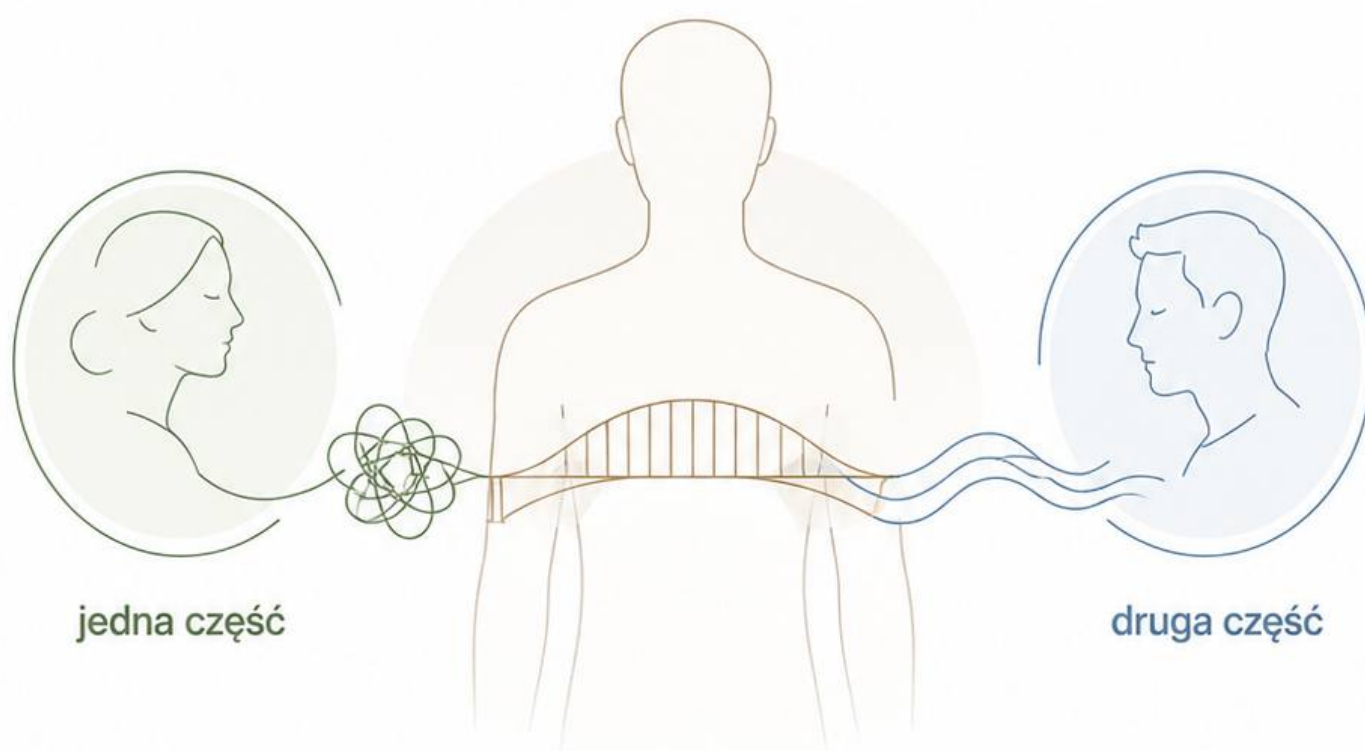




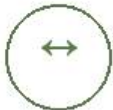
Protokół polaryzacji w konflikcie

Praktyczna mapa pracy terapeutycznej
z wewnętrznymi częściami, które chcą różnych rzeczy





Prawa autorskie i ważna informacja kliniczna



bieguny



bezpieczeństwo



notatnik



kompas

Ten materiał został przygotowany jako praktyczne narzędzie wspierające terapeutyczną pracę z konfliktowymi polaryzacjami.

Protokół pomaga rozpoznawać części wewnętrzne pozostające w napięciu, porządkować ich potrzeby, lęki, funkcje ochronne oraz prowadzić dialog i integrację w sposób bezpieczny oraz klinicznie użyteczny. Zawiera mapy pracy, pytania terapeutyczne, struktury interwencji, wskazówki bezpieczeństwa oraz sposoby domykania procesu pracy z polaryzacjami.

Materiał nie zastępuje szkolenia psychoterapeutycznego, diagnozy klinicznej, superwizji, procedur bezpieczeństwa ani odpowiedzialności zawodowej terapeuty. Nie jest sztywnym scenariuszem do mechanicznego odczytywania. Ma wspierać obecność, kontakt, uważność, odpowiedzialność i etyczną pracę z żywym doświadczeniem pacjenta.

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

© Protokół polaryzacji w konflikcie. Wszelkie prawa zastrzeżone.



Spis treści



Wprowadzenie

03



Moduł 01 · Fundamenty pracy z polaryzacjami

04, 05, 06, 07, 08, 09



Moduł 02 · Rozpoznawanie konfliktowych biegunów

10, 11, 12, 13, 14, 15



Moduł 03 · Bezpieczeństwo, gotowość i mapa kontaktu

16, 17, 18, 19, 20, 21



Moduł 04 · Funkcja każdej części i natura konfliktu

22, 23, 24, 25, 26, 27



Moduł 05 · Eksperymenty Gestalt w pracy z polaryzacjami

28, 29, 30, 31, 32, 33



Moduł 06 · Integracja, negocjacja i nowy wybór

34, 35, 36, 37, 38, 39



Moduł 07 · Domknięcie sesji i dalszy plan pracy

40, 41, 42, 43, 44, 45



Moduł 08 · Narzędzia szybkiego użycia terapeuty

46, 47, 48, 49



Mapa protokołu prowadzi od rozpoznania części, przez bezpieczeństwo i funkcję, do dialogu, integracji, domknięcia oraz wyboru dalszego kierunku pracy.

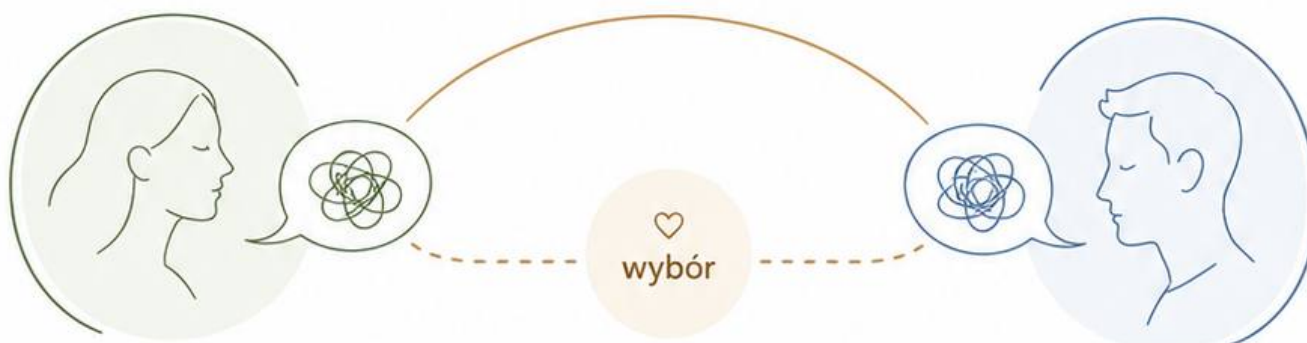


Konflikt wewnętrzny nie oznacza chaosu. Oznacza, że dwie części próbują o coś zadbać.

W pracy terapeutycznej pacjent często doświadcza wewnętrznego konfliktu: jedna część chce bliskości, a druga boi się zranienia; jedna chce działać, a druga chroni przed porażką; jedna chce powiedzieć prawdę, a druga obawia się odrzucenia. Takie napięcia nie muszą oznaczać braku spójności. Często oznaczają, że różne części osobowości próbują na swój sposób zadbać o bezpieczeństwo, więź, autonomię, kontrolę lub przetrwanie.

Ten protokół został stworzony po to, aby pomóc Ci prowadzić proces pracy z polaryzacjami w sposób uporządkowany, bezpieczny i użyteczny klinicznie. Znajdziesz tu mapy rozpoznawania biegunów, pytania wspierające kontakt z każdą częścią, wskazówki do oceny gotowości, przykłady eksperymentów Gestalt oraz sposoby integrowania konfliktu w kierunku większego wyboru i odpowiedzialności.

Nie używaj tego materiału mechanicznie. Traktuj go jak mapę. Najważniejsze pozostają obecność terapeuty, tempo pacjenta, bezpieczeństwo procesu i zdolność do uszanowania funkcji każdej części, zanim pojawi się próba ich integrowania.



**Dobra praca z polaryzacją nie polega na wygranej jednej części.
Polega na zrozumieniu, po co istnieją obie.**



Moduł 01

Fundamenty pracy z polaryzacjami

Zanim połączysz części,
najpierw je rozpoznaj i uszanuj.



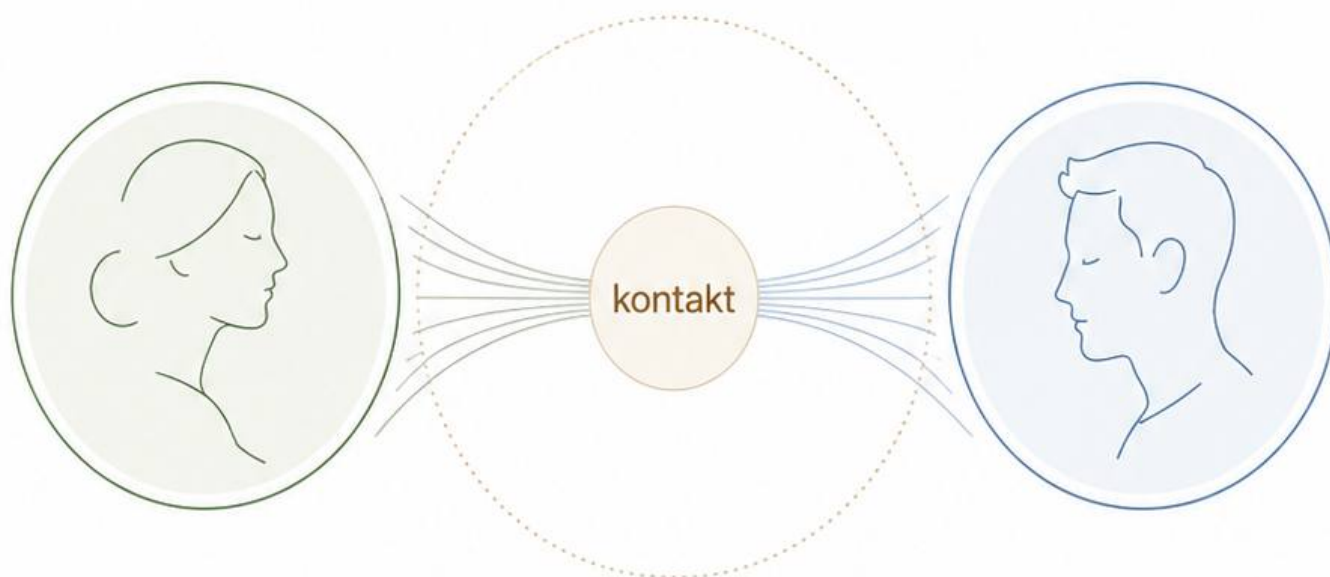
Bieguny



Funkcja

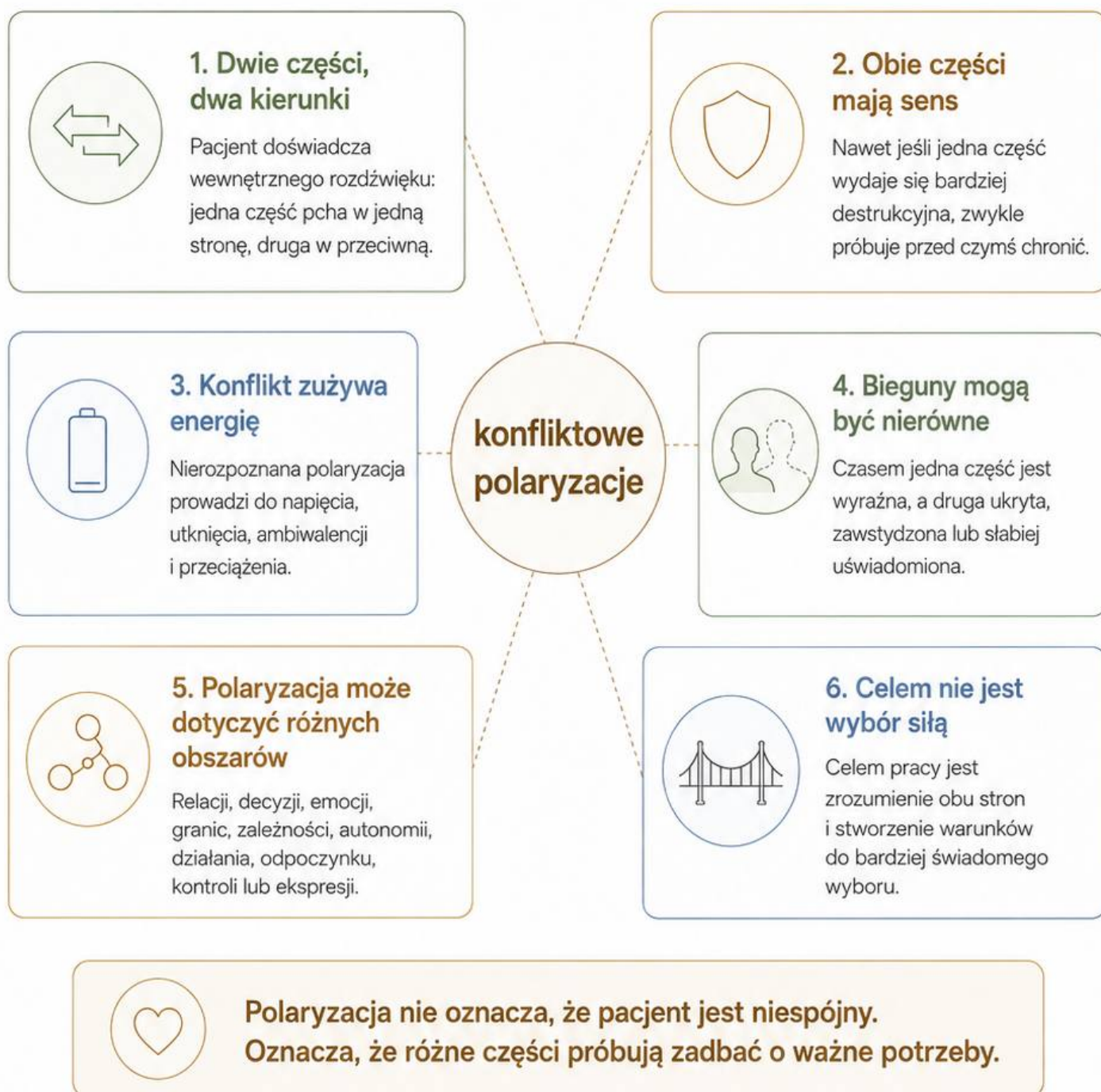


Dialog





Co to znaczy, że pacjent jest w konflikcie między dwiema częściami?





Jakie konflikty wewnętrzne pojawiają się najczęściej?

Chcę bliskości		Boję się zranienia
Chcę odejść		Boję się samotności
Chcę odpocząć		Muszę być produktywny/produktywna
Chcę powiedzieć prawdę		Muszę utrzymać zgodę
Chcę postawić granicę		Czuję winę
Chcę działać		Boję się porażki
Chcę się pokazać		Boję się oceny
Chcę kontrolować		Jestem zmęczony/zmęczona kontrolą
Chcę być sam/sama		Boję się odrzucenia
Chcę się poddać		Muszę wytrzymać



Wskazówka kliniczna

Te polaryzacje nie są sztywnymi kategoriami. Są punktami orientacyjnymi. Ważne jest zawsze odkrycie unikalnego języka pacjenta.



Czasem pacjent od początku mówi obiema częściami.
Czasem jedna z nich ujawnia się dopiero w procesie.



Dlaczego nie warto wybierać zbyt szybko jednej strony?



01

Każda część niesie informację

Jedna część może pokazywać pragnienie, druga zagrożenie.



02

Pominięta część wraca silniej

Jeśli terapeuta faworyzuje jedną stronę, druga często przechodzi do oporu lub wycofania.



03

Konflikt ma funkcję ochronną

Napięcie między częściami często chroni pacjenta przed stratą, ryzykiem, odślonieniem lub bólem.



04

Integracja zwiększa wybór

Kiedy obie strony zostają wysłuchane, pacjent może przejść od przymusu do świadomej decyzji.



05

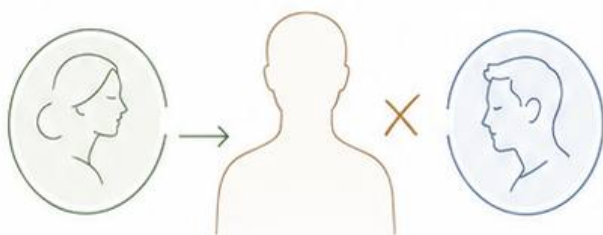
Cel to kontakt, nie zwycięstwo

Praca z polaryzacjami prowadzi do większej spójności, nie do pokonania jednej części.

”

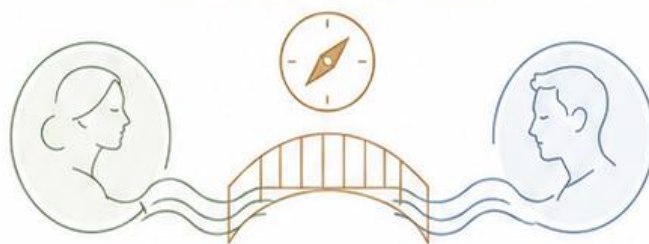
Jeśli jedna część ma zawsze rację, terapia przestaje słuchać całego doświadczenia pacjenta.

jedna strona wygrywa



Druga część pozostaje niewysłuchana.
Pojawia się napięcie, opór lub poczucie straty.

obie strony są słyszane



Powstaje most zrozumienia i bezpieczeństwa.
Pacjent może wybrać z większej świadomości.



Najczęstsze błędy terapeutyczne



Unikaj

- ☐ opowiadania się po jednej stronie konfliktu zbyt wcześnie
- ☐ naciskania, by pacjent szybko podjął decyzję
- ☐ traktowania jednej części jako dobrej, a drugiej jako złej
- ☐ interpretowania bez wysłuchania funkcji każdej części
- ☐ używania eksperymentu, zanim pojawi się bezpieczeństwo i zgoda
- ☐ zawstydzania części kontrolującej, wycofanej, lękowej lub zależnej
- ☐ pomijania ciała i napięcia somatycznego
- ☐ zakładania, że integracja musi wydarzyć się w jednej sesji
- ☐ przyspieszania procesu z powodu własnej bezradności terapeuty
- ☐ zostawiania pacjenta z otwartym konfliktem bez domknięcia



Zamiast tego



Najpierw rozpoznaj.



Nazwij obie strony.



Zapytaj o funkcję każdej części.



Sprawdź bezpieczeństwo.



Pracuj małymi krokami.



Domykaj odpowiedzialnie.

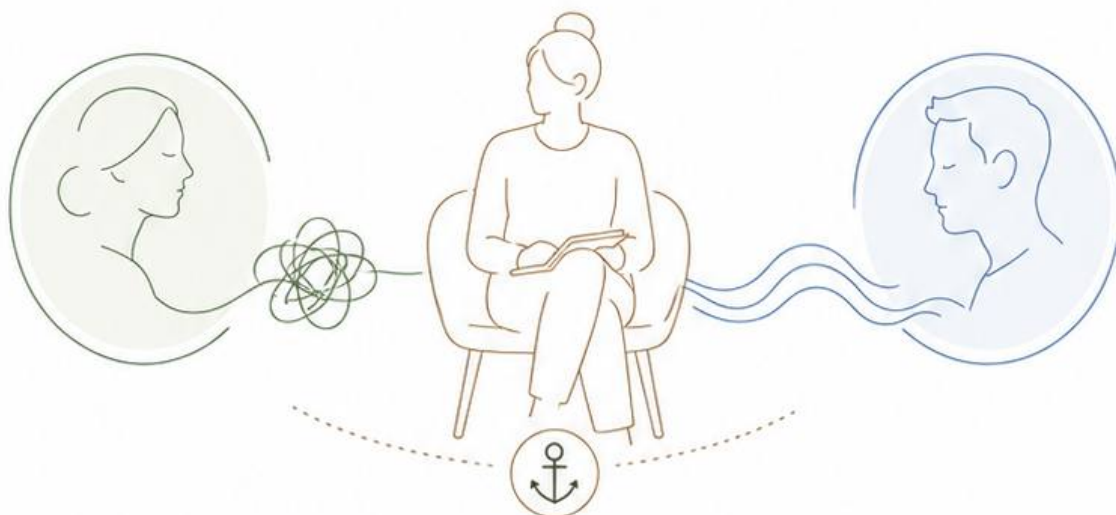


Celem nie jest pokonać jedną część.

Celem jest zrozumieć, co każda z nich próbuje ocalić.



Zanim wejdiesz w konflikt wewnętrzny pacjenta



- ☐ Rozumiem, że obie części mogą mieć ważną funkcję.
- ☐ Nie zakładam z góry, która strona jest bardziej dojrzała lub właściwa.
- ☐ Jestem gotowy/gotowa słuchać konfliktu bez pośpiechu.
- ☐ Pamiętam o znaczeniu zgody, bezpieczeństwa i czasu.
- ☐ Nie muszę doprowadzić do pełnej integracji w jednej sesji.
- ☐ Jestem uważny/uważna na ciało, napięcie i sygnały przeciążenia.
- ☐ Mogę zauważyć, jeśli sam/sama zaczynam faworyzować jedną część.
- ☐ Jestem gotowy/gotowa zatrzymać proces, jeśli stanie się zbyt intensywny.
- ☐ Mam przestrzeń na integrację i odpowiedzialne domknięcie.
- ☐ Wiem, że mogę zabrać temat do superwizji, jeśli konflikt jest złożony lub bardzo obciążający.



Zdanie terapeuty przed pracą z polaryzacją:

Moim zadaniem jest pomóc częściom zostać usłyszanymi, a nie zmuszać je do zgody.



Moja intencja na tę pracę: _____



Moduł 02

Rozpoznawanie konfliktowych biegunów

Najpierw zobacz, kto mówi w pacjencie.



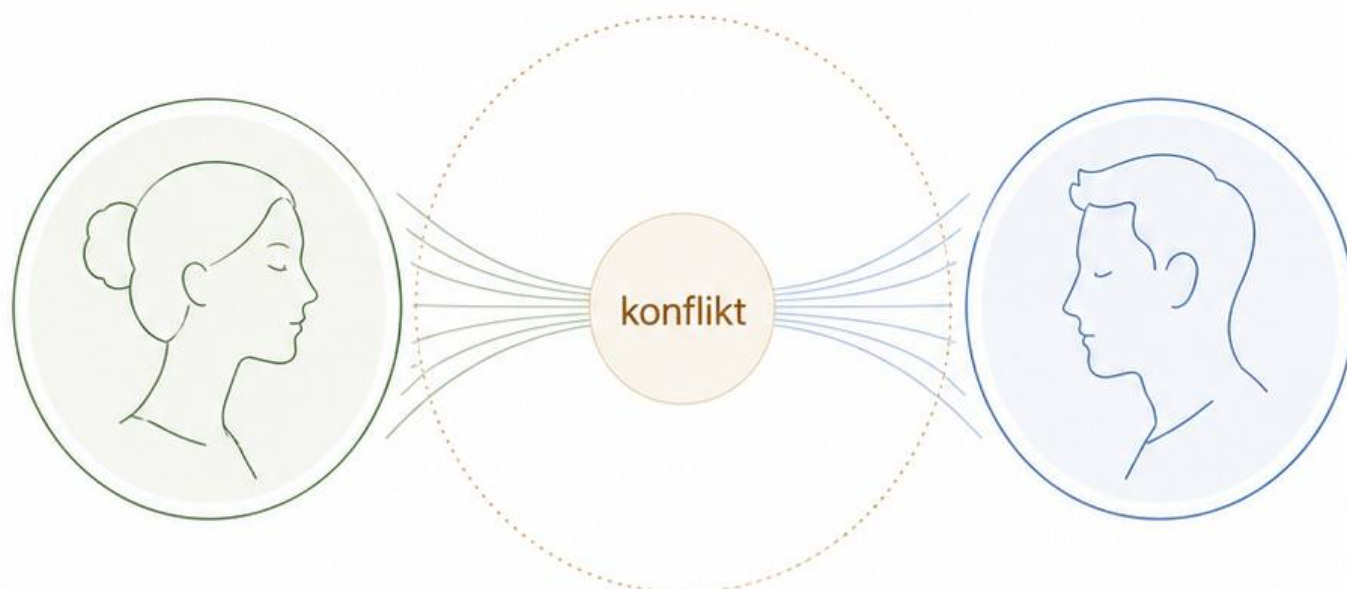
Część A



Część B



Napięcie





Po czym poznać, że pacjent mówi dwiema częściami?



Zwróć uwagę, gdy pacjent mówi

- ☐ Z jednej strony chcę..., ale z drugiej...
- ☐ Wiem, że powinienem/powinnam..., ale nie potrafię...
- ☐ Chcę odejść, ale boję się...
- ☐ Część mnie chce..., a część mnie...
- ☐ Nie rozumiem siebie, bo robię odwrotnie niż chcę.
- ☐ Kiedy podejmuję decyzję, natychmiast pojawia się druga myśl.
- ☐ Czuję ulgę i poczucie winy jednocześnie.
- ☐ Chcę bliskości, ale kiedy ktoś się zbliża, uciekam.
- ☐ Chcę odpocząć, ale nie umiem przestać działać.
- ☐ Chcę powiedzieć prawdę, ale od razu boję się konsekwencji.

Sygnały w procesie

- zmiana tonu głosu między jedną a drugą częścią
- inne napięcie ciała przy każdym biegunie
- przeskakiwanie między decyzjami
- dużo argumentów i mało kontaktu z potrzebą
- poczucie utknięcia mimo rozumienia sytuacji



Polaryzacja często zaczyna się od słowa »ale«.



Nazwij oba bieguny konfliktu

**Część A**

Co ta część mówi?

Czego chce?

Czego się boi?

Co próbuje chronić?

Jak czuje się w ciele?

**Część B**

Co ta część mówi?

Czego chce?

Czego się boi?

Co próbuje chronić?

Jak czuje się w ciele?

konflikt

Napięcie między częściami dotyczy: _____



Pytania terapeutyczne

- Jak nazwałby/nazwałaby Pan/Pani te dwie strony? _____
- Która część jest głośniejsza? _____
- Która część jest mniej słyszana? _____
- Czy obie części są obecne teraz w sesji? _____



Jak mówi każda strona konfliktu?

1



Słowa

Jakich zdań używa ta część?
Czy mówi: muszę, nie mogę,
chcę, boję się, powinnam,
nie wolno mi?

2



Ton głosu

Czy głos jest twardy,
cichy, szybki, surowy,
dziecięcy, zmęczony,
napięty?

3



Ciało

Czy ciało się prostuje, kurczy,
napina, cofa, zastyga,
przyspiesza?

4



Emocja

Czy pojawia się złość, lęk,
smutek, wstyd, ulga,
poczucie winy?

5



Obraz siebie

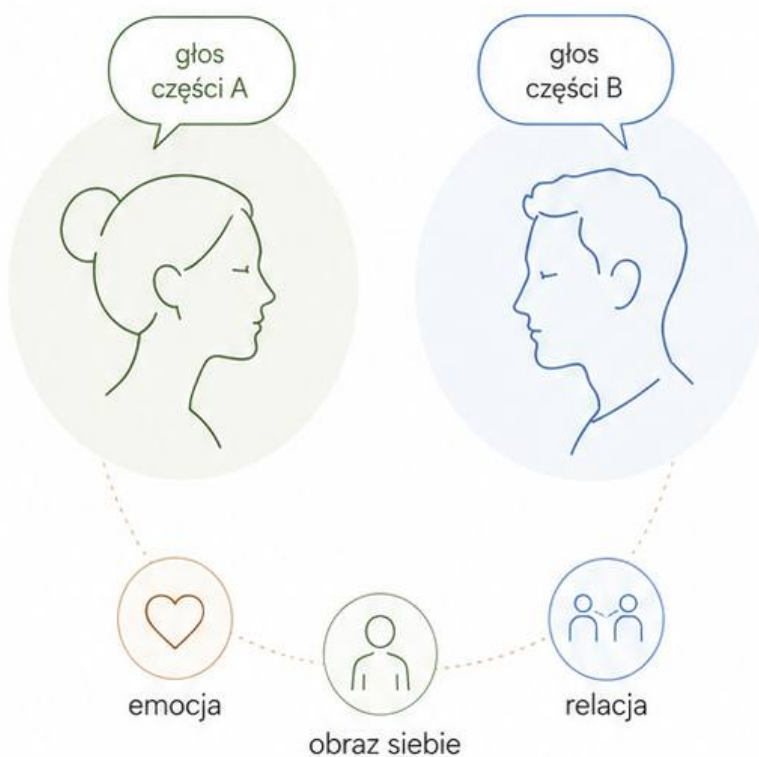
Jak ta część widzi pacjenta:
silny, słaby, winny,
odpowiedzialny, zagrożony,
samotny?

6



Relacja z drugą częścią

Czy ta część atakuje drugą,
lekceważy ją, boi się jej,
kontroluje ją, ignoruje
czy chroni?



Zdanie terapeuty

Spróbujmy usłyszeć, jak mówi każda
z tych części, zanim będziemy szukać
rozwiązania.



Różny język części pokazuje
różne potrzeby, nie tylko
sprzeczne opinie.

Gdzie mieszka każda część w ciele?

Części wewnętrzne nie są tylko myślami – mają swoje miejsca, odczucia i sygnały w ciele. Zauważenie ich lokalizacji pomaga w zrozumieniu i integracji.



Część, która chce działać

może być odczuwana jako napięcie w nogach, rękach, klatce, energia do ruchu



Część, która się boi

może być odczuwana jako ścisk w brzuchu, zatrzymany oddech, cofnięcie ciała



Część kontrolująca

może być odczuwana jako napięcie szczęki, głowy, karku, sztywność postawy



Część zależna lub tęskniąca

może być odczuwana jako ciężar w klatce, miękkość, lzy, pragnienie kontaktu



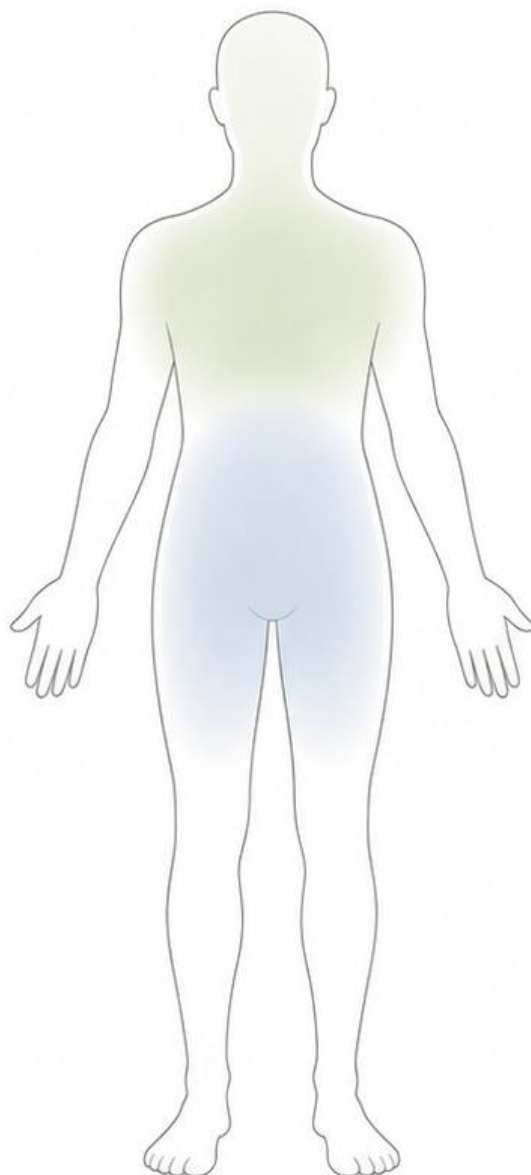
Część zła lub protestująca

może być odczuwana jako energia w rękach, ciepło, napięcie, impuls do powiedzenia stop



Część zawstydzona

może być odczuwana jako chęć zniknięcia, opuszczenie głowy, rumieniec, kurczenie się



● Część A – np. część, która chce działać

● Część B – np. część, która się boi



Pytania terapeutyczne

- Gdzie w ciele czuje Pan/Pani część, która chce _____?
- Gdzie w ciele czuje Pan/Pani część, która boi się _____?
- Czy te dwie części mają różne miejsca w ciele?
- Co się dzieje, gdy zauważamy je obie jednocześnie?



Ciało często pokazuje polaryzację wcześniej niż słowa.



Jaki konflikt wewnętrzny jest dziś figurą?



Temat konfliktu

Wewnętrzny konflikt dotyczy: _____



Część A mówi

Część B mówi



Część A chce

VS

Część B chce



Część A boi się

Część B boi się



Ciało pokazuje

część A: _____ / część B: _____



Największe napięcie



Możliwy pierwszy krok pracy

rozpoznanie / dialog / regulacja / eksperyment / integracja / inne: _____



Ta karta nie rozwiązuje konfliktu.

Pomaga zobaczyć, co naprawdę jest w konflikcie.



Moduł 03

Bezpieczeństwo, gotowość i mapa kontaktu

Nie każda polaryzacja jest gotowa na dialog od razu.



Zgoda



Stabilność



Kontakt





Czy pacjent może bezpiecznie spotkać obie części?

Pacjent jest bardziej gotowy, gdy



☐ rozumie, że będziemy słuchać obu części, a nie wybierać zwycięzcę



☐ może zauważyć jedną część bez natychmiastowego ataku na drugą



☐ utrzymuje kontakt z tu i teraz



☐ ma możliwość powiedzenia stop



☐ rozpoznaje przynajmniej jedną emocję związaną z konfliktem



☐ może zauważyć ciało bez szybkiego przeciążenia



☐ nie jest całkowicie zalany jedną stroną konfliktu



☐ rozumie cel proponowanej pracy lub eksperymentu



☐ ma wystarczającą stabilność po sesji



☐ terapeuta ma czas na integrację i domknięcie

Pytania terapeutyczne



Czy to jest dobry moment, żeby posłuchać obu stron tego konfliktu?



Czy jest część, której nie chce Pan/Pani dziś dotykać?



Co będzie znakiem, że trzeba zwolnić?



Co pomoże Panu/Pani wrócić do stabilności, jeśli dialog będzie intensywny?



Gotowość nie oznacza braku konfliktu.

Oznacza wystarczający kontakt, żeby konflikt mógł zostać zauważony.



Zatrzymaj się, jeśli kontakt jest zbyt kruchy

Nie każda polaryzacja nadaje się do dialogu. Czasem najbezpieczniejszą interwencją jest chwilowe wstrzymanie się i wzmocnienie podstaw.

 NIE TERAZ	 BEZPIECZNIEJSZY KROK
Nie wchodź w dialog części, gdy ☐ pacjent traci orientację w tu i teraz ☐ pojawia się silna dysocjacja, odcięcie lub zamrożenie ☐ jedna część jest bardzo przemocowa wobec drugiej ☐ pacjent utożsamia się całkowicie z jedną częścią i nie ma dostępu do obserwatora ☐ konflikt dotyczy aktywnego ryzyka lub kryzysu bezpieczeństwa ☐ pacjent nie rozumie, po co miałby rozmawiać z częściami ☐ brakuje czasu na domknięcie procesu ☐ praca wywołuje silny wstyd lub poczucie »jestem dziwny/dziwna« ☐ terapeuta czuje presję, żeby użyć techniki mimo braku gotowości ☐ polaryzacja dotyczy materiału traumatycznego bez wystarczającego przygotowania	 Nazwij polaryzację bez eksperymentu.  Narysuj mapę dwóch części.  Wzmocnij obserwatora.  Wróć do ciała i regulacji.  Zapytaj o funkcję ochronną jednej części.  Zostaw dialog na kolejną sesję.



**Nie każda polaryzacja potrzebuje dialogu dziś.
Czasem potrzebuje najpierw ramy i bezpieczeństwa.**



Nie jestem tylko jedną częścią

1



Nazwij dystans

Spróbujmy powiedzieć: »jest we mnie część, która...«, zamiast »ja cały jestem/taka jestem...«.

2



Oddziel część od całości osoby

Część Pana/Pani chce uciec, ale to nie znaczy, że cały Pan/cała Pani jest ucieczką.

3



Zauważ więcej niż jedną część

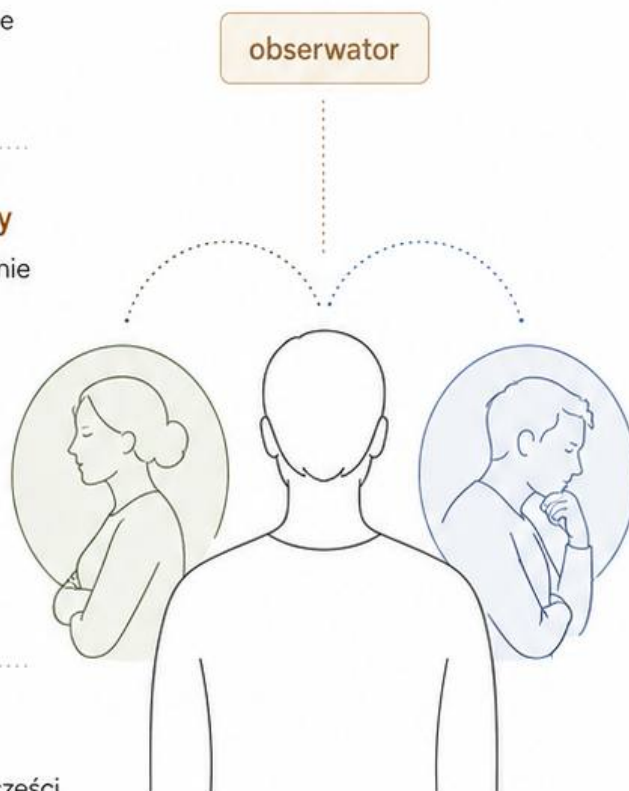
Jest część, która boi się bliskości, i jest też część, która bardzo jej potrzebuje.

4



Wzmocnij miejsce obserwacji

Czy może Pan/Pani zauważyć obie części z miejsca, które nie musi od razu wybierać?



Gotowe zdania terapeuty

- To jest część Pana/Pani doświadczenia, nie cała Pana/Pani osoba.
- Zobaczmy, czy możemy usiąść obok konfliktu, zamiast być wciągniętym w jedną stronę.
- Nie musimy teraz decydować. Najpierw zobaczmy, co się dzieje.



Pozycja obserwatora tworzy przestrzeń między konfliktem a wyborem.



Jak silne jest napięcie między częściami?

Skala pomaga ocenić intensywność konfliktu między częściami i dobrać odpowiedni sposób pracy.



0–2 · Konflikt mało dostępny

Pacjent mówi o konflikcie ogólnie, bez wyraźnego kontaktu z emocją, ciałem lub częściami.



3–4 · Konflikt rozpoznawalny

Obie części są częściowo widoczne. Można mapować ich język, emocje i potrzeby.



5–6 · Konflikt żywy, ale możliwy do pracy

Napięcie jest obecne, ale pacjent utrzymuje kontakt i może obserwować obie strony.



7–8 · Konflikt bardzo intensywny

Jedna część może dominować. Potrzebne jest wolne tempo, częste sprawdzanie ciała i zgody.



9–10 · Konflikt zalewający lub destabilizujący

Pacjent traci orientację, wpada w chaos, panikę, odcięcie lub silne utożsamienie z jedną częścią. Najpierw regulacja.

Pytania terapeutyczne



Jak silne jest teraz napięcie między tymi częściami od 0 do 10?



Czy jedna część jest dziś dużo silniejsza od drugiej?



Jaka intensywność byłaby wystarczająco bezpieczna, żeby posłuchać obu stron?



Co pomoże zmniejszyć napięcie choć o jeden punkt?



Praca z polaryzacją jest najbardziej użyteczna wtedy, gdy konflikt jest żywy, ale możliwy do obserwowania.



Jak zabezpieczyć pracę z polaryzacją?

6 elementów bezpieczeństwa





Moduł 04

Funkcja każdej części i natura konfliktu

Każda część ma powód, nawet jeśli jej strategia szkodzi.



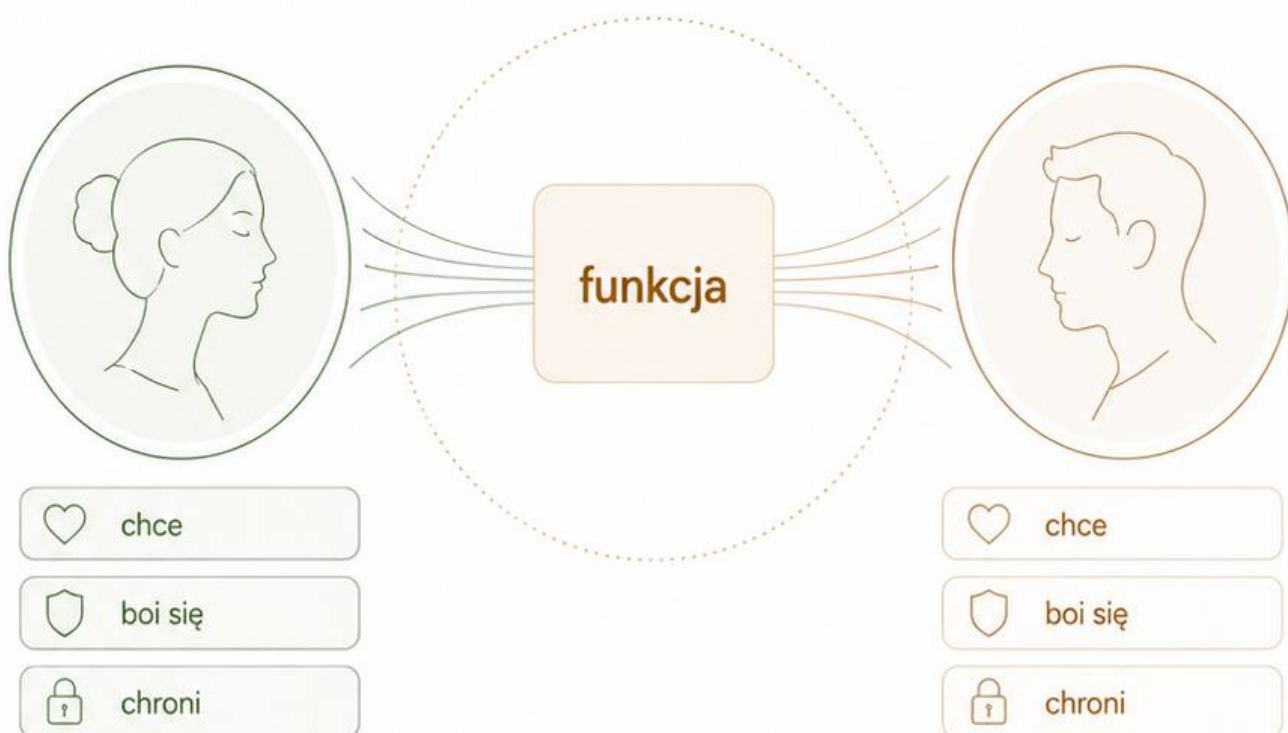
Potrzeba



Ochrona



Koszt





Przed czym każda część próbuje chronić pacjenta?

Mapa funkcji ochronnych		
	Część kontrolująca	może chronić przed chaosem, błędem, odrzuceniem, utratą wpływu lub upokorzeniem
	Część unikająca	może chronić przed bólem, konfliktem, ryzykiem, odsłonięciem lub przeciążeniem
	Część krytyczna	może próbować zapobiec porażce, wstydowi, odrzuceniu lub utracie akceptacji
	Część zależna	może chronić przed samotnością, opuszczeniem, odpowiedzialnością lub brakiem wsparcia
	Część zbuntowana	może chronić granicę, autonomię, żywotność lub prawo do własnego głosu
	Część perfekcyjna	może chronić przed oceną, błędem, poczuciem niewystarczalności lub utratą kontroli

Pytania terapeutyczne

-  Przed czym ta część próbuje Pana/Panią ochronić?
.....
-  Co ta część uważa za największe zagrożenie?
.....
-  Co mogłoby się stać, gdyby ta część przestała działać?
.....
-  Czy możemy uznać jej intencję, nawet jeśli jej sposób działania jest kosztowny?



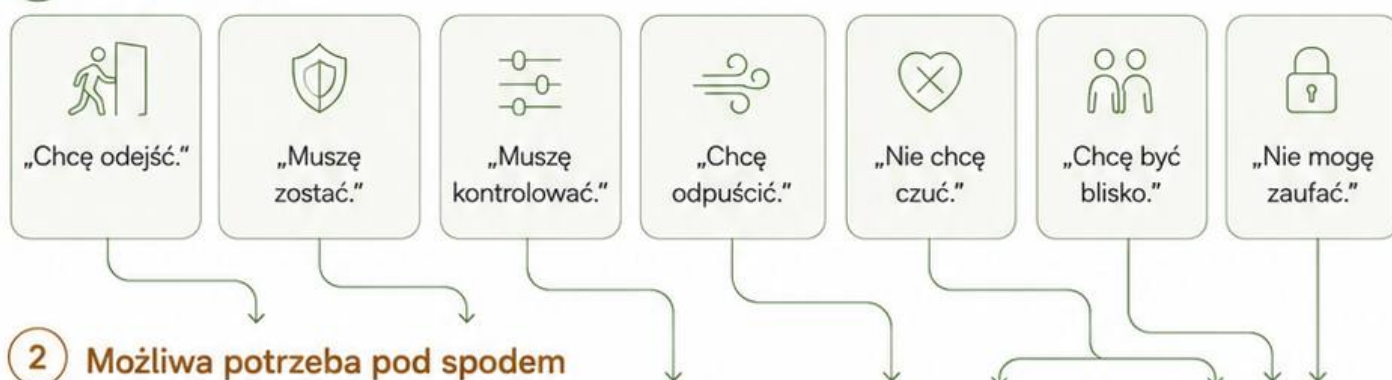
Uznanie funkcji ochronnej nie oznacza zgody na każdy sposób działania tej części.



Czego naprawdę chce każda strona?

Z pozycji do potrzeb.

1 Pozycja części



2 Możliwa potrzeba pod spodem



Pytania terapeutyczne

- ? Jeśli ta część mówi »muszę«, to jaką potrzebę próbuje zabezpieczyć?
- ? Czego ta część chce dla pacjenta w najgłębszym sensie?
- ? Czy druga część też próbuje zadbać o jakąś potrzebę?
- ? Czy potrzeby są naprawdę sprzeczne, czy sprzeczne są tylko strategie?



Części często kłócą się na poziomie strategii,
ale mogą spotkać się na poziomie potrzeb.



Co się dzieje, gdy jedna część dominuje?



Gdy dominuje część A

Co pacjent zyskuje?

.....

Co pacjent traci?

.....

Kogo lub czego ta część nie słyszy?

.....

Jak ciało reaguje, gdy ta część rządzi?

.....



Gdy dominuje część B

Co pacjent zyskuje?

.....

Co pacjent traci?

.....

Kogo lub czego ta część nie słyszy?

.....

Jak ciało reaguje, gdy ta część rządzi?

.....

koszt konfliktu

Pytania terapeutyczne



Co dobrego próbuje zrobić ta część?



Jaki jest koszt, gdy tylko ona decyduje?



Co druga część próbuje wnieść, czego pierwsza nie widzi?



Czy pacjent chce żyć pod rządami tylko jednej części?



Każda strategia ochronna ma koszt, jeśli staje się jedynym sposobem życia.



Czy obie części próbują zadbać o pacjenta?

Od konfliktu do wspólnej intencji



Część A mówi



Część A próbuje zadbać o



Część B mówi



Część B próbuje zadbać o



Wspólna intencja może brzmieć

Obie części próbują ochronić / odzyskać / utrzymać

Przykłady wspólnej intencji

- Obie części próbują zadbać o bezpieczeństwo, ale jedna przez kontrolę, a druga przez wycofanie.
- Obie części chcą kontaktu, ale jedna przez bliskość, a druga przez unikanie zranienia.
- Obie części chcą wartości, ale jedna przez perfekcję, a druga przez rezygnację z ryzyka.

Pytania terapeutyczne



Czy możliwe, że obie części chcą dla Pana/Pani czegoś ważnego?



Co każda część próbuje ocalić?



Gdzie te części mogą mieć wspólny punkt?



Wspólna intencja jest pierwszym mostem między biegunami.



Od walki części do mapy sensu

Formuła integrująca: pragnienia, lęki, ochrony, koszty i wspólna intencja.

	Część A chce	_____
	Część A boi się	_____
	Część A chroni	_____
	Część B chce	_____
	Część B boi się	_____
	Część B chroni	_____
	Koszt konfliktu	_____
	Wspólna intencja	_____

“

Część A chce _____, bo boi się _____ i próbuje chronić _____. Część B chce _____, bo boi się _____ i próbuje chronić _____. Konflikt kosztuje mnie _____, ale wspólna intencja obu części może dotyczyć _____.



Kiedy konflikt dostaje mapę, pacjent przestaje być tylko rozdarty i zaczyna widzieć możliwy wybór.



Moduł 05

Eksperymenty Gestalt w pracy z polaryzacjami

Eksperyment ma ożywić kontakt, nie wymusić rozwiązanie.



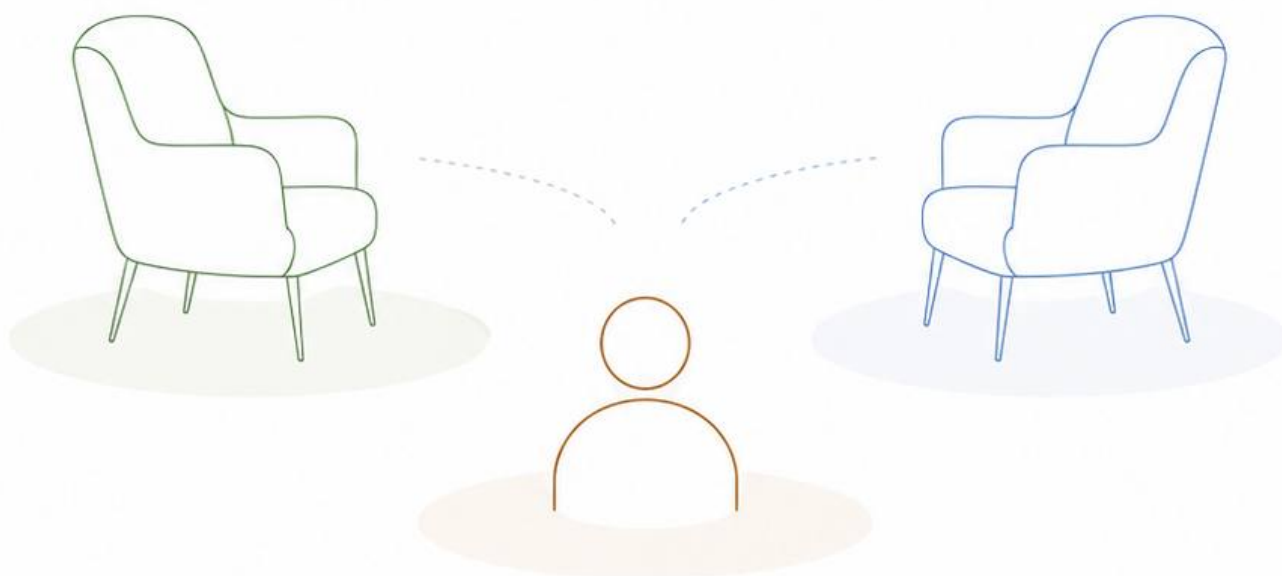
Dwa krzesła



Dialog



Integracja





Jaka forma pracy pasuje do konfliktu?

Sytuacja	możliwa forma pracy
 Konflikt jest jeszcze niejasny	forma: mapa dwóch części na papierze
 Pacjent słyszy obie części, ale jest w chaosie	forma: nazwanie języka, potrzeb i lęków każdej części
 Pacjent ma wystarczającą stabilność i zgodę	forma: dialog dwóch krzeseł
 Jedna część dominuje i atakuje drugą	forma: wzmocnienie obserwatora i funkcji ochronnej dominującej części
 Pacjent ma dużo wstydu wobec jednej części	forma: łagodne odzwierciedlenie i praca z akceptacją funkcji tej części
 Konflikt dotyczy decyzji	forma: dwa kierunki wyboru i koszt każdej strategii
 Konflikt jest intensywny lub traumatyczny	forma: regulacja, mapa, praca pośrednia, bez dialogu na siłę

Pytania terapeutyczne

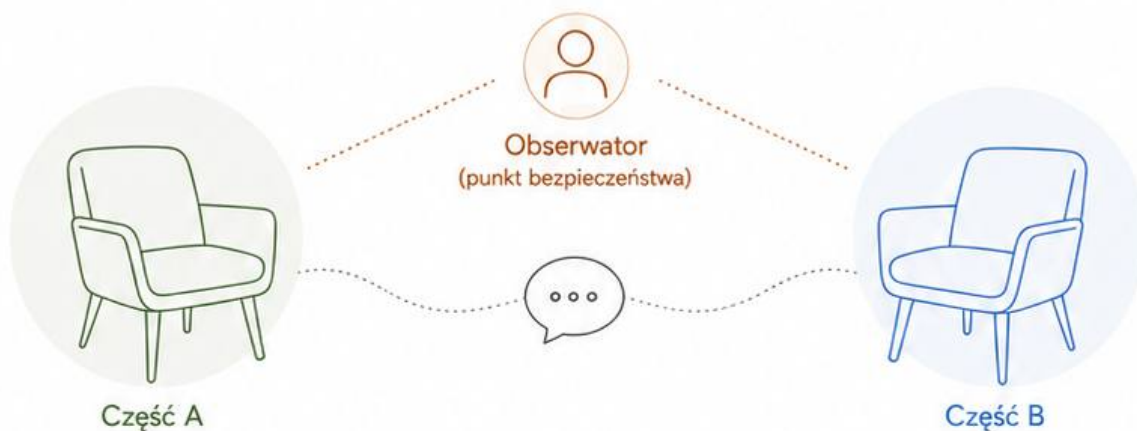
-  Czy potrzebujemy dziś mapy, dialogu, regulacji czy integracji?
.....
-  Jaka forma jest wystarczająco bezpieczna?
.....
-  Czy pacjent ma zgodę na eksperyment, czy lepiej zostać przy rozmowie?



Najlepszy eksperyment to ten, który odpowiada gotowości pacjenta, a nie ambicji terapeuty.



Daj każdej części osobne miejsce



1. Wyjaśnij cel

Możemy użyć dwóch miejsc, żeby lepiej usłyszeć dwie strony tego konfliktu. Nie chodzi o zmuszanie ich do zgody, ale o zrozumienie, co każda próbuje powiedzieć.



2. Zapytaj o zgodę

Czy to jest dla Pana/Pani w porządku, żeby spróbować bardzo powoli i zatrzymać się w każdej chwili?



3. Nazwij krzesła

To miejsce będzie dla części, która _____.

To miejsce będzie dla części, która _____.



4. Zaczniij od pierwszej części

Co ta część mówi? _____

Czego chce? _____

Czego się boi? _____

Co próbuje ochronić? _____



5. Przejdź do drugiej części

Co ta część odpowiada? _____

Czego ona chce? _____

Czego ona się boi? _____

Co ona próbuje ochronić? _____



6. Wróć do obserwatora

Jak to jest usłyszeć obie części? _____

Co Pan/Pani rozumie teraz szerzej? _____



Zasady bezpieczeństwa

- Pracuj krótkimi sekwencjami.
- Nie pozwalaj jednej części poniżać drugiej.
- Sprawdzaj ciało po każdej zmianie miejsca.
- Wróć do obserwatora przed zakończeniem.
- Zostaw czas na integrację.



**Dwa krzesła nie są walką dwóch stron.
Są sposobem, aby każda część dostała własny głos.**



Pozwól częściom napisać do siebie



1. Część A pisze

Chcę powiedzieć, że _____

Boję się, że _____

Próbuję chronić _____

Potrzebuję od Ciebie _____



2. Część B odpowiada

Słyszę, że _____

Ja z kolei boję się _____

Próbuję chronić _____

Potrzebuję od Ciebie _____



3. Obserwator podsumowuje

Kiedy słyszę obie części, rozumiem, że _____

Wspólny temat może dotyczyć _____

Mały krok na dziś to _____



Instrukcja terapeutyczna

Pacjent nie musi pisać długo. Wystarczą krótkie zdania.

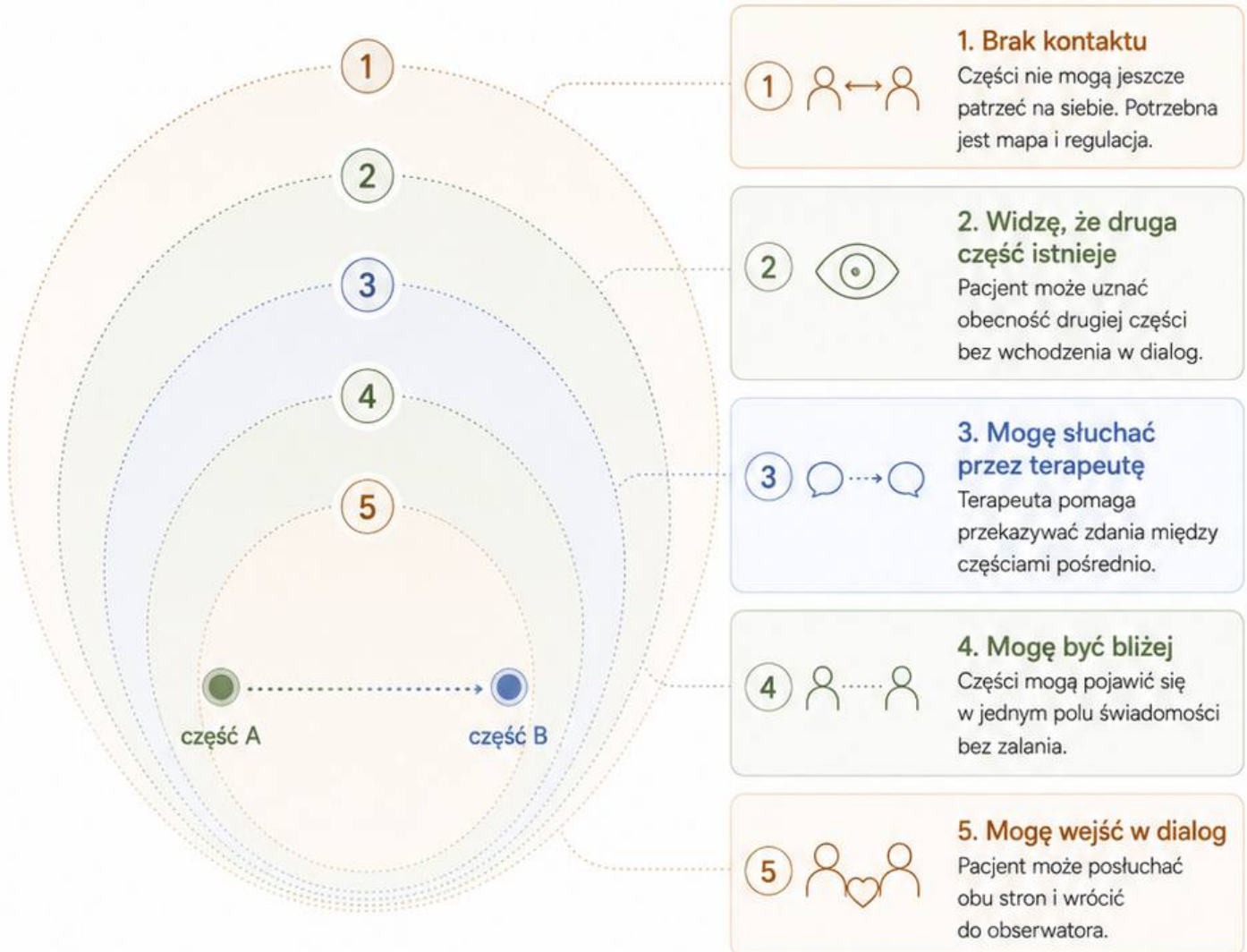
Po każdej części sprawdź ciało i poziom napięcia. Jeśli jedna część zaczyna atakować drugą, wróć do pytania o funkcję ochronną.



**Pisanie pozwala spowolnić konflikt i usłyszeć
to, co w rozmowie szybko ginie.**



Jak blisko siebie mogą być te części?



Pytania terapeutyczne

- ? Jak daleko od siebie muszą być te części, żeby było bezpiecznie?
- ? Czy część A może w ogóle zauważyć część B?
- ? Czy dialog jest możliwy, czy dziś tylko obecność obu części?
- ? Co się dzieje w ciele, gdy części są bliżej?



Integracja nie zaczyna się od bliskości. Czasem zaczyna się od bezpiecznego dystansu.



Usłysz stronę, która mówi ciszej



1. Rozpoznaj dominację

Wygląda na to, że jedna część mówi bardzo mocno. Sprawdźmy, czy jest też druga, która mówi ciszej.



2. Nazwij ukrytą część łagodnie

Czy jest jakaś część, która nie ma jeszcze miejsca?

Czy jest coś, co trudno dopuścić, ale jednak gdzieś jest?



3. Daj jej minimalny głos

Gdyby ta cichsza część mogła powiedzieć tylko jedno słowo, jakie by to było?

Gdyby miała 5% głosu, co by powiedziała?



4. Sprawdź ciało

Co dzieje się w ciele, kiedy ta część dostaje odrobinę miejsca?



5. Chroń przed atakiem drugiej części

Zatrzymajmy na chwilę część krytyczną, żeby tylko usłyszeć tę drugą.



6. Zintegruj zauważenie

Co zmienia się, gdy ta cichsza część jest choć trochę widoczna?



Czego unikać

- Nie zmuszaj ukrytej części do mówienia.
- Nie oceniaj jej jako słabej.
- Nie pozwalaj dominującej części jej upokarzać.
- Nie zakładaj, że cichość oznacza brak znaczenia.



Cicha część często niesie potrzebę, której pacjent długo nie mógł uznać.



Moduł 06

Integracja, negocjacja i nowy wybór

Integracja nie usuwa różnicy.
Tworzy miejsce na bardziej świadomy wybór.



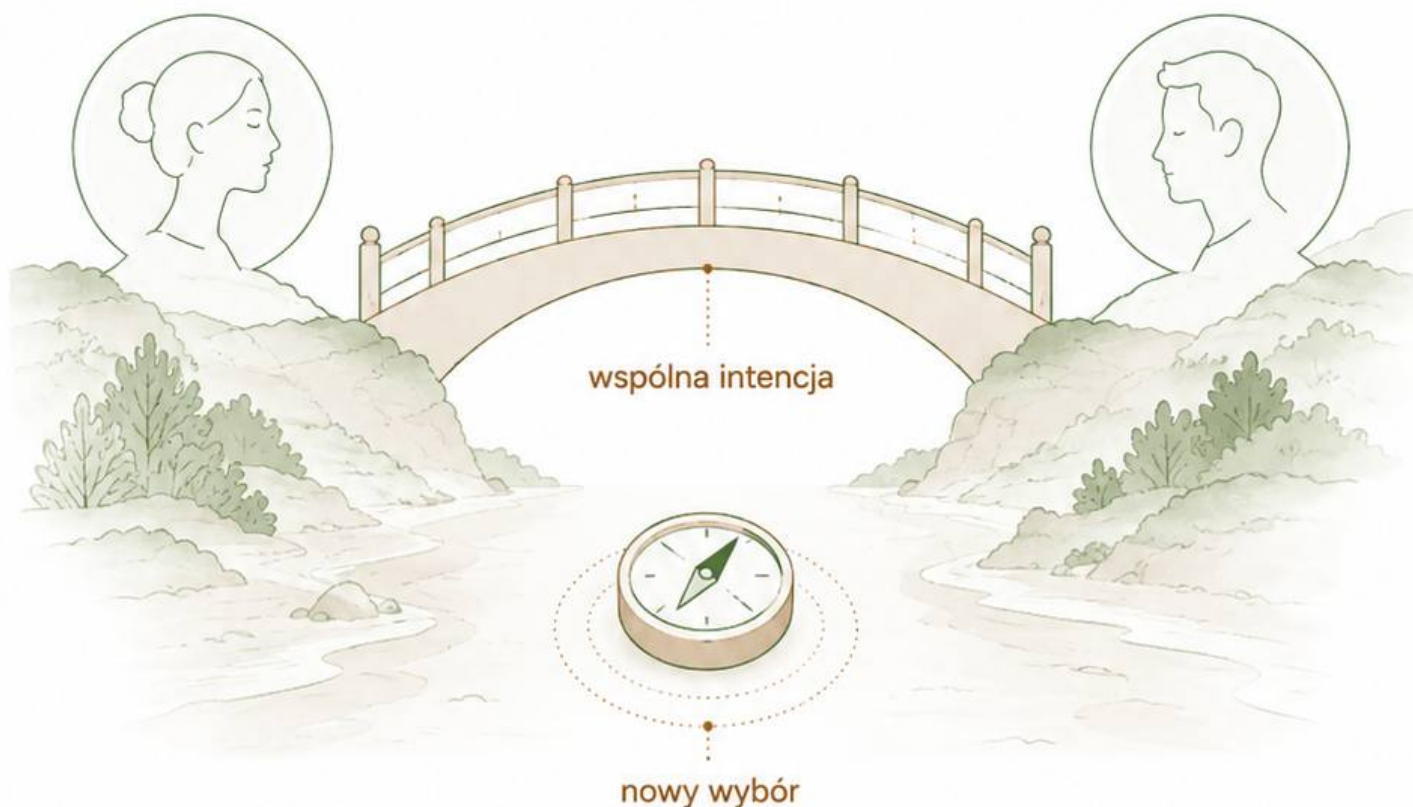
Most



Wybór



Współpraca





Co pacjent rozumie po usłyszeniu obu stron?



1. Co powiedziała część A?

Jakie zdanie, potrzeba lub lęk były najważniejsze?

.....

.....

.....



2. Co powiedziała część B?

Jakie zdanie, potrzeba lub lęk były najważniejsze?

.....

.....

.....



3. Co było zaskakujące?

Czy któraś część okazała się mniej wroga lub bardziej ochronna, niż się wydawało?

.....

.....

.....



4. Co łączy części?

Czy pojawiła się wspólna intencja, wspólna potrzeba lub wspólne zagrożenie?

.....

.....

.....



5. Co ciało pokazuje teraz?

Czy jest więcej napięcia, ulgi, zmęczenia, spokoju, smutku, energii?

.....

.....



6. Jaki wybór jest teraz trochę bardziej możliwy?

Nie wielkie rozwiązanie, ale jeden mały krok.

.....

.....



Formuła integracji

Po usłyszeniu obu części rozumiem, że część A próbuje _____, a część B próbuje _____. Wspólne dla nich może być _____. Teraz możliwy jest mały krok: _____.



Dialog bez integracji może zostawić pacjenta w większym napięciu. Integracja przywraca całość.



Czego części mogą potrzebować od siebie nawzajem?

Część A potrzebuje od części B _____		Część B potrzebuje od części A _____
Część A może ustąpić w zakresie _____		Część B może ustąpić w zakresie _____
Warunek bezpieczeństwa części A _____		Warunek bezpieczeństwa części B _____
Mała umowa wewnętrzna Na dziś obie części zgadzają się na: _____		



Przykłady małych umów

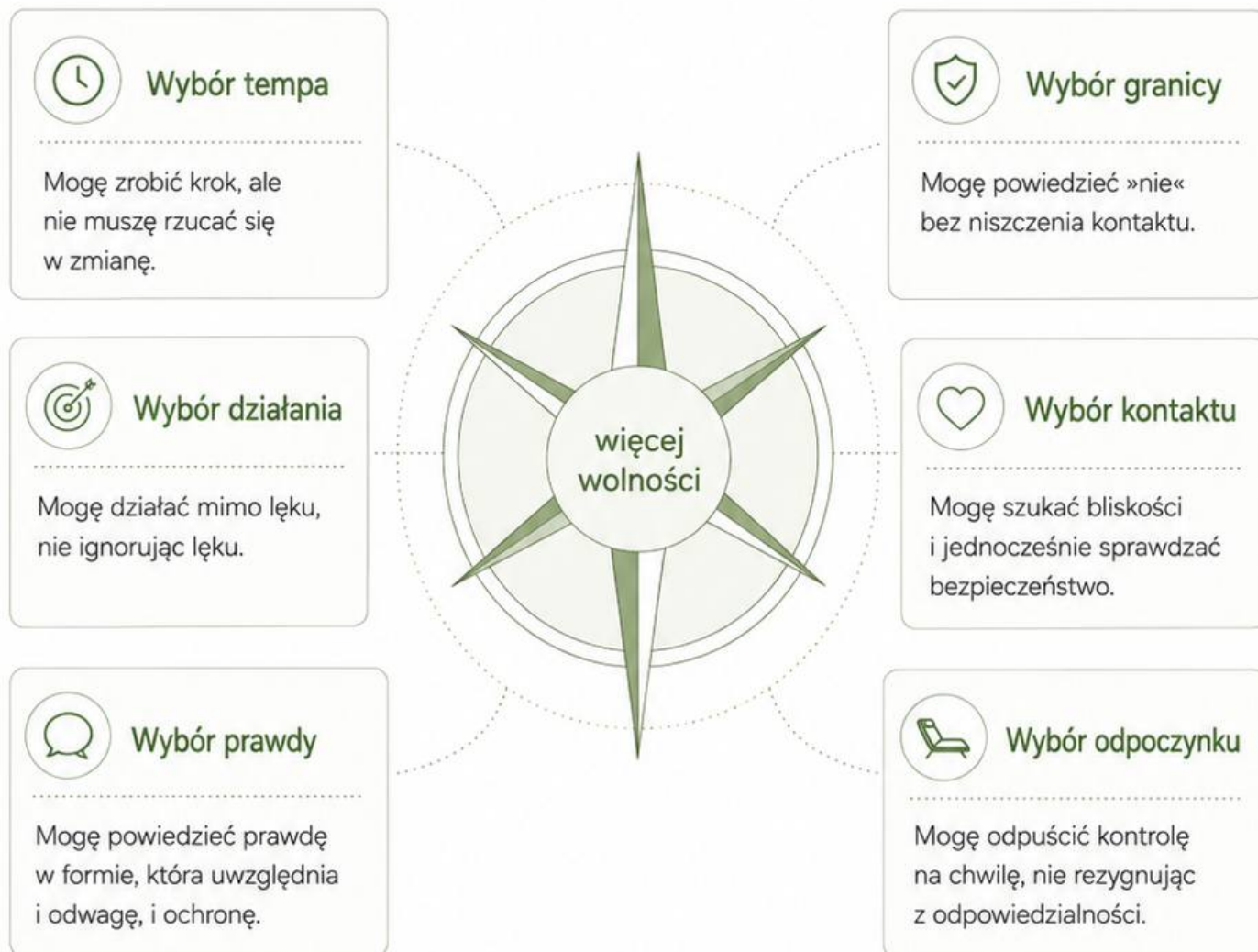
- Część działająca zrobi jeden mały krok, a część lękowa dostanie prawo zatrzymania.
- Część chcąca bliskości odezwie się powoli, a część chroniąca sprawdzi granice.
- Część kontrolująca nie musi zniknąć, ale zgodzi się na odpoczynek przez 20 minut.



**Negocjacja wewnętrzna nie ma uciszyć części.
Ma ograniczyć władzę skrajności.**



Co jest możliwe, gdy obie części są słyszane?



Pytania terapeutyczne

- ? Jaki wybór pojawia się teraz, którego wcześniej nie było?
- ? Czy ten wybór uwzględnia obie części?
- ? Co byłoby małym krokiem, a nie skokiem?
- ? Co trzeba uszanować, żeby żadna część nie musiała przejąć pełnej kontroli?



**Integracja polaryzacji nie usuwa napięcia całkowicie.
Daje pacjentowi więcej wolności wobec napięcia.**



Nie chodzi tylko o połowę drogi

Kompromis



każda część trochę ustępuje



rozwiązanie może być praktyczne,
ale powierzchowne



napięcie może szybko wrócić,
jeśli potrzeby nie zostały nazwane



części mogą nadal czuć się
pominięte



decyzja może brzmieć:
zrobię trochę tego i trochę tamtego



Integracja



funkcja każdej części
zostaje zrozumiana



potrzeby i lęki
są nazwane



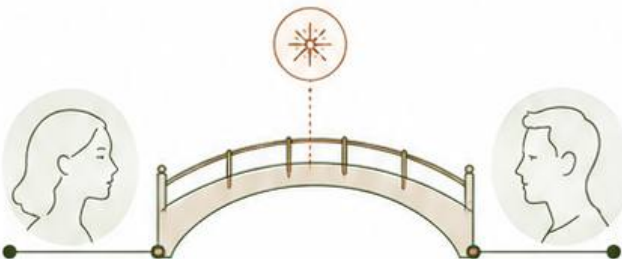
pacjent nie utożsamia się
całkowicie z jednym biegunem



pojawia się nowa perspektywa,
nie tylko średnia z dwóch skrajności



decyzja może brzmieć:
widzę obie części i wybieram świadomie



Pytania terapeutyczne

Czy to rozwiązanie naprawdę słyszy obie części?

Czy to jest tylko ugoda, czy pojawiło się nowe rozumienie?

Co zmienia się w ciele, gdy pacjent wybiera z większej całości?

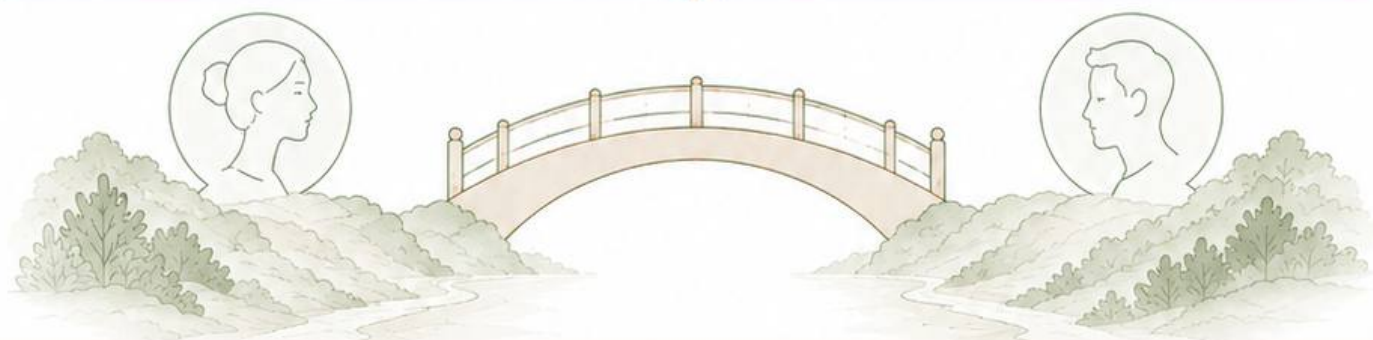
Czy któraś część nadal czuje się zmuszona do milczenia?



**Integracja nie zawsze jest kompromisem.
Czasem jest całkiem nową możliwością.**



Co zapisać po sesji z konfliktem części?



Temat polaryzacji



Część A

nazwa / zdanie / funkcja: _____



Część B

nazwa / zdanie / funkcja: _____



Dominująca część w sesji



Cichsza lub mniej
dostępna część



Potrzeby każdej części

A: _____ / B: _____



Lęki każdej części

A: _____ / B: _____



Zastosowana
forma pracy

☐ mapa ☐ dialog pisany ☐ dwa krzesła ☐ praca z ciałem
☐ negocjacja ☐ tylko rozpoznanie ☐ inne _____



Poziom integracji
po sesji

☐ brak integracji ☐ częściowo rozpoznane ☐ pojawiła się wspólna intencja
☐ pojawił się mały wybór ☐ wymaga powrotu



Temat do kolejnej sesji
lub superwizji



**Dobra notatka po pracy z polaryzacją zapisuje nie tylko
konflikt, ale funkcję i potrzebę każdej części.**



Moduł 07

Domknięcie sesji i dalszy plan pracy

Nie zostawiaj pacjenta w środku walki części.



Powrót



Sens



Plan





Zakończ dialog, zanim stanie się przeciążeniem



Zaczynij domykać, gdy

- ☐ do końca sesji zostało około 10–15 minut
- ☐ jedna część zaczyna dominować lub atakować drugą
- ☐ pacjent traci pozycję obserwatora
- ☐ konflikt staje się bardziej chaotyczny niż klarowny
- ☐ pojawia się silne zmęczenie, odcięcie lub zawstydzenie
- ☐ pacjent odkrył ważną funkcję jednej lub obu części
- ☐ pojawiła się wspólna intencja albo mały możliwy wybór
- ☐ napięcie rośnie szybciej niż zdolność regulacji
- ☐ eksperyment spełnił swój cel na dziś
- ☐ terapeuta nie ma pewności, czy dalsza praca będzie bezpieczna



Gotowe zdanie przejścia

„Zatrzymajmy tutaj dalszy dialog części i sprawdźmy, co z tej pracy możemy dziś bezpiecznie zintegrować.”



Czego unikać

- otwierania nowej polaryzacji pod koniec sesji
- kończenia w momencie silnego ataku jednej części na drugą
- wymuszania zgody między częściami
- zostawiania pacjenta bez powrotu do obserwatora
- uznania, że brak rozwiązania oznacza porażkę



ostatnie 15 minut



konflikt



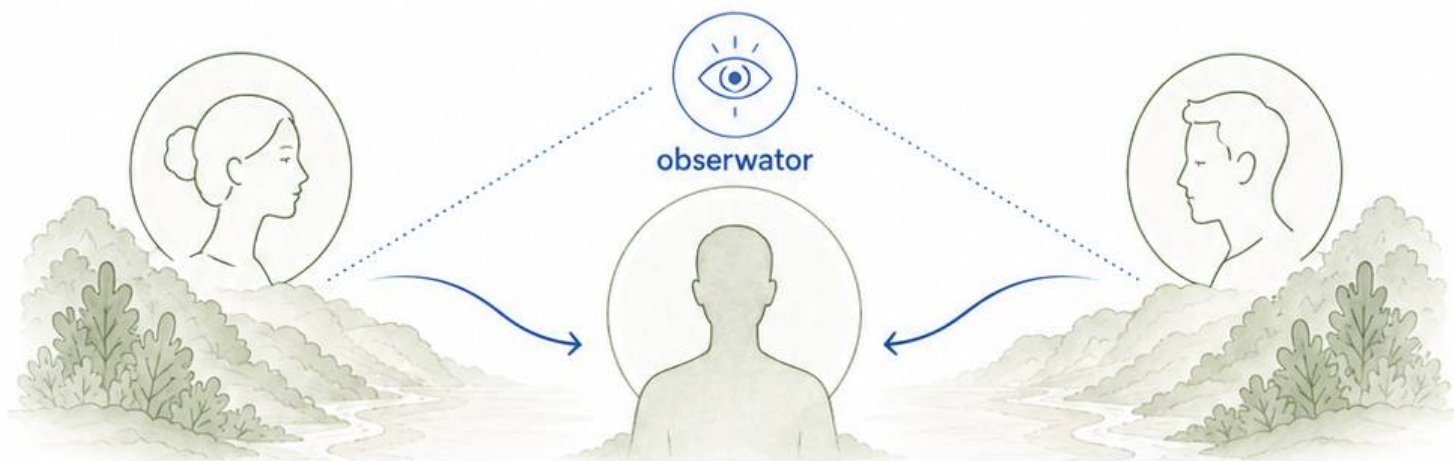
integracja



**Domknięcie pracy z polaryzacją nie wymaga zgody części.
Wymaga wystarczającej orientacji i powrotu do całości pacjenta.**



Wracamy do miejsca, które widzi obie części



1

Nazwij zakończenie roli

Zatrzymajmy teraz głos tej części i wróćmy do miejsca, z którego może Pan/Pani zauważyć całość.

2

Oddziel część od osoby

To była ważna część doświadczenia, ale nie cała Pana/Pani osoba.

3

Sprawdź ciało

Jak ciało jest teraz po wysłuchaniu obu stron?

4

Zorientuj w teraźniejszości

Proszę rozejrzeć się po pokoju i zauważyć, że jesteśmy tutaj, teraz.

5

Nazwij obie części z dystansu

Jest część, która _____,
i część, która _____.

6

Zobacz całość

Co Pan/Pani rozumie teraz jako osobę, która może widzieć obie strony?

66

Gotowe zdania terapeuty

- Nie musimy teraz być żadną z części w stu procentach.
- Możemy usiąść obok konfliktu i zobaczyć, co on pokazuje.
- To, że część mówi mocno, nie oznacza, że musi decydować sama.



Powrót do obserwatora jest jednym z najważniejszych elementów bezpieczeństwa w pracy z częściami.



Co warto zabrać z dzisiejszej pracy?



1 Jakie dwie części były dziś obecne?

Część, która _____, oraz część, która _____.



2 Co każda część próbowała chronić?

Część A chroniła _____. Część B chroniła _____.



3 Jaka była wspólna intencja lub wspólny temat?

Obie części mogły dotyczyć potrzeby _____.



4 Co nadal pozostaje otwarte?

Nie rozwiązujemy dziś _____,
ale wiemy, że wymaga dalszej pracy.



5 Jaki jest mały krok po sesji?

Najmniejszy realistyczny krok to _____.



Formuła końcowa

Dziś zobaczyłem/zobaczyłam, że we mnie jest część _____
i część _____.

Jedna próbuje _____, druga próbuje _____.

Nie muszę teraz rozwiązać wszystkiego.

Na dziś zabieram _____.



**Dobre podsumowanie nie zamyka konfliktu fałszywie.
Pomaga pacjentowi wyjść z większą orientacją.**



Jak pacjent może obserwować części bez walki?



Plan między sesjami – 6 prostych kroków

1



Zauważ słowo »ale«

Gdy pojawia się zdanie:
»chcę, ale...«, zatrzymaj się
i zapisz obie strony.

2



Nazwij część A i część B

Część A mówi: _____.

Część B mówi: _____.

3



Sprawdź ciało

Gdzie czuję jedną część?
Gdzie czuję drugą?

4



Nie wymuszaj decyzji natychmiast

Najpierw obserwuję,
potem wybieram.

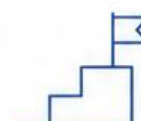
5



Zapytaj o funkcję

Przed czym ta część
próbuję mnie ochronić?

6



Zapisz mały wybór

Jaki krok uwzględnia
choć trochę obie części?



Czego nie robić między sesjami

- nie prowadzić intensywnego dialogu, jeśli pojawia się przeciążenie
- nie zmuszać części do zgody
- nie używać techniki do samokrytyki
- nie podejmować dużych decyzji pod wpływem jednej skrajnej części
- nie zostawać samemu z bardzo silnym napięciem bez wsparcia



Ćwiczenie między sesjami ma budować świadomość,
nie produkować perfekcyjne rozwiązanie.



Co wymaga kontynuacji?



Wróć do polaryzacji, gdy

- ☐ konflikt nadal organizuje ważne decyzje pacjenta
- ☐ jedna część pozostała niesłyszana lub zawstydzona
- ☐ dominująca część nadal atakuje drugą
- ☐ pojawiła się ważna wspólna intencja, ale bez dalszej integracji
- ☐ pacjent między sesjami zauważył nowe przykłady tego konfliktu
- ☐ ciało nadal pokazuje silne napięcie między dwiema stronami
- ☐ mały wybór okazał się zbyt trudny lub nierealistyczny
- ☐ jedna część sabotuje decyzje podjęte z drugiej części
- ☐ temat wiąże się z dawnymi relacjami, które wymagają osobnej pracy
- ☐ terapeuta czuje, że konflikt jest złożony i wymaga superwizji



Kolejna sesja

___ / ___ / ___
godz. _____



Mapa dwóch części



Zbadaj głębiej

Sprawdź, co nadal pozostaje niedomknięte.



Superwizja

Skonsultuj z inną perspektywą.



Możliwe kierunki kolejnej sesji

- powrót do mapy części
- pogłębienie funkcji ochronnej
- dialog pisany zamiast dwóch krzeseł
- praca z ciałem i dystansem
- negocjacja małej umowy wewnętrznej
- integracja z aktualnym wyborem życiowym



**Powrót do polaryzacji nie oznacza cofnięcia.
Oznacza, że konflikt jest ważną figurą procesu.**



Moduł 08

Narzędzia szybkiego użycia terapeuty

Krótko, jasno, do zastosowania w sesji.



Checklista



Skrypt



Mapa



rozpoznaj części



wysłuchaj funkcji



zintegruj wybór



Protokół polaryzacji w konflikcie: lista kontrolna



01

Rozpoznanie

- ☐ Zauważono obecność dwóch lub więcej części
- ☐ Nazwano temat konfliktu
- ☐ Rozpoznano język części A
- ☐ Rozpoznano język części B
- ☐ Sprawdzone sygnały ciała każdej części



02

Bezpieczeństwo

- ☐ Sprawdzone gotowość pacjenta do pracy z częściami
- ☐ Wzmocniono pozycję obserwatora
- ☐ Wyjaśniono cel pracy
- ☐ Zapytano o zgodę
- ☐ Ustalono możliwość zatrzymania procesu



03

Funkcja części

- ☐ Zapytano, czego chce każda część
- ☐ Zapytano, czego boi się każda część
- ☐ Rozpoznano funkcję ochronną części A
- ☐ Rozpoznano funkcję ochronną części B
- ☐ Zauważono koszt dominacji każdej części



04

Eksperyment
lub dialog

- ☐ Wybrano formę zgodną z gotowością pacjenta
- ☐ Nie forsowano dialogu ani zgody
- ☐ Sprawdzano ciało i poziom napięcia
- ☐ Chroniono cichszą część przed atakiem
- ☐ Powracano do obserwatora



05

Integracja
i domknięcie

- ☐ Nazwano wspólną intencję lub wspólny temat
- ☐ Ustalono mały nowy wybór
- ☐ Nazwano, co nadal pozostaje otwarte
- ☐ Sprawdzone stabilność przed końcem sesji
- ☐ Zapisano temat do kolejnej sesji lub superwizji



Skrypt: od konfliktu do wyboru



1. Zauważenie polaryzacji

Słyszę, że są tu dwie strony: jedna chce _____, a druga _____.



2. Sprawdzenie z pacjentem

Czy to pasuje do Pana/Pani doświadczenia?



3. Nazwanie części

Jak możemy nazwać tę część, która chce _____ ?
Jak możemy nazwać tę część, która boi się _____ ?



4. Ciało

Gdzie w ciele pojawia się część A?
Gdzie w ciele pojawia się część B?



5. Funkcja części

Czego ta część chce?
Czego się boi?
Co próbuje ochronić?



6. Bezpieczeństwo

Czy to jest w porządku, żebyśmy posłuchali obu części bardzo powoli?



7. Obserwator

Spróbujmy zobaczyć obie części z miejsca, które nie musi natychmiast wybierać.



8. Dialog lub mapa

Co część A chciałaby powiedzieć części B?
Co część B chciałaby odpowiedzieć?



9. Integracja

Co Pan/Pani rozumie teraz, kiedy obie części zostały usłyszane?

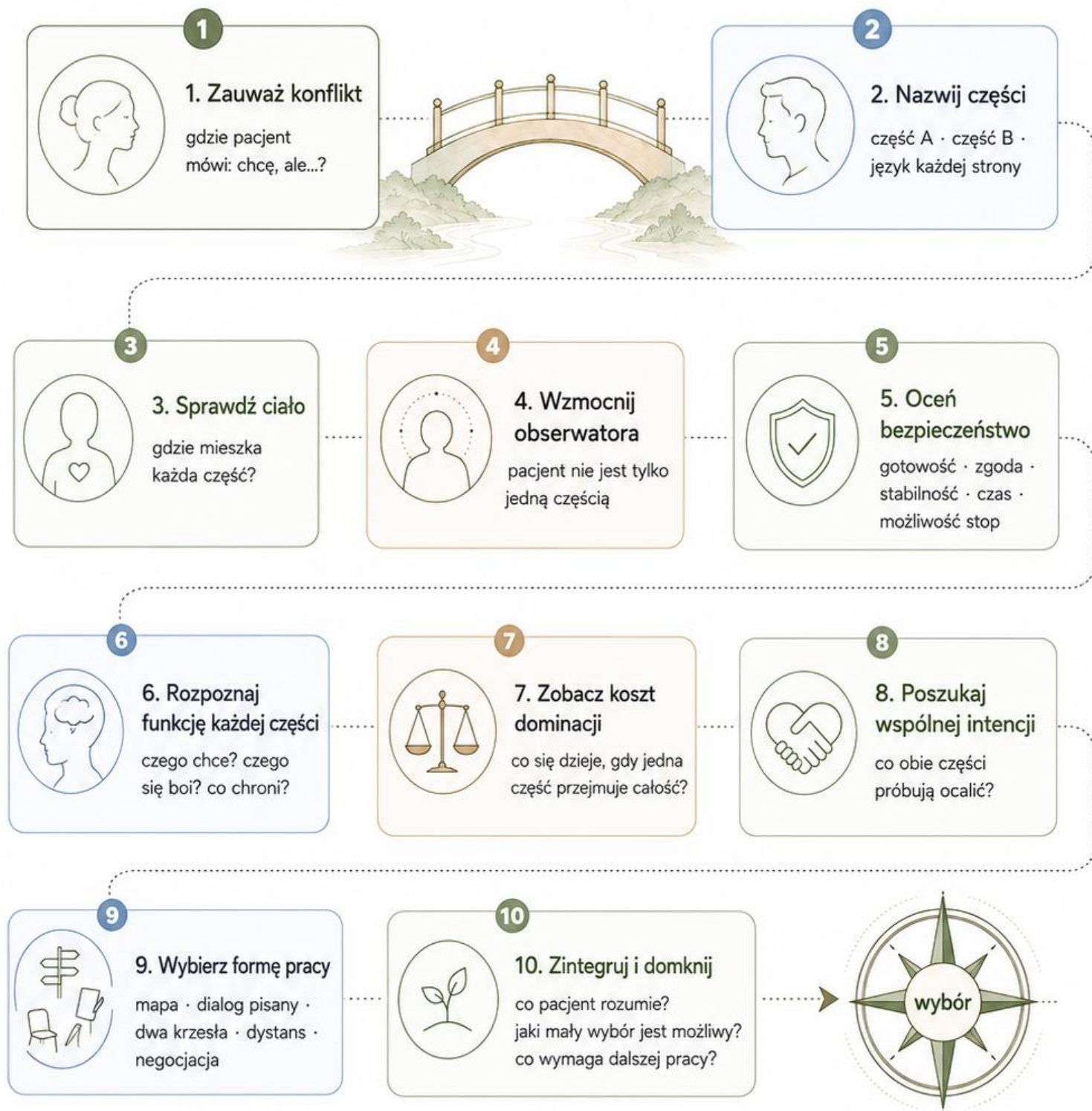


10. Domknięcie

Jaki mały wybór uwzględnia choć trochę obie części?



Protokół polaryzacji w konflikcie: mapa końcowa



Praca z polaryzacjami nie polega na uciszeniu konfliktu.

Polega na stworzeniu przestrzeni, w której różne części mogą zostać usłyszane, ich funkcje rozpoznane, a pacjent może odzyskać więcej świadomości, wyboru i odpowiedzialności.