

OPOWIEŚĆ TERAPEUTYCZNA



Kobieta i niedźwiedź

Światło świadomości i oswajanie instynktów

Opowieść terapeutyczna o odwadze, wewnętrznej sile i
dostrzeganiu tego, co ukrywa się za pozorami.

Opowieść terapeutyczna z przewodnikiem do pracy indywidualnej i grupowej



„© 2026 Kobieta i niedźwiedź - Światło świadomości i oswajanie instynktów. Wszelkie prawa zastrzeżone.”

„Żadna część tego materiału nie może być kopiowana, publikowana, sprzedawana, udostępniana ani przetwarzana bez wcześniejszej pisemnej zgody właściciela praw autorskich, z wyjątkiem drukowania kart przeznaczonych do osobistej pracy lub zastosowania podczas spotkania prowadzonego przez legalną nabywczynię produktu.”

„Materiał ma charakter edukacyjny i wspierający. Nie stanowi narzędzia diagnostycznego i nie zastępuje psychoterapii, konsultacji psychologicznej, psychiatrycznej, medycznej ani interwencji kryzysowej.”

„Opowieść oraz jej symbole należy traktować jako zaproszenie do refleksji, a nie jako dowód istnienia określonej traumy, ukrytego wspomnienia, rodzinnej tajemnicy lub zaburzenia psychicznego.”

„Pojęcia takie jak cień, instynkt, animus, agresja i nieświadomość są wykorzystywane w znaczeniu symbolicznym i psychologicznym. Nie mogą służyć do etykietowania uczestniczki ani innych osób.”

„Agresja omawiana w materiale nie jest usprawiedliwieniem przemocy. Rozpoznawanie agresywnej energii ma pomagać w zauważaniu granic, potrzeb oraz impulsów, zanim zostaną zamienione w krzywdzące działanie.”

„Osoba prowadząca odpowiada za dostosowanie pracy do wieku, stanu emocjonalnego, możliwości, granic i aktualnego bezpieczeństwa uczestniczki.”



Wprowadzenie

- Zanim wejdiesz w ciemność - 03

Moduł 01 - Światło, Cień I Instynkt

- Początek modułu - 04
- Jak korzystać z tego materiału - 05
- Dla kogo przeznaczona jest ta opowieść - 06
- Bezpieczeństwo emocjonalne i granice pracy - 07
- Latarnia, niedźwiedź, las i jaskinia - 08
- Świadomość a nadmierna czujność - 09
- Instynkt, agresja i energia ochronna - 10
- Animus: wewnętrzny pierwiastek męski - 11

Moduł 02 - Opowieść Terapeutyczna

- Początek modułu - 12
- Zanim rozpocznie się opowieść - 13
- Wioska, która bała się nocy - 14
- Latarnia po starej strażnicze - 15
- Ślady przy granicy lasu - 16
- Droga bez mapy - 17
- Pierwsze spotkanie z niedźwiedziem - 18
- Płomień, który nie chciał być bronią - 19
- Jaskinia ukrytych głosów - 20
- Zęby, pazury i granica - 21
- To, co ukrywało się za pozorem - 22
- Przymierze światła i siły - 23
- Powrót do wioski - 24

- Domknięcie opowieści - 25

Moduł 03 - Odczytanie Psychoanalityczne I Systemowe

- Początek modułu - 26
- Bohaterka i jej konflikt wewnętrzny - 27
- Latarnia jako światło świadomości - 28
- Ciemność jako obszar nieświadomości - 29
- Niedźwiedź jako dziki instynkt - 30
- Niedźwiedź jako obraz animusa - 31
- Agresja jako sygnał, energia i ochrona - 32
- Lęk przed nieznanym i potrzeba kontroli - 33
- Pozory, projekcja i przypisywanie cech - 34
- Rodzinne przekazy dotyczące siły i złości - 35

Moduł 04 - Prowadzenie Pracy Terapeutycznej

- Początek modułu - 36
- Przygotowanie osoby prowadzącej - 37
- Kwalifikacja i sytuacje wymagające ostrożności - 38
- Ustawienie pracy indywidualnej - 39
- Ustawienie pracy grupowej - 40
- Tempo, głos i pauzy - 41
- Pytania przed opowieścią - 42
- Pytania i obserwacje w trakcie opowieści - 43
- Pytania po zakończeniu opowieści - 44
- Praca z lękiem przed nieznanym - 45
- Praca z agresją i impulsem - 46
- Praca z animusem i wewnętrznym autorytetem - 47
- Praca z projekcją i pozorami - 48
- Domknięcie emocjonalne i ugruntowanie - 49

Moduł 05 - Ćwiczenia I Karty Pracy

- Początek modułu - 50
- Mapa mojego światła i cienia - 51
- Niedźwiedź moich granic - 52
- Droga mojej złości - 53
- Pytania latarni - 54
- Co widzę, a co dopowiadam - 55
- Dialog z wewnętrznym animusem - 56
- Wejście do jaskini nieznanego - 57
- Krąg światła - 58
- Karta obserwacji osoby prowadzącej - 59

Moduł 06 - Scenariusze I Integracja

- Początek modułu - 60
- Scenariusz indywidualny - 61
- Scenariusz grupowy - 62
- Siedmiodniowy plan integracji - 63
- Szybki indeks zastosowań - 64
- Zakończenie, bibliografia i nota etyczna - 65



„Nie wszystko, co znajduje się w ciemności, jest niebezpieczne. Czasem boimy się tego, czego jeszcze nie potrafimy zobaczyć, nazwać albo umieścić w znanej historii.”

- lęk przed utratą kontroli;
- strach przed własną złością;
- trudność w stawianiu granic;
- poczucie, że siła jest czymś niebezpiecznym lub niedozwolonym;
- unikanie sytuacji, których wyniku nie da się przewidzieć;
- automatyczne zakładanie, że to, co nieznane, jest wrogie;
- ocenianie innych na podstawie pierwszego wrażenia;
- wstyd związany z potrzebą obrony siebie.

„Latarnia nie rozświetla całego lasu. Pokazuje tylko tyle, ile jest potrzebne, aby wykonać kolejny świadomy krok. Właśnie na tym polega rozwijanie świadomości: nie na posiadaniu wszystkich odpowiedzi, lecz na coraz lepszym rozpoznawaniu tego, co dzieje się wewnątrz i wokół nas.”

„Niedźwiedź może budzić lęk, ponieważ niesie siłę, której nie można całkowicie podporządkować. Może jednak reprezentować również ochronę, intuicję, zdolność wycofania się, odwagę, stanowczość i prawo do zajmowania własnego miejsca.”

„Najpierw przeczytaj opowieść bez próby natychmiastowego wyjaśnienia każdego symbolu. Zauważ, co przyciąga twoją uwagę. Dopiero później przejdź do interpretacji, pytań i ćwiczeń.”

„Odwaga nie zawsze polega na wejściu głębiej. Czasem polega na podniesieniu latarni i zobaczeniu, gdzie naprawdę stoisz.”

Ważne

„Oswajanie instynktu nie oznacza jego tłumienia. Oznacza rozwijanie zdolności do rozpoznawania jego sygnałów i wybierania sposobu działania.”

Zatrzymaj się

„Nie musisz zbliżać się do każdego obrazu. Możesz zatrzymać się w miejscu, które jest wystarczająco bezpieczne.”



Światło, cień i instynkt

„Zanim spotkasz niedźwiedzia, poznaj język, którym przemawia opowieść.”

Krótka zapowiedź

„W tym module poznasz znaczenie latarni, niedźwiedzia, lasu, jaskini, śladów i płomienia. Dowiesz się również, czym różni się świadomość od nadmiernej czujności, jak rozumieć agresję jako energię psychiczną oraz czym jest animus.”

Jak korzystać z tego materiału



„Kobieta i niedźwiedź nie jest testem ani opowieścią posiadającą jedno prawidłowe wyjaśnienie. Każdy symbol może wywołać inne skojarzenie zależnie od historii, kultury, doświadczeń i aktualnego stanu osoby słuchającej.”

Sekcja 01 - Jeśli Czytasz Dla Siebie

- Przeczytaj najpierw całą opowieść bez analizowania każdego fragmentu.
- Zapisz obrazy, zdania lub postacie, które zatrzymały twoją uwagę.
- Nie zmuszaj się do pracy z fragmentem wywołującym zbyt silne napięcie.
- Wróć do części analitycznej dopiero po zapisaniu własnych skojarzeń.
- Wybierz jedno ćwiczenie zamiast wykonywania wszystkich naraz.
- Zakończ pracę krótkim powrotem do teraźniejszości.
- W razie narastającego napięcia odłóż materiał i skorzystaj z odpowiedniego wsparcia.

Sekcja 02 - Jeśli Prowadzisz Inną Osobę

- Poznaj pełną treść opowieści przed spotkaniem.
- Ustal jeden główny cel pracy.
- Wyjaśnij dobrowolny charakter udziału.
- Nie interpretuj symbolu przed poznaniem skojarzenia uczestniczki.
- Nie zakładaj, że niedźwiedź zawsze oznacza agresję lub mężczyznę.
- Nie traktuj silnej reakcji jako potwierdzenia traumy.
- Obserwuj tempo, oddech, napięcie ciała i potrzebę przerwy.
- Pozostaw wystarczająco dużo czasu na domknięcie.
- Pracuj wyłącznie w granicach własnych kompetencji.

Sekcja 03 - Sugerowana Kolejność Pracy

1. SPRAWDZENIE STANU

Ocena aktualnego samopoczucia, zasobów, celu i granic.

2. PRZYGOTOWANIE

Ustalenie prawa do przerwy oraz sposobu powrotu do teraźniejszości.

3. OPOWIEŚĆ

Odczytanie całej historii albo jednego odpowiedniego fragmentu.

4. CISZA

Krótki czas na pojawienie się własnych obrazów i emocji.

5. PYTANIA

Przejdźcie od opisu do osobistego znaczenia, bez narzucania interpretacji.

6. ĆWICZENIE

Wybór jednej karty zgodnej z celem spotkania.

7. INTEGRACJA

Nazwanie jednego rozpoznania i jednego możliwego kroku.

8. DOMKNIĘCIE

Powrót do miejsca, czasu, ciała i aktualnego bezpieczeństwa.

Sekcja 04 - Jak Wybierać Fragment

W przypadku ograniczonego czasu należy wybrać jeden fragment:

- latarnia - gdy celem jest świadomość i rozeznanie;
- ślady - gdy celem jest lęk przed nieznanym;
- spotkanie z niedźwiedziem - gdy celem jest kontakt z siłą;
- zęby i pazury - gdy celem jest złość lub granica;
- jaskinia - gdy celem jest kontakt z unikany temat;

- pozory - gdy celem jest projekcja i automatyczna ocena;
- przymierze - gdy celem jest integracja instynktu i świadomego wyboru.

Zapamiętaj

„Opowieść nie ma prowadzić uczestniczki do gotowej odpowiedzi. Ma stworzyć wystarczająco bezpieczną przestrzeń, aby mogła usłyszeć własne znaczenie.”

Komu może służyć ta opowieść?



„Kobieta i niedźwiedź może wspierać osoby, które boją się własnej siły, unikają nieznanego, tłumią złość albo automatycznie dostrzegają zagrożenie tam, gdzie brakuje jeszcze informacji. Opowieść nie usuwa tych trudności. Nadaje im symboliczny obraz, który może ułatwiać bezpieczną obserwację i rozmowę.”

Opowieść może być pomocna w pracy z

- lękiem przed nieznanym;
- potrzebą kontrolowania przyszłości;
- unikaniem nowych sytuacji;
- trudnością w ufaniu własnym odczuciom;
- tłumieniem złości;
- nagłymi impulsami agresywnymi;
- wstydem związanym ze stanowczością;
- przekonaniem, że dobra kobieta nie powinna się złościć;
- trudnością w stawianiu granic;
- lękiem przed konfliktem;
- trudnością w rozpoznawaniu realnego zagrożenia;
- automatycznym ocenianiem innych osób;
- idealizowaniem albo demonizowaniem innych;
- konfliktem pomiędzy łagodnością a siłą;
- rozwijaniem wewnętrznego autorytetu;
- pracą z symbolicznym obrazem animusa;
- odzyskiwaniem prawa do ochrony własnej przestrzeni.

Możliwe miejsca zastosowania

- indywidualne spotkanie terapeutyczne;
- konsultacja psychologiczna;

- proces rozwojowy;
- grupa kobiet;
- warsztat dotyczący granic;
- zajęcia dotyczące emocji i złości;
- warsztat dotyczący wewnętrznej siły;
- praca własna specjalistki;
- journaling prowadzony;
- psychoedukacja dotycząca impulsów i świadomego działania.

Sekcja „Szczególnie Warto Rozważyć Ten Materiał, Gdy Uczestniczka Mówi”:

- „Boję się, że stracę nad sobą kontrolę.”
- „Nie potrafię się złościć.”
- „Kiedy czuję złość, natychmiast mam poczucie winy.”
- „Zgadzam się, a później wybucham.”
- „Wszystko, czego nie znam, wydaje mi się niebezpieczne.”
- „Nie ufam własnym decyzjom.”
- „Potrzebuję, aby ktoś silniejszy powiedział mi, co mam zrobić.”
- „Często zakładam najgorsze intencje innych osób.”
- „Chcę być silna, ale boję się, że stanę się agresywna.”
- „Nie wiem, jak stawiać granice bez ranienia innych.”

Ważne

„Kontakt z instynktem nie oznacza porzucenia refleksji. Celem jest połączenie sygnałów ciała, emocji, faktów, wartości i świadomego wyboru.”

Nie dla każdego momentu

„W ostrym kryzysie, przy aktualnym zagrożeniu przemocą, silnej dezorganizacji albo braku możliwości bezpiecznego zakończenia należy najpierw skoncentrować się na stabilizacji i odpowiedniej pomocy.”



Przed rozpoczęciem

- Wyjaśnij cel i symboliczny charakter opowieści.
- Uzyskaj świadomą zgodę na tę formę pracy.
- Ustal możliwość przerwania bez konieczności tłumaczenia się.
- Zapytaj, czy obrazy niedźwiedzia, ciemności, lasu lub agresji są obecnie szczególnie trudne.
- Ustal sygnał oznaczający potrzebę pauzy.
- Przygotuj sposób ugruntowania.
- Pozostaw czas na spokojne zakończenie.
- Sprawdź, czy uczestniczka ma dostęp do wsparcia po spotkaniu.

Sekcja „Zatrzymaj Lub Uprość Pracę, Gdy”:

- uczestniczka wyraźnie prosi o przerwę;
- pojawia się gwałtowna panika;
- osoba traci orientację w miejscu lub czasie;
- występuje silne odrętwienie utrudniające kontakt;
- obraz niedźwiedzia zaczyna być przeżywany jak aktualne, rzeczywiste zagrożenie;
- uczestniczka nie potrafi odróżnić opowieści od aktualnej sytuacji;
- pojawia się intensywny impuls skrzywdzenia siebie lub innej osoby;
- ujawnione zostaje aktualne zagrożenie przemocą;
- osoba prowadząca nie posiada kompetencji potrzebnych do dalszej pracy;
- nie ma wystarczającego czasu na domknięcie.

Czego nie robić

- Nie mów, że niedźwiedź oznacza konkretną osobę.
- Nie zakładaj, że niedźwiedź zawsze symbolizuje ojca, partnera albo mężczyznę.
- Nie traktuj złości jako dowodu ukrytej przemocy.
- Nie sugeruj niepotwierdzonych wydarzeń z przeszłości.

- Nie zachęcaj do konfrontacji bez oceny bezpieczeństwa.
- Nie przedstawiaj agresji jako czegoś, co należy po prostu uwolnić.
- Nie zachęcaj do realizowania impulsu w celu „oczyszczenia”.
- Nie wymagaj wejścia w symboliczne ciemne miejsce.
- Nie dotykaj uczestniczki bez wcześniejszej, jednoznacznej zgody.
- Nie używaj opowieści zamiast interwencji kryzysowej.

Agresja a przemoc

Agresja Jako Energia Psychiczna

Może pojawiać się jako:

- mobilizacja;
- stanowczość;
- sygnał przekroczenia granicy;
- potrzeba ochrony;
- impuls oddalenia się;
- zdolność powiedzenia „nie”;
- energia do działania.

Przemoc

Oznacza działanie naruszające bezpieczeństwo, zdrowie, godność lub granice drugiej osoby.

Należy dodać:

„Rozpoznawanie agresywnej energii ma zwiększać odpowiedzialność za zachowanie, a nie ją zmniejszać.”

Realne zagrożenie a symboliczny lęk

Jeżeli uczestniczka znajduje się w rzeczywistości niebezpiecznej sytuacji, priorytetem nie jest oswajanie strachu.

Priorytetem jest:

- rozpoznanie zagrożenia;
- stworzenie planu bezpieczeństwa;
- kontakt z odpowiednią pomocą;
- ograniczenie ryzyka;
- wsparcie w realnym działaniu.

Kluczowa zasada

„Nie każdy lęk należy przekraczać. Niektóre lęki ostrzegają przed rzeczywistym zagrożeniem.”

Druga kluczowa zasada

„Bezpieczeństwo jest ważniejsze niż dokończenie opowieści, ćwiczenia lub spotkania.”



„Symbol nie jest diagnozą ani definicją. Ten sam niedźwiedź może jednej osobie kojarzyć się z ochroną, innej z zagrożeniem, a jeszcze innej z samotnością, spokojem lub siłą. Podane znaczenia są możliwymi kierunkami refleksji.”

Zestawienie symboli

Latarnia

Możliwe znaczenia:

- świadomość;
- zdolność obserwowania;
- rozeznanie;
- wiedza wystarczająca do wykonania kolejnego kroku;
- wewnętrzne prowadzenie;
- rozróżnianie faktów od wyobrażeń;
- obecność w chwili aktualnej.

Ważne rozróżnienie:

Latarnia nie rozświecila wszystkiego. Symbolizuje ograniczone, lecz wystarczające poznanie.

Pytanie:

„Co potrzebujesz zobaczyć wyraźniej, nie wymagając od siebie poznania całej przyszłości?”

Płomień

Możliwe znaczenia:

- żywotność;
- ciekawość;
- koncentracja;

- nadzieja;
- złość przekształcona w świadome działanie;
- wewnętrzna obecność.

Możliwy cień symbolu:

Płomień może również oznaczać impulsywność, wyniszczające pobudzenie albo próbę oświecenia wszystkiego naraz.

Pytanie:

„Czy twój płomień pomaga widzieć, czy zaczyna spalać twoje zasoby?”

Niedźwiedź

Możliwe znaczenia:

- instynkt;
- siła;
- ochrona;
- złość;
- zdolność zajmowania miejsca;
- potrzeba odpoczynku i wycofania;
- dzikość niezależna od społecznych oczekiwań;
- animus;
- wewnętrzny autorytet;
- część siebie uznana za zbyt groźną lub nieakceptowaną.

Możliwy cień symbolu:

- dominacja;
- impulsywność;
- atak;
- izolacja;

- niekontrolowane używanie siły.

Pytanie:

„Która cecha niedźwiedzia budzi w tobie największy lęk, a która największą potrzebę?”

Las

Możliwe znaczenia:

- nieznane;
- życie poza kontrolą;
- złożoność psychiki;
- przestrzeń przemiany;
- obszar poza codziennymi rolami;
- kontakt z intuicją;
- zagubienie albo odkrywanie nowej drogi.

Pytanie:

„Co pojawia się w tobie, gdy nie masz gotowej mapy?”

Jaskinia

Możliwe znaczenia:

- wycofanie;
- schronienie;
- nieświadomość;
- ukryta emocja;
- pamięć;
- miejsce regeneracji;
- temat, do którego nie ma jeszcze dostępu;
- obszar wymagający ostrożnego podejścia.

Ważne rozróżnienie:

Jaskinia nie zawsze jest więzieniem. Może być również miejscem ochrony, ciszy i zimowego odpoczynku.

Pytanie:

„Czy twoja jaskinia jest dziś schronieniem, ukryciem czy miejscem, do którego nie chcesz jeszcze wchodzić?”

Ślady

Możliwe znaczenia:

- pośredni znak;
- informacja bez pełnego obrazu;
- przeczucie;
- konsekwencja wcześniejszego wydarzenia;
- dowód obecności czegoś, czego jeszcze nie widzimy;
- początek projekcji.

Pytanie:

„Co rzeczywiście widzisz, a co zaczynasz dopowiadać?”

Ciemność

Możliwe znaczenia:

- nieświadomość;
- brak informacji;
- nieznane;
- miejsce potencjału;
- lęk;
- część doświadczenia jeszcze nienazwana;
- ograniczenie aktualnego poznania.

Ważne rozróżnienie:

Ciemność nie oznacza automatycznie zła. Oznacza przede wszystkim brak widoczności.

Pytanie:

„Jak reagujesz, gdy czegoś jeszcze nie możesz zobaczyć lub zrozumieć?”

Pozór

Możliwe znaczenia:

- pierwsze wrażenie;
- maska;
- ochrona;
- projekcja;
- błędna interpretacja;
- wygląd, który nie ujawnia pełnej funkcji ani intencji.

Pytanie:

„Którą ocenę uznałaś za fakt, zanim ją sprawdziłaś?”

Zasada interpretacji

„Najpierw zapytaj: «Co ten symbol oznacza dla ciebie?». Dopiero później zaproponuj dodatkową perspektywę.”

Światło, które pomaga widzieć, a nie kontrolować wszystko



„Świadomość pozwala zauważyć emocję, sygnał ciała, myśl, fakt i możliwy wybór. Nadmierna czujność próbuje natomiast nieustannie wykrywać zagrożenie, zanim ono nastąpi. Obie mogą wyglądać jak uważna obserwacja, lecz prowadzą do innego doświadczenia.”

Sekcja „Świadomość”

Świadomość może oznaczać:

- zauważenie tego, co dzieje się teraz;
- odróżnianie faktów od przewidywań;
- zgodę na brak pełnej wiedzy;
- obserwowanie emocji bez natychmiastowego działania;
- uwzględnianie sygnałów ciała;
- sprawdzanie realnego zagrożenia;
- korzystanie z dostępnych informacji;
- możliwość zmiany zdania;
- kontakt z własnymi wartościami;
- wybór wystarczająco dobrego kroku.

Przykładowy komunikat:

„Nie znam jeszcze całej sytuacji. Widzę jednak, co czuję, jakie mam informacje i czego potrzebuję, aby wykonać kolejny krok.”

Sekcja „Nadmierna Czujność”

Nadmierna czujność może przejawiać się jako:

- ciągłe skanowanie otoczenia;

- analizowanie tonu głosu i drobnych gestów;
- oczekiwanie ukrytego zagrożenia;
- trudność w odpoczynku;
- wielokrotne sprawdzanie;
- potrzeba uzyskania całkowitej pewności;
- zakładanie najgorszego scenariusza;
- interpretowanie neutralnych sygnałów jako ostrzeżenia;
- trudność w odróżnieniu przecucia od lęku;
- poczucie, że nieuwaga natychmiast doprowadzi do krzywdy.

Przykładowy komunikat:

„Muszę zobaczyć i przewidzieć wszystko, ponieważ inaczej coś złego wydarzy się bez ostrzeżenia.”

Porównanie

Świadomość

„Widzę to, co jest dostępne.”

Nadmierna Czujność

„Muszę odkryć także to, czego jeszcze nie można wiedzieć.”

Świadomość

„Mogę sprawdzić fakt.”

Nadmierna Czujność

„Każdy szczegół może być ukrytym znakiem.”

Świadomość

„Zauważam lęk.”

Nadmierna Czujność

„Lęk oznacza, że zagrożenie na pewno istnieje.”

Świadomość

„Mogę odpocząć i wrócić do obserwacji.”

Nadmierna Czujność

„Jeżeli przestanę obserwować, stracę kontrolę.”

Świadomość

„Niepewność jest trudna, ale możliwa do zniesienia.”

Nadmierna Czujność

„Niepewność jest sama w sobie niebezpieczna.”

Model latarni

1. CO WIDZĘ?

Fakty dostępne w tej chwili.

2. CO CZUJĘ?

Emocje i reakcje ciała.

3. CO DOPOWIADAM?

Przewidywania, wyobrażenia i interpretacje.

4. CZEGO NIE WIEM?

Informacje, których aktualnie brakuje.

5. CO MOGĘ SPRAWDZIĆ?

Pytanie, obserwacja albo konkretna informacja.

6. JAKI KROK JEST WYSTARCZAJĄCY?

Działanie bez potrzeby rozświetlania całego lasu.

Sytuacja:

„Bliska osoba odpowiada krócej niż zwykle.”

Co widzę:

„Odpowiedź jest krótka.”

Co czuję:

„Napięcie i niepokój.”

Co dopowiadam:

„Na pewno jest na mnie zła i chce zakończyć relację.”

Czego nie wiem:

„Nie znam jej aktualnej sytuacji ani intencji.”

Co mogę sprawdzić:

„Mogę spokojnie zapytać, czy to dobry moment na rozmowę.”

Wystarczający krok:

„Wyślę jedną jasną wiadomość i poczekam na odpowiedź do ustalonego momentu.”

Sekcja „Kiedy Czujność Jest Potrzebna”

Należy zaznaczyć, że czujność może być adekwatna, gdy istnieją konkretne sygnały zagrożenia.

Przykłady:

- groźby;
- przemoc;
- naruszanie granic;
- śledzenie;
- nietrzeźwe lub nieprzewidywalne zachowanie;
- realne niebezpieczeństwo w otoczeniu.

W takich sytuacjach nie należy przekonywać osoby, że jej lęk jest wyłącznie projekcją. Należy wspierać ocenę ryzyka i plan bezpieczeństwa.

Ćwiczenie: Jeden krąg światła

Instrukcja:

„Wybierz jedną sytuację, którą intensywnie analizujesz. Nie próbuj rozwiązać jej całkowicie. Odpowiedz tylko na sześć pytań modelu latarni.”

Pola do uzupełnienia:

- Widzę: _____
- Czuję: _____
- Dopowiadam: _____
- Nie wiem: _____
- Mogę sprawdzić: _____
- Wystarczający krok: _____

Pytanie do refleksji

„Czy używam świadomości, aby zobaczyć rzeczywistość, czy aby wyeliminować każdą niepewność?”

Ważne

„Latarnia ma oświetlać drogę. Nie musi zamieniać nocy w dzień.”

Instynkt nie jest wrogiem



„Instynkt to szybka, cielesna i emocjonalna odpowiedź organizmu na sytuację. Może ostrzegać, mobilizować, prowadzić do wycofania, zbliżenia, ochrony albo działania. Nie jest nieomylny, ale zawiera informacje, których nie warto automatycznie odrzucać.”

Sekcja „Czym Jest Instynkt”

Instynkt może pojawiać się jako:

- nagłe napięcie ciała;
- potrzeba zwiększenia dystansu;
- impuls do zatrzymania się;
- potrzeba ochrony dziecka, siebie lub własnej przestrzeni;
- poczucie, że coś wymaga sprawdzenia;
- energia do działania;
- potrzeba odpoczynku i schronienia;
- szybka orientacja na bodziec.

Należy zaznaczyć:

„Instynkt dostarcza sygnału. Świadomość pomaga ocenić, jak ten sygnał rozumieć i co z nim zrobić.”

Sekcja „Czym Jest Agresja”

W tym materiale agresja jest rozumiana jako energia skierowana na:

- ochronę granicy;
- oddalenie zagrożenia;
- zdobycie przestrzeni;
- powiedzenie „nie”;
- przerwanie naruszenia;

- podjęcie decyzji;
- obronę wartości;
- zakończenie bierności;
- przejście od bezradności do działania.

Agresja może być odczuwana jako:

- gorąco;
- napięcie mięśni;
- przyspieszenie oddechu;
- zaciskanie dłoni;
- chęć podniesienia głosu;
- impuls do odsunięcia się;
- potrzeba natychmiastowego działania.

Sekcja „Agresja Nie Jest Tym Samym Co Przemoc”

Agresja

Energia, impuls lub mobilizacja.

Przemoc

Działanie naruszające bezpieczeństwo, zdrowie, godność albo granice innej osoby.

Przykład agresywnej energii użytej odpowiedzialnie:

„Czuję silną złość. Odsuwam się, mówię wyraźnie «nie» i kończę rozmowę.”

Przykład przemocy:

„Używam złości jako usprawiedliwienia do grożenia, poniżania, uderzenia lub kontrolowania drugiej osoby.”

Odpowiedzialność

„Emocja nie jest winą. Zachowanie pozostaje odpowiedzialnością.”

Sekcja „Czym Jest Impuls”

Impuls to nagła gotowość do działania.

Może pojawić się jako:

- chęć krzyku;
- chęć ucieczki;
- potrzeba natychmiastowej odpowiedzi;
- chęć zniszczenia przedmiotu;
- potrzeba przerwania kontaktu;
- chęć zaatakowania słowem;
- potrzeba obrony.

Impuls nie musi zostać zrealizowany.

Można go:

- zauważyć;
- nazwać;
- odroczyć;
- sprawdzić;
- przekształcić;
- wyrazić bezpieczniej;
- wykorzystać jako informację o granicy.

Model „Sygnał - Ocena - Wybór”

I. SYGNAŁ

„Co pojawiło się w ciele i emocjach?”

2. OCENA

„Czy istnieje realne zagrożenie? Co rzeczywiście się wydarzyło?”

3. WYBÓR

„Jak mogę ochronić siebie bez krzywdzenia?”

Sygnal:

„Czuję złość i napięcie, gdy ktoś przerywa mi kolejny raz.”

Ocena:

„Moja wypowiedź jest ignorowana, ale nie istnieje bezpośrednie zagrożenie fizyczne.”

Wybór:

„Powieм: «Chcę dokończyć zdanie. Jeżeli nadal będziesz mi przerywać, zakończę rozmowę».”

Sekcja „Zdrowe Formy Korzystania Z Agresywnej Energii”

- jasna odmowa;
- postawienie granicy;
- oddalenie się od zagrożenia;
- wezwanie pomocy;
- stanowcza rozmowa;
- ochrona czasu i przestrzeni;
- przerwanie niesprawiedliwej sytuacji;
- obrona słabszej osoby;
- działanie zgodne z wartościami;
- bezpieczny ruch fizyczny pomagający rozładować napięcie.

Sekcja „Niebezpieczne Sposoby Rozładowania”

- grożenie;
- zastraszanie;
- niszczenie cudzej własności;
- uderzanie;
- poniżanie;
- wymuszanie;
- śledzenie lub kontrolowanie;
- samouszkodzenie;
- kierowanie pojazdem pod wpływem silnego pobudzenia;
- używanie substancji w celu utraty kontroli.

Ważne

„Oswajanie agresji oznacza zwiększanie wpływu na zachowanie, a nie tłumienie wszystkich sygnałów.”

Pytania do refleksji

- „Jak nauczyłaś się rozumieć złość?”
- „Czy w twojej rodzinie złość była zakazana, wyśmiewana czy niebezpieczna?”
- „Co dzieje się, gdy zbyt długo ignorujesz sygnał granicy?”
- „Jak wygląda twoja agresywna energia, zanim zamieni się w wybuch?”
- „Jak możesz użyć siły bez przemocy?”
- „Które jedno zdanie ochronne potrzebujesz nauczyć się wypowiadać?”

Animus: głos działania, rozróżniania i wewnętrznego autorytetu



„Animus to pojęcie wywodzące się z psychologii analitycznej. W klasycznym ujęciu oznacza symboliczny pierwiastek męski w psychice kobiety. W tym materiale animus będzie rozumiany jako obraz wewnętrznych funkcji związanych z działaniem, rozróżnianiem, stanowczością, myśleniem, kierunkiem i autorytetem.”

Ważne rozróżnienie

„Animus nie jest opisem wszystkich mężczyzn. Nie oznacza również, że odwaga, rozum, siła czy stanowczość należą wyłącznie do męskości. Jest symbolicznym językiem pomagającym opisać określone części psychiki.”

Dojrzały Animus Może Wspierać

- podejmowanie decyzji;
- jasne wyrażanie zdania;
- odróżnianie faktów od opinii;
- stawianie granic;
- obronę wartości;
- wytrwałe działanie;
- utrzymanie kierunku;
- zdolność powiedzenia „nie”;
- zaufanie do własnego osądu;
- korzystanie z wiedzy i doświadczenia;
- odpowiedzialne używanie siły.

Przykładowy Głos Dojrzałego Animusa

„Sprawdź fakty.”

„Możesz podjąć decyzję bez pełnej pewności.”

„Twoja granica jest ważna.”

„Nie musisz udowadniać swojej siły poprzez atak.”

„Możesz działać stanowczo i odpowiedzialnie.”

„Masz prawo zająć miejsce.”

Cieniowy Animus Może Pojawiać Się Jako

- surowy wewnętrzny krytyk;
- sztywne opinie;
- przymus posiadania racji;
- chłodne odcięcie od emocji;
- pogarda wobec wrażliwości;
- nadmierna kontrola;
- dominowanie;
- automatyczne osądzanie;
- wewnętrzny głos mówiący, że trzeba być silną za wszelką cenę;
- zależność od autorytetu zewnętrznego;
- idealizowanie silnej osoby i rezygnacja z własnego osądu.

Przykładowy Głos Cieniowego Animusa

„Nie wolno ci się bać.”

„Emocje są słabością.”

„Tylko jedna odpowiedź jest właściwa.”

„Musisz wygrać.”

„Nie możesz zmienić zdania.”

„Kto prosi o pomoc, przegrywa.”

„Jeżeli nie kontrolujesz sytuacji, jesteś bezradna.”

Animus Projektowany Na Inną Osobę

Należy wyjaśnić, że nieuświadomione cechy mogą być przypisywane osobie zewnętrznej.

Przykłady:

- idealizowanie mężczyzny jako jedyne źródła siły i decyzji;
- przekonanie, że tylko partner wie, co jest właściwe;
- demonizowanie stanowczej osoby jako niebezpiecznej bez sprawdzenia faktów;
- szukanie autorytetu wyłącznie poza sobą;
- reagowanie silnym lękiem na osoby przypominające własną odrzuconą stanowczość.

„Nie ufam własnej decyzji, ale gdy stanowczy mężczyzna wypowiada opinię, uznaję ją za prawdę.”

Możliwy kierunek pracy:

„Jaką część własnego autorytetu oddaję tej osobie?”

Niedźwiedź Jako Obraz Animusa

Niedźwiedź może symbolizować:

- siłę niewymagającą ciągłego udowadniania;
- zdolność ochrony;
- bezpośredniość;
- zakorzenienie w ciele;
- niezależność;
- prawo do wycofania;

- granicę;
- odwagę wejścia w nieznane;
- wewnętrzny głos działania.

Jednocześnie może symbolizować cień:

- dominację;
- niekontrolowany gniew;
- groźbę;
- odcięcie;
- używanie siły bez refleksji.

Model integracji animusa

1. SŁYSZĘ GŁOS

„Co mówi wewnętrzny autorytet lub krytyk?”

2. SPRAWDZAM FUNKCJĘ

„Czy ten głos pomaga rozróżniać, czy próbuje mnie kontrolować?”

3. ODDZIELAM FAKT OD OPINII

„Co naprawdę wiem?”

4. ŁĄCZĘ SIĘ Z EMOCJĄ

„Co czuję i czego potrzebuję?”

5. WYBIERAM DZIAŁANIE

„Jak mogę postąpić stanowczo, ale bez przemocy?”

Głos:

„Nie możesz się wycofać, bo okażesz słabość.”

Sprawdzenie:

„Ten głos próbuje chronić mnie przed wstydem.”

Fakty:

„Jestem przeciążona i dalsza rozmowa nie jest konstruktywna.”

Emocja:

„Czuję złość i zmęczenie.”

Działanie:

„Zakończę rozmowę i wrócę do niej jutro.”

Pytania do refleksji

- „Jak brzmi twój wewnętrzny głos autorytetu?”
- „Czy wspiera decyzję, czy wymaga posłuszeństwa?”
- „Komu najczęściej oddajesz prawo do określania, co jest prawdą?”
- „Która forma stanowczości wydaje ci się niedozwolona?”
- „Czy potrafisz zmienić zdanie bez poczucia porażki?”
- „Jak wygląda siła połączona z wrażliwością?”
- „Którą cechę niedźwiedzia chcesz rozwijać świadomie?”

Zapamiętaj

„Dojrzały wewnętrzny autorytet nie krzyczy, że zawsze ma rację. Pomaga obserwować, rozróżniać i podejmować odpowiedzialne decyzje.”



Opowieść terapeutyczna

„Kobieta i niedźwiedź”

Krótką zapowiedź

„Wejdź do opowieści bez obowiązku rozumienia każdego symbolu. Zauważ to, co pozostaje w świetle latarni, i to, czego nie chcesz jeszcze oglądać z bliska.”

Cytat autorski

„Nie każda ciemność skrywa wroga. Nie każde światło służy temu, aby wszystko natychmiast odsłonić.”

Przygotuj światło i drogę powrotu



Wprowadzenie Dla Osoby Prowadzącej

„Przed rozpoczęciem upewnij się, że uczestniczka zna symboliczny charakter opowieści. Powiedz jasno, że może słuchać z otwartymi oczami, zmienić pozycję, poprosić o pominięcie fragmentu albo zakończyć pracę.”

Kontrakt Do Odczytania

„Za chwilę usłyszysz opowieść o kobiecie, która wyrusza do lasu ze starą latarnią i spotyka niedźwiedzia.

Nie musisz utożsamiać się z bohaterką.

Nie musisz wchodzić w każdy obraz.

Możesz słuchać z otwartymi oczami.

W dowolnym momencie możesz poprosić o pauzę, pominąć fragment lub zakończyć opowieść.”

Instrukcja Ugruntowująca

„Znajdź pozycję, w której twoje ciało ma wystarczające podparcie.

Poczuj stopy na podłodze albo ciężar ciała na krześle.

Rozejrzyj się po pomieszczeniu.

Znajdź trzy przedmioty o jasnym kolorze.

Znajdź jeden przedmiot, który kojarzy ci się ze stabilnością.

Zauważ dźwięk dochodzący z bliska i drugi z większej odległości.

Nie musisz zmieniać oddechu.

Sprawdź tylko, czy możesz zauważyć jeden spokojniejszy wydech.”

Przygotowanie Symboliczne

„Wyobraź sobie latarnię, która oświecła niewielki fragment drogi.

Nie musi pokazywać całego lasu.

Jej światło może pozostać tak jasne lub tak delikatne, jak potrzebujesz.

Możesz także zrezygnować z wyobrażenia i po prostu słuchać słów.”

Zdanie Otwierające

„W tej opowieści odwaga nie będzie oznaczała braku lęku. Będzie oznaczała zdolność sprawdzania, co naprawdę znajduje się przed tobą.”

Wskazówki Dotyczące Czytania

- Czytać naturalnie i spokojnie.
- Nie budować atmosfery horroru.
- Nie obniżać przesadnie głosu przy pojawieniu się niedźwiedzia.
- Nie podkreślać ciemności jako symbolu zła.
- Zachować krótkie pauzy po ważnych obrazach.
- Sprawdzać reakcję uczestniczki bez ciągłego przerywania.
- Nie wymagać zamknięcia oczu.
- Nie używać muzyki o dramatycznym charakterze.

Ramka „Droga Powrotu”

Przed rozpoczęciem uczestniczka wybiera jedno działanie, które pomoże jej wrócić do teraźniejszości:

- ☐ otwarcie oczu
- ☐ dotknięcie oparcia krzesła
- ☐ nazwanie widocznych przedmiotów
- ☐ napięcie się wody
- ☐ poruszenie stopami
- ☐ wypowiedzenie własnego imienia i aktualnej daty
- ☐ inne: _____

Wioska, która bała się nocy



„Na skraju rozległego lasu stała wioska, której mieszkańcy zamykali okiennice, zanim słońce dotknęło szczytów drzew.

Nikt nie wychodził po zmroku.

Nikt nie zostawiał zapalonej lampy przed domem.

Nikt nie wypowiadał głośno imienia zwierzęcia, które podobno mieszkało głęboko pomiędzy sosnami.

Mówiono tylko:

„On.”

Albo:

„Ten z lasu.”

Dzieci uczyły się od najmłodszych lat, że po zachodzie słońca każde pęknięcie gałęzi oznacza zbliżające się niebezpieczeństwo. Kobiety zamykały drzwi na dwie zasuwy. Mężczyźni sprawdzali płoty, choć nikt nie pamiętał, kiedy ostatni raz coś próbowało je przekroczyć.

W tej wiosce mieszkała Lena.

Naprawiała lampy, czyściła szkła i wymieniała knoty. Wiedziała, jak podtrzymać mały płomień podczas wiatru, lecz sama nie znosiła ciemności.

Gdy nocą słyszała szelest pod oknem, natychmiast wyobrażała sobie pazury.

Gdy widziała cień drzewa, widziała grzbiet zwierzęcia.

Gdy ktoś wracał z lasu później niż zwykle, była pewna, że wydarzyło się najgorsze.

Lena знала wszystkie opowieści o niedźwiedziu.

W jednej rozrywał drzwi domów.

W drugiej porywał ludzi z drogi.

W trzeciej potrafił przybrać ludzką twarz i wejść do wioski niezauważony.

Każda historia różniła się od poprzedniej.

Żadna nie zawierała imienia osoby, która rzeczywiście widziała zwierzę.

Pewnego wieczoru do warsztatu Leny przyszedł stary Miro, który przez wiele lat pełnił funkcję strażnika granicy lasu.

Położył na stole pękniętą latarnię.

„Potrafisz ją naprawić?” - zapytał.

Lena obejrzała wgniecioną ramę i ciemne szkło.

„Mogę spróbować. Do czego jej potrzebujesz?”

Miro długo milczał.

„Ja już nie potrzebuję.”

„Więc kto?”

Starzec spojrzał w stronę lasu.

„Ktoś, kto potrafi przestać wierzyć każdemu cieniowi.”

Lena poczuła złość.

„Cienie nie są problemem. Problemem jest to, co się w nich ukrywa.”

Miro przesunął latarnię bliżej niej.

„Skąd wiesz, co się w nich ukrywa?”

Lena chciała odpowiedzieć.

Znała przecież wszystkie historie.

Jednak żadna z nich nie była jej własnym wspomnieniem.”

Latarnia po starej strażniczce



„Lena pracowała nad latarnią przez trzy dni.

Wyprostowała metalową ramę, wymieniła knot i oczyściła szkło z warstwy sadzy. Pod brudem odkryła niewielki znak wyryty na podstawie: okrąg przecięty jedną pionową linią.

„Co to znaczy?” - zapytała Mira, gdy wrócił do warsztatu.

Starzec przesunął palcem po znaku.

„Należała do Idy.”

Lena знаła to imię.

Ida była strażniczką lasu przed Mirem. Zmarła wiele lat przed narodzinami Leny. W wiosce mówiono, że potrafiła wejść między drzewa nocą i wrócić bez jednej rany.

Niektórzy twierdzili, że rozmawiała ze zwierzętami.

Inni, że była niebezpieczna.

„Dlaczego kobieta była strażniczką?” - zapytała Lena.

Miro spojrzał na nią uważnie.

„Ponieważ знаła las.”

„I nie bała się niedźwiedzia?”

„Bała się wielu rzeczy. To nie przeszkadzało jej patrzeć.”

Lena zapaliła knot.

Płomień najpierw zadrzał, potem ustabilizował się za czystym szkłem.

„Dlaczego przestano używać tej latarni?”

„Po śmierci Idy mieszkańcy uznali, że bezpieczniej będzie nie wchodzić do lasu.”

„Może mieli rację.”

„Może.”

Miro nie próbował jej przekonywać.

Wyjął z kieszeni złożoną kartkę.

Była to stara mapa. Pokazywała drogę od wioski do kamiennej wieży stojącej głęboko w lesie. W połowie trasy atrament się urywał.

„Brakuje reszty” - powiedziała Lena.

„Ida nigdy nie rysowała całej drogi.”

„Dlaczego?”

„Mówiła, że mapa, która obiecuje wszystko, uczy człowieka nie patrzeć pod nogi.”

Lena odłożyła kartkę.

„Nie zamierzam iść do lasu.”

Miro skinął głową.

„Nie prosiłem cię o to.”

„Więc po co zostawiasz mapę?”

„Żebyś wiedziała, że istnieje droga, nawet jeśli nie zamierzasz nią teraz iść.”

Gdy starzec wyszedł, Lena zgasiła latarnię.

Przez kilka chwil stała w ciemnym warsztacie.

Potem zapaliła ją ponownie.

Czyste szkło odsłoniło rzeczy, których wcześniej nie zauważała: drobne pęknięcia w ścianie, ślady sadzy nad piecem i własną dłoń zaciśniętą na brzegu stołu.

Na wewnętrznej stronie uchwytu znajdował się jeszcze jeden napis:

„Światło nie służy do ataku.””

Myśl przewodnia

„Mapa, która obiecuje wszystko, uczy człowieka nie patrzeć pod nogi.”

Ślady przy granicy lasu



„Następnego ranka przy studni zebrał się tłum.

Ktoś znalazł ślady tuż za ostatnim płotem.

Były szerokie, głębokie i prowadziły od lasu w stronę wioski.

„Niedźwiedź wrócił” - powiedział piekarz.

„Przyszedł po jedzenie” - dodała kobieta stojąca obok.

„Albo po coś gorszego” - szepnął ktoś z tyłu.

Lena przepchnęła się bliżej.

Na wilgotnej ziemi rzeczywiście widniały odciski łap. Jeden, drugi, trzeci. Potem ślad urywał się przy kamienistej drodze.

Miro uklęknął obok pierwszego odcisku.

„Co widzicie?” - zapytał.

„Niedźwiedzia” - odpowiedzieli niemal wszyscy.

„Nie. Widzicie ślad.”

Ludzie zaczęli protestować.

„Ślad należy do niedźwiedzia.”

„Prawdopodobnie” - powiedział Miro. „Ale ślad nie mówi jeszcze, po co zwierzę tu przyszło.”

„Czy musimy czekać, aż kogoś zabije?” - krzyknął piekarz.

Lena poczuła, jak jej serce przyspiesza.

Spojrzała na las.

Przez chwilę była pewna, że pomiędzy drzewami zobaczyła duży, ciemny kształt.

Uniósł się.

Poruszył.

Zniknął.

„Tam!” - zawołała.

Kilku mężczyzn chwyciło za widły i siekiery.

Miro podniósł rękę.

„Co zobaczyłaś?”

„Niedźwiedzia.”

„Jesteś pewna?”

Lena spojrzała ponownie.

Między drzewami poruszała się złamana gałąź.

„Widziałam coś dużego.”

„To nie jest odpowiedź na moje pytanie.”

Lena poczuła wstyd i złość.

„Więc mamy nic nie robić?”

„Powiedziałem tylko, żebyśmy nazywali rzeczy zgodnie z tym, co wiemy.”

Tłum zaczął się rozchodzić, lecz napięcie pozostało.

Lena została przy śladach.

Zauważyła coś, czego wcześniej nikt nie dostrzegł.

Odciski prowadziły nie tylko w stronę wioski.

Drugi rząd śladów wskazywał, że zwierzę zawróciło przy płocie i odeszło z powrotem do lasu.

Nie przekroczyło granicy.

Przy ostatnim śladzie leżał fragment zerwanej liny.

Lena podniosła go.

Był taki sam jak liny używane przez drwali do wiązania drewna.

„Może niedźwiedź nie przyszedł do nas” - powiedziała cicho.

Miro spojrzał na fragment liny.

„Może przed czymś uciekał.”

Lena poczuła, że jej wcześniejszy obraz zwierzęcia pęka.

Nie zniknął lęk.

Pojawiło się jednak pytanie.”

Myśl przewodnia

„Ślad jest informacją. Opowieść o śladzie powstaje później.”



„Tego samego wieczoru mieszkańcy zebrali się w największym domu.

Piekarz chciał rozstawić pułapki.

Drwale proponowali podpalić suche zarośla przy granicy lasu.

Ktoś zasugerował, aby wyciąć drzewa aż do kamiennej wieży.

Lena słuchała coraz bardziej niespokojna.

„Nie wiemy, czy zwierzę przyszło do wioski” - powiedziała w końcu.

Wszyscy odwrócili się w jej stronę.

„Widzieliśmy ślady” - odpowiedział piekarz.

„Widzieliśmy również, że zawróciło.”

„Bronisz niedźwiedzia?”

Lena poczuła, jak napięcie podnosi się z brzucha do gardła.

Chciała cofnąć słowa.

Zamiast tego położyła na stole zerwaną linę.

„Bronię nas przed decyzją podjętą bez wiedzy.”

W izbie zapadła cisza.

Miro siedział pod ścianą i nic nie mówił.

„Ktoś musi sprawdzić, dokąd prowadzą ślady” - powiedziała Lena.

„Kto?” - zapytał piekarz.

Lena spojrzała na własne dłonie.

Nie planowała wypowiedzieć następnego zdania.

„Ja pójdę.”

W izbie wybuchły głosy.

Jedni nazywali ją lekkomyślną. Inni śmiali się, że naprawianie lamp nie czyni z niej strażniczki.

Miro odezwał się dopiero wtedy, gdy wszyscy zamilkli.

„Nie idź, żeby udowodnić, że się nie boisz.”

Lena poczuła ukłucie złości.

„W takim razie po co mam iść?”

„Żeby sprawdzić to, czego nie wiemy.”

Następnego ranka stanęła przy granicy lasu.

Miała ze sobą latarnię Idy, wodę, kawałek chleba, nóż do cięcia liny i gwizdek, którym mogła wezwać pomoc.

Nie zabrała siekiery.

Miro podał jej częściową mapę.

„Pamiętasz drogę powrotu?”

Lena wskazała:

„Trzy rozszczerzone sosny, strumień, kamień podobny do dłoni i polana z białym pniem.”

„Co zrobisz, jeśli zobaczysz niedźwiedzia?”

„Ucieknę.”

„Być może. A wcześniej?”

Lena westchnęła.

„Sprawdzę odległość. Zostawię mu drogę. Nie podejść do młodych. Nie będę krzyczeć. Nie użyję światła jak broni.”

Miro skinął głową.

„Co zrobisz, jeśli lęk stanie się zbyt silny?”

„Zawrócę.”

„To nie będzie porażka.”

Lena weszła pomiędzy drzewa.

Po kilku krokach odwróciła się.

Wioska nadal była widoczna.

Po następnych kilkunastu tylko dachy prześwitywały pomiędzy gałęziami.

Później nie widziała już niczego poza drogą oświetloną przez latarnię.

Mapa kończyła się przy strumieniu.

Lena rozłożyła ją na kamieniu.

Dalej nie było narysowanej linii.

Przez chwilę chciała zawrócić.

Potem podniosła latarnię.

Światło pokazało pierwszy kolejny krok.

Tylko pierwszy.

To wystarczyło.”

Myśl przewodnia

„Nie idź, żeby udowodnić, że się nie boisz. Idź, aby sprawdzić to, czego jeszcze nie wiesz.”

Pierwsze spotkanie z niedźwiedziem



„Za strumieniem las stawał się gęstszy.

Lena szła wolno, zatrzymując się przy każdym pęknięciu gałęzi.

Kilka razy unosiła latarnię zbyt wysoko, próbując oświetlić przestrzeń pomiędzy drzewami. Za każdym razem światło odbijało się od liści i wracało w jej oczy.

Widziała mniej, nie więcej.

Opuściła latarnię.

Na ziemi pojawiły się kolejne ślady.

Obok nich ciągnęła się wąska bruzda, jakby zwierzę wlokło coś ciężkiego.

Lena poszła za nią.

W pewnym momencie usłyszała niski dźwięk.

Nie był rykiem.

Przypominał głęboki, urywany oddech.

Zatrzymała się.

Pomiędzy drzewami, kilkanaście kroków dalej, stał niedźwiedź.

Był większy niż wszystko, co wyobrażała sobie w nocy.

Jego ciemne futro poruszało się przy każdym oddechu. Głowa była nisko, a jedna przednia łapa uniesiona.

Lena poczuła, jak jej ciało przygotowuje się do ucieczki.

Serce uderzało tak mocno, że prawie nie słyszała lasu.

Chciała unieść latarnię przed siebie.

Przypomniała sobie napis:

„Światło nie służy do ataku.”

Opuściła rękę.

Niedźwiedź nie ruszył w jej stronę.

Lena spojrzała na jego uniesioną łapę.

Wokół niej była zaciśnięta lina.

Jej drugi koniec prowadził do ciężkiego pnia.

Zwierzę nie wlokło zdobyczy.

Było uwięzione.

Lena zrobiła krok do tyłu.

Niedźwiedź warknął.

Nie ruszył jednak za nią.

„Boi się” - pomyślała.

Natychmiast pojawił się drugi głos:

„Albo przygotowuje się do ataku.”

Lena rozejrzała się.

Między nią a niedźwiedziem leżał zwalony pień. Po lewej stronie rosły gęste krzewy. Po prawej znajdowała się otwarta droga, którą zwierzę mogło odejść, gdyby zostało uwolnione.

Mogła wrócić po pomoc.

Mogła także przeciąć linę z bezpiecznej odległości, korzystając z długiego, suchego konaru.

Nie wiedziała, która decyzja jest właściwa.

Niedźwiedź położył łapę na ziemi.

Lina zacisnęła się mocniej.

Zwierzę wydało krótki, szorstki dźwięk.

Nie był groźbą.

Był bólem.

Lena wyjęła nóż.

Niedźwiedź uniósł głowę.

Przez chwilę patrzyli na siebie.

Lena nie zobaczyła w jego oczach wdzięczności ani łagodności.

Zobaczyła czujność.

Taką samą, jaką czuła we własnym ciele.”

Płomień, który nie chciał być bronią



„Lena odnalazła długi konar.

Przywiązała do jego końca nóż, ale ręce drżały tak mocno, że węzeł rozpadał się dwa razy.

Niedźwiedź szarpał linę.

Każdy jego ruch sprawiał, że Lena mocniej zaciskała palce na uchwycie latarni.

„Muszę wiedzieć wszystko” - pomyślała.

Uniósłszy latarnię, skierowała pełny blask prosto na zwierzę.

Niedźwiedź ryknął.

Staął na tylnych łapach i uderzył przednią łapą w ziemię.

Lena cofnęła się tak gwałtownie, że upadła.

Latarnia wypadła jej z dłoni, lecz nie zgasła.

Leżała na boku.

Jej światło nie padało już na oczy zwierzęcia.

Oświeślało ziemię.

Dopiero wtedy Lena zobaczyła, że lina nie była zawiązana wyłącznie wokół łapy.

Przechodziła przez metalową pętlę ukrytą pod liśćmi.

Pułapka.

Nie musiała zbliżać się do niedźwiedzia.

Mogła przeciąć drugą część liny, tę przy pniu.

Lena podniosła się powoli.

Nie patrzyła zwierzęciu długo w oczy.

Przesunęła się za zwalonym pniem, pozostawiając mu otwartą drogę w przeciwną stronę.

Niedźwiedź obserwował każdy jej ruch.

Gdy Lena zbliżyła konar do liny, zwierzę warknęło.

„Wiem” - powiedziała cicho. „Ja też się boję.”

Nóż dotknął napiętego sznura.

Pierwsze cięcie było zbyt słabe.

Drugie naruszyło włókna.

Przy trzecim lina pękła.

Niedźwiedź odskoczył.

Lena rzuciła konar i schowała się za pniem.

Zwierzę mogło odejść.

Przez chwilę jednak stało nieruchomo.

Potem opuściło łapę, odwróciło się i zniknęło pomiędzy drzewami.

Lena została sama.

Dopiero wtedy zauważyła, że krzyczy.

Nie ze strachu.

Ze złości.

Kopała liście, uderzała dłonią w pień i powtarzała:

„Kto ustawił tę pułapkę?”

Złość była gorąca i wyraźna.

Po raz pierwszy nie wydawała jej się czymś obcym.

Mówiła:

„Ktoś przekroczył granicę.”

Mówiła:

„Ktoś stworzył zagrożenie.”

Mówiła:

„Trzeba to sprawdzić.”

Lena podniosła latarnię.

Płomień nadal się palił.

Nie rozświetlał całego lasu.

Wystarczył jednak, aby zobaczyła ślady ludzkich butów prowadzące dalej w głąb drzew.”

Myśl przewodnia

„Światło skierowane jak broń może oślepić. Światło skierowane na drogę pomaga zobaczyć, co naprawdę się wydarzyło.”

Jaskinia ukrytych głosów



„Ślady butów prowadziły w stronę skalistego wzgórza.

Lena szła ostrożnie, co kilka kroków oglądając się za siebie. Niedźwiedź nie wracał.

Przy podstawie wzgórza znalazła wąskie wejście do jaskini. Z zewnątrz wyglądało jak ciemna szczelina pomiędzy kamieniami.

Ślady prowadziły do środka.

Lena zatrzymała się.

W jej głowie odezwały się wszystkie historie zasłyszane w wiosce:

„Niedźwiedź ukrywa tam kości.”

„W jaskini mieszkają rzeczy, które nie powinny oglądać światła.”

„Kto wejdzie, nie wróci taki sam.”

Lena mocniej ścisnęła latarnię.

Chciała wejść natychmiast, zanim strach zdąży ją zatrzymać.

Potem przypomniała sobie słowa Mira:

„Nie idź, żeby udowodnić, że się nie boisz.”

Rozejrzała się.

Sprawdziła drogę powrotu.

Ułożyła trzy kamienie przy wejściu.

Przywiązała kawałek jasnego materiału do gałęzi.

Dopiero wtedy zrobiła krok do środka.

Jaskinia pachniała wilgotną ziemią, metalem i starym dymem.

Światło latarni odsłaniało tylko fragment ściany.

Lena przesuwiała się powoli.

Po kilku krokach zobaczyła drewnianą skrzynię.

Potem drugą.

Na ziemi leżały zwoje lin, metalowe pętle i narzędzia do stawiania pułapek.

Na jednej ze skrzyń widniał znak drwali z wioski.

Lena poczuła, jak złość ponownie napływa do jej ciała.

„To oni” - pomyślała.

„To drwale zastawili pułapkę.”

Zanim jednak uznała myśl za pewnik, podniosła latarnię i zaczęła sprawdzać kolejne przedmioty.

Na ścianie wisiała tablica.

Ktoś zapisywał na niej daty, miejsca i krótkie uwagi:

„Ślady przy północnym strumieniu.”

„Zniszczone ule.”

„Zwierzę widziane przy starym trakcie.”

„Pułapka przeniesiona bliżej wieży.”

Pod ostatnim zapisem znajdowało się zdanie:

„Im bardziej mieszkańcy się boją, tym łatwiej zgodzą się na wycinkę.”

Lena przeczytała je kilka razy.

W głębi jaskini usłyszała głosy.

Zgasła latarnię.

Dwóch mężczyzn weszło drugim wejściem.

Rozpoznała jednego z drwali.

„Pułapka była zerwana” - powiedział pierwszy.

„Może zwierzę uciekło.”

„Nieważne. Powiemy, że podeszło pod samą wioskę.”

„A jeśli ktoś znajdzie ślady?”

„Ludzie widzą to, czego się boją.”

Lena poczuła, że całe ciało domaga się działania.

Chciała wyjść z ukrycia.

Chciała krzyczeć.

Chciała skierować latarnię prosto w ich twarze.

Zatrzymała się.

Dwóch mężczyzn mogło stanowić realne zagrożenie.

Jej złość mówiła prawdę o przekroczeniu granicy.

Nie mówiła jednak, że samotna konfrontacja jest bezpieczna.

Lena pozostała nieruchomo, dopóki mężczyźni nie wyszli.

Potem zapaliła latarnię.

Nie zabrała wszystkiego.

Wzięła tablicę z zapisem, fragment pułapki i jeden zwój dokumentów.

Przed wyjściem spojrzała w głąb jaskini.

Ciemność nadal tam była.

Nie musiała odsłaniać jej całej.

Znalazła wystarczająco dużo, aby wykonać następny krok.”

„Złość może powiedzieć, że granica została przekroczona. Świadomość pomaga zdecydować, jak odpowiedzieć bezpiecznie.”

Zęby, pazury i granica



„Lena opuściła jaskinię, zanim zapadł zmrok.

Szła szybko, lecz nie biegła.

Dokumenty ukryła pod płaszczem. Fragment pułapki niosła w torbie.

Gdy dotarła do strumienia, usłyszała za sobą kroki.

Odwróciła się.

Pomiędzy drzewami pojawił się jeden z drwali.

„Zgubiłaś drogę?” - zapytał.

Lena nie odpowiedziała.

Mężczyzna spojrzał na jej torbę.

„Co tam masz?”

„Rzeczy znalezione w jaskini.”

Jego twarz stwardniała.

„To nie jest twoja sprawa.”

„Pułapki ustawione przy granicy wioski są sprawą wszystkich.”

Mężczyzna ruszył bliżej.

Lena zrobiła krok do tyłu.

Za plecami miała strumień.

„Oddaj torbę” - powiedział.

W jej ciele pojawił się znajomy impuls: uśmiechnąć się, złagodzić ton, przekonać go spokojnie, że nie chce problemów.

Jednocześnie czuła coś innego.

Ciężar w nogach.

Gorąco w klatce piersiowej.

Potrzebę zwiększenia dystansu.

„Zatrzymaj się” - powiedziała.

Mężczyzna zrobił kolejny krok.

Lena uniosła latarnię, ale nie skierowała jej w jego oczy.

Postawiła ją na kamieniu pomiędzy nimi.

„Nie podchodź bliżej.”

„Bo co?”

Lena nie miała gotowej odpowiedzi.

Nie chciała grozić.

Nie chciała również cofać się do wody.

Wtedy z prawej strony rozległ się niski pomruk.

Niedźwiedź stał na skraju polany.

Nie był blisko Leny.

Nie zbliżał się także do mężczyzny.

Stał bokiem, z opuszczoną głową.

Drwał zamarł.

Niedźwiedź pokazał zęby.

Nie zaatakował.

Wyznaczył odległość.

Mężczyzna cofnął się o jeden krok.

Niedźwiedź przestał warczeć.

Drwał ponownie ruszył do przodu.

Zwierzę uderzyło łapą w ziemię.

Mężczyzna zawrócił i pobiegł pomiędzy drzewa.

Lena została przy strumieniu.

Nie wiedziała, czy niedźwiedź chronił ją, własne terytorium, czy drogę prowadzącą do jaskini.

Zwierzę spojrzało na nią.

Lena nie podeszła.

„Dziękuję” - powiedziała, choć nie oczekiwała odpowiedzi.

Niedźwiedź odszedł kilka kroków.

Zatrzymał się.

Spojrzał przez ramię.

Lena podniosła latarnię i ruszyła w przeciwnym kierunku.

Po chwili zrozumiała, co zobaczyła.

Niedźwiedź użył siły, zanim użył przemocy.

Najpierw pokazał obecność.

Potem głos.

Potem zęby.

Potem uderzenie w ziemię.

Każdy sygnał mówił:

„Nie zbliżaj się.”

Lena pomyślała o wszystkich sytuacjach, w których jej własne „nie” było tak ciche, że sama ledwo je słyszała.

Pomyślała też o chwilach, gdy milczała zbyt długo, a później wybuchała.

Niedźwiedź nie czekał, aż granica zostanie całkowicie przekroczona.

Ostrzegał wcześniej.”

„Granica staje się bezpieczniejsza, gdy jest widoczna wcześniej, zanim napięcie zamieni się w atak.”

To, co ukrywało się za pozorem



„Lena wróciła do wioski późnym popołudniem.

Mieszkańcy czekali przy studni.

Piekarz jako pierwszy zauważył fragment pułapki wystający z jej torby.

„Gdzie jest niedźwiedź?”

„W lesie.”

„Zabiłaś go?”

Lena spojrzała na niego.

„Nie.”

Przez tłum przeszedł niespokojny szmer.

Jeden z drwali próbował odejść.

Lena położyła na ziemi metalową pętlę, linę oraz tablicę z jaskini.

„To znalazłam.”

Miro podszedł bliżej.

Przeczytał zapis o wycince.

Potem podał tablicę starszej kobiecie stojącej obok.

Informacja przechodziła z rąk do rąk.

„To kłamstwo” - powiedział kierownik drwali. „Każdy może zapisać takie słowa.”

Lena wyjęła dokumenty.

Zawierały umowę sprzedaży drewna, mapę planowanej wycinki i listę miejsc, w których ustawiano pułapki.

Pod jednym z zapisów widniał podpis kierownika.

„Niedźwiedź niszczył ule” - powiedział mężczyzna. „Musieliśmy coś zrobić.”

„Pułapki stały dalej niż ule” - odpowiedziała Lena. „Przy drodze do kamiennej wieży.”

„Chroniłem wioskę.”

„Przed czym?”

Mężczyzna wskazał las.

„Przed nim.”

Lena poczuła złość.

Tym razem nie musiała krzyczeć, aby ją usłyszeć.

„Niedźwiedź jest dzikim zwierzęciem. Może być niebezpieczny. Ale to nie on pisał historie, żeby zdobyć zgodę na wycinkę. Nie on stawiał pułapki blisko domów, żeby jego ślady wyglądały jak atak.”

W tłumie zapadła cisza.

Nie wszyscy byli przekonani.

Niektórzy nadal patrzyli w stronę lasu z lękiem.

„Więc mamy teraz kochać niedźwiedzie?” - zapytał piekarz.

„Nie” - odpowiedziała Lena. „Mamy przestać mylić ostrożność z kłamstwem.”

Miro skinął głową.

„Zwierzę pozostaje zwierzęciem. Granica lasu nadal wymaga zasad.”

Lena uniosła tablicę.

„Ale zasady muszą wynikać z faktów, nie z czyjegoś interesu.”

Tego wieczoru mieszkańcy po raz pierwszy od wielu lat nie zamknęli wszystkich okiennic przed zachodem słońca.

Nie dlatego, że przestali się bać.

Chcieli zobaczyć, co naprawdę dzieje się przy granicy lasu.

Wyznaczono strażę.

Usunięto pułapki.

Zabezpieczono ule.

Ustalono miejsca, których ludzie nie będą przekraczać w okresie, gdy niedźwiedzie prowadzą młode.

Nikt nie nazywał już zwierzęcia potworem.

Nikt nie nazywał go również przyjacielem.

Było niedźwiedziem.

Silnym.

Dzikim.

Możliwym do obserwowania.

Niemożliwym do całkowitego kontrolowania.

Lena zrozumiała, że prawda nie zawsze usuwa lęk.

Czasem nadaje mu właściwy kształt.”

Myśl przewodnia

„Świadomość nie wymaga idealizowania tego, czego wcześniej się bałyśmy. Wymaga zobaczenia pełniejszego obrazu.”



„Kilka dni później Lena wróciła do lasu.

Nie szukała niedźwiedzia.

Chciała sprawdzić, czy wszystkie pułapki zostały usunięte.

Tym razem nie szła sama.

Towarzyszyli jej Miro i dwie osoby wybrane przez mieszkańców.

Każde z nich niosło latarnię.

Na polanie przy strumieniu znaleźli resztki zerwanej liny.

Dalej widniały ślady łap.

Miro zatrzymał grupę.

„Nie idziemy za nim.”

Lena skinęła głową.

Dawniej potraktowałyby ślady jak wezwanie do odkrycia całej tajemnicy.

Teraz widziała informację:

Zwierzę było w pobliżu.

Potrzebowało przestrzeni.

Usiedli przy kamieniu podobnym do dłoni i zaczęli zaznaczać na mapie miejsca, w których znaleziono pułapki.

Po pewnym czasie pomiędzy drzewami pojawił się niedźwiedź.

Stał daleko.

Jego zraniona łapa dotykała ziemi ostrożniej niż pozostałe.

Lena poczuła jednocześnie lęk i spokój.

Nie próbowała wybierać pomiędzy nimi.

Obie reakcje zawierały informację.

Lęk mówił:

„Zachowaj odległość.”

Spokój mówił:

„Nie musisz uciekać bez sprawdzenia.”

Niedźwiedź uniósł głowę.

Lena postawiła latarnię na ziemi.

Nie zbliżyła się.

Zwierzę także pozostało na swoim miejscu.

Przez chwilę światło płonęło pomiędzy nimi.

Nie jako broń.

Nie jako przynęta.

Jako widoczna granica.

Miro powiedział cicho:

„Ida nazywała to przymierzem.”

„Rozmawiała z niedźwiedziami?”

„Nie. Wiedziała, kiedy nie trzeba mówić.”

Lena patrzyła na zwierzę.

Zrozumiała, że nie musi go dotknąć, aby uznać jego istnienie.

Nie musi go pokonać, aby nie być bezradną.

Nie musi także udawać, że jest bezpieczny w każdej sytuacji.

Niedźwiedź odwrócił się i odszedł.

Lena podniosła latarnię.

Na ziemi pozostał jeden ślad łapy.

Obok niego odcisnęła własną dłoń w wilgotnej ziemi.

Ślad dłoni był mniejszy.

Nie oznaczał słabości.

Mówił jedynie:

„To jest moje miejsce.”

Ślad łapy mówił:

„To jest moje.”

Pomiędzy nimi pozostała przestrzeń.

Wystarczająca dla obu.”

Myśl przewodnia

„Integracja nie polega na usunięciu dzikości. Polega na stworzeniu relacji, w której świadomość i siła znają swoje miejsce.”



„Jesień przyszła wcześniej niż zwykle.

Noce stawały się dłuższe, a mieszkańcy ponownie zaczęli zamykać okiennice.

Niektórzy robili to z przyzwyczajenia.

Inni nadal bali się niedźwiedzia.

Lena nie próbowała ich przekonywać, że lęk jest bezsensowny.

Pomogła ustawić bezpieczne pojemniki na jedzenie.

Naprawiła ogrodzenia przy ulach.

Oznaczyła ścieżki, których ludzie nie powinni przekraczać po zmroku.

Przy domu spotkań zawiesiła mapę z trzema rodzajami znaków:

„Fakt.”

„Przypuszczenie.”

„Informacja do sprawdzenia.”

Gdy ktoś mówił:

„Niedźwiedź zbliża się do domów”,

Lena pytała:

„Co dokładnie widziano?”

Gdy ktoś mówił:

„On na pewno chce zaatakować”,

pytała:

„Co jest faktem, a co przewidywaniem?”

Gdy ktoś mówił:

„Nie ma żadnego zagrożenia”,

odpowiadała:

„Brak paniki nie oznacza braku ostrożności.”

Mieszkańcy nie zawsze lubili jej pytania.

Piekarz twierdził, że wszystko komplikuje.

Niektórzy drwale mówili, że chce rządzić wioską.

Dawniej Lena uznałaby ich niezadowolenie za dowód, że zrobiła coś złego.

Teraz sprawdzała:

Czy przekroczyła czyjąś granicę?

Czy mówiła nieprawdę?

Czy próbowała dominować?

Czy może po prostu wyraziła stanowisko, którego ktoś nie chciał usłyszeć?

Pewnego wieczoru do warsztatu przyszła młoda dziewczyna.

Trzymała rozbitą lampę.

„Naprawisz ją?” - zapytała.

Lena obejrzała pęknięte szkło.

„Tak.”

Dziewczyna długo przyglądała się starej latarni Idy stojącej na półce.

„To prawda, że spotkałaś niedźwiedzia?”

„Tak.”

„Nie bałaś się?”

Lena uśmiechnęła się.

„Bałam się bardzo.”

„I mimo to podeszłaś?”

„Nie zawsze. Czasem się cofałam. Czasem czekałam. Czasem zostawiałam mu drogę.”

Dziewczyna wyglądała na rozczarowaną.

„Myślałam, że odwaga oznacza, że niczego się nie boisz.”

Lena zapaliła naprawioną lampę.

„Odwaga bez lęku bywa tylko brakiem informacji.”

Podawała lampę dziewczynie.

„Światło nie usunie całej ciemności. Pomoże ci jednak zobaczyć, czy następny krok jest bezpieczny.”

Tej nocy Lena zostawiła jedną lampę przed warsztatem.

Nie po to, aby oświetlić cały las.

Po to, aby każdy, kto wracał późno, mógł zobaczyć próg, studnię i początek drogi.

Na granicy światła czasem pojawiały się ślady.

Lena ich nie ignorowała.

Nie tworzyła także historii, zanim ich nie sprawdziła.”

Myśl przewodnia

„Odwaga nie polega na braku lęku. Polega na zdolności widzenia, wybierania i działania bez oddawania lękowi całej władzy.”

Pozwól światłu osiąść



„Opowieść dobiegła końca.

Nie musisz od razu wiedzieć, co oznaczała.

Pozwól, aby las, latarnia i niedźwiedź pozostały na takiej odległości, jaka jest dla ciebie bezpieczna.

Zauważ miejsce, w którym teraz jesteś.

Spójrz na otaczającą cię przestrzeń.

Nazwij w myślach trzy przedmioty, które widzisz.

Znajdź jeden jasny kolor.

Znajdź jedną prostą linię lub krawędź.

Poczuj stopy na podłodze albo ciężar ciała na krześle.

Porusz dłońmi.

Sprawdź temperaturę powietrza na skórze.

Zauważ jeden dźwięk dochodzący z bliska i drugi z większej odległości.

Nie musisz całkowicie się uspokoić.

Sprawdź jedynie, czy możesz poczuć trochę więcej obecności w tym pomieszczeniu.”

Sekcja „Mój Pierwszy Ślad”

Należy uzupełnić bez długiego analizowania:

- Obraz, który pozostał ze mną: _____
- Zdanie, które zapamiętałam: _____
- Emocja lub odczucie w ciele: _____
- Symbol, do którego być może wrócę: _____
- Fragment, którego nie chcę teraz rozwijać: _____

Sekcja „Pierwsze Pytanie”

„Który moment opowieści zatrzymał twoją uwagę, nawet jeżeli jeszcze nie potrafisz powiedzieć dlaczego?”

Wskazówka Dla Osoby Prowadzącej

Nie należy rozpoczynać od pytania:

„Co symbolizuje niedźwiedź?”

Najpierw należy zapytać:

- „Co zapamiętałaś?”
- „Jak reagowało twoje ciało?”
- „Który fragment był najbliższy, a który najbardziej odległy?”
- „Czy potrzebujesz rozmowy, ciszy czy ugruntowania?”

Neutralne Komunikaty

- „Możemy przy tym obrazie chwilę pozostać.”
- „Nie musimy jeszcze wiedzieć, co oznacza.”
- „Możesz powiedzieć tylko tyle, ile chcesz.”
- „Nie musimy dziś wchodzić głębiej.”
- „Możesz zmienić znaczenie tego symbolu później.”

Minimalna Procedura Ugruntowania

1. ROZEJRZYJ SIĘ

Nazwij pięć widocznych przedmiotów.

2. POCZUJ PODPARCIE

Zauważ stopy, krzesło lub ścianę.

3. NAZWIJ TERAŹNIEJSZOŚĆ

Wypowiedz aktualną datę, miejsce i porę dnia.

4. WYKONAJ RUCH

Porusz ramionami, dłońmi albo stopami.

5. SPRAWDŹ POTRZEBĘ

Napij się wody, zmień pozycję albo poproś o chwilę ciszy.

Ważne

„Cisza po opowieści jest częścią pracy. Nie należy jej automatycznie wypełniać analizą.”

Ramka „Sprawdź Stan”

„W skali od zera do dziesięciu moje aktualne napięcie wynosi: _____”

„Aby zakończyć wystarczająco bezpiecznie, potrzebuję: _____”



Odczytanie psychoanalityczne i systemowe

„Jak rozumieć światło, cień i dziką siłę bez zamykania ich w jednej interpretacji”

Krótką zapowiedź

„W tym module przyjrzesz się konfliktowi bohaterki, znaczeniu latarni, ciemności, niedźwiedzia, agresji, animusa, lęku i projekcji. Poznasz także możliwe rodzinne przekazy dotyczące kobiecej siły, złości oraz prawa do zajmowania własnego miejsca.”

Zasada interpretacji

„Symboliczne odczytanie jest propozycją. Musi zostać sprawdzone poprzez osobiste skojarzenie, aktualny kontekst i rzeczywiste doświadczenie uczestniczki.”

Ramka „Trzy Pytania Przed Interpretacją”

- „Co uczestniczka rzeczywiście powiedziała?”
- „Jakie znaczenie sama nadała symbolowi?”
- „Czy dodatkowa perspektywa zwiększy jej rozumienie, czy tylko narzuci mój sposób myślenia?”

Lena: pomiędzy lękiem, kontrolą i własnym autorytetem



„Lena boi się nie tylko niedźwiedzia. Boi się także sytuacji, w której nie posiada pełnej wiedzy, nie może przewidzieć wyniku i musi zaufać własnej ocenie. Jej pragnienie światła łatwo zmienia się w pragnienie całkowitej kontroli.”

Perspektywa Psychoanalityczna

Podejście psychoanalityczne zwraca uwagę na nieświadome konflikty, mechanizmy obronne oraz emocje, których osoba może nie chcieć lub nie potrafić bezpośrednio przeżywać.

W przypadku Leny lęk może chronić przed:

- kontaktem z własną złością;
- uznaniem potrzeby siły;
- ryzykiem samodzielnej decyzji;
- możliwością popełnienia błędu;
- odczuwaniem bezradności;
- konfliktem z autorytetami;
- świadomością, że nie wszystko można kontrolować.

Ważne Pojęcie - Mechanizm Obronny

Mechanizm obronny to automatyczny sposób zmniejszania napięcia psychicznego. Nie jest świadomym oszustwem ani wadą charakteru.

U Leny mechanizmem obronnym może być:

- katastrofizowanie;
- nadmierne analizowanie;
- projekcja;
- unikanie;
- podporządkowanie się zbiorowej opinii;

- próba uzyskania całkowitej pewności.

Katastrofizowanie

Katastrofizowanie oznacza automatyczne przewidywanie najgorszego możliwego zakończenia.

Przykład:

Ślad łapy staje się w myślach Leny dowodem planowanego ataku.

Projekcja

Projekcja oznacza przypisywanie zewnętrznej osobie lub obiektowi cech, emocji albo impulsów, których nie rozpoznajemy w sobie.

Możliwe odczytanie:

Lena widzi w niedźwiedziu wyłącznie agresję, ponieważ trudno jej uznać własną złość, stanowczość i potrzebę zajmowania miejsca.

Perspektywa Systemowa

Podejście systemowe patrzy na jednostkę jako część sieci relacji i społecznych przekazów.

Lęk Leny jest podtrzymywany przez:

- historie powtarzane w wiosce;
- społeczną zgodę na unikanie lasu;
- brak osób sprawdzających fakty;
- interes grupy korzystającej ze strachu;
- przekaz, że bezpieczeństwo wymaga całkowitej kontroli;
- zawstydzanie osób zadających pytania;
- podział na „bezpieczną wioskę” i „niebezpieczny las”.

Ważne Pojęcie - Narracja Systemowa

Narracja systemowa to opowieść, którą grupa tworzy o sobie, innych oraz świecie.

Może brzmieć:

- „My jesteśmy bezbronni.”

- „Las jest niebezpieczny.”
- „Niedźwiedź zawsze atakuje.”
- „Kto zadaje pytania, naraża wszystkich.”
- „Bezpieczeństwo zapewnia tylko pełna kontrola.”

Narracja może organizować zachowanie grupy nawet wtedy, gdy nie opiera się na aktualnych faktach.

Główny Konflikt Leny

„Jeżeli nie będę kontrolować wszystkiego, wydarzy się coś strasznego. Jeżeli będę próbowała kontrolować wszystko, nigdy nie nauczę się ufać własnemu rozeznaniu.”

Etapy Przemiany Bohaterki

1. PRZYJMUJE ZBIOROWY LĘK JAKO FAKT

Wierzy opowieściom wioski.

2. OTRZYMUJE NARZĘDZIE ŚWIADOMOŚCI

Naprawia latarnię Idy.

3. ZACZYNA ODDZIELAĆ ŚLAD OD INTERPRETACJI

Zauważa, że niedźwiedź zawrócił.

4. SPOTYKA REALNĄ SIŁĘ

Widząc zwierzę, doświadcza lęku bez natychmiastowego ataku.

5. ODKRYWA WŁASNĄ ZŁOŚĆ

Złość wskazuje przekroczenie granicy.

6. ROZWIJA WEWNĘTRZNY AUTORYTET

Podejmuje decyzje na podstawie faktów, wartości i bezpieczeństwa.

7. WRACA DO SYSTEMU Z NOWĄ FUNKCJĄ

Nie opuszcza wioski, lecz pomaga jej inaczej rozumieć zagrożenie.

Pytania do pracy

- „Przed jakim uczuciem chroni Lenę jej potrzeba kontroli?”
- „Które przekonanie wioski przyjęła jako własną prawdę?”
- „W którym momencie zaczyna ufać własnej obserwacji?”
- „Jaką część siebie widzi początkowo tylko w niedźwiedziu?”
- „Co zmienia się, gdy uznaje złość za informację?”
- „Jak reaguje grupa, gdy Lena przestaje podtrzymywać wspólny lęk?”
- „Gdzie w twoim życiu występuje podobny konflikt?”

Latarnia: widzieć wystarczająco dużo, aby wybrać

„Latarnia nie zamienia nocy w dzień. Tworzy ograniczony krąg widoczności. Symbolizuje świadomość, która nie usuwa niepewności, ale pomaga odróżnić fakt, emocję, wyobrażenie i możliwe działanie.”

Perspektywa Psychoanalityczna

Latarnia może reprezentować zdolność do uświadamiania tego, co wcześniej działało automatycznie.

Może pomagać zauważyć:

- emocję;
- impuls;
- konflikt wewnętrzny;
- mechanizm obronny;
- cielesną reakcję;
- nieświadome przekonanie;
- powtarzający się wzorzec;
- własny udział w sytuacji;
- różnicę pomiędzy pragnieniem a działaniem.

Ważne Pojęcie - Uświadamianie

Uświadamianie oznacza stopniowe rozpoznawanie treści, emocji lub impulsów, które wcześniej wpływały na zachowanie bez pełnej refleksji.

Przykład:

Lena początkowo nie rozpoznaje, że jej potrzeba oświelenia wszystkiego jest próbą uniknięcia lęku.

Perspektywa Systemowa

Latarnia może symbolizować pytania, które zakłócają sztywną rodzinną lub społeczną narrację.

Przykłady pytań latarni:

- „Co naprawdę się wydarzyło?”
- „Kto nazywa tę sytuację zagrożeniem?”
- „Komu służy taka interpretacja?”
- „Jakie informacje zostały pominięte?”
- „Czy istnieje inna perspektywa?”
- „Jak grupa reaguje na osobę, która pyta?”

Latarnia Jako Funkcja Refleksyjna

Funkcja refleksyjna to zdolność zastanawiania się nad własnym stanem i możliwym stanem drugiej osoby bez uznawania pierwszej interpretacji za pewnik.

Przykład:

Zamiast:

„Niedźwiedź warczy, więc chce mnie zaatakować.”

Lena może pomyśleć:

„Warczenie może oznaczać zagrożenie, ból, lęk albo ostrzeżenie. Muszę sprawdzić odległość, zachowanie i możliwość wycofania.”

Zdrowe Światło Świadomości

- obserwuje bez natychmiastowego osądu;
- dopuszcza kilka hipotez;
- uwzględnia emocje i fakty;
- pozwala nie wiedzieć;
- pomaga wybrać następny krok;
- może zostać skierowane także na własne zachowanie;
- respektuje granice poznania;
- prowadzi do odpowiedzialności.

Cień Latarni

Latarnia może zostać użyta jako narzędzie nadmiernej kontroli.

Może wtedy oznaczać:

- przymus analizowania;
- przesłuchiwanie innych;
- potrzebę ujawnienia wszystkiego;
- brak zgody na tajemnicę lub prywatność;
- przekonanie, że wiedza daje pełne bezpieczeństwo;
- używanie interpretacji do dominowania;
- oślepianie drugiej osoby własną „prawdą”;
- nieustanne sprawdzanie.

Symboliczna Scena

Gdy Lena kieruje światło prosto w oczy niedźwiedzia, zwierzę reaguje większym lękiem i siłą.

Znaczenie:

Świadomość używana bez wrażliwości może stać się inwazyjna.

Przykład w relacji:

„Wiem, dlaczego tak reagujesz. To przez twoją relację z ojcem.”

Takie zdanie może być użyciem interpretacji jako władzy.

Bardziej etyczne pytanie:

„Co według ciebie uruchomiło tę reakcję?”

Model Pięciu Kierunków Światła

I. NA ZEWNĄTRZ

„Co rzeczywiście się wydarzyło?”

2. DO WEWNĄTRZ

„Co czuję i czego potrzebuję?”

3. NA PRZESZŁOŚĆ

„Czy ta reakcja przypomina wcześniejsze doświadczenie?”

4. NA RELACJĘ

„Co dzieje się pomiędzy mną a drugą osobą?”

5. NA WYBÓR

„Jak chcę odpowiedzieć?”

Pytania do pracy

- „Co próbujesz zobaczyć wyraźniej?”
- „Czy szukasz informacji, czy całkowitej pewności?”
- „Gdzie twoja świadomość zmienia się w nadmierne analizowanie?”
- „Czy potrafisz skierować światło także na własny udział w sytuacji?”
- „Jakiej informacji rzeczywiście potrzebujesz do następnego kroku?”
- „Czego nie musisz jeszcze wiedzieć?”
- „Czy twoja interpretacja pomaga, czy oślepia drugą osobę?”

Ważne

„Świadomość ma zwiększać możliwość wyboru. Jeżeli prowadzi wyłącznie do większego przymusu i kontroli, potrzebuje granicy.”

Ciemność: to, czego jeszcze nie widzimy



„Ciemność w opowieści nie jest równoznaczna ze złem. Oznacza obszar, który pozostaje poza aktualnym polem widzenia. Może zawierać zagrożenie, ale także zasób, odpoczynek, nieznaną możliwość, emocję albo informację, na którą osoba nie jest jeszcze gotowa.”

Perspektywa Psychoanalityczna

Nieświadomość to część życia psychicznego obejmująca treści, motywy, pragnienia, lęki i konflikty, które wpływają na zachowanie bez pełnego dostępu świadomości.

Nieświadome mogą być:

- źródła silnej reakcji;
- odrzucone emocje;
- sprzeczne pragnienia;
- mechanizmy obronne;
- uwewnętrznione przekazy rodzinne;
- obrazy ważnych osób;
- impulsy uznane za niedozwolone;
- potrzeba siły;
- lęk przed zależnością;
- niezauważone zasoby.

Ważne Pojęcie - Wyparcie

Wyparcie oznacza nieświadome odsuwanie treści, która jest zbyt trudna, konfliktowa lub niezgodna z obrazem siebie.

Przykład:

Osoba może uważać się za zawsze spokojną i łagodną, a własną złość rozpoznawać wyłącznie jako agresję innych ludzi.

Należy zaznaczyć:

„Brak wspomnienia nie jest automatycznym dowodem wyparcia. Nie wolno sugerować wydarzeń, których uczestniczka nie pamięta.”

Ciemność Może Symbolizować

- brak informacji;
- niewypowiedziane emocje;
- temat objęty rodzinnym milczeniem;
- nieznaną część tożsamości;
- potencjał, który jeszcze nie otrzymał formy;
- przestrzeń odpoczynku;
- niepewność;
- ograniczenie kontroli;
- lęk przed zmianą;
- doświadczenie wymagające ochrony.

Perspektywa Systemowa

W rodzinie lub grupie „ciemnością” mogą być tematy, o których się nie mówi.

Przykłady:

- przemoc;
- uzależnienie;
- utrata;
- konflikt;
- pieniądze;
- seksualność;
- choroba psychiczna;
- adopcja;
- migracja;
- wstyd;

- niezgoda na rodzinne role.

Rodzinne milczenie może pełnić funkcję ochronną:

- chronić przed konfliktem;
- utrzymywać obraz rodziny;
- zabezpieczać dziecko przed treścią zbyt trudną;
- unikać wstydu;
- zachować lojalność.

Jednocześnie może prowadzić do:

- dezorientacji;
- niejasnego lęku;
- tworzenia fantazji;
- powtarzania wzorców;
- braku zaufania do własnej percepcji.

Różnica Pomiędzy Tajemnicą A Prywatnością

Prywatność

Świadome prawo do zachowania części informacji dla siebie.

Tajemnica Systemowa

Treść, której istnienie wpływa na relacje, ale nie może zostać otwarcie nazwane.

Należy zaznaczyć:

„Nie każda nieujawniona informacja jest szkodliwą tajemnicą. Każda osoba ma prawo do prywatności.”

Jaskinia Jako Symbol Ciemności

Jaskinia w opowieści zawiera:

- ukryte pułapki;

- dokumenty;
- ślady manipulacji;
- głosy osób działających poza wiedzą grupy.

Może reprezentować temat, który wymaga ujawnienia.

Jednocześnie prawdziwa jaskinia niedźwiedzia mogłaby oznaczać:

- schronienie;
- odpoczynek;
- granicę;
- miejsce, do którego człowiek nie powinien wchodzić.

Wniosek:

Nie każda ciemna przestrzeń wymaga eksploracji.

Model Bezpiecznego Zbliżania Się Do Nieznanego

1. SPRAWDŹ CEL

„Po co chcę to wiedzieć?”

2. SPRAWDŹ GOTOWOŚĆ

„Czy mam wystarczające zasoby?”

3. SPRAWDŹ GRANICĘ

„Czy ta informacja należy do mnie?”

4. SPRAWDŹ WSPARCIE

„Kto może mi towarzyszyć?”

5. SPRAWDŹ DROGĘ POWROTU

„Jak zakończę pracę?”

6. ODSŁOŃ TYLKO TYLE, ILE POTRZEBA

„Jaki najmniejszy fragment jest dzisiaj wystarczający?”

Niebezpieczne Założenia

- „Jeżeli czegoś nie pamiętasz, na pewno zostało wyparte.”
- „Silny lęk oznacza ukrytą traumę.”
- „Każda rodzina skrywa tajemnicę.”
- „Trzeba odkryć całą prawdę, aby się uzdrowić.”
- „Im głębsza analiza, tym lepszy efekt.”
- „Brak gotowości jest oporem, który należy przełamać.”

Bezpieczny Język

- „Możemy pozostać przy tym, co jest dostępne.”
- „Nie musimy uzupełniać brakujących fragmentów.”
- „Niewiedza może być dziś uczciwą odpowiedzią.”
- „Możesz zdecydować, że ten temat pozostaje zamknięty.”
- „Sprawdźmy, czy dalsza praca jest potrzebna i bezpieczna.”
- „Jedno rozpoznanie może być wystarczające.”

Pytania do pracy

- „Co oznacza dla ciebie ciemność?”
- „Czy kojarzy się bardziej z zagrożeniem, spokojem czy niewiedzą?”
- „Którego tematu nie chcesz jeszcze oświetlać?”
- „Czy potrzeba poznania wynika z ciekawości, lęku czy przymusu kontroli?”
- „Jakiej granicy potrzebuje twoja ciekawość?”
- „Co jest dzisiaj wystarczającą ilością wiedzy?”
- „Jak wygląda twoja droga powrotu z trudnego tematu?”

„Świadomość nie polega na odsłanianiu wszystkiego. Obejmuje również zdolność rozpoznania, kiedy nie należy iść dalej.”

Niedźwiedź: siła, która nie pyta o pozwolenie na istnienie



„Niedźwiedź nie analizuje, czy ma prawo odczuwać głód, zmęczenie, potrzebę schronienia albo gotowość do obrony. Reaguje zgodnie z sygnałami ciała i otoczenia. W psychice może symbolizować część, która rozpoznaje potrzeby wcześniej, niż zostaną one uporządkowane słowami.”

Niedźwiedź Jako Symbol Instynktu

Może reprezentować:

- cielesną wiedzę;
- szybkie rozpoznawanie sygnałów;
- potrzebę ochrony;
- prawo do odpoczynku;
- zdolność wycofania się;
- potrzebę zajmowania przestrzeni;
- reakcję na naruszenie;
- energię życiową;
- złość;
- zdolność przetrwania;
- kontakt z rytmem natury;
- niezależność od cudzej aprobaty.

Ważne Pojęcie - Cieleśna Informacja

Cieleśna informacja to sygnał pojawiający się w organizmie przed pełnym zrozumieniem sytuacji.

Może obejmować:

- napięcie;
- ciężar;

- ciepło;
- drżenie;
- cofnięcie się;
- potrzebę ruchu;
- zmianę oddechu;
- nagłą czujność;
- poczucie rozluźnienia.

Należy zaznaczyć:

„Sygnał ciała jest informacją, nie zawsze ostatecznym dowodem. Wymaga połączenia z faktami, kontekstem i świadomą oceną.”

Zdrowa Funkcja Instynktu

- ostrzega przed realnym zagrożeniem;
- pomaga zauważyć zmęczenie;
- mobilizuje do ochrony granicy;
- prowadzi do wycofania się z przeciążenia;
- wspiera decyzję;
- przypomina o podstawowych potrzebach;
- pozwala reagować przed pełnym opracowaniem sytuacji;
- daje energię do działania.

Cieniowa Funkcja Instynktu

- impulsywne działanie bez sprawdzenia;
- uznawanie każdej emocji za rozkaz;
- agresywna dominacja;
- całkowite wycofanie;
- unikanie refleksji;
- używanie „intuicji” do usprawiedliwiania uprzedzeń;

- przekonanie, że silne odczucie musi być prawdą;
- odrzucenie odpowiedzialności za zachowanie.

Sygnal:

„Czuję silne napięcie przy nowej osobie.”

Możliwe interpretacje:

- rzeczywisty sygnał zagrożenia;
- podobieństwo do kogoś z przeszłości;
- lęk przed nieznanym;
- reakcja na ton głosu;
- zmęczenie;
- osobista granica;
- uprzedzenie.

Właściwy kierunek:

„Traktuję napięcie poważnie, ale nie uznaję automatycznie jednej interpretacji za pewnik.”

Instynkt A Intuicja

Instynkt

Szybka reakcja biologiczna i emocjonalna.

Intuicja

Rozpoznanie powstające na podstawie doświadczenia, obserwacji i nie w pełni świadomego przetwarzania informacji.

Lęk

Może przypominać intuicję, ale często tworzy przewidywanie najgorszego scenariusza.

Pytania rozróżniające:

- „Czy sygnał pojawia się spokojnie, czy wraz z narastającą paniką?”
- „Czy opiera się na konkretnych obserwacjach?”
- „Czy powtarza znany lęk?”
- „Czy mogę sprawdzić część informacji?”
- „Czy reakcja słabnie po ugruntowaniu?”
- „Czy sytuacja rzeczywiście zawiera sygnały zagrożenia?”

Niedźwiedź I Odpoczynek

Symbol niedźwiedzia nie powinien ograniczać się do złości i siły.

Może również przypominać o:

- hibernacji;
- okresowym wycofaniu;
- regeneracji;
- oszczędzaniu energii;
- ochronie wewnętrznej przestrzeni;
- prawie do ciszy;
- rytmie aktywności i odpoczynku.

Możliwe pytanie:

„Czy twoja siła potrzebuje dziś działania, czy schronienia?”

Model Integracji Instynktu

I. ZAUWAŻ SYGNAŁ

„Co mówi ciało?”

2. NAZWIJ POTRZEBĘ

„Ochrona, odpoczynek, odległość, działanie czy wsparcie?”

3. SPRAWDŹ FAKTY

„Co rzeczywiście dzieje się w sytuacji?”

4. OCENŃ KONSEKWENCJE

„Co stanie się, jeśli zrealizuję impuls bezpośrednio?”

5. WYBIERZ FORMĘ

„Jak mogę odpowiedzieć odpowiedzialnie?”

Pytania do pracy

- „Który sygnał ciała najczęściej ignorujesz?”
- „Kiedy twoja siła pojawia się dopiero po długim tłumieniu?”
- „Czy łatwiej ci działać, czy odpoczywać?”
- „Jak rozpoznajesz potrzebę ochrony?”
- „Która cecha niedźwiedzia jest ci bliska?”
- „Którą cechę odrzucasz?”
- „Jak możesz traktować instynkt jako informację, nie rozkaz?”

Ważne

„Oswojony instynkt nie staje się słaby. Staje się bardziej dostępny dla świadomego wyboru.”

Niedźwiedź i wewnętrzny autorytet



„Na początku opowieści Lena widzi całą siłę poza sobą. Niedźwiedź jest wielki, nieprzewidywalny i zdolny do działania, podczas gdy ona postrzega siebie jako osobę, która może jedynie przewidywać zagrożenie i próbować go uniknąć.”

Niedźwiedź Jako Zewnętrzny Obraz Siły

Lena może projektować na niedźwiedzia:

- stanowczość;
- złość;
- niezależność;
- zdolność obrony;
- prawo do zajmowania miejsca;
- bezpośredniość;
- siłę fizyczną;
- brak potrzeby aprobaty;
- zdolność działania.

Dopóki cechy pozostają wyłącznie w niedźwiedziu, Lena może:

- bać się własnej siły;
- idealizować silne osoby;
- podporządkowywać się autorytetom;
- uznawać stanowczość za zagrożenie;
- nie ufać własnym decyzjom;
- reagować biernie, a później wybuchać.

Projekcja Animusa

Może przyjmować formę pozytywną albo negatywną.

Projekcja Pozytywna

„Ta osoba jest silna, mądra i wie, co robi. Ja bez niej nie potrafię zdecydować.”

Projekcja Negatywna

„Każda stanowcza osoba chce mnie kontrolować.”

W obu przypadkach własny autorytet pozostaje słabo dostępny.

Etapy Integracji

1. LĘK PRZED SIŁĄ

Niedźwiedź jest wyłącznie potworem.

2. OBSERWACJA

Lena zauważa, że zwierzę jest zranione i reaguje na sytuację.

3. ROZRÓŻNIANIE

Nie każda forma siły oznacza atak.

4. ROZPOZNANIE GRANICY

Niedźwiedź ostrzega przed przekroczeniem.

5. PRZYJĘCIE WŁASNEJ ZŁOŚCI

Lena używa złości do nazwania naruszenia.

6. WŁASNY AUTORYTET

Zaczyna zadawać pytania i podejmować decyzje.

7. RELACJA BEZ PODPORZĄDKOWANIA

Nie próbuje kontrolować niedźwiedzia ani być przez niego prowadzona.

Dojrzały Animus W Postawie Leny

- mówi prawdę bez potrzeby dominacji;

- rozróżnia fakt i przypuszczenie;
- potrafi znieść sprzeciw;
- nie wycofuje zdania wyłącznie z powodu niezadowolenia innych;
- przyjmuje odpowiedzialność za decyzje;
- zna granice swojej wiedzy;
- działa z uwzględnieniem ryzyka;
- potrafi zawrócić;
- korzysta ze wsparcia;
- nie myli samotności z niezależnością.

Cieniowy Animus W Postawie Grupy

Może pojawiać się jako:

- przekonanie o jednej prawdzie;
- dominujący głos kierownika drwali;
- używanie lęku do kontrolowania;
- pogarda wobec pytań;
- sztywne opinie;
- przymus działania;
- uznawanie przemocy za dowód siły;
- zawstydzanie ostrożności.

Wewnętrzny Autorytet A Autorytaryzm

Wewnętrzny Autorytet

- dopuszcza pytania;
- opiera się na faktach i wartościach;
- może zmienić zdanie;
- uwzględnia granice;
- bierze odpowiedzialność;

- nie wymaga posłuszeństwa innych.

Autorytaryzm

- żąda podporządkowania;
- uznaje sprzeciw za zagrożenie;
- nie toleruje niepewności;
- używa siły lub lęku;
- nie przyjmuje odpowiedzialności;
- przedstawia opinię jako jedyną prawdę.

Ćwiczenie Miniaturowe „Odzyskuję Cechę”

Należy dokończyć:

„Cecha niedźwiedzia, której się boję...”

„Jej dojrzała forma mogłaby wyglądać jak...”

„Mogę użyć jej bezpiecznie poprzez...”

Cecha:

„Siła.”

Dojrzała forma:

„Stanowczość.”

Bezpieczne użycie:

„Jasne powiedzenie, na co się nie zgadzam.”

Pytania do pracy

- „Którą cechę przypisujesz wyłącznie innym osobom?”
- „Kto w twoim życiu posiada prawo do decydowania?”
- „Jak reagujesz na stanowczy głos?”
- „Czy sprzeciw automatycznie kojarzy ci się z odrzuceniem?”
- „Jak brzmi twój własny autorytet?”
- „W czym różni się od surowego krytyka?”
- „Jaką cechę niedźwiedzia możesz rozwijać bez kopiowania jego dzikości?”

Ważne

„Integracja animusa nie oznacza stawania się twardszą. Oznacza odzyskiwanie dostępu do decyzji, granicy, rozróżniania i odpowiedzialnego działania.”

Złość, która mówi: „Dość”



„Agresywna energia często pojawia się wcześniej niż świadoma złość. Może zaczynać się jako napięcie, irytacja, wycofanie, potrzeba zwiększenia dystansu albo krótkie wewnętrzne «nie». Jeżeli sygnał jest stale ignorowany, energia może narastać aż do wybuchu.”

Funkcje Złości

Złość może informować, że:

- granica została przekroczona;
- ważna potrzeba jest ignorowana;
- pojawiła się niesprawiedliwość;
- osoba czuje się bezsilna;
- ktoś narusza jej przestrzeń;
- zgodziła się wbrew sobie;
- zbyt długo pozostawała w przeciążeniu;
- doświadcza straty;
- coś ważnego zostało zagrożone;
- potrzebuje działania.

Ważne Rozróżnienie

Złość może być adekwatna, ale interpretacja sytuacji nadal wymaga sprawdzenia.

Przykład:

Złość informuje:

„Coś jest nie w porządku.”

Świadomość sprawdza:

„Czy została przekroczona moja granica, czy reakcję zwiększa wcześniejsze doświadczenie?”

Cykl Narastania Agresji

1. WCZESNY SYGNAŁ

- dyskomfort;
- irytacja;
- napięcie;
- potrzeba cofnięcia się;
- ciche „nie”.

2. TŁUMIENIE

- uśmiechanie się mimo sprzeciwu;
- zgadzanie się;
- minimalizowanie problemu;
- przekonywanie siebie, że nie wolno się złościć.

3. NARASTANIE

- napięcie szczęki;
- krytyczne myśli;
- wycofanie emocjonalne;
- drażliwość;
- fantazje o konfrontacji.

4. WYBUCH LUB ODCIĘCIE

- krzyk;
- ostra wiadomość;
- nagłe zerwanie kontaktu;
- poniżanie;
- zamrożenie;
- całkowite wycofanie.

5. WSTYD I POCZUCIE WINY

- przepraszanie za samo istnienie złości;
- obietnica, że już nigdy się nie pojawi;
- ponowne tłumienie.

Należy zaznaczyć:

„Celem pracy jest zauważenie wcześniejszych etapów, nie wyłącznie kontrolowanie wybuchu.”

Drabina Granicy

Poziom 01 - Sygnał Wewnętrzny

„To mi nie odpowiada.”

Poziom 02 - Prośba

„Proszę, nie przerywaj mi.”

Poziom 03 - Jasna Granica

„Nie zgadzam się na taki sposób rozmowy.”

Poziom 04 - Konsekwencja

„Jeżeli to się powtórzy, zakończę rozmowę.”

Poziom 05 - Działanie Ochronne

Odejście, wezwanie wsparcia, przerwanie kontaktu albo zastosowanie procedury bezpieczeństwa.

Należy podkreślić:

„Nie każda sytuacja pozwala przejść przez wszystkie poziomy. W realnym zagrożeniu potrzebne może być natychmiastowe działanie ochronne.”

Agresja Skierowana Do Wewnątrz

Może pojawiać się jako:

- surowa samokrytyka;
- pogarda wobec siebie;
- samokaranie;
- ignorowanie zmęczenia;
- odmawianie sobie pomocy;
- samouszkodzenie;
- pozostawanie w sytuacji krzywdzącej.

W takim przypadku energia, która mogłaby chronić granicę, zostaje użyta przeciwko własnej osobie.

Przykład Przekształcenia

Zamiast:

„Jestem beznadziejna, bo znowu się zgodziłam.”

Należy pracować w kierunku:

„Zgodziłam się, ponieważ bałam się konfliktu. Teraz potrzebuję sprawdzić, jak mogę skorygować decyzję.”

Model „Złość Do Działania”

1. NAZWIJ

„Jestem zła.”

2. ZLOKALIZUJ

„Gdzie czuję to w ciele?”

3. ROZPOZNAJ GRANICĘ

„Co zostało naruszone?”

4. SPRAWDŹ FAKTY

„Co dokładnie się wydarzyło?”

5. WYBIERZ DZIAŁANIE

„Jak ochronię siebie bez krzywdzenia?”

Język Ochronny

- „Nie zgadzam się.”
- „Zatrzymaj się.”
- „Potrzebuję większej odległości.”
- „Nie będę kontynuować tej rozmowy w takim tonie.”
- „Wróć do tematu później.”
- „To należy do twojej odpowiedzialności.”
- „Potrzebuję pomocy.”
- „Odchodzę z tej sytuacji.”

Pytania do pracy

- „Jak wygląda pierwszy sygnał twojej złości?”
- „W którym momencie przestajesz go słyszeć?”
- „Czego boisz się bardziej: konfliktu czy własnego wybuchu?”
- „Jaka granica pojawia się pod złością?”
- „Czy agresję kierujesz na innych, czy przeciwko sobie?”
- „Który poziom drabiny granicy jest dla ciebie najtrudniejszy?”
- „Jakie zdanie możesz przećwiczyć wcześniej?”

Ważne

„Najbezpieczniejsza granica nie zawsze jest najgłośniejsza. Jest wystarczająco jasna, możliwa do utrzymania i dopasowana do realnego ryzyka.”

Gdy brak mapy wydaje się zagrożeniem



„Nieznane nie zawsze jest niebezpieczne, ale brak informacji utrudnia ocenę ryzyka. Dla osoby, która wcześniej doświadczała chaosu, nagłej zmiany albo nieprzewidywalnych relacji, niewiedza może być przeżywana jak bezpośrednie zagrożenie.”

Lęk Przed Nieznanym Może Dotyczyć

- nowych relacji;
- decyzji;
- zmiany pracy;
- samotności;
- nieznanego wyniku rozmowy;
- reakcji drugiej osoby;
- zmiany roli;
- kontaktu z własną emocją;
- przyszłości;
- utraty kontroli;
- możliwości popełnienia błędu.

Funkcje Kontroli

Kontrola może:

- porządkować sytuację;
- zmniejszać chaos;
- pomagać planować;
- ograniczać ryzyko;
- zwiększać przewidywalność;
- wspierać bezpieczeństwo.

Jednocześnie nadmierna kontrola może:

- utrzymywać napięcie;
- prowadzić do wielokrotnego sprawdzania;
- ograniczać spontaniczność;
- utrudniać zaufanie;
- zwiększać konflikty;
- tworzyć pozorne poczucie bezpieczeństwa;
- podtrzymywać unikanie;
- uniemożliwiać uczenie się poprzez doświadczenie.

Trzy Sposoby Reagowania Na Nieznane

Przygotowanie

„Zbieram potrzebne informacje, oceniam ryzyko i tworzę plan.”

Kontrolowanie

„Próbuję przewidzieć każdą możliwość i wpływać na to, co nie zależy ode mnie.”

Unikanie

„Nie podejmuję działania, aby nie odczuwać niepewności.”

Sytuacja:

Nowa rozmowa zawodowa.

Przygotowanie:

- sprawdzenie informacji;
- przygotowanie pytań;
- zaplanowanie dojazdu;
- przypomnienie sobie doświadczeń.

Kontrolowanie:

- wielokrotne sprawdzanie każdego słowa;
- próba przewidzenia wszystkich pytań;
- nieustanne analizowanie tonu wiadomości;
- brak snu.

Unikanie:

- odwołanie spotkania;
- nieodpowiadanie;
- rezygnacja przed próbą.

Mechanizm Błędnego Koła

1. NIEPEWNOŚĆ

2. LĘK

3. KONTROLA LUB UNIKANIE

4. CHWILOWA ULGA

5. BRAK NOWEGO DOŚWIADCZENIA

6. JESZCZE WIĘKSZY LĘK PRZED NIEZNANYM

Należy wyjaśnić:

„Unikanie przynosi ulgę, ale nie daje możliwości sprawdzenia, czy osoba potrafi poradzić sobie z sytuacją.”

Model „Latarnia Zamiast Mapy”

1. JAKI JEST CEL?

„Dokąd chcę dojść?”

2. CO WIEM?

„Jakie informacje są dostępne?”

3. CZEGO NIE WIEM?

„Co pozostaje niepewne?”

4. CO MOGĘ PRZYGOTOWAĆ?

„Jakie zasoby, plan i wsparcie są potrzebne?”

5. JAKI JEST PIERWSZY KROK?

„Co mogę zrobić bez znajomości całej drogi?”

6. KIEDY OCENIĘ SYTUACJĘ PONOWNIE?

„Jaki będzie punkt zatrzymania?”

Tolerancja Niepewności

Tolerancja niepewności to zdolność działania bez posiadania pełnej gwarancji wyniku.

Nie oznacza:

- lekkomyślności;
- ignorowania ryzyka;
- rezygnacji z planu;
- udawania, że lęku nie ma.

Oznacza:

- przygotowanie wystarczające zamiast doskonałego;
- zgodę na korektę planu;
- możliwość zawrócenia;
- korzystanie ze wsparcia;
- wykonywanie małych kroków;

- ocenę faktów w trakcie procesu.

Ćwiczenie Miniaturowe „Pierwszy Krok”

Temat, którego nie znam do końca:

To, co wiem:

To, czego nie wiem:

To, co mogę przygotować:

Pierwszy bezpieczny krok:

Punkt ponownej oceny:

Pytania do pracy

- „Co w niewiedzy jest dla ciebie najtrudniejsze?”
- „Jaką katastrofę próbujesz przewidzieć?”
- „Co pozostaje pod twoim wpływem?”
- „Które zachowanie daje tylko chwilową ulgę?”
- „Czego nie możesz kontrolować?”
- „Jak wygląda wystarczające przygotowanie?”
- „Jaki pierwszy krok nie wymaga całej mapy?”

„Niepewność nie zawsze maleje przed działaniem. Czasem maleje dopiero dzięki doświadczeniu, że potrafisz wykonać kolejny krok i ponownie ocenić sytuację.”

Co widzę, a co umieszczam w obrazie



„Lena przez wiele lat zna niedźwiedzia wyłącznie z opowieści. Gdy widzi ślad, jej umysł natychmiast tworzy obraz ataku. Projekcja wypełnia brakujące informacje treścią pochodzącą z lęku, doświadczenia i zbiorowej narracji.”

Ważne Pojęcie - Projekcja

Projekcja to nieświadome przypisywanie innej osobie, grupie albo symbolowi własnych emocji, impulsów, pragnień lub cech.

Przykład:

Osoba, która nie uznaje własnej złości, może szczególnie łatwo widzieć agresję u innych.

Projekcja Nie Oznacza, Że:

- wszystko jest wymyślone;
- realne zachowanie drugiej osoby nie ma znaczenia;
- zagrożenie nie istnieje;
- uczestniczka odpowiada za cudzą przemoc;
- każda negatywna ocena jest błędna.

Oznacza, że interpretacja może zawierać także materiał pochodzący z własnej psychiki.

Idealizacja

Idealizacja polega na widzeniu głównie pozytywnych cech i pomijaniu ograniczeń.

Przykład:

„Ta osoba jest całkowicie silna i zawsze wie, co robi.”

Demonizowanie

Demonizowanie polega na widzeniu obiektu jako wyłącznie złego, niebezpiecznego albo pozbawionego złożoności.

Przykład:

„Każdy przejaw stanowczości oznacza chęć dominacji.”

Rozszczepienie

Rozszczepienie to trudność w utrzymaniu jednocześnie pozytywnych i negatywnych aspektów jednej osoby lub sytuacji.

Może prowadzić do podziału:

- całkowicie dobry - całkowicie zły;
- bezpieczny - niebezpieczny;
- silny - okrutny;
- łagodny - słaby;
- ofiara - sprawca.

Dojrzałe widzenie pozwala uznać:

„Niedźwiedź może być niebezpieczny i jednocześnie nie być potworem.”

„Lena może być odważna i nadal się bać.”

„Złość może chronić i może zostać użyta do krzywdzenia.”

Pierwsze Wrażenie

Pierwsze wrażenie może opierać się na:

- realnych sygnałach;
- wcześniejszym doświadczeniu;
- uprzedzeniu;
- podobieństwie do znanej osoby;
- aktualnym stanie emocjonalnym;

- normach kulturowych;
- zbiorowej opinii;
- lęku.

Model „Obserwacja - Interpretacja - Sprawdzenie”

1. OBSERWACJA

Opis bez przypisywania intencji.

„Osoba mówi głośno i przerywa.”

2. INTERPRETACJA

Znaczenie nadane sytuacji.

„Chce mnie zdominować.”

3. ALTERNATYWY

Inne możliwe wyjaśnienia.

- jest pobudzona;
- ma taki styl komunikacji;
- nie zauważa zachowania;
- próbuje przejąć kontrolę;
- odczuwa lęk.

4. SPRAWDZENIE

Pytanie, granica albo dalsza obserwacja.

„Chcę dokończyć zdanie. Czy możesz mi nie przerywać?”

5. AKTUALIZACJA

Zmiana oceny na podstawie reakcji i faktów.

Projekcja W Pracy Z Animusem

Kobieta może projektować własny wewnętrzny autorytet na:

- partnera;
- terapeutę;
- przełożonego;
- nauczyciela;
- lidera;
- symboliczną postać.

Może wtedy:

- idealizować cudzą pewność;
- rezygnować z własnej opinii;
- silnie lękać się sprzeciwu;
- demonizować autorytet;
- szukać nieomylnego przewodnika.

Pytania Pomagające Rozpoznać Projekcję

- „Co rzeczywiście zrobiła ta osoba?”
- „Jaką intencję jej przypisuję?”
- „Skąd znam podobne odczucie?”
- „Czy ktoś przypomina mi osobę z przeszłości?”
- „Która jej cecha silnie mnie przyciąga lub odpycha?”
- „Czy ta cecha istnieje również we mnie?”
- „Jakie fakty potwierdzają moją interpretację?”
- „Jakie fakty jej nie potwierdzają?”

Niebezpieczne Użycie Pojęcia Projekcji

Nie wolno mówić:

- „To tylko twoja projekcja.”

- „Nie jesteś naprawdę zagrożona.”
- „Widzisz przemoc, ponieważ sama jesteś agresywna.”
- „Ta osoba nic złego nie robi, problem jest w tobie.”

Pojęcie projekcji nie może służyć do unieważniania doświadczenia ani ignorowania realnego ryzyka.

Bezpieczny Język

- „Sprawdźmy, co jest widocznym zachowaniem, a co interpretacją.”
- „Twoja reakcja jest ważna. Zobaczmy również dostępne fakty.”
- „Możliwe, że obecna sytuacja przypomina wcześniejsze doświadczenie.”
- „Nie musimy odrzucać lęku, aby sprawdzić jego źródła.”
- „Możesz zachować granicę nawet wtedy, gdy nie znasz intencji drugiej osoby.”

Pytania do pracy

- „Którą ocenę uznałaś za fakt?”
- „Co widzisz, gdy usuniesz przypisaną intencję?”
- „Czy idealizujesz lub demonizujesz tę osobę?”
- „Która cecha budzi szczególnie silną reakcję?”
- „Czy rozpoznajesz jej formę we własnym zachowaniu?”
- „Jak możesz sprawdzić sytuację, zachowując bezpieczeństwo?”
- „Czy granica wymaga pewności co do cudzych intencji?”

Ważne

„Nie trzeba znać pełnej intencji drugiej osoby, aby postawić granicę wobec zachowania, które jest dla ciebie nieakceptowalne.”



„Stosunek do złości i siły nie powstaje w izolacji. Dziecko obserwuje, które emocje są dozwolone, kto może podnosić głos, czyje granice są szanowane oraz jak rodzina reaguje na kobietę, która mówi «nie».”

Możliwe Przekazy Rodzinne

- „Dobra kobieta jest łagodna.”
- „Nie wolno prowokować konfliktu.”
- „Mężczyzna powinien decydować.”
- „Silna kobieta poradzi sobie sama.”
- „Złość jest brzydka.”
- „Nie pokazuj strachu.”
- „Rodzinnych spraw nie wynosi się na zewnątrz.”
- „Trzeba być miłą.”
- „Kobieta powinna uspokajać innych.”
- „Stanowczość odstrasza ludzi.”
- „Jeżeli się bronisz, jesteś agresywna.”
- „Nie przesadzaj.”
- „Nie rób scen.”
- „Wybacz i zapomnij.”

Przekazy Dotyczące Męskiej Siły

- „Mężczyzna musi być twardy.”
- „Złość mężczyzny jest naturalna.”
- „Silny człowiek nie prosi o pomoc.”
- „Kto ma władzę, ma rację.”
- „Mężczyzna chroni, kobieta słucha.”

- „Przemoc jest oznaką słabości przeciwnika, nie sprawcy.”

Należy zaznaczyć:

„Takie przekazy mogą wpływać na sposób rozumienia animusa oraz na to, czy kobieta ufa własnej stanowczości.”

Role Rodzinne Związane Z Siłą

„TA ŁAGODNA”

Unika konfliktu i uspokaja innych.

Zasób:

Empatia i zdolność mediacji.

Koszt:

Trudność w obronie siebie.

„TA SILNA”

Przejmuje odpowiedzialność i nie pokazuje potrzeb.

Zasób:

Wytrzymałość.

Koszt:

Przeciążenie i samotność.

„TA ZŁA”

Wyraża to, czego inni nie chcą widzieć.

Zasób:

Kontakt z konfliktem i niesprawiedliwością.

Koszt:

Stygmatyzacja oraz wykluczenie.

„TA NIEWIDZIALNA”

Unika uwagi i podporządkowuje się.

Zasób:

Uważna obserwacja.

Koszt:

Brak prawa do miejsca i głosu.

„TA BUNTOWNICZKA”

Sprzeciwia się rodzinnym zasadom.

Zasób:

Autonomia.

Koszt:

Przymus ciągłej walki i trudność w przyjmowaniu wsparcia.

Transgeneracyjne Przekazywanie Lęku

Lęk może być przekazywany poprzez:

- opowieści;
- ostrzeżenia;
- sposób reagowania ciała;
- milczenie;
- zakazy;
- rodzinne role;
- unikanie;
- idealizowanie określonych osób;
- demonizowanie innych grup;
- brak wyjaśnienia trudnych wydarzeń.

W opowieści mieszkańcy wioski przekazują dzieciom lęk przed lasem bez dostępu do zweryfikowanego doświadczenia.

Pytania Systemowe

- „Kto w rodzinie mógł się złościć?”
- „Kto musiał pozostawać spokojny?”
- „Jak reagowano na kobietę mówiącą «nie»?”
- „Czy siła oznaczała ochronę, dominację czy poświęcenie?”
- „Kto podejmował decyzje?”
- „Jak traktowano wrażliwość?”
- „Co działo się po konflikcie?”
- „Czy granice były respektowane?”
- „Jakiej kobiety w rodzinie się obawiano?”
- „Za co ją oceniano?”

Model „Przekaz - Funkcja - Koszt - Wybór”

Przekaz

„Kobieta powinna zachować spokój.”

Funkcja

Ograniczenie konfliktu i utrzymanie rodziny.

Koszt

Tłumienie złości oraz brak granic.

Wybór

„Mogę mówić spokojnie i jednocześnie stanowczo.”

Przykład 02

Przekaz

„Silna kobieta nie potrzebuje pomocy.”

Funkcja

Przetrwanie w warunkach braku wsparcia.

Koszt

Przeciążenie.

Wybór

„Mogę być odpowiedzialna i korzystać ze wsparcia.”

Dziedzictwo Siły

Praca nie powinna skupiać się wyłącznie na ograniczeniach.

Rodzina może przekazywać również:

- odwagę;
- zaradność;
- zdolność ochrony;
- umiejętność przetrwania;
- solidarność;
- intuicję;
- wiedzę praktyczną;
- poczucie humoru;
- umiejętność działania w kryzysie;
- troskę o słabszych.

Ćwiczenie Miniaturowe

Należy dokończyć:

„W mojej rodzinie silna kobieta była...”

„Złość kobiety oznaczała...”

„Stanowczy mężczyzna był postrzegany jako...”

„Najbardziej niedozwolona cecha to...”

„Zachowuję z tego dziedzictwa...”

„Zmienię...”

„Kończę...”

Pytania do pracy

- „Który rodzinny przekaz nadal kieruje twoją złością?”
- „Jaka była cena bycia miłą?”
- „Jaka była cena bycia silną?”
- „Które cechy przypisywano wyłącznie mężczyznom?”
- „Która kobieta w rodzinie niosła odrzuconą siłę?”
- „Co chcesz zachować z jej historii?”

- „Jak możesz tworzyć własną definicję siły?”

Ważne

„Zrozumienie warunków, w których powstał rodzinny przekaz, nie oznacza obowiązku dalszego życia według niego.”



Prowadzenie pracy terapeutycznej

„Od przygotowania bezpiecznego światła do odpowiedzialnego spotkania z siłą”

Krótką zapowiedź

„W tym module znajdziesz instrukcje dotyczące przygotowania osoby prowadzącej, kwalifikacji uczestniczki, ustawienia pracy, czytania opowieści, zadawania pytań oraz stosowania materiału w pracy z lękiem, agresją, animusem i projekcją.”

Główne Obszary Modułu

- przygotowanie osoby prowadzącej;
- ocena bezpieczeństwa;
- świadoma zgoda;
- praca indywidualna;
- praca grupowa;
- tempo i głos;
- pytania otwierające;
- obserwacja reakcji;
- zastosowania tematyczne;
- domknięcie.

Główna zasada

„Nie prowokuj spotkania z niedźwiedziem. Twórz warunki, w których uczestniczka może sama zdecydować, jak blisko chce podejść do danego symbolu.”

Ramka „Druga Zasada”

„Silna reakcja nie oznacza, że należy iść głębiej. Może oznaczać, że potrzebna jest większa odległość, stabilizacja albo zakończenie.”

Zanim wniesiesz światło do cudzego lasu



„Osoba prowadząca wnosi do pracy własne doświadczenia z siłą, złością, autorytetem, mężczyznami, przemocą i granicami. Jeżeli nie są one wystarczająco rozpoznane, mogą wpływać na sposób zadawania pytań oraz oceniania reakcji uczestniczki.”

Krok 01 - Przeczytaj Pełny Materiał

Należy znać:

- całą opowieść;
- znaczenia symboliczne;
- granice interpretacji;
- fragmenty mogące uruchamiać emocje;
- procedury ugruntowania;
- ćwiczenia;
- zastosowania;
- sytuacje wymagające przerwania pracy.

Krok 02 - Zauważ Własną Reakcję Na Niedźwiedzia

Należy odpowiedzieć:

- „Czy niedźwiedź kojarzy mi się głównie z ochroną czy zagrożeniem?”
- „Czy chcę go oswoić, pokonać, uratować czy unikać?”
- „Jak reaguję na jego siłę?”
- „Czy idealizuję dzikość?”
- „Czy automatycznie przypisuję go mężczyźnie?”
- „Czy oczekuję od uczestniczki podobnego znaczenia?”

Krok 03 - Sprawdź Stosunek Do Złości

Należy dokończyć:

- „Gdy uczestniczka się złości, czuję...”
- „Złość kobiety kojarzy mi się z...”
- „Najłatwiej akceptuję złość, gdy...”
- „Najtrudniej jest mi, gdy złość jest skierowana na mnie...”
- „Mogę zbyt szybko uspokajać, kiedy...”
- „Mogę zbyt szybko zachęcać do ekspresji, kiedy...”

Krok 04 - Sprawdź Stosunek Do Autorytetu

- „Jak reaguję, gdy uczestniczka podważa moją interpretację?”
- „Czy potrzebuję być postrzegana jako osoba wiedząca?”
- „Czy potrafię powiedzieć «nie wiem»?”
- „Czy mogę przyjąć, że symbol znaczy coś innego?”
- „Czy moja stanowczość jest jasna, czy dominująca?”

Krok 05 - Określ Cel Spotkania

Właściwe cele:

- rozpoznanie jednego sygnału złości;
- oddzielenie faktu od interpretacji;
- nazwanie jednej granicy;
- rozpoznanie projekcji;
- zauważenie cechy oddanej zewnętrznemu autorytetowi;
- wybranie jednego działania ochronnego.

Cele zbyt szerokie:

- oswojenie całej agresji;
- pełna integracja animusa;
- usunięcie lęku;

- dotarcie do nieświadomości;
- całkowita zmiana relacji z mężczyznami;
- rozwiązanie wszystkich rodzinnych przekazów.

Krok o6 - Przygotuj Granicę Własnych Kompetencji

Należy wiedzieć:

- kiedy przerwać ćwiczenie;
- kiedy potrzebna jest konsultacja;
- kiedy skierować do innego specjalisty;
- jak reagować na ujawnienie przemocy;
- jak reagować na impuls skrzywdzenia;
- jakie procedury obowiązują w miejscu pracy;
- jak chronić poufność.

Krok o7 - Przygotuj Domknięcie

Przed rozpoczęciem należy ustalić:

- ile czasu pozostanie na zakończenie;
- które ćwiczenie ugruntowujące zostanie użyte;
- jak uczestniczka wróci do codzienności;
- co zrobić przy silnym pobudzeniu;
- jakie dalsze wsparcie jest dostępne.

Autokontrola Przed Spotkaniem

- ☐ Znam pełny fragment.
- ☐ Mam jeden cel.
- ☐ Nie potrzebuję konkretnej interpretacji.
- ☐ Potrafię przyjąć sprzeciw.
- ☐ Znam drogę domknięcia.

- ☐ Mam wystarczająco dużo czasu.
- ☐ Wiem, kiedy zakończyć.
- ☐ Znam procedurę bezpieczeństwa.
- ☐ Nie idealizuję agresywnej ekspresji.
- ☐ Nie unieważniam lęku.

Ważne

„Osoba prowadząca nie jest właścicielką latarni uczestniczki. Może pomóc ją zapalić, ale nie powinna decydować, gdzie skierować światło.”

Kiedy opowieść może wspierać, a kiedy potrzebne jest inne światło



„Opowieść może wspierać refleksję nad lękiem, złością i siłą, ale nie jest odpowiednim narzędziem w każdej sytuacji. Przed rozpoczęciem należy ocenić aktualny stan, zdolność regulacji, realne ryzyko oraz dostęp do dalszej pomocy.”

Praca Może Być Odpowiednia, Gdy Uczestniczka:

- rozumie symboliczny charakter materiału;
- potrafi odróżnić obraz od aktualnej rzeczywistości;
- wyraża zgodę;
- może komunikować potrzebę przerwy;
- zachowuje orientację w miejscu i czasie;
- potrafi opisać podstawowe emocje;
- posiada przynajmniej jeden sposób ugruntowania;
- nie znajduje się w bezpośrednim zagrożeniu;
- ma możliwość bezpiecznego zakończenia;
- ma dostęp do wsparcia po spotkaniu.

Szczególna Ostrożność Jest Potrzebna, Gdy:

- uczestniczka niedawno doświadczyła przemocy;
- znajduje się w relacji o wysokim poziomie kontroli;
- temat agresji wywołuje silny wstyd;
- występują częste napady paniki;
- pojawiają się epizody odrętwienia lub utraty kontaktu;
- występują intensywne impulsy agresywne;
- osoba ma trudność w regulowaniu pobudzenia;
- nieświadomie łączy się z konkretnym sprawcą;

- uczestniczka ma doświadczenie ataku zwierzęcia;
- materiał jest stosowany w grupie bez współprowadzącej;
- osoba prowadząca nie zna historii uczestniczki.

Należy Odłożyć Opowieść, Gdy:

- brak świadomej zgody;
- uczestniczka wyraźnie nie chce tej formy pracy;
- istnieje aktualne zagrożenie życia lub zdrowia;
- pojawiają się myśli samobójcze z planem lub zamiarem;
- występuje bezpośredni zamiar skrzywdzenia innej osoby;
- trwa ostry stan psychiatryczny;
- osoba nie odróżnia symbolu od rzeczywistości;
- występuje silna dezorganizacja;
- konieczna jest pilna pomoc medyczna;
- nie można zapewnić bezpiecznego domknęcia;
- opowieść miałaby zastąpić interwencję kryzysową.

Pytania Kwalifikujące

- „Jak czujesz się dzisiaj w skali od zera do dziesięciu?”
- „Czy temat złości lub zagrożenia jest obecnie szczególnie intensywny?”
- „Czy obrazy lasu, ciemności lub niedźwiedzia mogą być dla Ciebie trudne?”
- „Czy chcesz dziś pracować poprzez symboliczną opowieść?”
- „Po czym poznamy, że potrzebujesz przerwy?”
- „Co pomaga Ci wrócić do teraźniejszości?”
- „Czy po spotkaniu masz dostęp do wsparcia?”
- „Czy istnieje obecnie realne zagrożenie, którym powinniśmy zająć się najpierw?”

System Światel

Zielone Światło

- stabilny kontakt;
- świadoma zgoda;
- dostępne zasoby;
- jasny cel;
- brak bezpośredniego zagrożenia.

Działanie:

Można przeprowadzić pełną albo wybraną pracę.

Żółte Światło

- świeże trudne doświadczenie;
- podwyższone napięcie;
- ograniczone zasoby;
- niepewność co do reakcji;
- trudny temat przemocy lub agresji.

Działanie:

Skrócić opowieść, wybrać łagodny fragment, ograniczyć interpretację i zwiększyć czas ugruntowania.

Czerwone Światło

- aktualne zagrożenie;
- brak zgody;
- silna dezorganizacja;
- zamiar skrzywdzenia;
- utrata orientacji;
- brak możliwości bezpiecznego zakończenia.

Działanie:

Nie stosować opowieści. Przejść do odpowiedniej procedury bezpieczeństwa i pomocy specjalistycznej.

Realne Zagrożenie

Jeżeli uczestniczka ujawnia przemoc, nie należy pytać:

„Czy niedźwiedź symbolizuje sprawcę?”

Należy zapytać:

- „Czy jesteś teraz bezpieczna?”
- „Czy osoba zagrażająca ma do ciebie dostęp?”
- „Czy potrzebujesz pomocy medycznej?”
- „Kto może cię wesprzeć?”
- „Jaki jest najbliższy bezpieczny krok?”
- „Jakie procedury musimy uruchomić?”

Impuls Skrzywdzenia

Jeżeli uczestniczka mówi o chęci skrzywdzenia siebie lub innej osoby, priorytetem jest ocena bezpieczeństwa zgodnie z kompetencjami i procedurami.

Nie należy pozostawać wyłącznie przy metaforze niedźwiedzia.

Ważne

„Symboliczny język może ułatwiać rozmowę, ale w sytuacji zagrożenia należy przejść do jasnych, bezpośrednich pytań.”

Bezpieczna przestrzeń indywidualnego spotkania

„Praca indywidualna pozwala dostosować tempo, wybrać odpowiedni fragment i reagować na subtelne sygnały uczestniczki. Wymaga jednak jasnej struktury, ponieważ symboliczny temat siły, agresji i lęku może szybko otworzyć kilka obszarów jednocześnie.”

Zalecany Czas

Pełne spotkanie:

- od 50 do 75 minut.

Minimalny podział:

- 5-10 minut - sprawdzenie stanu i zgoda;
- 5 minut - przygotowanie i ugruntowanie;
- 10-20 minut - opowieść lub wybrany fragment;
- 15-25 minut - refleksja;
- 10-15 minut - ćwiczenie;
- minimum 5-10 minut - domknięcie.

Przestrzeń Stacjonarna

Należy zapewnić:

- stabilne miejsce do siedzenia;
- możliwość oparcia stóp;
- wodę;
- kartki i przybory do pisania;
- umiarkowane oświetlenie;
- widoczne wyjście;
- możliwość zwiększenia dystansu;
- brak niespodziewanych dźwięków;
- zegar widoczny dla osoby prowadzącej;

- chusteczki;
- miejsce na odłożenie materiałów.

Nie należy:

- zaciemniać pomieszczenia;
- używać silnie migoczącego światła;
- stawiać realistycznej figury niedźwiedzia bez uprzedzenia;
- blokować drogi do wyjścia;
- wymagać zamknięcia oczu.

Przestrzeń Online

Należy sprawdzić:

- czy uczestniczka znajduje się w prywatnym miejscu;
- czy może bezpiecznie przerwać połączenie;
- czy ma przy sobie wodę;
- czy zna plan na utratę połączenia;
- czy osoba prowadząca zna aktualne miejsce pobytu uczestniczki, gdy wymaga tego kontekst pracy;
- czy dostępne są lokalne kontakty kryzysowe;
- czy po spotkaniu uczestniczka nie musi natychmiast prowadzić pojazdu lub wykonywać obciążającego zadania.

Kontrakt Otwierający

„Za chwilę przeczytam całą opowieść albo jej wybrany fragment. Możesz słuchać z otwartymi oczami, patrzeć na tekst albo robić notatki. W każdej chwili możesz zatrzymać czytanie, pominąć pytanie lub zakończyć ćwiczenie. Nie będę interpretować twoich symboli bez sprawdzenia, co znaczą dla ciebie.”

Ustalenie Celu

Należy wybrać jeden temat:

- lęk przed nieznanym;
- nadmierna kontrola;
- złość;
- granica;
- agresywny impuls;
- wewnętrzny autorytet;
- projekcja;
- relacja z siłą;
- odpoczynek i wycofanie;
- sprawdzanie rzeczywistości.

Przykładowe Pytanie

„Któremu tematowi chcesz się dziś przyjrzeć bez obowiązku pełnego rozwiązania go podczas jednego spotkania?”

Wybór Fragmentu

Lęk I Kontrola

- strony 16-17.

Agresja I Granica

- strony 19-21.

Projekcja I Pozory

- strona 22.

Animus I Autorytet

- strony 23-24.

Nieświadomość I Unikanie

- strona 20.

Odpoczynek I Instynkt

- materiał analityczny strony 30 oraz wybrane pytania.

Ustawienie Pozycji

- Osoba prowadząca powinna siedzieć w sposób nieblokujący wyjścia.
- Uczestniczka powinna móc zwiększyć dystans.
- Nie należy siadać zbyt blisko podczas pracy z tematem agresji.
- Materiały powinny być dostępne, lecz nie narzucane.
- Kontakt wzrokowy powinien być naturalny, nie ciągły.
- Dotyk jest niedopuszczalny bez jednoznacznej zgody.

Zasada Jednego Niedźwiedzia

Podczas jednego spotkania należy wybrać jeden główny symbol, konflikt lub wzorzec.

Przykładowe zdanie:

„Pojawiło się kilka ważnych tematów. Który z nich jest dziś wystarczająco bezpieczny, abyśmy zostały przy nim dłużej?”

Praca Z Silną Złością

Jeżeli napięcie rośnie:

- przerwać interpretację;
- zwiększyć dystans fizyczny;
- obniżyć tempo;
- sprawdzić orientację;
- zapytać o potrzebę ruchu;
- zaproponować bezpieczne rozładowanie;
- nie prowokować ekspresji;

- ocenić ryzyko.

Bezpieczne Formy Ruchu

- mocne oparcie stóp;
- dociskanie dłoni do ściany;
- zwijanie ręcznika;
- powolne napinanie i rozluźnianie mięśni;
- spacer po pomieszczeniu;
- odsunięcie krzesła;
- spokojne potrząśnięcie dłońmi.

Należy unikać zachęcania do uderzania przedmiotów, jeżeli zwiększa to pobudzenie lub wzmacnia skojarzenie ulgi z agresywnym działaniem.

Domknięcie

Należy pozostawić czas na:

- nazwanie aktualnego stanu;
- powrót do miejsca i czasu;
- odłożenie symbolu;
- wybór jednego rozpoznania;
- ustalenie dalszego kroku;
- ocenę potrzeby dodatkowego wsparcia.

Ważne

„Spotkanie indywidualne nie powinno kończyć się w chwili największego pobudzenia. Struktura musi zawierać realny czas na powrót do teraźniejszości.”

Krąg, w którym każda osoba zachowuje własne światło



„Praca grupowa może pokazać, że ten sam niedźwiedź, las lub płomień posiadają różne znaczenia dla różnych osób. Jednocześnie grupa może zwiększać presję, porównywanie, wstyd oraz ryzyko nieproszonych interpretacji. Dlatego wymaga jasnych zasad, dobrowolności i odpowiedniego czasu na domknięcie.”

Zalecana Liczebność

- optymalnie od 6 do 12 osób;
- przy większej grupie należy ograniczyć wypowiedzi osobiste na forum;
- przy pracy online zalecane jest maksymalnie 10 osób bez współprowadzącej;
- przy tematach przemocy, silnej agresji lub traumy wskazana jest współprowadząca.

Zalecany Czas

- od 75 do 120 minut;
- minimum 15 minut należy przeznaczyć na integrację i ugruntowanie;
- nie należy rozpoczynać opowieści, jeżeli pozostały czas nie pozwala na spokojne zakończenie.

Przygotowanie Przestrzeni

- krzesła ustawione w kręgu lub półkołu;
- widoczna i niezablokowana droga wyjścia;
- możliwość zwiększenia odległości od grupy;
- dostęp do wody;
- kartki i przybory do pisania;
- oddzielne miejsce na krótką przerwę;
- spokojne, jasne oświetlenie;
- brak realistycznych dekoracji mogących przestraszyć;
- zegar widoczny dla osoby prowadzącej;

- brak nagrywania bez wyraźnej zgody wszystkich uczestniczek.

Zasady Grupowe Do Odczytania

1. UDZIAŁ JEST DOBROWOLNY

Każda osoba może słuchać, pisać, milczeć, pominąć pytanie lub zakończyć ćwiczenie.

2. MÓWIMY O WŁASNYM DOŚWIADCZENIU

Używamy sformułowań:

„Dla mnie niedźwiedź oznacza...”

„Ja zauważyłam...”

Nie używamy:

„Twój niedźwiedź oznacza...”

„Ty boisz się, ponieważ...”

3. NIE INTERPRETUJEMY INNYCH

Nie przypisujemy cudzym symbolom ukrytych znaczeń, traum, pragnień ani diagnoz.

4. NIE UDZIELAMY RAD BEZ ZGODY

Przed sugestią należy zapytać:

„Czy chcesz usłyszeć moje skojarzenie?”

5. SZANUJEMY PRAWO DO GRANICY

Odmowa odpowiedzi nie wymaga wyjaśnienia.

6. NIE PORÓWNUJEMY SIŁY ANI CIERPIENIA

Nie tworzymy hierarchii tego, kto jest odważniejszy, bardziej zraniony albo lepiej radzi sobie ze złością.

7. NIE WYMAGAMY POJEDNANIA

Nie zachęcamy do kontaktu, wybaczenia, konfrontacji ani powrotu do relacji bez oceny bezpieczeństwa.

8. CHRONIMY POUFNOŚĆ

Można opowiadać o własnym doświadczeniu po spotkaniu, ale nie ujawniać historii innych uczestniczek.

Runda Otwierająca

Każda osoba może podać imię oraz jedno słowo kończące zdanie:

„Aby czuć się dzisiaj wystarczająco bezpiecznie, potrzebuję...”

Przykładowe odpowiedzi:

- ciszy;
- możliwości wyjścia;
- jasnych instrukcji;
- braku presji;
- czasu;
- dystansu;
- wody;
- prawa do milczenia.

Nie należy prosić o opowiadanie historii dotyczących przemocy, złości lub relacji rodzinnych na początku spotkania.

Praca Indywidualna W Grupie

Po wysłuchaniu opowieści każda osoba powinna mieć od pięciu do dziesięciu minut na własny zapis.

Możliwe pytania:

- „Który symbol pozostał ze mną?”

- „Co było dla mnie światłem?”
- „Co wydawało się zbyt bliskie?”
- „Jakiej granicy potrzebuję?”

Praca W Parach

Jeżeli stosowana jest rozmowa w parach, należy określić:

- czas;
- temat;
- prawo do odmowy;
- zakaz interpretowania;
- sposób zakończenia;
- zakaz przekazywania treści rozmowy grupie bez zgody.

Przykładowa Instrukcja

„Każda osoba ma cztery minuty na opowiedzenie o jednym symbolu. Osoba słuchająca nie zadaje pytań i nie udziela rad. Na końcu mówi: «Dziękuję, że się tym podzieliłaś».”

Reagowanie Na Silną Emocję

Osoba prowadząca powinna:

- zatrzymać tempo;
- zapytać o zgodę na wsparcie;
- nie skupiać automatycznie całej grupy na jednej osobie;
- zaproponować przerwę;
- zapewnić obecność współprowadzącej, jeżeli jest dostępna;
- pomóc wrócić do teraźniejszości;
- zdecydować, czy grupa może bezpiecznie kontynuować;
- po spotkaniu sprawdzić dostępność dalszej pomocy.

Reagowanie Na Złość Skierowaną Do Grupy

Należy:

- zachować spokojny ton;
- nazwać granicę zachowania;
- nie zawstydzać emocji;
- przerwać groźby, obrażanie lub naruszanie przestrzeni;
- zaproponować przerwę;
- ocenić bezpieczeństwo;
- zastosować obowiązujące procedury.

Przykład:

„Widzę, że pojawiła się silna złość. Możesz ją nazwać, ale nie zgadzamy się na grożenie ani obrażanie innych osób.”

Praca Online

Należy ustalić:

- możliwość wyłączenia kamery;
- sposób zgłaszania przerwy;
- prywatność miejsca;
- plan w razie utraty połączenia;
- sposób kontaktu w sytuacji kryzysowej;
- prawo do pozostania poza pokojami w podgrupach.

Ważne

„Grupa może być wspólnym kręgiem światła, ale każda osoba sama decyduje, co chce w tym świetle pokazać.”

Jak czytać, aby nie zamienić lasu w horror



„Opowieść zawiera ciemność, ślady, pułapkę, złość i spotkanie z dużym zwierzęciem. Przesadnie dramatyczny sposób czytania może zwiększać napięcie i sugerować, że niedźwiedź jest potworem. Zbyt szybkie czytanie może natomiast nie pozostawić miejsca na obrazy i refleksję.”

Zalecane Tempo

- nieco wolniejsze niż codzienna rozmowa;
- naturalne i stabilne;
- dostosowane do długości zdań;
- wolniejsze w momentach refleksji;
- bardziej konkretne w opisach działania;
- bez nagłych zmian mających przestraszyć słuchaczkę.

Nie Należy

- szeptać w sposób budujący grozę;
- obniżać głosu przy każdym pojawieniu się niedźwiedzia;
- naśladować ryku;
- uderzać w stół;
- przyspieszać scen konfrontacji;
- sztucznie wydłużać ciszy;
- czytać w sposób hipnotyczny;
- wymagać głębokiego rozluźnienia.

Pauzy

KRÓTKA PAUZA - około jednej lub dwóch sekund

Stosować:

- po zwykłym akapicie;

- po zmianie obrazu;
- po krótkiej wypowiedzi dialogowej.

ŚREDNIA PAUZA - około trzech sekund

Stosować:

- po pytaniu bohaterki;
- po odkryciu śladu;
- po rozpoznaniu pułapki;
- po nazwaniu granicy;
- po ważnym zdaniu.

DŁUŻSZA PAUZA - około pięciu sekund

Stosować oszczędnie:

- po pierwszym spotkaniu z niedźwiedziem;
- po przecięciu liny;
- po odkryciu manipulacji;
- po scenie śladu dłoni i łapy;
- przed instrukcją powrotu do teraźniejszości.

Barwa Głosu

Głos powinien być:

- spokojny;
- wyraźny;
- ciepły;
- stabilny;
- uważny;
- naturalny.

Nie powinien być:

- teatralnie mroczny;
- przesadnie uspokajający;
- infantyлизujący;
- moralizujący;
- uwodzicielski;
- dominujący;
- mechaniczny.

Czytanie Głosu Leny

Na początku:

- większe napięcie;
- szybsze pytania;
- niepewność.

W późniejszych fragmentach:

- więcej pauz;
- większa jasność;
- spokojniejsza stanowczość.

Czytanie Głosu Mira

- spokojne;
- krótkie;
- bez tonu wszechwiedzącego mistrza;
- bez mistycznej stylizacji.

Czytanie Reakcji Niedźwiedzia

Nie należy udawać zwierzęcych dźwięków.

Warczenie, pomruk i ryk należy przeczytać jako element opisu, nie efekt dźwiękowy.

Akcentowanie

Właściwie:

Akcentować zmianę rozumienia bohaterki.

Niewłaściwie:

Mocno podkreślać słowa:

- „ciemność”;
- „pazury”;
- „animus”;
- „agresja”;
- „pułapka”;

w sposób sugerujący ich jedyne znaczenie.

Obserwacja Podczas Czytania

Należy zauważać:

- zmianę oddechu;
- zaciskanie dłoni;
- odwracanie wzroku;
- nagłe unieruchomienie;
- płacz;
- napięcie szczęki;
- przesuwanie krzesła;
- potrzebę zwiększenia dystansu;
- dezorientację;
- prośbę o przerwę.

Nie trzeba zatrzymywać opowieści przy każdej emocji.

Należy zatrzymać czytanie, gdy:

- uczestniczka prosi;

- traci orientację;
- pobudzenie gwałtownie rośnie;
- nie reaguje na głos;
- pojawia się realny problem bezpieczeństwa.

Przykładowe Zdanie W Razie Przerwy

„Zatrzymuję opowieść. Sprawdźmy najpierw, co pomoże ci poczuć więcej oparcia i wyboru.”

Oznaczenia Redakcyjne Dla Osoby Czytającej

- pojedyncza kreska „/” - krótka pauza;
- podwójna kreska „//” - średnia pauza;
- znak „○” - sprawdzenie kontaktu wzrokowego;
- znak „□” - możliwe miejsce przerywania fragmentu.

Oznaczenia nie powinny być widoczne w wersji przeznaczonej dla uczestniczki. Mogą znaleźć się w osobnym wariancie prowadzącym.

Ramka „Najważniejsza Zasada”

„Pauza ma tworzyć miejsce na znaczenie, a nie zwiększać grozę.”

Pytania, które zapalają światło bez wskazywania odpowiedzi



„Przed opowieścią należy wybrać od trzech do pięciu pytań. Ich zadaniem jest stworzenie bezpiecznej ramy, a nie kierowanie uczestniczki w stronę wcześniej ustalonej interpretacji.”

Pytania O Aktualny Stan

- „Jak czujesz się w tej chwili?”
- „Ile masz dzisiaj energii do pracy z emocjami?”
- „Jak oceniasz napięcie w skali od zera do dziesięciu?”
- „Czy potrzebujesz spokojniejszego czy bardziej konkretnego tempa?”
- „Czy jest coś, co może utrudniać ci skupienie?”

Pytania O Cel

- „Któremu tematowi chcesz się dziś przyjrzeć?”
- „Czy ważniejszy jest lęk, złość, granica, kontrola czy własny autorytet?”
- „Jakiego małego rozpoznania potrzebujesz?”
- „Czego nie musimy dziś rozwiązywać?”
- „Po czym poznasz, że spotkanie było wystarczająco pomocne?”

Pytania O Granice

- „Czy jest fragment tematu agresji lub przemocy, którego nie chcesz dziś poruszać?”
- „Czy obrazy zwierząt, lasu lub ciemności są dla ciebie trudne?”
- „Czy wolisz słuchać, czytać czy robić notatki?”
- „Czy chcesz odpowiadać ustnie, pisemnie czy wcale?”
- „Jak mam zareagować, gdy zamilkniesz?”
- „Czy mogę zapytać o przerwę, gdy zauważę silne napięcie?”

Pytania O Zasoby

- „Co pomaga ci wrócić do terażniejszości?”
- „Jaki przedmiot daje ci poczucie stabilności?”
- „Która osoba może cię wspierać po spotkaniu?”
- „Jaka pozycja ciała jest dla ciebie najbezpieczniejsza?”
- „Czy chcesz mieć przy sobie wodę, kartkę lub inny przedmiot?”

Pytania O Doświadczenie Złości

Należy stosować wyłącznie, gdy temat został wybrany przez uczestniczkę:

- „Czy łatwiej ci zauważyć złość, czy ją wyrazić?”
- „Po czym poznajesz, że granica została przekroczona?”
- „Czy temat złości jest dziś możliwy do spokojnego obserwowania?”
- „Jakie zachowanie osoby prowadzącej mogłoby zwiększyć twoje poczucie bezpieczeństwa?”

Pytania O Symboliczny Sposób Pracy

- „Czy lubisz pracować poprzez opowieści i metafory?”
- „Czy chcesz najpierw usłyszeć historię bez interpretacji?”
- „Czy wolisz później rozmawiać, pisać czy rysować?”
- „Czy jest symbol, z którym nie chcesz pracować?”

Pytania, Których Należy Unikać:

- „Czy boisz się własnej agresji?”
- „Który mężczyzna jest twoim niedźwiedziem?”
- „Czy masz negatywny animus?”
- „Jaką ukrytą złość wypierasz?”
- „Czy twoja matka nauczyła cię bać się mężczyzn?”
- „Kogo projektujesz na niedźwiedzia?”
- „Jaką traumę skrywa twoja jaskinia?”

Wyjaśnienie

Takie pytania narzucają gotową historię, sugerują diagnozę i mogą tworzyć fałszywe poczucie, że osoba prowadząca wie więcej o psychice uczestniczki niż ona sama.

Minimalny Zestaw Otwierający

1. „Jak czujesz się dzisiaj?”
2. „Któremu tematowi chcesz się przyjrzeć?”
3. „Czego nie musimy dziś poruszać?”
4. „Po czym poznamy, że potrzebujesz przerwy?”
5. „Co pomoże ci wrócić do terażniejszości?”

Formuła Zgody

„Opowieść zawiera obrazy ciemności, dużego zwierzęcia, pułapki, lęku i złości. Czy chcesz dziś pracować z tym materiałem?”

Należy uzyskać jasną odpowiedź i umożliwić zadanie pytań.

Ważne

„Dobre pytanie przed opowieścią zwiększa możliwość wyboru. Nie programuje znaczenia symbolu.”

Kiedy kontynuować, a kiedy zatrzymać światło



„Opowieść najlepiej czytać bez częstego przerywania. Zatrzymanie jest potrzebne, gdy uczestniczka o nie prosi, traci orientację albo reakcja staje się zbyt intensywna, aby bezpiecznie kontynuować.”

Naturalne Reakcje, Które Nie Zawsze Wymagają Przerwy:

- łzy przy zachowanym kontakcie;
- westchnienie;
- zmiana pozycji;
- chwilowe zamknięcie oczu;
- napięcie dłoni;
- ciche wypowiedzenie jednego słowa;
- krótkie odwrócenie wzroku;
- potrzeba zapisania zdania;
- spokojny płacz;
- dłuższy wydech.

Sygnały Wymagające Sprawdzenia

- gwałtowne przyspieszenie oddechu;
- silne drżenie;
- brak reakcji na głos;
- nagła dezorientacja;
- paniczne rozglądanie się;
- odrętwienie;
- komunikat „nie mogę tego słuchać”;
- nagła potrzeba ucieczki;
- utrata orientacji w czasie;

- silny impuls skrzywdzenia;
- wyraźna prośba o zatrzymanie.

Krótkie Pytania Orientujące

- „Czy chcesz, żebym czytała dalej?”
- „Potrzebujesz pauzy?”
- „Czy jesteś ze mną w tym pomieszczeniu?”
- „Wolisz pominąć ten fragment?”
- „Czy chcesz otworzyć oczy i rozejrzeć się?”
- „Co pomoże ci poczuć podparcie?”
- „Czy możesz zauważyć stopy na podłodze?”
- „Czy potrzebujesz większej odległości?”

Pytania O Symbol - Tylko Jeśli Wcześniej Uzgodniono Przerwy

- „Co pojawiło się przy tym obrazie?”
- „Czy ten symbol jest teraz bliski, daleki czy neutralny?”
- „Chcesz go zapamiętać, czy pozwolić mu odejść?”
- „Czy potrzebujesz zmniejszyć intensywność obrazu?”

Pytania, Których Nie Zadawać Podczas Silnej Reakcji:

- „Co symbolizuje niedźwiedź?”
- „Czy przypomniałaś sobie sprawcę?”
- „Dlaczego tak reagujesz?”
- „Co ukrywa twoja nieświadomość?”
- „Czy to twój cień?”
- „Czy czujesz animusa?”

W silnej reakcji priorytetem jest bezpieczeństwo, nie analiza.

Procedura „Zatrzymaj - Rozejrzyj Się - Wybierz”

1. ZATRZYMAJ OPOWIEŚĆ

Odłóż tekst i zmniejsz ilość bodźców.

2. NAWIĄŻ KONTAKT

Powiedz spokojnie:

„Jestem tutaj. Opowieść została zatrzymana.”

3. PRZYWRÓĆ ORIENTACJĘ

Zapytaj:

- „Gdzie jesteśmy?”
- „Jaki jest dzisiaj dzień?”
- „Co widzisz w pomieszczeniu?”

4. ZWIĘKSZ PODPARCIE

Zaproponuj:

- stopy na podłodze;
- oparcie pleców;
- łyk wody;
- większy dystans;
- otwarcie drzwi.

5. PRZYWRÓĆ WYBÓR

Zaproponuj:

- kontynuowanie;
- pominięcie;
- zmianę fragmentu;
- przejście do ugruntowania;

- zakończenie spotkania.

Przykładowa Wypowiedź

„Zatrzymuję czytanie. To jest opowieść, a my jesteśmy teraz w tym pomieszczeniu. Możesz spojrzeć na drzwi, okno i podłogę. Nie musimy wracać do historii.”

Obserwacja A Interpretacja

Obserwacja

„Po scenie z pułapką mocno zacisnęłaś dłonie.”

Interpretacja

„Scena przypomniała ci przemoc.”

Bezpieczne pytanie:

„Zauważyłam napięcie dłoni. Czego teraz potrzebujesz?”

Obserwacja

„Przesunęłaś krzesło do tyłu.”

Interpretacja:

„Boisz się mężczyzn.”

Bezpieczne pytanie:

„Widzę, że zwiększyłaś dystans. Czy chcesz, żebym także się odsunęła?”

Reagowanie Na Złość

Jeżeli uczestniczka mówi:

„Jestem wściekła”,

należy zapytać:

- „Czy czujesz się bezpiecznie z tą złością?”
- „Co dzieje się w ciele?”
- „Czy pojawia się impuls działania?”
- „Czy potrzebujesz przerwy, ruchu czy większego dystansu?”
- „Czy istnieje ryzyko skrzywdzenia siebie lub innej osoby?”

Nie należy mówić:

„Wreszcie uwalniasz złość.”

Ważne

„Widoczna reakcja jest faktem. Jej znaczenie pozostaje pytaniem.”

Pytania, które pomagają zobaczyć własny obraz



„Najpierw należy zapytać o to, co uczestniczka zapamiętała. Dopiero później można przejść do znaczeń, relacji, wzorców rodzinnych i działania. Najbezpieczniej podążać za jednym wybranym symbolem.”

Poziom 01 - Opis

- „Który fragment pamiętasz najlepiej?”
- „Jaki obraz pozostał z tobą?”
- „Która postać przyciągnęła uwagę?”
- „Który moment był najtrudniejszy?”
- „Który fragment przyniósł ulgę?”
- „Jakie zdanie zapamiętałeś?”
- „Czy był fragment, który chciałeś pominąć?”

Poziom 02 - Emocja I Ciało

- „Co poczułeś przy tym obrazie?”
- „Gdzie zauważasz to w ciele?”
- „Czy reakcja jest spokojna, intensywna czy odległa?”
- „Czy pojawia się potrzeba zbliżenia, wycofania, działania czy zatrzymania?”
- „Co pomaga pozostać przy tym uczuciu bez przeciążenia?”
- „Czy potrzebujesz większego dystansu?”

Poziom 03 - Osobiste Znaczenie Symbolu

- „Co oznacza dla ciebie latarnia?”
- „Jak postrzegasz niedźwiedzia?”
- „Co reprezentuje las?”
- „Czy jaskinia jest bardziej schronieniem czy zagrożeniem?”
- „Co znaczą ślady?”

- „Jak rozumiesz pułapkę?”
- „Co oznacza przestrzeń pomiędzy dłonią a łapą?”

Poziom o4 - Lęk I Kontrola

- „Gdzie w swoim życiu próbujesz zobaczyć całą drogę naraz?”
- „Co robisz, gdy nie znasz wyniku?”
- „Która niepewność jest dziś najtrudniejsza?”
- „Jak odróżniasz przygotowanie od nadmiernej kontroli?”
- „Jaki pierwszy krok nie wymaga pełnej mapy?”
- „Czego nie musisz jeszcze wiedzieć?”

Poziom o5 - Złość I Granica

- „W którym momencie złość Leny wydawała ci się najbardziej zrozumiała?”
- „Jak rozpoznajesz własne «dość»?”
- „Czy łatwiej ci milczeć, wybuchać czy mówić wcześniej?”
- „Jaka granica potrzebuje głosu?”
- „Jak możesz użyć siły bez krzywdzenia?”
- „Który sygnał pojawia się przed wybuchem?”

Poziom o6 - Animus I Autorytet

- „Którą cechę niedźwiedzia chciałabyś mieć bardziej dostępną?”
- „Komu oddajesz prawo do decydowania?”
- „Jak brzmi twój wewnętrzny autorytet?”
- „Czy wspiera, czy kontroluje?”
- „Jak wygląda stanowczość bez dominacji?”
- „Jaką decyzję możesz podjąć samodzielnie?”

Poziom o7 - Projekcja I Pozory

- „Co w opowieści wyglądało inaczej po poznaniu faktów?”
- „Którą ocenę Lena początkowo uznała za prawdę?”

- „Gdzie w swoim życiu przypisujesz intencję bez sprawdzenia?”
- „Która cecha innych wywołuje wyjątkowo silną reakcję?”
- „Czy ta cecha istnieje również w tobie?”
- „Jak możesz sprawdzić rzeczywistość, zachowując granicę?”

Poziom o8 - Rodzinne I Społeczne Przekazy

- „Jak w twojej rodzinie rozumiano silną kobietę?”
- „Kto mógł się złościć?”
- „Kto musiał zachowywać spokój?”
- „Który lęk był przekazywany bez sprawdzania?”
- „Jaką opowieść o sile chcesz zmienić?”
- „Który rodzinny zasób chcesz zachować?”

Poziom o9 - Wybór I Działanie

- „Co pozostaje pod twoim wpływem?”
- „Jaki jeden fakt potrzebujesz sprawdzić?”
- „Jaką granicę chcesz wyrazić?”
- „Jaki pierwszy krok jest wystarczający?”
- „Jakiego wsparcia potrzebujesz?”
- „Kiedy ponownie ocenisz sytuację?”

Poziom io - Integracja

- „Co zabierasz z tej opowieści?”
- „Co pozostawiasz na później?”
- „Jaki symbol może przypominać ci o wyborze?”
- „Jak zadbasz o siebie po spotkaniu?”
- „Czy czujesz się wystarczająco obecna, aby zakończyć?”
- „Co wymaga dalszego wsparcia?”

Zasada Lejka

Należy rozpocząć:

„Co pozostało z tobą po opowieści?”

Następnie:

„Co jest ważne w tym obrazie?”

Później:

„Gdzie rozpoznajesz to w swoim życiu?”

Na końcu:

„Jaki mały krok z tego wynika?”

Pytania Zamykające, Gdy Czas Się Kończy:

- „Co jest najważniejsze z dzisiejszej rozmowy?”
- „Co pozostaje otwarte?”
- „Czego nie będziemy dziś rozwijać?”
- „Jak oceniasz aktualne napięcie?”
- „Co pomoże ci po spotkaniu?”
- „Czy potrzebujesz dalszego kontaktu lub skierowania?”

Ważne

„Pytanie jest zaproszeniem, nie testem. Brak odpowiedzi może być prawidłowym i świadomym wyborem.”

Gdy las zaczyna się tam, gdzie kończy się pewność



Cel Pracy

- rozpoznać sytuację uruchamiającą lęk;
- oddzielić fakt od przewidywania;
- nazwać potrzebę kontroli;
- ocenić realne ryzyko;
- ustalić pierwszy bezpieczny krok;
- zaplanować punkt ponownej oceny.

Zalecane Fragmenty

- strona 16 - Ślady przy granicy lasu;
- strona 17 - Droga bez mapy;
- strona 18 - Pierwsze spotkanie z niedźwiedziem;
- strona 24 - Powrót do wioski.

Pytania Otwierające

- „Co w tej sytuacji jest nieznane?”
- „Jaki najgorszy scenariusz pojawia się automatycznie?”
- „Co rzeczywiście wiesz?”
- „Jakiej pewności próbujesz uzyskać?”
- „Czy lęk prowadzi cię do przygotowania, kontroli czy unikania?”
- „Jaki pierwszy krok jest możliwy?”

Model „Ślad - Opowieść - Sprawdzenie”

I. ŚLAD

Widoczny fakt.

2. OPOWIEŚĆ

Interpretacja, przewidywanie lub katastroficzny scenariusz.

3. BRAKUJĄCA INFORMACJA

To, czego uczestniczka jeszcze nie wie.

4. SPRAWDZENIE

Pytanie, obserwacja lub konkretne działanie.

5. PUNKT ODWROTU

Moment, w którym można się zatrzymać lub zmienić plan.

6. NASTĘPNY KROK

Działanie wystarczające, nie doskonałe.

Sytuacja:

„Nie otrzymałam odpowiedzi po rozmowie rekrutacyjnej.”

Ślad:

„Nie otrzymałam odpowiedzi przez trzy dni.”

Opowieść:

„Na pewno zostałam odrzucona i źle wypadłam.”

Brakująca informacja:

„Nie znam harmonogramu decyzji.”

Sprawdzenie:

„Wyślę jedną wiadomość z pytaniem o termin.”

Punkt odwrótu:

„Jeżeli brak odpowiedzi potrwa kolejny tydzień, ocenię inne możliwości.”

Następny krok:

„Kontynuuję inne działania zawodowe.”

Ćwiczenie „Pierwszy Krąg Światła”

Pola:

- Sytuacja: _____
- Widoczny fakt: _____
- Moja opowieść: _____
- Czego nie wiem: _____
- Co mogę sprawdzić: _____
- Pierwszy krok: _____
- Kiedy ocenię ponownie: _____

Praca Z Katastrofizowaniem

Należy zapytać:

- „Jaki jest najgorszy scenariusz?”
- „Jaki jest najbardziej prawdopodobny scenariusz?”
- „Jaki jest jeszcze jeden możliwy scenariusz?”
- „Co zrobiłabyś, gdyby trudny scenariusz rzeczywiście nastąpił?”
- „Jakie zasoby już posiadasz?”

Praca Z Unikaniem

Należy wybrać mały krok, który:

- jest bezpieczny;
- może zostać przerwany;
- nie wymaga pełnej ekspozycji;

- posiada punkt powrotu;
- daje nową informację.

Przykłady:

- zadanie jednego pytania;
- wejście na kilka minut do nowej przestrzeni;
- wykonanie telefonu;
- zebranie informacji;
- rozmowa ze wspierającą osobą;
- zapisanie decyzji bez natychmiastowej realizacji.

Praca Z Nadmierną Kontrolą

Należy odróżnić:

- kontrolę potrzebną do bezpieczeństwa;
- kontrolę służącą wyłącznie redukowaniu lęku.

Pytanie:

„Czy to działanie zmienia sytuację, czy tylko na chwilę zmniejsza napięcie?”

Język Wspierający

- „Nie musisz znać całej drogi.”
- „Możemy wybrać jeden punkt sprawdzenia.”
- „Lęk nie musi zniknąć przed działaniem.”
- „Możesz zawrócić.”
- „Brak pewności nie oznacza braku wyboru.”
- „Sprawdźmy realne ryzyko.”

Granice Zastosowania

Nie należy stosować modelu do przekonywania osoby, że realne zagrożenie jest tylko lękiem.

Przy:

- przemocy;
- groźbach;
- śledzeniu;
- bezpośrednim zagrożeniu;
- niebezpiecznych warunkach;

priorytetem jest plan bezpieczeństwa.

Ważne

„Odwaga nie wymaga wejścia w każdy las. Wymaga rozpoznania, czy następny krok jest potrzebny, możliwy i wystarczająco bezpieczny.”

Od pazurów do świadomej granicy



Cel Pracy

- rozpoznać wczesne sygnały pobudzenia;
- nazwać wyzwalacz;
- oddzielić emocję od zachowania;
- ocenić ryzyko;
- zidentyfikować granicę lub potrzebę;
- wybrać bezpieczne działanie;
- zaplanować naprawę, jeżeli doszło do krzywdy.

Zalecane Fragmenty

- strona 19 - Płomień, który nie chciał być bronią;
- strona 20 - Jaskinia ukrytych głosów;
- strona 21 - Zęby, pazury i granica.

Pytania Otwierające

- „Co dzieje się w ciele przed wybuchem?”
- „Jaki moment najczęściej pomijasz?”
- „Co zostało naruszone?”
- „Jaki impuls pojawia się jako pierwszy?”
- „Czy istnieje ryzyko skrzywdzenia?”
- „Jak można zwiększyć dystans?”
- „Jakiej granicy potrzebujesz?”

Model „Pazury Pod Kontrolą Świadomości”

I. WYZWALACZ

„Co się wydarzyło?”

2. CIAŁO

„Jakie sygnały pojawiły się?”

3. EMOCJA

„Złość, lęk, wstyd, bezradność czy przeciążenie?”

4. IMPULS

„Co chcę natychmiast zrobić?”

5. RYZYKO

„Czy mogę skrzywdzić siebie, inną osobę lub zniszczyć coś?”

6. GRANICA

„Co próbuję ochronić?”

7. BEZPIECZNE DZIAŁANIE

„Jak zwiększę bezpieczeństwo?”

Wyzwalacz:

„Ktoś ponownie ignoruje moją odmowę.”

Ciało:

„Gorąco, zaciskanie dłoni, szybki oddech.”

Emocja:

„Złość i bezsilność.”

Impuls:

„Krzyknąć i popchnąć.”

Ryzyko:

„Mogę skrzywdzić drugą osobę.”

Granica:

„Nie zgadzam się na dalsze naruszanie.”

Działanie:

„Odsuwam się, kończę kontakt i proszę o wsparcie.”

Procedura Natychmiastowego Bezpieczeństwa

Jeżeli impuls jest silny:

- odsunąć się od osoby;
- odłożyć niebezpieczne przedmioty;
- opuścić pomieszczenie, jeżeli jest to bezpieczne;
- nie prowadzić pojazdu;
- skontaktować się ze wspierającą osobą;
- zastosować procedurę kryzysową;
- ograniczyć dostęp do środków mogących służyć do skrzywdzenia;
- skorzystać z pilnej pomocy, jeżeli istnieje zamiar działania.

Bezpieczne Sposoby Regulacji

- mocne oparcie stóp;
- zimna woda na dłonie;
- spokojny marsz;
- dociskanie dłoni do ściany;
- wydłużony wydech;
- nazywanie pięciu widocznych przedmiotów;
- zapisanie impulsu bez jego realizacji;
- telefon do wspierającej osoby;

- komunikat „potrzebuję przerwy”.

Nie Należy Automatycznie Zalecać

- uderzania poduszki;
- krzyku w zamkniętym pomieszczeniu;
- niszczenia przedmiotów;
- intensywnego wysiłku przy bardzo wysokim pobudzeniu;
- konfrontacji;
- „wyrzucania złości” na drugą osobę.

Takie działania u niektórych osób mogą zwiększać pobudzenie albo wzmacniać związek ulgi z agresywnym ruchem.

Praca Po Wybuchu

1. ZABEZPIECZ

Sprawdź, czy wszyscy są bezpieczni.

2. UZNAJ ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Nie usprawiedliwiaj zachowania emocją.

3. NAZWIJ SKUTEK

Co zostało zniszczone, naruszone lub utracone?

4. NAPRAW

Przeprosiny, rekompensata, zmiana warunków lub przyjęcie konsekwencji.

5. ZBADAJ CYKL

Gdzie można było zatrzymać reakcję wcześniej?

6. STWÓRZ PLAN

Co uczestniczka zrobi następnym razem?

Przykładowe Zdanie Odpowiedzialności

„Byłam zła, ale to nie usprawiedliwia mojego zachowania. Biorę odpowiedzialność za to, że cię obraziłam.”

Praca Z Tłumioną Agresją

Jeżeli uczestniczka nie rozpoznaje złości, należy pytać o:

- zmęczenie;
- irytację;
- napięcie;
- wycofanie;
- cynizm;
- ból głowy;
- poczucie przeciążenia;
- automatyczne zgadzanie się;
- późne wybuchy.

Język Wspierający

- „Możesz czuć złość bez działania pod jej wpływem.”
- „Złość może wskazywać granicę.”
- „Potrzebujemy najpierw zwiększyć bezpieczeństwo.”
- „Nie musisz rozwiązywać konfliktu w najwyższym pobudzeniu.”
- „Przerwa może być działaniem ochronnym.”
- „Siła obejmuje odpowiedzialność.”

Ważne

„Rozpoznawanie agresji nie polega na jej uwalnianiu bez granic. Polega na wcześniejszym zauważaniu sygnału i zwiększaniu wpływu na zachowanie.”

Odzyskiwanie prawa do własnej decyzji



Cel Pracy

- rozpoznać zewnętrzne autorytety;
- usłyszeć wewnętrzny głos oceny;
- odróżnić autorytet od krytyki;
- odzyskać jedną przypisywaną innym cechę;
- podjąć niewielką samodzielną decyzję;
- połączyć stanowczość z odpowiedzialnością.

Zalecane Fragmenty

- strona 15 - Latarnia po starej strażnicze;
- strona 21 - Zęby, pazury i granica;
- strona 23 - Przymierze światła i siły;
- strona 24 - Powrót do wioski.

Pytania Otwierające

- „Komu najczęściej oddajesz prawo do decydowania?”
- „Jak reagujesz, gdy ktoś mówi z dużą pewnością?”
- „Czy stanowczość kojarzy ci się z bezpieczeństwem czy dominacją?”
- „Jak brzmi twój wewnętrzny krytyk?”
- „Jak mógłby brzmieć dojrzały autorytet?”
- „Którą cechę podziwiasz u silnych osób?”
- „Jaką jej formę możesz rozwijać w sobie?”

Różnica Pomiędzy Trzema Głosami

Głos Krytyka

- oskarża;
- zawstydza;

- wymaga doskonałości;
- nie dopuszcza wątpliwości;
- mówi w kategoriach „zawsze” i „nigdy”;
- grozi odrzuceniem.

Przykład:

„Jeżeli nie zrobisz tego idealnie, jesteś słaba.”

Głos Zależny Od Autorytetu

- pyta innych o każdą decyzję;
- nie ufa własnej obserwacji;
- idealizuje pewność;
- boi się sprzeciwu.

Przykład:

„Powiedz mi, co mam zrobić, bo sama na pewno wybiorę źle.”

Dojrzały Wewnętrzny Autorytet

- sprawdza fakty;
- dopuszcza emocje;
- zna ograniczenia;
- może zmienić zdanie;
- bierze odpowiedzialność;
- prosi o konsultację bez oddawania całej decyzji.

Przykład:

„Mogę zebrać opinię, ale ostatecznie sprawdzę, co jest zgodne z moimi wartościami i bezpieczeństwem.”

Ćwiczenie „Trzy Głosy”

Sytuacja:

Głos krytyka:

Głos zależny:

Głos dojrzałego autorytetu:

Moja decyzja:

Ćwiczenie „Odzyskuję Cechę Niedźwiedzia”

Cecha, którą przypisuję innym:

Jej cieniasta forma:

Jej dojrzała forma:

Pierwsze zachowanie:

Cecha:

„Stanowczość.”

Cieniasta forma:

„Dominowanie.”

Dojrzała forma:

„Jasne wyrażanie własnego zdania.”

Pierwsze zachowanie:

„Powiem, że potrzebuję dnia do namysłu.”

Praca Z Decyzją

Należy wybrać decyzję:

- niewielką;
- odwracalną;
- bezpieczną;
- zależną głównie od uczestniczki;
- możliwą do oceny po wykonaniu.

Model Decyzji

1. Jakie są fakty?
2. Co czuję?
3. Jakie wartości są ważne?
4. Jakie ryzyko istnieje?
5. Jakie wsparcie jest dostępne?
6. Jaki wybór podejmuję?
7. Kiedy ocenię skutek?

Praca Z Zewnętrznym Autorytetem

Należy zapytać:

- „Co sprawia, że ta osoba wydaje się nieomylna?”
- „Jakie cechy jej przypisujesz?”

- „Czy widzisz jej ograniczenia?”
- „Co dzieje się, gdy się z nią nie zgadzasz?”
- „Jaką część decyzji możesz zachować dla siebie?”

Język Wspierający

- „Możesz konsultować się bez oddawania całej odpowiedzialności.”
- „Pewność głosu nie jest dowodem racji.”
- „Zmiana zdania nie oznacza słabości.”
- „Stanowczość może współistnieć z empatią.”
- „Nie musisz atakować, aby zająć miejsce.”
- „Wewnętrzny autorytet może powiedzieć «nie wiem jeszcze».”

Granice

Pojęcia animusa nie należy używać do:

- oceniania kobiecości;
- przypisywania cech biologicznej płci;
- narzucania roli męskiej lub żeńskiej;
- wyjaśniania każdej relacji z mężczyzną;
- bagatelizowania realnej przemocy;
- tworzenia hierarchii pomiędzy emocją i rozumem.

Ważne

„Dojrzały autorytet nie odbiera prawa do wątpliwości. Pomaga podejmować decyzje pomimo ich obecności.”

Sprawdzać obraz bez gaszenia intuicji



Cel Pracy

- oddzielić obserwację od interpretacji;
- rozpoznać silnie przypisaną intencję;
- znaleźć alternatywne hipotezy;
- sprawdzić podobieństwo do przeszłości;
- zachować granicę;
- zaktualizować ocenę na podstawie faktów.

Zalecane Fragmenty

- strona 16 - Ślady przy granicy lasu;
- strona 18 - Pierwsze spotkanie z niedźwiedziem;
- strona 22 - To, co ukrywało się za pozorem.

Pytania Otwierające

- „Co dokładnie zobaczyłaś lub usłyszałaś?”
- „Jaką intencję przypisałaś tej osobie?”
- „Co czujesz wobec niej?”
- „Czy przypomina kogoś z przeszłości?”
- „Która cecha przyciąga lub odpycha?”
- „Jakie fakty potwierdzają ocenę?”
- „Jakie fakty jej nie potwierdzają?”
- „Jaką granicę możesz zachować niezależnie od intencji?”

Karta „Co Widzę, A Co Dopowiadam”:

Observacja

„Widzę lub słyszę...”

Interpretacja

„Zakładam, że to oznacza...”

Emocja

„Czuję...”

Skojarzenie

„To przypomina mi...”

Alternatywne Wyjaśnienia

1. ---

2. ---

3. ---

Fakty Potwierdzające

Fakty Niepotwierdzające

Możliwe Sprawdzenie

Moja Granica

Obserwacja:

„Przełożony odpowiada krótko i nie uśmiecha się.”

Interpretacja:

„Uważa mnie za niekompetentną.”

Emocja:

„Wstyd i lęk.”

Skojarzenie:

„Przypomina mi krytycznego nauczyciela.”

Alternatywy:

- jest zajęty;
- posiada bezpośredni styl;
- jest niezadowolony z konkretnego zadania;
- ocenia moją pracę negatywnie.

Sprawdzenie:

„Zapytam, czy jest coś konkretnego do poprawy.”

Granica:

„Nie zgadzam się na obrażanie, nawet jeśli krytyka jest uzasadniona.”

Praca Z Idealizacją

Należy zapytać:

- „Jakie ograniczenia posiada ta osoba?”
- „Czy jej pewność jest zawsze oparta na wiedzy?”
- „Jak reaguje na sprzeciw?”
- „Którą cechę możesz rozwijać w sobie?”
- „Co dzieje się z twoją własną opinią w jej obecności?”

Praca Z Demonizowaniem

Należy zapytać:

- „Jakie konkretne zachowanie jest nieakceptowalne?”
- „Czy cała osoba zostaje sprowadzona do jednej cechy?”
- „Czy poszerzenie obrazu jest bezpieczne?”
- „Czy istnieje realna przemoc lub zagrożenie?”

- „Czy potrzebujesz analizy, czy po prostu ochronnej granicy?”

Ważne Rozróżnienie

Poszerzanie obrazu nie oznacza:

- usprawiedliwiania przemocy;
- pozostawania w kontakcie;
- rezygnacji z granicy;
- obowiązku empatii wobec sprawcy;
- podważania własnej percepcji.

Można powiedzieć:

„Nie wiem, dlaczego ta osoba tak się zachowuje. Wiem jednak, że nie zgadzam się na to zachowanie.”

Praca Z Silną Reakcją Na Cechę

Należy dokończyć:

„Cecha, która szczególnie mnie drażni...”

„Najbardziej boję się, że oznacza...”

„Czy rozpoznaję jej łagodniejszą formę w sobie?”

„Jak wyglądałaby jej dojrzała forma?”

Cecha:

„Pewność siebie.”

Lęk:

„Taka osoba będzie dominować.”

Forma we mnie:

„Trudno mi mówić stanowczo.”

Dojrzała forma:

„Jasne wyrażanie opinii bez narzucania jej innym.”

Język Osoby Prowadzącej

Właściwie:

- „Sprawdźmy widoczne zachowanie.”
- „Twoja reakcja jest ważna.”
- „Możemy rozważyć więcej niż jedną hipotezę.”
- „Nie musisz znać intencji, aby postawić granicę.”
- „Czy obraz przypomina wcześniejsze doświadczenie?”

Niewłaściwie:

- „To tylko projekcja.”
- „Wszystko sobie dopowiadasz.”
- „Problem jest w tobie.”
- „Ta osoba nie jest niebezpieczna.”
- „Widocznie sama jesteś agresywna.”

Ważne

„Sprawdzanie projekcji nie ma zgasić intuicji. Ma pomóc oddzielić sygnał, wspomnienie, interpretację i rzeczywiste zachowanie.”

Zostawić niedźwiedzia w bezpiecznej odległości



„Domknięcie nie oznacza rozwiązania całego tematu ani osiągnięcia pełnego spokoju. Oznacza przywrócenie wystarczającej orientacji, zmniejszenie intensywności obrazu i ustalenie, co wydarzy się po spotkaniu.”

Minimalny Czas

- od 5 do 10 minut po krótkiej pracy;
- od 10 do 15 minut po pogłębionej refleksji;
- więcej czasu po silnej reakcji;
- nie należy kończyć natychmiast po scenie konfrontacji lub ćwiczeniu z agresją.

Etap 01 - Zatrzymanie Treści

Przykładowe zdanie:

„Na dzisiaj zatrzymujemy dalszą pracę z tym obrazem. Nie musisz go rozwiązać ani zabierać ze sobą.”

Etap 02 - Oddalenie Symbolu

Możliwe instrukcje:

„Wyobraź sobie, że niedźwiedź pozostaje w swoim miejscu w lesie.”

„Latarnia wraca do twojej dłoni.”

„Możesz zamknąć mapę.”

„Jaskinia pozostaje zamknięta.”

Wizualizacja jest opcjonalna.

Alternatywa konkretna:

- zamknięcie książki;

- odłożenie karty;
- zakrycie rysunku;
- schowanie notatki do koperty;
- zmiana miejsca siedzenia.

Etap 03 - Orientacja W Teraźniejszości

Należy poprosić o:

- podanie imienia;
- nazwanie miejsca;
- podanie aktualnej daty;
- zauważenie pory dnia;
- wskazanie drzwi i okna;
- opisanie trzech przedmiotów;
- zauważenie dźwięków;
- poczucie stóp.

Etap 04 - Kontakt Z Ciałem

Możliwe działania:

- mocne oparcie stóp;
- dociśnięcie dłoni do ud;
- oparcie pleców;
- łyk wody;
- przeciągnięcie się;
- poruszenie ramionami;
- spokojny spacer;
- zauważenie temperatury.

Etap 05 - Ocena Stanu

Pytania:

- „Jak oceniasz napięcie od zera do dziesięciu?”
- „Czy czujesz się obecna w tym pomieszczeniu?”
- „Czy obraz nadal wydaje się bardzo bliski?”
- „Czy pojawia się impuls działania?”
- „Czy czujesz się bezpieczna po zakończeniu?”
- „Czego jeszcze potrzebujesz?”

Etap 06 - Nazwanie Jednej Rzeczy

Należy dokończyć:

- „Najważniejsze, co zauważyłam...”
- „Na później pozostawiam...”
- „Jedną granicę, którą rozpoznaję...”
- „Jedno światło, które zabieram...”
- „Jedną rzecz, której dziś nie zrobię...”

Etap 07 - Plan Po Spotkaniu

Należy ustalić:

- sposób odpoczynku;
- ograniczenie kolejnych obciążeń;
- kontakt ze wspierającą osobą;
- jedzenie i nawodnienie;
- unikanie natychmiastowej konfrontacji;
- dalszy termin spotkania;
- sposób reagowania na powrót silnego obrazu;
- potrzebę konsultacji lub skierowania.

Ćwiczenie „Latarnia W Teraźniejszości”

Należy wskazać:

- pięć rzeczy, które widzę;
- cztery punkty kontaktu ciała;
- trzy dźwięki;
- dwa kolory;
- jeden najbliższy bezpieczny krok.

Ćwiczenie „Granica Kręgu Światła”

Instrukcja:

„Spójrz na przestrzeń wokół siebie. Wyobraź sobie albo zaznacz stopami granicę, w której czujesz wystarczający komfort. Zauważ, że możesz decydować, co znajduje się bliżej, a co dalej.”

Sygnały, Że Nie Należy Jeszcze Kończyć:

- silna dezorientacja;
- brak kontaktu;
- narastająca panika;
- intensywny impuls skrzywdzenia;
- ujawnienie aktualnego zagrożenia;
- brak bezpiecznego miejsca po spotkaniu;
- niemożność samodzielnego powrotu;
- silne odrętwienie;
- brak podstawowej orientacji.

W takiej sytuacji należy zastosować właściwe procedury bezpieczeństwa i nie pozostawiać uczestniczki bez potrzebnego wsparcia.

Język Domknięcia

- „Nie musisz być całkowicie spokojna.”

- „Wystarczy, że jesteś bardziej obecna.”
- „Nie musimy kończyć tematu, aby zakończyć spotkanie.”
- „Możesz wrócić do niego w bezpieczniejszym czasie.”
- „Sprawdźmy, co pomoże ci po wyjściu.”
- „Nie podejmuj teraz decyzji wymagającej konfrontacji.”

Ważne

„Dobre domknięcie nie gasi wszystkich emocji. Przywraca wystarczająco dużo światła, granicy i wyboru, aby uczestniczka mogła bezpiecznie wrócić do teraźniejszości.”



Ćwiczenia i karty pracy

Od symbolu do konkretnego rozpoznania, granicy i działania

W tym module znajdziesz ćwiczenia pomagające obserwować światło i cień, granice, złość, projekcję, animusa oraz kontakt z nieznanym.

Zasada Pracy

Najpierw wybierz jeden temat. Następnie wybierz jedną kartę. Na końcu nazwij jeden możliwy krok.

Ważne

„Karta pracy nie ma wymuszać wglądu. Ma pomóc uporządkować to, co już jest wystarczająco dostępne.”

Sekcja „Co Znajdziesz W Module”

- mapa mojego światła i cienia;
- niedźwiedź moich granic;
- droga mojej złości;
- pytania latarni;
- rozróżnienie między faktem i dopowiedzeniem;
- dialog z wewnętrznym animusem;
- wejście do jaskini nieznanego;
- ćwiczenie grupowe;
- karta obserwacji osoby prowadzącej.

Mapa mojego światła i cienia



Instrukcja

Wybierz jedną sytuację, która uruchamia lęk, napięcie, złość albo potrzebę kontroli. Wypełnij pola bez pośpiechu. Możesz zostawić puste miejsca.

Pola Do Uzupełnienia

- Sytuacja, którą chcę obejrzeć: _____
- To, co już widzę wyraźnie: _____
- To, czego jeszcze nie rozumiem: _____
- Emocja, która pojawia się najczęściej: _____
- Sygnał ciała: _____
- Myśl, którą dopowiadam: _____
- Fakt, który mogę sprawdzić: _____
- Granica, która może być potrzebna: _____
- Jeden bezpieczny krok: _____

Pytania do refleksji

- „Czy próbuję oświecić wszystko naraz?”
- „Który fragment wymaga światła, a który jeszcze potrzebuje czasu?”
- „Co jest wystarczająco jasne, aby wykonać jeden krok?”

Zapamiętaj

„Świadomość nie oznacza pełnej kontroli. Oznacza uczciwy kontakt z tym, co jest dostępne teraz.”

Niedźwiedź moich granic



Instrukcja

Przypomnij sobie sytuację, w której trudno było powiedzieć „nie”, zatrzymać rozmowę albo ochronić własną przestrzeń. Odpowiedz na pytania krótkimi zdaniami.

Pola Do Uzupełnienia

- Sytuacja: _____
- Co zostało naruszone: _____
- Pierwszy sygnał ciała: _____
- Emocja pod powierzchnią: _____
- Zdanie, którego nie wypowiedziałam: _____
- Granica, której potrzebuję: _____
- Jak mogę ją wyrazić bez przemocy: _____
- Kogo mogę poprosić o wsparcie: _____

Zdania Pomocnicze

- „Nie zgadzam się na to.”
- „Potrzebuję przerwy.”
- „Nie będę kontynuować tej rozmowy w taki sposób.”
- „To jest dla mnie zbyt blisko.”
- „Wróć do decyzji, kiedy będę spokojniejsza.”

Ważne

„Granica nie musi być głośna, aby była prawdziwa. Może być jasna, spokojna i stanowcza.”

Droga mojej złości



Model

Sygnal → Emocja → Myśl → Impuls → Wybór → Działanie

Pola Do Uzupełnienia

- Co uruchomiło złość: _____
- Pierwszy mały sygnał: _____
- Co czułam w ciele: _____
- Jaką myśl uznałam za prawdę: _____
- Jaki impuls się pojawił: _____
- Czy istniało ryzyko skrzywdzenia: _____
- Co mogłam zrobić, aby zwiększyć dystans: _____
- Jakie działanie byłoby ochronne: _____
- Czy potrzebna jest naprawa: _____

Bezpieczne Sposoby Zatrzymania Impulsu

- zrobić krok w tył;
- odłożyć telefon;
- poprosić o przerwę;
- wyjść z pomieszczenia, jeżeli to bezpieczne;
- napiąć i rozluźnić dłonie;
- nazwać na głos: „To jest złość, nie rozkaz.”;
- skontaktować się ze wspierającą osobą.

Odpowiedzialność

„Złość może informować o granicy. To, co zrobimy pod jej wpływem, wymaga wyboru i odpowiedzialności.”

Pytania latarni



Sześć Pytań Latarni

1. CO WIDZĘ?

Fakty dostępne w tej chwili.

2. CO CZUJĘ?

Emocje oraz sygnały ciała.

3. CO DOPOWIADAM?

Interpretacje, przewidywania i scenariusze.

4. CZEGO NIE WIEM?

Informacje, których aktualnie brakuje.

5. CO MOGĘ SPRAWDZIĆ?

Jedno pytanie, obserwacja albo działanie.

6. JAKI KROK JEST WYSTARCZAJĄCY?

Działanie możliwe teraz, bez wymogu pełnej pewności.

Karta Do Wypełnienia

- Widzę: _____
- Czuję: _____
- Dopowiadam: _____
- Nie wiem: _____
- Mogę sprawdzić: _____
- Wystarczający krok: _____

„Latarnia nie ma udowodnić, że nic złego się nie stanie. Ma pomóc zobaczyć, co można zrobić odpowiedzialnie teraz.”

Co widzę, a co dopowiadam



Instrukcja

Wybierz sytuację, w której bardzo szybko oceniłaś osobę, wydarzenie albo własną reakcję.

Tabela

- Widoczny fakt: _____
- Moja pierwsza interpretacja: _____
- Emocja, która ją wzmocniła: _____
- Wcześniejsze doświadczenie, które może wpływać na ocenę: _____
- Inne możliwe wyjaśnienie: _____
- Co mogę sprawdzić bez naruszania granic: _____
- Jaką decyzję odłożę do czasu uzyskania większej jasności: _____

Pytania do refleksji

- „Czy mam dowód, czy tylko silne wrażenie?”
- „Czy moja reakcja jest większa niż sama sytuacja?”
- „Jaką cechę przypisuję drugiej osobie?”
- „Czy ta cecha jest dla mnie trudna do uznania również w sobie?”

Sprawdź rzeczywistość

„Nie każda silna reakcja jest projekcją. Nie każda projekcja jest błędem. Może być sygnałem, który wymaga sprawdzenia.”

Dialog z wewnętrznym animusem



Instrukcja

Napisz krótki dialog pomiędzy sobą a wewnętrznym głosem, który mówi o decyzji, granicy lub działaniu.

Krok 1 - Usłysz Głos

„W tej sytuacji mój wewnętrzny głos mówi...”

Krok 2 - Sprawdź, Czy Wspiera, Czy Kontroluje:

- Czy ten głos dopuszcza emocje?
- Czy pozwala zmienić zdanie?
- Czy opiera się na faktach?
- Czy wymaga posłuszeństwa?
- Czy poniża mnie za lęk lub wrażliwość?

Krok 3 - Odpowiedź Dojrzałym Autorytetem

„Mogę działać stanowczo i jednocześnie...”

Krok 4 - Wybór

- Fakt, na którym się opieram: _____
- Emocja, którą uwzględniam: _____
- Granica lub decyzja: _____
- Bezpieczny sposób działania: _____

Zapamiętaj

„Dojrzały autorytet nie musi krzyczeć. Wystarczy, że pomaga widzieć, rozróżniać i wybierać.”

Wejście do jaskini nieznanego



Instrukcja

Wybierz jeden temat, do którego nie chcesz jeszcze wchodzić w pełni. Zamiast go analizować, określ warunki bezpieczeństwa.

Pola Do Uzupełnienia

- Temat, który jest moją jaskinią: _____
- Co wiem z zewnątrz: _____
- Czego się obawiam: _____
- Co może być w tej jaskini zasobem: _____
- Jak blisko mogę podejść dzisiaj: _____
- Co będzie sygnałem zatrzymania: _____
- Kto lub co może być moją latarnią: _____
- Co zrobię po zakończeniu ćwiczenia: _____

Skala Odległości

0 oznacza: „Nie podchodzę dziś do tego tematu.”

10 oznacza: „Mogę wejść głębiej z odpowiednim wsparciem.”

Moja dzisiejsza liczba: _____

Ważne

„Nie każde wejście jest oznaką odwagi. Czasem najdojrzalszym ruchem jest pozostanie przy wejściu i sprawdzenie, czego potrzeba.”



Potrzebne Materiały

- małe kartki w kształcie latarni lub zwykłe kartki;
- długopisy;
- duży arkusz z narysowanym kręgiem;
- spokojna przestrzeń na ciszę.

Instrukcja

Każda osoba wybiera jedno pytanie:

- „Co pomaga mi widzieć wyraźniej?”
- „Jaka granica chroni moje światło?”
- „Jaka forma siły jest mi potrzebna?”
- „Co pomaga mi sprawdzać fakty?”
- „Jakie zdanie wspiera mój wewnętrzny autorytet?”

Następnie zapisuje jedno słowo, symbol albo krótkie zdanie. Można zostawić kartkę pustą.

Każda uczestniczka kładzie swoją kartkę w kręgu. Nie ma obowiązku wyjaśniania znaczenia.

Pytania Do Wspólnej Obserwacji

- „Co widzimy w różnorodności światel?”
- „Które zasoby się powtarzają?”
- „Jak grupa może wspierać bez przejmowania decyzji?”
- „Co każdy może zabrać tylko dla siebie?”

Ramka „Zasada Grupy”

„Wspólnota nie polega na tym, że wszystkie światła świecą tak samo.”

Karta obserwacji osoby prowadzącej



Dane Spotkania

- Data: _____
- Forma pracy: indywidualna / grupa
- Wybrany fragment opowieści: _____
- Główny cel: _____

Obserwacje Procesu

- Symbol, który najmocniej poruszył uczestniczkę: _____
- Widoczne sygnały napięcia: _____
- Moment, w którym tempo wymagało zwolnienia: _____
- Zasób, który się pojawił: _____
- Granica lub potrzeba nazwana podczas pracy: _____
- Czy potrzebne było ugruntowanie: tak / nie
- Jakie działanie pomogło: _____

Ocena Bezpieczeństwa

- Czy pojawiło się aktualne zagrożenie: tak / nie / do dalszej oceny
- Czy potrzebne jest skierowanie: tak / nie / do rozważenia
- Czy uczestniczka zakończyła spotkanie z orientacją w teraźniejszości: tak / nie

Plan Dalszej Pracy

- Temat do kontynuacji: _____
- Temat do odłożenia: _____
- Najbliższy bezpieczny krok: _____
- Potrzebne wsparcie: _____

„Notatka osoby prowadzącej powinna opisywać obserwacje i potrzeby procesu, a nie tworzyć pewne interpretacje psychiki uczestniczki.”



Scenariusze i integracja

„Gotowe ścieżki prowadzenia od pierwszego światła do świadomego działania”

Krótką zapowiedź

„W tym module znajdziesz kompletny scenariusz spotkania indywidualnego, plan pracy grupowej, siedmiodniową ścieżkę integracji oraz szybki indeks pomagający dobrać fragment opowieści i ćwiczenie do konkretnego celu.”

Sekcja „Co Znajdziesz W Module”

- scenariusz indywidualnego spotkania trwającego 50 minut;
- scenariusz spotkania grupowego trwającego 90 minut;
- plan integracji na siedem dni;
- szybki indeks zastosowań;
- zestaw najważniejszych pytań;
- końcową notę etyczną;
- kierunki dalszej lektury.

Ramka „Zasada Końcowego Modułu”

„Scenariusz jest ramą, nie obowiązkiem wykonania wszystkich etapów. Można skrócić opowieść, pominąć ćwiczenie albo przejść wcześniej do ugruntowania, jeżeli wymaga tego bezpieczeństwo.”

„Najważniejszym rezultatem nie jest głęboka interpretacja. Jest nim zwiększenie świadomości, wyboru i odpowiedzialności za działanie.”

Scenariusz indywidualny - 50 minut



Główny Cel

Pomóc uczestnicze:

- oddzielić fakt od przewidywania;
- zauważyć jeden sygnał instynktowny;
- rozpoznać granicę lub potrzebę;
- wybrać jeden bezpieczny i świadomy krok.

Zalecane Fragmenty

Wariant A - Lęk I Niepewność

- strona 16 - Ślady przy granicy lasu;
- strona 17 - Droga bez mapy.

Wariant B - Złość I Granica

- strona 19 - Płomień, który nie chciał być bronią;
- strona 21 - Zęby, pazury i granica.

Wariant C - Projekcja I Pozory

- strona 22 - To, co ukrywało się za pozorem.

Wariant D - Wewnętrzny Autorytet

- strona 23 - Przymierze światła i siły;
- strona 24 - Powrót do wioski.

Potrzebne Materiały

- wybrany fragment opowieści;
- karta „Sześć pytań latarni” ze strony 54 albo „Niedźwiedź moich granic” ze strony 52;
- kartka i długopis;
- woda;

- zegar widoczny dla osoby prowadzącej.

Minuta 00-05 - Sprawdzenie Stanu I Zgoda

Pytania:

- „Jak czujesz się w tej chwili?”
- „Jak oceniasz napięcie od zera do dziesięciu?”
- „Czy chcesz pracować poprzez symboliczną opowieść?”
- „Czy temat lęku, złości lub granic jest dzisiaj możliwy do obserwowania?”
- „Po czym poznamy, że potrzebujesz przerwy?”

Należy przypomnieć:

„Możesz zatrzymać opowieść, pominąć pytanie albo zakończyć ćwiczenie bez konieczności wyjaśniania.”

Minuta 05-08 - Wybór Jednego Celu

Należy dokończyć:

„Podczas tego spotkania chcę lepiej rozumieć...”

Przykładowe cele:

- jeden lęk przed nieznanym;
- jedną sytuację nadmiernego kontrolowania;
- jeden sygnał złości;
- jedną granicę;
- jedną decyzję oddawaną innym osobom;
- jedną automatyczną interpretację.

Nie należy wybierać:

- całej relacji;

- całej historii przemocy;
- wszystkich problemów ze złością;
- pełnej integracji animusa;
- całej historii rodzinnej.

Minuta 08-11 - Ugruntowanie

Instrukcja:

„Poczuj stopy na podłodze. Zauważ oparcie pleców. Rozejrzyj się i znajdź trzy jasne przedmioty. Wskaż drzwi albo inną drogę wyjścia. Nie musisz zamykać oczu.”

Należy wybrać sygnał zatrzymania:

- słowo „pauza”;
- uniesienie dłoni;
- odłożenie kartki;
- inne: _____

Minuta 11-18 - Odczytanie Fragmentu

Osoba prowadząca:

- czyta spokojnie;
- nie tworzy atmosfery grozy;
- zachowuje krótkie pauzy;
- obserwuje oddech i napięcie;
- nie przerywa przy każdej emocji;
- zatrzymuje się na prośbę uczestniczki.

Minuta 18-21 - Cisza I Pierwszy Ślad

Pozostawić około jednej minuty ciszy.

Następnie zapytać:

- „Co pozostało z tobą po tym fragmencie?”

- „Jaki obraz lub zdanie pamiętasz?”
- „Co zauważasz w ciele?”

Nie rozpoczynać od interpretowania niedźwiedzia.

Minuta 21-29 - Rozmowa Pogłębiająca

Należy wybrać maksymalnie cztery pytania.

Dla Lęku

- „Co w tej sytuacji jest faktem?”
- „Co dopowiada lęk?”
- „Jakiej informacji brakuje?”
- „Jaki pierwszy krok nie wymaga całej mapy?”

Dla Złości

- „Co zostało naruszone?”
- „Jaki sygnał pojawił się najwcześniej?”
- „Do jakiego działania popycha złość?”
- „Jak można ochronić granicę bez krzywdzenia?”

Dla Projekcji

- „Co rzeczywiście widzisz?”
- „Jaką intencję przypisujesz?”
- „Czy sytuacja przypomina wcześniejsze doświadczenie?”
- „Jak możesz sprawdzić fakt?”

Dla Autorytetu

- „Komu oddajesz prawo do decyzji?”
- „Jak brzmi krytyczny głos?”
- „Jak brzmiałby dojrzały autorytet?”
- „Jaki wybór możesz podjąć sama?”

Minuta 29-39 - Jedna Karta Pracy

Należy wybrać tylko jedną kartę.

Lęk I Kontrola

„Sześć pytań latarni” - strona 54.

Granica

„Niedźwiedź moich granic” - strona 52.

Złość

Wybrane pola z „Drogi mojej złości” - strona 53.

Projekcja

„Co widzę, a co dopowiadam” - strona 55.

Autorytet

„Dialog z wewnętrznym autorytetem” - strona 56.

Nie trzeba wypełniać wszystkich pól karty.

Minuta 39-43 - Świadomy Krok

Uczestniczka uzupełnia:

„Kiedy zauważę _____, najpierw _____, następnie sprawdzę _____ i wybiorę _____.”

Dodatkowo:

„Ponownie ocenię sytuację...”

Należy sprawdzić, czy krok:

- jest konkretny;
- pozostaje bezpieczny;

- zależy głównie od uczestniczki;
- nie wymaga natychmiastowej konfrontacji;
- może zostać zmieniony;
- uwzględnia wsparcie.

Minuta 43-48 - Domknięcie

Instrukcja:

„Odłóż kartę. Rozejrzyj się po pomieszczeniu. Nazwij pięć rzeczy, które widzisz. Poczuj cztery punkty podparcia. Zauważ trzy dźwięki. Wybierz jeden najbliższy bezpieczny krok po spotkaniu.”

Pytania:

- „Jak oceniasz napięcie teraz?”
- „Czy czujesz się obecna?”
- „Czy pozostał impuls wymagający działania ochronnego?”
- „Czego potrzebujesz przed zakończeniem?”

Minuta 48-50 - Podsumowanie

Uczestniczka dokańcza:

- „Najważniejszy fakt...”
- „Moja granica...”
- „Mój pierwszy krok...”
- „Na później pozostawiam...”

Osoba prowadząca ustala:

- termin ponownej oceny;
- możliwość dalszego kontaktu;
- potrzebne wsparcie;
- temat, którego nie należy teraz rozwijać.

Wariant Przy Silnej Reakcji

- zatrzymać opowieść;
- pominąć kartę;
- przejść do orientacji;
- ocenić bezpieczeństwo;
- nie wymagać wniosku;
- ustalić dalszą pomoc.

Kryteria Wystarczająco Dobrego Spotkania

- uczestniczka rozpoznała jeden fakt;
- oddzieliła jedno dopowiedzenie;
- nazwała jeden sygnał ciała lub granicę;
- wybrała jeden bezpieczny krok;
- zakończyła z wystarczającą orientacją.

Ważne

„W pięćdziesięciminutowym spotkaniu jeden dobrze rozpoznany ślad jest bardziej wartościowy niż próba wyjaśnienia całego lasu.”

Scenariusz grupowy - 90 minut



Główny Cel

Pomóc uczestniczkom:

- rozpoznać własne znaczenie światła i niedźwiedzia;
- oddzielić fakt od dopowiedzenia;
- nazwać jeden zasób związany z siłą;
- zauważyć jedną granicę;
- doświadczyć wspólnoty bez przymusu ujawniania.

Zalecana Liczebność

Od 6 do 12 osób.

Potrzebne Materiały

- wybrane fragmenty opowieści;
- papierowe symbole latarni;
- duży arkusz z kręgiem;
- kartki i długopisy;
- woda;
- zegar;
- opcjonalnie spokojne miejsce na indywidualną przerwę.

Minuta 00-10 - Otwarcie I Kontrakt

Osoba prowadząca przedstawia temat:

„Dzisiejsza opowieść dotyczy lęku przed nieznanym, złości, granic, wewnętrznej siły i sprawdzania tego, co ukrywa się za pierwszym wrażeniem.”

Należy odczytać zasady:

- udział jest dobrowolny;

- można nie odpowiadać;
- nie interpretujemy innych;
- nie udzielamy rad bez zgody;
- mówimy o własnym doświadczeniu;
- można zrobić przerwę;
- można pozostać obserwatorką;
- zachowujemy poufność;
- nie wymagamy opowiadania o przemocy.

Runda Otwierająca

„Podaj swoje imię oraz jedno słowo kończące zdanie: «Aby czuć się dzisiaj wystarczająco bezpiecznie, potrzebuję...»”

Można pominąć wypowiedź.

Minuta 10-15 - Przygotowanie

Instrukcja:

„Poczuj podparcie ciała. Spójrz na drzwi, okna i otaczające przedmioty. Wybierz jeden przedmiot, który może przypominać ci o teraźniejszości. Nie musisz zamykać oczu.”

Każda osoba ustala własny sygnał przerwy.

Minuta 15-35 - Odczytanie Skróconej Opowieści

Należy wybrać następujące fragmenty:

- strona 14 - Wioska, która bała się nocy;
- strona 15 - Latarnia po starej strażniczce;
- strona 16 - Ślady przy granicy lasu;
- strona 18 - Pierwsze spotkanie z niedźwiedziem;
- strona 19 - Płomień, który nie chciał być bronią;

- strona 21 - Zęby, pazury i granica;
- strona 22 - To, co ukrywało się za pozorem;
- strona 23 - Przymierze światła i siły;
- strona 24 - Powrót do wioski.

Można skrócić opisy, ale należy zachować:

- różnicę pomiędzy śladem i interpretacją;
- uwięzienie niedźwiedzia;
- odkrycie pułapki;
- scenę granicy;
- ujawnienie manipulacji;
- rozróżnienie pomiędzy dzikością i potworem;
- zakończenie dotyczące odwagi.

Minuta 35-40 - Czysta Pierwsza Zapis

Każda osoba zapisuje:

- „Obraz, który pozostał...”
- „Zdanie, które zapamiętałam...”
- „Emocja lub sygnał ciała...”
- „Fragment, którego nie chcę rozwijać...”

Nie rozpoczynać natychmiastowej dyskusji.

Minuta 40-52 - Refleksja Indywidualna

Osoba prowadząca wybiera cztery pytania:

- „Co było dla ciebie światłem?”
- „Co w opowieści było tylko śladem, a co dopowiedzeniem?”
- „Która cecha niedźwiedzia przyciągnęła uwagę?”
- „Co oznacza dla ciebie bezpieczna granica?”
- „Gdzie potrzebujesz więcej świadomości?”

- „Gdzie potrzebujesz mniej kontroli?”
- „Jaki zasób chcesz rozwijać?”
- „Czego nie musisz dziś rozumieć?”

Odpowiedzi pozostają prywatne.

Minuta 52-64 - Wymiana W Parach

Instrukcja:

„Każda osoba ma cztery minuty na podzielenie się jednym symbolem lub zdaniem. Osoba słuchająca nie interpretuje, nie zadaje pytań i nie udziela rad. Po zakończeniu mówi: «Dziękuję, że się tym podzieliłaś».”

Należy umożliwić:

- odmowę pracy w parze;
- pracę pisemną;
- rozmowę ze współprowadzącą;
- pozostanie w głównej przestrzeni.

Po czterech minutach następuje zmiana ról.

Na końcu pozostawić dwie minuty ciszy.

Minuta 64-78 - Ćwiczenie „Kąg Światel”

Każda osoba otrzymuje papierową latarnię.

Wybiera jedno pytanie:

- „Jaki zasób pomaga mi zachować granicę?”
- „Co wspiera mój wewnętrzny autorytet?”
- „Jakie zdanie pomaga mi sprawdzać fakty?”
- „Jaka cecha siły jest mi potrzebna?”
- „Co pomaga mi wrócić do terażniejszości?”

Można wpisać jedno słowo, symbol albo pozostawić kartę pustą.

Każda osoba umieszcza latarnię na wspólnym arkuszu.

Nie ma obowiązku komentowania.

Minuta 78-83 - Wspólna Obserwacja

Pytania:

- „Co zauważacie w różnorodności światła?”
- „Które zasoby powtarzają się?”
- „Jak wspólnota może wspierać bez oślepiania?”
- „Jak zachować własne znaczenie w grupie?”
- „Czego grupa nie musi dziś rozwiązywać?”

Nie należy zapraszać do ujawniania traumatycznych treści.

Minuta 83-88 - Ugruntowanie

Instrukcja:

„Spójrz na pomieszczenie. Nazwij trzy przedmioty, dwa dźwięki i jeden punkt podparcia. Porusz dłońmi i stopami. Napij się wody, jeżeli potrzebujesz.”

Każda osoba zapisuje:

- „Dziś zabieram...”
- „Na później pozostawiam...”
- „Moja granica po spotkaniu...”
- „Sposób troski o siebie...”

Minuta 88-90 - Runda Końcowa

Każda osoba może powiedzieć jedno słowo opisujące aktualny stan.

Osoba prowadząca przypomina:

- o prawie do odpoczynku;
- o niewymaganiu natychmiastowych decyzji;

- o dostępnych formach wsparcia;
- o poufności;
- o możliwości indywidualnego kontaktu zgodnie z zasadami pracy.

Reagowanie Na Silną Złość

- nazwać emocję bez zawstydzania;
- postawić granicę zachowania;
- zaproponować dystans lub przerwę;
- ocenić ryzyko;
- nie prowadzić publicznej analizy;
- zapewnić wsparcie współprowadzącej;
- zastosować procedurę bezpieczeństwa.

Przykładowe Zdanie

„Możesz czuć silną złość, ale nie zgadzamy się na grożenie, obrażanie ani naruszanie przestrzeni innych osób.”

Reagowanie Na Ujawnienie Przemocy

- nie prosić o szczegóły na forum;
- podziękować za poinformowanie;
- zapytać o aktualne bezpieczeństwo;
- zaproponować indywidualny kontakt;
- zastosować odpowiednią procedurę;
- nie przenosić odpowiedzialności na grupę.

Kryteria Wystarczająco Dobrego Spotkania

- zachowano dobrowolność;
- uczestniczki rozpoznały własny symbol;
- nie narzucono wspólnej interpretacji;
- każda osoba mogła zachować prywatność;

- grupa nazwała zasoby;
- spotkanie zakończono ugruntowaniem.

Ważne

„Celem grupy nie jest wspólne oswojenie jednego niedźwiedzia. Każda osoba sama określa, czym jest jej symbol i jaką odległość chce zachować.”

Siedem dni noszenia własnej latarni



Główny Cel

- rozwijać obserwację bez nadmiernego analizowania;
- rozpoznawać sygnały ciała;
- oddzielać fakty od dopowiedzeń;
- ćwiczyć granice;
- wzmacniać wewnętrzny autorytet;
- wykonywać małe świadome kroki.

Ważna Instrukcja

„Plan nie jest testem regularności ani odwagi. Możesz zrobić przerwę, powtórzyć dzień, pominąć zadanie albo zakończyć wcześniej. Celem jest integracja, nie perfekcyjne wykonanie.”

Dzień 01 - Mój Symbol

Zadanie:

Wybierz jeden obraz z opowieści:

- latarnię;
- niedźwiedzia;
- ślad;
- las;
- jaskinię;
- granicę.

Zapisz:

„Wybrałam...”

„Dzisiaj oznacza dla mnie...”

„Nie musi oznaczać...”

Czas:

Od 5 do 10 minut.

Dzień 02 - Ślad I Opowieść

Zadanie:

Wybierz jedną sytuację z dnia i zapisz:

- widoczny fakt;
- własną interpretację;
- brakującą informację.

Formularz:

„Ślad...”

„Moja opowieść...”

„Tego jeszcze nie wiem...”

Czas:

Od 5 do 10 minut.

Dzień 03 - Sygnał Niedźwiedzia

Zadanie:

Obserwuj jeden sygnał ciała pojawiający się przy dyskomforcie albo złości.

Możliwe sygnały:

- napięcie dłoni;
- gorąco;
- cofnięcie się;
- napięcie brzucha;
- zamrożenie;
- przyspieszenie mowy.

Wieczorem zapisz:

„Najwcześniejszy sygnał...”

„Może informować o...”

„Zanim zareaguję, mogę...”

Czas zapisu:

Okolo 5 minut.

Dzień 04 - Jedno Jasne „Nie”

Zadanie:

Wybierz niewielką i bezpieczną sytuację, w której możesz wyrazić preferencję lub granicę.

Przykłady:

- odmowa dodatkowego zadania;
- prośba o czas do namysłu;
- wybór własnego miejsca;

- zakończenie niepotrzebnej rozmowy;
- niewyjaśnianie nadmiernie decyzji.

Zdanie:

„Moja granica brzmi...”

Po sytuacji:

„Co czułam przed...”

„Co wydarzyło się naprawdę...”

Czas:

Od 5 do 15 minut.

Dzień 05 - Trzy Głosy

Zadanie:

Wybierz małą decyzję.

Zapisz:

„Krytyk mówi...”

„Głos zależny mówi...”

„Dojrzały autorytet mówi...”

„Moja decyzja...”

Czas:

Od 10 do 15 minut.

Dzień 06 - Pierwszy Krąg Światła

Zadanie:

Wybierz jedną sytuację niepewności i odpowiedz:

- Co wiem?
- Czego nie wiem?
- Co mogę sprawdzić?
- Jaki krok jest wystarczający?
- Kiedy ocenię ponownie?

Czas:

Od 10 do 15 minut.

Dzień 07 - Przymierze Światła I Siły

Zadanie:

Przejrzyj zapisy z całego tygodnia.

Dokończ:

„Moje światło pomaga mi...”

„Mój niedźwiedź ostrzega mnie, gdy...”

„Granica, którą chcę zachować...”

„Cecha siły, którą chcę rozwijać...”

„To, czego nie muszę teraz rozumieć...”

„Mój następny świadomy krok...”

Podsumowanie Tygodnia

Należy ocenić:

- Jak szybko zauważam dopowiedzenie?
- Czy wcześniej rozpoznaję napięcie?
- Czy potrafię powiedzieć „nie”?
- Czy łatwiej znoszę niepewność?
- Czy mój autorytet jest spokojniejszy?
- Czy potrzebuję dalszego wsparcia?

Skala

Przed tygodniem moje poczucie wpływu:

_____ / 10

Po tygodniu:

_____ / 10

Nie należy traktować wyniku jako testu skuteczności.

Wskazówka Dla Osoby Prowadzącej

Plan można omówić na następnym spotkaniu, ale nie należy oceniać liczby wykonanych zadań.

Warto pytać:

- „Co zauważyłaś?”
- „Który dzień był pomocny?”
- „Który wywołał opór?”
- „Co należy uprościć?”
- „Czy pojawiło się nowe ryzyko lub potrzeba wsparcia?”

Sygnały Do Przerwania Planu

- narastające pobudzenie;
- problemy ze snem;
- ciągłe analizowanie;
- silne obrazy utrudniające funkcjonowanie;
- impuls skrzywdzenia;
- poczucie przymusu;
- aktualne zagrożenie;
- trudność w powrocie do teraźniejszości.

W takiej sytuacji należy odłożyć plan i skorzystać z odpowiedniego wsparcia.

Ważne

„Integracja nie polega na ciągłym świeceniu w głąb siebie. Obejmuje także odkładanie latarni, odpoczynek i powrót do zwykłego życia.”

Szybki indeks pracy z opowieścią



Instrukcja

„Wybierz jeden cel, jeden fragment, od dwóch do czterech pytań i najwyżej jedno ćwiczenie. Każde spotkanie zakończ ugruntowaniem.”

Obszar 01 - Lęk Przed Nieznanym

Fragmenty

- strona 16 - Ślady przy granicy lasu;
- strona 17 - Droga bez mapy;
- strona 18 - Pierwsze spotkanie z niedźwiedziem.

Pytania

- „Co rzeczywiście wiesz?”
- „Co dopowiada lęk?”
- „Jakiej informacji brakuje?”
- „Jaki krok nie wymaga całej mapy?”

Ćwiczenia

- strona 54 - Sześć pytań latarni;
- strona 57 - Wejście do jaskini nieznanego.

Obszar 02 - Nadmierna Kontrola

Fragmenty

- strona 15 - Latarnia po starej strażnicze;
- strona 17 - Droga bez mapy;
- strona 19 - Płomień, który nie chciał być bronią.

Pytania

- „Czy szukasz informacji, czy całkowitej pewności?”
- „Co pozostaje pod twoim wpływem?”
- „Czy działanie zmienia sytuację, czy tylko zmniejsza napięcie?”
- „Kiedy ponownie ocenisz sytuację?”

Ćwiczenia

- strona 51 - Mapa mojego światła i cienia;
- strona 54 - Sześć pytań latarni.

Obszar 03 - Złość

Fragmenty

- strona 19 - Płomień, który nie chciał być bronią;
- strona 20 - Jaskinia ukrytych głosów;
- strona 21 - Zęby, pazury i granica.

Pytania

- „Jaki był pierwszy sygnał?”
- „Co zostało naruszone?”
- „Do jakiego działania popycha złość?”
- „Jak można ochronić granicę bez krzywdzenia?”

Ćwiczenia

- strona 53 - Droga mojej złości;
- strona 52 - Niedźwiedź moich granic.

Obszar 04 - Impuls Agresywny

Fragmenty

- strona 19 - Płomień, który nie chciał być bronią;
- strona 21 - Zęby, pazury i granica.

Pytania

- „Co chcesz natychmiast zrobić?”
- „Czy istnieje ryzyko skrzywdzenia?”
- „Jak możesz zwiększyć dystans?”
- „Kto może pomóc?”

Ćwiczenie

- wybrane pola strony 53 - Droga mojej złości.

Priorytet

Przy realnym zamiarze skrzywdzenia przejść do procedury bezpieczeństwa.

Obszar o5 - Granice

Fragmenty

- strona 21 - Zęby, pazury i granica;
- strona 23 - Przymierze światła i siły;
- strona 24 - Powrót do wioski.

Pytania

- „Co próbujesz chronić?”
- „Jaki jest najwcześniejszy sygnał?”
- „Jak brzmi twoja granica?”
- „Jakie działanie podejmiesz, gdy nie zostanie uszanowana?”

Ćwiczenie

- strona 52 - Niedźwiedź moich granic.

Obszar o6 - Wewnętrzny Autorytet

Fragmenty

- strona 15 - Latarnia po starej strażnicze;

- strona 23 - Przymierze światła i siły;
- strona 24 - Powrót do wioski.

Pytania

- „Komu oddajesz prawo do decyzji?”
- „Jak brzmi krytyk?”
- „Jak brzmiałby dojrzały autorytet?”
- „Jaki wybór możesz podjąć sama?”

Ćwiczenie

- strona 56 - Dialog z wewnętrznym autorytetem.

Obszar o7 - Animus

Fragmenty

- strona 21 - Zęby, pazury i granica;
- strona 23 - Przymierze światła i siły.

Pytania

- „Którą cechę niedźwiedzia przypisujesz innym?”
- „Jak wygląda jej cienista forma?”
- „Jak wygląda jej dojrzała forma?”
- „Jak możesz rozwijać ją odpowiedzialnie?”

Ćwiczenie

- strona 56 - Dialog z wewnętrznym autorytetem.

Obszar o8 - Projekcja I Pierwsze Wrażenie

Fragmenty

- strona 16 - Ślady przy granicy lasu;
- strona 18 - Pierwsze spotkanie z niedźwiedziem;

- strona 22 - To, co ukrywało się za pozorem.

Pytania

- „Co dokładnie widzisz?”
- „Jaką intencję przypisujesz?”
- „Czy sytuacja przypomina przeszłość?”
- „Jak możesz sprawdzić fakt?”

Ćwiczenie

- strona 55 - Co widzę, a co dopowiadam.

Obszar 09 - Rodzinne Przekazy O Sile

Fragmenty

- strona 14 - Wioska, która bała się nocy;
- strona 24 - Powrót do wioski.

Pytania

- „Kto mógł się złościć?”
- „Jak postrzegano silną kobietę?”
- „Który przekaz nadal kieruje twoim zachowaniem?”
- „Co chcesz zachować, zmienić lub zakończyć?”

Ćwiczenia

- miniaturowe ćwiczenie ze strony 35;
- strona 56 - Dialog z wewnętrznym autorytetem.

Obszar 10 - Nieświadomość I Unikanie

Fragment

- strona 20 - Jaskinia ukrytych głosów.

Pytania

- „Po co chcesz zbliżyć się do tego tematu?”
- „Czy masz wystarczające zasoby?”
- „Co może pozostać zamknięte?”
- „Jak wygląda droga powrotu?”

Ćwiczenie

- strona 57 - Wejście do jaskini nieznanego.

Obszar II - Odpoczynek I Wycofanie

Materiał

- strona 30 - Niedźwiedź jako dziki instynkt.

Pytania

- „Czy potrzebujesz działania, czy schronienia?”
- „Jak rozpoznajesz przeciążenie?”
- „Czy odpoczynek wywołuje poczucie winy?”
- „Jak ochronisz czas regeneracji?”

Ćwiczenie

- wybrane pola ze strony 51 - Mapa mojego światła i cienia.

Obszar 12 - Integracja

Fragmenty

- strona 23 - Przymierze światła i siły;
- strona 24 - Powrót do wioski;
- strona 25 - Domknięcie opowieści.

Pytania

- „Co zabierasz?”

- „Co pozostawiasz w lesie?”
- „Jaką cechę siły chcesz rozwijać?”
- „Jaki jest następny świadomy krok?”

Ćwiczenia

- strona 63 - Siedmiodniowy plan integracji;
- strona 49 - Domknięcie i ugruntowanie.

Najważniejsze Pytania Uniwersalne

- „Co rzeczywiście widzisz?”
- „Co czujesz?”
- „Co dopowiadasz?”
- „Czego jeszcze nie wiesz?”
- „Jaki sygnał daje ciało?”
- „Co próbujesz ochronić?”
- „Czy istnieje realne zagrożenie?”
- „Co pozostaje pod twoim wpływem?”
- „Jak możesz działać bez krzywdzenia?”
- „Jaki krok jest wystarczający?”
- „Czego dziś nie musisz rozumieć?”
- „Jak zakończysz bezpiecznie?”

Pytania Kontrolne Dla Osoby Prowadzącej

- „Czy uczestniczka wyraziła zgodę?”
- „Czy ten temat odpowiada celowi spotkania?”
- „Czy rozróżniam symbol i fakt?”
- „Czy nie narzucam znaczenia?”
- „Czy nie idealizuję agresji?”
- „Czy oceniłam realne ryzyko?”

- „Czy pozostaje czas na domknięcie?”
- „Czy potrzebna jest inna forma pomocy?”
- „Czy pracuję w granicach kompetencji?”

Formuła Prostego Spotkania

„Jeden cel + jeden fragment + kilka pytań + jedno ćwiczenie + obowiązkowe domknięcie.”

Światło nie musi pokonać nocy



Treść Końcowa

„Lena nie wróciła z lasu jako osoba, która przestała się bać.

Wróciła jako osoba, która potrafiła inaczej słuchać lęku.

Nie uznawała już każdego cienia za zagrożenie.

Nie ignorowała również śladów.

Nie próbowała pokonać niedźwiedzia.

Nie próbowała zamienić go w łagodne zwierzę, które zawsze pozostanie bezpieczne.

Nauczyła się rozpoznawać siłę bez natychmiastowego nazywania jej przemocą.

Nauczyła się także odróżniać ochronę od dominacji, złość od krzywdzenia, światło od kontroli i odwagę od lekkomyślności.

Wewnętrzna siła nie musi krzyczeć.

Może powiedzieć:

«Zatrzymaj się.»

«Nie zgadzam się.»

«Potrzebuję więcej informacji.»

«Nie wiem jeszcze.»

«Zawrócę.»

«Poproszę o pomoc.»

«To jest moje miejsce.»

Świadomość nie polega na oświeceniu całej psychiki.

Nie każda jaskinia musi zostać otwarta.

Nie każda historia wymaga natychmiastowego wyjaśnienia.

Nie każdy lęk należy przekraczać.

Nie każda złość musi zostać wyrażona w działaniu.

Nie każda silna osoba jest zagrożeniem.

Nie każda łagodność oznacza bezpieczeństwo.

Czasem najważniejszym krokiem jest spojrzenie na dostępne fakty.

Czasem jest nim postawienie granicy.

Czasem odejście.

Czasem przyjęcie własnej stanowczości.

Czasem pozostawienie niedźwiedzia w lesie i powrót do domu.

Latarnia nie ma pokonać nocy.

Ma pomóc zobaczyć wystarczająco dużo, aby następny krok był bardziej świadomy.”

Cytat Końcowy

„Moja siła nie musi być bronią. Może być światłem, granicą i odpowiedzialnym działaniem.”

Sekcja „Na Zakończenie Zapisz”

„To, co teraz widzę wyraźniej...”

„Sygnał, którego chcę wcześniej słuchać...”

„Granica, którą chcę chronić...”

„Cecha siły, którą chcę rozwijać...”

„To, czego nie muszę dziś poznawać...”

„Mój następny świadomy krok...”

Nota Etyczna

„Kobieta i niedźwiedź - Światło świadomości i osvajanie instynktów jest materiałem edukacyjnym i wspierającym.

Nie służy do diagnozowania, odkrywania rzekomych ukrytych traum, odzyskiwania wspomnień, przewidywania zachowania innych osób ani potwierdzania nieznanych wydarzeń.

Latarnia, niedźwiedź, las, jaskinia, ślady, pułapka i pozostałe elementy opowieści są symbolami. Ich znaczenie zależy od doświadczenia, kultury, aktualnego kontekstu i osobistych skojarzeń uczestniczek.

Niedźwiedź nie musi symbolizować mężczyzny, ojca, partnera, sprawcy, agresji ani animusa. Każde takie odczytanie pozostaje jedynie możliwą hipotezą wymagającą sprawdzenia.

Pojęcie animusa jest wykorzystywane jako symboliczny język opisujący funkcje związane z działaniem, rozróżnianiem, stanowczością i autorytetem. Nie stanowi biologicznego ani stereotypowego opisu płci.

Rozpoznawanie agresywnej energii nie usprawiedliwia przemocy, grożenia, zastraszania, niszczenia, kontrolowania ani krzywdzenia siebie lub innych osób.

Emocja może być ważną informacją. Zachowanie pozostaje obszarem odpowiedzialności.

Materiał nie zastępuje psychoterapii, konsultacji psychologicznej, psychiatrycznej, medycznej, pomocy prawnej ani interwencji kryzysowej.

W sytuacji aktualnego zagrożenia życia lub zdrowia, przemocy, myśli samobójczych, zamiaru skrzywdzenia innej osoby, ostrej dezorganizacji albo potrzeby pilnej pomocy należy skontaktować się z odpowiednimi lokalnymi służbami lub wykwalifikowanym specjalistą.

Osoba prowadząca odpowiada za:

- pracę w granicach kompetencji;
- uzyskanie świadomej zgody;
- ocenę aktualnego bezpieczeństwa;
- dostosowanie materiału;
- respektowanie odmowy;
- nienarzucanie interpretacji;
- ochronę poufności;
- odpowiednie dokumentowanie;
- bezpieczne domknięcie;
- skierowanie do innej formy pomocy, gdy jest potrzebna.”

Sekcja „Bibliografia I Kierunki Dalszej Lektury”

Należy umieścić wyłącznie rzeczywiście wykorzystane, zweryfikowane publikacje dotyczące:

- psychologii analitycznej;
- pojęcia animusa i cienia;
- mechanizmów obronnych;
- projekcji, idealizacji i rozszczepienia;
- terapii systemowej;
- rodzinnych narracji;
- regulacji emocji;
- agresji i złości;
- granic interpersonalnych;
- teorii przywiązania;
- mentalizacji;
- stabilizacji i pracy z traumą;
- etyki pracy psychologicznej;
- wykorzystania metafory i opowieści w procesach pomocowych.

Ostatnie przypomnienie dla osoby prowadzącej

- Najpierw sprawdzaj bezpieczeństwo.
- Pytaj przed interpretacją.
- Oddzielaj obserwację od dopowiedzenia.
- Nie idealizuj agresji.
- Nie unieważniaj lęku.
- Szanuj prawo do niewiedzy.
- Nie otwieraj więcej, niż możesz domknąć.
- Wzmacniaj wewnętrzny autorytet, nie zależność.
- Traktuj symbol jako możliwość, nie dowód.
- Pamiętaj, że uczestniczka może zgasić latarnię i zakończyć pracę.