

ACT Now – Scenariu pentru materialele video de instruire

4. A thought de-fusion exercise

Time	Speaker	Text
0:05	HP	Ok, Mary, so one of the things that you said that has been really difficult recently has been some of these very intense thoughts that you have about what you think about the scarring and your worries about what other people might think about it as well. And what was really clear when we use the ACT Map was that those thoughts could really pull you away from doing the things that you care about. It's almost like those thoughts hook you, they grab you. [0:36] So what I was going to suggest we could do now is introduce a technique called thought de-fusion. It is another mindfulness skill. So you may remember the two pillars of the mindfulness skills and the values-based action skills. We are going to carry on really strengthening your mindfulness pillar. [1:01] So that when difficult thoughts show up, you have got a technique that you can use wherever you are to 'un-hook' from some of those thoughts. Is that OK?
1:10	Mary	Yeah.
	HP	It might be easier to get a sense of it if we just do it first. And then we can explore that together, and how you might use it over the next weeks. So I'm going to give you this piece of paper and pen. About half way down, can you just draw a thick line. And on that line, I wonder if you could have a think about- I know there are a lot of difficult thoughts you have- but is there one that is most present for you at the moment? Or one that you would like to work on? What I would say is you do not have to pick the most difficult one. We are just going to practice this technique today, so maybe choose a thought that is about a five out of ten in terms of how 'hot' or how intense it is. And we can always work up to the more difficult or distressing thoughts later.
2:14	Mary	OK. Ce vrei să-ți spun?
	HP	You can do, or you just write it down. What I would say is can be useful, sometimes the most powerful thoughts are the ones that have the word "I" in them. Like "I am not going to be able to manage this".
2:49	Mary	I think my scar looks disgusting.
	HP	Citește aceste cuvinte, acel gând, ca și cum așa stau lucrurile, ca și cum așa este adevărul. Spune-mi ce simți, ce observi când faci asta.
3:30	Mary	Simt cum îmi crește nivelul de anxietate.
	HP	OK. Altceva? Poți rămâne conectat la el. Știu că simți o nevoie urgentă de a te îndepărta de el.
3:43	Mary	Mă simt răscolită, aici (în burtă). Mă simt încordată. Simt cum îmi crește ritmul respirațiilor.
3:56	HP	Mai mult decât aceste trăiri intense când citești asta, dacă ne-am imagina că aici în fața ta ar fi lucruri la care ții, cum ar fi dansul, nepoata ta, soțul tău.. cum ar fi? Te poți conecta la ele acum dacă ar fi în fața ta?
4:16	Mary	Nu le pot vedea. Deoarece foaia asta de hârtie se află în fața mea. Deoarece gândul acesta se află în fața mea.
	HP	OK, deci nu doar că există și apar, mai mult de atât aceste gânduri și sentimente constituie o barieră în fața lucrurilor care chiar contează pentru tine. Ce simți să faci cu foaia asta de hârtie pe care ai scris gândul?
4:40	Mary	Să fac asta.. departe.

	HP	Hai s-o facem pentru un moment. Încearcă să o îndepește de tine cât poți de mult. Dacă încerci să faci asta, ce simți? Ce observi?
4:55	Mary	Nu cred că pot face asta pentru mult timp. Brațele încep să îmi obosească și mă dor.
	HP	OK. Deci este obositor.
5:04	Mary	Da.
	HP	Și atât timp cât faci asta, dacă poți rămâne așa pentru câteva momente până când devine neconfortabil, cât de conectată te simți la lucrurile care sunt importante pentru tine din fața ta?
5:16	Mary	Nu le pot vedea.
	HP	OK. Te voi ruga să îți acorzi un moment să îți odihnești mâinile în poală, deoarece știu că a fost obositor. [5:36] Și înainte să explorăm asta împreună te invit să scrii aceste cuvinte deasupra celor scrise deja: „Observ gândul că...”. Probabil vrei să folosești bule de vorbire conectate la ce ai scris. [6:06] Și de data asta uite-te din nou, Mary, doar că acum uite-te la tot, de jos până sus unde ai adăugat ultimele cuvinte.
6:14	Mary	“Observ gândul că – cicatricea mea arată dezgustător.”
	HP	Simți ceva diferit acum?
	Mary	Nu cred că se mai simte la fel de intens ca atunci când spuneam acele cuvinte înainte. Nu se mai simte așa puternic.
6:43	HP	OK. Interesant. Deci acele cuvinte – deși sunt încă acolo – se pare că nu se mai simt așa intens.. Și observ că acum ți-ai relaxat brațele, lași foaia de hârtie să stea în poala ta. Toate acele lucruri nu au dispărut.
	Mary	Gândul este încă aici.
	HP	Da, dar cum te simți dacă îți imaginezi că lucrurile care contează sunt în fața ta?
7:07	Mary	Dacă ar fi fost acolo, le-aș fi văzut.
	HP	OK. Ceea ce observi prin acest exercițiu pe care noi îl numim de de-conectare este că uneori prin simpla reamintire că acestea sunt doar gânduri ne ajută să păstrăm o distanță psihologică sănătoasă. Privim gândurile drept niște gânduri, nu neapărat certitudini. Ceea ce observ este că – de asemenea – ai depus mult mai mult efort și ai acordat mai multă energie luptei împotriva lor. [07:44] Când făceai asta, chiar dacă era doar un exercițiu, era obositor. Asta te invit să faci cu gândurile tale atunci când își fac apariția – ceea ce probabil vor și face la fel cum fac de o vreme. Vezi dacă te poți distanța de ele la fel cum ai făcut azi.
8:07	Mary	Doar prin a spune „observ că..”
	HP	Prin a spune asta în mintea ta, sau scrie undeva dacă te afli undeva unde ai această posibilitate.
8:19	Mary	OK.
	HP	Și pe lângă asta, la fel cum am mai făcut, reamintește-ți „Ce este important? Ce contează pentru mine?” Adu-ți aminte să faci <i>mişcări de apropiere</i> pe harta ACT. Astfel, aceste gânduri ar putea fi aici, dar lucrurile la care vrem să ne raportăm și să ne ghideze să fie lucrurile de care chiar ne pasă, chiar dacă apar sentimente și gânduri neplăcute. Cum ți se pare?
8:49	Mary	Voi exersa asta.
	HP	Foarte bine. Îți mulțumesc pentru voința de a încerca asta și chiar aștept să văd cum te descurci.
	Mary	Mulțumesc.