Aktivity do krízy

Prebrané a preložené zo stránky **PositivePsychology.com** *The Crisis Kit*
Preklad: Ivan Valkovič, úprava Vlado Hambálek (Coachingplus)

Úvodný komentár
Nižšie popísané aktivity sa dajú použiť ako súčasť poradenského a/alebo terapeutického procesu, primárne sú zasadené do rámca krízovej intervencie. Všetky techniky sú zamerané na reguláciu stresu, napätia a frustrácie u klientov, alebo u pracovníkov pomáhajúcich profesii. Pri ich využívaní je potrebné mať vytvorený bezpečný a pokiaľ možno dôverný pomáhajúci vzťah a mali by byť súčasťou celkového procesu spolupráce s klientom, nie používané ad hoc. Očakáva sa, že pomáhajúci profesionál (sociálny pracovník, psychológ...) bude mať pri aplikácii na zreteli špecifiká a postupy krízovej intervencie.

Aktivita „Ako zvládnuť neovládateľné okolnosti“

Hovorí sa, že jedným z najdôležitejších, ak nie vôbec najdôležitejší cieľ terapie je väčší pocit kontroly: „Cieľom terapie nie je vyriešiť všetky pacientove problémy, ale zväčšiť pacientovu schopnosť riešiť svoje problémy …” (Rotter, 1956, s. 342). Klinická prax má preto za cieľ posilnenie osobnej moci a to tak, že pomáha klientom prevziať zodpovednosť za situácie. Pravda, náš vplyv má v každej situácii svoje limity. Nemôžeme plne ovládať reakcie druhých ľudí alebo, čo si o nás myslia. Nemôžeme zabrániť niektorým našim myšlienkam, aby vznikli alebo na povel zmizli. V týchto situáciách je možné zväčšiť osobnú moc len tak, že myšlienku vplyvu opustíme, necháme ju odísť: tu prichádza paradox akceptácie. Lepšie, ako sa snažiť ovládať neovládateľné, je prijať veci aké sú a všímať si, že často neexistuje nič, čo by sme mohli urobiť, aby sme situáciu zmenili. Prijať veci, či akceptovať situáciu však neznamená vzdať sa. Ak človek nemôže nič urobiť, aby zmenil situáciu, to neznamená, že nemôže so situáciou, ktorej čelí zaobchádzať aktívnym spôsobom. Človek sa môže stále zaoberať emóciami, ktoré zo zážitku vyplývajú, prerámcovať význam situácie alebo sa pustiť do iných činností, ktoré sa zaoberajú dôsledkami vzniknutej situácie. Kľúčom k „zdravej“ miere osobného vplyvu je získanie presného porozumenia možnostiam a obmedzeniam moci, ktorú máme. Toto presné poznanie seba a svojej moci umožňuje jedincovi investovať čas a energiu do činností, ktoré ležia vo sfére osobného vplyvu a vyhnúť sa strate času na činnosti, ktoré ovládať nemožno.

Cvičenie: zvládanie
Čas 30 min.
Klient sám

<u>Cieľ</u>
Hlavné ciele tohto nástroja sú:

- Zlepšiť klientovo uvedomovanie si faktorov, ktoré má v osobnej moci.
- Preskúmať rozsah, v akom je klient schopný akceptovať a prijať veci, ktoré sú mimo jeho osobnej kontroly.
- Preskúmať, ako môže klient akceptovať veci, ktoré sú mimo jeho vplyvu.
- Preskúmať rozsah, v akom je klient schopný aktívne zvládnuť dôsledky neovládateľných udalostí.
- Preskúmať, ako klient aktívne zvláda dôsledky neovládateľných udalostí.

<u>Odporúčania</u>

- Toto cvičenie môže byť veľmi cenné pre klientov, ktorí sa zaoberajú ťažkými životnými situáciami, ktoré spúšťajú pocity strachu a indukujú nutkanie ovládať, ako napríklad choroba

Nekopírovať

alebo koniec vzťahu. Toto cvičenie môže klientom pomôcť starostlivo zanalyzovať svoju súčasnú situáciu a pomôcť im akceptovať neovládateľné a investovať do ovládateľného.

- Toto cvičenie môže byť cenné aj pre klientov, ktorí sú presvedčení, že majú menej moci, ako naozaj majú (nemôžem ja – môžu iní). Výskum ukázal, aj keď je dôležité uvedomovať si limity osobného vplyvu, rovnako dôležité je aj uvedomovať si schopnosť ovplyvniť situácie prostredníctvom vlastných činov (pozri napríklad Zimmerman, 2000). Keďže toto cvičenie obsahuje aj identifikáciu faktorov, nad ktorými môžeme mať vplyv, môže pomôcť zvýšiť pocit vlastnej kompetentnosti u klientov so silným presvedčením, že nemôžem ja – môžu iní.
- Vysvetľovať možnosť akceptácie a prijatia toho, čo nemôžeme zmeniť (nemáme v moci) klientom býva často ťažké, pretože mnoho klientov v tom vidí tendenciu ako sa „vzdať" a spúšťa to u nich veľký strach zo straty moci (z bezmocnosti). To platí obzvlášť u klientov, ktorí majú tendenciu predpokladať u seba nadmerný vplyv. Je potrebné zdôrazniť, že akceptovať/prijať neznamená, že človek nemôže okolnosti ovplyvniť alebo ich zvládnuť. Znamená to, že existencia týchto okolností je mimo vôle a vplyvu jednotlivca.
- Pre toho, kto toto cvičenie praktikuje, je tiež dôležité, aby bol bdelý k problematickému správaniu, ktoré sa maskuje ako akceptovanie/prijatie. Takéto problematické správanie, ako napríklad odloženie veci v čase a nekonanie, úpenlivá prosba a prenechanie vôle sa vlastne viac podobá na „naučenú bezmocnosť." Na prvý pohľad môžu tieto reakcie na neovládateľné udalosti vyzerať ako akceptácia/prijatie. Ale na rozdiel od pravého prijatia, úprimnej akceptácie, tieto reakcie skôr odrážajú pasívne stratégie zvládania a neschopnosť aktívneho riešenia problému. Tu sa odporúča pomôcť klientovi rozlíšiť akceptáciu/prijatie od týchto ostatných neefektívnych stratégií a preskúmať dôsledky každého z týchto problematických stratégií neefektívneho zvládanie problémov. Určitá miera aktívneho riešenia problému je možná a želateľná vo väčšine, ak nie vo všetkých situáciách. Klientom treba pomôcť nájsť spoločný základ, na ktorom sa akceptácia/prijatie a aktívne riešenie problému stretávajú.
- Jeden spôsob ako vysvetliť akceptáciu/prijatie klientom, ktorí na seba preberajú priveľa zodpovednosti, je zamerať sa na to, aký majú úžitok z ich pokusov ovládnuť to, čo sa ovládnuť nedá. Možno im klásť otázky, ako: „Čo vám doteraz priniesli vaše pokusy ovládnuť veci?" a „Nakoľko ste boli úspešní pri zvládaní toho, čo sa deje (okolností), ktorým čelíte s doterajšou stratégiou?" Na poslednú otázku klienti často odpovedajú: „No, nie veľmi úspešní, inak by som neprišiel ku vám.'' Radikálnejší prístup často využíva Terapia prijatia a záväzku (Acceptance and Commitment Therapy), ktorá klientom neradí prijať a akceptovať. Namiesto toho ACT terapeut predstiera, že nevie, ako situáciu zvládnuť a navrhuje, aby klient postupoval tak, že bude preberať zodpovednosť a snažiť sa všetko ovládnuť. Idea tohto prístupu je tá, že klienti si všimnú, že ich pokusy sú naozaj neužitočné. Keď si klienti zažijú, že snaha mať všetko pod kontrolou, vo vlastnej moci je neužitočná, budú ochotnejší túto stratégiu opustiť. Inými slovami, takýto prístup [13] sa zameriava na to, že necháme klienta, aby ho presvedčila jeho vlastná skúsenosť a nepresviedčame ho o tom, že snaha mať nad všetkým vplyv a kontrolu je neúčinná. Hoci tento prístup môže byť veľmi účinný, pre niektorých terapeutov je neprirodzené predstierať, že nevedia, čo robiť a nechať klienta konfrontovať sa so sebou a trápiť sa ešte viac.
- Klienti, ktorí trpia návykom preberať prílišnú zodpovednosť ohľadne vnútorných stavov (napr. emócií, pocitov, myšlienok), môžu mať úžitok z precvičovania všímavej akceptácie. Namiesto automatickej zmeny určitých stavov, môže kultivovanie akceptácie klientov posilniť, aby zažili, že menej tlaku na seba môže niekedy byť efektívnejšie ako úporná snaha veci meniť. Táto skúsenosť môže redukovať ich potrebu preberať priveľa zodpovednosti, čo sa často spája so strachom.

Nekomerčné

Odporúčaná literatúra

Field, T., McCabe, P. M., & Schneiderman, N. (1985). *Stress and coping.* Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Harvey, A. G. (2003). The attempted suppression of presleep cognitive activity in insomnia. *Cognitive Therapy and Research, 27,* 593–602.
Rotter, J. B. (1956). *Social learning and clinical psychology.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
Sirois, F. M., Monforton, J., & Simpson, M. (2010). "If only I had done better": Perfectionism and counterfactual thinking. *Personality and Social Psychology Bulletin, 36,* 1675–1692.
Strentz, T., & Auerbach, S. M. (1988). Adjustment to the stress of simulated captivity: Effects of emotion-focused versus problem-focused preparation on hostages differing in locus of control. *Journal of Personality and Social Psychology, 55,* 652-660.
Tangney, J.P., Boniwell, I., & Zimbardo, P.G. (2004). Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. In P.A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 165–178). Hoboken, NJ: Wiley.
Wenzlaff, R. M., & Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. *Annual Review of Psychology, 51,* 59–91.
Zeidner, M., & Endler, N. S. (1996). *Handbook of coping: Theory, research, applications* (Vol. 195). John Wiley & Sons.

Nekopírovať

Popis aktivity

Inštrukcie

Aby sa inštrukcie k tejto aktivite správne aplikovali, je potrebné pochopiť rozdiel medzi účinnými a neúčinnými spôsobmi zvládania vonkajších, neovládateľných okolností. Prehľad účinných a neúčinných štýlov zvládania je uvedený v dodatku.

Prvý krok: Stanovenie želaného cieľa

Najprv požiadajte klienta, aby porozmýšľal, čo chce zmeniť. Želanú zmenu naformulujte tak, aby sa špecifikoval smer k výsledku (napr. chcem sa cítiť uvoľnenejší), nie tak, aby sa špecifikoval smer od želaného výsledku (napr. chcem prežívať menej stresu).

Môj klient chce zmeniť: ...

Druhý krok: Zistenie, čo má klient vo svojej moci

V prvom kroku klient stanovil niečo, čo si želá zmeniť. Teraz premýšľajte o tejto veci a vyzvite klienta, aby našiel akcie, nad ktorými má úplnú moc a pomôže mu to uskutočniť želanú zmenu. Inými slovami diskutujte o akciách, ktoré sú plne v moci klienta a nezávisia od druhých ľudí. Zapíšte tieto akcie do prvého kruhu na nasledujúcej strane.

Kruh: Veci v klientovej moci...

Tretí krok: Zistenie, čo klient nemá vo svojej moci

Teraz s klientom preberte všetky veci, ktoré nemá úplne vo svojej moci. Požiadajte klienta, aby porozmýšľal nad vecami, ktoré sú mimo jeho osobného vplyvu a zapíšte ich do druhého kruhu.

Kruh: Veci ktoré nie sú v klientovom vplyve...

Štvrtý krok: Zaoberanie sa vecami v osobnej moci
V druhom kroku klient zistil niekoľko vecí, ktoré na ceste k zmene má vo svojej moci (1. kruh). *Spolu s klientom sa pozrite na veci v prvom kruhu, ktoré má vo svojej moci. Požiadajte klienta, či si spomína, kedy sa aktívne zaoberal jednou alebo viacerými týmito vecami. Požiadajte ho, aby uviedol niekoľko príklad takýchto situácií.*

- Ako váš klient podnikol niečo? Ako naložil s vecami, ktoré sú v jeho osobnej moci?
- Ktoré činy boli úspešné?
- Ktoré činy boli menej úspešné?
- Ako by klient ohodnotil mieru, v akej vo všeobecnosti je schopný zvládať veci, ktoré má vo svojej moci (veci v prvom kruhu)? (0= vôbec nie je schopný, 10= veľmi schopný)?
- Ak má klient pocit, že nie je schopný zvládnuť alebo že nezvládol veci vo svojej moci, čo mu v tom bráni?
- Aké by to bolo pre klienta, keby zvládol optimálne veci vo svojej moci?

Piaty krok: Zaoberanie sa vecami mimo osobnej moci
V treťom kroku klient identifikoval niekoľko vecí na svojej ceste k zmene, ktoré sú mimo jeho moci (2. kruh). Tu sa zase skúma klientova schopnosť akceptovať/prijať to čo je mimo jeho vplyvu. Pred ďalšími otázkami sa odporúča vysvetliť si, čo znamená pre klienta akceptovať: „Akceptovať, prijať veci znamená upustiť od neproduktívnych snáh o ovládanie neovládateľného. Obsahuje to prijatie toho, že človek nemôže nič urobiť, aby situáciu zmenil. Akceptácia nie je to isté, ako stať sa obeťou a ostať pasívny bez možnosti rozhodovať sa. Prijať znamená, že sa rozhodnete pustiť veci, ktoré nemôžete ovládať a zameriate sa na veci, ktoré ovládať môžete.” Spolu s klientom sa pozriete na veci, ktoré nemôže ovládať v 2. kruhu. Požiadajte klienta, aby porozmýšľal, kedy sa snažil ovládať jednu alebo viac z týchto vecí napriek faktu, že nad nimi nemal moc.

Požiadajte ho, aby uviedol viac príkladov...

Znovu sa pozrite na neovládateľné veci v 2. kruhu. Vie si klient spomenúť na to, kedy vedel upustiť od snahy mať vplyv a prijať, akceptovať čo nemožno zmeniť?

Požiadajte ho, aby uviedol viac príkladov...

- Ako to klient dokázal, akceptovať/prijať veci?
- Ako nechal neovládateľné ísť si svojou cestou?
- Ako by klient ohodnotil mieru, v akej je vo všeobecnosti je schopný prijať veci, ktoré nemá vo svojej moci? (0= vôbec nie je schopný, 10= veľmi schopný)?
- Ak klient nie je schopný akceptovať alebo si želá prijímať veci ako sú častejšie, čo mu v tom bráni?
- Aké by to bolo pre klienta, keby sa vedel úplne poddať neovládateľnému?
- Aké kroky môže klient urobiť, aby sa viac poddal neovládateľnému?

Dodatok: účinné a neúčinné spôsoby zaobchádzania s neovládateľnými okolnosťami

Nekopírovať

Neúčinné spôsoby zaobchádzania s neovládateľnými okolnosťami

Nadmerný vplyv/zodpovednosť

Ak vezmeme do úvahy význam osobného vplyvu, človek by mohol predpokladať, že je dôležité zväčšiť mieru vplyvu klientov čo možno najviac. Nedávny výskum však zistil, že ak je miera sebaovládania príliš veľká (čiže je to nadmerný tlak, že máme všetko vo vlastných rukách) súvisí to často s psychopatológiou, ako sú napríklad obsedantno-kompulzívne tendencie. Napríklad perfekcionisti nutkavo rozmýšľajú o neovládateľných aspektoch nesplnených cieľov (Sirois, Monforton, & Simpson, 2010). Tangney a kol. (2004) navrhujú, že sebaovládanie ba sa mohlo lepšie chápať ako sebaregulácia – t.j. schopnosť regulovať sa strategicky vzhľadom na ciele, priority a požiadavky prostredia. Autori tvrdia, že: „Rigidní 'nadmerne sa ovládajúci' jedinci trpia problémami zo snahy regulovať a riadiť svoju kapacitu ovládania sa. Takí nadmerne sa ovládajúci jedinci môžu mať nedostatok moci nad svojím sebaovládaním. Naopak jedinci s prirodzene dostatočným sebaovládaním majú schopnosť kontrolovať sa, keď sa to vyžaduje a vzdať sa sebaovládania, ak potrebné nie je". Mnohí klienti venujú veľa času snahe ovládať a uchopiť faktory, ktoré sú vlastne mimo ich osobnej moci. Sú napríklad presvedčení, že môžu ovládať manželského partnera, dieťa, priateľov alebo spolupracovníkov. Sú presvedčení, že môžu ovládať ich myšlienky, spánok a dokonca aj zdravie. Hoci určitú mieru vplyvu a moci môžu mať, vo väčšine prípadov majú klienti veľmi malú moc nad tým, ako iní ľudia rozmýšľajú alebo ako reagujú a správajú sa. Aj keď sa človek zdravo stravuje, často cvičí a robí všetko možné, aby bol v perfektnej forme, existuje mnoho faktorov, ktoré určujú jeho zdravie a sú ďaleko mimo dosahu jeho osobnej moci, vrátane genetických predispozícií, nehôd atď. Limity nášho vplyvu sa prejavujú aj v mnohých štúdiách, ktoré demonštrujú paradoxné procesy ležiace mimo dosahu moci. Napríklad, ľudia, ktorí trpia nespavosťou, sa snažia ovládať svoje myšlienky pred spaním viac ako tí, čo spia dobre. Okrem toho štúdia, ktorú vykonal Harvey (2003), ukázala, že účastníkom, ktorí potláčajú svoje myšlienky pred spánkom, trvá dlhšie, kým zaspia a hodnotia svoj spánok ako menej výdatný, než účastníci, ktorí iba relaxujú a nesnažia sa ovládať svoje myšlienky. Výskum o ovládaní myšlienok podobne dospel k záveru, že snaha ovládať svoje myšlienky vlastne vedie k vyššej frekvencii týchto myšlienok neskôr (Wenzlaff & Wegner, 2000). Snaha o nadmernú kontrolu sa tiež často odráža v nutkavom myslení. Pri pokusoch ovládať neovládateľné sa jednotlivec snaží vyriešiť problémy vo svojej hlave. Zamorený myšlienkami a predstavami o katastrofálnych dôsledkoch, ktoré v skutočnosti nemusia nikdy nastať, sa jednotlivec chytí do pasce nekonečného procesu „rozmýšľania." Vyššie uvedené zistenia a procesy v súhrne ilustrujú, že dokázať pustiť kontrolu, keď je to neúčinné, je podstatná zručnosť dobrej duševnej pohody.

Pasívne zvládanie

Pasívne zvládanie znamená nerobiť vôbec nič. Tam, kde ľudia, čo sa snažia nadmerne veci ovládať, obvykle prežívajú silný pocit zodpovednosti za modifikovanie alebo ovládanie situácie, ľudia s pasívnym zvládaním odmietajú zodpovednosť a prenechávajú iným ľuďom moc nad stresujúcou situáciou a svojou reakciou na túto situáciu (Field, McCabe, & Schneiderman, 1985). Zodpovednosť sa teda odovzdá vonkajšiemu zdroju a obvykle sa vynoria pocity bezmocnosti. Pasívne zvládanie sa spája so slabými výsledkami, depresiou a slabým psychologickým prispôsobením sa. Príkladom stratégií pasívneho zvládania môže byť sťažovanie sa iným ľuďom, aby oni niečo spravili s ťažkými pocitmi, prejavili súcit alebo pomoc, vyhýbanie sa niektorým náročným činnostiam alebo spoliehanie sa na lieky, ktoré pomôžu situáciu zvládnuť.

Účinné spôsoby zaoberania sa neovládateľnými okolnosťami

Akceptovať/prijať

Neovládateľnosť udalostí sa azda najpriamejšie prežíva v najextrémnejších momentoch života: smrť milovanej osoby, násilné prepadnutie, sexuálne zneužitie alebo nevyliečiteľná choroba. V takýchto

Nekopírovať

situáciách sú možnosti osobného vplyvu a kontroly výrazne obmedzené. Iné, menej extrémne príklady, kedy sa prežíva neovládateľnosť, sú: neschopnosť vedome zaspať, neschopnosť ovplyvniť, čo si budú ľudia myslieť a ako budú reagovať, ako aj neschopnosť prestať myslieť. Vo všetkých týchto príkladoch môžu byť snahy o ovládnutie nielen neproduktívne, ale aj kontraproduktívne. Človek, ktorý sa snaží ovládať spánok, môže zistiť, že nespí celé hodiny. Podobne aj človek, ktorý sa snaží „dostať myšlienky preč z hlavy" a prestať myslieť na niečo, môže zistiť, že len na to viac myslí a venuje čoraz viac času tomu, že je „vo svojej hlave". Inými slovami, riešenie tu nie je vyvinúť viac snahy, ale menej. Riešenie tu je poddať sa neovládateľnému a prijať, že človek jednoducho nemôže nič urobiť, aby zmenil situáciu. Dôležité je poznamenať, že akceptovať/prijať je niečo iné, ako nechať sa zaplaviť emóciami alebo ovládať druhými ľuďmi. Záplava sa udeje bez vedomého rozhodnutia; prijatie je aktívny, vedomý proces: človek sa rozhodne akceptovať, súhlasí s tým. Prijať to čo je nemožné zmeniť sa okrem toho líši aj od vzdania sa a straty nádeje. Prijatie znamená pustiť neproduktívne snahy ovládať neovládateľné a zároveň sa zamerať na to, čo sa nachádza v oblasti osobného vplyvu človeka.

Aktívne zvládanie
Keď človek nemôže urobiť nič, aby zmenil danú situáciu, neznamená to, že nemôžu k situácii pristupovať aktívne. Aktívne zvládanie znamená stratégie, ktoré sú zamerané na riešenie problému a majú za následok priamu akciu na zvládnutie stresora a redukciu jeho účinkov (Zeidner & Endler, 1996). Tieto stratégie majú za cieľ buď zmeniť povahu stresovej situácie alebo modifikovať myšlienky a pocity s ňou spojené. V súhrne sa ľudia s aktívnym prístupom spoliehajú na svoje vlastné zdroje pri zvládnutí situácie. Príkladom je riešenie problému, väčšia snaha, hľadanie informácií alebo prerámcovanie významu problému. Aktívne zvládanie je adaptívny spôsob zaoberania sa udalosťami a dôležitou zložkou odolnosti zoči-voči stresu, zdravotným problémov a inej nepriazni osudu. Keď sme konfrontovaní s neovládateľnými okolnosťami, je dôležité pristupovať k nim aktívne, zamerať sa na aspekty situácie, ktoré sú v rámci osobného vplyvu. Vo väčšine neovládateľných alebo málo ovládateľných situácií, to znamená zaoberať sa emóciami a pocitmi, ktoré sú prítomné (zvládanie zamerané na emócie), nie snažiť sa ovládať aspekty prostredia (zvládanie zamerané na problém). Výskumy tiež dokázali, že použitie štýlu zvládania zameraného na emócie v porovnaní so zvládaním zameraným na problém sa vníma ako užitočnejšie v ťažko ovládateľných situáciách (napr. Strentz & Auerbach, 1988). V sociálnom usporiadaní môže aktívne zvládanie obsahovať aj komunikáciu o prežívaní alebo emóciách človeka. Človek tak preberá plnú zodpovednosť za emócie, ktoré prežíva v dôsledku určitej neovládateľnej situácie a nesnaží sa ovládať alebo manipulovať situáciu komunikovaním svojich osobných pocitov. Cieľom je skôr informovať druhého človeka o dôsledkoch jeho činov a zámerom je zlepšiť situáciu pre všetky zúčastnené strany. V súhrne si efektívne zvládnutie neovládateľných okolností vyžaduje, aby si jednotlivec priznal, že nemá vôbec žiadny alebo len malý vplyv na vonkajšie okolnosti a že sa môže rozhodnúť, ako pristúpi k pocitom, ktoré sa vyplavia v dôsledku neovládateľnej situácie.

Kopírovať

Aktivita „Okno tolerancie"

Terapeutická zmena často závisí od rozšírenia toho, čo by sa dalo nazvať okno tolerancie (OT). Naše OT je stav, kedy fungujeme dobre, ostávame pokojní a vyrovnaní aj zoči-voči stresu. Je to stav optimálneho nabudenia, v ktorom možno emócie prežívať ako tolerovateľné a zážitok je možné integrovať (Siegel, 2010). Keď sa nachádzame mimo OT, náš nervový systém reaguje tak, že prejde do módu prežitia – útok, útek alebo zamrznutie. Buď sa cítime zaplavení a ideme do toho, čo je známe ako „hypernabudenie" alebo sa vypneme a prejdeme do toho, čo je známe ako „hyponabudenie".

Podľa Siegela (1999) môže byť OT úzke alebo široké. Keď je OT úzke, ľahšie upadáme do rigidity a depresie alebo chaosu; keď OT široké, dokážeme stresory zvládať s ľahkosťou a rozumom. Za deň môžeme mať viacero OT, v závislosti od toho, čo robíme a ako sa cítime. Človek môže mať napríklad vysokú toleranciu sklamania v jednom momente dňa a pokračuje v rozumnom fungovaní, aj keď niečo nejde podľa plánu (široké OT), ale neskôr v ten deň, azda keď je unavený alebo hladný, alebo meškâ, môže sa rozpadnúť zoči-voči sklamaniu na kúsky (úzke OT). OT je tiež veľmi rôzne u rôznych ľudí. Napríklad jeden človek sa môže zrútiť po negatívnej spätnej väzbe (úzke OT), iný človek môže zobrať spätnú väzbu ako užitočnú, konštruktívnu informáciu (široké OT). Všeobecne povedané, naše OT reflektuje úroveň našej tolerancie (t.j. ako pohodlne sa cítime s určitými pocitmi, telesnými vnemami, spomienkami, záležitosťami) v danej situácii. V rámci OT ostávame otvorení a vnímaví; mimo neho začneme byť reaktívni (Siegel, 2010). Tento nástroj vytvorili Hugo Alberts (PhD) a Lucinda Poole (PsyD) na základe konceptu „Okno tolerancie“, ktorý vymyslel Daniel Siegel”.

Nekopírovať

Cieľ

Cieľom tejto aktivity je zvýšiť schopnosť ľudí presne vnímať a rozumieť. Tento nástroj je určený na pomoc klientom, aby sa naučili znaky, že sú buď hyper-nabudení alebo hypo-nabudení a ako sa vrátiť do okna tolerancie, optimálneho stavu nabudenia v zdravom fungovaní.

Cvičenie: emócie
Čas: 15-20 min.
Klient alebo skupina

Odporúčania

- Terapeuti by mali v štvrtom kroku vychádzať zo svojej odbornosti a pomáhať klientom, aby vymysleli stratégie, ako ostať v okne tolerancie, OT. Výskum ukázal, že zručnosti všímavosti a ukotvovania sa sú na tento účel užitočné nástroje. Všímavosť môže pomôcť klientom uvedomovať si fluktuácie v úrovni nabudenia a reagovať reflexívne, nie automaticky. Keď si klienti uvedomujú telesné vnemy, myšlienky a emócie, môžu sa naučiť rozoznávať, kedy sa nachádzajú v optimálnej zóne nabudenia alebo idú do hyper či hypo-nabudenia. Terapeuti by mali chápať, že posun z hypernabudenia si vyžaduje upokojiť nervový systém (t.j. všímavosť a ukotvovacie techniky), kým posun z hypo-nabudenia si vyžaduje aktivovanie správania a kontakt s vlastnými emóciami.
- Opíšte klientom, že široké okno tolerancie znamená, že sú odolnejší, že dokážu lepšie vyjsť von z ťažkých zážitkov. Keď si budú lepšie uvedomovať rozličné stavy nabudenia v každodennom živote a robiť kroky, aby zabezpečili, že robia to, čo dokážu, aby ostali v OT, môžu zapracovať na rozšírení svojho OT.
- Pomôžte klientom budovať si autonómiu tým, že zdôraznia tvárnosť svojho OT. Hoci ich OT môže byť v tejto chvíli relatívne úzke, časom môžu podniknúť kroky na jeho rozšírenie (4. krok).

Odporúčaná literatúra

Siegel, D. J. (2010). *Mindsight: The new science of personal transformation.* New York, NY, US: Bantam Books.
Siegel, D.J. (1999). *The Developing Mind.* New York, NY, US: Guilford Press.

Popis aktivity

Prvý krok: Uvedenie okna tolerancie

Naše okno tolerancie (OT) je naša optimálna zóna nabudenia, kde sme schopní zvládať každodenný život a prosperovať v ňom. Keď žijeme v OT, ostávame pokojní a vyrovnaní, aj keď sa dejú stresujúce veci. Keď sme mimo OT, môžeme sa dostať do dvoch opačných stavov. Buď sa cítime zaplavení

a ideme do toho, čo je známe ako „hypernabudenie" alebo sa vypneme a ideme do toho, čo je známe ako „hypo-nabudenie". To preto, lebo náš nervový systém sa nakopne a vyšle nás do módu prežitia – útok, útek alebo zamrznutie. V móde hypernabudenia máme tendenciu impulzívne reagovať, príde záplava negatívnych myšlienok. V móde hypo-nabudenia máme tendenciu cítiť sa nesmierne skleslí a znecitlivení, emocionálne aj telesne. Naučiť sa znaky, kedy sme hypernabudení alebo hypomabudení a potom konať podľa toho nám môže pomôcť cítiť sa pokojne a bezpečne, čo je prax, ako žijeme v OT. OT môže byť úzke alebo široké a je rôzne u rôznych ľudí a v rôznom čase. V dodatku A nájdete diagram OT, hypernabudenie a hyponabudenie spolu so správaním a vnútornými zážitkami, ktoré sa často spájajú s týmito stavmi.

Druhý krok: Vaše skúsenosti s oknom tolerancie
Spomeniete si na to, kedy ste ostali vo svojom OT aj v stresujúcej alebo distresujúcej situácii? Podrobne opíšte tento moment, vrátane toho, čo bolo pre vás podnetom (napr. niekto ma obmedzil v premávke), čo sa dialo vo vašej mysli a tele (napr. cítil som pokoj, hoci ten človek sa musel ponáhľať) a čo bolo výsledkom (napr. žiadne negatívne účinky, tá udalosť bol v celom dni iba bezvýznamná odchýlka).

Podnet(y):

Príznaky:

Výsledok:

Tretí krok: Príznaky zužovania okna tolerancie
Aby ste dokázali ostať v OT častejšie, je užitočné identifikovať príznaky, že sa vaše OT zužuje (to jest, že idete von z OT buď k stavu hypernabudenia alebo hyponabudenia).

A. S akými príznakmi ste sa stretli, keď ste vkročili do hypernabudeného stavu? Napríklad by ste si mohli všimnúť, že ste začali prudko reagovať na svojich blízkych alebo ste rýchlo vybuchli, alebo ste sa cítili agitovaný a podráždený. Zapíšte si ich do pracovného hárku OT, ktorý je v dodatku B.
B. S akými príznakmi ste sa stretli, keď ste vkročili do hyponabudeného stavu? Napríklad by ste sa mohli cítiť odpojení od ľudí okolo seba, nemali čím prispieť do rozhovoru a byť emocionálne plochý alebo dokonca prázdny. Zapíšte si ich do pracovného hárku OT, ktorý je v dodatku B.

Štvrtý krok: Zotrvanie v okne tolerancie
Vráťte sa v myšlienkach do stavu, kedy ste boli v OT (2. krok) a spomeňte si na osobné znaky zužovania OT (3. krok):

A. Aké praktické veci môžete urobiť, aby ste sa vrátili do OT, keď ste hypernabudený? Napríklad by ste mohli zhlboka dýchať, alebo si dať prestávku, alebo chvíľku meditovať. Zapíšte si tieto veci do pracovného hárku OT, ktorý je v dodatku B.
B. Aké praktické veci môžete urobiť, aby ste a vrátili do OT, keď ste hyponabudený? Napríklad by ste mohli ísť na rýchlu prechádzku, zavolať priateľke alebo chvíľu tvorivo písať, aby ste objavili hlbšie ležiace emócie. Zapíšte si ich do pracovného hárku OT, ktorý je v dodatku B.

Nekopírovať

Dodatok A

OKNO TOLERANCIE
To je vtedy, keď je všetko v poriadku, kedy ste najlepšie schopný zvládať polená, čo vám život hádže pod nohy. Ste pokojní, ale bdelý a myslí vám to jasne a rozumne.

Príznaky že ste tu
Vy:

- si stále uvedomujete hranice (svoje aj iných)
- cítite empatiu
- reagujete primerane situácii
- zvládate svoje pocity
- cítite sa v bezpečí
- ste v prítomnom okamžiku
- ste otvorení a zvedaví

HYPERNABUDENIE
To je vtedy, keď sa cítite extrémne vystrašení, nahnevaní, alebo dokonca ste stratili kontrolu nad sebou. Neznáme alebo ohrozujúce pocity vás môžu zaplaviť a vy možno chcete útočiť alebo utiecť.

Príznaky, že ste tu
Vy:

- sa cítite zaplavení
- sa trasiete a chvejete
- reagujete na emócie sťažka
- máte veľa negatívnych myšlienok
- konáte na základe impulzov
- konáte defenzívne
- cítite sa v nebezpečenstve
- cítite hnev alebo zlosť

HYPONABUDENIE
To je vtedy, keď sa cítite extrémne vypnutí a necitliví až prázdni, emocionálne i telesne. Čas sa zastavil. Možno sa cítite úplne zamrznutí.

Príznaky, že ste tu
Vy:

- prežívate veľmi málo vnemov
- cítite sa znecitlivení
- máte málo energie alebo žiadnu
- cítite sa odpojení (od seba a od ostatných)
- cítite sa prázdni
- nechce sa vám fyzicky pohybovať
- je pre vás ťažké myslieť

Nekopírovať

Dodatok B Pracovný hárok okna tolerancie

HYPER NABUDENIE
Moje príznaky, že som tu:
...
...
...
Veci, ktoré môžem urobiť, aby som sa vrátil do okna tolerancie
...
...
...

OKNO TOLERANCIE
Moje príznaky, že som tu:
...
...
...

HYPO NABUDENIE Z
Moje prínaky, že som tu:
...
...
...
Veci, ktoré môžem urobiť, aby som sa vrátil do okna tolerancie
...
...
...

Nekopírovať

Aktivita „Môj plán odolnosti“

Ako ľudia prekonávajú náročné životné udalosti a zážitky, ako je napr. smrť blízkeho, strata zamestnania alebo vážna choroba? Väčšina ľudí na také okolnosti reaguje negatívnym afektom a pocitom stiesnenosti; a predsa sa časom nejako adaptujú a adjustujú. Ľudia sa dokážu „zotaviť” z nešťastia, traumy, tragédie, ohrozenia alebo významných zdrojov stresu vďaka svojej vrodenej *odolnosti*: „procesu, kapacity úspešne sa adaptovať napriek náročným okolnostiam,” (Garmezy a Masten, 1991,s. 459). Podľa Abiolu a Udofiu (2011) odolnosť súvisí s vnútornou silou, kompetenciou, optimizmom, flexibilitou a schopnosti efektívne zvládať nepriazeň osudu; a minimalizovať dopad rizikových faktorov, ako je stresujúca životná udalosť a zväčšeniu ochranných faktorov, ako je optimizmus, sociálna podpora a aktívne zvládanie, ktoré zvyšuje schopnosť ľudí zaoberať sa životnými výzvami. Odolnosť nie je črta, ktorú ľudia buď majú alebo nemajú. Skladá sa zo správania, myšlienok a činov, ktoré sa môže naučiť každý (McDonald et al., 2012). Spôsob, ako ju získať, je poučiť sa z minulých skúseností s podobnými výzvami, spomenúť si, čo už človek vie, ale možno zabudol. Čo to presne bolo, čo mu pomohlo prekonať obdobie choroby alebo rozvodu alebo, keď ho vyhodili z práce? To jest, čo ich podporilo, aké stratégie použili, akého dôvtipu sa držali a aké riešenie našli. Tieto zdroje odolnosti sú tiaž známe ako 4 zdroje. Táto aktivita pomáha ľuďom pomenovať svoje

zdroje odolnosti tým, že im dáva rámec (4 Z), aby si pripomenuli, čo presne im pomohlo. Túto aktivitu vytvorili Hugo Alberts (PhD) a Lucinda Poole (PsyD).

Cieľ
Cieľom tejto aktivity je pomôcť klientom vymyslieť plán založený na ich už existujúcich zdrojoch (to jest na tom, čo im pomohlo zotaviť sa z ťažkostí v minulosti).

Cvičenie: odolnosť
Čas: 20 min
Klient alebo skupina

Odporúčania
- Pôvab tejto aktivity spočíva v tom, že klienti dôverujú plánu odolnosti, pretože veľa, ak nie všetky zdroje v ňom im už raz v minulosti pomohli. Bez ohľadu na to, aké smiešne sa inému človeku môže zdať, že počúvanie jednej populárnej pesničky, alebo tabuľka obzvlášť drahej čokolády či opätovné prečítanie detskej knihy môže klientovi pomôcť, je to tak. Tieto plány odolnosti sú teda veľmi individualizované a teda osobne zmysluplné a užitočné.
- Prv, než si túto aktivitu vyskúšate s klientmi, overte si ju na sebe: porozmýšľajte nad tým, kedy podstúpila skúšku vaša odolnosť a akými rôznymi spôsobmi (využite pritom 4 Z) ste si ju overili.
- V časti B sa môžu terapeuti spoliehať na svoju odbornosť pri sprevádzaní klientov pri rozmýšľaní nad každým 4 Z.

Zdroje
Abiola, T., & Udofia, O. (2011). Psychometric assessment of the Wagnild and Young's resilience scale in Kano, Nigeria. *BMC Research Notes,* 4, 509.
McDonald, G., Jackson, D., Wilkes, L., & Vickers, M. H. (2012). A work-based educational intervention to support the development of personal resilience in nurses and midwives. *Nurse Education Today, 32*, 378-384.
Garmezy, N., & Masten, A. S. (1991). The protective role of competence indicators in children at risk. In E. M. Cummings, A. L. Greene, & K. H. Karraker (Eds.), *Life-span developmental psychology: Perspectives on stress and coping* (pp. 151-174). Hillsdale, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Popis aktivity
Odolnosť je schopnosť zvládnuť čokoľvek, čo vám život prinesie a vyjsť z toho silnejší a pevnejší ako predtým. Odolní ľudia sa prepracujú cez životné výzvy za pomoci svojich zdrojov, vrátane sociálnej podpory, stratégií zvládania, dôvtipu (čo je múdrosť a poznatky, ktorých sa držíme) a riešenia problému. Toto cvičenie vám pomôže oprieť sa o svoju vlastnú odolnosť a vypracovať si plán odolnosti, ktorý môžete využiť pri boji s budúcimi výzvami.

Časť 1: Moje minulé zdroje odolnosti
Prvý krok: Spomeňte si na príklad odolnosti
Spomeňte si na to, kedy ste v nedávnom čase prekonali nejakú výzvu alebo nezdar v živote. Možno ste sa zranili alebo ste dostali v práci negatívnu spätnú väzbu alebo ste sa pohádali s priateľom či rodinným príslušníkom. Stručne ju opíšte nižšie.

Druhý krok: Identifikujte ľudí, čo vás podporili
V čom vás 'podporujúci ľudia' podržali, keď bolo ľahšie padnúť? Napríklad ste zavolali starému priateľovi alebo ste požiadali o radu učiteľku, alebo vás povzbudili rodič alebo starý rodič. Zapíšte si, koho ste zavolali na pomoc do pravej hornej časti tabuľky v dodatku A.

Tretí krok: Identifikujte stratégie

Nekopírovať

Aké ‘stratégie’ ste použili, aby ste lepšie zvládli akékoľvek negatívne myšlienky a pocity, ktoré sa dostavili ako reakcia na ťažkosti? Napríklad ste meditovali alebo ste urobili zápis do denníka toho za čo ste vďační alebo ste išli na prechádzku, či ste počúvali konkrétnu pesničku alebo určitý žáner hudby alebo ste si dali masáž na uvoľnenie napätia. Zapíšte si použité stratégie do ľavého dolného okienka tabuľky v dodatku A.

Štvrtý krok: Identifikujte dôvtip alebo šikovnosť
Aký ‘dôvtip’ vám pomohol zotaviť sa z ťažkostí? Dôvtip je múdrosť a poznatky, ktorých ste sa držali. Môžu pochádzať z textu nejakej piesne, románu, básne, duchovného diela, slávneho citátu, úsloví jedného zo starých rodičov alebo poznatok z vlastnej skúsenosti. Zapíšte si dôvtip do pravého spodného okienka tabuľky v dodatku A.

Piaty krok: Identifikujte hľadanie riešenia
Ako ste sa správali, keď ste hľadali riešenie, ktoré by vám pomohlo aktívne vyriešiť problém? Napríklad ste riešili problém, alebo ste hľadali nové informácie alebo ste plánovali vopred, vyjednávali alebo hovorili nahlas o svojom názore alebo ste požiadali iných ľudí o pomoc. Zapíšte si správanie, ako ste hľadali riešenie problému do horného ľavého okienka tabuľky v dodatku A.

Časť 2: Môj plán odolnosti

Prvý krok: Opíšte svoju súčasnú ťažkosť
Do priestoru nižšie opíšte súčasnú ťažkosť alebo výzvu, ktorej čelíte.

Druhý krok: Aplikujte plán odolnosti na súčasnú ťažkosť
Za danej sociálnej podpory, stratégií, dôvtipu a riešenia problému, čo vám pomohlo minule, pozrime sa teraz na to, čo by ste mohli rovnako alebo podobne využiť teraz, aby vám to pomohlo dostať sa zo súčasných ťažkostí (identifikovaných v predošlom kroku). Prečítajte si vyhotovený plán (dodatok A) a zapíšte si zručnosti, podporu, stratégie a dôvtip, ktoré by mohli znovu fungovať v prázdnom okienku pre plán odolnosti v dodatku B. Dovoľte si tu trochu flexibility v tom zmysle, že ten istý typ sociálnej podpory, stratégií, dôvtipu alebo riešenia problému by sa mohlo trochu prispôsobiť vašej súčasnej situácii, napríklad že by ste išli za svojím vedúcim namiesto za rodičom pre podporu pri probléme v práci. Príklad úplného plánu odolnosti je uvedený v dodatku C.

Tretí krok: Realizujte svoj plán odolnosti
Ďalší krok je realizácia plánu odolnosti. Aby ste to mohli urobiť, pouvažujte o poradí, v akom by ste mohli využiť rôznu podporu, stratégie, dôvtip a riešenie problému: s ktorou podporu by bolo najlepšie začať? Najlepšie býva často ten najmenší krok, ktorý môžete urobiť, ako napríklad zavolať partnerovi. V pláne odolnosti (dodatok B) priraďte číslo 1 prvému zdroju, ktorý použijete. Potom pokračujte s číslovaním rozličných zdrojov v takom poradí, v akom ich môžete najlepšie použiť. Potom pokračujte v realizácii prvého zdroja a ďalej postupujte podľa plánu odolnosti (v poradí), kým neprekonáte ťažkosť. Keď prejdete na druhú stranu, pristúpte k ďalšiemu kroku.

Časť 3: Vyhodnotenie

Prvý krok: Vyhodnoťte plán odolnosti
Prediskutujte nasledovné:

- Aké to bolo realizovať svoj plán odolnosti? Pomohlo vám to prekonať túto ťažkosť?
- Aké zdroje (špecifické zručnosti, podpora, stratégie, dôvtip) vám najviac pomohli? Prečo?
- Aké zdroje (špecifické zručnosti, podpora, stratégie, dôvtip) vám najmenej pomohli? Prečo?

Nekopírovať.

- Nevyužili ste niektoré zdroje a ak áno, prečo?
- Chceli by ste niečo dodať do plánu odolnosti?
- V akých iných oblastiach života by ste ešte mohli využiť plán odolnosti? Ako by sa tým mohli veci zlepšiť?

Dodatok A: Moje minulé zdroje odolnosti

Podpora Ktorá vás podržala	**Stratégie** Ktoré vás posúvali
Dôvtip Ktorým vám dodal útechu a nádej	**Riešenie** Správanie, pomocou ktorého ste vyhľadali riešenie

Dodatok B: Môj plán odolnosti

Podpora Ktorá vás podržala	**Stratégie** Ktoré vás posúvali
Dôvtip Ktorým vám dodal útechu a nádej	**Riešenie** Správanie, pomocou ktorého ste vyhľadali riešenie

Dodatok C: Príklad úplného plánu odolnosti
Ťažká situácia: nezvládla som prijímací rozhovor, nedostala som prácu

Podpora Ktorá vás podržala *Zavolala som priateľovi Janovi číslo 0905...* *Zavolala som mame číslo 0903...* *Objednala som si schôdzku u svojho terapeuta*	**Stratégie** Ktoré vás posúvali *Išla som na prechádzku* *Použila som aplikáciu usmiata myseľ* *Použila som techniku hlbokého dýchania* *Hrala som sa so psom* *Pracovala som v záhrade* *Zapísala som si to za čo som vďačná do denníka* *„Vypísala“ som sa z toho*
Dôvtip Ktorým vám dodal útechu a nádej *Pamätaj si, že rozvoj rast prichádza z chýb* *Napísala som si myšlienky, čo je dobré urobiť inak nabudúce* *Na post it na ľadničku som si dala vetu „aj toto sa stáva a je to normálne“*	**Riešenie** Správanie, pomocou ktorého ste vyhľadali riešenie *Vypýtala som si spätú väzbu od ľudí, ktorí so mnou robili interview* *Prihlásila som sa na tri ďalšie pozície* *Našla som si kouča, ktorý sa špecializuje na pomoc pri procese výberu*

Nekopírovať

Aktivita „Nechcený hosť“

Zvládanie negatívnych emócií sa často dosahuje prostredníctvom stratégií kontroly (Hayes, Follette, & Linehan, 2004). Stratégie na základe kontroly, ako je napríklad potlačenie, majú za cieľ zníženie frekvencie a intenzity nechcených emócií. Vedomé vyhýbanie sa vnútorným stavom sa chápalo ako vyhýbanie sa skúsenosti (Hayes et al., 1999) a spájalo sa s veľkou množstvom negatívnych dopadov (pozri Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996). Iný spôsob, ako naložiť s emóciami je pomocou ich akceptácie a prijatia. Na rozdiel od stratégií založených na kontrole jednotlivec emóciu plne akceptuje a prežíva ju naplno, bez snahy ju zmeniť, vyhnúť sa jej alebo ju ovládať (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999). Cieľom zvládania založeného na prijatí je vytvoriť iný vzťah s vlastným prežívaním, s vlastnými emóciami. Mnohým klientom to znie veľmi abstraktne. Čo znamená mať určitý „vzťah s emóciami“? Namiesto ťažkého psychologického žargónu je na vysvetlenie lepšie použiť konkrétne príklady vo forme metafory, ktorá ilustruje princíp. Takýto na metafore založený nástroj bol navrhnutý na to, aby zlepšil pochopenie zvládania založeného na prijatí a akceptácii.

Nekopírovať

Cieľ

Cieľom tejto metafory je vysvetliť dlhodobé dôsledky vyhýbania sa emóciám a význam zvládania založeného na prijatí. Bola určená na objasnenie významu funkcie zvládania založeného na prijatí, najmä kultivovaní iného vzťahu s emóciami. Tento nástroj vytvoril Hugo Alberts.

Cvičenie: metafora
Čas: nie je podstatný

Odporúčania

Klient po vysvetlení tejto metafory má reflektovať svoj spôsob zvládania pomocou metafory:

- Ako obvykle zvládate nechcených hostí?
- Čo by ste mohli urobiť efektívnejšie s ťažkými emóciami?
- Aké by to bolo otvoriť dvere každému hosťovi?
- Aké by to bolo nechceného hosťa objať?

Interaktívne prvok tejto metafory môže u klienta posilniť chápanie. Po vysvetlení metafory môže klient zodpovedať niekoľko vzorových otázok:

- Aké sú iné možnosti než iba zavrieť dvere nechcenému hosťovi? *Akceptovanie emócií znamená, že otvoríte dvere aj pozitívnemu aj negatívnemu človeku. Obom dovolíte vstúpiť a posadiť sa k stolu.*
- Predstavte si, že sa rozhodnete pozvať negatívnu osobu ďalej. Myslíte, že to bude príjemné? *Pravdepodobne odpovie klient, že „nie”. Všimnite si, že cieľom zvládania založeného na prijatí nie je vytvoriť pozitívne emócie alebo odohnať negatívne emócie. Cieľom je pestovať iný vzťah s týmito emóciami.*

Odporúčaná literatúra

Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. M. (Eds.). (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition.* New York, NY: Guilford Press.
Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change.* New York, NY: Guilford Press.
Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Emotional avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64,* 1152-1168.

Popis aktivity

Inštrukcie

V živote sú nevyhnutné pozitívne i negatívne zážitky. S pozitívnymi všeobecne nemáme problém. Negatívne môžu byť väčšou výzvou. Negatívne zážitky sa vo veľkej miere zažívajú nie kvôli zážitku samotnému, ale kvôli nášmu postoju a vzťahu k týmto pocitom. Hoci sú príjemné a nepríjemné situácie súčasťou života, mnohí z nás sme si vytvorili úplne odlišný vzťah ku nim: máme tendenciu akceptovať a prijímať príjemné zážitky a bojovať či klásť odpor voči negatívnym. Z dlhodobého hľadiska vytvára táto tendencia inak nakladať s obomi typmi zážitkov určitý vzťah s každým z nich. Nasledovná metafora vám môže pomôcť vysvetliť, čo sa tým myslí.

Predstavte si, že niekto zvoní. Otvoríte dvere a niekto tam stojí. Je v dobrej nálade, usmieva sa a má pozitívny postoj. Chvíľu sa príjemne porozprávate a on potom odíde. Na druhý deň sa ukáže znova. Pozvete ho na kávu. Strávite spolu popoludnie a dobre sa bavíte. Po čase je vytvorený pozitívny vzťah. Vždy, keď príde na návštevu, otvoríte mu dvere a pozvete ho ďalej. Je vítaný. Jedného dňa zazvoní zvonček a keď otvárate dvere, ste konfrontovaní s úplne iným človekom. Tento človek je v negatívnej nálade, vyzerá smutne a má negatívny postoj. Má ťažkosti a pýta sa, či môže ísť ďalej. Odpoviete, že nie je vítaný a že by mal odísť. Okamžite zavriete dvere a snažíte sa zabudnúť, že tam bol. Po chvíľke zvoní znova a keď idete ku dverám, dúfate, že uvidíte toho pozitívneho človeka. Bohužiaľ, je to zase ten negatívny. Trochu podráždene mu poviete, že nemôže ísť dnu a určite nie je vítaný. Nezáleží na tom, ako veľmi chcete, aby tento človek ostal vonku, občas príde tak či tak. Hoci ste nemali príležitosť sa spoznať, v mysli ho vidíte ako stále nepriateľskejšieho a nebezpečnejšieho. Niekedy sa z ničoho nič zľaknete, že by zase mohol prísť. Možno ste sa už aj rozhodli zabarikádovať dom alebo umiestniť kamery pred dvere svojho domu. po čase je vytvorený negatívny vzťah.

Táto metafora ilustruje, ako si vytvárame vzťah s pozitívnymi a negatívnymi zážitkami, aj keď to nemáme v úmysle. Pozitívny a negatívny človek v tejto metafore reprezentujú pozitívne a negatívne zážitky. Práve tak, ako nedovolíme negatívnemu človeku vojsť dnu, nie sme ochotní dovoliť negatívnym alebo ťažkým zážitkom byť prítomné. Snažíme sa im vyhýbať, potláčame ich alebo ignorujeme, či si prajeme, aby odišli – nespoznávame ich. Vo všeobecnosti si k nim vytvárame negatívne emócie, ktoré sú charakteristické neprijímaním a únikom. Existuje prirodzene mnoho dôvodov, prečo chceme negatívne zážitky vylúčiť. Predovšetkým sú nepríjemné a tým, že zavrieme dvere, môžeme zabrániť tomu, aby nás zranili, aspoň dočasne. Po druhé, prostredie nás môže implicitne alebo explicitne naučiť, aby sme udržiavali negatívne zážitky vonku. Otec, ktorý povie synovi, že „veľkí chlapci neplačú", mu vlastne hovorí, aby zablokoval každú emóciu, ktorá spôsobí slzy alebo emocionálnu bolesť. V dôsledku toho vznikne niekoľko problémov. Po prvé, z emócie nezískame cenné informácie. Emócie sú údaje. Môžu nám niečo hodnotné povedať o nás. Napríklad hnev nám môže povedať, že niekto narušil naše hranice. Mali by sme si uvedomiť a preskúmať túto emóciu, a nie ju vylúčiť za dvere. Môže mať osobnú hodnotu, ktorá by sa nemala prekročiť alebo to môže byť skryté presvedčenie, ktoré je vlastne mylné a malo by sa revidovať. Po druhé, ak nikdy nevpustíme negatívne emócie dnu, nevytvoríme si to, čo sa nazýva emocionálna účinnosť: presvedčenie, že zvládnete ťažké emócie. Pravdepodobne ich nevpúšťate dnu, pretože sa bojíte, čo by sa mohlo stať. Po tretie, snažiť sa udržiavať negatívne emócie vonku znamená bojovať s nimi. Takže okrem negatívneho zážitku samotného vám môže zápas s ním zväčšiť utrpenie. V súhrne, aby ste efektívne zvládali emócie, táto metafora ilustruje význam pestovania vzťahu k emóciám na základe prijatia. Radšej, ako držať dvere zatvorené, by mal človek byť ochotný otvoriť dvere a dovoliť emóciám, pozitívnym i negatívnym, aby boli prítomné.

Vzorový text

Aktivita „Meditácia oko hurikánu“

Prax všímavosti dáva klientom možnosť odpútať sa od hektického sveta okolo seba a zamerať pozornosť dovnútra. V praxi všímavosti sa klienti učia používať dych ako prostriedok na vytváranie vnútorného pokoja. Klient sa spojí so svojím dychom a odpojí sa od rušivých myšlienok, emócií alebo stresorov, ktoré rušia jeho vnútorný pokoj. Koncept vnútorného pokoja však môže podobne ako mnoho iných abstraktných pojmov pre niektorých klientov ťažko pochopiteľný. V tejto meditácii sa pojem vnútorného pokoja objasňuje pomocou oka hurikánu ako metafory. Uprostred silného, turbulentného vetra hurikánu je oko, pokojný, tichý, sústredený priestor. Cieľom je pomôcť klientom preskúmať vnútorný pokoj pomocou svojho dychu, ktorý bude ako oko hurikánu; tichá časť seba samého, ktorá si môže všímať ťažké a náročné zážitky bez toho, aby sa chytilo a nechalo nimi znepokojiť. Veľa výskumov potvrdzuje, že meditácia všímavosti je pri psychologickom distrese dobrým prostriedkom na získanie emocionálnej pohody (Grossman, Niemann, Schmidt & Walach, 2004).

Meditácia: všímavosť
Čas: 10 minút

<u>Cieľ</u>

Cieľom tejto aktivity je spojiť sa s miestom vnútorného pokoja a mieru. Táto aktivita využíva metaforu hurikánu, aby klientov sprevádzala v stave, kedy sa stávajú pozorovateľom toho, čo sa deje v danom momente s pocitom pokoja a jasnosti. Tento nástroj vytvorili Hugo Alberts (PhD) a Lucinda Poole (PsyD).

<u>Odporúčania</u>

- Pojem vnútorného pokoja je dosť abstraktný a tak klienti možno budú potrebovať vyskúšať toto cvičenie viac krát, kým úplne pochopia metaforu. Klienti pravdepodobne budú poznať pojem ja – tú časť seba, ktorá tvorí myšlienky, presvedčenia, spomienky, úsudky, sny, plány a tak ďalej – a menej budú poznať tiché pozorujúce ja - ten aspekt seba, ktorý si uvedomuje, že myslia, cítia, vnímajú alebo robia niečo v danom momente.
- Ak táto meditácia spôsobí rozrušenie v mysli klienta, môže sa klient k dýchaniu ako ku kotve.
- Do toku meditácie je rozumné zaradiť reálne podnety z okolia. Napríklad rachot zbíjačky, deje vo vstupnej hale alebo zvuky ústredného kúrenia alebo klimatizácie možno zabudovať do metafory hurikánu. Poznámky ako „Všimnite si zvuk zbíjačky a chápte ju, že ju zmietol hurikán” a „Všímate si pokoj v sebe ako vás obklopuje húkanie sanitky?” môže posilniť pozorovací modus klienta.
- V tejto meditácii dovolí klient svojej mysli pozorovať všetko, čo je okolo neho. Môže to spôsobiť problémy, ktoré boli hlboko potlačené, ale teraz sa začnú vynárať na povrch. To dáva klientom možnosť vedome ich riešiť. Po meditácii, teda počas reflexie, umožnite klientovi rozprávať o všetkých problémoch, ktoré sa počas meditácie objavili.

<u>Odporúčaná literatúra</u>

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research, 57(1),* 35-43.
Harris, Russ, 2009. *“The Sky and the Weather.” From ACT made simple,* 2009 by R. Harris. 175. Used by permission of New Harbinger Publications.
Safran, J.D., & Segal, Z.V. (1990). *Interpersonal process in cognitive therapy.* New York: Basic Books. Softcover edition, 1996, Jason Aronson, Inc.
Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology, 62(3),* 373-386.

Nekopírovať!

Popis aktivity

Inštrukcie

Časť 1: Čítanie scenára všímavosti (oko hurikánu)

- Zaujmite pohodlnú meditačnú pozíciu, či už posediačky na poduške na zemi alebo na stoličke. Seďte so vzpriameným chrbtom, ale plecia majte uvoľnené. A ruky nechajte voľne položené v lone, oči zatvorte.
- Trikrát sa zhlboka nadýchnite a vydýchnite, spočiatku pomaly.
- Uvedomujte si svoje telo, ako tam sedí. Všímajte si kontakt tela s podložkou... všímajte si chodidlá na zemi... všímajte si šatstvo na pokožke.
- Teraz myslite na metaforu. V silnom, turbulentnom vetre hurikánu je oko, stred hurikánu, ktorý je tichý. Nie je tam vietor, ani pohyb. Na chvíľu si predstavte tento obraz vo svojej mysli. Viete si vizualizovať silný, turbulentný vietor hurikánu a vnútorné jadro, ktoré je pokojné a tiché?
- Pozrime sa, či viete byť ako stred hurikánu. Vaše súčasné okolnosti, vaše myšlienky, vaše pocity a vnemy po celom tele možno prirovnať k vetru hurikánu. Je možné, aby ste na chvíľu od toho všetkého odišli, tak, že už sa na tom nezúčastňujete... ako sa centrum hurikánu nezúčastňuje na turbulentnom vetre okolo.
- Aby ste to dokázali, začnite tým, že sa sústredíte na dýchanie. Jednoducho sa nadychujte a vydychujte. Sústreďte sa dovnútra.
- Práve tak, ako je oko hlboko v hurikáne, aj vaše oko je vo vás. Využite dýchanie na to, aby ste sa spojili s touto svojou časťou. Jednoducho sa nadychujte a vydychujte.
- Ostaňte spojení s dychom. Ak sa v tomto momente stane čokoľvek rušivé, ako napríklad negatívne myšlienky, nepríjemné pocity, otravné zvuky, ťažké životné udalosti, spomienky... snažte sa na ne pozerať ako na turbulentný vietor hurikánu; víria okolo, neustále sa menia nepredvídateľným spôsobom...
- Uvedomte si, že vy nie ste ony. Vy ste tiché centrum hurikánu, časť, ktorá je pokojná napriek tomu, čo sa deje okolo vás.
- Vy ste tiché centrum hurikánu, pokojné a spokojné.
- Nereagujete, len pozorujete. Ako vietor hurikánu, tak aj tieto zážitky sa neustále hýbu a menia. Vy ste naopak stabilní. Nehýbete sa a ani nimi nie ste unášaní.
- Ako dýchate, všímate si, že sa posúvate čoraz viac do centra hurikánu, do jeho oka. Vaše myšlienky, vaše pocity a čokoľvek sa deje okolo vás stále prebieha, práve tak ako oko hurikánu, ale vy už nie ste toho súčasťou. Ste na bezpečnom, pokojnom mieste... Nádych, výdych.
- Ako sedíte, spojení s okom, všímajte si všetko, čo prichádza. Všímajte si vietor hurikánu, ale nezúčastňujte sa na ňom. Ostaňte v oku. Všímajte si myšlienky... všímajte si pocity... všímajte si vnemy... ďalej sledujte všetko, čo sa neustále deje vo vnútornom svete a vo svete okolo vás. Pozorujte z diaľky, so zvedavosťou a bez posudzovania... bez reagovania na to, čo vidíte.
- Bez ohľadu nato, aký intenzívny alebo zlý hurikán je, oko je vždy v centre, pokojné a spokojné. Ani ten najsilnejší hurikán nemôže poškodiť alebo zničiť oko; oko je bezpečné. Kedykoľvek pocítite, že potrebujete obnoviť svoj vnútorný pokoj, použite dýchanie na to, aby ste sa spojili s touto tichou časťou seba. Len sa nadychujte a vydychujte. Vizualizácia hurikánu a vás v jeho strede vám môže pomôcť.
- Niekedy môže byť ťažké vidieť oko hurikánu a niekedy zabudneme, že tam oko je... ale ono tam vždy je. Ak sa dobre prizrieme — dokonca aj v najsilnejšom, najtemnejšom hurikáne — skôr alebo neskôr oko uvidíme, je tam, vycentrované a konštantné.
- Ak ste pripravení, teraz môžete pomaly otvoriť oči.

Vzdelávacia

Časť 2: Reflexia

- Aké to bolo pozorovať sa?
- Ako sa teraz cítite?
- Vyhovovala vám metafora oka hurikánu? Ak nie, napadne vám iná metafora, ktorá by vám vyhovovala viac?
- Niekedy sa počas meditácie vynárajú záležitosti, ktoré boli nejaký čas potlačené. Všimli ste si také niečo aj vy, čo ste mohli v minulosti potlačiť? Ak áno, aké to boli zážitky? Aké to bolo všímať si ich? Ako ste s nimi naložili?

Nekopírovať