

7 technik Gestalt w przewodniku wizualnym

Jak stosować klasyczne techniki w sposób
jasny, bezpieczny i klinicznie użyteczny



Do natychmiastowego
użycia w gabinecie



TECHNIKA 7

Zamykanie
niedokończonych
spraw



TECHNIKA 6

Powiększanie
świadomości



TECHNIKA 5

Praca
z ciałem



TECHNIKA 4

Eksperyment
behawioralny



TECHNIKA 3

Dialog
wewnętrzny



TECHNIKA 2

Pusta
krzesło



TECHNIKA 1

Uważność
i tu-i-teraz



Wzmacnia świadomość obecności
i kontaktu, wspierając zakorzenienie
w doświadczeniu tu i teraz.



Spis treści

Fundamenty i praktyka siedmiu technik Gestalt w relacji terapeutycznej



Wprowadzenie

– 03



Moduł 01 • Fundamenty korzystania z technik Gestalt

– 04, 05, 06, 07, 08, 09



Moduł 02 • Technika 01: Puste krzesło

– 10, 11, 12, 13, 14, 15



Moduł 03 • Technika 02: Dialog polaryzacji

– 16, 17, 18, 19, 20, 21



Moduł 04 • Technika 03: Awareness ciała

– 22, 23, 24, 25, 26, 27



Moduł 05 • Technika 04: Amplifikacja

– 28, 29, 30, 31, 32, 33



Moduł 06 • Technika 05: Niedokończone zdania i rundy

– 34, 35, 36, 37, 38, 39



Moduł 07 • Technika 06: Praca ze snem

– 40, 41, 42, 43, 44, 45



Moduł 08 • Technika 07: Eksperyment kontaktu i granicy

– 46, 47, 48, 49, 50, 51



Moduł 09 • Integracja kliniczna i szybki wybór techniki

– 52, 53

Jak korzystać z tego przewodnika

Ten przewodnik został stworzony po to, aby ułatwić Ci korzystanie z klasycznych technik Gestalt w sposób prosty, uporządkowany i odpowiedzialny.

Celem nie jest mechaniczne stosowanie procedur. Celem jest lepsze rozumienie: kiedy dana technika naprawdę pomaga, jak ją wprowadzić, jak poprowadzić ją bez pośpiechu oraz jak rozpoznać moment, w którym trzeba zwolnić, wrócić do ciała albo zrezygnować z pogłębiania.

Każda technika została pokazana w formie wizualnej i praktycznej. Znajdziesz tu jej cel, strukturę, pytania pomocnicze, wskazówki kliniczne oraz elementy bezpieczeństwa. Dzięki temu możesz sięgnąć po przewodnik przed sesją, podczas przygotowania do pracy albo po sesji, aby uporządkować proces.



Pamiętaj: **najważniejszym narzędziem nadal pozostaje Twoja obecność.**

Technika ma wspierać kontakt, a nie go zastępować.

Jak pracować z tym materiałem



cel



kiedy użyć



jak prowadzić



pytania



bezpieczeństwo

Moduł 01

Fundamenty korzystania z technik Gestalt

Najpierw kontakt. Potem technika.



Obecność



Awareness



Bezpieczeństwo



Technika to zaproszenie, nie przepis

Co warto zrozumieć na początku

1



Technika nie zastępuje relacji

Żadna technika nie działa dobrze bez kontaktu, obecności i wystarczającego bezpieczeństwa w relacji terapeutycznej.

2



Technika służy procesowi

Technikę wybiera się nie dlatego, że jest ciekawa, ale dlatego, że odpowiada na to, co dzieje się teraz w pacjencie.

3



Technika ma coś ujawnić

Jej celem może być pogłębienie emocji, zauważenie ciała, praca z konfliktem, domknięcie sceny, ujawnienie wzorca lub zwiększenie kontaktu.

4



Czasem najlepszą decyzją jest brak techniki

Jeśli pacjent potrzebuje stabilizacji, orientacji, prostego kontaktu lub bezpieczeństwa, technika może nie być pierwszym wyborem.



Zasada przewodnia:

technika ma zwiększać świadomość, a nie produkować efekt.



Kontakt



Proces



Dobór techniki



Doświadczenie



Integracja

Jak zbudowana jest każda technika

Wspólna struktura, która ułatwia szybkie i praktyczne korzystanie.



1

Czym jest technika

Krótki opis sensu i podstawowej funkcji danej techniki.



2

Kiedy użyć

Typowe sytuacje kliniczne, w których technika może być pomocna.



3

Jak poprowadzić krok po kroku

Prosta sekwencja prowadzenia, aby terapeuta wiedział, od czego zacząć i jak utrzymać strukturę.



4

Pytania pogłębiające

Przykładowe pytania lub instrukcje wspierające rozwój doświadczenia.



5

Uwaga kliniczna

Najważniejsze ostrzeżenia, granice i sygnały, na które należy uważać.

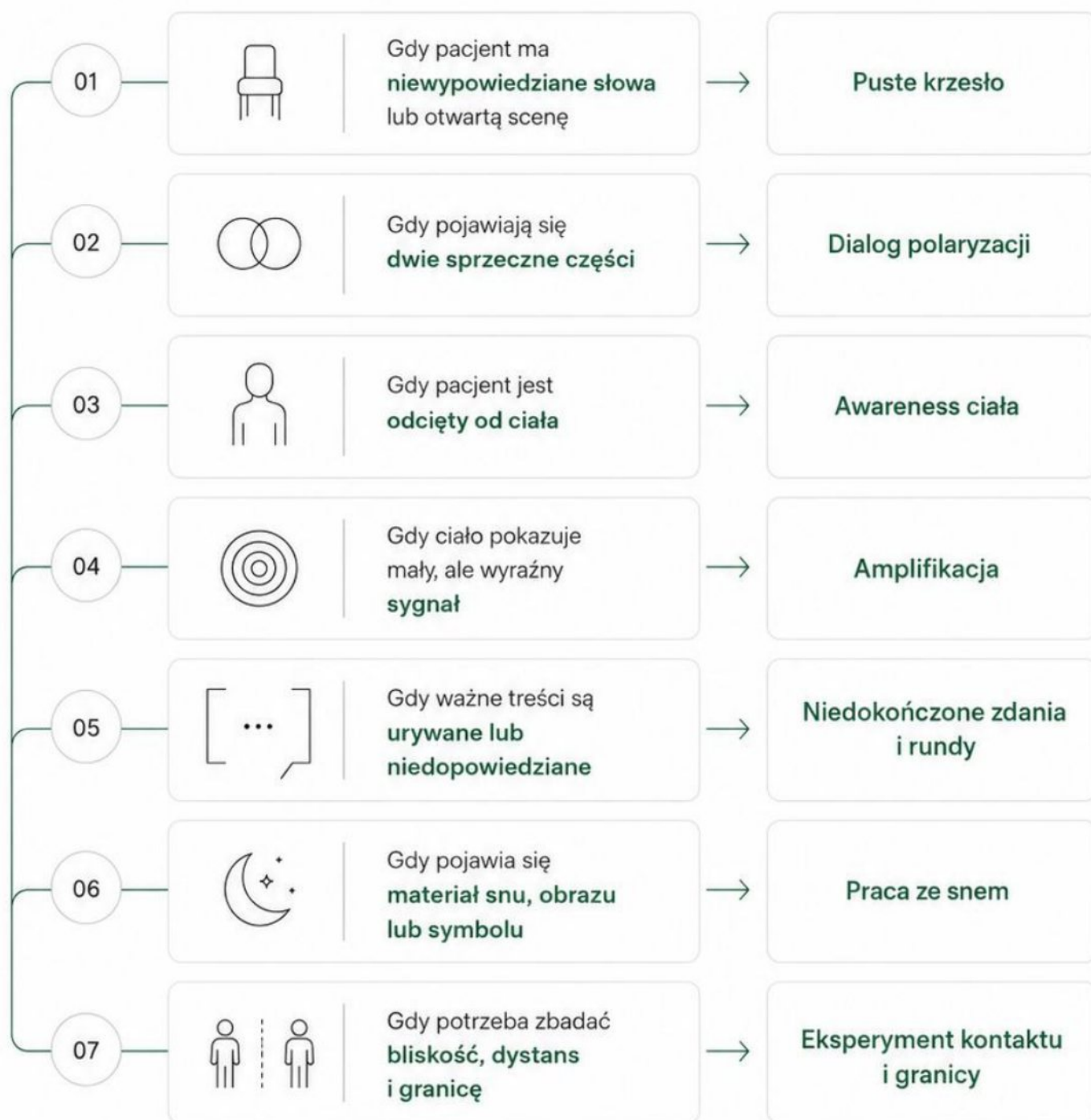


**Każdy moduł ma być jednocześnie estetyczny,
prosty i gotowy do użycia w praktyce.**

Którą technikę wybrać?

Prosta mapa decyzyjna oparta na figurze procesu.

To nie jest algorytm sztywny, lecz kliniczna orientacja. Zaczynij od figury — tego, co teraz domaga się uwagi. Wybierz interwencję, która najlepiej wspiera kontakt, świadomość i odpowiedzialność.



**Jeśli pacjent jest przeciążony lub traci osadzenie,
najpierw wróć do stabilizacji, nie do techniki.**

Przegląd 7 technik

Poniżej znajdziesz skrót wszystkich narzędzi, które będziemy rozwijać w tej książce.

Każda technika ma swoje wskazanie, cel i sposób pracy.

01



Puste krzesło

Do niewypowiedzianych słów, relacji i scen wymagających symbolicznego dialogu.

02



Dialog polaryzacji

Do pracy z wewnętrznym konfliktem, ambiwalencją i dwiema częściami siebie.

03



Awareness ciała

Do przywracania kontaktu z napięciem, oddechem i somatycznym wymiarem doświadczenia.

04



Amplifikacja

Do powiększania małych gestów, ruchów i sygnałów ciała, które niosą znaczenie.

05



Niedokończone zdania i rundy

Do uruchamiania głosu, kontaktu i prostego pogłębiania przeżyć przez strukturę zdań.

06



Praca ze snem

Do eksplorowania symboli, obrazów i aspektów doświadczenia ukrytych w śnie.

07



Eksperyment kontaktu i granicy

Do badania bliskości, dystansu, prawa do »tak« i »nie« oraz sposobu tworzenia relacji.



Na kolejnych stronach każda technika zostanie rozłożona na prostą, kliniczną i wizualną instrukcję.

Czym jest technika pustego krzesła?



Na czym polega

Terapeuta zaprasza pacjenta, aby wyobraził sobie, że na pustym krześle znajduje się ktoś lub coś ważnego dla aktualnego procesu.



Co może być na krześle

- osoba z przeszłości
- aktualny partner lub członek rodziny
- część pacjenta
- emocja
- objaw
- utracona możliwość
- niewypowiedziane zdanie



Po co stosować

Aby nadać głos temu, co zostało zatrzymane, zobaczyć relację z nowej perspektywy i stworzyć warunki do symbolicznego domknięcia.



*Puste krzesło nie zmienia przeszłości.
Pomaga odzyskać kontakt z tym, co przeszłość
nadal porusza w teraźniejszości.*

Jak rozmawiać z każdą częścią



Pytania do części chroniącej

- > Przed czym próbujesz mnie chronić?
- > Czego się boisz, jeśli odpuścisz kontrolę?
- > Od kiedy pełnisz tę funkcję?
- > Co mogłoby sprawić, że poczujesz się bezpieczniej?



Pytania do części pragnącej

- > Czego najbardziej pragniesz?
- > Jak długo czekasz, żeby zostać usłyszaną?
- > Co tracę, kiedy cię ignoruję?
- > Jaki mały krok byłby dla ciebie wystarczający na dziś?



Pytania między częściami

- > Co chcesz powiedzieć drugiej części?
- > Co chciałabyś, żeby ona zrozumiała?
- > Czego potrzebujesz od niej, żeby mniej walczyć?
- > Co obie części mają wspólnego?



Pytania integrujące

- > Co widzisz teraz jako całość?
- > Jaką dobrą intencję miała każda część?
- > Jaki mały wybór szanuje obie strony?

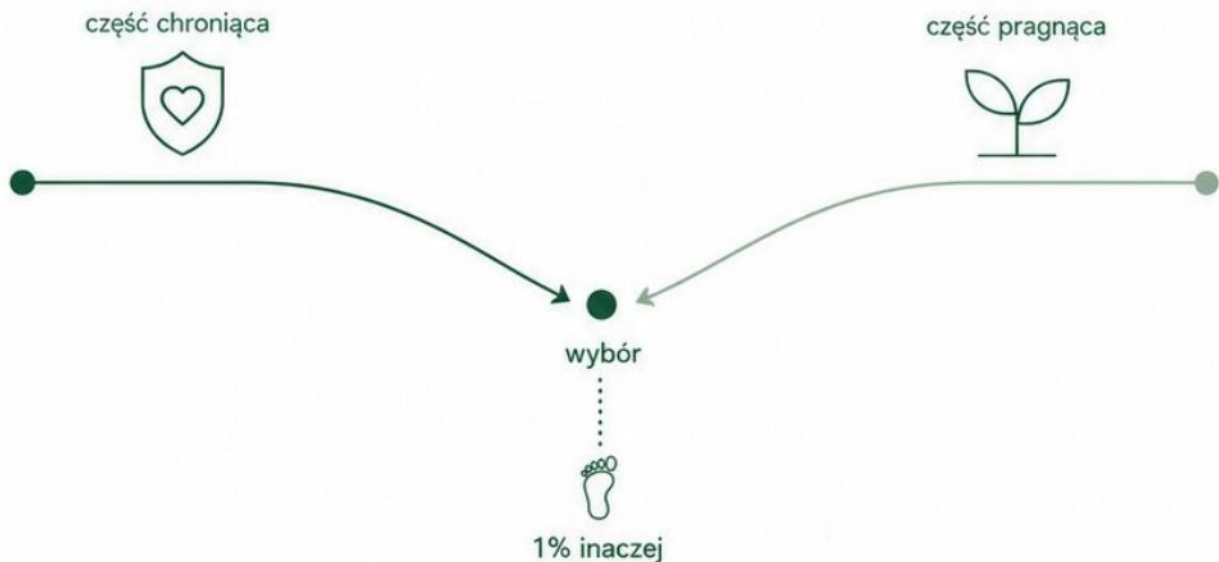
Od walki do świadomego wyboru

1 Co trzeba zintegrować

- ✓ Jakie dwie części były obecne?
- ✓ Co mówiła część chroniąca?
- ✓ Co mówiła część pragnąca?
- ✓ Czego bała się każda część?
- ✓ Jaka potrzeba była pod każdą z nich?
- ✓ Co pacjent widzi teraz szerzej?

2 Zdania integrujące

- “ Nie muszę walczyć ze sobą, żeby siebie usłyszeć.
- “ Jedna część mnie chroni, druga pokazuje potrzebę.
- “ Mogę wybrać mały krok, który nie zdradza żadnej części.



3 Mały krok po sesji



Poproś pacjenta, aby nazwał jedno działanie, które będzie o 1% inne i jednocześnie wystarczająco bezpieczne.

4 Uwaga kliniczna



Jeśli po dialogu jedna część jest zawstydzona lub odrzucona, wróć do jej funkcji ochronnej. Integracja wymaga uznania, nie zwycięstwa.

Moduł 04

Technika 03: Awareness ciała

Ciało wie, zanim pojawi się pełne wyjaśnienie.



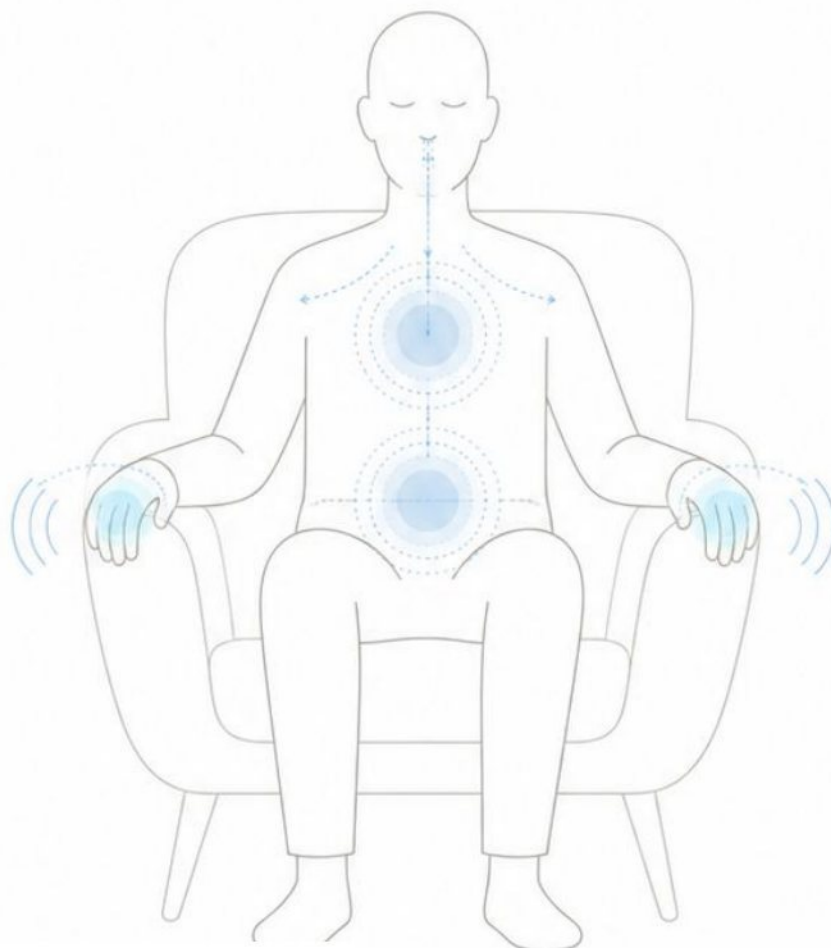
Oddech



Napięcie



Impuls



Czym jest awareness ciała?

1



Nie pytaj tylko: co myślisz?

Zapytaj też: co ciało pokazuje,
kiedy o tym mówisz?

2



Ciało jako część pola

Postawa, oddech, dłonie, głos
i napięcie są częścią aktualnego
procesu, nie dodatkiem do rozmowy.

3



Opis zamiast interpretacji

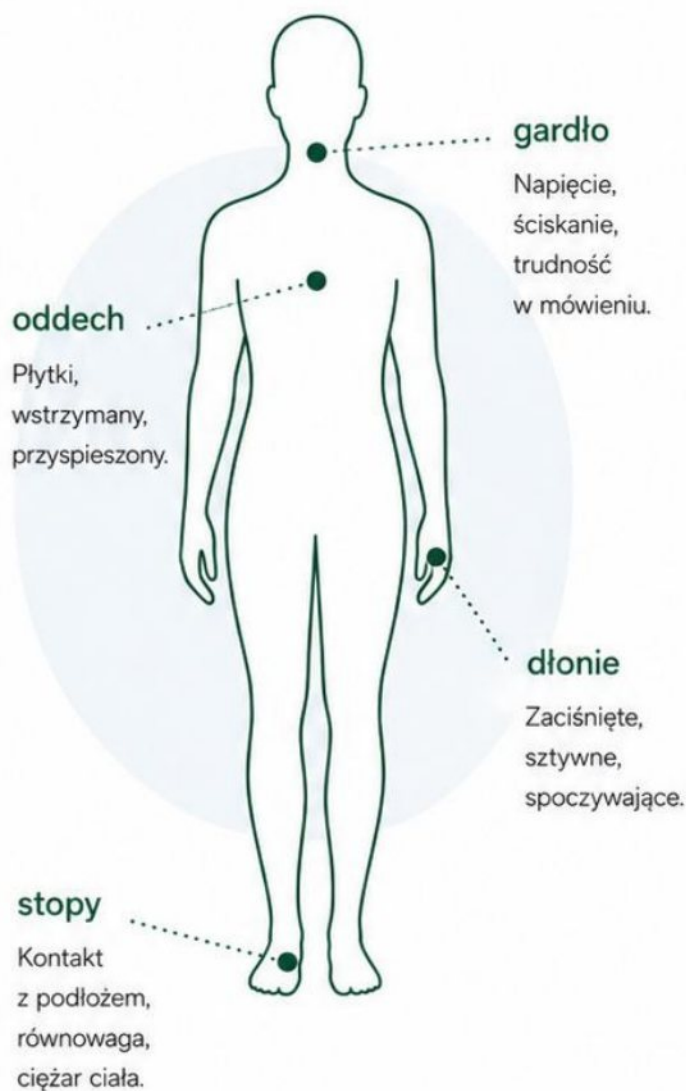
Terapeuta nie mówi: »to oznacza złość«.
Terapeuta pyta: »co Ty zauważasz
w tym napięciu?«

4



Awareness nie musi prowadzić do ekspresji

Czasem wystarczy zauważyć:
»zaciskam gardło«, »cofam ramiona«,
»nie czuję brzucha«.



**Ciało nie jest zagadką do rozwiązywania.
Jest doświadczeniem do spotkania.**

Kiedy ciało staje się wejściem do procesu



Użyj, gdy

- ✓ pacjent dużo analizuje, ale nie czuje
- ✓ emocja jest opisywana, ale nieobecna w doświadczeniu
- ✓ pojawia się napięcie w gardle, szczęcie, brzuchu lub klatce piersiowej
- ✓ oddech nagle się zatrzymuje
- ✓ pacjent mówi »nie wiem«, ale ciało pokazuje reakcję
- ✓ pojawił się gest, który wygląda znacząco
- ✓ pacjent traci kontakt z tym, czego potrzebuje
- ✓ temat powtarza się, ale nie zmienia się na poziomie doświadczenia



Najpierw stabilizuj, gdy



pacjent jest silnie zdysocjowany, przeciążony, przerażony własnym ciałem albo nie ma zgody na kontakt z odczuciami.



Zdanie terapeuty

“Nie musimy niczego zmieniać. Sprawdźmy tylko, co ciało już pokazuje.”

Awareness ciała: 6 kroków prowadzenia

1



Zatrzymaj narrację

Poproś pacjenta, aby na chwilę przestał wyjaśniać i zauważył ciało.

2



Zlokalizuj sygnał

Gdzie w ciele jest teraz najbardziej wyraźne odczucie?

3



Opisz konkretnie

Czy to ciężar, ucisk, ciepło, zimno, napięcie, drżenie, pustka, ruch?

4



Zostań przy tym chwilę

Nie zmieniaj od razu. Daj doświadczeniu kilka oddechów.

5



Zapytaj o komunikat

Gdyby to miejsce mogło coś powiedzieć, jakie zdanie by wypowiedziało?

6



Zintegruj lub ustabilizuj

Sprawdź, co się zmieniło i czy pacjent potrzebuje domknięcia, uziemienia lub odpoczynku.



Ciało prowadzi wolniej niż głowa. Uszanuj tempo.

Pytania, które pogłębiają somatyczną świadomość

1



Lokalizacja

- Gdzie czujesz to najmocniej?
- Czy to jest na powierzchni czy głębiej?
- Czy ma granice?

2



Jakość

- Czy to napięcie, ciężar, ruch, pustka, drżenie, ciepło czy zimno?
- Czy to bardziej twarde czy miękkie?
- Czy zmienia się, kiedy o tym mówisz?

3



Ruch

- Czy ciało chce coś zrobić?
- Czy chce się zbliżyć, cofnąć, odepchnąć, sięgnąć, skulić, wyprostować?
- Co zatrzymuje ten ruch?

4



Głos ciała

- Gdyby to miejsce mogło mówić, co by powiedziało?
- Jakie jedno słowo pasuje do tego odczucia?
- Czy to odczucie potrzebuje czegoś od Ciebie?

5



Integracja

- Co rozumiesz teraz inaczej?
- Czy ciało potrzebuje więcej kontaktu czy więcej odpoczynku?
- Jaki mały krok wynika z tego sygnału?

Nie zostawiaj ciała w przeciążeniu

1



Sygnaly przeciążenia

- ☐ pacjent przestaje czuć ciało
- ☐ pojawia się panika lub dezorientacja
- ☐ oddech staje się zbyt trudny do obserwacji
- ☐ pacjent mówi, że odpływa
- ☐ napięcie gwałtownie rośnie
- ☐ pojawia się silny wstyd związany z ciałem

2



Co zrobić

- ☐  wróć do stóp na podłodze
- ☐  poproś o rozejrzenie się po pokoju
- ☐  nazwij aktualne miejsce i czas
- ☐  zaproponuj dłuższy wydech tylko jeśli jest bezpieczny
- ☐  zapytaj, czy pacjent chce kontynuować, zwolnić czy przerwać

3



Domknięcie

Na koniec zapytaj: co ciało pokazuje teraz? Co jest bardziej spokojne, bardziej jasne albo nadal potrzebuje troski?



**Celem nie jest zmuszenie ciała do uwolnienia.
Celem jest bezpieczne spotkanie z doświadczeniem.**

Moduł 05

Technika 04: Amplifikacja

Powiększ tylko tyle, aby zobaczyć.



Gest



Sygnał



Znaczenie



1. Gest



2. Amplifikacja



3. Powrót do neutralności

Czym jest amplifikacja?

1

Co można amplifikować

- zaciśniętą pięść
- cofnięte ramiona
- uśmiech pojawiający się przy bólu
- ciche wypowiedzanie ważnego zdania
- zaciskanie szczęki
- gest odpychania
- ruch dłoni
- pauzę lub zatrzymanie oddechu



2

Po co to robić

Powiększony sygnał staje się bardziej widoczny i łatwiejszy do zbadania. Pacjent może odkryć emocję, potrzebę, granicę lub zatrzymany impuls.



3

Czego unikać

Nie rób z pacjenta aktora.
Nie naśladuj go w sposób ośmieszający.
Nie powiększaj sygnału bez zgody.



Amplifikacja ma być ciekawością wobec ciała, nie konfrontacją.

Kiedy mały sygnał potrzebuje większej widoczności

 Użyj, gdy zauważasz	 Nie używaj, gdy
✓ pacjent zaciska dłonie podczas mówienia o złości ✓ pacjent uśmiecha się, gdy mówi o bólu ✓ głos cichnie przy ważnym zdaniu ✓ ramiona cofają się, gdy pojawia się bliskość ✓ oddech zatrzymuje się przy słowie »nie« ✓ dłoń wykonuje mały gest odpychania ✓ pacjent mówi »to nic«, ale ciało pokazuje napięcie ✓ pojawia się powtarzalna postawa ciała w ważnych momentach	 pacjent czuje się zawstydzony obserwowaniem ciała, traci stabilność, jest w silnej dysocjacji, interpretuje technikę jako ocenę albo nie wyraża zgody.

 Zdanie terapeuty “Zauważyłem mały ruch dłoni. Czy możemy przez chwilę sprawdzić, co on pokazuje?”
--

Amplifikacja: 6 kroków prowadzenia

1



Zauważ konkretny sygnał

Opisz to, co widzisz: gest, ton, pauzę, ruch, napięcie. Bez interpretacji.

2



Zapytaj o zgodę

Czy możemy przez chwilę zbadać ten ruch?

3



Powiększ o 10%

Poproś pacjenta, aby zrobił gest odrobinę bardziej widoczny, bez teatralizacji.

4



Zatrzymaj i poczuj

Niech pacjent sprawdzi, co pojawia się w ciele, emocji i oddechu.

5



Zapytaj o komunikat

Gdyby ten gest mógł mówić, co by powiedział?

6



Wróć do neutralności

Zmniejsz gest, porusz dłonie, poczuj stopy i nazwij odkrycie.



Powiększaj tylko tyle, ile pomaga zobaczyć — nie tyle, żeby przytłoczyć.

Język ciekawości, nie nacisku



Obserwacja

- > Zauważyłem, że Twoja dłoń lekko się zacisnęła.
- > Kiedy powiedziałaś to zdanie, Twój głos stał się cichszy.
- > Widzę, że ramiona cofnęły się w tym momencie.



Zaproszenie

- > Czy możemy przez chwilę sprawdzić ten ruch?
- > Możesz odmówić albo zatrzymać się w każdej chwili.
- > Spróbuj zrobić to tylko odrobinę bardziej widocznie.



Pogłębienie

- > Co czujesz, kiedy ten gest jest trochę większy?
- > Do kogo jest skierowany?
- > Czy chce powiedzieć »tak«, »nie«, »stop«, »chodź bliżej« czy coś innego?
- > Jaka emocja pojawia się pod ruchem?



Domknięcie

- > Wróćmy teraz do neutralnej pozycji.
- > Co zrozumiałeś / zrozumiałaś dzięki temu gestowi?
- > Czego ciało potrzebuje po tym ćwiczeniu?

Zwiększ widoczność, potem wróć do stabilności

1



Sygnaly, że trzeba zatrzymać

- ☐ pacjent wygląda na zawstydzonego lub ośmieszonego
- ☐ gest staje się zbyt intensywny
- ☐ pojawia się utrata kontaktu z terapeutą
- ☐ pacjent mówi, że nie chce kontynuować
- ☐ emocja rośnie zbyt szybko
- ☐ ciało sztywnieje lub odcina się

2



Jak domknąć

1. Zmniejsz gest.
2. Poproś pacjenta o poruszenie dłoni lub ramion.
3. Zauważ stopy na podłodze.
4. Nazwij jedno odkrycie.
5. Sprawdź, czy ciało potrzebuje oddechu, przestrzeni lub ciszy.

3



Zdanie terapeuty

“Nie musimy powiększać tego bardziej.
Wystarczy, że zobaczyliśmy, co ten sygnał próbował pokazać.”

1. Powiększ



2. Zatrzymaj się



3. Wróć do stabilności



Moduł 06

Technika 05: Niedokończone zdania i rundy

Jedno zdanie może otworzyć cały proces.



Głos



Powtórzenie



Awareness

Teraz zauważam, że...



Czym są niedokończone zdania i rundy?



1. Niedokończone zdanie

Terapeuta podaje początek, np. »Teraz zauważam, że...«, a pacjent kończy go własnymi słowami.



2. Runda

Pacjent powtarza ten sam początek zdania kilka razy, pozwalając, by pojawiały się kolejne warstwy doświadczenia.



3. Po co stosować

Aby uruchomić głos, nazwać emocję, odkryć potrzebę, zauważyć opór lub wejść głębiej w kontakt.



4. Dlaczego działa

Prosta struktura zmniejsza chaos i daje pacjentowi bezpieczny punkt startowy.



początek
zdania



odpowiedź 1



odpowiedź 2



odpowiedź 3



głębsza
warstwa



**Pierwsze dokończenie zdania często jest kontrolowane.
Trzecie lub czwarte może być bliżej doświadczenia.**

Kiedy prosta struktura pomaga wejść głębiej



Użyj, gdy

- ✓ pacjent mówi »nie wiem«, ale coś jest obecne
- ✓ trudno rozpocząć mówienie o emocji
- ✓ pacjent ma tendencję do długiej analizy
- ✓ potrzebna jest prosta rama ekspresji
- ✓ terapeuta chce pogłębić kontakt z jedną figurą
- ✓ pacjent zatrzymuje ważne zdania
- ✓ pojawia się temat granicy, złości, wstydu lub potrzeby
- ✓ sesja potrzebuje delikatnego, ale konkretnego kierunku



Zachowaj ostrożność, gdy



pacjent czuje się egzaminowany, ma silny lęk przed błędem, jest przeciążony lub interpretuje strukturę jako presję.



Zdanie terapeuty

“Nie szukamy idealnego zdania. Zobaczymy tylko, co pojawi się jako pierwsze, a potem sprawdzimy kolejną warstwę.”

Niedokończone zdania: 6 kroków prowadzenia

1



Wybierz figurę

Określ, z jakim tematem pracujesz:
emocja, granica, potrzeba, relacja, opór, ciało.

2



Podaj początek zdania

Użyj prostego zdania startowego,
które pasuje do procesu.

3



Poproś o kilka dokończeń

Niech pacjent dokończy to samo
zdanie 3–5 razy.

4



Zatrzymaj przy zdaniu żywym

Gdy pojawi się zdanie z większym ładunkiem,
zwolnij i zapytaj o ciało.

5



Pogłęb przez powtórzenie

Poproś, aby pacjent powiedział to zdanie
wolniej lub w pierwszej osobie.

6



Zintegruj

Zapytaj, które zdanie było najważniejsze
i co pacjent widzi teraz.



Nie każde dokończenie wymaga analizy.
Czasem wystarczy je usłyszeć.

Bank zdań do pracy w sesji

1



Awareness

- Teraz zauważam, że...
- W tej chwili czuję...
- Kiedy to mówię, moje ciało...

2



Emocja

- Najbardziej boję się...
- Jestem zły / zła, bo...
- Smutek mówi mi...
- Wstyd pojawia się, kiedy...

3



Granica

- Chcę powiedzieć nie, gdy...
- Moja granica jest...
- Nie chcę już...

4



Potrzeba

- Potrzebuję...
- Trudno mi poprosić o...
- Chciałbym / chciałybym pozwolić sobie na...

5



Relacja

- Przy Tobie czuję...
- Boję się, że mnie...
- Chcę Ci pokazać...

6



Domknięcie

- Dzisiaj widzę, że...
- Zabieram z tej sesji...
- Na dziś wystarczy...

Zatrzymaj się przy zdaniu, które ma ciężar

1 Po rundzie zapytaj

- ✓ Które zdanie jest najbliższej prawdy?
- ✓ Które zdanie ma największy ciężar?
- ✓ Przy którym zdaniu ciało zareagowało najmocniej?
- ✓ Które zdanie chcesz usłyszeć jeszcze raz?
- ✓ Czy któreś zdanie potrzebuje zostać wypowiedziane wolniej?

2 Integracja

- ✓ Powtórz zdanie w pierwszej osobie.
- ✓ Sprawdź ciało po jego wypowiedzeniu.
- ✓ Nazwij emocję lub potrzebę.
- ✓ Ustal, czy zdanie potrzebuje działania, ciszy czy dalszej pracy.

3 Uwaga kliniczna



Nie naciskaj na kontynuację rundy, jeśli pacjent staje się zmęczony, zawstydzony lub odłączony. Lepiej zatrzymać się przy jednym prawdziwym zdaniu niż zebrać dziesięć pustych.



CIAŁO



EMOCJA



POTRZEBA

**Jedno zdanie,
które ma ciężar,
może otworzyć więcej
niż dziesięć wypowiedzianych
tylko po to, by mówić.**



ZAMKNIĘCIE

“

Pamiętaj

Zatrzymanie się nie jest przerwą w pracy – to jej najgłębszy moment. To tu zdanie przestaje być słowem, a staje się doświadczeniem.

Moduł 07

Technika 06: Praca ze snem

Nie tłumacz snu z zewnątrz. Pozwól mu przemówić od środka.



Obraz



Symbol



Doświadczenie



Czym jest praca ze snem w Gestalt?



1. Sen jako doświadczenie

Nie pytamy tylko, co sen oznacza. Pytamy, jak pacjent doświadcza snu teraz, kiedy o nim mówi.



2. Elementy snu jako części pacjenta

Dom, drzwi, zwierzę, ciemność, droga lub obca postać mogą być potraktowane jako fragment pola doświadczenia, który może coś wyrazić.



3. Mówienie w pierwszej osobie

Pacjent może wejść w rolę elementu snu i powiedzieć: »Jestem tym domem...«, »Jestem tą falą...«, »Jestem tą zamkniętą bramą...«.



4. Bez gotowych interpretacji

Terapeuta nie narzuca znaczenia symbolu. Pomaga pacjentowi odkryć, jakie znaczenie wyłania się z doświadczenia.



sen



obraz



ciało



głos elementu



odkrycie



Sen nie musi zostać wyjaśniony. Może zostać spotkany.

Kiedy sen wnosi ważny materiał



Użyj, gdy

- ✓ pacjent przynosi sen z silnym ładunkiem emocjonalnym
- ✓ sen powtarza się lub wraca w podobnej formie
- ✓ jakiś obraz ze snu nie daje pacjentowi spokoju
- ✓ pacjent mówi: »nie wiem dlaczego, ale ten sen mnie poruszył«
- ✓ sen zawiera wyraźną postać, miejsce, przedmiot lub scenę
- ✓ emocja ze snu przypomina coś z aktualnego życia
- ✓ pacjent jest ciekawy, ale nie chce gotowej interpretacji
- ✓ sen może pomóc ominąć nadmierną analizę i wejść w doświadczenie



Nie używaj zbyt intensywnie, gdy



sen dotyczy traumatycznych scen, pacjent traci kontakt z teraźniejszością, pojawia się dysocjacja, koszmar jest świeży i destabilizujący albo pacjent nie chce wracać do obrazu.



Pierwsze pytanie terapeuty

“Który element snu jest teraz najbardziej żywy, kiedy o nim mówisz?”



Praca ze snem: 7 kroków prowadzenia

1



Opowiedz sen w czasie teraźniejszym

Poproś pacjenta, aby mówił: »jestem«, »widzę«, »idę«, zamiast »byłem«, »widziałem«.

2



Wybierz najbardziej żywy element

Może to być postać, przedmiot, miejsce, zwierzę, kolor, drzwi, droga, cień, fala.

3



Wejdź w rolę elementu

Pacjent mówi w pierwszej osobie jako wybrany element: »Jestem...«.

4



Nadaj głos elementowi

Zapytaj: co ten element mówi, czego chce, czego się boi, co pokazuje?

5



Sprawdź ciało

Co dzieje się w ciele, kiedy pacjent mówi jako ten element?

6



Połącz z aktualnym życiem

Czy to doświadczenie przypomina coś z teraźniejszości?

7



Zintegruj

Jakie jedno odkrycie pacjent zabiera ze snu?



Nie pytaj za szybko: co to znaczy?

Najpierw zapytaj: jak to jest być tym elementem?

Pytania, które ożywiają obraz



01 Wejście w sen

- > Opowiedz sen tak, jakby miał się teraz.
- > Co widzisz jako pierwsze?
- > Jaka atmosfera jest w tym śnie?



02 Wybór elementu

- > Który element najbardziej przyciąga uwagę?
- > Czego nie da się ominąć?
- > Co ma największy ładunek?



03 Głos elementu

- > Powiedz: »Jestem tym elementem i...«
- > Czego chcesz?
- > Przed czym chronisz?
- > Co pokazujesz śniącemu?



04 Ciało i emocja

- > Co czujesz w ciele, kiedy jesteś tym elementem?
- > Jaka emocja pojawia się najsilniej?
- > Czy ciało chce się poruszyć, zatrzymać, ukryć albo zbliżyć?



05 Integracja

- > Co z tego snu jest żywe w Twoim aktualnym życiu?
- > Jaki fragment siebie rozpoznajesz w tym obrazie?
- > Jakie jedno zdanie zabierasz z tej pracy?

Wróć ze snu do teraźniejszości

1 Sygnały, że trzeba zwolnić

- ✓ pacjent zaczyna mówić, jakby był całkowicie w obrazie snu
- ✓ pojawia się dezorientacja lub utrata kontaktu z pokojem
- ✓ koszmar staje się zbyt intensywny
- ✓ ciało sztywnieje, odpływa lub traci odczuwanie
- ✓ pacjent nie chce kontynuować
- ✓ wzrasta panika, wstyd albo poczucie zagrożenia

2 Domknięcie krok po kroku

1. Nazwij, że praca ze snem kończy się na dziś.
2. Poproś pacjenta o rozejrzenie się po pokoju.
3. Zauważ stopy, fotel i aktualną datę.
4. Nazwij jeden bezpieczny lub neutralny element w pokoju.
5. Wybierz jedno zdanie integrujące ze snu.
6. Sprawdź, czy pacjent jest gotowy zakończyć lub wrócić do rozmowy.



Zdanie terapeuty

Ten obraz może zostać odłożony na teraz.
Jesteś tutaj, w tym pokoju, i możemy wrócić do teraźniejszości.

Moduł 08

Technika 07: Eksperyment kontaktu i granicy

Granica nie oddziela od kontaktu. Granica czyni kontakt bezpieczniejszym.



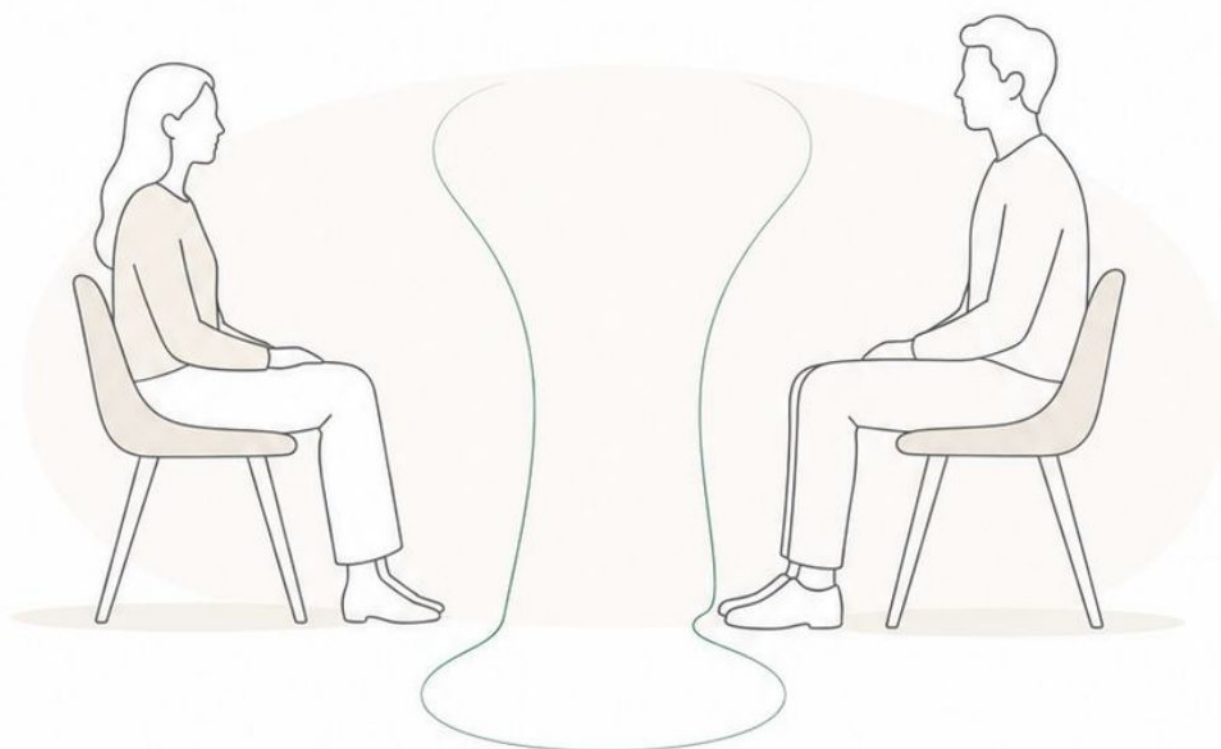
Bliskość



Dystans



Tak / Nie



Czym jest eksperyment kontaktu i granicy?



1. Kontakt

Pacjent sprawdza, co dzieje się, gdy jest widziany, słyszany lub zapraszany do relacji.



2. Granica

Granica może być fizyczna, emocjonalna, słowna lub wewnętrzna. Nie musi być twardym murem.



3. Dystans

Odległość w przestrzeni może pomóc pacjentowi poczuć, kiedy kontakt jest zbyt bliski, zbyt daleki lub wystarczająco bezpieczny.

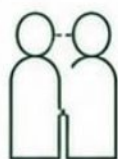


4. Wybór

Najważniejszym elementem techniki jest prawo pacjenta do wyboru tempa, odległości i poziomu kontaktu.

“

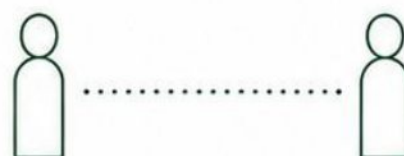
Prawdziwy kontakt wymaga granicy, nie jej braku.



za blisko



wystarczająco



za daleko

Kiedy relacja potrzebuje widocznej granicy



Użyj, gdy pacjent

- ✓ ma trudność z mówieniem »nie«
- ✓ zgadza się automatycznie, choć ciało mówi inaczej
- ✓ boi się bliskości, ale pragnie kontaktu
- ✓ wycofuje się, gdy ktoś się zbliża
- ✓ czuje winę, kiedy stawia granicę
- ✓ nie wie, jaka odległość w relacji jest dla niego dobra
- ✓ ma wzorec dopasowywania się do innych
- ✓ mówi o naruszaniu jego przestrzeni lub potrzeb
- ✓ szuka aprobaty, zanim wypowie własne zdanie



Nie używaj zbyt intensywnie, gdy



pacjent jest w stanie silnego zagrożenia, temat dotyczy świeżej przemocy, pojawia się dysocjacja, brak zgody lub relacja terapeutyczna nie jest jeszcze wystarczająco bezpieczna.



Pierwsze pytanie terapeuty

“Jaka odległość między nami byłaby teraz wystarczająco bezpieczna?”

Kontakt i granica: 7 kroków prowadzenia

1



Wyjaśnij cel

Powiedz, że ćwiczenie służy badaniu granicy i że pacjent może je zatrzymać w każdej chwili.

2



Ustal punkt startowy

Sprawdź aktualną odległość, pozycję ciała i poziom komfortu.

3



Zapytaj o zgodę

Czy chcesz sprawdzić, jak Twoje ciało reaguje na bliskość i dystans?

4



Zmieniaj odległość bardzo powoli

Może to być realny ruch krzesła, symboliczny ruch dłonią albo wyobrażeniowa skala.

5



Pytaj ciało

Kiedy pojawia się sygnał »stop«, »bliżej«, »dalej«, »wystarczy«?

6



Ćwicz komunikat graniczny

Pacjent mówi: »stop«, »proszę dalej«, »to jest dobra odległość«, »potrzebuję więcej przestrzeni«.

7



Zintegruj

Co pacjent odkrywa o swoim kontakcie, granicy i prawie do wyboru?



Pacjent powinien mieć więcej kontroli nad eksperymentem niż terapeuta.

Język granicy i wyboru



01. Sprawdzenie zgody

Czy chcesz spróbować tego ćwiczenia?

Możesz zatrzymać je w każdej chwili.

Czy ta forma pracy jest dla Ciebie wystarczająco bezpieczna?



02. Badanie odległości

Jaka odległość jest teraz dobra?

Czy chcesz, żebym był bliżej, dalej czy został tutaj?

Po czym ciało poznaje, że odległość jest właściwa?



03. Sygnały ciała

Co dzieje się z oddechem, gdy kontakt jest bliżej?

Czy ramiona chcą się cofnąć, rozluźnić, napiąć czy zostać?

Gdzie ciało mówi »stop«?



04. Komunikaty graniczne

Stop.

Potrzebuję więcej przestrzeni.

To jest dobra odległość.

Nie chcę iść dalej.

Chcę sprawdzić bliżej, ale wolno.



05. Integracja

Co odkrywasz o swoim »tak« i »nie«?

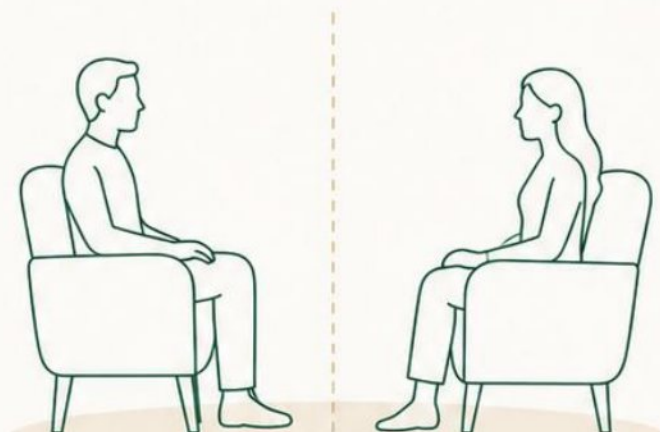
Czy Twoja granica ma głos?

Co chcesz zapamiętać z tego ćwiczenia?

Granica musi zostać uszanowana

01 Sygnały, że trzeba zatrzymać

- ✓ pacjent mówi »nie wiem«, ale ciało wyraźnie się cofa
- ✓ pojawia się zamrożenie, dezorientacja lub utrata kontaktu
- ✓ pacjent zaczyna się zgadzać automatycznie
- ✓ wzrasta wstyd lub lęk przed odmową
- ✓ pacjent patrzy na terapeutę, szukając pozwolenia zamiast własnego wyboru
- ✓ ćwiczenie zaczyna przypominać presję



02 Domknięcie krok po kroku

1. Przywróć neutralną odległość.
2. Nazwij, że eksperyment się zakończył.
3. Poproś pacjenta o zauważenie stóp, fotela i pokoju.
4. Zapytaj, jaki komunikat graniczny był najważniejszy.
5. Sprawdź, czy pacjent chce coś dopowiedzieć lub symbolicznie odłożyć.
6. Zakończ zdaniem integrującym.

03 Zdania integrujące

-  Moje »nie« może chronić kontakt.
-  Mogę sprawdzać odległość zamiast automatycznie się zgadzać.
-  Moja granica ma prawo istnieć.
-  Bliskość może być wolniejsza.

“

Po tej technice pacjent powinien wyjść z większym poczuciem wyboru, nie z większym poczuciem winy.



Zwróć uwagę na stopy — są Twoim kotwiczącym punktem w rzeczywistości.



Moduł 09

Integracja kliniczna i szybki wybór techniki

Nie wybieraj techniki dla efektu. Wybieraj ją dla procesu.



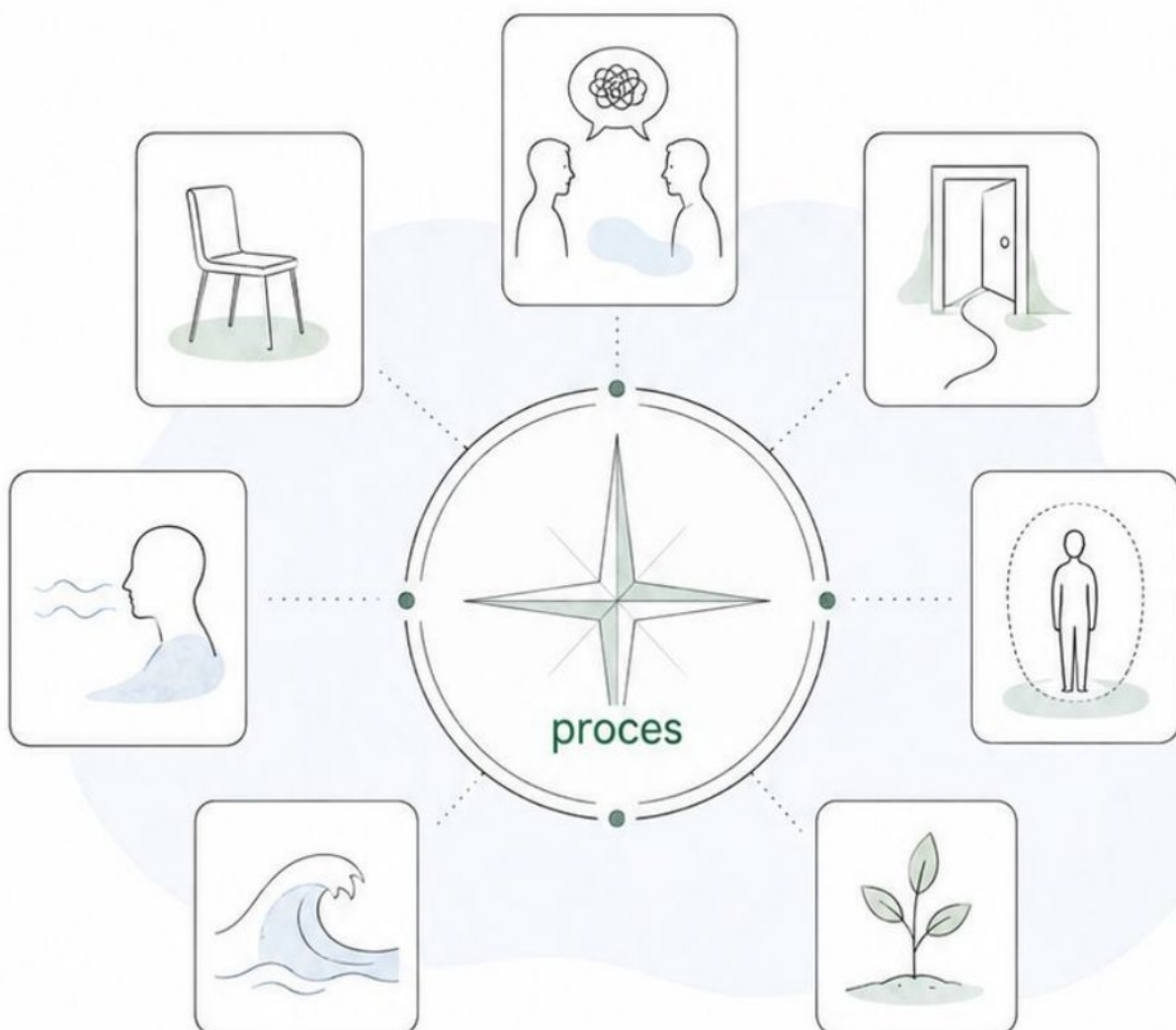
Dobór



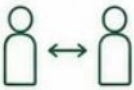
Bezpieczeństwo



Integracja



7 technik Gestalt w praktyce

Technika	Użyj, gdy	Pierwszy krok	Uważaj na
1.  Puste krzesło	niewypowiedziane słowa, relacja, scena niedomknięta	wybierz adresata	przeciążenie, trauma, brak zgody
2.  Dialog polaryzacji	dwie części, ambiwalencja, konflikt wewnętrzny	nazwij oba głosy	wybijanie zwycięzcy
3.  Awareness ciała	napięcie, odcięcie, ciało pokazuje proces	zlokalizuj sygnał	zbyt szybkie pogłębianie
4.  Amplifikacja	mały gest, pauza, ton lub ruch ma znaczenie	opisz sygnał i zapytaj o zgodę	zawstydzenie pacjenta
5.  Niedokończone zdania i rundy	pacjent potrzebuje struktury do ekspresji	podaj prosty początek zdania	presję na idealną odpowiedź
6.  Praca ze snem	sen, obraz lub symbol ma silny ładunek	wybierz żywy element snu	narzucanie interpretacji
7.  Eksperyment kontaktu i granicy	trudność z bliskością, dystansem, »tak« i »nie«	sprawdź zgodę i odległość	przekroczenie tempa pacjenta

Technika jest narzędziem. Kontakt jest miejscem, w którym narzędzie zaczyna mieć sens.

Wracaj do tego przewodnika wtedy, gdy potrzebujesz jasności, struktury i prostego kierunku. Wybieraj technikę powoli. Obserwuj ciało. Sprawdzaj zgodę. Zostawiaj przestrzeń na ciszę. I pamiętaj: w pracy Gestalt najgłębsze zmiany często zaczynają się od prostego zauważenia tego, co już jest.

© przewodnik wizualny po 7 technikach Gestalt. Wszelkie prawa zastrzeżone.

