

ACT Now koolitusvideo transkriptsioon

2. ACT plaani tutvustamine

Aeg	Rääkija	Tekst
0:04	TT	Mul on plaanis teha nii, et me uurime seda koos edasi. Aga ma teen selle kohta skeemi, mida me nimetame „ACT plaaniks“.
0:16	TT	Ja see on üsna lihtne viis püüda aru saada asjadest, mis tihtipeale tunduvad üsna keerulised. Niisiis, ma kirjutan mõned asjad üles ja esimene asi, mida te mulle rääkisite, esimene samm on olukord ehk kui keegi käib südameoperatsioonil ja sellest jääb arm. See on toonud teid käesolevasse hetke.
0:48	TT	Niisiis, Mary, kas te saaksite rääkida natuke põhjalikumalt nendest mõtetest ja tunnetest, mis teil seoses armiga on tekkinud. Te mainisite teatud muret punetuse pärast. Rääkige sellest natuke lähemalt.
1:06	Mary	Mulle ei meeldi seda vaadata. Ma tunnen ennast siis ebamugavalt. Ma ei näe enam välja selline nagu vanasti. Ja teistel inimestel ei ole seda. Nii et kui ma teisi vaatan, siis ma soovin, et mul ei oleks armi, mida teised näevad. Ja mulle teeb muret, et inimesed ehmuvad, kui nad seda näevad. Ja ma ei taha oma tütre tütar hirmutada.
1:36	TT	Selge
	Mary	Seega ma ei taha, et ta seda näeb ja ma...ei taha, et mu abikaasa seda näeb.
	TT	Hästi, ma saa aru, et osalt olete mures selle pärast, kuidas see välja näeb ja teistele paistab, ja osalt selle pärast, kuidas teised inimesed reageerivad, nagu näiteks teie tütre tütar ja abikaasa.
2:03	TT	Kui nüüd need tunded tekivad, piinlikkustunne ja ebamugavus, kui nad on väga intensiivsed nagu vahel juhtub, mida te teete teistmoodi kui siis, kui teil veel armi ei olnud? Näiteks kui te veedate aega abikaasa või tütre tütreaga.
2:35	Mary	No mulle ei meeldi seda näidata. Ma katan selle alati kinni. Varem ma käisin tantsimas ja kandsin dekolteed, aga enam ma seda ei tee. Kindlasti ei lähe ma enam tütre tütreaga ujuma. Ma teen kõik, mis ma saan, et inimesed ei näeks seda, ja ma ise ei näeks seda. Ma ei seisa peegli ees. Ma vaevu vaatan ennast peeglist, välja arvatud siis, kui ma olen – siin on natuke palav, kas pole – kui ma olen kurguaukuni kinni nõõbitud.
3:14	TT	Mary, ma saan nii aru, et kuna te tunnete ärevust ja piinlikkust, teete te mitmesuguseid asju, näiteks panete end paksult riidesse, kuigi täna on tegelikult väga soe ilm
	Mary	On tõesti palav. Ilm on väga soe.
	TT	Te väldite asju, mida te varem nautisite, näiteks tantsimas ja ujumas käimist. Aga ka selliseid asju, mis varem võisid teie jaoks tavapärasel olla, näiteks peeglisse vaatamine, siis nüüd te väldite neid omamoodi turvatunde tekitamiseks.
3:45	Mary	Jah, turvatunde. See on huvitav – jah, turvatunde.
3:53	TT	On arusaadav, et te neid asju teete. Ja siiski, minu järgmine küsimus on, kas tunnete, et peate millestki loobuma, kui te väldite tütre tütar, kannate katvamaid riideid ja teete muud seesugust.
4:15	Mary	No ma ei saa enam kõiki oma vanu riideid kanda. Ma ei lõõgastu enam nii nagu varem, ma olen rohkem ärevil ja mõtlen selle peale päris palju. Ja ma käisin viimati oma tütre tütreaga ujumas enne operatsiooni. Vanasti käisime me iga nädal. Enam me seda ei tee. Ma ei taha, et ta seda asja näeks.

4:42	TT	Selge. Ja mis tunne teil on, kui te enam ujumas ei käi? Kas see häirib teid?
	Mary	Ma tean, et see häirib teda. Ta on pettunud ja see ärritab mind. See tõesti ärritab mind. Meile meeldis see varem. Mulle meeldib temaga aega veeta, see on tähtis.
	TT	Ma saan aru, et need mured, mis teil on, täiesti arusaadavad mured, mis teil on armistumise suhtes, mõjutavad teid üsna tugevalt ja ei lase teil teha mõningaid asju, mida te tahaksite teha. Nüüd ma tahaksin meie ACT plaani jaoks teha nii, et mõelda korra järgmise sammu peale, mis on see, mis on teie jaoks tähtis. Mida te hindate? Te olete mulle sellest natuke aimu andnud. Kas te ütleksite veel midagi, Mary?
5:35	Mary	Ma hindan oma perekonda.
	TT	See on teie jutust tõesti välja tulnud.
	Mary	Ma hindan tütre tütre veedetud aega ja temaga suhtlemist. See on tema jaoks tähtis. See on meile mõlemale tähtis. Nii et selle suhte hoidmine on väga tähtis... Ja tantsimine. Ma pole tantsimisest eriti palju rääkinud, aga ma näen oma sõpru. Nii et selline sotsiaalne side.
6:03	TT	Hästi. See, mida ma näen seda plaani koos tehes ja mida ma tahan teile näidata, on kuidas me oleme vaadanud, kuidas mõned neist mured, neist rasketest mõtetest ja tunnetest teid tegelikult neist asjadest, millest te hoolite, eemale tõmbavad. Nad annavad teile turvatunde, aga sellel on oma hind. Te olete siin rääkinud oma väärtustest, seotusest sõprade ja perega. Need asjad on teie jaoks tähtsad.
	Mary	On tõesti
6:37	TT	Nii et ma mõtlesin, kas te võiksite vaadata korra siia...
6:47	TT	...siin on mõned viisid, mis aitaksid teid mõnedest rasketest mõtetest ja tunnetest nii-öelda lahti haakida
	Mary	Hea meelega
	TT	ja astuda mõned praktilised sammud selles suunas, et hakata tegema rohkem neid asju, mis teile korda lähevad, neid asju, mis teile vanasti rõõmu valmistasid.
	Mary	Jah
	TT	Okei, siis me teeme nii, et kasutame ACT'i ehk inglise keeles <i>acceptance and commitment training</i> (aktsepteerimise ja pühendumise treening). Ja inglise keeles see lühend ütlebki seda, mida see tähendab (<i>act</i> – tegutse ingl k). ACT ei tähenda, et peaksime aktsepteerima kõike enda ümber. Ja see sõna, aktsepteerima, võib olla mõnikord karm, kui ollakse läbi elanud midagi sellist nagu teie. Me peame siin silmas asju, mis on hetkel teie kontrolli alt väljas ja püüame koondada energia ja tähelepanu asjadele, mis on teie kontrolli all, nagu näiteks uuesti tantsima hakkamine, oma tütre tütre uuesti suhtlema hakkamine. Ja me kasutame kahte võtmeoskust, me nimetame neid „sammasteks“, meie „ACT sammasteks“, millest üks on teadvustamisoskus. Kohe räägin sellest täpsemalt. Ja teine, mida me nimetame meie väärtustepõhisteks oskusteks, seondub sellega, mis meile tõeliselt korda läheb.
8:05	TT	Ja need kaks sammast, mul on tunne, et teil on need juba olemas, aga me vaatame, kuidas neid sambaid tugevdada saab, nii et te tunneksite, et teil on see arm ja te saate sellega kenasti elada ja liikuda edasi asjadega, mis teile tähtsad on. Kuidas tundub?
	Mary	Tore