

2. Predstavitev ACT zemljevida

Čas	Oseba	Besedilo
0:04	HP	Torej, kar bom naredila, bom samo še naprej skupaj z vami raziskovala to, o čemer sva se pogovarjali. Ampak bom to razčlenila v nečem, čemur pravimo "ACT zemljevid".
0:16	HP	In to je povsem preprost način, kako poskušati razumeti stvari, ki se pogosto zdijo precej zapletene. Torej, nekaj stvari bom zabeležila tukaj in prva stvar, ki ste jo delili z mano, prvi korak je situacija, da ste imeli srčno operacijo in imate brazgotino. To je tisto, kar vas je pripeljalo do te točke.
0:48	HP	Torej, Mary, zanima me, če bi lahko povedali nekaj več o mislih in občutkih, ki jih imate glede brazgotine. Omenili ste nekaj skrbi zaradi rdečine. Mi lahko poveste kaj več?
1:06	Mary	No, ne maram je gledati. Počutim se neprijetno. Ne izgledam tako kot prej. In drugi ljudje je nimajo. Torej, gledam druge ljudi in si želim, da ne bi imela brazgotine, ki jo lahko vidijo drugi ljudje. Skrbi me, da je ljudem neprijetno, ko jo vidijo. In nočem vznemirjati vnukinje.
1:36	HP	Dobro
	Mary	Nočem, da jo vnukinja vidi, in tudi...ne maram, da jo vidi moj mož.
	HP	Ok, slišim torej, da je del skrbi povezan s tem, kako vi čutite, da brazgotina izgleda, deloma pa vas skrbi, kako se bodo odzvali drugi, na primer vaša vnukinja ali mož.
2:03	HP	Ok, torej, ko se ti občutki pokažejo in ste v zadregi ali nesamozavestni, Mary, kaj se vam zdi, da delate drugače kot ste počeli preden ste imeli brazgotino? Na primer, ko preživljate čas z možem ali vnukinjo.
2:35	Mary	No, brazgotine ne maram kazati. Vedno jo prikrijem. Včasih sem hodila na ples in nosila dekoltirane obleke, ampak tega ne počnem več. Z vnukinjo zagotovo ne bi šla plavat. Naredim, kar lahko, da je ljudje ne vidijo, in da je jaz ne vidim. Ne stojim več pred ogledalom. Komaj se še pogledam v ogledalo, razen če sem popolnoma - tukaj je malo vroče, kajne – razen, če je brazgotina v celoti pokrita.
3:14	HP	Ok, so Mary, what I can hear is that because you feel anxious and self-conscious, you are doing a number of things like covering up, even though it's really hot today-
	Mary	Vroče je. Vroče je danes.
	HP	Izogibate se stvarem, v katerih ste prej uživali, na primer plesanju ali plavanju. Slišati pa je tudi, da se stvarem, ki so bile prej za vas običajne, kot je na primer opazovanje v ogledalu, izogibate, da bi se zaščitili.
3:45	Mary	Ja, zaščitila. Zanimiv način- zaščititi.
3:53	HP	Razumljivo je, da to počnete. In vendar je moje naslednje vprašanje, ali menite, da ste za kaj prikrajšani, ko se izogibate času z vnukinjo, prikriivate brazgotino z oblačili, takšne stvari.
4:15	Mary	No, ne morem nositi vseh svojih starih oblačil. Pogosto se ne sprostim kot sem se, pogosto sem zaskrbljena in veliko razmišljam o tem. In z vnukinjo nisem šla plavat že odkar sem izvedela za operacijo. Včasih sva to počeli enkrat tedensko. Sedaj pa ne več. Nočem, da vidi to stvar.
4:42	HP	OK, in kako se počutite, ker ne greste plavat? Vas moti?
	Mary	Vem, da moti njo. Razočarana je in to me vznemirja. Res me vznemirja. Radi sva hodili plavat. Rada preživljam čas z njo. To mi zelo veliko pomeni.

	HP	Slišim lahko, da vas skrbi, to so res razumljive skrbi zaradi brazgotine, in precej vplivajo na vas in vam preprečujejo, da bi naredili določene stvari, ki bi jih radi počeli. Torej, kar bi zdaj rada naredila na najinem ACT zemljevidu je, da si vzamete nekaj trenutkov za razmislek o naslednjem koraku, in to je, kaj je za vas pomembno. Kaj cenite? To ste mi nekoliko dali slutiti. Lahko poveste še kaj več, Mary?
5:35	Mary	No, cenim svojo družino.
	HP	To je zelo očitno.
	Mary	Cenim preživljanje časa z vnukinjo in povezovanje z njo. Pomembno je zanjo, pomembno je za obe. Nadaljevanje tega odnosa je resnično pomembno.... In ples. O plesu nisem veliko povedal, vidim pa svoje prijatelje. Torej ta družbena povezanost.
6:03	HP	V redu, kar vidim, medtem ko to skupaj načrtujete. In kar bi vam rada pokazala, je, kako sva si skupaj ogledali, kako vas skrbi, težke misli in občutki resnično "odmikajo" od stvari, ki so pomembne za vas. Zaradi njih se počutite varne, vendar za to plačujete ceno. Kar ste tukaj delili, je nekaj vaših vrednot, na primer občutek povezanosti s prijatelji in družino. Te stvari so za vas pomembne.
	Mary	So.
6:37	HP	Sprašujem se torej, ali bi bili pripravljeni, da pogledava ...
6:47	HP	...nekaj načinov, ki vam bodo pomagali, da se »odklopite« od nekaterih težkih misli in občutkov -
	Mary	Z veseljem, ja.
	HP	-and take some practical steps towards doing more of the things that you care about, doing more of the activities that used to give you a lot of joy> -in naredite nekaj praktičnih korakov, da boste počeli več stvari, ki vas zanimajo, in ki so vam bile včasih v veliko veselje>
	Mary	Ja.
	HP	V redu, zato bomo uporabili nekaj, kar se imenuje "ACT", kar pomeni Usposabljanje za sprejemanje in zavzemanje. In (v angleščini) ime res pove, kar pomeni. Torej ACT ne pomeni, da sprejmemo vse okoli sebe. In beseda "Sprejemanje" je včasih težka, ko ste preživeli to, kar ste preživeli vi. Tu imamo v mislih sprejemanje stvari, ki so trenutno zunaj vašega nadzora, in osredotočanje vaše energije in pozornosti na stvari, ki jih lahko nadzirate, na primer vrnitev k plesu ali ponovna povezava z vnukinjo. Uporabili bomo dve ključni spretnosti, ki ju imenujemo naši "stebri", naši "ACT stebri". To so večšine pozornosti; in jih bom podrobneje razložila v trenutku. In kar imenujemo naše večšine, ki temeljijo na vrednotah in nas povezujejo s tistim, kar je za nas resnično pomembno.
8:05	HP	In ta dva stebra - slutim, da ju že imate - vendar si bova ogledali, kako resnično krepiti ta stebra, da boste lahko začutili, da imate brazgotino in da boste lahko z njo dobro živeli ter se posvetili za vas pomembnim stvarjem. Kako to zveni?
	Mary	Dobro.