

150 PYTAŃ TERAPEUTYCZNYCH

Bank pytań do pogłębiania sesji — uporządkowany według fazy procesu terapeutycznego

NIE SZUKAJ JAKIEGOKOLWIEK PYTANIA.

ZNAJDŹ PYTANIE O WŁAŚCIWEJ FUNKCJI.

OTWÓRZ

DOPRECYZUJ

POGŁĘB

ROZPOZNAJ SCHEMAT

ZATRZYMAJ PĘTLĘ

PRZEJDŹ DO DZIAŁANIA

DOMKNIJ

INFORMACJE O MATERIALE

© 2026 150 PYTAŃ TERAPEUTYCZNYCH DO POGŁĘBIANIA SESJI

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejszy materiał ma charakter edukacyjny i został opracowany jako praktyczne wsparcie dla odpowiednio wykwalifikowanych specjalistów.

Zawarte pytania są przykładami komunikacji terapeutycznej. Nie stanowią sztywnego scenariusza, obowiązkowej kolejności interwencji ani zestawu pytań odpowiednich dla każdego pacjenta.

Dobór pytania powinien uwzględniać aktualny cel terapii, moment sesji, kontekst kliniczny, stan pacjenta, jego zgodę, sposób reagowania oraz informacje pojawiające się w rozmowie.

Pytanie terapeutyczne nie powinno służyć do wymuszania ujawnienia treści, przełamywania odmowy ani prowadzenia pacjenta do z góry ustalonej odpowiedzi.

Materiał nie zastępuje diagnozy, indywidualnej oceny klinicznej, supervizji, standardów zawodowych ani właściwego postępowania w sytuacjach wymagających szczególnej oceny bezpieczeństwa.

Nie każde użyteczne pytanie musi prowadzić do głębszej treści. Czasami właściwą funkcją pytania jest uproszczenie, doprecyzowanie, sprawdzenie zgody, odzyskanie kierunku albo domknięcie aktualnego etapu.

Zabrania się kopiowania, reprodukcji, odsprzedaży lub rozpowszechniania całości bądź części materiału bez odpowiedniego upoważnienia.

SPIS TREŚCI

—	WPROWADZENIE	03
01	MODUŁ 01 — ZANIM ZADASZ PYTANIE: WYBIERZ JEGO FUNKCJĘ	04-08
02	MODUŁ 02 — FAZA 1: OTWARCIE SESJI I USTALENIE AKTUALNEGO CELU	09-14
03	MODUŁ 03 — FAZA 2: DOPRECYZOWANIE PROBLEMU I KONKRETNEGO MOMENTU	15-20
04	MODUŁ 04 — FAZA 3: POGŁĘBIANIE DOŚWIADCZENIA I ROZPOZNAWANIE SCHEMATU	21-28
05	MODUŁ 05 — FAZA 4: RUMINACJA, SAMOKRYTYKA, UNIKANIE I KONTROLA	29-35
06	MODUŁ 06 — FAZA 5: OD WGLĄDU DO WYBORU I DZIAŁANIA	36-41
07	MODUŁ 07 — FAZA 6: DOMKNIĘCIE SESJI I SZYBKA MAPA	42-47

SZYBKA LOGIKA BANKU

OTWÓRZ → DOPRECYZUJ → POGŁĘB → ROZPOZNAJ → ZATRZYMAJ PĘTLĘ → WYBIERZ → DOMKNIJ

NIE POTRZEBUJESZ ZAWSZE „GŁĘBSZEGO” PYTANIA. POTRZEBUJESZ PYTANIA O WŁAŚCIWEJ FUNKCJI

Pacjent kończy zdanie. Pojawia się cisza. W głowie specjalisty może pojawić się myśl: „Muszę zadać dobre pytanie.”

Ale dobre nie zawsze znaczy głębokie, poruszające albo zaskakujące. Czasami właściwe pytanie jest proste: „Co wydarzyło się najpierw?”, „Który moment masz na myśli?”, „Co zrobisz zaraz potem?”.

Właściwe pytanie zależy od tego, gdzie jesteście. Jeżeli pacjent mówi ogólnie — doprecyzuj. Jeżeli opisuje konkretny moment — pogłęb. Jeżeli krąży — zatrzymaj pętlę. Jeżeli rozpoznał schemat — przejdź do wyboru. Jeżeli sesja się kończy — domknij.

GDZIE JESTEŚMY TERAZ?

OTWIERAMY SESJĘ · DOPRECYZOWUJEMY · POGŁĘBIAMY · ROZPOZNAJEMY SCHEMAT ·
ZATRZYMUJEMY PĘTLĘ · PRZECHODZIMY DO DZIAŁANIA · DOMYKAMY

KAŻDE PYTANIE W TYM BANKU MA CZTERY ELEMENTY

NUMER — od 001 do 150.

PYTANIE — pełna gotowa fraza.

FUNKCJA — po co je zadajesz.

UŻYJ, GDY — krótka wskazówka dotycząca momentu.

001

PYTANIE

Co jest najbardziej obecne dla ciebie właśnie teraz?

FUNKCJA: OTWARCIE AKTUALNEGO MOMENTU

UŻYJ, GDY: Rozpoczynasz od bieżącego doświadczenia lub stanu.

NIE CZYTAJ BANKU PACJENTOWI JAK KWESTIONARIUSZA

Wybierz jedno pytanie. Posłuchaj odpowiedzi. Pozwól odpowiedzi zdecydować, czy potrzebujesz kolejnego pytania.

ZANIM ZADASZ PYTANIE: WYBIERZ JEGO FUNKCJĘ

Nie pytaj tylko dlatego, że pojawiła się cisza.

OTWÓRZ	DOPRECYZUJ	POGŁĘB
ROZPOZNAJ	ZATRZYMAJ PĘTLĘ	DOMKNIJ

ZASADA

Najpierw ustal funkcję pytania. Dopiero potem wybierz frazę.

CZASEM „CO WYDARZYŁO SIĘ POTEM?” JEST LEPSZE NIŻ „CO TO DLA CIEBIE OZNACZA?”

Specjalista może czuć presję, żeby zadawać pytania, które brzmią głęboko. Ale nie każde pogłębienie wymaga abstrakcji. Jeżeli nadal nie wiesz, co dokładnie się wydarzyło, najpierw zejź bliżej konkretnego.

PACJENT MÓWI	PYTANIE ZBYT WCZESNE	ROZWAŻ NAJPIERW
Wszystko się zepsuło.	Co to mówi o tobie?	Co dokładnie się wydarzyło?
Czułem się okropnie.	Co jest pod tym uczuciem?	Jak najbliżej nazywasz tę emocję?
Nie mogę przestać myśleć.	Dlaczego tak analizujesz?	Jaki jest pierwszy sygnał pętli?
Nie wiem, co robić.	Czego naprawdę pragniesz?	Jaką decyzję próbujesz podjąć?

TRZY POZIOMY PYTANIA

- 1 — KONKRET: Co dokładnie się wydarzyło?
- 2 — PROCES: Co zrobiłeś zaraz po tej myśli?
- 3 — ZNACZENIE: Co ten moment zaczął dla ciebie znaczyć?

ZASADA

Nie przechodź automatycznie do poziomu 3, jeżeli poziom 1 nadal jest niejasny.

Pytanie jest głębokie wtedy, gdy prowadzi bliżej procesu — nie wtedy, gdy brzmi abstrakcyjnie.

NAJPIERW WYBIERZ FUNKCJĘ — POTEM SZUKAJ GOTOWEJ FRAZY

1. OTWÓRZ

Rozpocznij od aktualnego doświadczenia, zmiany lub priorytetu.

2. DOPRECYZUJ

Przejdź od szerokiego opisu do konkretnej sytuacji lub zachowania.

3. POGŁĘB

Zobacz myśl, emocję, doznanie, impuls lub znaczenie.

4. ROZPOZNAJ SCHEMAT

Połącz elementy i zobacz powtarzalną sekwencję.

5. ZATRZYMAJ PĘTLĘ

Sprawdź funkcję analizowania, kontroli, unikania lub powtarzania.

6. PRZEJDŹ DO WYBORU

Połącz wgląd z możliwym nowym działaniem lub eksperymentem.

7. DOMKNIJ

Podsumuj, zintegruj i zakończ aktualny etap.

JEDNO PYTANIE. ODPOWIEDŹ. PAUZA. DOPIERO POTEM DECYZJA O KOLEJNYM

Bank 150 pytań może być pomocny. Może również stworzyć nowy problem, gdy specjalista zaczyna zadawać pytania seriami. Każde pytanie osobno może być wartościowe, ale razem — podane zbyt szybko — mogą rozbić proces.

SEKWENCJA

PYTANIE → POSŁUCHAJ CAŁEJ ODPOWIEDZI → PAUZA → CO NOWEGO JUŻ WIEM? → CZEGO NAPRAWDĘ JESZCZE BRAKUJE? → DOPIERO POTEM KOLEJNE PYTANIE

NIE PYTAJ AUTOMATYCZNIE

„Co czułeś?” zaraz po „Co pomyślałeś?” tylko dlatego, że obie pozycje są na liście. Nie zbieraj wszystkich kanałów doświadczenia obowiązkowo.

TRZY SYGNAŁY, ŻE ZADAJESZ ZA DUŻO PYTAŃ

Pacjent odpowiada coraz krócej.

Zaczynasz zadawać następne pytanie przed końcem odpowiedzi.

Nie potrafisz powiedzieć, po co zadałeś poprzednie pytanie.

REGUŁA BANKU 150

Nie zadawaj pięciu dobrych pytań, jeżeli pierwsza odpowiedź dała ci jeden ważny proces.

MODEL 4 KROKÓW — JAK WYBRAĆ PYTANIE W MNIEJ NIŻ 30 SEKUND

KROK 1 — NAZWIJ MOMENT SESJI

Gdzie jesteśmy teraz? Otwarcie, doprecyzowanie, pogłębianie, rozpoznawanie schematu, pętla, wybór czy domknięcie?

KROK 2 — NAZWIJ BRAKUJĄCĄ INFORMACJĘ

Czego jeszcze nie wiem, a potrzebuję do następnego kroku? Konkretnego momentu, pierwszej myśli, automatycznego działania, sygnału pętli, kryterium decyzji?

KROK 3 — WYBIERZ JEDNO PYTANIE

Moja funkcja: _____ Brakuje mi: _____ Wybieram pytanie: _____

KROK 4 — PO ODPOWIEDZI ZATRZYMAJ SIĘ

Czy odpowiedź dostarczyła potrzebnej informacji? Czy pojawił się ważniejszy proces? Czy nadal potrzebuję kolejnego pytania?

NAJSZYBSZE PYTANIE DLA SPECJALISTY

PO CO CHCĘ TERAZ PYTAĆ?

Jeżeli nie potrafisz odpowiedzieć, zatrzymaj się przed zadaniem kolejnego pytania.

OTWARCIE SESJI I USTALENIE AKTUALNEGO CELU

PYTANIA 001-025

OTWÓRZ	DOPRECYZUJ	POGŁĘB
ROZPOZNAJ	ZATRZYMAJ PĘTLĘ	DOMKNIJ

ZASADA

Najpierw ustal funkcję pytania. Dopiero potem wybierz frazę.

PYTANIA 001-005 — ZACZNIJ OD TEGO, CO JEST OBECNE TERAZ

Wybierz jedno pytanie odpowiadające aktualnej funkcji rozmowy. Nie traktuj zakresu jako obowiązkowej sekwencji.

001

PYTANIE

Co jest najbardziej obecne dla ciebie właśnie teraz?

FUNKCJA: OTWARCIE AKTUALNEGO MOMENTU

UŻYJ, GDY: Rozpoczynasz od bieżącego doświadczenia lub stanu.

002

PYTANIE

Z czym przychodzisz dzisiaj najmocniej?

FUNKCJA: OTWARCIE AKTUALNEGO MOMENTU

UŻYJ, GDY: Rozpoczynasz od bieżącego doświadczenia lub stanu.

003

PYTANIE

Gdybyśmy przez pierwsze kilka minut mieli zostać przy jednej rzeczy, co wybrałbyś teraz?

FUNKCJA: OTWARCIE AKTUALNEGO MOMENTU

UŻYJ, GDY: Rozpoczynasz od bieżącego doświadczenia lub stanu.

004

PYTANIE

Co zauważyłeś w sobie od momentu, kiedy wszedłeś do tego pomieszczenia?

FUNKCJA: OTWARCIE AKTUALNEGO MOMENTU

UŻYJ, GDY: Rozpoczynasz od bieżącego doświadczenia lub stanu.

005

PYTANIE

Co byłoby ważne, żebym wiedział o twoim aktualnym stanie, zanim pójdziemy dalej?

FUNKCJA: OTWARCIE AKTUALNEGO MOMENTU

UŻYJ, GDY: Rozpoczynasz od bieżącego doświadczenia lub stanu.

SZYBKA ZASADA

Funkcja tej strony: OTWARCIE AKTUALNEGO MOMENTU. Po odpowiedzi zatrzymaj serię pytań, jeżeli proces stał się już wystarczająco widoczny.

PYTANIA 006-010 — AKTUALIZACJA: CO JEST INNE NIŻ OSTATNIO?

Wybierz jedno pytanie odpowiadające aktualnej funkcji rozmowy. Nie traktuj zakresu jako obowiązkowej sekwencji.

006

PYTANIE

Co zmieniło się od naszego ostatniego spotkania — nawet jeżeli ta zmiana wydaje się mała?

FUNKCJA: AKTUALIZACJA ZMIANY

UŻYJ, GDY: Sprawdzasz zmianę, wyjątek lub nową obserwację od poprzedniej sesji.

007

PYTANIE

Czy był moment, w którym stary schemat pojawił się trochę inaczej niż zwykle?

FUNKCJA: AKTUALIZACJA ZMIANY

UŻYJ, GDY: Sprawdzasz zmianę, wyjątek lub nową obserwację od poprzedniej sesji.

008

PYTANIE

Co w ostatnich dniach było trudniejsze niż podczas naszej poprzedniej rozmowy?

FUNKCJA: AKTUALIZACJA ZMIANY

UŻYJ, GDY: Sprawdzasz zmianę, wyjątek lub nową obserwację od poprzedniej sesji.

009

PYTANIE

Co zauważyłeś w sytuacji, która wcześniej prawdopodobnie przeszłaby niezauważona?

FUNKCJA: AKTUALIZACJA ZMIANY

UŻYJ, GDY: Sprawdzasz zmianę, wyjątek lub nową obserwację od poprzedniej sesji.

010

PYTANIE

Które wydarzenie od ostatniej sesji najlepiej pokazuje, nad czym warto dziś pracować?

FUNKCJA: AKTUALIZACJA ZMIANY

UŻYJ, GDY: Sprawdzasz zmianę, wyjątek lub nową obserwację od poprzedniej sesji.

SZYBKA ZASADA

Funkcja tej strony: AKTUALIZACJA ZMIANY. Po odpowiedzi zatrzymaj serię pytań, jeżeli proces stał się już wystarczająco widoczny.

PYTANIA 011-015 — GDY WSZYSTKO WYDAJE SIĘ WAŻNE

Wybierz jedno pytanie odpowiadające aktualnej funkcji rozmowy. Nie traktuj zakresu jako obowiązkowej sekwencji.

011

PYTANIE

Który z tych tematów najbardziej wpływa na ciebie właśnie teraz?

FUNKCJA: WYBÓR PRIORYTETU

UŻYJ, GDY: Pacjent ma kilka tematów i potrzebuje kryterium wyboru.

012

PYTANIE

Który temat, jeżeli zostawimy go dziś całkowicie bez miejsca, będzie najbardziej niekompletny?

FUNKCJA: WYBÓR PRIORYTETU

UŻYJ, GDY: Pacjent ma kilka tematów i potrzebuje kryterium wyboru.

013

PYTANIE

W którym z tych tematów najczęściej widzisz ten sam schemat, nad którym już pracujemy?

FUNKCJA: WYBÓR PRIORYTETU

UŻYJ, GDY: Pacjent ma kilka tematów i potrzebuje kryterium wyboru.

014

PYTANIE

Jeżeli dzisiejsza sesja miałaby pomóc ci lepiej zrozumieć jedną rzecz, co powinno nią być?

FUNKCJA: WYBÓR PRIORYTETU

UŻYJ, GDY: Pacjent ma kilka tematów i potrzebuje kryterium wyboru.

015

PYTANIE

Który wątek jest najbliższym problemowi, który realnie powtarza się poza sesją?

FUNKCJA: WYBÓR PRIORYTETU

UŻYJ, GDY: Pacjent ma kilka tematów i potrzebuje kryterium wyboru.

SZYBKA ZASADA

Funkcja tej strony: WYBÓR PRIORYTETU. Po odpowiedzi zatrzymaj serię pytań, jeżeli proces stał się już wystarczająco widoczny.

PYTANIA 016-020 — CO POWINNO BYĆ BARDZIEJ JASNE PRZED KOŃCEM DZISIEJSZEJ ROZMOWY?

Wybierz jedno pytanie odpowiadające aktualnej funkcji rozmowy. Nie traktuj zakresu jako obowiązkowej sekwencji.

016

PYTANIE

Co powinno być dla ciebie bardziej jasne przed końcem dzisiejszej rozmowy?

FUNKCJA: CEL SESJI

UŻYJ, GDY: Temat jest znany, ale trzeba ustalić użyteczny rezultat spotkania.

017

PYTANIE

Po czym pod koniec sesji poznasz, że dzisiejsza rozmowa była użyteczna?

FUNKCJA: CEL SESJI

UŻYJ, GDY: Temat jest znany, ale trzeba ustalić użyteczny rezultat spotkania.

018

PYTANIE

Który moment albo proces chcesz dziś zobaczyć dokładniej niż zwykle?

FUNKCJA: CEL SESJI

UŻYJ, GDY: Temat jest znany, ale trzeba ustalić użyteczny rezultat spotkania.

019

PYTANIE

Czy dzisiaj bardziej potrzebujesz zrozumienia, decyzji, przećwiczenia konkretnej reakcji czy uporządkowania tego, co się wydarzyło?

FUNKCJA: CEL SESJI

UŻYJ, GDY: Temat jest znany, ale trzeba ustalić użyteczny rezultat spotkania.

020

PYTANIE

Jaki najmniejszy sensowny rezultat tej sesji byłby dla ciebie wystarczająco użyteczny?

FUNKCJA: CEL SESJI

UŻYJ, GDY: Temat jest znany, ale trzeba ustalić użyteczny rezultat spotkania.

SZYBKĄ ZASADĄ

Funkcja tej strony: CEL SESJI. Po odpowiedzi zatrzymaj serię pytań, jeżeli proces stał się już wystarczająco widoczny.

PYTANIA 021-025 — „NIE WIEM, OD CZEGO ZACZAĆ”

Wybierz jedno pytanie odpowiadające aktualnej funkcji rozmowy. Nie traktuj zakresu jako obowiązkowej sekwencji.

021

PYTANIE

Co jako pierwsze pojawiło się w twojej głowie, kiedy pomyślałeś o dzisiejszej sesji?

FUNKCJA: PUNKT STARTOWY

UŻYJ, GDY: Pacjent nie wie, od czego zacząć.

022

PYTANIE

Który moment z ostatnich dni najczęściej wracał do ciebie bez zaproszenia?

FUNKCJA: PUNKT STARTOWY

UŻYJ, GDY: Pacjent nie wie, od czego zacząć.

023

PYTANIE

Co najtrudniej byłoby dziś całkowicie pominąć?

FUNKCJA: PUNKT STARTOWY

UŻYJ, GDY: Pacjent nie wie, od czego zacząć.

024

PYTANIE

Czy łatwiej zacząć od konkretnego wydarzenia, aktualnej myśli, emocji czy decyzji, która czeka?

FUNKCJA: PUNKT STARTOWY

UŻYJ, GDY: Pacjent nie wie, od czego zacząć.

025

PYTANIE

Co jest teraz najbardziej niedokończone w twojej głowie?

FUNKCJA: PUNKT STARTOWY

UŻYJ, GDY: Pacjent nie wie, od czego zacząć.

SZYBKA ZASADA

Funkcja tej strony: PUNKT STARTOWY. Po odpowiedzi zatrzymaj serię pytań, jeżeli proces stał się już wystarczająco widoczny.

DOPRECYZOWANIE PROBLEMU I KONKRETNEGO MOMENTU

PYTANIA 026-050

OTWÓRZ	DOPRECYZUJ	POGŁĘB
ROZPOZNAJ	ZATRZYMAJ PĘTLĘ	DOMKNIJ

ZASADA

Najpierw ustal funkcję pytania. Dopiero potem wybierz frazę.

PYTANIA 026-030 — ZAMIEŃ „ZAWSZE” NA JEDEN MOMENT

Wybierz jedno pytanie odpowiadające aktualnej funkcji rozmowy. Nie traktuj zakresu jako obowiązkowej sekwencji.

026

PYTANIE

Która konkretna sytuacja z ostatnich kilku dni najlepiej pokazuje ten problem?

FUNKCJA: KONKRETNA SYTUACJA

UŻYJ, GDY: Opis jest szeroki i potrzebujesz jednego konkretnego momentu.

027

PYTANIE

Kiedy ostatnio wydarzyło się to w sposób, który dobrze pamiętasz?

FUNKCJA: KONKRETNA SYTUACJA

UŻYJ, GDY: Opis jest szeroki i potrzebujesz jednego konkretnego momentu.

028

PYTANIE

Gdy mówisz »zawsze tak robię«, jaki jeden moment masz teraz przed oczami?

FUNKCJA: KONKRETNA SYTUACJA

UŻYJ, GDY: Opis jest szeroki i potrzebujesz jednego konkretnego momentu.

029

PYTANIE

W jakim dokładnie momencie tej sytuacji problem stał się dla ciebie widoczny?

FUNKCJA: KONKRETNA SYTUACJA

UŻYJ, GDY: Opis jest szeroki i potrzebujesz jednego konkretnego momentu.

030

PYTANIE

Gdybyśmy mieli zobaczyć tylko 30 sekund tej sytuacji, które 30 sekund wybrałbyś?

FUNKCJA: KONKRETNA SYTUACJA

UŻYJ, GDY: Opis jest szeroki i potrzebujesz jednego konkretnego momentu.

SZYBKA ZASADA

Funkcja tej strony: KONKRETNA SYTUACJA. Po odpowiedzi zatrzymaj serię pytań, jeżeli proces stał się już wystarczająco widoczny.

PYTANIA 031-035 — ODTWÓRZ SEKWENCJĘ, ZANIM WYJAŚNISZ JEJ ZNACZENIE

Wybierz jedno pytanie odpowiadające aktualnej funkcji rozmowy. Nie traktuj zakresu jako obowiązkowej sekwencji.

031

PYTANIE

Co wydarzyło się bezpośrednio przed tym momentem?

FUNKCJA: SEKWENCJA

UŻYJ, GDY: Potrzebujesz zobaczyć kolejność zdarzeń i reakcji.

032

PYTANIE

Co zauważyłeś jako pierwsze: myśl, doznanie, impuls czy własne działanie?

FUNKCJA: SEKWENCJA

UŻYJ, GDY: Potrzebujesz zobaczyć kolejność zdarzeń i reakcji.

033

PYTANIE

Co zrobiłeś zaraz po tym?

FUNKCJA: SEKWENCJA

UŻYJ, GDY: Potrzebujesz zobaczyć kolejność zdarzeń i reakcji.

034

PYTANIE

Który element pojawił się jeszcze zanim zdążyłeś świadomie zdecydować, co zrobić?

FUNKCJA: SEKWENCJA

UŻYJ, GDY: Potrzebujesz zobaczyć kolejność zdarzeń i reakcji.

035

PYTANIE

Gdybyśmy odtworzyli ten moment bardzo wolno, jaki byłby pierwszy krok, drugi i trzeci?

FUNKCJA: SEKWENCJA

UŻYJ, GDY: Potrzebujesz zobaczyć kolejność zdarzeń i reakcji.

SZYBKA ZASADA

Funkcja tej strony: SEKWENCJA. Po odpowiedzi zatrzymaj serię pytań, jeżeli proces stał się już wystarczająco widoczny.

PYTANIA 036-040 — ZNAJDŹ MOMENT, W KTÓRYM PROCES ZACZYNA IŚĆ STARYM TOREM

Wybierz jedno pytanie odpowiadające aktualnej funkcji rozmowy. Nie traktuj zakresu jako obowiązkowej sekwencji.

036

PYTANIE

Po czym najwcześniej możesz poznać, że ten proces właśnie się zaczyna?

FUNKCJA: WCZESNY SYGNAŁ

UŻYJ, GDY: Szukasz realistycznego punktu zauważenia procesu.

037

PYTANIE

Jaki jest pierwszy mały sygnał, zanim reakcja staje się wyraźna?

FUNKCJA: WCZESNY SYGNAŁ

UŻYJ, GDY: Szukasz realistycznego punktu zauważenia procesu.

038

PYTANIE

W którym momencie przestajesz czuć, że wybierasz, a zaczynasz działać automatycznie?

FUNKCJA: WCZESNY SYGNAŁ

UŻYJ, GDY: Szukasz realistycznego punktu zauważenia procesu.

039

PYTANIE

Co zwykle dzieje się sekundę przed tym, jak robisz to, co później nazywasz problemem?

FUNKCJA: WCZESNY SYGNAŁ

UŻYJ, GDY: Szukasz realistycznego punktu zauważenia procesu.

040

PYTANIE

Który sygnał byłby najbardziej realistyczny do zauważenia następnym razem?

FUNKCJA: WCZESNY SYGNAŁ

UŻYJ, GDY: Szukasz realistycznego punktu zauważenia procesu.

SZYBKA ZASADA

Funkcja tej strony: WCZESNY SYGNAŁ. Po odpowiedzi zatrzymaj serię pytań, jeżeli proces stał się już wystarczająco widoczny.

PYTANIA 041-045 — GDZIE SCHEMAT SIĘ NASILA, A GDZIE WYGLĄDA INACZEJ?

Wybierz jedno pytanie odpowiadające aktualnej funkcji rozmowy. Nie traktuj zakresu jako obowiązkowej sekwencji.

041

PYTANIE

W jakich sytuacjach ten schemat pojawia się najszybciej?

FUNKCJA: KONTEKST I WYJĄTKI

UŻYJ, GDY: Sprawdzasz, gdzie schemat nasila się lub wygląda inaczej.

042

PYTANIE

Przy kim albo w jakim rodzaju relacji ta reakcja jest najbardziej wyraźna?

FUNKCJA: KONTEKST I WYJĄTKI

UŻYJ, GDY: Sprawdzasz, gdzie schemat nasila się lub wygląda inaczej.

043

PYTANIE

Czy pamiętasz podobną sytuację, w której zareagowałeś trochę inaczej?

FUNKCJA: KONTEKST I WYJĄTKI

UŻYJ, GDY: Sprawdzasz, gdzie schemat nasila się lub wygląda inaczej.

044

PYTANIE

Co było inne w tej sytuacji, kiedy schemat nie rozwinął się tak mocno?

FUNKCJA: KONTEKST I WYJĄTKI

UŻYJ, GDY: Sprawdzasz, gdzie schemat nasila się lub wygląda inaczej.

045

PYTANIE

Który element kontekstu najbardziej zmienia sposób, w jaki reagujesz?

FUNKCJA: KONTEKST I WYJĄTKI

UŻYJ, GDY: Sprawdzasz, gdzie schemat nasila się lub wygląda inaczej.

SZYBKA ZASADA

Funkcja tej strony: KONTEKST I WYJĄTKI. Po odpowiedzi zatrzymaj serię pytań, jeżeli proces stał się już wystarczająco widoczny.

PYTANIA 046-050 — DOPRECYZUJ SŁOWA, ZANIM ZACZNIESZ PRACOWAĆ Z ICH ZNACZENIEM

Wybierz jedno pytanie odpowiadające aktualnej funkcji rozmowy. Nie traktuj zakresu jako obowiązkowej sekwencji.

046

PYTANIE

Co dokładnie robisz, kiedy mówisz: »zamykam się«?

FUNKCJA: DOPRECYZOWANIE ETYKIETY

UŻYJ, GDY: Pacjent używa szerokiej etykiety i trzeba zobaczyć konkretny proces.

047

PYTANIE

Po czym konkretnie poznajesz, że nazywasz ten moment paniką?

FUNKCJA: DOPRECYZOWANIE ETYKIETY

UŻYJ, GDY: Pacjent używa szerokiej etykiety i trzeba zobaczyć konkretny proces.

048

PYTANIE

Co oznacza dla ciebie w tej konkretnej sytuacji: »straciłem kontrolę«?

FUNKCJA: DOPRECYZOWANIE ETYKIETY

UŻYJ, GDY: Pacjent używa szerokiej etykiety i trzeba zobaczyć konkretny proces.

049

PYTANIE

Który konkretny element tej sytuacji nazywasz teraz błędem?

FUNKCJA: DOPRECYZOWANIE ETYKIETY

UŻYJ, GDY: Pacjent używa szerokiej etykiety i trzeba zobaczyć konkretny proces.

050

PYTANIE

Gdy mówisz: »wszystko się zepsuło«, co dokładnie zmieniło się pomiędzy chwilą przed a chwilą po?

FUNKCJA: DOPRECYZOWANIE ETYKIETY

UŻYJ, GDY: Pacjent używa szerokiej etykiety i trzeba zobaczyć konkretny proces.

SZYBKA ZASADA

Funkcja tej strony: DOPRECYZOWANIE ETYKIETY. Po odpowiedzi zatrzymaj serię pytań, jeżeli proces stał się już wystarczająco widoczny.

POGŁĘBIANIE DOŚWIADCZENIA I ROZPOZNAWANIE SCHEMATU

PYTANIA 051-080

OTWÓRZ	DOPRECYZUJ	POGŁĘB
ROZPOZNAJ	ZATRZYMAJ PĘTLĘ	DOMKNIJ

ZASADA

Najpierw ustal funkcję pytania. Dopiero potem wybierz frazę.

PYTANIA 051-055 — JAKIE ZDANIE POJAWIŁO SIĘ W UMYSŁE?

Wybierz jedno pytanie odpowiadające aktualnej funkcji rozmowy. Nie traktuj zakresu jako obowiązkowej sekwencji.

051

PYTANIE

Jakie pierwsze zdanie pojawiło się wtedy w twojej głowie?

FUNKCJA: MYŚLI

UŻYJ, GDY: Chcesz uchwycić pierwszą, dominującą lub znaczącą treść myślową.

052

PYTANIE

Co powiedziałeś sobie o tej sytuacji w pierwszych kilku sekundach?

FUNKCJA: MYŚLI

UŻYJ, GDY: Chcesz uchwycić pierwszą, dominującą lub znaczącą treść myślową.

053

PYTANIE

Która myśl najbardziej przyciągnęła wtedy twoją uwagę?

FUNKCJA: MYŚLI

UŻYJ, GDY: Chcesz uchwycić pierwszą, dominującą lub znaczącą treść myślową.

054

PYTANIE

Czy ta myśl brzmiała bardziej jak przewidywanie, ocena, ostrzeżenie czy pytanie?

FUNKCJA: MYŚLI

UŻYJ, GDY: Chcesz uchwycić pierwszą, dominującą lub znaczącą treść myślową.

055

PYTANIE

Co zaczęło się zmieniać w twojej reakcji zaraz po tej myśli?

FUNKCJA: MYŚLI

UŻYJ, GDY: Chcesz uchwycić pierwszą, dominującą lub znaczącą treść myślową.

SZYBKA ZASADA

Funkcja tej strony: MYŚLI. Po odpowiedzi zatrzymaj serię pytań, jeżeli proces stał się już wystarczająco widoczny.

PYTANIA 056-060 — POMÓŻ NAZWAĆ EMOCJĘ BEZ ZMUSZANIA DO IDEALNEGO SŁOWA

Wybierz jedno pytanie odpowiadające aktualnej funkcji rozmowy. Nie traktuj zakresu jako obowiązkowej sekwencji.

056

PYTANIE

Jak najbliżej nazwałbyś emocję obecną w tym momencie?

FUNKCJA: EMOCJE

UŻYJ, GDY: Potrzebujesz nazwać emocję lub reakcję na emocję.

057

PYTANIE

Jeżeli nie potrzebujesz znaleźć idealnego słowa, czy było to bliżej lęku, złości, smutku, wstydu czy czegoś innego?

FUNKCJA: EMOCJE

UŻYJ, GDY: Potrzebujesz nazwać emocję lub reakcję na emocję.

058

PYTANIE

Która emocja była obecna jako pierwsza, zanim pojawiły się kolejne?

FUNKCJA: EMOCJE

UŻYJ, GDY: Potrzebujesz nazwać emocję lub reakcję na emocję.

059

PYTANIE

Co ta emocja uruchomiła w tobie jako następny impuls?

FUNKCJA: EMOCJE

UŻYJ, GDY: Potrzebujesz nazwać emocję lub reakcję na emocję.

060

PYTANIE

Czy bardziej próbowałeś tę emocję zmniejszyć, ukryć, zrozumieć czy natychmiast coś przez nią zrobić?

FUNKCJA: EMOCJE

UŻYJ, GDY: Potrzebujesz nazwać emocję lub reakcję na emocję.

SZYBKĄ ZASADĄ

Funkcja tej strony: EMOCJE. Po odpowiedzi zatrzymaj serię pytań, jeżeli proces stał się już wystarczająco widoczny.

PYTANIA 061-065 — PYTAJ O DOSTĘPNE DOZNANIE

Wybierz jedno pytanie odpowiadające aktualnej funkcji rozmowy. Nie traktuj zakresu jako obowiązkowej sekwencji.

061

PYTANIE

Czy w tym momencie było jakieś doznanie w ciele, które zauważyłeś bez specjalnego szukania?

FUNKCJA: CIAŁO

UŻYJ, GDY: Doznanie jest dostępne i może pomóc zobaczyć proces.

062

PYTANIE

Gdzie najłatwiej było zauważyć zmianę w ciele?

FUNKCJA: CIAŁO

UŻYJ, GDY: Doznanie jest dostępne i może pomóc zobaczyć proces.

063

PYTANIE

Jaką jedną cechę tego doznania potrafisz teraz opisać?

FUNKCJA: CIAŁO

UŻYJ, GDY: Doznanie jest dostępne i może pomóc zobaczyć proces.

064

PYTANIE

Co robisz automatycznie, kiedy zauważasz to doznanie?

FUNKCJA: CIAŁO

UŻYJ, GDY: Doznanie jest dostępne i może pomóc zobaczyć proces.

065

PYTANIE

Czy samo zauważenie tego doznania uruchamia potrzebę, żeby natychmiast je zmienić?

FUNKCJA: CIAŁO

UŻYJ, GDY: Doznanie jest dostępne i może pomóc zobaczyć proces.

SZYBKA ZASADA

Funkcja tej strony: CIAŁO. Po odpowiedzi zatrzymaj serię pytań, jeżeli proces stał się już wystarczająco widoczny.

PYTANIA 066-070 — CO PACJENT CHCE ZROBIĆ I CO RZECZYWIŚCIE ROBI?

Wybierz jedno pytanie odpowiadające aktualnej funkcji rozmowy. Nie traktuj zakresu jako obowiązkowej sekwencji.

066

PYTANIE

Jaki był pierwszy impuls, zanim jeszcze zdecydowałeś, co zrobić?

FUNKCJA: IMPULS I DZIAŁANIE

UŻYJ, GDY: Chcesz zobaczyć automatyczny ruch i jego krótkoterminową funkcję.

067

PYTANIE

Co zrobiłeś jako pierwsze pod wpływem tego impulsu?

FUNKCJA: IMPULS I DZIAŁANIE

UŻYJ, GDY: Chcesz zobaczyć automatyczny ruch i jego krótkoterminową funkcję.

068

PYTANIE

Co to działanie miało ci dać albo od czego miało cię ochronić w tamtej chwili?

FUNKCJA: IMPULS I DZIAŁANIE

UŻYJ, GDY: Chcesz zobaczyć automatyczny ruch i jego krótkoterminową funkcję.

069

PYTANIE

Co wydarzyło się bezpośrednio po tym działaniu — w tobie albo w sytuacji?

FUNKCJA: IMPULS I DZIAŁANIE

UŻYJ, GDY: Chcesz zobaczyć automatyczny ruch i jego krótkoterminową funkcję.

070

PYTANIE

Co sprawia, że ten ruch jest tak łatwy do powtórzenia następnym razem?

FUNKCJA: IMPULS I DZIAŁANIE

UŻYJ, GDY: Chcesz zobaczyć automatyczny ruch i jego krótkoterminową funkcję.

SZYBKA ZASADA

Funkcja tej strony: IMPULS I DZIAŁANIE. Po odpowiedzi zatrzymaj serię pytań, jeżeli proces stał się już wystarczająco widoczny.

PYTANIA 071-075 — CO DZIEJE SIĘ Z UWAGĄ?

Wybierz jedno pytanie odpowiadające aktualnej funkcji rozmowy. Nie traktuj zakresu jako obowiązkowej sekwencji.

071

PYTANIE

Co najbardziej przejęło wtedy twoją uwagę?

FUNKCJA: UWAGA

UŻYJ, GDY: Badasz przechwycenie, zawężenie lub automatyczny powrót uwagi.

072

PYTANIE

Czego przestałeś zauważać, kiedy uwaga poszła właśnie tam?

FUNKCJA: UWAGA

UŻYJ, GDY: Badasz przechwycenie, zawężenie lub automatyczny powrót uwagi.

073

PYTANIE

Czy zauważyłeś moment, w którym twoja uwaga zmieniła kierunek?

FUNKCJA: UWAGA

UŻYJ, GDY: Badasz przechwycenie, zawężenie lub automatyczny powrót uwagi.

074

PYTANIE

Do czego twoja uwaga wracała automatycznie, nawet kiedy próbowałeś zająć się czymś innym?

FUNKCJA: UWAGA

UŻYJ, GDY: Badasz przechwycenie, zawężenie lub automatyczny powrót uwagi.

075

PYTANIE

Jaki sygnał mógłby ci następnym razem pokazać: moja uwaga właśnie została przejęta?

FUNKCJA: UWAGA

UŻYJ, GDY: Badasz przechwycenie, zawężenie lub automatyczny powrót uwagi.

SZYBKA ZASADA

Funkcja tej strony: UWAGA. Po odpowiedzi zatrzymaj serię pytań, jeżeli proces stał się już wystarczająco widoczny.

PYTANIA 076-080 — POŁĄCZ ELEMENTY I SPRAWDŹ POWTARZALNY SCHEMAT

Wybierz jedno pytanie odpowiadające aktualnej funkcji rozmowy. Nie traktuj zakresu jako obowiązkowej sekwencji.

076

PYTANIE

Który fragment tej sekwencji brzmi najbardziej znajomo z innych sytuacji?

FUNKCJA: SCHEMAT

UŻYJ, GDY: łączysz elementy w powtarzalny układ.

077

PYTANIE

Czy widzisz podobny układ: sygnał, myśl, impuls i działanie — w innym obszarze życia?

FUNKCJA: SCHEMAT

UŻYJ, GDY: łączysz elementy w powtarzalny układ.

078

PYTANIE

Który krok w tym schemacie najczęściej sprawia, że kolejne kroki pojawiają się prawie automatycznie?

FUNKCJA: SCHEMAT

UŻYJ, GDY: łączysz elementy w powtarzalny układ.

079

PYTANIE

Jak jednym prostym zdaniem opisałbyś ten schemat własnymi słowami?

FUNKCJA: SCHEMAT

UŻYJ, GDY: łączysz elementy w powtarzalny układ.

080

PYTANIE

W którym miejscu tego schematu realnie najłatwiej byłoby następnym razem zauważyć, że właśnie się zaczyna?

FUNKCJA: SCHEMAT

UŻYJ, GDY: łączysz elementy w powtarzalny układ.

SZYBKA ZASADA

Funkcja tej strony: SCHEMAT. Po odpowiedzi zatrzymaj serię pytań, jeżeli proces stał się już wystarczająco widoczny.

MAPA — JAK POGŁĘBIAĆ JEDEN MOMENT BEZ ZADAWANIA SZEŚCIU PYTAŃ POD RZĄD

BRAKUJE MI	ZAKRES	PYTANIE STARTOWE
Myśli	051-055	Jakie pierwsze zdanie pojawiło się w głowie?
Emocji	056-060	Jak najbliżej nazwałbyś emocję?
Dostępnego sygnału ciała	061-065	Czy było doznanie zauważone bez specjalnego szukania?
Impulsu lub działania	066-070	Jaki był pierwszy impuls?
Procesu uwagi	071-075	Co najbardziej przejęło twoją uwagę?
Powtarzalnego układu	076-080	Który fragment brzmi znajomo z innych sytuacji?

ZASADA

Wybierz brakujący element. Zadaj jedno pytanie. Posłuchaj odpowiedzi. Nie przechodź automatycznie do kolejnej gałęzi.

NIE ZBIERAJ KOMPLETNEJ KARTY PROCESU DLA SAMEJ KOMPLETNOŚCI

Jeżeli odpowiedź już pokazuje użyteczny schemat, możesz nazwać, podsumować, sprawdzić powtarzalność albo przejść dalej.

PRACA Z RUMINACJĄ, SAMOKRYTYKĄ, UNIKANIEM I KONTROLĄ

PYTANIA 081-110

OTWÓRZ	DOPRECYZUJ	POGŁĘB
ROZPOZNAJ	ZATRZYMAJ PĘTLĘ	DOMKNIJ

ZASADA

Najpierw ustal funkcję pytania. Dopiero potem wybierz frazę.

PYTANIA 081-087 — GDY MYŚLENIE NIE DOSTARCZA JUŻ NOWEJ INFORMACJI

Wybierz jedno pytanie odpowiadające aktualnej funkcji rozmowy. Nie traktuj zakresu jako obowiązkowej sekwencji.

081

PYTANIE

Po czym najwcześniej poznajesz, że przestałeś rozwiązywać problem, a zacząłeś krążyć wokół niego?

FUNKCJA: RUMINACJA

UŻYJ, GDY: Analiza trwa bez nowych danych lub jasnego punktu końca.

082

PYTANIE

Jakie pytanie próbujesz rozwiązać w tej chwili?

FUNKCJA: RUMINACJA

UŻYJ, GDY: Analiza trwa bez nowych danych lub jasnego punktu końca.

083

PYTANIE

Czy od ostatnich kilku minut pojawiła się nowa informacja?

FUNKCJA: RUMINACJA

UŻYJ, GDY: Analiza trwa bez nowych danych lub jasnego punktu końca.

084

PYTANIE

Co masz nadzieję uzyskać, jeżeli będziesz analizować ten temat jeszcze dłużej?

FUNKCJA: RUMINACJA

UŻYJ, GDY: Analiza trwa bez nowych danych lub jasnego punktu końca.

085

PYTANIE

Po czym miałbyś poznać, że możesz już zakończyć tę analizę?

FUNKCJA: RUMINACJA

UŻYJ, GDY: Analiza trwa bez nowych danych lub jasnego punktu końca.

086

PYTANIE

Co dzieje się z napięciem bezpośrednio po kolejnej rundzie analizowania?

FUNKCJA: RUMINACJA

UŻYJ, GDY: Analiza trwa bez nowych danych lub jasnego punktu końca.

087

PYTANIE

Jaki jeden realny krok byłby możliwy, gdybyś nie wykonywał teraz kolejnej rundy analizy?

FUNKCJA: RUMINACJA

UŻYJ, GDY: Analiza trwa bez nowych danych lub jasnego punktu końca.

SZYBKĄ ZASADĄ

Funkcja tej strony: RUMINACJA. Po odpowiedzi zatrzymaj serię pytań, jeżeli proces stał się już wystarczająco widoczny.

PYTANIA 088-094 — GDY TRUDNOŚĆ STAJE SIĘ DOWODEM WŁASNEGO BŁĘDU

Wybierz jedno pytanie odpowiadające aktualnej funkcji rozmowy. Nie traktuj zakresu jako obowiązkowej sekwencji.

088

PYTANIE

Co dokładnie uznałeś w tym momencie za swój błąd?

FUNKCJA: SAMOKRYTYKA I PERFEKCJONIZM

UŻYJ, GDY: Trudność szybko przechodzi w ocenę siebie i kompensowanie.

089

PYTANIE

Po jakim sygnale pojawia się u ciebie pierwsze: »znowu źle«?

FUNKCJA: SAMOKRYTYKA I PERFEKCJONIZM

UŻYJ, GDY: Trudność szybko przechodzi w ocenę siebie i kompensowanie.

090

PYTANIE

Jakie kryterium musiałbyś spełnić, żeby uznać swoje zachowanie za wystarczająco dobre?

FUNKCJA: SAMOKRYTYKA I PERFEKCJONIZM

UŻYJ, GDY: Trudność szybko przechodzi w ocenę siebie i kompensowanie.

091

PYTANIE

Co robisz zaraz po tym, jak uznasz, że popełniłeś błąd?

FUNKCJA: SAMOKRYTYKA I PERFEKCJONIZM

UŻYJ, GDY: Trudność szybko przechodzi w ocenę siebie i kompensowanie.

092

PYTANIE

Czy po krytycznej myśli próbujesz coś nadrobić, poprawić albo zrobić dwa razy dokładniej?

FUNKCJA: SAMOKRYTYKA I PERFEKCJONIZM

UŻYJ, GDY: Trudność szybko przechodzi w ocenę siebie i kompensowanie.

093

PYTANIE

Jak potraktowałbyś tę samą trudność, gdyby nie była dowodem na to, kim jesteś?

FUNKCJA: SAMOKRYTYKA I PERFEKCJONIZM

UŻYJ, GDY: Trudność szybko przechodzi w ocenę siebie i kompensowanie.

094

PYTANIE

Który element twojej reakcji jest próbą uniknięcia kolejnej samokrytyki?

FUNKCJA: SAMOKRYTYKA I PERFEKCJONIZM

UŻYJ, GDY: Trudność szybko przechodzi w ocenę siebie i kompensowanie.

SZYBKA ZASADA

Funkcja tej strony: SAMOKRYTYKA I PERFEKCJONIZM. Po odpowiedzi zatrzymaj serię pytań, jeżeli proces stał się już wystarczająco widoczny.

PYTANIA 095-101 — CO PACJENT ROBI, ŻEBY NIE POZOSTAĆ W KONTAKCIE Z TRUDNYM MOMENTEM?

Wybierz jedno pytanie odpowiadające aktualnej funkcji rozmowy. Nie traktuj zakresu jako obowiązkowej sekwencji.

095

PYTANIE

Co robisz jako pierwsze, kiedy pojawia się coś, przy czym nie chcesz zostać?

FUNKCJA: UNIKANIE I WYCOFANIE

UŻYJ, GDY: Pacjent odchodzi od trudnego momentu i chcesz poznać funkcję ruchu.

096

PYTANIE

Po czym poznajesz, że właśnie zaczynasz się wycofywać?

FUNKCJA: UNIKANIE I WYCOFANIE

UŻYJ, GDY: Pacjent odchodzi od trudnego momentu i chcesz poznać funkcję ruchu.

097

PYTANIE

Co wydarzyło się bezpośrednio przed zmianą tematu?

FUNKCJA: UNIKANIE I WYCOFANIE

UŻYJ, GDY: Pacjent odchodzi od trudnego momentu i chcesz poznać funkcję ruchu.

098

PYTANIE

Co stałoby się według ciebie, gdybyś nie wykonał tego ruchu i został przy tym jeszcze chwilę?

FUNKCJA: UNIKANIE I WYCOFANIE

UŻYJ, GDY: Pacjent odchodzi od trudnego momentu i chcesz poznać funkcję ruchu.

099

PYTANIE

Co daje ci wycofanie w pierwszych kilku minutach?

FUNKCJA: UNIKANIE I WYCOFANIE

UŻYJ, GDY: Pacjent odchodzi od trudnego momentu i chcesz poznać funkcję ruchu.

100

PYTANIE

Jaki koszt pojawia się później, kiedy ten ruch staje się automatyczny?

FUNKCJA: UNIKANIE I WYCOFANIE

UŻYJ, GDY: Pacjent odchodzi od trudnego momentu i chcesz poznać funkcję ruchu.

101

PYTANIE

Jaki najmniejszy kontakt z tym momentem byłby możliwy bez zmuszania się do pozostania w nim długo?

FUNKCJA: UNIKANIE I WYCOFANIE

UŻYJ, GDY: Pacjent odchodzi od trudnego momentu i chcesz poznać funkcję ruchu.

SZYBKA ZASADA

Funkcja tej strony: UNIKANIE I WYCOFANIE. Po odpowiedzi zatrzymaj serię pytań, jeżeli proces stał się już wystarczająco widoczny.

PYTANIA 102-107 — GDY PACJENT PRÓBUJE MIEĆ PEWNOŚĆ PRZED KOLEJNYM RUCHEM

Wybierz jedno pytanie odpowiadające aktualnej funkcji rozmowy. Nie traktuj zakresu jako obowiązkowej sekwencji.

102

PYTANIE

Co próbujesz mieć pod kontrolą w tym konkretnym momencie?

FUNKCJA: KONTROLA I POTRZEBA PEWNOŚCI

UŻYJ, GDY: Pacjent sprawdza, analizuje lub odkłada działanie do uzyskania gwarancji.

103

PYTANIE

Jakiej pewności potrzebujesz, zanim pozwolisz sobie wykonać kolejny krok?

FUNKCJA: KONTROLA I POTRZEBA PEWNOŚCI

UŻYJ, GDY: Pacjent sprawdza, analizuje lub odkłada działanie do uzyskania gwarancji.

104

PYTANIE

Co sprawdzasz po raz kolejny, mimo że dane się nie zmieniły?

FUNKCJA: KONTROLA I POTRZEBA PEWNOŚCI

UŻYJ, GDY: Pacjent sprawdza, analizuje lub odkłada działanie do uzyskania gwarancji.

105

PYTANIE

Co najgorszego oznaczałoby dla ciebie wykonanie ruchu bez pełnej pewności?

FUNKCJA: KONTROLA I POTRZEBA PEWNOŚCI

UŻYJ, GDY: Pacjent sprawdza, analizuje lub odkłada działanie do uzyskania gwarancji.

106

PYTANIE

Co robisz, żeby zmniejszyć niepewność choćby na kilka minut?

FUNKCJA: KONTROLA I POTRZEBA PEWNOŚCI

UŻYJ, GDY: Pacjent sprawdza, analizuje lub odkłada działanie do uzyskania gwarancji.

107

PYTANIE

Jak szybko potrzeba pewności wraca po tym, jak już coś sprawdzisz?

FUNKCJA: KONTROLA I POTRZEBA PEWNOŚCI

UŻYJ, GDY: Pacjent sprawdza, analizuje lub odkłada działanie do uzyskania gwarancji.

SZYBKA ZASADA

Funkcja tej strony: KONTROLA I POTRZEBA PEWNOŚCI. Po odpowiedzi zatrzymaj serię pytań, jeżeli proces stał się już wystarczająco widoczny.

PYTANIA 108-110 — TRZY PYTANIA AWARYJNE, GDY ROZMOWA NADAL KRAŻY

Wybierz jedno pytanie odpowiadające aktualnej funkcji rozmowy. Nie traktuj zakresu jako obowiązkowej sekwencji.

108

PYTANIE

Czy to, co robimy przez ostatnie kilka minut, daje nam nową informację czy powtarza znany już proces?

FUNKCJA: PĘTLA W SESJI

UŻYJ, GDY: Sama rozmowa zaczyna powtarzać znany proces.

109

PYTANIE

Co właśnie próbujesz uzyskać dzięki temu kolejnemu powrotowi do tematu?

FUNKCJA: PĘTLA W SESJI

UŻYJ, GDY: Sama rozmowa zaczyna powtarzać znany proces.

110

PYTANIE

Gdybyśmy przez minutę nie próbowali rozwiązać tego dalej, co stałoby się najbardziej zauważalne?

FUNKCJA: PĘTLA W SESJI

UŻYJ, GDY: Sama rozmowa zaczyna powtarzać znany proces.

SZYBKA ZASADA

Funkcja tej strony: PĘTLA W SESJI. Po odpowiedzi zatrzymaj serię pytań, jeżeli proces stał się już wystarczająco widoczny.

MAPA — RUMINACJA, SAMOKRYTYKA, UNIKANIE CZY KONTROLA?

JEŻELI WIDZISZ	PYTAJ O	ZAKRES
Powtarzanie myśli	Nową informację, funkcję i kryterium końca	081-087
Ocena siebie	Błąd, kryterium i działanie po ocenie	088-094
Ruch odejścia	Moment przed, krótkoterminową funkcję i koszt	095-101
Sprawdzanie / gwarancję	Przedmiot kontroli, próg pewności i efekt sprawdzenia	102-107
Pętlę w samej sesji	Aktualny proces rozmowy	108-110

PROCESY MOGĄ SIĘ ŁĄCZYĆ

Ruminacja może służyć kontroli. Samokrytyka może prowadzić do unikania. Potrzeba pewności może uruchamiać sprawdzanie i kolejną analizę.

FORMUŁA

CO PACJENT ROBI? → CO TO MA DAĆ TERAZ? → CO DZIEJE SIĘ POTEM? → DLACZEGO ŁATWO TO POWTÓRZYĆ?

OD WGLĄDU DO WYBORU I DZIAŁANIA

PYTANIA 111-135

OTWÓRZ	DOPRECYZUJ	POGŁĘB
ROZPOZNAJ	ZATRZYMAJ PĘTLĘ	DOMKNIJ

ZASADA

Najpierw ustal funkcję pytania. Dopiero potem wybierz frazę.

PYTANIA 111-115 — ZANIM ZAPLANUJESZ ZMIANĘ, SPRAWDŹ, CO PACJENT JUŻ WIDZI

Wybierz jedno pytanie odpowiadające aktualnej funkcji rozmowy. Nie traktuj zakresu jako obowiązkowej sekwencji.

111

PYTANIE

Co widzisz teraz w tym schemacie, czego wcześniej nie zauważałeś?

FUNKCJA: INTEGRACJA WGLĄDU

UŻYJ, GDY: Pacjent zobaczył schemat i chcesz sprawdzić, co rzeczywiście rozumie.

112

PYTANIE

Który moment procesu stał się dzisiaj najbardziej wyraźny?

FUNKCJA: INTEGRACJA WGLĄDU

UŻYJ, GDY: Pacjent zobaczył schemat i chcesz sprawdzić, co rzeczywiście rozumie.

113

PYTANIE

Jak własnymi słowami opisałbyś teraz sekwencję, którą zobaczyliśmy?

FUNKCJA: INTEGRACJA WGLĄDU

UŻYJ, GDY: Pacjent zobaczył schemat i chcesz sprawdzić, co rzeczywiście rozumie.

114

PYTANIE

Który element tej reakcji wydaje ci się teraz mniej przypadkowy niż wcześniej?

FUNKCJA: INTEGRACJA WGLĄDU

UŻYJ, GDY: Pacjent zobaczył schemat i chcesz sprawdzić, co rzeczywiście rozumie.

115

PYTANIE

Co z dzisiejszego rozumienia może być dla ciebie użyteczne następnym razem, kiedy pojawi się pierwszy sygnał?

FUNKCJA: INTEGRACJA WGLĄDU

UŻYJ, GDY: Pacjent zobaczył schemat i chcesz sprawdzić, co rzeczywiście rozumie.

SZYBKA ZASADA

Funkcja tej strony: INTEGRACJA WGLĄDU. Po odpowiedzi zatrzymaj serię pytań, jeżeli proces stał się już wystarczająco widoczny.

PYTANIA 116-120 — CO TEN SCHEMAT DAJE TERAZ I CO KOSZTUJE PÓŹNIEJ?

Wybierz jedno pytanie odpowiadające aktualnej funkcji rozmowy. Nie traktuj zakresu jako obowiązkowej sekwencji.

116

PYTANIE

Co ten schemat daje ci w pierwszych minutach albo godzinach?

FUNKCJA: KOSZT SCHEMATU

UŻYJ, GDY: Badasz krótkoterminową funkcję i długoterminową konsekwencję.

117

PYTANIE

Jaki koszt pojawia się później, kiedy ten ruch się powtarza?

FUNKCJA: KOSZT SCHEMATU

UŻYJ, GDY: Badasz krótkoterminową funkcję i długoterminową konsekwencję.

118

PYTANIE

Co tracisz z pola widzenia, kiedy cały proces skupia się na uniknięciu tej jednej trudności?

FUNKCJA: KOSZT SCHEMATU

UŻYJ, GDY: Badasz krótkoterminową funkcję i długoterminową konsekwencję.

119

PYTANIE

Co ten schemat chroni dzisiaj, ale jednocześnie utrudnia w dłuższej perspektywie?

FUNKCJA: KOSZT SCHEMATU

UŻYJ, GDY: Badasz krótkoterminową funkcję i długoterminową konsekwencję.

120

PYTANIE

Jeżeli nic w tym schemacie nie zmieni się przez kolejny rok, co najbardziej prawdopodobnie pozostanie takie samo?

FUNKCJA: KOSZT SCHEMATU

UŻYJ, GDY: Badasz krótkoterminową funkcję i długoterminową konsekwencję.

SZYBKA ZASADA

Funkcja tej strony: KOSZT SCHEMATU. Po odpowiedzi zatrzymaj serię pytań, jeżeli proces stał się już wystarczająco widoczny.

PYTANIA 121-125 — GDZIE W SCHEMACIE ISTNIEJE CHOĆBY MAŁY MOMENT WYBORU?

Wybierz jedno pytanie odpowiadające aktualnej funkcji rozmowy. Nie traktuj zakresu jako obowiązkowej sekwencji.

121

PYTANIE

W którym miejscu tej sekwencji masz największą szansę zauważyć, co się dzieje, zanim proces pójdzie dalej?

FUNKCJA: NOWY WYBÓR

UŻYJ, GDY: Szukacie najmniejszego realistycznego miejsca zmiany.

122

PYTANIE

Jaki najmniejszy inny ruch byłby możliwy właśnie w tym miejscu?

FUNKCJA: NOWY WYBÓR

UŻYJ, GDY: Szukacie najmniejszego realistycznego miejsca zmiany.

123

PYTANIE

Czego nie musiałbyś robić automatycznie, nawet jeżeli trudność nadal byłaby obecna?

FUNKCJA: NOWY WYBÓR

UŻYJ, GDY: Szukacie najmniejszego realistycznego miejsca zmiany.

124

PYTANIE

Która alternatywa byłaby wystarczająco mała, żebyś realnie mógł ją zauważyć i wykonać?

FUNKCJA: NOWY WYBÓR

UŻYJ, GDY: Szukacie najmniejszego realistycznego miejsca zmiany.

125

PYTANIE

Co byłoby nowym ruchem, nawet jeżeli z zewnątrz wyglądałby bardzo niepozornie?

FUNKCJA: NOWY WYBÓR

UŻYJ, GDY: Szukacie najmniejszego realistycznego miejsca zmiany.

SZYBKA ZASADA

Funkcja tej strony: NOWY WYBÓR. Po odpowiedzi zatrzymaj serię pytań, jeżeli proces stał się już wystarczająco widoczny.

PYTANIA 126-130 — ZAMIEŃ NOWY POMYSŁ W MAŁY EKSPERYMENT

Wybierz jedno pytanie odpowiadające aktualnej funkcji rozmowy. Nie traktuj zakresu jako obowiązkowej sekwencji.

126

PYTANIE

W jakiej konkretnej sytuacji najłatwiej będzie sprawdzić ten nowy ruch?

FUNKCJA: MAŁY EKSPERYMENT

UŻYJ, GDY: Przekładasz nowy ruch na konkretną sytuację, sygnał i obserwację.

127

PYTANIE

Jaki sygnał ma ci przypomnieć, że właśnie zaczyna się moment eksperymentu?

FUNKCJA: MAŁY EKSPERYMENT

UŻYJ, GDY: Przekładasz nowy ruch na konkretną sytuację, sygnał i obserwację.

128

PYTANIE

Co dokładnie zrobisz inaczej przez pierwsze 10-30 sekund?

FUNKCJA: MAŁY EKSPERYMENT

UŻYJ, GDY: Przekładasz nowy ruch na konkretną sytuację, sygnał i obserwację.

129

PYTANIE

Co będziesz obserwować zamiast oceniać, czy eksperyment się udał?

FUNKCJA: MAŁY EKSPERYMENT

UŻYJ, GDY: Przekładasz nowy ruch na konkretną sytuację, sygnał i obserwację.

130

PYTANIE

Co zrobisz, jeżeli stary schemat pojawi się mimo eksperymentu?

FUNKCJA: MAŁY EKSPERYMENT

UŻYJ, GDY: Przekładasz nowy ruch na konkretną sytuację, sygnał i obserwację.

SZYBKA ZASADA

Funkcja tej strony: MAŁY EKSPERYMENT. Po odpowiedzi zatrzymaj serię pytań, jeżeli proces stał się już wystarczająco widoczny.

PYTANIA 131-135 — SPRAWDŹ, CZY PACJENT WIE KIEDY, CO I PO CO MA OBSERWOWAĆ

Wybierz jedno pytanie odpowiadające aktualnej funkcji rozmowy. Nie traktuj zakresu jako obowiązkowej sekwencji.

131

PYTANIE

W jakim realnym momencie twojego tygodnia najprawdopodobniej pojawi się ten schemat?

FUNKCJA: MIĘDZY SESJAMI

UŻYJ, GDY: Ustalasz praktykę i dane do przyniesienia na kolejne spotkanie.

132

PYTANIE

Po czym poznasz: to jest właśnie moment, który mieliśmy obserwować?

FUNKCJA: MIĘDZY SESJAMI

UŻYJ, GDY: Ustalasz praktykę i dane do przyniesienia na kolejne spotkanie.

133

PYTANIE

Jaki jest pierwszy i jedyny obowiązkowy krok tej praktyki?

FUNKCJA: MIĘDZY SESJAMI

UŻYJ, GDY: Ustalasz praktykę i dane do przyniesienia na kolejne spotkanie.

134

PYTANIE

Co chcesz przynieść na kolejną sesję: wynik czy obserwację procesu?

FUNKCJA: MIĘDZY SESJAMI

UŻYJ, GDY: Ustalasz praktykę i dane do przyniesienia na kolejne spotkanie.

135

PYTANIE

Co mogłoby sprawić, że ta praktyka stanie się zbyt trudna lub zbyt złożona — i jak ją wtedy uprościsz?

FUNKCJA: MIĘDZY SESJAMI

UŻYJ, GDY: Ustalasz praktykę i dane do przyniesienia na kolejne spotkanie.

SZYBKĄ ZASADĄ

Funkcja tej strony: MIĘDZY SESJAMI. Po odpowiedzi zatrzymaj serię pytań, jeżeli proces stał się już wystarczająco widoczny.

DOMKNIĘCIE SESJI I SZYBKA MAPA 150 PYTAŃ

PYTANIA 136-150

OTWÓRZ	DOPRECYZUJ	POGŁĘB
ROZPOZNAJ	ZATRZYMAJ PĘTLĘ	DOMKNIJ

ZASADA

Najpierw ustal funkcję pytania. Dopiero potem wybierz frazę.

PYTANIA 136-140 — CO ZABIERASZ Z SESJI?

Wybierz jedno pytanie odpowiadające aktualnej funkcji rozmowy. Nie traktuj zakresu jako obowiązkowej sekwencji.

136

PYTANIE

Co z dzisiejszej rozmowy jest dla ciebie najważniejsze do zapamiętania?

FUNKCJA: INTEGRACJA SESJI

UŻYJ, GDY: Pomagasz wybrać to, co pacjent zabiera z rozmowy.

137

PYTANIE

Co widzisz teraz trochę inaczej niż na początku sesji?

FUNKCJA: INTEGRACJA SESJI

UŻYJ, GDY: Pomagasz wybrać to, co pacjent zabiera z rozmowy.

138

PYTANIE

Które zdanie albo moment z dzisiejszej sesji najprawdopodobniej wróci do ciebie później?

FUNKCJA: INTEGRACJA SESJI

UŻYJ, GDY: Pomagasz wybrać to, co pacjent zabiera z rozmowy.

139

PYTANIE

Jaki proces potrafisz teraz nazwać szybciej niż przed dzisiejszą rozmową?

FUNKCJA: INTEGRACJA SESJI

UŻYJ, GDY: Pomagasz wybrać to, co pacjent zabiera z rozmowy.

140

PYTANIE

Co chcesz świadomie obserwować po wyjściu stąd, bez obowiązku natychmiastowej zmiany?

FUNKCJA: INTEGRACJA SESJI

UŻYJ, GDY: Pomagasz wybrać to, co pacjent zabiera z rozmowy.

SZYBKA ZASADA

Funkcja tej strony: INTEGRACJA SESJI. Po odpowiedzi zatrzymaj serię pytań, jeżeli proces stał się już wystarczająco widoczny.

PYTANIA 141-145 — CO POZOSTAJE NIEJASNE?

Wybierz jedno pytanie odpowiadające aktualnej funkcji rozmowy. Nie traktuj zakresu jako obowiązkowej sekwencji.

141

PYTANIE

Co po dzisiejszej rozmowie nadal pozostaje dla ciebie niejasne?

FUNKCJA: NIEJASNOŚĆ I PUNKT POWROTU

UŻYJ, GDY: Ważny element pozostaje nieomknięty lub wymaga powrotu.

142

PYTANIE

Który fragment naszego rozumienia nadal do ciebie nie pasuje?

FUNKCJA: NIEJASNOŚĆ I PUNKT POWROTU

UŻYJ, GDY: Ważny element pozostaje nieomknięty lub wymaga powrotu.

143

PYTANIE

Czy jest coś, co powiedziałem dzisiaj, z czym się nie zgadzasz albo czego nie jesteś pewien?

FUNKCJA: NIEJASNOŚĆ I PUNKT POWROTU

UŻYJ, GDY: Ważny element pozostaje nieomknięty lub wymaga powrotu.

144

PYTANIE

Który temat wymaga dalszej pracy, ale nie potrzebujemy otwierać go teraz od początku?

FUNKCJA: NIEJASNOŚĆ I PUNKT POWROTU

UŻYJ, GDY: Ważny element pozostaje nieomknięty lub wymaga powrotu.

145

PYTANIE

Co warto zapisać jako pierwszy punkt, do którego wrócimy następnym razem?

FUNKCJA: NIEJASNOŚĆ I PUNKT POWROTU

UŻYJ, GDY: Ważny element pozostaje nieomknięty lub wymaga powrotu.

SZYBKA ZASADA

Funkcja tej strony: NIEJASNOŚĆ I PUNKT POWROTU. Po odpowiedzi zatrzymaj serię pytań, jeżeli proces stał się już wystarczająco widoczny.

PYTANIA 146-150 — NASTĘPNY KROK I ZAKOŃCZENIE

Wybierz jedno pytanie odpowiadające aktualnej funkcji rozmowy. Nie traktuj zakresu jako obowiązkowej sekwencji.

146

PYTANIE

Jaki jest jeden najbliższy krok wynikający z dzisiejszej rozmowy?

FUNKCJA: NASTĘPNY KROK I ZAKOŃCZENIE

UŻYJ, GDY: Potrzebujesz jasno zakończyć aktualny etap.

147

PYTANIE

Po czym w najbliższych dniach poznasz, że pojawił się moment związany z dzisiejszą pracą?

FUNKCJA: NASTĘPNY KROK I ZAKOŃCZENIE

UŻYJ, GDY: Potrzebujesz jasno zakończyć aktualny etap.

148

PYTANIE

Czego nie musisz rozwiązać przed naszym kolejnym spotkaniem?

FUNKCJA: NASTĘPNY KROK I ZAKOŃCZENIE

UŻYJ, GDY: Potrzebujesz jasno zakończyć aktualny etap.

149

PYTANIE

Czy jest coś, czego potrzebujesz ode mnie przed zakończeniem dzisiejszej sesji?

FUNKCJA: NASTĘPNY KROK I ZAKOŃCZENIE

UŻYJ, GDY: Potrzebujesz jasno zakończyć aktualny etap.

150

PYTANIE

Jak chcesz jednym zdaniem zakończyć dzisiejszą sesję dla siebie?

FUNKCJA: NASTĘPNY KROK I ZAKOŃCZENIE

UŻYJ, GDY: Potrzebujesz jasno zakończyć aktualny etap.

SZYBKĄ ZASADĄ

Funkcja tej strony: NASTĘPNY KROK I ZAKOŃCZENIE. Po odpowiedzi zatrzymaj serię pytań, jeżeli proces stał się już wystarczająco widoczny.

SZYBKA MAPA — NIE WIEM, KTÓRE Z 150 PYTAŃ WYBRAĆ

MOMENT SESJI	ZAKRES
Dopiero zaczynamy / nie wiem, co dziś najważniejsze	001-025
Pacjent mówi bardzo ogólnie	026-050
Mam konkretny moment i chcę zobaczyć proces	051-080
Pacjent krąży, sprawdza, ocenia lub unika	081-110
Pacjent rozumie schemat i potrzebujemy następnego kroku	111-135
Sesja zbliża się do końca	136-150

JEŻELI NADAL NIE WIESZ, GDZIE JESTEŚ

CZEGO BRAKUJE TERAZ, ŻEBY WYKONAĆ JEDEN UŻYTECZNY KOLEJNY RUCH?

TEMATU → 001-025

KONKRETU → 026-050

PROCESU → 051-080

ZATRZYMANIA PĘTLI → 081-110

WYBORU → 111-135

DOMKNIĘCIA → 136-150

INDEKS 001-150 — FUNKCJA, NUMER I MOMENT UŻYCIA

NUMERY	FUNKCJA	UŻYJ, GDY
001-005	OTWARCIE AKTUALNEGO MOMENTU	Rozpoczynasz od bieżącego doświadczenia lub stanu.
006-010	AKTUALIZACJA ZMIANY	Sprawdzasz zmianę, wyjątek lub nową obserwację od poprzedniej sesji.
011-015	WYBÓR PRIORYTETU	Pacjent ma kilka tematów i potrzebuje kryterium wyboru.
016-020	CEL SESJI	Temat jest znany, ale trzeba ustalić użyteczny rezultat spotkania.
021-025	PUNKT STARTOWY	Pacjent nie wie, od czego zacząć.
026-030	KONKRETNA SYTUACJA	Opis jest szeroki i potrzebujesz jednego konkretnego momentu.
031-035	SEKWENCJA	Potrzebujesz zobaczyć kolejność zdarzeń i reakcji.
036-040	WCZESNY SYGNAŁ	Szukasz realistycznego punktu zauważenia procesu.
041-045	KONTEKST I WYJĄTKI	Sprawdzasz, gdzie schemat nasila się lub wygląda inaczej.
046-050	DOPRECYZOWANIE ETYKIETY	Pacjent używa szerokiej etykiety i trzeba zobaczyć konkretny proces.
051-055	MYŚLI	Chcesz uchwycić pierwszą, dominującą lub znaczącą treść myślową.
056-060	EMOCJE	Potrzebujesz nazwać emocję lub reakcję na emocję.
061-065	CIAŁO	Doznanie jest dostępne i może pomóc zobaczyć proces.
066-070	IMPULS I DZIAŁANIE	Chcesz zobaczyć automatyczny ruch i jego krótkoterminową funkcję.
071-075	UWAGA	Badasz przechwycenie, zawężenie lub automatyczny powrót uwagi.
076-080	SCHEMAT	Łączysz elementy w powtarzalny układ.
081-087	RUMINACJA	Analiza trwa bez nowych danych lub jasnego punktu końca.
088-094	SAMOKRYTYKA I PERFEKCJONIZM	Trudność szybko przechodzi w ocenę siebie i kompensowanie.
095-101	UNIKANIE I WYCOFANIE	Pacjent odchodzi od trudnego momentu i chcesz poznać funkcję ruchu.
102-107	KONTROLA I POTRZEBA PEWNOŚCI	Pacjent sprawdza, analizuje lub odkłada działanie do uzyskania gwarancji.
108-110	PĘTLA W SESJI	Sama rozmowa zaczyna powtarzać znany proces.
111-115	INTEGRACJA WGLĄDU	Pacjent zobaczył schemat i chcesz sprawdzić, co rzeczywiście rozumie.
116-120	KOSZT SCHEMATU	Badasz krótkoterminową funkcję i długoterminową konsekwencję.
121-125	NOWY WYBÓR	Szukacie najmniejszego realistycznego miejsca zmiany.
126-130	MAŁY EKSPERYMENT	Przekładasz nowy ruch na konkretną sytuację, sygnał i obserwację.
131-135	MIEDZY SESJAMI	Ustalasz praktykę i dane do przyniesienia na kolejne spotkanie.
136-140	INTEGRACJA SESJI	Pomagasz wybrać to, co pacjent zabiera z rozmowy.
141-145	NIEJASNOŚĆ I PUNKT POWROTU	Ważny element pozostaje niedomknięty lub wymaga powrotu.
146-150	NASTĘPNY KROK I ZAKOŃCZENIE	Potrzebujesz jasno zakończyć aktualny etap.

TRZY NAJSZYBSZE PYTANIA AWARYJNE

GDY OPIS JEST ZBYT OGÓLNY — „Który dokładnie moment masz na myśli?”

GDY ROZMOWA KRAŻY — „Czy od ostatnich kilku minut pojawiła się nowa informacja?”

GDY NIE WIESZ, CO DALEJ — „Czego brakuje mi teraz, żeby zobaczyć najbliższy krok procesu?”

NAJPIERW FUNKCJA. POTEM JEDNO PYTANIE. NASTĘPNIE — SŁUCHAJ.

OTWÓRZ → DOPRECYZUJ → POGŁĘB → ROZPOZNAJ → ZATRZYMAJ PĘTLĘ → WYBIERZ → DOMKNIJ