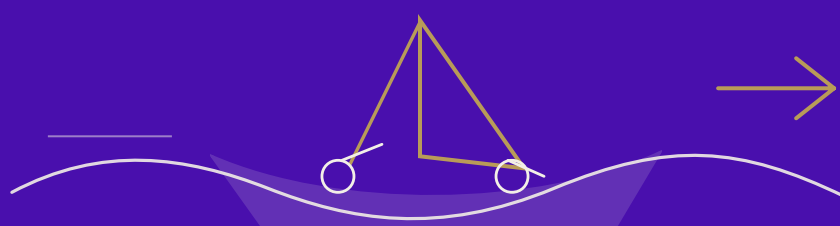


OPOWIEŚĆ TERAPEUTYCZNA



Rycerz i panna

Partnerstwo i podróż przez świat emocji

Terapeutyczna droga od bezpiecznego brzegu przez
emocjonalne fale do dojrzałej współpracy i wewnętrznej
integracji

Przewodnik do pracy indywidualnej, z parą i w grupie



Kopiowanie, rozpowszechnianie, odsprzedaż, publikowanie w internecie albo udostępnianie całości lub 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.”

„Symboliczna opowieść ma pomagać rozumieć doświadczenie, a nie narzucać jedną interpretację ani określać, jaką decyzję uczestnik powinien podjąć.”



Elementy Wstępne

00 - Okładka

01 - Prawa autorskie i odpowiedzialne korzystanie z materiału

02 - Spis treści

03 - Wprowadzenie: każda zmiana zaczyna się od opuszczenia brzegu

Moduł 01 - Bezpieczna Praca Z Opowieścią I Emocjami

04 - Podokładka modułu 01

05 - Jak korzystać z tego przewodnika

06 - Emocja nie jest rozkazem ani przeszkodą

07 - Symbol nie jest diagnozą

08 - Bezpieczeństwo podczas pracy z dużą zmianą

09 - Przygotowanie uczestnika do symbolicznej podróży

Moduł 02 - Opowieść O Rycerzu I Pannie

10 - Podokładka modułu 02

11 - Stały ląd i życie w znanym świecie

12 - Wezwanie do drogi

13 - Spotkanie rycerza i panny

14 - Decyzja o wspólnej podróży

15 - Łódź jako przestrzeń partnerstwa

16 - Odpłynięcie od brzegu

17 - Pierwsze fale i utrata przewidywalności

18 - Sztorm, lęk i konflikt między bohaterami

- 19 - Przejęcie steru bez odbierania głosu
- 20 - Współpraca podczas największej burzy
- 21 - Uspokojenie morza i nowy sposób bycia razem
- 22 - Dotarcie do nowego brzegu

Moduł 03 - Postacie, Archetypy I Symbole

- 23 - Podokładka modułu 03
- 24 - Rycerz jako sprawczość, kierunek i działanie
- 25 - Panna jako wrażliwość, intuicja i kontakt z emocjami
- 26 - Stały ląd jako bezpieczeństwo i dotychczasowa tożsamość
- 27 - Morze jako świat emocji i nieświadomości
- 28 - Łódź jako relacja, ciało i wspólna przestrzeń
- 29 - Ster, żagle, kotwica i kompas
- 30 - Sztorm jako kryzys i doświadczenie przejścia
- 31 - Nowy brzeg jako przemiana i integracja
- 32 - Mapa całej podróży emocjonalnej

Moduł 04 - Główne Obszary Pracy Terapeutycznej

- 33 - Podokładka modułu 04
- 34 - Życiowe okresy przejściowe
- 35 - Lęk przed utratą kontroli
- 36 - Sprawczość bez dominacji
- 37 - Wrażliwość bez bezradności
- 38 - Partnerstwo i dzielenie odpowiedzialności
- 39 - Konflikt podczas dużej zmiany

40 - Tolerowanie niepewności

41 - Żałoba po opuszczonym brzegu

Moduł 05 - Praktyczne Zastosowanie

42 - Podkładka modułu 05

43 - Scenariusz sesji indywidualnej

44 - Scenariusz pracy z parą

45 - Bank pytań do etapów podróży

46 - Karta pracy: moja mapa emocjonalnego morza

47 - Integracja, plan dalszej drogi i zakończenie

Pomiędzy tym, co znane, a tym, co dopiero się tworzy



Rozpocząć od ciepłego zaproszenia:

„Każda duża zmiana przypomina moment, w którym łódź odrywa się od brzegu. To, co dotąd było stabilne, zaczyna się oddalać, a nowy ląd nie jest jeszcze widoczny.”

Wyjaśnić, że okres przejściowy może dotyczyć:

- rozpoczęcia lub zakończenia relacji;
- przeprowadzki;
- zmiany pracy;
- rodzicielstwa;
- utraty ważnej roli;
- choroby albo powrotu do zdrowia;
- wejścia w dorosłość;
- zmiany tożsamości;
- rozpoczęcia nowego etapu po kryzysie.

W takich momentach człowiek może potrzebować dwóch rodzajów siły.

Siła rycerza:

- podejmowanie decyzji;
- ochrona;
- planowanie;
- wyznaczanie kierunku;
- działanie mimo niepewności.

Siła panny:

- rozpoznawanie emocji;

- intuicja;
- wrażliwość;
- zauważanie potrzeb;
- zdolność do przyjmowania wsparcia.

Podkreślić:

Sprawczość bez wrażliwości może zamienić się w kontrolę, pośpiech i odcinanie emocji.

Wrażliwość bez sprawczości może prowadzić do bezradności, utknienia i oczekiwania, że ktoś inny poprowadzi całą podróż.

Celem nie jest wybór jednej z tych sił. Celem jest nauczenie się współpracy między nimi.

„Nie musisz dziś znać nowego brzegu. Wystarczy, że rozpoznasz, z jakiego miejsca wypływasz, co dzieje się na twoim morzu i jakie zasoby powinny znaleźć się w twojej łodzi.”

Ramka:

Ta publikacja nie pyta wyłącznie:

„Jak przestać się bać?”

Pyta również:

„Jak działać, nie porzucając swoich emocji, i jak czuć, nie tracąc zdolności do działania?”



Bezpieczna praca z opowieścią i emocjami

Moduł 01

Bezpieczna praca z opowieścią i emocjami

Jak badać wewnętrzne morze bez tłumienia uczuć i bez pozwalania, aby emocje przejęły cały ster

„Emocje są informacją o podróży. Nie muszą być kapitanem całej łodzi.”

Jak korzystać z tego przewodnika



Przedstawić cztery sposoby korzystania z przewodnika.

1. ROZPOZNAJ AKTUALNY ETAP

Ustalić, czy uczestnik:

- nadal znajduje się na znanym brzegu;
- przygotowuje się do zmiany;
- właśnie odpływa;
- doświadcza pierwszych fal;
- znajduje się w emocjonalnym sztormie;
- widzi już nowy brzeg;
- próbuje zintegrować doświadczenie po zmianie.

2. WYBIERZ JEDEN SYMBOL

Może to być:

- brzeg;
- łódź;
- morze;
- ster;
- kompas;
- kotwica;
- sztorm;
- nowy ląd.

3. POŁĄCZ SYMBOL Z OSOBISTYM DOŚWIADCZENIEM

Najpierw zapytać o własne skojarzenie uczestnika.

Dopiero później zaproponować możliwą interpretację.

4. ZAKOŃCZ KONKRETNYM KROKIEM

Wgląd powinien prowadzić do małego działania, na przykład:

- zapisania decyzji;
- nazwania emocji;
- poproszenia o wsparcie;
- rozmowy z partnerem;
- ustalenia granicy;
- przygotowania planu;
- świadomego odłożenia decyzji do czasu uzyskania większej jasności.

Etap Podróży → Symbol → Emocja → Potrzeba → Zasób → Krok

Wyjaśnić pojęcie zasobu:

Zasób to wszystko, co pomaga człowiekowi przejść przez zmianę bez utraty kontaktu ze sobą.

Może nim być:

- umiejętność;
- wiedza;
- osoba;
- plan;
- odpoczynek;
- granica;
- pieniądze;
- bezpieczne miejsce;
- czas;
- profesjonalna pomoc.

Praktycznie

Nie pytaj na początku:

„Co oznacza morze?”

Zapytaj:

„Jakie jest dziś twoje morze: spokojne, zamglone, wzburzone czy nieprzewidywalne?”

Drugie pytanie ułatwia osobisty kontakt z symbolem bez narzucania jednej interpretacji.

Emocja jest falą - trzeba ją zauważyć, nie zawsze za nią płynąć

Wyjaśnić prostym językiem:

Emocja jest reakcją organizmu na to, co człowiek przeżywa, pamięta, przewiduje albo interpretuje.

Może pojawić się szybko, zanim człowiek świadomie zrozumie sytuację.

Przykłady:

Lęk

Może informować o zagrożeniu, braku pewności albo wcześniejszym zranieniu.

Złość

Może informować o naruszeniu granicy, frustracji albo niesprawiedliwości.

Smutek

Może informować o stracie, końcu etapu albo potrzebie zatrzymania.

Radość

Może wskazywać na zgodność z potrzebą, wartością lub ważnym kierunkiem.

Wstyd

Może pojawić się po przekroczeniu własnych wartości, ale również wtedy, gdy człowiek został niesprawiedliwie oceniony lub zawstydzony.

Podkreślić trzy ważne różnice.

Emocja To Nie Fakt

„Czuję lęk” nie zawsze oznacza „Na pewno wydarzy się coś złego.”

Emocja To Nie Rozkaz

„Czuję złość” nie oznacza „Muszę natychmiast zaatakować.”

Emocja To Nie Przeszkoda

„Czuję smutek” nie oznacza „Nie mogę wykonać potrzebnego kroku.”

Przedstawić proces pracy z emocją.

1. ZAUWAŻ FAŁĘ

Co pojawia się w ciele?

2. NAZWIJ EMOCJĘ

Jakie słowo najlepiej ją opisuje?

3. SPRAWDŹ INFORMACJĘ

O jakiej potrzebie, stracie albo zagrożeniu mówi?

4. ODDZIEL EMOCJĘ OD DECYZJI

Co czuję, a co chcę zrobić?

5. WYBIERZ DZIAŁANIE

Jak mogę uwzględnić emocję bez oddawania jej całego steru?

Pytania do refleksji

„Która emocja najczęściej przejmuję twój ster?”

„Którą emocję najczęściej próbujesz wyrzucić z łodzi?”

„Co ta emocja próbuje ci powiedzieć?”

„Jaka potrzeba znajduje się pod falą?”

„Jakie działanie może być zgodne z emocją, ale nie impulsywne?”

Ćwiczenie

Uzupełnić:

Sytuacja:

Emocja:

Siła emocji od 0 do 10:

Sygnał w ciele:

Myśl:

Potrzeba:

Impuls do działania:

Świadome działanie, które wybieram:

Praktycznie

Regulacja emocji nie oznacza ich wyciszenia za wszelką cenę.

Oznacza zdolność pozostania w kontakcie z emocją i jednoczesnego wybierania zachowania.

Opowieść otwiera znaczenia, nie określa człowieka



Wyjaśnić pojęcie symbolu:

Symbol jest obrazem, postacią, przedmiotem albo wydarzeniem, które może łączyć wiele znaczeń.

Pomaga rozpocząć refleksję, ale nie zastępuje faktów, diagnozy ani indywidualnej oceny sytuacji.

Podać przykład rycerza.

Dla jednej osoby rycerz może oznaczać:

- odwagę;
- sprawczość;
- ochronę;
- kierunek;
- zdecydowanie.

Dla innej:

- kontrolę;
- presję;
- odcinanie emocji;
- przekonanie, że trzeba wszystko zrobić samodzielnie.

Podać przykład panny.

Może symbolizować:

- wrażliwość;
- intuicję;
- kontakt z emocjami;
- zdolność do przyjmowania pomocy.

Może też kojarzyć się z:

- biernością;
- oczekiwaniem na ratunek;
- podporządkowaniem;
- lękiem przed działaniem.

Podkreślić:

Celem produktu jest integrowanie dojrzałych form obu sił, a nie utrwalanie stereotypu aktywnego mężczyzny i biernej kobiety.

Wyjaśnić różnicę.

Interpretacja Zamknięta

„Rycerz oznacza twojego partnera, który zawsze chce kontrolować.”

Interpretacja Otwarta

„Rycerz może symbolizować sposób działania i przejmowania odpowiedzialności. Jak ten obraz działa w twoim doświadczeniu?”

Przedstawić trzy zasady.

- Najpierw pytaj o osobiste skojarzenie.
- Proponuj znaczenie jako możliwość.
- Sprawdzaj, czy interpretacja zwiększa rozumienie, sprawczość i bezpieczeństwo.

Ważne

Nie należy wykorzystywać symboliki do przekonywania uczestnika, że powinien rozpocząć, zakończyć albo utrzymać relację.

Opowieść ma pomagać zobaczyć wzorzec i potrzeby. Decyzje wymagają kontaktu z realnymi faktami.

Nie każdą burzę trzeba przechodzić bez wsparcia



Wyjaśnić różnicę między dyskomfortem i przeciążeniem.

Rozwojowy Dyskomfort

Może obejmować:

- niepewność;
- smutek;
- napięcie;
- trudność w podjęciu decyzji;
- potrzebę czasu;
- przejściowy lęk przed nowym etapem.

Uczestnik nadal potrafi:

- rozmawiać;
- myśleć;
- podejmować podstawowe decyzje;
- korzystać z zasobów;
- wracać do równowagi.

Przeciążenie

Może obejmować:

- panikę;
- poczucie odłączenia od rzeczywistości;
- całkowite zamrożenie;
- utratę orientacji;
- niemożność uspokojenia się;
- silne myśli o beznadziejności;
- poważne trudności w codziennym funkcjonowaniu.

Wtedy należy przerwać pogłębianie symbolicznej interpretacji.

Przedstawić pięć zasad bezpiecznej pracy.

1. DOBROWOLNOŚĆ

Uczestnik może nie odpowiadać, przerwać ćwiczenie albo wybrać mniej osobisty sposób pracy.

2. TEMPO

Nie przyspieszać decyzji tylko dlatego, że zmiana już się rozpoczęła.

3. UGRUNTOWANIE

Regularnie wracać do oddechu, ciała i otoczenia.

4. ZASOBY

Sprawdzać, kto lub co pomaga przejść przez zmianę.

5. ZAKRES KOMPETENCJI

Materiał nie zastępuje indywidualnej pomocy w ostrym kryzysie psychicznym.

„Poczuj stopy na podłodze. Rozejrzyj się i nazwij pięć rzeczy, które widzisz. Zauważ trzy dźwięki. Zrób spokojny wydech. Powiedz, gdzie jesteś i jaki jest dzisiejszy dzień.”

„Czy ten temat jest dziś możliwy do bezpiecznego poruszenia?”

„Jak rozpoznasz, że potrzebujesz przerwy?”

„Co pomoże ci wrócić na spokojniejszą wodę?”

„Kto może cię wesprzeć po spotkaniu?”

Praktycznie

Pogłębienie nie zawsze oznacza wejście dalej w emocję.

Czasami najbardziej terapeutycznym działaniem jest zatrzymanie, odzyskanie orientacji i powrót do zasobów.

Zanim łódź opuści bezpieczny brzeg



Przedstawić gotową instrukcję otwierającą:

„Za chwilę usłyszysz fragment opowieści o rycerzu i pannie, którzy opuszczają stały ląd i wyruszają przez wzburzone morze. Nie musisz analizować każdego szczegółu. Zwróć uwagę na obraz, emocję, zdanie albo reakcję ciała, która szczególnie przyciągnie twoją uwagę.”

„Możesz zatrzymać ćwiczenie, poprosić o przerwę albo pozostać przy symbolicznej opowieści bez odnoszenia jej bezpośrednio do osobistego życia.”

Przed rozpoczęciem zapytać:

„Jaka zmiana jest dziś obecna w twoim życiu?”

„Czy temat tej zmiany jest możliwy do bezpiecznego poruszenia?”

„Którego elementu potrzebujesz więcej: działania, odczuwania, wsparcia czy czasu?”

„Co pomoże ci zachować poczucie wpływu?”

Wprowadzić skalę gotowości od 0 do 10.

0 oznacza:

„Nie czuję dziś gotowości do pracy z tą zmianą.”

10 oznacza:

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

Sposób wykorzystania skali:

- wynik 0-3 - skupić się na zasobach, stabilizacji i rozpoznaniu potrzeb;
- wynik 4-6 - wykorzystać krótki fragment i maksymalnie dwa pytania;
- wynik 7-10 - można przeprowadzić pogłębioną refleksję, nadal respektując prawo do zatrzymania.

Podkreślić:

Skala nie jest testem odwagi ani gotowości do zmiany.

Niższy wynik może oznaczać, że układ nerwowy potrzebuje więcej czasu, bezpieczeństwa albo informacji.

Ćwiczenie

Przygotować sześć pól.

Osoba, Która Może Mnie Wesprzeć

Umiejętność, Którą Już Posiadam

Informacja, Której Potrzebuję

Granica, Którą Chcę Zachować

Sposób Powrotu Do Równowagi

Mały Krok, Który Mogę Wykonać

„Wyobraź sobie łódź przygotowaną do podróży. Nie wkładaj do niej wszystkiego. Wybierz tylko to, co naprawdę pomoże ci płynąć: jeden zasób, jedną osobę, jedną granicę i jeden kierunek.”

Ramka dla prowadzącej:

Nie pytaj:

„Czy jesteś gotowa lub gotowy opuścić stary świat?”

Takie pytanie może wywierać presję.

Zapytaj:

„Jaki poziom kontaktu z tą zmianą jest dziś dla ciebie bezpieczny?”



Opowieść o rycerzu i pannie

Moduł 02

Opowieść o rycerzu i pannie

Podróż przez niepewność, emocje i zmianę, której nie można przejść wyłącznie siłą ani wyłącznie wrażliwością

„Łódź płynie bezpieczniej wtedy, gdy jedna osoba nie musi jednocześnie trzymać steru, obserwować nieba, naprawiać żagla i uspokajać wszystkich na pokładzie.”

Brzeg, który daje bezpieczeństwo i jednocześnie ogranicza



Opisać stały ląd jako przestrzeń dobrze znaną.

Na brzegu wszystko ma swoje miejsce. Rycerz wie, jakie zadania ma wykonać. Panna zna rytm dni, otoczenie i ludzi, na których może polegać.

Nie muszą przewidywać ruchu fal ani zmieniającego się wiatru. Ziemia nie przesuwa się pod stopami.

Jednocześnie poza horyzontem istnieje nowy świat, do którego nie można dotrzeć bez opuszczenia tego, co znajome.

Wyjaśnić symboliczne znaczenie brzegu:

Stały ląd może oznaczać:

- dotychczasową tożsamość;
- znaną pracę;
- rodzinny dom;
- dotychczasową relację;
- przewidywalne obowiązki;
- utrwalone role;
- sposób życia, który daje bezpieczeństwo;
- wzorzec działania znany od wielu lat.

Podkreślić podwójne znaczenie bezpieczeństwa.

Bezpieczeństwo może:

- stabilizować;
- pozwalać odpocząć;
- chronić przed chaosem;
- dawać poczucie przynależności.

Może również:

- utrudniać rozwój;
- podtrzymywać nieaktualne role;
- wzmacniać lęk przed nowym;
- sprawiać, że każda zmiana wygląda jak utrata wszystkiego.

Wyjaśnić pojęcie strefy komfortu:

Strefa komfortu to obszar doświadczeń dobrze znanych i przewidywalnych. Nie zawsze jest miejscem przyjemnym. Czasami człowiek pozostaje w trudnej sytuacji dlatego, że zna jej zasady i potrafi przewidywać jej konsekwencje.

Przykłady:

- pozostawanie w niesatysfakcjonującej pracy;
- trwanie w roli osoby, która zawsze pomaga innym;
- unikanie ważnej rozmowy;
- odkładanie przeprowadzki;
- powtarzanie znanego sposobu rozwiązywania konfliktów.

Pytania do refleksji

„Co w twoim obecnym życiu jest stałym lądem?”

„Co daje ci bezpieczeństwo?”

„Co stało się zbyt ciasne, choć nadal jest znajome?”

„Którą rolę trudno ci opuścić?”

„Co możesz stracić, pozostając na brzegu zbyt długo?”

Ćwiczenie

Przygotować dwie kolumny.

To, Co Daje Mi Brzeg

- stabilność;
- ludzie;
- wiedza;
- rytuały;
- zasoby;
- własne przykłady.

To, Co Ogranicza Mnie Na Brzegu

- lęk;
- nieaktualna rola;
- brak rozwoju;
- nadmierna przewidywalność;
- własne przykłady.

Na końcu dodać:

„Najważniejsza rzecz, którą chcę zabrać z brzegu do dalszej podróży, to...”

Praktycznie

Opuszczenie starego brzegu nie wymaga odrzucenia wszystkiego, co było wartościowe.

Dojrzała zmiana pozwala zabrać zasoby i pozostawić to, co przestało służyć.

Moment, w którym dotychczasowe życie przestaje wystarczać



Opisać wezwanie jako moment przełomowy.

Czasami pojawia się jako szansa:

- nowa praca;
- miłość;
- przeprowadzka;
- narodziny dziecka;
- rozpoczęcie nauki;
- nowy projekt.

Czasami jako strata lub konieczność:

- rozstanie;
- utrata pracy;
- choroba;
- śmierć bliskiej osoby;
- zmiana warunków życia;
- zakończenie ważnego etapu.

W obu przypadkach człowiek może poczuć, że nie da się już pozostać dokładnie w tym samym miejscu.

Wyjaśnić pojęcie wezwania do zmiany:

Wezwanie do zmiany to sygnał, że dotychczasowy sposób życia, myślenia lub działania nie wystarcza wobec nowej sytuacji.

Może pojawiać się jako:

- tęsknota;
- niepokój;

- zmęczenie;
- ciekawość;
- poczucie sensu;
- kryzys;
- zewnętrzna konieczność.

Podkreślić:

Wezwanie nie zawsze oznacza, że trzeba działać natychmiast.

Może oznaczać potrzebę:

- zebrania informacji;
- przygotowania zasobów;
- rozmowy;
- odpoczynku;
- pożegnania starego etapu;
- sprawdzenia ryzyka.

Możliwe reakcje rycerza:

- szybkie planowanie;
- chęć działania;
- skupienie na celu;
- pomniejszanie emocji.

Możliwe reakcje panny:

- silne odczuwanie;
- zauważanie ryzyka;
- przywiązanie do tego, co zostaje;
- potrzebę rozmowy i czasu.

Żadna z reakcji nie jest automatycznie lepsza.

Pytania do refleksji

„Co dziś wzywa cię do zmiany?”

„Czy wezwanie pochodzi z pragnienia, konieczności czy obu tych źródeł?”

„Co chce natychmiast działać?”

„Co potrzebuje czasu?”

„Jakiej informacji potrzebujesz przed opuszczeniem brzegu?”

Ćwiczenie

Uzupełnić:

Zmiana, która pojawia się w moim życiu:

To, co mnie do niej przyciąga:

To, czego się obawiam:

To, co nie może już pozostać takie samo:

To, czego jeszcze nie wiem:

Pierwszy krok przygotowawczy:

Praktycznie

Odwaga nie zawsze polega na natychmiastowym wypłynięciu.

Czasami polega na uczciwym uznaniu, że podróż się zbliża i trzeba zacząć się do niej przygotowywać.

Dwie siły, które nie muszą ze sobą walczyć



Opisać spotkanie bez budowania hierarchii między postaciami.

Rycerz nie jest jedynym bohaterem zdolnym do działania.

Panna nie jest wyłącznie osobą potrzebującą ratunku.

Oboje posiadają ważne zdolności i ograniczenia.

Rycerz Wnosi

- decyzję;
- odwagę;
- plan;
- zdolność do ochrony;
- gotowość do podejmowania ryzyka;
- koncentrację na kierunku.

Panna Wnosi

- kontakt z emocjami;
- intuicję;
- wrażliwość na zmianę;
- zdolność zauważania relacji;
- uważność na sygnały przeciążenia;
- gotowość do zadawania pytań.

Podkreślić, że obie postacie mogą przedstawiać części jednej osoby.

Wewnętrzny rycerz pyta:

„Co trzeba zrobić?”

Wewnętrzna panna pyta:

„Co się ze mną dzieje i czego potrzebuję?”

Dojrzała odpowiedź łączy oba pytania:

„Co czuję, czego potrzebuję i jakie działanie będzie teraz odpowiedzialne?”

Wyjaśnić dwa możliwe konflikty.

Nadmiar Rycerza

- pośpiech;
- kontrola;
- ignorowanie zmęczenia;
- przekonanie, że emocje przeszkadzają;
- przejmowanie całej odpowiedzialności.

Nadmiar Panny

- utknięcie w analizie;
- unikanie decyzji;
- oczekiwanie na całkowitą pewność;
- uzależnianie działania od aktualnego nastroju;
- oddawanie steru innym.

Pytania do refleksji

„Która z tych sił jest ci bardziej dostępna?”

„Którą częściej odrzucasz?”

„Co robi twój wewnętrzny rycerz, kiedy pojawia się lęk?”

„Co robi twoja wewnętrzna panna, kiedy trzeba podjąć decyzję?”

„Jak obie części mogłyby współpracować?”

Ćwiczenie

Uzupełnić:

Mój Rycerz Mówi

„Musimy...”

Moja Panna Mówi

„Czuję...”

Rycerz Boi Się, Że

Panna Boi Się, Że

Wspólna Decyzja Może Brzmieć

„Uwzględniając emocje i realne potrzeby, wybieram...”

Praktycznie

Integracja nie oznacza, że obie części zawsze się zgadzają.

Oznacza, że żadna z nich nie zostaje całkowicie uciszona przed podjęciem decyzji.

Wspólny kierunek nie oznacza identycznych powodów



Wyjaśnić, że dwie osoby mogą zgodzić się na tę samą zmianę z różnych powodów.

Przeprowadzka.

Jedna osoba widzi:

- rozwój;
- nową pracę;
- szansę;
- przygodę.

Druga widzi:

- utratę bliskich kontaktów;
- niepewność;
- konieczność budowania życia od początku;
- ryzyko osamotnienia.

Obie perspektywy mogą być prawdziwe jednocześnie.

Przedstawić pięć obszarów rozmowy przed dużą zmianą.

1. CEL

Dokąd chcemy dotrzeć?

2. POWODY

Dlaczego każde z nas podejmuje tę podróż?

3. OBAWY

Czego najbardziej się boimy?

4. POTRZEBY

Czego potrzebujemy od siebie i od otoczenia?

5. GRANICE

Na co nie chcemy się zgodzić nawet w imię wspólnego celu?

Podkreślić:

Partnerstwo nie polega na wymuszeniu jednakowego entuzjazmu.

Jedna osoba może być gotowa szybciej, a druga potrzebować więcej czasu na emocjonalne przygotowanie.

Dojrzała decyzja powinna uwzględniać:

- realne konsekwencje;
- dostępne zasoby;
- możliwość wyrażenia sprzeciwu;
- sposób dzielenia odpowiedzialności;
- plan reagowania na trudności.

Pytania do refleksji

„Czy oboje rozumiecie cel w ten sam sposób?”

„Czego każde z was oczekuje?”

„Czy istnieje zgoda, czy jedna osoba tylko ustępuje?”

„Jakie koszty poniesie każda strona?”

„Jak będziecie sprawdzać, czy wspólny kierunek nadal jest aktualny?”

Ćwiczenie

Przygotować dwie kolumny.

Ja

Mój powód:

Moja nadzieja:

Mój lęk:

Moja potrzeba:

Moja granica:

Druga Osoba

Jej powód:

Jej nadzieja:

Jej lęk:

Jej potrzeba:

Jej granica:

Na końcu wspólne pola:

Nasz Wspólny Cel

To, Co Zrobimy, Gdy Nasze Potrzeby Będą Różne

Praktycznie

Wspólna decyzja nie jest dojrzała, jeśli jedna osoba nie może bezpiecznie powiedzieć:

„Nie jestem jeszcze gotowa lub gotowy.”

Jedna łódź, dwie osoby i wspólna odpowiedzialność



Wyjaśnić, że łódź musi być wystarczająco stabilna, aby utrzymać podróżnych, ale również elastyczna, aby poruszać się wraz z falami.

Łódź może symbolizować:

- związek;
- małżeństwo;
- rodzinę;
- zespół;
- plan zmiany;
- własne ciało;
- sposób regulowania emocji;
- codzienną strukturę podtrzymującą w okresie przejściowym.

Przedstawić elementy dobrej łodzi.

Burty

Granice chroniące przed zalaniem przez emocje, cudze oczekiwania i chaos.

Ster

Zdolność wybierania kierunku.

Żagle

Elastyczność i korzystanie z dostępnych warunków.

Kotwica

Zasoby pozwalające zatrzymać się i odzyskać stabilność.

Miejsce Na Pokładzie

Przestrzeń dla potrzeb obu osób.

Zapasy

Energia, czas, pieniądze, wiedza i wsparcie.

Podkreślić:

Partnerstwo nie oznacza, że oboje wykonują zawsze dokładnie te same zadania.

Oznacza, że:

- zadania są widoczne;
- odpowiedzialność jest uzgodniona;
- żadna osoba nie zostaje sama z całym ciężarem;
- wkład emocjonalny i organizacyjny obu stron jest zauważany;
- role można zmieniać w zależności od warunków.

Wyjaśnić pojęcie niewidzialnej pracy:

Niewidzialna praca to planowanie, pamiętanie, przewidywanie, uspokajanie, organizowanie i dbanie o relacje, które często nie są zauważane jako realny wysiłek.

Przykłady:

- pamiętanie o terminach;
- przewidywanie potrzeb;
- inicjowanie rozmów;
- dbanie o atmosferę;
- organizowanie wsparcia;
- śledzenie postępów zmiany.

Pytania do refleksji

„Co jest waszą łodzią?”

„Czy jest wystarczająco stabilna na obecną podróż?”

„Kto wykonuje widoczne zadania?”

„Kto wykonuje niewidzialną pracę?”

„Czego brakuje na pokładzie?”

Ćwiczenie

Ocenić od 0 do 10:

Nasze Granice

Nasza Komunikacja

Podział Zadań

Wsparcie Emocjonalne

Zasoby Praktyczne

Czas Na Odpoczynek

Zdolność Do Zmiany Ról

Następnie uzupełnić:

Najsilniejsza część naszej łodzi:

Miejsce wymagające naprawy:

Zadanie, które trzeba podzielić inaczej:

Zasób, który należy uzupełnić:

Praktycznie

Nie można oczekiwać spokojnej podróży, jeśli jedna osoba stale naprawia łódź, a druga zakłada, że wszystko dzieje się samo.

Pierwszy moment, w którym nie można już stać jednocześnie w dwóch światach



Wyjaśnić pojęcie stanu przejściowego.

Stan przejściowy to okres, w którym stara tożsamość, rola lub sposób życia przestały w pełni obowiązywać, ale nowa forma jeszcze się nie ustabilizowała.

Przykłady:

- po złożeniu wypowiedzenia, ale przed rozpoczęciem nowej pracy;
- po wyprowadzce, ale przed poczuciem domu w nowym miejscu;
- po rozstaniu, ale przed zbudowaniem nowej codzienności;
- podczas ciąży;
- po zakończeniu leczenia;
- podczas zmiany zawodowej;
- po podjęciu ważnej decyzji, której skutki dopiero się ujawniają.

W tym okresie człowiek może doświadczać:

- ulgi;
- ekscytacji;
- lęku;
- poczucia nierzeczywistości;
- tęsknoty;
- zwątpienia;
- potrzeby powrotu;
- utraty orientacji.

Podkreślić:

Wątpliwość po podjęciu decyzji nie zawsze oznacza, że decyzja była błędna.

Może oznaczać, że układ nerwowy reaguje na utratę przewidywalności.

Rycerz może chcieć patrzeć wyłącznie przed siebie.

Panna może oglądać się na oddalający brzeg.

Dojrzała podróż pozwala:

- widzieć kierunek;
- uznać stratę;
- nie zawracać wyłącznie po to, aby natychmiast zmniejszyć lęk;
- nie udawać, że nic ważnego nie zostało pozostawione.

Pytania do refleksji

„Co zaczyna się oddalać?”

„Za czym tęsknisz, mimo że zmiana jest potrzebna?”

„Co w nowej sytuacji budzi ekscytację?”

„Czy chęć powrotu wynika z realnego zagrożenia, czy z dyskomfortu niepewności?”

„Jak możesz pozostawać w kontakcie z tym, co było wartościowe?”

Ćwiczenie

Przygotować trzy pola.

Brzeg, Który Opuszczam

Co zostawiam:

Co zabieram:

Co oplakuję:

Morze, Na Którym Jestem

Co czuję:

Czego nie wiem:

Czego potrzebuję:

Brzeg, Do Którego Zmierzam

Na co mam nadzieję:

Co chcę stworzyć:

Jaką osobą chcę się stawać:

Praktycznie

Niepewność jest naturalną częścią przejścia.

Nie trzeba jej całkowicie usunąć, aby kontynuować podróż.

Kiedy plan spotyka się z rzeczywistością



Wyjaśnić, że pierwsze trudności po zmianie często uruchamiają pytania:

- „Czy popełniliśmy błąd?”
- „Dlaczego nie radzimy sobie lepiej?”
- „Czy ta podróż zawsze będzie tak wyglądać?”
- „Dlaczego druga osoba reaguje inaczej niż ja?”

Podkreślić:

Pierwsze fale nie muszą oznaczać katastrofy.

Mogą być informacją o tym:

- czego nie przewidziano;
- jak reaguje ciało;
- które zasoby są niewystarczające;
- jak para komunikuje się pod napięciem;
- kto przejmuje zbyt wiele zadań;
- kto wycofuje się, kiedy pojawia się niepewność.

Przedstawić typowe reakcje.

Reakcja Rycerza

- zwiększa kontrolę;
- przyspiesza działanie;
- skupia się na rozwiązaniu;
- może ignorować emocje.

Reakcja Panny

- uważniej obserwuje zagrożenie;
- może potrzebować rozmowy;

- może zwolnić;
- może obawiać się dalszej podróży.

Dojrzała współpraca polega na tym, że:

- rycerz nie wyśmiewa lęku;
- panna nie uznaje każdej trudności za dowód konieczności powrotu;
- oboje sprawdzają fakty;
- plan jest aktualizowany;
- zadania są ponownie dzielone.

Wyjaśnić pojęcie adaptacji:

Adaptacja to stopniowe dostosowywanie się do nowych warunków. Nie oznacza biernego znoszenia wszystkiego. Oznacza uczenie się, co działa w nowej sytuacji.

Pytania do refleksji

„Jakie były twoje pierwsze fale po zmianie?”

„Która trudność była normalnym elementem adaptacji?”

„Co wymagało realnej korekty planu?”

„Jak reagujesz, gdy rzeczywistość nie odpowiada oczekiwaniom?”

„Czy potrafisz zmienić sposób działania bez uznawania całej decyzji za porażkę?”

Ćwiczenie

Uzupełnić:

To, co przewidywałam lub przewidywałam:

To, co wydarzyło się naprawdę:

Moja pierwsza reakcja:

Reakcja drugiej osoby:

To, czego dowiedzieliśmy się o naszej łodzi:

Jedna zmiana w planie:

Jedna rzecz, której nie trzeba zmieniać:

Praktycznie

Dobry plan nie jest planem, którego nigdy nie trzeba zmieniać.

Jest planem, który pomaga zauważyć, kiedy potrzebna jest korekta.

Kiedy zewnętrzna burza budzi wewnętrzne konflikty



Opisać, że kryzys często zmniejsza zdolność spokojnego słuchania.

Pod wpływem lęku człowiek może:

- atakować;
- wycofywać się;
- kontrolować;
- zamarzać;
- oskarżać;
- próbować natychmiast rozwiązać wszystko;
- domagać się pełnej pewności.

Rycerz może mówić:

„Nie ma czasu na emocje. Musimy działać.”

Panna może mówić:

„Nie słuchasz mnie. Nie widzisz, jak bardzo się boję.”

Obie wypowiedzi mogą zawierać ważną informację.

Rycerz widzi konieczność działania.

Panna zauważa poziom zagrożenia i przeciążenia.

Problem pojawia się wtedy, gdy jedno próbuje unieważnić drugie.

Wyjaśnić pojęcie cyklu konfliktu.

Wyzwalacz

Pojawia się zagrożenie lub niepewność.

Interpretacja Rycerza

„Jeśli nie przejmę kontroli, wszystko się rozpadnie.”

Interpretacja Panny

„Jeśli mnie nie usłyszysz, zostanę sama z niebezpieczeństwem.”

Działanie Rycerza

Jeszcze więcej kontroli i poleceń.

Działanie Panny

Protest, wycofanie albo silniejsze emocje.

Skutek

Oboje czują się bardziej samotni i mniej bezpieczni.

Podkreślić:

W konflikcie para może zacząć walczyć ze sobą zamiast wspólnie reagować na problem.

„Problemem jest sztorm, nie ty.”

„Potrzebuję jednej minuty, aby cię usłyszeć.”

„Powiedz mi, czego boisz się najbardziej.”

„Ustalmy, co musi wydarzyć się teraz, a co może poczekać.”

„Nie musimy reagować identycznie, aby współpracować.”

Pytania do refleksji

„Co robisz, gdy pojawia się sztorm?”

„Przejmujesz kontrolę, wycofujesz się, atakujesz czy zamierasz?”

„Jak twoja reakcja wpływa na drugą osobę?”

„Co znajduje się pod złością?”

„Jak można wspólnie nazwać problem bez szukania winnego?”

Ćwiczenie

Uzupełnić:

Wyzwalacz

Moja Interpretacja

Moja Emocja

Moja Reakcja

Reakcja Drugiej Osoby

Jak Cykl Się Wzmocnia

Zdanie, Które Może Go Przerwać

Praktycznie

W kryzysie nie zawsze da się natychmiast rozwiązać problem.

Czasami pierwszym celem jest zatrzymanie wzajemnego ranienia i odzyskanie zdolności do współpracy.

Kierować działaniem i nadal słuchać drugiej osoby



Wyjaśnić różnicę między sprawczością, przywództwem i dominacją.

Sprawczość

Zdolność do podejmowania działań zgodnych z realną sytuacją i własnymi wartościami.

Przywództwo Sytuacyjne

Czasowe przejęcie większej odpowiedzialności przez osobę, która w danym momencie ma więcej wiedzy, zasobów lub zdolności do działania.

Dominacja

Utrwalone odbieranie drugiej osobie wpływu, głosu lub prawa do decyzji.

Przykład dojrzałego przejęcia steru:

„Teraz muszę skupić się na utrzymaniu kierunku. Potrzebuję, abyś obserwowała fale i mówiła mi, co widzisz. Za chwilę wspólnie sprawdzimy, co dalej.”

Przykład dominacji:

„Przestań mówić. Ja wiem lepiej. Rób dokładnie to, co ci każę.”

Podkreślić, że nawet podczas szybkiego działania można:

- wyjaśnić, co się dzieje;
- nadać drugiej osobie konkretne zadanie;
- poprosić o informację;
- uznać emocje;
- powiedzieć, kiedy wróci wspólna decyzja;
- po kryzysie omówić wpływ sytuacji.

Wyjaśnić, że role mogą się zmieniać.

W jednej sytuacji ster przejmuje rycerz.

W innej panna może lepiej rozpoznawać kierunek, zagrożenie albo potrzebę zatrzymania.

Dojrzałe partnerstwo nie przywiązuje kompetencji na stałe do jednej osoby.

Przedstawić cztery pytania przed przejęciem steru.

1. CZY SYTUACJA WYMAGA SZYBKIEJ DECYZJI?

2. KTO MA TERAZ NAJWIĘCEJ POTRZEBNEJ WIEDZY?

3. JAK ZACHOWAĆ GŁOS DRUGIEJ OSOBY?

4. KIEDY WRÓCIMY DO WSPÓLNEGO USTALANIA KURSU?

Pytania do refleksji

„Czy potrafisz przejąć odpowiedzialność bez pomniejszania innych?”

„Czy potrafisz pozwolić komuś poprowadzić bez utraty własnego głosu?”

„Jak reagujesz, gdy partner działa inaczej niż ty?”

„Czy role w waszej relacji mogą się zmieniać?”

„Co pomaga odróżnić przywództwo od kontroli?”

Ćwiczenie

Uzupełnić:

Sytuacja wymagająca działania:

Osoba posiadająca najwięcej wiedzy:

Decyzja, którą trzeba podjąć szybko:

Informacja potrzebna od drugiej osoby:

Zadanie dla każdej strony:

Moment powrotu do wspólnej rozmowy:

Zdanie zachowujące partnerstwo:

„Teraz przejmuję odpowiedzialność za..., a jednocześnie potrzebuję od ciebie...”

Praktycznie

Tymczasowe przejęcie steru może chronić łódź.

Stałe przekonanie, że tylko jedna osoba potrafi prowadzić, osłabia partnerstwo i rozwój drugiej strony.

Największy sztorm wymaga więcej niż jednej siły



Pokazać, że dojrzałe partnerstwo ujawnia się szczególnie wyraźnie wtedy, gdy warunki są trudne.

W spokojnym czasie łatwo wierzyć, że para potrafi współpracować.

Sztorm pokazuje:

- czy można prosić o pomoc;
- czy zadania są dzielone;
- czy emocje są uwzględniane;
- czy jedna osoba przejmuje cały ciężar;
- czy różnice są traktowane jako zasób czy zagrożenie;
- czy komunikacja pozostaje możliwa pod napięciem.

Przedstawić możliwy podział zadań.

Rycerz

- utrzymuje kierunek;
- podejmuje pilne decyzje;
- zabezpiecza ster;
- ocenia, które działania są możliwe natychmiast.

Panna

- obserwuje fale i wiatr;
- zauważa przeciążenie;
- sprawdza stan zapasów;
- informuje o zmianach;
- przypomina o granicach bezpieczeństwa.

Podkreślić, że zadania nie są przypisane do płci.

Rycerz i panna reprezentują funkcje, które mogą się zmieniać.

Jedna osoba może jednocześnie posiadać więcej sprawczości w jednym obszarze i więcej wrażliwości w innym.

Wyjaśnić pojęcie współregulacji:

Współregulacja to sposób, w jaki ludzie pomagają sobie nawzajem wrócić do większego spokoju, jasności i kontaktu z rzeczywistością.

Może obejmować:

- spokojny ton;
- krótkie, jasne komunikaty;
- potwierdzenie emocji;
- kontakt wzrokowy;
- przypomnienie wspólnego celu;
- czasową przerwę;
- konkretne zadanie.

Przykładowe komunikaty podczas sztormu:

„Widzę, że się boisz. Potrzebuję teraz twojej obserwacji lewej strony łodzi.”

„Nie jestem przeciwko tobie. Próbuję utrzymać kierunek.”

„Powiedz mi tylko jedną najważniejszą rzecz.”

„Zróbmy najpierw to, co konieczne. Resztę omówimy później.”

„Potrzebuję, abyś przejęła lub przejął to zadanie.”

Pytania do refleksji

„Jakie zadanie przejmujesz automatycznie podczas kryzysu?”

„Którego zadania unikasz?”

„Czy potrafisz poprosić o konkretną pomoc?”

„Jak reagujesz, gdy druga osoba okazuje lęk?”

„Co pomaga wam pamiętać, że znajdujecie się po tej samej stronie?”

Ćwiczenie

Przygotować cztery pola.

Co Musi Wydarzyć Się Natychmiast

Co Może Poczekać

Za Co Odpowiadam Ja

Za Co Odpowiada Druga Osoba

Sygnał, że jedno z nas jest przeciążone:

Zdanie, którego użyjemy, aby poprosić o zmianę ról:

„Potrzebuję, abyś teraz przejęła lub przejął...”

Sposób sprawdzenia sytuacji po kryzysie:

Praktycznie

Współpraca nie oznacza wykonywania wszystkiego razem.

Oznacza jasność, wzajemne uznanie i gotowość do zmiany podziału zadań, gdy warunki się zmieniają.

Po burzy nie wraca się dokładnie do tego samego miejsca



Wyjaśnić, że zakończenie kryzysu nie oznacza automatycznego zakończenia jego wpływu.

Po sztormie mogą pozostać:

- zmęczenie;
- napięcie;
- złość;
- ulga;
- smutek;
- poczucie winy;
- potrzeba bliskości;
- potrzeba dystansu;
- pytania o przyszłość.

Rycerz może chcieć natychmiast wrócić do działania.

Panna może potrzebować czasu, aby nazwać to, co się wydarzyło.

Dojrzała integracja wymaga obu elementów:

- naprawienia tego, co zostało uszkodzone;
- rozmowy o emocjonalnym znaczeniu kryzysu.

Przedstawić pięć pytań po burzy.

1. CO SIĘ WYDARZYŁO?

Opisać fakty bez wzajemnego oskarżania.

2. CO ZADZIAŁAŁO?

Nazwać zachowania, które pomogły.

3. CO NAS ZRANIŁO?

Uznawać wpływ słów, wycofania, kontroli albo braku wsparcia.

4. CZEGO SIĘ NAUCZYLIŚMY?

Rozpoznać zasoby i ograniczenia.

5. CO ZROBIMY INACZEJ?

Ustalić konkretną zmianę przed kolejną trudnością.

Wyjaśnić pojęcie naprawy relacyjnej:

Naprawa relacyjna to świadomy powrót do kontaktu po konflikcie lub zranieniu.

Może obejmować:

- przyjęcie odpowiedzialności;
- przeprosiny;
- wysłuchanie wpływu zachowania;
- zmianę konkretnego działania;
- ponowne ustalenie granicy;
- odbudowanie poczucia bezpieczeństwa.

Przykład przeprosin naprawczych:

„Podczas burzy zacząłem lub zaczęłam wydawać polecenia i przestałem lub przestałam cię słuchać. Rozumiem, że mogłaś lub mogłeś poczuć się samotnie. Następnym razem najpierw nazwę, co wymaga pilnej decyzji, i dam ci konkretne zadanie.”

Pytania do refleksji

„Co pomogło wam przejść przez kryzys?”

„Które zachowanie zwiększyło poczucie samotności?”

„Czy po burzy potraficie do siebie wrócić?”

„Jakiego rodzaju naprawa jest potrzebna?”

„Co chcecie zachować z tego doświadczenia?”

Ćwiczenie

Każda osoba uzupełnia:

Podczas sztormu czułam lub czułem:

Najbardziej pomogło mi:

Najtrudniejsze było:

Potrzebuję usłyszeć:

Biorę odpowiedzialność za:

Następnym razem chcę:

Na końcu wspólne pole:

Nasza nowa zasada podczas kryzysu:

Praktycznie

Spokój po konflikcie nie zawsze oznacza, że nastąpiła naprawa.

Czasami oznacza tylko, że obie osoby przestały mówić. Naprawa wymaga powrotu do doświadczenia w bezpieczny sposób.

Nowy ląd nie jest nagrodą, lecz początkiem kolejnego etapu



Wyjaśnić, że nowy brzeg może symbolizować:

- nową pracę;
- nowe miejsce zamieszkania;
- nowy etap związku;
- życie po stracie;
- rodzicielstwo;
- samodzielność;
- powrót do zdrowia;
- nową tożsamość;
- funkcjonowanie po zakończonym kryzysie.

Podkreślić, że dotarcie do celu może wywołać nie tylko radość.

Możliwe reakcje:

- ulga;
- dumę;
- zmęczenie;
- rozczarowanie;
- dezorientację;
- tęsknotę za dawnym życiem;
- presję, aby natychmiast czuć szczęście;
- lęk przed kolejną odpowiedzialnością.

Nowy ląd może różnić się od wyobrażeń.

Człowiek może pomyśleć:

„Tyle wysiłku kosztowała mnie ta zmiana, a nadal nie czuję się pewnie.”

To nie musi oznaczać porażki.

Adaptacja do nowego miejsca wymaga czasu.

Przedstawić trzy zadania po dotarciu.

1. ODPOCZAĆ

Organizm może potrzebować czasu po długiej mobilizacji.

2. ROZPOZNAĆ NOWĄ RZECZYWISTOŚĆ

Sprawdzić, co jest możliwe, co wymaga zmiany i jakie są nowe zasady.

3. ZINTEGROWAĆ TOŻSAMOŚĆ

Odpowiedzieć:

„Kim jestem po tej podróży?”

Podkreślić przemianę bohaterów.

Rycerz uczy się, że siła nie polega na samotnym prowadzeniu.

Panna uczy się, że wrażliwość może współistnieć z decyzją i działaniem.

Oboje uczą się, że partnerstwo nie usuwa fal, ale zwiększa zdolność wspólnego reagowania.

Pytania do refleksji

„Do jakiego nowego brzegu już dotarłaś lub dotarłeś?”

„Co wygląda inaczej niż w wyobrażeniach?”

„Jakiej części dawnego życia nadal ci brakuje?”

„Jaką zdolność rozwinęła podróż?”

„Co musi się wydarzyć, aby nowe miejsce zaczęło być domem?”

Ćwiczenie

Uzupełnić:

Zmiana, przez którą przeszłam lub przeszedłem:

To, co udało mi się osiągnąć:

To, co było trudniejsze, niż zakładałam lub zakładałem:

To, co nadal wymaga adaptacji:

Zdolność, którą rozwinęłam lub rozwinąłem:

Zasób, który chcę zachować:

Nowa rola lub tożsamość, którą poznaję:

Ramka końcowa modułu:

Podróż kończy się nie wtedy, gdy człowiek przestaje odczuwać niepewność.

Kończy się wtedy, gdy potrafi zamieszkać w nowej rzeczywistości, korzystając z tego, czego nauczył się na morzu.



Postacie, archetypy i symbole

Moduł 03

Postacie, archetypy i symbole

Jak rozumieć rycerza, pannę, łódź, morze i nowy brzeg bez zamykania opowieści w jednej interpretacji

„Każdy symbol może opisywać relację z drugą osobą, ale może też przedstawiać relację pomiędzy różnymi częściami nas samych.”

Rycerz - część, która podejmuje decyzję i rusza naprzód



Wyjaśnić archetyp rycerza prostym językiem.

Archetyp to uniwersalny wzorzec obecny w wielu opowieściach i doświadczeniach ludzi.

Rycerz może przedstawiać część psychiki, która mówi:

- „Podejmij decyzję.”
- „Chroń to, co ważne.”
- „Wyznacz kierunek.”
- „Zrób pierwszy krok.”
- „Nie rezygnuj wyłącznie dlatego, że pojawił się lęk.”

Dojrzały rycerz posiada:

Odwagę

Działa mimo niepewności, ale nie ignoruje ryzyka.

Dyscyplinę

Wykonuje potrzebne działania również wtedy, gdy motywacja jest słabsza.

Granice

Wie, czego chroni i na co się nie zgadza.

Kierunek

Potrafi wybrać cel i skoncentrować energię.

Odpowiedzialność

Rozumie wpływ własnych decyzji.

Wyjaśnić cień rycerza.

Cień to niedojrzała, odrzucona albo nadmierna forma danej siły.

Cień rycerza może przyjmować postać:

- dominacji;
- kontrolowania;
- działania bez refleksji;
- tłumienia emocji;
- pogardy dla słabości;
- przekonania, że trzeba wszystko zrobić samodzielnie;
- walki nawet wtedy, gdy potrzebny jest odpoczynek.

Podkreślić różnicę.

Dojrzała Sprawczość

„Wybieram działanie, uwzględniając fakty, emocje i konsekwencje.”

Niedojrzała Kontrola

„Muszę usunąć całą niepewność i zmusić rzeczywistość do podporządkowania się mojemu planowi.”

Możliwe obszary terapeutyczne:

- trudność w podejmowaniu decyzji;
- odkładanie działań;
- przeciążenie odpowiedzialnością;
- nadmierna kontrola;
- brak granic;
- lęk przed błędem;
- przekonanie, że potrzeba pomocy jest słabością.

Pytania do refleksji

„Jak działa twój wewnętrzny rycerz?”

„Czy potrafi chronić bez atakowania?”

„Czy podejmuje decyzje, czy przejmuje kontrolę nad wszystkim?”

„W jakiej sytuacji potrzebujesz więcej sprawczości?”

„Kiedy twój rycerz powinien odłożyć zbroję i odpocząć?”

Ćwiczenie

Uzupełnić:

To, czego chcę chronić:

Decyzja, którą odkładam:

Najmniejszy możliwy krok:

Ryzyko, które muszę uwzględnić:

Emocja, której nie chcę ignorować:

Pomoc, którą mogę przyjąć:

Zdanie dojrzałego rycerza:

„Mogę działać odpowiedzialnie, nawet jeśli...”

Praktycznie

Sprawczość nie oznacza braku lęku.

Oznacza zdolność podejmowania działania bez porzucania kontaktu z rzeczywistością i własnymi granicami.

Panna - część, która czuje, zauważa i nadaje znaczenie



Wyjaśnić, że panna może przedstawiać część psychiki, która pyta:

- „Co naprawdę czuję?”
- „Czego potrzebuję?”
- „Co zmieniło się w atmosferze?”
- „Czy moje ciało sygnalizuje przeciążenie?”
- „Jak ta decyzja wpływa na relacje?”
- „Czy kierunek nadal jest zgodny z moimi wartościami?”

Dojrzała panna posiada:

Wrażliwość

Zauważa emocje, potrzeby i wpływ sytuacji.

Intuicję

Rozpoznaje subtelne sygnały, zanim zostaną w pełni nazwane.

Otwartość

Potrafi przyjmować doświadczenie bez natychmiastowego odcinania go.

Relacyjność

Zauważa więź, wzajemność i emocjonalny klimat.

Zdolność Przyjmowania

Potrafi korzystać ze wsparcia, odpoczynku i bliskości.

Wyjaśnić cień panny.

Może przyjmować formę:

- bierności;

- unikania decyzji;
- podporządkowania;
- nadmiernego przejmowania emocji innych;
- czekania na pełną pewność;
- oczekiwania na ratunek;
- traktowania każdej intensywnej emocji jako dowodu.

Podkreślić różnicę.

Dojrzała Wrażliwość

„Czuję lęk, więc potrzebuję sprawdzić, czego dotyczy, i zadbać o siebie.”

Bezradność

„Czuję lęk, więc nie mogę nic zrobić.”

Możliwe obszary terapeutyczne:

- trudność w nazywaniu emocji;
- przeciążenie cudzymi potrzebami;
- poczucie winy po odmowie;
- brak kontaktu z ciałem;
- zależność od zewnętrznego potwierdzenia;
- ignorowanie intuicji;
- lęk przed samodzielnym działaniem.

Pytania do refleksji

„Jak komunikuje się twoja wewnętrzna panna?”

„Czy potrafisz słuchać emocji bez zatrzymywania całej podróży?”

„Którą potrzebę najczęściej pomijasz?”

„Czy wrażliwość pomaga ci widzieć, czy sprawia, że przejmujesz wszystko?”

„Jak panna może wspierać rycerza w odpowiedzialnym działaniu?”

Ćwiczenie

Uzupełnić:

Emocja, która domaga się zauważenia:

Miejsce w ciele, w którym ją czuję:

Potrzeba pod tą emocją:

Informacja, którą może przekazywać intuicja:

Fakt, który chcę sprawdzić:

Granica, którą chcę zachować:

Zdanie dojrzałej panny:

„Mogę czuć głęboko i jednocześnie...”

Praktycznie

Wrażliwość nie jest przeciwieństwem siły.

Jest zdolnością odbierania informacji, które pozwalają działać bardziej świadomie i mniej automatycznie.

Brzeg - wszystko, co pozwala wiedzieć, kim jestem



Wyjaśnić, że tożsamość obejmuje sposób, w jaki człowiek odpowiada na pytania:

- Kim jestem?
- Do kogo należę?
- Jaką rolę pełnię?
- Co potrafię?
- Jak wygląda moje codzienne życie?
- Co daje mi wartość?
- Czego inni ode mnie oczekują?

Stały ład może być zbudowany z:

- pracy;
- małżeństwa;
- rodzicielstwa;
- miejsca zamieszkania;
- zdrowia;
- pozycji społecznej;
- przynależności do grupy;
- rytuałów;
- planów na przyszłość.

Duża zmiana może naruszyć te elementy.

Przykłady:

Po zmianie pracy:

„Nie wiem jeszcze, czy nadal jestem kompetentna lub kompetentny.”

Po rozstaniu:

„Nie wiem, kim jestem poza tą relacją.”

Po przeprowadzce:

„Nie mam jeszcze swojego miejsca ani ludzi.”

Po zakończeniu intensywnej opieki nad kimś:

„Nie wiem, co zrobić z czasem i energią.”

Wyjaśnić pojęcie utraty roli:

Utrata roli następuje wtedy, gdy sposób funkcjonowania, który długo organizował życie, przestaje obowiązywać.

Może prowadzić do żałoby, ulgi i dezorientacji jednocześnie.

Podkreślić, że tożsamość może być szersza niż jedna rola.

Człowiek może zachować:

- wartości;
- doświadczenie;
- zdolności;
- relacje;
- pamięć;
- zainteresowania;
- zdolność uczenia się.

Pytania do refleksji

„Która rola jest twoim stałym lądem?”

„Kim jesteś poza nią?”

„Które elementy tożsamości pozostają mimo zmiany?”

„Co chcesz zabrać na nowy etap?”

„Jakiej nowej części siebie jeszcze nie znasz?”

Ćwiczenie

Uzupełnić:

Rola, Którą Pełniłam Lub Pełniłem

Co Mi Dawała

Co Tracę Wraz Z Jej Zmianą

Co Nadal We Mnie Pozostaje

Moje Wartości

Moje Zdolności

Nowa Rola, Którą Zaczynam Poznawać

Praktycznie

Zmiana roli może naruszyć poczucie tożsamości.

Nie oznacza jednak, że całe wcześniejsze doświadczenie znika. Może stać się zasobem na nowym brzegu.

Morze - to, czego nie można całkowicie zatrzymać ani przewidzieć



Wyjaśnić pojęcie nieświadomości prostym językiem.

Nieświadomość obejmuje procesy, wspomnienia, skojarzenia i reakcje, których człowiek nie kontroluje w pełni albo nie zauważa od razu.

Może ujawniać się poprzez:

- sny;
- nagłe emocje;
- reakcje ciała;
- powtarzalne wzorce;
- intuicję;
- impulsy;
- obrazy i skojarzenia.

Morze może symbolizować:

- świat emocji;
- niepewność;
- zmianę;
- utratę kontroli;
- głębokie potrzeby;
- doświadczenia niewypowiedziane;
- twórczość;
- życie, które nie poddaje się pełnemu planowaniu.

Przedstawić różne stany morza.

Morze Spokojne

Kontakt z emocjami jest możliwy bez przeciążenia.

Morze Wzburzone

Pojawia się silne pobudzenie, konflikt lub niepewność.

Morze Zamglone

Brakuje jasności, faktów albo kierunku.

Morze Głębokie

Obecny temat ma wiele warstw i wymaga czasu.

Morze Zamarznięte

Emocje są odcięte, trudno je rozpoznać lub wyrazić.

Podkreślić:

Celem nie jest uczynienie morza zawsze spokojnym.

Celem jest rozwijanie zdolności pływania, rozpoznawania pogody, korzystania z łodzi i proszenia o pomoc.

Pytania do refleksji

„Jak wygląda dziś twoje morze?”

„Która emocja tworzy największe fale?”

„Czego nie możesz jeszcze zobaczyć przez mgłę?”

„Czy próbujesz kontrolować morze, czy uczyć się po nim poruszać?”

„Jakiej łodzi potrzebuje twoje obecne doświadczenie?”

Ćwiczenie

Uzupełnić:

Stan morza:

Najsilniejsza emocja:

To, co znajduje się pod powierzchnią:

Widoczność:

Poziom energii:

Największe zagrożenie:

Najważniejszy zasób:

Kierunek na najbliższy dzień:

Praktycznie

Emocjonalna fala rośnie, osiąga szczyt i opada.

Nawet silna emocja nie pozostaje zawsze w tej samej intensywności.



Wyjaśnić trzy główne interpretacje łodzi.

Łódź Jako Relacja

Pokazuje jakość:

- komunikacji;
- granic;
- wzajemnego wsparcia;
- podziału odpowiedzialności;
- zdolności naprawy po konflikcie.

Łódź Jako Ciało

Pokazuje znaczenie:

- snu;
- odżywiania;
- odpoczynku;
- ruchu;
- sygnałów przeciążenia;
- fizycznej regulacji emocji.

Łódź Jako Struktura Codzienności

Obejmuje:

- rytuały;
- plan dnia;
- dostęp do pieniędzy;
- informacje;
- opiekę nad dziećmi;

- obowiązki;
- wsparcie praktyczne.

Podkreślić:

Nawet najlepszy kierunek może być trudny do utrzymania, jeśli łódź jest zaniedbana.

Przykłady „przeciekającej łodzi”:

- chroniczny brak snu;
- brak czasu na odpoczynek;
- niejasny podział obowiązków;
- ciągłe konflikty bez naprawy;
- brak informacji;
- nadmierne obciążenie jednej osoby;
- izolacja;
- brak środków potrzebnych do zmiany.

Przedstawić cztery pytania naprawcze.

1. GDZIE ŁÓDŹ PRZECIEKA?
2. CO MOŻNA NAPRAWIĆ TERAZ?
3. CZEGO NIE DA SIĘ NAPRAWIĆ W TRAKCIE SZTORMU?
4. JAKIEGO ZEWNĘTRZNEGO WSPARCIA POTRZEBUJEMY?

Pytania do refleksji

„Co obecnie niesie cię przez zmianę?”

„Czy twoje ciało otrzymuje wystarczającą opiekę?”

„Która część codzienności jest przeciążona?”

„Czy relacja pozwala odpocząć, czy wymaga ciągłej mobilizacji?”

„Co należy naprawić przed dalszą drogą?”

Ćwiczenie

Oceń od 0 do 10:

Sen I Odpoczynek

Energia Fizyczna

Komunikacja

Granice

Zasoby Finansowe I Praktyczne

Wsparcie

Plan Dnia

Możliwość Proszenia O Pomoc

Następnie uzupełnić:

Największy przeciek:

Naprawa możliwa dziś:

Naprawa wymagająca wsparcia:

Zadanie, które trzeba odłożyć:

Praktycznie

Dbanie o łódź nie jest dodatkiem do zmiany.

Jest częścią samej podróży.

Cztery narzędzia świadomej podróży



Ster - Decyzja I Wpływ

Ster symbolizuje zdolność wyboru kierunku.

Nie daje pełnej kontroli nad morzem, ale pozwala reagować na warunki.

Pytanie:

„Na co mam realny wpływ?”

Żagle - Elastyczność

Żagle wykorzystują wiatr, którego nie można kontrolować.

Symbolizują zdolność dostosowywania planu i korzystania z dostępnych warunków.

Pytanie:

„Jak mogę wykorzystać to, co przynosi sytuacja?”

Kotwica - Zatrzymanie I Stabilizacja

Kotwica nie służy do stałego pozostawania w miejscu.

Pozwala zatrzymać się, odpocząć, przeczekać niebezpieczne warunki albo odzyskać orientację.

Pytanie:

„Co pomaga mi nie odpływać zbyt daleko od siebie?”

Kompas - Wartości I Kierunek

Kompas wskazuje kierunek niezależnie od chwilowej pogody.

Może symbolizować wartości, sens, zasady i długoterminowy cel.

Pytanie:

„Co jest dla mnie ważne nawet wtedy, gdy czuję lęk?”

Wyjaśnić, że każde narzędzie ma cień.

Cień Steru

Próba kontrolowania wszystkiego.

Cień Żagli

Dostosowywanie się bez własnego kierunku.

Cień Kotwicy

Utknięcie i unikanie podróży.

Cień Kompas

Szttywne trzymanie się zasady bez uwzględnienia realnych warunków.

Przedstawić przykład integracji.

Sytuacja:

Zmiana pracy.

Ster:

Podejmuję decyzję, jakie oferty rozważam.

Żagle:

Dostosowuję termin i plan do dostępnych możliwości.

Kotwica:

Dbam o odpoczynek i nie podejmuję decyzji podczas skrajnego przeciążenia.

Kompas:

Pamiętam, że zależy mi na bezpieczeństwie, rozwoju i czasie dla bliskich.

Pytania do refleksji

„Którego narzędzia używasz najczęściej?”

„Którego brakuje?”

„Czy twoja kotwica pomaga odpocząć, czy zatrzymuje podróż?”

„Czy twój kompas wskazuje wartości, czy cudze oczekiwania?”

„Jak połączyć kierunek z elastycznością?”

Ćwiczenie

Uzupełnić:

MÓJ STER - decyzja, którą mogę podjąć:

MOJE ŻAGLE - obszar, w którym mogę się dostosować:

MOJA KOTWICA - sposób zatrzymania i regulacji:

MÓJ KOMPAS - wartość, która wyznacza kierunek:

Na końcu dodać:

Narzędzie, którego potrzebuję używać częściej:

Pierwsza sytuacja, w której je zastosuję:

Praktycznie

Nie trzeba wybierać między kierunkiem a elastycznością.

Dojrzała podróż wymaga zarówno kompasu, jak i żagli.

Sztorm - moment, w którym dotychczasowe sposoby przestają wystarczać



Wyjaśnić pojęcie kryzysu prostym językiem.

Kryzys pojawia się wtedy, gdy dotychczasowe sposoby radzenia sobie nie wystarczają wobec nowej sytuacji.

Może dotyczyć:

- relacji;
- zdrowia;
- pracy;
- rodziny;
- tożsamości;
- finansów;
- przeprowadzki;
- straty;
- ważnej decyzji.

Kryzys może uruchamiać:

- silny lęk;
- bezradność;
- złość;
- zamrożenie;
- chaos myśli;
- impulsywne działanie;
- potrzebę natychmiastowego rozwiązania;
- poczucie, że „już nic nie będzie takie samo”.

Podkreślić:

Kryzys nie zawsze oznacza, że człowiek popełnił błąd.

Może oznaczać, że znajduje się w sytuacji wymagającej nowych kompetencji, większego wsparcia albo zmiany kierunku.

Przedstawić trzy rodzaje sztormu.

Sztorm Zewnętrzny

Zmiana okoliczności niezależnych od człowieka.

Przykłady:

- choroba;
- utrata pracy;
- rozstanie;
- nagła przeprowadzka;
- kryzys rodzinny.

Sztorm Wewnętrzny

Silne emocje, konflikt wartości, utrata sensu albo zmiana tożsamości.

Sztorm Relacyjny

Konflikt, różnica tempa, nierówny podział odpowiedzialności albo brak wsparcia w parze.

Wyjaśnić pojęcie doświadczenia przejścia:

Doświadczenie przejścia to proces, w którym dawna forma życia przestaje działać, a nowa jeszcze się nie ukształtowała.

Człowiek znajduje się „pomiędzy”.

W takim czasie najważniejsze może być:

- ograniczenie liczby decyzji;
- zabezpieczenie podstawowych potrzeb;
- przyjęcie wsparcia;
- rozpoznanie tego, co wymaga natychmiastowego działania;

- odłożenie tego, co może poczekać;
- regularne sprawdzanie stanu emocjonalnego.

Pytania do refleksji

„Jaki sztorm przechodzisz obecnie?”

„Która jego część jest zewnętrzna, a która wewnętrzna?”

„Co przestało działać?”

„Jakiej nowej umiejętności potrzebujesz?”

„Co musi zostać zabezpieczone przed dalszą podróżą?”

Ćwiczenie

Przygotować cztery pola:

To, Co Się Wydarza

To, Co Czuję

To, Na Co Mam Wpływ

To, Czego Nie Mogę Teraz Kontrolować

Najpilniejsza potrzeba:

Zasób, który już posiadam:

Osoba, z którą mogę podzielić ciężar:

Decyzja, która może poczekać:

Praktycznie

Podczas sztormu celem nie zawsze jest szybkie dotarcie do brzegu.

Czasami celem jest utrzymanie łodzi, ograniczenie strat i zachowanie zdolności do dalszego wyboru.

Nowy brzeg - miejsce, w którym zmiana staje się częścią tożsamości



Wyjaśnić różnicę między dotarciem i integracją.

Dotarcie

Oznacza zakończenie konkretnego etapu zewnętrznego.

Przykłady:

- przeprowadzka została zakończona;
- nowa praca się rozpoczęła;
- relacja została zakończona;
- dziecko się urodziło;
- leczenie się zakończyło.

Integracja

Oznacza stopniowe łączenie nowego doświadczenia z własną tożsamością, emocjami i codziennością.

Człowiek zaczyna odpowiadać na pytania:

- Kim jestem teraz?
- Co zmieniło się we mnie?
- Co nadal pozostaje moje?
- Jakie nowe zasady są potrzebne?
- Czego nauczyła mnie podróż?

Podkreślić, że integracja wymaga czasu.

Po dużej zmianie mogą występować:

- zmęczenie;
- dezorientacja;

- tęsknota;
- poczucie pustki;
- ulga;
- trudność w odczuwaniu radości;
- potrzeba uporządkowania wspomnień.

To nie musi oznaczać, że zmiana była błędna.

Przedstawić cztery obszary integracji.

Ciało

Jak organizm reaguje po długim napięciu?

Emocje

Jakie uczucia pojawiają się po dotarciu?

Relacje

Które więzi się zmieniły?

Tożsamość

Jakie nowe role, wartości i kompetencje się pojawiły?

Wyjaśnić, że nowy brzeg wymaga czasem zbudowania nowych rytuałów.

Przykłady:

- nowy porządek dnia;
- czas na odpoczynek;
- regularne rozmowy;
- stworzenie własnej przestrzeni;
- symboliczne zamknięcie starego etapu;
- świętowanie małego postępu.

Pytania do refleksji

„Czy już dotarłaś lub dotarłeś, czy nadal czujesz się w drodze?”

„Co w nowym miejscu jest jeszcze obce?”

„Jaką część siebie odkrywasz?”

„Jakie doświadczenie chcesz zachować jako zasób?”

„Co pomoże ci poczuć, że nowy brzeg naprawdę staje się twoim miejscem?”

Ćwiczenie

Uzupełnić:

To, co już się zakończyło:

To, co nadal przeżywam:

Nowa rola, którą poznaję:

Zdolność rozwinięta podczas podróży:

Rytuał, który pomoże mi się zakorzenieć:

Relacja, o którą chcę zadbać:

Jedno zdanie opisujące mnie po tej zmianie:

Praktycznie

Integracja nie polega na zapomnieniu starego brzegu.

Polega na uznaniu, że podróż stała się częścią historii, ale nie musi już określać całego życia.

Od znanego brzegu do nowej wewnętrznej równowagi



Przedstawić dziewięć etapów podróży.

Etap 1 - Znany Brzeg

Dotychczasowe życie daje bezpieczeństwo, ale może już nie odpowiadać aktualnym potrzebom.

Pytanie:

„Co nadal mnie wspiera, a co mnie ogranicza?”

Etap 2 - Wezwanie

Pojawia się szansa, kryzys albo poczucie, że zmiana jest nieunikniona.

Pytanie:

„Co domaga się nowego kierunku?”

Etap 3 - Spotkanie Dwóch Sił

Sprawczość i wrażliwość zaczynają się ze sobą komunikować.

Pytanie:

„Co czuję i co trzeba zrobić?”

Etap 4 - Decyzja

Człowiek lub para ustalają, czy i w jaki sposób wyruszyć.

Pytanie:

„Czy to jest świadomy wybór?”

Etap 5 - Odpłynięcie

Stara rzeczywistość oddala się, a nowa nie jest jeszcze stabilna.

Pytanie:

„Jak mogę wytrzymać okres pomiędzy?”

Etap 6 - Pierwsze Fale

Plan wymaga korekty.

Pytanie:

„Czego uczy mnie rzeczywistość?”

Etap 7 - Sztorm

Dotychczasowe sposoby radzenia sobie przestają wystarczać.

Pytanie:

„Co wymaga zabezpieczenia i wsparcia?”

Etap 8 - Współpraca I Naprawa

Pojawiają się nowe sposoby komunikacji i dzielenia odpowiedzialności.

Pytanie:

„Jak możemy reagować inaczej?”

Etap 9 - Nowy Brzeg

Zmiana staje się częścią tożsamości i codzienności.

Pytanie:

„Kim jestem po tej podróży?”

Podkreślić, że droga nie musi przebiegać liniowo.

Człowiek może:

- wracać myślami do starego brzegu;
- ponownie doświadczać lęku;
- zatrzymać się;
- zmienić kierunek;
- odkryć kolejny sztorm;
- potrzebować kilku prób.

To nie musi oznaczać porażki.

Przedstawić cztery uniwersalne zasoby.

Kompas

Wartości.

Ster

Decyzja.

Kotwica

Regulacja i bezpieczeństwo.

Załoga

Relacje i wsparcie.

Ćwiczenie

Uzupełnić:

Obecnie znajduję się na etapie:

Najważniejsza emocja:

Największa niepewność:

Zasób, który już posiadam:

Zasób, którego potrzebuję:

Osoba, która może płynąć obok:

Następny możliwy krok:

Ramka końcowa modułu:

Nie trzeba wiedzieć, jak wygląda cała droga.

Wystarczy rozpoznać aktualny etap, dostępne zasoby i kolejny odpowiedzialny krok.



Główne obszary pracy terapeutycznej

Moduł 04

Główne obszary pracy terapeutycznej

Jak przechodzić przez zmianę, nie tracąc kontaktu z emocjami, własnym wpływem i drugim człowiekiem

„Dojrzała podróż wymaga zarówno odwagi, by płynąć, jak i wrażliwości, by zauważyć, kiedy trzeba zmienić kurs.”

Pomiędzy dawną a nową wersją życia



Wyjaśnić, że okres przejściowy może być wybrany albo narzucony.

Zmiana Wybrana

Przykłady:

- nowa praca;
- przeprowadzka;
- rozpoczęcie związku;
- decyzja o rodzicielstwie;
- rozwój zawodowy.

Zmiana Narzucona

Przykłady:

- strata;
- choroba;
- zwolnienie;
- rozstanie;
- nagła zmiana warunków życia.

Oba rodzaje zmiany mogą uruchamiać podobne reakcje.

Człowiek może doświadczać:

- chaosu;
- ulgi;
- lęku;
- ekscytacji;
- poczucia winy;
- tęsknoty;

- zmęczenia;
- presji, aby szybko się odnaleźć.

Wyjaśnić trzy fazy przejścia.

Faza 1 - Kończenie

Pożegnanie starej roli, miejsca lub sposobu życia.

Faza 2 - Pomiędzy

Brak stabilnej tożsamości i niepewność.

Faza 3 - Początek

Tworzenie nowych rytuałów, relacji i znaczeń.

Podkreślić:

Nie należy przyspieszać fazy „pomiędzy” wyłącznie dlatego, że jest niewygodna.

To właśnie w niej człowiek może:

- rozpoznać nowe potrzeby;
- przemyśleć wartości;
- pożegnać to, co się kończy;
- przygotować nowy sposób życia.

Pytania do refleksji

„Co dokładnie się kończy?”

„Co jeszcze się nie zaczęło?”

„Która część zmiany jest najbardziej niejasna?”

„Czy próbujesz natychmiast wypełnić pustą przestrzeń?”

„Jaki rytuał może pomóc przejść do kolejnego etapu?”

Ćwiczenie

Przygotować trzy kolumny.

To, Co Się Kończy

To, Co Jest Pomiędzy

To, Co Zaczyna Się Tworzyć

Emocja związana z końcem:

Największa trudność okresu pomiędzy:

Pierwszy sygnał nowego początku:

Zasób potrzebny na każdym etapie:

Praktycznie

Okres przejściowy może wyglądać jak brak postępu.

W rzeczywistości często jest miejscem, w którym psychika przystosowuje się do nowej rzeczywistości.

Nie można zatrzymać morza, ale można nauczyć się prowadzić łódź



Wyjaśnić różnicę między wpływem i kontrolą.

Wpływ

Dotyczy obszarów, w których człowiek może podejmować decyzje i działania.

Kontrola

Jest próbą całkowitego usunięcia niepewności, również w obszarach niezależnych od człowieka.

Zmiana pracy.

Wpływ

- przygotowanie dokumentów;
- udział w rozmowach;
- zdobywanie kompetencji;
- planowanie budżetu;
- proszenie o wsparcie.

Brak Pełnej Kontroli

- decyzja pracodawcy;
- sytuacja na rynku;
- reakcje innych ludzi;
- wszystkie przyszłe konsekwencje.

Objawy nadmiernej potrzeby kontroli:

- ciągłe analizowanie;
- trudność w odpoczynku;
- sprawdzanie wszystkich możliwości;
- niezdolność do delegowania;

- złość, gdy plan się zmienia;
- odkładanie decyzji do momentu pełnej pewności;
- przejmowanie odpowiedzialności za emocje innych.

Podkreślić:

Kontrola może chwilowo zmniejszać lęk, ale często zwiększa napięcie i przeciążenie.

Przedstawić cztery pytania pomagające odzyskać sprawczość.

1. CO JEST FAKTEM?

2. NA CO MAM WPŁYW?

3. CO MUSZĘ ZAAKCEPTOWAĆ JAKO NIEPEWNE?

4. JAKI KROK JEST MOŻLIWY DZISIAJ?

Wyjaśnić, że akceptacja nie oznacza aprobaty.

Oznacza uznanie, że pewien element rzeczywistości jest obecnie poza bezpośrednią kontrolą.

Pytania do refleksji

„Który obszar próbujesz kontrolować najbardziej?”

„Co stanie się, jeśli nie uzyskasz pełnej pewności?”

„Czy kontrola rzeczywiście zwiększa bezpieczeństwo?”

„Co zależy od ciebie?”

„Jaki mały krok może zastąpić bez końca powtarzaną analizę?”

Ćwiczenie

Przygotować trzy kręgi.

Krąg 1 - Mam Wpływ

Moje decyzje, zachowanie, komunikacja i przygotowanie.

Krąg 2 - Mogę Oddziaływać

Rozmowa, negocjowanie, proszenie i współpraca.

Krąg 3 - Nie Mam Kontroli

Pogoda, cudze decyzje, przeszłość i wszystkie przyszłe zdarzenia.

Jedna rzecz, którą przestanę dziś próbować kontrolować:

Jedna rzecz, na którą skieruję energię:

Praktycznie

Sprawczość rośnie, gdy energia wraca do obszaru realnego wpływu.

Działać zdecydowanie bez odbierania wpływu innym



Wyjaśnić różnicę.

Sprawczość

- bierze odpowiedzialność za własne decyzje;
- uwzględnia fakty;
- komunikuje potrzeby;
- respektuje granice;
- potrafi przyjąć informację zwrotną;
- pozwala innym zachować głos.

Dominacja

- przejmuje wszystkie decyzje;
- traktuje sprzeciw jako zagrożenie;
- zakłada, że jedna osoba wie najlepiej;
- pomniejsza emocje innych;
- wymusza tempo;
- utożsamia zgodę z posłuszeństwem.

Przedstawić przykłady.

Sprawczość:

„Uważam, że potrzebujemy podjąć decyzję do piątku. Chcę przedstawić swoje argumenty i usłyszeć twoje.”

Dominacja:

„Nie ma o czym rozmawiać. Zrobimy tak, jak zdecydowałem lub zdecydowałam.”

Sprawczość:

„Biorę odpowiedzialność za ten obszar, ale potrzebuję twojej zgody w sprawach, które dotyczą nas obojga.”

Dominacja:

„Skoro ja się tym zajmuję, mam prawo zdecydować samodzielnie.”

Podkreślić, że dojrzała sprawczość obejmuje również zdolność powiedzenia:

- „Nie wiem.”
- „Potrzebuję pomocy.”
- „Popełniłam lub popełniłem błąd.”
- „Twoja perspektywa zmienia moją decyzję.”

Pytania do refleksji

„Czy moja decyzja dotyczy tylko mnie, czy również innych osób?”

„Czy druga osoba może bezpiecznie się nie zgodzić?”

„Czy słucham odpowiedzi, czy tylko informuję o swojej decyzji?”

„Czy przejmuję odpowiedzialność, czy przejmuję kontrolę?”

„Jak mogę działać zdecydowanie i nadal pozostawić przestrzeń na partnerstwo?”

Ćwiczenie

Uzupełnić:

Decyzja, którą chcę podjąć:

Kogo dotyczy:

Co mogę zdecydować samodzielnie:

Co wymaga wspólnego uzgodnienia:

Jak przedstawię swoje stanowisko:

Jak zaproszę drugą osobę do odpowiedzi:

Granica, której nie chcę przekroczyć:

Praktycznie

Dojrzała siła nie potrzebuje uciszać drugiego człowieka, aby pozostać skuteczna.

Czuć głęboko i nadal podejmować decyzje



Wyjaśnić różnicę.

Wrażliwość

- zauważa emocje;
- rozpoznaje potrzeby;
- odczytuje sygnały ciała;
- bierze pod uwagę wpływ decyzji;
- potrafi prosić o wsparcie;
- pomaga zatrzymać się przed impulsywnym działaniem.

Bezradność

- zakłada brak wpływu;
- oddaje decyzje innym;
- oczekuje całkowitej pewności;
- unika odpowiedzialności;
- interpretuje lęk jako zakaz działania;
- pozostaje w analizie bez kroku.

Podkreślić, że silna emocja i sprawczość mogą istnieć jednocześnie.

Przykłady:

„Boję się przeprowadzki i mogę przygotować plan pierwszego miesiąca.”

„Czuję smutek po zakończeniu etapu i nadal mogę podjąć potrzebną decyzję.”

„Potrzebuję wsparcia i mogę sama lub sam zdecydować, o co poproszę.”

„Nie mam pełnej pewności i mogę wybrać kierunek zgodny z wartościami.”

Przedstawić cztery etapy wrażliwego działania.

1. CZUJĘ

Nazywam emocję.

2. ROZUMIEM

Sprawdzam potrzebę i znaczenie.

3. WYBIERAM

Oddzielam emocję od automatycznego impulsu.

4. DZIAŁAM

Wykonuję krok odpowiedni do sytuacji.

Pytania do refleksji

„Która emocja sprawia, że oddajesz ster?”

„Czy potrzebujesz czasu, czy unikasz decyzji?”

„Jakiego wsparcia potrzebujesz, aby działać?”

„Czy możesz wykonać krok, nie czekając na zniknięcie lęku?”

„Co powiedziałyby twoja dojrzała wrażliwość?”

Ćwiczenie

Uzupełnić:

Czuję:

Moja emocja informuje mnie o:

Potrzebuję:

Nie muszę:

Mogę:

Najmniejszy krok:

Osoba, którą mogę poprosić o wsparcie:

Zdanie integrujące:

„Mogę uwzględnić swoją wrażliwość i jednocześnie...”

Praktycznie

Wrażliwość staje się siłą wtedy, gdy pomaga podejmować bardziej świadome decyzje, a nie kiedy odbiera prawo do działania.

Partnerstwo nie oznacza, że jedna osoba niesie drugą przez całą drogę



Wyjaśnić trzy poziomy odpowiedzialności.

Odpowiedzialność Osobista

Każda osoba odpowiada za:

- własne emocje;
- własne granice;
- komunikowanie potrzeb;
- własne decyzje;
- prośenie o pomoc.

Odpowiedzialność Wspólna

Obejmuje:

- wspólne decyzje;
- podział zadań;
- finanse;
- organizację zmiany;
- opiekę nad dziećmi;
- sposób rozwiązywania konfliktów.

Odpowiedzialność Zewnętrzna

Dotyczy obszarów wymagających pomocy innych osób lub instytucji.

Przykłady:

- terapia;
- konsultacja prawna;
- opieka medyczna;

- pomoc rodziny;
- wsparcie zawodowe.

Podkreślić, że partnerstwo nie oznacza matematycznej równości.

Czasami jedna osoba wnosi więcej, ponieważ druga:

- choruje;
- przeżywa kryzys;
- ma mniej zasobów;
- potrzebuje odpoczynku.

Wzajemność oznacza jednak, że nierównowaga:

- jest widoczna;
- jest omawiana;
- nie staje się trwałym przywilejem jednej strony;
- może zostać skorygowana.

Wyjaśnić pojęcie nadodpowiedzialności:

Nadodpowiedzialność pojawia się wtedy, gdy jedna osoba przejmuje zadania, emocje i konsekwencje należące do innych.

Może prowadzić do:

- przeciążenia;
- złości;
- utraty bliskości;
- zależności drugiej osoby;
- poczucia, że bez jednej osoby wszystko się rozpadnie.

Pytania do refleksji

„Za co odpowiadam ja?”

„Za co odpowiada druga osoba?”

„Co jest naprawdę wspólne?”

„Które zadania są niewidoczne?”

„Czy mogę przestać robić coś, co nie należy wyłącznie do mnie?”

Ćwiczenie

Przygotować trzy kolumny.

Moja Odpowiedzialność

Odpowiedzialność Drugiej Osoby

Nasza Wspólna Odpowiedzialność

Zadanie, które przejmuję zbyt często:

Zadanie, którego unikam:

Niewidzialna praca, która wymaga uznania:

Nowy podział na najbliższy tydzień:

Termin wspólnego sprawdzenia:

Praktycznie

Pomoc nie oznacza przejęcia całej podróży drugiej osoby.

Kiedy różne sposoby radzenia sobie zaczynają walczyć ze sobą



Przedstawić typowe różnice.

Jedna Osoba Chce Działać

Druga potrzebuje czasu.

Jedna Chce Rozmawiać

Druga potrzebuje ciszy.

Jedna Planuje Szczegółowo

Druga chce zachować elastyczność.

Jedna Szuka Bliskości

Druga reguluje się przez dystans.

Podkreślić:

Różnica sama w sobie nie jest problemem.

Problem pojawia się wtedy, gdy każda osoba uznaje swój sposób za jedyny właściwy.

Przykłady błędnych interpretacji:

„Skoro potrzebujesz czasu, nie zależy ci.”

„Skoro chcesz działać, nie obchodzi cię, co czuję.”

„Skoro potrzebujesz ciszy, odrzucasz mnie.”

„Skoro chcesz rozmawiać, próbujesz mnie kontrolować.”

Wyjaśnić pojęcie protestu relacyjnego:

Protest relacyjny to zachowanie, którym osoba próbuje odzyskać kontakt, bezpieczeństwo lub wpływ, ale robi to w sposób zwiększający konflikt.

Przykłady:

- oskarżanie;
- nacisk;
- wycofanie;
- grożenie rozstaniem;
- ignorowanie;
- powtarzanie tego samego pytania;
- nadmierne kontrolowanie.

Przedstawić proces konstruktywnej rozmowy.

1. NAZWIJ WSPÓLNY KONTEKST

„Oboje jesteśmy przeciążeni tą zmianą.”

2. OPISZ WŁASNĄ REAKCJĘ

„Kiedy brakuje planu, czuję lęk.”

3. NAZWIJ POTRZEBĘ

„Potrzebuję jasności dotyczącej najbliższego tygodnia.”

4. UZNAJ RÓŻNICĘ

„Rozumiem, że ty potrzebujesz więcej elastyczności.”

5. USTAL MAŁY EKSPERYMENT

„Zaplanujmy trzy najważniejsze rzeczy, a resztę pozostawmy otwartą.”

Pytania do refleksji

„Jak reagujesz na zmianę?”

„Jak reaguje druga osoba?”

„Jaką negatywną intencję przypisujecie sobie nawzajem?”

„Jaka potrzeba znajduje się pod każdą reakcją?”

„Jaki kompromis nie wymaga rezygnacji z podstawowej granicy?”

Ćwiczenie

Każda osoba uzupełnia:

Kiedy Dzieje Się

Interpretuję To Jako

Czuję

Potrzebuję

Moja Automatyczna Reakcja

To, Co Chcę Powiedzieć Inaczej

Wspólne pole:

Naszym Problemem Nie Jest Druga Osoba, Lecz

Mały Eksperyment Na Najbliższy Tydzień

Praktycznie

Celem rozmowy nie jest udowodnienie, który sposób reagowania jest lepszy.

Celem jest stworzenie takiego sposobu działania, który uwzględnia ważne potrzeby obu stron.

Płynąć dalej, mimo że nie widać jeszcze całego brzegu



Wyjaśnić różnicę między niepewnością i zagrożeniem.

Niepewność

Oznacza, że nie wszystkie informacje i przyszłe skutki są znane.

Zagrożenie

Oznacza obecność konkretnych sygnałów ryzyka wymagających ochrony lub działania.

Niepewność:

„Nie wiem, czy od razu odnajdę się w nowej pracy.”

Zagrożenie:

„Pracodawca nie przedstawia warunków zatrudnienia i oczekuje podpisania dokumentów bez czasu na ich przeczytanie.”

Podkreślić:

Tolerowanie niepewności nie oznacza ignorowania ryzyka.

Oznacza rozpoznanie, czego nie można wiedzieć wcześniej, przy jednoczesnym sprawdzeniu faktów, zasobów i granic.

Przedstawić typowe sposoby unikania niepewności.

Nadmierna Analiza

Ciągłe porównywanie możliwości bez podjęcia decyzji.

Poszukiwanie Gwarancji

Wielokrotne pytanie innych osób, czy wszystko na pewno się uda.

Odkładanie

Czekanie na moment całkowitej pewności.

Kontrolowanie Innych

Próba wymuszenia przewidywalnych reakcji partnera, rodziny lub zespołu.

Katastrofizowanie

Automatyczne zakładanie najgorszego scenariusza.

Wyjaśnić pojęcie katastrofizowania:

Katastrofizowanie to sposób myślenia, w którym niepewny lub trudny scenariusz jest natychmiast traktowany jako najbardziej prawdopodobny i niemożliwy do udźwignięcia.

„Jeżeli ta decyzja się nie uda, całe moje życie będzie zniszczone.”

Przedstawić pięć kroków tolerowania niepewności.

1. NAZWIJ TO, CZEGO NIE WIESZ

„Nie wiem jeszcze...”

2. SPRAWDŹ TO, CO WIESZ

„Faktem jest...”

3. OCENŲ REALNE RYZYKO

„Najważniejsze ryzyko to...”

4. WYBIERZ ZASÓB

„Jeśli pojawi się trudność, mogę...”

5. USTAL NAJBLIŹSZY KROK

„Dziś wykonam...”

Pytania do refleksji

„Jak próbujesz usunąć niepewność?”

„Czy potrzebujesz jeszcze informacji, czy szukasz niemożliwej gwarancji?”

„Jaki scenariusz automatycznie uznajesz za katastrofę?”

„Co pomogłoby ci poradzić sobie, gdyby plan wymagał zmiany?”

„Jaki krok jest możliwy bez znajomości całej drogi?”

Ćwiczenie

Przygotować trzy kolumny.

To, Co Wiem

To, Czego Jeszcze Nie Wiem

To, Co Mogę Zrobić Mimo Niepewności

Najbardziej prawdopodobny scenariusz:

Najtrudniejszy realistyczny scenariusz:

Zasób, który pomoże mi sobie z nim poradzić:

Termin ponownego sprawdzenia sytuacji:

Praktycznie

Nie trzeba czuć pełnej pewności, aby wykonać odpowiedzialny krok.

Wystarczy posiadać wystarczającą ilość informacji, plan reagowania i zgodność z własnymi wartościami.

Można wybierać nową drogę i nadal tęsknić za tym, co zostało



Wyjaśnić, że żałoba nie dotyczy wyłącznie śmierci bliskiej osoby.

Może pojawić się po:

- przeprowadzce;
- zmianie pracy;
- zakończeniu relacji;
- wejściu w rodzicielstwo;
- utracie zdrowia;
- zakończeniu ważnego projektu;
- zmianie roli rodzinnej;
- wejściu w nowy etap życia.

Człowiek może opłakiwać:

- dawną wersję siebie;
- znajome miejsce;
- codzienne rytuały;
- relacje, które się zmieniły;
- możliwości, z których trzeba zrezygnować;
- przewidywalność;
- wyobrażoną przyszłość.

Podkreślić:

Tęsknota za starym brzegiem nie oznacza automatycznie, że trzeba zawrócić.

Może oznaczać, że coś ważnego potrzebuje uznania i pożegnania.

Przedstawić możliwe reakcje żałoby.

- smutek;
- złość;
- ulga;
- poczucie winy;
- tęsknota;
- odrętwienie;
- trudność w koncentracji;
- idealizowanie przeszłości;
- porównywanie nowego życia ze starym.

Wyjaśnić zjawisko idealizowania dawnego brzegu:

W okresie niepewności człowiek może pamiętać przede wszystkim to, co było bezpieczne i dobre, a pomijać powody, dla których zmiana stała się potrzebna.

Przedstawić cztery zadania żałoby po zmianie.

1. UZNAĆ STRATĘ

Nazwać, co naprawdę się skończyło.

2. POZWOLIĆ NA EMOCJE

Nie wymagać od siebie natychmiastowej wdzięczności lub entuzjazmu.

3. ZACHOWAĆ TO, CO WAŻNE

Przenieść wartości, wspomnienia, relacje i umiejętności do nowego etapu.

4. ZROBIĆ MIEJSCE NA NOWE

Stopniowo budować nowe rytuały, role i więzi.

Pytania do refleksji

„Za czym tęsknisz najbardziej?”

„Czy tęsknisz za całą dawną rzeczywistością, czy za jej konkretną częścią?”

„Co było wartościowe na starym brzegu?”

„Co sprawiło, że trzeba było wypłynąć?”

„Jak możesz pożegnać etap bez zaprzeczania jego znaczeniu?”

Ćwiczenie

Instrukcja:

Napisać krótki list zawierający cztery części.

„Dziękuję ci za...”

„Najtrudniej zostawić...”

„Nie chcę już zabierać ze sobą...”

„W dalszą podróż zabieram...”

Rytuał symbolicznego pożegnania:

Może to być:

- napisanie listu;
- stworzenie albumu;
- rozmowa;
- odwiedzenie miejsca;
- zachowanie jednego symbolicznego przedmiotu;
- świadome zakończenie rytuału związanego ze starym etapem.

Ramka końcowa modułu:

Dojrzałe opuszczenie brzegu nie wymaga zapomnienia.

Wymaga uznania, że coś było ważne, coś się skończyło, a życie nadal może płynąć dalej.



Praktyczne zastosowanie

Moduł 05

Praktyczne zastosowanie

Gotowe struktury do pracy z emocjami, zmianą, partnerstwem i integrowaniem wewnętrznych sił

„Wgląd staje się częścią życia dopiero wtedy, gdy prowadzi do świadomego, możliwego do wykonania kroku.”

Sesja indywidualna: rozpoznać etap, emocję i następny krok



Czas Orientacyjny

50-60 minut

Główny Cel

Pomóc uczestnikowi nazwać aktualny etap zmiany, rozpoznać dominujące emocje, uruchomić potrzebny zasób i wybrać kolejny odpowiedzialny krok.

Materiały

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

Etap 1 - Sprawdzenie Gotowości

Czas

5-8 minut

Zapytać:

„Jaki poziom kontaktu z tą zmianą jest dziś dla ciebie bezpieczny?”

„Czy temat uruchamia silne przeciążenie?”

„Czego potrzebujesz, aby zachować poczucie wpływu?”

W razie silnego pobudzenia rozpocząć od regulacji i zasobów.

Etap 2 - Wybór Etapu Podróży

Czas

5 minut

Przedstawić etapy:

- znany brzeg;
- wezwanie;
- przygotowanie;
- odpłynięcie;
- pierwsze fale;
- sztorm;
- uspokojenie;
- nowy brzeg.

Zapytać:

„Który etap najlepiej opisuje twoją sytuację?”

Etap 3 - Odczytanie Fragmentu

Czas

5-8 minut

Wybrać fragment odpowiadający etapowi uczestnika.

Po przeczytaniu pozostawić chwilę ciszy.

Zapytać:

„Który obraz pozostał z tobą?”

Etap 4 - Kontakt Z Emocją

Czas

10 minut

Wybrać maksymalnie trzy pytania:

„Jakie jest dziś twoje morze?”

„Która emocja tworzy największą falę?”

„Gdzie czujesz ją w ciele?”

„O jakiej potrzebie może informować?”

„Czy emocja ostrzega, czy reaguje na samą niepewność?”

Etap 5 - Rycerz I Panna

Czas

10-15 minut

Przygotować dwa pola.

Mój Rycerz Mówi

„Trzeba...”

Moja Panna Mówi

„Czuję i potrzebuję...”

Następnie zapytać:

„Co stanie się, jeśli posłuchasz tylko rycerza?”

„Co stanie się, jeśli posłuchasz tylko panny?”

„Jak może brzmieć zintegrowana decyzja?”

Etap 6 - Wybór Narzędzia

Czas

5-8 minut

Poprosić uczestnika o wybór jednego symbolu.

Ster

Potrzebuję decyzji.

Żagle

Potrzebuję elastyczności.

Kotwica

Potrzebuję zatrzymania i regulacji.

Kompas

Potrzebuję przypomnienia wartości.

Załoga

Potrzebuję wsparcia.

Etap 7 - Konkretny Krok

Czas

5 minut

Krok powinien być:

- możliwy do wykonania;

- zależny od uczestnika;
- zgodny z wartościami;
- dopasowany do aktualnego poziomu energii;
- określony w czasie.

Dokończyć:

„W ciągu najbliższych 48 godzin zrobię...”

Etap 8 - Zakończenie

Czas

5 minut

Zapytać:

„Co rozumiesz teraz lepiej?”

„Jaki zasób zabierasz ze spotkania?”

„Co pomoże ci wrócić do równowagi po sesji?”

Zastosować krótkie ugruntowanie.

Ramka dla prowadzącej:

Nie kończyć spotkania wyłącznie zdaniem:

„Musisz odważnie wypłynąć.”

Zakończyć pytaniem:

„Jaki krok łączy dziś odwagę z troską o twoje realne potrzeby?”

Praca z parą: jedna podróż, dwie perspektywy



Czas Orientacyjny

70-90 minut

Główny Cel

Pomóc partnerom nazwać ich wspólną zmianę, rozpoznać odmienne potrzeby i ustalić nowy sposób współpracy.

Warunki Zastosowania

Scenariusz stosować wtedy, gdy obie osoby mogą bezpiecznie mówić, nie obawiają się odwetu i są zdolne do respektowania podstawowych zasad rozmowy.

Nie stosować wspólnej pracy pogłębiającej, jeśli występuje przemoc, przymus albo silne zastraszanie.

Etap 1 - Kontrakt

Czas

10 minut

Ustalić:

- jedna osoba mówi na raz;
- mówimy o własnym doświadczeniu;
- nie używamy pogardy i wyzwisk;
- można poprosić o przerwę;
- celem nie jest ustalenie jednego winnego;
- każda osoba zachowuje prawo do odmiennej perspektywy.

Zdanie otwierające:

„Wasza wspólna zmiana może uruchamiać różne sposoby radzenia sobie. Będziemy badać cykl, nie szukać gorszej osoby.”

Etap 2 - Nazwa Wspólnej Podróży

Czas

10 minut

Każda osoba odpowiada:

„Jaki brzeg opuszczamy?”

„Do czego zmierzamy?”

„Co ta zmiana oznacza dla mnie?”

„Czego najbardziej się obawiam?”

Etap 3 - Wybór Ról

Czas

10 minut

Każda osoba ocenia:

W jakich sytuacjach jestem bardziej rycerzem?

W jakich sytuacjach jestem bardziej panną?

Jak partner odbiera moją reakcję?

Podkreślić, że role mogą się zmieniać w zależności od sytuacji.

Etap 4 - Mapa Cyklu Podczas Sztormu

Czas

15-20 minut

Przygotować schemat:

WYZWALACZ → MOJA INTERPRETACJA → EMOCJA → REAKCJA → WPŁYW NA PARTNERA → JEGO REAKCJA → WZMOCNIENIE CYKLU

Wyzwalacz:

Brak decyzji dotyczącej przeprowadzki.

Osoba A:

Naciska i planuje coraz więcej.

Osoba B:

Czuje presję i wycofuje się.

Osoba A:

Odbiera wycofanie jako brak zaangażowania i naciska jeszcze mocniej.

Etap 5 - Potrzeby Pod Reakcjami

Czas

10 minut

Każda osoba uzupełnia:

„Kiedy robię..., próbuję chronić...”

„Pod moją złością znajduje się...”

„Najbardziej potrzebuję...”

„Trudno mi o to poprosić, ponieważ...”

Etap 6 - Podział Odpowiedzialności

Czas

10-15 minut

Przygotować trzy kolumny:

Moja Odpowiedzialność

Twoja Odpowiedzialność

Nasza Wspólna Odpowiedzialność

Uwzględnić:

- działania praktyczne;
- pracę emocjonalną;
- planowanie;
- odpoczynek;
- komunikację;
- szukanie wsparcia.

Etap 7 - Nowa Umowa Na Najbliższy Tydzień

Czas

10 minut

Ustalić:

- jeden wspólny cel;
- jedno zadanie każdej osoby;
- jedną rzecz, która może poczekać;
- sygnał przeciążenia;
- sposób proszenia o zmianę ról;
- termin ponownej rozmowy.

Przykładowe zdanie:

„Kiedy jedno z nas czuje przeciążenie, mówi: potrzebuję zmiany przy sterze.”

Etap 8 - Zakończenie

Czas

5 minut

Każda osoba kończy zdanie:

„Lepiej rozumiem, że ty...”

„Chcę wnieść do naszej łodzi...”

„Potrzebuję od ciebie...”

Ramka dla prowadzącej:

Nie przypisywać rycerza na stałe mężczyźnie, a panny kobiecie.

Celem jest rozpoznanie funkcji działania i odczuwania u obu osób.

Pytania, które pomagają rozpoznać etap, emocję i potrzebny zasób

Etap 1 - Stały Łąd

- Co jest obecnie twoim znanym brzegiem?
- Co daje ci stabilność?
- Co stało się zbyt ograniczające?
- Jaką część starego świata chcesz zachować?

Etap 2 - Wezwanie

- Co domaga się zmiany?
- Czy zmiana jest wybrana, czy narzucona?
- Co przyciąga cię w stronę podróży?
- Jakiej informacji potrzebujesz przed decyzją?

Etap 3 - Spotkanie Rycerza I Panny

- Co chce działać?
- Co chce zostać wysłuchane?
- Która część jest dziś silniejsza?
- Jak mogą wspólnie podjąć decyzję?

Etap 4 - Decyzja O Wypłynięciu

- Czy decyzja jest świadoma?
- Jakie koszty poniesiesz?
- Jakie zasoby są potrzebne?
- Co może sprawić, że będziesz potrzebować korekty?

Etap 5 - Łódź

- Co niesie cię przez zmianę?

- Gdzie pojawia się największy przeciek?
- Czy masz wystarczające zapasy?
- Kto wykonuje niewidzialną pracę?

Etap 6 - Odpłynięcie

- Co zaczyna się oddalać?
- Za czym tęsknisz?
- Co nadal jest niejasne?
- Co pomoże wytrzymać okres pomiędzy?

Etap 7 - Pierwsze Fale

- Co nie przebiega zgodnie z planem?
- Czy trudność wymaga korekty, czy cierpliwości?
- Jak reagujesz na brak przewidywalności?
- Co można uprościć?

Etap 8 - Sztorm

- Co jest teraz najpilniejsze?
- Jaką reakcję uruchamia lęk?
- Czy walczysz z problemem, czy z drugą osobą?
- Jakiego wsparcia nie da się dłużej odkładać?

Etap 9 - Przejęcie Steru

- Kto ma obecnie największą wiedzę?
- Czy przejęcie steru zachowuje głos innych?
- Kiedy role zostaną ponownie omówione?
- Jak odróżnić sprawczość od dominacji?

Etap 10 - Współpraca

- Jakie zadania musi przejąć każda osoba?

- Kto jest przeciążony?
- Jak poprosić o zmianę ról?
- Co pomaga pamiętać o wspólnym celu?

Etap 11 - Cisza Po Burzy

- Co zadziało?
- Co wymaga naprawy?
- Za co każda osoba może wziąć odpowiedzialność?
- Jaka nowa zasada jest potrzebna?

Etap 12 - Nowy Brzeg

- Kim jesteś po tej podróży?
- Co jeszcze wymaga adaptacji?
- Jaką zdolność rozwinęła zmiana?
- Co pomoże zakorzenić się w nowej rzeczywistości?

Zasada Doboru Pytań

Podczas jednego spotkania wybrać od trzech do pięciu pytań.

Nie zadawać kolejnego pytania automatycznie po ważnej odpowiedzi.

Pozostawić czas na:

- ciszę;
- doprecyzowanie;
- kontakt z emocją;
- sprawdzenie ciała;
- wybór zasobu.

Praktycznie

Najlepsze pytanie nie prowadzi uczestnika do z góry ustalonego wniosku.

Pomaga mu zobaczyć własny etap, potrzeby i dostępne możliwości.

Moja mapa emocjonalnego morza



Instrukcja:

Wybierz jedną aktualną zmianę. Nie musisz znać wszystkich odpowiedzi. Wypełnij tylko te pola, które pomagają uzyskać większą jasność.

Zmiana, przez którą przechodzę:

To, co pozostawiam:

To, co było wartościowe:

To, co przestało mi służyć:

To, co chcę zabrać:

To, co wzywa mnie do zmiany:

Moja nadzieja:

Mój lęk:

Informacja, której jeszcze potrzebuję:

Część 3 - Moje Morze

Dzisiejszy stan morza:

- spokojne;
- wzburzone;
- zamglone;
- głębokie;
- zmienne;
- zamarznięte.

Najsilniejsza emocja:

Siła emocji od 0 do 10:

Miejsce w ciele:

Potrzeba pod emocją:

Część 4 - Mój Rycerz

Decyzja, którą chce podjąć:

To, czego próbuje chronić:

Jego dojrzała siła:

Jego cień:

Działanie, które proponuje:

Część 5 - Moja Panna

Emocja, którą chce zauważyć:

Potrzeba, którą chce wyrazić:

Jej dojrzała siła:

Jej cień:

Informacja, którą przekazuje:

Część 6 - Wspólny Głos

Zintegrowana odpowiedź:

„Czuję..., potrzebuję..., a jednocześnie wybieram...”

Część 7 - Stan Mojej Łodzi

Ocenić od 0 do 10:

Energia

Sen I Odpoczynek

Wsparcie

Granice

Informacje

Zasoby Praktyczne

Zdolność Do Podejmowania Decyzji

Największy przeciek:

Najpilniejsza naprawa:

Część 8 - Moje Narzędzia

STER - decyzja:

ŻAGLE - obszar elastyczności:

KOTWICA - sposób regulacji:

KOMPAS - wartość:

ZAŁOGA - osoba wspierająca:

Część 9 - Mój Sztorm

Największe wyzwanie:

To, co wymaga natychmiastowego działania:

To, co może poczekać:

To, czego nie mogę kontrolować:

Sposób ochrony energii:

To, do czego zmierzam:

Jak chcę się tam czuć:

Jaką zdolność chcę rozwinąć:

Jaką osobą chcę się stawać:

Pierwszy znak, że zbliżam się do brzegu:

W ciągu najbliższych 48 godzin:

W ciągu najbliższego tygodnia:

Osoba, której powiem o planie:

Termin ponownego sprawdzenia kursu:

Zdanie kończące:

„Nie muszę widzieć całego brzegu. Dziś mogę...”

Ramka dla prowadzącej:

Po zakończeniu ćwiczenia zapytać:

„Który element mapy przyniósł największą jasność?”

Nie analizować automatycznie wszystkich części podczas jednego spotkania.

To, co zabieram z podróży rycerza i panny



Dzisiaj znajduję się:

- na znanym brzegu;
- w czasie przygotowania;
- podczas odpływania;
- na pierwszych falach;
- w sztormie;
- podczas uspokojenia;
- na nowym brzegu.

Najważniejsza emocja tego etapu:

Największa potrzeba:

Najważniejszy zasób:

Sprawczość oznacza dla mnie:

Decyzja, której nie chcę już odkładać:

Granica, którą chcę chronić:

Działanie, które mogę wykonać mimo lęku:

Zdanie mojego dojrzałego rycerza:

„Mogę...”

Część 3 - To, Czego Nauczyła Mnie Panna

Wrażliwość oznacza dla mnie:

Emocja, której chcę częściej słuchać:

Potrzeba, której nie chcę już pomijać:

Wsparcie, które pozwolę sobie przyjąć:

Zdanie mojej dojrzałej panny:

„Mam prawo...”

Część 4 - Moja Wewnętrzna Współpraca

Gdy pojawia się zmiana, mój rycerz zwykle:

Moja panna zwykle:

Chcę, aby obie części:

Moja zintegrowana decyzja brzmi:

„Uwzględniając to, co czuję i co wiem, wybieram...”

Część 5 - Moje Narzędzia

Mój Kompas

Wartość, która wyznacza kierunek.

Mój Ster

Decyzja, na którą mam wpływ.

Moja Kotwica

Sposób odzyskiwania równowagi.

Moje Żagle

Obszar, w którym mogę pozostać elastyczna lub elastyczny.

Moja Załoga

Osoba lub grupa, z którą nie muszę płynąć samotnie.

Część 6 - Plan Na Najbliższe 30 Dni

W ciągu 48 godzin:

W ciągu pierwszego tygodnia:

W ciągu dwóch tygodni:

Do końca miesiąca:

Zadanie, które przestanę wykonywać samodzielnie:

Rozmowa, którą chcę przeprowadzić:

Sposób sprawdzenia postępu:

Część 7 - Sygnały Integracji

Po czym poznam, że rycerz i panna lepiej współpracują?

- działam bez automatycznego tłumienia emocji;
- odczuwam bez oddawania całego steru lękowi;
- potrafię poprosić o pomoc;
- rozpoznaję granicę realnego wpływu;
- nie oczekuję pełnej pewności;
- uwzględniam potrzeby własne i drugiej osoby;
- potrafię zmienić plan bez poczucia całkowitej porażki;
- wracam do rozmowy po konflikcie;
- uznaję stratę związaną ze zmianą;
- wykonuję małe kroki zgodne z wartościami.

Część 8 - Moje Zdanie Przewodnie

Dokończyć jedno lub więcej zdań:

„Nie muszę kontrolować morza, aby...”

„Kiedy pojawia się sztorm, chcę pamiętać...”

„Moja sprawczość pomaga mi...”

„Moja wrażliwość pomaga mi...”

„Partnerstwo oznacza dla mnie...”

„Mój następny brzeg to...”

„Opowieść o rycerzu i pannie przypomina, że duża zmiana nie jest wyłącznie zadaniem do wykonania ani emocją do przeżycia. Jest podróżą, która wymaga obu tych zdolności.

Rycerz wnosi kierunek, decyzję i gotowość do działania. Panna wnosi kontakt z emocjami, intuicję i zdolność zauważania tego, co dzieje się pod powierzchnią. Gdy jedna z tych sił zostaje odrzucona, podróż staje się trudniejsza. Sama sprawczość może zamienić się w kontrolę. Sama wrażliwość może prowadzić do utknięcia.

Ich partnerstwo nie polega na tym, że zawsze reagują tak samo. Polega na tym, że żadna perspektywa nie zostaje całkowicie uciszona.

Stały ląd daje bezpieczeństwo, ale czasami przestaje wystarczać. Morze przynosi niepewność, ale również ruch i przemianę. Łódź nie usuwa fal, lecz daje przestrzeń, w której można się uczyć, zmieniać role, prosić o pomoc i korygować kurs.

Nie każda burza oznacza, że wybrano złą drogę. Nie każda tęsknota oznacza, że trzeba zawrócić. Nie każda wątpliwość wymaga natychmiastowej odpowiedzi.

Dojrzała podróż polega na rozpoznawaniu faktów, słuchaniu emocji, chronieniu granic i podejmowaniu kolejnego kroku zgodnego z tym, co naprawdę ważne.

Nie musisz dziś widzieć całego nowego brzegu. Wystarczy kompas, wystarczająco dobra łódź, dostęp do wsparcia i gotowość do kolejnej świadomej korekty kursu.”

„Mogę trzymać ster i jednocześnie słuchać morza.”