Prevod besedila videoposnetkov - ACT Now

4. Vaja za raztapljanje misli

Čas	Oseba	Besedilo
0:05	HP	Ok, Mary, torej, omenili ste, da so v zadnjem času resnično težke za vas, te zelo intenzivne misli, ki jih imate o brazgotinah, in vaše skrbi glede tega, kaj o njih morda mislijo drugi ljudje. In ko sva uporabili zemljevid ACT, je postalo zelo jasno, da vas te misli resnično lahko oddaljijo od tega, kar vas zanima. Skoraj tako, kot da vas te misli zasvojijo, vas zgrabijo. [0:36] Predlagala bi, da zdaj uvedemo tehniko, imenovano raztapljanje misli. To je še ena veščina čuječnosti. Morda se spomnite dveh stebrov veščin pozornosti in veščin, ki temeljijo na vrednotah. Nadaljevali bomo z resnično krepitvijo vašega stebra pozornosti. [1:01] Tako boste lahko, ko se bodo pojavile težke misli, imeli na voljo tehniko, ki jo lahko uporabite kjer koli že ste, da se 'odklopite' od nekaterih teh misli. Je to v redu?
1:10	Mary	Ja.
	HP	Mogoče bi tehniko najlažje spoznali, če jo kar poskusiva. Potem lahko to skupaj raziščeva in se pogovoriva, kako jo lahko uporabite v naslednjih tednih. Dala vam bom papir in pisalo. Približno na polovici lista, prosim narišite debelo črto. In na tej črti, če bi lahko pomislili - vem, da imate veliko težkih misli - toda ali je katera, ki je trenutno najbolj prisotna? Ali takšno, na kateri bi želeli delati? Kar želim povedati je, da vam ni treba izbrati najtežje. Danes bomo šele vadili to tehniko, zato morda izberite misel, ki je približno stopnje pet od desetih glede na to, kako 'vroča' ali kako intenzivna je. In vedno lahko pozneje delamo na težavnejših mislih.
2:14	Mary	OK. Ali želite, da vam povem?
	HP	Lahko, ali pa zapišite. You can do, or you just write it down. Kar bom rekla, je lahko koristno, včasih so najmočnejše misli, v katerih je beseda “jaz”. Kot na primer: “Tega ne bom zmogel.”
2:49	Mary	Mislim, da je moja brazgotina odvratna.
	HP	Zdaj prosim, da to misel resnično pogledate od blizu. Če lahko, dajte ta list papirja tik pred sebe. In res preberite te besede, to misel, kot da je to točno tako kot stvari so, kot da je točno to resnica. In sporočite mi, kaj se pokaže, kaj opažate, ko to počnete.
3:30	Mary	Čutim, kako se tesnoba povečuje.
	HP	Dobro. Še kaj? Če lahko, ostanite povezani z mano. Vem, da čutite potrebo, da se umaknete.
3:43	Mary	Tesnobo čutim tukaj (v trebuhu). Napeta sem. Čutim, da hitreje diham.
3:56	HP	Torej niso vsi ti močni občutki prisotni samo ob branju tega, ampak tudi, če si predstavljate, da so tu pred vami stvari, ki vas zanimajo, kot so ples, vnukinja, mož, kakšni so občutki? Bi se lahko povezali z njimi, če bi bili pred vami?
4:16	Mary	No, ne vidim jih. Ker je ta list pred mano. Ker je ta misel pred mano.
	HP	Ok, torej ne samo, da so te misli tu in se kažejo ti občutki, ampak vas ovirajo tudi pri stvareh, ki so vam resnično pomembne. In kaj želite storiti s tem listom, na katerem je zapisana ta misel?
4:40	Mary	To želim storiti. Proč.
	HP	Torej narediva to za trenutek. Res, res se potrudite in potisnite to misel stran. Seveda jo hočete potisniti stran. Kako je? Kaj opažate?
4:55	Mary	Mislim, da tega ne bom zmogla dolgo početi, ker me začnejo boleti roke.

	HP	OK. Potem je utrujajoče.
5:04	Mary	Ja.
	HP	In če lahko, kot to počnete zdaj, če lahko tako ostanete trenutek ali dva dlje, razen če se vam zdi neprijetno, kako povezani ste s stvarmi, ki so pred vami in so za vas pomembne?
5:16	Mary	Še vedno jih ne vidim.
	HP	OK. Zdaj vas bom povabila, da si vzamete trenutek, da list malo počiva v naročju, ker vem, da je bilo to utrujajoče. [5:36] In preden bova raziskovali naprej, vas bom prosila, da nad tem, kar ste prej napisali, napišete naslednje: "Opažam misel, da ..." Morda boste želeli narisati tudi govorni mehurček okrog tega, kar imate napisano na črti. [6:06] In zdaj še enkrat poglejte, Mary, tokrat vse od vrha, vključno z novimi besedami.
6:14	Mary	"'Opažam misel, da "Mislim, da je moja brazgotina odvratna"'.
	HP	Se vam zdaj kaj zdi drugače?
	Mary	Mislim, da se ne čuti tako močno kot, ko sem te besede izgovarjala prej. Ne počuti se tako močno.
6:43	HP	OK. Zanimivo. Torej te besede so še vedno tam, ampak če prav razumem, se ne čutijo več tako močne. In vidim tudi, da so vaše roke bolj sproščene, in da pustite misel na papirju. Te stvari niso izginile.
	Mary	Misel je še vedno tukaj.
	HP	Ja. Ampak kako je sedaj, če si poskusite pred sabo predstavljati stvari, ki so pomembne za vas?
7:07	Mary	Če bi bile tam, bi jih videla.
	HP	OK. Torej, kar dosežemo s to vajo, ki ji pravimo raztapljanje misli, je, da nam včasih samo s tem, da se spomnimo, da gre samo za misli, pomaga, da ustvarimo bolj zdravo psihološko distanco. Vidimo misli kot misli, ne nujno kot dejstva. Toda jaz tudi opažam, da v boj s temi mislimi vložite veliko več energije in truda. [07:44] Ko ste to počeli, čeprav je bila samo vaja, je bilo za vas izčrpavajoče. To vas bom torej prosila, da storite, ko se pojavijo te misli, ki se verjetno bodo - že nekaj časa obstajajo. Videti morate, ali lahko ustvarite razdaljo od the misli, kot ste to storili danes.
8:07	Mary	Samo s tem, da rečem "Opažam…"
	HP	Da to rečete v svojih mislih, ali zapišete, če je to mogoče.
8:19	Mary	OK.
	HP	In poleg tega se, tako kot tudi mi, spomnite: "Kaj je pomembno? Kaj je zame pomembno? ". Spomnite se tistega »dejanja napredka« na ACT zemljevidu. Da bi te misli lahko bile tu. Morda pa so stvari, ki jih resnično želimo usmerjati pri svojem delu, stvari, do katerih nam je resnično mar. Tudi če se pokažejo težke misli in občutki. Kako to zveni?
8:49	Mary	To bom vadila
	HP	Čudovito. Zahvaljujem se vam, da ste bili pripravljeni poskusiti to tehniko, in zelo se veselim, da slišim, kako ste.
	Mary	Hvala.