



# Wizualny zestaw wsparcia do gabinetu

Praktyczny pakiet plansz, kart i mini-map do pracy  
terapeutycznej z emocjami, ciałem, regulacją,  
granicami i domknięciem sesji

MATERIAŁY WIZUALNE DO UŻYCIA W GABINECIE TERAPEUTYCZNYM





01

# Prawa autorskie i ważna informacja kliniczna



Ten materiał został przygotowany jako praktyczny zestaw wizualnego wsparcia do gabinetu terapeutycznego. Jego celem jest ułatwienie psychoedukacji, porządkowania procesu, pracy z emocjami, ciałem, regulacją, granicami, zasobami oraz domykaniem sesji.



Plansze, karty i mini-mapy zawarte w tym zestawie mogą wspierać rozmowę terapeutyczną, pomagać pacjentowi lepiej rozumieć własne doświadczenie i ułatwiać wspólne nazywanie tego, co dzieje się w sesji. Nie są jednak gotowym scenariuszem terapii ani narzędziem do mechanicznego stosowania bez rozumienia kontekstu klinicznego.



Materiał nie zastępuje szkolenia psychoterapeutycznego, diagnozy klinicznej, superwizji, psychoterapii własnej, procedur bezpieczeństwa ani odpowiedzialności zawodowej terapeuty. Każdy element zestawu powinien być używany z uwzględnieniem pacjenta, relacji terapeutycznej, poziomu bezpieczeństwa, wieku, kultury, gotowości oraz aktualnego procesu.



W sytuacjach kryzysowych, przy wysokim ryzyku samobójczym, samouszkodzeniach, przemocy, silnej dysocjacji, dekompensacji, aktywnych objawach psychotycznych lub innych stanach wymagających pilnej interwencji, priorytetem jest bezpieczeństwo, odpowiednie procedury, konsultacja i specjalistyczne wsparcie.

© Wizualny zestaw wsparcia do gabinetu. Wszelkie prawa zastrzeżone.



# Spis treści



**Wprowadzenie** — 03



**Moduł 01 •**

Fundamenty wizualnego wsparcia w gabinecie — 04, 05, 06, 07, 08, 09



**Moduł 02 •**

Plansze psychoedukacyjne do pierwszych sesji — 10, 11, 12, 13, 14, 15



**Moduł 03 •**

Karty emocji, potrzeb i sygnałów ciała — 16, 17, 18, 19, 20, 21



**Moduł 04 •**

Narzędzia regulacji i ugruntowania — 22, 23, 24, 25, 26, 27



**Moduł 05 •**

Materiały do pracy z granicami i relacją — 28, 29, 30, 31, 32, 33



**Moduł 06 •**

Mapy procesu, wzorca i wyboru — 34, 35, 36, 37, 38, 39



**Moduł 07 •**

Plansze do domykania sesji i pracy między spotkaniami — 40, 41, 42, 43, 44, 45



**Moduł 08 •**

Organizacja zestawu w gabinecie i instrukcje użycia — 46, 47, 48, 49



**Moduł 09 •**

Finalny katalog elementów i mapa zastosowania — 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59



03

# Obraz może pomóc pacjentowi zobaczyć własny proces

W gabinecie terapeutycznym słowa są ważne, ale nie zawsze wystarczają. Pacjent może rozumieć coś intelektualnie, a jednocześnie gubić się w emocji, napięciu ciała, wstydzie, chaosie lub poczuciu braku wpływu. W takich momentach prosta plansza, karta, mapa lub wizualna skala może pomóc zatrzymać proces i zobaczyć go z większej odległości.

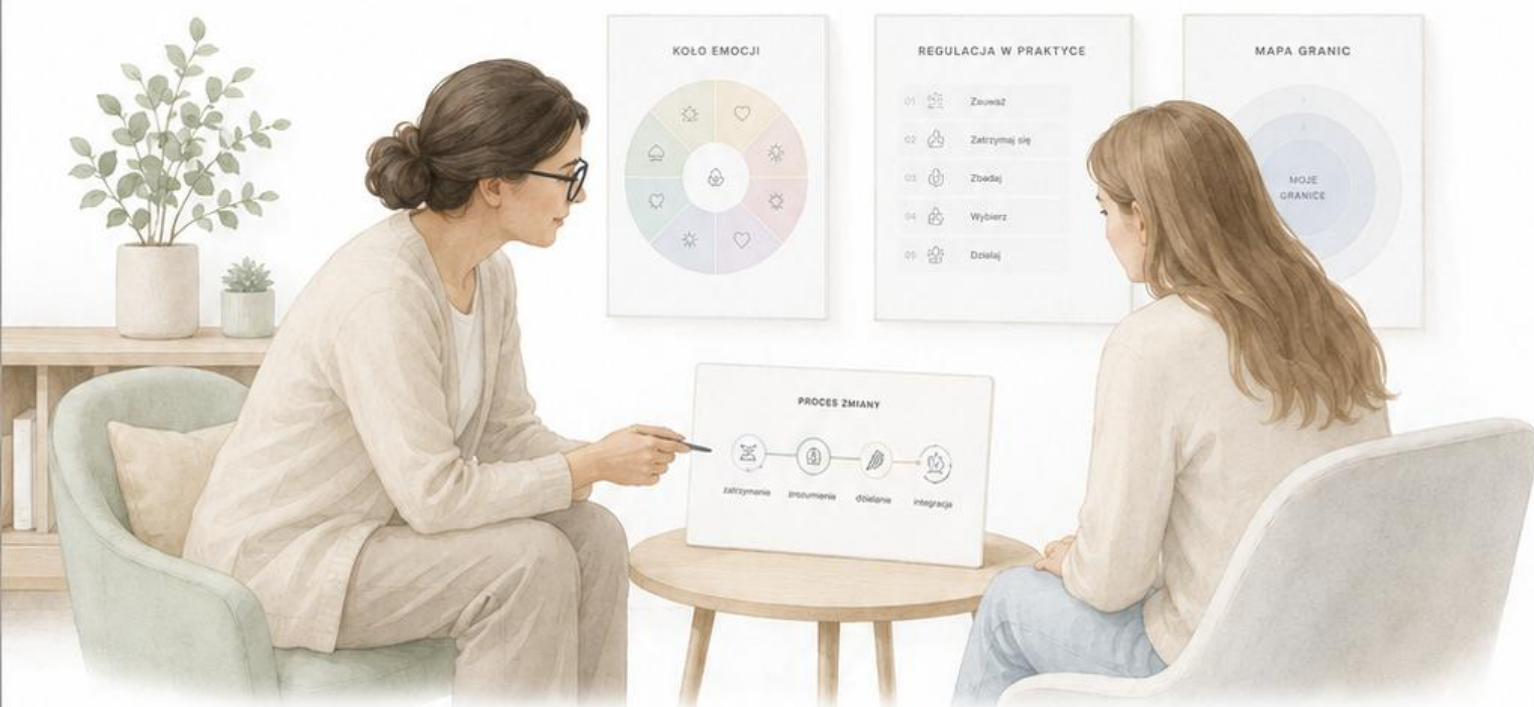
Wizualne wsparcie nie zastępuje relacji terapeutycznej. Nie zastępuje obecności terapeuty. Nie powinno też zamieniać sesji w prezentację. Jego zadaniem jest wspierać kontakt, porządkować trudne doświadczenie i dawać pacjentowi język tam, gdzie słowa dopiero się tworzą.

Ten zestaw został zaplanowany jako praktyczny pakiet do gabinetu: plansze psychoedukacyjne, karty emocji, karty ciała, narzędzia regulacji, mapy granic, relacji, wzorca i domykania sesji. Każdy element ma być prosty, spokojny, czytelny i możliwy do użycia w konkretnym momencie pracy.

Nie chodzi o to, aby pokazywać pacjentowi wszystkie materiały naraz. Chodzi o to, aby wybrać jeden obraz, jedną kartę albo jedną mapę, która naprawdę służy procesowi. Dobrze użyty materiał wizualny nie odciąga od pacjenta. Pomaga pacjentowi wrócić do siebie.

“

Materiał wizualny działa najlepiej wtedy, gdy nie zastępuje kontaktu, lecz pomaga go pogłębić.





# Moduł 01

## Fundamenty wizualnego wsparcia w gabinecie

Prosty obraz. Jasny język. Więcej kontaktu.



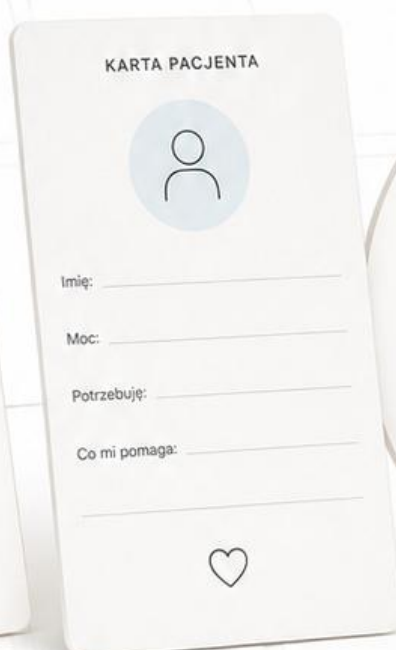
Klarowność



Kontakt



Bezpieczeństwo





# Narzędzie do porządkowania doświadczenia



**Wizualne wsparcie nie ma mówić za pacjenta.  
Ma pomóc pacjentowi znaleźć własne słowa.**



# Wybierz obraz wtedy, gdy pomaga kontaktowi



## Użyj materiału wizualnego, gdy

- ✓ pacjent ma trudność z nazwaniem emocji
- ✓ pacjent mówi dużo, ale gubi sedno
- ✓ pojawia się chaos, napięcie lub przeciążenie
- ✓ pacjent potrzebuje psychoedukacji w prostym języku
- ✓ trzeba pokazać różnicę między emocją, potrzebą i zachowaniem
- ✓ ciało pacjenta sygnalizuje napięcie, ale pacjent go nie zauważa
- ✓ proces wymaga regulacji i ugruntowania
- ✓ pacjent potrzebuje zobaczyć swój wzorec z dystansu
- ✓ terapeuta chce wspólnie z pacjentem uporządkować sesję
- ✓ na końcu spotkania trzeba zebrać wniosek i mały krok



czy to  
służy  
kontaktowi?



## Nie używaj, gdy

- ✗ materiał ma zastąpić żywy kontakt
- ✗ terapeuta chce uniknąć ciszy lub emocji
- ✗ pacjent jest zbyt przeciążony na nowe informacje
- ✗ plansza robi się wykładem zamiast wsparciem
- ✗ pacjent czuje się testowany, oceniany lub pouczany
- ✗ sytuacja wymaga natychmiastowego bezpieczeństwa, a nie psychoedukacji

“

Najlepszy materiał wizualny to ten,  
który pojawia się w odpowiednim momencie  
i znika, gdy pacjent wraca do kontaktu.



# Mniej elementów, więcej zrozumienia

- ☒ **1. Jedna strona = jeden cel**  
Każda plansza lub karta powinna pomagać w jednej konkretnej funkcji: nazwać, zrozumieć, uregulować, wybrać lub domknąć.
- ☒ **2. Białe tło**  
Tło pozostaje czyste i neutralne, aby pacjent nie był przeciążony wizualnie.
- ☒ **3. Krótki tekst**  
Tekst powinien być zrozumiały, prosty i możliwy do przeczytania w trakcie sesji.
- ☒ **4. Duże marginesy**  
Pusta przestrzeń pomaga oddychać i zwiększa poczucie porządku.
- ☒ **5. Delikatne kolory**  
Kolor ma pomagać orientacji, nie dekorować bez potrzeby.
- ☒ **6. Jeden główny element wizualny**  
Każda karta ma mieć jeden dominujący symbol, mapę lub schemat.
- ☒ **7. Język bez oceny**  
Nie używać słów zawstydzających, diagnozujących na skróty ani etykietujących pacjenta.
- ☒ **8. Gotowość do druku**  
Materiał musi dobrze wyglądać zarówno na ekranie, jak i po wydrukowaniu.



**W gabinecie wizualna prostota jest częścią bezpieczeństwa.**



# Pokaż kartę bez zamieniania sesji w prezentację

## 1 Nazwij cel

Mam kartę, która może pomóc uporządkować to, o czym mówimy.

## 2 Sprawdź zgodę

Czy będzie w porządku, jeśli pokażę ją na chwilę?

## 3 Użyj tylko fragmentu

Nie omawiaj całej planszy, jeśli potrzebny jest tylko jeden element.

## 4 Połącz z doświadczeniem pacjenta

Który fragment tej mapy pasuje do Pana/Pani doświadczenia?

## 5 Wróć do kontaktu

Co dzieje się w Panu/Pani teraz, kiedy na to patrzymy?



### Gotowe zdania terapeuty



- Nie musimy korzystać z tej karty, jeśli nie pasuje.
- To tylko propozycja uporządkowania, nie gotowa odpowiedź.
- Proszę wybrać ten fragment, który jest najbliższy Pana/Pani doświadczenia.
- Możemy odłożyć kartę i wrócić do rozmowy.



Karta ma być pomostem do doświadczenia pacjenta, nie ekranem między pacjentem a terapeutą.



zgoda



karta



doświadczenie



kontakt



# Co powinien zawierać kompletny zestaw gabinetowy?

|                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>psychoedukacja | <input type="checkbox"/> plansza: czym jest terapia i jak działa proces<br><input type="checkbox"/> plansza: bezpieczeństwo, zgoda i tempo pracy                                                                                                                              |
| <br>emocje i ciało | <input type="checkbox"/> karta: emocje podstawowe i mieszane<br><input type="checkbox"/> karta: potrzeby pod emocjami<br><input type="checkbox"/> karta: sygnały ciała<br><input type="checkbox"/> karta: skala napięcia<br><input type="checkbox"/> plansza: okno tolerancji |
| <br>regulacja    | <input type="checkbox"/> karta: grounding przez stopy, krzesło i orientację<br><input type="checkbox"/> karta: zasoby regulacyjne<br><input type="checkbox"/> plansza: granice w kontakcie                                                                                    |
| <br>granice      | <input type="checkbox"/> karta: zgoda, stop i wybór                                                                                                                                                                                                                           |
| <br>wzorce       | <input type="checkbox"/> mapa: pętla wzorca<br><input type="checkbox"/> mapa: wyzwalacz, emocja, strategia, koszt<br><input type="checkbox"/> karta: punkt pauzy i mały krok                                                                                                  |
| <br>domknięcie   | <input type="checkbox"/> plansza: domknięcie sesji<br><input type="checkbox"/> karta: refleksja po spotkaniu<br><input type="checkbox"/> karta: praca między sesjami<br><input type="checkbox"/> instrukcja: jak przechowywać i dobierać materiały                            |



Zestaw ma być uporządkowany tak, aby terapeuta mógł szybko wybrać właściwą kartę bez przeszukiwania całego materiału w trakcie sesji.



**Kompletny zestaw gabinetowy powinien wspierać cały proces: od pierwszego kontaktu do domknięcia sesji.**



# Moduł 02

## Plansze psychoedukacyjne do pierwszych sesji

Na początku terapii pacjent potrzebuje jasności, bezpieczeństwa i prostego języka.



Proces



Rama



Zgoda





# Terapia jako proces, nie szybka naprawa



Proces terapii może poruszać się do przodu, zatrzymywać, wracać do wcześniejszych tematów i odkrywać nowe warstwy. To nie oznacza porażki. To część pracy.

## PYTANIA DO SESJI



Na którym etapie jesteśmy dziś?



Czy potrzebujemy więcej zrozumienia, doświadczenia czy integracji?



Czy tempo jest wystarczająco bezpieczne?



# W terapii ważne jest nie tylko co, ale także jak szybko



## Filar 01 Bezpieczeństwo

Czy moje ciało i układ  
nerwowy mogą pozostać  
wystarczająco obecne?



## Filar 02 Zgoda

Czy mogę powiedzieć:  
tak, nie, stop, wolniej  
albo jeszcze nie?



## Filar 03 Tempo

Czy idziemy w takim rytmie,  
który pozwala mi czuć  
i rozumieć, a nie tylko  
przetrwąć?



### Za szybko

czuję zalanie, odcięcie,  
presję, chaos,  
brak wpływu



### Wystarczająco bezpiecznie

czuję kontakt, ciekawość,  
emocję możliwą do utrzymania,  
wybór



### Za wolno lub zbyt ostrożnie

unikam wszystkiego,  
nie dotykam ważnego  
tematu, zostaję w analizie



### Powiedz swoimi słowami:

- To jest dla mnie za szybko.
- Potrzebuję chwili.
- Mogę zostać przy tym, ale trochę wolniej.
- Nie jestem dziś gotowy/gotowa na ten temat.
- Chcę spróbować, ale potrzebuję więcej podparcia.



# Terapia jest współpracą, nie egzaminem



## Rola terapeuty

- tworzy bezpieczną ramę pracy
- słucha i pomaga porządkować doświadczenie
- zadaje pytania i proponuje kierunki
- sprawdza tempo i zgodę
- pomaga zauważać emocje, ciało, potrzeby i wzorce
- dba o granice i etykę
- nie ocenia pacjenta za trudność, opór ani tempo



## Rola pacjenta

- wnosi to, co możliwe do wniesienia
- może mówić jasno albo niejasno
- może potrzebować czasu
- może powiedzieć stop, nie wiem, nie chcę, za dużo
- sprawdza, co pasuje, a co nie
- obserwuje swoje doświadczenie między sesjami
- nie musi być idealnym pacjentem



współpraca



**Wspólnie szukamy tego, co prawdziwe,  
bez zmuszania do gotowych odpowiedzi.**

?

Czy jest coś, czego pacjent oczekuje od terapeuty, ale trudno to powiedzieć?

?

Czy pacjent czuje, że może korygować terapeutę?

?

Czy rola pacjenta jest jasna i wystarczająco bezpieczna?



# Na sesję można przynieść więcej niż gotowy temat





# Jak używać plansz psychoedukacyjnych w pierwszych sesjach

|  |                                                                       |   |                                              |                                                                |
|--|-----------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|  | Pacjent nie wie, czym jest terapia lub czego się spodziewać           | → | <b>01</b> Jak działa proces terapii<br>      | Użyj:<br><b>Plansza 01</b> ·<br>Jak działa proces terapii      |
|  | Pacjent boi się, że będzie za trudno albo za szybko                   | → | <b>02</b> Bezpieczeństwo, zgoda i tempo<br>  | Użyj:<br><b>Plansza 02</b> ·<br>Bezpieczeństwo, zgoda i tempo  |
|  | Pacjent chce być idealnym pacjentem albo oczekuje gotowych odpowiedzi | → | <b>03</b> Rola terapeuty i rola pacjenta<br> | Użyj:<br><b>Plansza 03</b> ·<br>Rola terapeuty i rola pacjenta |
|  | Pacjent nie wie, co wносить na sesję                                  | → | <b>04</b> Co można wносить na sesję<br>      | Użyj:<br><b>Plansza 04</b> ·<br>Co można wносить na sesję      |



## Instrukcja dla terapeuty:

- Pokaż tylko jedną planszę naraz.
- Zapytaj pacjenta, który fragment pasuje.
- Nie zamieniaj planszy w wykład.
- Po obejrzeniu planszy wróć do doświadczenia pacjenta.
- Zawsze sprawdzaj zgodę i tempo.



## Pytania po pokazaniu planszy:

- Który fragment jest najbliższy Pana/Pani doświadczenia?
- Czy coś tu nie pasuje?
- Czy ta mapa pomaga coś uporządkować?
- Co dzieje się teraz, kiedy na to patrzymy?



Plansza psychoedukacyjna powinna otwierać rozmowę, nie kończyć jej gotowym wyjaśnieniem.





# Moduł 03

## Karty emocji, potrzeb i sygnałów ciała

To, co nienazwane, często działa z większą siłą.



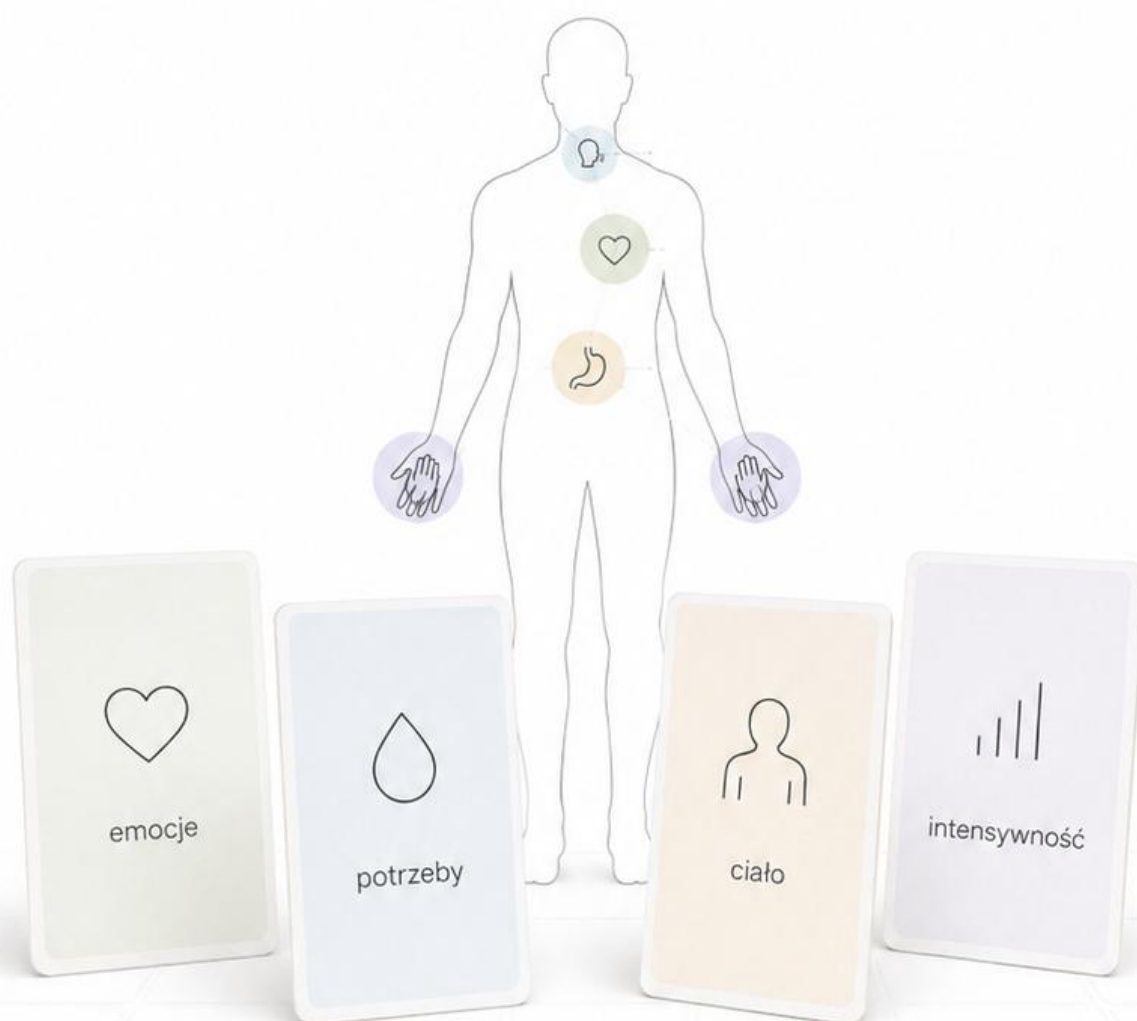
Emocja



Potrzeba



Ciało





# Jaką emocję można dziś zauważyć?



01

## Emocje związane z zagrożeniem

- lęk
- niepokój
- panika
- napięcie
- czujność
- zamrożenie



02

## Emocje związane ze stratą

- smutek
- żal
- tęsknota
- samotność
- pustka
- rozczarowanie



03

## Emocje związane z granicą

- złość
- irytacja
- sprzeciw
- frustracja
- niezgoda
- poczucie naruszenia



04

## Emocje związane z odsłonięciem

- wstyd
- zakłopotanie
- bezradność
- poczucie winy
- kruchość
- niepewność



Nie musisz wybrać jednej idealnej emocji.  
Możesz wskazać kilka słów, które są najbliższe.



### Zatrzymaj się na chwilę i sprawdź:



Które słowo jest najbliższe?



Czy ta emocja jest mocna, delikatna czy ledwo zauważalna?



Czy pod pierwszą emocją może być druga?



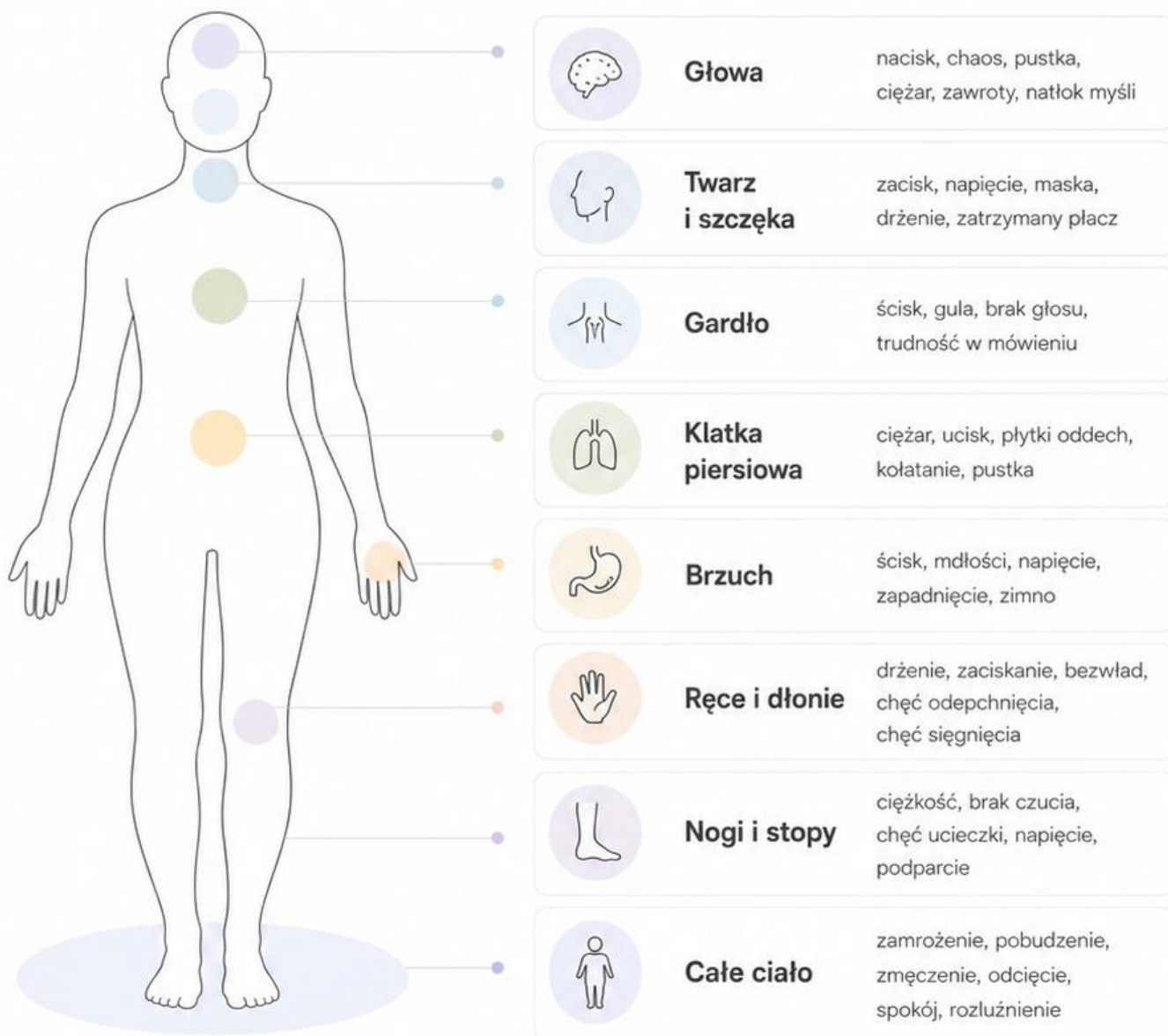
# Czego ta emocja może potrzebować?

|                                                                                     |                                                                                  |                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|    | <b>Lęk</b>                                                                       | może potrzebować bezpieczeństwa, informacji, podparcia, wolniejszego tempa     |
|    | <b>Smutek</b>                                                                    | może potrzebować uznania straty, obecności, czasu, czułości                    |
|    | <b>Złość</b>                                                                     | może potrzebować granicy, sprawczości, ochrony, zmiany                         |
|   | <b>Wstyd</b>                                                                     | może potrzebować łagodności, akceptacji, prywatności, bezpiecznego kontaktu    |
|  | <b>Bezradność</b>                                                                | może potrzebować małego kroku, wpływu, wsparcia, struktury                     |
|  | <b>Poczucie winy</b>                                                             | może potrzebować rozróżnienia odpowiedzialności, naprawy, wybaczenia, jasności |
|  | <b>Tęsknota</b>                                                                  | może potrzebować bliskości, kontaktu, opłakania braku, wyrażenia pragnienia    |
|  | <b>Napięcie</b>                                                                  | może potrzebować regulacji, ruchu, oddechu, zatrzymania                        |
|  | Potrzeba nie jest żądaniem. Potrzeba pomaga zrozumieć, o co troszczy się emocja. |                                                                                |

-  Czego ta emocja próbuje bronić? \_\_\_\_\_
-  Czego zabrakło? \_\_\_\_\_
-  Jaka potrzeba jest najważniejsza teraz? \_\_\_\_\_



# Co ciało próbuje pokazać?



Nie trzeba od razu wiedzieć, co oznacza sygnał ciała.  
Najpierw wystarczy go zauważyć.



## Pytania do refleksji

- Gdzie ciało mówi najgłośniej?
- Czy to odczucie jest stałe, zmienne, ostre, ciężkie, puste, ciepłe, zimne?
- Czy można być z tym odczuciem przez chwilę bez nacisku?



# Jak mocne jest to teraz?



0 — brak kontaktu z emocją

nic nie czuję, pustka, odcięcie, brak dostępu



1–2 — bardzo delikatnie

coś jest obecne, ale słabo wyczuwalne



3–4 — możliwe do zauważenia

emocja jest obecna, ale nie przytłacza



5–6 — wyraźnie obecne

emocja jest mocna, ale nadal można z nią być



7–8 — bardzo intensywnie

trudno myśleć, ciało jest mocno pobudzone, potrzeba regulacji



9–10 — za dużo

zalanie, panika, zamrożenie, odcięcie, brak wpływu, potrzeba bezpieczeństwa



## Wskazówki terapeutyczne:

- Przy 0–2: nie naciskać, zapraszać łagodnie.
- Przy 3–6: można badać, jeśli jest zgoda i kontakt.
- Przy 7–10: najpierw regulacja, grounding, podparcie i bezpieczeństwo.



## Pytania:

- Gdzie jesteśmy teraz na skali?
- Czy ta liczba rośnie, maleje czy jest stabilna?
- Jaki poziom byłby wystarczająco bezpieczny do dalszej pracy?



# Jak dobrać kartę emocji, potrzeby lub ciała?

| SYTUACJA PACJENTA                                                                                                                            | ZALECANA KARTA                                                                                                                                        | CEL / FUNKCJA                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Pacjent mówi:<br/>nie wiem, co czuję</p>                |  <p>Użyj:<br/><b>Karta 01</b> ·<br/>Podstawowe emocje</p>            | Pomaga nazwać podstawową emocję i uzyskać pierwszy punkt odniesienia.    |
|  <p>Pacjent zna emocję,<br/>ale nie wie, o co chodzi</p>    |  <p>Użyj:<br/><b>Karta 02</b> ·<br/>Potrzeby pod emocjami</p>        | Umożliwia zrozumienie, co stoi za emocją i czego pacjent potrzebuje.     |
|  <p>Pacjent mówi dużo,<br/>ale ciało pokazuje napięcie</p> |  <p>Użyj:<br/><b>Karta 03</b> ·<br/>Sygnały ciała</p>               | Zwiększa świadomość sygnałów ciała i przywraca kontakt z doświadczaniem. |
|  <p>Pacjent czuje zbyt dużo albo zbyt mało</p>            |  <p>Użyj:<br/><b>Karta 04</b> ·<br/>Skala intensywności emocji</p> | Pozwala określić nasilenie emocji i wspiera regulację oraz wybór tempa.  |

## SYTUACJE SZCZEGÓLNE

|                                                                                                                          |                                                                                                                                                   |                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Pacjent boi się emocji</p>        |  <p>Użyj:<br/><b>Karta 04 najpierw, potem Karta 01</b></p>     | Zaczynamy od skali, by zwiększyć poczucie bezpieczeństwa, potem przechodzimy do nazw emocji. |
|  <p>Pacjent jest odcięty od ciała</p> |  <p>Użyj:<br/><b>Karta 03 bardzo łagodnie, bez nacisku</b></p> | Wracamy do ciała powoli i bez presji, z naciskiem na łagodność.                              |



### Instrukcja dla terapeuty:

- Nie pokazuj wszystkich kart naraz.
- Najpierw wybierz funkcję: nazwanie, potrzeba, ciało czy intensywność.
- Zapytaj pacjenta, czy karta pasuje.
- Pozwól pacjentowi odrzucić słowa, które nie pasują.
- Po pracy z kartą wróć do doświadczania w tu i teraz.



### Pytania po użyciu karty:

- Które słowo jest najbliższe?
- Czy coś tu nie pasuje?
- Co dzieje się w ciele, gdy patrzymy na tę kartę?
- Czy intensywność jest możliwa do utrzymania?



Karta ma pomóc pacjentowi znaleźć język,  
nie zamknąć doświadczenie w gotowej etykiecie.





# Moduł 04

## Narzędzia regulacji i ugruntowania

Regulacja nie polega na tłumieniu emocji.  
Polega na odzyskaniu podparcia.



Ugruntowanie



Zasoby



Powrót





# Kiedy układ nerwowy może pracować, a kiedy potrzebuje regulacji?



## Za dużo pobudzenia

lęk, panika, natłok myśli, napięcie,  
złość, impulsywność, trudność  
w słuchaniu, ciało gotowe do walki  
lub ucieczki



## Okno tolerancji

emocje są obecne, ale możliwe  
do zauważenia; ciało ma kontakt  
z teraźniejszością; można myśleć,  
czuć i wybierać



## Za mało pobudzenia

odcięcie, pustka, senność, zamrożenie,  
brak czucia, spowolnienie, trudność  
w mówieniu, poczucie nieobecności



Celem terapii nie jest zawsze być spokojnym.  
Celem jest rozpoznawać, kiedy wychodzimy poza okno tolerancji,  
i mieć sposoby powrotu.



W której strefie jestem teraz?



Co pomaga mi wrócić  
bliżej środka?



Czy potrzebuję pogłębienia,  
czy regulacji?



# Stopy, krzesło, pokój



## 01 Stopy

Zauważ, czy stopy dotykają podłogi.  
Nie musisz nic czuć mocno.  
Wystarczy sprawdzić kontakt.



## 02 Krzesło

Zauważ, że krzesło podtrzymuje  
część ciężaru ciała.  
Nie musisz trzymać wszystkiego  
sam/sama.



## 03 Pokój

Rozejrzyj się powoli i nazwij  
trzy neutralne rzeczy,  
które widzisz teraz.



**Stopy. Krzesło. Pokój. Teraz.**



Jeśli oddech jest trudny, nie zaczynaj od oddechu.  
**Zacznij od podparcia.**



### Pytania po sprawdzeniu:

- Czy intensywność zmieniła się choć o jeden punkt?
- Czy ciało czuje trochę więcej podparcia?
- Czy jesteśmy bardziej w tu i teraz?



# Co pomaga wrócić do stabilności?



-  Mój zasób w ciele: \_\_\_\_\_
-  Mój zasób w relacji: \_\_\_\_\_
-  Mój zasób w miejscu: \_\_\_\_\_
-  Mój zasób w działaniu: \_\_\_\_\_
-  Moje zdanie powrotu: \_\_\_\_\_



**Zasób nie musi rozwiązać problemu.  
Wystarczy, że pomaga wrócić o jeden krok bliżej stabilności.**



# Co robię, gdy jest za dużo?



## 01 Zauważ sygnał

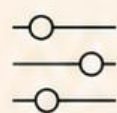
Po czym poznaję, że jest za dużo?

---



## 02 Nazwij stan

To jest: napięcie / lęk / zalanie / odcięcie /  
zamrożenie / chaos / inne: \_\_\_\_\_



## 03 Zmniejsz bodźce

Co mogę uprościć teraz?

ciszej

jaśniej

mniej ludzi

mniej ekranów

usiąść

wyjść na chwilę

napić się wody



## 04 Wróć do podparcia

Stopy, krzesło, pokój, dłonie, jeden spokojny ruch.



## 05 Wybierz mały krok

Co jest najmniejszą możliwą rzeczą do zrobienia teraz?

---



Jeśli istnieje ryzyko zrobienia krzywdy sobie lub komuś innemu,  
priorytetem jest natychmiastowe skorzystanie z pomocy  
i procedur bezpieczeństwa.



Plan powrotu działa lepiej, gdy jest przygotowany  
przed kryzysem, a nie dopiero w jego środku.





# Jak dobrać narzędzie regulacji?

Stan pacjenta

Użyj

Funkcja narzędzia



Pacjent chce zrozumieć swoje reakcje układu nerwowego



Użyj:  
**Plansza 05 ·  
Okno tolerancji**

Psychoedukacja i zrozumienie reakcji, normalizacja, mapa okna tolerancji.



Pacjent jest pobudzony, rozregulowany lub traci kontakt z tu i teraz



Użyj:  
**Karta 05 ·  
Grounding 3 punkty**

Szybkie zakotwiczenie w ciele, przywrócenie kontaktu z chwilą obecną.



Pacjent potrzebuje rozpoznać, co mu pomaga



Użyj:  
**Karta 06 ·  
Zasoby regulacyjne**

Budowanie świadomości zasobów i strategii, które realnie wspierają regulację.



Pacjent często doświadcza przeciążenia poza gabinetem



Użyj:  
**Karta 07 ·  
Plan powrotu po przeciążeniu**

Plan krok po kroku na momenty przeciążenia – jasne działania poza sesją.



Pacjent jest odcięty i nic nie czuje



Użyj:  
**Okno tolerancji +  
grounding bardzo łagodnie**

Stopniowe przywracanie kontaktu z ciałem i emocjami bez ryzyka przeciążenia.



Pacjent chce od razu analizować kryzys



Użyj:  
**najpierw podparcie,  
potem refleksja**

Najpierw bezpieczeństwo i regulacja, potem zrozumienie i analiza.



## Instrukcja dla terapeuty

- ✓ Przy dużym pobudzeniu używaj mniej słów.
- ✓ Nie zaczynaj od długiej psychoedukacji, jeśli pacjent jest poza oknem tolerancji.
- ✓ Regulacja ma zwiększać wpływ, nie wymuszać spokój.
- ✓ Zawsze sprawdzaj, czy ćwiczenie nie zwiększa napięcia.



Im większe przeciążenie, tym prostsze powinno być narzędzie.





# Moduł 05

## Materiały do pracy z granicami i relacją

Granica nie jest końcem kontaktu.  
Może być jego bezpieczną ramą.



Granica



Relacja

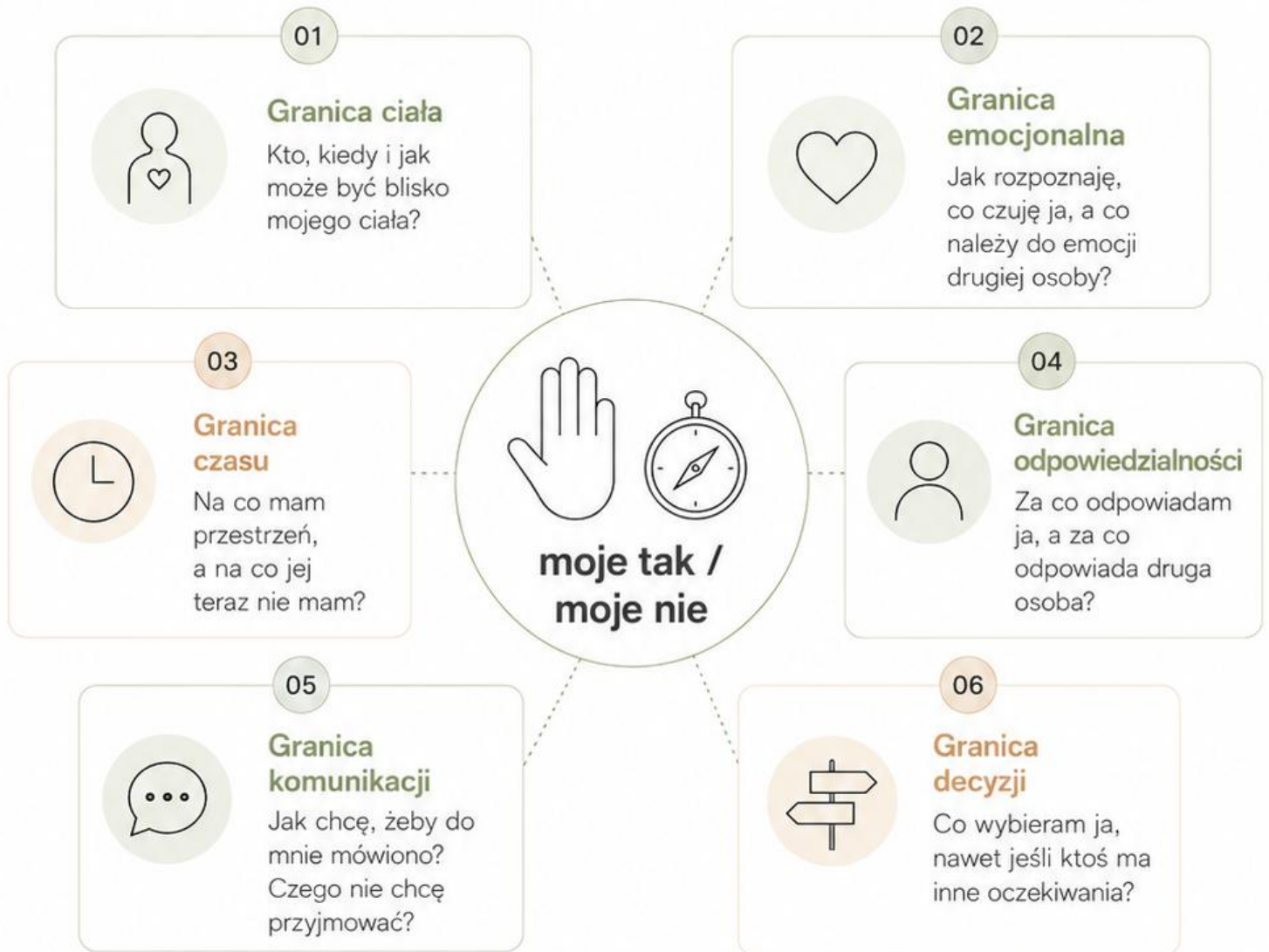


Wpływ





# Granica mówi, co jest moje, a co nie jest moje



## Granica może brzmieć tak

- "Potrzebuję chwili."
- "Nie chcę o tym teraz rozmawiać."
- "To jest dla mnie za dużo."
- "Mogę się zastanowić i wrócić z odpowiedzią."
- "Rozumiem, że tego chcesz, ale ja wybieram inaczej."
- "Nie jestem odpowiedzialny/odpowiedzialna za Twoją reakcję."

**Granica nie musi być twarda, żeby była prawdziwa.**

Może być spokojna, jasna i kontaktowa.



# Gdzie jestem między tak, nie i nie wiem?



## Gotowe zdania pacjenta:

- „To jest ostrożne tak.”
- „Nie wiem jeszcze.”
- „Potrzebuję więcej czasu.”
- „To jest dla mnie jeszcze nie.”
- „Chcę się zatrzymać.”
- „Moje ciało mówi stop.”



## Pytania terapeutyczne:

- „Gdzie na tej skali jesteśmy teraz?”
- „Czy to jest zgoda, czy próba bycia dobrym pacjentem?”
- „Czy ciało mówi to samo co słowa?”
- „Co byłoby potrzebne, żeby pojawiło się więcej wpływu?”



# Jak blisko jest bezpiecznie?



01

## Za daleko

czuję odcięcie,  
samotność,  
brak kontaktu,  
obojętność,  
wycofanie

02

## Bezpieczny dystans

mogę być  
w kontakcie  
i nadal czuć siebie

03

## Bliżej

pojawia się  
ciekawość, zaufanie,  
możliwość  
pokazania czegoś  
prawdziwego

04

## Za blisko

czuję presję, wstyd,  
zalanie, utratę granic,  
potrzebę ucieczki



## Pytania:

- Gdzie jestem teraz na tej skali?
- Czy potrzebuję więcej przestrzeni, czy więcej kontaktu?
- Czy bliskość jest wyborem, czy presją?
- Czy dystans mnie chroni, czy izoluje?
- Jak to wygląda między nami w tej sesji?



## Gotowe zdania pacjenta:

- "Potrzebuję trochę więcej dystansu."
- "Chcę zostać w kontakcie, ale wolniej."
- "Czuję, że robi się dla mnie za blisko."
- "Mogę powiedzieć coś więcej, jeśli mam przestrzeń."



**Zdrowy kontakt nie oznacza zawsze większej bliskości.**  
Oznacza możliwość regulowania dystansu i bliskości.



# Co należy do mnie, a co do drugiej osoby?

## Moja odpowiedzialność



moje słowa



moje wybory



moje granice



moje potrzeby



moje reakcje po zauważeniu



moja gotowość do rozmowy



moja decyzja, czy coś naprawić



moja troska o bezpieczeństwo



## Nie moja pełna odpowiedzialność



emocje drugiej osoby



czyjeś oczekiwania



czyjaś interpretacja  
mojej granicy



czyjaś historia



czyjaś decyzja o zmianie



czyjś gniew, jeśli  
nie naruszam granic



czyjaś potrzeba kontroli



czyjeś rozczarowanie  
moją autonomią



**Mogę mieć wpływ, ale nie muszę mieć kontroli.**

**Mogę współczuć, ale nie muszę ratować.**

**Mogę przeprosić, jeśli coś zrobiłem/zrobiłam,  
ale nie muszę przeproszać za sam fakt posiadania granicy.**



### Pytania terapeutyczne:

- Co pacjent bierze na siebie, choć to nie należy w całości do niego?
- Jakie granice byłyby potrzebne?
- Czy pacjent myli współczucie z obowiązkiem ratowania?



# Jak dobrać materiał do pracy z granicą lub relacją?

| SYTUACJA                                                                                                                                                   |   | NARZĘDZIE                                                                                                                                         |   | FUNKCJA                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------|
|  Pacjent nie wie, czym jest granica albo myli ją z odrzuceniem            | → |  <b>Plansza 06</b> ·<br>Czym jest granica                        | → | Wprowadza definicję granicy i odróżnia ją od odrzucenia.                             |
|  Pacjent ma trudność z rozpoznaniem tak, nie lub stop                     | → |  <b>Karta 08</b> ·<br>Skala zgody i sprzeciwu                    | → | Pomaga zauważyć sygnały zgody, wahania i sprzeciwu.                                  |
|  Pacjent mówi o relacji, zależności, lęku przed bliskością lub wycofaniu | → |  <b>Karta 09</b> ·<br>Dystans i bliskość w relacji              | → | Pomaga zrozumieć dynamikę relacji i potrzeby z nią związane.                         |
|  Pacjent bierze za dużo odpowiedzialności za innych                     | → |  <b>Plansza 07</b> ·<br>Odpowiedzialność moja i cudza          | → | Pomaga oddzielić odpowiedzialność własną od cudzej.                                  |
|  Pacjent zgadza się automatycznie                                       | → |  <b>Skala zgody i sprzeciwu</b> + pytanie: czy ciało mówi tak? | → | Pomaga zwolnić automat i sprawdzić sygnały ciała.                                    |
|  Pacjent czuje winę po postawieniu granicy                              | → |  <b>Odpowiedzialność moja i cudza</b> + Czym jest granica      | → | Pomaga zrozumieć winę, wrócić do definicji granicy i odzyskać wewnętrzne pozwolenie. |

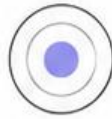


## Instrukcja dla terapeuty:

- Nie używaj planszy granic jako pouczenia.
- Najpierw sprawdź, czy pacjent ma kontakt z własnym doświadczeniem.
- Pracuj językiem: sprawdźmy, a nie: musi Pan/Pani.
- Po użyciu materiału zapytaj, co ciało mówi o granicy.
- Jeśli pojawia się wstyd, zwolnij tempo.



**Praca z granicami wymaga szczególnie dużo zgody, tempa i łagodności.**



# Moduł 06

## Mapy procesu, wzorca i wyboru

Kiedy wzorec staje się widoczny,  
pojawia się pierwszy punkt wpływu.



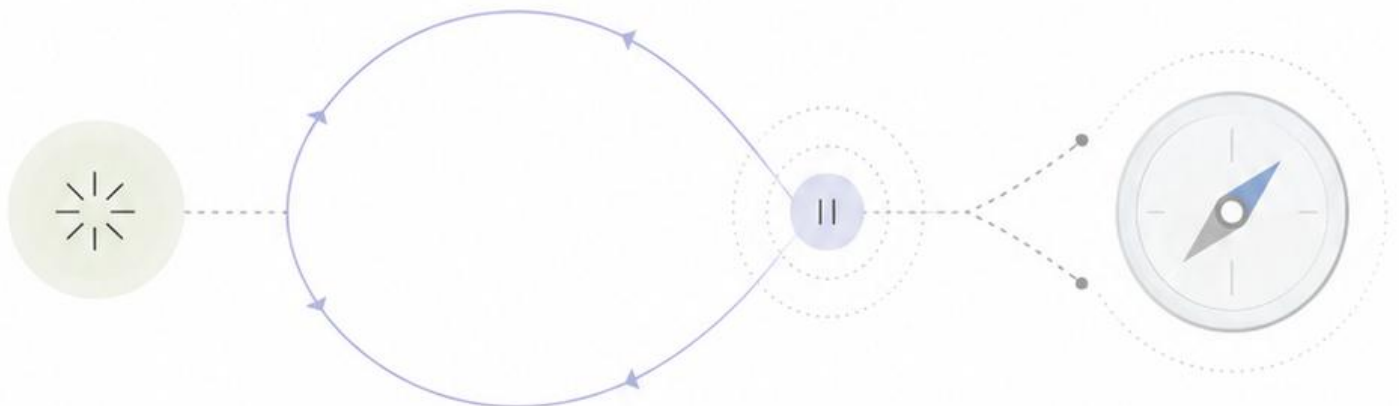
Wyzwalacz



Pętla



Wybór



wyzwalacz



strategia



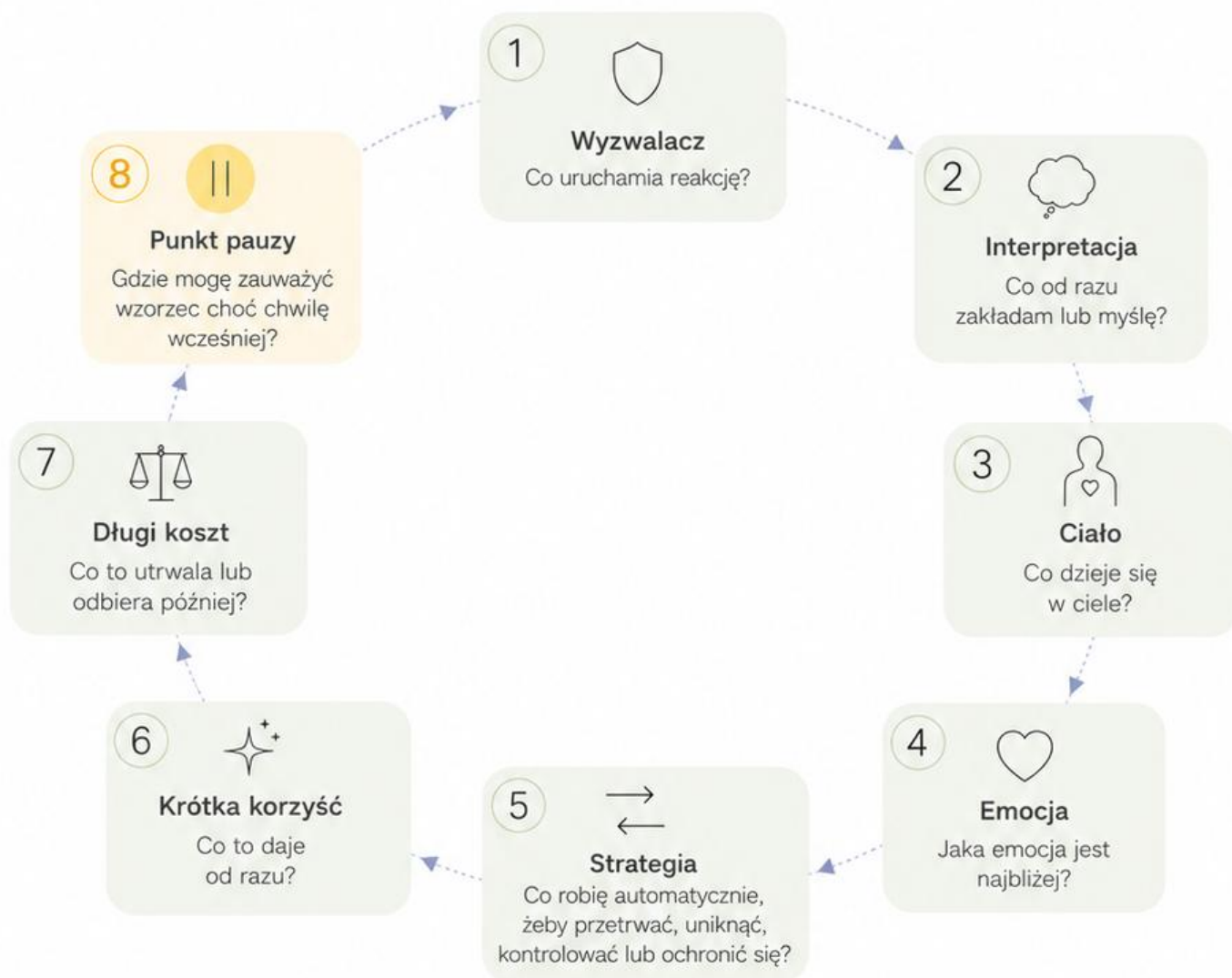
koszt



krok



# Jak powtarza się mój wzorzec?

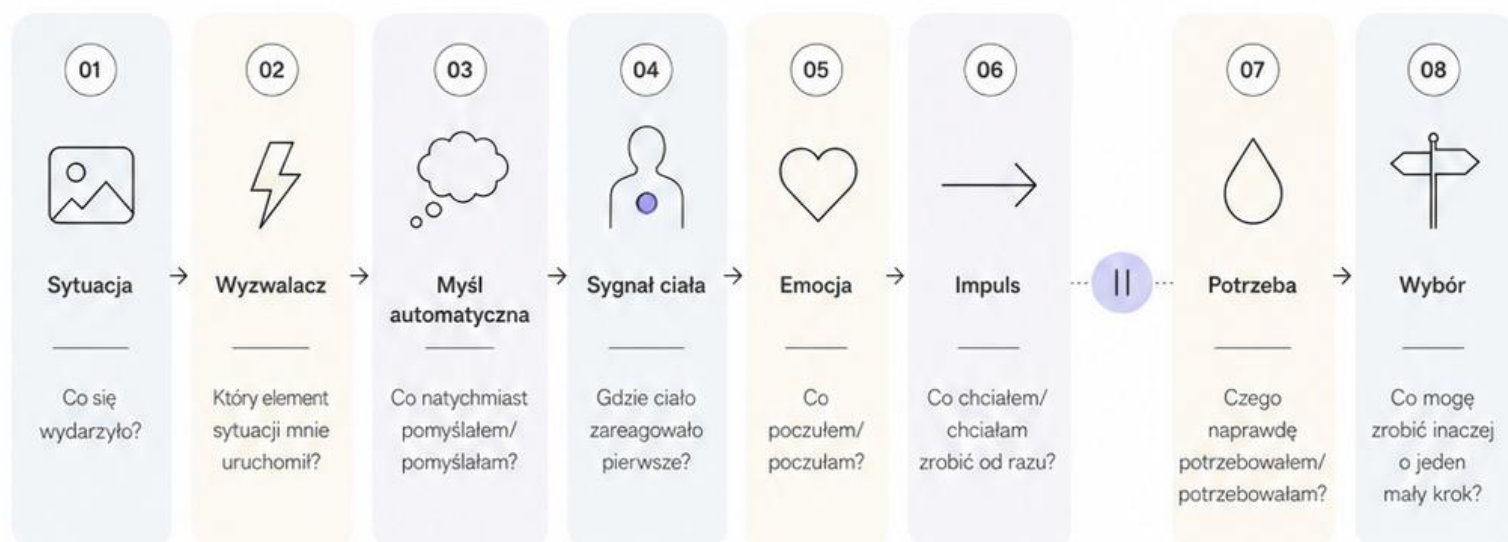


## Przykład:

- Wyzwalacz:** ktoś nie odpisuje
- Interpretacja:** jestem nieważny/nieważna
- Ciało:** ścisk w klatce
- Emocja:** lęk i wstyd
- Strategia:** wysyłam kilka wiadomości albo udaję obojętność
- Krótka korzyść:** odzyskuję poczucie kontroli
- Długi koszt:** więcej napięcia i dystansu
- Punkt pauzy:** zauważyć ścisk przed działaniem



# Co dzieje się między bodźcem a działaniem?



## Pytania do pracy:



Czy reakcja była odpowiedzią na aktualną sytuację, czy na stare znaczenie?



Który etap rozpoznaję najwcześniej?



Gdzie można wprowadzić pauzę?



Co byłoby reakcją bardziej zgodną z moją potrzebą?



# Co mnie chroniło, a co dziś mnie ogranicza?



01

## Strategia

.....  
Co zwykle robię,  
kiedy jest trudno?

### Przykłady:

wycofuję się,  
atakuję,  
milczę,  
kontroluję,  
zgadzam się,  
ratuję,  
udaję obojętność,  
analizuję



02

## Dawna funkcja

.....  
Przed czym ta strategia  
mogła mnie kiedyś  
chronić?

### Przykłady:

wstyd,  
kara,  
odrzućenie,  
chaos,  
bezzadność,  
samotność,  
przemoc,  
utrata kontroli



03

## Dzisiejszy koszt

.....  
Co ta strategia  
kosztuje mnie teraz?

### Przykłady:

dystans,  
zmęczenie,  
brak bliskości,  
napięcie,  
poczucie winy,  
brak wpływu



04

## Nowa możliwość

.....  
Co mogę zrobić inaczej  
o 1%, bez niszczenia  
poczucia  
bezpieczeństwa?

### Przykłady:

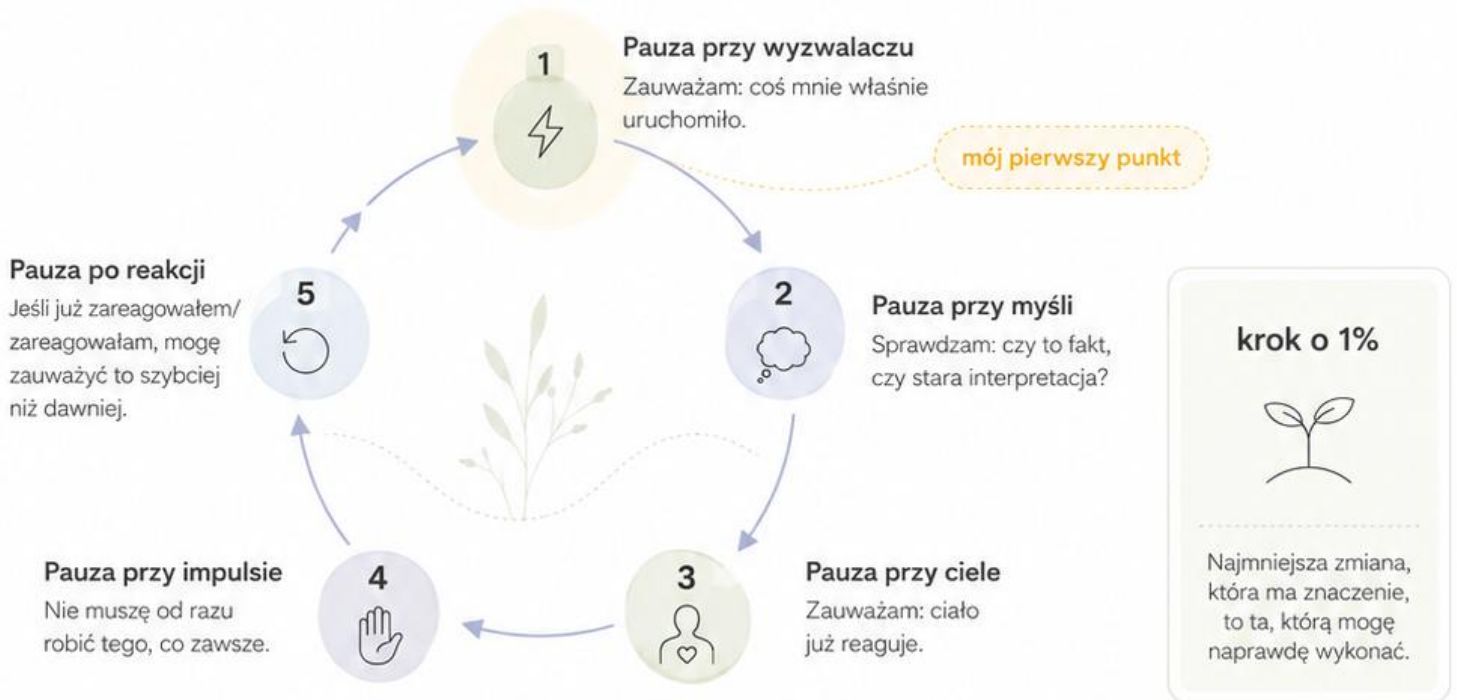
powiedzieć jedno zdanie,  
zrobić pauzę,  
sprawdzić ciało,  
poprosić o czas,  
postawić małą granicę



To, że strategia ma koszt, nie znaczy,  
że była głupia. Może kiedyś była najlepszym  
dostępnym sposobem ochrony.



# Gdzie mogę zatrzymać automatyzm?



## Mały wybór może brzmieć tak:

- Potrzebuję chwili.
- Wrócę do tego później.
- Nie odpowiem teraz automatycznie.
- Sprawdzę, co czuję w ciele.
- Powiem jedno zdanie zamiast milczeć.
- Zatrzymam się, zanim zgodzę się z lękiem.
- Zrobię krok o 1% inaczej.

## Pytania terapeutyczne:

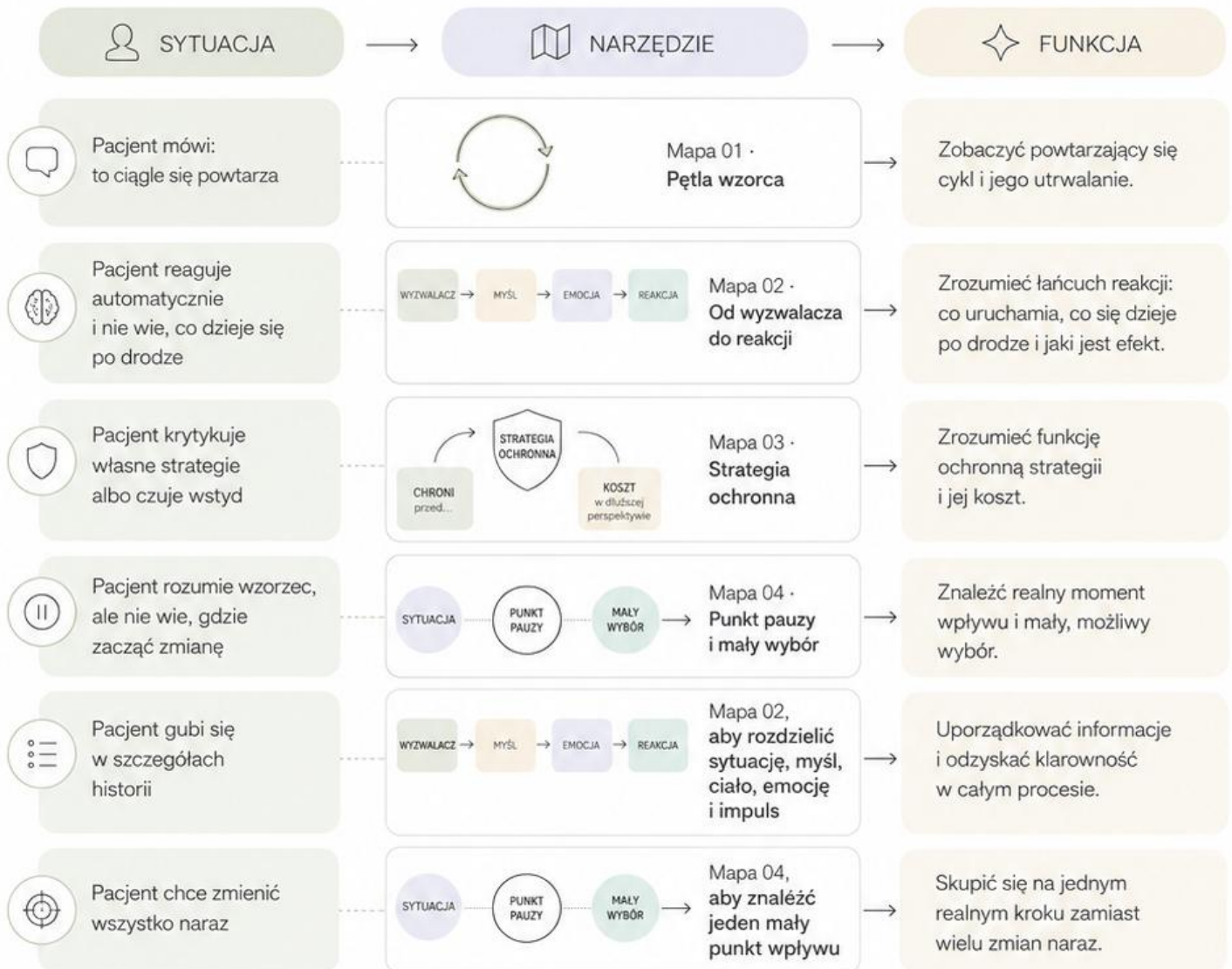
- Który punkt pauzy jest najbardziej realistyczny?
- Po czym pacjent pozna, że wzorec się uruchamia?
- Jaki wybór jest wystarczająco mały, żeby był możliwy?
- Czy ten wybór szanuje funkcję ochronną starego wzorca?



Pauza nie musi zatrzymać całego wzorca.  
**Wystarczy, że wprowadzi pierwszy moment świadomości.**



# Jak dobrać mapę procesu, wzorca lub wyboru?



## Instrukcja dla terapeuty:

- ✓ Nie pokazuj mapy jako dowodu, że pacjent ma problem.
- ✓ Pracuj językiem: zobaczmy razem, jak to działa.
- ✓ Najpierw nazwij funkcję ochronną, potem koszt.
- ✓ Nie przechodź do zmiany, zanim wzorec zostanie wystarczająco zrozumiany.
- ✓ Mały wybór powinien być realny, nie idealny.



Mapa wzorca  
ma zmniejszać wstyd  
i zwiększać wpływ.





# Moduł 07

## Plansze do domykania sesji i pracy między spotkaniami

Sesja nie kończy się nagle.  
Dobre domknięcie pomaga pacjentowi  
zabrać proces bez przeciążenia.



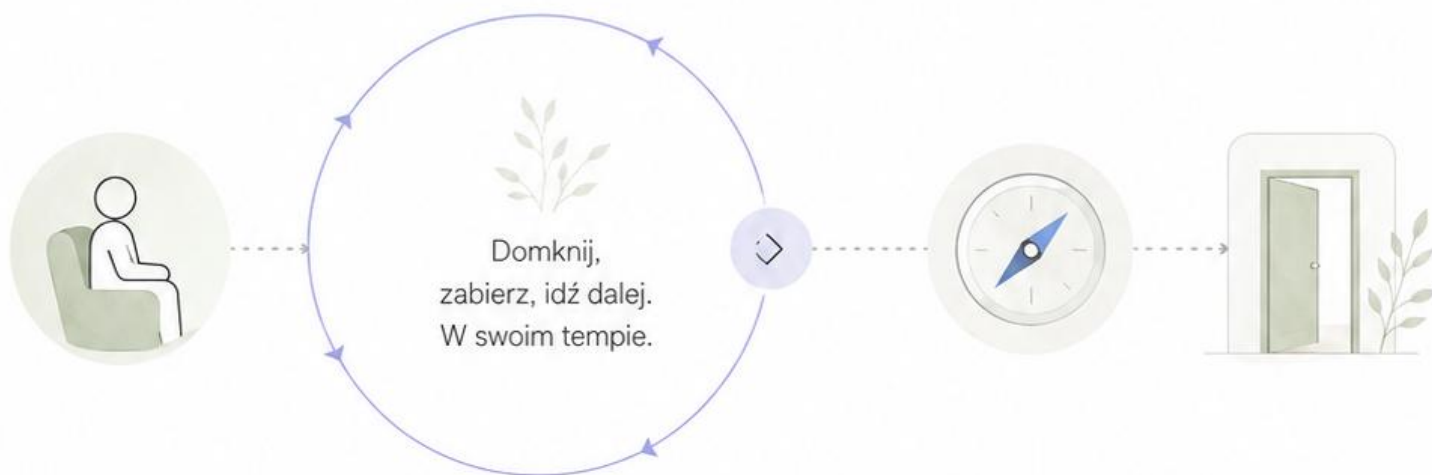
Wniosek



Stabilizacja



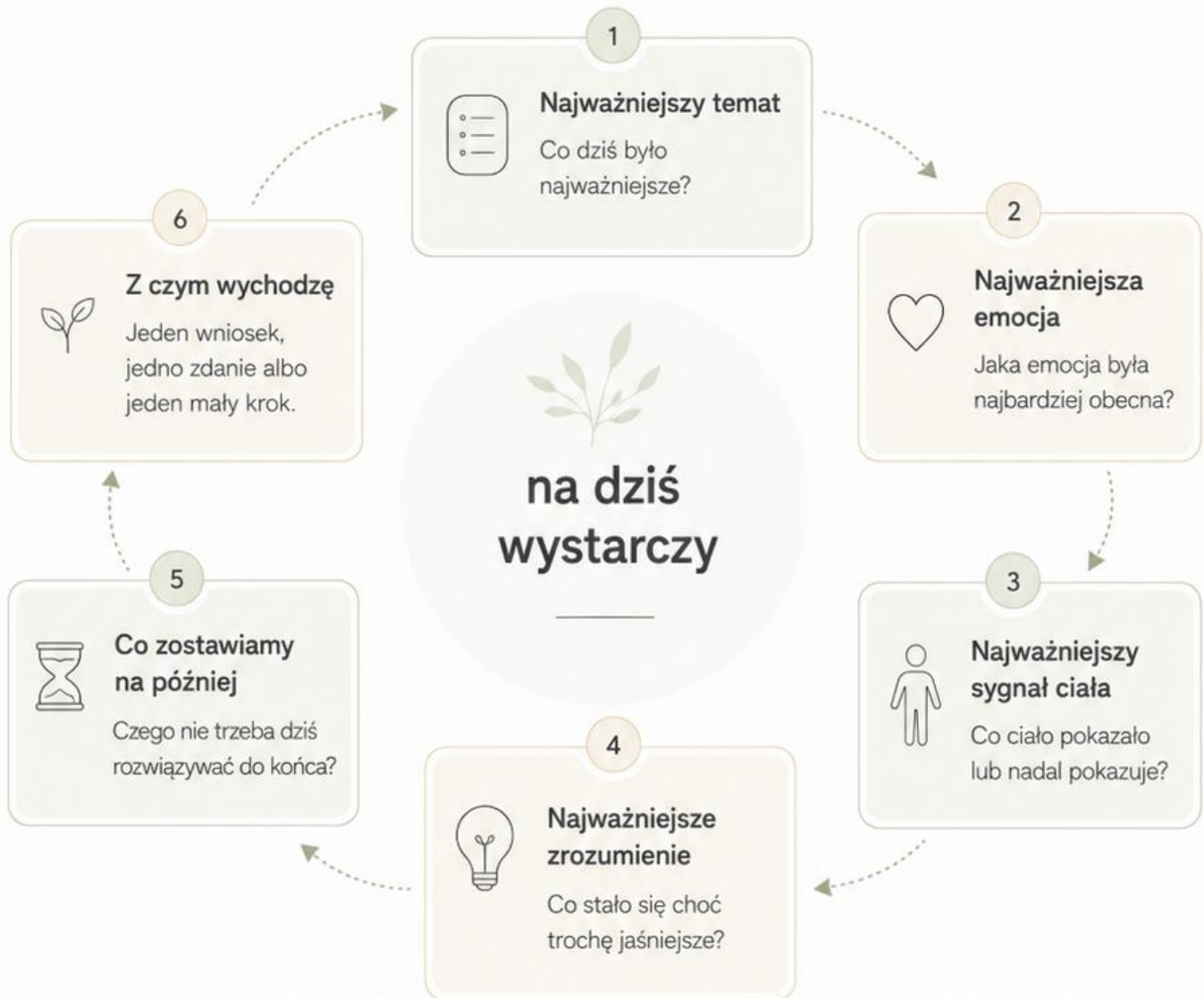
Mały krok





# Co dziś zostało zobaczone?

Zatrzymajmy się na chwilę, żeby podsumować to, co było najważniejsze.  
To pomaga domknąć sesję i iść dalej z większą jasnością.



## Gotowe zdania dla terapeuty

- ✓ Nie musimy dziś domykać całego tematu.
- ✓ Zbierzmy to, co jest wystarczająco jasne na teraz.
- ✓ Sprawdźmy, z czym ciało wychodzi z tej sesji.
- ✓ Co warto zapisać, żeby nie zostać z chaosem?



Domknięcie nie oznacza, że wszystko zostało rozwiązane.  
Oznacza, że proces został bezpiecznie zatrzymany na dziś.



# Co chcę zapamiętać po tej sesji?



1. Najważniejsze zdanie z sesji

\_\_\_\_\_



2. Emocja, którą dziś zauważyłem/zauważyłam

\_\_\_\_\_



3. Potrzeba, która stała się jaśniejsza

\_\_\_\_\_



4. Sygnał ciała, który chcę zapamiętać

\_\_\_\_\_



5. Wzorzec albo reakcja, którą lepiej rozumiem

\_\_\_\_\_



6. Co pomaga mi wrócić do stabilności

\_\_\_\_\_



7. Jedna rzecz do obserwacji do kolejnej sesji

\_\_\_\_\_



8. Nie muszę dziś rozwiązać

\_\_\_\_\_



Po tej sesji chcę być wobec siebie bardziej \_\_\_\_\_.



Refleksja po sesji ma porządkować,  
nie uruchamiać samokrytykę.



# Zauważaj, nie oceniaj

Karta obserwacji między sesjami



Nie wypełniaj tej karty perfekcyjnie.  
Wystarczy jedna sytuacja i kilka krótkich słów.

|    |                                                                                                      |                                                  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 01 |  Sytuacja           | Co się wydarzyło? .....                          |
| 02 |  Wyzwalacz          | Co mnie uruchomiło? .....                        |
| 03 |  Myśl automatyczna  | Co od razu pomyślałem/pomyślałam? .....          |
| 04 |  Ciało            | Co ciało pokazało? .....                         |
| 05 |  Emocja           | Jaka emocja była najbliższej? .....              |
| 06 |  Strategia        | Co zrobiłem/zrobiłam automatycznie? .....        |
| 07 |  Koszt lub skutek | Co było potem? .....                             |
| 08 |  Punkt pauzy      | Gdzie mogłem/mogłam zauważyć to wcześniej? ..... |
| 09 |  Mały krok        | Co mogę spróbować inaczej o 1%? .....            |



**Obserwacja jest początkiem wpływu,  
jeśli nie zamienia się w osądzanie siebie.**



# Co mogę zrobić inaczej o 1%?

Po sesji wybierz jeden mały krok, który możesz wdrożyć.  
Niech będzie tak mały, że aż trudno go zignorować.



Mój wniosek z sesji

---



Mój wzorec lub trudność

---



Co zwykle robię automatycznie

---



Co mogę zrobić inaczej o 1%

---



Co może mi przeszkodzić

---



Co może mnie wesprzeć

---



Jak poznam, że zrobiłem/zrobiłam mały krok

---

Przykłady małych kroków:



Zamiast milczeć —  
powiem jedno zdanie.



Zamiast zgodzić się od razu —  
poproszę o czas.



Zamiast analizować godzinami —  
zapiszę jedną myśl.



Zamiast ignorować ciało —  
zauważę stopy.



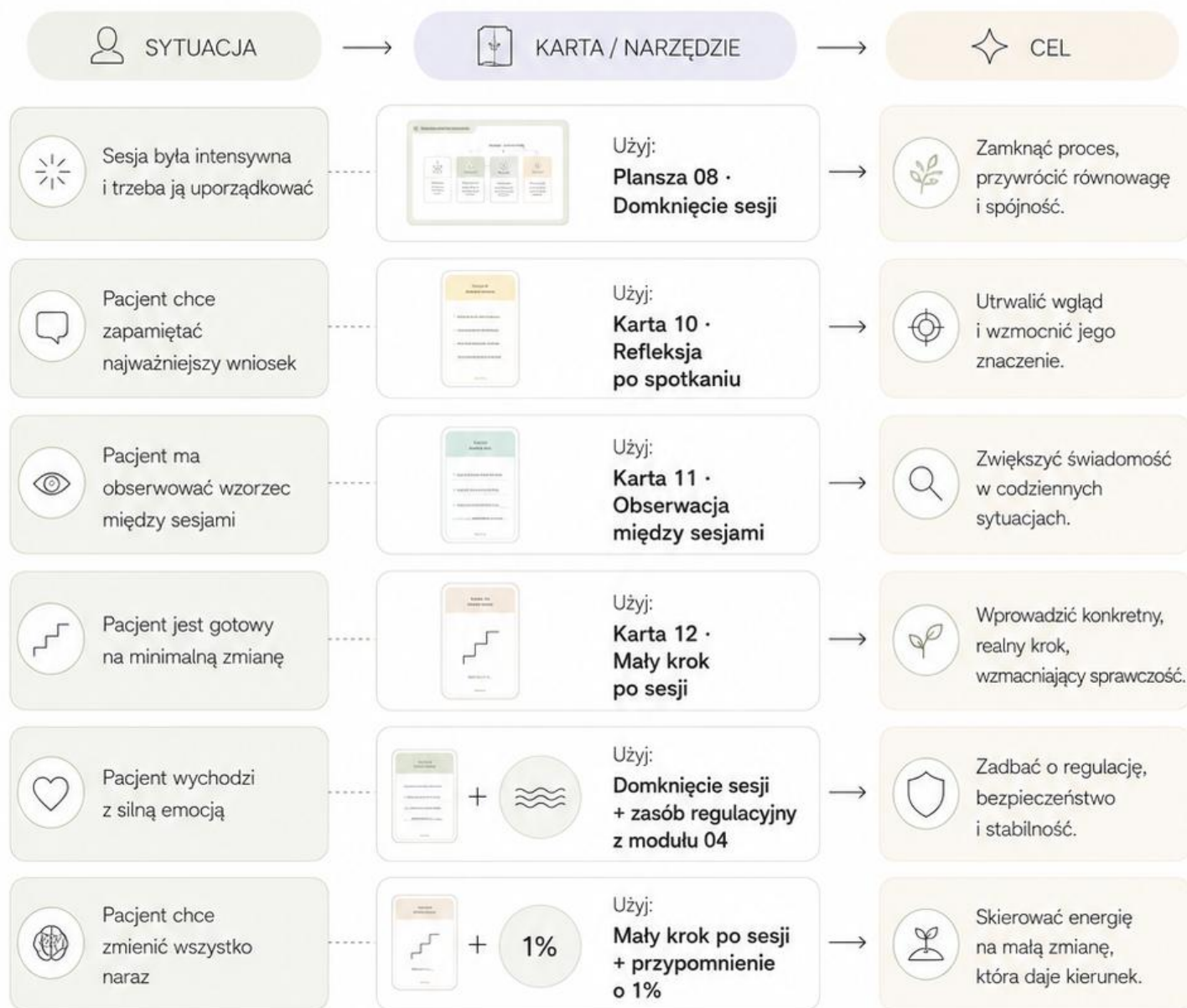
Zamiast robić wszystko naraz —  
zrobię pierwszy krok przez 5 minut.



Mały krok działa wtedy,  
gdy jest tak mały, że  
naprawdę można go wykonać.



# Jak dobrać kartę domknięcia lub pracy między sesjami?



## Instrukcja dla terapeuty:

- ✓ Zaczynj domknięcie przed ostatnią minutą sesji.
- ✓ Nie otwieraj nowej głębokiej pracy na końcu.
- ✓ Daj pacjentowi jedno konkretne narzędzie, nie trzy naraz.
- ✓ Sprawdź ciało pacjenta przed wyjściem.
- ✓ Praca między sesjami ma wspierać świadomość, nie zwiększać presję.



Na koniec sesji  
pacjent potrzebuje  
kierunku, ale także  
stabilności.





# Moduł 08

## Organizacja zestawu w gabinecie i instrukcje użycia

Materiał pomaga tylko wtedy, gdy  
można go znaleźć, użyć i odłożyć bez chaosu.



Porządek



Dostępność



Dyskrecja





# Jak uporządkować zestaw, żeby był naprawdę użyteczny?

Prosty system organizacji kart i plansz, które wspierają przebieg sesji.



Przechowuj karty w kolejności modułów.



Używaj przekładek z nazwami kategorii.



Najczęściej używane karty trzymaj najbliżej miejsca pracy.



Nie trzymaj na stoliku zbyt wielu materiałów naraz.



# Jak wyjąć kartę bez przerywania kontaktu?

- 01  **Zauważ potrzebę**  
Czy pacjent potrzebuje nazwania, uporządkowania, regulacji, mapy czy domknięcia?
- 02  **Nazwij propozycję**  
Mam kartę, która może pomóc nam to zobaczyć prościej.
- 03  **Sprawdź zgodę**  
Czy będzie w porządku, jeśli pokażę ją na chwilę?
- 04  **Pokaż tylko jeden element**  
Nie omawiaj całej karty, jeśli potrzebny jest tylko jeden fragment.
- 05  **Oddaj wybór pacjentowi**  
Który fragment jest najbliższy Pana/Pani doświadczenia?
- 06  **Zauważ reakcję**  
Co dzieje się w ciele, emocji lub kontakcie, gdy patrzymy na tę kartę?
- 07  **Odlóż kartę i wróć do relacji**  
Materiał spełnił funkcję, gdy pomaga wrócić do doświadczenia.



## Gotowe zwroty dla terapeuty:



Możemy z tego skorzystać albo odłożyć, jeśli nie pasuje.



To nie jest test.  
To tylko mapa pomocnicza.



Nie musi Pan/Pani wybierać idealnej odpowiedzi.



Sprawdźmy, czy ta karta coś rozjaśnia, czy raczej przeszkadza.



Karta jest narzędziem kontaktu  
tylko wtedy, gdy pacjent nadal  
czuje się widziany,  
**a nie analizowany.**



# Czy materiał jest gotowy do użycia z pacjentem?

## 01 Czytelność

- ☐ Tytuł jest jasny i zrozumiały.
- ☐ Tekst można szybko przeczytać w sesji.
- ☐ Nie ma zbyt wielu elementów na jednej stronie.
- ☐ Najważniejszy punkt jest widoczny od razu.
- ☐ Font Helvetica jest użyty konsekwentnie.

## 02 Bezpieczeństwo kliniczne

- ☐ Język nie zawstydza pacjenta.
- ☐ Materiał nie narzuca diagnozy.
- ☐ Pacjent ma możliwość wyboru, zgody i odrzucenia.
- ☐ Karta nie popycha do zbyt szybkiego pogłębiania.
- ☐ Przy trudnych tematach obecna jest informacja o tempie i bezpieczeństwie.

## 03 Funkcja

- ☐ Wiadomo, kiedy użyć tej karty.
- ☐ Karta ma jeden główny cel.
- ☐ Materiał pomaga nazwać, zrozumieć, uregulować, wybrać lub domknąć.
- ☐ Po użyciu karty można łatwo wrócić do rozmowy.

## 04 Estetyka

- ☐ Tło jest białe i czyste.
- ☐ Kolory są spokojne i dyskretne.
- ☐ Element wizualny wspiera treść, nie dominuje.
- ☐ Karta wygląda profesjonalnie po wydruku.
- ☐ Prawy dolny róg pozostaje pusty i biały.



Materiał gabinetowy powinien być tak prosty, aby pomagał w trudnym momencie, a nie wymagał dodatkowego wyjaśniania.



# Moduł 09

## Finalny katalog elementów i mapa zastosowania

Dobry zestaw gabinetowy działa jak mapa:  
pomaga szybko wybrać właściwe narzędzie w żywym procesie.



Katalog



Funkcja



Zastosowanie





# Elementy zestawu: pierwsze sesje, emocje i ciało

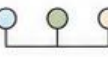
| Nazwa                                                                                                                                       | Funkcja                                             | Kiedy używać                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Plansza 01 ·</b><br>Jak działa proces terapii          | wyjaśnia terapię<br>jako proces                     | początek współpracy,<br>psychoedukacja,<br>niepewność pacjenta                         |
|  <b>Plansza 02 ·</b><br>Bezpieczeństwo,<br>zgoda i tempo   | ustala ramę<br>bezpieczeństwa                       | przed trudnym tematem,<br>przy lęku, przy potrzebie<br>spowolnienia                    |
|  <b>Plansza 03 ·</b><br>Rola terapeuty<br>i rola pacjenta | porządkuje<br>współpracę                            | pierwsze sesję, presja bycia<br>idealnym pacjentem, oczekiwanie<br>gotowych odpowiedzi |
|  <b>Plansza 04 ·</b><br>Co można wносить<br>na sesję     | poszerza rozumienie<br>materiału<br>terapeutycznego | gdy pacjent nie wie,<br>od czego zacząć                                                |
|  <b>Karta 01 ·</b><br>Podstawowe<br>emocje               | pomaga nazwać<br>emocję                             | gdy pacjent mówi:<br>nie wiem, co czuję                                                |
|  <b>Karta 02 ·</b><br>Potrzeby pod<br>emocjami           | łączy emocję<br>z potrzebą                          | gdy emocja jest rozpoznana,<br>ale jej sens nie jest jasny                             |
|  <b>Karta 03 ·</b><br>Sygnały ciała                      | pomaga zauważyć<br>ciało                            | gdy ciało pokazuje napięcie,<br>ale pacjent pozostaje<br>w analizie                    |
|  <b>Karta 04 ·</b><br>Skala intensywności<br>emocji      | ocenia poziom<br>intensywności                      | przy przeciążeniu, odcięciu,<br>lęku przed emocją<br>lub pracy z tempem                |



Pierwsze elementy zestawu pomagają pacjentowi wejść w terapię z większą jasnością, językiem i poczuciem wpływu.



# Elementy zestawu: regulacja, granice i relacja

| Nazwa                                                                                                                                        | Funkcja                                                                | Kiedy używać                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Plansza 05 •<br><b>Okno tolerancji</b>                     | wyjaśnia pobudzenie,<br>odcięcie i możliwość regulacji                 | przy psychoedukacji o układzie<br>nerwowym, lęku, odcięciu lub<br>zalanu emocją              |
|  Karta 05 •<br><b>Grounding 3 punkty</b>                    | pomaga wrócić<br>do tu i teraz                                         | przy pobudzeniu, rozproszeniu,<br>odcięciu lub przeciążeniu                                  |
|  Karta 06 •<br><b>Zasoby regulacyjne</b>                    | tworzy osobistą<br>mapę zasobów                                        | gdy pacjent potrzebuje<br>sposobów powrotu<br>do stabilności                                 |
|  Karta 07 •<br><b>Plan powrotu<br/>po przeciążeniu</b>    | ustala prosty plan<br>działania poza gabinetem                         | gdy pacjent doświadcza<br>przeciążenia między sesjami                                        |
|  Plansza 06 •<br><b>Czym jest granica</b>                 | wyjaśnia granice jako<br>informację o kontakcie<br>i odpowiedzialności | gdy pacjent myli granicę<br>z agresją, odrzuceniem<br>lub egoizmem                           |
|  Karta 08 •<br><b>Skala zgody<br/>i sprzeciwu</b>         | pomaga rozpoznać<br>tak, nie, stop, nie wiem<br>i jeszcze nie          | przy decyzjach, pracy z ciałem,<br>relacjach, tempie i zgodzie                               |
|  Karta 09 •<br><b>Dystans i bliskość<br/>w relacji</b>    | pomaga regulować<br>odległość relacyjną                                | przy lęku przed bliskością,<br>wycofaniu, zależności lub<br>pracy z relacją<br>terapeutyczną |
|  Plansza 07 •<br><b>Odpowiedzialność<br/>moja i cudza</b> | oddziela wpływ<br>od nadodpowiedzialności                              | przy poczuciu winy, ratowaniu,<br>trudnościach z granicami<br>i obciążeniu relacyjnym        |



**Regulacja i granice często działają razem:  
pacjent potrzebuje podparcia, aby rozpoznać  
swoje tak i swoje nie.**



# Elementy zestawu: wzorce, wybór i domknięcie

| Nazwa                                                                                                                               | Funkcja                                           | Kiedy używać                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|  <b>Mapa 01 ·<br/>Pętla wzorca</b>                 | pokazuje powtarzający się cykl reakcji            | gdy pacjent mówi, że coś ciągle się powtarza                |
|  <b>Mapa 02 ·<br/>Od wyzwalacza do reakcji</b>     | spowalnia automatyczny proces                     | gdy pacjent reaguje szybko i nie widzi etapów po drodze     |
|  <b>Mapa 03 ·<br/>Strategia ochronna</b>           | zmniejsza wstyd i pokazuje dawną funkcję ochronną | gdy pacjent krytykuje swoje reakcje albo strategię          |
|  <b>Mapa 04 ·<br/>Punkt pauzy i mały wybór</b>   | pomaga znaleźć pierwszy możliwy punkt wpływu      | gdy pacjent rozumie wzorzec, ale nie wie, jak zacząć zmianę |
|  <b>Plansza 08 ·<br/>Domknięcie sesji</b>        | porządkuje koniec spotkania                       | przy intensywnej sesji, końcu pracy, potrzebie stabilizacji |
|  <b>Karta 10 ·<br/>Refleksja po spotkaniu</b>    | pomaga zapamiętać najważniejszy wniosek           | po sesji, gdy pacjent chce utrwalić doświadczenie           |
|  <b>Karta 11 ·<br/>Obserwacja między sesjami</b> | wspiera zauważanie wzorców w codzienności         | gdy pacjent ma monitorować sytuację, emocje i reakcje       |
|  <b>Karta 12 ·<br/>Mały krok po sesji</b>        | przekłada wgląd na minimalne działanie            | gdy pacjent jest gotowy na krok o 1% inaczej                |



Mapy pomagają zobaczyć proces, a karty domknięcia pomagają zabrać z sesji to, co najważniejsze.



# Którego narzędzia użyć przed, w trakcie i po sesji?

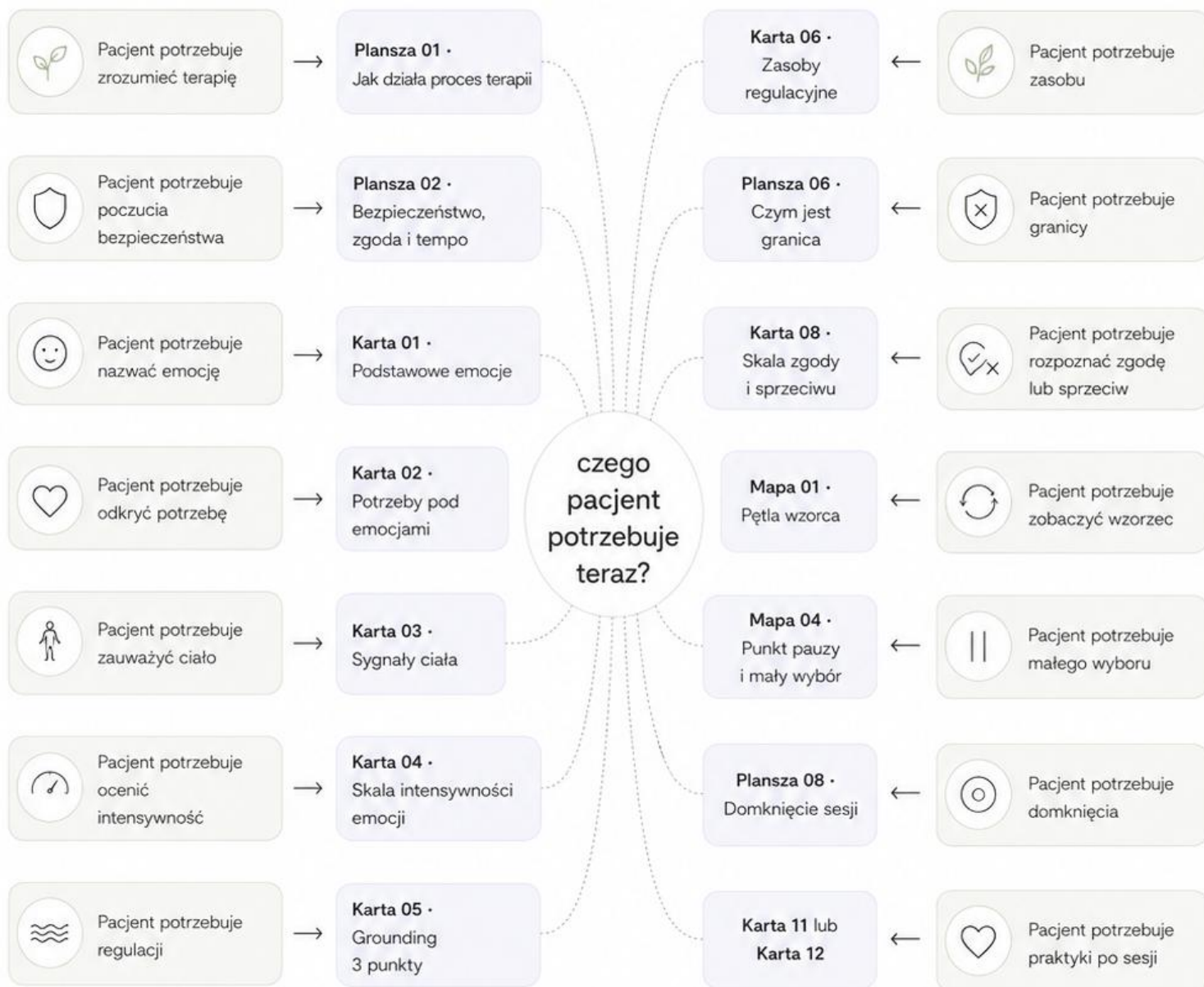


Dobieraj narzędzie według momentu procesu, nie według tego, która karta wygląda najładniej.





# Czego pacjent potrzebuje teraz?



Jedno pytanie wystarczy,  
aby wybrać właściwy kierunek:  
**czy pacjent potrzebuje nazwania,  
regulacji, granicy, mapy czy domknięcia?**



# Jedno narzędzie na jeden moment



01

## Wybierz funkcję

nazwanie, regulacja, granica, mapa, domknięcie albo mały krok

02

## Wybierz jedno narzędzie

nie pokazuj kilku kart naraz, jeśli pacjent potrzebuje prostoty

03

## Pokaż tylko potrzebny fragment

jedna sekcja karty może wystarczyć

04

## Zapytaj pacjenta

co z tego pasuje, a co nie?

05

## Obserwuj ciało i kontakt

czy karta pomaga, czy przeciąża?

06

## Odłóż materiał, gdy spełnił funkcję

wrót do pacjenta, relacji i doświadczenia

07

## Nie używaj karty zamiast odwagi terapeutycznej

czasem potrzebna jest cisza, kontakt, granica lub superwizja, a nie kolejna plansza

Funkcja → jedno narzędzie → zgoda → fragment → reakcja → powrót do kontaktu.



Materiał wizualny ma służyć temu momentowi sesji.  
Nie musi pokazać wszystkiego, co wie terapeuta.



# Które narzędzia są dla mnie najważniejsze?



Nie wybieraj całego zestawu. Wybierz te 3–5 narzędzi, które naprawdę pomagają Ci wracać do siebie.



**Moja karta  
emocji**

Które słowa emocji są dla mnie najważniejsze?

\_\_\_\_\_



**Moja karta  
ciała**

Jaki sygnał ciała najczęściej zauważam?

\_\_\_\_\_



**Moja karta  
regulacji**

Co najbardziej pomaga mi wrócić do stabilności?

\_\_\_\_\_



**Moja karta  
granic**

Jakie zdanie granicy chcę ćwiczyć?

\_\_\_\_\_



**Moja mapa  
wzorca**

Jaki wzorec chcę lepiej rozpoznawać?

\_\_\_\_\_



**Mój punkt  
pauzy**

Gdzie najwcześniej mogę zauważyć automatyzm?

\_\_\_\_\_



**Mój mały  
krok**

Co mogę zrobić inaczej o 1%?

\_\_\_\_\_



**Moje zdanie  
powrotu**

\_\_\_\_\_



Osobisty mini-zestaw działa najlepiej wtedy, gdy jest prosty, konkretny i naprawdę Twój.



# Czy zestaw jest gotowy do użycia?

## 01 Pierwsze sesje



- ☐ Plansza procesu terapii jest gotowa.
- ☐ Plansza bezpieczeństwa, zgody i tempa jest gotowa.
- ☐ Plansza roli terapeuty i pacjenta jest gotowa.
- ☐ Plansza tematów do wniesienia na sesję jest gotowa.

## 02 Emocje, potrzeby i ciało



- ☐ Karta emocji podstawowych jest gotowa.
- ☐ Karta potrzeb pod emocjami jest gotowa.
- ☐ Karta sygnałów ciała jest gotowa.
- ☐ Skala intensywności emocji jest gotowa.

## 03 Regulacja i zasoby



- ☐ Plansza okna tolerancji jest gotowa.
- ☐ Karta grounding 3 punkty jest gotowa.
- ☐ Karta zasobów regulacyjnych jest gotowa.
- ☐ Plan powrotu po przeciążeniu jest gotowy.

## 04 Granice i relacja



- ☐ Plansza czym jest granica jest gotowa.
- ☐ Skala zgody i sprzeciwu jest gotowa.
- ☐ Karta dystansu i bliskości jest gotowa.
- ☐ Plansza odpowiedzialności mojej i cudzej jest gotowa.

## 05 Wzorce i wybór



- ☐ Mapa pętli wzorca jest gotowa.
- ☐ Mapa od wyzwalacza do reakcji jest gotowa.
- ☐ Mapa strategii ochronnej jest gotowa.
- ☐ Mapa punktu pauzy i małego wyboru jest gotowa.

## 06 Domknięcie i praca między sesjami



- ☐ Plansza domknięcia sesji jest gotowa.
- ☐ Karta refleksji po spotkaniu jest gotowa.
- ☐ Karta obserwacji między sesjami jest gotowa.
- ☐ Karta małego kroku po sesji jest gotowa.

## 07 Organizacja



- ☐ Materiały są podzielone na kategorie.
- ☐ Każda karta ma jasny tytuł.
- ☐ Każde narzędzie ma określoną funkcję.
- ☐ Terapeuta wie, kiedy użyć danego materiału.
- ☐ Zestaw można łatwo przechowywać i szybko odnaleźć w sesji.



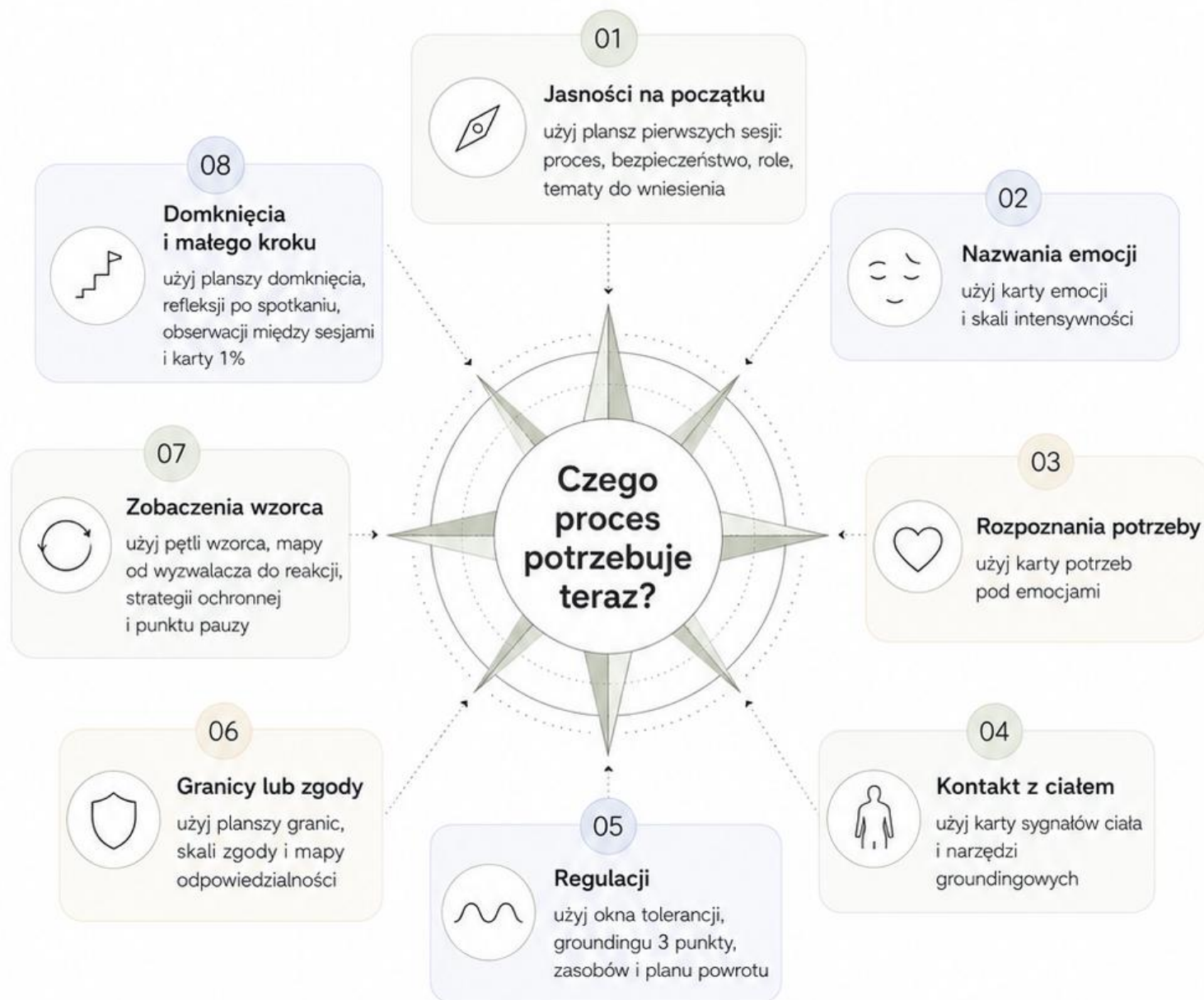
Kompletny zestaw nie oznacza dużej liczby materiałów. Oznacza, że każdy materiał ma jasną funkcję i wspiera konkretny moment procesu.



*gotowe do użycia*



# Wizualny zestaw wsparcia do gabinetu: mapa końcowa



Wizualne wsparcie w gabinecie nie polega na pokazywaniu pacjentowi większej liczby materiałów. Polega na dobraniu **jednego prostego obrazu**, który pomaga zobaczyć doświadczenie wyraźniej, nazwać je łagodniej i wrócić do kontaktu z większym poczuciem wpływu. Dobrze użyta karta nie zastępuje terapeuty. Pomaga terapeutce i pacjentowi spotkać się przy tym, co właśnie staje się widoczne.