

Instrumentarium dla użytkowników

FILMOTERAPIA



Spis treści

WSTĘP	3
OSOBY STARSZE.....	5
POTRZEBA NOWYCH METOD WSPARCIA.....	7
MIEJSCA PRZEBYWANIA OSÓB STARSZYCH.....	8
SPECYFIKA PRACY W OSOBAMI STARSZYMI.....	9
PRACA W OPARCIU O TEORIĘ ERIKSONA.....	11
PRACA W NURCIE ACT + PRZYKŁADOWE ĆWICZENIE.....	16
FILM W TERAPII.....	19
BIBLIOGRAFIA	21

WSTĘP

Projekt Filmoterapia powstał w celu poprawy sytuacji życiowej osób starszych i samotnych, polepszenia jakości ich życia, dostarczenia strategii radzenia sobie z naturalnie pojawiającymi się w ich wieku sytuacjami, problemami, wyzwaniem. Projekt zakłada wypracowanie i wdrożenie rozwiązań mających na celu wzrost aktywności życiowej, samodzielności, elastyczności psychologicznej osób starszych. Ma również wymiar profilaktyczny, czyli zapobieganie przedwczesnemu wycofywaniu się z aktywności zawodowej i społecznej. Model zakłada wzmocnienie i jak najdłuższe utrzymywanie aktywności życiowej seniorów na optymalnym poziomie.

Istotnym elementem modelu jest narzędzie badające aktualny poziom zadowolenia z życia i zaspokojenia ważnych potrzeb życiowych wśród osób starszych oraz przed i po testowaniu modelu. Dzięki niemu można realnie zbadać poziom tych wskaźników u osób starszych, gdzie do tej pory nie było dedykowane narzędzia by ten poziom zweryfikować stricte u osób starszych. Badanie po testowaniu pokazuje na ile model jest efektywny i pomocny dla osób zależnych.

Tym co najbardziej ma przyczynić się do wzrostu zadowolenia osób starszych z życia, poprawienia jakości życia i poczucia umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami związanymi z wiekiem, poczucia rozumienia tego co dzieje się z ich ciałem i ich psychiką, świadomości doświadczanych emocji i lokalizowania ich źródeł jest właśnie Filmoterapia. Cykl spotkań łączących film i terapię grupową oraz dodatkowe spotkania indywidualne z psychologiem stanowią kluczowe narzędzia prowadzące do wzrostu. Spotkania i dyskusje będą prowadzone w nurcie teorii eriksonowskiej opisującej ostatni kryzys rozwojowy w życiu człowieka wynikający z konfliktu między poczuciem integralności, pogodnej akceptacji siebie i swojego życia a rozpacz i lęku przed śmiercią, poczucia zmarnowania życia i świadomości, że już za późno by naprawić błędy. Pozytywne przejście tego kryzysu daje cnotę mądrości, poczucie bycia autorytetem, poczucie spełnienia, zadowolenia ze swojego życia, pozytywnej oceny swojego życia jako całości.

Proponowanym pomysłem na innowację społeczną jest stworzenie narzędzia badającego aktualny poziom zadowolenia z życia i zaspokojenia ważnych potrzeb życiowych wśród osób starszych. Ma ono na celu wsparcie seniorów w czasie przechodzenia do, zgodnie z teorią kryzysów rozwojowych Eriksona, okresu podsumowującego życie. Narzędzie ma badać stan i samopoczucie uczestników przed i po serii spotkań, podczas których będą wspólnie oglądali filmy poruszające ważne obszary życia emocjonalnego człowieka, a potem o nich dyskutowali.

OSOBY STARSZE

Zmiany demograficzne obserwowane w Europie Zachodniej, stają się również coraz bardziej aktualne w polskich realiach życia. Ludzie żyją coraz dłużej, rośnie liczba seniorów, którzy stanowią coraz większą grupę społeczną. Wiele z tych osób mieszka w pojedynkę, często czują się opuszczeni i samotni, co powoduje poczucie frustracji i czasem też rezygnacji. Najtrudniejszym okresem jest utrata życiowego partnera, bo często były to wieloletnie małżeństwa, które spędziły ze sobą prawie całe dorosłe życie. Jest to bardzo trudny czas, trzeba poradzić sobie zarówno ze stratą jak i z lękiem samotności i izolacji. Zdecydowanie więcej, zgodnie z danymi GUSu, bo aż prawie 60% kobiet przed 70 rokiem życia jest samotnych. Natomiast pomocy i wsparcia potrzebują również mężczyźni, choć przed 70tką w pojedynkę żyje zaledwie 25% z nich, borykają się z takimi samymi problemami i emocjami.

Charakterystyczne dla seniorów jest pewne izolowanie się od społeczeństwa. Zjawisko to ma wiele powodów, jak choćby poczucie, że bez życia zawodowego nie są użyteczni społecznie czy przytłaczająca niemożność nadążenia za pędem dzisiejszego świata. Kiedyś starsi ludzie mieszkali razem ze swoimi dziećmi, a potem wnukami, więc czuli się potrzebni, mieli swoje obowiązki i towarzyszy rozmów, teraz młodych ludzi stać na samodzielne gospodarstwa domowe i seniorzy zostają sami. To wpływa na większość ludzi negatywnie, co odbija się na ich samopoczuciu, a często również zdrowiu

Badania dowodzą, że samotność silnie wpływa na skłonności do popadania w długotrwanie smutny nastrój, jak i również depresję. Ludzie, których małżonkowie umarli, często zostając sami, szybko zapadają na różne choroby, a nawet umierają (choć wcześniej byli w dobrej kondycji). Liczba osób samotnych wzrasta drastycznie wraz z wiekiem, im starsze grupy osób, tym więcej żyje w pojedynkę i cierpi z tego powodu. Brakuje im poczucia bliskości, więzi, bycia w kontakcie, spotkań towarzyskich i rozmów. Jest to zjawisko, które rośnie drastycznie i wszystko wskazuje na to, że jego skala będzie w najbliższych latach

jeszcze większa. Warto zatem pomóc tym osobom, wesprzeć je i nauczyć samodzielnego radzenia z emocjami, pokazać, że mają ciekawe poglądy, są ciekawymi ludźmi, mogą dzielić swoje doświadczenia i są interesującymi rozmówcami. Jednocześnie pomóc im uporać się z wnioskami ze swojego życia, pogodzić ich z historią ich życia. Pokazać jak można funkcjonować w akceptacji i zaangażowaniu.

Dane EUROSTATU wskazują, że w Polsce do 2020 roku osoby po 60. roku życia będą stanowić jedną czwartą społeczeństwa. Polska jest więc krajem, w którym osób starszych przybywa. Te zaś z życia społecznego i zawodowego są łatwo wykluczane.

POTRZEBA NOWYCH METOD WSPARCIA

Prowadzenie działań skierowanych na osoby starsze jest aktualnie niezwykle istotne patrząc na najbliższe lata z perspektywy demograficznej. Stworzenie dedykowanych dla nich narzędzi, świadome działania profilaktyczne i psychoedukacja to kluczowe obszary, które wymagają poprawy i istotnej modernizacji. Rozwiązania systemowe na rzecz monitorowania, aktywizacji i wspierania osób starszych w Polsce istnieją i funkcjonują na bardzo niskim poziomie. Dużym problemem jest brak kompleksowych programów dla seniorów jak również w ogóle działań opierających się o nowe podejścia w psychologii i psychoedukacji. Oferowane rozwiązania nie są odświeżane (są nieefektywne, przestarzałe i nieadekwatne do aktualnego profilu seniora w Polsce), a przez to często zwyczajnie nieatrakcyjne, starsi ludzie nie chcą z nich korzystać.

Kolejnym istotnym problemem jest brak narzędzi badających poziom zadowolenia osób starszych z życia, z oferowanych im programów wsparcia, poziom poczucia bycia potrzebnym itp. Najczęściej dla osób starszych wykorzystuje się narzędzia przeznaczone dla ogółu społeczeństwa, tymczasem zmiany demograficzne i idące za nimi zmiany społeczne powinny uwzględniać indywidualność tej grupy. Zatem również narzędzia do badań nad osobami starszymi powinny być tworzone od podstaw lub przynajmniej dostosowywane, by realnie badać ich aktualną sytuację życiową i ocenę tej sytuacji w ich oczach.

MIEJSCA PRZEBYWANIA OSÓB STARSZYCH

Projekt nastawiony jest na wsparcie osób starszych, w szczególności osób samotnych, nieaktywnych zawodowo, często mających poczucie wykluczenia społecznego, jednocześnie potrzebujące towarzystwa, wsparcia. Szukając takich osób warto odwiedzić miejsca, gdzie często można je spotkać. Lista jest oczywiście otwarta (w zależności od miejsca zamieszkania, lokalnych zwyczajów, pory roku itp) , jednak warto wziąć pod uwagę następujące:

- kluby seniora, koła seniora – miejsca, w których spotykają się osoby starsze jak również poszukują informacji o aktualnych ofertach, kursach czy proponowanych formach spędzania czasu,
- uniwersytety trzeciego wieku – placówki dydaktyczne skierowane dla osób starszych chcących się nadal rozwijać, kształcić, spotykać i wymieniać doświadczenia,
- osiedla bloków mieszkaniowych, zwłaszcza te zbudowane między 1950 a 2000 rokiem; osiedla gdzie spora część mieszkańców to osoby starsze, które niewiele czasu spędzają w ogóle poza swoim mieszkaniem,
- przychodnie i gabinety lekarskie, zwłaszcza o specjalizacjach w chorobach wieku starczego,
- cmentarze, gdzie osoby po utracie współmałżonka spędzają często dużo czasu.

SPECYFIKA PRACY W OSOBAMI STARSZYMI

Osoby starsze, zwłaszcza samotne starają się nie być dla nikogo uciążliwe, często do tego stopnia, że wręcz celowo unikają kontaktów międzyludzkich, żeby nie zajmować innym ich cennego czasu. Warto zatem mieć na uwadze i podkreślać, że te spotkania są dla prowadzących bardzo ważne, że chętnie spotykają się z osobami straszymi, że wiele mądrych, dobrych, ważnych słów od nich usłyszały. Nie można przesadzić, jednak warto być szczególnie uważnym na słowa uczestników spotkań, odnosić się do ich wypowiedzi i podkreślać to co było w nich ważnego, ciekawego, wnoszącego – zachęcać tym samym do otwierania się na grupę i na mówienie o własnych emocjach, doświadczeniach.

Ważne jest, by nie negować wypowiedzi uczestników, nawet jeśli wydaje się, że to dobra forma. Przykładowo na stwierdzenie „Czuję się taki niepotrzebny” nie odpowiadajmy tak jak nam sugeruje pierwsza myśl pocieszająca „To nieprawda, jesteś potrzebny!”. Lepiej odnieść się konkretnie do usłyszonej wypowiedzi, jednocześnie mówiąc o swoich uczuciach, a nie komentując uczucia uczestnika. Przykładowo można powiedzieć: „Rozumiem, że czujesz się niepotrzebny, dla mnie jednak Twoja obecność na spotkaniach jest bardzo ważna, cenne są dla mnie Twoje wypowiedzi, w których dzielisz się swoimi doświadczeniami”. To pokazuje, że nie zmuszamy uczestnika, by udawał, że czuje się inaczej niż to ma miejsce, a jednocześnie dajemy mu sygnał, że jego samopoczucie wpływa z jego sposobu patrzenia na świat i że można to zmienić.

Pamiętajmy o kulturze konwersacji – osoby starsze bardzo różnie podchodzą do tego, w jaki sposób się do nich zwracać – część chce zachować młodzieńczy język i swobodny kontakt, część oczekuje formalizmów i pewnych ram rozmowy. Warto zatem na początku zadbać o to by grupa wspólnie ustaliła w jaki sposób będzie się do siebie zwracać i by te zasady były respektowane.

Osoby starsze mają pewien cykl dnia i tygodnia, często jest w nim zawarta drzemka, spacer, rozmowa telefoniczna, rehabilitacja, spotkanie z wnukami, rodziną itp. Planując cykl spotkań konieczne wręcz jest wcześniejsze wspólne ustalenie terminów spotkań z uwzględnieniem dostępności osób starszych, która wygląda zupełnie inaczej niż w przypadku innych grup wiekowych.

Podczas spotkań dobrze jest z góry zaplanować w miarę częste przerwy. Osoby starsze mają większą trudność z utrzymaniem uwagi na wysokim poziomie przez długi czas. Poza tym mogą potrzebować częstszych wizyt higienicznych, zmian pozycji ciała, minimalnego ruchu, choćby przejścia kilku kroków, zażycia leków o określonej godzinie itd, stąd częste przerwy sprawią, że będą się czuli komfortowo. Oczywiście jest to zależne od danej grupy, można np. na początku przedstawić grupie plan spotkania i przerw i zapytać czy ta częstość jest dla nich akceptowalna czy zależy im na innym podziale.

Praca w grupie osób starszych oczywiście wymaga, poza powyższym, zachowania kluczowych zasad pracy w grupę, czyli odnoszenie się do siebie z szacunkiem, stosowanie wyłącznie konstruktywnej krytyki (albo w ogóle jej unikanie, a zamiast stosowanie konstruktywnej, nieosądzającej informacji zwrotnej), zasada zaufania w ramach grupy (wypowiedzi uczestników nie powinny być przekazywane nigdzie dalej jeśli jest taka zasada ogólna lub jeśli o to prosi uczestnik), bycie dla siebie uprzejmym, miłym, szczerą i prawdziwość, akceptacja poglądów, przekonań, wypowiedzi innych, uważne słuchanie siebie nawzajem i nie przerywanie innym osobom, pomaganie sobie nawzajem i wspieranie w trudnych momentach.

PRACA W OPARCIU O TEORIĘ ERIKSONA

Teoria rozwoju psychospołecznego Erika Eriksona zakłada występowanie w ciągu życia każdego człowieka ośmiu stadiów rozwojowych. Cztery występują w okresie niemowlęcym i dziecięcym, jedna w okresie dojrzewania i pozostałe trzy w życiu dorosłym. Stadia następują w określonej kolejności, jednak każdym człowiek przeżywa je w indywidualnym tempie, nie są one ściśle pozwiązane z wiekiem. Przejście do kolejnego etapy poprzedzone jest kryzysem. Erikson zakłada, że kryzys jest niezbędny, by człowiek mógł się rozwinąć. Prawidłowe przejście przez okres kryzysu pozwala wejść na wyższy poziom integracji, cechuje się coraz lepszym dostosowywaniem się do siebie jednostki i środowiska.

Kryzysy występujące w życiu człowieka wynikają ze zmian sposobu funkcjonowania. Prawidłowe przejście kryzysu powoduje lepsze dostosowanie i możliwość prawidłowego wejścia w kolejne stadium rozwojowe. Towarzyszy temu otrzymanie pewnego rodzaju nagrody, umiejętności, którą Erikson nazywa cnotą podstawową. W przypadku przejścia przez kryzys w sytuacji pewnych deficytów, dyskomfortu lub niesprzyjających rozwojowi warunków, np. braku bezpieczeństwa, istnieje ryzyko, że kryzys nie przyniesie w konsekwencji przypisanej mu cnoty. Nie jest to jednak jednoznacznie negatywna sytuacja – po pierwsze raz przepracowany kryzys może, już w mniejszym stopniu, pojawiać się w kolejnym etapie kryzysowym i zostać rozwiązany finalnie pozytywnie, co nie było wcześniej możliwe; po drugie w procesie terapii można wrócić do przeżytego kryzysu rozwojowego i przejść do ponownie z pomocą terapeuty w taki sposób, by dojść do pożądanej cnoty, której wcześniej nie było szansy w sobie rozwinąć.

Poniżej znajduje się tabela zawierająca nazwy poszczególnych stadiów oraz możliwe do wypracowania w kryzysie cnoty podstawowe.

Faza	Kryzys pomiędzy		Cnota podstawowa
1.	Ufność	Nieufność	Nadzieja
2.	Autonomia	Wstyd i zwątpienie	Wola
3.	Inicjatywa	Poczucie winy	Stanowczość
4.	Pracowitość / Produktywność	Poczucie niższości	Kompetencja
5.	Tożsamość grupowa	Rozproszenie tożsamości / Alienacja	Wierność
6.	Intymność i oddalenie	Zaabsorbowanie sobą / Izolacja	Miłość
7.	Generatywność / Kreatywność	Stagnacja	Troska
8.	Integralność	Rozpacz	Mądrość

Poszczególne stadia wynikają z interakcji wewnętrznych instynktów jednostki ze środowiskiem psychospołecznym, które ją otacza i jego wymaganiami. Szczegółowe informacje dotyczące poszczególnych stadiów najlepiej opisuje twórca teorii w swoich pracach, warto jednak wiedzieć czym charakteryzują się poszczególne etapy:

- **pierwsza faza rozwojowa** – ufność a nieufność. Jest to faza z okresu niemowlęcego wynikająca z całkowitej zależności od opiekunów. W tej fazie ważna jest stała bliskość fizyczna opiekuna (najlepiej matki), stały dostęp do pokarmu, bezpieczeństwo, spokojny sen. Dzięki ufności dziecko może spokojnie przyjmować pokarmy, spać i wydalać. Niski poziom ufności może nieść konsekwencje w całym życiu człowieka powodując pewnego rodzaju wycofanie. Często pracuje się nad tą sytuacją terapeutycznie, pomocna okazuje się być również religia i zbudowanie na niej poczucia ufności;
- **druga faza rozwojowa** – autonomia a wstyd i zwątpienie. Dziecko w tej fazie uczy się kontrolować własne ciało i panować nad nim. Możliwość samodzielnego poruszania niesie za sobą minimalne, ale ważne usamodzielnianie, uniezależnianie od opiekuna, chęć samodzielnego wykonywania czynności. Dziecko uczy się praw i zasad, jednak ważne by opiekunowie nie egzekwowali zasad za pomocą krytyki i zawstydzania. Na tym etapie dziecko potrzebuje niezwykłej cierpliwości. Ważne, by zbudowało poczucie autonomii, jednocześnie mając poczucie konieczności respektowania praw i zasad;
- **trzecia faza rozwojowa** – inicjatywa a poczucie winy. Dziecko poprzez podejmowanie inicjatyw uczy się odpowiedzialności i rozwija umiejętności. Osiągnięcie celu wymaga wytrwałości i rywalizacji, daje natomiast poczucie satysfakcji, radość i spełnienie. Na tym etapie dziecko często wchodzi w rolę dorosłych, potrafi planować z uwzględnieniem zebranych już doświadczeń, staje się coraz bardziej odważne, chętnie się uczy i zadaje dużo pytań. W przypadku stosowania sztywnych, zbędnych zakazów czy okazywania dziecku

zmęczenia i poirytowania jego zachowaniem, może wystąpić nadmierne poczucie winy i w przyszłości wypieranie własnych pragnień;

- **czwarta faza rozwojowa** – pracowitość a poczucie niższości. Na tym etapie dziecko najchętniej zdobywa wiedzę i daje mu to największą satysfakcję w życiu. Jest pilne, pracowite i wytrwałe, chętnie wchodzi w świat nowych zasad i reguł przestrzegając ich. Pojawia się system ocen, oczekiwań, narzuconych standardów, którym dziecko chce podołać. Jest to również etap przyswajania obowiązków, nauka posługowania się narzędziami, symbolami. Duże znaczenie ma tu również grupa rówieśnicza. Jeśli dziecko poniesie porażkę, przez którą będzie wyśmiewane, poniżane, utraci pozycję w grupie, może to efekcie obniżyć swobodę korzystania z nabytych umiejętności czy nawet inteligencji;
- **piąta faza rozwojowa** – tożsamość grupowa a rozproszenie tożsamości. Człowiek z dziecka zmienia się w dorosłego, zarówno pod kątem fizycznym, psychicznym jak i psychospołecznym. W tym okresie podejmuje się decyzje o zawodzie, partnerze, swoich planach na przyszłość. Ogromnym zagrożeniem związanym z młodzieńczym chaosem i mnogością decyzji jest kryzys tożsamości, który może przynieść tożsamość negatywną, czyli poczucie posiadania cech bezużytecznych, a nawet złych. Zazwyczaj potrzebne jest wsparcie osób dorosłych, jednak jest ono znacznie bardziej skomplikowane niż we wcześniejszych fazach;
- **szósta faza rozwojowa** – intymność a zaabsorbowanie sobą. Na tym etapie budowane są dorosłe związki, małżeństwa, których trwałość w dużej mierze zależna jest od wypracowania wcześniej lub niewypracowania spójnej tożsamości. Ta dojrzałość pozwala stworzyć bliską, intymną więź, gotowość do zobowiązań, poświęceń i wyrzeczeń. Jeśli nie została osiągnięta dojrzała tożsamość, człowiek nie jest gotowy na „my” i pozostaje w obszarze „ja” przez co izoluje się całościowo lub częściowo od intymnych relacji, nie umie

zbudować dojrzałej, zaangażowanej relacji. Jest to faza przygotowywania się do założenia rodziny i posiadania potomstwa;

- **siódma faza rozwojowa** – generatywność a stagnacja. Jest to okres tworzenia i fascynacji tworzeniem. Pojawia się potomstwo i nowe siły witalne do opieki nad nim, odpowiedzialność, troska, niesienie pomocy, opiekuńczość. Jeśli nie udało się stworzyć dojrzałej więzi i relacji, w efekcie stagnacja powoduje skupienie na sobie, pilnowanie granic swojej intymności i nie wprowadzanie do niej niektórych osób. Może się pojawić nadmierna intymność związana z regresem do wcześniejszego kryzysu, przeżywaniem na nowo dawnych konfliktów, czasowo wstrętem partnerów do siebie nawzajem;
- **ósmą fazą rozwojową** – integralność a rozpacz. Finalna faza całego rozwoju człowieka i podsumowanie wszystkich minionych faz, a tym samym podsumowanie całego życia. Integralność daje poczucie spełnienia, zbierania owoców życia, poczucie sensu istnienia, dobrze wykorzystanego czasu. Pojawia się pozytywna akceptacja przeżytego życia i radość z osiągnięć. Nierzwykłe ważne w tym okresie jest poczucie przydatności społecznej, posiadanie nadal pewnego rodzaju życiodajnej funkcji, bycia niezbędnym, koniecznym do pewnych zadań, obowiązków. Jest to wręcz podwójnie ważne, dlatego, że w tym okresie traci się powoli znaną sobie fizyczność, umiejętności, co niesie ryzyko utraty wewnętrznej spójności. W tym czasie zagrożeniem jest również poczucie braku sensu życia, niewykorzystania go odpowiednio, życiowej stagnacji, martwoty, rozpacz nad minionym bezpowrotnie czasem i świadomość zbliżającej się śmierci.

PRACA W NURCIE ACT + PRZYKŁADOWE ĆWICZENIE

Praca z osobami starszymi w tym projekcie zakłada uczestnictwo w spotkaniach grupy i wspólne rozmowy, dzielenie się swoimi emocjami, doświadczeniami, historią życia, jednak nie wszystkie tematy nadają się do omawiania w szerokim gronie i nie każdy uczestnik jest gotowy by otwarcie i szczerze mówić o najboleśniejszych przeżyciach czy porażkach, które poniósł. Może się również zrodzić potrzeba zapytania o niejasne dla uczestnika doświadczenia, z którymi mierzy się od lat, potrzeba konsultacji ze specjalistów swojego punktu oceny pewnych sytuacji itp. W tym celu każdy uczestnik ma do dyspozycji indywidualne spotkania z psychologiem pracującym w nurcie ACT. Jest to nowoczesna metoda, która przynosi bardzo dobre rezultaty w radzeniu sobie z bólem, cierpieniem, doświadczanymi trudnościami.

ACT, czyli teoria akceptacji i zaangażowania zakłada, że nieprzyjemne emocje są nieodłącznym elementem ludzkiego istnienia. Każdy zatem doświadcza pewnego rodzaju cierpienia. Terapia ACT nie podważa tych założeń, wręcz przeciwnie – uczy jak żyć pomimo doświadczanego bólu, nie pozwalać, by omijały nas rzeczy ważne i znaczące, jak poruszać się w kierunku wyznaczonego, upragnionego celu, mimo odczuwanego bólu emocjonalnego.

Praca w nurcie ACT pomaga osobom z wieloma różnymi chorobami, problemami, jak choćby uzależnienia, depresja, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, schizofrenia, PTSD, wypalenie zawodowe, choroby związane z odczuwaniem bólu, choroby związane z układem kostnym, poruszaniem się, zaburzenia odżywiania i wiele innych. Lista nie jest zamknięta, ACT wykorzystywany jest w coraz to nowych obszarach i przynosi pozytywne rezultaty, zatem jest to metoda, która z dużym prawdopodobieństwem stanie się pomocą i rozwojem również dla osób starszych i doświadczanych przez nich różnego rodzaju dyskomfortów zarówno fizycznych jak i psychicznych.

Przykładowym ćwiczeniem ACT jest obserwacja swoich myśli i emocji i umieszczanie ich na liściach płynących w strumieniu. Osoba prowadząca powinna powoli i spokojnym, opanowanym głosem mówić poniższe zdania lub skorzystać z gotowego nagrania.

Usiądź wygodnie, jeśli siedzisz na krześle, połóż swoje stopy płasko na podłodze. Nie krzyżuj nóg, ręce połóż na kolanach, niech Twoje plecy przyjmą wyprostowaną, pełną godności, ale wygodną pozycję. Powoli zamknij oczy, a jeśli chcesz ćwiczyć z otwartymi oczami, patrz w jeden punkt, by wzrok nie błądził. Uświadom sobie siebie, w tym miejscu, w tym dniu, w tej chwili. Oddychaj, łatwo, naturalnie. Bądź świadom/ świadoma każdego wdechu i wydechu. Nie musisz się czuć inaczej, nie musisz niczego zmieniać, w ogóle niczego nie musisz. To chwila tylko dla Ciebie. Po prostu obserwuj jak oddychasz. Wdech, wydech. Możesz skupić się na podnoszeniu i opadaniu brzucha albo na powietrzu, które wdychasz chłodniejsze, a wydychasz cieplejsze. Znajdź takie miejsce w ciele, gdzie doznania związane z oddychaniem są dla Ciebie najbardziej wyraźne. Niech oddech stanie się Twoją kotwicą do teraźniejszości. Jeśli rozproszą Cię jakieś myśli, zauważ je, a potem wróć do obserwowania swojego oddechu. Nawet jeśli myśli pojawiają się bardzo często, nie oceniaj tego. Po prostu delikatnie skieruj swoją uwagę na oddech. Rób tak za każdym razem kiedy Twoje myśli Cię rozproszą. Nie przejmuj się tym, to zupełnie normalne. Po prostu wracaj do oddechu. Teraz wyobraź sobie, że siedzisz na miękkim mchu, koło strumienia, opierasz się o masywny pień pięknego, silnego drzewa. Z drzewa spadają liście i płyną strumieniem. Każdą myśl, obraz, który przychodzi Ci do głowy wyobraź sobie jako napisaną, przedstawioną na przepływającym liściu.

chwila ciszy

Obserwuj oddalające się strumieniem liście.

chwila ciszy

W strumieniu płyną liście, które są tworam i mojego umysłu. Niektóre są myślami, niektóre obrazami, niektóre ocenami. Nie oceniam ich, tylko obserwuję te myśli, które przepływają koło mnie jako liście w strumieniu.

chwila ciszy

Obserwuję te myśli i zdaję sobie sprawę, że nie jestem tymi myślami, jestem oddzielna, oddzielny od tych myśli.

chwila ciszy

Pozwalam im po prostu przepływać strumieniem. Nie przywiązuję się do tych myśli. Puszczam je wolno.

chwila ciszy

Jako obserwator mogę doświadczyć wolności, ponieważ nie muszę się przywiązywać do myśli w moim umyśle. Obserwuję swój umysł.

chwila ciszy

Jestem obserwatorem swojego umysłu. Teraz weź trzy głębokie oddechy i powoli wróć do swojej rzeczywistości.

FILM W TERAPII

W ramach spotkań filmoterapii każdorazowo oglądany jest film poruszający inną tematykę związaną ze specyfiką życia osób starszych, z ich problemami, wątpliwościami, nierozwiązanymi sporami, konfliktami z bliskimi, tęsknotą za młodością, za przyjaciółmi, którzy odeszli i wiele innych. Film jest narzędziem, które pobudza emocje, pozwala wczuć się w sytuację, przypomnieć sobie podobne sytuacje z własnego życia, a później podczas dyskusji dzielić się przemyśleniami, odczuciami, skojarzeniami związanymi z filmem i własnym życiem. Każde spotkanie będzie inne, a szczegółowe opisy znajdują się w skryptach składających się na model.

Wybrane zostały następujące filmy:

- Praktykant
- Prosta historia
- Jeszcze nie wieczór
- Pora umierać
- Sierpień w hrabstwie Osage
- Butelki zwrotne
- Mężczyzna imieniem Ove

Filmoterapia wywodzi się z wcześniej popularnej biblioterapii korzystającej z książek i zawartych w nich historii jako narzędzi do otwierania się pacjentów, uświadamiania pewnych uczuć, emocji, stanów poprzez wczucie się w sytuację bohatera, następnie znalezienie podobieństw między bohaterem a pacjentem. Kolejnym krokiem było głębsze przyjrzenie się motywom bohatera, kontekstowi sytuacji i mniej oczywistym aspektom całej historii. To pozwalało oczyścić doświadczenia pacjenta i ułatwiało nazywanie wprost jego stanów czy też problemów. Na tej samej zasadzie wykorzystywane są w terapii filmy, z tą różnicą, że jest jeszcze łatwiejszym i skuteczniejszym narzędziem – dzięki obrazowi szybko można

wprowadzić pacjenta w konkretny stan emocjonalny obserwowany na ekranie. Jednocześnie wyraźniej widać kontekst sytuacji, która w książce może się trochę rozproszyc, umknąć uwadze. W filmie ważne jest również to, że zarówno pacjent jak i terapeuta widzą dokładnie ten sam obraz, zatem łatwiej jest wyłapywać sytuacje, gdy np. pacjent dokonuje nadinterpretacji i pokazać mu, że taka sytuacja ma miejsce.

Przed projekcją filmu w ramach tego projektu można w słowach wprowadzenia wskazać osobom oglądającym z jakiego powodu akurat ten film został wybrany, jaka tematyka jest w nim poruszana. Warto wskazać jakie są kluczowe procesy, relacje, sytuacje, na które oglądający proszeni są, by zwrócili szczególną uwagę. Skierowanie uwagi pomaga w kolejnym etapie spotkania, czyli podczas dyskusji, od razu przejść do kluczowych tematów, unikając utknięcia w kwestiach pobocznych, które nie mają znaczenia, a zawsze przyciągają uwagę jak choćby sceny o zabarwieniu erotycznym, pościgi, strzelaniny itp.

BIBLIOGRAFIA

1. Erik Erikson, Dzieciństwo i społeczeństwo, Warszawa 2000
2. Erik Erikson, Tożsamość a cykl życia, Wyd. Zysk i S-ka, Poznań 2004.
3. S.C. Hayes, S. Smith „W PUŁAPCE MYŚLI. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem“, GWP 2014.