

E-BOOK TERAPEUTYCZNY



E-book Psychoanaliza i bajkoterapia

Scenariusze, przypadki i integracja

Końcowy moduł z kartą obserwacji, scenariuszami, przykładami zastosowania, planem integracji, indeksem pracy i notą etyczną.

FULL HTML - tekst 14px

Karta obserwacji procesu pracy z opowieścią

CEL KARTY

- zapisać cel i wybraną metodę;
- udokumentować świadomą zgodę;
- oddzielić obserwację od interpretacji;
- zauważyć reakcje uczestnika;
- ocenić bezpieczeństwo;
- rozpoznać własne reakcje osoby prowadzącej;
- zaplanować domknięcie i dalsze kroki.

INFORMACJE PODSTAWOWE

Data:

Forma spotkania:

- ☐ indywidualna
- ☐ grupowa
- ☐ stacjonarna
- ☐ online

Czas trwania:

Wybrana opowieść lub fragment:

Wybrana technika:

Główny cel spotkania:

CZĘŚĆ 01 - STAN POCZĄTKOWY

Napięcie uczestnika:

_____ / 10

Stan opisany własnymi słowami uczestnika:

Dostępne zasoby:

Czynniki wymagające ostrożności:

CZĘŚĆ 02 - ZGODA I GRANICE

Czy uczestnik otrzymał informację o symbolicznej formie pracy?

- ☐ tak
- ☐ nie
- ☐ częściowo

Czy wyraził zgodę?

- ☐ tak
- ☐ nie
- ☐ potrzebował dodatkowych informacji
- ☐ wycofał zgodę podczas pracy

Ustalony sygnał przerwy:

Motywy do pominięcia:

Preferowany sposób ugruntowania:

CZĘŚĆ 03 - CEL WŁASNYMI SŁOWAMI UCZESTNIKA

„Podczas tego spotkania chcę...”

Czy cel był:

- ☐ konkretny
- ☐ zbyt szeroki
- ☐ zmienił się podczas pracy
- ☐ wymagał przejścia do bardziej bezpośredniego działania

CZĘŚĆ 04 - PRZEBIEG PRACY

Należy zaznaczyć wykorzystane etapy:

- ☐ przygotowanie
- ☐ opowieść
- ☐ pierwsze skojarzenie
- ☐ rozmowa o symbolu
- ☐ analiza bohatera
- ☐ analiza konfliktu
- ☐ karta pracy
- ☐ rysunek
- ☐ praca z ciałem
- ☐ zmiana zakończenia
- ☐ domknięcie

Krótki opis przebiegu:

CZĘŚĆ 05 - WIDOCZNE OBSERWACJE

Należy zapisywać wyłącznie to, co można było zobaczyć albo usłyszeć.

Przykłady prawidłowych zapisów

- „Po scenie z zamkniętymi drzwiami uczestnik odsunął krzesło.”
- „Powiedziała: «Nie chcę odpowiadać na to pytanie».”
- „Przyspieszył oddech i poprosił o przerwę.”
- „Po ugruntowaniu podała aktualną datę i miejsce.”

Miejsce na zapis:

CZĘŚĆ 06 - SŁOWA UCZESTNIKA

Najważniejsze zdanie lub cytata:

Wybrany symbol:

Znaczenie nadane przez uczestnika:

Temat pozostawiony na później:

CZĘŚĆ 07 - ODDZIELENIE FAKTU, SKOJARZENIA I HIPOTEZY

FAKT:

SKOJARZENIE UCZESTNIKA:

HIPOTEZA PROWADZĄCEGO:

Alternatywne wyjaśnienia:

1.

2.

3.

Czy hipoteza została przedstawiona jako możliwość?

- ☐ tak
- ☐ nie
- ☐ nie przedstawiano hipotezy

Jak zareagował uczestnik?

- ☐ zgodził się
- ☐ częściowo się zgodził
- ☐ nie zgodził się
- ☐ nie chciał sprawdzać
- ☐ nie było potrzeby interpretacji

CZĘŚĆ 08 - REAKCJA NA OPOWIEŚĆ

Emocje nazwane przez uczestnika:

Reakcje ciała nazwane przez uczestnika:

Widoczna zmiana pobudzenia:

Czy pojawiła się potrzeba:

- ☐ zbliżenia
- ☐ dystansu
- ☐ milczenia
- ☐ działania
- ☐ wyjścia
- ☐ wsparcia

☐ zakończenia ćwiczenia

☐ inna: _____

CZĘŚĆ 09 - BEZPIECZEŃSTWO

Czy wystąpiło:

- ☐ silne pobudzenie
- ☐ panika
- ☐ dezorientacja
- ☐ odrętwienie
- ☐ utrata orientacji
- ☐ impuls samouszkodzenia
- ☐ impuls skrzywdzenia innej osoby
- ☐ ujawnienie aktualnego zagrożenia
- ☐ brak sygnałów wysokiego ryzyka

Opis:

Podjęte działanie:

Czy zastosowano procedurę bezpieczeństwa?

- ☐ nie było potrzeby
- ☐ tak
- ☐ wymaga dalszej konsultacji

Czy potrzebne było skierowanie?

- ☐ nie
- ☐ do rozważenia
- ☐ tak

CZĘŚĆ 10 - REAKCJE OSOBY PROWADZĄCEJ

„Co czułam lub czułam podczas spotkania?”

Czy pojawiła się potrzeba:

- ☐ ratowania
- ☐ przekonywania
- ☐ interpretowania
- ☐ uspokajania za wszelką cenę
- ☐ przedłużania sesji
- ☐ udzielania rady
- ☐ unikania tematu
- ☐ bycia podziwianym
- ☐ inna: _____

„Co może należeć do mojej historii?”

„Co może być informacją o relacji?”

„Czy potrzebuję superwizji?”

- ☐ nie
- ☐ tak
- ☐ nie wiem

CZĘŚĆ II - DOMKNIECIE

Napięcie końcowe:

_____ / 10

Czy uczestnik był zorientowany w czasie i miejscu?

- ☐ tak
- ☐ częściowo
- ☐ nie

Co pomogło wrócić do terażniejszości?

Co uczestnik zabrał ze spotkania?

Co zostało pozostawione na później?

Plan po spotkaniu:

CZEŚĆ 12 - DALSZY KROK

Temat do kontynuowania:

Temat, którego nie należy teraz pogłębiać:

Zasób do wzmocnienia:

Możliwe następne narzędzie:

Termin ponownej oceny:

Potrzebna konsultacja albo skierowanie:

ZASADY DOKUMENTOWANIA

- Zapisywać fakty i dokładne wypowiedzi.
- Hipotezy oznaczać jako hipotezy.
- Nie diagnozować na podstawie symbolu.
- Nie przypisywać znaczeń kolorom i rysunkom.
- Nie opisywać niepotrzebnych szczegółów prywatnych.

- Chronić poufność.
- Stosować obowiązujące procedury przechowywania dokumentacji.
- Przy wysokim ryzyku dokumentować podjęte działania.

Ważne

„Dokumentacja powinna pokazywać przebieg, bezpieczeństwo i decyzje osoby prowadzącej. Nie powinna zamieniać symbolicznego materiału w niepotwierdzone fakty o uczestniku.”

„Scenariusze, przypadki i integracja”

SEKCJA „CO ZNAJDZIESZ W MODULE”:

- scenariusz indywidualny trwający 50 minut;
- scenariusz grupowy trwający 90 minut;
- przykład pracy z lękiem;
- przykład pracy z żałobą;
- przykład pracy ze wstydem;
- przykład pracy ze wzorcem rodzinnym;
- siedmiodniowy plan integracji;
- indeks celów, pytań i technik;
- końcową notę etyczną.

Zasada scenariusza

„Scenariusz jest strukturą, nie obowiązkiem wykonania wszystkich etapów. Można skrócić opowieść, pominąć kartę albo wcześniej przejść do domknięcia.”

Priorytet

„Najważniejszym rezultatem spotkania nie jest odkrycie ukrytej prawdy. Jest nim zwiększenie świadomości, wyboru, bezpieczeństwa i zdolności refleksji.”

Scenariusz indywidualny - 50 minut

GŁÓWNY CEL:

Pomóc uczestnikowi:

- rozpoznać jeden powtarzający się motyw;
- odróżnić pragnienie od zakazu;
- zauważyć funkcję obrony;
- nazwać jedną potrzebę;
- wybrać mały, bezpieczny krok.

PRZYKŁADOWY TEMAT

„Chcę zmiany, ale stale ją odkładam.”

ZALECANA OPOWIEŚĆ:

Krótką historią o przewoźniku, który codziennie przygotowuje łódź do wypłynięcia, lecz przed świtem wyjmuję z niej jeden element.

GŁÓWNY SYMBOL:

Łódź.

GŁÓWNY KONFLIKT:

Pragnienie nowej drogi i lęk przed utratą znanego brzegu.

POTRZEBNE MATERIAŁY:

- krótka opowieść;
- karta „Bohater, przeszkoda i potrzeba” ze strony 52;
- kartka i długopis;
- woda;
- zegar widoczny dla osoby prowadzącej.

MINUTA 00-05 - SPRAWDZENIE STANU

Pytania:

- „Jak czujesz się w tej chwili?”
- „Jak oceniasz napięcie od zera do dziesięciu?”
- „Czy istnieje aktualny temat wymagający bardziej bezpośredniej pomocy?”
- „Czy masz dzisiaj wystarczająco dużo energii na pracę symboliczną?”

Należy sprawdzić:

- aktualne bezpieczeństwo;
- orientację;
- czas po spotkaniu;
- dostęp do wsparcia.

MINUTA 05-08 - CEL

Należy dokończyć:

„Podczas tego spotkania chcę lepiej zrozumieć...”

Cel powinien dotyczyć jednego konkretnego wzorca.

Przykład

„Dlaczego odkładam wysłanie aplikacji do nowej pracy.”

Nie:

„Dlaczego boję się całego życia.”

MINUTA 08-11 - ZGODA I GRANICE

Osoba prowadząca mówi:

„Proponuję krótką symboliczną historię o zmianie i przygotowywaniu się do drogi. Nie zakładam, że będzie opisywać twoją sytuację. Możesz przerwać, pominąć pytanie albo zrezygnować.”

Należy ustalić:

- sygnał przerwy;
- motywy do pominięcia;
- sposób ugruntowania.

MINUTA 11-14 - UGRUNTOWANIE

MINUTA 14-20 - ODCZYTANIE OPOWIEŚCI

Osoba prowadząca czyta spokojnie.

HISTORIA POWINNA ZAWIERAĆ:

- bohatera posiadającego konkretny cel;
- powtarzające się przygotowanie;
- zachowanie kompromisowe;
- obecność znanego brzegu;
- możliwość skorzystania z mapy lub rozmowy z innym przewoźnikiem;
- otwarte zakończenie.

MINUTA 20-23 - PIERWSZE SKOJARZENIE

Pytania:

- „Co zapamiętałaś lub zapamiętałeś jako pierwsze?”
- „Który obraz pozostał?”
- „Co zauważasz w ciele?”

Nie rozpoczynać od wyjaśniania łodzi.

MINUTA 23-31 - ROZMOWA O KONFLIKCIE

Należy wybrać maksymalnie pięć pytań:

- „Czego przewoźnik chce?”
- „Czego się boi?”
- „Co daje mu ciągłe przygotowywanie?”
- „Jaki jest koszt niewypływania?”
- „Czy znany brzeg coś dla niego chroni?”
- „Kto wypowiada zakaz?”
- „Czy łódź musi być całkowicie gotowa?”
- „Jaki pierwszy ruch nie wymaga pełnego wypłynięcia?”

MINUTA 31-40 - KARTA PRACY

Należy wykorzystać wybrane pola ze strony 52:

- pragnienie;
- lęk;
- zakaz;
- obrona;
- korzyść;
- koszt;
- zasób;
- pierwszy wybór.

Nie trzeba wypełniać całej karty.

PRZYKŁADOWA STRUKTURA

Pragnienie:

„Zmiana pracy.”

Zakaz:

„Nie wolno ryzykować stabilności.”

Obrona:

„Ciągłe przygotowywanie.”

Korzyść:

„Nie muszę podejmować decyzji.”

Koszt:

„Pozostaję w przeciążającym miejscu.”

Zasób:

„Mogę zebrać informacje bez natychmiastowego odejścia.”

MINUTA 40-44 - PRZEŁOŻENIE NA ŻYCIE

Pytania:

- „Co w historii jest podobne do twojej sytuacji?”
- „Co pozostaje inne?”
- „Jaki ruch odpowiada sprawdzeniu łodzi, ale nie wymaga pełnego wypłynięcia?”
- „Jakie ryzyko należy realnie ocenić?”

UCZESTNIK UZUPEŁNIA:

„Pierwszy krok...”

„Informacja, którą muszę sprawdzić...”

„Granica tego kroku...”

MINUTA 44-48 - DOMKNIĘCIE

MINUTA 48-50 - PODSUMOWANIE

Uczestnik dokańcza:

- „Najważniejsze rozpoznanie...”
- „Obrona, którą zaczynam rozumieć...”
- „Pierwszy bezpieczny krok...”
- „Temat pozostawiony na później...”

Osoba prowadząca ustala:

- termin ponownej oceny;
- sposób sprawdzenia kroku;
- możliwość dalszej pracy;
- potrzebne wsparcie.

WARIANT PRZY SILNEJ REAKCJI:

- przerwać historię;
- odłożyć kartę;
- przejść do orientacji;
- ocenić bezpieczeństwo;
- nie wymagać wniosku;
- ustalić dalszą pomoc.

KRYTERIA WYSTARCZAJĄCO DOBREGO SPOTKANIA:

- uczestnik zachował wybór;
- rozpoznano jeden konflikt;
- obrona została potraktowana jako ochrona;

- nie narzucono znaczenia;
- wybrano jeden bezpieczny krok;
- spotkanie zostało domknięte.

Ważne

„W krótkiej sesji jedno dobrze rozpoznane zachowanie ochronne jest bardziej wartościowe niż próba pełnej analizy nieświadomości.”

Scenariusz grupowy - 90 minut

GŁÓWNY CEL:

Pomóc uczestnikom:

- zauważyć osobiste znaczenie jednego symbolu;
- rozpoznać jeden wewnętrzny zakaz;
- usłyszeć różnorodne interpretacje bez oceniania;
- stworzyć mały krok;
- doświadczyć grupy bez utraty prywatności.

ZAŁECANA LICZEBNOŚĆ:

Od 6 do 12 osób.

ZAŁECANA OPowieść:

Historia o wędrowcach, którzy docierają do rozwidlenia dróg, ale każda osoba widzi inny znak.

GŁÓWNE SYMBOLE:

- rozwidlenie;
- drogowskaz;
- mapa;
- bagaż;
- most;
- miejsce powrotu.

POTRZEBNE MATERIAŁY:

- wydrukowana opowieść;
- kartki;
- długopisy;
- prosta karta symbolu;
- duży arkusz z narysowanym rozwidleniem;
- woda;

- zegar.

MINUTA 00-10 - OTWARCIE I KONTRAKT

Osoba prowadząca przedstawia temat:

„Dzisiejsza praca dotyczy wyboru, niepewności i sposobów, w jakie człowiek chroni się przed ryzykiem.”

Należy odczytać zasady:

- udział jest dobrowolny;
- można milczeć;
- nie interpretujemy innych;
- nie udzielamy rad bez zgody;
- każdy symbol może mieć różne znaczenia;
- można zrobić przerwę;
- zachowujemy poufność;
- nie wymagamy opowiadania o traumie ani kryzysie.

RUNDA OTWIERAJĄCA:

Każda osoba może dokończyć:

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

Można pominąć wypowiedź.

MINUTA 10-15 - PRZYGOTOWANIE I UGRUNTOWANIE

MINUTA 15-30 - ODCZYTANIE OPOWIEŚCI

Historia powinna zawierać:

- kilka postaci;
- różne potrzeby;
- brak jednej właściwej drogi;

- możliwość zawrócenia;
- ograniczoną informację;
- pomocnika oferującego pytania, nie odpowiedź;
- otwarte zakończenie.

Osoba prowadząca:

- czyta naturalnie;
- nie podkreśla jednej drogi;
- nie używa teatralnych efektów;
- obserwuje grupę;
- zatrzymuje się na prośbę.

MINUTA 30-35 - CISZA I PIERWSZY ZAPIS

Każdy uczestnik zapisuje:

- „Obraz, który pozostał...”
- „Symbol, który przyciągnął uwagę...”
- „Emocja...”
- „Fragment, którego nie chcę rozwijać...”

Nie rozpoczynać natychmiastowej dyskusji.

MINUTA 35-48 - INDYWIDUALNA MAPA SYMBOLU

Należy wykorzystać skróconą wersję strony 51.

Pola:

- symbol;
- opis;
- pierwsze skojarzenia;
- emocja;
- funkcja w historii;
- osobiste znaczenie;
- granica;

- możliwy krok.

Każda osoba może pozostawić kartę pustą albo prywatną.

MINUTA 48-60 - WYMIANA W PARACH

MINUTA 60-72 - WSPÓLNA MAPA DRÓG

Każda osoba może umieścić na dużym arkuszu jedno anonimowe słowo.

Przykłady

- bezpieczeństwo;
- ryzyko;
- przynależność;
- odpoczynek;
- obowiązek;
- ciekawość;
- granica;
- stabilność;
- wolność.

Należy obserwować:

- różnorodność;
- powtarzające się potrzeby;
- odmienne znaczenia tego samego symbolu.

PYTANIA:

- „Co pokazuje różnorodność odpowiedzi?”
- „Czy ta sama droga może być dla jednej osoby wolnością, a dla drugiej zagrożeniem?”
- „Jak zachować własny wybór w obecności opinii grupy?”
- „Który zasób powtarza się najczęściej?”

MINUTA 72-80 - MAŁY KROK

Każda osoba uzupełnia prywatnie:

„Pragnienie...”

„Zakaz lub lęk...”

„Najmniejszy krok...”

„Informacja do sprawdzenia...”

„Granica...”

Nikt nie ma obowiązku odczytywania odpowiedzi.

MINUTA 80-86 - UGRUNTOWANIE

MINUTA 86-90 - RUNDA KOŃCOWA

Każdy może powiedzieć jedno słowo opisujące aktualny stan.

Osoba prowadząca przypomina:

- o odpoczynku;
- o niewymaganiu natychmiastowej decyzji;
- o możliwości indywidualnego wsparcia;
- o poufności;
- o prawie do odłożenia symbolu.

REAGOWANIE NA PUBLICZNE INTERPRETOWANIE:

„Zatrzymam tę wypowiedź. Możesz powiedzieć, co symbol oznacza dla ciebie, ale nie ustalamy znaczenia dla innej osoby.”

REAGOWANIE NA SILNĄ EMOCJĘ:

- zatrzymać tempo;
- zaproponować przerwę;
- przywrócić orientację;
- nie analizować na forum;
- zapewnić wsparcie współprowadzącego;
- ocenić dalsze bezpieczeństwo.

KRYTERIA WYSTARCZAJĄCO DOBREGO SPOTKANIA:

- zachowano dobrowolność;
- każdy uczestnik mógł zachować prywatność;
- pokazano wieloznaczność symboli;
- nie narzucono wspólnego moralu;
- uczestnicy wybrali własny krok albo prawo do niewiedzy;
- spotkanie zostało domknięte.

Ważne

„Grupa nie ma wskazać właściwej drogi. Ma pomóc zobaczyć, że ten sam symbol może prowadzić do różnych, równie ważnych pytań.”

Cztery przykłady zastosowania

PRZYKŁAD 01 - LĘK PRZED ZMIANĄ

SYTUACJA:

Dorosła osoba odkłada decyzję o zmianie pracy, mimo długotrwałego przeciążenia.

GŁÓWNE SYMBOLE:

- łódź;
- port;
- mapa;
- mgła.

MOŻLIWY KONFLIKT:

- pragnienie zmiany;
- potrzeba stabilności;
- lęk przed błędem;
- zakaz ryzyka.

PYTANIA:

- „Co przewoźnik naprawdę wie o morzu?”
- „Co dopowiada mgła?”
- „Co port mu daje?”
- „Jaki jest koszt pozostawania?”
- „Czy można wypłynąć tylko na próbę?”
- „Jakiej informacji brakuje?”

ZALECANA TECHNIKA:

- strona 52 - Bohater, przeszkoda i potrzeba;
- wybrane pola strony 51 - Mapa symbolu.

PRZEŁOŻENIE NA ŻYCIE:

- zebrać informacje;
- sprawdzić jedną ofertę;
- przeprowadzić rozmowę informacyjną;
- określić granice ryzyka;
- nie podejmować decyzji w silnym pobudzeniu.

CZEGO NIE ROBIĆ:

- nie przedstawiać zmiany jako obowiązku;
- nie twierdzić, że lęk jest wyłącznie obroną;
- nie ignorować realnego ryzyka finansowego;
- nie interpretować portu jako matki bez materiału.

PRZYKŁAD 02 - ŻAŁOBA

SYTUACJA:

Osoba po stracie ważnej relacji odczuwa presję, aby „zamknąć temat”.

GŁÓWNE SYMBOLE:

- utracony ogród;
- nasiono;
- pusta ziemia;
- pora roku.

MOŻLIWY KONFLIKT:

- potrzeba zachowania więzi;
- potrzeba dalszego życia;
- poczucie winy przy zmianie;
- lęk przed zapomnieniem.

PYTANIA:

- „Co ogrodniczka chce zachować?”
- „Czego nie może odzyskać?”

- „Co oznacza nasiono?”
- „Czy nowy ogród musi zastąpić stary?”
- „Jak może pamiętać bez zatrzymywania całego życia?”
- „Który fragment pozostaje bolesny?”

ZALECANA TECHNIKA:

- strona 54 - Zmiana zakończenia w wariacie żałobnym;
- strona 51 - Mapa symbolu.

PRZEŁOŻENIE NA ŻYCIE:

- rytuał pamięci;
- zachowanie jednego przedmiotu;
- zapisanie ważnego wspomnienia;
- stworzenie miejsca dla smutku;
- skorzystanie ze wsparcia.

CZEGO NIE ROBIĆ:

- nie tworzyć historii o cudownym powrocie utraconej osoby;
- nie wymuszać „pożegnania”;
- nie przedstawiać żałoby jako problemu do szybkiego rozwiązania;
- nie oceniać czasu przeżywania straty.

PRZYKŁAD 03 - WSTYD

SYTUACJA:

Uczestnik unika pokazywania pracy i odrzuca pochwały.

GŁÓWNE SYMBOLE:

- warsztat;
- noc;
- zasłona;
- wystawa;
- spojrzenie innych.

MOŻLIWY KONFLIKT:

- pragnienie uznania;
- lęk przed oceną;
- potrzeba kontroli;
- zakaz bycia widzianym.

PYTANIA:

- „Co noc daje rzemieślnikowi?”
- „Czego obawia się za dnia?”
- „Czy chce uznania, czy tylko bezpiecznego miejsca dla pracy?”
- „Jaki rodzaj widoczności byłby możliwy?”
- „Czy pochwała oznacza oczekiwanie?”
- „Co mógłby pokazać częściowo?”

ZALECANA TECHNIKA:

- strona 56 - Dialog z postacią;
- strona 58 - Rysunek „przed i po”.

PRZEŁOŻENIE NA ŻYCIE:

- pokazać fragment pracy jednej bezpiecznej osobie;
- ustalić, jakiej informacji zwrotnej się chce;
- zachować prawo do niepublikowania;
- rozpoznać reakcję ciała przy pochwałach.

CZEGO NIE ROBIĆ:

- nie zmuszać do publicznej ekspozycji;
- nie traktować wstydu jako braku pewności siebie;
- nie uważać odmowy pokazania pracy za opór;
- nie narzucać potrzeby uznania.

PRZYKŁAD 04 - WZORZEC RODZINNY

SYTUACJA:

Uczestniczka stale przejmuje odpowiedzialność za konflikty w rodzinie.

GŁÓWNE SYMBOLE:

- zegary;
- dom;
- różne godziny;
- klucz do mechanizmu;
- obowiązek synchronizacji.

MOŻLIWY KONFLIKT:

- przynależność;
- odpowiedzialność;
- lęk przed chaosem;
- pragnienie własnego rytmu.

PYTANIA:

- „Co daje synchronizowanie zegarów?”
- „Co stanie się, gdy jeden będzie wskazywał inną godzinę?”
- „Kto powierzył bohaterce tę rolę?”
- „Czy wszystkie zegary należą do niej?”
- „Jaki jest koszt ciągłego pilnowania?”
- „Co może oddać właścicielom?”

ZAŁECANA TECHNIKA:

- strona 52 - Bohater, przeszkoda i potrzeba;
- ćwiczenie „Stara i nowa opowieść” ze strony 34.

PRZEŁOŻENIE NA ŻYCIE:

- określić, za które konflikty odpowiada;
- zrezygnować z jednej roli mediacyjnej;
- pozwolić innym ponosić konsekwencje;
- przygotować jedno zdanie graniczne;
- skorzystać z konsultacji przy realnym zagrożeniu.

CZEGO NIE ROBIĆ:

- nie zachęcać do gwałtownego zerwania relacji;
- nie przedstawiać rodziny jako jednej złej siły;
- nie sugerować rodzinnej tajemnicy;
- nie ignorować zależności finansowej lub realnego ryzyka.

WSPÓLNA STRUKTURA CZTERECH PRZYPADKÓW

1. CEL
2. SYMBOL
3. KONFLIKT
4. PYTANIA
5. TECHNIKA
6. DZIAŁANIE
7. GRANICA INTERPRETACJI

Ważne

„Przykład ma ułatwiać dobór narzędzia. Nie powinien zastępować indywidualnej oceny, diagnozy, kontraktu ani planu bezpieczeństwa.”



Siedem dni świadomego słuchania własnej opowieści

DZIEŃ 01 - SYMBOL

Zadanie:

Wybierz jeden symbol z codzienności albo znanej opowieści.

Zapisz:

„Symbol...”

„Czysty opis...”

„Pierwsze skojarzenie...”

„Czego jeszcze nie wiem...”

DZIEŃ 02 - BOHATER

Zadanie:

Wybierz bohatera z książki, filmu, mitu albo własnej opowieści.

Zapisz:

„Czego chce?”

„Czego się boi?”

„Jak się chroni?”

„Jaki jest koszt?”

DZIEŃ 03 - POWTARZAJĄCY SIĘ MOTYW

Zadanie:

Zauważ jedno zdanie, zachowanie albo motyw, który powtarza się w historii lub własnym sposobie myślenia.

„To, co wraca...”

„Krótka korzyść...”

„Długoterminowy koszt...”

„Jedna możliwa zmiana...”

DZIEŃ 04 - PRAGNIENIE I ZAKAZ

Zadanie:

Wybierz małą aktualną sytuację.

„Chcę...”

„Obawiam się...”

„Wewnętrzny zakaz brzmi...”

„Bardziej elastyczne zdanie...”

DZIEŃ 05 - RELACJA

Zadanie:

Wybierz ważną postać z opowieści.

„Czego bohater od niej oczekuje?”

„Czego się obawia?”

„Jak reaguje na pomoc lub odmowę?”

„Co może zabrać z tej relacji?”

DZIEŃ 06 - NOWE ZAKOŃCZENIE

Zadanie:

Wybierz historię z zakończeniem, które budzi niedosyt.

Napisz:

„Co pozostaje trudne?”

„Jeden nowy zasób...”

„Pierwszy możliwy krok...”

„Czego nowe zakończenie nie obiecuje?”

DZIEŃ 07 - INTEGRACJA

Przejrzyj zapisy.

Dokończ:

„Najczęściej zauważany symbol...”

„Obrona, którą rozumiem lepiej...”

„Pytanie, które chcę zabrać...”

„Granica interpretacji...”

„Jedna technika do dalszego ćwiczenia...”

„Mój następny krok zawodowy lub osobisty...”

PODSUMOWANIE TYGODNIA

Należy odpowiedzieć:

- Czy łatwiej oddzielam opis od interpretacji?
- Czy częściej pytam o osobiste znaczenie?
- Czy zauważam funkcję obrony?
- Czy pozwalam symbolowi pozostać wieloznacznym?
- Czy potrafię zaakceptować odpowiedź „nie wiem”?
- Czy pamiętam o domknięciu?
- Czy rozpoznaję granice kompetencji?

SKALA

Przed rozpoczęciem planu moja pewność w odpowiedzialnej pracy z opowieścią:

_____ / 10

Po siedmiu dniach:

_____ / 10

Należy dodać:

„Wynik nie jest testem kompetencji. Pokazuje jedynie subiektywne poczucie orientacji.”

WARIANT DLA SPECJALISTY

Każdego dnia należy również zapisać:

„Jak mogę zastosować tę zasadę podczas sesji?”

WARIANT DO PRACY WŁASNEJ

Należy wybierać wyłącznie tematy o łagodnej intensywności.

Nie należy:

- analizować traumatycznych wspomnień;
- próbować odzyskiwać pamięci;
- stawiać sobie diagnoz;
- używać snu jako dowodu;
- kontynuować mimo silnego pobudzenia.

SYGNAŁY DO PRZERWANIA PLANU

- narastające napięcie;
- problemy ze snem;
- przymus analizowania;
- silne obrazy utrudniające funkcjonowanie;
- dezorientacja;
- impuls skrzywdzenia;
- aktualne zagrożenie;

- trudność z powrotem do teraźniejszości.

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

Ważne

„Integracja nie polega na nieustannym analizowaniu symboli. Obejmuje także odpoczynek, konkretne działanie i zgodę na to, że część znaczeń pozostanie otwarta.”

Szybki indeks pracy z opowieścią

OBSZAR o1 - SYMBOL

PYTANIA:

- „Co dokładnie widzisz?”
- „Z czym ci się kojarzy?”
- „Jaką funkcję pełni?”
- „Czy ma więcej niż jedno znaczenie?”
- „Co pozostaje niejasne?”

TECHNIKA:

Strona 51 - Mapa symbolu.

OBSZAR o2 - BOHATER I KONFLIKT

PYTANIA:

- „Czego bohater chce?”
- „Czego się boi?”
- „Jak się chroni?”
- „Jaki jest koszt?”
- „Czego potrzebuje?”

TECHNIKA:

Strona 52 - Bohater, przeszkoda i potrzeba.

OBSZAR o3 - MECHANIZMY OBRONNE

PYTANIA:

- „Co zachowanie daje natychmiast?”
- „Przed czym chroni?”
- „Jaki koszt pojawia się później?”
- „Czy istnieje bardziej elastyczna forma ochrony?”

MATERIAŁ:

Strona 11 - Mechanizmy obronne.

Strona 30 - Mechanizmy obronne bohatera.

OBSZAR 04 - PRAGNIENIE I ZAKAZ

PYTANIA:

- „Czego bohater pragnie?”
- „Na co sobie nie pozwala?”
- „Kto wypowiada zakaz?”
- „Jaka strata wiąże się ze zmianą?”
- „Jakie zdanie może zastąpić zakaz?”

MATERIAŁ:

Strona 31 - Pragnienie, zakaz i kompromis psychiczny.

OBSZAR 05 - POWTARZAJĄCY SIĘ WZORZEC

PYTANIA:

- „Co wraca?”
- „Kiedy się pojawia?”
- „Co pozostaje takie samo?”
- „Co można zmienić najmniejszym ruchem?”

MATERIAŁ:

Strona 21 - Funkcja powtórzenia.

Strona 29 - Powtarzający się motyw.

OBSZAR 06 - RELACJA

PYTANIA:

- „Kogo bohater szuka?”
- „Komu nie ufa?”
- „Jak reaguje na pomoc?”

- „Jak przeżywa odmowę?”
- „Co zachowuje po rozstaniu?”

MATERIAŁ:

Strona 32 - Relacje z ważnymi obiektami.

Strona 33 - Przywiązanie, zależność i separacja.

OBSZAR 07 - NARRACJA RODZINNA

PYTANIA:

- „Jakie zdanie organizuje rodzinę?”
- „Jaką funkcję kiedyś pełniło?”
- „Jaki jest dzisiejszy koszt?”
- „Co można zachować?”
- „Co można zmienić?”

MATERIAŁ:

Strona 34 - Rodzinne narracje i przekazy międzypokoleniowe.

OBSZAR 08 - ZMIANA ZAKOŃCZENIA

PYTANIA:

- „Co pozostaje nierozwiązane?”
- „Czy musi zostać rozwiązane?”
- „Jaki zasób może się pojawić?”
- „Jakie są koszty różnych wersji?”
- „Która wersja jest wiarygodna?”

TECHNIKA:

Strona 54 - Zmiana zakończenia.

OBSZAR 09 - SWOBODNE SKOJARZENIA

PYTANIA:

- „Jakie słowo pojawia się pierwsze?”

- „Który element jest najważniejszy?”
- „Co zaskakuje?”
- „Czego nie chcesz rozwijać?”
- „Co pozostaje hipotezą?”

TECHNIKA:

Strona 55 - Swobodne skojarzenia.

OBSZAR I₀ - DIALOG Z POSTACIĄ

PYTANIA:

- „Czego postać chce?”
- „Co chroni?”
- „Jaką ma granicę?”
- „Z czym się nie zgadzasz?”
- „Jaką decyzję podejmujesz ty?”

TECHNIKA:

Strona 56 - Dialog z postacią.

OBSZAR II - CIAŁO

PYTANIA:

- „Co zauważasz?”
- „Gdzie pojawia się reakcja?”
- „Jaki impuls się pojawia?”
- „Czego ciało potrzebuje?”
- „Co pomaga wrócić do teraźniejszości?”

TECHNIKA:

Strona 57 - Mapa reakcji ciała.

OBSZAR I2 - RYSUNEK

PYTANIA:

- „Jak nazwiesz obraz?”
- „Który element jest najważniejszy?”
- „Co oznacza dla ciebie ten kolor?”
- „Co pozostaje poza kartką?”
- „Czy chcesz coś zmienić?”

TECHNIKA:

Strona 58 - Rysunek bez interpretowania.

OBSZAR I3 - SEN

PYTANIA:

- „Która scena jest najważniejsza?”
- „Jakie skojarzenia wywołuje?”
- „Jaki aktualny konflikt przypomina?”
- „Co pozostaje niewiadome?”
- „Jak zakończyć pracę w teraźniejszości?”

TECHNIKA:

Strona 59 - Pomost między snem i opowieścią.

OBSZAR I4 - PRZENIESIENIE I PRZECIWPRZENIESIENIE

PYTANIA DLA PROWADZĄCEGO:

- „Jaką rolę przypisuje mi uczestnik?”
- „Co czuję podczas tej pracy?”
- „Czy chcę przekonać do interpretacji?”
- „Co należy do mojej historii?”
- „Czy potrzebuję superwizji?”

MATERIAŁ:

Strona 12 - Przeniesienie i przeciwprzeniesienie.

Strona 48 - Przeniesienie podczas sesji.

OBSZAR 15 - TRAUMA I BEZPIECZEŃSTWO

PYTANIA:

- „Czy uczestnik jest teraz bezpieczny?”
- „Czy pozostaje zorientowany?”
- „Czy wyraził zgodę?”
- „Czy opowieść zwiększa wybór?”
- „Czy potrzebna jest bardziej bezpośrednia pomoc?”

MATERIAŁ:

Strona 47 - Ostrożność w pracy z traumą.

Strona 49 - Domknięcie i ugruntowanie.

NAJWAŻNIEJSZE PYTANIA UNIWERSALNE:

- „Co rzeczywiście pojawiło się w historii?”
- „Co zapamiętałaś lub zapamiętałeś?”
- „Jakie jest twoje pierwsze skojarzenie?”
- „Co czujesz?”
- „Co zauważasz w ciele?”
- „Co bohater próbuje chronić?”
- „Jaki jest koszt?”
- „Czy istnieje kilka możliwych znaczeń?”
- „Co pozostaje niewiadome?”
- „Czy chcesz połączyć to z własnym życiem?”
- „Jaki mały krok jest możliwy?”
- „Czego nie będziemy dziś rozwijać?”
- „Jak wrócisz do teraźniejszości?”

PYTANIA KONTROLNE DLA PROWADZĄCEGO:

- „Czy uzyskałam lub uzyskałem zgodę?”

- „Czy metoda pasuje do celu?”
- „Czy odróżniam fakt od interpretacji?”
- „Czy nie sugeruję wydarzenia?”
- „Czy uczestnik może odrzucić hipotezę?”
- „Czy nie diagnozuję na podstawie symbolu?”
- „Czy oceniłam lub oceniłem realne ryzyko?”
- „Czy pozostaje czas na domknięcie?”
- „Czy pracuję w granicach kompetencji?”
- „Czy potrzebuję konsultacji lub superwizji?”

FORMUŁA PROSTEGO SPOTKANIA:

„Jeden cel + jedna opowieść lub fragment + kilka pytań + najwyżej jedna technika + obowiązkowe domknięcie.”



Opowieść nie kończy procesu - otwiera możliwość świadomego wyboru

Na zakończenie zapisz

„Najważniejsza zasada, którą zabieram...”

„Pojęcie, które rozumiem wyraźniej...”

„Technika, którą chcę przećwiczyć...”

„Granica interpretacji, o której chcę pamiętać...”

„Obszar wymagający dalszego szkolenia...”

„Mój następny odpowiedzialny krok...”

NOTA ETYCZNA

„E-book Psychoanaliza i bajkoterapia - E-book: Psychoanaliza i bajkoterapia jest materiałem edukacyjnym i wspierającym.

Nie stanowi samodzielnego narzędzia diagnostycznego, psychoterapii, konsultacji psychologicznej, psychiatrycznej, medycznej, prawnej ani interwencji kryzysowej.

Pojęcia psychoanalityczne zostały przedstawione w formie przystępnego wprowadzenia. Ich stosowanie kliniczne wymaga odpowiedniego wykształcenia, praktyki, superwizji i znajomości granic kompetencji.

Opowieść, metafora, symbol, rysunek, sen, skojarzenie, reakcja ciała i zachowanie podczas ćwiczenia nie stanowią same w sobie dowodu

- traumy;
- przemocy;
- konkretnego wspomnienia;
- ukrytego pragnienia;
- rodzinnej tajemnicy;
- diagnozy psychologicznej lub psychiatrycznej;
- intencji innej osoby.

Każda interpretacja pozostaje hipotezą wymagającą sprawdzenia z uczestnikiem.

Brak zgody z interpretacją nie powinien być automatycznie uznawany za opór.

Osoba prowadząca odpowiada za:

- uzyskanie świadomej zgody;
- dobór opowieści do wieku, celu i stanu uczestnika;
- respektowanie odmowy;
- ochronę poufności;
- rozpoznanie realnego zagrożenia;
- pracę w granicach kompetencji;
- nieużywanie sugestywnych pytań;
- bezpieczne domknięcie;
- odpowiednią dokumentację;
- konsultację, superwizję lub skierowanie, gdy są potrzebne.

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

Praca symboliczna nie może zastępować bezpośredniej oceny bezpieczeństwa ani odpowiedniej interwencji.”

Bibliografia i kierunki dalszej lektury

- psychoanalizy;
- nieświadomości;
- mechanizmów obronnych;
- przeniesienia i przeciwprzeniesienia;
- teorii relacji z obiektem;
- przywiązania;
- symbolu i metafory;
- baśni i mitu;
- bajkoterapii;
- narracji terapeutycznej;
- mentalizacji;
- pamięci;
- fałszywych wspomnień i sugestii;
- pracy z traumą;
- etyki psychologicznej i psychoterapeutycznej;
- terapii dzieci i dorosłych;
- interwencji grupowych.

SUGEROWANE KATEGORIE BIBLIOGRAFII

1. PODSTAWY PSYCHOANALIZY

Publikacje wyjaśniające:

1. RELACJE Z OBIEKTEM I PRZYWIĄZANIE

Publikacje dotyczące:

1. METAFORA, OPOWIEŚĆ I BAJKOTERAPIA

Publikacje o:

1. TRAUMA, PAMIĘĆ I BEZPIECZEŃSTWO

Publikacje dotyczące:

1. ETYKA I SUPERWIZJA

Publikacje i standardy dotyczące:

- świadomej zgody;
- granic kompetencji;
- poufności;
- dokumentowania;
- superwizji;
- interwencji kryzysowej.

OSTATNIE PRZYPOMNIENIE DLA OSOBY PROWADZĄCEJ

- Najpierw sprawdzaj bezpieczeństwo.
- Uzyskaj zgodę.
- Rozpoczynaj od opisu.
- Pytaj o osobiste skojarzenie.
- Oddzielaj fakt od hipotezy.
- Nie sugeruj wydarzeń.
- Nie diagnozuj na podstawie symbolu.
- Nie odbieraj obrony bez nowego zasobu.
- Szanuj prawo do niewiedzy.
- Zauważaj przeniesienie i przeciwprzeniesienie.
- Korzystaj z superwizji.
- Pozostaw czas na domknięcie.
- Pamiętaj, że uczestnik może zamknąć książkę.