

monikafigat.pl

Podręcznik samopomocy

DEPRESJA LĘKI, NIEPOKÓJ

Jak radzić sobie z trudnymi
myślami i emocjami oraz
znajdować motywację do
robienia tego, co dla ciebie
ważne.



Spis treści

Rozdział 1: Wprowadzenie	3
Rozdział 2: Czym jest umysł?	11
Rozdział 3: Kim jest “ja”?	15
Rozdział 4: Uważność	19
Rozdział 5: Wartości	27
Rozdział 6: Zaangażowane działanie	35
Rozdział 7: Podsumownie	43

Wprowadzenie

Ten podręcznik powstał aby pomóc osobom takim jak ty, zmagającym się z trudnymi doświadczeniami, myślami i doznaniem. Życie bywa skomplikowane. Wszyscy od czasu do czasu doświadczamy lęku, żalu, złości, trudności w relacjach, problemów zdrowotnych czy żałoby. Niezależnie od tego co skłania Cię do pracy z tym podręcznikiem, znajdziesz w nim szereg przydatnych narzędzi pomocnych w przypadku różnych życiowych trudności. Aby nie komplikować nadmiernie pracy z tym podręcznikiem, używam form męskich i żeńskich zamiennie, w przypadkowej kolejności.

Jak korzystać z materiałów

Przede wszystkim daj sobie czas. Niektóre sekcje mogą wymagać przeczytania kilkakrotnie przed ruszeniem do kolejnego rozdziału. Nie czytaj całego podręcznika na raz ponieważ jest on zaprojektowany jako zeszyt ćwiczeń. Ważne jest aby dać sobie przestrzeń na przerobienie poszczególnych tematów i refleksję na ich temat. Najbardziej efektywnym sposobem jest przerabianie jednej sekcji na tydzień.

Czym jest Terapia Akceptacji i Zaangażowania (ACT)

Terapia Akceptacji i Zaangażowania to dobrze przebadane i jedno z najpopularniejszych podejść terapeutycznych. ACT należy do tzw. trzeciej fali terapii behawioralnej i jest skuteczną metodą treningu psychologicznego. Celem ACT jest życie bogate, pełne i zgodne z naszymi wartościami oraz rozwijanie uważności i akceptacji w obliczu trudnych chwil. Chodzi o wyjście poza nasz umysł i pełne zanurzenie się we własne życie.

W obliczu życiowych wyzwań podejmujemy różne (świadome i nieświadome) strategie radzenia sobie. Przeżywając frustrację, odrzucenie, porażkę, rozczarowanie próbujemy unikać doświadczania trudnych emocji lub dajemy się wplątać w nieprzyjazny monolog toczący się w naszej głowie. Czy poznajesz te myśli? "Jesteś do niczego", "inni mają lepiej niż ty", "niedostatecznie się starasz", "masz brzydkie ciało", "on/ona Cię zostawi", "nic Ci nie wychodzi". Nasz umysł nieustannie generuje myśli.

Czasem wikłamy się w nie do tego stopnia, że przeszkadzają nam w życiu zgodnie z naszymi wartościami. Terapia Akceptacji i Zaangażowania daje narzędzia do tego, by wieść życie wartościowe pomimo pojawiającego się w nim okazjonalnie bólu. Proces ten prowadzi do zwiększenia tzw. elastyczności psychologicznej. ACT pomaga nam być obecnym w bieżącej chwili, w pełni świadomym i otwartym na własne doświadczenie tak, by jednocześnie podejmować działanie zgodne z tym, co dla nas w życiu jest najważniejsze.

Przyjrzyj się swojemu doświadczeniu

Jeśli wydaje Ci się, że życie innych jest lepsze i łatwiejsze niż Twoje - nie daj się złapać w tę pułapkę własnego umysłu. Niezależnie od warunków finansowych, zdrowotnych, rodzinnych czy poziomu edukacji wszyscy doświadczamy wzlotów i upadków. Chcemy być "normalni", a każdy ma własną definicję tego jak człowiek "normalny" funkcjonuje. Lecz gdy następnym razem pomyślisz, że "trawa jest bardziej zielona" u kogoś innego, rzuć okiem na poniższe statystyki.



40 % Polek i Polaków boi się o swoje zdrowie psychiczne

45% osób w ciągu ostatniego roku doświadczyło silnego stresu kilka razy

34% osób było na tyle przygnębionych, że czuły się smutne lub zrozpaczone prawie codziennie przez kilka tygodni.

35% było zestresowanych do tego stopnia, że przez pewien czas nie było w stanie chodzić do pracy

Dane pochodzą z raportu IPSOS Health Service 2024

374 tys. osób wzięło w 2023 r. zwolnienie z pracy z powodu objawów depresji

2,9 tys. osób dostało orzeczenie o depresji w tym samym roku.

Dane pochodzą z raportu NFZ dotyczącego depresji z 2020 r. (aktualizacja 2023 r.)

Niestety statystyki są porażające. Ale przytaczam je tylko dlatego, żeby pokazać Ci, że wielu i wiele z nas doświadcza w ciągu każdego tygodnia, miesiąca czy roku trudnych momentów i kryzysowych sytuacji. Te statystyki pokazują, że ból i wyzwania związane z codziennością **są** częścią bycia **“normalnym”**, a każda trudna sytuacja zaprasza do przyjrzenia się życiu z nowej perspektywy. Ten podręcznik umożliwi Ci to na wiele różnych sposobów.

Twoje problemy

Poświęć chwilę czasu na refleksję na temat twojej obecnej sytuacji. Wypisz poniżej problemy, które obecnie stoją Ci na drodze do pełnego i bogatego życia. **Konieczn****ie zrób tę listę, ponieważ będziemy się do niej odnosić w kolejnych rozdziałach.** Jeśli któryś z problemów sprawia Ci dużo więcej kłopotów niż pozostałe, podkreśl go.

Teraz pomyśl od jak dawna doświadczasz danej trudności? Dni, tygodnie, a może lata? Możesz zapisać obok każdego problemu.

Lista problemów

Np. przygnębienie, <u>brak nadziei, złość</u>	8 m-cy
poczucie odłączenia od życia/bycia "za mgłą"	5 tyg
<u>frustracja w związku</u> , żal, zawód	2 lata

Czego do tej pory próbowałeś?

Jesteś tutaj, więc wnioskuję, że próbowałeś już wielu sposobów radzenia sobie ze swoimi problemami. Pomyśl na ten temat dłuższą chwilę. W co angażowałeś się aby zredukować objawy problemu lub zniwelować go całkowicie? Przykładowe strategie mogą obejmować leki, terapię, kompulsywne jedzenie, unikanie konkretnych ludzi lub sytuacji, narkotyki, alkohol, medytację, rozmowę z przyjacielem itd. Zapisz te rzeczy na formularzu poniżej.

Następnie pomyśl nad tym jakie efekty przyniosły powyższe próby w twoim życiu (krótco i długoterminowo) - czyli jak to się sprawdziło? Pomyśl o pozytywnych efektach takich jak ulga w bólu, poprawa nastroju, lepsze relacje itd. A teraz zastanów się nad niepożądanymi skutkami tych działań. Czy przyniosły Ci one jakieś dodatkowe trudności? Np. pogorszenie relacji, uzależnienia, dodatkowe problemy zdrowotne, pogorszenie samooceny, strata czasu i/lub energii.

Zastanów się **dlaczego** Twoje dotychczasowe strategie nie zadziałały? Czy przyniosły jakieś niepożądane skutki?

Co robiłaś aby uniknąć lub pozbyć się stanowiących problem emocji, myśli, uczuć, wspomnień lub doznań?	a) Czy Twoje myśli i uczucia zniknęły? b) Czy w perspektywie długofalowej wróciły? c) Czy się pogorszyły?	Czy pomogło Ci to w życiu? Czy sprawiło, że Twoje życie jest bardziej wartościowe?	Jakie koszty poniosłaś (zmarnowany czas, energia, obniżona samoocena, pogorszenie relacji)

Przykładowa rozmowa klienta i terapeutki

Terapeutka: Rozmawialiśmy o kilku myślach i uczuciach, które są dla Ciebie problematyczne. Wygląda na to, że próbowałeś już sporo różnych rzeczy, aby poradzić sobie z tą sytuacją. Upewnię się, abyśmy nie robili już nic, co do tej pory się nie sprawdziło. Opowiesz mi o tym, co starałeś się do tej pory robić aby uniknąć lub pozbyć się tych myśli lub uczuć?

Klient: Sam nie wiem.

Terapeutka: Może **odwracałeś jakoś swoją uwagę** od tego, jak się czujesz?

Klient: Oglądam telewizję, gram w gry komputerowe, przeglądam godzinami internet, zostaję do późna w pracy

Terapeutka: A czy **zrezygnowałeś z jakichś aktywności**, które powodowały bolesne uczucia lub trudne myśli?

Klient: Tak, unikam spotkań z przyjaciółmi, z przestałem jeździć do rodziny, nie uprawiam już sportu

Terapeutka: A czy przyjmujesz jakieś substancje aby poradzić sobie z bólem?

Klient: Tak, czasem biorę leki nasenne i objadam się przed snem

K.O.S.Z.

Powyższa rozmowa może być dla Ciebie inspiracją i punktem zaczepienia do refleksji na temat dotychczasowych prób rozwiązania problemu. Możesz zadać sobie również poniższe pytania pomocnicze:

K jak KAPITULACJA

Z czego zrezygnowałeś, czego unikasz, co odsuwasz na później lub z czego się całkowicie wycofujesz?

O jak ODWRACANIE UWAGI

W jaki sposób próbowałeś odwrócić swoją uwagę od problemu? (np. telewizja, zakupy, internet, pornografia itd.)

S jak SUBSTANCJE, SAMOUSZKODZENIA

Jakie substancje stosowałeś? (np. alkohol, leki, jedzenie) Czy próbowałeś uszkodzić swoje ciało? (samookaleczanie, podejmowanie nadmiernego ryzyka)

Z jak ZASTANAWIANIE SIĘ

Czy rozmyślałeś o tym jak pozbyć się problemu? (np. zamartwianie się, obsesyjne myślenie o przeszłości, zaprzeczanie, obwinianie siebie lub innych)

Więc co mam robić?

Dobre pytanie. W kolejnych rozdziałach będziesz uczyć się nowych umiejętności radzenia sobie z trudnymi myślami, uczuciami, doznaniem czy wspomnieniami. Jednak na pierwszy rzut oka te techniki mogą Cię zaskoczyć.

Przypomnij sobie film, w którym bohater wpada w ruchome piaski. Im bardziej walczy ze swoją sytuacją tym bardziej piasek go pochłania. W rzeczywistości nieszczęśliwiec powinien zrobić coś, co całkowicie przeczy instynktowi przetrwania, czyli poddać się i rozłożyć na piasku, rozkładając szeroko nogi i ramiona. Dzięki równomiernemu rozkładowi ciężaru ciała miałyby szansę na przetrwanie.



Zwróć uwagę na to, że położenie się na płasko jest dużo mniej męczące i wymaga mniejszego wysiłku (pomimo, że jest trudniejsze na poziomie psychologicznym, bo może powodować przykładowo lęk lub myśli na temat tego, że się poddaliśmy).

Jak potęgujemy własne cierpienie?

Przyjrzałaś się już różnym metodom, które stosowałaś w życiu aby poradzić sobie z problemami. Jedne z nich mogły przynieść pożądane rezultaty, a inne z nich wręcz przeciwnie. Były takie sytuacje, gdy Twoje próby unikania lub walki z emocjami, uczuciami lub myślami jeszcze pogarszały sytuację. To się nazywa **cierpienie wtórne**, czyli ból, który sami zadajemy sobie na domiar złego.

Przykład:

Od dłuższego czasu odczuwasz rozczarowanie w małżeństwie. Aby poradzić sobie z problemem uciekasz w pracoholizm, alkohol lub zdradę. Unikasz rozmów z partnerem, aż w końcu związek się rozpada.

Przykład:

Czujesz wypalenie w pracy. Zamiast iść do psychologa lub porozmawiać z przełożonym zaczynasz się objadać. Prowadzi to do problemów zdrowotnych i obniżonej samooceny.

Zaangażowane działanie

Może spodziewałeś się po tym podręczniku czegoś innego, np. technik dotyczących tego jak szybko poczuć się lepiej i pozbyć swojego problemu. Niestety życie tak nie działa, a obiecywanie cudownego rozwiązania tylko podkopałoby Twoje zaufanie do terapii ACT i autorki tego podręcznika. To co mogę Ci obiecać w zamian, to mnóstwo narzędzi i metafor, które pomogą zmienić Twój stosunek do przeżywanych trudności. To podejście może być zupełnie przeciwne do tego, co do tej pory próbowałeś. Ale to nie zadziałało więc, hej... może warto spróbować czegoś innego?

Jedyne o co Cię proszę, to zaangażowane działanie i odrobina ciekawości w pracy z tym materiałem. Bez Twojego zaangażowania i sumiennego wykonywania ćwiczeń oraz autorefleksji jest duże ryzyko, że nie wyciągniesz z tego podręcznika spodziewanych korzyści. Nie przyjmuj wszystkiego co tutaj czytasz jako prawdę absolutną. Zamiast tego sprawdzaj, testuj, eksperymentuj. Wszystkie wątpliwości (a na pewno się pojawią) niech towarzyszą Ci w całym procesie, lecz nie daj się im powstrzymać przed podejmowaniem zaangażowanego działania.

Zadanie na nadchodzący tydzień

Pod koniec każdego rozdziału znajdziesz materiały i sugestie do praktyki na nadchodzący tydzień. Pierwszą metodą jest po prostu przeczytanie całego rozdziału ponownie i refleksja nad poruszonymi tematami.



Oprócz tego Twoim zadaniem na ten tydzień jest uczciwie i uważnie przyglądać się temu, co robisz by uniknąć lub całkiem pozbyć się niechcianych myśli. Zwracaj też uwagę na to ile kosztuje Cię (czasu, energii, samooceny) podejmowanie tych działań. Wyobraź sobie, że prowadzisz samochód. Trudne myśli i emocje siadają obok Ciebie jak natrętny pasażer. Zaczyna komentować, krytykować, oceniać Twoją jazdę. Naturalnie chcesz go uciszyć, więc odwracasz się, wdajesz w dyskusję, próbujesz go wyrzucić albo zatkać mu usta. Jednak wtedy przestajesz patrzeć na drogę. Auto zaczyna zbaczać, hamujesz, skręcasz w przypadkowe ulice, czasem niemal wpadasz na pobocze. Cała energia idzie na walkę z pasażerem, zamiast na prowadzenie. W tym tygodniu przyglądaj się temu co robisz aby walczyć z pasażerem. Nie próbuj jeszcze nic zmieniać, jedynie zauważaj.

Czym jest umysł?

Po przerobieniu poprzedniego rozdziału pewnie zauważyłaś, że na wiele różnych sposobów próbujesz kontrolować swoje myśli, uczucia, doznania czy emocje. Część z nich może pomaga Ci na krótką metę, a część wręcz przeciwnie - pogarsza sprawę w dłuższej perspektywie czasu. Może być też tak, że pewne działania wręcz potęgowały Twoje problemy.

Umysł - Twój wróg czy przyjaciel?

Otóż Twój umysł nie jest Twoim wrogiem ani Twoim przyjacielem. Jest za to **narzędziem** o wielkiej użyteczności. Jednocześnie może nas ranić jeśli nie nauczymy się nim skutecznie posługiwać. To jednak dobre wieści, ponieważ oznaczają, że możemy nabyć umiejętność "obsługi umysłu" tak, jak zdobywamy w życiu każdą inną. W tym rozdziale przyjrzymy się temu dlaczego nasza głowa potrafi generować tyle nieprzyjemnych i negatywnych myśli.

Czy potrafisz kontrolować swój umysł?

Spróbuj wykonać poniższe trzy ćwiczenia:

Przypomnij sobie co jadłeś dziś na śniadanie. Następnie **usuń to wspomnienie**. Pozbądź się go całkowicie.

Pozbądź się czucia w prawej ręce. Po prostu spraw, aby Twoja prawa ręka była całkowicie odłączona. Tak, że mógłbyś wylać na nią wodę prosto z czajnika i zupełnie nic nie poczuć.

Nie myśl o psach. O puszystych, futrzastych czworonogach. Nie wolno Ci ani przez chwilę pomyśleć teraz o psach.



Jak Ci poszło? Czy byłeś w stanie zapomnieć o śniadaniu, kontrolować czucie w prawej ręce lub nie myśleć o psach? Założę się, że nie. Tak samo jest z trudnymi myślami, zostają w naszej głowie niezależnie jak bardzo próbowalibyśmy je stamtąd usunąć.

A gdyby tak rozwinąć w sobie umiejętność satysfakcjonującego życia pomimo doświadczania trudnych myśli i emocji? Jeśli nie możemy ich kontrolować, to może potrafimy je po prostu puścić?

Przeciąganie liny

Wyobraź sobie, że **Twój problem** (smutek, złość, żal, ból) **to osoba, z którą przeciągasz linę**. Możesz sobie nawet wyobrazić, że to ktoś, kogo bardzo nie lubisz. Im bardziej ciągniesz, im więcej wysiłku wkładasz w tę walkę tym mocniej on lub ona ciągnie. Pomiędzy Wami znajduje się głęboki dół, w który próbuje Cię wciągnąć druga osoba.



Nie ważne jak mocno ciągniesz, Twój rywal wkłada tyle samo siły w to żeby wygrać i przeciąga Cię coraz bliżej przepaści. Wydaje się, że nie ma możliwości na wygraną. **A gdyby tak po prostu puścić linę?** Ale jak to zrobić?

Dlaczego w ogóle mamy negatywne myśli?

Gdy mózg ewoluował, nasi przodkowie żyli w nieustannym zagrożeniu. Wszędzie czyhały na nich niebezpieczne zwierzęta tylko czekające na ludzką chwilę nieuwagi. Logiczne zatem, że umysł stał się maszyną do wynajdowania potencjalnego zagrożenia. Pradawni ludzie musieli bez przerwy przewidywać co może pójść nie tak, skąd może nadejść atak, kto lub co może ich skrzywdzić. Gdyby umysły jaskiniowców nie wykonywały swojej pracy, to prawdopodobnie nie żyłoby oni zbyt długo. Zostaliby zjedzeni przez pierwszego lepszego wilka, który czaił się w krzakach.

Pomimo, że czasy drastycznie się zmieniły, nasz mózg za nimi nie nadążył. Odziedziczyliśmy po naszych przodkach radio “czarny scenariusz” grające w naszej głowie przez całą dobę. To jest normalne. Tak działa umysł każdego człowieka, starając się chronić nas i nasze życie.

Ćwiczenie “Defuzja”

Fuzja to scalenie, połączenie. Defuzja to rozłączenie, uwolnienie.

Przywołaj teraz na myśl dwie lub trzy autokrytyczne lub negatywne myśli, które ostatnio podsuwa Ci Twój umysł (np. “nie poradzisz sobie”, “jesteś do niczego”, “utyjesz”, “on/ona Cię w końcu zostawi”). Teraz wybierz jedną z tych myśli, tę, która wyjątkowo utrudnia Ci życie. Będziesz z niej korzystać przy tym ćwiczeniu.

Wypowiedz na głos tę myśl, zaczynając od słowa **jestem...**

“Jestem głupi, Jestem nieudacznikiem, Jestem beznadziejna, Jestem gruba”. Poczuj jakie to uczucie być pochłoniętym przez tak niemiłe słowa o Tobie. Może nawet odczuwasz jakąś reakcję w ciele? Skulenie, skrzywienie, zaciśnięcie pięści lub szczęki, zmarszczenie czoła itd.

Następnie powtórz tę samą myśl zaczynając od **przychodzi mi na myśl, że jestem...** Na przykład “przychodzi mi na myśl, że jestem głupia.” Obserwuj swoją reakcję, również w ciele.

Teraz powtórz tę myśl zaczynając od **to interesująca myśl, że jestem...** Na przykład “zauważam, że przychodzi mi na myśl, że jestem nieudacznikiem.”

Czy zauważasz różnicę w odczuciach związanych z tą myślą? Gdy mówisz “jestem” to scalasz się całkowicie z tym trudnym doświadczeniem. Myśl staje się wówczas prawdą absolutną, która dosłownie nas boli, nawet na poziomie ciała. Jednak gdy dodasz “przychodzi mi na myśl” lub “to interesująca myśl” słowa w głowie zaczynają być tylko jedną z wielu rzeczy, których doświadczasz. Mogą nawet być ciekawostką, której warto się przyjrzeć. Przestają być całkowitą definicją Twojej osoby.

To ćwiczenie ma na celu odklejenie się od myśli, która całkowicie się z nami stopiła. Zamiast tego możemy zacząć obserwować ją, jako ktoś z boku. Może jesteś w stanie wzbudzić nawet do siebie sympatię, że umysł podpowiada Ci takie paskudne rzeczy na Twój temat?

Więcej sposobów na defuzję

Powyższe ćwiczenie jest tylko jednym z wielu narzędzi, które możesz wykorzystać aby zdystansować się od swoich trudnych myśli. Inne metody:



Wyobraź sobie, że Twoja negatywna myśl to obiekt. Jaki ma kształt, kolor, wielkość? Co się stanie gdy w wyobraźni przybliżasz ją do siebie lub oddalasz?



Wyobraź sobie, że Twoje myśli to chmury na niebie. Nie możesz ich złapać lecz możesz im się z ciekawością przyglądać, jak zmieniają formę aż w końcu znikają Ci z oczu



Przybliź dłonie do twarzy tak, aby zakrywały ci całe pole widzenia. Wyobraź sobie, że twoje dłonie to negatywne myśli. Spróbuj przybliżać je i oddalać od twarzy. Sprawdzaj jakie to uczucie oraz na ile jesteś w stanie funkcjonować w świecie, gdy myśli przysłaniają ci cały obraz? Co się dzieje, gdy obserwujesz jak się oddalają?



Napisz swoje myśli na osobnych kartkach i popatrz na nie, gdy są teraz zupełnie oddzielnym przedmiotem. Możesz włożyć je do kieszeni spodni na cały dzień. Czasem przypominasz sobie o nich, czasem sięgając do kieszeni przypadkowo wyciągniesz którąś z myśli. Pewnie popatrzysz na nią przez chwilę po czym schowasz do kieszeni i wrócisz do Twoich zajęć. Spróbuj tak samo potraktować myśli pojawiające się w Twoim umyśle. Możesz nawet wyobrazić sobie, że każda z nich jest zapisana na osobnej kartce.

Zadanie na nadchodzący tydzień

Myśli są czasem jak rzepy. Przyczepiają się do nas i nie chcą się odczepić. Możesz też sobie wyobrazić, że niektóre myśli łapią cię podstępnie na haczyk. W nadchodzącym tygodniu przyglądaj się temu w jakich sytuacjach twojemu umysłowi udaje się ciebie w ten sposób upolować? A w jaki sposób udaje ci się te myśli odczepić?

Wykorzystaj poniższy arkusz pracy.





Co doprowadziło do złapania na haczyk? Kiedy i gdzie miało to miejsce?	Co powiedział lub zrobił twój umysł co było jak uporczywy rzep?	Co zacząłeś robić inaczej, gdy uczepliła się Ciebie ta myśl? Ile Cię to kosztowało?	Czy udało Ci się samodzielnie odciąć od tej myśli? Jeśli tak to jak?



Kim jest “ja”?

Kiedy pojawiają się w twoim umyśle myśli “jestem niewystarczający”, “jestem dobrym rodzicem”, “jestem do niczego”, “jestem utalentowany”. To czym lub kim właściwie jest to “Ja”?

Każdy ma swoją opowieść o tym, kim jest. Mamy naturalną potrzebę odkrywania i definiowania tego kim jesteście. Nasza tożsamość kształtuje się przez całe życie, a wpływają na nią rodzina, przyjaciele, szkoła, praca czy kultura. Możesz pomyśleć o tym jak o etykietach, które sobie przypinasz. Na opowieść o “Ja” składają się obiektywne fakty, takie jak imię, nazwisko, wiek, stan cywilny, jak również nasze mocne i słabe strony, to co lubimy a czego nie oraz opisy ról jakie odgrywamy w relacjach z innymi.

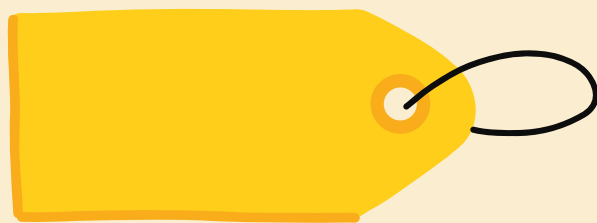
Ćwiczenie

Jakie etykiety sobie przypinasz? Napisz poniżej wszystko co przyjdzie ci do głowy w danej kategorii. Postaraj się zapisać wszystko co podpowiada ci w tej chwili umysł, bez zbytniego analizowania. Nie ma złych ani dobrych odpowiedzi.



Powyższe etykiety mogą być o tobie obiektywną prawdą lub zaledwie zniekształconymi przekonaniami. Czasem bardzo trudno jest odróżnić jedno od drugiego. Problem pojawia się wtedy, gdy zaczynamy się

kurczowo trzymać powyższych etykietek. Konstruujemy z nich pełną definicję siebie, a to może prowadzić do niechcianych skutków i przysłań nam rzeczywisty obraz.



Jeśli np. kurczowo trzymam się tego, że “jestem sportowcem”, to mogę nie pozwalać sobie na zasłużony odpoczynek, pomimo, że ciało coraz głośniej się o niego upomina. W ten sposób mogę doprowadzić do kontuzji lub innych problemów zdrowotnych.

Jeżeli definiuję się jako “osoba zawsze pozytywna”, to w momencie kryzysu może nie poproszę o pomoc, bo przecież nikt nigdy nie widział mnie w złym nastroju. Mogę również odpychać od siebie trudne myśli i emocje, takie jak złość, frustracja, zawód czy rozgoryczenie, ponieważ nie pasują do mojego obrazu siebie. Jednak emocje spychane do podświadomości nie znikają. Wręcz przeciwnie - rosną w siłę, by w najmniej oczekiwanym momencie dać o sobie znać.

Jeśli umysł podpowiada mi “jestem nieudacznikiem”, a ja biorę to jako prawdę absolutną, to podświadomie będę przyciągać ludzi i stwarzać sobie sytuacje, które tylko potwierdzą ten fakt.

Czarno-białe myślenie

Problem zaczyna się wtedy, gdy postrzegamy swoją osobę całkowicie przez pryzmat wypisanych w poprzednim ćwiczeniu cech. Myślenie czarno-białe to wiara w to, że rzeczy (i ludzie) mogą być tylko takie lub takie. Coś jest albo czarne, albo białe i nie ma nic pomiędzy. Ale czy życie na prawdę tak właśnie wygląda?

Jeśli napisałaś na etykietach “jestem nieśmiała” to czy jest to stuprocentową prawdą dotyczącą całego twojego funkcjonowania? Czy nie zdażyło ci się postąpić w sposób śmiały, wykonać odważny gest lub zrobić coś z większą niż zwykle pewnością siebie?

Jeżeli definiujesz siebie jako “nieudacznika” to czy potrafisz przypomnieć sobie sytuację, w której coś wyszło ci lepiej, niż się spodziewałaś?

Twoje zadanie polega na tym, by zacząć **postrzegać siebie takim, jakim na prawdę jesteś**, a nie uproszczoną czarno-białą wersją siebie. Czy nie jesteś przypadkiem osobą, która doświadcza całej gamy różnych (czasem sprzecznych) emocji: radość, smutek, zakłopotanie, satysfakcja, żal, rozgoryczenie itd? Każda z tych emocji pojawia się w innej sytuacji i warto przyglądać się im nie pomijając kontekstu. Zauważ, że jeśli definiujesz się jako osoba nieśmiała lub nieporadna, to może jest to prawdą tylko w konkretnych sytuacjach, w innych jesteś tego totalnym przeciwieństwem.

Ćwiczenie

Wróć teraz do etykiet, które wypisałeś w poprzednim ćwiczeniu. Wybierz trzy z nich i wypisz przykłady sytuacji, w których ta etykieta wcale nie była prawdą. Np. przy etykiecie “jestem do niczego” możesz napisać o sytuacji, w której odbyłeś udaną rozmowę z dzieckiem lub dostałeś pochwałę za projekt w pracy. Wypisz tak wiele przykładów zaprzeczających etykiecie jak tylko potrafisz.

etykiety

	sytuacje	

Ja jako obserwator

Czasem trudno nam “odkleić się” od etykiet, które sobie przypinamy. Warto jednak nad tym pracować, gdyż mogą one przysłaniać nam prawdziwy obraz rzeczywistości, wpływać na nasze relacje czy wyzwania które podejmujemy (lub nie podejmujemy, ponieważ mamy o sobie jakieś ograniczające przekonanie).

Pomocne może być wyobrażenie sobie, że jesteś jak niebo. Twoje myśli i uczucia to pogoda. Niezależnie od tego jak wielka ulewa, jak potężna burza czy śnieżyca wydarzą się danego dnia, nie są w stanie skrzywdzić i naruszyć nieba. Jest ono obserwatorem całego tego przedstawienia. Pewne jest, że nawet najtrudniejsze warunki pogodowe w końcu zmieniają się na bardziej przyjazne. Czasami, przejęci całym zawirowaniem pogodowym zapominamy w ogóle, że niebo istnieje.

Możesz też wyobrazić sobie, że w swojej prawdziwej naturze jesteś jak ocean. Żaden sztorm, żadna wielka fala ani życie toczące się pod powierzchnią tafli wody nie są w stanie naruszyć potężnej, spokojnej głębi oceanu. Jest on niejako świadkiem i obserwatorem wszystkiego tego, co dzieje się w głębi i na powierzchni.

Pomyśl o tym, że twoje myśli, emocje, uczucia i doświadczenia są jak fale na oceanie, jednak to, co je obserwuje pozostaje podczas całego życia niezmiennie.



Zadanie na nadchodzący tydzień

W ciągu najbliższych dni wygospodaruj przynajmniej 10 minut dziennie na to ćwiczenie. Usiądź w miejscu, w którym nikt i nic nie będzie ci przeszkadzało i zauważaj co mówi twój umysł. Zauważaj myśli, które się pojawiają i uczucia, które im towarzyszą. Np. myśli na temat obecnego projektu w pracy i poczucie bezradności z tym związane. Czy potrafisz zauważać to jako zewnętrzny obserwator tak, jakbyś oglądał teatralne przedstawienie?





Uważność

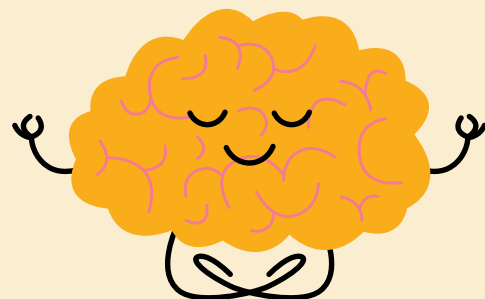
Rozwijanie uważności prowadzi nas do większego kontaktu z chwilą obecną, czyli bycia tu i teraz. Pomyśl jak często udaje ci się być w pełni świadomym tego co się właśnie dzieje, bez wybiegania w przyszłość lub ponownego przeżywania przeszłości? Uważna obecność całkowite zanurzenie w prawdziwym życiu, w przeciwieństwie do błędzenia we własnych myślach, planach, nadziejach czy zmartwieniach.

Czy to ma sens?

Trenowanie własnego umysłu jest trudne. Wymaga regularności i wysiłku. Skąd pewność, że pomoże ci to prowadzić bogatsze i bardziej wartościowe życie? Otóż trening uważności został przez ostatnich czterdzieści lat poddany setkom badań naukowych. Ich wyniki są bardzo obiecujące.

Regularna praktyka uważności

- ✓ Łagodzi objawy **lękowe**
- ✓ Zmniejsza **poczucie samotności**
- ✓ Redukuje **stres**
- ✓ Zmniejsza objawy **wypalenia zawodowego**
- ✓ Pomaga w **przewlekłym bólu**
- ✓ Pomaga w leczeniu **bezsenności**
- ✓ Zmniejsza **częstotliwość migren**
- ✓ Poprawia pracę **układu odpornościowego**
- ✓ Poprawia **pamięć i koncentrację**



Powyższa lista to tylko niewielki wycinek korzyści związanych z ćwiczeniem uważności. Przyjrzyjmy się zatem jak regularna praktyka może pomóc ci odzyskać kontakt z chwilą obecną i podnieść jakość życia.

Źródło: Polski Instytut Mindfulness; www.polski-instytut-mindfulness.pl/badania-naukowe/

Tu i teraz

W rozdziale drugim mówiliśmy o tym jak mózg ewoluował aby być maszyną skanującą otoczenie w poszukiwaniu zagrożenia i rozwiązywania problemów. Założę się, że twój umysł jest świetny w swojej pracy i nieustannie podsuwa ci myśli na temat tego co może pójść nie tak. Niestety kiedy zbyt słuchujemy się w te ciągłe ostrzeżenia i groźby, trudno jest nam w pełni zaangażować się w codzienne aktywności i relacje. Umyka nam satysfakcja i radość. Trudno jest nam docenić to co w życiu mamy dobrego, gdy koncentrujemy się bez końca na tym co było w przeszłości lub zamartwiamy się przyszłością.

Dlatego właśnie aby wieść bardziej wartościowe i pełne życie warto rozwijać umiejętność uważnej obecności. W ćwiczeniach często będą pojawiały się słowa, które pomogą ci połączyć się z chwilą obecną:



Zauważ...

Zwróć uwagę...

Skup się na...

Obserwuj...

Skoncentruj się na...

Zwróć uwagę, że wszystkie z tych sugestii mówią jedynie o **zauważaniu**, a nie o próbie kontrolowania lub zmieniania tego, co doświadczasz. To właśnie spokojna obserwacja osadza nas z powrotem w tu i teraz.

Ćwiczenie

To proste ćwiczenie pozwoli ci “wyjść z głowy” i wrócić do chwili obecnej. Możesz wykonywać je w chwilach przytłoczenia, lęku, stresu czy zagubienia. Spróbuj użyć formularza, który znajdziesz na kolejnej stronie.

Zauważ i nazwij 5 rzeczy, które **widzisz**

Zwróć uwagę na 4 rzeczy, które **czujesz** (dotyk)

Obserwuj 3 rzeczy, które **słyszysz**

Zauważ i nazwij 2 rzeczy, które **czujesz** (węch)

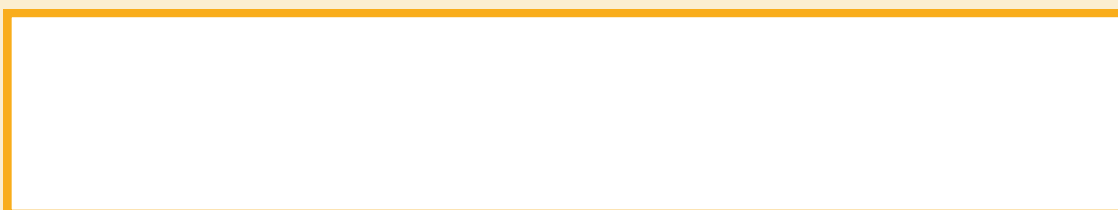
Doświadcz jednej rzeczy, którą możesz **posmakować**

5-4-3-2-1

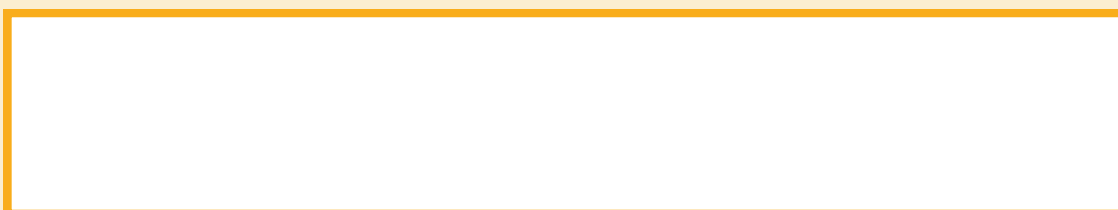
Powrót do tu i teraz

Użyj swoich zmysłów aby osadzić się w chwili obecnej:

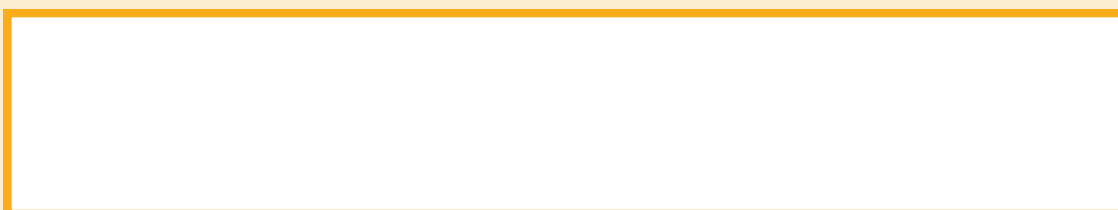
- Nazwij 5 rzeczy, które możesz **zobaczyć**



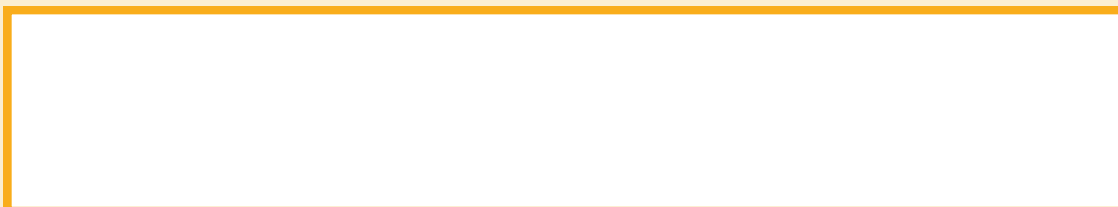
- Nazwij 4 rzeczy, które możesz **dotknąć**



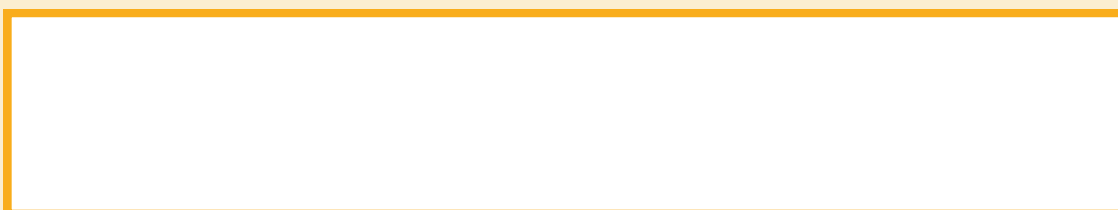
- Nazwij 3 rzeczy, które możesz **usłyszeć**



- Nazwij 2 rzeczy, które możesz poczuć **węchem**



- Nazwij 1 rzecz, którą możesz **posmakować**

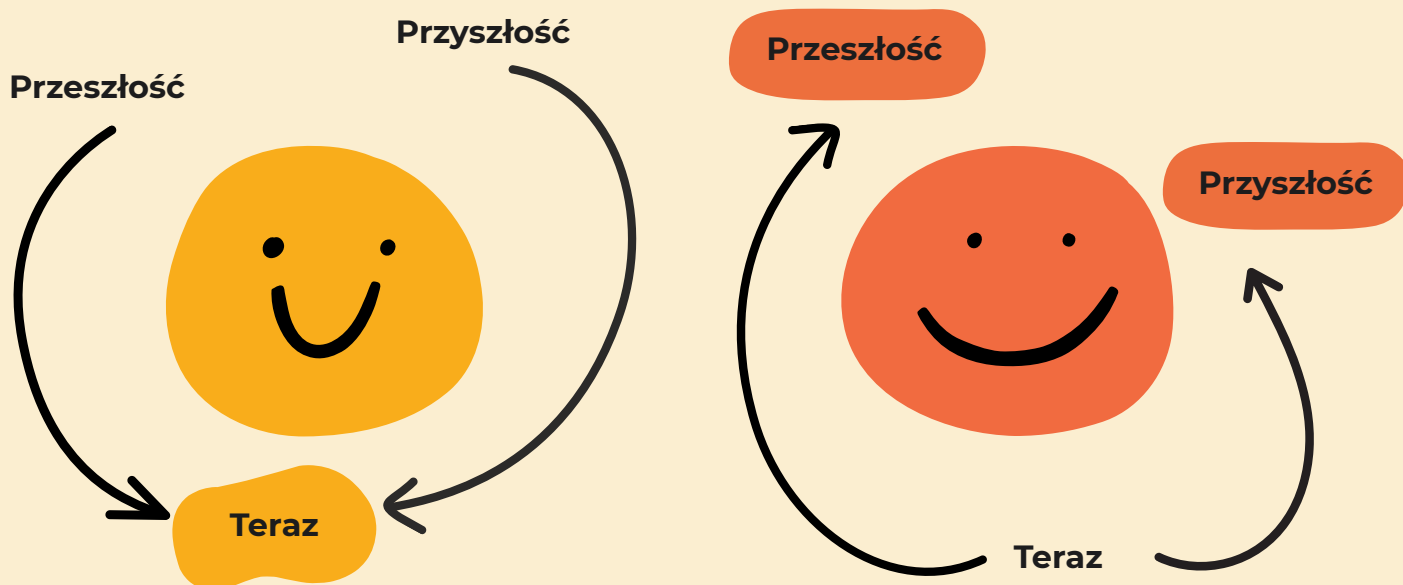


Wyjaśnijmy w tym miejscu jedną rzecz. Nie sugeruję, abyś każdą minutę każdego dnia spędzała w “tu i teraz”. Nie jest to możliwe, ani nie byłoby to pomocne. Celem ćwiczeń jest to abyś nauczyła się zaglądać w przyszłość i przeszłość wtedy kiedy to pomocne i w sposób, który jest dla Ciebie użyteczny (to znaczy, że nie powoduje jeszcze więcej problemów).

Chodzi o to, aby móc elastycznie zanurzać się w planach na przyszłość aby nakreślić kierunek kolejnych działań, po czym wrócić do chwili obecnej. To jest użyteczne i pomocne. Przeciwnieństwem jest na przykład zamartwianie się o przyszłość do takiego stopnia, że paraliżuje cię lęk i nie jesteś w stanie zrobić najmniejszego kroku do przodu.

Wracanie do przeszłości zaś jest użyteczne, gdy wyciągasz wnioski lub wspominasz sytuacje, które mogą wzmocnić twoją motywację i znów wracasz do tu i teraz. Przydatne natomiast nie są sytuacje, gdy utykasz w przeszłości, przeżywając po raz kolejny swoje porażki czy próbując zmienić bieg wydarzeń, które już dawno zostały na kartach historii zapisane.

Umiejętne korzystanie z przyszłości i przeszłości przedstawia poniższy obrazek.



Osoba po lewej stronie odwiedza w myślach przyszłość i przeszłość po to, aby wyciągnąć wnioski, korzystać z wiedzy i doświadczeń oraz motywować się do działania tu i teraz. Ktoś inny (po prawej stronie) zanurza się w przeszłości lub przyszłości aby uciec od trudnych doświadczeń, zatracą się w najczarniejszych scenariuszach lub roztrząsa błędy i wydarzenia z przeszłości. Wszystko to powstrzymuje go od życia zgodnie z wartościami.

Wspomnienia z przeszłości czy myśli o nadchodzących wydarzeniach odwiedzają nasz umysł nieustannie i nie ma sensu z tym walczyć. Nie mamy takiej mocy aby usunąć je raz na zawsze magiczną różdżką. To co możemy zrobić, to nauczyć się je obserwować z ciekawością, pozwalając im się pojawiać i znikać we własnym rytmie. W tej praktyce pomoże ci poniższe ćwiczenie.

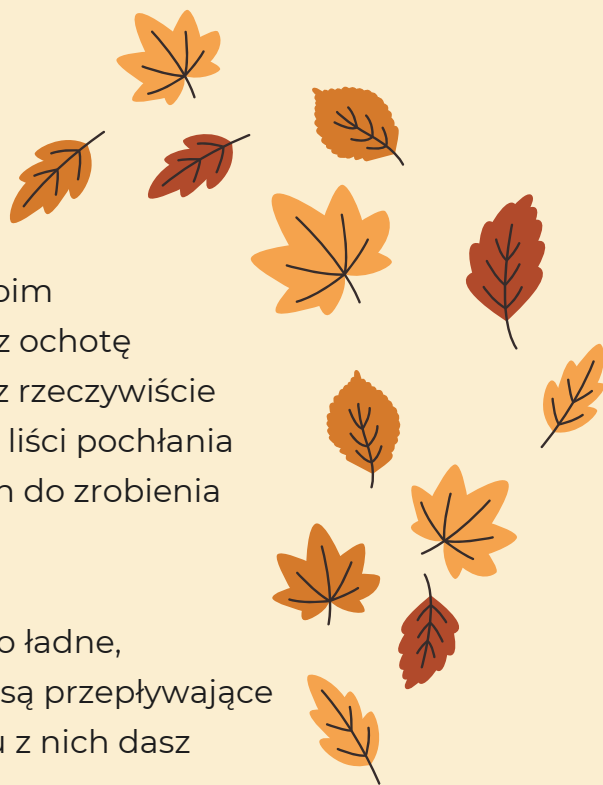
Ćwiczenie

Usiądź lub połóż się w cichym miejscu, w którym nikt i nic nie będzie ci przeszkadzać. Zamknij oczy lub umieść wzrok na jednym punkcie tak, aby przedmioty dookoła nie rozpraszały twojej uwagi. Zwracaj przez chwilę uwagę na swój oddech, nie próbując go zmieniać. Z ciekawością obserwuj czy jest płytki czy głęboki, szybki czy wolny.

Następnie wyobraź sobie, że siedzisz na brzegu rzeki. Zauważ, że po rzece spływają liście. Te liście symbolizują twoje myśli. Każdy z nich ma inny kształt, kolor, fakturę. Niektóre liście przepływają prawie niezauważone. Inne zaś, swoim wyglądem przyciągają cię niczym magnes. Masz ochotę chwycić je i przyglądać się im godzinami i nieraz rzeczywiście spędzasz tak większość dnia. Czasem oglądanie liści pochłania cię tak bardzo, że zapominasz o innych, ważnych do zrobienia rzeczach.

Wyobraź sobie teraz, że pomimo tego jak bardzo ładne, brzydkie, krzywe, równe, kolorowe lub wyblakłe są przepływające liście, spróbujesz je tylko obserwować. Każdemu z nich dasz przypłynąć i odpłynąć we własnym tempie.

Teraz wyobraź sobie, że każdy z tych liści symbolizuje twoje myśli i wspomnienia. Niektóre są wyblakłe, a inne przykuwają twoją uwagę i łapią cię na haczyk. Spróbuj przyglądać się im przez chwilę, każdej z myśli dając przychodzić i odchodzić we właściwym dla siebie czasie.



Ćwiczenie

Kolejnym ważnym elementem praktykowania uważności jest zwrócenie uwagi na twoje ciało. To ono gromadzi napięcia i emocje z całego dnia. Trudne doświadczenia z przeszłości, jeśli nie zostały należycie przepracowane i przeżyte, zapisane są w naszym ciele. W tym ćwiczeniu całkowicie skupisz się na doświadczeniach płynących ze swojego ciała.

Dla ułatwienia możesz nagrać siebie powoli czytając poniższy tekst i odtwarzać nagranie jako medytację prowadzoną. Podczas wykonywania ćwiczenia znajdź miejsce, w którym nikt i nic nie będzie ci przeszkadzało.

Połóż się wygodnie na macie lub kocu. Weź trzy głębokie, powolne oddechy i zamknij oczy. Skieruj uwagę na ciężar całego ciała w leżeniu. Nie próbuj niczego zmieniać. Po prostu obserwuj, jak ciało styka się z podłożem.



Kiedy będziesz gotowy, przenieś uwagę na palce stóp. Zwróć uwagę na wszelkie doznania — temperaturę, napięcie lub jego brak, pulsowanie czy drętwienie. Po chwili delikatnie przejdź do podeszew stóp, pięt i kostek. Zauważ wszystkie odczucia, nawet te subtelne.

Następnie skieruj uwagę na łydki. Obserwuj twardość, miękkość, mrowienie. Powoli przejdź do kolan. Poczuj ich kontakt z podłożem i ciężar ud. Zwróć uwagę na biodra, sprawdź, czy nie trzymają napięcia. Kiedy będziesz gotowy, przenieś uwagę na lędźwie — obserwuj, czy są napięte, czy rozluźnione.

Teraz skup się na brzuchu. Zauważ, jak unosi się przy wdechu i opada przy wydechu. Oddychaj do brzucha przez kilka kolejnych oddechów, pozwalając sobie poczuć każdy ruch. Następnie przenieś uwagę na klatkę piersiową i jej rytmiczne unoszenie się i opadanie.

Kiedy poczujesz gotowość, skieruj uwagę między łopatki — miejsce, które często kumuluje napięcie. Obserwuj to, co tam się dzieje, nie próbując nic zmieniać. Przejdź do barków, pozwalając im opaść choć o milimetr. Zwróć uwagę na ramiona, łokcie, przedramiona i nadgarstki. Poczuj wnętrze dłoni i opuszki palców.

Teraz przenieś uwagę na kark i szyję, zauważ drobne napięcia. Kiedy będziesz gotowy, skup się na żuchwie — poczuj, czy szczęka jest napięta, czy rozluźniona. Pozwól ustom, policzkom i mięśniom wokół oczu zrelaksować się. Zauważ ciężar powiek. Obserwuj skórę na czole, jest gładka czy może zmarszczona.

Oddal teraz swoją uwagę i obejmij nią całe ciało naraz. Poczuj jego ciężar, oddech, delikatne przepływy wrażeń. Pozwól ciału być dokładnie takim, jakie jest.

Weź powoli głęboki wdech i długi wydech. Delikatnie porusz palcami dłoni i stóp. Kiedy będziesz gotowy — otwórz oczy.

Zadanie na nadchodzący tydzień

Twoim zadaniem w nadchodzącym tygodniu będzie praktykowanie któregoś z wyżej wymienionych ćwiczeń przez 10 minut dziennie. Swoje obserwacje zapisuj w tabeli załączonej na kolejnej stronie.



Dziennik praktyki uważności

Data i czas	Długość praktyki	Jaką praktykę uważności wykonywałam?	Czy używałam nagrania?	Co zauważyłem w trakcie praktyki?	Jakie trudne myśli, uczucia, doznania się pojawiły?
N.p. 19:00 w sypialni	13 minut	Skanowanie ciała	Nagranie	Zauważyłem napięcie w barkach i ciężar w klatce	"To strata czasu" "Powinienem robić coś innego" "Czy dobrze to robię?"

Wartości

Być może zastanawiasz się, dlaczego właściwie masz to wszystko robić? Ćwiczenia, które poznałeś do tej pory wymagają przecież czasu, wysiłku, regularności. Tym sposobem dochodzimy do kolejnego elementu układanki jakim są wartości, czyli nasze światełko w tunelu. W terapii Akceptacji i Zaangażowania bardzo ważnym elementem jest określanie głównych zasad (wartości) jakimi chcemy kierować się w życiu.

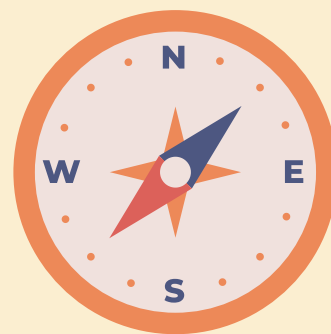
Wartości a cele

Wartości to nie to samo co cele. Przykład:

Wartość: ważne jest dla mnie aby prowadzić zdrowy i aktywny tryb życia

Cel: codziennie o 8:00 będę robić 30 pajacyków przez 3 tygodnie

Widzisz różnicę? Cele są mierzalne, można je postawić, doprecyzować, osiągnąć, odhaczyć na liście i przejść do kolejnych. Wartości są czymś mniej namacalnym, pewnego rodzaju ideałem, do którego dążymy. Nie da się wartości “wykonać” i przejść dalej. Towarzyszą nam one przez długie lata wyznaczając kierunek naszym działaniom.



Podróż na zachód

Wyobraź sobie, że jesteś kapitanem łodzi. Podczas podróży posługujesz się kompasem, który wyznacza ci kierunek na zachód i pomaga ci utrzymać właściwy kurs. Podczas podróży pogoda bywa różna, kilka razy przytrafiły się nawet silne sztormy, które sprawiły, że łajba zboczyła z właściwej drogi. Ty jednak wiesz, że płyniesz na zachód i masz kompas, który za każdym razem pomaga ci wrócić na zamierzone tory. Płynięcie na zachód jest właśnie jak wartości. Nie da się tam raz na zawsze dopłynąć, nie ważne gdzie jesteś, zawsze można udać się jeszcze bardziej na zachód. Cele z kolei są jak rzeczy, które zamierzasz zrobić podczas podróży. Jak góry, na które chcesz się wspiąć lub widoki, które chcesz zobaczyć podczas podróży na zachód.

Dlaczego nazwanie wartości jest takie ważne?

Wartości mówią o tym kim chcemy być i jak postępować. Inspirują, motywują do działania i kierują nim. Szczególnie przydatne okazuje się to w codziennych sytuacjach, w których stajemy przed jakimś wyborem. Jeśli np. moją wartością jest zdrowy tryb życia, to częściej zrezygnuję ze słodczy, pomimo pokusy. Ponieważ wiem, że moje światło w tunelu to zdrowy organizm i mniej problemów zdrowotnych. Więc wartość pozwala mi podjąć trudniejszą (na tu i teraz) decyzję w imię czegoś ważniejszego. Lub jeśli moją wartością jest rodzina, to np. odmówię dodatkowego projektu w pracy jeśli miałby on oznaczać częste wyjazdy i mniej czasu z dziećmi.

Ćwiczenie

Wypisz teraz trzy różne wartości i cele z różnych obszarów życia, bazując na przykładzie podanym wcześniej. Np. wartość = edukacja, cel = codziennie o 20:00 będę czytać 3 strony książki o historii. Najlepiej, żeby były to twoje rzeczywiste wartości i cele, choć na potrzeby ćwiczenia możesz je też wymyślić. Chodzi o to byś poćwiczył rozróżnianie obydwu pojęć. Pamiętaj, wartości to najgłębsze pragnienia dotyczące tego jak chcesz postępować ze sobą, z innymi ludźmi i wobec świata. Pokazują one jakimi ludźmi chcemy być i jakie mocne strony w sobie rozwijać.

wartość

	cel	

Co jest dla Ciebie ważne?

Czy masz czasem wrażenie, że przeżywasz życie na autopilocie? Codziennie robisz podobne rzeczy, jeździsz w podobne miejsca, powtarzasz pewną rutynę. Często nie zastanawiasz się w ogóle nad tym co i dlaczego robisz. Po prostu to robisz. Ale co tak na prawdę jest dla Ciebie w życiu ważne? Co takiego robisz by pokazać innym jakim typem człowieka jesteś? Czy twoje dzisiejsze czyny odzwierciedlają to kim na prawdę chciałabyś być? Teraz nadszedł czas na to by zastanowić się w jakim wartościowym kierunku chcesz inwestować swój czas i wysiłek.

Ćwiczenie. Twoje 80-te urodziny

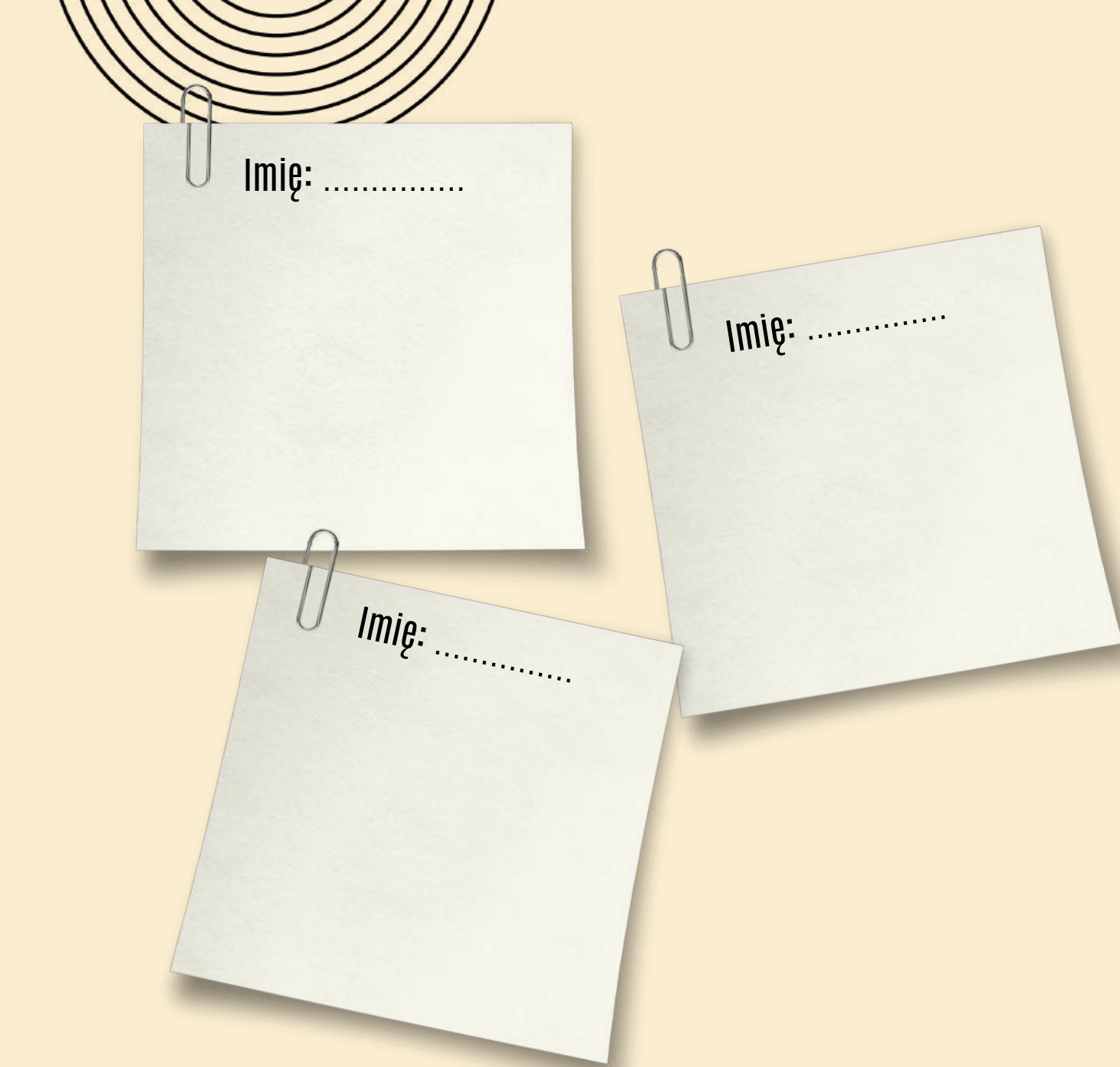
Wyobraź sobie, że są twoje osiemdziesiąte urodziny. To tylko ćwiczenie, więc puść wodze fantazji do woli! Nie obowiązują cię fakty, nauka czy zasady logiki. Twoi przyjaciele i rodzina mogą wyglądać staro lub dokładnie tak jak wyglądają dzisiaj, nie ma to znaczenia.

Obserwuj oczami wyobraźni kto pojawił się na przyjęciu. Fantazuj tak, jak gdybyś za pomocą czarów mógł wyprawić wymarzone, idealne przyjęcie urodzinowe. Jeśli w twoim umyśle pojawią się komentarze typu “to nie możliwe” lub “ta osoba by do mnie tego nie powiedziała” zauważ, podziękuj za te słowa w wróc. do wyobrażania sobie najlepszych możliwych urodzin.

Wyobraź sobie teraz kto dokładnie pojawił się na przyjęciu. Twoi przyjaciele, rodzina, partner, dzieci, współpracownicy, sąsiedzi - ktokolwiek jest dla Ciebie ważny. Zgromadzili się oni by uczcić i uhonorować twoje życie. Teraz wyobraź sobie, że jedna z tych osób na których na prawdę ci zależy staje na środku sali aby wygłosić krótkie 3-4 zdaniowe przemówienie. Będzie mówić o tym co dla niej znaczysz, jak cię zapamiętała, co reprezentowałaś sobą w życiu. Wyobraź sobie, że ta osoba mówi o tobie to, co z całego serca chciałabyś od niej usłyszeć. Dzieli się tym, jak ważną rolę odegrałaś w jej życiu...

Wyobraź sobie najdokładniej jak potrafisz wypowiedzi trzech osób i zapisz je poniżej. Dopiero po wykonaniu ćwiczenia przejdź do kolejnego akapitu.





Imię:

Imię:

Imię:

Wiele osób zauważa, że to ćwiczenie wzbudza przeróżne uczucia. Wzruszenie, radość, szczęście ale i żal, smutek czy wstyd. Zatrzymaj się teraz na chwilę i zastanów się nad tym co mówią ci te wszystkie uczucia? Kryją one w sobie odpowiedzi na pytania kim na prawdę chcesz być, jakie wspomnienia po sobie zostawić, jak postępować wobec innych ludzi, a czego unikać. Uczucia, które pojawiły się podczas tego ćwiczenia pokazują ci też (często boleśnie) obszary, w których nie postępujesz tak, jakbyś chciał. Obszary życia, które obecnie zaniedbujesz. Postaraj się za to nie obwiniać. Po prostu zauważaj to co się dzieje. Jeśli przytłoczą cię doznania lub myśli spowodowane tym doświadczeniem, możesz wykonać ćwiczenie “defuzja” z rozdziału drugiego.

Przykładowe wartości

Poniżej znajdziesz przykładowe obszary życia i związane z nimi wartości. Przeczytaj je i pomyśl, czy któreś z nich są ci szczególnie bliskie. Poniższa lista jest jedynie przykładem i inspiracją. Istnieją setki różnych innych wartości, którymi mogą kierować się ludzie.



Czas wolny

- Kreatywny
- Gracz zespołowy
- Podejmujący wyzwania
- Sprawiedliwy
- Odważny
- Próbuje nowych rzeczy



Rodzina i przyjaźnie

- Wspierający
- Szczery
- Wdzięczny
- Przyjacielski
- Zorganizowany
- Uczciwy



Edukacja

- Ciekawy świata
- Konsekwentny
- Uważny
- Umie wyszukiwać informacje
- Dzieli się wiedzą
- Samodzielny



Wspólnota

- Religijny
- Pomocny
- Wolontariusz
- Serdeczny
- Godny zaufania
- Odpowiedzialny



Praca

- Dotrzymuje terminów
- Współpracujący
- Przywódca
- Zorganizowany
- Wpływowy
- Ciężko pracuje



Miłość i związek

- Intymność
- Szczery
- Godny zaufania
- Respektujący granice
- Opiekuńczy
- Wierny

Pomyśl o tym jakim typem osoby chcesz być. Wspierającym partnerem? Godnym zaufania mężem lub opiekuńczą żoną? Może chcesz dbać o środowisko, lub rzetelnie wykonywać swoją pracę oraz być pomocnym przyjacielem? Możesz pomieścić w sobie wiele wartości na raz, czasem mogą się one zmieniać, ewoluować. Ważne jest aby zdawać sobie sprawę, ponieważ są one naszym cennym drogowskazem.

Ćwiczenie

Wypisz poniżej co jest dla ciebie najważniejsze w każdym z podanych obszarów życia. Jeżeli któraś ze sfer cię na dzień dzisiejszy nie dotyczy, spróbuj przypomnieć sobie sytuacje z przeszłości lub wyobrazić przyszłość. Np. jeśli nie masz obecnie pracy to możesz przypomnieć sobie co w życiu zawodowym było dla ciebie kiedyś ważne, lub co mogłoby być istotne w przyszłości.

Czas wolny

Rodzina i przyjaźnie

Edukacja

Wspólnota

Praca

Miłość i związek

Co nowego odkryłeś na swój temat w tym ćwiczeniu? Czy wypełnienie niektórych obszarów było wyraźnie trudniejsze niż pozostałych? Czy pojawiły się w związku z tym jakieś emocje? A może umysł podpowiada ci że to ćwiczenie jest kompletnie bez sensu? Jeśli tak, spróbuj odłożyć myśli i uczucia na bok tak, aby ponownie przystąpić do wypełniania białych pól.

Masz wybór

Życie polega na ciągłym podejmowaniu wyborów. Zaczynaj od teraz obserwować siebie w kontekście wcześniej wypisanych wartości. Zauważysz z pewnością, że co jakiś czas stajesz przed wyborem, w którym jedna z opcji jest spójna z obranym przez siebie kierunkiem, a druga oddala cię od obranego kursu.

Być może dzięki poprzednim ćwiczeniom zdałeś sobie sprawę, że w przeszłości wiele z twoich działań było niespójnych z tym, co dla ciebie na prawdę ważne. Nie przejmuj się tym zanedbato, to znaczy, że jesteś człowiekiem. Od teraz będziesz bardziej świadomie dokonywać wyborów. Z pewnością zauważysz, że stare nawyki trudno zmienić. Jeśli np. codziennie w drodze do pracy kupowałeś słodki napój i pączka (choć twoją wartością jest zdrowie) to stało się to prawdopodobnie odruchowym działaniem. Obserwuj z ciekawością, jak twój umysł próbuje kierować cię utartymi schematami i spróbuj podejmować więcej świadomych wyborów przybliżających cię do osobistych wartości.

To nie takie łatwe

Postępowanie zgodnie z obranym kierunkiem bywa na prawdę trudne. Jeśli twoją wartością jest być oddanym rodzicem, ale w dzień meczu twojego dziecka wypada akurat świetny event w pracy (o którym od dawna marzysz) to trudno może być z niego zrezygnować. Lub jeśli twoją wartością jest aktywny tryb życia, to w niedzielny, szary i deszczowy poranek może być ci mimo wszystko bardzo trudno wstać, aby pobiegać.

Takie niełatwe wybory będą się przydarzały regularnie. Trudnością jest to, że rezygnujemy z krótkoterminowej nagrody lub przyjemności na rzecz długoterminowego budowania relacji, tożsamości, samooceny itd. Dlatego tak ważne jest świadome zdefiniowanie wartości tak, aby wpływały na prawdę z głębi twojego serca. Wówczas pomimo odczuwania pewnego dyskomfortu możesz znaleźć w sobie siłę do podejmowania trudnych decyzji.

Ćwiczenie

To ćwiczenie może zająć ci trochę czasu. Kiedy będziesz mieć gotowość, uzupełnij szczerze poniższe zdania. Te zdania to twoje świadome decyzje, a zapisanie ich to swego rodzaju deklaracja. **Zapisz tylko to, co na prawdę chcesz wdrożyć.**

Aby żyć zgodnie z moimi wartościami postanawiam zrobić w życiu miejsce na poniższe:

Myśli

.....

.....

.....

Np. myśli o tym, że jestem niewystarczająca / niekompetentna

Uczucia i emocje

.....

.....

.....

Np. uczucie smutku lub żalu, że nie mogę robić tego co inni

Doznania w ciele

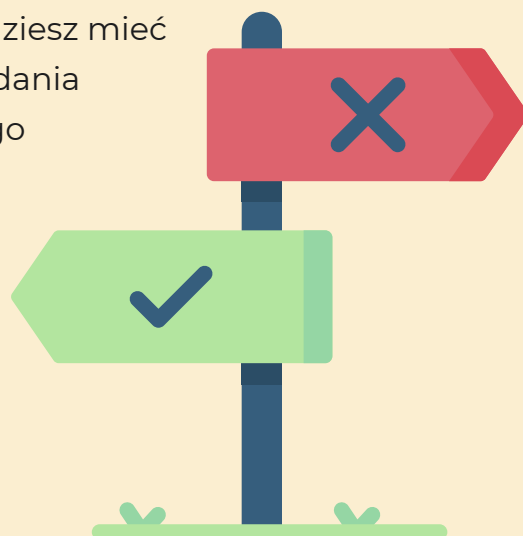
.....

.....

.....

Np. potliwe dłonie, ścisk w gardle, szybsze bicie serca

Nie odkładaj wartościowego życia na później tylko dlatego, że po drodze trzeba zrobić rzeczy, które wydają się trudne. Niewygodne emocje często są właśnie dowodem na to, że idziesz w stronę wartości. Wartościowe życie nie polega na braku dyskomfortu, lecz na gotowości, by zaakceptować trudności i jednocześnie robić to, co należy. Każdy krok w stronę tego, co ważne, nawet mały i niedoskonały, jest już aktem odwagi i zaangażowania.



Zadanie na nadchodzący tydzień



Stwórz dowolną ilość kartek (wielkości wizytówki). Na każdej kartce napisz jedną wartość, którą wybrałeś (inspiracje na stronie nr. 31). Codziennie rano włóż wszystkie kartki do kieszeni lub portfela i w ciągu dnia zaglądaj do nich. Będą ci one przypominały o człowieku jakim zdecydowałeś się być. Każdego wieczoru poświęć chwilę by spojrzeć na kartki i zastanowić się, czy udało ci się postępować zgodnie z obranym przez siebie kierunkiem. Jeśli tak, doskonale! Możesz sobie pogratulować. Jeśli nie, również należą ci się gratulacje za zauważenie tej rozbieżności. Nie obwiniaj się tylko poddaj sytuację uważnej refleksji i postanów, że kolejnym razem postąpisz inaczej.

Zaangażowane działanie

Jeśli choć część treści w tym poradniku wydała ci się użyteczna, teraz nadszedł czas aby całą dotychczasową wiedzę przełożyć na konkretne działania. Pamiętaj jak mówiliśmy o tym, że wartości to nie samo co cele? Są jednak doskonałym punktem wyjścia do planowania konkretnych, mierzalnych działań.

Cele oparte na moich wartościach

Cele to konkretne wydarzenia w życiu, które możemy osiągać i “odhaczać” na liście. Najlepsze cele to takie, które przybliżają cię do życia w zgodzie z obranymi wartościami. Czyli jeśli zdecydowałeś, że chcesz być kochającym mężem, to celem może być codzienne, wspólne jedzenie kolacji i uważna rozmowa bez telefonu i telewizji w tle. Cele oparte na wartościach powinny być konkretne i wykonalne, ale jednocześnie elastyczne, tak aby można je było dostosowywać do zmieniających się okoliczności. Nawet jeśli celu nie uda się w pełni zrealizować, samo podejmowanie działań w jego kierunku oznacza życie bliżej tego, co dla ciebie ważne. Ale jak w ogóle określić czy cel został zrealizowany?

Cele S.M.A.R.T



W umiejętnym stawianiu celów pomoże ci angielski akronim SMART (SMART to po angielsku *inteligentny, sprytny* i takie powinny być użyteczne cele).

S

Sprecyzowany / Konkretny (ang. Specific)

Cel powinien dotyczyć jasno określonego rezultatu, a nie ogólnych zamierzeń. Zamiast skupiać się na szerokich działaniach, wybierasz jedną konkretną inicjatywę, którą chcesz zrealizować. Im precyzyjniej określisz, nad czym pracujesz, tym większa szansa na osiągnięcie celu.

M

Znaczący (ang. Meaningful)

Taki cel ma dla ciebie znaczenie osobiste i jest oparty na twoich wartościach (a nie sztywnych zasadach lub próbach zadowolenia innych). Jeśli czujesz, że brakuje ci determinacji, sprawdź czy twój cel na prawdę dotyczy tego, co dla ciebie osobiście ważne.

A

Adaptacyjny (ang. Adaptive)

Czy cel, który zakładasz, pozwoli ci prowadzić bogatsze, pełniejsze i bardziej wartościowe życie? Cele mają być użyteczne i wzbogacać oraz wzmacniać twoje życie.

R

Realistyczny (ang. Realistic)

Weź pod uwagę swoje możliwości (np. finansowe, zdrowotne, czas, umiejętności). Cel może być teoretycznie możliwy do wykonania, ale jeśli jego realizacja wymagałaby od ciebie pracy ponad siły, nie będzie realistyczny. Dlatego warto zadbać o rozsądne planowanie.

T

Osadzony w czasie (ang. Time-bound)

Każdy cel SMART powinien mieć jasny wyznacznik czasowy: data, dzień, godzina, czyli termin realizacji. Brak terminu sprzyja przeciąganiu działań i odkładaniu ich na potem. Określ termin realizacji najdokładniej jak to możliwe

Ćwiczenie

Uzupełnij poniższe pola stosując zasadę SMART.

Moje cele oparte na wartościach:

Cel bezpośredni (coś drobnego, prostego, co mogę wykonać w ciągu najbliższych dwudziestu czterech godzin)

.....

.....

.....

Cel krótkoterminowy (coś, co mogę wykonać w ciągu najbliższych kilku dni lub tygodni)

.....

.....

.....

Cel średnioterminowy (coś, co mogę wykonać w ciągu najbliższych tygodni lub miesięcy)

.....

.....

.....

Cel długoterminowy (coś, co mogę wykonać w ciągu najbliższych miesięcy lub lat)

.....

.....

.....

Krok po kroku

Do świadomego i zaangażowanego działania prowadzi czterostopniowy proces:

1. wskazanie kluczowego obszaru życia, który chcemy zmienić,
2. określenie wartości, którymi będziemy się w tym obszarze kierować,
3. sformułowanie celów wynikających z tych wartości,
4. podejmowanie działań z uważnością.

Czasem możesz odwlekać wykonanie pewnych działań, ponieważ nikt cię nie będzie z nich rozliczał. Jeśli bywasz w takiej sytuacji, spróbuj powiedzieć komuś o swoim postanowieniu. Jesteśmy z natury bardziej skłonni, aby wykonywać zobowiązania publiczne. To znaczy takie, o których dowiedzieli się inni ludzie. Dzieje się tak, ponieważ świadomie lub nieświadomie chcemy utrzymać wizerunek osób konsekwentnych i radzących sobie w życiu. Do podzielenia się swoim celem wybierz osobę, której ufasz i z którą czujesz się bezpiecznie. Wypowiadając swoje postanowienia na głos możesz doświadczyć różnych, również niekomfortowych uczuć i/lub myśli (np.: *“to bez sensu”*, *“odłożę to na przyszły miesiąc”*, *“i tak nie dam rady”* itd). Możesz wówczas wrócić do ćwiczenia na stronie nr. 34 i ponownie postanowić, że decydujesz się zrobić miejsce na te wewnętrzne doznania. Jeśli nie wiesz od jakiego obszaru zacząć, pomoże ci w tym z pewnością poniższe ćwiczenie.

Ćwiczenie

Jak chcesz przeżyć swoje życie i jaki obraz samego siebie pragniesz realizować? Jakie cechy charakteru oraz talenty chcesz w sobie pielęgnować i wzmacniać? Zapisz swoje przemyślenia odnoszące się do każdego z poniższych obszarów.

Praca / edukacja: wybrane środowisko zawodowe, kierunek rozwoju kariery, poziom i forma kształcenia, zdobywanie oraz doskonalenie kompetencji.

.....

.....

Relacje: więzi z partnerem lub partnerką, dziećmi, rodzicami, dalszą rodziną, przyjaciółmi, znajomymi oraz współpracownikami.

.....

.....

Rozwój osobisty / zdrowie: sfera religijna i duchowa, kreatywność, umiejętności potrzebne w codziennym życiu, praktyki takie jak medytacja czy joga, kontakt z naturą; dbałość o aktywność fizyczną, sposób odżywiania oraz podejście do zachowań wpływających na zdrowie.

.....

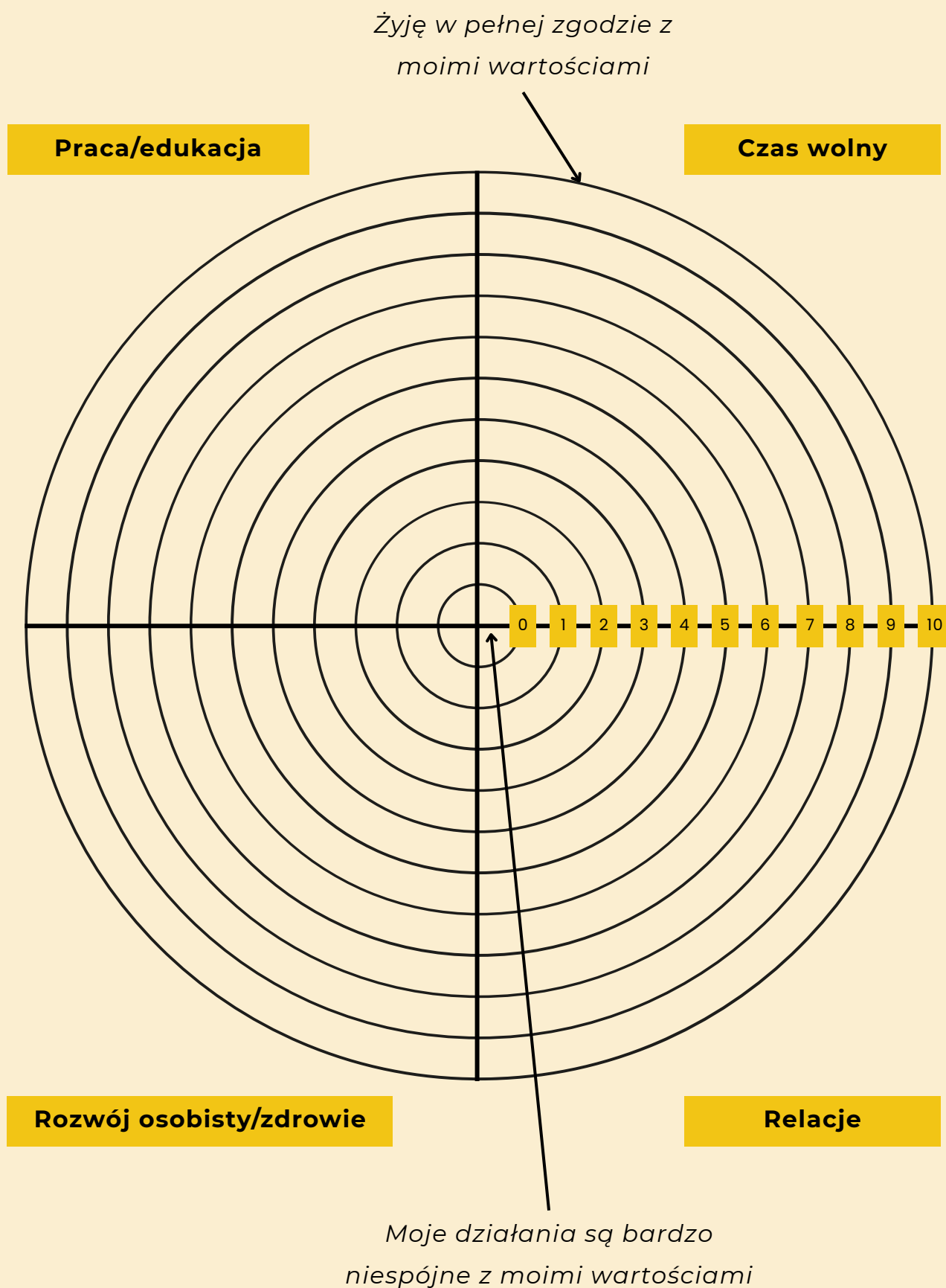
.....

Czas wolny: formy spędzania czasu sprzyjające relaksowi, regeneracji, zabawie oraz twórczemu wyrażaniu siebie.

.....

.....

Postaw X w odpowiednich miejscach tarczy, aby wskazać, gdzie się dzisiaj znajdujesz w poszczególnych obszarach życia.



Być może powyższe ćwiczenie pokazało ci, w których obszarach znajdujesz się najdalej od swoich wartości. Może właśnie w tych dziedzinach zdecydujesz się podjąć działanie w pierwszej kolejności. Pamiętaj, najmniejszy możliwy krok jest lepszy niż brak jakiegokolwiek ruchu. Każdy, kto podejmuje zaangażowane, wartościowe działanie, prędzej czy później natrafiana pewne przeszkody. Jest to naturalną częścią procesu. Jak sobie z nimi radzić?



Najczęstsze przeszkody psychologiczne, na które natykamy się chcąc wprowadzić w życie pozytywne zmiany:

Trudne myśli

“nie dam rady”, “mam za mało czasu”, “nie nadaję się” itd. Jeśli “sklejamy” się z tymi myślami, tzn. uznajemy je za prawdę absolutną, mogą one znacznie utrudniać podejmowanie działania.

Wygórowane cele

Czasem możemy stawiać sobie poprzeczkę tak wysoko, że na samą myśl o skali przedsięwzięcia, odechciewa nam się wszystkiego. Wówczas możemy odwlekać rozpoczęcie działania lub odczuwać przygnębienie myśląc o ilości pracy do wykonania.

Unikanie dyskomfortu

Próbowanie nowych rzeczy i zmiana dotychczasowego sposobu działania najczęściej powodują uczucie niepokoju, lęku lub niepewności. Życie oparte na wartościach nie oznacza braku trudności, lecz gotowość, by je przyjąć i mimo nich realizować założone cele.

Odłączenie od wartości

Jeśli nie osadzimy naszego celu w głęboko wyznawanych wartościach i osobistych standardach, jest duża szansa, że przy pierwszej napotkanej trudności porzucimy całe przedsięwzięcie. Jeśli cel nie będzie miał dla ciebie osobistego, głębszego znaczenia, początkowa motywacja może się szybko wypalić.

Jak zatem **zwiększyć swoje szanse na wdrożenie pozytywnych zmian?**

1

Ustalaj realistyczne cele

Ustalaj (i modyfikuj) cele tak, aby były solidnie osadzone w twojej aktualnej rzeczywistości. To znaczy, że jeśli nigdy w życiu nie byłeś w górach, to nie ustalaj sobie celu, że za pół roku zdobędziesz najwyższy szczyt świata. Pamiętaj też, że raz postawiony cel nie jest wyryty w skale. Podchodź do niego z elastycznością, a do siebie z życzliwością. Jeśli zdasz sobie sprawę, że postawiłaś sobie poprzeczkę za wysoko, nic nie stoi na przeszkodzie by obniżyć ją do realistycznego, osiągalnego poziomu (który dalej może być wyzwaniem). Chodzi o cele, które nas motywują, a nie przytłaczają jeszcze przed rozpoczęciem. Jeśli jakiś cel wydaje się zbyt duży i odległy, możesz podzielić go na mniejsze cele. Takie rozwiązanie ma wiele zalet. Zdobytwasz po drodze nowe umiejętności, podnosisz wytrzymałość, ćwiczysz cierpliwość i jednocześnie dajesz sobie szansę na celebrowanie mniejszych sukcesów (co wzmacnia poczucie sprawczości i daje zastrzyk nowej motywacji).

2

Odklej się od swoich myśli

Wróć do działu dotyczącego defuzji (szczególnie ćwiczenia ze stron 12 i 13). Rozpoznawaj i nazywaj trudne myśli, a potem podejmuj działanie niezależnie od tego, co niekorzystnego podpowiada ci umysł. Chodzi o to by traktować myśli jako to czym są (czyli obrazami i słowami), a nie jako prawdę absolutną o tym co możesz robić a czego nie.

3

Akceptuj niewygodne myśli, uczucia i doznania

Dyskomfort, niepewność, lęk czy poczucie niekompetencji są często nieodłącznym elementem poszerzania swojej strefy komfortu. To znaczy, że jeśli naszym celem jest zostać uznanym aktorem, to graniczy z cudem abyśmy dokonali tego bez doświadczenia stresu, tremy i szybszego bicia serca.

4

Osadź cele na swoich wartościach

W każdym celu znajdź coś, co osobiście, z głębi serca motywuje cię do jego osiągnięcia. Możesz to osiągnąć zadając sobie pytanie: dlaczego właściwie chcę to zrobić? Dlaczego to jest dla mnie ważne?

Zadanie na nadchodzący tydzień

Jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś, uzupełnij cel bezpośredni (najbliższy) oraz cele krótko-, średnio- i długoterminowe. Przeanalizuj dlaczego są one dla Ciebie ważne oraz jak mogą poprawić Twoje relacje, zdrowie i życie.

Używaj dotychczas poznanych technik aby zauważyć i zrobić miejsce na trudne uczucia, myśli, wspomnienia czy doznania, które pojawią się po drodze. Ważne jest, by celebrować każdy najmniejszy sukces, a nieudane próby traktować jako cenne lekcje i wyciągać z nich wnioski.

Jest to już ostatni rozdział. Daj sobie jednak cały tydzień na przyswojenie zdobytej w ostatnich dniach wiedzy zanim przeczytasz podsumowanie i wnioski na kolejnych stronach.





Wnioski

Gratuluję ci przepracowania całego podręcznika. Z pewnością wymagało to od ciebie wiele wysiłku. Mam również nadzieję, że pokazało ci kilka przydatnych technik i punktów widzenia. Zachęcam cię do powracania do ćwiczeń i wiedzy zawartej na tych kilkudziesięciu stronach oraz do notatek, które sporządziłeś podczas studiowania materiału.

Nie przejmuj się, jeśli nie do końca rozumiesz jeszcze pewne elementy, lub czujesz zagubienie w niektórych obszarach. Narzędzia zawarte w podejściu Akceptacji i Zaangażowania mogą być zgłębiane przez całe życie. Za każdym podejściem prawdopodobnie dowiemy się o sobie czegoś nowego lub przypomnimy sobie wartościowe techniki, o których zdążyliśmy zapomnieć.

Tak jak wszystkie umiejętności, podejście ACT wymaga praktyki, popełniania błędów i wyciągania wniosków zanim spróbujemy po raz kolejny.

Jeden krok wstecz, dwa kroki na przód

Choćbyśmy nie wiem jak próbowali, czekają nas na tej drodze przeciwności i niepowodzenia. Są one naturalną częścią procesu w myśl powiedzenia “nie myli się ten, co nic nie robi”. Najlepiej wówczas podejść do tematu z ciekawością i życzliwością.

Narzędziownik na całe życie

Trudności, których teraz doświadczasz są pewnie inne niż były lata temu. Jest duża szansa, że w przyszłości również będziesz się mierzyć z rzeczami dotąd nieznanymi. Ćwiczenia zawarte w tym podręczniku (jak i cała rzesza



pozostałych narzędzi ACT) są przydatne w rozwijaniu elastyczności psychologicznej. Elastyczność psychologiczna pomaga wyjść poza umysł i zanurzyć się w wartościowe życie. To umiejętność bycia w pełni obecnym ze sobą i innymi, kontaktu z tym co dla nas ważne i podejmowania działania pomimo trudności życiowych. Dlatego niezależnie od życiowej sytuacji możesz ćwiczyć i wzmacniać kompetencje opisane w tym podręczniku.



Źródła i materiały dodatkowe

Źródła

1. Self-Help ACT Manual for Anxiety & Depression by Shane Ford; University of Edinburgh
2. Terapia akceptacji i zaangażowania zaburzeń lękowych – Georg H. Eifert & John P. Forsyth
3. Zrozumieć ACT. Terapia akceptacji i zaangażowania w praktyce – Russ Harris (wydanie polskie)
4. ACT Made Simple – Russ Harris
5. The ACT Approach – Timothy Gordon, Jessica Borushok, Kevin Polk

Autorka



Monika Figat. Psycholożka, absolwentka Uniwersytetu SWPS w Warszawie na specjalności Stosowana Analiza Zachowania. Członkini Stowarzyszenia Association for Contextual Behavioral Science. Nauczycielka medytacji uważności, prowadzi warsztaty i sesje indywidualne z zakresu elastyczności psychologicznej i regulacji układu nerwowego.