

ACT Now – Scenariu pentru materialele video de instruire

2. Introducere în harta ACT

Timp	Vorbitor	Text
0:04	HP	Deci tot ce voi face este să continui să explorez această problemă alături de tine, însă voi „schița” anumite aspecte în ceva ce noi numim „Harta ACT”.
0:16	HP	Este o modalitate oarecum simplă de a da sens lucrurilor care adesea par complicate. Așadar, voi scrie câteva idei aici, printre care primele păreri pe care mi le-ai împărtășit, primul pas fiind contextul care este experiența intervenției pe cord și dobândirea acestei cicatrice.
0:48	HP	Deci, Mary, mă întreb dacă îmi poți spune mai multe despre gândurile și sentimentele pe care le ai când expui această cicatrice. Ai menționat niște griji legate de roșeață. Îmi poți spune mai multe?
1:06	Mary	Păi... nu mă uit la ea. Mă face să mă simt incomod. Nu mai arăt ca înainte și realizez că alte persoane nu au așa ceva.. Așa că mă uit la alții și mă gândesc că mi-aș dori să nu fi avut cicatricea întrucât aceștia să nu observe. Mă îngrijorez că pe cei din jur i-ar deranja să o vadă. Nu vreau să îmi supăr nepoata.
1:36	HP	OK
	Mary	Nu vreau să o vadă și, totodată, nu vreau ca.. soțul meu să o vadă.
	HP	OK, deci ceea ce aud este că o parte din grija ta este legată de cum te simți când vezi și simți cicatricea și o altă parte din grijă este despre cum ar reacționa alte persoane la acest lucru – cum ar fi nepoata ta sau soțul tău.
2:03	HP	OK, Mary. Atunci când aceste sentimente apar, când te simți jenată sau când îți conștientizezi problema, atunci când sunt foarte aproape de tine cum uneori sunt, ce faci diferit față de cum făceai înainte să fi avut cicatricea? Spre exemplu, când petreci timp cu soțul tău sau nepoata ta.
2:35	Mary	Păi.. nu-mi place să se vadă. Mereu o acopăr. Obişnuiam să merg să dansez și să port decolteu. Acum nu mai pot face asta. Cu siguranță nu m-aș mai duce să înot cu nepoata mea. Fac tot ce pot pentru ca alții să nu observe cicatricea și nici eu să nu o văd. Evit să mă uit în oglindă. Abia mă mai uit în oglindă, doar dacă sunt bine.. e cam cald aici, nu? - bine acoperită..
3:14	HP	Deci, Mary, tot ce aud este că te simți jenată și îngrijorată și recurgi la anumite acțiuni pentru a o acoperi, chiar dacă astăzi este o zi călduroasă -
	Mary	Este cald. Astăzi este cald.
	HP	- eviți să faci ceea ce obișnuia să îți placă, cum ar fi să mergi să dansezi sau să înoți. De asemenea, se pare că unele lucruri care înainte păreau firești, cum ar fi privitul în oglindă, acum ajung să fie evitate ca un fel de modalitate de a te simți în siguranță.
3:45	Mary	Da, siguranță. Un mod interesant de a o spune.. da, siguranță.
3:53	HP	Este de înțeles că faci aceste lucruri. Și totuși, următoarea mea întrebare este dacă te gândești care este prețul acestor lucruri – a evita să petreci timp cu nepoata ta, a te acoperi.
4:15	Mary	Păi, nu îmi pot purta hainele dinainte. Adesea, nu mă relaxez cum obișnuiam și uneori sunt neliniștită și mă gândesc mult la cicatrice. Nu am mai înotat cu nepoata-mea dinainte de operație. Obişnuiam să facem asta săptămânal. Nu mai fac asta. Nu vreau ca ea să vadă chestia asta.
4:42	HP	OK, cum te simți tu că nu mai mergi să înoți? Te deranjează?
	Mary	Știu că o deranjează pe ea. Este dezamăgită și asta mă întristează. Mă întristează. Ne plăcea să facem asta. Îmi place să petrec timp cu ea, este important.

	HP	Ceea ce aud este că – această neliniște pe care o ai legată de cicatrice, foarte de înțeles de altfel – are un impact destul de mare asupra ta oprindu-te din a face anumite lucruri pe care obișnuiai să le faci. Ceea ce îți cer eu acum în creionarea acestei hărți ACT este să te concentrezi câteva minute și să te gândești ce este mai important pentru tine. Care sunt valorile tale? Mi-ai dat câte ceva de înțeles, dar poți spune mai multe, Mary?
5:35	Mary	Îmi prețuiesc familia.
	HP	Asta chiar am observat.
	Mary	Apreciez timpul petrecut cu ea și conexiunea pe care o am cu ea. Este important pentru ea, este important pentru amândouă. Deci, păstrarea acestei relații este chiar importantă.. și dansul. Nu am vorbit mult despre dans, dar îmi văd prietenii,implicit relațiile sociale.
6:03	HP	OK, deci ceea ce văd în timp ce schițăm asta împreună și ceea ce vreau să îți arăt este cum ne-am uitat la aceste motive de îngrijorare, aceste gânduri și sentimente dificile care chiar „te îndepărtează” de lucrurile la care ții. Te fac să te simți în siguranță, dar vin cu niște sacrificii. Mi-ai împărtășit unele din valorile tale – conexiunea cu familia și prietenii. Acele lucruri sunt importante pentru tine.
	Mary	Da, sunt..
6:37	HP	Ceea ce mă întreb este dacă ești dispusă să te uiți aici...
6:47	HP	... la niște modalități prin care te pot ajuta să te detașezi de unele dintre aceste gânduri și sentimente care te apasă.
	Mary	Mi-ar plăcea, da.
	HP	- și să facem practic niște pași către lucrurile de care îți pasă și să ai mai multe activități care obișnuiau îți aducă bucurie.
	Mary	Da.
	HP	OK, ceea ce voi folosi este numit „ACT” și vine de la „Acceptance and Commitment Training” – <i>Exerciții de Acceptare și Angajament</i> . ACT nu înseamnă să acceptăm totul în jurul în jurul nostru, iar cuvântul „Acceptare” poate fi unul dificil după experiența prin care ai trecut. Ceea ce încerc să zic este că trebuie să te acceptăm lucrurile care acum sunt pierdute de sub control și să ne concentrăm energia și atenția pe lucrurile care sunt bine controlate, cum ar fi reîntoarcerea la dans sau relația cu nepoata ta. Pentru asta vom folosi două „coloane” - coloanele ACT - care reprezintă niște aptitudini de <i>mindfulness</i> . Îți voi explica mai multe imediat. Vom folosi abilități bazate pe valorile personale care se conectează la ceea ce contează cu adevărat pentru noi.
8:05	HP	Și aceste două coloane – pe care am sentimentul că le conștientizezi deja – le vom întări, astfel vei ajunge să coexiști fără probleme cu această cicatrice și să te îndrepti către ceea ce îți pasă și contează. Cum îți sună asta?
	Mary	Bine.