Opowieść o garniturze Szabó

Opowieść o Szabó i sztuce noszenia tego, co do nas pasuje

WIEDZA • ANALIZA • PRAKTYKA • ROZWÓJ

Informacje o prawach autorskich

Kopiowanie, rozpowszechnianie, odsprzedaż, publikowanie w internecie, nagrywanie lub udostępnianie całości albo fragmentów bez zgody właściciela praw jest zabronione.

> „Publikacja ma charakter edukacyjny i wspierający. Nie zastępuje diagnozy, psychoterapii, konsultacji psychiatrycznej, interwencji kryzysowej ani indywidualnej oceny stanu psychicznego.”

> „Bajkoterapia wykorzystuje opowieść, metaforę i symbol jako punkty wyjścia do refleksji. Nie służy do wydawania jednoznacznych ocen, przewidywania zachowania ani przypisywania uczestniczce gotowej interpretacji.”

Osoba prowadząca odpowiada za dostosowanie:

- języka;
- pytań;
- tempa;
- intensywności ćwiczeń;
- zakresu osobistego ujawnienia;
- sposobu zakończenia pracy

do wieku, potrzeb, stanu emocjonalnego i granic uczestniczki.

> „Podczas samodzielnego korzystania z zeszytu można pominąć każde pytanie, zrobić przerwę albo wrócić do ćwiczenia w innym momencie. Pogłębienie nie powinno odbywać się kosztem poczucia bezpieczeństwa.”

Spis treści

Elementy Wstępne

00 - Okładka

01 - Prawa autorskie i odpowiedzialne korzystanie z materiału

02 - Spis treści

03 - Wprowadzenie: stroje, które nosimy każdego dnia

Moduł 01 - Pierwsze Kroki W Bajkoterapii

04 - Podokładka modułu 01

05 - Jak korzystać z całego materiału

06 - Wprowadzenie: mapa podstaw bajkoterapii

07 - Czym jest bajkoterapia i jak działa opowieść

08 - Bezpieczna praca z symbolem i osobistą historią

09 - Symbol nie jest diagnozą ani gotową odpowiedzią

10 - Przygotowanie uczestniczki do spotkania z opowieścią

Moduł 02 - Opowieść O Garniturze Szabó

11 - Podokładka modułu 02

12 - Pracownia krawca Szabó

13 - Klientka w stroju wybranym przez innych

14 - Garnitur, który wygląda dobrze, ale nie pozwala oddychać

15 - Miara zdjęta z prawdziwej osoby

16 - Kieszenie pełne cudzych oczekiwań

17 - Przymiarka przed szczerym lustrem

18 - Rozpruwanie starych szwów

19 - Wybór własnej tkaniny i kroju

20 - Strój, który nie ukrywa osoby

Moduł 03 - Postacie, Przedmioty I Symbole

21 - Podokładka modułu 03

22 - Szabó jako uważny krawiec i wewnętrzny przewodnik

23 - Garnitur jako rola, maska i sposób prezentowania siebie

24 - Miara jako kontakt z własną rzeczywistością

25 - Tkanina jako wartości, temperament i osobista historia

26 - Szwy, guziki i kieszenie jako granice oraz zobowiązania

27 - Lustro jako świadomość bez zawstydzania

28 - Przymierzalnia jako bezpieczna przestrzeń zmiany

29 - Mapa procesu: od cudzego stroju do autentycznego dopasowania

Moduł 04 - Główne Obszary Pracy Terapeutycznej

30 - Podokładka modułu 04

31 - Role, które wspierają, i role, które ograniczają

32 - Maska osoby zawsze silnej

33 - Strój osoby, która wszystkich zadowala

34 - Perfekcjonizm i garnitur bez miejsca na błąd

35 - Wstyd, ciało i przekonanie, że trzeba się ukrywać

36 - Granice: gdzie kończy się dopasowanie, a zaczyna utrata siebie

37 - Zmiana rozmiaru: nowe etapy życia i nieaktualne role

38 - Autentyczność bez odrzucania wszystkich ról

39 - Wewnętrzna garderoba i świadomy wybór

Moduł 05 - Ekskluzywny Zeszyt Terapeutyczny

40 - Podokładka modułu 05

41 - Scenariusz sesji indywidualnej

42 - Scenariusz spotkania grupowego

43 - Bank pytań do opowieści o Szabó

44 - Karta pracy: stroje, które noszę każdego dnia

45 - Karta pracy: moja osobista przymierzalnia

46 - Siedmiodniowy plan autentycznego dopasowania

47 - Integracja, dalsza praktyka i zakończenie

Nie każdy strój, który potrafimy nosić, naprawdę do nas pasuje

Rozpocząć od zaproszenia:

> „Być może doskonale nauczyłaś się nosić stroje, których oczekuje od ciebie świat. Wiesz, jak wyglądać na spokojną, kiedy czujesz lęk. Wiesz, jak być pomocna, kiedy potrzebujesz odpoczynku. Wiesz, jak zachować siłę, kiedy chciałabyś poprosić o wsparcie.”

> „Umiejętność pełnienia różnych ról jest potrzebna. Problem pojawia się wtedy, gdy rola przestaje być jednym z dostępnych strojów, a staje się jedynym sposobem istnienia.”

Strój Dopasowany

- pozwala się poruszać;
- uwzględnia realne potrzeby;
- może zmieniać się wraz z życiem;
- pomaga wyrażać siebie;
- nie wymaga ciągłego udawania.

Strój Niedopasowany

- ogranicza;
- wywołuje napięcie;
- służy głównie zadowalaniu innych;
- ukrywa potrzeby;
- został uszyty dla dawnej wersji osoby;
- wymaga stałego kontrolowania siebie.

> „Które role naprawdę mi służą?”

> „Które noszę wyłącznie z przyzwyczajenia?”

> „Który strój został wybrany przez innych?”

> „Co stało się za ciasne?”

> „Gdzie potrzebuję więcej przestrzeni?”

> „Jak wyglądałoby życie bardziej zgodne ze mną?”

Autentyczność nie oznacza mówienia wszystkiego każdemu, rezygnowania z obowiązków ani odrzucania wszystkich ról.

Oznacza większą zgodność pomiędzy:

- tym, co człowiek czuje;
- tym, co uznaje za ważne;
- tym, co komunikuje;
- tym, jak działa.

> „Nie musisz wyrzucać całej garderoby. Możesz zacząć od zauważenia jednego stroju, który wymaga poluzowania, naprawy albo spokojnego odłożenia.”

Ramka:

Ta publikacja nie pyta:

„Jak powinnaś wyglądać?”

Pyta:

> „W czym możesz pozostać sobą?”

Pierwsze kroki w bajkoterapii

Moduł 01

Pierwsze kroki w bajkoterapii

Jak słuchać opowieści, zadawać pytania i otwierać refleksję bez narzucania gotowego znaczenia

> „Dobra opowieść nie mówi uczestniczce, kim ma być. Pomaga jej usłyszeć własną odpowiedź.”

Wprowadzenie, opowieść i zeszyt - trzy części jednej praktyki

Część 1 - Wprowadzenie Do Bajkoterapii

- wprowadzać podstawowe pojęcia;
- pokazywać różnicę między interpretacją i narzucaniem znaczenia;
- prezentować przykłady pytań;
- wyjaśniać, jak rozpoczynać i kończyć pracę;
- przygotowywać do samodzielnego korzystania z zeszytu.

Część 2 - Opowieść O Szabó

Praktycznie

Większa liczba pytań nie zawsze prowadzi do głębszej pracy.

Czasami jedno dobrze dobrane pytanie i kilka minut ciszy przynoszą więcej niż pełna analiza opowieści.

Wprowadzenie do bajkoterapii - od słuchania opowieści do terapeutycznej refleksji

Rekomendowany Czas Wprowadzenia

35-45 minut

Główny Cel

Przekazać początkującej osobie wystarczające podstawy, aby potrafiła odpowiedzialnie korzystać z opowieści, symboli i pytań refleksyjnych bez udawania psychoterapii ani narzucania interpretacji.

Struktura Wprowadzenia

Część 1 - Czym Jest Bajkoterapia

Czas

5 minut

- czym jest praca z opowieścią;
- dlaczego metafora ułatwia kontakt z doświadczeniem;
- czym bajkoterapia różni się od zwykłego omawiania fabuły;
- jakie są granice tej metody.

Część 2 - Jak Działa Symbol

Czas

7 minut

Pokazać, że jeden symbol może mieć różne znaczenia.

Na przykład garnitur może oznaczać:

- rolę;
- ochronę;

- wizerunek;
- obowiązek;
- przynależność;
- ograniczenie.

Część 3 - Pierwsza Reakcja Uczestniczki

Czas

5 minut

> „Co zwróciło twoją uwagę?”

„Co poczułaś?”

> „Z czym kojarzy ci się ten obraz?”

Część 4 - Pytania Otwarte I Zamknięte

Czas

7 minut

Pytanie narzucające:

> „Czy garnitur oznacza rolę, która cię ogranicza?”

Pytanie otwarte:

> „Co ten garnitur oznacza dla ciebie?”

Pokazać kilka podobnych par pytań.

Część 5 - Bezpieczeństwo I Granice

Czas

7 minut

Omówić:

- dobrowolność;
- prawo do odmowy;
- unikanie diagnozowania;
- reagowanie na silne emocje;
- rozpoznawanie momentu, w którym potrzebna jest pomoc specjalistyczna.

Część 6 - Model Prostego Spotkania

Czas

7 minut

Wprowadzenie → Opowieść → Pierwsza Reakcja → Pytanie → Ćwiczenie → Integracja

Część 7 - Przygotowanie Do Opowieści O Szabó

Czas

3-5 minut

Zaprosić uczestniczkę do zauważania:

- stroju, który wydaje się najbardziej znajomy;
- miejsca największego napięcia;
- reakcji na lustro;
- momentu, w którym pojawia się ulga.

Pola:

Najważniejsza rzecz, której się nauczyłam:

Pytanie, które chcę zapamiętać:

Zasada bezpieczeństwa, która jest dla mnie ważna:

Symbol, z którym chcę pracować:

Praktycznie

Wprowadzenie ma przygotować do praktyki.

Nie powinna zawierać długiego wykładu teoretycznego bez przykładów, demonstracji pytań i jasnych wskazówek.

Opowieść jako bezpieczny most do osobistego doświadczenia

> „Bajkoterapia jest sposobem pracy z opowieścią, który pomaga człowiekowi zauważać własne doświadczenia poprzez obrazy, postacie i wydarzenia obecne w historii.”

Nie chodzi wyłącznie o pytanie:

> „Co wydarzyło się bohaterowi?”

Ważniejsze może być:

> „Co ta historia uruchamia we mnie?”

1. OPOWIEŚĆ TWORZY DYSTANS

Łatwiej rozmawiać o zbyt ciasnym garniturze bohaterki niż od razu powiedzieć:

> „Moja rola w rodzinie mnie ogranicza.”

2. OPOWIEŚĆ NADAJE OBRAZ

Trudne doświadczenie otrzymuje konkretny symbol.

Niewypowiedziane oczekiwania stają się przedmiotami ukrytymi w kieszeniach.

3. OPOWIEŚĆ OTWIERA MOŻLIWOŚCI

Bohater może wykonać działanie, którego uczestniczka jeszcze nie potrafi zrobić w realnym życiu.

4. OPOWIEŚĆ POMAGA INTEGROWAĆ

Uczestniczka może połączyć emocję, potrzebę, symbol i konkretny krok.

Bajkoterapia

- pyta;

- zaprasza;
- dopuszcza wiele znaczeń;
- respektuje tempo;
- prowadzi do osobistej refleksji.

Narzucanie interpretacji

- definiuje;
- ocenia;
- zakłada jedno znaczenie;
- przyspiesza;
- odbiera uczestniczce własny głos.

Opowieść

Co wydarzyło się w historii?

Reakcja

Co zwróciło moją uwagę?

Znaczenie

Z czym kojarzy mi się ten obraz?

Odniesienie

Gdzie widzę podobny temat w swoim życiu?

Krok

Co chcę zrobić z tym odkryciem?

Pytania do refleksji

> „Które opowieści pamiętasz od dzieciństwa?”

> „Która postać budziła twoją sympatię?”

> „Czy jakaś historia pomogła ci nazwać doświadczenie?”

> „Jak reagujesz, kiedy ktoś próbuje powiedzieć ci, co symbol powinien znaczyć?”

Ćwiczenie

Wybrać jeden prosty przedmiot:

- klucz;
- płaszcz;
- buty;
- lustro;
- nić.

Uzupełnić:

Moje pierwsze skojarzenie:

Emocja:

Wspomnienie:

Możliwe znaczenie:

Pytanie, które ten symbol mi zadaje:

Praktycznie

Znaczenie symbolu nie znajduje się wyłącznie w podręczniku.

Powstaje również w spotkaniu obrazu z osobistym doświadczeniem uczestniczki.

Najpierw bezpieczeństwo, później pogłębienie

Użyteczne Poruszenie

Uczestniczka może odczuwać:

- smutek;
- wzruszenie;
- napięcie;
- złość;
- niepewność.

Jednocześnie nadal potrafi:

- słuchać;
- mówić;
- podejmować decyzje;
- korzystać z zasobów;
- wrócić do teraźniejszości.

Przeciążenie

Może obejmować:

- panikę;
- utratę orientacji;
- silne odrętwienie;
- poczucie odłączenia;
- brak możliwości kontynuowania rozmowy;
- niemożność uspokojenia się;
- poczucie całkowitej bezradności.

W przypadku przeciążenia nie należy zadawać kolejnych pogłębiających pytań.

1. DOBROWOLNOŚĆ

Uczestniczka może nie odpowiadać.

2. PRAWO DO PRZERWY

Może zatrzymać ćwiczenie w dowolnym momencie.

3. BRAK PRZYMUSU UJAWNIANIA

Nie musi opowiadać osobistej historii, aby pracować z symbolem.

4. STOPNIOWANIE

Zaczynać od ogólnego obrazu, a dopiero później przechodzić do osobistego odniesienia.

5. UGRUNTOWANIE

Pomagać wracać do ciała, oddechu i otoczenia.

6. ZAMKNIĘCIE

Nie kończyć spotkania w momencie największego pobudzenia.

Poziom 1 - Opowieść

> „Jak wyglądał garnitur bohaterki?”

Poziom 2 - Reakcja

> „Co poczułaś podczas tej sceny?”

Poziom 3 - Skojarzenie

> „Z czym kojarzy ci się ten strój?”

Poziom 4 - Osobiste Odniesienie

> „Czy znasz sytuację, w której pełniona rola stała się zbyt ciasna?”

Nie trzeba przechodzić do poziomu czwartego, jeśli uczestniczka nie jest gotowa.

> „Poczuj oparcie stóp. Rozejrzyj się po pomieszczeniu. Nazwij pięć rzeczy, które widzisz. Zauważ temperaturę powietrza. Zrób spokojny wydech i przypomnij sobie, gdzie jesteś.”

Pytania dla prowadzącej:

> „Czy uczestniczka zachowuje możliwość wyboru?”

> „Czy pytanie jest potrzebne, czy wynika z mojej ciekawości?”

> „Czy pozostaje czas na zakończenie?”

> „Jak pomogę wrócić do teraźniejszości?”

Praktycznie

Nie każda otwarta szuflada musi zostać opróżniona podczas jednego spotkania.

Czasami wystarczy zauważyć, że coś się w niej znajduje.

Garnitur może znaczyć wiele różnych rzeczy

> „Symbol jest obrazem, który może łączyć wiele znaczeń. Nie stanowi diagnozy, dowodu ani jednoznacznego opisu osobowości.”

Dla jednej osoby garnitur może symbolizować:

- profesjonalizm;
- pewność siebie;
- dojrzałość;
- ochronę.

Dla innej:

- sztywność;
- presję;
- cudze oczekiwania;
- utratę indywidualności.

Dla jeszcze innej:

- ważną rodzinną tradycję;
- przynależność;
- rolę zawodową;
- moment przejścia.

Może oznaczać:

- samoświadomość;
- ocenianie wyglądu;
- kontakt z prawdą;
- cudze spojrzenie;
- potrzebę potwierdzenia.

Interpretacja narzucająca

> „Zbyt ciasny garnitur oznacza, że twoja rodzina cię ogranicza.”

Interpretacja sugerująca, ale otwarta

> „Zbyt ciasny garnitur może kojarzyć się z ograniczeniem. Czy ten kierunek ma dla ciebie znaczenie?”

Pytanie pierwszego wyboru

> „Co zauważyłaś w tym garniturze i z czym ci się kojarzy?”

- Używać słów: „może”, „być może”, „jedna z możliwości”.
- Pytać o zgodność interpretacji z doświadczeniem uczestniczki.
- Przyjmować odrzucenie propozycji bez przekonywania.
- Nie przypisywać symbolowi diagnozy.
- Nie podejmować za uczestniczkę decyzji życiowych.
- Wracać do faktów, gdy temat dotyczy realnej relacji lub sytuacji.

Pytania do refleksji

> „Jakie znaczenie jako pierwsze nadajesz garniturowi?”

> „Czy to znaczenie pochodzi z twojego doświadczenia czy z cudzej interpretacji?”

> „Czy symbol wzmacnia ciekawość, czy wywołuje presję?”

> „Jak rozpoznać, że interpretacja nie pasuje?”

Ćwiczenie

Wybrać jeden symbol z opowieści:

- garnitur;
- miara;
- kieszeń;
- nić;
- lustro.

Zapisać pięć różnych możliwych znaczeń.

Następnie uzupełnić:

Znaczenie, które jest mi obecnie najbliższe:

Znaczenie, które mnie zaskakuje:

Znaczenie, które do mnie nie pasuje:

Pytanie, które chcę sobie zadać:

Praktycznie

Odrzucenie interpretacji również jest wartościową informacją.

Pokazuje, że uczestniczka rozpoznaje własne znaczenie i nie musi przyjmować cudzej wersji.

Zanim wejdziesz do pracowni Szabó

> „Za chwilę wejdziesz do symbolicznej pracowni krawca Szabó. Opowieść będzie dotyczyć strojów, ról, oczekiwań i sposobów, w jakie próbujemy dopasować się do świata. Nie musisz odnosić każdego fragmentu do własnego życia. Możesz pozostać przy obrazie, emocji albo jednym zdaniu, które szczególnie zwróci twoją uwagę.”

> „Możesz pominąć każde pytanie, zatrzymać ćwiczenie albo wrócić do niego później. Nie musisz od razu zmieniać żadnej roli ani podejmować ważnej decyzji.”

Przed rozpoczęciem zapytać:

> „Czy temat ról, oczekiwań i autentyczności jest dziś możliwy do bezpiecznego poruszenia?”

> „Czy istnieje obszar, którego nie chcesz dziś omawiać?”

> „Co pomoże ci zachować poczucie wpływu?”

> „Czy wolisz dziś słuchać, pisać czy rozmawiać?”

0 oznacza:

> „Nie czuję dziś gotowości do pracy z tym tematem.”

10 oznacza:

> „Czuję się bezpiecznie i jestem gotowa na pogłębioną refleksję.”

Sposób wykorzystania skali:

- wynik 0-3 - pozostać przy zasobach, bez osobistego odnoszenia symboli;

- wynik 4-6 - wykorzystać krótki fragment i najwyżej dwa pytania;
- wynik 7-10 - można pogłębić refleksję, nadal respektując prawo do przerwy.

Niższa gotowość nie oznacza oporu ani braku zaangażowania.

Może wskazywać na zmęczenie, przeciążenie, potrzebę większego bezpieczeństwa albo zbyt osobisty charakter tematu.

1. STRÓJ

Który element garderoby przyciąga uwagę?

2. CIAŁO

W którym momencie pojawia się napięcie lub ulga?

3. EMOCJA

Co budzi smutek, złość, ciekawość albo opór?

4. ZDANIE

Który fragment pozostaje w pamięci?

Ćwiczenie przygotowujące:

Uzupełnić symbolicznie:

Dzisiaj przychodzę w stroju osoby, która:

Najbardziej widoczna część tego stroju:

To, co ten strój pomaga mi zrobić:

To, co ukrywa:

Poziom wygody od 0 do 10:

Jedno zdanie opisujące moją gotowość:

> „Dziś mogę przyjrzeć się…”

> „Poczuj stopy na podłodze. Zauważ oparcie krzesła. Rozejrzyj się i nazwij trzy kolory. Zrób spokojny wydech. Przypomnij sobie, że to ty decydujesz, jak blisko podejdziesz do osobistego znaczenia opowieści.”

Ramka dla prowadzącej:

Nie pytaj:

> „Czy jesteś gotowa odkryć swoje prawdziwe ja?”

Takie pytanie sugeruje, że istnieje jedna ukryta odpowiedź i może tworzyć presję.

Zapytaj:

> „Któremu elementowi swojego codziennego stroju chcesz dziś przyjrzeć się z większą ciekawością?”

Opowieść o garniturze Szabó

Moduł 02

Opowieść o garniturze Szabó

Od stroju wybranego przez innych do ubrania, które pozwala oddychać, poruszać się i pozostać sobą

> „Dobry krawiec nie zmusza człowieka, aby dopasował ciało do ubrania. Dopasowuje ubranie do prawdziwego człowieka.”

Miejsce, w którym najpierw słucha się człowieka

Nad drzwiami wisiał prosty szyld:

> „Szabó - stroje do prawdziwego życia.”

W środku znajdowały się półki z tkaninami, drewniany stół, nożyce, nici oraz duże lustro.

Nie było katalogów pokazujących, jak powinna wyglądać idealna osoba.

Na ścianie wisiało zdanie:

> „Nie szyję dla wyobrażenia. Szyję dla człowieka, który przede mną stoi.”

Szabó był znany z tego, że przed zdjęciem miary zadawał pytania.

Pytał:

- „W jakich sytuacjach będziesz nosić ten strój?”
- „Jak chcesz się w nim poruszać?”
- „Co musi pomieścić?”
- „Gdzie potrzebujesz swobody?”
- „Czego nie chcesz już ukrywać?”

Nie pytał:

- „Jak zmienić twoje ciało?”
- „Jak zrobić wrażenie na wszystkich?”
- „Jak dopasować cię do obowiązującego wzoru?”

Może przedstawiać:

- przestrzeń terapeutyczną;
- bezpieczną rozmowę;
- moment zatrzymania;

- kontakt z własnymi potrzebami;
- miejsce eksperymentowania;
- wewnętrzną zdolność obserwowania siebie bez oceny.

Pracownia nie zmienia osoby w kogoś innego.

Pomaga zauważyć różnicę pomiędzy człowiekiem a strojem, który przez długi czas musiał nosić.

Możliwe obszary terapeutyczne:

- brak bezpiecznej przestrzeni do refleksji;
- życie pod wpływem ciągłej oceny;
- presja szybkiej zmiany;
- trudność w rozpoznawaniu własnych potrzeb;
- przekonanie, że najpierw trzeba się „naprawić”.

Pytania do refleksji

> „Jak wyglądałaby twoja bezpieczna pracownia?”

> „Przy kim możesz przestać udawać?”

> „Jakiego pytania potrzebujesz przed rozpoczęciem zmiany?”

> „Czy w twoim życiu częściej mierzy się strój do ciebie, czy ciebie do stroju?”

> „Co pozwala ci obserwować siebie bez zawstydzania?”

Ćwiczenie

Uzupełnić:

Miejsce, w którym łatwiej mi usłyszeć siebie:

Osoba, przy której nie muszę udawać:

Warunki, których potrzebuję do refleksji:

Pytanie, które chcę sobie częściej zadawać:

Zdanie, które powinno wisieć na ścianie mojej pracowni:

Praktycznie

Zmiana oparta na autentyczności zaczyna się od obserwacji, nie od natychmiastowego poprawiania siebie.

Garnitur, którego nigdy sama nie wybrała

Kobieta stała bardzo prosto. Ramiona miała lekko uniesione, jakby przez cały czas pilnowała swojej postawy.

Garnitur był nienaganny:

- odpowiedni kolor;
- dokładnie zapięte guziki;
- równe szwy;
- idealnie wyprasowane rękawy.

Mimo to poruszała się ostrożnie.

Kiedy próbowała usiąść, materiał napinał się na plecach.

Kiedy chciała wziąć głębszy oddech, kołnierz uciskał szyję.

Szabó zapytał:

„Kto wybrał ten strój?”

Kobieta odpowiedziała:

> „Trochę moja rodzina. Trochę praca. Trochę ludzie, których nie chciałam zawieść. Po pewnym czasie przestałam pamiętać, co wybrałam sama.”

Może oznaczać:

- rolę grzecznej córki;
- rolę osoby zawsze odpowiedzialnej;
- określoną ścieżkę zawodową;
- oczekiwanie stałej dostępności;
- sposób zachowania odpowiadający rodzinie;
- presję dotyczącą relacji, wyglądu lub sukcesu;
- przekonanie, że akceptacja zależy od spełniania oczekiwań.

Role często zaczynają się jako sposób zdobywania bezpieczeństwa, przynależności albo uznania.

Nie są automatycznie fałszywe.

Problem pojawia się wtedy, gdy osoba:

- nie może ich zdjąć;
- nie pamięta własnego wyboru;
- boi się konsekwencji zmiany;
- uznaje rolę za całą swoją tożsamość.

Możliwe komunikaty tworzące cudzy strój:

- „Dobra córka nie odmawia.”
- „Silna kobieta nie potrzebuje pomocy.”
- „Musisz mieć poważny zawód.”
- „Nie wypada się złościć.”
- „Najpierw zadbaj o wszystkich innych.”
- „Nie pokazuj, że sobie nie radzisz.”

Pytania do refleksji

> „Kto wybierał twoje pierwsze symboliczne stroje?”

> „Które oczekiwanie nadal nosisz?”

> „Czy rola została przez ciebie wybrana, czy przyjęta bez pytania?”

> „Co mogłoby się wydarzyć, gdybyś zaczęła nosić ją inaczej?”

> „Który fragment stroju jest naprawdę twój?”

Ćwiczenie

Uzupełnić:

Nazwa roli:

Kto pomógł ją wybrać:

Czego ode mnie wymaga:

Co mi daje:

Co mi odbiera:

Czy nadal ją wybieram?

- tak;
- częściowo;
- nie jestem pewna;
- nie.

> „Przez długi czas wierzyłam, że muszę być…”

Praktycznie

Rozpoznanie wpływu innych osób nie oznacza odrzucenia całej historii.

Pozwala oddzielić to, co zostało odziedziczone, od tego, co nadal chcemy świadomie wybierać.

Dopasowanie do oczekiwań może oznaczać niedopasowanie do siebie

Kobieta zrobiła kilka kroków.

Przy każdym ruchu poprawiała marynarkę i sprawdzała, czy nadal wygląda odpowiednio.

Szabó poprosił:

„Podnieś ręce.”

Nie mogła zrobić tego swobodnie.

> „Usiądź tak, jak naprawdę odpoczywasz.”

Odpowiedziała:

> „Nie pamiętam, jak to robię.”

„Weź głęboki oddech.”

Kołnierz natychmiast przypomniał o swojej obecności.

Szabó powiedział:

> „Ten garnitur świetnie wygląda, kiedy stoisz nieruchomo i pilnujesz każdego ruchu. Ale życie wymaga czegoś więcej niż dobrej prezentacji.”

Strój może dobrze wyglądać z zewnątrz, jeśli kobieta:

- odnosi sukcesy;
- jest niezawodna;
- zawsze pomaga;
- zachowuje spokój;
- spełnia oczekiwania;

- nie pokazuje zmęczenia.

Jednocześnie może odczuwać:

- napięcie;
- wyczerpanie;
- brak spontaniczności;
- lęk przed błędem;
- trudność w odpoczynku;
- poczucie życia dla innych;
- utratę kontaktu z własnymi potrzebami.

Funkcjonalność nie oznacza wyłącznie zdolności do wykonywania obowiązków.

Dobrze dopasowana rola powinna również pozwalać:

- odpocząć;
- odmawiać;
- popełniać błędy;
- zmieniać tempo;
- prosić o pomoc;
- wyrażać emocje;
- rozwijać się.

Pytania do refleksji

> „W jakiej roli wyglądasz dobrze, ale czujesz się źle?”

> „Co dzieje się, gdy przestajesz kontrolować każdy ruch?”

> „Czy twoja codzienność pozostawia miejsce na oddech?”

> „Jaką cenę płacisz za stałe utrzymywanie wizerunku?”

> „Co oznaczałoby więcej swobody?”

Ćwiczenie

Wybrać jedną rolę.

Uzupełnić:

Czy mogę w niej odpocząć?

Czy mogę popełnić błąd?

Czy mogę poprosić o pomoc?

Czy mogę powiedzieć „nie”?

Czy mogę zmienić zdanie?

Czy mogę wyrazić złość lub smutek?

Każdy obszar ocenić od 0 do 10.

Najbardziej ograniczający element:

Najmniejsza potrzebna poprawka:

Praktycznie

Rola, która działa tylko wtedy, gdy człowiek stale się kontroluje, może być skuteczna zewnętrznie i wyniszczająca wewnętrznie.

Nie mierzyć siebie według cudzego wzoru

Kobieta stanęła przed lustrem i natychmiast poprawiła postawę.

Szabó powiedział:

> „Stań tak, jak stoisz wtedy, gdy nikt cię nie ocenia.”

Nie wiedziała, jak to zrobić.

Poprosił więc:

> „Rozluźnij ramiona. Oddychaj. Nie próbuj zmieścić się w żadnym rozmiarze. To miara ma spotkać się z tobą.”

Zdjął wymiary:

- długość rękawów;
- szerokość ramion;
- przestrzeń potrzebną przy ruchu;
- wysokość kieszeni;
- miejsce na głęboki oddech.

Jednocześnie pytał:

> „Jak wygląda twój dzień?”

> „Co najczęściej nosisz ze sobą?”

> „Gdzie potrzebujesz swobody?”

> „Kiedy zmienia się twoje tempo?”

Miara może oznaczać:

- kontakt z faktami;
- rozpoznanie aktualnych potrzeb;
- realistyczną ocenę energii;
- zauważenie granic;
- uwzględnienie własnego ciała;
- sprawdzenie, czy rola odpowiada obecnemu etapowi życia.

Miara

Opisuje aktualną rzeczywistość konkretnej osoby.

Standard

Określa, jak według zewnętrznego wzoru powinna wyglądać lub działać.

Przykłady cudzych standardów:

- „W tym wieku powinnam już…”
- „Dobra matka zawsze…”
- „Profesjonalistka nigdy…”
- „Silna osoba nie potrzebuje…”
- „Każdy powinien pracować w ten sposób…”

Przykłady osobistej miary:

- „Obecnie mam energię na…”
- „Potrzebuję odpoczynku po…”
- „Moją granicą jest…”
- „W tej roli mogę zobowiązać się do…”
- „Nie chcę już robić…”

Pytania do refleksji

> „Jakim standardem najczęściej się mierzysz?”

> „Czy odpowiada on twojej aktualnej rzeczywistości?”

> „Jak wygląda twoja prawdziwa ilość energii?”

> „Gdzie potrzebujesz więcej przestrzeni?”

> „Która potrzeba nie mieści się w dotychczasowym kroju?”

Ćwiczenie

Uzupełnić:

Moja dostępna energia:

Moja potrzeba odpoczynku:

Liczba zobowiązań, które mogę realnie utrzymać:

Moja granica czasowa:

Moja granica emocjonalna:

Obszar, w którym potrzebuję wsparcia:

Cudzy standard, którego nie chcę już stosować:

Zdanie oparte na rzeczywistości:

> „Na obecnym etapie mogę…”

Praktycznie

Realistyczna miara nie jest wymówką.

Jest podstawą odpowiedzialnego wyboru zobowiązań, tempa i granic.

Ciężar, którego z zewnątrz prawie nie widać

W pierwszej kieszeni znajdowały się kartki:

- „Nie sprawiaj problemu.”
- „Zawsze bądź dostępna.”
- „Najpierw inni.”

W drugiej:

- „Nie popełniaj błędów.”
- „Nie pokazuj zmęczenia.”
- „Nie rozczaruj rodziny.”

W wewnętrznej kieszeni znajdowała się najmniejsza kartka:

> „Jeśli przestanę spełniać oczekiwania, przestaną mnie kochać.”

Kobieta powiedziała:

> „Nie pamiętam, kiedy włożyłam je do kieszeni.”

Szabó odpowiedział:

> „Niektóre kartki dostajemy tak wcześnie, że zaczynamy uważać je za część ubrania.”

Kieszenie mogą przechowywać:

- cudze oczekiwania;
- niewypowiedziane obowiązki;
- obietnice złożone pod presją;
- rodzinne zasady;
- poczucie winy;

- odpowiedzialność za emocje innych;
- lęk przed odrzuceniem.

Nie każde oczekiwanie musi zostać wyrzucone.

Niektóre zobowiązania są świadomie wybrane i zgodne z wartościami.

Potrzebne jest rozróżnienie.

Oczekiwanie Świadomie Wybrane

> „Chcę wspierać bliską osobę, ale zachowuję granice."

Oczekiwanie Noszone Automatycznie

> „Muszę być dostępna zawsze, niezależnie od własnego stanu."

1. KTO TO NAPISAŁ?

2. CZY NADAL SIĘ Z TYM ZGADZAM?

3. JAKA JEST CENA NOSZENIA TEGO CODZIENNIE?

Możliwe obszary terapeutyczne:

- nadodpowiedzialność;
- poczucie winy;
- trudność w odmawianiu;
- przyjmowanie cudzych emocji;
- lęk przed rozczarowaniem;
- brak miejsca na własne potrzeby.

Pytania do refleksji

> „Co znajduje się w twoich symbolicznych kieszeniach?"

> „Które oczekiwanie jest najcięższe?”

> „Które zobowiązanie nadal wybierasz?”

> „Co nosisz wyłącznie ze strachu?”

> „Jaką kartkę chciałabyś wyjąć jako pierwszą?”

Ćwiczenie

Oczekiwanie

Kto Je Przekazał

Co Mi Daje

Jaki Ma Koszt

Czy Chcę Je Nadal Nosić

Kartka, którą zachowuję:

Kartka, którą zmieniam:

Kartka, którą odkładam:

> „Nie jestem odpowiedzialna za…”

Praktycznie

Wyjęcie oczekiwania z kieszeni nie oznacza braku miłości lub odpowiedzialności.

Może oznaczać bardziej świadomy wybór tego, co naprawdę należy do nas.

Zobaczyć siebie bez poprawiania obrazu

Kobieta spojrzała w lustro i odruchowo zaczęła poprawiać kołnierz.

Szabó zatrzymał ją pytaniem:

> „Co zauważasz, zanim zaczniesz cokolwiek poprawiać?”

Odpowiedziała:

> „Że stoję bardzo sztywno.”

„Co jeszcze?”

> „Że nie opuszczam ramion.”

„A co czujesz?”

Po chwili powiedziała:

> „Zmęczenie. I trochę złości, że tak długo uważałam ten strój za jedyny możliwy.”

Nie mówi:

> „Co jest z tobą nie tak?”

Pyta:

- „Co widzisz?”
- „Co czujesz?”
- „Co dzieje się w ciele?”
- „Co jest faktem?”
- „Co wymaga zmiany?”

Lustro może symbolizować:

- samoświadomość;
- informację zwrotną;
- kontakt z rzeczywistością;
- obserwację bez oceny;
- możliwość zobaczenia rozbieżności między wizerunkiem i doświadczeniem.

Obserwacja

> „Kiedy pełnię tę rolę, moje ciało jest napięte.”

Krytyka

> „Jestem słaba, skoro sobie z nią nie radzę.”

Obserwacja

> „Zgadzam się na więcej, niż realnie mogę zrobić.”

Krytyka

> „Nie potrafię organizować życia.”

Szczera refleksja powinna zwiększać jasność, nie pogardę wobec siebie.

Możliwe obszary terapeutyczne:

- surowy wewnętrzny krytyk;
- porównywanie się;
- wstyd;
- trudność w przyjmowaniu informacji zwrotnej;
- automatyczne poprawianie wizerunku;
- brak kontaktu z emocjami.

Pytania do refleksji

> „Co zauważasz, zanim zaczniesz siebie poprawiać?”

> „Czy twoje wewnętrzne lustro opisuje czy oskarża?”

> „Jaki fakt dotyczący obecnej roli jest ważny?”

„Co mówi ciało?”

> „Jak może brzmieć obserwacja bez zawstydzania?”

Ćwiczenie

To, Co Obserwuję

- zachowanie;
- reakcja ciała;
- emocja;
- fakt.

To, Jak Zwykle Siebie Oceniam

Następnie przekształcić trzy krytyczne zdania w neutralne obserwacje.

Krytyka:

> „Jestem beznadziejna, bo nie daję rady.”

Obserwacja:

> „Mam więcej obowiązków, niż jestem w stanie obecnie udźwignąć.”

Najważniejsza prawda, którą chcę zobaczyć bez atakowania siebie:

Praktycznie

Samoświadomość bez życzliwości może zamienić się w kolejne narzędzie kontroli.

Zmiana wymaga poluzowania tego, co długo trzymało wszystko razem

Szabó wziął małe narzędzie do rozpruwania szwów.

Kobieta zapytała:

> „Czy nie łatwiej byłoby wszystko wyrzucić?”

Odpowiedział:

> „Może. Ale nie wszystko w tym stroju jest cudze. Niektóre elementy chroniły cię przez wiele lat. Najpierw sprawdzimy, co nadal ci służy.”

Zachowali:

- trwałą tkaninę;
- jedną wygodną kieszeń;
- kolor, który kobieta naprawdę lubiła;
- guzik przypominający o ważnej osobie.

Rozpruli:

- zbyt ciasny kołnierz;
- szwy ograniczające ramiona;
- kieszeń przeznaczoną wyłącznie na cudze oczekiwania;
- podszewkę, która powodowała przegrzanie.

Może oznaczać:

- kwestionowanie starej zasady;
- zmianę granicy;
- rezygnację z części obowiązków;

- uczenie się proszenia o pomoc;
- odróżnienie wartości od przymusu;
- stopniowe opuszczanie roli;
- tworzenie miejsca na nowy sposób działania.

Stare szwy często pełniły funkcję.

Mogły:

- dawać bezpieczeństwo;
- pomagać zdobywać akceptację;
- chronić przed konfliktem;
- organizować życie;
- odpowiadać wcześniejszemu etapowi.

Zmiana nie musi polegać na krytykowaniu dawnej siebie.

Może brzmieć:

> „Ten sposób kiedyś mi pomagał. Dziś potrzebuję czegoś innego."

Poluzowanie

Mniejsza liczba obowiązków, więcej elastyczności.

Przeszycie

Nowy sposób pełnienia tej samej roli.

Odłożenie

Rezygnacja z roli, która przestała być zgodna z życiem.

Pytania do refleksji

> „Który szew jest dziś zbyt napięty?"

> „Co warto poluzować, zanim zdecydujesz się coś odrzucić?”

> „Która część starej roli nadal jest wartościowa?”

> „Jak dawny sposób cię chronił?”

> „Jaka zmiana może być wystarczająco mała, aby stała się możliwa?”

Ćwiczenie

Zachowuję

Wartości, zdolności i relacje, które nadal mi służą.

Przeszywam

Role i obowiązki, które chcę pełnić inaczej.

Odkładam

Oczekiwania, wzorce i zadania, których nie chcę dalej nosić.

Pierwszy szew do poluzowania:

Najmniejsza konkretna zmiana:

Osoba, której chcę o niej powiedzieć:

Praktycznie

Autentyczna zmiana nie musi być spektakularna.

Czasami zaczyna się od jednego szwu, jednego „nie” albo jednego obowiązku wykonywanego inaczej.

Nie tylko zdjąć stary strój, ale świadomie wybrać nowy

Szabó rozłożył na stole różne tkaniny.

Niektóre były sztywne i eleganckie.

Inne miękkie, lekkie i elastyczne.

Kobieta automatycznie sięgnęła po materiał, który uznała za „najbardziej odpowiedni”.

Szabó zapytał:

> „Czy jest odpowiedni dla ciebie, czy dla wyobrażenia o tobie?”

Zatrzymała rękę.

Zaczęła dotykać tkanin, sprawdzać ich ciężar i układ.

Wybrała materiał, który był trwały, ale nie sztywny.

Poprosiła o:

- rękawy pozwalające swobodnie podnosić ręce;
- kołnierz, który nie uciska szyi;
- kieszenie tylko na rzeczy naprawdę potrzebne;
- możliwość rozpięcia marynarki;
- prosty krój, którego nie trzeba stale poprawiać.

Tkanina

Wartości, temperament, historia i jakość życia.

Krój

Sposób organizowania roli.

Kieszenie

Zobowiązania i zasoby.

Guziki

Sposób otwierania i zamykania dostępu.

Podszewka

Wewnętrzne wsparcie niewidoczne dla innych.

Kolor

Sposób wyrażania siebie.

Autentyczny wybór nie oznacza wyłącznie wyboru tego, co przyjemne.

Dobrze dopasowany strój musi uwzględniać:

- realne obowiązki;
- granice;
- wartości;
- etap życia;
- poziom energii;
- warunki otoczenia;
- własne preferencje.

Rola zawodowa może pozostać ważna, ale nowy krój może obejmować:

- bardziej realistyczne godziny;
- delegowanie;
- mniej ciągłej dostępności;
- prawo do błędu;
- jasne granice odpowiedzialności.

Pytania do refleksji

> „Jakiej jakości potrzebujesz w swoim nowym stroju?”

> „Czy ważniejsza jest dziś ochrona, swoboda, widoczność czy odpoczynek?”

> „Co naprawdę musi znaleźć się w kieszeniach?”

> „Jaką możliwość otwierania i zamykania chcesz zachować?”

> „Która wartość powinna stać się główną tkaniną?”

Ćwiczenie

Uzupełnić:

Tkanina - moje najważniejsze wartości:

Krój - sposób, w jaki chcę organizować rolę:

Kieszenie - zobowiązania, które świadomie wybieram:

Guziki - moje granice dostępu:

Podszewka - wsparcie, którego potrzebuję:

Element regulowany - obszar, w którym potrzebuję elastyczności:

Zdanie projektowe:

> „Chcę nosić rolę, która pozwala mi…”

Praktycznie

Nie wystarczy wiedzieć, czego nie chcemy.

Autentyczność rozwija się również poprzez świadome wybieranie wartości, granic i sposobu działania.

Dopasowanie, które pozwala pozostać widoczną

Kobieta stanęła przed lustrem.

Tym razem nie poprawiła natychmiast kołnierza.

Najpierw wzięła głęboki oddech.

Podniosła ręce.

Usiadła.

Przeszła po pracowni.

Marynarka poruszała się razem z nią, zamiast zmuszać ją do kontrolowania każdego gestu.

Szabó zapytał:

„Jak wyglądasz?”

Kobieta przez chwilę patrzyła w lustro, a potem odpowiedziała:

„Bardziej jak ja.”

Szabó poprawił jedynie pojedynczą nić przy rękawie.

„W takim razie strój spełnia swoje zadanie” - powiedział.

- pozwala zachować kontakt z własnymi potrzebami;
- nie wymaga ciągłego udawania;
- może zmieniać się wraz z sytuacją;
- pozostawia miejsce na odmowę;
- nie odbiera prawa do odpoczynku;
- uwzględnia realne możliwości;
- pomaga wyrażać wartości;
- nie staje się całą tożsamością.

Autentyczność nie oznacza noszenia jednego stroju przez całe życie.

Człowiek może być:

- profesjonalistką w pracy;
- partnerką w relacji;
- córką w rodzinie;
- osobą potrzebującą samotności;
- osobą proszącą o pomoc.

Zdrowa elastyczność polega na tym, że role można zakładać i zdejmować świadomie.

Problem pojawia się wtedy, gdy jeden strój przyrasta do skóry i nie można go zdjąć bez lęku, winy lub poczucia utraty własnej wartości.

Swoboda

Mogę poruszać się, odpoczywać i reagować na zmianę.

Zgodność

Rola odpowiada moim wartościom i realnym potrzebom.

Wybór

Mogę zdecydować, kiedy ją zakładam, zmieniam lub odkładam.

Pytania do refleksji

> „Po czym poznajesz, że dana rola naprawdę do ciebie pasuje?”

> „Czy możesz w niej oddychać i odpoczywać?”

> „Czy pozwala ci zachować własny głos?”

> „Czy możesz ją czasem zdjąć?”

> „Jak chcesz czuć się w swoim codziennym życiu?”

Ćwiczenie

Wybrać jedną ważną rolę i ocenić od 0 do 10:

Swoboda

Zgodność Z Wartościami

Możliwość Odpoczynku

Prawo Do Odmowy

Możliwość Zmiany

Kontakt Z Własnymi Potrzebami

Poczucie Wyboru

Najlepiej dopasowany element tej roli:

Element wymagający poprawki:

To, czego nie chcę już ukrywać:

Zdanie kończące:

> „Dobrze dopasowana rola pozwala mi…”

Ramka końcowa opowieści:

Nie zawsze trzeba szukać całkowicie nowego życia.

Czasami wystarczy przestać dopasowywać siebie do starego kroju i zacząć dopasowywać sposób życia do osoby, którą naprawdę się jest.

Postacie, przedmioty i symbole

Moduł 03

Postacie, przedmioty i symbole

Jak odczytywać pracownię, krawca, garnitur, miarę i lustro bez zamykania ich w jednej interpretacji

> „Symbol nie mówi, kim jesteś. Pomaga zauważyć, jaką rolę nosisz, co ona chroni i czy nadal ci służy.”

Szabó - głos, który pyta, zamiast decydować za człowieka

- „Wiem lepiej, kim powinnaś być.”
- „Ten strój będzie dla ciebie najlepszy.”
- „Musisz natychmiast zmienić całe życie.”
- „Twoja dotychczasowa rola była błędem.”

Zamiast tego pyta:

- „Jak się w tym czujesz?”
- „Co ten strój ci daje?”
- „Gdzie zaczyna ograniczać?”
- „Który element jest naprawdę twój?”
- „Jakiej poprawki potrzebujesz?”
- „Czy jesteś gotowa na tę zmianę?”

Szabó może symbolizować pięć funkcji.

Uważny Świadek

Widocznie interesuje się prawdziwym doświadczeniem osoby.

Rzemieślnik

Nie obiecuje natychmiastowej przemiany. Pracuje etapami.

Tłumacz

Pomaga przekładać napięcie, emocje i potrzeby na zrozumiałe słowa.

Strażnik Miary

Przypomina, że aktualna rzeczywistość jest ważniejsza niż zewnętrzny standard.

Towarzysz Próby

Pozwala eksperymentować bez oczekiwania perfekcyjnego rezultatu.

Wewnętrzny Szabó może być zdolnością powiedzenia sobie:

- „Zatrzymaj się i sprawdź, co naprawdę czujesz."
- „Nie musisz zmieścić się w cudzym wzorze."
- „Możesz poprawić rolę bez odrzucania całej siebie."
- „Najpierw sprawdź, co działa."
- „Daj sobie czas na przymiarkę."

Niedojrzały lub przekraczający granice przewodnik może:

- narzucać interpretację;
- uzależniać uczestniczkę od swojej opinii;
- przyspieszać zmianę;
- ignorować odmowę;
- traktować własną teorię jako ważniejszą niż doświadczenie osoby.

Pytania do refleksji

> „Kto w twoim życiu potrafi pytać bez narzucania odpowiedzi?"

> „Czy masz dostęp do własnego uważnego głosu?"

> „Jak reagujesz, kiedy ktoś mówi ci, kim powinnaś być?"

> „Jakiego pytania potrzebujesz od swojego wewnętrznego Szabó?"

> „Czy potrafisz dać sobie czas na poprawki?"

Ćwiczenie

Głos, Który Mnie Dopasowuje Do Wzoru

„Powinnaś…”

„Musisz…”

„Nie wolno ci…”

Głos Uważnego Szabó

„Sprawdź…”

„Zauważ…”

„Możesz wybrać…”

Pytanie, które chcę sobie zadawać przed przyjęciem nowej roli:

Praktycznie

Dobry przewodnik nie szyje człowiekowi nowej tożsamości.

Pomaga mu świadomie wybrać sposób, w jaki chce żyć i wyrażać siebie.

Garnitur - to, co pokazujemy światu i co czasami zaczyna nas ukrywać

Garnitur Jako Rola

Pomaga wiedzieć, jak zachowywać się w określonym miejscu.

Przykłady:

- rola liderki;
- pracownicy;
- matki;
- partnerki;
- opiekunki;
- ekspertki.

Garnitur Jako Ochrona

Pozwala zachować prywatność i nie ujawniać wszystkiego każdemu.

Może pomagać:

- utrzymywać profesjonalne granice;
- przejść przez trudną sytuację;
- poczuć większą pewność;
- uporządkować zachowanie.

Garnitur Jako Maska

Staje się problemem, gdy:

- ukrywa wszystkie emocje;
- nie można go zdjąć;
- wymaga ciągłego kontrolowania siebie;
- służy wyłącznie zdobywaniu akceptacji;

- zastępuje kontakt z własnym „ja”.

Rola

Jest jednym ze sposobów działania w określonej sytuacji.

Tożsamość

Jest szerszym obrazem osoby, obejmującym wartości, historię, potrzeby, relacje i różne części siebie.

„Jestem menedżerką” opisuje rolę.

„Moja wartość zależy od tego, czy zawsze mam odpowiedź” pokazuje, że rola zaczyna przejmować całą tożsamość.

- można ją świadomie zakładać i zdejmować;
- jej zasady są jasne;
- nie wymaga porzucenia podstawowych potrzeb;
- nie odbiera kontaktu z innymi częściami siebie;
- może zmieniać się wraz z doświadczeniem.

Oznaki maski ograniczającej:

- lęk przed ujawnieniem słabości;
- poczucie, że trzeba stale grać;
- trudność w odpoczynku;
- brak bliskich osób znających prawdziwe emocje;
- przekonanie, że bez roli nie ma się wartości.

Pytania do refleksji

> „Który garnitur zakładasz najczęściej?”

> „Czy jest rolą, ochroną czy maską?”

> „Kto zna cię bez tego stroju?”

> „Co mogłoby się wydarzyć, gdybyś na chwilę go zdjęła?”

> „Który element roli naprawdę wyraża twoje wartości?”

Ćwiczenie

Wybrać jeden codzienny garnitur.

Uzupełnić:

Nazwa roli:

Gdzie ją zakładam:

Co pomaga mi robić:

Przed czym mnie chroni:

Co ukrywa:

Czy potrafię ją zdjąć?

Czy ktoś zna mnie poza nią?

Co chcę zachować:

Co chcę zmienić:

Praktycznie

Nie każda maska jest oszustwem.

Czasami zaczyna się jako ochrona. Ważne jest sprawdzenie, czy nadal można ją zdejmować i czy nie odcina całkowicie od siebie.

Miara - sprawdzić, co jest prawdą dzisiaj

„Jak jest naprawdę?”

Nie:

„Jak powinno być?”

Może obejmować:

- aktualny poziom energii;
- zdrowie;
- czas;
- liczbę obowiązków;
- sytuację finansową;
- potrzeby emocjonalne;
- granice;
- dostęp do wsparcia;
- gotowość do zmiany.

Realistyczna Miara

> „Mam obecnie energię na dwa dodatkowe zadania tygodniowo.”

Surowe Porównanie

> „Inni robią więcej, więc ja też powinnam.”

Realistyczna Miara

> „Potrzebuję jednego dnia odpoczynku po intensywnym tygodniu.”

Surowe Porównanie

> „Powinnam radzić sobie bez przerwy.”

To, co pasowało:

- przed rodzicielstwem;
- przed chorobą;
- na początku kariery;
- przed przeprowadzką;
- przed kryzysem;
- w innym wieku

nie musi odpowiadać obecnej rzeczywistości.

Miara Ciała

Jak organizm reaguje na obecną rolę?

Miara Czasu

Ile godzin i uwagi realnie posiadam?

Miara Emocji

Jaki koszt emocjonalny ponoszę?

Miara Zasobów

Kto i co wspiera mnie w tej roli?

Miara nie jest wymówką ani wyrokiem.

Jest informacją potrzebną do odpowiedzialnego planowania.

Pytania do refleksji

> „Według czyjej miary oceniasz swoje życie?”

> „Czy obecne zobowiązania odpowiadają twojej energii?”

> „Co zmieniło się od czasu, gdy przyjęłaś tę rolę?”

> „Który standard jest dziś nieaktualny?”

> „Jak brzmiałaby bardziej realistyczna ocena?”

Ćwiczenie

Ocenić od 0 do 10:

Energia

Czas

Zdrowie

Gotowość Emocjonalna

Wsparcie

Przestrzeń Na Odpoczynek

Możliwość Odmowy

Obowiązek, który przekracza moją aktualną miarę:

Obowiązek zgodny z moimi możliwościami:

Zasób, którego potrzebuję:

Zdanie oparte na faktach:

> „W tej chwili jestem w stanie…”

Praktycznie

Dopasowanie zaczyna się wtedy, gdy przestajemy oceniać prawdziwą osobę według nieaktualnego lub cudzego rozmiaru.

Tkanina - materiał, z którego budujemy własny sposób życia

Wartości

To, co człowiek uznaje za ważne.

Przykłady:

- wolność;
- bezpieczeństwo;
- bliskość;
- uczciwość;
- rozwój;
- troska;
- twórczość.

Temperament

Naturalny sposób reagowania i poziom pobudzenia.

Jedna osoba potrzebuje więcej kontaktu i dynamiki.

Inna potrzebuje więcej ciszy, czasu i przewidywalności.

Historia

Doświadczenia wpływające na to, jakie role wydają się bezpieczne albo ryzykowne.

Wrażliwość

Sposób odbierania bodźców, emocji i relacji.

Tkanina Sztywna

Może symbolizować strukturę, ochronę i jasne zasady.

Jej nadmiar może oznaczać brak elastyczności.

Tkanina Miękka

Może oznaczać czułość, otwartość i zdolność dostosowania.

Jej cień może polegać na braku ochrony.

Tkanina Lekka

Może oznaczać spontaniczność i swobodę.

Może jednak nie wystarczać w wymagających warunkach.

Tkanina Trwała

Może oznaczać odporność i lojalność.

Jej nadmiar może prowadzić do zbyt długiego pozostawania w obciążającej sytuacji.

Nie istnieje jedna najlepsza tkanina dla wszystkich.

Ważne jest dopasowanie materiału do:

- warunków życia;
- osobistych potrzeb;
- pełnionej roli;
- aktualnego etapu;
- wartości.

Dla jednej osoby rola liderki może wymagać większej struktury.

Dla innej większej elastyczności i współpracy.

Obie mogą być skuteczne bez kopiowania tego samego stylu.

Pytania do refleksji

> „Z jakiej symbolicznej tkaniny jesteś dziś zbudowana?”

> „Która wartość jest twoją najmocniejszą nicią?”

> „Czy próbujesz nosić materiał niezgodny ze swoim temperamentem?”

> „Jakiej jakości potrzebujesz więcej?”

> „Czy twoja historia pomaga ci wybierać, czy ogranicza możliwe wybory?”

Ćwiczenie

Wybrać pięć najważniejszych cech lub wartości.

Moja Główna Wartość

Cecha, Która Daje Mi Siłę

Wrażliwość, Którą Chcę Chronić

Doświadczenie, Które Mnie Ukształtowało

Jakość, Którą Chcę Rozwijać

Rola zgodna z moją tkaniną:

Rola wymagająca ode mnie ciągłego udawania:

Praktycznie

Autentyczność nie oznacza braku rozwoju.

Oznacza rozwijanie siebie bez konieczności udawania materiału, którym się nie jest.

To, co łączy, zamyka, otwiera i przechowuje

Szwy - Połączenia I Granice

Szwy łączą części stroju.

Mogą symbolizować:

- zasady utrzymujące rolę;
- granice;
- umowy;
- relacje;
- przyzwyczajenia.

Dobry szew:

- utrzymuje strukturę;
- pozwala na ruch;
- nie rozrywa tkaniny;
- może zostać poprawiony.

Zbyt ciasny szew:

- ogranicza;
- tworzy napięcie;
- utrudnia zmianę;
- wymaga stałej kontroli.

Guziki - Dostęp I Wybór

Guziki pozwalają otwierać i zamykać strój.

Mogą symbolizować:

- prawo do prywatności;
- decydowanie, komu się otwieramy;

- stopień dostępności;
- granice emocjonalne;
- możliwość zmiany poziomu bliskości.

Pytanie guzika:

> „Czy mogę zdecydować, kiedy jestem dostępna?”

Kieszenie - Zobowiązania I Zasoby

Kieszenie mogą przechowywać:

- obowiązki;
- cudze oczekiwania;
- sekrety;
- zasoby;
- narzędzia;
- ważne wartości.

Pytanie kieszeni:

> „Co codziennie noszę ze sobą i czy naprawdę jest mi potrzebne?”

Rola opiekunki.

Szwy

Zasada:

> „Pomagam, ale nie jestem dostępna przez całą dobę.”

Guziki

Decyzja:

> „Sama wybieram, jak wiele osobistych informacji ujawniam.”

Kieszenie

Zobowiązanie:

> „Biorę odpowiedzialność za ustalone zadania, nie za wszystkie potrzeby innych.”

Pytania do refleksji

> „Który szew w twoim życiu jest zbyt napięty?”

> „Czy możesz otwierać i zamykać dostęp do siebie?”

> „Co znajduje się w twoich kieszeniach?”

> „Które zobowiązanie jest świadome?”

> „Jaki element wymaga naprawy?”

Ćwiczenie

Uzupełnić:

MÓJ SZEW - zasada utrzymująca rolę:

Zbyt ciasny szew:

Potrzebna poprawka:

MÓJ GUZIK - granica dostępu:

Komu się otwieram:

Przed kim potrzebuję ochrony:

MOJA KIESZEŃ - zobowiązanie:

Co chcę zachować:

Co chcę wyjąć:

Praktycznie

Granica nie zawsze oznacza ścianę.

Może być guzikiem, który pozwala świadomie decydować o otwarciu, zamknięciu i poziomie dostępu.

Lustro - zobaczyć prawdę bez odrzucania siebie

Lustro Uważne

Pyta:

- „Co widzę?”
- „Co czuję?”
- „Jak ta rola wpływa na moje ciało?”
- „Co jest zgodne ze mną?”
- „Co wymaga zmiany?”

Lustro Krytyczne

Mówi:

- „Nie jesteś wystarczająca.”
- „Powinnaś wyglądać lub zachowywać się inaczej.”
- „Inni radzą sobie lepiej.”
- „Twoje potrzeby są problemem.”
- „Musisz się poprawić, zanim zasłużysz na akceptację.”

Samoświadomość nie powinna być kolejnym sposobem kontrolowania siebie.

Jej celem jest większa jasność i możliwość wyboru.

Opis

> „Zgadzam się na dodatkowe zadania, mimo że jestem zmęczona.”

Osąd

> „Jestem słaba, bo nie potrafię odmówić.”

Opis

> „W tej roli rzadko mówię o swoich potrzebach.”

Osąd

„Jestem fałszywa.”

Lustro Wewnętrzne

Własna obserwacja.

Lustro Relacyjne

Informacje otrzymywane od bezpiecznych osób.

Lustro Społeczne

Normy, oczekiwania i porównania obecne w otoczeniu.

Pytania do refleksji

> „Jak mówi twoje wewnętrzne lustro?”

> „Czy opisuje, czy oskarża?”

> „Czyja opinia wpływa na twój obraz siebie?”

> „Które odbicie jest zniekształcone przez cudze oczekiwania?”

> „Jak może brzmieć bardziej życzliwa prawda?”

Ćwiczenie

To, Co Widzę Sama

To, Co Mówią Bezpieczne Osoby

To, Czego Oczekuje Otoczenie

Następnie uzupełnić:

Informacja zgodna z moim doświadczeniem:

Opinia, której nie chcę już przyjmować:

Fakt, który chcę zobaczyć bez wstydu:

Życzliwe zdanie:

„Widzę, że…, i mogę…”

Praktycznie

Prawda bez życzliwości łatwo zamienia się w atak.

Życzliwość bez prawdy może podtrzymywać unikanie.

Dojrzałe lustro potrzebuje obu tych jakości.

Przymierzalnia - miejsce, w którym można próbować bez ostatecznej deklaracji

- „Od dziś będę całkowicie inna.”
- „Nigdy więcej nie przyjmę tej roli.”
- „Muszę zmienić całe życie.”

Przymierzalnia pozwala zapytać:

- „Jak czuję się z tą możliwością?”
- „Co działa?”
- „Co wymaga poprawki?”
- „Czy jestem gotowa wyjść w tym stroju do świata?”
- „Czy potrzebuję jeszcze czasu?”

Możliwe formy terapeutycznej przymiarki:

Próba Nowego Zdania

Zamiast automatycznego „tak”:

> „Sprawdzę swój kalendarz i odpowiem jutro.”

Próba Granicy

Nie odbierać telefonu w czasie odpoczynku.

Próba Nowego Podziału Zadań

Przekazać jedno zadanie innej osobie.

Próba Ujawnienia Potrzeby

Powiedzieć bezpiecznej osobie:

„Potrzebuję wsparcia.”

Próba Zdjęcia Maski

Przyznać:

„Nie znam odpowiedzi.”

- jest mały;
- ma określony czas;
- jest możliwy do odwrócenia;
- nie narusza bezpieczeństwa;
- pozwala zebrać informacje;
- nie wymaga perfekcyjnego wykonania.

Zamiast:

> „Od teraz nigdy nie będę pracować po godzinach.”

Eksperyment:

> „Przez trzy dni zakończę pracę o ustalonej porze i zapiszę, co się wydarzyło.”

Przymiarka nie jest porażką, jeśli nowa forma nie pasuje.

Jej celem jest zdobywanie informacji.

Pytania do refleksji

> „Jaką rolę chciałabyś przymierzyć?”

> „Którą granicę możesz sprawdzić w małej skali?”

> „Co byłoby bezpiecznym eksperymentem?”

> „Jak długo potrwa próba?”

> „Po czym ocenisz, czy nowy krój ci służy?”

Ćwiczenie

Uzupełnić:

Rola lub zachowanie, które chcę przymierzyć:

Mała zmiana:

Miejsce lub sytuacja:

Czas trwania:

To, co chcę obserwować:

Moja reakcja ciała:

Moja emocja:

Reakcja otoczenia:

Kryterium dopasowania:

Decyzja po zakończeniu próby:

- zachowuję;
- poprawiam;
- odkładam;
- potrzebuję więcej informacji.

Praktycznie

Eksperyment nie ma udowodnić, że potrafisz natychmiast żyć inaczej.

Ma pomóc sprawdzić, co naprawdę działa w twojej rzeczywistości.

Dziewięć etapów świadomej zmiany

Etap 1 - Automatyczne Noszenie

Osoba pełni rolę bez sprawdzania, czy nadal ją wybiera.

Pytanie:

> „Jaki strój zakładam bez zastanowienia?”

Etap 2 - Zauważenie Napięcia

Ciało, emocje lub zmęczenie wskazują, że rola przestała dobrze pasować.

Pytanie:

„Gdzie czuję ucisk?”

Etap 3 - Wejście Do Pracowni

Pojawia się przestrzeń na zatrzymanie, rozmowę i obserwację.

Pytanie:

> „Gdzie mogę przyjrzeć się sobie bez oceny?”

Etap 4 - Zdjęcie Miary

Osoba sprawdza aktualne potrzeby, zasoby i granice.

Pytanie:

> „Jak wygląda moja rzeczywistość dzisiaj?”

Etap 5 - Opróżnianie Kieszeni

Rozpoznaje cudze oczekiwania i nieświadomie przyjęte zobowiązania.

Pytanie:

> „Co noszę, choć nie należy do mnie?”

Etap 6 - Szczere Lustro

Oddziela obserwację od samokrytyki.

Pytanie:

> „Co jest faktem, a co osądem?”

Etap 7 - Rozpruwanie Szwów

Zmienia zasady, granice i sposób pełnienia roli.

Pytanie:

> „Co mogę poluzować, przeszyć lub odłożyć?”

Etap 8 - Przymiarka

Testuje nowy sposób działania w bezpiecznej skali.

Pytanie:

> „Jak mogę sprawdzić tę zmianę bez podejmowania ostatecznej decyzji?”

Etap 9 - Świadomy Wybór

Zachowuje, poprawia albo odkłada rolę na podstawie własnych wartości i doświadczenia.

Pytanie:

> „Co naprawdę chcę nosić dalej?”

Osoba może:

- wrócić do starego stroju w sytuacji stresu;
- potrzebować kilku przymiarek;

- zachować część roli;
- odkryć kolejne oczekiwania;
- zmienić zdanie;
- potrzebować wsparcia.

Powrót do starego wzorca nie oznacza, że cała praca została utracona.

Może pokazać:

- w jakich sytuacjach rola daje bezpieczeństwo;
- czego brakuje w nowym sposobie działania;
- jakie granice wymagają wzmocnienia;
- które relacje utrudniają zmianę.

Ćwiczenie

Uzupełnić:

Obecnie znajduję się na etapie:

Strój lub rola, której dotyczy proces:

Najważniejsze napięcie:

Cudze oczekiwanie, które rozpoznaję:

Moja aktualna miara:

Element, który chcę zachować:

Element, który chcę zmienić:

Eksperyment, który mogę wykonać:

Osoba wspierająca:

Następny krok:

Ramka końcowa modułu:

Autentyczność nie jest jednym idealnym strojem znalezionym raz na zawsze.

Jest regularnym sprawdzaniem, czy sposób życia nadal odpowiada osobie, która się rozwija i zmienia.

Główne obszary pracy terapeutycznej

Moduł 04

Główne obszary pracy terapeutycznej

Jak rozpoznawać role, które wspierają życie, oraz zmieniać te, które stały się zbyt ciasne, ciężkie albo nieaktualne

> „Nie każda rola wymaga odrzucenia. Niektóre potrzebują jedynie więcej przestrzeni, nowych granic i uczciwszej miary.”

Rola może być narzędziem albo klatką

Rola to zestaw zachowań, obowiązków, oczekiwań i sposobów odnoszenia się do innych, związanych z określonym miejscem lub relacją.

Przykłady:

- matka;
- partnerka;
- córka;
- liderka;
- pracownica;
- opiekunka;
- przyjaciółka;
- osoba odpowiedzialna;
- osoba mediująca konflikty.

Rola Wspierająca

- ma jasne granice;
- odpowiada wartościom;
- pozwala zachować kontakt ze sobą;
- może zmieniać się wraz z sytuacją;
- nie wymaga stałego poświęcania zdrowia;
- daje możliwość odpoczynku;
- nie określa całej wartości osoby.

Rola Ograniczająca

- działa automatycznie;
- nie pozostawia miejsca na odmowę;
- wymaga stałego tłumienia emocji;

- opiera się na lęku przed odrzuceniem;
- powoduje przeciążenie;
- nie odpowiada aktualnym możliwościom;
- staje się jedynym źródłem poczucia wartości.

Rola wspierającej przyjaciółki:

> „Słucham, kiedy mam zasoby, i potrafię powiedzieć, że dziś nie mogę rozmawiać.”

Rola ograniczającej ratowniczki:

> „Muszę być dostępna zawsze, ponieważ inaczej okaże się, że jestem złą osobą.”

Ta sama rola może jednocześnie zawierać elementy wspierające i ograniczające.

Nie zawsze trzeba ją całkowicie odrzucić.

Można:

- zmienić zasady;
- ograniczyć zakres;
- poprosić o wzajemność;
- ustalić czas dostępności;
- przestać łączyć ją z całą tożsamością.

Pytania do refleksji

> „Która rola daje ci poczucie sensu?”

> „Która odbiera najwięcej energii?”

> „Czy możesz czasowo ją zdjąć?”

> „Co wydarzyłoby się, gdybyś pełniła ją mniej intensywnie?”

> „Który element warto zachować, a który przeszyć?”

Ćwiczenie

Wybrać jedną ważną rolę.

Uzupełnić:

Nazwa roli:

Co mi daje:

Co daje innym:

Jaki ma koszt:

Jakie wartości wyraża:

Które oczekiwania są nieaktualne:

Czy mogę w niej odpoczywać?

Czy mogę prosić o pomoc?

Czy mogę odmówić?

Najważniejsza poprawka:

Praktycznie

Zdrowa rola jest jednym z dostępnych strojów.

Nie musi być ubraniem, którego nie można zdjąć nawet podczas odpoczynku.

Strój, który nie pozwala pokazać zmęczenia

Osoba mogła nauczyć się, że:

- inni na niej polegają;
- emocje są oznaką słabości;
- proszenie o pomoc prowadzi do rozczarowania;
- ktoś zawsze musi zachować kontrolę;
- jej wartość zależy od niezawodności;
- odpoczynek jest przywilejem, nie potrzebą.

Maska osoby zawsze silnej może wyglądać jak:

- przejmowanie zbyt wielu obowiązków;
- ukrywanie choroby lub zmęczenia;
- automatyczne odpowiadanie „wszystko dobrze”;
- rozwiązywanie problemów innych;
- trudność w przyjmowaniu troski;
- poczucie winy podczas odpoczynku;
- złość, gdy inni nie domyślają się przeciążenia.

Dojrzała siła obejmuje:

- rozpoznawanie granic;
- proszenie o pomoc;
- delegowanie;
- odpoczynek;
- przyznanie się do błędu;
- zdolność do odczuwania;
- elastyczne dostosowanie działania.

Maska Siły

> „Nie mogę pokazać, że jest mi trudno.”

Dojrzała Siła

> „Jest mi trudno i mogę świadomie zdecydować, czego potrzebuję.”

Maska Siły

> „Muszę zrobić wszystko sama.”

Dojrzała Siła

> „Biorę odpowiedzialność za swoją część i przyjmuję wsparcie.”

Możliwe koszty maski:

- przewlekłe napięcie;
- samotność;
- wypalenie;
- trudność w bliskości;
- poczucie niewidzialności;
- nagłe wybuchy po długim przeciążeniu.

Pytania do refleksji

> „Kto nauczył cię, że musisz być silna?”

> „Co oznaczałoby pokazanie zmęczenia?”

> „Czy inni mają możliwość ci pomóc?”

> „Którą potrzebę ukrywa maska siły?”

> „Jak wyglądałaby siła z miejscem na człowieczeństwo?”

Ćwiczenie

Uzupełnić:

Sytuacja, w której najczęściej zakładam maskę siły:

To, co pokazuję:

To, co naprawdę czuję:

To, czego potrzebuję:

Osoba, której mogę ujawnić niewielką część prawdy:

Zdanie, którego użyję:

> „Dziś jest mi trudno i potrzebuję…”

Małe zadanie, które mogę przekazać komuś innemu:

Praktycznie

Prośba o pomoc nie odbiera siły.

Może być sposobem jej odpowiedzialnego używania.

Kiedy dopasowanie do innych odbiera kontakt z własnym „tak” i „nie”

Mogło rozwinąć się w środowisku, w którym:

- konflikt był niebezpieczny;
- akceptacja zależała od posłuszeństwa;
- emocje dorosłych były nieprzewidywalne;
- dziecko odpowiadało za atmosferę;
- odmowa była karana;
- własne potrzeby były wyśmiewane albo ignorowane.

Typowe zachowania:

- automatyczne zgadzanie się;
- przepraszanie za własne potrzeby;
- unikanie wyrażania różnicy zdań;
- sprawdzanie nastroju innych;
- zmienianie opinii w zależności od otoczenia;
- przyjmowanie dodatkowych zadań;
- lęk przed rozczarowaniem.

Sytuacja

Ktoś prosi o pomoc.

Automatyczna Myśl

> „Jeśli odmówię, uzna mnie za złą osobę.”

Emocja

Lęk lub poczucie winy.

Zachowanie

Natychmiastowa zgoda.

Skutek

Przeciążenie, złość na siebie i ukryta niechęć.

Życzliwość

> „Chcę pomóc i sprawdzam, czy mam na to zasoby.”

Samoporzucenie

> „Pomagam niezależnie od kosztu, ponieważ boję się odmówić.”

- „Sprawdzę i dam ci odpowiedź później.”
- „Potrzebuję chwili, żeby to przemyśleć.”
- „Nie mogę podjąć się całości, ale mogę pomóc w…”
- „Dziś nie mam na to przestrzeni.”

Pytania do refleksji

> „Jak reagujesz na możliwość rozczarowania kogoś?”

> „Czy rozpoznajesz własną odpowiedź przed udzieleniem zgody?”

> „Co dzieje się w ciele, kiedy chcesz powiedzieć nie?”

> „Które relacje opierają się głównie na twoim dostosowaniu?”

> „Jak wyglądałaby życzliwość uwzględniająca również ciebie?”

Ćwiczenie

Uzupełnić:

Prośba, na którą zwykle zgadzam się automatycznie:

Moja pierwsza reakcja:

Czego się obawiam po odmowie:

Moja realna ilość czasu i energii:

Moja prawdziwa odpowiedź:

Zdanie opóźniające:

Zdanie odmowy lub ograniczenia:

Co zrobię z poczuciem winy:

Praktycznie

Poczucie winy po postawieniu granicy nie zawsze oznacza, że granica była niewłaściwa.

Czasami oznacza, że nowa odpowiedź różni się od dawnego sposobu zdobywania bezpieczeństwa.

Strój, który musi zawsze wyglądać nienagannie

Perfekcjonizm to sposób funkcjonowania, w którym człowiek stawia sobie bardzo wysokie wymagania, silnie obawia się błędów i ocenia własną wartość przez wyniki.

Może wyglądać jak:

- wielokrotne poprawianie;
- odkładanie rozpoczęcia;
- trudność w kończeniu zadań;
- lęk przed oceną;
- porównywanie się;
- brak satysfakcji po sukcesie;
- przekonanie, że „dobrze” oznacza „niewystarczająco”.

Taki garnitur:

- nie może mieć zagnieceń;
- nie pozwala na swobodny ruch;
- wymaga ciągłego poprawiania;
- najlepiej wygląda, gdy osoba stoi nieruchomo;
- łatwo uznać go za zniszczony po najmniejszej pomyłce.

Wysoki Standard

> „Chcę wykonać to dobrze i dopuszczam możliwość błędu oraz poprawy.”

Perfekcjonizm

> „Jeśli nie wykonam tego idealnie, oznacza to, że jestem niewystarczająca.”

Wysoki Standard

> „Kończę, gdy cel został osiągnięty.”

Perfekcjonizm

> „Nie potrafię skończyć, ponieważ zawsze można coś poprawić.”

Nie oznacza ono bylejakości.

Oznacza dopasowanie poziomu wysiłku do:

- celu;
- czasu;
- konsekwencji;
- dostępnej energii;
- realnej potrzeby.

Wiadomość do bliskiej osoby nie wymaga takiego samego poziomu kontroli jak oficjalny dokument.

Pytania do refleksji

> „Co oznacza dla ciebie popełnienie błędu?”

> „Czy standard odpowiada znaczeniu zadania?”

> „Ile razy poprawiasz coś po osiągnięciu celu?”

> „Co próbujesz ochronić poprzez perfekcję?”

> „Jak wyglądałoby wystarczająco dobre wykonanie?”

Ćwiczenie

Wybrać jedno zadanie.

Uzupełnić:

Praktycznie

Perfekcjonizm często obiecuje bezpieczeństwo przed oceną.

W praktyce może sprawić, że człowiek nigdy nie czuje się gotowy, spokojny ani zadowolony.

Problemem nie jest ciało, lecz strój wymagający ukrywania siebie

Wina

> „Zrobiłam coś, co chcę naprawić.”

Wstyd

> „To ze mną jest coś nie tak.”

Wstyd może dotyczyć:

- ciała;
- emocji;
- potrzeb;
- historii;
- pochodzenia;
- wieku;
- sposobu mówienia;
- wrażliwości;
- trudności psychicznych;
- braku dopasowania do normy.

Możliwe zachowania pod wpływem wstydu:

- ukrywanie się;
- przepraszanie za obecność;
- unikanie zdjęć i luster;
- wybieranie niewidocznych ról;
- nadmierne kontrolowanie wyglądu;

- pozwalanie innym decydować o ciele;
- rezygnacja z potrzeb, aby nie zwracać uwagi.

Celem pracy nie jest przekonanie uczestniczki, że musi lubić każdy element swojego wyglądu.

Celem jest rozwijanie bardziej szanującej relacji z ciałem.

Może ona obejmować:

- zauważanie sygnałów;
- uwzględnianie potrzeb;
- prawo do wygody;
- prawo do ochrony;
- prawo do zajmowania przestrzeni;
- oddzielenie wartości osoby od wyglądu.

Ciało Jako Przedmiot

> „Jak wyglądam dla innych?”

Ciało Jako Doświadczenie

> „Jak się czuję, oddycham i poruszam?”

Zamiast:

„Moje ciało jest złe.”

Powiedzieć:

> „Ten strój powoduje ucisk.”

Zamiast:

> „Zajmuję za dużo miejsca.”

Powiedzieć:

> „Potrzebuję przestrzeni, aby swobodnie funkcjonować.”

Pytania do refleksji

> „Czego nauczyłaś się o swoim ciele?”

> „Czy twój codzienny strój daje wygodę czy kontroluje?”

> „Jak ciało sygnalizuje brak dopasowania?”

> „Gdzie próbujesz stać się mniej widoczna?”

> „Jak wyglądałoby traktowanie ciała jako sprzymierzeńca?”

Ćwiczenie

Uzupełnić:

Sytuacja, w której odczuwam wstyd:

Krytyczne zdanie:

Sygnał w ciele:

Realna potrzeba:

Neutralny opis sytuacji:

Życzliwa odpowiedź:

Mała zmiana zwiększająca wygodę lub bezpieczeństwo:

Zdanie do zapamiętania:

> „Moje ciało nie musi zasługiwać na…”

Praktycznie

Nie trzeba zmieniać ciała, emocji ani temperamentu, aby zasługiwać na szacunek, granice i wygodę.

Elastyczny krój nie oznacza ciągłego zmniejszania siebie

Elastyczność

- jest świadomym wyborem;
- uwzględnia obie strony;
- ma granice;
- nie narusza bezpieczeństwa;
- może być czasowa;
- nie wymaga porzucenia podstawowych wartości.

Utrata Siebie

- wynika głównie z lęku;
- odbywa się jednostronnie;
- nie pozostawia miejsca na odmowę;
- wymaga ukrywania potrzeb;
- prowadzi do przeciążenia;
- osłabia kontakt z własną opinią.

Przykład elastyczności:

> „Zmienię plan na ten tydzień, ponieważ sytuacja jest wyjątkowa."

Przykład utraty siebie:

> „Zawsze zmieniam swoje plany, ponieważ boję się, że inni się obrażą."

Granica Czasu

Określa dostępność i czas odpoczynku.

Granica Emocjonalna

Oddziela własne uczucia od odpowiedzialności za emocje innych.

Granica Ciała

Dotyczy dotyku, przestrzeni i zgody.

Granica Odpowiedzialności

Określa, za jakie zadania i decyzje odpowiada dana osoba.

„Kiedy wydarza się…”

„Czuję lub zauważam…”

„Potrzebuję…”

„Dlatego zrobię…”

> „Kiedy dodatkowe zadania pojawiają się bez wcześniejszego uzgodnienia, czuję przeciążenie. Potrzebuję planowania. Nie podejmę się ich bez sprawdzenia czasu.”

Granica nie jest próbą kontrolowania drugiej osoby.

Opisuje własne działanie i warunki uczestnictwa.

Pytania do refleksji

> „Gdzie najczęściej dopasowujesz się kosztem siebie?”

> „Która granica jest najmniej widoczna?”

> „Czy twoja elastyczność jest wyborem?”

> „Jak reagują inni, gdy przestajesz się zmniejszać?”

> „Jakie działanie może ochronić granicę?”

Ćwiczenie

Uzupełnić:

Sytuacja:

To, do czego zwykle się dopasowuję:

Koszt:

Moja potrzeba:

Granica:

Zdanie granicy:

Działanie, które podejmę po jej naruszeniu:

Wsparcie, którego potrzebuję:

Praktycznie

Dopasowany strój może być elastyczny.

Nie powinien jednak rozszerzać się bez końca kosztem osoby, która go nosi.

To, co kiedyś pasowało, może dziś wymagać nowej miary

- wejście w dorosłość;
- rozpoczęcie lub zakończenie związku;
- rodzicielstwo;
- powrót do pracy;
- zmiana zawodu;
- choroba lub powrót do zdrowia;
- opieka nad bliską osobą;
- odejście dzieci z domu;
- menopauza;
- przeprowadzka;
- żałoba;
- emerytura.

- poziom energii;
- zakres odpowiedzialności;
- zdrowie;
- relacje;
- wartości;
- priorytety;
- dostęp do wsparcia;
- potrzeba autonomii.

Rola osoby stale dyspozycyjnej mogła być możliwa na początku kariery.

Po pojawieniu się nowych obowiązków rodzinnych ten sam sposób działania może prowadzić do przeciążenia.

Trzymanie Się Starego Rozmiaru

> „Skoro kiedyś dawałam radę, nadal powinnam.”

Odrzucenie Całej Przeszłości

> „Wszystko, co robiłam wcześniej, było błędem.”

Nowa Miara

> „Ten sposób był odpowiedni na tamten etap. Dziś potrzebuję innego dopasowania.”

Może obejmować:

- zmianę zakresu;
- inne tempo;
- nowy podział zadań;
- większą elastyczność;
- rezygnację z części obowiązków;
- nowe granice;
- świadome zakończenie roli.

Pytania do refleksji

> „Która rola została uszyta dla dawnego etapu?”

> „Co zmieniło się w twoim życiu?”

> „Czy nadal oceniasz się według dawnej energii?”

> „Co warto zachować z poprzedniego kroju?”

> „Jak wyglądałaby aktualna wersja tej roli?”

Ćwiczenie

Uzupełnić:

Rola, która wymaga aktualizacji:

Etap, dla którego została stworzona:

To, co zmieniło się od tamtego czasu:

Dawne obowiązki:

Aktualne możliwości:

To, co zachowuję:

To, co ograniczam:

To, co kończę:

Nowa zasada tej roli:

Praktycznie

Zmiana dopasowania nie unieważnia wcześniejszej wersji życia.

Pokazuje, że człowiek reaguje na aktualną rzeczywistość zamiast zmuszać się do pozostania w dawnym rozmiarze.

Być sobą nie oznacza żyć bez żadnego stroju

Autentyczność Nie Oznacza

- ujawniania wszystkich emocji każdej osobie;
- działania pod wpływem każdego impulsu;
- rezygnowania z odpowiedzialności;
- odrzucenia zasad społecznych;
- stałego skupienia wyłącznie na sobie;
- noszenia jednego stylu w każdej sytuacji.

Autentyczność Może Oznaczać

- rozpoznawanie własnych emocji;
- świadomy wybór zachowania;
- zgodność z wartościami;
- jasne granice;
- możliwość zmiany roli;
- brak konieczności całkowitego udawania;
- uczciwe komunikowanie ważnych potrzeb.

Osoba może zachowywać się inaczej:

- podczas spotkania zawodowego;
- z bliską przyjaciółką;
- w rodzinie;
- podczas odpoczynku.

Różnica zachowania nie musi oznaczać fałszu.

Ważne jest pytanie:

> „Czy każda z tych wersji nadal należy do mnie?”

Profesjonalna rola może wymagać spokojnego tonu i ograniczonego ujawniania emocji.

Nie musi jednak wymagać zgody na poniżanie, ukrywania przeciążenia albo udawania pełnej dostępności.

Zgodność Z Wartościami

Czy sposób działania odzwierciedla to, co jest dla mnie ważne?

Zgodność Z Potrzebami

Czy rola pozostawia miejsce na podstawowe potrzeby?

Zgodność Z Granicami

Czy mogę powiedzieć „nie”, zmienić tempo i chronić prywatność?

Pytania do refleksji

> „Które role są różne, ale nadal prawdziwe?”

> „W której sytuacji najbardziej grasz?”

> „Czy prywatność mylisz z fałszem?”

> „Czy spontaniczność mylisz z autentycznością?”

> „Jaka forma zachowania jest zgodna z tobą i odpowiednia do sytuacji?”

Ćwiczenie

Ja W Pracy

Co pokazuję:

Co zachowuję prywatnie:

Co nadal jest prawdziwe:

Ja W Relacji

Co pokazuję:

Co ukrywam:

Co chcę komunikować bardziej otwarcie:

Ja W Rodzinie

Jaka rola się uruchamia:

Który element jest mój:

Który jest odziedziczony:

Ja Podczas Odpoczynku

Kim jestem bez zadań:

Czego potrzebuję:

Wspólna wartość obecna we wszystkich moich rolach:

Praktycznie

Autentyczność nie polega na noszeniu tego samego stroju wszędzie.

Polega na tym, że żaden strój nie wymaga całkowitego porzucenia siebie.

Nie każdy strój trzeba nosić codziennie

- profesjonalistki;
- opiekunki;
- liderki;
- uczennicy;
- partnerki;
- osoby odpoczywającej;
- osoby potrzebującej pomocy;
- twórczyni;
- obrończyni granic;
- osoby bawiącej się i spontanicznej.

Problemem nie jest liczba ról.

Trudność pojawia się, gdy:

- jeden strój jest używany w każdej sytuacji;
- pewne role są całkowicie zakazane;
- wybór odbywa się automatycznie;
- stara rola nie odpowiada aktualnym warunkom;
- człowiek nie potrafi zdjąć stroju po zakończeniu zadania.

Osoba używa stroju ekspertki również w bliskiej relacji.

Zamiast powiedzieć:

> „Nie wiem, czego potrzebuję.”

Próbuje analizować, rozwiązywać i zachować pełną kontrolę.

Inny przykład:

Osoba używa stroju opiekunki w pracy, rodzinie i przyjaźniach, ale nigdy nie zakłada stroju osoby przyjmującej wsparcie.

1. JAKA JEST SYTUACJA?

2. JAKA ROLA JEST POTRZEBNA?

3. CZY TEN STRÓJ JEST ZGODNY ZE MNĄ?

4. KIEDY GO ZDEJMĘ?

Przejście może wymagać rytuału, na przykład:

- zmiany ubrania po pracy;
- krótkiego spaceru;
- zapisania zakończonych zadań;
- wyłączenia telefonu służbowego;
- kilku spokojnych oddechów;
- powiedzenia sobie: „Ta rola na dziś się kończy."

Pytania do refleksji

> „Który strój nosisz najczęściej?"

> „Który pozostaje zamknięty w szafie?"

> „Czy potrafisz przyjąć rolę osoby potrzebującej pomocy?"

> „Jaką rolę zakładasz w niewłaściwych sytuacjach?"

> „Jaki rytuał pomoże ci zdjąć codzienny garnitur?"

Ćwiczenie

Nazwa Stroju

Kiedy Go Zakładam

Co Mi Daje

Jaki Ma Koszt

Czy Potrafię Go Zdjąć

Strój używany zbyt często:

Strój, którego potrzebuję częściej:

Strój wymagający poprawki:

Strój gotowy do odłożenia:

Rytuał zmiany roli:

Ramka końcowa modułu:

Autentyczność nie jest jedną rolą.

Jest zdolnością świadomego wybierania, modyfikowania i odkładania ról bez utraty kontaktu z własnymi wartościami.

Ekskluzywny zeszyt terapeutyczny

Moduł 05

Ekskluzywny zeszyt terapeutyczny

Gotowe scenariusze, pytania i karty pracy pomagające rozpoznawać role, porządkować oczekiwania oraz projektować życie lepiej dopasowane do siebie

> „Najważniejsza zmiana nie polega na znalezieniu idealnego stroju. Polega na rozwijaniu zdolności sprawdzania, co naprawdę pasuje na danym etapie życia.”

Sesja indywidualna: rozpoznać strój, miarę i potrzebną poprawkę

Czas Orientacyjny

50-60 minut

Główny Cel

Pomóc uczestniczce rozpoznać symboliczną rolę, którą obecnie nosi, sprawdzić jej dopasowanie do aktualnych potrzeb i wybrać jedną możliwą poprawkę.

Materiały

- wybrany fragment opowieści;
- karta pracy;
- długopis;
- skala gotowości od 0 do 10;
- prosta technika ugruntowania.

Etap 1 - Kontakt I Gotowość

Czas

5-8 minut

Zapytać:

> „Z jakim tematem przychodzisz?”

> „Czy praca z rolami i oczekiwaniami jest dziś możliwa?”

> „Jakiego poziomu pogłębienia potrzebujesz?”

> „Co pomoże ci zachować poczucie wpływu?”

Ustalić prawo do:

- pominięcia pytania;
- przerwy;
- pozostania przy symbolu;
- zakończenia ćwiczenia.

Etap 2 - Wybór Stroju

Czas

5-8 minut

Zapytać:

> „Jaki strój symbolicznie nosisz najczęściej?”

Możliwe przykłady:

- osoba zawsze silna;
- opiekunka;
- perfekcjonistka;
- osoba niewidoczna;
- ekspertka;
- osoba zadowalająca wszystkich.

> „Co ten strój pomaga ci robić?”

„Co próbuje chronić?”

Etap 3 - Fragment Opowieści

Czas

5 minut

Przeczytać fragment dotyczący:

- zbyt ciasnego garnituru;
- mierzenia prawdziwej osoby;
- kieszeni z oczekiwaniami;
- szczerego lustra;
- rozpruwania szwów.

Po przeczytaniu pozostawić chwilę ciszy.

Zapytać:

> „Który obraz pozostał z tobą?”

Etap 4 - Test Dopasowania

Czas

10 minut

Ocenić od 0 do 10:

Swoboda

Możliwość Odpoczynku

Prawo Do Odmowy

Kontakt Z Własnymi Potrzebami

Poczucie Wyboru

Zgodność Z Wartościami

Zapytać:

> „Gdzie pojawia się największy ucisk?”

„Co mówi ciało?”

> „Co jest kosztem utrzymywania roli?”

Etap 5 - Aktualna Miara

Czas

10 minut

Uzupełnić:

Moja energia:

Moja dostępność czasowa:

Moja potrzeba wsparcia:

Moje granice:

Moje realne zobowiązania:

Moja gotowość do zmiany:

Zapytać:

> „Czy obecny strój został uszyty dla dzisiejszej wersji ciebie?”

Etap 6 - Inwentaryzacja Kieszeni

Czas

8-10 minut

Uczestniczka zapisuje oczekiwania noszone w roli.

Przy każdym odpowiada:

- Kto je przekazał?
- Co mi daje?
- Jaki ma koszt?
- Czy nadal je wybieram?

Etap 7 - Wybór Poprawki

Czas

5-8 minut

Uczestniczka wybiera jedno działanie.

Poluzowanie

Zmniejszenie zakresu lub intensywności.

Przeszycie

Nowy sposób pełnienia tej samej roli.

Odłożenie

Rezygnacja z nieaktualnego oczekiwania.

Przymiarka

Mały eksperyment przed większą decyzją.

Dokończyć:

> „W ciągu najbliższych 72 godzin…”

Etap 8 - Integracja I Zamknięcie

Czas

5 minut

Zapytać:

> „Co rozumiesz teraz lepiej?”

> „Co chcesz zachować z dotychczasowego stroju?”

> „Jakiej reakcji otoczenia się spodziewasz?”

> „Co pomoże ci utrzymać nową miarę?”

Zastosować krótkie ugruntowanie.

Ramka dla prowadzącej:

Nie kończyć sesji komunikatem:

„Musisz zdjąć tę maskę.”

Zakończyć pytaniem:

> „Jaka najmniejsza poprawka pozwoli ci pozostać bardziej w kontakcie ze sobą?”

Spotkanie grupowe: garderoba ról i wspólna refleksja

Czas Orientacyjny

75-90 minut

Rekomendowana Liczebność Grupy

6-14 osób

Główny Cel

Pomóc uczestniczkom rozpoznawać codzienne role, badać ich funkcje oraz wybierać jedną małą zmianę zwiększającą zgodność z potrzebami i wartościami.

Materiały

- tekst opowieści;
- kartki;
- długopisy;
- karty z nazwami symbolicznych strojów;
- formularz „Mój test dopasowania”;
- zegar widoczny dla prowadzącej.

Etap 1 - Kontrakt Grupowy

Czas

10 minut

Ustalić zasady:

- każda osoba decyduje, ile mówi;
- nie interpretujemy cudzych symboli bez zaproszenia;
- nie oceniamy wyborów;
- nie udzielamy rad automatycznie;

- nie przerywamy;
- można pominąć każde ćwiczenie;
- zachowujemy poufność.

Zdanie otwierające:

> „Możesz pracować całkowicie symbolicznie. Nie musisz wyjaśniać grupie, z jaką sytuacją łączy się wybrany strój.”

Etap 2 - Rozgrzewka

Nazwa Stroju

Czas

10 minut

Każda uczestniczka wybiera lub tworzy nazwę symbolicznego stroju.

Przykłady:

- garnitur osoby niezawodnej;
- płaszcz niewidzialności;
- mundur perfekcjonistki;
- marynarka opiekunki;
- strój osoby zawsze spokojnej;
- ubranie osoby, która nie sprawia problemów.

Uzupełnia:

„Ten strój pomaga mi…”

> „Ten strój kosztuje mnie…”

Nie ma obowiązku odczytywania odpowiedzi.

Etap 3 - Odczytanie Opowieści

Czas

10-15 minut

Przeczytać opowieść w spokojnym tempie.

Poprosić o zwrócenie uwagi na:

- garnitur;
- kieszenie;
- miarę;
- lustro;
- rozpruwanie szwów;
- końcową przymiarkę.

Etap 4 - Pierwsza Reakcja

Czas

10 minut

Uczestniczki zapisują:

Obraz, który pozostał:

Emocja:

Skojarzenie:

Pytanie:

Następnie dobierają się w pary.

Każda osoba ma trzy minuty na opowiedzenie o wybranym obrazie.

Słuchająca nie interpretuje.

Może zapytać:

> „Co ten obraz oznacza dla ciebie?”

Etap 5 - Garderoba Ról

Czas

15 minut

Każda uczestniczka rysuje prostą garderobę z pięcioma wieszakami.

Wpisuje:

- rolę używaną codziennie;
- rolę wymagającą poprawki;
- rolę, której brakuje;
- rolę używaną zbyt często;
- rolę gotową do odłożenia.

Etap 6 - Test Dopasowania

Czas

10 minut

Wybrać jedną rolę i ocenić od 0 do 10:

Swoboda:

Zgodność z wartościami:

Prawo do odpoczynku:

Możliwość odmowy:

Poczucie wyboru:

Etap 7 - Mała Poprawka

Czas

10 minut

Każda uczestniczka wybiera:

- jeden szew do poluzowania;
- jedną kartkę do wyjęcia z kieszeni;
- jeden guzik do rozpięcia;
- jedną nową rolę do przymierzenia.

Dokończyć:

> „W najbliższym tygodniu sprawdzę…”

Etap 8 - Rundka Końcowa

Czas

10 minut

Każda osoba może dokończyć jedno zdanie:

„Z opowieści zabieram…”

> „Chcę częściej sprawdzać…”

„Mój strój potrzebuje…”

„Nie muszę już…”

Zakończyć krótkim ugruntowaniem.

Ramka dla prowadzącej:

W grupie szczególnie ważne jest zatrzymanie spontanicznych interpretacji takich jak:

> „Twój garnitur na pewno oznacza…”

Przypominać:

> „Możemy dzielić się własnym skojarzeniem, ale znaczenie należy do osoby pracującej z symbolem.”

Pytania otwierające refleksję bez narzucania znaczenia

Pytania Otwierające

- Który fragment opowieści został z tobą najdłużej?
- Która postać lub rzecz przyciągnęła uwagę?
- Co poczułaś podczas słuchania?
- Jaki obraz pojawił się jako pierwszy?
- Co było zaskakujące?

Pytania O Pracownię

- Jak wyobrażasz sobie pracownię Szabó?
- Co sprawia, że to miejsce wydaje się bezpieczne albo niebezpieczne?
- Kogo lub co symbolizuje dla ciebie krawiec?
- Jakiego pytania potrzebowałabyś w takiej pracowni?
- Co pomogłoby ci wejść tam bez presji?

Pytania O Garnitur

- Jak wygląda symboliczny garnitur bohaterki?
- Co ten strój pomaga jej osiągnąć?
- Co utrudnia?
- Kto mógł pomóc go wybrać?
- Czy przypomina ci którąś z twoich ról?

Pytania O Ciało I Oddech

- Gdzie strój najbardziej ogranicza ruch?
- Co dzieje się z oddechem bohaterki?
- Jak twoje ciało reaguje na tę scenę?
- W której roli twoje ciało jest najbardziej napięte?

- Co zwiększyłoby poczucie swobody?

Pytania O Miarę

- Co oznacza dla ciebie prawdziwa miara?
- Według jakiego standardu oceniasz siebie?
- Co zmieniło się w twojej aktualnej sytuacji?
- Czy obecne obowiązki odpowiadają twoim zasobom?
- Jaka miara byłaby dziś bardziej uczciwa?

Pytania O Kieszenie

- Co bohaterka nosi w kieszeniach?
- Które oczekiwanie jest najcięższe?
- Kto mógł je tam umieścić?
- Co jest świadomym zobowiązaniem, a co przymusem?
- Którą kartkę warto wyjąć jako pierwszą?

Pytania O Lustro

- Co bohaterka widzi przed poprawieniem stroju?
- Czy lustro opisuje, czy ocenia?
- Co jest faktem w twojej sytuacji?
- Który osąd najczęściej mylisz z prawdą?
- Jak może brzmieć bardziej życzliwa obserwacja?

Pytania O Rozpruwanie

- Który szew wymaga poluzowania?
- Co warto zachować?
- Co można przeszyć?
- Co jest gotowe do odłożenia?
- Jaka najmniejsza zmiana jest dziś możliwa?

Pytania O Nowy Strój

- Jakich cech potrzebuje nowy krój?
- Co powinno znaleźć się w kieszeniach?
- Gdzie potrzebujesz więcej przestrzeni?
- Która wartość będzie główną tkaniną?
- Po czym poznasz, że strój naprawdę pasuje?

Pytania O Autentyczność

- Co oznacza dla ciebie „być sobą”?
- Które role są różne, ale nadal prawdziwe?
- Gdzie najczęściej zaczynasz grać?
- Czy możesz być autentyczna i zachować prywatność?
- Jaka część ciebie potrzebuje większej widoczności?

Pytania Kończące

- Co rozumiesz teraz lepiej?
- Co chcesz zachować?
- Co chcesz zmienić?
- Jakiego wsparcia potrzebujesz?
- Jaki jest kolejny mały krok?

Zasada Doboru

Na jednym spotkaniu wybrać od trzech do sześciu pytań.

Po ważnej odpowiedzi nie zadawać natychmiast kolejnego pytania.

Pozostawić przestrzeń na:

- ciszę;
- zapisanie odpowiedzi;
- kontakt z ciałem;
- doprecyzowanie;

- rozpoznanie emocji.

Praktycznie

Dobre pytanie nie udowadnia interpretacji prowadzącej.

Pomaga uczestniczce zobaczyć własne znaczenie, koszt i możliwość wyboru.

Stroje, które noszę każdego dnia

Instrukcja:

Pomyśl o typowym tygodniu. Zapisz role, które zakładasz w różnych miejscach. Nie oceniaj ich od razu. Najpierw sprawdź, do czego służą i jak się w nich czujesz.

Część 1 - Moja Codzienna Garderoba

Nazwa Stroju

Gdzie Go Noszę

Co Pomaga Mi Robić

Co Ukrywa

Jaki Ma Koszt

Przykładowe stroje:

- osoba odpowiedzialna;
- osoba spokojna;
- ekspertka;
- opiekunka;
- mediatorka;
- perfekcjonistka;
- osoba niewidoczna;
- osoba zabawna;
- osoba samodzielna.

Część 2 - Test Dopasowania

Dla każdej wybranej roli ocenić od 0 do 10:

Swoboda

Kontakt Z Własnymi Potrzebami

Prawo Do Odmowy

Możliwość Odpoczynku

Zgodność Z Wartościami

Poczucie Wyboru

Część 3 - Ciało W Roli

Dokończyć:

Kiedy zakładam ten strój, moje ramiona:

Mój oddech:

Mój brzuch:

Moja szczęka:

Moja energia:

Po zdjęciu stroju czuję:

Część 4 - Funkcja Ochronna

Ta rola chroni mnie przed:

Pomaga mi zdobywać:

Najbardziej boję się, że bez niej:

Pierwszy raz mogłam jej potrzebować, gdy:

Część 5 - Cudze Oczekiwania

Najczęstsze zdania zapisane na metce:

„Powinnam…”

„Muszę…”

„Nie wolno mi…”

„Dobra osoba zawsze…”

Źródło tych zdań:

- rodzina;
- szkoła;
- praca;
- relacja;
- kultura;
- własny lęk;
- inne.

Część 6 - Świadomy Wybór

Przy każdej roli zaznaczyć:

- zachowuję bez zmian;
- chcę ją poluzować;
- chcę ją przeszyć;
- chcę używać jej rzadziej;
- chcę ją odłożyć;
- potrzebuję więcej czasu.

Część 7 - Podsumowanie

Strój używany najczęściej:

Strój mający najwyższy koszt:

Strój najbardziej zgodny ze mną:

Strój, którego mi brakuje:

Strój, który chcę zdjąć po wykonaniu zadania:

Jedna poprawka na najbliższy tydzień:

Praktycznie

Celem ćwiczenia nie jest odrzucenie wszystkich ról.

Celem jest zwiększenie świadomości, wyboru i zdolności zmieniania stroju w zależności od sytuacji.

Moja osobista przymierzalnia

Instrukcja:

Wybierz jeden element roli, który chcesz sprawdzić inaczej. Eksperyment powinien być mały, konkretny i możliwy do przerwania.

Część 1 - Strój, Który Chcę Zmienić

Nazwa roli:

Sytuacja, w której się pojawia:

Automatyczne zachowanie:

Emocja:

Sygnał w ciele:

Koszt:

Część 2 - Nowy Krój

Zachowanie, które chcę przymierzyć:

Przykłady:

- odłożyć odpowiedź na później;
- poprosić o pomoc;
- powiedzieć „nie”;
- ujawnić, że czegoś nie wiem;
- zakończyć pracę o ustalonej porze;
- pozwolić sobie na odpoczynek;
- nie przejąć cudzego zadania.

Zdanie, którego użyję:

„Potrzebuję…”

„Nie mogę…”

„Mogę zrobić…”

„Odpowiem…”

„Chcę…”

Część 3 - Warunki Przymiarki

Miejsce:

Osoba lub sytuacja:

Dzień i godzina:

Czas trwania eksperymentu:

Poziom trudności od 0 do 10:

Poziom bezpieczeństwa od 0 do 10:

Wsparcie:

Część 4 - Przewidywane Reakcje

Obawiam się, że:

Najbardziej prawdopodobna reakcja otoczenia:

Najtrudniejsza realistyczna reakcja:

Sposób ochrony granicy:

Osoba, z którą mogę omówić wynik:

Część 5 - Obserwacja Po Eksperymencie

Co zrobiłam:

Co wydarzyło się naprawdę:

Moja emocja przed:

Moja emocja po:

Reakcja ciała:

Reakcja otoczenia:

To, co było łatwiejsze, niż zakładałam:

To, co było trudniejsze:

Część 6 - Ocena Dopasowania

Ocenić od 0 do 10:

Swoboda

Bezpieczeństwo

Zgodność Z Wartościami

Możliwość Powtórzenia

Koszt Energetyczny

Część 7 - Decyzja Po Przymiarce

- zachowuję nowy sposób;
- potrzebuję drobnej poprawki;
- spróbuję w łatwiejszej sytuacji;
- potrzebuję wsparcia;
- odkładam ten eksperyment;
- ten krój mi nie służy.

Potrzebna poprawka:

Kolejny termin próby:

Jedno zdanie, które chcę zapamiętać:

Praktycznie

Nieudana przymiarka nie oznacza, że uczestniczka nie potrafi się zmienić.

Może oznaczać, że potrzebuje innego kroju, bezpieczniejszych warunków, większego wsparcia albo mniejszego kroku.

Siedem dni małych poprawek

Instrukcja:

Wykonuj jedno zadanie dziennie. Poświęć na nie od 10 do 20 minut. Jeśli dany temat jest zbyt intensywny, zatrzymaj się na obserwacji i nie przechodź do działania.

Dzień 1 - Zauważ Strój

Zadanie:

Rozpoznaj rolę, którą zakładasz najczęściej.

Uzupełnij:

Dzisiaj najczęściej byłam:

Ta rola pomogła mi:

Kosztowała mnie:

Sygnał w ciele:

Zdanie dnia:

> „Zauważam strój bez oceniania osoby."

Dzień 2 - Sprawdź Miarę

Zadanie:

Oceń swoją aktualną energię, czas i możliwości.

Uzupełnij:

Energia od 0 do 10:

Czas dostępny dla innych:

Czas potrzebny dla siebie:

Zobowiązanie przekraczające moją miarę:

Zdanie dnia:

> „Rzeczywistość jest ważniejsza niż cudzy standard.”

Dzień 3 - Opróżnij Jedną Kieszeń

Zadanie:

Wybierz jedno oczekiwanie, które chcesz zakwestionować.

Uzupełnij:

Oczekiwanie:

Kto je przekazał:

Co próbowało chronić:

Czy nadal je wybieram:

Nowe zdanie:

Zdanie dnia:

> „Nie wszystko, co noszę, należy do mnie.”

Dzień 4 - Stań Przed Szczerym Lustrem

Zadanie:

Zamień jeden osąd w neutralną obserwację.

Osąd:

Fakt:

Emocja:

Potrzeba:

Życzliwa odpowiedź:

Zdanie dnia:

> „Mogę widzieć prawdę bez atakowania siebie.”

Dzień 5 - Poluzuj Jeden Szew

Zadanie:

Wprowadź niewielką granicę albo zmniejsz jedno zobowiązanie.

Sytuacja:

Moja granica:

Zdanie, którego użyję:

Działanie:

Zdanie dnia:

> „Mała poprawka może zwiększyć przestrzeń.”

Dzień 6 - Przymierz Nową Rolę

Zadanie:

Wybierz rolę, której zwykle sobie nie pozwalasz.

Przykłady:

- osoba odpoczywająca;
- osoba prosząca o pomoc;
- osoba ucząca się;

- osoba mówiąca „nie wiem”;
- osoba przyjmująca wsparcie.

Moja nowa rola:

Sytuacja:

Najmniejszy eksperyment:

Zdanie dnia:

> „Mogę przymierzyć coś nowego bez ostatecznej deklaracji.”

Dzień 7 - Wybierz Świadomie

Zadanie:

Podsumuj tydzień i wybierz jeden element do dalszej praktyki.

Najważniejsze odkrycie:

Strój, który chcę zachować:

Strój wymagający poprawki:

Oczekiwanie, które odkładam:

Nowa granica:

Kolejny eksperyment:

Zdanie dnia:

> „Wybieram sposób życia, który pozostawia miejsce również dla mnie.”

Podsumowanie Tygodnia

Ocenić od 0 do 10:

Świadomość własnych ról:

Kontakt z potrzebami:

Możliwość odmowy:

Poczucie wyboru:

Życzliwość wobec siebie:

Jedna rzecz, która zmieniła się w moim myśleniu:

Jedna rzecz, którą chcę praktykować przez kolejny miesiąc:

Praktycznie

Celem siedmiu dni nie jest pełna przemiana tożsamości.

Celem jest rozwinięcie nawyku sprawdzania, czy codzienny strój nadal odpowiada aktualnej osobie.

Nosić to, co pasuje do prawdziwego życia

Część 1 - To, Co Rozumiem Lepiej

Uzupełnić:

Najczęściej noszony przeze mnie strój:

To, co mi daje:

To, co mnie w nim ogranicza:

Oczekiwanie, które nie jest już moje:

Rola, która nadal wyraża moje wartości:

Najważniejszy sygnał mojego ciała:

Część 2 - Moja Aktualna Miara

Dzisiaj mam energię na:

Potrzebuję odpoczynku po:

Moja granica czasu:

Moja granica emocjonalna:

Obszar, w którym potrzebuję wsparcia:

Standard, którego nie chcę już stosować:

Część 3 - To, Co Zachowuję

Wartość z dawnego stroju:

Umiejętność:

Relacja:

Zobowiązanie świadomie wybrane:

Element, który nadal mi służy:

Część 4 - To, Co Przeszywam

Rola:

Dotychczasowa zasada:

Nowa zasada:

Granica:

Sposób komunikowania:

Pierwsza sytuacja, w której zastosuję zmianę:

Część 5 - To, Co Odkładam

Cudze oczekiwanie:

Przekonanie:

Obowiązek:

Maska:

Zdanie pożegnania:

> „Dziękuję ci za to, że kiedyś pomagałaś mi..., ale dziś nie muszę już..."

Część 6 - Mój Plan Na 30 Dni

W ciągu 72 godzin:

W pierwszym tygodniu:

W drugim tygodniu:

Do końca miesiąca:

Osoba wspierająca:

Sposób sprawdzenia dopasowania:

Termin ponownej refleksji:

Część 7 - Sygnały Lepszego Dopasowania

Po czym poznam, że moja codzienność lepiej do mnie pasuje?

- częściej zauważam swoje potrzeby;
- odpowiadam po zastanowieniu zamiast automatycznie;
- potrafię odmówić bez wielogodzinnego tłumaczenia;
- odpoczywam bez traktowania tego jak nagrody;
- proszę o pomoc;
- rozpoznaję cudze oczekiwania;
- nie oceniam wartości osoby przez wyniki;
- potrafię zmienić rolę w zależności od sytuacji;
- częściej odczuwam swobodę w ciele;
- wybieram zobowiązania zgodne z wartościami.

Część 8 - Moje Zdanie Przewodnie

> „Nie muszę dopasowywać siebie do…”

> „Mam prawo nosić rolę, która…”

> „Moją prawdziwą miarą jest…”

„Z kieszeni wyjmuję…”

> „W lustrze chcę widzieć…”

> „Najbliższy szew, który poluzuję, to…”

> „Mój dobrze dopasowany strój pozwala mi…”

„Opowieść o garniturze Szabó przypomina, że role są potrzebne. Pomagają nam pracować, troszczyć się, budować relacje, uczyć się i odpowiadać za ważne części życia.

Trudność zaczyna się nie wtedy, gdy zakładamy symboliczny strój, ale wtedy, gdy przestajemy pamiętać, że jest on strojem. Gdy nie możemy go zdjąć, poluzować ani zmienić. Gdy zaczynamy mierzyć własną wartość tym, jak dobrze spełniamy cudze oczekiwania.

Nie każdy stary garnitur był błędem. Niektóre role chroniły, dawały przynależność i pomagały przejść przez wymagające etapy. Można uznać ich dawną funkcję bez zobowiązywania się do noszenia ich przez całe życie.

Prawdziwa miara nie ocenia człowieka. Pokazuje aktualną rzeczywistość: ilość energii, czas, potrzeby, możliwości i granice. To nie osoba ma zasłużyć na wygodę. To sposób życia powinien uwzględniać prawdziwą osobę.

Autentyczność nie oznacza odrzucenia wszystkich ról. Oznacza większą zdolność wybierania. Mogę być profesjonalistką, partnerką, opiekunką, osobą silną albo osobą potrzebującą wsparcia. Żaden z tych strojów nie musi być całą mną.

Czasami potrzebna jest duża zmiana. Częściej pierwszym krokiem jest jedna mała poprawka: rozpięty guzik, opróżniona kieszeń, poluzowany szew, odmowa wypowiedziana spokojniej niż zwykle.

Nie musisz dziś projektować całej nowej garderoby. Wystarczy, że rozpoznasz jeden strój, sprawdzisz jego miarę i zadasz sobie pytanie:

Czy to, co noszę, nadal służy osobie, którą jestem dzisiaj?”

> „Nie muszę zmieniać siebie, aby zasłużyć na dopasowane życie.”