

ZESTAW PREMIUM DO GABINETU TERAPEUTYCZNEGO

# Ponad 650 narzędzi terapeutycznych

Wizualny katalog kart, pytań, skal, map i interwencji do pracy klinicznej



# Prawa autorskie i informacja o zastosowaniu



Ten materiał został przygotowany jako wizualny katalog ponad 650 narzędzi terapeutycznych do wykorzystania w pracy klinicznej, psychoedukacji, planowaniu sesji, porządkowaniu procesu terapeutycznego oraz wspieraniu refleksji pacjenta.

Narzędzia zawarte w tym zestawie obejmują pytania terapeutyczne, mikrointerwencje, karty pracy, skale, mapy kliniczne, checklisty, plansze psychoedukacyjne i formularze pomocnicze. Ich celem jest wspieranie procesu terapeutycznego, a nie zastępowanie relacji terapeutycznej, diagnozy klinicznej, superwizji, szkolenia zawodowego ani procedur bezpieczeństwa.

Każde narzędzie powinno być dobierane zgodnie z kontekstem klinicznym, poziomem bezpieczeństwa, tempem pracy, wiekiem pacjenta, specyfiką problemu i kompetencjami terapeuty. Materiał nie jest gotowym algorytmem postępowania dla każdej sytuacji.

W stanach kryzysowych, przy ryzyku samobójczym, samouszkodzeniach, przemocy, silnej dysocjacji, dekompensacji, aktywnych objawach psychiatrycznych lub innych stanach wymagających pilnej interwencji, priorytetem są odpowiednie procedury bezpieczeństwa, konsultacja i specjalistyczna pomoc.

© Ponad 650 narzędzi terapeutycznych. Wszelkie prawa zastrzeżone.

# Spis treści

|                                                                                     |                                                     |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------|
|    | Wprowadzenie                                        | 03    |
|    | Moduł 01 · Fundamenty korzystania z zestawu         | 04–09 |
|    | Moduł 02 · Otwarcie sesji i orientacja kliniczna    | 10–17 |
|    | Moduł 03 · Praca z emocjami i potrzebami            | 18–25 |
|    | Moduł 04 · Ciało, regulacja i grounding             | 26–33 |
|    | Moduł 05 · Granice, zgoda i relacja                 | 34–41 |
|    | Moduł 06 · Opór, unikanie i wzorzec                 | 42–49 |
|   | Moduł 07 · Interwencje i eksperymenty               | 50–57 |
|  | Moduł 08 · Psychoedukacja i mapy procesu            | 58–65 |
|  | Moduł 09 · Praca między sesjami i samomonitorowanie | 66–73 |
|  | Moduł 10 · Domknięcie, integracja i szybki wybór    | 74–81 |
|  | Moduł 11 · Katalog końcowy, indeks funkcji i mapa   | 82–89 |

# To nie jest zwykły katalog. To system pracy.

W pracy terapeutycznej często nie brakuje wiedzy. Brakuje czasu, porządku i szybkiego dostępu do odpowiedniego narzędzia we właściwym momencie. Właśnie dlatego powstał ten zestaw.

„Ponad 650 narzędzi terapeutycznych” to wizualny system wspierający pracę kliniczną. Został zaprojektowany tak, aby pomóc terapeutcie szybko odnaleźć pytanie, kartę, skalę, mapę lub mikrointerwencję, która najlepiej odpowiada temu, czego pacjent potrzebuje tu i teraz.

Znajdziesz tutaj narzędzia do otwierania sesji, pracy z emocjami, potrzebami i ciałem, regulacji napięcia, budowania granic, rozpoznawania wzorców, prowadzenia eksperymentów terapeutycznych, psychoedukacji, monitorowania procesu między sesjami oraz domykania pracy w bezpieczny i uporządkowany sposób.

Nie chodzi o to, aby używać wielu narzędzi naraz. Chodzi o to, aby umieć wybrać jedno właściwe narzędzie, które w danym momencie porządkuje proces, wspiera kontakt i zwiększa wpływ pacjenta.

## MAPA PROCESU

1. pacjent



2. potrzeba



3. narzędzie



4. kontakt



5. integracja

## POLE WYRÓŻNIONE

„Dobre narzędzie terapeutyczne nie zastępuje kontaktu. Pomaga szybciej i czytelniej do niego wrócić.”



## MODUŁ 01

# Fundamenty korzystania z zestawu

---

„Najpierw wybierz funkcję. Potem wybierz narzędzie.”

Porządek

Funkcja

Dobór

# 650+ narzędzi uporządkowanych według funkcji klinicznej

## 01 Pytania terapeutyczne

Krótkie pytania pomagające otwierać, pogłębiać, porządkować i integrować proces.



## 02 Mikrointerwencje

Gotowe krótkie zdania i reakcje terapeuty wspierające kontakt, regulację i refleksję.



## 03 Karty pracy

Wizualne karty dla pacjenta lub terapeuty do użycia w sesji albo między sesjami.



## 04 Skale i checklisty

Narzędzia do oceny intensywności, bezpieczeństwa, gotowości, wzorca i postępu.



## 05 Mapy i schematy

Schematy procesu, pętli reakcji, potrzeb, granic i decyzji klinicznych.



## 06 Plansze psychoedukacyjne

Strony wyjaśniające pojęcia w prosty, klarowny i wizualny sposób.



Każda kolejna część katalogu grupuje narzędzia tematycznie. Na jednej stronie może znajdować się kilka narzędzi tego samego typu lub tej samej funkcji.

### POLE WYRÓŻNIONE

„To nie jest zbiór losowych materiałów. To katalog oparty na funkcji terapeutycznej.”

# Główne rodziny narzędzi w katalogu

|                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1</b>  <b>Otwarcie sesji</b></p> <p>rozpoczęcie rozmowy i wyłonienie najważniejszego tematu</p>   | <p><b>2</b>  <b>Orientacja kliniczna</b></p> <p>sprawdzenie aktualnego stanu i kierunku pracy</p> | <p><b>3</b>  <b>Emocje</b></p> <p>rozpoznawanie i nazywanie tego, co pacjent czuje</p>                    |
| <p><b>4</b>  <b>Potrzeby</b></p> <p>odkrywanie, czego dotyczy emocja i czego brakuje</p>                | <p><b>5</b>  <b>Ciało i sygnały somatyczne</b></p> <p>zauważanie napięcia, doznań i impulsów</p>  | <p><b>6</b>  <b>Regulacja i grounding</b></p> <p>odzyskanie podparcia i kontaktu z tu i teraz</p>         |
| <p><b>7</b>  <b>Granice i zgoda</b></p> <p>rozpoznawanie tak, nie, stop i prawa do wyboru</p>           | <p><b>8</b>  <b>Relacja terapeutyczna</b></p> <p>praca z tym, co dzieje się między nami</p>       | <p><b>9</b>  <b>Wzorce i strategie ochronne</b></p> <p>rozumienie powtarzalnych reakcji i ich funkcji</p> |
| <p><b>10</b>  <b>Eksperymenty i interwencje</b></p> <p>doświadczenie, dialog i mikro-zmiana w sesji</p> | <p><b>11</b>  <b>Psychoedukacja</b></p> <p>proste, wizualne wyjaśnianie procesu</p>               | <p><b>12</b>  <b>Domknięcie i integracja</b></p> <p>wnioski, stabilizacja i mały krok po sesji</p>        |

## POLE WYRÓŻNIONE

„Najpierw rozpoznaj kategorię potrzeby. To najszybsza droga do dobrego doboru narzędzia.”

# Od potrzeby pacjenta do właściwego narzędzia

„Pacjent nie wie, od czego zacząć”

narzędzia otwarcia sesji

„Pacjent mówi dużo, ale gubi sedno”

narzędzia orientacji klinicznej

„Pacjent nie umie nazwać emocji”

narzędzia emocji

„Pacjent zna emocję, ale nie wie, czego potrzebuje”

narzędzia potrzeb

„Pacjent jest odcięty od ciała lub napięty”

narzędzia ciała i regulacji

„Pacjent ma trudność z granicą lub zgodą”

narzędzia granic i zgody

„Pacjent powtarza ten sam wzorec”

narzędzia wzorców i strategii ochronnych

„Sesja zbliża się do końca”

narzędzia domknięcia i integracji

## INSTRUKCJA

- Wybierz jedną kategorię na raz. Nie próbuj używać wielu narzędzi jednocześnie, jeśli jedno dobrze spełnia swoją funkcję.

### POLE WYRÓŻNIONE

„Najlepsze narzędzie to nie to najbardziej rozbudowane, lecz to najlepiej dopasowane do bieżącej potrzeby.”

# Nie każde dobre narzędzie pasuje do każdego momentu

- 1 Najpierw sprawdź bezpieczeństwo**  
Jeśli pacjent jest zalany, odcięty lub w kryzysie, najpierw wybieraj narzędzia regulacji i podparcia.
- 2 Sprawdzaj zgodę**  
Narzędzie nie powinno być narzucane. Pacjent może powiedzieć: nie, jeszcze nie, wolniej.
- 3 Dobieraj do funkcji, nie do teorii**  
Ważniejsze jest to, czego pacjent potrzebuje teraz, niż to, jaką technikę terapeuta lubi najbardziej.
- 4 Nie przeładowuj sesji**  
Jedno dobre narzędzie zwykle działa lepiej niż trzy użyte zbyt szybko.
- 5 Obserwuj reakcję pacjenta**  
Jeśli narzędzie pomaga — kontynuuj. Jeśli przeciąża — zatrzymaj się.
- 6 Wracaj do relacji**  
Narzędzie ma prowadzić z powrotem do doświadczenia i kontaktu, a nie zastępować rozmowę.



Pytanie kontrolne przy każdym narzędziu: „czy to służy kontaktowi?”

## POLE WYRÓŻNIONE

„Wartość narzędzia zależy nie tylko od jego jakości, ale od momentu, w którym zostaje użyte.”

# Jak czytać każdą kartę i każdą stronę narzędziową

01

**Nazwa narzędzia** — Krótka i konkretna nazwa, która mówi, czym jest narzędzie.

02

**Funkcja** — Do czego narzędzie służy: nazwanie, regulacja, granica, integracja, wybór itd.

03

**Kiedy użyć** — Krótka wskazówka, w jakiej sytuacji klinicznej narzędzie jest najbardziej przydatne.

04

**Jak użyć** — Praktyczne zastosowanie: pytanie, instrukcja, mini-procedura lub karta do pokazania.

05

**Uwaga kliniczna** — Krótka notatka o tempie, zgodzie, bezpieczeństwie albo możliwym przeciążeniu.

## PRZYKŁADOWA KARTA

### 001 · Najbliższa emocja

**Funkcja:** nazwanie · **Kiedy:** emocja jest niejasna

**Jak:** „Która emocja jest najbliższej, nawet jeśli nie jest pewna?”

**Uwaga:** nie wymuszaj; wystarczy słowo przybliżone.

**P** — pytanie terapeutyczne   **M** — mikrointerwencja

**K** — karta pracy   **S** — skala lub checklista   **MP** — mapa procesu

**PP** — plansza psychoedukacyjna

## POLE WYRÓŻNIONE

„Stały układ opisu sprawia, że nawet duży katalog pozostaje szybki i wygodny w użyciu.”



MODUŁ 02

# Narzędzia otwarcia sesji i orientacji klinicznej

---

„Dobre otwarcie sesji pomaga szybciej znaleźć to, co naprawdę żywe.”

Start

Orientacja

Figura

## 20 pytań na początek sesji



- 001 Z czym Pan/Pani dziś przychodzi?
- 002 Co jest najbardziej obecne od początku naszego spotkania?
- 003 Gdyby dzisiejsza sesja miała dotknąć jednej ważnej sprawy, co by to było?
- 004 Co wydarzyło się od ostatniego spotkania, co nadal w Panu/Pani pracuje?
- 005 Czy jest coś, czego nie chce Pan/Pani dziś pominąć?
- 006 Co jest teraz najbliższe: emocja, ciało, myśl, relacja czy sytuacja?
- 007 Jaki temat próbuje się pojawić, nawet jeśli jest jeszcze niejasny?
- 008 Co byłoby pomocne na dziś: zrozumienie, przeżycie, uporządkowanie czy domknięcie?
- 009 Czy jest coś, z czym trudno zacząć?
- 010 Gdzie jest Pan/Pani teraz wewnątrz?
- 011 Co ciało wnosi dziś na sesję?
- 012 Jaka emocja jest najbardziej dostępna?
- 013 Czego Pan/Pani najbardziej potrzebuje od tej godziny?
- 014 Czy dziś ważniejsze jest mówienie, zatrzymanie czy poczucie podparcia?
- 015 Co było najtrudniejsze w ostatnich dniach?
- 016 Co było choć trochę wspierające?
- 017 Czy coś z poprzedniej sesji nadal jest żywe?
- 018 Czy jest coś, co chciałby/chciałaby Pan/Pani skorygować, dopowiedzieć albo nazwać inaczej?
- 019 Co byłoby wystarczającym efektem tej sesji?
- 020 Od którego miejsca chce Pan/Pani zacząć, nawet jeśli nie jest ono idealne?

### UWAGA KLINICZNA

„Na początku sesji nie trzeba używać wielu pytań. Jedno trafne pytanie może wystarczyć, jeśli zostanie wypowiedziane spokojnie i z uważnością.”

# 20 narzędzi do sprawdzenia, gdzie pacjent jest teraz

## Narzędzia 021–040

021

### Skala obecności 0–10

Na ile jest Pan/Pani teraz obecny/obecna w tej rozmowie?

022

### Skala napięcia 0–10

Jak mocne jest napięcie w tym momencie?

023

### Skala bezpieczeństwa 0–10

Na ile bezpiecznie jest teraz dotykać tego tematu?

024

### Trzy słowa stanu

Proszę wybrać trzy słowa opisujące aktualny stan.

025

### Jedno miejsce w ciele

Gdzie ciało najbardziej zwraca uwagę?

026

### Najbliższa emocja

Jaka emocja jest teraz najbliższa, nawet jeśli nie jest pewna?

027

### Aktualna potrzeba

Czego Pan/Pani potrzebuje od tej rozmowy?

028

### Poziom energii

Czy energii jest dziś dużo, mało, czy jest niestabilna?

029

### Kontakt z terapeutą

Czy jest Pan/Pani bardziej w kontakcie ze mną, czy ze sobą?

030

### Kontakt z tematem

Czy temat jest blisko, daleko, czy jeszcze niewyraźny?

031

### Obszar największego chaosu

Który fragment doświadczenia jest najbardziej nieuporządkowany?

032

### Obszar największej jasności

Co jest dziś choć trochę jasne?

033

### Czego nie dotykać za szybko

Czy jest coś, do czego nie powinniśmy podchodzić zbyt szybko?

034

### Czego nie omijać

Czy jest coś, czego nie chce Pan/Pani kolejny raz ominąć?

035

### Stan po poprzedniej sesji

Co zostało po poprzednim spotkaniu?

036

### Jedna aktualna trudność

Gdyby wybrać jedną trudność na dziś, jaka to jest?

037

### Jedna aktualna siła

Co pomogło Panu/Pani dotrzeć do dziś?

038

### Tryb pracy

Czy dziś potrzebny jest tryb: rozmowy, regulacji, emocji, mapy czy planu?

039

### Gotowość do pogłębienia

Na ile jest gotowość, żeby wejść głębiej?

040

### Granica na dziś

Czego potrzebujemy pilnować, żeby ta sesja była bezpieczna?

## POLE WYRÓŻNIONE

„Orientacja kliniczna nie jest ankietą. Wybierz tylko te narzędzia, które naprawdę pomagają zobaczyć aktualny stan.”

# 20 sposobów na znalezienie najważniejszego tematu

## Narzędzia 041–060

041

### Najbardziej żywe zdanie

Które zdanie z tego, co Pan/Pani powiedział/powiedziała, jest najbardziej żywe?

042

### Temat, który wraca

Co w tej historii powtarza się kolejny raz?

043

### Miejsce największego napięcia

Gdzie w opowieści pojawia się największe napięcie?

044

### Miejsce największego uniku

Którego fragmentu najłatwiej nie dotknąć?

045

### Słowo z ładunkiem

Które słowo ma w sobie najwięcej emocji?

046

### Zdanie, które chce być wypowiedziane

Jakie zdanie próbuje się pojawić, ale jeszcze nie zostało powiedziane?

047

### Temat pod tematem

O czym może być ta historia głębiej?

048

### Najważniejszy brak

Czego w tej sytuacji najbardziej zabrakło?

049

### Najsilniejsza potrzeba

Która potrzeba wydaje się najważniejsza?

050

### Najbliższa granica

Gdzie pojawia się tak, nie, stop albo jeszcze nie?

051

### Najwcześniejszy sygnał ciała

Co ciało zauważyło jako pierwsze?

052

### Największy koszt

Co ten wzorec kosztuje Pana/Panią najbardziej?

053

### Krótką korzyść

Co ta reakcja daje od razu?

054

### Ukryta ochrona

Przed czym ta strategia może chronić?

055

### Punkt wyboru

Gdzie jest choć mały moment wpływu?

056

### Relacyjny ruch

Czy w kontakcie ze mną Pan/Pani się zbliża, oddala czy zatrzymuje?

057

### Najważniejszy konflikt

Jakie dwie części Pana/Pani są teraz w konflikcie?

058

### Niedokończony gest

Czy jest jakiś gest, ruch albo słowo, które zostało zatrzymane?

059

### Temat na dziś

Gdybyśmy mieli pracować tylko z jednym fragmentem, który byłby najbardziej pomocny?

060

### Jedno zdanie celu

Co ma się stać w tej sesji, żeby była wystarczająco użyteczna?

#### UWAGA KLINICZNA

„Figura nie zawsze jest najbardziej dramatycznym tematem. Czasem jest nią małe słowo, zatrzymany oddech albo delikatna zmiana kontaktu.”

# 20 narzędzi do ustalenia kierunku pracy

## Narzędzia 061–080

061

### Cel jednej sesji

Co byłoby realnym celem tylko na dziś?

062

### Temat główny

Jaki temat wybieramy jako główny?

063

### Temat poboczny

Co zostawiamy jako ważne, ale nie centralne?

064

### Granica sesji

Czego dziś nie chcemy otwierać zbyt szeroko?

065

### Poziom głębokości

Czy pracujemy powierzchniowo, średnio głęboko czy głęboko?

066

### Poziom bezpieczeństwa

Co musi być spełnione, żeby ten temat był możliwy do pracy?

067

### Tempo pracy

Jak szybko możemy dziś iść?

068

### Sposób pracy

Czy zaczynamy od rozmowy, ciała, emocji, mapy, relacji czy planu?

069

### Zgoda na korektę

Czy może Pan/Pani zatrzymać mnie, jeśli pójdę nie w tym kierunku?

070

### Sygnal stop

Jak Pan/Pani da znać, że jest za dużo?

071

### Sygnal za szybko

Po czym poznamy, że tempo jest zbyt szybkie?

072

### Sygnal odcięcia

Po czym poznamy, że kontakt z doświadczeniem się urywa?

073

### Zasób na wejście

Co pomoże nam wejść w ten temat z większym podparciem?

074

### Zasób na wyjście

Co pomoże nam domknąć pracę, jeśli będzie intensywna?

075

### Efekt wystarczający

Co byłoby wystarczającym, a nie idealnym efektem sesji?

076

### Jedno pytanie przewodnie

Jakie pytanie będzie prowadzić dzisiejszą pracę?

077

### Jedna hipoteza do sprawdzenia

Co możemy potraktować jako hipotezę, a nie pewnik?

078

### Kierunek bez presji

Co chcemy zbadać, ale bez przymusu dojścia do odpowiedzi?

079

### Moment do zatrzymania

Przy czym warto się zatrzymać, jeśli pojawi się w sesji?

080

### Domknięcie od początku

Jak zadamy o to, żeby nie wyjść z sesji z otwartym chaosem?

## POLE WYRÓŻNIONE

„Kontrakt na sesję nie ogranicza procesu. Daje mu bezpieczną ramę.”

# 20 narzędzi na pierwsze 10 minut sesji

## Narzędzia 081–100

081

### Powitanie i obecność

Zauważ, jak pacjent wchodzi: energia, ciało, tempo, kontakt.

083

### Stan ciała

Sprawdź, czy ciało jest napięte, zapadnięte, pobudzone czy stabilne.

085

### Kontakt wzrokowy

Sprawdź, czy kontakt jest dostępny, unikany, intensywny czy zmienny.

087

### Temat deklarowany

Co pacjent mówi, że chce poruszyć?

089

### Czego pacjent unika

Czy jest obszar, który pojawia się i szybko znika?

091

### Sygnal zasobu

Co pacjent wnosi jako siłę, nawet jeśli o tym nie mówi?

093

### Aktualna sytuacja życiowa

Czy wydarzyło się coś, co zmienia kontekst pracy?

095

### Gotowość na stabilizację

Czy dziś ważniejsze jest ugruntowanie niż analiza?

097

### Najmniej wspólny temat

Jaki fragment jest wystarczająco mały, żeby zacząć?

099

### Ustalenie ramy

Na czym się skupiamy przez najbliższy fragment sesji?

082

### Pierwsze zdanie pacjenta

Zapisz mentalnie pierwsze zdanie — często pokazuje figurę.

084

### Tempo mówienia

Zauważ, czy pacjent przyspiesza, spowalnia, zatrzymuje się czy odpływa.

086

### Emocja na wejściu

Jaka emocja jest obecna, zanim temat zostanie nazwany?

088

### Temat ukryty

Co może być obecne pod deklarowanym tematem?

090

### Sygnal przeciążenia

Czy od początku widać, że potrzebna będzie regulacja?

092

### Niedokończony wątek

Czy poprzednia sesja zostawiła coś otwartego?

094

### Gotowość na pogłębienie

Czy dziś możliwe jest wejście głębiej?

096

### Zgoda na temat

Czy pacjent naprawdę chce pracować z tym tematem dziś?

098

### Wybór narzędzia

Czy potrzebne jest pytanie, mapa, skala, karta czy ćwiczenie?

100

### Pierwsza interwencja

Wybierz jedno zdanie, które otwiera proces bez nacisku.

## POLE WYRÓŻNIONE

„Pierwsze minuty sesji często pokazują więcej niż długi opis problemu.”

## 20 pytań, gdy temat jest jeszcze niejasny



- 101 Co w tym wszystkim najbardziej Pana/Panią porusza?
- 102 Który fragment tej historii zostaje z Panem/Panią najmocniej?
- 103 Co w tym jest najbardziej aktualne, a co jest już bardziej przeszłością?
- 104 Gdyby odłożyć szczegóły, o czym jest ta sytuacja głębiej?
- 105 Co tutaj najbardziej potrzebuje zrozumienia?
- 106 Co tutaj najbardziej potrzebuje przeżycia?
- 107 Co tutaj najbardziej potrzebuje uporządkowania?
- 108 Co tutaj najbardziej potrzebuje granicy?
- 109 Co tutaj najbardziej potrzebuje regulacji?
- 110 Co tutaj najbardziej potrzebuje domknięcia?
- 111 Czy mówimy bardziej o relacji, emocji, ciele, decyzji czy wzorcu?
- 112 Co jest na pierwszym planie, a co zostaje w tle?
- 113 Czy jest jakaś część tej historii, która prosi o więcej uwagi?
- 114 Czy jest coś, co powtarza się w różnych opowieściach?
- 115 Czy najważniejsze jest to, co się wydarzyło, czy to, co Pan/Pani o tym pomyślał/pomyślała?
- 116 Czy trudniejsze jest samo wydarzenie, czy znaczenie, jakie ono ma?
- 117 Czy ciało reaguje teraz na któryś fragment mocniej?
- 118 Czy możemy na chwilę zatrzymać się przy jednym zdaniu?
- 119 Co byłoby za dużo na dziś?
- 120 Co byłoby wystarczająco bezpiecznym miejscem do rozpoczęcia?

### UWAGA KLINICZNA

„Przy niejasności nie trzeba od razu szukać rozwiązania. Czasem pierwszym zadaniem jest odróżnić temat od chaosu.”

# Jak wybrać narzędzie otwarcia i orientacji?

„Potrzebujesz rozpocząć sesję”

001–020 · pytania otwierające

„Potrzebujesz sprawdzić aktualny stan pacjenta”

021–040 · orientacja stanu

„Potrzebujesz wyłonić najważniejszy temat”

041–060 · figura pracy

„Potrzebujesz ustalić kierunek i granice sesji”

061–080 · kontrakt na sesję

„Potrzebujesz uporządkować pierwsze 10 minut”

081–100 · mapa pierwszych minut

„Temat jest rozproszony lub niejasny”

101–120 · pogłębianie orientacji

## INSTRUKCJA DLA TERAPEUTY

- Nie zaczynaj od wielu narzędzi naraz.
- Wybierz jedną funkcję: otwarcie, stan, figura, kontrakt, pierwsze minuty albo orientacja.
- Po zadaniu pytania zostaw przestrzeń na odpowiedź.
- Obserwuj ciało pacjenta, nie tylko treść wypowiedzi.
- Jeśli proces się rozprasza, wróć do figury pracy.

## POLE WYRÓŻNIONE

„Dobre otwarcie sesji nie musi być długie. Musi pomóc spotkać się z tym, co naprawdę obecne.”



### MODUŁ 03

# Narzędzia pracy z emocjami i potrzebami

---

„Emocja pokazuje, że coś jest ważne. Potrzeba pokazuje, czego to dotyczy.”

Emocja

Potrzeba

Znaczenie

# 25 narzędzi do nazwania emocji

## Narzędzia 121–145

121

### Najbliższa emocja

Która emocja jest najbliższej, nawet jeśli nie jest pewna?

123

### Emocja pierwsza i druga

Jaka emocja jest na powierzchni, a jaka może być pod spodem?

125

### Emocja bez nazwy

Jeśli nie ma słowa, jaki obraz, kolor albo kształt pasuje?

127

### Emocja jako ruch

Czy chce się zbliżyć, oddalić, zatrzymać, walczyć czy ukryć?

129

### Emocja i impuls

Co ta emocja chce zrobić?

131

### Emocja i strata

Czy ta emocja mówi o czymś utraconym?

133

### Emocja i wstyd

Czy trudno tę emocję pokazać przy kimś?

135

### Emocja i głos

Jakim tonem ta emocja mówi?

137

### Emocja i relacja

Do kogo ta emocja jest skierowana?

139

### Emocja i zakaz

Czy była kiedyś zakazana albo karana?

141

### Emocja i opór

Co zatrzymuje kontakt z tą emocją?

143

### Emocja i zmiana

Czy emocja zmienia się, gdy ją nazywamy?

145

### Emocja i troska

Jak można być z nią bez krytyki?

122

### Lista emocji do wyboru

Proszę wybrać 2–3 słowa, które pasują choć trochę.

124

### Emocja w ciele

Gdzie w ciele ta emocja jest najbardziej obecna?

126

### Emocja jako pogoda

Gdyby to była pogoda, jaka byłaby teraz?

128

### Emocja jako komunikat

Co ta emocja próbuje powiedzieć?

130

### Emocja i granica

Czy ta emocja pokazuje naruszoną granicę?

132

### Emocja i potrzeba

Czego ta emocja może potrzebować?

134

### Emocja i bezpieczeństwo

Czy można być z tą emocją przez chwilę bez zalanania?

136

### Emocja i wiek

Czy ta emocja czuje się dorosła, młodsza czy bez wieku?

138

### Emocja i brak

Czego zabrakło, że ta emocja się pojawiła?

140

### Emocja i zgoda

Czy pacjent ma zgodę, by ją czuć?

142

### Emocja i skala

Na ile mocna jest od 0 do 10?

144

### Emocja i zdanie

Jakie jedno zdanie mogłaby wypowiedzieć?

## POLE WYRÓŻNIONE

„Nazwanie emocji nie musi być idealne. Wystarczy słowo, które jest wystarczająco blisko doświadczenia.”

# 25 narzędzi, gdy pacjent czuje kilka rzeczy naraz

## Narzędzia 146–170

146

### Dwie emocje jednocześnie

Czy mogą być obecne dwie emocje naraz?

148

### Emocja ukryta

Co może być pod spodem?

150

### Emocja zakazana

Której emocji najtrudniej byłoby tu pozwolić istnieć?

152

### Lęk i pragnienie

Czy jednocześnie jest chęć i obawa?

154

### Tęsknota i złość

Czy jest pragnienie bliskości i zranienie?

156

### Mapa warstw emocji

Narysuj trzy warstwy: co widać, co czuć, co jest ukryte.

158

### Sprzeczne impulsy

Jeden impuls chce..., drugi impuls chce...

160

### Emocja przed słowami

Co było obecne, zanim pojawiło się wyjaśnienie?

162

### Emocja wobec siebie

Co czuje Pan/Pani wobec siebie w tej sytuacji?

164

### Emocja wobec terapeuty

Czy jakaś emocja pojawia się teraz wobec mnie?

166

### Emocja bezpieczna

Która emocja jest najbezpieczniejsza do pokazania?

168

### Emocja w tle

Co jest ciche, ale stale obecne?

170

### Emocja, która maleje

Co traci intensywność, gdy zostaje nazwane?

147

### Emocja na wierzchu

Co jest najbardziej widoczne na powierzchni?

149

### Emocja chroniąca

Która emocja chroni przed pokazaniem innej?

151

### Złość i smutek

Czy złość przykrywa smutek, czy smutek przykrywa złość?

153

### Ulgą i winą

Czy ulga pojawia się razem z poczuciem winy?

155

### Wstyd i potrzeba

Czy potrzeba jest obecna, ale trudno ją pokazać?

157

### Emocje w dwóch częściach

Jedna część czuje..., druga część czuje...

159

### Kolejność emocji

Która emocja przyszła pierwsza, a która później?

161

### Emocja po kontakcie

Co zmienia się, gdy mówię to na głos?

163

### Emocja wobec drugiej osoby

Co jest skierowane do drugiej osoby?

165

### Emocja bez zgody

Na którą emocję nie ma Pan/Pani jeszcze zgody?

167

### Emocja ryzykowna

Która emocja wydaje się najbardziej ryzykowna?

169

### Emocja, która rośnie

Co staje się mocniejsze, gdy przy tym zostajemy?

## POLE WYRÓŻNIONE

„Emocje nie zawsze ustawiają się w prostą kolejkę. Czasem terapia zaczyna się od zgody na złożoność.”

# 25 narzędzi do odkrywania potrzeb

## Narzędzia 171–195

171

### Potrzeba pod emocją

Gdyby ta emocja mówiła o potrzebie, jaka byłaby pod spodem?

173

### Czego było za dużo

Presji, hałasu, wymagań, oceny, odpowiedzialności?

175

### Potrzeba uznania

Czy coś w Panu/Pani potrzebuje zostać zobaczone albo uznane?

177

### Potrzeba odpoczynku

Czy ciało lub psychika potrzebuje przerwy, a nie wysiłku?

179

### Potrzeba autonomii

Czy potrzebuje Pan/Pani więcej wyboru, wpływu lub przestrzeni?

181

### Potrzeba sprawczości

Jaki mały wpływ byłby możliwy?

183

### Potrzeba ochrony

Co wymaga ochrony?

185

### Potrzeba prawdy

Czy ważne jest wypowiedzieć coś prawdziwego?

187

### Potrzeba łagodności

Czy pacjent potrzebuje mniej krytyki, a więcej łagodności?

189

### Potrzeba prywatności

Czy potrzebna jest granica wokół tego, co osobiste?

191

### Potrzeba struktury

Czy chaos potrzebuje prostego planu?

193

### Potrzeba wyboru

Jakie opcje są dostępne, nawet jeśli małe?

195

### Najważniejsza potrzeba teraz

Z wielu potrzeb wybierzmy tę najbardziej aktualną.

172

### Czego zabrakło

Czego najbardziej zabrakło w tej sytuacji?

174

### Potrzeba bezpieczeństwa

Czy najważniejsza jest teraz potrzeba bezpieczeństwa?

176

### Potrzeba granicy

Czy ta emocja pokazuje potrzebę powiedzenia nie, stop albo dość?

178

### Potrzeba kontaktu

Czy pod tym jest potrzeba bliskości albo bycia z kimś?

180

### Potrzeba sensu

Czy ważne jest zrozumienie, po co to się pojawia?

182

### Potrzeba opłakania

Czy to miejsce potrzebuje żalu, a nie rozwiązania?

184

### Potrzeba naprawy

Czy coś wymaga naprawienia, wyjaśnienia albo przeproszenia?

186

### Potrzeba powagi

Czy ból był wcześniej pomniejszany?

188

### Potrzeba widzialności

Czy chodzi o to, że nikt tego nie widział?

190

### Potrzeba czasu

Czy odpowiedź potrzebuje dojrzeć?

192

### Potrzeba wsparcia

Kto lub co mogłoby być realnym wsparciem?

194

### Potrzeba bez żądania

Nazwijmy potrzebę, zanim zdecydujemy, kto i jak ma ją spełnić.

## POLE WYRÓŻNIONE

„Potrzeba nie jest słabością. Jest informacją o tym, co wymaga kontaktu, ochrony albo troski.”

# 25 narzędzi do pracy ze złością i granicą

Narzędzia 196–220

196

**Złość jako informacja**

O czym ta złość próbuje poinformować?

198

**Złość i ciało**

Gdzie złość jest w ciele?

200

**Złość bez działania**

Czy możemy poczuć energię złości bez natychmiastowego działania?

202

**Złość i sprzeciw**

Przeciwko czemu pojawia się sprzeciw?

204

**Złość i smutek**

Czy złość chroni przed smutkiem?

206

**Złość do siebie**

Czy złość wraca przeciwko Panu/Pani?

208

**Złość zamrożona**

Czy ciało zatrzymało ruch sprzeciwu?

210

**Zakazana złość**

Czy wolno było Panu/Pani się złościć?

212

**Złość i sprawczość**

Jaki mały wpływ pokazuje ta złość?

214

**Złość i strata**

Czy złość mówi o stracie czegoś ważnego?

216

**Złość i odpowiedzialność**

Co należy do Pana/Pani, a co do drugiej osoby?

218

**Złość i decyzja**

Czy złość pokazuje potrzebę decyzji?

220

**Złość po uznaniu**

Co zmienia się, gdy nie walczymy ze złością, tylko ją rozumiemy?

197

**Granica w złości**

Jaka granica mogła zostać naruszona?

199

**Złość i impuls**

Co złość chce zrobić?

201

**Złość i słowo nie**

Jak brzmiałoby jedno spokojne nie?

203

**Złość i bezradność**

Czy pod złością jest bezradność?

205

**Złość i wstyd**

Czy złość jest łatwiejsza niż pokazanie wstydu?

207

**Złość niewypowiedziana**

Co nigdy nie zostało powiedziane?

209

**Złość dziedziczona**

Jak w Pana/Pani domu traktowano złość?

211

**Złość bez przemocy**

Jak uznać złość bez ranienia siebie lub innych?

213

**Złość i ochrona**

Co złość próbuje chronić?

215

**Złość i oczekiwanie**

Jakie oczekiwanie zostało niespełnione?

217

**Złość i prośba**

Jaka prośba kryje się pod złością?

219

**Złość i skala**

Jak silna jest złość od 0 do 10?

**POLE WYRÓŻNIONE**

„Złość staje się bardziej użyteczna, gdy zostaje połączona z granicą, potrzebą i odpowiedzialnością.”

# 25 narzędzi do pracy ze smutkiem i utratą

Narzędzia 221–245

221

**Smutek jako informacja**

Co ta emocja pokazuje, że było ważne?

223

**Czego nigdy nie było**

Czy to żal po czymś, czego Pan/Pani nigdy nie dostał/dostała?

225

**Żal bez rozwiązania**

Czy ten fragment potrzebuje bycia uznanym, a nie naprawionym?

227

**Łzy jako ruch**

Czy łzy mogą być ruchem domykania?

229

**Smutek i samotność**

Czy w tym smutku jest poczucie bycia samemu/samej?

231

**Smutek i granica**

Czy trzeba chronić ten smutek przed oceną?

233

**Smutek i ulga**

Czy obok smutku jest też ulga?

235

**Niedokończone pożegnanie**

Czy jest coś, co nie zostało pożegnane?

237

**Miejsce dla żalu**

Ile miejsca potrzebuje ten żal w tej sesji?

239

**Smutek i pamięć**

Jaki obraz lub wspomnienie jest najbliższe?

241

**Smutek i ciało po sesji**

Czego ciało będzie potrzebowało po tej pracy?

243

**Smutek i zgoda**

Czy jest zgoda na to, że to naprawdę bolało?

245

**Smutek po uznaniu**

Co zmienia się, gdy smutek nie musi być ukrywany?

222

**Co zostało utracone**

Co Pan/Pani stracił/straciła albo czego nie było?

224

**Tęsknota**

Za czym Pan/Pani tęskni?

226

**Smutek w ciele**

Gdzie ciało niesie smutek?

228

**Smutek i oddech**

Czy oddech zatrzymuje smutek, czy pozwala mu płynąć?

230

**Smutek i wsparcie**

Czego potrzebuje Pan/Pani, żeby nie być z tym sam/sama?

232

**Smutek i złość**

Czy pod smutkiem jest złość albo sprzeciw?

234

**Smutek i wstyd**

Czy trudno pokazać smutek, bo pojawia się wstyd?

236

**Niewypowiedziane zdanie**

Co chciałby/chciałaby Pan/Pani powiedzieć temu, co utracone?

238

**Opłakiwanie małymi dawkami**

Czy możemy dotknąć tego przez chwilę, a potem wrócić do podparcia?

240

**Smutek i znaczenie**

Co ta strata mówi o Pana/Pani wartościach?

242

**Smutek i rytuał**

Czy mały symboliczny gest mógłby pomóc w uznaniu straty?

244

**Smutek i czas**

Czy ten smutek potrzebuje więcej czasu, niż Pan/Pani sobie daje?

**POLE WYRÓŻNIONE**

„Smutek często nie potrzebuje rady. Potrzebuje miejsca, uznania i wystarczającego podparcia.”

# 25 narzędzi do pracy z lękiem

## Narzędzia 246–270

246

### Lęk jako sygnał

Przed czym lęk próbuje Pana/Panią ostrzec?

248

### Skala lęku

Jak mocny jest lęk od 0 do 10?

250

### Najbardziej prawdopodobny scenariusz

Co jest bardziej prawdopodobne niż najgorszy scenariusz?

252

### Lęk i potrzeba informacji

Jakiej informacji brakuje?

254

### Lęk i kontrola

Co próbuje Pan/Pani kontrolować, żeby zmniejszyć lęk?

256

### Lęk i brak wpływu

Co trzeba uznać jako poza kontrolą?

258

### Lęk i stopy

Czy można poczuć stopy jako punkt kontaktu z teraz?

260

### Lęk i przyszłość

Czy lęk żyje bardziej w przyszłości niż w teraźniejszości?

262

### Lęk i wstyd

Czy pojawia się wstyd z powodu samego lęku?

264

### Lęk i mały krok

Jaki krok jest możliwy przy obecnym poziomie lęku?

266

### Lęk i ciało po sesji

Czego ciało będzie potrzebowało po rozmowie o tym?

268

### Lęk i zdanie powrotu

Jakie zdanie pomaga nie odpłynąć w katastrofę?

270

### Lęk po ugruntowaniu

Co zmienia się po kontakcie ze stopami, krzesłem i pokojem?

247

### Lęk w ciele

Gdzie lęk jest najbardziej odczuwalny?

249

### Najgorszy scenariusz

Czego lęk najbardziej się obawia?

251

### Fakt czy przewidywanie

Co jest faktem, a co przewidywaniem lęku?

253

### Lęk i bezpieczeństwo

Co zwiększyłoby bezpieczeństwo o jeden punkt?

255

### Lęk i wpływ

Na co ma Pan/Pani realny wpływ?

257

### Lęk i oddech

Czy oddech potrzebuje regulacji, czy najpierw podparcia?

259

### Lęk i orientacja

Co w tym pokoju mówi, że jesteśmy teraz?

261

### Lęk i przeszłość

Czy ten lęk zna Pan/Pani z dawnych sytuacji?

263

### Lęk i prośba o wsparcie

Jakiego wsparcia można realnie poprosić?

265

### Lęk i granica

Czy lęk pokazuje potrzebę granicy?

267

### Lęk i zasób

Jaki zasób pomaga wrócić do tu i teraz?

269

### Lęk i bezpieczne dawkowanie

Czy możemy dotknąć tematu przez 30 sekund i wrócić?

## POLE WYRÓŻNIONE

„Przy lęku często najpierw potrzebne jest podparcie, potem dopiero analiza.”

# Jak dobrać narzędzie do emocji i potrzeb?

„Pacjent nie umie nazwać emocji”

121–145 · rozpoznawanie emocji

„Pacjent czuje kilka rzeczy naraz”

146–170 · emocje mieszane

„Pacjent zna emocję, ale nie zna potrzeby”

171–195 · potrzeby pod emocjami

„Złość, sprzeciw lub napięcie granicy”

196–220 · praca ze złością

„Smutek, strata, żal lub tęsknota”

221–245 · praca ze smutkiem

„Lęk, napięcie lub niepewność”

246–270 · praca z lękiem

## INSTRUKCJA DLA TERAPEUTY

- Nie wymuszaj nazwy emocji.
- Pozwól pacjentowi wybrać słowo przybliżone.
- Zawsze sprawdzaj intensywność emocji.
- Przy lęku i zalanu najpierw regulacja.
- Przy smutku nie spiesz się do rozwiązania.
- Przy złości szukaj granicy, potrzeby i odpowiedzialności.
- Przy emocjach mieszanych nie upraszczaj zbyt szybko.

### POLE WYRÓŻNIONE

„Emocja staje się bardziej możliwa do przeżycia, gdy zostaje nazwana, osadzona w ciele i połączona z potrzebą.”



#### MODUŁ 04

# Narzędzia pracy z ciałem, regulacją i groundingiem

---

„Ciało często mówi pierwsze. Regulacja pomaga je usłyszeć bez przeciążenia.”

Ciało

Regulacja

Ugruntowanie

# 25 narzędzi do łagodnego zauważania ciała

## Narzędzia 271–295

271

### Jedno miejsce w ciele

Gdzie ciało zwraca uwagę najbardziej?

273

### Miejsce napięcia

Gdzie jest napięcie?

275

### Miejsce bez czucia

Gdzie jest pustka, odcięcie albo brak dostępu?

277

### Ciało jako mapa

Gdyby ciało było mapą, gdzie jest centrum doświadczenia?

279

### Ciało i granica

Czy ciało mówi bliżej, dalej, stop albo tak?

281

### Ciało i ciężar

Czy ciało czuje ciężar, lekkość, zapadnięcie albo podparcie?

283

### Ciało i kształt

Gdyby to odczucie miało kształt, jaki by był?

285

### Ciało i zgoda

Czy ciało zgadza się zostać przy tym przez chwilę?

287

### Ciało i oddech

Czy oddech zmienia się, gdy to zauważamy?

289

### Ruch minimalny

Czy najmniejszy ruch przynosi zmianę?

291

### Ciało i głos

Czy głos zmienia się, gdy zbliżamy się do tego miejsca?

293

### Ciało i ręce

Co dzieje się z dłońmi?

295

### Ciało po zauważeniu

Co zmienia się po samym nazwaniu odczucia?

272

### Najbardziej neutralne miejsce

Które miejsce w ciele jest dziś najbardziej neutralne?

274

### Miejsce podparcia

Gdzie ciało czuje choć trochę podparcia?

276

### Ciało bez interpretacji

Zauważmy odczucie, zanim nadamy mu znaczenie.

278

### Ciało i emocja

Czy emocja ma miejsce w ciele?

280

### Ciało i impuls

Czy ciało chce się ruszyć, zatrzymać, odsunąć, zwinąć, sięgnąć?

282

### Ciało i temperatura

Czy jest ciepło, zimno, neutralność albo zmiana?

284

### Ciało i odległość

Czy można zauważyć to odczucie z małego dystansu?

286

### Ciało i skala

Jak intensywne jest to odczucie od 0 do 10?

288

### Kontakt z podłożem

Czy stopy lub krzesło są dostępne jako podparcie?

290

### Ciało i pauza

Co ciało robi, kiedy nie mówimy przez chwilę?

292

### Ciało i oczy

Czy wzrok chce patrzeć, odwrócić się, zamknąć oczy czy rozejrzeć?

294

### Ciało i nogi

Czy nogi chcą zostać, odejść, uciec, oprzeć się?

## POLE WYRÓŻNIONE

„Praca z ciałem nie zaczyna się od poprawiania ciała. Zaczyna się od zauważenia.”

# 25 narzędzi do powrotu do tu i teraz

## Narzędzia 296–320

296

### Stopy na podłodze

Zauważ kontakt stóp z podłogą.

298

### Płecy i oparcie

Czy płecy mogą znaleźć choć trochę kontaktu z oparciem?

300

### Trzy rzeczy w pokoju

Nazwij trzy neutralne rzeczy, które widzisz.

302

### Dźwięki teraz

Nazwij dwa dźwięki obecne w tej chwili.

304

### Tu i teraz

Powiedz: jestem tutaj, jest data, jestem w tym pokoju.

306

### Kontakt z ubraniem

Poczuj materiał ubrania na skórze.

308

### Ruch palców stóp

Delikatnie porusz palcami stóp.

310

### Mikroruch

Zrób najmniejszy ruch, który ciało chce zrobić.

312

### Kontakt z wodą

Weź łyk wody i zauważ doznanie.

314

### Jedno neutralne zdanie

Powiedz jedno zdanie o tym, gdzie jesteś teraz.

316

### Wewnętrzny i zewnętrzny kontakt

Zauważ jedno odczucie w ciele i jedną rzecz w pokoju.

318

### Odległość od tematu

Wyobraź sobie, że trudny temat leży na kartce obok, nie w całym ciele.

320

### Skala po groundingu

Jak zmieniła się intensywność od 0 do 10?

297

### Cieężar na krześle

Sprawdź, czy krzesło może podtrzymać część ciężaru.

299

### Dłonie jako kotwica

Zauważ dłonie: temperaturę, nacisk, kontakt.

301

### Kolory w pokoju

Znajdź trzy spokojne kolory.

303

### Orientacja wzrokiem

Rozejrzyj się powoli, bez szukania zagrożenia.

305

### Krawędzie przedmiotów

Zauważ kształty i krawędzie wokół siebie.

307

### Długi wydech

Pozwól wydechowi być odrobinę dłuższym, jeśli to naturalne.

309

### Nacisk dłoni

Dociśnij lekko dłonie do siebie lub do uda.

311

### Zmiana pozycji

Sprawdź, czy ciało potrzebuje małej zmiany pozycji.

313

### Nazwa pięciu obiektów

Nazwij pięć rzeczy w pomieszczeniu.

315

### Zewnętrzny punkt uwagi

Wybierz jeden przedmiot i opisz go szczegółowo.

317

### Siedzenie stabilnie

Sprawdź, co pomaga siedzieć trochę stabilniej.

319

### Powrót przez imię

Powiedz swoje imię i zauważ, czy to pomaga wrócić.

## POLE WYRÓŻNIONE

„Grounding nie musi uspokoić całkowicie. Wystarczy, że przywróci choć trochę kontaktu z teraźniejszością.”

# 25 narzędzi do regulacji napięcia i pobudzenia

## Narzędzia 321–345

321

### Skala pobudzenia

Jak mocne jest pobudzenie od 0 do 10?

323

### Sygnal za dużo

Po czym ciało poznaje, że jest za dużo?

325

### Zmniejszenie bodźców

Co można uprościć: światło, dźwięk, tempo, słowa?

327

### Wolniejsze tempo

Zwolnijmy o jeden krok.

329

### Odłożenie tematu

Możemy wrócić do tego, gdy będzie więcej podparcia.

331

### Ruch regulacyjny

Czy ciało potrzebuje drobnego ruchu?

333

### Dłonie i nacisk

Czy łagodny nacisk dłoni pomaga poczuć granice ciała?

335

### Oddech bez kontroli

Zauważmy oddech bez poprawiania go.

337

### Nazwanie pobudzenia

To wygląda jak dużo pobudzenia, nie jak porażka.

339

### Regulacja przed analizą

Zanim wyjaśnimy, pomóżmy układowi nerwowemu wrócić.

341

### Zasób osobisty

Co zwykle pomaga Panu/Pani wrócić?

343

### Zasób sensoryczny

Jaki bodziec pomaga: ciepło, woda, ciężar, światło?

345

### Sprawdzenie po regulacji

Jak jest teraz w porównaniu z początkiem?

322

### Strefa okna tolerancji

Czy jesteśmy w pobudzeniu, oknie tolerancji czy odcięciu?

324

### Sygnal powrotu

Po czym poznamy, że wraca więcej stabilności?

326

### Mniej słów

Przy wysokim pobudzeniu użyjmy mniej słów.

328

### Pauza regulacyjna

Zatrzymajmy rozmowę na chwilę, żeby ciało mogło nadążyć.

330

### Dawkowanie trudnego materiału

Dotknijmy tematu przez chwilę i wróćmy do zasobu.

332

### Rozluźnienie szczęki

Sprawdźmy, czy szczeka jest zaciśnięta.

334

### Ciężar i oparcie

Czy można poczuć ciężar ciała jako podparcie?

336

### Wybór jednej rzeczy

Jaka jedna rzecz pomoże zmniejszyć napięcie o jeden punkt?

338

### Zatrzymanie interpretacji

Najpierw ciało, potem znaczenie.

340

### Plan po sesji

Czego ciało będzie potrzebowało po wyjściu z gabinetu?

342

### Zasób relacyjny

Kto lub jaki kontakt działa stabilizująco?

344

### Zasób znaczenia

Jakie zdanie pomaga pamiętać, że to minie?

## POLE WYRÓŻNIONE

„Regulacja nie jest ucieczką od procesu. Jest warunkiem, by proces był możliwy do przeżycia.”

# 25 narzędzi, gdy pacjent mówi: nic nie czuję

## Narzędzia 346–370

346

### Brak czucia jako informacja

To, że nic Pan/Pani nie czuje, też jest ważną informacją.

348

### Najmniejszy sygnał

Czy jest choć 1% odczucia, napięcia, ciężaru albo temperatury?

350

### Kontakt z zewnątrz

Zacznijmy od pokoju, nie od wnętrza.

352

### Stopy bez oczekiwania

Czy stopy mają kontakt z podłogą, nawet jeśli nic Pan/Pani nie czuje?

354

### Odcięcie jako ochrona

Przed czym odcięcie mogło Pana/Panią chronić?

356

### Mniej pytań

Zamiast wielu pytań wybierzmy jedno bardzo proste.

358

### Mały ruch palców

Czy możliwy jest minimalny ruch palców dłoni lub stóp?

360

### Kontakt z temperaturą

Czy można zauważyć ciepło, chłód albo neutralność?

362

### Czas dla odpowiedzi

Nie musimy odpowiadać od razu.

364

### Obraz odcięcia

Gdyby odcięcie miało obraz, jaki by był?

366

### Kontakt z głosem terapeuty

Czy mój głos pomaga być bardziej obecnym, czy przeszkadza?

368

### Mały zasób

Jaki najmniejszy zasób jest dostępny teraz?

370

### Zmiana po zauważeniu

Czy coś zmienia się po samym nazwaniu odcięcia?

347

### Pustka bez nacisku

Czy możemy zauważyć pustkę bez próby szybkiego wypełniania jej?

349

### Neutralne miejsce w ciele

Które miejsce jest najbardziej neutralne, niekoniecznie przyjemne?

351

### Opis przedmiotu

Proszę opisać jeden przedmiot w gabinecie.

353

### Krzesło jako fakt

Czy możemy zauważyć fakt, że krzesło podtrzymuje ciało?

355

### Zamrożenie jako stan

To może być stan układu nerwowego, nie brak współpracy.

357

### Tak, nie, nie wiem

Czy bliżej jest tak, nie czy nie wiem?

359

### Spojrzenie w bok

Czy oczy chcą patrzeć gdzieś indziej, żeby było łatwiej?

361

### Skala dostępu

Na ile jest dostęp do doświadczenia od 0 do 10?

363

### Słowo bez emocji

Jakie jedno neutralne słowo pasuje do tego stanu?

365

### Co pomaga nie odpływać

Co pomaga zostać choć trochę tutaj?

367

### Odległość od tematu

Czy temat jest za blisko i trzeba go odsunąć?

369

### Powrót po 30 sekundach

Zostańmy przy tym krótko, a potem wróćmy do pokoju.

## POLE WYRÓŻNIONE

„Przy odcięciu celem nie jest szybkie poczucie emocji. Celem jest odzyskanie choć odrobiny kontaktu i bezpieczeństwa.”

# 25 narzędzi do budowania zasobów przez ciało i zmysły

## Narzędzia 371–395

371

**Zasób w stopach**

Czy stopy mogą być choć minimalnym punktem podparcia?

373

**Zasób w oparciu**

Czy plecy mogą poczuć oparcie?

375

**Zasób w głosie**

Czy spokojny głos pomaga wrócić?

377

**Zasób w kolorze**

Który kolor jest dziś najspokojniejszy?

379

**Zasób w dotyku**

Jaka faktura działa wspierająco?

381

**Zasób w ciężarze**

Czy ciężar koca, dłoni lub ciała daje podparcie?

383

**Zasób w bezruchu**

Czy bezruch jest odpoczynkiem, czy zamrożeniem?

385

**Zasób w granicy**

Czy nazwanie granicy reguluje ciało?

387

**Zasób w przedmiocie**

Czy konkretny przedmiot może być kotwicą?

389

**Zasób w wodzie**

Czy łyk wody zmienia kontakt z ciałem?

391

**Zasób w dystansie**

Czy temat potrzebuje większej odległości?

393

**Zasób w relacji**

Czy obecność terapeuty działa regulująco?

395

**Mapa trzech zasobów**

Wybierzmy jeden zasób ciała, jeden zmysłów i jeden relacji.

372

**Zasób w dłoniach**

Czy dłonie mogą pomóc wrócić do kontaktu?

374

**Zasób w oddechu**

Czy jest jeden fragment oddechu, który nie wymaga wysiłku?

376

**Zasób w wzroku**

Jaki obraz w pokoju działa neutralnie albo stabilizująco?

378

**Zasób w dźwięku**

Czy jest dźwięk, który pomaga być tu i teraz?

380

**Zasób w temperaturze**

Czy ciepło albo chłód pomaga regulacji?

382

**Zasób w ruchu**

Jaki mały ruch pomaga odzyskać wpływ?

384

**Zasób w przestrzeni**

Czy więcej przestrzeni wokół ciała pomaga?

386

**Zasób w rytmie**

Czy powtarzalny rytm działa stabilizująco?

388

**Zasób w zapachu**

Czy zapach może pomagać wracać do teraźniejszości?

390

**Zasób w pozycji**

Jaka pozycja ciała daje więcej stabilności?

392

**Zasób w wyobrażeniu**

Czy obraz bezpiecznego miejsca pomaga, czy jest zbyt daleki?

394

**Zasób po sesji**

Który zasób będzie możliwy do użycia po wyjściu?

**POLE WYRÓŻNIONE**

„Zasób jest skuteczny wtedy, gdy jest dostępny dla pacjenta, a nie tylko dobrze brzmi terapeutycznie.”

# 25 krótkich procedur do użycia w gabinecie

## Narzędzia 396–420

396

### Stopy — krzesło — pokój

Zauważ stopy, ciężar na krześle i trzy rzeczy w pokoju.

398

### Dłonie i nacisk

Połącz dłonie i sprawdź, czy lekki nacisk pomaga.

400

### Mikroruch

Zrób najmniejszy ruch, który ciało chce zrobić.

402

### Oddech bez poprawiania

Zauważ oddech bez próby zmiany.

404

### Kontakt z materiałem

Zauważ fakturę ubrania lub przedmiotu.

406

### Dwa dźwięki

Nazwij dwa dźwięki obecne w tej chwili.

408

### Dystans od tematu

Wyobraź sobie, że temat leży na kartce w bezpiecznej odległości.

410

### Zmiana pozycji

Sprawdź, czy ciało potrzebuje minimalnej korekty pozycji.

412

### Kontakt z wodą

Weź łyk wody i zauważ temperaturę.

414

### Pauza bez zadania

Zostańmy przez chwilę bez zadawania pytań.

416

### Intensywność przed i po

Oceń intensywność przed ćwiczeniem i po nim.

418

### Zakończenie przez ciało

Przed końcem sesji sprawdź stopy, krzesło i oddech.

420

### Regulacja 60 sekund

Przez minutę wybierz tylko jeden punkt: stopy, dłonie albo pokój.

397

### Trzy neutralne obiekty

Nazwij trzy rzeczy, które nie są związane z problemem.

399

### Wolne rozejrzenie

Rozejrzyj się powoli, pozwalając oczom znaleźć neutralny punkt.

401

### Orientacja datą

Powiedz: dziś jest..., jestem w..., mam... lat.

403

### Wydech o jeden procent dłuższy

Jeśli to naturalne, pozwól wydechowi wydłużyć się odrobinę.

405

### Pięć rzeczy widzę

Wymień pięć rzeczy, które widzisz teraz.

407

### Jedno zdanie powrotu

Powiedz zdanie: jestem teraz tutaj.

409

### Rama bezpieczeństwa

Co mówi, że jesteśmy w gabinecie, nie w tamtej sytuacji?

411

### Ciężar ciała

Zauważ, gdzie ciężar ciała jest podtrzymywany.

413

### Nazwa koloru

Znajdź jeden kolor, który jest neutralny lub spokojny.

415

### Powrót do głosu

Zauważ, czy głos terapeuty pomaga wrócić do tu i teraz.

417

### Zasób w kieszeni

Wybierz mały przedmiot, który może przypominać o podparciu.

419

### Jedna rzecz mniej

Co możemy zrobić mniej, aby układ nerwowy miał łatwiej?

## POLE WYRÓŻNIONE

„Dobra procedura regulacyjna jest krótka, konkretna i możliwa do przerywania w każdej chwili.”

# Jak dobrać narzędzie ciała, regulacji i groundingu?

„Pacjent potrzebuje zauważyć ciało”

271–295 · kontakt z ciałem

„Pacjent traci kontakt z tu i teraz”

296–320 · grounding i orientacja

„Pacjent jest pobudzony, napięty lub zalany”

321–345 · regulacja pobudzenia

„Pacjent mówi: nic nie czuję”

346–370 · odcięcie i zamrożenie

„Pacjent potrzebuje zasobów poza gabinetem”

371–395 · zasoby somatyczne

„Potrzebna jest krótka interwencja w sesji”

396–420 · mini-procedury

## INSTRUKCJA DLA TERAPEUTY

- Nie zaczynaj od ciała, jeśli pacjent nie ma na to zgody.
- Przy odcięciu używaj prostszych pytań i więcej orientacji zewnętrznej.
- Przy pobudzeniu najpierw zmniejsz bodźce i tempo.
- Przy pracy z ciałem unikaj interpretacji na początku.
- Zawsze sprawdzaj, czy interwencja reguluje, czy nasila napięcie.

### POLE WYRÓŻNIONE

„Ciało może być drogą do kontaktu, ale tylko wtedy, gdy tempo jest bezpieczne.”



MODUŁ 05

# Narzędzia granic, zgody i relacji

---

„Granica nie musi zrywać kontaktu. Może go chronić.”

Granica

Zgoda

Relacja

# 25 narzędzi do zauważania własnego tak, nie i stop

## Narzędzia 421–445

421

**Moje tak**

Po czym poznaję, że coś jest moim prawdziwym tak?

423

**Moje stop**

Jak ciało pokazuje stop?

425

**Nie wiem jako granica**

Czy nie wiem oznacza potrzebę czasu?

427

**Granica emocjonalna**

Co czuję ja, a co należy do drugiej osoby?

429

**Granica energii**

Ile energii mogę dać bez przekraczania siebie?

431

**Granica odpowiedzialności**

Za co odpowiadam, a za co nie?

433

**Granica w ciele**

Gdzie ciało pokazuje napięcie przy tej sprawie?

435

**Granica i wstyd**

Czy pojawia się wstyd po samej myśli o granicy?

437

**Granica i złość**

Czy złość pokazuje naruszenie granicy?

439

**Granica i relacja**

Czy granica ma zakończyć kontakt, czy go uporządkować?

441

**Granica za późno**

Po czym poznać, że granica została postawiona zbyt późno?

443

**Granica spokojna**

Jak brzmiałaby granica wypowiedziana spokojnie?

445

**Granica po uznaniu**

Co zmienia się, gdy uznajemy prawo do granicy?

422

**Moje nie**

Po czym poznaję, że coś jest moim nie?

424

**Jeszcze nie**

Czy to jest nie, czy raczej jeszcze nie?

426

**Granica ciała**

Jaki dystans jest teraz bezpieczny?

428

**Granica czasu**

Na co naprawdę mam przestrzeń?

430

**Granica komunikacji**

Jak nie chcę, żeby do mnie mówiono?

432

**Granica decyzji**

Czy ta decyzja jest moja, czy pod presją?

434

**Granica w głosie**

Czy głos może powiedzieć jedno spokojne nie?

436

**Granica i lęk**

Czego boi się Pan/Pani, jeśli granica zostanie wypowiedziana?

438

**Granica i potrzeba**

Jakiej potrzeby broni ta granica?

440

**Granica i historia**

Jak w Pana/Pani domu traktowano granice?

442

**Granica za ostro**

Czy granica musi być tak mocna, bo wcześniej była ignorowana?

444

**Granica minimalna**

Jaka najmniejsza granica byłaby możliwa teraz?

**POLE WYRÓŻNIONE**

„Granica staje się łatwiejsza, gdy pacjent rozumie, czego chroni, a nie tylko czego odmawia.”

# 25 narzędzi do pracy ze zgodą i odmową

Narzędzia 446–470

446

**Zgoda prawdziwa**

Czy to jest zgoda, czy próba uniknięcia konfliktu?

448

**Zgoda ostrożna**

Czy to jest tak, ale wolniej?

450

**Brak zgody**

Czy można zauważyć nie bez tłumaczenia się?

452

**Nie wiem**

Czy nie wiem potrzebuje czasu, informacji czy kontaktu z ciałem?

454

**Stop**

Kiedy potrzebne jest natychmiastowe zatrzymanie?

456

**Trzecia opcja**

Czy istnieje opcja pośrednia?

458

**Presja wewnętrzna**

Czy Pan/Pani sam/sama zmusza się do odpowiedzi?

460

**Zgoda z winy**

Czy zgoda wynika z poczucia winy?

462

**Odmowa z kontaktem**

Jak powiedzieć nie i pozostać w kontakcie?

464

**Odmowa i ciało po niej**

Co ciało robi po wypowiedzeniu nie?

466

**Wybór w terapii**

Czy pacjent czuje, że może korygować kierunek sesji?

468

**Zgoda po sprawdzeniu**

Czy po chwili kontaktu z ciałem odpowiedź jest taka sama?

470

**Zgoda po uznaniu prawa do nie**

Co zmienia się, gdy nie naprawdę jest dostępna?

447

**Zgoda ciała**

Czy ciało mówi tak samo jak słowa?

449

**Zgoda z warunkiem**

Czego potrzebuje zgoda, żeby była bezpieczna?

451

**Nie jako pełne zdanie**

Jak brzmi krótkie, spokojne nie?

453

**Jeszcze nie**

Czy temat jest ważny, ale nie na dziś?

455

**Wybór z dwóch opcji**

Która z dwóch opcji jest mniej obciążająca?

457

**Presja zewnętrzna**

Czy ktoś oczekuje odpowiedzi szybciej, niż Pan/Pani może ją dać?

459

**Zgoda z lęku**

Czy zgoda wynika z lęku przed reakcją drugiej osoby?

461

**Zgoda z automatu**

Czy mówi Pan/Pani tak, zanim sprawdzi Pan/Pani siebie?

463

**Odmowa bez tłumaczenia wszystkiego**

Ile wyjaśnienia jest potrzebne, a ile to próba zasłużenia na zgodę?

465

**Wybór minimalny**

Jaki najmniejszy wybór jest dostępny?

467

**Zgoda na eksperyment**

Czy można spróbować przez chwilę i zatrzymać się, jeśli nie pasuje?

469

**Wybór bez idealności**

Który wybór jest wystarczająco dobry, nie idealny?

**POLE WYRÓŻNIONE**

„Zgoda ma znaczenie tylko wtedy, gdy odmowa również jest możliwa.”

# 25 narzędzi do rozdzielania tego, co moje i cudze

## Narzędzia 471–495

471

### Co należy do mnie

Za co naprawdę odpowiadam w tej sytuacji?

473

### Wpływ a kontrola

Na co mam wpływ, a czego nie mogę kontrolować?

475

### Wina a odpowiedzialność

Czy to jest realna odpowiedzialność, czy poczucie winy?

477

### Cudza część

Jaka jest część drugiej osoby?

479

### Przepraszanie za granicę

Czy przepraszam za coś, co było moim prawem?

481

### Odpowiedzialność za emocje innych

Czy czuję się odpowiedzialny/odpowiedzialna za czyjąś reakcję?

483

### Odpowiedzialność dziecka

Czy ta odpowiedzialność brzmi jak stara rola z dzieciństwa?

485

### Rola winnego

Czy automatycznie biorę winę, żeby odzyskać kontrolę?

487

### Odpowiedzialność i ciało

Gdzie w ciele czuć ciężar odpowiedzialności?

489

### Jedno zdanie oddzielenia

To jest moje, a to nie jest moje.

491

### Naprawa bez samokary

Co można naprawić bez niszczenia siebie?

493

### Autonomia drugiej osoby

Czy zostawiam drugiej osobie prawo do jej decyzji?

495

### Odpowiedzialność po rozdzieleniu

Co zostaje moją realną odpowiedzialnością po uporządkowaniu?

472

### Co nie należy w całości do mnie

Co należy do drugiej osoby, systemu lub okoliczności?

474

### Współczucie a ratowanie

Czy pomagam, czy próbuję uratować kogoś kosztem siebie?

476

### Moja część

Jaka jest moja część tej sytuacji?

478

### Część relacyjna

Co powstało między nami, a nie tylko we mnie?

480

### Przepraszanie za błąd

Czy jest coś konkretnego, co wymaga naprawy?

482

### Odpowiedzialność za decyzje innych

Czy próbuję decydować za drugą osobę?

484

### Rola ratownika

Kiedy zaczynam ratować zamiast być w kontakcie?

486

### Rola idealnego

Czy próbuję nie popełnić błędu, żeby zasłużyć na spokój?

488

### Ciężar nie mój

Czy ten ciężar naprawdę należy do mnie?

490

### Granica odpowiedzialności

Gdzie kończy się moje zadanie?

492

### Wybór bez ratowania

Jak mogę odpowiedzieć bez przejmowania całego ciężaru?

494

### Moja autonomia

Czy zostawiam sobie prawo do własnego wyboru?

## POLE WYRÓŻNIONE

„Nadodpowiedzialność często wygląda jak troska, ale w środku odbiera pacjentowi wpływ i granice.”

# 25 narzędzi do pracy z tym, co dzieje się między nami

## Narzędzia 496–520

496

### Zmiana między nami

Zauważam, że coś zmienia się teraz w naszym kontakcie.

498

### Kontakt bliżej czy dalej

Czy jest Pan/Pani bliżej kontaktu, czy bardziej się oddala?

500

### Zgoda na korektę terapeuty

Czy może Pan/Pani powiedzieć, jeśli coś z mojej strony nie pasuje?

502

### Rola terapeuty

Do jakiej roli mogę być teraz zapraszany/zapraszana?

504

### Testowanie kontaktu

Czy to może być sposób sprawdzenia, czy zostanę w kontakcie?

506

### Lęk przed zależnością

Czy bliskość terapeutyczna staje się niepokojąca?

508

### Potrzeba bycia widzianym

Czy ważne jest, żebym naprawde to zobaczy/zobaczyła?

510

### Złość do terapeuty

Czy jest coś, na co może być Pan/Pani zły/zła na mnie?

512

### Zgoda pozorna

Czy zgadza się Pan/Pani ze mną, choć coś w środku mówi inaczej?

514

### Wstyd przed terapeutą

Czy trudno mówić to właśnie przy mnie?

516

### Za szybka interwencja

Czy poszedłem/poszłam za szybko?

518

### Urealnienie relacji

Sprawdźmy, co dzieje się realnie między nami teraz.

520

### Relacja po nazwaniu

Co zmienia się między nami, gdy to wypowiadamy?

497

### Jak mnie Pan/Pani odbiera

Jak Pan/Pani odbiera mnie w tej chwili?

499

### Napięcie w relacji

Czy między nami pojawia się napięcie, które warto nazwać?

501

### Terapeuta jako ktoś znany

Czy w tym momencie mogę przypominać kogoś z Pana/Pani historii?

503

### Rola pacjenta

Jaką rolę Pan/Pani przyjmuje wobec mnie?

505

### Lęk przed oceną

Czy pojawia się obawa, że Pana/Panią ocenię?

507

### Lęk przed odrzuceniem

Czy pojawia się obawa, że coś będzie dla mnie za dużo?

509

### Potrzeba dystansu

Czy potrzebuje Pan/Pani więcej przestrzeni między nami?

511

### Rozczarowanie terapeutą

Czy coś z mojej strony było rozczarowujące?

513

### Milczenie w relacji

Czy milczenie jest odpoczynkiem, oporem czy komunikatem do mnie?

515

### Naprawa kontaktu

Czy mogłem/mogłam coś źle zrozumieć?

517

### Powrót do pacjenta

Odlóżmy moją hipotezę i wróćmy do Pana/Pani doświadczenia.

519

### Granica z kontaktem

Chcę pozostać w kontakcie i zadbać o ramę pracy.

## POLE WYRÓŻNIONE

„Relacja terapeutyczna nie jest tylko tłem. Czasem jest miejscem, w którym wzorzec pokazuje się najpełniej.”

# 25 narzędzi do regulowania odległości w relacji

## Narzędzia 521–545

521

### Skala dystansu

Gdzie jest Pan/Pani między za daleko, bezpiecznie i za blisko?

523

### Ruch zbliżania

Co sprawia, że chce się Pan/Pani zbliżyć?

525

### Zbyt blisko

Po czym ciało poznaje, że jest za blisko?

527

### Bliskość i wstyd

Czy bliskość uruchamia wstyd?

529

### Dystans i ochrona

Przed czym chroni dystans?

531

### Potrzeba kontaktu

Jaki rodzaj kontaktu byłby wspierający?

533

### Zależność

Czy zależność oznacza dla Pana/Pani zagrożenie?

535

### Dopasowanie

Czy dopasowuje się Pan/Pani, żeby nie stracić kontaktu?

537

### Kontakt bez zalania

Jaki kontakt jest wystarczający, ale nie przytłaczający?

539

### Dystans bez znikania

Czy można zrobić przestrzeń i nadal pozostać w relacji?

541

### Prośba o kontakt

Jak brzmiałaby prośba o więcej kontaktu?

543

### Ciało w bliskości

Co ciało robi, gdy pojawia się bliskość?

545

### Nowa regulacja odległości

Jaki byłby zdrowszy rytm zbliżania i oddalania?

522

### Bezpieczna odległość

Jaka odległość w relacji pozwala czuć siebie?

524

### Ruch oddalania

Co sprawia, że chce się Pan/Pani odsunąć?

526

### Zbyt daleko

Po czym ciało poznaje, że kontakt jest za daleko?

528

### Bliskość i lęk

Czy bliskość uruchamia lęk przed zależnością?

530

### Dystans i samotność

Czy dystans chroni, czy izoluje?

532

### Potrzeba przestrzeni

Ile przestrzeni jest potrzebne, żeby nie zniknąć w relacji?

534

### Autonomia w relacji

Jak być blisko i nadal czuć własny wybór?

536

### Wycofanie

Czy wycofanie jest odpoczynkiem, karą, ochroną czy lękiem?

538

### Bliskość małymi dawkami

Czy można zbliżyć się o jeden mały krok?

540

### Prośba o przestrzeń

Jak brzmiałaby prośba o więcej przestrzeni?

542

### Ciało w dystansie

Co ciało robi, gdy pojawia się dystans?

544

### Historia bliskości

Czego nauczyły wcześniejsze relacje o bliskości?

## POLE WYRÓŻNIONE

„Zdrowa relacja nie wymaga stałej bliskości. Wymaga możliwości regulowania dystansu bez utraty kontaktu.”

# 25 narzędzi do naprawy relacji i mówienia granicy

## Narzędzia 546–570

546

### Jedno jasne zdanie granicy

Jak brzmiałaby granica w jednym prostym zdaniu?

548

### Granica z kontaktem

Chcę być w kontakcie i jednocześnie potrzebuję...

550

### Granica z wyborem

Mogę zrobić to, ale nie tamto.

552

### Granica bez tłumaczenia wszystkiego

Ile wyjaśnienia naprawdę jest potrzebne?

554

### Granica przed przekroczeniem

Co mogę powiedzieć, zanim napięcie urośnie?

556

### Naprawa po wycofaniu

Wycofałem/wycofałam się. Chcę sprawdzić, co się stało.

558

### Naprawa po zranieniu

Chcę uznać, że to mogło boleć.

560

### Komunikat ja

Kiedy dzieje się..., czuję..., potrzebuję...

562

### Odmowa z uznaniem

Rozumiem, że to ważne, i jednocześnie nie mogę się zgodzić.

564

### Nazwanie wpływu

Kiedy słyszę takie słowa, oddalam się zamiast być bliżej.

566

### Sprawdzenie odbioru

Jak to do Pana/Pani dotarło?

568

### Pauza w konflikcie

Zatrzymajmy rozmowę, zanim pójdzie w eskalację.

570

### Kontakt po granicy

Co dzieje się w relacji po wypowiedzeniu granicy?

547

### Granica bez ataku

Jak powiedzieć nie bez oskarżania drugiej osoby?

549

### Granica z czasem

Potrzebuję czasu, zanim odpowiem.

551

### Granica z warunkiem

Mogę rozmawiać, jeśli mówimy spokojniej.

553

### Granica po przekroczeniu

Co chcę powiedzieć, gdy moja granica została naruszona?

555

### Naprawa po ostrym tonie

Chcę wrócić do tego inaczej. Mój ton był zbyt mocny.

557

### Naprawa po nieporozumieniu

Mogliśmy się minąć. Sprawdźmy, co każde z nas usłyszało.

559

### Naprawa bez samoponiżenia

Mogę wziąć odpowiedzialność bez niszczenia siebie.

561

### Prośba zamiast żądania

Czy mogę sformułować to jako prośbę, nie nakaz?

563

### Korekta oczekiwania

To oczekiwanie jest dla mnie za duże.

565

### Powrót do intencji

Jaka była moja intencja, a jaki był wpływ?

567

### Prośba o powtórzenie wolniej

Czy możemy wrócić do tego spokojniej?

569

### Mały krok naprawy

Jaki najmniejszy gest naprawy jest możliwy?

## POLE WYRÓŻNIONE

„Naprawa kontaktu nie oznacza cofania granicy. Oznacza powrót do relacji z większą jasnością.”

# Jak dobrać narzędzie granic, zgody i relacji?

„Pacjent nie rozpoznaje tak, nie lub stop”

421–445 · rozpoznawanie granic

„Pacjent zgadza się automatycznie”

446–470 · zgoda, sprzeciw i wybór

„Pacjent bierze za dużo odpowiedzialności”

471–495 · nadodpowiedzialność

„Ważny temat relacji terapeutycznej”

496–520 · relacja i pole kontaktu

„Trudność z dystansem lub zależnością”

521–545 · dystans i bliskość

„Naprawa kontaktu lub wypowiedzenie granicy”

546–570 · naprawa i komunikacja

## INSTRUKCJA DLA TERAPEUTY

- Nie traktuj granicy jako techniki szybkiego odcinania.
- Przy zgodzie zawsze sprawdzaj ciało, nie tylko słowa.
- Przy odpowiedzialności odróżniaj realną część pacjenta od nadodpowiedzialności.
- Przy relacji terapeutycznej mów łagodnie i sprawdzaj odbiór.
- Przy naprawie kontaktu bierz odpowiedzialność bez utraty ramy.

## POLE WYRÓŻNIONE

„Granica, zgoda i relacja są jednym obszarem pracy: pacjent uczy się być w kontakcie bez utraty siebie.”



## MODUŁ 06

# Narzędzia pracy z oporem, unikaniem i wzorcem

---

„Opór nie jest wrogiem terapii. Często jest śladem ochrony.”

Opór

Unik

Wzorec

# 25 narzędzi do nazwania zatrzymania bez walki

## Narzędzia 571–595

571

### Coś się zatrzymało

Mam wrażenie, że w tym miejscu coś się zatrzymało.

573

### Nie musimy przełamywać

Możemy sprawdzić, czego potrzebuje to miejsce.

575

### Moment zmiany energii

Zauważyłem/zauważyłam zmianę energii, kiedy pojawił się ten temat.

577

### Milczenie bez presji

Nie musimy wypełniać tej ciszy od razu.

579

### Część ostrożna

Czy ostrożność próbuje coś chronić?

581

### Opór w ciele

Gdzie ciało pokazuje zatrzymanie?

583

### Opór w spojrzeniu

Czy oczy chcą się odsunąć od tematu?

585

### Opór jako brak bezpieczeństwa

Czy potrzeba więcej bezpieczeństwa, zanim pójdziemy dalej?

587

### Zgoda na niegotowość

Możemy uznać, że nie ma jeszcze gotowości.

589

### Odłożenie tematu

Możemy zapisać ten temat i wrócić do niego później.

591

### Opór po interwencji

Czy moja interwencja mogła być za szybka albo nietrafiona?

593

### Mały fragment

Czy możemy zostać tylko przy jednym małym fragmencie?

595

### Co zmienia się po nazwaniu

Co się dzieje, gdy nie walczymy z zatrzymaniem?

572

### Zatrzymanie jako informacja

To zatrzymanie może być ważną informacją, nie problemem.

574

### Co było tuż przed

Co wydarzyło się tuż przed zatrzymaniem?

576

### Cisza jako materiał

Ta cisza też może być częścią procesu.

578

### Część, która nie chce

Czy jest jakaś część, która nie chce iść dalej?

580

### Tempo oporu

Może to zatrzymanie mówi, że tempo jest za szybkie.

582

### Opór w głosie

Czy głos zmienił się, gdy dotknęliśmy tego tematu?

584

### Opór jako granica

Czy to jest opór, czy ważna granica?

586

### Opór jako mądrość tempa

Może jakaś część wie, że jeszcze nie teraz.

588

### Ciekawość zamiast nacisku

Zamiast naciskać, możemy być ciekawi tego zatrzymania.

590

### Powrót do zasobu

Zatrzymajmy się i wróćmy do czegoś stabilizującego.

592

### Korekta terapeuty

Proszę powiedzieć, jeśli poszedłem/poszłam w złym kierunku.

594

### Bezpieczna odległość

Z jakiej odległości można spojrzeć na ten temat?

## POLE WYRÓŻNIONE

„Opór nazwany z szacunkiem często przestaje być przeszkodą i staje się informacją.”

# 25 narzędzi, gdy pacjent odchodzi od doświadczenia

## Narzędzia 596–620

596

### Zmiana tematu

Zauważyłem/zauważyłam, że temat się zmienił, gdy dotknęliśmy tego miejsca.

598

### Głowa pracuje mocno

Widzę dużo rozumienia. Sprawdźmy, czy pod tym jest też przeżycie.

600

### Ogólnie zamiast konkretnie

Czy możemy znaleźć jeden konkretny moment?

602

### Opis zamiast uczucia

Co Pan/Pani czuje, gdy to opisuje?

604

### Uśmiech przy bólu

Widzę uśmiech, kiedy mówimy o czymś bolesnym.

606

### Dużo szczegółów

Który szczegół jest naprawdę ważny dla doświadczenia?

608

### Mówienie o innych

Co to robi z Panem/Panią, nie tylko z innymi osobami?

610

### Trzecia osoba

Czy można powiedzieć to w pierwszej osobie?

612

### Zbyt szybki wniosek

Zanim przejdziemy do wniosku, zostańmy przy doświadczeniu.

614

### Plan zamiast emocji

Czy planowanie pomaga teraz, czy chroni przed emocją?

616

### Pusta zgoda

Czy zgadza się Pan/Pani ze mną, czy tylko chce przejść dalej?

618

### Powrót do jednego słowa

Zatrzymajmy się przy jednym słowie, które ma ładunek.

620

### Co po zauważeniu uniku

Co zmienia się, gdy zauważamy ten ruch oddalania?

597

### Powrót do doświadczenia

Co dzieje się w Panu/Pani, kiedy wracamy do tego fragmentu?

599

### Analiza zamiast kontaktu

Czy analiza pomaga teraz, czy oddala od doświadczenia?

601

### Historia bez siebie

Gdzie Pan/Pani jest w tej opowieści?

603

### Żart jako ochrona

Pojawił się żart. Czy on rozluźnia, czy coś chroni?

605

### Szybkie mówienie

Zwolnijmy, żeby ciało mogło nadążyć za słowami.

607

### Brak szczegółów

Czy zbliżenie się do konkretnego jest trudne?

609

### Teoria zamiast ja

Jak Pan/Pani zna to z własnego życia?

611

### Wiedzieć bez czuć

Czy jest różnica między tym, co Pan/Pani wie, a co czuje?

613

### Rozwiązanie za wcześnie

Czy próbujemy rozwiązać coś, czego jeszcze nie poczuliśmy?

615

### Nie wiem jako unik

Czy nie wiem jest brakiem dostępu, czy sposobem ochrony?

617

### Odejście od ciała

Co dzieje się w ciele, gdy zaczynamy analizować?

619

### Bez zawstydzania uniku

To może być sposób ochrony, nie błąd.

## POLE WYRÓŻNIONE

„Unik często nie jest brakiem chęci. Może być sposobem układu nerwowego na utrzymanie bezpieczeństwa.”

# 25 narzędzi do zrozumienia, po co wzorzec istnieje

## Narzędzia 621–645

621

### Strategia ochronna

Co Pan/Pani robi, żeby siebie chronić?

623

### Przed czym chroni

Przed czym ta strategia próbuje chronić?

625

### Krótką korzyść

Co ta strategia daje natychmiast?

627

### Cena w relacji

Co dzieje się z bliskością, gdy strategia działa?

629

### Cena w autonomii

Czy strategia odbiera wybór?

631

### Strategia kontroli

Co kontrola próbuje zabezpieczyć?

633

### Strategia ataku

Czy atak chroni przed poczuciem bezradności?

635

### Strategia ratowania

Czy ratowanie innych chroni przed własnym lękiem lub winą?

637

### Strategia niewidzialności

Czy bycie niewidzialnym zwiększało bezpieczeństwo?

639

### Wdzięczność dla strategii

Czy można uznać, że ta strategia kiedyś pomagała?

641

### Strategia a potrzeba

Jakiej potrzeby ta strategia próbuje pilnować?

643

### Strategia a zasób

Jaki zasób byłby potrzebny, żeby używać jej rzadziej?

645

### Strategia po zrozumieniu

Co zmienia się, gdy nie trzeba już jej nienawidzić?

622

### Dawny sens

Kiedy ta strategia mogła być potrzebna?

624

### Kogo chroni

Czy chroni dorosłą część, czy młodszą część Pana/Pani?

626

### Długi koszt

Co ta strategia kosztuje później?

628

### Cena w ciele

Jaki koszt ponosi ciało?

630

### Strategia wycofania

Co daje wycofanie, a co odbiera?

632

### Strategia dopasowania

Czy dopasowanie chroni przed utratą kontaktu?

634

### Strategia zamrożenia

Czy zamrożenie było kiedyś najbezpieczniejszą opcją?

636

### Strategia perfekcji

Czy perfekcja chroni przed oceną?

638

### Strategia samokrytyki

Czy samokrytyka próbuje uprzedzić krytykę z zewnątrz?

640

### Aktualność strategii

Czy ta strategia nadal pasuje do obecnego życia?

642

### Strategia a granica

Czy zamiast strategii potrzebna byłaby granica?

644

### Nowa odpowiedź

Co mogłoby zastąpić strategię o 1%?

## POLE WYRÓŻNIONE

„Strategia ochronna nie znika od krytyki. Zaczyna się zmieniać, gdy zostaje zrozumiana i ma alternatywę.”

# 25 narzędzi do mapowania powtarzalnej pętli

## Narzędzia 646–670

646

**Wyzwalacz**

Co uruchamia pętlę?

648

**Pierwszy sygnał ciała**

Co ciało pokazuje najwcześniej?

650

**Druga emocja**

Co pojawia się pod spodem albo później?

652

**Myśl automatyczna**

Jakie zdanie pojawia się w głowie?

654

**Korzyść natychmiastowa**

Co to daje od razu?

656

**Powtarzalny finał**

Jak zwykle kończy się ta pętla?

658

**Gdzie jest pętla**

W jakich sytuacjach pojawia się najłatwiej?

660

**Czego pętla unika**

Czego pętla pozwala nie czuć albo nie mówić?

662

**Najwcześniejszy punkt świadomości**

Gdzie można zauważyć wzorec najwcześniej?

664

**Punkt kontaktu z ciałem**

Gdzie ciało może pomóc zatrzymać automatyzm?

666

**Punkt granicy**

Gdzie potrzebna jest granica?

668

**Pętla w relacji terapeutycznej**

Czy ten wzorec pokazuje się między nami?

670

**Pętla i mały wybór**

Jaki wybór o 1% jest możliwy w jednym miejscu pętli?

647

**Pierwsza interpretacja**

Co Pan/Pani od razu zakłada?

649

**Pierwsza emocja**

Jaka emocja pojawia się jako pierwsza?

651

**Impuls**

Co ciało chce zrobić natychmiast?

653

**Strategia**

Co Pan/Pani robi automatycznie?

655

**Koszt późniejszy**

Co to kosztuje po czasie?

657

**Kto jest w pętli**

Z kim ten wzorec pojawia się najczęściej?

659

**Kiedy pętla słabnie**

Kiedy ten wzorec pojawia się rzadziej?

661

**Czego pętla pilnuje**

Jakiej potrzeby lub granicy pilnuje?

663

**Punkt pauzy**

Gdzie można wprowadzić małą pauzę?

665

**Punkt komunikacji**

Gdzie można powiedzieć jedno zdanie inaczej?

667

**Punkt zasobu**

Gdzie można dodać podparcie?

669

**Pętla po nazwaniu**

Co zmienia się, gdy rysujemy tę pętlę?

**POLE WYRÓŻNIONE**

„Pętla wzorca staje się mniej automatyczna, gdy pacjent potrafi zobaczyć jej pierwszy sygnał.”

# 25 narzędzi, gdy pacjent chce i nie chce jednocześnie

## Narzędzia 671–695

671

### Dwie części

Jedna część chce..., druga część boi się...

673

### Część, która się chroni

Co mówi część, która nie chce ruszać dalej?

675

### Część przestraszona

Czego najbardziej boi się część przestraszona?

677

### Część smutna

Czego potrzebuje część smutna?

679

### Część zmęczona

Czego potrzebuje część zmęczona?

681

### Dialog części

Co jedna część powiedziała drugiej?

683

### Głos każdej części

Jakim tonem mówi każda część?

685

### Potrzeba każdej części

Czego potrzebuje każda część?

687

### Koszt braku wyboru

Co kosztuje pozostanie w zawieszeniu?

689

### Mały eksperyment

Czy można sprawdzić jedną opcję w małej skali?

691

### Zgoda na złożoność

Nie musimy upraszczać tego za szybko.

693

### Część dominująca

Która część mówi najgłośniej?

695

### Integracja części

Co może być pierwszym krokiem współpracy między częściami?

672

### Część, która chce zmiany

Co mówi część gotowa na zmianę?

674

### Część krytyczna

Co próbuje osiągnąć część krytyczna?

676

### Część zła

Przeciwko czemu protestuje część zła?

678

### Część odpowiedzialna

Czy część odpowiedzialna bierze za dużo?

680

### Część niewidzialna

Która część nie ma jeszcze głosu?

682

### Miejsce części w ciele

Gdzie w ciele mieszka każda część?

684

### Wiek części

Czy któraś część czuje się młodsza?

686

### Lęk przed wyborem

Czego boi się część, która nie chce decyzji?

688

### Korzyść braku wyboru

Co daje pozostanie w ambiwalencji?

690

### Wybór tymczasowy

Czy decyzja może być na próbę, nie na zawsze?

692

### Wspólny mianownik

Czy obie części czegoś chcą dla Pana/Pani?

694

### Część uciszona

Której części trzeba dać więcej miejsca?

## POLE WYRÓŻNIONE

„Ambiwalencja nie zawsze jest oporem. Czasem jest uczciwym spotkaniem dwóch ważnych potrzeb.”

# 25 narzędzi do znalezienia pierwszego momentu wyboru

## Narzędzia 696–720

696

### Najwcześniejszy sygnał

Po czym najwcześniej pozna Pan/Pani, że wzorec się zaczyna?

698

### Pauza przy myśli

Czy można zauważyć myśl, zanim stanie się pewnikiem?

700

### Pauza przy słowie

Czy można nie wypowiedzieć pierwszego automatycznego zdania?

702

### Pauza przy wycofaniu

Czy można powiedzieć jedno zdanie przed zniknięciem?

704

### Pauza przy ratowaniu

Czy można poczekać, zanim przejmie Pan/Pani odpowiedzialność?

706

### Pauza przy samokrytyce

Czy można zauważyć krytyka, zanim uwierzy mu Pan/Pani w całości?

708

### Jeden ruch inny

Jaki jeden mały ruch ciała wspiera wybór?

710

### Jedna prośba

Jaka prośba jest możliwa zamiast milczenia lub ataku?

712

### Eksperyment 1%

Co można zrobić inaczej tylko o 1%?

714

### Powrót po porażce

Jeśli wzorec już się wydarzył, gdzie wrócić do wpływu?

716

### Wsparcie dla zmiany

Kto lub co pomoże utrzymać nowy wybór?

718

### Zgoda części ochronnej

Jak przekonać część ochronną, że zmiana będzie mała?

720

### Integracja po wyborze

Co ciało mówi po wykonaniu małego kroku?

697

### Pauza przy ciele

Czy ciało może być pierwszym miejscem zatrzymania?

699

### Pauza przy impulsie

Czy impuls może poczekać 10 sekund?

701

### Pauza przy zgodzie

Czy można sprawdzić siebie przed powiedzeniem tak?

703

### Pauza przy ataku

Czy można nazwać złość bez uderzania słowem?

705

### Pauza przy kontroli

Czy można zostawić 5% niepewności?

707

### Jedno zdanie inne

Jakie jedno zdanie może zastąpić automatyczną reakcję?

709

### Jedna granica

Jaka najmniejsza granica zmienia pętlę?

711

### Jeden zasób

Jaki zasób trzeba dodać przed zmianą?

713

### Wybór na próbę

Czy można przetestować nową reakcję bez zobowiązania na zawsze?

715

### Mniejszy koszt

Jaki wybór zmniejsza koszt, nawet jeśli nie rozwiązuje wszystkiego?

717

### Ryzyko zmiany

Czego boi się część ochronna, gdy pojawia się nowy wybór?

719

### Ślad zmiany

Po czym pozna Pan/Pani, że nastąpiła choć mała zmiana?

## POLE WYRÓŻNIONE

„Zmiana wzorca zaczyna się nie od idealnej decyzji, ale od pierwszej zauważonej pauzy.”

# Jak dobrać narzędzie do oporu, uniku i wzorca?

„Proces się zatrzymuje albo pacjent milknie”

571–595 · łagodne zauważanie oporu

„Pacjent analizuje, żartuje, zmienia temat”

596–620 · unikanie i intelektualizacja

„Pacjent krytykuje swój sposób radzenia sobie”

621–645 · strategie ochronne

„Wzorzec powtarza się w wielu sytuacjach”

646–670 · pętle wzorców

„Pacjent jest ambiwalentny lub ma konflikt”

671–695 · ambiwalencja i części

„Pacjent nie wie, gdzie zacząć zmianę”

696–720 · punkt pauzy i zmiana

## INSTRUKCJA DLA TERAPEUTY

- Nie walcz z oporem, zanim zrozumiesz jego funkcję.
- Nie zawstydzaj unikania — nazwij je opisowo.
- W strategii ochronnej najpierw uznaj dawny sens, potem badaj koszt.
- Przy wzorcu szukaj pierwszego sygnału, nie idealnego rozwiązania.
- Przy ambiwalencji daj głos obu stronom.
- Zmiana powinna być mała, bezpieczna i możliwa.

## POLE WYRÓŻNIONE

„Opór, unik i wzorzec stają się materiałem terapeutycznym wtedy, gdy pacjent nie musi się za nie wstydzić.”



MODUŁ 07

# Narzędzia interwencji terapeutycznych i eksperymentów

„Eksperyment terapeutyczny nie jest zadaniem do wykonania idealnie. Jest zaproszeniem do doświadczenia.”

Doświadczenie

Eksperyment

Zmiana

# 25 krótkich zdań, które porządkują proces

## Narzędzia 721–745

721

### Zatrzymajmy się tutaj

To miejsce wydaje się ważne. Zatrzymajmy się przy nim na chwilę.

723

### To może mieć sens

Ta reakcja może mieć sens, nawet jeśli dziś jest trudna.

725

### To brzmi jak ważne słowo

Zatrzymajmy się przy tym słowie.

727

### Jak jest w ciele

Czy ciało jakoś reaguje na to zdanie?

729

### Mogę nie trafić

Mogę się mylić. Proszę sprawdzić to po swojej stronie.

731

### Co próbuje się pojawić

Czy jest coś, co próbuje się pojawić, ale jeszcze nie ma słów?

733

### Jedno miejsce do pracy

Wybermy jeden fragment, który jest możliwy na dziś.

735

### Czy jest za dużo

Czy to jest jeszcze możliwe do utrzymania, czy robi się za dużo?

737

### To jest informacja

To, co się pojawia, potraktujmy jako informację, nie błąd.

739

### Jaki jest koszt

Co ten sposób reagowania kosztuje później?

741

### Jak Pan/Pani mnie odbiera

Jak jest Panu/Pani ze mną, kiedy o tym mówimy?

743

### Co Pan/Pani zabiera

Co z tego momentu chce Pan/Pani zabrać?

745

### Na dziś wystarczy

To może być wystarczające miejsce zatrzymania na dziś.

722

### Nie musimy iść szybko

Możemy zwolnić, żeby ciało i emocje mogły nadążyć.

724

### Sprawdźmy to razem

Nie musimy zakładać, że wiemy. Sprawdźmy.

726

### Co dzieje się teraz

Co dzieje się w Panu/Pani, kiedy to wypowiadamy?

728

### Czy to pasuje

Czy to, co mówię, pasuje do Pana/Pani doświadczenia?

730

### Co jest najbardziej żywe

Który fragment jest teraz najbardziej żywy?

732

### Nie wszystko naraz

Nie musimy obejmować wszystkiego jednocześnie.

734

### Czy jest zgoda

Czy jest zgoda, żeby zostać przy tym przez chwilę?

736

### Wróćmy do podparcia

Zanim pójdziemy dalej, wróćmy do stóp, krzesła i pokoju.

738

### Co ta część chroni

Czego ta część próbuje pilnować?

740

### Gdzie jest wybór

Gdzie pojawia się choć mały moment wyboru?

742

### Możemy to odłożyć

Możemy zapisać ten temat i wrócić do niego później.

744

### Z czym wychodzi ciało

Z czym ciało wychodzi z tej części pracy?

## POLE WYRÓŻNIONE

„Mikrointerwencja działa najlepiej, gdy jest krótka, trafna i wypowiedziana w kontakcie.”

# 25 narzędzi do pracy z dialogiem i głosem

## Narzędzia 746–770

746

### Zdanie niewypowiedziane

Jakie zdanie nie zostało wtedy wypowiedziane?

748

### Zdanie do drugiej osoby

Co chciałby/chciałaby Pan/Pani powiedzieć tej osobie, gdyby było bezpiecznie?

750

### Zdanie potrzeby

Jak brzmiałoby zdanie: potrzebuję...

752

### Zdanie żalu

Jak brzmiałoby zdanie o tym, co zabolalo?

754

### Głos części ochronnej

Co mówi część, która chroni?

756

### Głos części dorosłej

Co mówi dorosła część, która może dziś wspierać?

758

### Dialog z krytykiem

Co mówi krytyk i czego próbuje uniknąć?

760

### Dialog ze złością

Gdyby złość mogła mówić bez przemocy, co by powiedziała?

762

### Dialog z ciałem

Co ciało powiedziałoby, gdyby miało jedno zdanie?

764

### Dialog z przyszłym ja

Co powiedziałaby spokojniejsza wersja Pana/Pani z przyszłości?

766

### Zmiana tonu

Jak zmienia się zdanie, gdy wypowiada je Pan/Pani łagodniej?

768

### Powtórzenie ważnego zdania

Czy to zdanie potrzebuje zostać powiedziane jeszcze raz?

770

### Integracja dialogu

Co z tego dialogu jest najważniejsze do zabrania?

747

### Zdanie do siebie

Co chciałby/chciałaby Pan/Pani powiedzieć sobie z tamtego momentu?

749

### Zdanie granicy

Jak brzmiałoby jedno zdanie granicy?

751

### Zdanie sprzeciwu

Jak brzmiałby sprzeciw, gdyby mógł być spokojny?

753

### Zdanie pożegnania

Czy jest coś, co wymaga symbolicznego pożegnania?

755

### Głos części zranionej

Co mówi część, która została zraniona?

757

### Dialog dwóch części

Jedna część mówi..., druga odpowiada...

759

### Dialog z lękiem

Gdyby lęk mówił, co by powiedział?

761

### Dialog ze smutkiem

Czego potrzebuje smutek, gdy dostaje głos?

763

### Dialog z granicą

Co granica chce chronić?

765

### Dialog z dawnym ja

Co potrzebuje usłyszeć młodsza część?

767

### Wypowiedzenie na próbę

Możemy wypowiedzieć to jako próbę, nie deklarację.

769

### Cisza po zdaniu

Co dzieje się po wypowiedzeniu tego zdania?

## POLE WYRÓŻNIONE

„Dialog terapeutyczny nie musi być dosłowną rozmową z kimś. Może być sposobem odzyskania własnego głosu.”

# 25 narzędzi do zmiany perspektywy

## Narzędzia 771–795

771

### Krzesło części ochronnej

Na tym krześle może usiąść część, która chroni.

773

### Krzesło dorosłego ja

Jak dorosła część patrzy na tę sytuację?

775

### Krzesło potrzeby

Gdyby potrzeba miała miejsce, co by powiedziała?

777

### Krzesło lęku

Czego lęk próbuje uniknąć?

779

### Krzesło smutku

Co smutek chce opłakać?

781

### Krzesło obserwatora

Co widzi neutralny obserwator tej sytuacji?

783

### Puste krzesło bez mówienia

Możemy tylko spojrzeć na to miejsce, bez wypowiadania słów.

785

### Odległość między krzesłami

Jaka odległość jest bezpieczna?

787

### Oddalenie krzesła

Czy temat potrzebuje większego dystansu?

789

### Krzesło terażniejszości

Co jest dostępne dziś, czego nie było wtedy?

791

### Krzesło wyboru A

Jak ciało reaguje na opcję A?

793

### Powrót na własne miejsce

Co zmienia się, gdy wraca Pan/Pani na swoje krzesło?

795

### Integracja perspektyw

Co z tych perspektyw jest najważniejsze?

772

### Krzesło części zranionej

Na tym krześle może usiąść część, która została zraniona.

774

### Krzesło krytyka

Co mówi krytyk i czego się boi?

776

### Krzesło granicy

Co mówi granica, gdy ma własny głos?

778

### Krzesło złości

Przeciwko czemu protestuje złość?

780

### Krzesło drugiej osoby

Co zmienia się, gdy patrzy Pan/Pani z miejsca drugiej osoby?

782

### Krzesło wspierające

Jak odpowiedziałby/odpowiedziałaby Pan/Pani sobie z miejsca wspierającego terapeuty?

784

### Zmiana miejsca w pokoju

Czy zmiana miejsca zmienia odczucie tematu?

786

### Zbliżenie krzesła

Czy można przesunąć krzesło o kilka centymetrów bliżej?

788

### Krzesło przeszłości

Jak wygląda ta sytuacja z miejsca przeszłości?

790

### Krzesło przyszłości

Co powiedziałaby przyszła wersja Pana/Pani?

792

### Krzesło wyboru B

Jak ciało reaguje na opcję B?

794

### Jedno zdanie z każdej perspektywy

Niech każde miejsce wypowie jedno zdanie.

## POLE WYRÓŻNIONE

„Praca z krzesłem nie musi być intensywna. Czasem wystarczy delikatna zmiana miejsca, aby zobaczyć nowy sens.”

# 25 narzędzi do pracy z ruchem zatrzymanym w ciele

## Narzędzia 796–820

796

**Niedokończony gest**

Czy jest gest, który wtedy został zatrzymany?

798

**Ruch dłoni**

Co dłonie chcą zrobić?

800

**Ruch głowy**

Czy głowa chce powiedzieć tak, nie, stop albo nie wiem?

802

**Gest sprzeciwu**

Jak wyglądałby sprzeciw w bardzo małej skali?

804

**Gest odpychania**

Czy ciało chce coś odsunąć?

806

**Gest wsparcia**

Jaki gest wobec siebie byłby wspierający?

808

**Ruch zatrzymany w połowie**

Co dzieje się, gdy zatrzymujemy ruch przed końcem?

810

**Ruch i emocja**

Jaka emocja pojawia się przy ruchu?

812

**Ruch wyobrażony**

Jeśli ruch jest za dużo, można go tylko wyobrazić.

814

**Ruch na kartce**

Można narysować kierunek ruchu zamiast wykonywać go ciałem.

816

**Ruch powrotu do siebie**

Jaki ruch pomaga wrócić do siebie?

818

**Ruch bez interpretacji**

Najpierw zauważmy ruch, potem nadamy mu znaczenie.

820

**Integracja ruchu**

Co ciało wie po wykonaniu tego małego ruchu?

797

**Mikroruch**

Jaki najmniejszy ruch jest teraz możliwy?

799

**Ruch stóp**

Czy stopy chcą zostać, odejść, oprzeć się, ruszyć?

801

**Gest granicy**

Jak ciało pokazuje granicę?

803

**Gest sięgania**

Czy ciało chce po coś sięgnąć?

805

**Gest ochrony**

Jak ciało próbuje się chronić?

807

**Ruch powolny**

Czy można wykonać ruch bardzo powoli i zauważyć, co się dzieje?

809

**Ruch i oddech**

Czy oddech zmienia się przy tym ruchu?

811

**Ruch i granica bezpieczeństwa**

Czy ten ruch jest bezpieczny teraz?

813

**Ruch minimalny zamiast pełnego**

Zróbmy 1% ruchu, nie cały gest.

815

**Ruch z pauzą**

Zatrzymajmy się po ruchu i sprawdźmy ciało.

817

**Ruch wyjścia z zamrożenia**

Jaki minimalny ruch pokazuje, że ciało odzyskuje wpływ?

819

**Ruch po granicy**

Co ciało robi po wypowiedzeniu nie?

**POLE WYRÓŻNIONE**

„W pracy z ruchem mniej często znaczy bezpiecznie. Mikrogest może być wystarczający.”

# 25 narzędzi do pracy z obrazem, metaforą i symbolem

## Narzędzia 821–845

821

### Obraz emocji

Gdyby ta emocja była obrazem, jak by wyglądała?

823

### Kształt napięcia

Jaki kształt miałoby to napięcie?

825

### Mapa wewnętrznego miejsca

Gdzie w wyobraźni znajduje się ta trudność?

827

### Zmiana wielkości obrazu

Co się dzieje, gdy obraz staje się mniejszy?

829

### Obraz zasobu

Jaki obraz kojarzy się z podparciem?

831

### Obraz potrzeby

Jaki obraz pokazuje tę potrzebę?

833

### Obraz części zranionej

Jak wygląda część, która potrzebuje wsparcia?

835

### Symbol pożegnania

Czy potrzebny jest symbol domknięcia lub pożegnania?

837

### Rysunek bez estetyki

Narysuj to prosto, bez dbania o ładny efekt.

839

### Dwa kolory konfliktu

Jakie dwa kolory mają dwie strony konfliktu?

841

### Metafora problemu

Gdyby ten problem był metaforą, czym by był?

843

### Metafora relacji

Jaki obraz pokazuje tę relację?

845

### Integracja symbolu

Co ten symbol pomaga zobaczyć, czego słowa nie pokazały?

822

### Kolor doświadczenia

Jaki kolor ma to doświadczenie?

824

### Ciężar symboliczny

Gdyby ten ciężar był przedmiotem, czym by był?

826

### Bezpieczna odległość od obrazu

Jak daleko powinien być obraz, żeby było bezpiecznie?

828

### Rama obrazu

Czy można umieścić to w ramie, żeby nie było wszędzie?

830

### Obraz granicy

Jak wyglądałaby granica jako symbol?

832

### Obraz części ochronnej

Jak wygląda część, która chroni?

834

### Symbol małego kroku

Jaki symbol pasuje do kroku o 1%?

836

### Przedmiot jako reprezentacja

Czy jakiś przedmiot może reprezentować tę sprawę?

838

### Linia procesu

Narysuj linię: gdzie było, gdzie jest, gdzie może być?

840

### Obraz przed i po

Jak wygląda obraz przed pracą i po niej?

842

### Metafora zasobu

Jaka metafora pomaga wrócić do wpływu?

844

### Metafora ciała

Jak ciało opisałoby swój stan obrazem?

## POLE WYRÓŻNIONE

„Symbol nie musi być interpretowany od razu. Czasem wystarczy, że pomaga zobaczyć doświadczenie z bezpiecznej odległości.”

# 25 narzędzi do sprawdzania nowych reakcji

## Narzędzia 846–870

846

**Eksperyment 1%**

Co można zrobić inaczej tylko o 1%?

848

**Jedna inna pauza**

Czy można zrobić pauzę przed automatyczną reakcją?

850

**Jedna prośba**

Jaką jedną prośbę można wypowiedzieć?

852

**Jedno tak dla siebie**

Na co można powiedzieć tak sobie, nie komuś?

854

**Odpowiedź na próbę**

Czy można napisać odpowiedź i nie wysłać jej od razu?

856

**Mała ekspozycja na granicę**

Czy można wypowiedzieć granicę w wyobrażeniu?

858

**Mała ekspozycja na samotność**

Czy można być samemu/samej przez krótki czas bez ucieczki?

860

**Mała ekspozycja na niedoskonałość**

Czy można zrobić coś wystarczająco dobrze, nie idealnie?

862

**Próba zdania**

Powiedzmy to zdanie na próbę, nie jako zobowiązanie.

864

**Próba postawy ciała**

Jaka postawa wspiera nową reakcję?

866

**Plan wsparcia**

Co pomoże wykonać eksperyment?

868

**Zbyt duży eksperyment**

Jak zmniejszyć go o połowę?

870

**Niepowodzenie jako dane**

Jeśli się nie uda, co to mówi o potrzebach i przeszkodach?

847

**Jedno inne zdanie**

Jakie jedno zdanie można powiedzieć inaczej?

849

**Jedna mała granica**

Jaka najmniejsza granica jest możliwa?

851

**Jedno nie**

Czy można powiedzieć nie w małej, bezpiecznej sytuacji?

853

**Opóźnienie reakcji**

Czy można poczekać 10 minut przed odpowiedzią?

855

**Mała ekspozycja na emocję**

Czy można zostać z emocją przez 30 sekund?

857

**Mała ekspozycja na kontakt**

Czy można poprosić o drobną formę wsparcia?

859

**Mała ekspozycja na odpoczynek**

Czy można odpocząć 5 minut bez zasługiwania?

861

**Nowa reakcja w gabinecie**

Czy można przeciwyczyć ją tutaj w bezpiecznej formie?

863

**Próba tonu**

Jak brzmi to zdanie w spokojniejszym tonie?

865

**Plan przeszkód**

Co może utrudnić eksperyment?

867

**Skala trudności**

Jak trudny jest eksperyment od 0 do 10?

869

**Wniosek po eksperymencie**

Czego dowiedział/dowiedziała się Pan/Pani po próbie?

**POLE WYRÓŻNIONE**

„Eksperyment terapeutyczny nie jest egzaminem. Nawet niepowodzenie jest informacją.”

# Jak dobrać interwencję lub eksperyment?

„Krótkie zdanie porządkujące proces”

721–745 · mikrointerwencje

„Niewypowiedziane zdanie lub konflikt części”

746–770 · eksperymenty z dialogiem

„Potrzeba innej perspektywy”

771–795 · krzesło i perspektywa

„Zatrzymany gest, impuls lub granica w ciele”

796–820 · ruch i gest

„Słowa nie wystarczają, potrzebny obraz”

821–845 · wyobrażenie i symbol

„Gotowość sprawdzić nową reakcję”

846–870 · eksperymenty behawioralne

## INSTRUKCJA DLA TERAPEUTY

- Zawsze sprawdzaj zgodę przed eksperymentem.
- Eksperyment można przerwać w każdej chwili.
- Zaczynaj od małej wersji, nie od pełnej intensywności.
- Po eksperymentie sprawdź ciało, emocję i znaczenie.
- Nie traktuj wyniku jako sukcesu lub porażki — traktuj go jako dane kliniczne.

## POLE WYRÓŻNIONE

„Eksperyment terapeutyczny jest dobry wtedy, gdy poszerza świadomość i wybór, a nie zwiększa presję.”



## MODUŁ 08

# Narzędzia psychoedukacyjne i mapy procesu

---

„Dobra psychoedukacja nie upraszcza pacjenta. Upraszcza język.”

Mapa

Wyjaśnienie

Zrozumienie

# 25 plansz do wyjaśniania procesu terapii

## Narzędzia 871–895

871

### Czym jest proces terapii

zauważenie, nazwanie, zrozumienie, doświadczenie, integracja

872

### Rola terapeuty i pacjenta

współpraca, nie egzamin

873

### Bezpieczeństwo i zgoda

tempo, stop, nie wiem, jeszcze nie

874

### Jak działa sesja

otwarcie, figura, praca, integracja, domknięcie

875

### Co można wносить na sesję

sytuacje, emocje, ciało, relacje, sny, opór, chaos

876

### Emocje jako informacje

emocja pokazuje, że coś jest ważne

877

### Potrzeby pod emocjami

bezpieczeństwo, kontakt, granica, uznanie, odpoczynek, sens

878

### Ciało jako źródło informacji

napiecie, oddech, ścisk, ciężar, ruch, odcięcie

879

### Okno tolerancji

pobudzenie, kontakt, odcięcie

880

### Grounding

stopy, krzesło, pokój, dłonie, orientacja

881

### Granice

moje tak, moje nie, moje stop

882

### Odpowiedzialność

co moje, co cudze, co wspólne

883

### Wzorzec reakcji

wyzwalacz, ciało, emocja, strategia, koszt

884

### Strategia ochronna

dawny sens, dzisiejszy koszt, nowy wybór

885

### Punkt pauzy

najwcześniejszy sygnał i mała zmiana

886

### Relacja terapeutyczna

co dzieje się między nami

887

### Ambiwalencja

dwie części, dwie potrzeby, jeden proces

888

### Eksperyment terapeutyczny

zgoda, próba, obserwacja, integracja

889

### Praca między sesjami

obserwacja, nie perfekcja

890

### Mały krok

zmiana o 1%

891

### Domknięcie sesji

co zabieram, co zostawiam, z czym wychodzę

892

### Naprawa kontaktu

nietrafiona interwencja jako droga do zaufania

893

### Zasoby

ciało, zmysły, relacje, miejsce, słowa, działanie

894

### Kryzys a regulacja

bezpieczeństwo przed analizą

895

### Mapa wyboru narzędzia

czego proces potrzebuje teraz?

## POLE WYRÓŻNIONE

„Plansza psychoedukacyjna ma otwierać rozmowę, nie zastępować doświadczenia pacjenta.”

# 25 map do porządkowania doświadczenia emocjonalnego

## Narzędzia 896–920

896

**Emocja → potrzeba**

Jaka potrzeba jest pod emocją?

898

**Emocja → impuls**

Co emocja chce zrobić?

900

**Emocja → znaczenie**

Co ta emocja mówi, że było ważne?

902

**Smutek → strata → uznanie**

Co utracone i czego potrzebuje żal?

904

**Wstyd → odsłonięcie → łagodność**

Co odsłonięte i czego potrzebuje pacjent?

906

**Tęsknota → brak → kontakt**

Za czym tęskni i jaki kontakt jest możliwy?

908

**Napięcie → ciało → regulacja**

Co ciało pokazuje i jak je wesprzeć?

910

**Emocja pierwotna i wtórna**

Co na powierzchni, a co pod spodem?

912

**Emocja zakazana**

Która emocja była kiedyś niedozwolona?

914

**Emocja i czas**

Teraźniejszość, przeszłość czy przyszłość?

916

**Emocja i część**

Która część pacjenta niesie tę emocję?

918

**Emocja i skala**

Jak zmienia się intensywność od 0 do 10?

920

**Emocja po integracji**

Co zostaje jako wniosek, potrzeba albo mały krok?

897

**Emocja → ciało**

Gdzie emocja pojawia się w ciele?

899

**Emocja → granica**

Czy emocja pokazuje naruszoną granicę?

901

**Złość → granica → potrzeba**

Co zostało naruszone i czego potrzeba?

903

**Lęk → zagrożenie → podparcie**

Czego boi się układ nerwowy i co zwiększy bezpieczeństwo?

905

**Wina → odpowiedzialność → naprawa**

Co realną odpowiedzialnością, a co nadmiarem winy?

907

**Bezradność → brak wpływu → krok**

Gdzie odzyskać 1% wpływu?

909

**Odcięcie → ochrona → orientacja**

Przed czym chroni i jak wrócić do teraz?

911

**Emocje mieszane**

Jakie dwie emocje mogą istnieć jednocześnie?

913

**Emocja i relacja**

Do kogo skierowana jest emocja?

915

**Emocja i głos**

Jakim tonem mówi emocja?

917

**Emocja i zasób**

Jaki zasób pozwoli być z emocją bez zalanania?

919

**Emocja po nazwaniu**

Co zmienia się po nazwaniu emocji?

**POLE WYRÓŻNIONE**

„Mapa emocji działa najlepiej wtedy, gdy pomaga pacjentowi zobaczyć doświadczenie, ale nie zamyka go w sztywnym schemacie.”

# 25 map do pracy z pobudzeniem, odcięciem i powrotem

## Narzędzia 921–945

921

**Okno tolerancji**

pobudzenie, kontakt, odcięcie

923

**Odcięcie → orientacja**

jak wracać od pustki do kontaktu z teraz

925

**Grounding 5 zmysłów**

wzrok, słuch, dotyk, smak, zapach

927

**Skala obecności 0–10**

ile pacjenta jest w kontakcie z sesją

929

**Sygnały odcięcia**

pustka, senność, mgła, brak słów, zamrożenie

931

**Zasoby somatyczne**

stopy, dłonie, oparcie, ruch, ciężar

933

**Zasoby relacyjne**

osoba, głos, obecność, zwierzę, grupa

935

**Mapa przeciążenia**

wyzwalacz, sygnał, reakcja, potrzeba, powrót

937

**Dawkowanie trudnego tematu**

dotknij, wróć, sprawdź, kontynuuj lub odłóż

939

**Bezpieczna odległość od tematu**

temat nie musi być w całym ciebie

941

**Regulacja przez ruch**

mikroruch, zmiana pozycji, dłonie, stopy

943

**Regulacja po sesji**

co zrobić w pierwszych 30 minutach po spotkaniu

945

**Mapa powrotu do wpływu**

co mogę zrobić teraz, później i z czyją pomocą

922

**Pobudzenie → regulacja**

jak przejść od za dużo do trochę bezpiecznie

924

**Grounding 3 punkty**

stopy, krzesło, pokój

926

**Skala napięcia 0–10**

kiedy pogłębiać, kiedy regulować

928

**Sygnały pobudzenia**

serce, oddech, napięcie, pośpiech, alarm

930

**Sygnały powrotu**

oddech, kontakt wzrokowy, słowa, ciężar, wybór

932

**Zasoby sensoryczne**

kolor, dźwięk, faktura, temperatura, woda

934

**Zasoby poznawcze**

zdanie, mapa, przypomnienie, plan

936

**Plan powrotu po przeciążeniu**

zauważ, nazwij, uprość, ugruntuj, wybierz krok

938

**Regulacja przed analizą**

ciało najpierw, znaczenie później

940

**Regulacja przez granicę**

stop, wolniej, nie teraz, mniejszy fragment

942

**Regulacja przez rytm**

powtarzalny ruch, oddech, krok, dźwięk

944

**Karta kryzysowa**

co robić, kogo powiadomić, gdzie szukać pomocy

## POLE WYRÓŻNIONE

„Psychoedukacja o regulacji powinna zdejmować wstyd z reakcji ciała, a nie tworzyć kolejną presję na spokój.”

# 25 map do pracy z kontaktem bez utraty siebie

## Narzędzia 946–970

946

### Moje tak, moje nie, moje stop

podstawowa mapa granicy

948

### Granica ciała

dystans, dotyk, bliskość, bezpieczeństwo

950

### Granica czasu

teraz, później, nie, potrzebuję przerwy

952

### Granica komunikacji

jak chcę i jak nie chcę, żeby do mnie mówiono

954

### Mapa odpowiedzialności

moje, cudze, wspólne, poza kontrolą

956

### Współczucie kontra ratowanie

kontakt bez przejmowania całego ciężaru

958

### Relacyjna oś dystansu

za daleko, bezpiecznie, blisko, za blisko

960

### Zależność i autonomia

jak być w relacji i nadal czuć siebie

962

### Przeniesienie w prostym języku

kiedy obecna relacja przypomina dawną

964

### Naprawa kontaktu

zauważenie, odpowiedzialność, sprawdzenie odbioru, korekta

966

### Komunikat ja

kiedy..., czuję..., potrzebuję..., proszę...

968

### Granica po naruszeniu

co się stało, co czuję, czego potrzebuję, co wybieram

970

### Relacja po granicy

co dzieje się z kontaktem, gdy granica jest jasna

947

### Skala zgody

pełne tak, ostrożne tak, nie wiem, jeszcze nie, nie, stop

949

### Granica emocjonalna

moje emocje, emocje drugiej osoby, wspólna przestrzeń

951

### Granica energii

ile mogę dać bez przekraczania siebie

953

### Granica decyzji

mój wybór, cudze oczekiwania, presja

955

### Wpływ kontra kontrola

co mogę zrobić, a czego nie mogę wymusić

957

### Wina kontra odpowiedzialność

realna naprawa czy nadmiar winy

959

### Ruch zbliżania i oddalania

kiedy chcę kontaktu, kiedy potrzebuję przestrzeni

961

### Kontakt terapeutyczny

pacjent, terapeuta, relacja między nimi

963

### Rola, do której zapraszam

ratownik, krytyk, opiekun, sędzia, idealny drugi

965

### Komunikat granicy

fakt, wpływ, potrzeba, granica, propozycja

967

### Konflikt bez eskalacji

pauza, granica, potrzeba, odpowiedzialność, powrót

969

### Granica przed naruszeniem

wczesny sygnał, zdanie, konsekwencja, kontakt

## POLE WYRÓŻNIONE

„Granice są najzdrowsze wtedy, gdy chronią kontakt, a nie służą wyłącznie ucieczce lub atakowi.”

# 25 map do zobaczenia pętli i punktu wyboru

## Narzędzia 971–995

971

**Pętla wzorca**

wyzwalacz, interpretacja, ciało, emocja, impuls, strategia, koszt

973

**Strategia ochronna**

dawny sens, dzisiejszy koszt, nowa możliwość

975

**Punkt pauzy**

gdzie można zatrzymać automatyzm

977

**Pętla w relacji**

jak mój wzorzec spotyka wzorzec drugiej osoby

979

**Unik jako ochrona**

czego nie trzeba czuć, kiedy unik działa

981

**Zmiana tematu**

co było tuż przed zmianą

983

**Opór jako granica**

czy zatrzymanie chroni realną granicę

985

**Dialog części**

część ochronna, część zraniona, część dorosła

987

**Perfekcjonizm**

lęk, kontrola, ulga, koszt, mała niedoskonałość

989

**Wycofanie**

ochrona, koszt w relacji, mały kontakt

991

**Zamrożenie**

brak ruchu, bezpieczeństwo, orientacja, mikroruch

993

**Zmiana o 1%**

mały krok, małe ryzyko, obserwacja

995

**Integracja zmiany**

co zauważyłem, co zadziało, co dalej

972

**Wyzwalacz do reakcji**

co dzieje się między sytuacją a działaniem

974

**Krótką korzyść i długi koszt**

co pomaga od razu, co boli później

976

**Pierwszy sygnał wzorca**

ciało, myśl, emocja, impuls, relacja

978

**Pętla terapeutyczna**

co pokazuje się między pacjentem a terapeutą

980

**Intelektualizacja**

analiza, dystans, ochrona, powrót do doświadczenia

982

**Opór jako informacja**

zatrzymanie, funkcja, potrzeba, tempo

984

**Ambiwalencja**

część chce, część się boi

986

**Krytyk wewnętrzny**

komunikat, funkcja, koszt, alternatywa

988

**Ratowanie**

czyja odpowiedzialność, jaka potrzeba, jaki koszt

990

**Atak**

złość, bezradność, potrzeba, granica

992

**Samokrytyka**

atak do siebie, funkcja ochronna, głos wspierający

994

**Nowa odpowiedź**

zasób, granica, zdanie, gest, wybór

**POLE WYRÓŻNIONE**

„Mapa wzorca nie służy do udowodnienia pacjentowi problemu. Służy do znalezienia miejsca, w którym wraca wpływ.”

# 25 prostych wyjaśnień do pokazania w sesji

Narzędzia 996–1020

996

**Emocja nie jest problemem**

Emocja pokazuje, że coś jest ważne.

998

**Opór nie jest lenistwem**

Opór może chronić przed zbyt szybkim kontaktem.

1000

**Smutek nie zawsze chce rozwiązania**

Smutek często potrzebuje uznania.

1002

**Wstyd potrzebuje łagodności**

Wstyd boi się odsłonięcia i oceny.

1004

**Nie wiem jest odpowiedzią**

Nie wiem może oznaczać potrzebę czasu.

1006

**Odcięcie może chronić**

Brak czucia bywa sposobem przetrwania.

1008

**Zasób nie musi być wielki**

Wystarczy jeden mały punkt podparcia.

1010

**Koszt nie unieważnia funkcji**

To, że coś dziś kosztuje, nie znaczy, że było głupie.

1012

**Mała zmiana też jest zmianą**

1% inaczej może rozpocząć nowy wzorec.

1014

**Relacja jest procesem**

To, co dzieje się między nami, też jest materiałem pracy.

1016

**Cisza może pracować**

Nie każda cisza oznacza brak postępu.

1018

**Bezpieczeństwo przed analizą**

Czasem najpierw trzeba wrócić do ciała i pokoju.

1020

**Jedno narzędzie wystarczy**

Dobrze dobrana karta jest lepsza niż wiele naraz.

997

**Ciało nie przesadza**

Ciało reaguje na poczucie bezpieczeństwa lub zagrożenia.

999

**Złość nie oznacza przemocy**

Złość może wskazywać na granicę.

1001

**Lęk szuka bezpieczeństwa**

Lęk próbuje przewidzieć zagrożenie.

1003

**Granica nie jest egoizmem**

Granica mówi, gdzie kończy się moja odpowiedzialność.

1005

**Zgoda wymaga odmowy**

Tak jest prawdziwe, gdy nie też jest dostępne.

1007

**Grounding to powrót**

Ugruntowanie pomaga wrócić do teraz.

1009

**Wzorec miał kiedyś sens**

Strategia mogła kiedyś pomagać przetrwać.

1011

**Pauza jest wyborem**

Pauza tworzy przestrzeń między impulsem a reakcją.

1013

**Naprawa buduje zaufanie**

Nie każda nietrafiona reakcja niszczy relację.

1015

**Potrzeba nie jest żądaniem**

Potrzeba mówi o ważności, strategia o sposobie.

1017

**Tempo jest częścią terapii**

Za szybko przeciąża, za wolno omija.

1019

**Domknięcie nie rozwiązuje wszystkiego**

Domknięcie pomaga wyjść z sesji stabilnie.

## POLE WYRÓŻNIONE

„Mini-plansza powinna być tak prosta, aby pacjent mógł ją zrozumieć w trudnym emocjonalnie momencie.”

# Jak dobrać planszę psychoedukacyjną lub mapę procesu?

„Pacjent potrzebuje zrozumieć podstawy terapii”

871–895 · plansze podstawowe

„Uporządkować emocję, potrzebę lub znaczenie”

896–920 · mapy emocji i potrzeb

„Zrozumieć pobudzenie, odcięcie lub regulację”

921–945 · mapy regulacji

„Pracować z granicami, relacją, odpowiedzialnością”

946–970 · mapy granic i relacji

„Zobaczyć wzorzec, opór lub punkt zmiany”

971–995 · mapy wzorca i zmiany

„Bardzo proste wyjaśnienie w trudnym momencie”

996–1020 · mini-plansze edukacyjne

## INSTRUKCJA DLA TERAPEUTY

- Nie zamieniaj psychoedukacji w wykład.
- Pokaż jedną mapę i zapytaj, który fragment pasuje.
- Używaj planszy jako pomostu do doświadczenia, nie jako końca rozmowy.
- Jeśli pacjent jest przeciążony, użyj mniej słów i więcej orientacji.
- Po pokazaniu mapy wróć do ciała, emocji albo relacji.

### POLE WYRÓŻNIONE

„Psychoedukacja jest terapeutyczna wtedy, gdy pacjent czuje się bardziej rozumiany, a nie bardziej analizowany.”



## MODUŁ 09

# Narzędzia pracy między sesjami i samomonitorowania

---

„Praca między sesjami nie ma być perfekcyjna. Ma pomóc zauważyć życie dokładnie tam, gdzie się dzieje.”

Obserwacja

Praktyka

Mały krok

# 25 narzędzi do zauważania emocji w codzienności

## Narzędzia 1021–1045

1021

### Jedna emocja dnia

Jaka emocja była dziś najbardziej obecna?

1023

### Skala emocji 0–10

Jak silna była emocja?

1025

### Emocja i potrzeba

Jakiej potrzeby mogła dotyczyć?

1027

### Emocja i relacja

Wobec kogo była skierowana?

1029

### Emocja i myśl

Jaka myśl pojawiła się razem z emocją?

1031

### Emocja i reakcja

Co faktycznie zrobiłem/zrobiłam?

1033

### Emocja i zasób

Co pomogło choć trochę?

1035

### Emocja wypowiedziana

Co udało się nazwać?

1037

### Emocja zakazana

Której emocji najtrudniej było pozwolić istnieć?

1039

### Emocja i troska

Jak mogłem/mogłam odpowiedzieć sobie łagodniej?

1041

### Emocja bez analizy

Nazwij emocję jednym słowem i zatrzymaj się.

1043

### Emocja jako kolor

Jaki kolor miała ta emocja?

1045

### Wniosek emocjonalny

Co ta emocja pomaga mi lepiej zrozumieć?

1022

### Moment największej emocji

W jakiej sytuacji emocja była najmocniejsza?

1024

### Emocja w ciele

Gdzie ciało ją pokazało?

1026

### Emocja i granica

Czy pokazała tak, nie, stop albo jeszcze nie?

1028

### Emocja i sytuacja

Co ją uruchomiło?

1030

### Emocja i impuls

Co chciałem/chciałam zrobić?

1032

### Emocja i koszt

Co kosztowała mnie reakcja?

1034

### Emocja niewypowiedziana

Czego nie powiedziałem/powiedziałam?

1036

### Emocja mieszana

Czy były obecne dwie emocje naraz?

1038

### Emocja po czasie

Jak emocja zmieniła się po godzinie lub dniu?

1040

### Emocja i powrót

Co pomogło wrócić do równowagi?

1042

### Emocja jako pogoda

Jaka pogoda pasowałaby do dzisiejszego stanu?

1044

### Emocja jako zdanie

Jakie jedno zdanie mówiła ta emocja?

## POLE WYRÓŻNIONE

„Samomonitorowanie emocji ma zwiększać świadomość, a nie tworzyć kolejne zadanie do wykonania idealnie.”

# 25 narzędzi do śledzenia napięcia, odcięcia i powrotu

## Narzędzia 1046–1070

1046

**Skala napięcia dnia**

Jakie było napięcie od 0 do 10?

1048

**Najbardziej neutralne miejsce**

Które miejsce było choć trochę neutralne?

1050

**Sygnał odcięcia**

Po czym poznałem/poznałam, że odpływam lub pustoszeję?

1052

**Stopy jako punkt powrotu**

Czy użyłem/użyłam kontaktu stóp z podłogą?

1054

**Dłonie jako kotwica**

Czy dłonie pomogły wrócić do teraz?

1056

**Kolor lub przedmiot**

Czy jakiś kolor albo przedmiot działał stabilizująco?

1058

**Woda**

Czy łyk wody lub kontakt z wodą pomógł?

1060

**Zmiana pozycji**

Czy zmiana pozycji pomogła regulacji?

1062

**Długi wydech**

Czy naturalnie dłuższy wydech był dostępny?

1064

**Zasób relacyjny**

Czy kontakt z kimś pomógł wrócić?

1066

**Plan po przeciążeniu**

Co zrobiłem/zrobiłam po trudnym momencie?

1068

**Czego było za mało**

Odpoczynku, granicy, wsparcia, ciszy?

1070

**Wniosek somatyczny**

Czego ciało uczy mnie o moim tempie i potrzebach?

1047

**Najbardziej napięte miejsce**

Gdzie ciało nosło najwięcej napięcia?

1049

**Sygnał pobudzenia**

Po czym poznałem/poznałam, że jest za dużo?

1051

**Sygnał powrotu**

Po czym poznałem/poznałam, że wracam?

1053

**Krzesło lub oparcie**

Czy zauważyłem/zauważyłam podparcie ciała?

1055

**Pokój i orientacja**

Czy rozejrzenie się pomogło?

1057

**Dźwięk**

Czy dźwięk pomagał, czy przeciążał?

1059

**Ruch minimalny**

Czy mały ruch zmienił stan ciała?

1061

**Oddech bez kontroli**

Czy udało się zauważyć oddech bez poprawiania?

1063

**Zasób sensoryczny**

Jaki zmysł był najbardziej pomocny?

1065

**Zasób słowny**

Jakie zdanie pomagało wracać?

1067

**Czego było za dużo**

Który bodziec, temat lub sytuacja przeciążyły?

1069

**Najmniejszy skuteczny zasób**

Co pomogło choć o jeden punkt?

**POLE WYRÓŻNIONE**

„Obserwacja ciała między sesjami nie ma służyć kontroli. Ma pomagać szybciej zauważyć, czego potrzebuje układ nerwowy.”

# 25 narzędzi do rozpoznawania powtarzalnych reakcji

## Narzędzia 1071–1095

1071

**Sytuacja uruchamiająca**

Co się wydarzyło?

1073

**Pierwsza myśl**

Co pomyślałem/pomyślałam jako pierwsze?

1075

**Pierwsza emocja**

Jaka emocja pojawiła się jako pierwsza?

1077

**Impuls**

Co chciałem/chciałam zrobić natychmiast?

1079

**Krótką korzyść**

Co ta reakcja dała od razu?

1081

**Powtarzalny finał**

Jak zwykle kończy się ten wzorec?

1083

**Gdzie wzorec jest silniejszy**

W jakich miejscach lub sytuacjach się nasila?

1085

**Co wzorec chroni**

Przed czym ta reakcja może chronić?

1087

**Jaką granicę pokazuje**

Czy potrzebna była granica?

1089

**Pauza, która była możliwa**

Czy była choć jedna sekunda wyboru?

1091

**Zdanie alternatywne**

Jakie zdanie mogło być o 1% inne?

1093

**Granica alternatywna**

Jaka najmniejsza granica była możliwa?

1095

**Wniosek z obserwacji**

Czego uczę się o tym wzorcu?

1072

**Wyzwalacz**

Co dokładnie mnie uruchomiło?

1074

**Pierwszy sygnał ciała**

Co ciało pokazało najwcześniej?

1076

**Druga emocja**

Co pojawiło się później albo pod spodem?

1078

**Strategia automatyczna**

Co zrobiłem/zrobiłam jak zwykle?

1080

**Późniejszy koszt**

Co kosztowała mnie później?

1082

**Kto był obecny**

Przy kim wzorec pojawia się najczęściej?

1084

**Kiedy wzorec słabnie**

Kiedy jest łatwiej zareagować inaczej?

1086

**Jaką potrzebę pokazuje**

Jakiej potrzeby dotyczy wzorec?

1088

**Najwcześniejszy punkt pauzy**

Gdzie mogłem/mogłam zauważyć to szybciej?

1090

**Zasób, którego zabrakło**

Co pomogłoby nie wejść w automatyzm?

1092

**Ruch alternatywny**

Jaki mały ruch ciała mógł pomóc?

1094

**Powrót po wzorcu**

Co zrobić po fakcie, żeby nie zostać w samokrytyce?

**POLE WYRÓŻNIONE**

„Rozpoznanie wzorca po fakcie nadal jest postępem. Świadomość pojawia się najpierw po reakcji, potem w trakcie, a dopiero później przed nią.”

# 25 narzędzi do ćwiczenia granic w realnym życiu

## Narzędzia 1096–1120

1096

**Jedna sytuacja granicy**

W jakiej sytuacji pojawiła się granica?

1098

**Moje nie**

Czy moje nie było dostępne?

1100

**Moje jeszcze nie**

Czy temat był ważny, ale nie na teraz?

1102

**Zgoda z lęku**

Czy zgodziłem/zgodziłam się, by uniknąć reakcji drugiej osoby?

1104

**Zgoda z automatu**

Czy odpowiedziałem/odpowiedziałam zanim sprawdziłem/am siebie?

1106

**Granica energii**

Czy zauważyłem/zauważyłam limit energii?

1108

**Granica komunikacji**

Czy sposób rozmowy był dla mnie w porządku?

1110

**Zdanie granicy**

Jakie jedno zdanie mogłem/mogłam powiedzieć?

1112

**Granica niewypowiedziana**

Czego nie powiedziałem/powiedziałam?

1114

**Koszt granicy**

Co było trudne po wypowiedzeniu granicy?

1116

**Mała granica 1%**

Jaka mniejsza wersja granicy byłaby możliwa?

1118

**Granica w czasie**

Czy mogę powiedzieć: wrócę do tego jutro?

1120

**Wniosek o granicach**

Czego uczyć się o swoim tak i nie?

1097

**Moje tak**

Czy moje tak było prawdziwe?

1099

**Moje nie wiem**

Czy potrzebowałem/potrzebowałam czasu?

1101

**Moje stop**

Czy ciało pokazało stop?

1103

**Zgoda z winy**

Czy zgoda wynikała z poczucia winy?

1105

**Granica czasu**

Czy dałem/dałam sobie czas na odpowiedź?

1107

**Granica odpowiedzialności**

Czy wziąłem/wzięłam coś, co nie było moje?

1109

**Granica ciała**

Czy dystans, dotyk lub obecność były zgodne?

1111

**Granica wypowiedziana**

Co udało mi się powiedzieć?

1113

**Koszt braku granicy**

Co kosztowało mnie pominięcie granicy?

1115

**Zasób do granicy**

Co pomogłoby mi następnym razem?

1117

**Granica w wiadomości**

Czy mogę napisać odpowiedź i wysłać ją później?

1119

**Granica po fakcie**

Czy mogę wrócić i dopowiedzieć granicę później?

## POLE WYRÓŻNIONE

„Ćwiczenie granic zaczyna się od zauważania. Nie każda granica musi od razu zostać wypowiedziana idealnie.”

# 25 narzędzi do zmiany o 1% między sesjami

## Narzędzia 1121–1145

1121

**Krok o 1%**

Co mogę zrobić inaczej tylko o 1%?

1123

**Jedno zdanie**

Jakie jedno zdanie chcę przećwiczyć?

1125

**Jedna granica**

Jaką najmniejszą granicę chcę sprawdzić?

1127

**Jedno nie**

Gdzie mogę powiedzieć łagodne nie?

1129

**Jedna obserwacja ciała**

Kiedy sprawdzę ciało?

1131

**Jedna rozmowa**

Z kim chcę spróbować mówić o 1% inaczej?

1133

**Jedna niedoskonałość**

Gdzie pozwolę sobie zrobić coś wystarczająco dobrze?

1135

**Jedna chwila kontaktu**

Kiedy poproszę o mały kontakt?

1137

**Jedno odłożenie**

Czego nie zrobię od razu?

1139

**Jedno zapisanie**

Co zapiszę zamiast analizować w głowie?

1141

**Jedna życzliwość do siebie**

Jak odpowiem sobie łagodniej?

1143

**Plan wsparcia**

Co pomoże mi wrócić, jeśli zapomnę?

1145

**Krok po niepowodzeniu**

Jeśli się nie uda, co będzie następnym najmniejszym krokiem?

1122

**Najmniejsza wersja zmiany**

Jak zmniejszyć ten krok, żeby był naprawdę możliwy?

1124

**Jedna pauza**

W jakim momencie zrobię pauzę?

1126

**Jedna prośba**

O co mogę poprosić w małej sprawie?

1128

**Jedno tak dla siebie**

Na co chcę powiedzieć tak sobie?

1130

**Jedna regulacja**

Jakiego zasobu użyję raz w tym tygodniu?

1132

**Jedno opóźnienie reakcji**

Gdzie poczekam przed odpowiedzią?

1134

**Jedna chwila odpoczynku**

Kiedy odpocznę bez zasługiwania?

1136

**Jedna chwila samotności**

Kiedy zostanę ze sobą bez ucieczki?

1138

**Jedna korekta**

Gdzie mogę wrócić i poprawić komunikat?

1140

**Jedno sprawdzenie potrzeby**

W której sytuacji zapytam: czego potrzebuję?

1142

**Plan przeszkód**

Co może utrudnić wykonanie kroku?

1144

**Wniosek po kroku**

Czego się dowiedziałem/dowiedziałam?

**POLE WYRÓŻNIONE**

„Mały krok powinien być tak mały, aby był możliwy w zwykłym dniu, nie tylko w idealnych warunkach.”

# 25 narzędzi do domknięcia pracy między spotkaniami

## Narzędzia 1146–1170

1146

**Najważniejsze zdanie z sesji**

Jakie zdanie chcę zapamiętać?

1148

**Najważniejszy sygnał ciała**

Co ciało pokazało?

1150

**Najważniejsza granica**

Jakie tak, nie lub stop było ważne?

1152

**Najważniejszy zasób**

Co pomagało mi być w kontakcie?

1154

**Temat do powrotu**

Do czego chcę wrócić na kolejnej sesji?

1156

**Co zostało niedokończone**

Co wymaga dalszej pracy, ale nie teraz?

1158

**Co było trudne po sesji**

Jak ciało i emocje reagowały po wyjściu?

1160

**Czego potrzebuję po sesji**

Odpoczynek, ruch, kontakt, cisza, jedzenie, sen?

1162

**Jedno zdanie do terapeuty**

Co chcę powiedzieć na początku kolejnej sesji?

1164

**Jedna obserwacja tygodnia**

Co chcę obserwować do następnego spotkania?

1166

**Jedna chwila wpływu**

Gdzie miałem/miałam choć mały wybór?

1168

**Jedna rzecz bez presji**

Czego nie muszę robić idealnie?

1170

**Domknięcie notatki**

Jedno zdanie końcowe: na dziś wystarczy...

1147

**Najważniejsza emocja**

Jaka emocja była najważniejsza?

1149

**Najważniejsza potrzeba**

Jaka potrzeba stała się jaśniejsza?

1151

**Najważniejszy wzorzec**

Jaki wzorzec zobaczyłem/zobaczyłam?

1153

**Najważniejszy moment relacji**

Co było ważne między mną a terapeutą?

1155

**Temat odłożony**

Czego nie trzeba było dziś otwierać?

1157

**Co zostało domknięte**

Co mogę uznać za wystarczająco zamknięte na dziś?

1159

**Co pomogło po sesji**

Jaki zasób był przydatny?

1161

**Jedno pytanie na kolejne spotkanie**

Jakie pytanie chcę przynieść?

1163

**Jedna korekta**

Czy coś chcę dopowiedzieć lub skorygować?

1165

**Jedno miejsce oporu**

Gdzie zauważyłem/zauważyłam unik lub zatrzymanie?

1167

**Jedna chwila troski**

Gdzie byłem/byłam dla siebie łagodniejszy/łagodniejsza?

1169

**Przygotowanie kolejnej sesji**

Z czym chcę przyjść następnym razem?

## POLE WYRÓŻNIONE

„Refleksja po sesji ma pomagać utrwalić proces, a nie zamieniać terapię w pracę domową pod presją.”

# Jak dobrać narzędzie pracy między sesjami?

„Zauważanie emocji w codzienności”

1021–1045 · obserwacja emocji

„Śledzenie napięcia, odciążenia i zasobów”

1046–1070 · obserwacja ciała

„Rozpoznawanie powtarzalnych reakcji”

1071–1095 · obserwacja wzorców

„Ćwiczenie granic w małej skali”

1096–1120 · praktyka granic

„Gotowość na mikro-eksperyment”

1121–1145 · małe kroki

„Wnioski po sesji, przygotowanie kolejnej”

1146–1170 · refleksja po sesji

## INSTRUKCJA DLA TERAPEUTY

- Zadawaj jedno zadanie między sesjami, nie cały pakiet.
- Upewnij się, że pacjent rozumie cel obserwacji.
- Nie wybieraj narzędzia, które zwiększy samokrytykę.
- Zawsze skaluj trudność zadania od 0 do 10.
- Mały krok ma być możliwy w realnym życiu pacjenta.
- Na kolejnej sesji zacznij od tego, co pacjent zauważył.

### POLE WYRÓŻNIONE

„Praca między sesjami ma przenosić świadomość do codzienności, ale nie może zamieniać życia pacjenta w projekt do poprawienia.”



## MODUŁ 10

# Narzędzia domknięcia, integracji i szybkiego wyboru

---

„Dobre domknięcie nie rozwiązuje wszystkiego. Pomaga wyjść z sesji z większym porządkiem i podparciem.”

Domknięcie

Integracja

Wybór

# 25 narzędzi do bezpiecznego zakończenia spotkania

## Narzędzia 1171–1195

1171

### Najważniejsze zdanie

Jakie jedno zdanie warto zabrać z tej sesji?

1173

### Najważniejsza potrzeba

Jaka potrzeba stała się bardziej widoczna?

1175

### Najważniejszy wzorzec

Jaki wzorzec zobaczyliśmy wyraźniej?

1177

### Najważniejszy zasób

Co pomagało dziś utrzymać kontakt?

1179

### Jedna rzecz nadal otwarta

Co zostaje ważne, ale nie musi być domknięte dziś?

1181

### Co zostawiamy tutaj

Czego nie trzeba zabierać całego ze sobą po sesji?

1183

### Ciało na koniec

Jak ciało czuje się teraz w porównaniu z początkiem?

1185

### Powrót do pokoju

Zauważmy stopy, krzesło i trzy rzeczy w gabinecie.

1187

### Plan pierwszych 30 minut

Co zrobi Pan/Pani po wyjściu, żeby wesprzeć regulację?

1189

### Jedno zdanie łagodności

Jakie zdanie może zmniejszyć samokrytykę?

1191

### Mały krok

Jaki najmniejszy krok jest realny do kolejnej sesji?

1193

### Nie otwieramy nowego

To ważne, ale nie otwierajmy tego w ostatnich minutach.

1195

### Pożegnanie procesu

Jak domknąć spotkanie jednym spokojnym zdaniem?

1172

### Najważniejsza emocja

Jaka emocja była dziś najważniejsza?

1174

### Najważniejszy sygnał ciała

Co ciało pokazało w tej sesji?

1176

### Najważniejsza granica

Jakie tak, nie, stop albo jeszcze nie było ważne?

1178

### Jedna rzecz jaśniejsza

Co jest teraz choć trochę bardziej jasne?

1180

### Temat do powrotu

Do czego warto wrócić następnym razem?

1182

### Co zabieram ze sobą

Jaki wniosek, zasób albo zdanie zabieram?

1184

### Skala intensywności na koniec

Jak mocny jest temat teraz od 0 do 10?

1186

### Zasób przed wyjściem

Jaki zasób będzie potrzebny po sesji?

1188

### Jedno zdanie do siebie

Co chce Pan/Pani powiedzieć sobie po tej pracy?

1190

### Jedna granica po sesji

Czego nie chce Pan/Pani robić od razu po spotkaniu?

1192

### Odłożenie bez zapomnienia

Zapiszmy temat, aby nie trzeba było trzymać go w napięciu.

1194

### Na dziś wystarczy

To jest wystarczające miejsce zatrzymania na dziś.

## POLE WYRÓŻNIONE

„Domknięcie sesji jest częścią bezpieczeństwa klinicznego. Pacjent nie powinien wychodzić z otwartym chaosem, jeśli można go uporządkować.”

# 25 narzędzi do zamiany doświadczenia w zrozumienie

## Narzędzia 1196–1220

1196

### Co zobaczyłem/zobaczyłam

Co stało się bardziej widoczne?

1198

### Co ciało wiedziało

Jaką informację dało ciało?

1200

### Co miało sens

Która reakcja zaczęła mieć więcej sensu?

1202

### Dzisiejszy koszt

Co dziś kosztuje utrzymywanie tej strategii?

1204

### Nowa granica

Jaka granica staje się ważniejsza?

1206

### Nowe zdanie

Jakie jedno zdanie opisuje dzisiejszy wgląd?

1208

### Nowy wybór

Gdzie pojawia się choć mały wybór?

1210

### Co zostaje pytaniem

Jakie pytanie nadal pracuje?

1212

### Co jest moje

Co z tej pracy należy do mnie?

1214

### Co jest wspólne

Co należy do relacji lub systemu?

1216

### Co było momentem oporu

Gdzie proces się zatrzymał i czego to uczy?

1218

### Co było momentem podparcia

Co pomogło zostać przy doświadczeniu?

1220

### Zdanie integracji

Po dzisiejszej sesji rozumiem, że...

1197

### Co poczułem/poczułam

Jaka emocja została dopuszczona?

1199

### Co było ukryte

Co wcześniej było mniej dostępne?

1201

### Dawna funkcja

Jak ta strategia kiedyś pomagała?

1203

### Nowa potrzeba

Jaka potrzeba jest teraz jaśniejsza?

1205

### Nowy zasób

Jaki zasób okazał się dostępny?

1207

### Nowy obraz

Jaki obraz lub symbol podsumowuje pracę?

1209

### Nowe tempo

Czy potrzebne jest inne tempo w tym obszarze życia?

1211

### Co nie jest jeszcze gotowe

Czego nie trzeba jeszcze rozwiązywać?

1213

### Co jest cudze

Co nie musi już być niesione przeze mnie?

1215

### Co było momentem zmiany

W którym miejscu sesji coś się przesunęło?

1217

### Co było momentem kontaktu

Kiedy czuł/czuła się Pan/Pani najbardziej w kontakcie?

1219

### Co warto powtórzyć

Do jakiego sposobu pracy warto wrócić?

## POLE WYRÓŻNIONE

„Integracja to moment, w którym doświadczenie przestaje być chaosem i zaczyna stawać się wiedzą o sobie.”

# 25 decyzji klinicznych: czego proces potrzebuje teraz?

## Narzędzia 1221–1245

1221

### Potrzeba nazwania

Jeśli doświadczenie jest niejasne, wybierz pytanie lub kartę emocji.

1223

### Potrzeba regulacji

Jeśli intensywność jest zbyt wysoka, wybierz grounding.

1225

### Potrzeba granicy

Jeśli pojawia się presja lub naruszenie, wybierz narzędzie granicy.

1227

### Potrzeba odpowiedzialności

Jeśli pacjent bierze za dużo, użyj mapy moje/cudze.

1229

### Potrzeba wzorca

Jeśli temat się powtarza, użyj pętli wzorca.

1231

### Potrzeba pauzy

Jeśli pojawia się automatyzm, znajdź pierwszy punkt zatrzymania.

1233

### Potrzeba perspektywy

Jeśli pacjent utknął w jednej pozycji, użyj pracy z krzesłem.

1235

### Potrzeba symbolu

Jeśli słowa nie wystarczają, użyj obrazu lub metafory.

1237

### Potrzeba psychoedukacji

Jeśli pacjent potrzebuje zrozumienia, pokaż jedną planszę.

1239

### Potrzeba odpoczynku

Jeśli ciało jest zmęczone, nie dokładaj kolejnej pracy.

1241

### Potrzeba sprawdzenia bezpieczeństwa

Jeśli pojawia się kryzys, priorytetem są procedury bezpieczeństwa.

1243

### Potrzeba domknięcia

Jeśli kończy się czas, wybierz narzędzie domknięcia.

1245

### Potrzeba jednego narzędzia

Jeśli jest chaos, wybierz tylko jedno narzędzie i wróć do kontaktu.

1222

### Potrzeba ciała

Jeśli pacjent analizuje, sprawdź sygnał ciała.

1224

### Potrzeba orientacji

Jeśli pacjent odpływa, wróć do pokoju i teraźniejszości.

1226

### Potrzeba zgody

Jeśli pacjent nie wie, czy chce iść dalej, sprawdź skalę zgody.

1228

### Potrzeba relacji

Jeśli coś dzieje się między wami, nazwij pole kontaktu.

1230

### Potrzeba funkcji ochronnej

Jeśli pacjent się wstydzi, szukaj dawnego sensu strategii.

1232

### Potrzeba dialogu

Jeśli jest niewypowiedziane zdanie, użyj narzędzia dialogu.

1234

### Potrzeba ruchu

Jeśli ciało zatrzymało gest, użyj mikroruchu.

1236

### Potrzeba mikro-zmiany

Jeśli pacjent jest gotowy, wybierz eksperyment 1%.

1238

### Potrzeba obserwacji

Jeśli temat wraca w życiu, wybierz kartę obserwacji.

1240

### Potrzeba odłożenia

Jeśli temat jest za duży, zapisz go na później.

1242

### Potrzeba korekty terapeuty

Jeśli interwencja nie pasuje, zapytaj i skoryguj.

1244

### Potrzeba integracji

Jeśli wydarzyło się coś ważnego, nazwij wniosek.

## POLE WYRÓŻNIONE

„Szybki wybór narzędzia zaczyna się od pytania o funkcję, nie od przeglądania całego katalogu.”

# 25 szybkich reakcji terapeuty na typowe momenty sesji

## Narzędzia 1246–1270

1246

### Gdy jest chaos

Wybermy jeden fragment, który jest najbliższy teraz.

1248

### Gdy jest za dużo

Zatrzymajmy temat i wróćmy do podparcia.

1250

### Gdy pacjent się krytykuje

Sprawdźmy, czego ta krytyka próbuje uniknąć.

1252

### Gdy chce rozwiązania od razu

Najpierw zobaczmy, co to naprawdę znaczy.

1254

### Gdy pojawia się złość

Sprawdźmy, jaką granicę pokazuje ta złość.

1256

### Gdy pojawia się lęk

Najpierw zbudujmy trochę więcej bezpieczeństwa.

1258

### Gdy zgadza się za szybko

Sprawdźmy, czy ciało też mówi tak.

1260

### Gdy intelektualizuje

Wiedza jest dostępna. Sprawdźmy, czy jest też doświadczenie.

1262

### Gdy terapeuta nie trafia

Mogę się mylić. Co z tego pasuje, a co nie?

1264

### Gdy pacjent chce przerwać

Sprawdźmy, czy to granica, przeciążenie czy potrzeba pauzy.

1266

### Gdy wraca stary wzorzec

To okazja do zobaczenia pętli, nie dowód porażki.

1268

### Gdy temat jest za duży

Zmniejszmy go do jednego bezpiecznego fragmentu.

1270

### Gdy trzeba domknąć

Co jest jednym zdaniem, z którym możemy zakończyć?

1247

### Gdy jest milczenie

Nie musimy od razu wypełniać ciszy.

1249

### Gdy jest odcięcie

Zacznijmy od pokoju, nie od środka.

1251

### Gdy pacjent się spieszy

Zwolnijmy, żeby nie przeskoczyć doświadczenia.

1253

### Gdy pojawia się wstyd

Nie musimy odsłaniać tego szybciej, niż jest bezpiecznie.

1255

### Gdy pojawia się smutek

Może ten smutek potrzebuje miejsca, nie rady.

1257

### Gdy pacjent mówi: nie wiem

Nie wiem może być dobrym miejscem zatrzymania.

1259

### Gdy zmienia temat

Zauważyłem/zauważyłam, że odeszliśmy od ważnego miejsca.

1261

### Gdy milknie po pytaniu

Czy moje pytanie było za szybkie albo za bliskie?

1263

### Gdy relacja się napina

Czy coś dzieje się teraz między nami?

1265

### Gdy nie wykonał zadania

Co to mówi o trudności, potrzebach albo doborze zadania?

1267

### Gdy kończy się czas

Nie otwierajmy nowego. Zbierzmy to, co już się pojawiło.

1269

### Gdy potrzebna jest przerwa

Pauza też może być interwencją.

## POLE WYRÓŻNIONE

„W trudnym momencie sesji terapeuta nie musi mieć wielkiej interwencji. Często wystarczy trafne, spokojne zdanie.”

## 25 pytań, które pomagają zebrać sens pracy



- 1271 Co Pan/Pani teraz rozumie inaczej?
- 1272 Co stało się bardziej widoczne?
- 1273 Co było najważniejsze w tym fragmencie pracy?
- 1274 Które zdanie zostaje z Panem/Panią najmocniej?
- 1275 Jaka emocja jest teraz bardziej nazwana?
- 1276 Jaka potrzeba stała się wyraźniejsza?
- 1277 Co ciało wie po tej pracy?
- 1278 Co ciało potrzebuje teraz?
- 1279 Co było zaskakujące?
- 1280 Co było trudne, ale ważne?
- 1281 Co było wspierające?
- 1282 Co pomogło nie odpłynąć w przeciążenie?
- 1283 Co zmieniło się w relacji do siebie?
- 1284 Co zmieniło się w relacji do tej osoby lub sytuacji?
- 1285 Co zmieniło się między nami w sesji?
- 1286 Jaka granica jest teraz bardziej oczywista?
- 1287 Jaki wzorzec jest teraz łatwiejszy do rozpoznania?
- 1288 Jaki punkt pauzy jest możliwy?
- 1289 Jaki zasób jest bardziej dostępny?
- 1290 Jaki mały krok wynika z tej pracy?
- 1291 Czego nie trzeba jeszcze rozwiązywać?
- 1292 Do czego warto wrócić następnym razem?
- 1293 Co warto zapisać, żeby nie nosić tego w napięciu?
- 1294 Co jest wystarczające na dziś?
- 1295 Jakim jednym zdaniem zamknąłby/zamknęłaby Pan/Pani ten fragment pracy?

### UWAGA KLINICZNA

„Pytanie integrujące pomaga pacjentowi zabrać z sesji sens, a nie tylko intensywne doświadczenie.”

# 25 checklist do szybkiego sprawdzenia procesu

Narzędzia 1296–1320

1296

**Checklista bezpieczeństwa**

zgoda, tempo, intensywność, zasób, możliwość stop

1297

**Checklista regulacji**

stopy, krzesło, pokój, oddech, skala napięcia

1298

**Checklista pogłębiania**

gotowość, zgoda, ciało, temat, zasób

1299

**Checklista odcięcia**

pustka, mgła, brak słów, senność, orientacja

1300

**Checklista pobudzenia**

tempo, napięcie, oddech, alarm, potrzeba pauzy

1301

**Checklista emocji**

nazwa, ciało, intensywność, potrzeba, impuls

1302

**Checklista potrzeby**

brak, pragnienie, granica, wsparcie, mały krok

1303

**Checklista granicy**

tak, nie, stop, jeszcze nie, czas

1304

**Checklista zgody**

słowa, ciało, tempo, możliwość odmowy, warunek

1305

**Checklista odpowiedzialności**

moje, cudze, wspólne, wpływ, kontrola

1306

**Checklista relacji terapeutycznej**

kontakt, napięcie, odbiór, korekta, naprawa

1307

**Checklista oporu**

moment zatrzymania, funkcja, potrzeba, tempo, bezpieczeństwo

1308

**Checklista uniku**

analiza, żart, zmiana tematu, ogólność, powrót

1309

**Checklista wzorca**

wyzwalacz, ciało, emocja, strategia, koszt

1310

**Checklista strategii ochronnej**

dawny sens, ochrona, korzyść, koszt, alternatywa

1311

**Checklista części**

część, głos, potrzeba, lęk, zasób

1312

**Checklista eksperymentu**

zgoda, mała skala, obserwacja, przerwanie, integracja

1313

**Checklista dialogu**

zdanie, adresat, ciało, emocja, cisza po

1314

**Checklista pracy z krzesłem**

zgoda, dystans, rola, powrót, integracja

1315

**Checklista pracy z ruchem**

mikroskala, bezpieczeństwo, oddech, pauza, znaczenie

1316

**Checklista psychoedukacji**

jedna mapa, prosty język, odniesienie, powrót do doświadczenia

1317

**Checklista pracy między sesjami**

jedno zadanie, trudność, zasób, cel, powrót

1318

**Checklista domknięcia**

wniosek, ciało, temat otwarty, zasób, mały krok

1319

**Checklista po intensywnej sesji**

regulacja, plan po, wsparcie, odpoczynek, kontakt

1320

**Checklista wyboru narzędzia**

funkcja, zgoda, intensywność, prostota, powrót do kontaktu

**POLE WYRÓŻNIONE**

„Checklista kliniczna nie ma zastąpić myślenia terapeuty. Ma pomóc nie pominąć ważnego elementu w złożonym momencie.”

# Jak dobrać narzędzie domknięcia, integracji lub szybkiego wyboru?

„Kończy się sesja, trzeba uporządkować proces”

1171–1195 · domykanie sesji

„Pacjent przeżył ważny moment, zebrać sens”

1196–1220 · integracja wglądu

„Szybko wybrać kierunek pracy”

1221–1245 · szybki wybór narzędzia

„Typowa trudność wymagająca krótkiej reakcji”

1246–1270 · szybkie interwencje

„Pytanie zbierające znaczenie pracy”

1271–1295 · pytania integrujące

„Sprawdzić, czy nic ważnego nie pominięto”

1296–1320 · mikro-checklisty

## INSTRUKCJA DLA TERAPEUTY

- Zaczynij domykanie przed ostatnią minutą.
- Nie otwieraj nowego, jeśli nie ma czasu na regulację i integrację.
- Wybieraj jedno pytanie integrujące, nie całą serię.
- Po intensywnej pracy zawsze sprawdź ciało.
- Jeśli pacjent wychodzi poruszony, zadбай o plan po sesji.
- Szybki wybór narzędzia ma upraszczać, nie przyspieszać ponad bezpieczne tempo.

## POLE WYRÓŻNIONE

„Dobrze domknięta sesja pomaga pacjentowi wyjść z większą stabilnością, nawet jeśli temat pozostaje żywy.”



## MODUŁ 11

# Katalog końcowy, indeks funkcji i mapa 650+ narzędzi

---

„Duży zestaw staje się praktyczny wtedy, gdy terapeuta wie, gdzie szukać.”

Indeks

Funkcja

Mapa

# Znajdź narzędzie według tego, czego potrzebuje proces

**Otwarcie sesji**

pacjent zaczyna, temat niejasny, potrzebna orientacja

001–120

**Nazwanie emocji**

pacjent nie wie, co czuje, lub czuje kilka emocji naraz

121–170

**Odkrywanie potrzeb**

emocja rozpoznana, ale znaczenie i potrzeba niejasne

171–195

**Złość, smutek i lęk**

silne emocje wymagające uznania, granicy lub regulacji

196–270

**Kontakt z ciałem**

pacjent analizuje lub traci kontakt z odczuciami

271–295

**Grounding i regulacja**

pobudzenie, napięcie, lęk, zalanie, powrót do teraz

296–345

**Odcięcie i zasoby**

pacjent odpływa, zamraża się, potrzebuje zasobu

346–395

**Mini-procedury regulacyjne**

krótka interwencja w trakcie sesji

396–420

**Granice, zgoda i relacja**

tak, nie, stop, dystans, naprawa kontaktu

421–570

**Opór, unik i wzorzec**

proces się zatrzymuje, pacjent unika lub powtarza

571–720

**Interwencje i eksperymenty**

dialog, krzesło, ruch, symbol, mikro-zmiana

721–870

**Psychoedukacja i mapy**

proste wyjaśnienie lub schemat procesu

871–1020

**Praca między sesjami**

obserwacja, granice, małe kroki, kolejna sesja

1021–1170

**Domknięcie i integracja**

zakończenie sesji, zebranie sensu, checklista

1171–1320

**POLE WYRÓŻNIONE**

„Najpierw nazwij funkcję. Dopiero potem wybierz numer narzędzia.”

# Których narzędzi użyć na początku, w środku i na końcu sesji?

## Przed wejściem w temat

orientacja, stan, bezpieczeństwo, zgoda, kontrakt

001–040, 061–080

## Pierwsze 10 minut sesji

wyłonienie tematu, figura, kierunek pracy

081–120

## Gdy pojawia się emocja

nazwanie, potrzeba, złość, smutek, lęk, mieszane

121–270

## Gdy ciało pokazuje sygnał

zauważanie ciała, grounding, orientacja

271–320

## Gdy intensywność za wysoka/niska

regulacja, odcięcie, zasoby, mini-procedury

321–420

## Relacja, granice, odpowiedzialność

tak/nie/stop, relacja, dystans, naprawa

421–570

## Gdy proces się zatrzymuje

opór, unik, strategia, pętla, punkt pauzy

571–720

## Gdy potrzebne doświadczenie

dialog, krzesło, ruch, symbol, eksperyment

721–870

## Gdy potrzebne wyjaśnienie

psychoedukacja, mapy, mini-plansze

871–1020

## Gdy zadanie ma przejść do życia

obserwacja, praktyka granic, małe kroki

1021–1170

## Ostatnie 10 minut sesji

domknięcie, integracja, pytanie końcowe, checklista

1171–1320

### POLE WYRÓŻNIONE

„Ten sam temat może wymagać innego narzędzia na początku sesji, innego w środku i innego na końcu.”

# Czego pacjent potrzebuje teraz?

Zacząć mówić  
otwarcie sesji

001–020

Orientacja w stanie  
szybka ocena doświadczenia

021–040

Znaleźć temat  
wyłonienie figury pracy

041–060, 101–120

Bezpieczna rama  
kontrakt, zgoda, tempo

061–080

Nazwać emocję  
słownik emocji, emocje mieszane

121–170

Odkryć potrzebę  
emocja → potrzeba → znaczenie

171–195, 896–920

Regulacja  
grounding, powrót do okna tolerancji

296–345, 396–420

Kontakt z ciałem  
zauważanie sygnałów somatycznych

271–295, 1046–1070

Granica lub zgoda  
tak, nie, stop, wybór

421–470, 1096–1120

Rozdzielić odpowiedzialność  
moje, cudze, wspólne

471–495, 954–957

Pracować z relacją  
kontakt, dystans, naprawa

496–570, 958–970

Zrozumieć wzorzec  
strategia, pętla, punkt pauzy

621–720, 1071–1095

Doświadczenie  
dialog, krzesło, ruch, symbol

721–870

Proste wyjaśnienie  
plansza lub mapa procesu

871–1020

Domknięcie  
wniosek, integracja, mały krok

1171–1320

## POLE WYRÓŻNIONE

„Jedno pytanie wystarczy: czego pacjent potrzebuje teraz — nazwania, regulacji, granicy, mapy, eksperymentu czy domknięcia?”

## Jak zorganizowano ponad 650 narzędzi?

|                                       |           |                        |     |
|---------------------------------------|-----------|------------------------|-----|
| Moduł 02 · Otwarcie i orientacja      | 001–120   | <div><div></div></div> | 120 |
| Moduł 03 · Emocje i potrzeby          | 121–270   | <div><div></div></div> | 150 |
| Moduł 04 · Ciało i regulacja          | 271–420   | <div><div></div></div> | 150 |
| Moduł 05 · Granice i relacja          | 421–570   | <div><div></div></div> | 150 |
| Moduł 06 · Opór i wzorzec             | 571–720   | <div><div></div></div> | 150 |
| Moduł 07 · Interwencje i eksperymenty | 721–870   | <div><div></div></div> | 150 |
| Moduł 08 · Psychoedukacja i mapy      | 871–1020  | <div><div></div></div> | 150 |
| Moduł 09 · Między sesjami             | 1021–1170 | <div><div></div></div> | 150 |
| Moduł 10 · Domknięcie i wybór         | 1171–1320 | <div><div></div></div> | 150 |

# 1320

nazwanych narzędzi — znacznie więcej niż obietnica 650+. Numeracja jest ciągła, więc blueprint łatwo przekształcić w karty, plansze, checklisty i indeksy.

### POLE WYRÓŻNIONE

„Obietnica 650+ zostaje przekroczona: katalog zawiera 1320 jasno nazwanych narzędzi terapeutycznych.”

# Jak przechowywać i używać zestawu w gabinecie?

## START

**01 · Start sesji**  
001–120

## EMOCJE

**02 · Emocje i potrzeby**  
121–270

## CIAŁO

**03 · Ciało i regulacja**  
271–420

## GRANICE

**04 · Granice i relacja**  
421–570

## WZORZEC

**05 · Wzorzec i opór**  
571–720

## EKSPERYMENT

**06 · Eksperymenty**  
721–870

## MAPY

**07 · Psychoedukacja**  
871–1020

## DOM

**08 · Między sesjami**  
1021–1170

## KONIEC

**09 · Domknięcie**  
1171–1320

## INSTRUKCJA ORGANIZACYJNA

- Wydrukuj najczęściej używane strony w formacie A4 lub A5.
- Najważniejsze karty możesz zalaminować.
- Użyj przekładek z nazwami kategorii.
- Nie trzymaj wszystkich kart na stoliku w trakcie sesji.
- Przygotuj 5–10 kart najczęściej używanych w osobnej przegródce.
- W wersji cyfrowej użyj nazw plików z numerem modułu i funkcją.
- Po każdej sesji odłóż użyte narzędzia do właściwej kategorii.

## POLE WYRÓŻNIONE

„Duży zestaw jest użyteczny tylko wtedy, gdy terapeuta może znaleźć właściwe narzędzie bez utraty kontaktu z pacjentem.”

# Jedna mapa do wyboru właściwego narzędzia

„Czego proces potrzebuje teraz?”

## 1. Zacząć i znaleźć temat

sesja się zaczyna, temat niejasny, potrzebna orientacja

001–120

## 2. Nazwać emocję i potrzebę

emocja żywa, mieszana, połączona z potrzebą

121–270

## 3. Wrócić do ciała i regulacji

ciało napięte, odcięte, pobudzone, bez podparcia

271–420

## 4. Ustawić granicę i relację

tak/nie/stop, odpowiedzialność, bliskość, naprawa

421–570

## 5. Zobaczyć opór i wzorzec

proces się zatrzymuje, pacjent unika lub powtarza

571–720

## 6. Przejść do doświadczenia

dialog, krzesło, ruch, symbol, eksperyment

721–870

## 7. Wyjaśnić prostą mapą

psychoedukacja lub wizualny schemat

871–1020

## 8. Przenieść pracę do codzienności

obserwacja, mały krok, refleksja po sesji

1021–1170

## 9. Domknąć i zintegrować

zebrać sens, ustabilizować ciało, wybrać krok

1171–1320

**Wybierz jedną funkcję, jedno narzędzie — i wróć do kontaktu z pacjentem.**

### POLE WYRÓŻNIONE

„Narzędzie jest pomocne wtedy, gdy wspiera proces, a nie zasłania żywego człowieka przed terapeutą.”

# Ponad 650 narzędzi. Jedno właściwe narzędzie w dobrym momencie.

Ten katalog został zaprojektowany jako duży, praktyczny i uporządkowany system wsparcia terapeutycznego.

Zawiera ponad 650 narzędzi, a w swojej pełnej strukturze prowadzi przez 1320 nazwanych kart, pytań, map, checklist, mikrointerwencji, eksperymentów i plansz psychoedukacyjnych.

Jego celem nie jest używanie wielu narzędzi w jednej sesji. Celem jest szybkie odnalezienie tego jednego narzędzia, które w danym momencie pomaga pacjentowi nazwać doświadczenie, wrócić do ciała, odzyskać bezpieczeństwo, zobaczyć wzorzec, wypowiedzieć granicę, przeżyć coś inaczej albo domknąć proces.

Narzędzie terapeutyczne ma wspierać spotkanie, nie zastępować obecności terapeuty. Ma porządkować złożoność, ale nie odbierać pacjentowi głosu. Ma zwiększać wybór, a nie tworzyć presję. Dobrze użyte narzędzie staje się mostem między doświadczeniem pacjenta a możliwością nowego kontaktu ze sobą.

## ZASADA JEDNEGO NARZĘDZIA

**Wybierz jedną funkcję.**



**Wybierz jedno narzędzie.**



**Sprawdź zgodę.**



**Obserwuj reakcję.**



**Wróć do kontaktu.**

## POLE WYRÓŻNIONE

„Dobrze użyte narzędzie staje się mostem między doświadczeniem pacjenta a nowym kontaktem ze sobą.”

© Ponad 650 narzędzi terapeutycznych. Wszelkie prawa zastrzeżone.