

TOM 4

Archetypy, tom 4 - Przeprawa przez Nieświadomość

Jak zejść do głębi psychiki, spotkać jej symbole i wrócić z większą
świadomością

E-book edukacyjny o świadomej, uziemionej i odpowiedzialnej pracy z
nieświadomością.

Prawa autorskie

Copyright © 2026. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejszy materiał został opracowany jako treść edukacyjna, refleksyjna i rozwojowa. Nie zastępuje psychoterapii, diagnozy psychologicznej, konsultacji psychiatrycznej, porady medycznej ani indywidualnej opieki specjalistycznej.

Treści dotyczące archetypów, nieświadomości, snów, cienia, symboli, wyobraźni, wspomnień, emocji, ciała i procesu samopoznania należy traktować jako zaproszenie do refleksji, a nie jako gotową diagnozę, przepowiednię, nakaz działania lub ostateczne wyjaśnienie doświadczeń czytelnika.

Praca z nieświadomością może poruszać intensywne obrazy, lęk, smutek, gniew, wspomnienia, napięcia ciała, poczucie zagubienia lub trudne pytania egzystencjalne. Jeżeli podczas lektury pojawi się silny dyskomfort, panika, odcięcie, wspomnienia traumatyczne, poczucie utraty kontroli, myśli o skrzywdzeniu siebie lub innych albo trudność w codziennym funkcjonowaniu, należy przerwać pracę i skorzystać ze wsparcia wykwalifikowanego specjalisty.

Przeprawa przez nieświadomość nie oznacza utraty kontaktu z rzeczywistością, ignorowania faktów ani działania pod wpływem impulsów. Oznacza odpowiedzialne spotkanie z głębszym materiałem psychicznym przy zachowaniu granic, uziemienia i troski o bezpieczeństwo.

Kopiowanie, rozpowszechnianie, odsprzedaż, udostępnianie, modyfikowanie lub wykorzystywanie tego materiału bez zgody właściciela praw jest zabronione.

Spis treści

Wprowadzenie - str. 03

Moduł 01 - Wejście na próg nieświadomości - str. 04

Czym jest nieświadomość - str. 05 Dlaczego nieświadomość mówi obrazami - str. 06 Próg: moment, w którym głębia zaczyna wołać - str. 07 Czego nie robić na początku przeprawy - str. 08 Pierwsza mapa bezpieczeństwa - str. 09

Moduł 02 - Język głębi: sny, obrazy i impulsy - str. 10

Sen jako brama do nieświadomości - str. 11 Obraz, który wraca - str. 12 Fantazja, skojarzenie i wewnętrzna scena - str. 13 Impuls, który nie jest jeszcze decyzją - str. 14 Ciało jako głos głębi - str. 15 Emocja jako fala nieświadomości - str. 16 Synchroniczność bez utraty rozsądku - str. 17 Gdy obraz staje się zbyt silny - str. 18

Ćwiczenie: dziennik języka głębi - str. 19

Moduł 03 - Cień, lęk i strażnicy progu - str. 20

Moduł 04 - Mapy przeprawy: symbole, archetypy i wewnętrzne krajobrazy - str. 30

Moduł 05 - Bezpieczna praktyka zejścia i powrotu - str. 40

Moduł 06 - Powrót z głębi i integracja doświadczenia - str. 50

Zakończenie - str. 55

Nieświadomość nie jest miejscem do zdobycia, lecz głębią do spotkania

Nieświadomość nie jest miejscem, które trzeba podbić.

Nie jest ciemnym magazynem, w którym leżą przypadkowe obrazy.

Nie jest wrogiem świadomości.

Nie jest też tajemniczą siłą, której należy oddać całe sterowanie.

Nieświadomość jest głębią psychiki.

To tam mogą żyć sny, symbole, wyparte emocje, zapomniane obrazy, nienazwane pragnienia, stare lęki, archetypowe figury, powracające motywy i części doświadczenia, które jeszcze nie znalazły języka.

Czasem nieświadomość milczy.

Czasem mówi przez sen.

Czasem przez ciało.

Czasem przez obraz, który wraca.

Czasem przez relację, która uruchamia nieproporcjonalną reakcję.

Czasem przez lęk, którego nie rozumiesz.

Czasem przez tęsknotę, której nie umiesz nazwać.

Czasem przez symbol, który nie daje spokoju.

Ten tom jest o przeprawie.

Przeprawa nie oznacza zanurzenia się bez granic.

Nie oznacza interpretowania wszystkiego.

Nie oznacza utraty kontaktu z faktami.

Nie oznacza działania pod wpływem każdego impulsu.

Przeprawa oznacza:

wejść na próg,
zobaczyć, co woła z głębi,
zachować latarnię świadomości,
rozpoznać symbole,
nie uciekać od cienia,
nie oddać steru lękowi,
wracać do ciała,
pamiętać o granicy,
zapisywać obrazy,
sprawdzać rzeczywistość,

wracać z głębi do życia.

Nieświadomość może być ciemna, ale ciemność nie zawsze oznacza zło.

Ciemność może być miejscem odpoczynku.

Miejscem kiełkowania.

Miejscem żałoby.

Miejscem, gdzie oczy uczą się widzieć inaczej.

Ten e-book nie obiecuje prostych odpowiedzi.

Daje mapę.

Nie po to, aby kontrolować nieświadomość.

Ale po to, aby przejść przez jej próg z większą uważnością, pokorą i bezpieczeństwem.

MODUŁ 01

Wejście na próg nieświadomości

Moduł 01

Wejście na próg nieświadomości

Każda przeprawa zaczyna się od progu. Nie trzeba od razu schodzić na samo dno. Wystarczy zauważyć, że coś spod powierzchni zaczyna wolać.

Czym jest nieświadomość

Nieświadomość to ta część psychiki, która działa pod powierzchnią bezpośredniego „wiem”.

Nie oznacza tylko tego, co zapomniane.

Nie oznacza tylko tego, co wyparte.

Nie oznacza tylko traum, lęków albo ukrytych pragnień.

Jest szersza.

Może obejmować:

wspomnienia, których nie przywołujesz na co dzień,
emocje, których nie umiesz nazwać,
reakcje ciała, które pojawiają się szybciej niż myśl,
powtarzające się wzorce relacji,
sny, które pokazują wewnętrzne sceny,
fantazje i obrazy, które wracają,
archetypowe figury,
instynkty,
intuicje,
nieprzeżyty smutek,
nienazwany gniew,
zapomniane potrzeby,
cień,

potencjały, które jeszcze nie dostały formy.

Nieświadomość nie jest jedynie problemem.

Może przechowywać trudne treści.

Ale może też nieść zasoby.

Twórczość. Intuicję. Obrazy przemiany. Zapomnianą energię życia. Mądrość ciała. Głębokie sny. Symbole, które pomagają zrozumieć proces.

Świadomość mówi:

Wiem, co myślę.

Nieświadomość może pytać:

Ale dlaczego reagujesz tak samo?

Dlaczego ten sen wraca?

Dlaczego ta osoba budzi tak silną emocję?

Dlaczego ciało napina się, zanim coś nazwiesz?

Dlaczego pragniesz czegoś, czego nie dajesz sobie prawa chcieć?

Dlaczego boisz się progu, którego jeszcze nie przekroczyłeś?

Nieświadomość nie musi być traktowana jak wróg.

Ale nie powinna też być traktowana jak absolutny przewodnik bez granic.

Potrzebuje relacji ze świadomością."

RAMKA WYRÓŻNIAJĄCA

„Nieświadomość to nie tylko to, co ukryte. To także to, co jeszcze nie zostało usłyszane, nazwane i włączone do życia.

Dlaczego nieświadomość mówi obrazami

Nieświadomość rzadko mówi zdaniem:

Oto dokładna odpowiedź.

Częściej pokazuje obraz.

Dom z zamkniętym pokojem.

Most nad ciemną wodą.

Dziecko stojące przy drzwiach.

Zwierzę patrzące z lasu.

Schody prowadzące w dół.

Klucz bez zamka.

Ogień, który nie wiadomo, czy ogrzewa, czy niszczy.

Księżyc nad pustą drogą.

Dlaczego obraz?

Bo obraz może pomieścić więcej niż jedno znaczenie.

Jedno zdanie często porządkuje.

Obraz otwiera.

W obrazie może być:

emocja,

kolor,

ruch,

atmosfera,

wspomnienie,

lęk,

pragnienie,

ciało,

archetyp,

cień,

zaproszenie,

ostrzeżenie,

pytanie.

Przykład

Sen o schodach prowadzących w dół.

Można powiedzieć:

To zejście do nieświadomości.

Ale to za mało.

Trzeba zapytać:

Jakie są schody? Stare, kamienne, drewniane, jasne, ciemne? Czy schodzę sam? Czy ktoś mnie prowadzi? Czy boję się? Czy ciało czuje ciężar, ciekawość, panikę, spokój? Czy na dole jest światło, woda, drzwi, głos, cisza?

Obraz mówi szczegółami.

Dlatego nie należy interpretować go zbyt szybko.

Najpierw trzeba go zobaczyć.

Nieświadomość mówi obrazami, ponieważ obraz może dotknąć tych miejsc psychiki, do których samo logiczne wyjaśnienie jeszcze nie dociera."

RAMKA WYRÓŻNIAJĄCA

„Obraz nie jest zagadką do szybkiego rozwiązania. Jest naczyniem, w którym nieświadomość może pomieścić wiele warstw naraz.

Próg: moment, w którym głębia zaczyna wołać

Próg pojawia się wtedy, gdy coś spod powierzchni zaczyna wołać.

Nie zawsze głośno.

Czasem bardzo cicho.

Może pojawić się jako:

sen, który wraca,
obraz, którego nie możesz zapomnieć,
emocja większa niż sytuacja,
zmęczenie starą rolą,
poczucie utraty sensu,
lęk przed decyzją,
napięcie ciała,
powtarzający się konflikt,
wrażenie, że dotychczasowa odpowiedź już nie wystarcza,

symboliczny motyw: drzwi, rzeka, most, schody, jaskinia, dom, cień.

Próg nie oznacza, że musisz natychmiast wejść w głębię.

Próg oznacza:

„Zatrzymaj się.”

Zobacz, co się powtarza.

Nie uciekaj od pytania.

Nie działaj impulsywnie.

„Sprawdź ciało.”

„Zapisz obraz.”

Przygotuj latarnię.

Niektóre progi są łagodne.

Zapraszają do refleksji.

Inne są mocne.

Mogą pojawić się w czasie straty, zmiany, kryzysu, końca relacji, narodzin nowego etapu, choroby, wypalenia, przeprowadzki, samotności albo głębokiej potrzeby przemiany.

Pytania pomocne

- Co ostatnio wraca w snach, emocjach lub relacjach?
- Jaki obraz nie daje mi spokoju?
- Jaka rola przestaje działać?
- Czego unikam, choć wiem, że domaga się uwagi?
- Czy jestem zaproszony do refleksji, czy przeciążony i potrzebuję wsparcia?
- Jaki mały, bezpieczny krok mogę zrobić na progu?"

RAMKA WYRÓŻNIAJĄCA

„Próg nie wymaga skoku w ciemność. Próg prosi o zatrzymanie, uważność i przygotowanie.

Czego nie robić na początku przeprawy

Na początku przeprawy najważniejsze nie jest to, aby wejść jak najgłębiej.

Najważniejsze jest to, aby nie zgubić orientacji.

Oto czego nie robić:

1. Nie interpretuj wszystkiego natychmiast

Sen nie musi mieć jednej odpowiedzi po pięciu minutach.

Obraz może dojrzewać.

2. Nie traktuj symbolu jak rozkazu

Sen o końcu nie oznacza automatycznie, że masz coś natychmiast zakończyć.

Symbol pyta, pokazuje, porusza.

Nie wydaje poleceń bez Twojej świadomości.

3. Nie ignoruj ciała

Jeśli pojawia się panika, zamrożenie, odcięcie, bezsensowność lub przeciążenie, przerwij pracę i wróć do uziemienia.

4. Nie używaj nieświadomości do ucieczki od faktów

Symboliczna interpretacja nie zastępuje rozmowy, decyzji, granicy, terapii, odpoczynku ani realnego działania.

5. Nie fascynuj się mrokiem bez granicy

Cień jest ważny, ale nie powinien stać się nową tożsamością.

6. Nie pracuj samotnie z treściami, które są zbyt bolesne

Jeśli pojawiają się wspomnienia traumatyczne, silny lęk, impulsy autodestrukcyjne lub utrata kontaktu z codziennością, potrzebne jest wsparcie specjalisty.

7. Nie szukaj znaków na siłę

Nie wszystko jest komunikatem głębi.

Czasem rzecz jest po prostu rzeczą.

Pytanie bezpieczeństwa

Czy ta praca zwiększa moją świadomość i obecność, czy oddala mnie od życia?

Jeśli oddala, trzeba się zatrzymać."

RAMKA WYRÓŻNIAJĄCA

„Głębia bez granicy może zalać. Granica bez głębi może wysuszyć. Przeprawa potrzebuje jednego i drugiego.

Pierwsza mapa bezpieczeństwa

Zanim wejdiesz głębiej, przygotuj mapę bezpieczeństwa.

Nie dlatego, że nieświadomość jest wrogiem.

Ale dlatego, że każda przeprawa potrzebuje orientacji.

Krok 1 - Sygnały gotowości

Dokończ:

Wiem, że mogę pracować z obrazem, gdy...

Przykłady:

mam kontakt z ciałem,
mogę spokojnie oddychać,
nie czuję przymusu,
mogę przerwać w każdej chwili,
mam czas po pracy na powrót do codzienności,

nie jestem w stanie silnego przeciążenia.

Krok 2 - Sygnały przeciążenia

Dokończ:

Wiem, że muszę przerwać, gdy...

Przykłady:

pojawia się panika,
tracę kontakt z miejscem i czasem,
nie mogę spać,
czuję odcięcie,
obraz staje się natrętny,
chcę działać impulsywnie,

czuję, że nie mogę wrócić do codzienności.

Krok 3 - Moje uziemienie

Zapisz trzy rzeczy, które pomagają wrócić:

woda,
spacer,

oddech,
kontakt ze stopami,
rozmowa,
porządek w pokoju,
światło dzienne,
proste jedzenie,
dotyk stabilnego przedmiotu.

Krok 4 - Granica pracy

Dokończ:

Na dziś nie będę pracować z...

Wybierz tematy, które są zbyt intensywne.

Krok 5 - Wsparcie

Zapisz:

Osoba lub specjalista, do którego mogę się zwrócić, to...

Krok 6 - Mały krok

Najmniejszy bezpieczny krok w tej przeprawie to...

Formularz

„Moje sygnały gotowości: _____

Moje sygnały przeciążenia: _____

Trzy sposoby uziemienia: _____

Tematy, których dziś nie dotykam: _____

Moje wsparcie: _____

Mój mały krok: _____

Zdanie bezpieczeństwa: _____”

Przykład zdania bezpieczeństwa

Mogę patrzeć w głąb, ale mogę też wrócić do brzegu.”

RAMKA KOŃCOWA

„Mapa bezpieczeństwa nie ogranicza przeprawy. Daje jej brzeg, dzięki któremu głębia nie musi zalewać.

MODUŁ 02

Język głębi: sny, obrazy i impulsy

Moduł 02

Język głębi: sny, obrazy i impulsy

Nieświadomość rzadko przemawia jednym zdaniem. Częściej wysyła sen, napięcie ciała, powracający obraz, nieproporcjonalną emocję albo impuls, który prosi o zatrzymanie, zanim stanie się działaniem.

Sen jako brama do nieświadomości

Sen jest jedną z najstarszych bram do nieświadomości.

Kiedy śnisz, rozum nie układa wszystkiego w zwykłą logikę.

Pojawiają się sceny.

Obrazy. Postacie. Miejsca. Zwierzęta. Drzwi. Woda. Schody. Domy. Cienie. Dzieci. Zmarli. Nieznajomi. Drogi. Mosty. Pokoje, których nie było w rzeczywistości.

Sen może łączyć wspomnienie z symbolem.

Codzienną sytuację z archetypem.

Emocję z obrazem.

Ciało z historią.

Dlatego nie pytaj snu tylko:

„Co to oznacza?”

Zapytaj:

- Jaka była główna scena?
- Jaki obraz został we mnie najmocniej?
- Jaka była atmosfera snu?
- Czy sen miał ruch: ucieczkę, zejście, przejście, spotkanie, utratę, powrót?
- Jaką emocję czułem we śnie?
- Co czuło ciało po przebudzeniu?
- Czy sen przypomina jakiś motyw z mojego życia?
- Czy pojawia się tam próg, cień, przewodnik, zagrożenie, dar albo pytanie?

Przykład

Sen o domu z ukrytym pokojem.

Można powiedzieć szybko:

Dom to psychika.

Ale głębsza praca pyta:

Jaki dom? Czy to mój dom? Czy pokój był zamknięty? Czy bałem się wejść? Czy coś w nim było? Czy ukryty pokój budził lęk, ciekawość czy smutek?

Sen nie musi dawać odpowiedzi.

Może otworzyć drzwi do pytania.”

RAMKA WYRÓŻNIAJĄCA

„Sen jest bramą, nie instrukcją. Pokazuje scenę, w której nieświadomość może przemówić obrazem.

Obraz, który wraca

Niektóre obrazy pojawiają się raz.

Inne wracają.

W snach. W skojarzeniach. W sztuce, która Cię porusza. W rozmowach. W metaforach. W ciele. W relacjach. W chwilach ciszy.

Powracający obraz może być jak pukanie z głębi.

Nie zawsze głośne.

Ale cierpliwe.

Może wracać:

dom,
rzeka,
ciemny korytarz,
dziecko,
wąż,
ptak,
klucz,
zamknięte drzwi,
most,
schody w dół,
zalewająca woda,
labirynt,
ogień,
pusty pokój,

stara droga.

Nie pytaj od razu:

„Co to znaczy?”

Najpierw zapytaj:

- Co dokładnie wraca?
- Czy obraz zmienia się w czasie?
- Czy jest coraz bliżej, dalej, jaśniejszy, ciemniejszy, bardziej dostępny?
- Jaka emocja towarzyszy obrazowi?
- Co dzieje się w moim życiu, gdy ten obraz wraca?
- Czy ciało reaguje podobnie za każdym razem?
- Czy ten obraz zaprasza, ostrzega, zatrzymuje, prowadzi, czy pyta?

Przykład

Jeśli ciągle wraca motyw mostu, nie zakładaj od razu, że „musisz przejść dalej”.

Sprawdź:

Czy most jest stabilny? Czy jest zniszczony? Czy jesteś na początku, w środku, po drugiej stronie? Czy pod mostem jest woda? Czy jesteś sam? Czy chcesz przejść, czy ktoś Cię pcha?

Powracający obraz nie jest rozkazem.

Jest materiałem do obserwacji.”

RAMKA WYRÓŻNIAJĄCA

„Obraz, który wraca, często nie wymaga szybkiej interpretacji. Wymaga wiernego patrzenia.

Fantazja, skojarzenie i wewnętrzna scena

Nieświadomość nie mówi tylko przez sny.

Czasem pojawia się w krótkim skojarzeniu.

W obrazie, który nagle przychodzi.

W scenie, która pojawia się w wyobraźni.

W fantazji, której się nie planowało.

W wewnętrznym dialogu.

W symbolicznym krajobrazie.

Możesz zamknąć oczy i zobaczyć:

pustą drogę,
ciemny las,
stół, przy którym ktoś siedzi,
stare schody,
zamkniętą skrzynię,
zwierzę, które patrzy,
dziecko, które czeka,
postać z latarnią,
dom bez okien,

bramę na końcu ścieżki.

Nie każdy obraz jest wielkim przekazem.

Nie każdy trzeba analizować.

Ale niektóre obrazy poruszają.

Wracają.

Mają atmosferę.

Budzą ciało.

Łączą się z emocją.

Wtedy warto je zapisać.

Praca z wewnętrzną sceną:

1. Opisz obraz bez interpretacji

„Widzę...”

2. Zapisz atmosferę

Jasna, ciemna, ciepła, duszna, spokojna, groźna, pusta, tajemnicza?

3. Zapisz swoje miejsce

Czy jesteś w scenie, obok, nad nią, poza nią?

4. Zapisz emocję

Co czujesz?

5. Zapisz granicę

Czy możesz zatrzymać obraz, otworzyć oczy i wrócić do pokoju?

To bardzo ważne.

Wewnętrzna scena jest materiałem psychicznym.

Nie jest rozkazem.

Nie jest dowodem.

Nie jest przepowiednią.

Jest obrazem, z którym można pracować uważnie."

RAMKA WYRÓŻNIAJĄCA

„Fantazja może być oknem do nieświadomości, ale świadomość musi pamiętać, że może to okno zamknąć.

Impuls, który nie jest jeszcze decyzją

Impuls pojawia się szybko.

Czasem szybciej niż myśl.

Powiedz to natychmiast.

„Uciekaj.”

„Zadzwoń.”

„Zerwij.”

„Kup.”

„Oskarż.”

„Zamknij się.”

„Zaatakuj.”

„Ratuj.”

Wyznaj wszystko.

„Zniknij.”

Nie każdy impuls jest zły.

Impuls może nieść informację.

Może pokazywać:

gniew,
granicę,
pragnienie,
lęk,
potrzebę wolności,
potrzebę bliskości,
zmęczenie,
sprzeciw,
tęsknotę,

prawdę, której długo nie było wolno powiedzieć.

Ale impuls nie jest jeszcze decyzją.

Między impulsem a decyzją potrzebna jest świadomość.

Pytania zatrzymujące

- Co czuję w ciele?

- Czy to jest nagły przymus, czy spokojne rozpoznanie?
- Czy mam kontakt z faktami?
- Czy mogę poczekać dziesięć minut, godzinę albo dzień?
- Jaki archetyp lub cień może działać?
- Co ten impuls próbuje ochronić?
- Jaka dojrzała forma byłaby możliwa?

Przykład

Impuls: „Muszę natychmiast zakończyć relację.”

Możliwa informacja: granica, złość, przeciążenie, lęk, potrzeba rozmowy.

Dojrzała forma może brzmieć:

Nie podejmę tej decyzji w panice. Zapiszę, co czuję, sprawdzę fakty i porozmawiam, kiedy wrócę do ciała.

Przykład

Impuls: „Muszę komuś pomóc teraz.”

Możliwa informacja: troska, lęk przed odrzuceniem, rola Opiekuna.

Dojrzała forma

Najpierw sprawdzę, czy mam zasoby i czy ta osoba naprawdę prosi o pomoc.”

RAMKA WYRÓŻNIAJĄCA

„Impuls może być wiadomością z głębi, ale decyzja potrzebuje świadomości, ciała i kontaktu z rzeczywistością.

Ciało jako głos głębi

Ciało często reaguje szybciej niż myśl.

Zanim powiesz:

„Boję się”,

ciało może już napiąć brzuch.

Zanim powiesz:

„Nie chcę tego”,

gardło może się ścisnąć.

Zanim powiesz:

„To mnie złości”,

szczeka może się zacisnąć.

Zanim powiesz:

„Potrzebuję odpoczynku”,

całe ciało może opaść.

Nieświadomość może mówić przez:

ścisk w gardle,

ciężar w klatce piersiowej,

kamień w brzuchu,

napięte barki,

zimne dłonie,

gorąco na twarzy,

drżenie,

zamrożenie,

pobudzenie,

senność,

sptycony oddech,

impuls cofnięcia się,

impuls zbliżenia.

Nie oznacza to, że każdy objaw jest symbolem.

Ciało jest realne.

Jeżeli pojawiają się silne, nowe, powtarzające się lub niepokojące objawy, warto zadbać o zdrowie i skonsultować się ze specjalistą.

W pracy z głębią ciało można pytać:

- Gdzie czuję ten obraz?

- Czy ciało chce się zbliżyć, czy oddalić?
- Czy oddech się otwiera, czy zamyka?
- Czy reakcja pasuje do sytuacji, czy jest większa?
- Czy to ciało mówi „stop”?
- Czy potrzebuję przerwy, ruchu, wody, odpoczynku, granicy, rozmowy?

Przykład

Obraz: ciemne schody.

Reakcja ciała: napięcie w brzuchu i cofnięcie.

Możliwe znaczenie

Nie jestem gotów schodzić dalej dziś.

To też jest ważna informacja.

Nieświadomość nie wymaga przemocowego zejścia.

Ciało może być strażnikiem tempa.”

RAMKA WYRÓŻNIAJĄCA

„Ciało nie jest słownikiem symboli. Jest miejscem, w którym głębia staje się odczuwalna.

Emocja jako fala nieświadomości

Emocja może pojawić się jak fala.

Czasem spokojna.

Czasem gwałtowna.

Czasem przychodzi z jasnym powodem.

A czasem wydaje się większa niż sytuacja.

To ważny moment.

Nie trzeba od razu działać.

Nie trzeba od razu wierzyć wszystkiemu, co emocja mówi.

Ale nie trzeba jej też odcinać.

Emocja może nieść informację.

Lęk może mówić o zagrożeniu, ale także o progu.

Gniew może mówić o granicy.

Smutek może mówić o stracie.

Wstyd może mówić o miejscu, które zostało zawstydzone.

Tęsknota może mówić o pragnieniu duszy.

Zazdrość może mówić o ukrytym kierunku.

Ulgą może mówić, że coś wreszcie odpuściło.

Zachwyć może mówić, że dotykasz żywej części siebie.

Ale emocja potrzebuje trzech kroków:

1. Nazwanie

„Czuję...”

2. Osadzenie w ciele

„Czuję to w...”

3. Sprawdzenie rzeczywistości

Co naprawdę się wydarzyło?

Przykład

Silny lęk po śnie o ciemnym lesie.

Nie trzeba mówić:

„To zły znak.”

Można zapytać:

Czy lęk dotyczy snu, czy czegoś w moim życiu?

Czy las jest zagrożeniem, czy nieznanym obszarem?

Czy moje ciało potrzebuje uziemienia?

Czy dziś wystarczy zapisać sen i nie wchodzić dalej?

Emocja jest falą.

Fali nie trzeba natychmiast zamieniać w decyzję.

Najpierw trzeba sprawdzić, czy można utrzymać oddech i znaleźć brzeg."

RAMKA WYRÓŻNIAJĄCA

„Emocja może wynurzyć treść z głębi, ale decyzja wymaga brzegu, ciała i świadomości.

Synchroniczność bez utraty rozsądku

Czasem wydarza się zbieg okoliczności, który porusza.

Śniesz o ptaku i tego samego dnia ptak pojawia się w ważnej rozmowie.

Myślisz o dawnej osobie i nagle ktoś wspomina jej imię.

Pracujesz z symbolem klucza i znajdujesz stary klucz w szufladzie.

Czy to znak?

Może.

A może nie.

Najważniejsze jest to, aby nie stracić rozsądku.

Synchroniczność można rozumieć jako doświadczenie, w którym wydarzenie zewnętrzne i stan wewnętrzny spotykają się w sposób znaczący dla psychiki.

Ale znaczące nie znaczy automatycznie nakazujące.

Nie oznacza:

Muszę natychmiast działać.

To na pewno przeznaczenie.

Wszystko jest znakiem.

Nie muszę już sprawdzać faktów.

Dojrzałe podejście pyta:

- Co mnie w tym poruszyło?
- Jaki symbol się powtarza?
- Czy to zaprasza do refleksji, czy popycha do impulsu?
- Czy mam kontakt z faktami?
- Czy próbuję przez „znak” uniknąć decyzji albo odpowiedzialności?
- Czy ten zbieg okoliczności zwiększa uważność, czy nasila obsesyjne szukanie znaczeń?

Zasada bezpieczeństwa

Jeśli „znaki” zaczynają zastępować sen, jedzenie, relacje, pracę, zdrowie, decyzje i kontakt z rzeczywistością, trzeba się zatrzymać.

Można zapisać doświadczenie.

Można potraktować je jako pytanie.

Nie trzeba robić z niego rozkazu.

Przykład

Symbol klucza powtarza się w snach i codzienności.

Pytanie integracyjne

Co w moim życiu prosi o dostęp, otwarcie lub odpowiedzialne wejście?

Nie:

Muszę natychmiast otworzyć każde drzwi."

RAMKA WYRÓŻNIAJĄCA

„Znaczący zbieg okoliczności może być zaproszeniem do refleksji. Nie musi być poleceniem działania.

Gdy obraz staje się zbyt silny

Nie każdy obraz należy pogłębiać.

Nie każdy sen trzeba analizować.

Nie każdą scenę wewnętrzną trzeba kontynuować.

Czasem obraz jest zbyt silny.

Może być zbyt ciemny.

Zbyt natrętny. Zbyt cielesny. Zbyt bliski traumie. Zbyt zalewający. Zbyt trudny do odłożenia. Zbyt związany z paniką. Zbyt odrywający od codziennego życia.

Sygnały przeciążenia:

trudność w oddychaniu,
panika,
odcięcie od ciała,
odrealnienie,
bezsennaś,
natrętne obrazy,
poczucie utraty kontroli,
impuls autodestrukcyjny,
silne pobudzenie,
zamrożenie,
niemożność wrócenia do zwykłych czynności,

przekonanie, że trzeba natychmiast działać.

Wtedy nie interpretuj dalej.

Zatrzymaj pracę.

Powiedz:

To na dziś za dużo.

Nie muszę iść dalej.

Wracam do pokoju.

Wracam do ciała.

Mogę szukać wsparcia.

Uziemienie:

rozejrzyj się i nazwij pięć rzeczy, które widzisz,

poczuj stopy,

dotknij stabilnego przedmiotu,

napij się wody,

włącz światło,

otwórz okno,

napisz datę i miejsce,

zrób prostą czynność,

porozmawiaj z kimś zaufanym,

w razie potrzeby skontaktuj się ze specjalistą.

Pamiętaj:

Nieświadomość nie wymaga przemocy wobec siebie.

Głębia nie jest ważniejsza niż bezpieczeństwo."

RAMKA WYRÓŻNIAJĄCA

„Przerwanie pracy z obrazem nie jest porażką. Jest aktem granicy i troski o psychikę.

Ćwiczenie: dziennik języka głębi

Dziennik języka głębi pomaga usłyszeć to, co powtarza się pod powierzchnią.

Nie musisz pisać długo.

Wystarczy kilka zdań.

Najważniejsze jest to, aby zapisywać materiał, zanim go wyjaśnisz.

Krok 1 - Data i kontekst

„Dziś jest...”

Co działo się w moim życiu?

Krok 2 - Źródło obrazu

Zaznacz:

sen,

fantazja,

skojarzenie,

emocja,

ciało,

impuls,

relacja,

symbol w codzienności,

powracający motyw.

Krok 3 - Opis bez interpretacji

„Widzę...”

„Pojawiło się...”

Najmocniejszy obraz to...

Krok 4 - Atmosfera

Jasna, ciemna, ciężka, lekka, święta, groźna, spokojna, duszna, pusta, ciepła, zimna, tajemnicza?

Krok 5 - Emocja

„Czuję...”

Krok 6 - Ciało

W ciele pojawia się...

Krok 7 - Powtarzalność

Czy ten motyw już się pojawiał?

Krok 8 - Pytanie głębi

Nie interpretuj ostatecznie.

Zapisz jedno pytanie:

Co ten obraz może próbować pokazać?

Krok 9 - Uziemienie

Po zapisie wracam do rzeczywistości przez...

Formularz

„Data: _____

Kontekst życia: _____

Źródło: sen / fantazja / skojarzenie / emocja / ciało / impuls / relacja / codzienność

Opis bez interpretacji: _____

Atmosfera: _____

Emocja: _____

Reakcja ciała: _____

Czy motyw wraca?: _____

Jedno pytanie głębi: _____

Uziemienie po zapisie: _____”

RAMKA KOŃCOWA

„Dziennik głębi nie służy temu, aby wszystko wyjaśnić. Służy temu, aby nie przeoczyć tego, co wraca, porusza i prosi o uwagę.

MODUŁ 03

Cień, lęk i strażnicy progu

Moduł 03

Cień, lęk i strażnicy progu

Nie każda trudność na drodze w głąb jest przeszkodą. Czasem lęk, opór i strażnik progu pokazują, że psychika prosi o granicę, ostrożność i przygotowanie.

Cień jako to, czego nie chcemy widzieć

Cień to nie tylko mrok.

To nie wszystko, co złe.

To raczej ta część psychiki, której nie chcemy lub nie umiemy zobaczyć.

Może zawierać:

gniew,
zazdrość,
wstyd,
lęk,
potrzeby,
pragnienia,
agresję,
kruchość,
zależność,
ambicję,
seksualność,
bunt,
bezzadność,
czułość,
talent,
wolność,
własny głos,

granice.

Niektóre treści trafiły do cienia, bo były zbyt trudne.

Inne, bo ktoś je zawstydził.

Inne, bo nie pasowały do obrazu „dobrego dziecka”, „silnej osoby”, „mądrego dorosłego”, „spokojnego człowieka”, „opiekuna”, „bohatera” albo „kogoś, kto zawsze sobie radzi”.

Cień może działać z ukrycia.

Gdy go nie widzimy, może pojawiać się jako:

projekcja na innych,
silna niechęć,
nieproporcjonalna reakcja,
powtarzający się konflikt,
impuls, którego się wstydzimy,
zachowanie, którego później żałujemy,

fascynacja tym, czego sobie zabraniamy,
zmęczenie rolą, którą stale odgrywamy.

Przykład

Osoba, która zawsze musi być miła, może mieć w cieniu gniew i zdolność powiedzenia „nie”.

Osoba, która zawsze musi być silna, może mieć w cieniu potrzebę pomocy i odpoczynku.

Osoba, która uważa się za bardzo racjonalną, może mieć w cieniu emocjonalność, intuicję lub lęk.

Spotkanie z cieniem nie oznacza, że trzeba działać pod wpływem wszystkiego, co się znajduje.

Oznacza:

Mogę zobaczyć to, co wcześniej działało z ukrycia.”

RAMKA WYRÓŻNIAJĄCA

„Cień nie jest tylko miejscem zagrożenia. Często jest także miejscem wygnanej energii życia.

Lęk jako sygnał progu

Lęk często pojawia się na progu.

Przed rozmową.

Przed snem, który wraca.

Przed obrazem, którego nie rozumiesz.

Przed wspomnieniem.

Przed decyzją.

Przed zejściem w głąb.

Lęk nie zawsze oznacza:

„Uciekaj.”

Ale też nie oznacza:

Zignoruj mnie i idź dalej.

Lęk może mówić:

„To jest ważne.”

To jest nieznane.

Potrzebujesz przygotowania.

Potrzebujesz granicy.

To tempo jest zbyt szybkie.

Nie pracuj z tym samotnie.

Najpierw wróć do ciała.

W pracy z nieświadomością lęk może mieć różne źródła.

Może być reakcją na realne zagrożenie.

Może być echem dawnego doświadczenia.

Może pojawić się przy progu zmiany.

Może strzec części psychiki, która została kiedyś zraniona.

Może też pojawić się wtedy, gdy świadomość zbliża się do treści, która była długo wyparta.

Pytania do lęku:

- Czy ten lęk dotyczy realnego zagrożenia tu i teraz?
- Czy ciało jest przeciążone?
- Czy potrzebuję przerwy?
- Czy mogę pracować z tym tematem w małej dawce?
- Czy potrzebuję wsparcia drugiej osoby lub specjalisty?
- Czy lęk mówi „nie”, czy „wolniej”?
- Czy to próg, czy alarm?

Przykład

Obraz: ciemna jaskinia.

Lęk: napięcie, płytki oddech, chęć cofnięcia.

Możliwa odpowiedź:

Nie muszę wchodzić dziś do jaskini. Mogę opisać jej wejście, poczuć stopy i wrócić do tego później.

To też jest praca.

Nie każda przeprawa wymaga wejścia od razu.”

RAMKA WYRÓŻNIAJĄCA

„Lęk na progu nie zawsze zamyka drogę. Czasem uczy, jak wejść wolniej, bezpieczniej i z większym szacunkiem dla psychiki.

Strażnik progu

W wielu snach, mitach i wyobrażeniach przy wejściu do głębi pojawia się strażnik.

Może mieć postać:

zwierzęcia,
postaci w drzwiach,
zamkniętej bramy,
muru,
głosu,
cienia,
starej kobiety,
starego mężczyzny,
wojownika,
potwora,
dziecka mówiącego „nie”,
ciała, które nagle się napina,
senności,
oporu,
zapomnienia,

braku słów.

Strażnik progu nie zawsze mówi:

Nigdy nie wejdiesz.

Czasem mówi:

„Nie tak.”

„Nie teraz.”

„Nie samotnie.”

„Nie bez ciała.”

Nie bez granicy.

Nie bez szacunku.

Nie bez pytania, po co chcesz wejść.

Strażnik może chronić:

zranioną część psychiki,
wspomnienie,
wstyd,
lęk,
dziecięcą wrażliwość,
gniew,
sekret rodzinny,
granice,
potencjał, który nie jest jeszcze gotowy,

psychikę przed przeciążeniem.

Jak pracować ze strażnikiem?

Nie atakuj go od razu.

Nie próbuj go pokonać.

Zapytaj:

- Czego strzeżesz?
- Przed czym chronisz?
- Czego potrzebujesz, żebym mógł podejść bliżej?
- Czy dziś mogę tylko stanąć przy progu?
- Jakie tempo jest bezpieczne?
- Czy potrzebuję wsparcia?

Przykład

Sen: przed drzwiami stoi wielki pies.

Szybka interpretacja:

„To przeszkoda.”

Głębsze pytanie:

Czy pies mnie atakuje, czy pilnuje czegoś? Czy mogę uszanować, że drzwi nie są jeszcze do otwarcia?"

RAMKA WYRÓŻNIAJĄCA

„Strażnik progu nie zawsze blokuje drogę. Czasem pilnuje, aby przeprawa nie stała się przemocą wobec psychiki.

Opór: kiedy psychika mówi „nie teraz”

Opór pojawia się często wtedy, gdy zbliżasz się do ważnego materiału.

Może wyglądać jak:

senność,
rozproszenie,
zapominanie snów,
irytacja,
nuda,
brak słów,
chęć odłożenia pracy,
napięcie ciała,
śmiech w nieodpowiednim momencie,
przymus zajęcia się czymś innym,
myśl: „to bez sensu”,

myśl: „nie chcę tego dotykać”.

Czasem opór jest unikaniem.

Człowiek nie chce zobaczyć prawdy, bo wymagałaby zmiany, rozmowy, granicy lub żałoby.

Ale czasem opór jest ochroną.

Psychika mówi:

„Nie teraz.”

„To za dużo.”

Potrzebuję więcej stabilności.

Najpierw wróć do ciała.

Nie wchodź tam bez wsparcia.

Dlatego nie pytaj tylko:

Jak przełamać opór?

Zapytaj:

- Czy ten opór chroni mnie przed prawdą, czy przed przeciążeniem?
- Czy temat jest zbyt duży na dziś?

- Czy potrzebuję mniejszego kroku?
- Czy potrzebuję innej formy: rysunku, zapisu, rozmowy, odpoczynku?
- Czy opór zmniejsza się, gdy obiecuję sobie, że mogę przerwać?
- Czy ciało mówi „nie”, czy „wolniej”?

Praktyka:

Zamiast walczyć z oporem, napisz:

Część mnie nie chce podejść do tego tematu, ponieważ...

Potem napisz:

Ta część może próbować chronić...

Na koniec:

Najmniejszy bezpieczny kontakt z tym tematem to...”

RAMKA WYRÓŻNIAJĄCA

„Opór nie zawsze jest blokadą. Czasem jest inteligencją psychiki, która prosi o tempo, granicę i szacunek.

Projekcja cienia na innych

Cień często najpierw widzimy na zewnątrz.

W drugiej osobie.

W partnerze. W rodzicu. W dziecku. W przyjacielu. W autorytecie. W rywalu. W grupie. W kimś, kto nas fascynuje albo drażni.

Projekcja cienia mówi:

To nie ja. To on.

To nie moje. To ona.

Ja taki nie jestem.

Oni są źli, słabi, egoistyczni, agresywni, chaotyczni, zależni, aroganccy.

Czasem druga osoba naprawdę zachowuje się w trudny sposób.

Dlatego trzeba zachować fakty.

Projekcja nie oznacza, że wszystko jest tylko w Tobie.

Ale jeśli reakcja jest bardzo silna, powtarzalna lub nieproporcjonalna, warto zapytać:

- Co dokładnie ta osoba zrobiła?
- Co jest faktem, a co interpretacją?
- Jaka cecha najbardziej mnie drażni?
- Czy ta cecha jest mi całkowicie zakazana?
- Czy boję się, że mam w sobie podobny impuls?
- Czy ta osoba pokazuje coś, czego ja sobie nie daję prawa mieć?
- Czy widzę człowieka, czy tylko figurę cienia?

Przykład

Ktoś drażni Cię swoją pewnością siebie.

Fakt:

Ta osoba mówi zdecydowanie i zajmuje miejsce.

Możliwa projekcja:

Twoja własna siła, głos lub prawo do widzialności zostały kiedyś zawstydzone.

Nie oznacza to, że ta osoba ma zawsze rację.

Oznacza, że Twoja reakcja może zawierać materiał do integracji."

RAMKA WYRÓŻNIAJĄCA

„Projekcja cienia nie mówi: „druga osoba nie istnieje”. Mówi: „sprawdź, czy na drugą osobę nie nakładasz własnego ukrytego obrazu”.

Wstyd przy bramie głębi

Wstyd często stoi przy bramie głębi.

Mówi:

„Nie patrz tam.”

Nie pokazuj tego.

„Nie mów o tym.”

To jest za dużo.

Z tym nie będziesz przyjęty.

Jeśli to zobaczysz, coś z Tobą jest nie tak.

Wstyd może pilnować:

gniewu,
pragnienia,
zależności,
słabości,
ambicji,
talentu,
seksualności,
potrzeby miłości,
potrzeby granicy,
zranienia,
płaczu,
niewiedzy,
radości,
widzialności,

własnego głosu.

Wstyd nie zawsze jest prawdą.

Często jest śladem historii.

Kiedyś jakaś część mogła zostać wyśmiana, odrzucona, ukarana, zignorowana albo zawstydzona.

Wtedy psychika nauczyła się:

Lepiej to ukryć.

Dlatego w pracy z nieświadomością nie należy brutalnie rozrywać wstydu.

Trzeba podejść powoli.

Pytania do wstydu:

- Czego próbujesz nie pokazać?
- Przed czym mnie chronisz?
- Czy zagrożenie jest dzisiejsze, czy dawne?
- Czy mogę zobaczyć tę część tylko dla siebie, bez pokazywania jej światu?
- Czy potrzebuję wsparcia, zanim pójdę dalej?
- Jaki mały gest życzliwości mogę dać tej zawstydzonej części?

Zdanie łagodnej integracji:

Mogę zobaczyć tę część bez natychmiastowego oceniania jej."

RAMKA WYRÓŻNIAJĄCA

„Wstyd często pilnuje miejsca, które zostało zranione. Przeprawa wymaga tu szczególnej łagodności.

Gniew i dzika energia cienia

Gniew często trafia do cienia.

Zwłaszcza wtedy, gdy człowiek nauczył się, że nie wolno:

mówić „nie”,
sprzeciwiać się,
podnosić głosu,
bronić siebie,
czuć złości,
zajmować miejsca,
przerywać komuś,
nazywać krzywdy,

stawiać granic.

Wtedy gniew znika z obrazu „ja”.

Ale nie znika z psychiki.

Może wracać jako:

napięcie szczęki,
sztywne barki,
wybuchy w nieproporcjonalnych momentach,
bierna agresja,
sarkazm,
zmęczenie,
poczucie bezsilności,
fantazje o ucieczce lub zemście,
nagła niechęć do ludzi,

trudność w odmawianiu.

Gniew w cieniu może niszczyć.

Ale gniew zintegrowany może chronić życie.

Może mówić:

Tu jest granica.

To mnie zraniło.

Nie zgadzam się.

Nie mogę już tego podtrzymywać.

Potrzebuję oddzielenia.

Chcę odzyskać głos.

Pytania do gniewu:

- Co zostało przekroczone?
- Jakiej granicy zabrakło?
- Czy mój gniew jest proporcjonalny do sytuacji?
- Czy to gniew dzisiejszy, czy także dawny?
- Co chcę zrobić impulsywnie?
- Jaka dojrzała forma byłaby możliwa?
- Czy potrzebuję najpierw ochłonąć, zanim coś powiem?

Przykład

Gniew mówi: „Chcę krzyczeć.”

Dojrzała forma może brzmieć:

Nie zgadzam się na to. Potrzebuję przerwy i wrócę do rozmowy, gdy będę mógł mówić bez niszczenia.”

RAMKA WYRÓŻNIAJĄCA

„Gniew w cieniu wybucha albo zamiera. Gniew zintegrowany pomaga zobaczyć granicę i odzyskać głos.

Praktyka: rozmowa ze strażnikiem progu

Wybierz jeden temat, obraz lub sen, przy którym pojawia się opór.

Nie wybieraj tematu traumatycznego ani zbyt przytłaczającego.

Wybierz coś, z czym możesz pozostać spokojnie kilka minut.

Krok 1 - Nazwij próg

Próg, przy którym stoję, to...

Przykłady:

sen o drzwiach,
obraz jaskini,
trudna emocja,
powracający konflikt,
lęk przed rozmową,
wstydliva potrzeba,

symboliczna postać.

Krok 2 - Zobacz strażnika

Jeśli ten próg miałby strażnika, jak by wyglądał?

Człowiek, zwierzę, brama, mur, mgła, głos, znak stopu, napięcie w ciele?

Krok 3 - Opisz go bez interpretacji

Strażnik wygląda jak...

Krok 4 - Zapytaj, czego strzeże

Dokończ:

Możliwe, że strażnik chroni...

Krok 5 - Zapytaj, czego potrzebuje

Żeby podejść bliżej, potrzebuję...

czas, wsparcie, granica, odpoczynek, wiedza, rozmowa, uziemienie, mniejszy krok.

Krok 6 - Ustal zgodę

Dokończ:

„Na dziś mogę...”

tylko opisać próg,

usiąść przy nim,

zrobić rysunek,

zapisać sen,

zadać jedno pytanie,

odejść i wrócić później.

Krok 7 - Zakończ uziemieniem

Po tej praktyce wracam do rzeczywistości przez...

Formularz

„Mój próg: _____

Mój strażnik: _____

Opis strażnika: _____

Czego może strzec: _____

Czego potrzebuję, aby podejść bezpiecznie: _____

Na dziś mogę tylko: _____

Moje uziemienie: _____”

RAMKA KOŃCOWA

„Rozmowa ze strażnikiem nie ma go pokonać. Ma pomóc zrozumieć, jakiego tempa i jakiej ochrony potrzebuje psychika.

Ćwiczenie: mapa cienia, lęku i granicy

Ta mapa pomaga spotkać trudniejszy materiał bez pośpiechu.

Wybierz jeden temat, który pojawił się w tym module.

Nie wybieraj najboleśniejszego doświadczenia.

Wybierz temat, który możesz obserwować bez utraty kontaktu z ciałem i rzeczywistością.

Krok 1 - Temat

Temat, który badam, to...

Krok 2 - Możliwy cień

Część, której nie chcę widzieć, może dotyczyć...

gniewu, wstydu, lęku, pragnienia, granicy, słabości, zależności, wolności, głosu, potrzeby, ambicji, smutku.

Krok 3 - Lęk

„Lęk mówi...”

Krok 4 - Strażnik

Strażnik progu wygląda lub działa jak...

Krok 5 - Opór

Opór pojawia się jako...

senność, zapominanie, napięcie, rozproszenie, irytacja, brak słów, chęć ucieczki.

Krok 6 - Ciało

„W ciele czuję...”

Krok 7 - Potrzebna granica

Na dziś granica brzmi...

Przykłady:

nie wchodzę głębiej,
pracuję tylko 10 minut,

zapisuję bez interpretacji,
rozmawiam z kimś zaufanym,
wracam do tematu później,
proszę o wsparcie specjalisty.

Krok 8 - Mały bezpieczny krok

Najmniejszy krok to...

Krok 9 - Powrót

Po pracy wracam do brzegu przez...

Formularz

„Temat: _____

Możliwy cień: _____

Co mówi lęk: _____

Strażnik progu: _____

Forma oporu: _____

Reakcja ciała: _____

Potrzebna granica: _____

Mały bezpieczny krok: _____

Sposób powrotu do brzegu: _____

Zdanie bezpieczeństwa: _____”

Przykład zdania bezpieczeństwa

Mogę zobaczyć próg bez przekraczania go dzisiaj.”

RAMKA KOŃCOWA

„Praca z cieniem jest głęboka dopiero wtedy, gdy zawiera granicę, ciało i możliwość powrotu.

MODUŁ 04

Mapy przeprawy: symbole, archetypy i wewnętrzne krajobrazy

Moduł 04

Mapy przeprawy: symbole, archetypy i wewnętrzne krajobrazy

Głębia nie zawsze daje prostą drogę. Czasem pokazuje las, rzekę, jaskinię, dom, labirynt albo przewodnika. Mapa symboliczna nie zamyka tajemnicy. Pomaga nie zgubić orientacji.

Las nieświadomości

Las jest jednym z najstarszych krajobrazów nieświadomości.

W lesie nie widać wszystkiego od razu.

Ścieżki się rozchodzą.

Cienie są gęstsze.

Dźwięki są inne.

Nie wiadomo, co jest za drzewami.

Las może symbolizować:

nieznane,
instynkt,
dzikość,
zagubienie,
ukryte życie,
ciszę,
próbę,
spotkanie z cieniem,
miejsce przejścia,
powrót do natury psychiki,

obszar poza kontrolą codziennych zasad.

Ale las może mieć różne atmosfery.

Może być zielony i żywy.

Może być ciemny i duszny.

Może być zimowy, pusty, martwy.

Może być pełen zwierząt.

Może mieć ścieżkę albo jej nie mieć.

Może być miejscem zagrożenia albo miejscem regeneracji.

Dlatego pytaj:

- Jaki to las?
- Czy jestem w nim sam?
- Czy mam ścieżkę?
- Czy coś mnie prowadzi?
- Czy coś mnie śledzi?
- Czy chcę wejść głębiej, czy wyjść?
- Czy las jest żywy, czy martwy?

- Czy czuję lęk, spokój, ciekawość, zagubienie, zachwyt?
- Czy ciało chce iść dalej, czy się zatrzymać?

Przykład

Sen o lesie bez ścieżki może mówić o utracie znanych orientacji.

Ale może też mówić o tym, że stara droga już nie prowadzi, a nowa nie została jeszcze odnaleziona.

Wtedy pytanie nie brzmi:

Jak natychmiast wyjść?

Może brzmieć:

Czy mogę zatrzymać się, zapalić latarnię i zobaczyć najbliższy krok?"

RAMKA WYRÓŻNIAJĄCA

„Las nieświadomości nie zawsze jest miejscem zgubienia. Czasem jest miejscem, gdzie uczysz się innego rodzaju orientacji.

Rzeka, morze i głęboka woda

Woda jest naturalnym obrazem głębi.

Może być spokojna albo gwałtowna.

Czysta albo mętna.

Płytka albo bezdenna.

Życiodajna albo zalewająca.

Woda może symbolizować:

emocje,
nieświadomość,
przepływ,
oczyszczenie,
narodziny,
żałobę,
pamięć,
bezymiar,
matczyną głębię,
chaos,
regenerację,
utrata kontroli,

potrzebę brzegu.

Rzeka ma kierunek.

Może mówić o procesie, czasie, zmianie, przejściu, ruchu życia.

Pytania do rzeki:

- Czy płynę z nurtem, czy walczę?
- Czy stoję na brzegu?
- Czy rzeka jest spokojna, szybka, niebezpieczna, czysta, brudna?
- Czy jest most?
- Czy potrafię znaleźć brzeg?

Morze jest większe.

Może mówić o ogromie nieświadomości, emocjonalnej głębi, tajemnicy, lęku przed zalaniem albo doświadczeniu czegoś większego niż osobiste „ja”.

Pytania do morza:

- Czy stoję na brzegu, czy jestem w wodzie?
- Czy morze mnie niesie, czy pochłania?

- Czy potrzebuję zanurzenia, czy granicy?
- Czy widzę horyzont?
- Czy mam łódź, latarnię, brzeg, kogoś obok?

Powódź jest szczególnym obrazem.

Może mówić o emocjach, które przekroczyły brzegi.

O materiale, który zalewa świadomość.

O potrzebie zatrzymania pracy i powrotu do bezpieczeństwa.

Źródło może mówić o odnowie.

Jezioro o ciszy i głębokim odbiciu.

Deszcz o oczyszczeniu albo smutku.

Najważniejsze pytanie brzmi:

Czy ta woda daje życie, czy zalewa?"

RAMKA WYRÓŻNIAJĄCA

„Woda uczy, że głębia potrzebuje brzegu. Bez brzegu emocja może stać się powodzią.

Jaskinia, piwnica i zejście w dół

W snach i obrazach nieświadomości często pojawia się ruch w dół.

Schody do piwnicy.

Wejście do jaskini.

Tunel.

Studnia.

Podziemny pokój.

Drzwi pod podłogą.

Zejście w dół może symbolizować:

kontakt z ukrytym,
cień,
wspomnienie,
instynkt,
ciało,
głębką emocję,
lęk,
żał,
tajemnicę,
źródło,
miejsce przemiany,
powrót do początku,

spotkanie z tym, co było zakopane.

Jaskinia może być groźna.

Ale może być też łonem.

Miejsce schronienia.

Miejsce inicjacji.

Miejsce, gdzie oczy uczą się widzieć w ciemności.

Piwnica często pokazuje to, co znajduje się „pod domem”.

Jeśli dom symbolizuje psychikę lub poczucie siebie, piwnica może pokazywać treści, które wspierają cały dom, ale nie są widoczne na co dzień.

Pytania pomocne

- Dokąd prowadzi zejście?
- Czy mam światło?
- Czy idę sam?

- Czy mogę wrócić?
- Czy zejście jest zaproszeniem, czy przymusem?
- Co czuje ciało?
- Czy na dole jest coś żywego, martwego, zamkniętego, ukrytego, cennego?
- Czy to zejście jest na dziś bezpieczne?

Przykład

Sen o piwnicy pełnej starych pudeł.

Nie trzeba od razu otwierać wszystkich.

Można zapytać:

Które pudełko przyciąga uwagę?

Czy dziś wystarczy zobaczyć, że piwnica istnieje?

Czy potrzebuję wsparcia, aby coś otworzyć?"

RAMKA WYRÓŻNIAJĄCA

„Zejście w dół nie musi oznaczać upadku. Może oznaczać wejście do warstw, które potrzebują światła, czasu i granicy.

Dom, pokoje i ukryte przestrzenie

Dom często pojawia się w snach nieświadomości.

Może być znany albo obcy.

Stary albo nowy.

Pełen ludzi albo pusty.

Ciepły albo duszny.

Otwarty albo zamknięty.

Dom może symbolizować:

- psychikę,
- ciało,
- poczucie siebie,
- rodzinę,
- pamięć,
- bezpieczeństwo,
- strukturę życia,
- przeszłość,
- tożsamość,
- miejsce schronienia,

miejsce uwięzienia.

Pokoje mogą pokazywać różne części psychiki.

Sypialnia może dotyczyć intymności, odpoczynku, snu, kruchości.

Kuchnia może dotyczyć karmienia, ciepła, rodziny, codzienności.

Łazienka może dotyczyć oczyszczania, prywatności, wstydu.

Salon może dotyczyć tego, co pokazujemy innym.

Piwnica może dotyczyć tego, co pod spodem.

Strych może dotyczyć pamięci, starych historii, rzeczy odłożonych.

Ukryty pokój jest szczególnie ważny.

Może mówić:

Jest w Tobie przestrzeń, której jeszcze nie znasz.

Jest część historii, która nie została odwiedzona.

Jest zasób, który czeka.

Jest wspomnienie, które wymaga ostrożności.

Pytania pomocne

- Czyj to dom?
- Jaka jest atmosfera?
- Czy mogę swobodnie się poruszać?
- Który pokój przyciąga uwagę?
- Czy są drzwi zamknięte?
- Czy są okna?
- Czy dom jest mój, czy należę do niego tylko częściowo?
- Czy czuję się bezpiecznie, obco, uwięziony, ciekawy, smutny?"

RAMKA WYRÓŻNIAJĄCA

„Dom w nieświadomości często pokazuje, jak psychika doświadcza własnej przestrzeni wewnętrznej.

Labirynt i utrata drogi

Labirynt jest obrazem drogi, która nie jest prosta.

Idziesz.

Wracasz.

Skręcasz.

Zbliżasz się do centrum.

Potem oddalasz.

Masz wrażenie, że jesteś w tym samym miejscu.

A jednak coś się zmienia.

Labirynt może symbolizować:

proces psychiczny,
inicjację,
poszukiwanie centrum,
zagubienie,
powtarzające się wzorce,
cierpliwość,
konfrontację z lękiem,
potrzebę zaufania do kolejnego kroku,
drogę przez nieświadomość,

przemianę, której nie da się przyspieszyć.

Labirynt nie jest tym samym co chaos.

Chaos nie ma struktury.

Labirynt ma strukturę, ale nie widać jej z miejsca, w którym jesteś.

Dlatego w labiryncie ważne są pytania:

- Czy jest ścieżka, nawet jeśli jej nie rozumiem?
- Czy jestem sam?
- Czy mam nic, znak, latarnię, przewodnika?
- Czy próbuję przeskoczyć proces?
- Czy krążę w starym wzorcu, czy naprawdę przechodzę etapy?
- Co jest moim centrum?
- Czy potrzebuję wyjścia, czy najpierw odnalezienia środka?

Utrata drogi może być trudna.

Ale czasem oznacza, że stara mapa przestała działać.

Nieświadomość może wtedy pytać:

Czy potrafisz iść krok po kroku, nie znając całego planu?

Praktyczne zdanie:

Nie muszę rozumieć całego labiryntu. Wystarczy, że zobaczę następny bezpieczny krok."

RAMKA WYRÓŻNIAJĄCA

„Labirynt uczy cierpliwości wobec procesu, którego sens widać dopiero z większej perspektywy.

Most, brama i przejście

Most, brama i drzwi pojawiają się wtedy, gdy psychika pokazuje przejście.

Coś może się kończyć.

Coś może się zaczynać.

Ale między starym a nowym jest próg.

Most może symbolizować:

połączenie,
przejście,
ryzyko,
zaufanie,
drogę nad emocjami,
kontakt między dwoma częściami psychiki,

próbę przejścia z jednego etapu do drugiego.

Pytania do mostu:

- Czy most jest stabilny?
- Czy jest zniszczony?
- Co jest pod nim?
- Czy jestem na początku, w środku, po drugiej stronie?
- Czy idę sam, czy z kimś?
- Czy chcę przejść, czy ktoś mnie pcha?

Brama i drzwi mogą symbolizować:

dostęp,
granice,
gotowość,
tajemnicę,
zaproszenie,
zakaz,
wybór,
nowy etap,

ochronę przed zbyt szybkim wejściem.

Pytania do bramy:

- Czy jest otwarta, zamknięta, uchylona?
- Czy mam klucz?
- Czy muszę pukać?

- Czy wiem, co jest po drugiej stronie?
- Czy moje ciało chce wejść?
- Czy to przejście jest moje, czy cudze oczekiwanie?

Korytarz może pokazywać stan pomiędzy.

Jeszcze nie tam.

Już nie tu.

To bywa niewygodne, ale ważne.

Przejście wymaga czasu.

Nie każda brama otwiera się od razu.

Nie każdy most trzeba przejść dziś."

RAMKA WYRÓŻNIAJĄCA

„Symbol przejścia nie jest rozkazem ruchu. Jest zaproszeniem do sprawdzenia gotowości, kierunku i granicy.

Przewodnik, zwierzę i wewnętrzna postać

Nieświadomość często pokazuje postaci.

Ktoś pojawia się w śnie.

Ktoś stoi przy drzwiach.

Ktoś prowadzi przez las.

Ktoś milczy.

Ktoś daje przedmiot.

Ktoś ostrzega.

Ktoś blokuje drogę.

Może to być:

przewodnik,
stara kobieta,
stary mężczyzna,
dziecko,
zwierzę,
nieznajomy,
postać w masce,
cień,
zmarła osoba,
nauczyciel,
strażnik,

towarzysz.

Postać nie musi być dosłowna.

Może reprezentować część psychiki.

Mądrość. Instynkt. Lęk. Wspomnienie. Zranione dziecko. Cień. Próg. Potencjał. Głos ciała. Potrzebę ochrony. Dar, który wraca.

Zwierzęta są szczególnie ważne, bo często niosą energię instynktu.

Wilk może mówić o dzikości, ochronie, stadzie albo lęku.

Ptaka o wolności, perspektywie, ucieczce albo wiadomości.

Koń o sile, ruchu, ciele, energii życia.

Wąż o przemianie, lęku, ciele, skórze i ukrytej mocy.

Pytania do postaci:

- Czy prowadzi, blokuje, ostrzega, obserwuje, atakuje, pomaga?
- Jaką ma atmosferę?

- Czy jej ufam, czy boję się jej?
- Co mówi, jeśli mówi?
- Co daje albo zabiera?
- Czy reprezentuje część mnie?
- Czy potrzebuję słuchać jej jako głosu, czy zachować granicę?

Ważne:

Nawet jeśli postać wydaje się mądra, nie oddawaj jej całego steru.

Świadomość nadal musi sprawdzać fakty, ciało i granice."

RAMKA WYRÓŻNIAJĄCA

„Wewnętrzna postać może nieść wiadomość z głębi, ale to świadomość odpowiada za sposób, w jaki ją przyjmuje.

Praktyka: mapa wewnętrznego krajobrazu

Wybierz jeden sen, obraz lub wewnętrzną scenę.

Nie wybieraj obrazu, który jest zbyt intensywny.

Wybierz taki, który możesz spokojnie opisać.

Krok 1 - Nazwij krajobraz

Mój krajobraz to...

las, dom, rzeka, jaskinia, labirynt, most, brama, pustynia, góra, morze, miasto, pokój, droga.

Krok 2 - Zaznacz miejsce, w którym jesteś

W tym obrazie jestem...

na brzegu, w środku, przed wejściem, za drzwiami, na moście, w wodzie, na ścieżce, poza sceną.

Krok 3 - Zaznacz główne elementy

Co jest obecne?

drzwi, woda, zwierzę, postać, światło, cień, schody, okno, ogień, przedmiot, znak, pustka.

Krok 4 - Zaznacz granice

Gdzie nie można wejść?

Co jest zamknięte?

Gdzie pojawia się lęk?

Gdzie ciało mówi „stop”?

Krok 5 - Zaznacz zasoby

Co pomaga?

latarnia, brzeg, ścieżka, przewodnik, drzewo, klucz, okno, zwierzę, spokojne miejsce, możliwość wyjścia.

Krok 6 - Zapisz pytanie krajobrazu

Ten krajobraz może pytać mnie o...

Krok 7 - Zapisz sposób powrotu

Po pracy z mapą wracam do rzeczywistości przez...

Formularz

„Krajobraz: _____

Moje miejsce w krajobrazie: _____

Główne elementy: _____

Granice / miejsca stop: _____

Zasoby / miejsca oparcia: _____

Najmocniejsza emocja: _____

Reakcja ciała: _____

Pytanie krajobrazu: _____

Sposób powrotu: _____””

RAMKA KOŃCOWA

„Mapa wewnętrznego krajobrazu nie ma wyjaśnić wszystkiego. Ma pomóc zobaczyć, gdzie jesteś, co Cię woła i gdzie jest bezpieczny brzeg.

Ćwiczenie: kompas przeprawy

Kompas przeprawy pomaga zadać właściwe pytania, gdy pojawia się symboliczny materiał.

Nie po to, aby mieć kontrolę nad głębią.

Po to, aby nie zgubić kontaktu z sobą.

Wybierz jeden obraz, który Cię porusza.

Może to być:

las,
rzeka,
morze,
jaskinia,
piwnica,
dom,
ukryty pokój,
labirynt,
most,
brama,
przewodnik,
zwierzę,

wewnętrzna postać.

Kierunek 1 - Krajobraz

„Gdzie jestem?”

Kierunek 2 - Próg

Co jest miejscem przejścia?

Kierunek 3 - Strażnik

Co blokuje, chroni lub zatrzymuje?

Kierunek 4 - Zasób

Co pomaga mi zachować orientację?

Kierunek 5 - Cień

Czego nie chcę zobaczyć?

Kierunek 6 - Ciało

Gdzie czuję ten obraz?

Kierunek 7 - Emocja

Jaka fala emocji się pojawia?

Kierunek 8 - Powrót

Jak wrócę do brzegu?

Formularz

„Obraz / krajobraz: _____

Gdzie jestem w tym obrazie: _____

Miejsce przejścia: _____

Strażnik / opór: _____

Zasób / latarnia: _____

Możliwy cień: _____

Reakcja ciała: _____

Emocja: _____

Pytanie, które obraz zadaje: _____

Mały krok: _____

Sposób powrotu do rzeczywistości: _____”

Przykład zdania kompasu:

Jestem przed mostem, czuję lęk w brzuchu, moim zasobem jest możliwość poczekania, a pytanie brzmi: czy to przejście jest moje i czy mam na nie zgodę?”

RAMKA KOŃCOWA

„Kompas przeprawy nie usuwa tajemnicy. Pomaga trzymać latarnię, gdy tajemnica zaczyna mówić.

MODUŁ 05

Bezpieczna praktyka zejścia i powrotu

Moduł 05

Bezpieczna praktyka zejścia i powrotu

Głębia potrzebuje odwagi, ale także brzegu. Prawdziwa przeprawa nie polega na tym, aby zostać w nieświadomości, lecz aby zejść, zobaczyć, uszanować i wrócić bardziej świadomie.

Przygotowanie przestrzeni do pracy

Praca z nieświadomością potrzebuje ramy.

Rama mówi psychice:

Teraz patrzę w głąb.

Nie robię tego bez końca.

Mam miejsce, czas i możliwość powrotu.

Nie potrzebujesz specjalnych rytuałów.

Nie potrzebujesz idealnych warunków.

Potrzebujesz prostoty i bezpieczeństwa.

Przygotuj:

notes,
długopis,
wodę,
światło,
wygodne miejsce,
zegar lub minutnik,

coś uziemiającego: koc, kubek, kamień, krzesło, podłogę pod stopami.

Ustal czas.

Na początku wystarczy 10-15 minut.

Nie zaczynaj głębokiej pracy, gdy jesteś bardzo zmęczony, głodny, przeciążony, w panice, pod wpływem silnego konfliktu albo bez możliwości odpoczynku po praktyce.

Ustal granicę tematu.

Dokończ:

Dziś pracuję tylko z...

Przykłady:

jednym snem,
jednym obrazem,
jednym symbolem,
jednym uczuciem w ciele,

jednym pytaniem.

Ustal, czego dziś nie dotykasz.

Dokończ:

Dziś nie wchodzę w...

tematy traumatyczne,
najbardziej bolesne wspomnienia,
obrazy zbyt intensywne,
decyzje wymagające natychmiastowego działania,
analizę całego życia.

Przed rozpoczęciem powiedz:

„Mogę przerwać.”

Mogę wrócić do ciała.

Nie muszę iść dalej niż mogę unieść.

To zdanie jest częścią mapy.”

RAMKA WYRÓŻNIAJĄCA

„Przygotowana przestrzeń nie zamyka głębi. Daje jej bezpieczne naczynie.

Wejście: trzy pytania przed zejściem

Zanim zejdziesz w obraz, zatrzymaj się przy wejściu.

Nie zaczynaj od interpretacji.

Zacznij od trzech pytań.

Pytanie 1 - Czy mam dziś kontakt z ciałem?

Sprawdź:

Czy czuję stopy? Czy mogę zrobić spokojny wydech? Czy wiem, gdzie jestem? Czy mogę przerwać, jeśli będzie za dużo? Czy jestem wystarczająco obecny?

Jeśli odpowiedź brzmi „nie”, zacznij od uziemienia albo odłóż praktykę.

Pytanie 2 - Po co chcę wejść?

Nieświadomość nie powinna być miejscem ucieczki od życia.

Dokończ:

Chcę pracować z tym obrazem, ponieważ...

Dobre powody:

chcę zrozumieć powracający motyw,

chcę nazwać emocję,

chcę zobaczyć, co mnie porusza,

chcę pracować z jednym snem,

chcę usłyszeć pytanie symbolu.

Ryzykowne powody:

chcę natychmiastowej odpowiedzi,

chcę potwierdzić decyzję,

chcę znaleźć znak za wszelką cenę,

chcę zanurzyć się, żeby nie czuć rzeczywistości.

Pytanie 3 - Gdzie jest granica?

Dokończ:

Przerywam pracę, jeśli...

Przykłady:

pojawia się panika,

tracę kontakt z ciałem,

obraz staje się natrętny,

chcę działać impulsywnie,
czuję odrealnienie,
nie mogę wrócić do pokoju.

Dopiero po tych trzech pytaniach możesz wejść w opis obrazu."

RAMKA WYRÓŻNIAJĄCA

„Dobre wejście do głębi zaczyna się od ciała, intencji i granicy.

Praktyka krótkiego zejścia do obrazu

Ta praktyka trwa 10 minut.

Nie wybieraj obrazu traumatycznego, przerażającego ani bardzo natrętnego.

Wybierz jeden obraz, który porusza, ale nie zalewa.

Może to być:

drzwi,
most,
rzeka,
dom,
las,
klucz,
zwierzę,
schody,
pokój,
postać,
światło,

cień.

Krok 1 - Ustaw czas

Ustaw minutnik na 10 minut.

To ważne.

Granica czasu pomaga psychice nie rozlewać się bez końca.

Krok 2 - Zapisz obraz

Obraz, z którym pracuję, to...

Krok 3 - Opisz bez interpretacji

„Widzę...”

Kolor. Kształt. Miejsce. Atmosfera. Ruch. Odległość. Światło. Cień. Obecność innych elementów.

Krok 4 - Zapisz ciało

Gdy patrzę na ten obraz, ciało czuje...

Krok 5 - Zapisz emocję

Emocja, która się pojawia, to...

Krok 6 - Zadaj jedno pytanie

Nie dziesięć.

Jedno.

Co ten obraz może próbować pokazać?

Krok 7 - Nie odpowiadaj na siłę

Jeśli odpowiedź nie przychodzi, zapisz:

Nie wiem jeszcze.

To też jest uczciwa praca.

Krok 8 - Zamknij praktykę

Napisz:

Na dziś kończę.

Wracam do pokoju.

„Wystarczy.”

Krok 9 - Uziemienie

Zrób prostą czynność: napij się wody, wstań, poczuj stopy, dotknij stołu, otwórz okno.”

RAMKA KOŃCOWA

„Krótkie zejście może być głębokie, jeśli zawiera granicę, opis, ciało i powrót.

Praktyka powrotu do brzegu

Po pracy z obrazem trzeba wrócić do brzegu.

Nie kończ praktyki nagle, jeśli obraz poruszył emocje.

Nie zostawiaj siebie w połowie drogi.

Powrót mówi psychice:

Na dziś wystarczy.

„Jestem tutaj.”

„Jest ciało.”

„Jest pokój.”

Jest codzienne życie.

Praktyka powrotu:

Krok 1 - Nazwij miejsce i czas

Powiedz lub zapisz:

„Jestem w...”

„Dziś jest...”

Teraz kończę praktykę.

Krok 2 - Poczuj ciało

Poczuj stopy.

Poczuj dłonie.

Poczuj kontakt z krzesłem lub podłogą.

Zrób trzy wydechy.

Krok 3 - Rozejrzyj się

Nazwij pięć zwykłych rzeczy, które widzisz.

Przykład

stół, okno, kubek, książka, ściana.

Krok 4 - Zamknij zapis

Napisz jedno zdanie:

Najważniejsze, co zobaczyłem / zobaczyłam, to...

Potem:

Na dziś nie muszę wiedzieć więcej.

Krok 5 - Wykonaj prostą czynność

Napij się wody.

Umyj ręce.

Zjedz coś małego.

Wyjdź na światło.

Złóż koc.

Otwórz okno.

Uporządkuj biurko.

Krok 6 - Sprawdź stan

Zapytaj:

- Czy czuję się bardziej obecny?
- Czy potrzebuję odpoczynku?
- Czy obraz nadal mnie zalewa?
- Czy potrzebuję rozmowy lub wsparcia?

Jeśli obraz nadal jest zbyt silny, nie wracaj do analizy.

Wróć do uziemienia albo skorzystaj ze wsparcia."

RAMKA WYRÓŻNIAJĄCA

„Powrót do brzegu nie kończy wartości pracy. Pozwala jej bezpiecznie osiąść w świadomości.

Rysowanie obrazu bez zanurzania się

Czasem obraz potrzebuje formy.

Nie tylko słów.

Rysunek może pomóc.

Ale nie musi być piękny.

Nie musi być dokładny.

Nie musi być artystyczny.

Ma być zewnętrznym miejscem dla wewnętrznego obrazu.

Zasada:

Rysujesz obraz, ale nie wchodzisz w niego całkowicie.

To różnica.

Praktyka:

Krok 1 - Wybierz prosty obraz

Nie wybieraj obrazu, który jest zbyt intensywny.

Wybierz jeden element:

drzwi, rzeka, klucz, zwierzę, most, dom, latarnia, cień, schody.

Krok 2 - Narysuj kontur

Nie dodawaj wszystkiego.

Tylko główny kształt.

Krok 3 - Zaznacz atmosferę

Możesz użyć jednej linii, jednego cienia, jednego koloru lub jednego słowa.

Krok 4 - Dopisz trzy słowa

Przykład

„próg”, „lęk”, „ciekawość”.

Krok 5 - Dopisz granicę

Na dziś nie wchodzę dalej niż...

Krok 6 - Zamknij kartkę

Dosłownie zamknij notes albo odłóż kartkę.

Krok 7 - Wróć do ciała

Poczuj stopy, napij się wody, zrób prosty ruch.

Pytania po rysunku:

- Czy obraz stał się bardziej uporządkowany?
- Czy emocja się zmieniła?
- Czy ciało czuje więcej przestrzeni, czy więcej napięcia?
- Czy potrzebuję odłożyć pracę?"

RAMKA KOŃCOWA

„Rysunek może dać obrazowi formę, ale granica decyduje, jak blisko dziś do niego podejdziesz.

Rozmowa z obrazem w trzech zdaniach

Obraz można zapytać.

Ale nie trzeba prowadzić długiego dialogu.

Na początku wystarczą trzy zdania.

To bezpieczniejsza forma pracy.

Wybierz jeden obraz:

brama,
zwierzę,
postać,
jaskinia,
rzeka,
dom,
klucz,
dziecko,
cień,

latarnia.

Zasada:

Odpowiedź obrazu traktuj jako materiał psychiczny.

Nie jako nakaz.

Nie jako przepowiednię.

Nie jako absolutną prawdę.

Praktyka trzech zdań:

Zdanie 1 - Ja do obrazu

Kiedy patrzę na Ciebie, czuję...

Zdanie 2 - Pytanie do obrazu

Co próbujesz mi pokazać?

Zdanie 3 - Odpowiedź jako hipoteza

Możliwa odpowiedź brzmi...

Przykład

Obraz: zamknięte drzwi.

Zdanie 1:

Kiedy patrzę na Ciebie, czuję napięcie i ciekawość.

Zdanie 2:

Co próbujesz mi pokazać?

Zdanie 3:

Możliwa odpowiedź brzmi: nie każde przejście jest gotowe, ale próg już istnieje.

Po trzech zdaniach zatrzymaj się.

Nie pogłębiaj automatycznie.

Zapisz:

Na dziś wystarczy.

Pytania bezpieczeństwa:

- Czy po tej praktyce czuję więcej spokoju, czy więcej przymusu?
- Czy odpowiedź zachęca do refleksji, czy popycha do impulsywnego działania?
- Czy potrzebuję uziemienia?
- Czy mogę zostawić ten obraz na później?"

RAMKA WYRÓŻNIAJĄCA

„Dialog z obrazem ma otwierać refleksję, nie odbierać świadomości odpowiedzialności za decyzje.

Praktyka uziemienia po silnym śnie

Silny sen może zostać w ciele po przebudzeniu.

Możesz obudzić się z:

lękiem,
smutkiem,
napięciem,
łzami,
poczuciem dziwności,
ciężarem w klatce piersiowej,
obrazem, który nie chce odejść,

wrażeniem, że sen był „większy” niż zwykły sen.

Pierwszy krok nie brzmi:

Muszę to zinterpretować.

Pierwszy krok brzmi:

Wracam do dnia.

Praktyka po silnym śnie:

Krok 1 - Nazwij rzeczywistość

Powiedz:

Obudziłem / obudziłam się.

„Jestem w...”

„Dziś jest...”

To był sen, a ja jestem teraz tutaj.

Krok 2 - Poczuj ciało

Poczuj łóżko.

Poczuj stopy.

Porusz palcami dłoni.

Zrób spokojny wydech.

Krok 3 - Zapisz tylko trzy elementy

Nie cały sen, jeśli to za dużo.

Zapisz:

najmocniejszy obraz,
główną emocję,
reakcję ciała.

Krok 4 - Nie podejmuj decyzji od razu

Silny sen może poruszać, ale nie musi kierować działaniem.

Zapisz:

Nie podejmuję decyzji pod wpływem snu.

Krok 5 - Zrób jedną zwykłą czynność

Wstań.

Napij się wody.

Odsłoń okno.

Umyj twarz.

Zjedz coś prostego.

Krok 6 - Wróć do snu później

Jeśli nadal jest ważny, możesz wrócić do zapisu po kilku godzinach.

Nie musisz robić tego natychmiast."

RAMKA KOŃCOWA

„Po silnym śnie najpierw wróć do brzegu. Interpretacja może poczekać, aż ciało odzyska orientację.

Plan 7 dni bezpiecznej przeprawy

Ten plan jest delikatny.

Nie służy temu, aby wejść jak najgłębiej.

Służy temu, aby zbudować relację z nieświadomością bez utraty brzegu.

Wystarczy 10-15 minut dziennie.

Dzień 1 - Mapa bezpieczeństwa

Zapisz:

Moje sygnały gotowości to...

Moje sygnały przeciążenia to...

Moje trzy sposoby uziemienia to...

Dzień 2 - Jeden sen

Zapisz tylko:

najmocniejszy obraz,

emocję,

reakcję ciała.

Nie interpretuj całości.

Dzień 3 - Jeden obraz

Wybierz obraz, który wraca.

Opisz go bez interpretacji.

Dzień 4 - Ciało

Zauważ jedno napięcie lub odczucie.

Dokończ:

Gdyby to odczucie było obrazem, wyglądałoby jak...

Dzień 5 - Strażnik progu

Zapisz:

Co mnie zatrzymuje?

Czego może strzec?

Jaki mały krok jest bezpieczny?

Dzień 6 - Powrót do brzegu

Przećwicz uziemienie:

stopy, oddech, pięć rzeczy w pokoju, woda, zwykła czynność.

Dzień 7 - Integracja

Zapisz:

Co wracało w tym tygodniu?

Jaki obraz był najważniejszy?

Czego nie muszę jeszcze rozumieć?

Jaki jeden mały krok zabieram do życia?

Zasada tygodnia:

Nie zmuszaj głębi do odpowiedzi.

Słuchaj, zapisuj, wracaj."

RAMKA KOŃCOWA

„Bezpieczna przeprawa nie mierzy się głębokością zanurzenia, lecz zdolnością powrotu z większą świadomością.

Ćwiczenie: mój protokół zejścia i powrotu

Twój protokół jest jak brzeg dla przeprawy.

Możesz go używać zawsze, gdy pracujesz ze snem, symbolem, obrazem lub emocją z głębi.

Krok 1 - Przygotowanie

Moje miejsce pracy to...

Potrzebuję przy sobie...

Krok 2 - Czas

„Pracuję przez...”

Na początku wybierz 10-15 minut.

Krok 3 - Temat

Dziś pracuję tylko z...

Krok 4 - Granica

Dziś nie wchodzę w...

Krok 5 - Sygnał stop

Przerywam, jeśli...

Krok 6 - Wejście

Przed rozpoczęciem sprawdzam ciało przez...

Krok 7 - Opis

Opisuję obraz bez interpretacji przez...

Krok 8 - Jedno pytanie

Pytanie do obrazu brzmi...

Krok 9 - Zamknięcie

Kończę praktykę słowami...

Krok 10 - Powrót

Wracam do brzegu przez...

Formularz pełny:

„Moje miejsce pracy: _____

Rzeczy, które pomagają mi czuć się bezpiecznie: _____

Czas praktyki: _____

Temat na dziś: _____

Tematy, których dziś nie dotykam: _____

Sygnały stop: _____

Sposób sprawdzenia ciała przed pracą: _____

Sposób opisu obrazu: _____

Jedno pytanie do obrazu: _____

Zdanie zamknięcia: _____

Sposób uziemienia po pracy: _____

Osoba / forma wsparcia, jeśli będzie potrzebna: _____”

Przykład zdania zamknięcia:

Na dziś wystarczy. Widziałem / widziałam tyle, ile mogę unieść. Wracam do życia.”

RAMKA KOŃCOWA

„Protokół zejścia i powrotu przypomina: głębia jest ważna, ale Twoje bezpieczeństwo, ciało i codzienne życie są częścią tej samej przeprawy.

MODUŁ 06

Powrót z głębi i integracja doświadczenia

Moduł 06

Powrót z głębi i integracja doświadczenia

Nie wystarczy zejść do nieświadomości. Trzeba jeszcze wrócić. Dopiero powrót pokazuje, czy obraz, sen, cień lub symbol mogą stać się częścią bardziej świadomego życia.

Co znaczy wrócić z nieświadomości

Powrót z nieświadomości nie oznacza zapomnienia o tym, co zostało zobaczone.

Nie oznacza zamknięcia głębi.

Nie oznacza udawania, że sen, obraz lub cień nie były ważne.

Powrót oznacza:

Widziałem coś z głębi i teraz wracam z tym do życia.

Wracasz do ciała.

Do oddechu. Do stóp. Do pokoju. Do dnia. Do kalendarza. Do relacji. Do obowiązków. Do jedzenia. Do rozmowy. Do snu. Do prostych czynności.

To może brzmieć zwyczajnie.

Ale właśnie zwyczajność jest częścią integracji.

Nieświadomość może pokazać wielki obraz.

Ale życie pyta:

Co zrobisz z tym obrazem dziś?

Nie zawsze będzie to wielka decyzja.

Czasem powrót wygląda jak:

zapisanie snu,
nierobienie niczego impulsywnie,
odpoczynek,
rozmowa z kimś zaufanym,
postawienie małej granicy,
nazwanie emocji,
odłożenie interpretacji,
pójście na spacer,
zwrócenie uwagi na powracający wzorec,

zgoda na to, że jeszcze nie rozumiesz wszystkiego.

Powrót ma trzy znaki:

1. Ciało odzyskuje orientację

Wiesz, gdzie jesteś.

Możesz oddychać.

Czujesz stopy.

2. Świadomość odzyskuje proporcję

Symbol jest ważny, ale nie zastępuje całej rzeczywistości.

3. Życie otrzymuje mały krok

Nie tylko wgląd.

Także forma.

Pytanie powrotu brzmi:

Jak mogę zabrać jedną cząstkę tego doświadczenia do codziennego życia bez zalewania siebie?"

RAMKA WYRÓŻNIAJĄCA

„Powrót z głębi jest częścią przeprawy. Bez powrotu symbol pozostaje intensywnością, ale nie staje się integracją.

Od obrazu do znaczenia, od znaczenia do kroku

Jednym z największych błędów w pracy z nieświadomością jest pośpiech.

Obraz pojawia się w śnie.

A człowiek od razu chce wiedzieć:

„Co mam zrobić?”

Ale obraz nie zawsze jest instrukcją.

Często jest początkiem procesu.

Bezpieczna droga wygląda tak:

1. Obraz

Najpierw zapisujesz, co się pojawiło.

Bez interpretacji.

Przykład

Śnił mi się most nad ciemną rzeką.

2. Atmosfera

Potem zapisujesz nastrój.

Przykład

Było cicho, trochę smutno, ale nie przerażająco.

3. Ciało

Sprawdzasz reakcję ciała.

Przykład

Czułem napięcie w brzuchu i ciekawość.

4. Możliwe znaczenie

Dopiero teraz tworzysz hipotezę.

Przykład

Może jestem przed jakimś przejściem, którego jeszcze się boję.

5. Fakty życia

Sprawdzasz rzeczywistość.

Przykład

Rzeczywiście stoję przed decyzją zawodową, ale nie muszę jej podejmować dziś.

6. Mały krok

Wybierasz działanie, które nie jest impulsem.

Przykład

Zapiszę trzy realne opcje i porozmawiam z kimś zaufanym.

Ten proces chroni przed dwoma skrajnościami.

Pierwsza skrajność:

ignorowanie obrazu.

To tylko sen, nieważne.

Druga skrajność:

oddanie obrazowi całego steru.

Most oznacza, że muszę natychmiast przejść.

Integracja idzie środkiem.

Widzę obraz.

Szanuję emocję.

Sprawdzam ciało.

Tworzę hipotezę.

Wracam do faktów.

Wybieram mały krok."

RAMKA WYRÓŻNIAJĄCA

„Obraz otwiera drzwi do znaczenia. Znaczenie potrzebuje sprawdzenia. Dopiero potem może narodzić się krok.

Jak nie zgubić życia w pracy z głębią

Głębia może fascynować.

Sny mogą być intensywne.

Symbole mogą poruszać.

Obrazy mogą wydawać się ważniejsze niż zwykły dzień.

Ale przeprawa przez nieświadomość ma sens wtedy, gdy pomaga żyć bardziej świadomie.

Nie wtedy, gdy zastępuje życie.

Można zgubić życie w pracy z głębią, gdy:

analizujesz każdy szczegół, ale unikasz rozmowy,
szukasz znaków, ale nie sprawdzasz faktów,
piszesz o granicach, ale ich nie stawiasz,
interpretujesz sny, ale nie śpisz,
mówisz o cieniu, ale nie bierzesz odpowiedzialności,
widzisz archetypy wszędzie, ale nie widzisz realnych ludzi,
traktujesz emocję jak absolutną prawdę,
traktujesz symbol jak rozkaz,
fascynujesz się mrokiem, ale nie dbasz o ciało,

czekasz na wielkie objawienie, ale nie robisz małego kroku.

Pytanie kontroli rzeczywistości:

Czy moja praca z nieświadomością czyni mnie bardziej obecnym w życiu?

Jeśli tak, prawdopodobnie idziesz w stronę integracji.

Jeśli nie, zatrzymaj się.

Wróć do prostych rzeczy:

sen,
jedzenie,
ruch,
światło,
relacja,
obowiązek,
porządek,
granica,
rozmowa,
odpoczynek,

kontakt ze specjalistą, jeśli jest potrzebny.

Głębia nie jest ważniejsza niż życie.

Głębia ma służyć życiu.

To bardzo ważne."

RAMKA WYRÓŻNIAJĄCA

„Nieświadomość staje się naprawdę pomocna wtedy, gdy jej obrazy wracają z Tobą do etycznego, prostego i konkretnego życia.

Podsumowanie głównych lekcji

Po przejściu przez ten tom możesz zabrać ze sobą kilka głównych lekcji.

1. Nieświadomość jest głębią, nie wrogiem

Może zawierać cień, lęk i trudne treści, ale także obrazy, intuicję, potencjał, twórczość i zapomnianą energię życia.

2. Obraz potrzebuje czasu

Sen, symbol lub wewnętrzna scena nie muszą być interpretowane natychmiast. Najpierw trzeba je zobaczyć.

3. Symbol nie jest rozkazem

Może zapraszać do refleksji, ale decyzja wymaga świadomości, ciała, faktów i odpowiedzialności.

4. Próg wymaga przygotowania

Nie trzeba od razu wchodzić głęboko. Czasem najważniejszym krokiem jest zatrzymanie się przy wejściu.

5. Ciało pokazuje tempo

Napięcie, oddech, zamrożenie, zmęczenie, ciężar lub pobudzenie mogą mówić, czy praca jest możliwa, czy wymaga przerwy.

6. Lęk nie zawsze jest wrogiem

Może być sygnałem progu, alarmem, strażnikiem albo prośbą o wolniejsze tempo.

7. Strażnik progu może chronić

Nie każdą blokadę trzeba przełamywać. Czasem trzeba zapytać, czego strzeże.

8. Krajobrazy nieświadomości dają orientację

Las, rzeka, jaskinia, dom, labirynt, most i przewodnik mogą pomóc rozpoznać etap przeprawy.

9. Zejście wymaga powrotu

Praca z głębią powinna mieć początek, granicę, zakończenie i uziemienie.

10. Integracja dzieje się w życiu

Najważniejsze nie jest to, jak intensywny był obraz. Najważniejsze jest to, czy pomaga żyć bardziej świadomie, odpowiedzialnie i obecnie."

RAMKA WYRÓŻNIAJĄCA

„Przeprawa przez nieświadomość nie polega na zgubieniu się w głębi. Polega na spotkaniu głębi i powrocie z latarnią do życia.

Z głębi wraca się po to, aby żyć pełniej

Przeprawa przez nieświadomość nie jest podróżą dla samej podróży.

Nie chodzi o to, aby wejść jak najgłębiej.

Nie chodzi o to, aby zinterpretować każdy sen.

Nie chodzi o to, aby wszędzie widzieć znaki.

Nie chodzi o to, aby zostać w ciemności i nazwać ją prawdą.

Chodzi o coś bardziej ludzkiego.

Zobaczyć to, co woła spod powierzchni.

Usłyszeć obraz, zanim zostanie zagłuszony.

Rozpoznać cień, zanim zacznie działać z ukrycia.

Uszanować lęk, zamiast go wyśmiewać albo ślepo mu ulegać.

Zapytać strażnika, czego strzeże.

Znaleźć brzeg, gdy fala jest zbyt silna.

Zanotować sen bez przemieniania go w rozkaz.

Dotknąć symbolu bez utraty faktów.

Zejsć na chwilę i wrócić.

Wrócić do ciała.

Do pokoju.

Do rozmowy.

Do relacji.

Do granicy.

Do zwykłego dnia.

Do prostego kroku.

To właśnie powrót pokazuje, czy przeprawa była prawdziwa.

Bo nieświadomość może dać obraz.

Ale życie pyta o formę.

Nieświadomość może pokazać rzekę.

Ale Ty musisz znaleźć brzeg.

Nieświadomość może pokazać drzwi.

Ale Ty musisz sprawdzić, czy masz zgodę, siłę i czas, by podejść.

Nieświadomość może pokazać cień.

Ale Ty decydujesz, czy spotkasz go z odpowiedzialnością, czy oddasz mu ster.

Nieświadomość może pokazać przewodnika.

Ale Ty nadal musisz zachować świadomość.

W tym tomie przeszliśmy przez próg.

Uczyliśmy się języka głębi.

Spotykaliśmy cień, lęk i strażników.

Czytaliśmy wewnętrzne krajobrazy.

Tworzyliśmy praktyki zejścia i powrotu.

A teraz najważniejsze pytanie brzmi:

Co z tego może stać się częścią mojego życia?

Nie musisz odpowiadać od razu.

Możesz zabrać jedno zdanie.

Jedno zdjęcie ze snu.

Jedną granicę.

Jedną latarnię.

Jedno uziemienie.

Jeden mały krok.

Nieświadomość nie musi zostać zdobyta.

Wystarczy, że coraz częściej uczysz się z nią rozmawiać.

Bez pośpiechu.

Bez przemocy wobec siebie.

Bez utraty rzeczywistości.

Z ciałem.

Z granicą.

Z pokorą.

Z odwagą.

Z możliwością powrotu.

Bo z głębi wraca się nie po to, aby uciec od życia.

Z głębi wraca się po to, aby żyć pełniej.