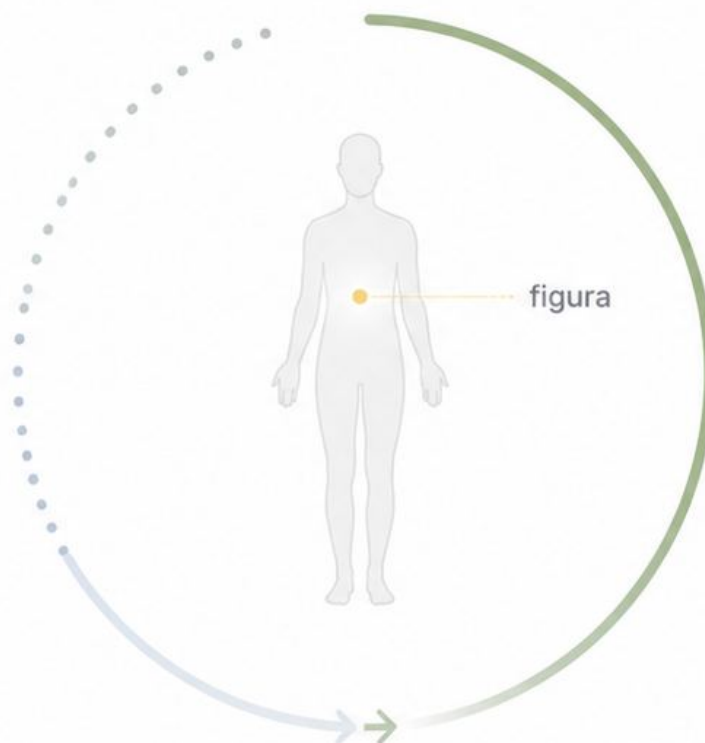


Protokół domykania Gestalt

Praktyczna mapa zamykania niedomkniętych spraw, emocji, impulsów i procesów terapeutycznych



Narzędzie do pracy terapeutycznej Gestalt



zauważ



poczuj



nazwij



dokończ



zintegruj

Prawa autorskie i ważna informacja kliniczna

Narzędzie wspierające obecność, kontakt i domykanie procesów w podejściu Gestalt.



Ten materiał został przygotowany jako praktyczne narzędzie wspierające pracę terapeutyczną w podejściu Gestalt.



Protokół pomaga rozpoznawać i domykać niedomknięte figury, zatrzymane impulsy, niewyrażone emocje, niezaspokojone potrzeby, przerwane cykle doświadczenia oraz tematy, które wymagają integracji w sesji lub w dłuższym procesie terapeutycznym.



Materiał nie zastępuje szkolenia psychoterapeutycznego, diagnozy klinicznej, supervizji, procedur bezpieczeństwa ani odpowiedzialności zawodowej terapeuty. Nie jest sztywnym scenariuszem do mechanicznego stosowania. Ma wspierać obecność, kontakt, uważność, odpowiedzialność i etyczne prowadzenie procesu.



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



Protokół domykania Gestalt. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Spis treści

Praktyczny przewodnik krok po kroku przez proces domykania w terapii Gestalt.



Wprowadzenie 03



Moduł 02

Rozpoznawanie nieomkniętej
figury 10, 11, 12,
13, 14, 15



Moduł 01

Fundamenty domykania Gestalt 04, 05, 06,
07, 08, 09



Moduł 03

Bezpieczeństwo, kontakt
i gotowość do domknięcia 16, 17, 18,
19, 20, 21



Moduł 04

Praca z emocją, impulsem
i potrzebą 22, 23, 24,
25, 26, 27



Moduł 05

Eksperymenty Gestalt
wspierające domknięcie 28, 29, 30,
31, 32, 33



Moduł 06

Integracja doświadczenia
i nowe znaczenie 34, 35, 36,
37, 38, 39



Moduł 07

Domknięcie sesji, procesu
i relacji terapeutycznej 40, 41, 42,
43, 44, 45



Moduł 08

Narzędzia szybkiego użycia
terapeuty 46, 47, 48,
49

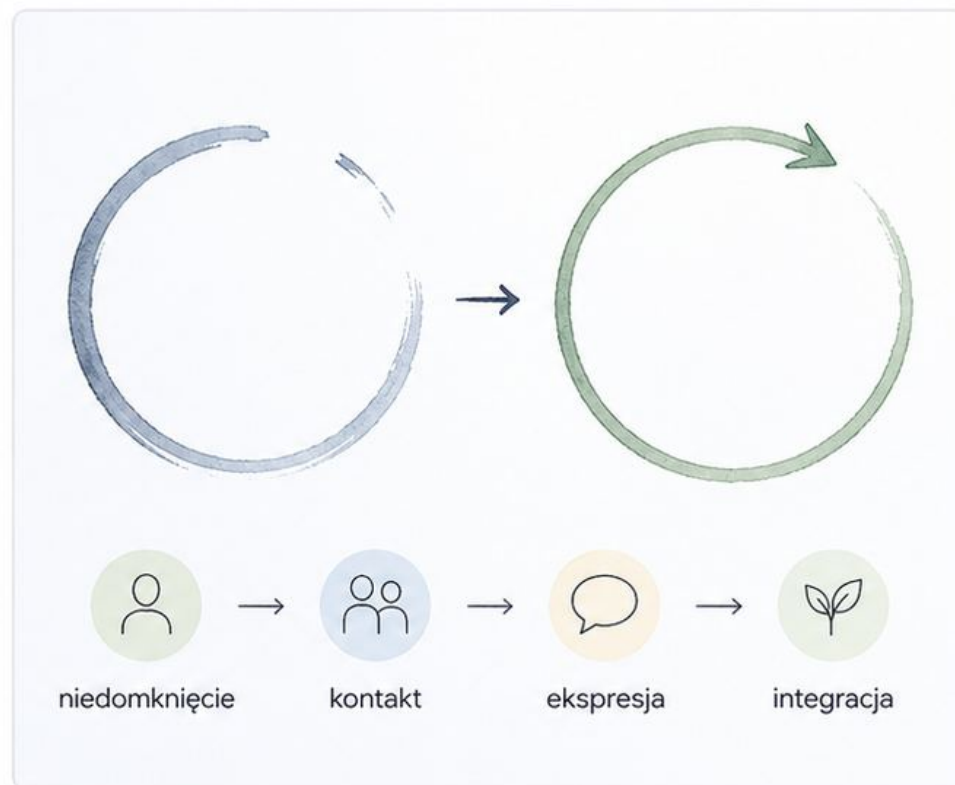
Domknięcie nie oznacza zakończenia wszystkiego

W podejściu Gestalt wiele trudności pacjenta można rozumieć jako niedomknięte figury: sprawy, emocje, impulsy, potrzeby lub relacje, które nie mogły zostać przeżyte, wyrażone, uznane albo zintegrowane. Niedomknięcie może powracać w postaci napięcia, powtarzających się wzorców, silnych reakcji, unikania, żalu, złości, wstydu, tęsknoty lub poczucia utknięcia.

Domykanie Gestalt nie oznacza szybkiego rozwiązania problemu ani zamknięcia historii na siłę. Oznacza stworzenie warunków, w których pacjent może zobaczyć, co pozostało niedokończone, wejść z tym w bezpieczny kontakt, rozpoznać emocję i potrzebę, odzyskać zatrzymany impuls, nadać doświadczeniu znaczenie i wrócić do siebie z większą jasnością.

Ten protokół prowadzi terapeutę krok po kroku: od rozpoznania niedomkniętej figury, przez ocenę gotowości i bezpieczeństwa, pracę z ciałem, emocją i potrzebą, aż po eksperymenty Gestalt, integrację oraz odpowiedzialne domknięcie sesji lub procesu.

Nie używaj tego materiału mechanicznie. Traktuj go jak mapę. Najważniejsze pozostają kontakt, obecność, tempo pacjenta, etyka i zdolność terapeuty do zatrzymania procesu wtedy, gdy domknięcie wymaga najpierw bezpieczeństwa.



**Domknięcie w Gestalt nie polega na zamknięciu tematu.
Polega na odzyskaniu kontaktu z tym, co było przerwane.**

Moduł 01

Fundamenty domykania Gestalt

Zanim domkniesz figurę, zobacz, co naprawdę chce się domknąć.

Figura • Kontakt • Integracja



Niedomknięta figura

Każda niedomknięta potrzeba pozostaje aktywna w tle. Rozpoznaj to, co czeka na domknięcie, zanim ruszysz dalej.



Żywy kontakt

Prawdziwe spotkanie dzieje się w tu i teraz. Kontakt to pomost między tym, co wewnątrz, a tym, co na zewnątrz.



Integracja doświadczenia

Domknięcie to nie koniec, ale włączenie doświadczenia do całości siebie. To tu rodzi się spójność i nowy wybór.

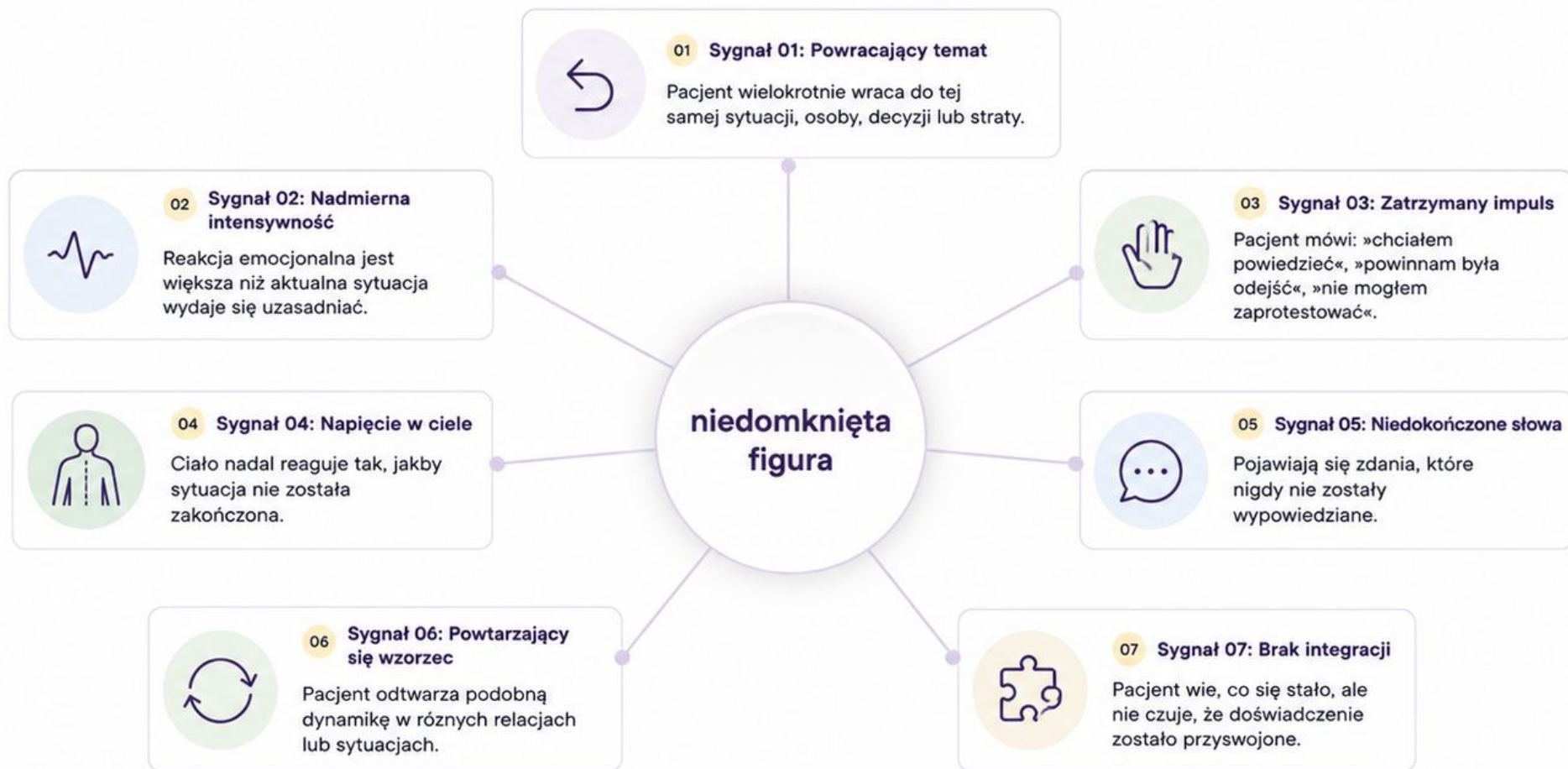
Co to znaczy domknąć figurę?

Sześć kroków domykania w terapii Gestalt.



Jak rozpoznać nieomknięą figurę?

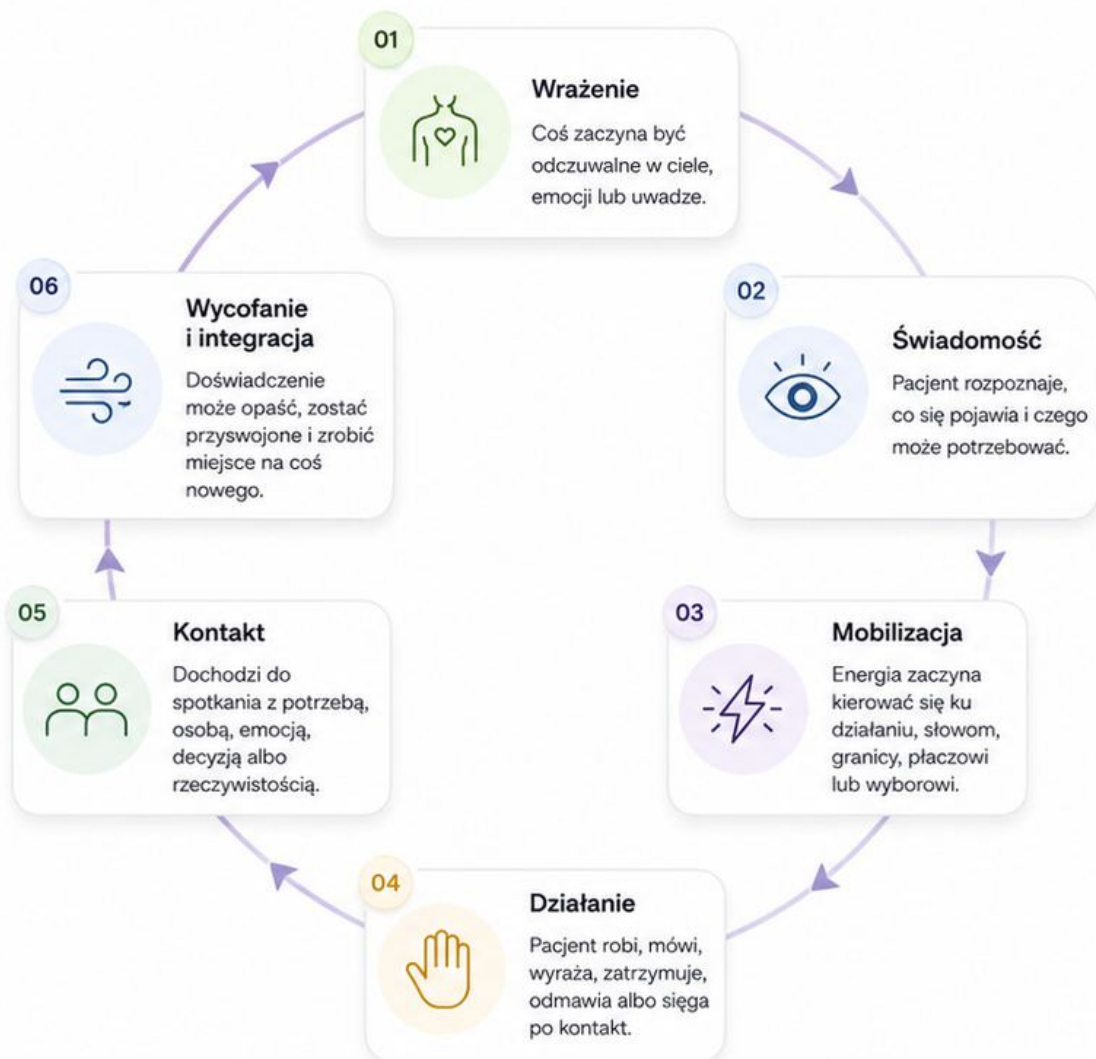
Mapa sygnałów, które mogą wskazywać na obecność nieomknięąj figury.



Nieomknięą figura przyciąga uwagę, dopóki nie zostanie rozpoznana i włączona w świadomość.

07 · Gdzie cykl został przerwany?

Zrozumienie pełnego cyklu pozwala zobaczyć, gdzie energia utknęła i czego brakuje do domknięcia.



Pytania terapeutyczne

- 01 Na którym etapie ten proces się zatrzymał?
- 02 Czy pacjent poczuł potrzebę, ale jej nie nazwał?
- 03 Czy nazwał potrzebę, ale nie mógł działać?
- 04 Czy działał, ale nie doszło do kontaktu?
- 05 Czy był kontakt, ale zabrakło integracji?



Domknięcie zaczyna się od znalezienia miejsca przerwania.

Nie zamykaj na siłę

Domknięcie to świadomy ruch ku integracji, nie przymus końca.



Domknięcie nie oznacza

- ☒ wymuszonego wybaczenia
- ☒ zapomnienia o tym, co było ważne
- ☒ szybkiego pogodzenia się
- ☒ pełnego rozwiązania problemu w jednej sesji
- ☒ zmuszenia pacjenta do ekspresji
- ☒ konfrontacji bez przygotowania
- ☒ zakończenia żałoby na polecenie
- ☒ zamknięcia tematu, bo terapeuta czuje dyskomfort
- ☒ uznania, że brak emocji oznacza gotowość
- ☒ zrobienia techniki dla samej techniki



Domknięcie może oznaczać

- ☒ nazwanie tego, co było niewypowiedziane
- ☒ uznanie emocji i potrzeby
- ☒ odzyskanie prawa do granicy
- ☒ symboliczne dokończenie impulsu
- ☒ zobaczenie starego wzorca z nową świadomością
- ☒ powrót do ciała i teraźniejszości
- ☒ przyjęcie, że coś pozostaje procesem
- ☒ jasne ustalenie kolejnego kroku
- ☒ większą zgodę na prawdę doświadczenia



Prawdziwe domknięcie nie jest przemocą wobec procesu.
Jest odpowiedzialnym ruchem ku integracji.

Zanim zaproponujesz domknięcie

Lista uważności terapeuty przed zaproponowaniem domknięcia Gestalt.

- ☐ Wiem, jaka figura chce zostać domknięta.
- ☐ Nie proponuję domknięcia tylko dlatego, że chcę szybko zakończyć temat.
- ☐ Sprawdziłem/sprawdziłam poziom bezpieczeństwa i stabilności pacjenta.
- ☐ Mam wystarczająco dużo czasu na integrację i powrót do terażniejszości.
- ☐ Pacjent rozumie, po co wchodzimy w tę pracę.
- ☐ Pacjent ma możliwość odmowy lub zatrzymania procesu.
- ☐ Nie zakładam, że intensywna emocja oznacza gotowość do domknięcia.
- ☐ Jestem gotowy/gotowa zwolnić, jeśli pojawi się przeciążenie.
- ☐ Pamiętam, że symboliczne domknięcie może być wystarczające.
- ☐ Mam świadomość, że niektóre tematy wymagają wielu sesji i superwizji.



Zdanie terapeuty przed domykaniem:

Moim zadaniem nie jest zamknąć temat za pacjenta, ale stworzyć warunki, w których jego doświadczenie może znaleźć bardziej pełną formę.

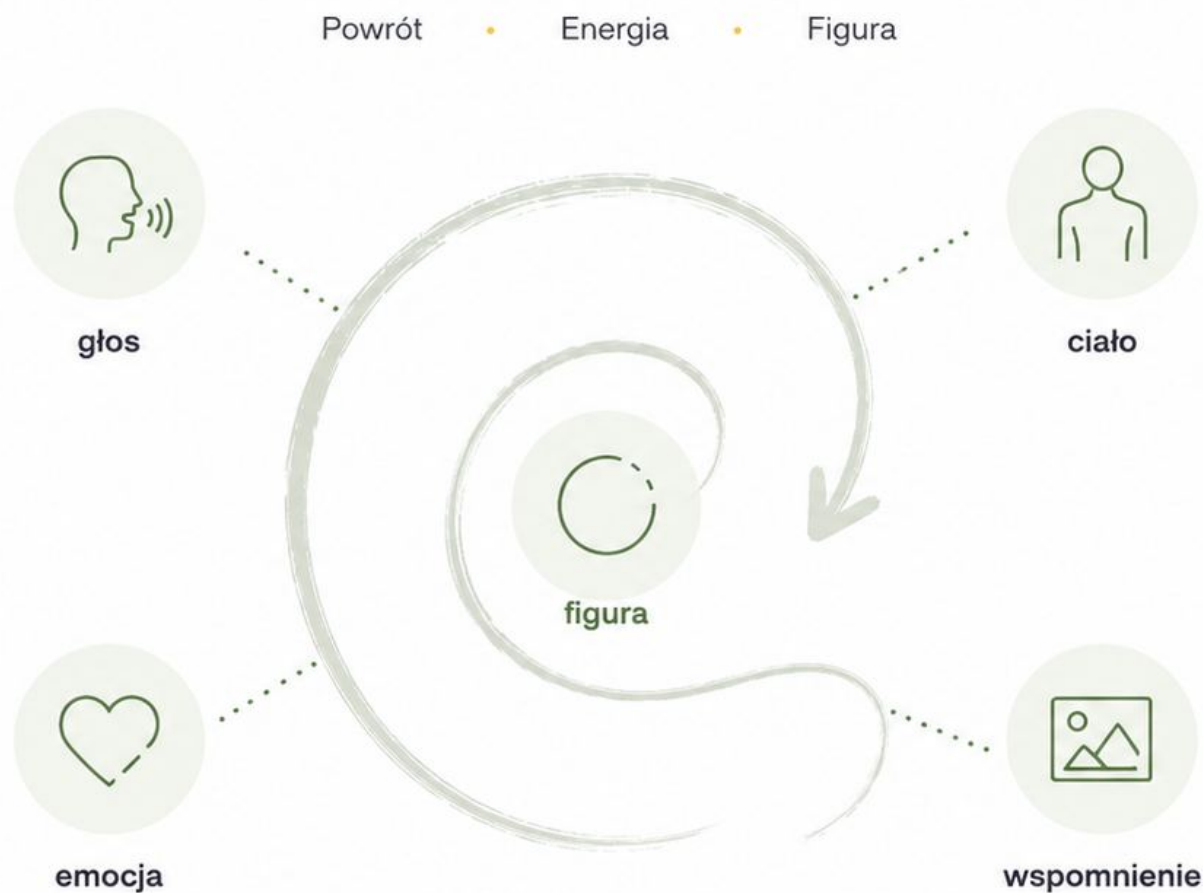


Moja intencja w tej pracy: _____

Moduł 02

Rozpoznawanie niedomkniętej figury

To, co wraca z energią, często prosi o kontakt i integrację.



Po czym poznać, że coś nadal jest otwarte?

Wskazówki pomagające rozpoznać aktywną, niedomkniętą figurę.



Zwróć uwagę, gdy

- ☐ 01 pacjent wielokrotnie wraca do tej samej osoby, sytuacji lub zdania
- ☐ 02 opowieść jest znana, ale emocja nadal bardzo żywa
- ☐ 03 ciało reaguje, zanim pacjent znajdzie słowa
- ☐ 04 pojawia się zdanie: »powinienem być«, »chciałam wtedy«, »nie mogłem«
- ☐ 05 pacjent czuje, że coś zostało mu zabrane, przerwane lub niewypowiedziane
- ☐ 06 temat wraca w snach, napięciu, relacjach lub decyzjach
- ☐ 07 pacjent mówi, że »wie to głową«, ale nadal nie czuje ulgi
- ☐ 08 pojawia się silny impuls: zaprotestować, odejść, powiedzieć, płakać, zatrzymać
- ☐ 09 relacja terapeutyczna zaczyna odtwarzać podobny wzorec
- ☐ 10 pacjent nie może zakończyć opowieści bez poczucia utknięcia



Pytanie terapeutyczne

Co w tej sytuacji nadal domaga się miejsca?



**Nedomknięta figura ma energię.
Nie zawsze jest głośna, ale często wraca.**

Co jest figurą, a co tylko tłem?

Rozpoznanie figury pomaga skupić się na tym, co najważniejsze tu i teraz.

01



Figura

- To, co ma najwięcej energii teraz.
- To, co wraca mimo zmiany tematu.
- To, co porusza ciało, głos, emocję lub kontakt.
- To, co pacjent próbuje powiedzieć, ale zatrzymuje.

02



Tło

Kontekst życiowy, historia, relacje i wydarzenia, które pomagają rozumieć figurę, ale nie są dziś centralnym punktem pracy.

03

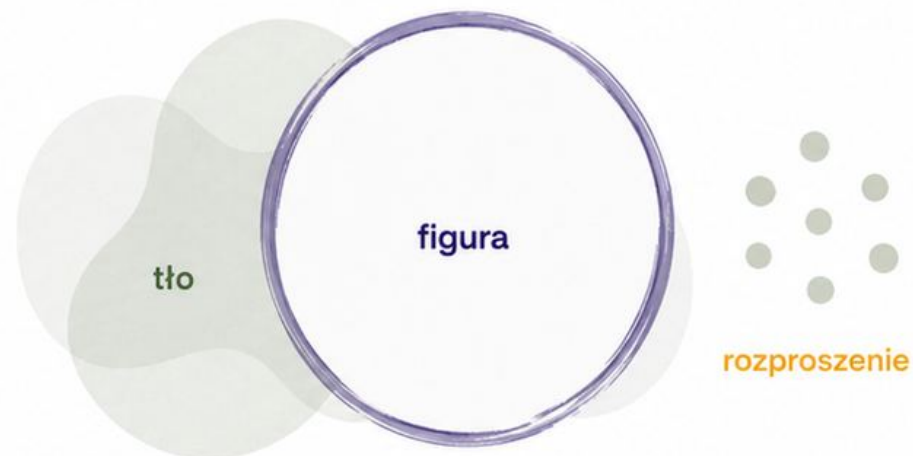


Rozproszenie

Wiele tematów naraz, które mogą chronić przed kontaktem z główną figurą.



Domykanie zaczyna się od wyboru figury.
Bez figury proces łatwo zamienia się w rozmowę o wszystkim.



Pytania terapeutyczne

- 01 Który z tych wątków ma dziś najwięcej energii?
- 02 Do którego tematu Pan/Pani wraca wewnętrznie?
- 03 Co ciało pokazuje jako najważniejsze?
- 04 Gdybyśmy mieli zostać tylko przy jednym miejscu, które to byłoby?

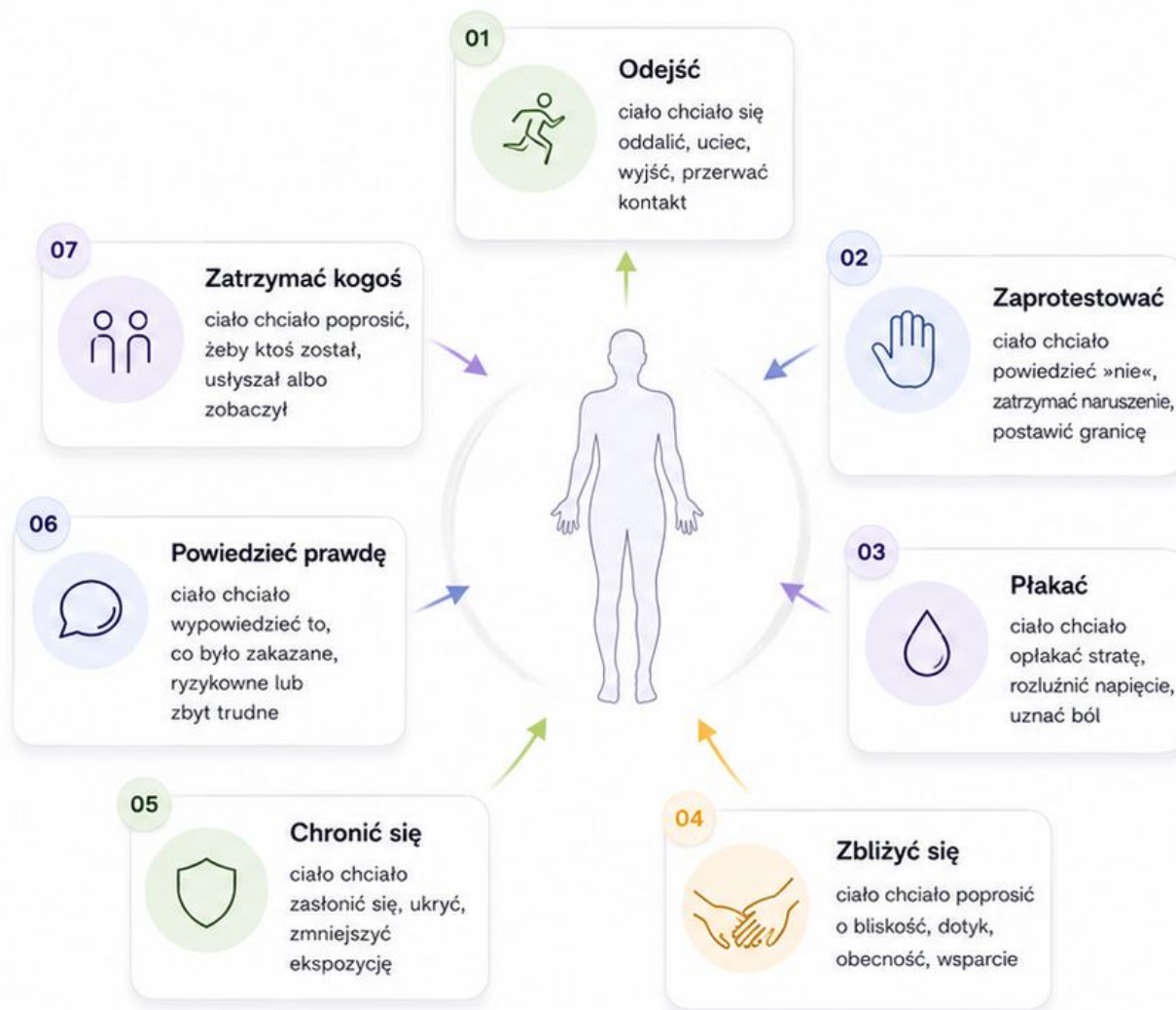
Co nie zostało powiedziane?

Mapa niewypowiedzianych słów, które często pozostają między ludźmi.



14 · Co ciało chciało zrobić, ale nie mogło?

Mapa zatrzymanego impulsu.



? Pytania terapeutyczne

- 01 Jaki ruch chciało wtedy zrobić ciało?
- 02 Czy ten impuls jest bardziej w rękach, nogach, gardle, klatce czy brzuchu?
- 03 Co powstrzymało ten ruch?
- 04 Czy możemy najpierw tylko zauważyć impuls, bez wykonywania go?



Impuls nie musi od razu zostać zrealizowany. Najpierw potrzebuje zostać zauważony i uznany.

Jaka figura chce się domknąć?

Karta rozpoznania do wspólnego użycia w pracy terapeutycznej.



Zatrzymaj się na chwilę. Zobacz, co domaga się uwagi. Pomóżcie figury zostać zauważoną, po to, by mogła się domknąć.

- | | | |
|----|-----------------------------|--|
| 01 | Temat lub sytuacja | Co wraca? _____ |
| 02 | Osoba, relacja lub kontekst | Z kim lub czym to jest związane? _____ |
| 03 | Emocja główna | Najbliższa emocja: _____ |
| 04 | Sygnal ciała | Gdzie ciało reaguje? _____ |
| 05 | Niewypowiedziane słowa | Co chce zostać powiedziane? _____ |
| 06 | Zatrzymany impuls | Co ciało chciało zrobić? _____ |
| 07 | Niezaspokojona potrzeba | Czego zabrakło? _____ |
| 08 | Możliwy kierunek domknięcia | Co może wymagać uznania, wyrażenia lub integracji? _____ |



Ta karta nie jest diagnozą.

Jest mapą wspólnego rozpoznania figury.

Moduł 03

Bezpieczeństwo, kontakt i gotowość do domknięcia

Nie każda figura jest gotowa do domknięcia dzisiaj.

Zgoda • Tempo • Stabilność



Bezpieczeństwo



Kontakt



Gotowość do domknięcia



Czy pacjent może wejść w domykanie?

Lista gotowości przed zaproponowaniem domknięcia Gestalt.

Pacjent jest bardziej gotowy, gdy

- ☐  rozumie, czego dotyczy praca
- ☐  może powiedzieć »tak«, »nie« lub »stop«
- ☐  utrzymuje kontakt z tu i teraz
- ☐  potrafi zauważyć ciało bez zalanania
- ☐  ma choć minimalne zasoby regulacyjne
- ☐  emocja jest obecna, ale nie całkowicie zalewająca
- ☐  zna cel proponowanego eksperymentu lub interwencji
- ☐  terapeuta ma wystarczający czas na domknięcie i integrację
- ☐  temat został wystarczająco rozpoznany
- ☐  pacjent nie czuje się przymuszony do wykonania pracy



Pytania terapeutyczne

01

Czy to jest dla Pana/Pani dobry moment, żeby zbliżyć się do tego tematu?

02

Na ile od 0 do 10 czuje Pan/Pani gotowość?

03

Co byłoby potrzebne, żeby było bezpieczniej?

04

Po czym poznamy, że trzeba się zatrzymać?



Gotowość do domknięcia to nie odwaga do zniesienia wszystkiego. To możliwość pozostania w kontakcie.

Zatrzymaj proces, jeśli domknięcie byłoby za wcześnie

Umiejętność nie-domykania to także dbałość o bezpieczeństwo i skuteczność procesu.

II Nie domykaj, gdy

- ☐ pacjent traci orientację w tu i teraz
- ☐ pojawia się silna dysocjacja, zamrożenie lub odcięcie
- ☐ emocja przekracza możliwości regulacyjne pacjenta
- ☐ pacjent nie rozumie celu interwencji
- ☐ pacjent zgadza się tylko po to, żeby zadowolić terapeutę
- ☐ brakuje czasu na integrację przed końcem sesji
- ☐ temat dotyczy traumy, a nie ma wystarczającego przygotowania
- ☐ pojawia się aktywne ryzyko samobójcze lub samouszkodzeniowe
- ☐ relacja terapeutyczna nie jest jeszcze wystarczająco bezpieczna
- ☐ terapeuta chce domknąć temat z własnego napięcia lub pośpiechu



Niektóre figury najpierw potrzebują ramy, nie domknięcia.



Bezpieczniejszy krok



Nazwij, że temat jest ważny.



Zrób mapę figury.



Wróć do regulacji.



Ustal, że wróćcie do tego później.



Wzmocnij zasoby.



Zabierz temat do superwizji.

Najpierw wyjaśnij, potem zaproś

Zgoda pacjenta na eksperyment domykający.

01



Wyjaśnij cel

Zauważam, że w tej sytuacji zostało coś niewypowiedziane. Możemy spróbować krótkiego ćwiczenia, które pomoże sprawdzić, co potrzebuje zostać uznane.

02



Opisz formę

Nie chodzi o odegranie sceny perfekcyjnie. Chodzi o bezpieczne zbadanie tego, co pojawia się teraz w Pana/Pani doświadczeniu.

03



Zapytaj o zgodę

- Czy to jest dla Pana/Pani w porządku, żebyśmy spróbowali?
- Czy chce Pan/Pani podejść do tego powoli?
- Czy jest coś, czego Pan/Pani nie chce robić w tej formie?

04



Daj prawo zatrzymania

- Może Pan/Pani powiedzieć stop w każdym momencie.
- Możemy wrócić do rozmowy, jeśli to będzie za dużo.
- Nie musimy iść dalej niż jeden mały krok.



Zgoda pacjenta jest częścią eksperymentu, nie dodatkiem do niego.

Ile domknięcia jest możliwe dzisiaj?

Skala gotowości i stabilności do zbliżenia się do figury.



gotowość



stabilność



0–2 • Za wcześnie	Pacjent nie ma kontaktu z figurą, jest odcięty, przeciążony albo nie rozumie celu pracy.
3–4 • Można rozpoznawać	Można nazwać figurę, emocję, potrzebę i zatrzymany impuls, ale nie pogłębiać zbyt mocno.
5–6 • Można pracować łagodnie	Pacjent pozostaje w kontakcie, ma dostęp do ciała i może zatrzymać proces, jeśli będzie za dużo.
7–8 • Można wejść głębiej ostrożnie	Możliwy jest eksperyment lub wyrażenie, ale z ciągłym sprawdzaniem regulacji.
9–10 • Uwaga na przeciążenie	Intensywność może być zbyt duża. Najpierw regulacja, osadzenie i powrót do bezpieczeństwa.



Pytania terapeutyczne

- Na ile od 0 do 10 czuje Pan/Pani gotowość, żeby zbliżyć się do tej figury?
- Na ile od 0 do 10 czuje Pan/Pani stabilność w tej chwili?
- Jaka liczba byłaby wystarczająco bezpieczna, aby zrobić jeden mały krok?
- Co pomogłoby zwiększyć stabilność o jeden punkt?



Gotowość i stabilność nie zawsze są na tym samym poziomie. Jeśli stabilność jest niska, najpierw buduj podparcie.

Jak zabezpieczyć proces przed wejściem głębiej?

Plan bezpieczeństwa przed domknięciem.



Cel

Pacjent rozumie, po co zbliżamy się do tej figury.

Pytanie: Co ma nam pomóc zobaczyć ta praca?



Tempo

Terapeuta umawia z pacjentem pracę małymi krokami.

Pytanie: Czy zaczynamy od jednego zdania, jednego ruchu czy samego zauważenia?



Granica

Pacjent wie, że może odmówić, zatrzymać się lub zmienić formę pracy.

Pytanie: Jakie słowo lub gest będzie oznaczał stop?



Podparcie

Pacjent ma dostęp do ciała, oddechu, pokoju, kontaktu z terapeutą i aktualnej orientacji.

Pytanie: Co pomaga Panu/Pani wrócić do stabilności?



proces
domykania



Domknięcie końcowe

Terapeuta zostawia czas na powrót, integrację i podsumowanie.

Pytanie: Czego będziemy potrzebować na końcu, żeby nie wyjść z tym zbyt otwartym?

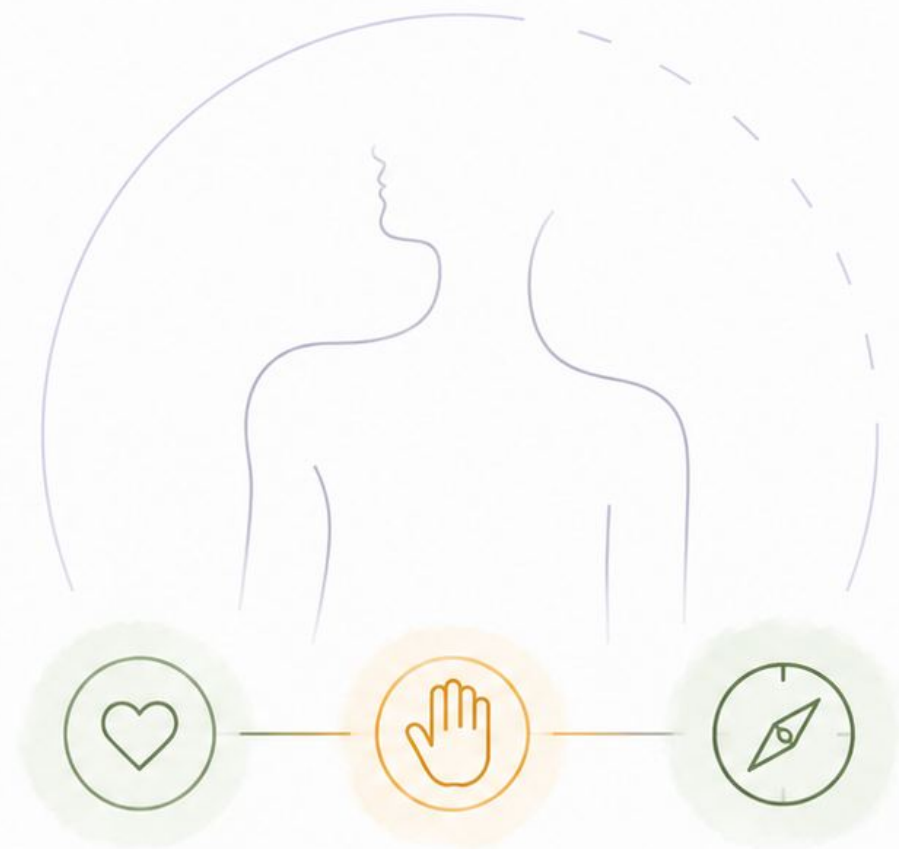


**Bezpieczeństwo nie osłabia eksperymentu.
Bezpieczeństwo pozwala mu być naprawdę terapeutycznym.**

Praca z emocją, impulsem i potrzebą

Figura domyka się wtedy, gdy doświadczenie
odzyskuje głos, ruch i znaczenie.

Emocja • Impuls • Potrzeba



Jaka emocja trzyma figurę otwartą?

Mapa emocji i możliwego niedomknięcia.

emocja	możliwe niedomknięcie
 Złość	może wskazywać na naruszoną granicę, niesprawiedliwość, zatrzymany sprzeciw lub brak wpływu
 Smutek	może wskazywać na stratę, pożegnanie, niezakończoną żałobę lub brak uznania bólu
 Lęk	może wskazywać na zagrożenie, niepewność, brak podparcia lub doświadczenie, które nadal wydaje się niebezpieczne
 Wstyd	może wskazywać na odsłonięcie, upokorzenie, potrzebę ochrony lub brak łagodnego świadectwa
 Poczucie winy	może wskazywać na potrzebę naprawy, odpowiedzialności albo odróżnienia winy realnej od narzuconej
 Tęsknota	może wskazywać na pragnienie kontaktu, bliskości, obecności lub niedostępnej relacji
 Bezradność	może wskazywać na przerwany dostęp do działania, wpływu lub wyboru

Pytania terapeutyczne



Która emocja jest najbliższej tej figury?



Co ta emocja próbuje utrzymać przy życiu?



Czy ta emocja jest świeża, stara, czy jedno i drugie?



Co stałoby się możliwe, gdyby ta emocja została uznana?

Jaki ruch chce wrócić?

Odzyskiwanie zatrzymanego impulsu.



Poziom 01

Zauważenie

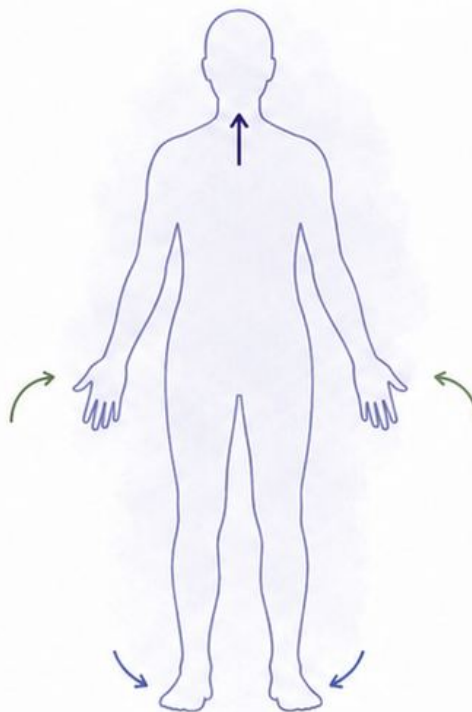
- Co ciało chciało wtedy zrobić?
- Gdzie ten impuls pojawia się teraz?



Poziom 02

Nazwanie

To wygląda jak impuls, żeby odejść / zaprotestować / powiedzieć / płakać / zatrzymać / ochronić się.



Poziom 03

Symboliczne dopuszczenie

- Czy możemy pozwolić temu impulsowi istnieć w wyobraźni?
- Jak wyglądałby ten ruch, gdyby miał tylko 5% intensywności?



Poziom 04

Integracja

- Co zmienia się, kiedy pacjent wie, że ten impuls był obecny?
- Jakie prawo do działania lub granicy wraca?



Zasady bezpieczeństwa

- Nie forsuj ruchu.
- Nie wzmacniaj gwałtownie intensywności.
- Sprawdzaj zgodę.
- Pozostaw możliwość zatrzymania.
- Po pracy wróć do ciała i tu i teraz.



Zatrzymany impuls nie musi zostać odegrany. Musi zostać rozpoznany jako część żywego doświadczenia.

Czego wtedy zabrakło?

Potrzeba pod nieświadomością.



Pytania terapeutyczne

- ? Czego Pan/Pani wtedy najbardziej potrzebował/potrzebowała?
- ? Czego zabrakło tak bardzo, że to nadal wraca?
- ? Co powinno być zostać uszanowane?
- ? Jaka potrzeba może zostać uznana teraz, nawet jeśli nie da się zmienić przeszłości?



Nie każdą potrzebę można dziś zaspokoić. Ale wiele potrzeb można wreszcie uznać.

Połącz to, co było rozdzielone

Formuła domknięcia emocja-impuls-potrzeba.

01



1. Emocja

Czuję / czułem / czułam _____

02



2. Sytuacja

Kiedy _____

03



3. Zatrzymany impuls

Moje ciało chciało _____

04



4. To, co zatrzymało impuls

Nie mogłem / nie mogłam, ponieważ _____

05



5. Potrzeba

Potrzebowałem / potrzebowałam _____

06



6. Uznanie teraz

Dziś mogę uznać, że _____

07



7. Mały krok domknięcia

Teraz możliwe jest _____

“

Czułem/czułam _____, kiedy _____. Moje ciało chciało _____,
ale zatrzymało się, ponieważ _____.
Potrzebowałem/potrzebowałam _____.
Dziś mogę uznać _____ i zrobić mały krok: _____.



Domknięcie często zaczyna się wtedy,
gdy pacjent przestaje widzieć swoją
reakcję jako problem, a zaczyna widzieć
ją jako przerwany proces.

Gdy wystarczy nazwać i uznać

Mini-domknięcie bez eksperymentu.

Mini-domknięcie w 6 krokach



Kiedy użyć mini-domknięcia

- gdy pacjent nie jest gotowy na eksperyment
- gdy temat jest bardzo delikatny
- gdy pacjent potrzebuje najpierw stabilności
- gdy zostało mało czasu
- gdy potrzebne jest raczej uznanie niż działanie



Małe domknięcie wykonane w kontakcie jest lepsze niż duże domknięcie wykonane za wcześnie.

Moduł 05

Eksperymenty Gestalt wspierające domknięcie

Eksperyment ma służyć doświadczeniu, nie technice.

Zgoda • Doświadczenie • Integracja



Jaka forma domknięcia pasuje do figury?

Wybór odpowiedniego eksperymentu.

Figura	→ możliwy eksperyment
 Niewypowiedziane słowa	eksperyment: wypowiedzenie zdania do pustego krzesła, kartki lub wyobrażonej osoby
 Zatrzymany sprzeciw	eksperyment: symboliczne powiedzenie »nie«, gest zatrzymania, praca z granicą
 Niedokończona żałoba	eksperyment: list pożegnalny, rytuał uznania straty, rozmowa z tym, co utracone
 Niezaspokojona potrzeba kontaktu	eksperyment: dialog z potrzebą, zdanie o tęsknocie, wyobrażone spotkanie
 Wewnętrzny konflikt	eksperyment: dialog dwóch części, dwa krzesła, mapa polaryzacji
 Poczucie winy lub odpowiedzialności	eksperyment: odróżnienie winy realnej od narzuconej, zdanie naprawy lub oddania odpowiedzialności
 Brak domknięcia w relacji terapeutycznej	eksperyment: otwarta rozmowa o tym, co dzieje się tu i teraz między pacjentem a terapeutą

PYTANIA TERAPEUTYCZNE

? Jaka forma byłaby najbezpieczniejsza?

? Czy potrzebujemy działania, słów, obrazu, listu, gestu czy tylko rozpoznania?

? Czy pacjent ma zgodę i stabilność na tę formę?



Najlepszy eksperyment to ten, który jest wystarczająco prosty, precyzyjny i możliwy do domknięcia.

Powiedz to do właściwego adresata

Eksperyment: puste krzesło



1. Wyjaśnij cel

Możemy użyć pustego krzesła jako symbolicznego miejsca dla osoby, części siebie lub sytuacji, do której zostały zatrzymane słowa.



2. Zapytaj o zgodę

Czy to jest dla Pana/Pani w porządku, żeby spróbować w bardzo łagodnej formie?



3. Określ adresata

Kto lub co miałoby usiąść na tym krześle?
Czy to osoba, część Pana/Pani, wspomnienie, emocja czy sytuacja?



4. Zaczynaj od jednego zdania

Gdyby miał/miała Pan/Pani powiedzieć tylko jedno zdanie, co by to było?



5. Sprawdź ciało

Co dzieje się w ciele, kiedy Pan/Pani patrzy w stronę tego krzesła?



6. Zatrzymaj i zintegruj

Co się zmieniło po wypowiedzeniu tego zdania?
Czy potrzeba jeszcze jednego zdania, czy raczej powrotu do stabilności?



Zachowaj ostrożność, gdy

- pacjent szybko traci kontakt z tu i teraz
- pojawia się silne odcięcie lub panika
- adresat jest związany z traumą bez przygotowania
- pacjent czuje presję, by wykonać eksperyment poprawnie
- brakuje czasu na domknięcie



Puste krzesło nie służy dramatyzacji. Służy spotkaniu z tym, co zostało zatrzymane.



Napisz to, czego nie trzeba wysyłać

Eksperyment: list niewysłany

1

Adresat

Piszę ten list do _____

2

Co było ważne

Chcę powiedzieć, że _____

3

Co mnie zraniło lub poruszyło

Najbardziej dotknęło mnie _____

4

Czego wtedy potrzebowałem/potrzebowałam

Potrzebowałem/potrzebowałam _____

5

Co zostawiam przy sobie

Dziś uznaję, że _____

6

Co oddaję adresatowi

Oddaję Ci odpowiedzialność za _____

7

Zdanie domknięcia

Na dziś kończę ten list słowami _____



Instrukcja terapeutyczna

List nie musi być logiczny, piękny ani pełny. Może być fragmentem. Po napisaniu warto sprawdzić ciało, emocję i to, czy list ma zostać zachowany, zniszczony, odłożony czy kontynuowany później.



List niewysłany jest dla procesu pacjenta, nie dla adresata.

Pozwól ciału powiedzieć »stop«

Eksperyment: gest granicy

1



Nazwij potrzebę granicy

Wygląda, jakby w tej sytuacji potrzebna była granica.

2



Sprawdź zgodę

Czy możemy bardzo łagodnie sprawdzić, jak ciało chciałoby pokazać »stop«?

3



Wybierz formę

Może to być słowo, gest dłoni, spojrzenie, odsunięcie się, wyobrażony ruch albo tylko zauważenie impulsu.

4



Zrób minimalny ruch

Jak wyglądałby ten gest na 5% intensywności?

5

Dodaj zdanie, jeśli możliwe

Nie.

Stop.

To jest moja granica.

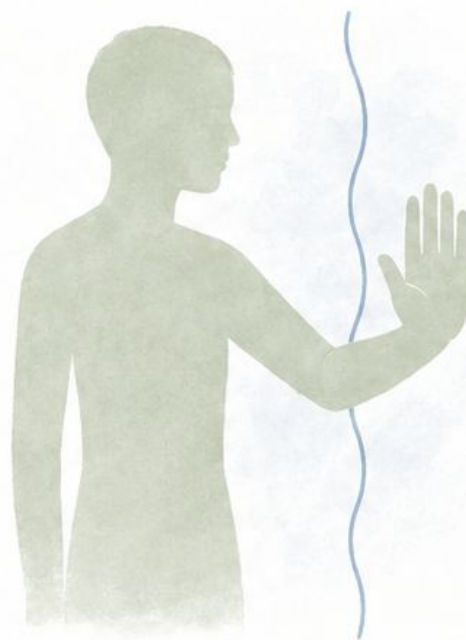
Nie zgadzam się.

Potrzebuję przestrzeni.

6

Zintegruj

Co zmienia się w ciele, kiedy granica może choć trochę zaistnieć?
Co pacjent odzyskuje?



WARIANTY WYRAŻANIA GRANICY



słowo



gest



krok



Zachowaj ostrożność

- Nie wzmacniaj ruchu gwałtownie.
- Nie wymagaj pełnej ekspresji.
- Sprawdzaj, czy pacjent nie wpada w wstyd lub zamrożenie.
- Po eksperymencie wróć do oddechu i orientacji.



Granica nie musi być głośna, żeby była prawdziwa.

Kiedy dwie części pacjenta chcą czegoś innego

Eksperyment: dialog dwóch części

	1 Nazwij części	Jedna część chce druga część chce
	2 Daj miejsce pierwszej części	- Co ta część mówi? - Czego potrzebuje? - Przed czym próbuje pacjenta poprowadzić?
	3 Daj miejsce drugiej części	- Co ta część mówi? - Czego się boi? - Przed czym próbuje pacjenta chronić?
	4 Zobacz wspólną intencję	Czy obie części próbują w jakiś sposób zadbać o pacjenta?
	5 Sprawdź koszt konfliktu	Co się dzieje, gdy te części nie mogą się spotkać?
	6 Zintegruj	Jaki jeden mały krok uwzględnia obie części? Co pacjent rozumie teraz szerzej?

PRZYKŁADY CZĘŚCI



część, która chce odejść
i część, która boi się
samotności



część, która jest zła
i część, która czuje winę



część, która chce mówić
prawdę
i część, która boi się
odrzućcia



**Integracja nie polega
na uciszeniu jednej części,
ale na usłyszeniu funkcji
każdej z nich.**

Moduł 06

Integracja doświadczenia i nowe znaczenie

Bez integracji doświadczenie zostaje tylko intensywnym momentem.



Sens



Ciało



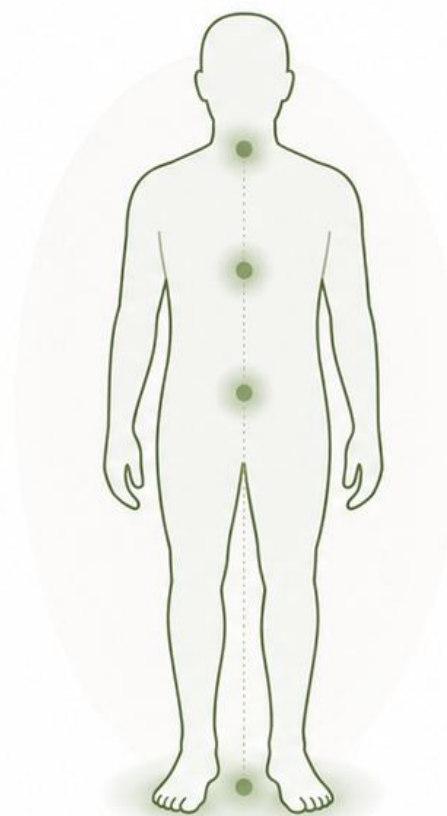
Nowy wybór



Co ciało wie teraz?

Powrót do ciała po eksperymencie

	1. Co zmieniło się w ciele? Czy jest więcej napięcia, mniej napięcia, ciepło, ciężar, lekkość, drżenie, spokój?
	2. Gdzie jest teraz najwięcej uwagi? Klatka, brzuch, gardło, dłonie, plecy, nogi, twarz?
	3. Czy pojawia się oddech? Czy oddech jest swobodniejszy, zatrzymany, głębszy, płytszy?
	4. Czy ciało potrzebuje pauzy? Czy potrzebny jest odpoczynek, ruch, cisza, łyk wody, spojrzenie po pokoju?
	5. Co ciało mówi o domknięciu? Czy coś się domknęło, przesunęło, rozluźniło, czy raczej nadal pozostaje otwarte?
	6. Co pomaga wrócić do teraz? Stopy, oparcie, oddech, kontakt wzrokowy, nazwanie daty, zauważenie pokoju?



Integracja nie dzieje się tylko w rozumieniu. Dzieje się także w ciele.

Co pacjent rozumie teraz inaczej?

Znaczenie doświadczenia



O figurze

Co stało się dziś bardziej widoczne?

Jaka figura chciała zostać zauważona?



O emocji

Która emocja okazała się najważniejsza?

Czy ta emocja zmieniła się po kontakcie z nią?



O potrzebie

Jaka potrzeba została nazwana?

Czy ta potrzeba była wcześniej pomijana?



O granicy

Czy pojawiło się prawo do »nie«, odejścia, sprzeciwu lub ochrony?



O relacji

Co to doświadczenie mówi o sposobie bycia z innymi?



O teraźniejszości

Co z tej pracy należy do przeszłości, a co jest aktualne dzisiaj?



Formuła znaczenia

Dziś zobaczyłem/zobaczyłam, że _____ nie było tylko wspomnieniem.

Była tam emocja _____, potrzeba _____ i impuls _____.

Teraz rozumiem, że _____.



Znaczenie pomaga pacjentowi zabrać z sesji nie tylko emocję, ale nową świadomość.

Co staje się możliwe teraz?

Nowy wybór po domknięciu



PYTANIA TERAPEUTYCZNE

?

Co jest możliwe teraz, choć wcześniej nie było?

?

Jaki mały krok byłby zgodny z tym, co Pan/Pani dziś zobaczył/zobaczyła?

?

Czego nie warto robić za szybko?

?

Co potrzebuje czasu?



Nowy wybór po domknięciu powinien być mały, realny i zgodny z aktualnymi zasobami pacjenta.

Ulga nie zawsze oznacza ingrację

Różnica między domknięciem a ulgą

Chwilowa ulga



emocja opadła, ale sens pozostaje niejasny



pacjent czuje się źle, ale nie wie, co się wydarzyło



pojawiła się ekspresja bez połączenia z potrzebą



ciało się rozładowało, ale temat nadal jest chaotyczny



pacjent może chcieć szybko zakończyć, aby uniknąć dalszego kontaktu

Integracja



pacjent rozumie, co było figurą



emocja została połączona z potrzebą lub granicą



zatrzymany impuls został zauważony i uznany



pacjent odróżnia wtedy od teraz



pojawia się większy kontakt z ciałem i teraźniejszością



jest możliwy mały, realistyczny krok

PYTANIA TERAPEUTYCZNE



Czy to jest tylko ulga, czy także nowe rozumienie?



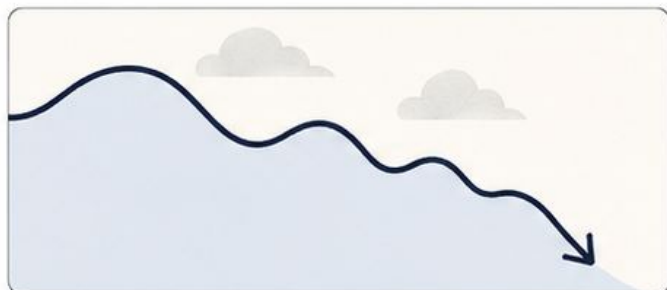
Co Pan/Pani zabiera z tego doświadczenia?



Co dokładnie się domknęło, a co nadal pozostaje procesem?



Czy ciało czuje więcej spokoju, czy raczej zmęczenie po intensywności?



Ulgą jest ważna, ale integracja wymaga znaczenia.

Co zapisać po pracy domykającej?

Notatka terapeuty po domykaniu figury



	Figura domykana	
	Kontekst figury	osoba / sytuacja / relacja / wspomnienie / część siebie / inny: _____
	Emocja główna	
	Zatrzymany impuls	
	Niewypowiedziane słowa	
	Potrzeba lub granica	
	Zastosowana forma pracy	☐ rozmowa ☐ mini-domknięcie ☐ puste krzesło ☐ list ☐ gest granicy ☐ dialog części ☐ inne
	Poziom stabilności po pracy	☐ stabilny ☐ poruszony, ale obecny ☐ wymaga regulacji ☐ wymaga monitorowania
	Co zostało zintegrowane	
	Co wymaga powrotu lub supervizji	

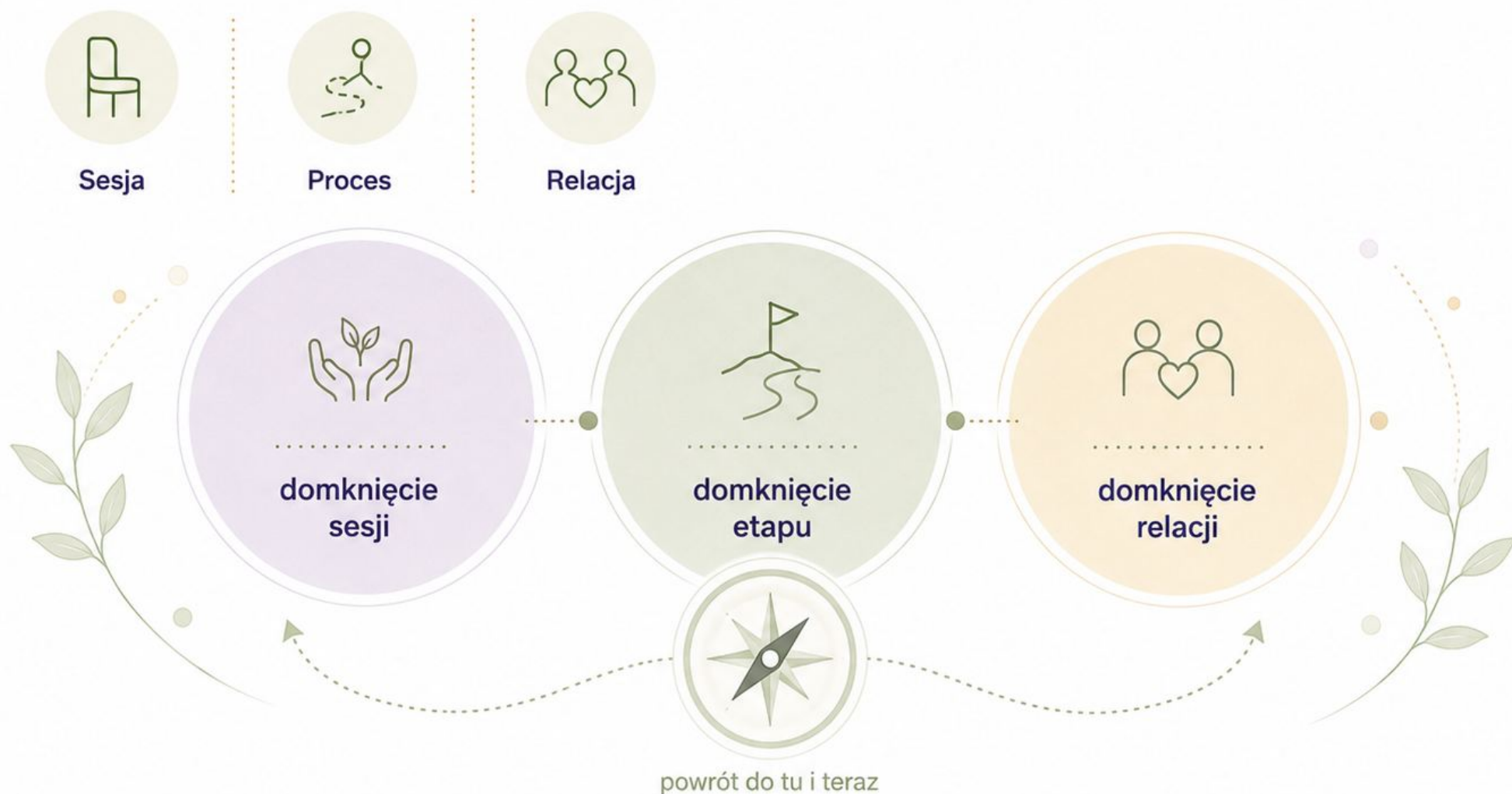


Notatka po domykaniu powinna uchwycić nie tylko technikę, ale figurę, potrzebę i stopień integracji.

Moduł 07

Domknięcie sesji, procesu i relacji terapeutycznej

Każde zakończenie potrzebuje kontaktu, sensu i powrotu.



Jak nie zostawić pacjenta z otwartą figurą?

Ta strona wspiera domykanie sesji po pracy z figurą, emocją lub eksperymentem.

Celem jest powrót do stabilności, nazwanie najważniejszego znaczenia oraz decyzja, co pozostaje otwarte na przyszłą pracę.



7 kroków domknięcia sesji



**Dobre zakończenie sesji nie musi zamknąć wszystkiego.
Powinno zostawić pacjenta z większą orientacją.**

Kiedy kończy się pewien etap pracy

Notatka terapeuty po domykaniu etapu pracy



W terapii często domykamy nie całość procesu, lecz ważny etap pracy: temat, wzorzec, kryzys, relację, żałobę, decyzję lub sposób rozumienia siebie. Ta strona pomaga nazwać taką zmianę i zintegrować postęp.

1

Co było główną figurą tego etapu?

Z czym pacjent przyszedł na początku tego fragmentu pracy?

2

Co zostało rozpoznane?

Jakie emocje, potrzeby, granice lub wzorce stały się bardziej widoczne?

3

Co zostało wypowiedziane lub odzyskane?

Czy pojawiły się słowa, impulsy, decyzje albo granice, które wcześniej były zatrzymane?

4

Co nadal pozostaje procesem?

Czego nie domykamy na siłę, ale wiemy, że wymaga czasu?

5

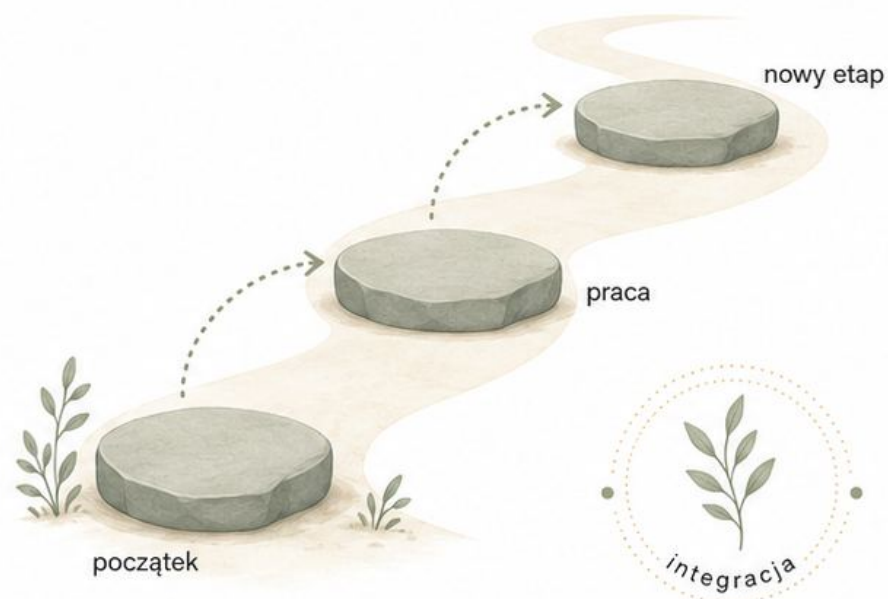
Co pacjent potrafi teraz inaczej?

Jaki nowy wybór, kontakt lub sposób regulacji jest bardziej dostępny?

6

Jaki jest następny etap?

Czy praca przechodzi w nowy temat, utrwalenie zmiany, odpoczynek, przerwę czy zakończenie terapii?



Zdanie terapeuty

Wygląda na to, że pewien etap tej pracy się domyka. Warto zobaczyć, co Pan/Pani z niego zabiera i co staje się teraz możliwe.



Domknięcie etapu pomaga pacjentowi zauważyć zmianę, zanim przejdzie do kolejnej figury.

Jak zakończyć terapię w kontakcie?

Domykanie relacji terapeutycznej z uważnością i szacunkiem.



Zakończenie terapii może samo w sobie stać się ważną figurą w doświadczeniu pacjenta. Ten arkusz wspiera terapeutę w domknięciu relacji terapeutycznej, tak aby pacjent mógł uznać zmianę, stratę, wdzięczność, złość, lęk, ambiwalencję i autonomię – i ruszyć dalej swoją drogą.

1

Powód zakończenia

Czy zakończenie wynika z osiągnięcia celu, decyzji pacjenta, warunków zewnętrznych, zmiany formy pracy czy innego powodu?

2

Historia procesu

Jak pacjent rozumie drogę, którą przeszedł w terapii?

3

Zmiana

Co jest dziś inne niż na początku?

4

Niedomknięte elementy

Czy coś pozostaje otwarte i wymaga nazwania?

5

Emocje wobec zakończenia

Czy pojawia się smutek, ulga, lęk, wdzięczność, złość, żal, duma, niepewność?

6

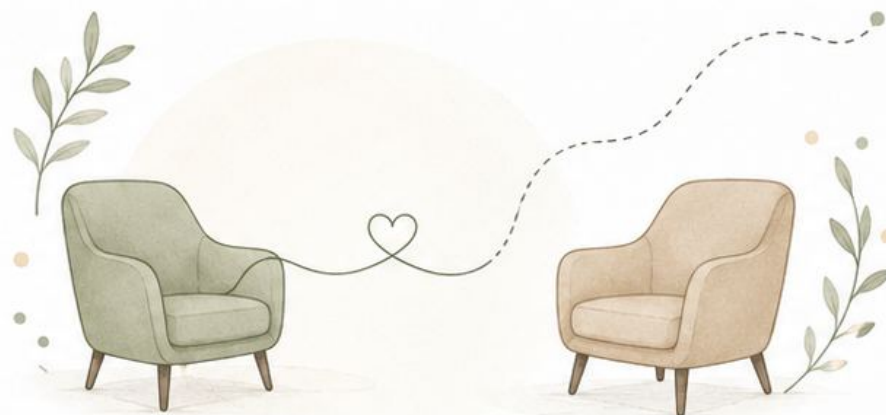
Relacja terapeutyczna

Co było ważne w kontakcie między pacjentem a terapeutą?

7

Dalsze podparcie

Jak pacjent będzie wspierał siebie po zakończeniu? Do czego może wrócić, jeśli będzie potrzebował pomocy?



Pożegnanie



Wdzięczność



Autonomia



Kolejny krok



Pytania terapeutyczne

- Jak Pan/Pani przeżywa to zakończenie?
- Co jest ważne, żeby zostało powiedziane między nami przed końcem?
- Co Pan/Pani zabiera z tej relacji terapeutycznej?
- Co byłoby dobrym sposobem pożegnania tej pracy?



Zakończenie terapii jest częścią terapii. Nie powinno być tylko formalnością.

Gdy sesja była intensywna wtu niepełna

Nie każda sesja kończy się poczuciem pełnego domknięcia. Czasem pojawia się intensywność emocji, konflikt, aktywacja traumy, przerwanie, nieporozumienie lub temat okazuje się większy niż dostępny czas. Poniżej znajdziesz sposób na odpowiedzialne zakończenie sesji, które chroni bezpieczeństwo i utrzymuje kontakt terapeutyczny.

DOMKNIĘCIE WYSTARCZAJĄCE

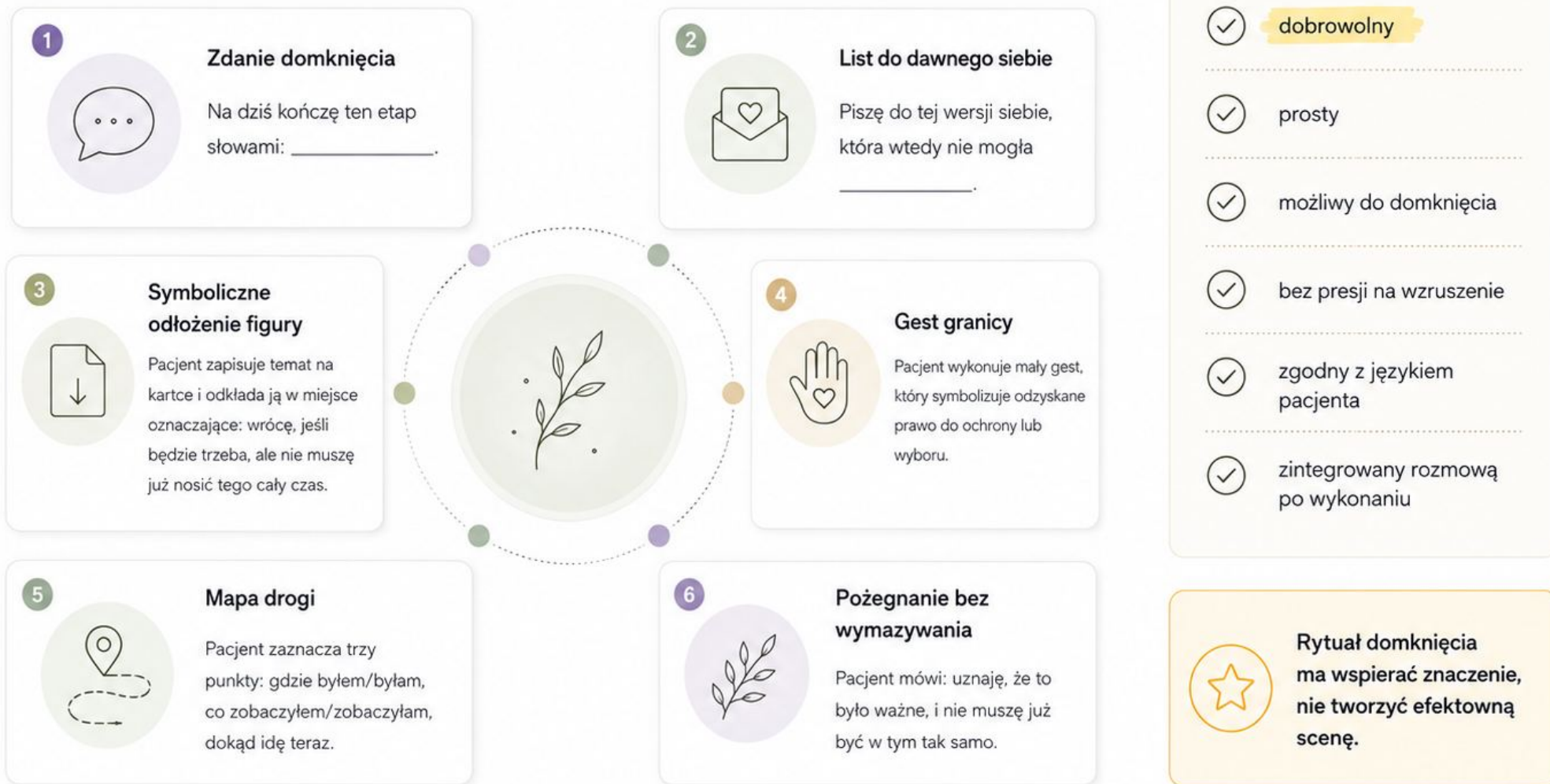
- 1  **Nazwij realność sytuacji**
"Dzisiaj dotknęliśmy czegoś ważnego i nie domkniemy tego całkowicie w tej sesji."
- 2  **Uznaj intensywność**
"To było poruszające / trudne / bardzo żywe / niejednoznaczne."
- 3  **Oddziel otwarcie od zagrożenia**
"To, że temat jest otwarty, nie znaczy, że musi zostać rozwiązany natychmiast."
- 4  **Wróć do stabilizacji**
"Zróbmy teraz kilka minut powrotu do ciała, pokoju i oddechu."
- 5  **Nazwij bezpieczny punkt zatrzymania**
"Na dziś zatrzymujemy się w miejscu: _____."
- 6  **Ustal dalszy plan**
"Wrócimy do tego na początku kolejnej sesji / po wzmocnieniu zasobów / po konsultacji."
- 7  **Sprawdź wyjście z sesji**
"Jak Pan/Pani jest teraz na skali stabilności od 0 do 10?"
Co pomoże po wyjściu z gabinetu?"



Wystarczające domknięcie jest lepsze niż pozorne domknięcie na siłę.

Symboliczne zakończenie, które zostawia ślad

Czasem domknięcie procesu wymaga prostego rytuału. Może to być zdanie, list, gest, podsumowanie, obraz, symboliczne odłożenie tematu lub nazwanie nowego etapu. Rytuał powinien być prosty, dobrowolny i zgodny z pacjentem, a nie z naszym pomysłem na zakończenie.



Moduł 08

Narzędzia szybkiego użycia terapeuty

Krótko, jasno, do zastosowania w sesji.



Checklista



Skrypt



Mapa



rozpoznaj figurę



domknij bezpiecznie



zintegruj

Protokół domykania Gestalt: lista kontrolna

Strona szybkiego użycia dla terapeuty. Zawiera kluczowe kroki domykania figury – od rozpoznania, przez bezpieczeństwo i interwencję, po integrację i notatki po sesji.



01

Rozpoznanie figury

- ☐ Zidentyfikowano powracający temat lub nieświadomość
- ☐ Odróżniono figurę od tła
- ☐ Nazwano emocję główną
- ☐ Zauważono sygnały ciała
- ☐ Rozpoznano niewypowiedziane słowa lub zatrzymany impuls



02

Bezpieczeństwo

- ☐ Sprawdzone gotowość pacjenta
- ☐ Sprawdzone stabilność i kontakt z tu i teraz
- ☐ Wyjaśniono cel pracy
- ☐ Zapytano o zgodę
- ☐ Ustalono możliwość zatrzymania procesu



03

Domykanie

- ☐ Wybrano adekwatną formę pracy
- ☐ Nie forsowano ekspresji
- ☐ Sprawdzano ciało, emocję i tempo
- ☐ Uznano potrzebę lub granicę
- ☐ Zatrzymano proces, jeśli intensywność była za duża



04

Integracja

- ☐ Nazwano znaczenie doświadczenia
- ☐ Oddzielono wtedy od teraz
- ☐ Sprawdzone, co się zmieniło w ciele
- ☐ Ustalono mały nowy wybór
- ☐ Nazwano, co nadal pozostaje procesem



05

Po sesji

- ☐ Sprawdzone stabilność pacjenta przed wyjściem
- ☐ Ustalono kolejny krok
- ☐ Zapisano figurę, impuls, potrzebę i stopień integracji
- ☐ Wskazano temat do superwizji, jeśli potrzebny



Skrypt: od figury do integracji

Gotowy, krótki skrypt terapeutyczny do użycia podczas pracy domykającej. Prowadzi od zauważenia figury aż do bezpiecznego zakończenia procesu.



1. Zauważenie figury

Zauważam, że ten temat wraca z dużą energią. Może jest tam coś, co potrzebuje więcej miejsca.



2. Sprawdzenie

Czy to też brzmi dla Pana/Pani jak coś niedomkniętego?



3. Nazwanie emocji

Jaka emocja jest najbliżej, kiedy Pan/Pani o tym mówi?



4. Ciało

Gdzie w ciele pojawia się reakcja na tę figurę?



5. Niewypowiedziane słowa

Gdyby można było powiedzieć jedno zdanie, co by to było?



6. Zatrzymany impuls

Co ciało chciało wtedy zrobić, ale nie mogło?



7. Potrzeba

Czego Pan/Pani wtedy potrzebował/potrzebowała?



8. Zgoda na pracę

Czy to jest w porządku, żebyśmy zrobili jeden mały krok w stronę domknięcia?



9. Integracja

Co Pan/Pani rozumie teraz inaczej?



10. Domknięcie

Na dziś zatrzymajmy się w miejscu: _____.
Co pomoże Panu/Pani wrócić do stabilności po tej sesji?

Protokół domykania Gestalt: mapa końcowa

To końcowa, wizualna synteza całego produktu – uniwersalna mapa szybkiego odniesienia dla terapeutów przed, w trakcie i po sesji domykania Gestalt.



“

Domknięcie Gestalt nie polega na zamknięciu człowieka w gotowej odpowiedzi.
Polega na stworzeniu warunków, w których przerwane doświadczenie może odzyskać kontakt, formę, znaczenie i miejsce w całości życia.