



Postawa otwarta

Defuzja i Akceptacja

JOANNA ROMAN

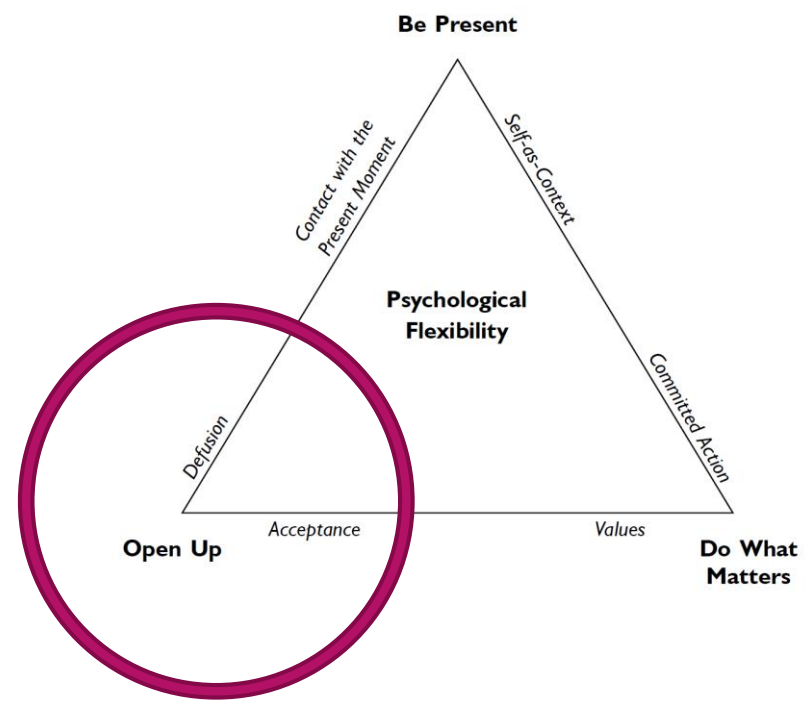
SWPS UNIWERSYTET HUMANISTYCZNO-SPOŁECZNY

II POZNAŃSKA KONFERENCJA ACT

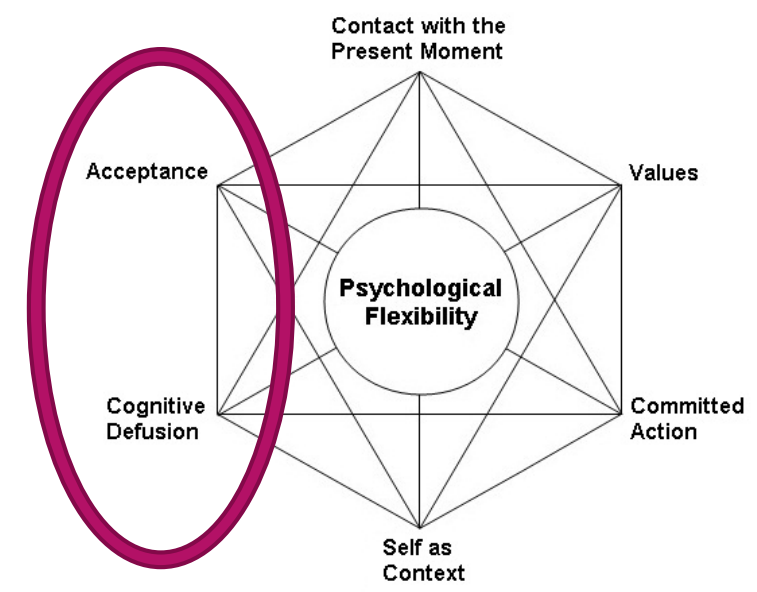
POZNAŃ, 3-4 GRUDNIA 2016

postawa otwarta = akceptacja + defuzja

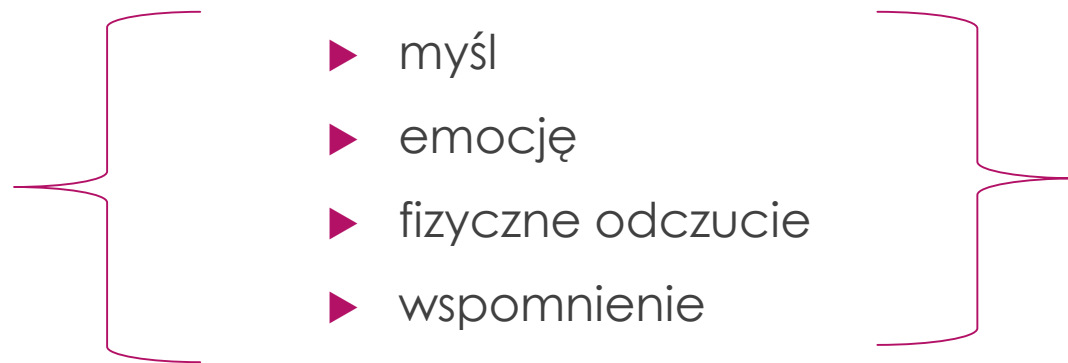
TRIFLEX



HEXAFLEX



wyobraź sobie niechcianą...

- 
- ▶ myśl
 - ▶ emocję
 - ▶ fizyczne odczucie
 - ▶ wspomnienie

akceptacja

- ▶ alternatywa unikania (wyparcia, supresji)
- ▶ aktywna & świadoma

Interakcja z myślą...

OBSERWACJA: Ta myśl jest smutna / zła / stęskniona / nieprzyjemna / śmieszna

POWITANIE: Witam w mojej głowie!

GOŚCINNOŚĆ: Rozsiądź się wygodnie

TROSKA: Mogę cię delikatnie potrzymać / przytulić / objąć / pogłaskać



defuzja poznawcza → wybrane działanie

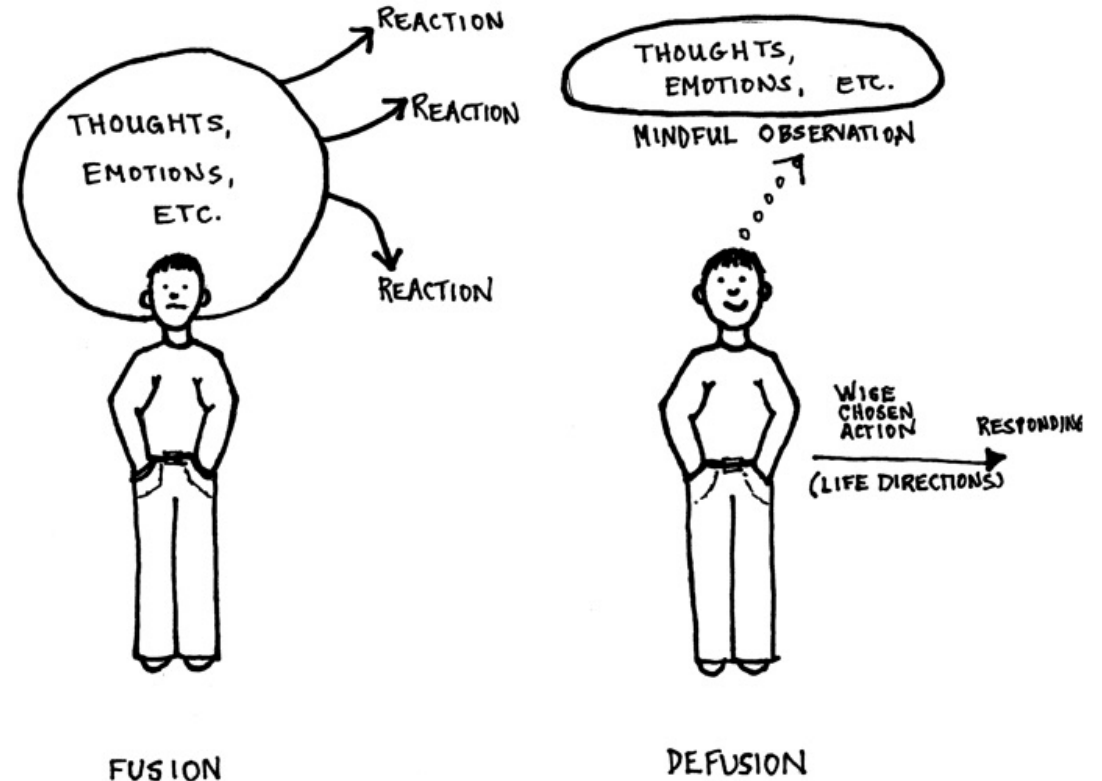
FUZJA:

- ▶ emocja X → reakcja [automatyczna?]
- ▶ emocja Y → reakcja
- ▶ myśl Z → reakcja

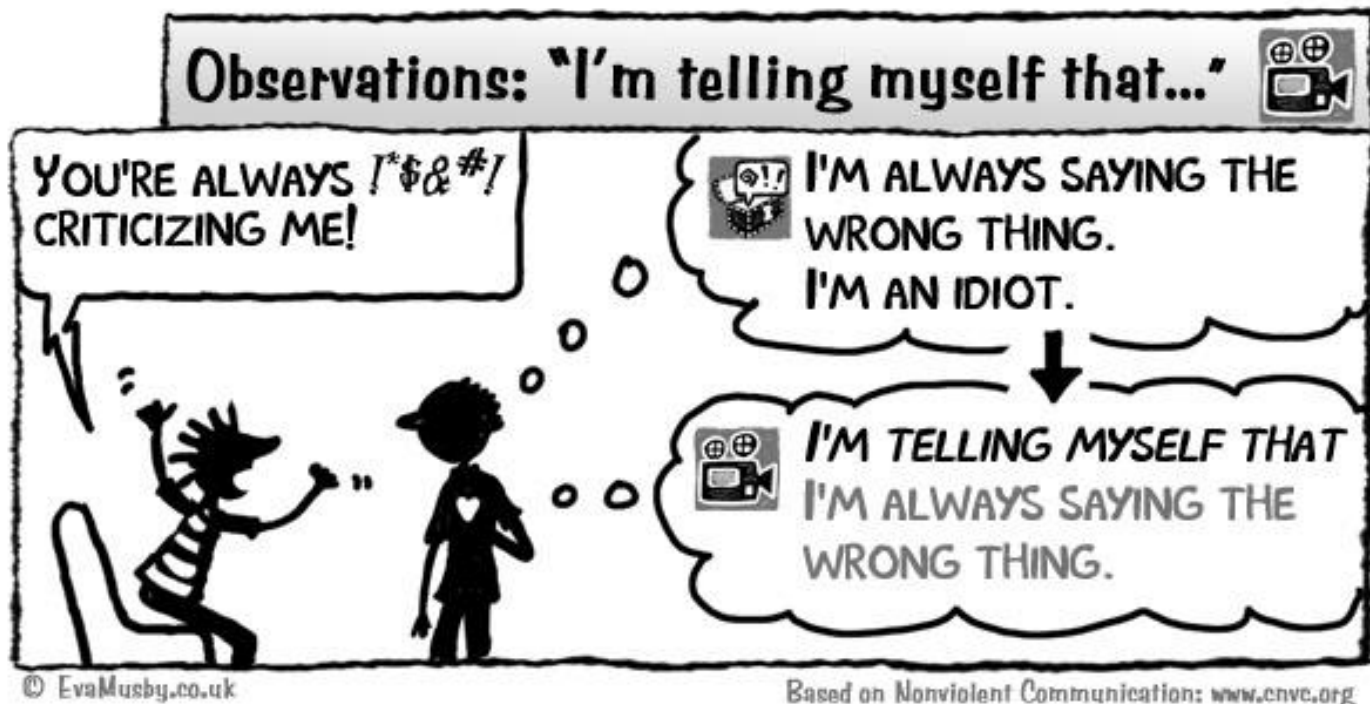
DEFUZJA:

- ▶ emocja X → obserwacja
- ▶ emocja Y → obserwacja
- ▶ myśl Z → obserwacja

wybrana czynność → działanie zgodne z wartościami



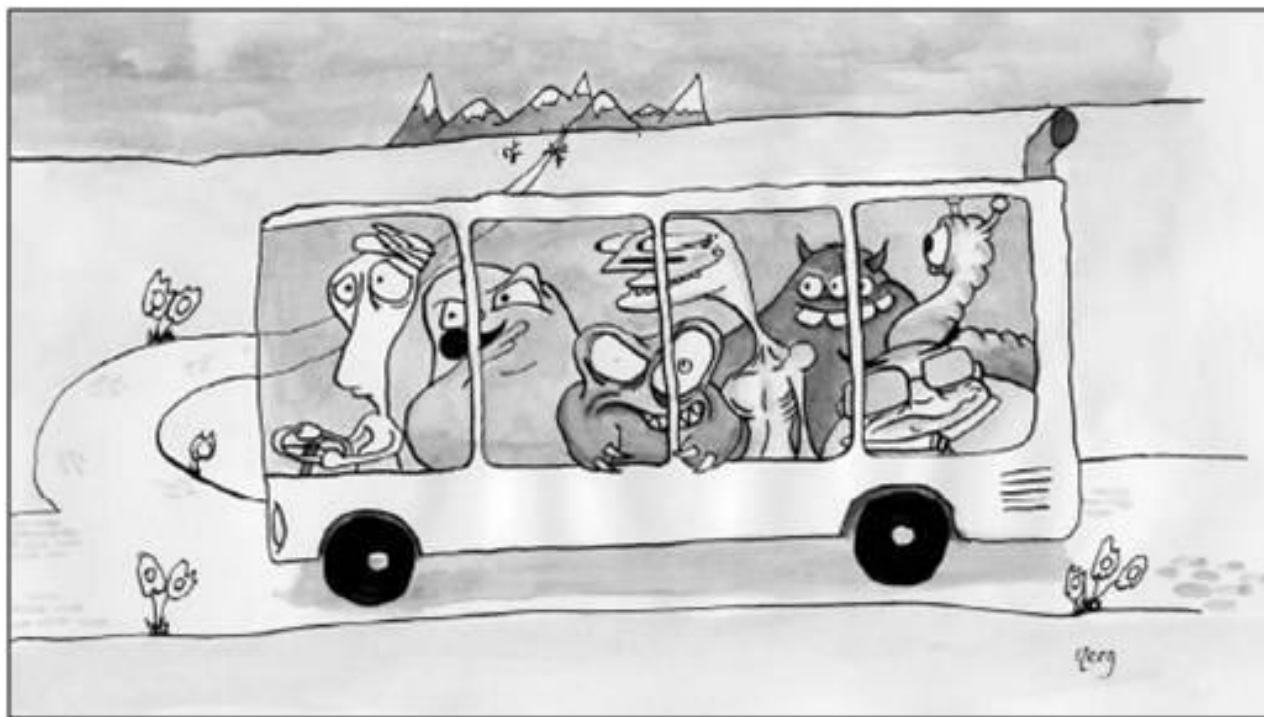
defuzja poznawcza: ja ↔ moje myśli



DEFUZJA- oddzielenie siebie od myśli (dystans do własnego umysłu)

- ▶ szybkie powtarzanie
- ▶ obiekt zewnętrzny: kształt, rozmiar, kolor, forma
- ▶ dziękuję ci umyśle za tę myśl!
- ▶ etykieta dla myśli
- ▶ historia myśli
- ▶ śpiewanie znaną melodią

postawa otwarta: pasażer ↔ przewodnik

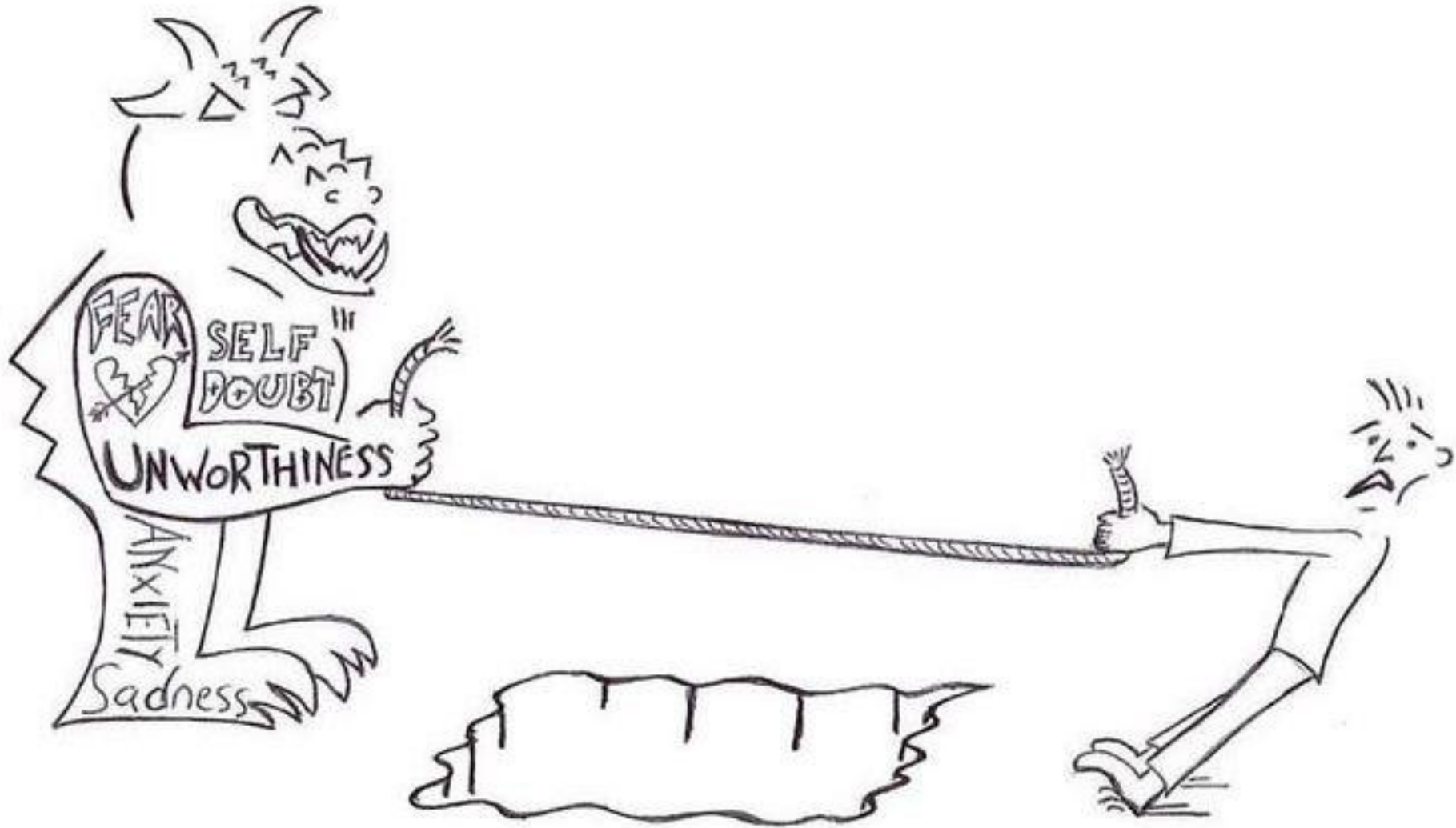


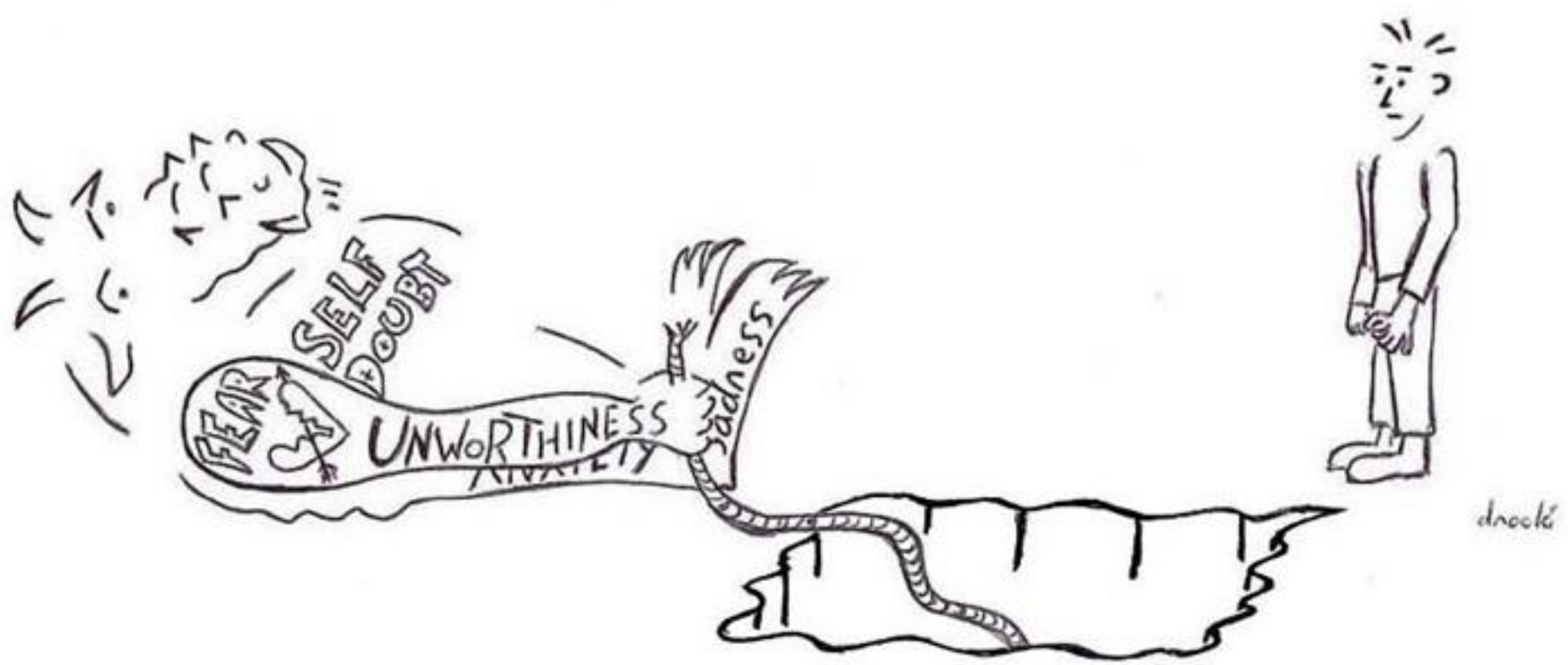
AKCEPTACJA: co robi przewodnik?

- ▶ wita uprzejmie każdego pasażera
- ▶ troszczy się o miejsce, żeby każdemu było wygodnie
- ▶ dba o bezpieczeństwo każdego

DEFUZJA: co robią pasażerowie?

- ▶ pewna pasażerka mówi, że...
- ▶ ta stała klientka nic się nie zmieniła!
- ▶ czy rada tego pana jest użyteczna?
- ▶ niektórzy są śmieszni, inni smutni / męczący / przerażający





Drop the rope

postawa otwarta = akceptacja + defuzja



AKCEPTACJA

- ▶ Czuję smutek / lęk / wstręt / gniew / radość, opiekuję się tym przeżyciem
- ▶ Idę przez życie, za rękę z nimi wszystkimi!
- ▶ Mogą liczyć na moją gościnność!



DEFUZJA POZNAWCZA

- ▶ To tylko myśl!
- ▶ Dziękuję ci, mój umyśle, za twoją sugestię!
- ▶ Welcome back! Może zaśpiewamy?

The mind is
like a
parachute.
It doesn't
work unless
it's open.

