



Przewodnik Praktyczny i Analiza Przypadków Klinicznych

*praktyczne wsparcie dla
specjalistów klinicznych*



WIEDZA • ANALIZA • PRAKTYKA • ROZWÓJ



Kopiowanie, odsprzedaż, publikowanie, modyfikowanie w celu dalszej dystrybucji lub udostępnianie całości albo fragmentów bez zgody właściciela praw jest zabronione.

„Materiał ma charakter edukacyjny i wspierający rozwój zawodowy. Nie zastępuje formalnego wykształcenia klinicznego, diagnozy, psychoterapii, interwencji kryzysowej, konsultacji psychiatrycznej ani superwizji.”

„Każda osoba korzystająca z przewodnika jest odpowiedzialna za działanie w granicach własnych kwalifikacji, obowiązujących standardów zawodowych, przepisów prawa oraz zasad instytucji, w której pracuje.”

Poufność Przypadków

- dokładnie zanonimizowany;
- pozbawiony danych pozwalających na identyfikację;
- zmodyfikowany w zakresie nieistotnych szczegółów;
- wykorzystany zgodnie z obowiązującymi zasadami zawodowymi i prawnymi.

„Jeżeli przedstawiona historia łączy elementy kilku procesów klinicznych, należy oznaczyć ją jako przypadek złożony. Fikcyjny lub złożony materiał nie może być prezentowany jako wierny zapis prawdziwej klientki.”

Zgoda i Szacunek

- klientka ma prawo odmówić pracy z opowieścią;
- symbol nie jest diagnozą;
- prowadząca nie narzuca interpretacji;
- intensywność pracy musi odpowiadać gotowości klientki;
- każdą sesję należy zakończyć z zachowaniem czasu na regulację i integrację.

„Przewodnik nie może być używany do uzasadniania przekraczania granic, wymuszania ujawnienia osobistej historii ani obiecywania określonego rezultatu.”



Elementy Wstępne

00 - Okładka

01 - Prawa autorskie, poufność i odpowiedzialne korzystanie z materiału

02 - Spis treści

03 - Wprowadzenie: od znajomości opowieści do pewności w praktyce

Moduł 01 - Fundamenty Odpowiedzialnej Praktyki

04 - Podokładka modułu 01

05 - Jak korzystać z przewodnika

06 - Zakres kompetencji i granice metody

07 - Wskazania, przeciwwskazania i gotowość klientki

08 - Etyka, zgoda i ochrona poufności

09 - Jak wybierać opowieść do konkretnego procesu

10 - Jak przygotować klientkę do pracy symbolicznej

11 - Czteroetapowy model pracy z opowieścią

Moduł 02 - Scenariusze Prowadzenia Sesji

12 - Podokładka modułu 02

13 - Lista kontrolna przed sesją

14 - Scenariusz sesji indywidualnej

15 - Scenariusz procesu grupowego

16 - Otwarcie spotkania i kontrakt terapeutyczny

17 - Czytanie lub opowiadanie historii

18 - Pytania otwierające, pogłębiające i integrujące

19 - Praca z ciszą, oporem i silną emocją

20 - Zakończenie sesji i przełożenie wglądu na działanie

Moduł 03 - Najczęstsze Pytania Z Praktyki Klinicznej

21 - Podkładka modułu 03

22 - Skąd wiedzieć, czy klientka jest gotowa

23 - Co zrobić, gdy klientka odrzuca opowieść

24 - Co zrobić, gdy symbol jest interpretowany zbyt dosłownie

25 - Jak reagować na silne emocje

26 - Kiedy zatrzymać albo przerwać pracę

27 - Jak często i jak długo pracować z opowieściami

28 - Jak zachować neutralność i nie narzucać znaczenia

29 - Drzewo decyzji prowadzącej

Moduł 04 - Analiza Przypadków Klinicznych

30 - Podkładka modułu 04

31 - Przypadek 01: lęk i potrzeba kontroli - opis procesu

32 - Przypadek 01: analiza interwencji i wnioski

33 - Przypadek 02: żaloba i zmiana życiowa - opis procesu

34 - Przypadek 02: analiza interwencji i wnioski

35 - Przypadek 03: trudność w stawianiu granic - opis procesu

36 - Przypadek 03: analiza interwencji i wnioski

37 - Przypadek 04: perfekcjonizm i samokrytyka - opis procesu

38 - Przypadek 04: analiza interwencji i wnioski

39 - Przypadek 05: przynależność i proces grupowy - opis procesu

40 - Przypadek 05: analiza interwencji i wnioski

41 - Porównanie przypadków i wzorce podejmowania decyzji

Moduł 05 - Bezpieczeństwo, Dokumentacja I Rozwój Praktyki

42 - Podkładka modułu 05

43 - Lista kontrolna zastosowania indywidualnego

44 - Lista kontrolna zastosowania grupowego

45 - Kryzys, przeciążenie i bezpieczeństwo emocjonalne

46 - Wrażliwość kulturowa i dostosowanie języka

47 - Dokumentacja procesu i ochrona danych

48 - Superwizja i autorefleksja prowadzącej

49 - Ocena efektów bez obiecywania rezultatu

50 - Najczęstsze błędy i sposoby ich korygowania

Moduł 06 - Biblioteka Narzędzi I Plan Dalszego Rozwoju

51 - Podkładka modułu 06

52 - Bank gotowych pytań terapeutycznych

53 - Formularze do przygotowania i podsumowania sesji

54 - Trzydziestodniowy plan rozwijania kompetencji

55 - Integracja, kodeks praktyki i zakończenie

Pewność nie oznacza znajomości wszystkich odpowiedzi



Rozpocząć od zaproszenia:

„Być może znasz już siłę opowieści i widzisz, jak metafora otwiera dostęp do doświadczeń, których nie da się łatwo nazwać bezpośrednim pytaniem. Jednocześnie w praktyce mogą pojawiać się chwile niepewności.”

Wymienić przykładowe pytania prowadzącej:

- „Czy wybrałam właściwą opowieść?”
- „Czy klientka jest gotowa?”
- „Czy powinnam zadać kolejne pytanie?”
- „Co zrobić, gdy pojawi się silna emocja?”
- „Czy moja interpretacja nie jest zbyt daleko idąca?”
- „Jak zakończyć sesję, aby klientka nie została sama z pobudzeniem?”
- „Czy ten temat wymaga superwizji?”

„Niepewność nie musi oznaczać braku kompetencji. Często jest sygnałem, że prowadząca zauważa złożoność procesu i nie chce działać automatycznie.”

Wyjaśnić, z czego składa się dojrzała pewność kliniczna.

Struktura

Prowadząca zna kolejne etapy procesu.

Etyka

Rozpoznaje granice, odpowiedzialność i znaczenie zgody.

Elastyczność

Potrafi zmienić plan w odpowiedzi na reakcję klientki.

Obserwacja

Zauważa emocje, ciało, tempo i relację.

Refleksja

Sprawdza własne reakcje, założenia i potrzebę superwizji.

Celem przewodnika nie jest stworzenie sztywnego scenariusza dla wszystkich osób.

Celem jest dostarczenie mapy pozwalającej podejmować bardziej świadome decyzje.

Dodać różnicę.

Fałszywa Pewność

„Wiem, co ten symbol oznacza i dokąd klientka powinna dojść.”

Dojrzała Pewność

„Znam strukturę, potrafię zadawać otwarte pytania, obserwuję reakcje i wiem, kiedy się zatrzymać.”

- większa jasność przed sesją;
- spokojniejsze otwieranie procesu;
- lepsze dopasowanie pytań;
- rozpoznawanie przeciążenia;
- bardziej uporządkowane zakończenie;
- odpowiedzialne dokumentowanie;
- świadome korzystanie z superwizji.

Ważne

Ten podręcznik nie ma zastąpić twojego przygotowania zawodowego, doświadczenia ani relacji terapeutycznej.

Ma pomóc uporządkować decyzje, które podejmujesz przed spotkaniem, w jego trakcie i po zakończeniu.

Ćwiczenie otwierające:

Ocenić od 0 do 10:

Wybór Opowieści

Przygotowanie Klientki

Zadawanie Pytań

Praca Z Silną Emocją

Zakończenie Sesji

Praca Grupowa

Korzystanie Z Superwizji

Obszar, w którym czuję się najpewniej:

Obszar, który budzi najwięcej pytań:

Jedna kompetencja, którą chcę rozwinąć:



Fundamenty odpowiedzialnej praktyki

Moduł 01

Fundamenty odpowiedzialnej praktyki

Kompetencje, gotowość klientki, zgoda, bezpieczeństwo i świadomy wybór opowieści

„Opowieść może otworzyć drzwi do ważnego doświadczenia. Odpowiedzialność prowadzącej polega na sprawdzeniu, czy jest bezpieczny moment, aby przez nie przejść.”

Podręcznik do używania przed sesją, podczas refleksji i po spotkaniu



Przedstawić cztery sposoby korzystania.

1. Nauka Systematyczna

Czytelniczka przechodzi przez wszystkie moduły w podanej kolejności.

Rekomendowane dla osób, które:

- dopiero rozpoczynają praktykę z opowieściami;
- potrzebują uporządkować podstawy;
- chcą zbudować spójny model pracy.

2. Przygotowanie Do Sesji

Przed spotkaniem terapeutka korzysta z:

- listy kontrolnej;
- kryteriów gotowości;
- schematu wyboru opowieści;
- pytań otwierających;
- planu zakończenia.

3. Analiza Po Sesji

Po spotkaniu korzysta z:

- formularza refleksji;
- kryteriów oceny przeciążenia;
- pytań do superwizji;
- analizy decyzji prowadzącej;
- dokumentacji procesu.

4. Rozwiązywanie Konkretniej Wątpliwości

Czytelniczka przechodzi bezpośrednio do:

- najczęstszych pytań;
- drzewa decyzji;
- odpowiedniego przypadku klinicznego;
- listy błędów i korekt.

Przedstawić pięć oznaczeń występujących w podręczniku.

Praktyka

Gotowe działanie albo narzędzie.

Etyka

Zasada związana ze zgodą, granicą lub odpowiedzialnością.

Uwaga Kliniczna

Element wymagający zwiększonej obserwacji.

Zatrzymaj Proces

Sygnal, że nie należy kontynuować pogłębiania.

Pytanie Do Superwizji

Temat wymagający refleksji nad reakcją prowadzącej albo złożonością procesu.

Wyjaśnić rekomendowany sposób nauki.

Krok 1

Przeczytać temat.

Krok 2

Zaznaczyć najważniejszą zasadę.

Krok 3

Przeanalizować przykład.

Krok 4

Wypełnić listę kontrolną.

Krok 5

Wybrać jedną rzecz do zastosowania.

Krok 6

Po sesji zapisać obserwacje.

Nie wdrażać kilku nowych technik podczas jednego spotkania.

Najpierw wybrać jedną kompetencję, na przykład:

- zawieranie kontraktu;
- dobór pytań;
- pozostawianie ciszy;
- zakończenie sesji;
- dokumentowanie.

Ćwiczenie

Uzupełnić:

Najczęstsza sytuacja, w której potrzebuję wsparcia:

Moduł, od którego zacznę:

Kompetencja do rozwinięcia:

Najbliższa okazja do zastosowania:

Sposób zapisania obserwacji:

Termin refleksji lub superwizji:

Praktyka

Nie chodzi o mechaniczne realizowanie każdej listy.

Lista ma wspierać uwagę prowadzącej, a nie zastępować kontakt z klientką.

Opowieść jest narzędziem - nie zastępuje całego procesu klinicznego



Wyjaśnić pojęcie zakresu kompetencji.

Zakres kompetencji obejmuje:

- formalne wykształcenie;
- odbyte szkolenia;
- doświadczenie praktyczne;
- superwizję;
- regulacje zawodowe;
- zasady instytucji;
- aktualny stan wiedzy prowadzącej.

Opowieść terapeutyczna może być wykorzystywana jako element:

- psychoedukacji;
- refleksji;
- pracy rozwojowej;
- procesu terapeutycznego;
- zajęć grupowych;
- ćwiczeń wspierających kontakt z emocjami.

Nie powinna być przedstawiana jako:

- metoda gwarantująca zmianę;
- narzędzie samodzielnej diagnozy;
- sposób omijania zgody klientki;
- substytut profesjonalnej pomocy;
- technika odpowiednia dla każdej osoby i sytuacji.

Przedstawić trzy strefy odpowiedzialności.

Strefa Zielona - Działanie W Kompetencjach

Prowadząca:

- zna cel;
- rozumie strukturę;
- ma możliwość konsultacji;
- potrafi reagować na emocje;
- działa w znanym kontekście.

Strefa Żółta - Potrzeba Ostrożności

Pojawia się:

- nowy rodzaj trudności;
- niejasna gotowość klientki;
- silniejsza reakcja niż oczekiwano;
- własne intensywne emocje prowadzącej;
- niepewność dotycząca granic.

Działanie:

- ograniczyć pogłębienie;
- zebrać więcej informacji;
- skonsultować przypadek;
- skorzystać z superwizji.

Strefa Czerwona - Przekierowanie Lub Interwencja

Pojawia się:

- bezpośrednie zagrożenie bezpieczeństwa;
- poważna dezorganizacja;
- sytuacja wykraczająca poza kwalifikacje;
- potrzeba interwencji medycznej, psychiatrycznej albo kryzysowej.

Działanie:

Nie kontynuować pracy symbolicznej jako głównej interwencji. Zastosować obowiązujące procedury bezpieczeństwa i przekierowania.

Przedstawić pytania przed użyciem narzędzia.

„Czy posiadam kompetencje do pracy z tym tematem?”

„Czy znam procedurę reagowania na silne pobudzenie?”

„Czy mam dostęp do konsultacji lub superwizji?”

„Czy klientka wie, na czym będzie polegać praca?”

„Czy opowieść służy jej procesowi, czy mojej potrzebie zastosowania techniki?”

Ćwiczenie

Przygotować trzy kolumny.

Czuję Się Przygotowana

Potrzebuję Więcej Praktyki

Wymagam Konsultacji Lub Przekierowania

Temat do najbliższej superwizji:

Szkolenie lub wiedza, której potrzebuję:

Procedura bezpieczeństwa, którą chcę sprawdzić:

Etyka

Odpowiedzialna prowadząca nie musi umieć prowadzić każdego rodzaju procesu.

Powinna umieć rozpoznać granicę własnych kompetencji i podjąć właściwe działanie.

Nie każda osoba, temat i chwila są odpowiednie do pracy z opowieścią



Wyjaśnić pojęcie wskazania.

Wskazanie oznacza sytuację, w której opowieść może wspierać realizację jasno określonego celu.

Możliwe wskazania:

- trudność w bezpośrednim nazwaniu doświadczenia;
- potrzeba bezpiecznego dystansu;
- eksplorowanie ról i wzorców;
- praca z emocjami;
- psychoedukacja;
- poszukiwanie zasobów;
- przygotowanie do zmiany;
- integracja doświadczenia;
- budowanie refleksji w grupie.

Możliwe sygnały gotowości:

- klientka wyraża zgodę;
- rozumie cel ćwiczenia;
- potrafi pozostać w kontakcie z teraźniejszością;
- może powiedzieć „stop”;
- posiada przynajmniej podstawowe zasoby regulacyjne;
- jest zaintrygowana metaforą albo otwarta na próbę;
- pozostaje czas na zakończenie procesu.

Przedstawić sytuacje wymagające szczególnej ostrożności.

- silne pobudzenie;
- świeże doświadczenie kryzysowe;
- trudność z odróżnianiem metafory od faktu;

- presja uczestnictwa;
- brak wystarczającej relacji i zaufania;
- temat wykraczający poza kompetencje prowadzącej;
- zbyt mało czasu na integrację;
- silna niechęć do proponowanej formy.

Wyjaśnić, że przeciwwskazanie może być czasowe.

Nie musi oznaczać:

„Nigdy nie należy pracować z opowieścią.”

Może oznaczać:

„Nie w tym momencie, nie w tej formie albo nie bez dodatkowego wsparcia.”

Wprowadzić skalę gotowości od 0 do 10.

0

„Nie chcę i nie czuję się bezpiecznie z tą formą.”

10

„Rozumiem cel, czuję się wystarczająco stabilnie i chcę pracować.”

Interpretacja:

- 0 - 3 - nie pogłębiać; skupić się na bezpieczeństwie, zasobach albo innej metodzie;
- 4 - 6 - krótka forma, łagodne pytania i częste sprawdzanie stanu;
- 7 - 10 - można pracować głębiej, nadal obserwując reakcje.

Lista kontrolna gotowości

- ☐ Klientka rozumie cel.
- ☐ Wyraziła zgodę.

- ☐ Wie, że może odmówić.
- ☐ Posiada sposób zatrzymania ćwiczenia.
- ☐ Prowadząca zna aktualny kontekst.
- ☐ Temat mieści się w zakresie kompetencji.
- ☐ Dostępny jest czas na integrację.
- ☐ Istnieje plan reagowania na przeciążenie.

Pytania do klientki

„Jak reagujesz na pracę z opowieścią lub metaforą?”

„Czy chcesz dziś spróbować tej formy?”

„Co pomoże ci zachować poczucie wpływu?”

„Po czym poznasz, że potrzebujesz przerwy?”

Pytania do prowadzącej

„Czy widzę gotowość, czy zakładam ją na podstawie ciszy?”

„Czy brak sprzeciwu naprawdę oznacza zgodę?”

„Czy mam alternatywny sposób pracy?”

Zatrzymaj proces

Nie kontynuować pogłębiania, jeśli klientka:

- traci orientację;
- nie jest w stanie odpowiadać;
- wyraźnie prosi o przerwę;

- doświadcza narastającej paniki;
- nie rozumie, co się dzieje;
- przestaje mieć możliwość świadomego wyboru.

Zgoda jest procesem, nie jednorazowym pytaniem



Wyjaśnić cechy świadomej zgody.

Zgoda Jest Dobrowolna

Nie wynika z presji, zależności ani potrzeby zadowolenia prowadzącej.

Zgoda Jest Zrozumiała

Klientka wie:

- co będzie się działo;
- jaki jest cel;
- jak długo potrwa ćwiczenie;
- że może nie odpowiadać;
- że może przerwać.

Zgoda Jest Aktualna

Może zostać wycofana w dowolnym momencie.

Zgoda Jest Konkretna

Zgoda na przeczytanie opowieści nie oznacza automatycznej zgody na szczegółowe omawianie osobistej historii.

„Chciałabym zaproponować krótką pracę z opowieścią. Najpierw przeczytam fragment, a potem zapytam, co zwróciło twoją uwagę. Nie musisz odnosić go do własnego życia i możesz przerwać w dowolnym momencie. Czy chcesz spróbować?”

Przed przejściem do osobistego odniesienia zapytać:

„Czy chcesz pozostać przy historii, czy możemy sprawdzić, czy ten obraz łączy się z twoim doświadczeniem?”

Poufność

W pracy indywidualnej:

- chronić notatki;
- nie zapisywać zbędnych szczegółów;
- nie wykorzystywać historii bez odpowiedniej podstawy;
- omawiać przypadki wyłącznie w bezpiecznym kontekście zawodowym.

W pracy grupowej:

- jasno ustalić zasady poufności;
- przypomnieć, że prowadząca nie może zagwarantować zachowania tajemnicy przez wszystkie uczestniczki;
- nie wymuszać osobistych ujawnień;
- pozwolić pracować symbolicznie.

Wykorzystywanie Przypadków

- usunąć dane identyfikujące;
- zmienić nieistotne szczegóły;
- nie publikować charakterystycznego zestawu informacji;
- nie przedstawiać materiału z superwizji jako publicznego studium przypadku;
- respektować wymagania prawne i zawodowe;
- oznaczać przypadek złożony.

Etyka Interpretacji

Nie mówić:

„Ten symbol oznacza, że...”

Stosować:

„Jedną z możliwości jest...”

„Czy to znaczenie jest ci bliskie?”

„Jak ty rozumiesz ten obraz?”

Lista kontrolna etyczna

- ☐ Wyjaśniłam cel.
- ☐ Uzyskałam zgodę.
- ☐ Przypomniałam o prawie do odmowy.
- ☐ Nie narzucam interpretacji.
- ☐ Chronię poufność.
- ☐ Znam granicę własnych kompetencji.
- ☐ Mam czas na zakończenie.
- ☐ Wiem, co zrobię w przypadku przeciążenia.

Pytania do superwizji

„Czy moja potrzeba zastosowania opowieści była silniejsza niż gotowość klientki?”

„Czy próbowałam doprowadzić proces do określonego wniosku?”

„Czy sposób dokumentowania wystarczająco chroni osobę?”

Etyka

Klientka nie jest materiałem do potwierdzania skuteczności metody.

Opowieść ma służyć jej procesowi, nie odwrotnie.

Najpierw cel i osoba - dopiero później opowieść



Nie zaczynać od pytania:

„Jaką opowieść chcę dziś zastosować?”

Zacząć od:

„Czego potrzebuje klientka i jaki jest cel spotkania?”

Przedstawić siedem kryteriów wyboru.

1. Cel Kliniczny

Co ma wspierać opowieść?

- rozpoznanie emocji;
- zbadanie roli;
- przygotowanie do zmiany;
- kontakt z zasobami;
- integracja straty;
- refleksja nad granicami.

2. Gotowość Klientki

Czy forma symboliczna jest dla niej dostępna i akceptowalna?

3. Odpowiedni Dystans

Czy opowieść tworzy wystarczającą przestrzeń, czy zbyt dokładnie odtwarza doświadczenie?

4. Intensywność

Jak silne emocje mogą zostać uruchomione?

5. Zasoby

Czy historia zawiera możliwość wyboru, wsparcia, przemiany albo zakończenia?

6. Język I Kontekst

Czy klientka rozumie symbole i czy opowieść nie narusza jej ważnego kontekstu kulturowego, religijnego albo osobistego?

7. Możliwość Integracji

Czy pozostaje czas na pytania, ugruntowanie i zakończenie?

Wyjaśnić różnicę między podobieństwem i użytecznością.

Podobieństwo Fabuły

Opowieść zawiera sytuację bardzo podobną do życia klientki.

Użyteczność Terapeutyczna

Opowieść otwiera temat w formie, którą klientka może bezpiecznie eksplorować.

Bardzo podobna historia może być:

- zbyt bezpośrednia;
- zawstydzająca;
- przytłaczająca;
- odbierana jako ukryta rada.

Przedstawić kartę wyboru opowieści.

Tytuł Opowieści

Możliwe Zasoby

Możliwe Trudne Obszary

Poziom Intensywności Od 0 Do 10

Zgodność Z Językiem Klientki

Alternatywna Opowieść

Plan Zakończenia

Dodać przykładowy proces decyzyjny.

Pytania do refleksji

„Dlaczego wybieram właśnie tę opowieść?”

„Jaki proces może otworzyć?”

„Jakie ryzyko niesie?”

„Czy istnieje łagodniejsza alternatywa?”

„Co zrobię, jeśli klientka nie odnajdzie się w historii?”

Lista kontrolna

- ☐ Cel jest jasny.
- ☐ Klientka wyraziła zgodę.
- ☐ Opowieść odpowiada jej możliwościom.
- ☐ Intensywność jest możliwa do utrzymania.
- ☐ Istnieją zasoby i możliwość wyboru.
- ☐ Prowadząca zna plan zakończenia.
- ☐ Dostępna jest alternatywa.

Praktyka

Dobrze dobrana opowieść nie musi idealnie opisywać problemu.

Powinna tworzyć wystarczająco bezpieczną przestrzeń do refleksji nad tym, co jest ważne.

Przygotowanie klientki - jasność, zgoda i poczucie wpływu



Klientka powinna wiedzieć:

- dlaczego prowadząca proponuje opowieść;
- jak będzie wyglądać ćwiczenie;
- ile czasu potrwa;
- że nie ma jednej poprawnej interpretacji;
- że nie musi odnosić historii do własnego życia;
- że może odmówić, przerwać lub zmienić formę pracy.

„Chciałabym zaproponować cię do krótkiej pracy z opowieścią. Wybrałam ją, ponieważ porusza temat związany z tym, o czym dziś rozmawiamy. Najpierw przeczytam fragment, a później zapytam, co zwróciło twoją uwagę. Nie będę oczekiwać jednej konkretnej odpowiedzi. Możesz pozostać przy samej historii, nie odnosić jej do swojego życia albo zatrzymać ćwiczenie w dowolnym momencie. Czy chcesz spróbować?”

„Jak reagujesz na pracę z metaforą i opowieścią?”

„Czy ta forma jest dla ciebie naturalna, obojętna czy niewygodna?”

„Czy jest coś, czego nie chcesz dziś poruszać?”

„Po czym poznasz, że potrzebujesz przerwy?”

„Co pomoże ci pozostać w kontakcie z teraźniejszością?”

Wyjaśnić znaczenie ramy czasowej.

Prowadząca powinna poinformować:

„Na opowieść przeznaczymy około dziesięciu minut, a potem pozostawimy czas na refleksję i zakończenie.”

Dzięki temu klientka:

- wie, czego się spodziewać;
- nie obawia się, że proces będzie nieograniczony;
- może lepiej monitorować swój stan;
- zachowuje poczucie wpływu.

Przedstawić trzy poziomy przygotowania.

Poziom 1 - Informacja

Prowadząca wyjaśnia cel i przebieg.

Poziom 2 - Zgoda

Klientka potwierdza gotowość lub wybiera inną formę.

Poziom 3 - Zasoby

Prowadząca sprawdza, co pomoże w razie napięcia.

Lista możliwych zasobów:

- kontakt ze stopami;
- spokojny oddech;
- otwarte oczy;
- możliwość przerwy;
- szklanka wody;
- kontakt wzrokowy;
- notatnik;
- przypomnienie o teraźniejszości.

Dodać sytuacje wymagające dodatkowego wyjaśnienia.

Jeśli klientka:

- nigdy wcześniej nie pracowała z metaforą;
- obawia się oceny;
- ma doświadczenie narzucających interpretacji;
- traktuje terapeutkę jako autorytet posiadający „ukrytą odpowiedź”;
- ma trudność w odmawianiu

należy szczególnie wyraźnie podkreślić dobrowolność i brak jednej poprawnej interpretacji.

„Możesz powiedzieć, że historia do ciebie nie trafia.”

„Nie musisz szukać głębokiego znaczenia.”

„Twoje pierwsze skojarzenie nie musi być ostateczne.”

„Możemy zmienić metodę, jeśli ta forma okaże się nieużyteczna.”

Lista kontrolna przygotowania:

- ☐ Wyjaśniłam cel.
- ☐ Opisałam przebieg.
- ☐ Podałam orientacyjny czas.
- ☐ Podkreśliłam brak jednej interpretacji.
- ☐ Przypomniałam o prawie do odmowy.
- ☐ Ustaliłam sygnał przerwy.
- ☐ Sprawdziłam zasoby regulacyjne.
- ☐ Mam alternatywną formę pracy.

Pytanie do superwizji

„Czy sposób wprowadzenia opowieści rzeczywiście pozostawił klientce możliwość odmowy, czy zgoda była jedynie formalna?”

Praktyka

Dobre przygotowanie nie odbiera opowieści spontaniczności.

Tworzy bezpieczne warunki, w których spontaniczna reakcja może się pojawić bez presji.

Od przygotowania do integracji - prosty model prowadzenia procesu



Przedstawić cztery etapy.

Etap 1 - Przygotowanie

Schemat

Obraz → Emocja → Skojarzenie → Odniesienie

Przykładowe pytania:

„Który moment został z tobą?”

„Co wtedy poczułeś?”

„Z czym kojarzy ci się ten obraz?”

„Czy chcesz sprawdzić, czy łączy się z twoim doświadczeniem?”

Kryterium zatrzymania

Narastające przeciążenie, utrata orientacji albo wyraźna odmowa.

Etap 4 - Integracja

Nie każda sesja musi przejść przez wszystkie poziomy eksploracji.

Czasami proces kończy się na:

- zauważeniu obrazu;
- nazwaniu emocji;
- rozpoznaniu zasobu;
- uznaniu, że temat wymaga więcej czasu.

Przedstawić dwa błędne sposoby użycia modelu.

Błąd 1 - Pośpiech

Prowadząca natychmiast przechodzi od historii do osobistej interpretacji.

Korekta:

Pozostać dłużej przy obrazie i pierwszej reakcji.

Błąd 2 - Brak Integracji

Sesja kończy się na silnym emocjonalnym odkryciu.

Korekta:

Zostawić minimum 10 - 15 minut na podsumowanie, zasoby i powrót do terażniejszości.

Lista kontrolna modelu:

- ☐ Klientka została przygotowana.
- ☐ Opowieść odpowiada celowi.
- ☐ Pozostawiłam czas na pierwszą reakcję.
- ☐ Nie narzuciłam znaczenia.
- ☐ Uzyskałam zgodę na osobiste odniesienie.
- ☐ Monitorowałam poziom pobudzenia.
- ☐ Zakończyłam proces integracją.

Ćwiczenie

Uzupełnić:

Praktyka

Struktura nie ogranicza elastyczności.

Pozwala prowadzącej zmieniać tempo bez utraty orientacji w procesie.



Scenariusze prowadzenia sesji

Moduł 02

Scenariusze prowadzenia sesji

Praktyczne struktury od przygotowania i kontraktu po pytania, regulację emocji oraz bezpieczne zakończenie

„Dobry scenariusz nie zastępuje relacji. Pomaga prowadzącej zachować kierunek, gdy proces staje się nieprzewidywalny.”

Przed sesją - sprawdź cel, gotowość, ryzyko i plan zakończenia



1. Cel Sesji

- ☐ Potrafię opisać cel jednym zdaniem.
- ☐ Cel dotyczy procesu klientki, nie mojej potrzeby użycia techniki.
- ☐ Wiem, jak opowieść może wspierać ten cel.
- ☐ Mam alternatywną metodę pracy.

Pole:

2. Kontekst Klientki

- ☐ Znam aktualny temat.
- ☐ Znam ważne wydarzenia od poprzedniej sesji.
- ☐ Sprawdziłam poziom stabilności.
- ☐ Wiem, jakie zasoby są dostępne.
- ☐ Znam możliwe obszary ryzyka.

Pole:

Najważniejsza informacja o aktualnym kontekście:

3. Gotowość

- ☐ Klientka wcześniej akceptowała pracę symboliczną albo planuję wyjaśnić metodę.
- ☐ Nie zakładam zgody na podstawie braku sprzeciwu.
- ☐ Mam pytanie sprawdzające gotowość.
- ☐ Mam sygnał zatrzymania.

Pole:

Pytanie o gotowość:

4. Wybór Opowieści

- ☐ Opowieść odpowiada celowi.
- ☐ Jej intensywność jest odpowiednia.
- ☐ Nie jest zbyt dosłowna.
- ☐ Zawiera możliwość wyboru albo zasób.
- ☐ Uwzględnia język i kontekst klientki.
- ☐ Można ją przeczytać w dostępnym czasie.

Pole:

Tytuł opowieści:

Możliwe trudne miejsce:

5. Pytania

- ☐ Mam jedno pytanie otwierające.
- ☐ Mam najwyżej trzy pytania pogłębiające.
- ☐ Mam pytanie integrujące.
- ☐ Pytania nie prowadzą do z góry ustalonego wniosku.

Pola:

Pytanie otwierające:

Pytanie pogłębiające:

Pytanie integrujące:

6. Regulacja I Bezpieczeństwo

- ☐ Znam sposób ugruntowania klientki.
- ☐ Mam dostęp do wody, chusteczek i przestrzeni na przerwę.
- ☐ Wiem, co zrobię w przypadku przeciążenia.
- ☐ Znam obowiązującą procedurę kryzysową.
- ☐ Temat mieści się w moich kompetencjach.

Pole:

Najważniejszy zasób regulacyjny:

7. Czas

- ☐ Zarezerwowałam czas na wprowadzenie.
- ☐ Wiem, ile potrwa opowieść.
- ☐ Zostawiłam minimum 10 - 15 minut na integrację.
- ☐ Nie planuję rozpoczęcia intensywnej pracy pod koniec sesji.

Pola:

Czas na opowieść:

Czas na eksplorację:

Czas na integrację:

8. Własny Stan Prowadzącej

- ☐ Jestem wystarczająco obecna.
- ☐ Nie próbuję „uratować” klientki.
- ☐ Nie potrzebuję potwierdzić własnej interpretacji.
- ☐ Potrafię zrezygnować z planu.
- ☐ Rozpoznaję temat do superwizji.

Pola:

Moja aktualna emocja:

Moje założenie dotyczące procesu:

To, co chcę obserwować u siebie:

9. Plan Zakończenia

- ☐ Mam pytanie podsumowujące.
- ☐ Mam sposób powrotu do terażniejszości.

- ☐ Zaplanuję jeden realny krok albo zasób.
- ☐ Sprawdzę stan klientki przed zakończeniem.
- ☐ W razie potrzeby ustalę dodatkowe wsparcie.

Pole:

Plan zakończenia:

Praktyka

Lista kontrolna ma pomóc zauważyć luki.

Nie wymaga, aby każdy punkt był idealnie przygotowany. Brak ważnego elementu może jednak oznaczać potrzebę zmiany planu sesji.

Sesja indywidualna - od celu do jednego zintegrowanego kroku



50 - 60 minut

Wykorzystać opowieść do pogłębienia refleksji nad jednym konkretnym tematem, bez przeciążania klientki i bez narzucania interpretacji.

Etap 1 - Kontakt I Aktualizacja

Czas:

8 - 10 minut

Zapytać:

„Co jest dziś najważniejsze?”

„Co zmieniło się od ostatniego spotkania?”

„Jak oceniasz swój poziom napięcia od 0 do 10?”

„Czego potrzebujesz od dzisiejszej sesji?”

Prowadząca:

- aktualizuje cel;
- ocenia gotowość;
- sprawdza, czy opowieść nadal jest właściwa.

Etap 2 - Wprowadzenie Opowieści

Czas:

5 minut

„Słyszę, że ważny jest dziś temat... Chciałabym zaproponować krótką opowieść, która porusza podobny obszar w symboliczny sposób. Możemy po niej sprawdzić tylko to, co zwróci twoją uwagę. Czy chcesz spróbować?”

Ustalić:

- prawo do przerwy;
- brak jednej interpretacji;
- możliwość pozostania przy fabule.

Etap 3 - Opowieść

Czas:

5 - 10 minut

Czytać lub opowiadać:

- spokojnie;
- bez teatralnego nacisku;
- bez komentarzy interpretacyjnych;
- z krótkimi naturalnymi pauzami.

Prowadząca obserwuje:

- oddech;
- postawę;
- kontakt wzrokowy;
- napięcie;
- łzy;
- wycofanie;
- pobudzenie.

Etap 4 - Pierwsza Reakcja

Czas:

5 minut

Pozostawić kilka sekund ciszy.

Zapytać jedno pytanie:

„Co zostało z tobą po tej historii?”

Alternatywy:

„Który obraz zwrócił uwagę?”

„Czy pojawiła się emocja albo reakcja ciała?”

Nie zadawać kilku pytań jednocześnie.

Etap 5 - Eksploracja

Czas:

10 - 15 minut

Poruszać się po kolejnych poziomach.

Poziom 1 - Obraz

„Jak wyglądał ten moment?”

Poziom 2 - Emocja

„Co poczułaś?”

Poziom 3 - Znaczenie

„Co ten obraz może dla ciebie oznaczać?”

Poziom 4 - Odniesienie

„Czy chcesz sprawdzić, czy przypomina coś z twojego życia?”

Poziom 5 - Potrzeba

„Czego potrzebuje część ciebie, która reaguje w ten sposób?”

Monitorować poziom pobudzenia od 0 do 10.

Jeśli wzrasta powyżej poziomu możliwego do regulacji:

- zwolnić;
- wrócić do obrazu;
- ograniczyć pytania;
- zastosować ugruntowanie.

Etap 6 - Zasób I Alternatywa

Czas:

5 - 8 minut

Zapytać:

„Co w historii mogłoby pomóc bohaterce?”

„Jaki zasób już posiadasz?”

„Kto może cię wesprzeć?”

„Co można zrobić inaczej, nawet w małej skali?”

Etap 7 - Integracja

Czas:

8 - 10 minut

Podsumować słowami klientki:

„Słyszę, że najważniejsze było dla ciebie...”

Zapytać:

„Co rozumiesz teraz lepiej?”

„Co chcesz zapamiętać?”

„Jaki jeden krok jest możliwy?”

„Czy potrzebujesz działania, obserwacji czy czasu?”

Etap 8 - Zakończenie

Czas:

5 minut

Sprawdzić:

„Jak czujesz się teraz od 0 do 10?”

„Co pomoże ci po sesji?”

„Czy potrzebujemy czegoś jeszcze przed zakończeniem?”

Zastosować krótkie ugruntowanie.

Poła do planu:

Pierwsza reakcja:

Najważniejszy wgląd:

Zasób:

Krok:**Temat do dalszej pracy:**

Zatrzymaj proces

Nie pogłębiać, jeśli klientka:

- traci orientację;
- nie może wrócić do teraźniejszości;
- doświadcza narastającej paniki;
- wyraźnie odmawia;
- przestaje mieć zdolność podejmowania decyzji.

Proces grupowy - wspólna opowieść, indywidualne znaczenia



75 - 90 minut

Rekomendowana Liczebność

6 - 14 osób

Wykorzystać jedną opowieść do osobistej refleksji, wymiany doświadczeń i rozpoznania zasobów bez presji ujawniania prywatnych historii.

Etap 1 - Otwarcie I Sprawdzenie Grupy

Czas:

10 minut

Krótką rundą:

„Z czym dziś przychodzisz?”

„Jak oceniasz swój poziom energii od 0 do 10?”

„Czego potrzebujesz, aby bezpiecznie uczestniczyć?”

Prowadząca obserwuje:

- poziom pobudzenia;
- napięcia w grupie;
- obecność nowych osób;
- gotowość do pracy.

Etap 2 - Kontrakt

Czas:

10 minut

Ustalić zasady:

- dobrowolność;
- możliwość milczenia;
- brak interpretowania innych;
- poufność;
- prawo do przerwy;
- mówienie z perspektywy własnego doświadczenia;
- zakaz udzielania rad bez zaproszenia.

„Każda osoba może pracować symbolicznie. Nie trzeba wyjaśniać grupie, z jakim osobistym tematem łączy się wybrany obraz.”

Etap 3 - Wprowadzenie Opowieści**Czas:**

5 minut

Wyjaśnić cel i sposób pracy.

Zapytać:

„Czy wszystkie osoby rozumieją, że mogą zrezygnować z udziału w ćwiczeniu?”

Etap 4 - Odczytanie Opowieści**Czas:**

10 - 15 minut

Czytać spokojnie.

Zaprościć do zauważania:

- postaci;
- symbolu;
- emocji;
- momentu napięcia;

- momentu ulgi.

Etap 5 - Praca Indywidualna

Czas:

10 minut

Każda uczestniczka zapisuje:

Obraz:

Emocję:

Skojarzenie:

Pytanie:

Zasób:

Nie wymagać odczytywania odpowiedzi.

Etap 6 - Wymiana W Parach

Czas:

10 - 12 minut

Każda osoba ma trzy minuty na wypowiedź.

Słuchająca może zapytać:

„Co ten obraz oznacza dla ciebie?”

„Czego potrzebujesz od osoby słuchającej?”

- diagnozować;
- interpretować;
- udzielać rad bez zgody;
- porównywać historii.

Etap 7 - Refleksja Na Forum

Czas:

15 - 20 minut

Prowadząca pyta:

„Jakie różne znaczenia pojawiły się w grupie?”

„Co zauważyliście o sposobie reagowania na tę samą historię?”

„Jaki zasób był obecny?”

„Co warto zabrać do codzienności?”

Uczestniczka może mówić ogólnie, bez ujawniania osobistej treści.

Etap 8 - Integracja

Czas:

10 minut

Każda osoba uzupełnia:

„Zabieram...”

„Chcę obserwować...”

„Mój mały krok...”

„Potrzebuję po spotkaniu...”

Etap 9 - Zamknięcie

Czas:

5 minut

Krótką rundą stanu:

„Jak jesteś teraz?”

Zastosować ugruntowanie grupowe:

- kontakt ze stopami;
- orientacja w pomieszczeniu;
- spokojny oddech;
- nazwanie jednej rzeczy, którą uczestniczka zrobi po spotkaniu.

Lista kontrolna prowadzącej:

- ☐ Kontrakt został przypomniany.
- ☐ Każda osoba zachowała prawo do milczenia.
- ☐ Nie pojawiły się narzucające interpretacje.
- ☐ Pozostał czas na zakończenie.
- ☐ Grupa wróciła do teraźniejszości.
- ☐ Zidentyfikowano osoby wymagające indywidualnego kontaktu po spotkaniu.

Etyka

Poufność grupowa jest wspólnym zobowiązaniem, ale prowadząca nie może zagwarantować, że każda uczestniczka jej dotrzyma.

Należy jasno wyjaśnić tę granicę przed rozpoczęciem osobistej pracy.

Dobre otwarcie zmniejsza niepewność i chroni autonomię



Wyjaśnić funkcje kontraktu.

Kontrakt:

- porządkuje oczekiwania;
- wzmacnia zgodę;
- zmniejsza lęk przed nieznanym;
- określa granice;
- wyjaśnia role;
- pomaga wrócić do ustaleń w trudnym momencie.

Przedstawić sześć elementów dobrego otwarcia.

1. Cel

„Dziś wykorzystamy krótką opowieść, aby przyjrzeć się tematowi...”

2. Forma

„Najpierw usłyszysz historię, potem będzie czas na własną refleksję.”

3. Czas

„Całe ćwiczenie potrwa około...”

4. Dobrowolność

„Możesz nie odpowiadać albo przerwać.”

5. Znaczenie

„Nie istnieje jedna poprawna interpretacja.”

6. Zakończenie

„Na końcu pozostawimy czas na podsumowanie i powrót do teraźniejszości.”

Gotowy kontrakt indywidualny:

„Proponuję krótką pracę z opowieścią związaną z dzisiejszym tematem. Przeczytam fragment, a później zapytam tylko o to, co zwróciło twoją uwagę. Możesz pozostać przy samej historii, odnieść ją do siebie albo zrezygnować. Ćwiczenie potrwa około dwudziestu minut, a ostatnią część sesji przeznaczymy na podsumowanie. Czy ta forma jest dla ciebie w porządku?”

Gotowy kontrakt grupowy:

„Każda osoba może pracować na własnym poziomie. Nie trzeba ujawniać prywatnych szczegółów. Nie interpretujemy wypowiedzi innych i nie udzielamy rad bez zaproszenia. Można milczeć, pisać albo poprosić o przerwę. To, co osobiste, pozostaje w grupie, choć nie mogę zagwarantować zachowania poufności przez wszystkie uczestniczki.”

Przedstawić pytania sprawdzające zrozumienie.

„Jak rozumiesz cel ćwiczenia?”

„Czy jest coś, co wymaga doprecyzowania?”

„Jaki sygnał oznacza dla ciebie potrzebę przerwy?”

„Czy chcesz uczestniczyć w tej formie?”

Wyjaśnić różnicę między kontraktem i długim wykładem.

Kontrakt powinien być:

- krótki;
- konkretny;
- możliwy do zapamiętania;
- przedstawiony przed rozpoczęciem intensywnej pracy.

Nie powinien być:

- formalną listą bez rozmowy;
- sposobem przeniesienia całej odpowiedzialności na klientkę;
- jednorazowym komunikatem, do którego nigdy się nie wraca.

Przedstawić momenty ponownego sprawdzania kontraktu.

- przed osobistym odniesieniem;
- przed pracą z ciałem;
- przy silniejszej emocji;
- po zmianie tematu;
- gdy klientka wycofuje się albo milknie;
- przed zakończeniem.

Lista kontrolna

- ☐ Cel jest jasny.
- ☐ Forma została wyjaśniona.
- ☐ Podano czas.
- ☐ Zaznaczono dobrowolność.
- ☐ Klientka może przerwać.
- ☐ Brak jednej interpretacji został nazwany.
- ☐ Plan zakończenia jest jasny.
- ☐ Klientka potwierdziła zrozumienie.

Pytanie do superwizji

„Czy kontrakt był prawdziwym zaproszeniem do wyboru, czy jedynie uprzejmym wprowadzeniem do czegoś, co już zdecydowałam zrobić?”

Praktyka

Im bardziej złożona albo emocjonalnie intensywna praca, tym bardziej potrzebna jest prosta i zrozumiała rama.

Sposób przekazania opowieści wpływa na bezpieczeństwo i znaczenie



Wyjaśnić dwie możliwe formy.

Czytanie

Zalety:

- większa wierność tekstowi;
- przewidywalny czas;
- mniejsze ryzyko dodania interpretacji;
- łatwość powrotu do konkretnego fragmentu.

Możliwe ograniczenia:

- słabszy kontakt wzrokowy;
- bardziej formalny ton;
- trudność w reagowaniu na stan klientki.

Opowiadanie

Zalety:

- większa naturalność;
- możliwość dostosowania języka;
- łatwiejszy kontakt z klientką;
- elastyczność długości.

Możliwe ograniczenia:

- ryzyko nieświadomej zmiany znaczenia;
- dodawanie własnych interpretacji;
- zbyt teatralne przedstawienie;
- utrata ważnych elementów.

Przedstawić zasady przekazu.

Tempo

Czytać wolniej niż podczas zwykłej rozmowy, ale bez przesadnych pauz.

Głos

Używać naturalnego, spokojnego tonu.

Pauzy

Zatrzymać się po ważnym fragmencie, ale nie sugerować, że klientka powinna coś poczuć.

Kontakt

Od czasu do czasu obserwować klientkę bez intensywnego wpatrywania się.

Język

Dostosować trudne słowa, nie zmieniając podstawowego sensu.

Długość

Dobrać fragment do czasu i możliwości koncentracji.

Wyjaśnić, czego unikać.

- dramatycznego podnoszenia głosu;
- grania emocji za klientkę;
- komentowania: „To bardzo ważny moment”;
- zatrzymywania się z pytaniem w środku historii, jeśli nie było to wcześniej ustalone;
- dodawania morału;
- wyjaśniania symboli podczas czytania.

Przedstawić przygotowanie tekstu.

Prowadząca powinna wcześniej zaznaczyć:

- początek i koniec fragmentu;
- trudne słowa;
- możliwe miejsca intensywności;
- punkt, w którym można bezpiecznie zakończyć wcześniej;

- orientacyjny czas czytania.

Dodać zasady dostosowania.

Dla osoby z trudnością koncentracji:

- krótszy fragment;
- możliwość śledzenia tekstu wzrokiem;
- jedno pytanie po zakończeniu.

Dla osoby silnie reagującej na wyobrażenia:

- spokojniejsza narracja;
- otwarte oczy;
- częstsze sprawdzanie kontaktu z teraźniejszością.

Dla grupy:

- wyraźny głos;
- brak chodzenia pomiędzy uczestniczkami;
- możliwość siedzenia w bezpiecznej pozycji;
- informacja, że nie trzeba zamykać oczu.

Pytania prowadzącej przed sesją:

„Czy znam tekst na tyle, aby nie zgubić rytmu?”

„Czy wiem, gdzie przerwać, jeśli pojawi się przeciążenie?”

„Czy język jest zrozumiały?”

„Czy sposób opowiadania nie sugeruje mojej interpretacji?”

Ćwiczenie

Uzupełnić:

- czytanie;

- opowiadanie.

Czas:

Najbardziej intensywny fragment:

Możliwe trudne słowo:

Miejsce bezpiecznego skrócenia:

Sposób zakończenia:

Lista kontrolna

- ☐ Przeczytałam tekst wcześniej.
- ☐ Znam orientacyjny czas.
- ☐ Nie planuję teatralnego nacisku.
- ☐ Mam kontakt z klientką lub grupą.
- ☐ Nie wyjaśniam symboli podczas narracji.
- ☐ Potrafię przerwać bez pozostawienia procesu w chaosie.

Praktyka

Siła opowieści nie zależy od intensywności głosu prowadzącej.

Zależy od spotkania historii z doświadczeniem klientki.

Jedno dobre pytanie może otworzyć więcej niż długa interpretacja



Wyjaśnić trzy rodzaje pytań.

1. Pytania Otwierające

- „Co zostało z tobą po tej historii?”
- „Który obraz zwrócił uwagę?”
- „Co poczułaś podczas słuchania?”
- „Czy jakiś fragment był szczególnie bliski albo odległy?”
- „Jak opisałabyś tę historię własnymi słowami?”

Zasada:

Zadać jedno pytanie i pozostawić ciszę.

2. Pytania Pogłębiające

- „Co rozumiesz teraz lepiej?”
- „Co chcesz zapamiętać?”
- „Jaki zasób widzisz?”
- „Czy potrzebujesz działania, odpoczynku czy obserwacji?”
- „Jaki mały krok jest możliwy?”
- „Jak zadbasz o siebie po sesji?”

Przedstawić cechy dobrego pytania.

Dobre pytanie:

- jest krótkie;
- dotyczy jednego obszaru;
- nie zawiera ukrytej odpowiedzi;
- odpowiada gotowości klientki;
- pozostawia prawo do „nie wiem”;

- zwiększa ciekawość, nie presję.

Przedstawić pytania narzucające i ich korekty.

Narzucające

„Czy bohater symbolizuje twojego ojca?”

Otwarte

„Z kim lub z czym kojarzy ci się bohater?”

Narzucające

„Czy widzisz, że musisz postawić granicę?”

Otwarte

„Jakiego działania lub granicy może wymagać ta sytuacja?”

Narzucające

„Dlaczego boisz się zmiany?”

Łagodniejsze

„Co w tej zmianie budzi największe napięcie?”

Wyjaśnić problem pytań wielokrotnych.

Zamiast:

„Co poczułaś, co to znaczy i co zrobisz?”

Zapytać kolejno:

„Co poczułaś?”

Następnie poczekać.

Przedstawić zasadę proporcji.

Na jedno ważne odkrycie:

- jedno pytanie;
- jedna pauza;
- jedno doprecyzowanie.

Lista kontrolna pytań:

- ☐ Pytanie jest krótkie.
- ☐ Dotyczy jednego obszaru.
- ☐ Nie sugeruje interpretacji.
- ☐ Jest zgodne z etapem pracy.
- ☐ Klientka może odpowiedzieć „nie wiem”.
- ☐ Pozostawiam czas na odpowiedź.
- ☐ Nie zadaję kolejnego pytania automatycznie.

Ćwiczenie

Przygotować tabelę:

Pytanie Narzucające

Pytanie Otwarte

Cel Pytania

Przykład 1:

„Czy opowieść pokazuje, że jesteś zbyt zależna?”

Korekta:

„Co w tej opowieści mówi o zależności albo samodzielności?”

Przykład 2:

„Czy musisz odejść z tej relacji?”

Korekta:

„Jakie możliwości i granice pokazuje ci ten symbol?”

Dodać miejsce na pięć własnych przykładów.

Praktyka

Pytanie jest interwencją.

Nawet neutralnie brzmiące słowa mogą sugerować ocenę, kierunek albo oczekiwany rezultat.

Nie każda cisza wymaga pytania, a nie każdy opór wymaga przełamania



Cisza

Cisza może oznaczać:

- refleksję;
- wzruszenie;
- brak słów;
- potrzebę czasu;
- niepewność;
- przeciążenie;
- niezgodę;
- obawę przed oceną.
- wypełniać ciszy;
- zadawać kolejnych pytań;
- interpretować jej jako oporu;
- kończyć jej za klientkę.

Możliwe komunikaty:

„Możemy chwilę pozostać w ciszy.”

„Nie musisz odpowiadać od razu.”

„Czy ta cisza jest dla ciebie pomocna, czy potrzebujesz czegoś innego?”

Opór

Wyjaśnić, że określenie „opór” może ukrywać różne zjawiska.

Może chodzić o:

- brak zgody;
- niedopasowanie metody;
- potrzebę ochrony;
- lęk przed konsekwencją odkrycia;
- brak zaufania;
- przeciążenie;
- inne tempo niż oczekuje prowadząca.

Zamiast:

„Klientka opiera się pracy.”

Sprawdzić:

„Co sprawia, że ta forma nie jest teraz użyteczna albo bezpieczna?”

Możliwe komunikaty:

„Widzę, że ta historia do ciebie nie trafia.”

„Możemy ją odłożyć.”

„Czy chcesz powiedzieć, co w niej było nieodpowiednie?”

„Możemy wrócić do bezpośredniej rozmowy.”

Silna Emocja

Silna emocja nie zawsze oznacza przeciążenie.

Prowadząca sprawdza:

- intensywność od 0 do 10;
- kontakt z teraźniejszością;

- możliwość mówienia;
- orientację;
- zdolność wyboru;
- dostęp do zasobów.

Jeśli klientka pozostaje w kontakcie:

- zwolnić;
- nazwać emocję;
- potwierdzić jej obecność;
- zapytać o potrzebę;
- nie przyspieszać interpretacji.

Przykładowe komunikaty:

„Widzę, że pojawiło się dużo emocji.”

„Czy chcesz pozostać przy tym obrazie, czy potrzebujesz przerwy?”

„Gdzie czujesz to w ciele?”

„Co pomoże ci pozostać tutaj ze mną?”

Jeśli pojawia się przeciążenie:

- przerwać pogłębianie;
- wrócić do terażniejszości;
- poprosić o rozejrzenie się po pomieszczeniu;
- nazwać datę i miejsce;
- użyć kontaktu ze stopami;
- zastosować obowiązujące procedury bezpieczeństwa.

Trzy Kroki Prowadzącej

1. Zauważ

Co obserwuję bez interpretacji?

2. Sprawdź

Co dzieje się z klientką?

3. Dostosuj

Czy potrzebna jest cisza, pytanie, przerwa, zasób albo zmiana metody?

Przedstawić przykłady.

Obserwacja

„Klientka odwróciła wzrok i przestała mówić.”

Interpretacja Do Unikania

„Nie chce się zaangażować.”

Pytanie

„Co dzieje się teraz?”

Obserwacja

„Klientka płacze, ale nadal mówi i pozostaje w kontakcie.”

Interpretacja Do Unikania

„Sesja jest zbyt trudna.”

Pytanie

„Czy chcesz pozostać przy tym temacie, czy potrzebujesz zwolnić?”

Lista kontrolna

- ☐ Opisuję zachowanie bez diagnozowania.
- ☐ Sprawdzam stan klientki.
- ☐ Nie przełamuję oporu.
- ☐ Nie interpretuję ciszy automatycznie.
- ☐ Monitoruję orientację i możliwość wyboru.
- ☐ Mam gotowy sposób ugruntowania.
- ☐ Potrafię zmienić albo zakończyć metodę.

Pytanie do superwizji

„Czy trudność klientki była rzeczywiście oporem, czy moja potrzeba kontynuowania techniki nie pozwoliła mi usłyszeć jej granicy?”

Zatrzymaj proces

Natychmiast przerwać pogłębianie, jeśli klientka:

- nie rozpoznaje miejsca albo czasu;
- nie może odpowiedzieć na proste pytanie;
- doświadcza narastającej paniki;
- wyraźnie mówi „stop”;
- traci zdolność do świadomego wyboru;
- wymaga pilniejszej formy pomocy.

Dobre zakończenie nie zamyka znaczenia - przywraca orientację i wybór



Wyjaśnić trzy funkcje zakończenia.

1. Regulacja

Pomóc klientce wrócić do wystarczającego poziomu spokoju i kontaktu z teraźniejszością.

2. Integracja

Nazwać najważniejsze odkrycie bez dodawania interpretacji prowadzącej.

3. Przeniesienie

Sprawdzić, czy z sesji wynika działanie, obserwacja, odpoczynek albo temat do dalszej pracy.

Przedstawić rekomendowany czas.

Na zakończenie należy pozostawić minimum:

- 10 minut w sesji indywidualnej;
- 15 minut w pracy grupowej;
- więcej czasu, jeśli pojawiło się silne pobudzenie.

Nie każda sesja musi kończyć się zadaniem.

Czasami właściwym rezultatem jest:

- nazwanie emocji;
- uznanie granicy;
- dostrzeżenie zasobu;
- odłożenie decyzji;
- zgoda na niewiedzę;
- temat do dalszej refleksji.

Przedstawić pięć etapów zamknięcia.

Etap 1 - Podsumowanie

Prowadząca używa słów klientki.

„Najważniejsze wydaje się to, że obraz zamkniętych drzwi połączył się dla ciebie z potrzebą ochrony, a nie z unikaniem.”

Etap 2 - Sprawdzenie Zgodności

Zapytać:

„Czy dobrze cię zrozumiałam?”

„Czy coś ważnego pominęłam?”

Etap 3 - Wybór Zasobu

Zapytać:

„Co z opowieści może cię wspierać?”

„Jaki obraz chcesz zachować?”

„Kto albo co pomaga ci wrócić do równowagi?”

Etap 4 - Decyzja O Dalszym Kroku

Możliwe kategorie:

Działanie

„Wykonam jeden konkretny krok.”

Obserwacja

„Przez tydzień będę zauważać, kiedy uruchamia się ten wzorzec.”

Rozmowa

„Poruszę temat z bezpieczną osobą.”

Odpoczynek

„Nie podejmuję teraz decyzji. Potrzebuję regeneracji.”

Dalsza Praca

„Wrócimy do tego symbolu podczas kolejnej sesji.”

Etap 5 - Powrót Do Teraźniejszości

Zastosować:

- kontakt ze stopami;
- rozejrzenie się po pomieszczeniu;
- nazwanie daty i miejsca;
- spokojny wydech;
- łyk wody;
- zaplanowanie pierwszej czynności po sesji.

Przedstawić gotowe pytania integrujące.

„Co zabierasz z dzisiejszego spotkania?”

„Co rozumiesz lepiej?”

„Co nadal pozostaje niejasne?”

„Jaki obraz chcesz zachować?”

„Czy potrzebujesz działania, obserwacji czy odpoczynku?”

„Jak zadbasz o siebie po sesji?”

Przedstawić różnicę między wglądem i decyzją.

Wgląd

„Rozumiem, że często przyjmuję rolę ratowniczkę.”

Decyzja

„W tej konkretnej sytuacji nie przejmę zadania należącego do innej osoby.”

Wgląd nie musi natychmiast prowadzić do dużej zmiany życiowej.

Klientka może potrzebować:

- czasu;
- sprawdzenia faktów;
- konsultacji;
- przygotowania granicy;
- wsparcia;
- kolejnej sesji.

Lista kontrolna zakończenia:

- ☐ Pozostał czas na regulację.
- ☐ Podsumowałam słowami klientki.
- ☐ Sprawdziłam zgodność podsumowania.
- ☐ Nazwałyśmy zasób.
- ☐ Nie wymusiłam zadania domowego.

- ☐ Ustaliłyśmy dalszy krok albo świadomy brak działania.
- ☐ Sprawdziłam poziom pobudzenia.
- ☐ Klientka wróciła do teraźniejszości.
- ☐ W razie potrzeby ustaliłyśmy dodatkowe wsparcie.

Pytanie do superwizji

„Czy proponowany krok wynikał z gotowości klientki, czy z mojej potrzeby zakończenia sesji widocznym rezultatem?”

Praktyka

Dobre zakończenie nie polega na znalezieniu morału.

Polega na przywróceniu klientce orientacji, wyboru i zdolności decydowania o dalszym tempie.



Najczęstsze pytania z praktyki klinicznej

Moduł 03

Najczęstsze pytania z praktyki klinicznej

Co robić, gdy klientka odrzuca opowieść, reaguje silną emocją, milczy, interpretuje symbol dosłownie albo nie jest gotowa na pogłębienie

„Dojrzała pewność kliniczna nie polega na trzymaniu się techniki. Polega na rozpoznaniu, kiedy kontynuować, kiedy zmienić kierunek, a kiedy się zatrzymać.”

Gotowość nie oznacza braku lęku - oznacza wystarczającą zdolność wyboru



Odpowiedzieć na pytanie:

„Skąd wiem, że klientka jest gotowa?”

Nie istnieje jeden sygnał.

Gotowość ocenia się na podstawie kilku obszarów.

1. Zgoda

Klientka:

- rozumie cel;
- świadomie wyraża zgodę;
- wie, że może zrezygnować;
- nie próbuje jedynie zadowolić prowadzącej.

2. Orientacja

Klientka:

- rozpoznaje miejsce i czas;
- pozostaje w kontakcie z rozmową;
- może opisać własny stan;
- reaguje na pytania prowadzącej.

3. Regulacja

Klientka:

- potrafi zauważyć napięcie;
- zna choć jeden sposób uspokojenia;
- może poprosić o przerwę;
- wraca do terażniejszości po pobudzeniu.

4. Ciekawość

Nie musi być entuzjastyczna.

Wystarczy, że może powiedzieć:

„Nie wiem, czy to dla mnie, ale chcę spróbować.”

5. Czas I Warunki

Pozostaje:

- czas na opowieść;
- czas na refleksję;
- czas na zakończenie;
- możliwość zapewnienia prywatności.

6. Zakres Kompetencji

Prowadząca potrafi reagować na możliwą emocję i zna granicę własnej roli.

Przedstawić sygnały pozornej gotowości.

Klientka mówi „tak”, ale:

- nie potrafi wyjaśnić celu;
- wygląda na zamrożoną;
- unika kontaktu i odpowiada automatycznie;
- ma historię podporządkowania autorytetom;
- obawia się rozczarowania terapeutki;
- nie wie, że może przerwać.

W takiej sytuacji należy ponownie sprawdzić zgodę.

„Chcę się upewnić, że to jest twój wybór. Możemy też nie korzystać dziś z opowieści. Która opcja jest ci bliższa?”

Przedstawić skalę gotowości od 0 do 10.

0 - 3

Brak gotowości do pogłębiania.

Działanie:

- zasoby;
- stabilizacja;
- bezpośrednia rozmowa;
- zmiana metody.

4 - 6

Częściowa gotowość.

Działanie:

- krótki fragment;
- jedno pytanie;
- częste sprawdzanie stanu;
- brak osobistego odniesienia bez dodatkowej zgody.

7 - 10

Wystarczająca gotowość.

Działanie:

- pełniejsza eksploracja;
- nadal elastyczne tempo;
- monitorowanie pobudzenia.

Lista kontrolna

- ☐ Klientka rozumie cel.
- ☐ Zgoda jest dobrowolna.
- ☐ Może powiedzieć „stop”.
- ☐ Zachowuje orientację.
- ☐ Ma dostęp do zasobu.

- ☐ Nie działa pod wyraźną presją.
- ☐ Pozostaje czas na integrację.
- ☐ Prowadząca ma alternatywę.

Pytania do klientki

„Jakie masz odczucia wobec tej formy?”

„Co pomogłoby ci spróbować bez presji?”

„Wolisz krótki fragment czy bezpośrednią rozmowę?”

„Po czym poznasz, że potrzebujesz przerwy?”

Pytania do prowadzącej

„Czy widzę zgodę, czy jedynie posłuszeństwo?”

„Czy klientka ma realną alternatywę?”

„Czy moja ocena gotowości opiera się na obserwacji, czy na nadziei?”

Praktyka

Gotowość jest dynamiczna.

Może wzrosnąć po lepszym wyjaśnieniu metody albo zmniejszyć się po trudnym wydarzeniu, nawet jeśli wcześniejsze sesje przebiegały spokojnie.

Odrzucenie opowieści jest informacją, nie porażką techniki



Odpowiedzieć na pytanie:

„Co zrobić, jeśli klientka mówi, że opowieść jest bez sensu?”

Pierwszy krok:

Uznanie

Powiedzieć:

„Rozumiem. Nie każda historia jest użyteczna dla każdej osoby.”

Nie mówić:

- „Być może jeszcze nie rozumiesz jej głębi.”
- „To opór przed zmianą.”
- „Właśnie dlatego ta opowieść jest dla ciebie ważna.”
- „Spróbuj poszukać głębszego znaczenia.”

Drugi krok:

Sprawdzenie

Zapytać:

„Co dokładnie było niedopasowane?”

Możliwe odpowiedzi:

- język;
- długość;
- symbolika;
- ton;

- podobieństwo do trudnego doświadczenia;
- moralizowanie;
- brak poczucia bezpieczeństwa;
- niechęć do pracy metaforycznej.

Trzeci krok:

Wybór

Zaproponować:

- odłożenie opowieści;
- zmianę fragmentu;
- bezpośrednią rozmowę;
- rysunek;
- pracę z jednym obrazem;
- inną historię;
- powrót do celu sesji.

„Możemy ją całkowicie odłożyć. Ważniejsze jest to, co jest dla ciebie użyteczne. Czy chcesz powiedzieć, co w tej formie nie zadziałało, czy wolisz od razu wrócić do rozmowy?”

Wyjaśnić możliwe znaczenia odrzucenia.

Odrzucenie może oznaczać:

- złe dopasowanie;
- potrzebę większej konkretności;
- zbyt duży dystans;
- zbyt mały dystans;
- doświadczenie bycia infantylizowaną;
- lęk przed oceną;
- niechęć do symboli;
- realną granicę.

Prowadząca może być ciekawa reakcji, ale nie powinna zamieniać jej automatycznie w materiał do pogłębionej interpretacji.

Przykład nieetycznej reakcji:

„Twoja złość na opowieść pokazuje, że dotknęła ważnego miejsca.”

Korekta:

„Widzę, że ta historia wywołała złość. Czy chcesz powiedzieć, co było w niej trudne, czy wolisz zmienić metodę?”

Przedstawić sytuację, w której odrzucenie może być klinicznie użyteczne.

Klientka mówi:

„Nie znoszę historii, w których bohaterka czeka na ratunek.”

Prowadząca może zapytać:

„Czy chcesz zatrzymać się przy tym, co w tej konstrukcji budzi twój sprzeciw?”

Tylko wtedy, gdy klientka wyrazi zgodę.

Lista kontrolna reakcji prowadzącej:

- ☐ Nie bronię opowieści.
- ☐ Nie interpretuję odmowy jako oporu.
- ☐ Uznaję prawo klientki do oceny metody.
- ☐ Sprawdzam, co było niedopasowane.
- ☐ Oferuję realną alternatywę.
- ☐ Wracam do celu sesji.
- ☐ Zapisuję wnioski do przyszłego doboru materiału.

Pytanie do superwizji

„Dlaczego zależało mi, aby klientka uznała opowieść za wartościową?”

Praktyka

Skuteczność pracy nie jest mierzona tym, czy klientka zaakceptowała opowieść.

Jest mierzona jakością kontaktu, zachowaniem autonomii i dopasowaniem interwencji.

Metafora otwiera możliwości - nie wydaje instrukcji życiowych



Odpowiedzieć na pytanie:

„Co zrobić, gdy klientka mówi: skoro bohaterka odeszła, ja też powinnam odejść?”

Pierwszy krok:

Uznanie Znaczenia

„Widzę, że ten fragment jest dla ciebie bardzo ważny.”

Drugi krok:

Oddzielenie Symbolu Od Decyzji

„Opowieść może pomóc zauważyć potrzebę zmiany, ale nie podejmuje za ciebie decyzji dotyczącej realnego życia.”

Trzeci krok:

Powrót Do Faktów

Zapytać:

„Jakie fakty dotyczą twojej sytuacji?”

„Jakie są możliwe konsekwencje każdej opcji?”

„Jakiego wsparcia potrzebujesz przed decyzją?”

Wyjaśnić trzy poziomy pracy.

Poziom Symboliczny

Co wydarzenie oznacza emocjonalnie?

Odejście może symbolizować:

- granicę;
- autonomię;
- zmianę perspektywy;
- potrzebę dystansu;
- zakończenie etapu.

Poziom Psychologiczny

Jaką potrzebę albo konflikt ujawnia symbol?

„Potrzebuję większej przestrzeni i prawa do własnego zdania.”

Poziom Praktyczny

Jakie konkretne, realne i bezpieczne działania są możliwe?

- rozmowa;
- konsultacja;
- tymczasowa granica;
- zebranie informacji;
- plan bezpieczeństwa;
- odłożenie decyzji.

Symbol → Duża Decyzja

Potrzebny jest etap:

Symbol → Potrzeba → Fakty → Możliwości → Decyzja

Przedstawić przykłady dosłownego odczytania.

„Most oznacza, że muszę pogodzić się z rodziną.”

„Burza znaczy, że czeka mnie katastrofa.”

„Zamknięte drzwi pokazują, że nie powinnam nikomu ufać.”

„Śmierć postaci oznacza, że coś złego wydarzy się naprawdę.”

Przedstawić korekty.

„Jakie możliwe znaczenia ma dla ciebie most?”

„Czy burza opisuje przyszłość, czy aktualne poczucie chaosu?”

„Czy zamknięte drzwi mogą oznaczać ochronę, przerwę albo granicę?”

„W opowieściach śmierć może symbolizować zakończenie etapu. Co ten obraz uruchamia w tobie?”

Wyjaśnić, kiedy dosłowność wymaga szczególnej ostrożności.

- klientka ma trudność z odróżnianiem wyobrażenia od rzeczywistości;
- symbol zwiększa lęk albo podejrzliwość;
- pojawia się przekonanie o przepowiedni;
- opowieść staje się podstawą ryzykownej decyzji;
- prowadząca nie ma kompetencji do oceny stanu.

W takiej sytuacji:

- zatrzymać pracę symboliczną;
- wrócić do teraźniejszości i faktów;
- ocenić bezpieczeństwo;
- skorzystać z konsultacji lub przekierowania zgodnie z kompetencjami.

Ćwiczenie

Uzupełnić:

Symbol:

Moje pierwsze znaczenie:

Trzy inne możliwe znaczenia:

Potrzeba pod symbolem:

Fakty dotyczące sytuacji:

Możliwe działania:

Ryzyko każdego działania:

Wsparcie potrzebne przed decyzją:

Lista kontrolna

- ☐ Symbol traktuję jako możliwość, nie instrukcję.
- ☐ Oddzielam emocję od faktu.
- ☐ Rozważam więcej niż jedno znaczenie.
- ☐ Nie podejmuję dużej decyzji wyłącznie na podstawie opowieści.
- ☐ Uwzględniam konsekwencje i bezpieczeństwo.

Etyka

Opowieść może pomagać klientce usłyszeć własne potrzeby.

Nie może być używana jako autorytet wydający decyzje za nią.

Schemat

Symbol → Potrzeba → Fakty → Możliwości → Decyzja

Nad strzałką umieścić napis:

Bez Przeskakiwania Etapów

Silna emocja wymaga obecności, oceny stanu i odpowiedniego tempa



Odpowiedzieć na pytanie:

„Czy powinnam zatrzymać opowieść, gdy klientka zaczyna płakać?”

Nie zawsze.

Najpierw sprawdzić:

- poziom emocji;
- kontakt z teraźniejszością;
- możliwość mówienia;
- zdolność podejmowania decyzji;
- dostęp do zasobów;
- życzenie klientki.

Przedstawić trzy poziomy reakcji.

Poziom I - Emocja Możliwa Do Utrzymania

Sygnały:

- klientka płacze, ale pozostaje w kontakcie;
- może odpowiadać;
- rozumie pytania;
- potrafi poprosić o przerwę;
- emocja stopniowo się zmienia.

Działanie:

- zwolnić;
- uznać emocję;
- zapytać o potrzeby;

- ograniczyć liczbę pytań;
- pozostawić ciszę.

Przykładowy komunikat:

„Widzę, że to poruszające. Czy chcesz chwilę pozostać przy tym, czy potrzebujesz przerwy?”

Poziom 2 - Narastające Przeciążenie

Sygnaly:

- szybki wzrost pobudzenia;
- chaos wypowiedzi;
- trudność w koncentracji;
- silne napięcie ciała;
- brak możliwości korzystania z pytań.

Działanie:

- przerwać pogłębianie;
- wrócić do terażniejszości;
- użyć prostych komunikatów;
- zmniejszyć intensywność;
- zastosować zasoby.

Przykładowy komunikat:

„Zatrzymajmy teraz historię. Spójrz proszę na mnie albo na wybrany punkt w pokoju. Poczuj stopy. Jesteśmy tutaj.”

Poziom 3 - Utrata Bezpiecznego Kontakt

Sygnaly:

- dezorientacja;
- brak odpowiedzi na proste pytania;
- narastająca panika;

- niemożność wrócenia do teraźniejszości;
- zagrożenie bezpieczeństwa.

Działanie:

- zakończyć pracę symboliczną;
- zastosować procedury bezpieczeństwa;
- ocenić potrzebę pilniejszego wsparcia;
- działać w granicach kompetencji.

Nazwać - Sprawdzić - Wybrać

Nazwać

„Widzę dużo smutku.”

Sprawdzić

„Jak silna jest emocja od 0 do 10?”

Wybrać

„Chcesz pozostać, zwolnić czy zrobić przerwę?”

Przedstawić możliwe zasoby.

- kontakt ze stopami;
- oparcie pleców;
- otwarte oczy;
- nazwanie pięciu rzeczy w pomieszczeniu;
- spokojny wydech;
- woda;
- kontakt z bezpiecznym przedmiotem;
- przypomnienie daty i miejsca.

Wyjaśnić, czego unikać.

- „Nie płacz.”
- „Wszystko będzie dobrze.”
- „To dobrze, że emocja wychodzi.”
- kolejnych intensywnych pytań;
- dotyku bez zgody;
- szybkiego szukania morału;
- pozostawienia klientki bez czasu na regulację.

Lista kontrolna

- ☐ Nazwałam to, co obserwuję.
- ☐ Sprawdziłam intensywność.
- ☐ Klientka zachowuje orientację.
- ☐ Zapytałam o wybór.
- ☐ Nie narzuciłam kontaktu fizycznego.
- ☐ Dostosowałam tempo.
- ☐ Znam procedurę bezpieczeństwa.
- ☐ Pozostawiłam czas na zakończenie.

Pytanie do superwizji

„Jak reaguję na płacz, złość lub lęk klientki? Czy próbuję zbyt szybko uspokajać, pogłębiać albo ratować?”

Praktyka

Celem nie jest natychmiastowe usunięcie emocji.

Celem jest utrzymanie wystarczającego bezpieczeństwa, orientacji i możliwości wyboru.

Zatrzymanie procesu może być najważniejszą interwencją sesji



Odpowiedzieć na pytanie:

„Skąd wiem, że powinnam przerwać?”

Przedstawić cztery kategorie sygnałów.

1. Wyrażna Odmowa

Klientka:

- mówi „stop”;
- prosi o zmianę tematu;
- odmawia odpowiedzi;
- mówi, że nie chce kontynuować.

Działanie:

Natychmiast uszanować granicę.

Komunikat:

„Zatrzymujemy się. Nie musisz tego uzasadniać.”

2. Utrata Orientacji Lub Wyboru

Klientka:

- nie rozpoznaje miejsca albo czasu;
- nie może odpowiedzieć na proste pytanie;
- nie rozumie, co się dzieje;
- nie jest w stanie podjąć decyzji o kontynuacji.

Działanie:

Zakończyć pogłębianie i przejść do regulacji oraz obowiązujących procedur.

3. Przekroczenie Kompetencji

Prowadząca:

- nie potrafi ocenić stanu;
- nie zna sposobu reagowania;
- rozpoznaje potrzebę innej formy pomocy;
- zauważa bezpośrednie zagrożenie.

Działanie:

Nie kontynuować opowieści jako głównej interwencji. Skonsultować albo przekierować zgodnie z rolą i procedurami.

4. Brak Warunków

Nie ma:

- wystarczającego czasu;
- prywatności;
- możliwości zakończenia;
- odpowiedniego kontaktu;
- zgody;
- stabilnych warunków grupowych.

Działanie:

Przełożyć pracę albo zastosować inną formę.

Przedstawić sygnały sugerujące potrzebę zwolnienia, ale niekoniecznie pełnego przerwania.

- dłuższa cisza;
- łyzy przy zachowanym kontakcie;
- potrzeba wody;
- chwilowy brak słów;
- napięcie;
- prośba o krótszy fragment.

Działanie:

- zapytać;
- zwolnić;
- uprościć;
- zmniejszyć liczbę pytań;
- wrócić do zasobu.

Przedstawić procedurę STOP.

S - Sygnał

Co dokładnie obserwuję?

T - Tężeć

Czy klientka jest zorientowana?

O - Opcje

Czy może wybrać: kontynuować, zwolnić, przerwać?

P - Plan

Jaki jest najbezpieczniejszy następny krok?

Gotowe komunikaty:

„Zatrzymajmy się przy tym.”

„Nie będę zadawać kolejnych pytań.”

„Wróćmy do tego, co jest teraz w pokoju.”

„Czy chcesz zakończyć ćwiczenie, czy potrzebujesz chwili ciszy?”

„Ta forma nie jest teraz najważniejsza. Skupmy się na bezpieczeństwie.”

Wyjaśnić, czego nie robić.

- nie przekonywać do „dokończenia procesu”;
- nie mówić, że opór trzeba przełamać;
- nie traktować odmowy jako materiału do natychmiastowej interpretacji;
- nie kontynuować z powodu ciekawości;
- nie rozpoczynać nowego intensywnego fragmentu pod koniec sesji.

Lista kontrolna zatrzymania:

- ☐ Uszanowałam odmowę.
- ☐ Przerwałam pogłębianie.
- ☐ Sprawdziłam orientację.
- ☐ Zastosowałam regulację.
- ☐ Oceniłam bezpieczeństwo.
- ☐ Działam w granicach kompetencji.
- ☐ Ustaliłam dalsze wsparcie.
- ☐ Udokumentowałam istotne elementy.
- ☐ Zidentyfikowałam temat do superwizji.

Pytanie do superwizji

„Co sprawia, że trudno mi zatrzymać technikę, gdy proces nie przebiega zgodnie z planem?”

Zatrzymaj proces

Zawsze zatrzymać pracę, gdy klientka traci możliwość świadomej zgody, orientacji lub bezpiecznego kontaktu z terażniejszością.

Częstotliwość powinna wynikać z celu, nie z atrakcyjności metody



Odpowiedzieć na pytanie:

„Czy mogę korzystać z opowieści podczas każdego spotkania?”

Można, jeśli istnieje uzasadniony cel, ale regularność nie jest wartością samą w sobie.

Prowadząca powinna sprawdzić:

- czy metoda nadal jest użyteczna;
- czy klientka jej chce;
- czy poprzednia opowieść została zintegrowana;
- czy nie pojawia się zależność od symbolicznego języka;
- czy bezpośrednia rozmowa nie byłaby bardziej odpowiednia.

Przedstawić cztery modele wykorzystania.

1. Interwencja Jednorazowa

Jedna opowieść wspiera konkretny temat.

Rozpoznanie zasobu przed ważną zmianą.

2. Krótki Cykl

Od dwóch do czterech spotkań wokół jednego procesu.

- pierwsza opowieść - rozpoznanie trudności;
- druga - zasób;
- trzecia - integracja.

3. Praca Okresowa

Opowieść pojawia się co kilka sesji jako narzędzie pogłębiania albo podsumowania.

4. Proces Grupowy

Każde spotkanie może zawierać inną historię, jeśli całość ma spójny cel i uczestniczki znają strukturę.

Przedstawić rekomendowaną długość pracy podczas jednej sesji.

W sesji 50 - 60 minut:

- wprowadzenie i zgoda - 5 minut;
- opowieść - 5 - 10 minut;
- eksploracja - 10 - 20 minut;
- integracja - minimum 10 - 15 minut.

Im dłuższa opowieść, tym mniej czasu pozostaje na refleksję.

Przedstawić sygnały, że potrzebna jest przerwa od metody.

- klientka reaguje znużeniem;
- interpretuje każdą sytuację wyłącznie symbolicznie;
- oczekuje od opowieści gotowej odpowiedzi;
- nie przechodzi do codziennego działania;
- unika bezpośredniej rozmowy;
- prowadząca używa historii z przyzwyczajenia;
- poprzednie doświadczenie nie zostało zintegrowane.

Przedstawić pytania przed kolejnym użyciem.

„Co wydarzyło się po poprzedniej opowieści?”

„Czy klientka nadal pamięta najważniejszy obraz?”

„Czy pojawiło się działanie albo nowa obserwacja?”

„Czy dzisiejsza historia wnosi coś nowego?”

„Czy lepsza będzie rozmowa bez metafory?”

Jedna opowieść może pracować przez wiele tygodni.

Nie trzeba natychmiast wprowadzać kolejnej.

Można wracać do:

- jednego symbolu;
- zmiany znaczenia;
- nowej reakcji;
- wcześniej pominiętego zasobu;
- dalszego ciągu stworzonego przez klientkę.

Ćwiczenie

Uzupełnić:

Lista kontrolna

- ☐ Użycie opowieści ma jasny cel.
- ☐ Klientka nadal chce tej formy.
- ☐ Poprzednia praca została podsumowana.
- ☐ Nowa historia wnosi nową wartość.
- ☐ Pozostaje czas na zakończenie.
- ☐ Metoda nie zastępuje bezpośredniej rozmowy.

Praktyka

Więcej opowieści nie oznacza głębszego procesu.

Czasami większą wartość ma powrót do jednego obrazu i obserwowanie, jak jego znaczenie zmienia się wraz z klientką.

Neutralność nie oznacza braku zaangażowania - oznacza rezygnację z jednej właściwej odpowiedzi



Odpowiedzieć na pytanie:

„Jak zachować neutralność, skoro symbol od razu coś mi przypomina?”

Pierwszy krok:

Rozpoznać Własną Reakcję

W myślach nazwać:

„Ten symbol kojarzy mi się z...”

Nie przedstawiać tego od razu jako prawdy o klientce.

Drugi krok:

Wrócić Do Doświadczenia Klientki

Zapytać:

„Co ten obraz oznacza dla ciebie?”

Trzeci krok:

Oferować Hipotezę Ostrożnie

Tylko jeśli jest to użyteczne i klientka jest gotowa.

„Przyszło mi do głowy jedno możliwe skojarzenie. Czy chcesz je usłyszeć?”

Po uzyskaniu zgody:

„Zastanawiam się, czy most może mieć związek z przejściem pomiędzy dwoma etapami. Sprawdź, czy to do ciebie pasuje.”

„Możesz uznać, że ta interpretacja nie jest trafna.”

Wyjaśnić język neutralności.

Stosować:

- „może”;
- „jedna z możliwości”;
- „zastanawiam się”;
- „sprawdź, czy to pasuje”;
- „jak ty to rozumiesz?”

Unikać:

- „to oznacza”;
- „na pewno”;
- „właśnie o to chodzi”;
- „podświadomość pokazuje ci”;
- „opowieść mówi, że powinnaś”.

Przedstawić pięć źródeł narzucania znaczenia.

1. Teoria

Prowadząca chce dopasować klientkę do znanej koncepcji.

2. Własna Historia

Symbol uruchamia osobiste doświadczenie prowadzącej.

3. Potrzeba Pomocy

Prowadząca chce szybko doprowadzić do rozwiązania.

4. Lęk Przed Ciszą

Wypełnia brak odpowiedzi własną interpretacją.

5. Potrzeba Potwierdzenia Kompetencji

Chce pokazać, że rozumie „głębsze znaczenie”.

Przedstawić sygnały, że interpretacja mogła zostać narzucona.

Klientka:

- natychmiast się zgadza, ale nie rozwija odpowiedzi;
- mówi „skoro pani tak uważa”;
- przestaje używać własnych słów;
- zaczyna szukać aprobaty;
- wydaje się zmieszana albo wycofana.

Korekta:

„Zauważyłam, że podałam własną interpretację dość szybko. Chcę wrócić do twojej perspektywy. Co ty widzisz w tym obrazie?”

Przedstawić model PAUZA.

P - Pojawia Się Skojarzenie

A - Analizuję, Czy Należy Do Mnie

U - Uzyskuję Zgodę Na Hipotezę

Z - Zaznaczam, Że To Możliwość

A - Akceptuję Odrzucenie

Ćwiczenie

Uzupełnić:

Symbol, który szybko interpretuję:

Moje automatyczne znaczenie:

Źródło tego skojarzenia:

Pytanie otwarte zamiast interpretacji:

Zdanie wprowadzające hipotezę:

Sposób przyjęcia odmowy:

Lista kontrolna

- ☐ Znam własne skojarzenie.
- ☐ Najpierw pytam klientkę.
- ☐ Nie przedstawiam hipotezy jako faktu.
- ☐ Uzyskuję zgodę.
- ☐ Akceptuję odrzucenie.
- ☐ Wracam do słów klientki.
- ☐ Nie próbuję udowodnić teorii.

Pytanie do superwizji

„Które symbole uruchamiają we mnie szczególnie silną potrzebę interpretowania?”

Praktyka

Prowadząca nie musi nie mieć skojarzeń.

Musi umieć odróżnić własne znaczenie od znaczenia klientki.

Co robić dalej - praktyczny schemat decyzji podczas sesji



Na początku umieścić pytanie główne:

Czy Klientka Rozumie Cel I Wyraża Zgodę?

Jeśli Nie

- wyjaśnić metodę;
- odpowiedzieć na pytania;
- zaproponować alternatywę;
- nie rozpoczynać bez zgody.

Jeśli Tak

Przejsć do kolejnego pytania.

Czy Klientka Jest Zorientowana I Ma Możliwość Wyboru?

Jeśli Nie

- nie rozpoczynać albo zatrzymać pracę;
- wrócić do teraźniejszości;
- ocenić bezpieczeństwo;
- zastosować odpowiednie procedury.

Jeśli Tak

Przejsć dalej.

Czy Opowieść Odpowiada Celowi I Aktualnemu Stanowi?

Jeśli Nie

- zmienić opowieść;
- skrócić fragment;
- wybrać bezpośrednią rozmowę;

- odłożyć metodę.

Jeśli Tak

Rozpocząć opowieść.

Po Opowieści Zapytać

Czy Klientka Ma Pierwszą Reakcję, Którą Chce Podzielić?

Jeśli Nie

- pozostawić ciszę;
- pozwolić odpowiedzieć „nie wiem”;
- zapytać o ogólne wrażenie;
- nie wymuszać znaczenia.

Jeśli Tak

Przejsć do eksploracji.

Czy Poziom Emocji Jest Możliwy Do Utrzymania?

Jeśli Tak

- zwolnić;
- pogłębiać za zgodą;
- monitorować stan;
- poszukiwać potrzeb i zasobów.

Jeśli Nie

Zapytać:

Czy Klientka Nadal Jest Zorientowana I Może Wybrać?

Jeśli Tak

- ograniczyć pytania;
- zastosować regulację;

- zaproponować przerwę;
- wrócić do mniej intensywnego poziomu.

Jeśli Nie

- zatrzymać proces;
- wrócić do terażniejszości;
- zastosować procedurę bezpieczeństwa;
- nie kontynuować pracy symbolicznej.

Kolejne Pytanie

Czy Symbol Jest Traktowany Jako Jedyna Prawda Albo Instrukcja?

Jeśli Tak

- oddzielić metaforę od faktów;
- poszukać kilku znaczeń;
- wrócić do realnego kontekstu;
- nie podejmować decyzji wyłącznie na podstawie opowieści.

Jeśli Nie

Przejsć do integracji.

Czy Pozostał Czas Na Zakończenie?

Jeśli Nie

- nie otwierać nowego tematu;
- podsumować;
- wybrać zasób;
- ustalić powrót do procesu.

Jeśli Tak

Przeprowadzić pełną integrację.

Integracja

- najważniejsze odkrycie;
- znaczenie klientki;
- zasób;
- mały krok albo obserwacja;
- sprawdzenie stanu;
- powrót do teraźniejszości.

Przedstawić cztery możliwe decyzje końcowe.

Kontynuuj

Warunki:

- zgoda;
- orientacja;
- dostęp do regulacji;
- użyteczność.

Zwolnij

Warunki:

- wzrost emocji;
- potrzeba czasu;
- chwilowa niepewność;
- kontakt nadal zachowany.

Zmień Metodę

Warunki:

- opowieść nie pasuje;
- klientka jej nie chce;
- potrzebna jest większa konkretność;
- bezpośrednia rozmowa jest bardziej użyteczna.

Zatrzymaj

Warunki:

- odmowa;
- utrata orientacji;
- brak możliwości wyboru;
- zagrożenie bezpieczeństwa;
- przekroczenie kompetencji.

Dodać skróconą wersję do zapamiętania.

Zgoda?

Orientacja?

Regulacja?

Użyteczność?

Czas Na Zakończenie?

Jeżeli odpowiedź na któreś pytanie brzmi „nie”, prowadząca dostosowuje albo zatrzymuje proces.

Ćwiczenie

Uzupełnić:

Co obserwuję:

Poziom pobudzenia:

Czy klientka jest zorientowana?

Czy może wybrać?

Czy metoda nadal jest użyteczna?

Najbezpieczniejsza decyzja:

- kontynuuj;
- zwolnij;

- zmień metodę;
- zatrzymaj.

Uzasadnienie:

Dalszy krok:

Temat do dokumentacji:

Temat do supervizji:

Ramka końcowa modułu:

Najważniejsza decyzja kliniczna nie zawsze dotyczy tego, jakie pytanie zadać.

Czasami dotyczy tego, czy pytanie w ogóle powinno zostać zadane.



Analiza przypadków klinicznych

Moduł 04

Analiza przypadków klinicznych

Od kontekstu klientki i wyboru opowieści po interwencję, bezpieczeństwo, integrację oraz pytania do supervizji

„Przypadek kliniczny nie służy kopiowaniu gotowego rozwiązania. Pomaga zrozumieć, dlaczego określona decyzja była użyteczna w konkretnym kontekście.”

Obowiązkowa informacja:

„Wszystkie przypadki w tym module są przypadkami złożonymi, utworzonymi z połączonych i zmodyfikowanych doświadczeń klinicznych. Nie przedstawiają wiernego zapisu jednej możliwej do zidentyfikowania osoby.”

Każdy przypadek będzie analizowany według tej samej struktury:

- kontekst;
- główna trudność;
- cel terapeutyczny;
- uzasadnienie wyboru opowieści;
- przebieg pracy;
- reakcje klientki;
- decyzje prowadzącej;
- momenty ryzyka;
- zastosowane interwencje;
- obserwowane rezultaty;
- alternatywne możliwości;

- pytania do superwizji.

Przypadek 01 - kiedy potrzeba przewidywalności przejmuje cały proces decyzyjny



Informacja o przypadku:

Przypadek złożony. Wszystkie dane i okoliczności zostały zmienione w celu ochrony poufności.

Kontekst:

Klientka, 38 lat, zgłosiła się z nasilonym napięciem związanym ze zmianą zawodową. Otrzymała propozycję objęcia nowej funkcji, ale przez kilka tygodni nie potrafiła podjąć decyzji.

Wielokrotnie tworzyła kolejne listy argumentów, analizowała możliwe scenariusze i pytała bliskich o opinię.

Każda odpowiedź przynosiła krótkotrwałą ulgę, po której pojawiały się nowe wątpliwości.

Główna trudność:

- silny lęk przed błędem;
- potrzeba pełnej gwarancji;
- katastrofizowanie;
- trudność w odróżnianiu ryzyka od niepewności;
- przekonanie, że zła decyzja zniszczy całą karierę.

Wiem

- zakres obowiązków;
- wynagrodzenie;
- okres próbny;
- przewidywany czas pracy.

Nie Wiem

- czy zespół okaże się wspierający;
- jak klientka poczuje się po kilku miesiącach;
- jakie pojawią się nieprzewidziane trudności.

Mogę Sprawdzić

- możliwość rozmowy z przyszłą przełożoną;
- warunki rezygnacji;
- dostęp do wdrożenia;
- możliwość powrotu do poprzedniej roli.

Symbol kompasu:

Klientka wybrała trzy wartości:

- rozwój;
- stabilność;
- czas dla rodziny.

Zauważyła, że żadna opcja nie gwarantuje pełnego bezpieczeństwa, ale jedna z nich lepiej odpowiadała jej aktualnym wartościom.

Moment ryzyka:

Klientka powiedziała:

„Skoro kompas wskazuje rozwój, opowieść chyba mówi, że powinnam przyjąć propozycję.”

Prowadząca oddzieliła symbol od decyzji:

„Kompas może pomóc nazwać wartość, ale nie podejmuje decyzji za ciebie. Potrzebujemy również faktów, konsekwencji i twojej gotowości.”

Zakończenie sesji:

Klientka nie podjęła ostatecznej decyzji podczas spotkania.

Wybrała dwa działania:

- zadać pracodawcy trzy konkretne pytania;
- ustalić termin zakończenia dalszej analizy.

Zdanie integrujące klientki:

„Nie muszę znać całej drogi. Muszę wiedzieć wystarczająco dużo, aby wybrać kierunek.”

Analiza przypadku 01 - od kontroli do odpowiedzialnego działania w niepewności



Główna hipoteza robocza:

Potrzeba kontroli pełniła funkcję ochronną.

Klientka próbowała uniknąć:

- błędu;
- żalu;
- oceny;
- poczucia odpowiedzialności za nieprzewidziane skutki.

Problemem nie była sama analiza.

Problemem było przekonanie, że wystarczająco długa analiza może całkowicie usunąć niepewność.

Dlaczego wybrana opowieść była użyteczna:

- symbol mapy odpowiadał procesowi planowania;
- kompas otwierał pracę z wartościami;
- historia nie mówiła, którą opcję wybrać;
- klientka mogła najpierw zauważyć wzorzec u bohaterki;
- dystans zmniejszył początkową defensywność.

Najważniejsza decyzja prowadzącej:

Nie interpretować irytacji klientki jako oczywistego rozpoznania własnego wzorca.

Prowadząca najpierw zapytała o znaczenie reakcji, a dopiero później uzyskała zgodę na osobiste odniesienie.

Interwencje, które wspierały proces:

1. Oddzielenie Faktów Od Przewidywań

Zmniejszyło chaos poznawczy.

2. Rozróżnienie Wpływu I Kontroli

Pomogło skierować energię na możliwe działania.

3. Praca Z Wartościami

Umożliwiła podjęcie decyzji bez oczekiwania gwarancji.

4. Ograniczenie Analizy W Czasie

Zapobiegło dalszemu podtrzymywaniu cyklu lęku.

5. Brak Presji Na Natychmiastową Decyzję

Utrzymał autonomię klientki.

Moment wymagający korekty:

Klientka próbowała potraktować kompas jako jednoznaczną instrukcję.

Możliwe ryzyko:

- zamiana symbolu w wyrocznie;
- przeniesienie odpowiedzialności na opowieść;
- podjęcie dużej decyzji bez sprawdzenia realnych warunków.

Zastosowana korekta:

Symbol → Wartość → Fakty → Konsekwencje → Decyzja

Obserwowane rezultaty w kolejnych tygodniach:

- ograniczenie wielokrotnego pytania innych o opinię;
- większa zdolność kończenia analizy;
- rozpoznawanie katastroficznych myśli;
- zaakceptowanie, że każda opcja zawiera niepewność;
- podjęcie decyzji po zebraniu określonych informacji.

Nie przedstawiać rezultatu jako efektu jednej opowieści.

Zaznaczyć:

Zmiana była wynikiem całego procesu terapeutycznego, wcześniejszej pracy nad lękiem, relacji terapeutycznej oraz działań wykonanych poza sesją.

Alternatywne możliwości interwencji:

- praca bez opowieści z trzema kręgami wpływu;
- analiza kosztów i korzyści;
- eksperyment behawioralny dotyczący ograniczenia sprawdzania;
- praca z tolerowaniem niewiedzy;
- krótka opowieść o latarni zamiast kompasu.

Czego unikać w podobnym przypadku:

- sugerowania, że odwaga oznacza przyjęcie propozycji;
- wzmacniania przekonania, że intuicja zawsze zna odpowiedź;
- przedstawiania opowieści jako przepowiedni;
- naciskania na decyzję podczas silnego pobudzenia;
- ignorowania realnych ryzyk zawodowych.

Lista kontrolna dla podobnych procesów:

- ☐ Cel dotyczy tolerowania niepewności, nie wymuszenia decyzji.
- ☐ Fakty zostały oddzielone od przewidywań.
- ☐ Ryzyko zostało realnie ocenione.
- ☐ Symbol nie jest traktowany jak instrukcja.
- ☐ Wartości są jednym z elementów decyzji.
- ☐ Klientka zachowuje odpowiedzialność i wybór.
- ☐ Ustalono termin zakończenia analizy.
- ☐ W razie potrzeby zaplanowano dalszą pracę z lękiem.

Pytania do superwizji

„Czy prowadząca miała własną opinię dotyczącą decyzji klientki?”

„Czy symbol kompasu mógł nieświadomie promować zmianę zamiast pozostania?”

„Jak reagować, gdy klientka wielokrotnie prosi terapeutkę o potwierdzenie decyzji?”

„Czy ograniczenie analizy było wspierające, czy zbyt dyrektywne?”

Najważniejszy wniosek:

W pracy z potrzebą kontroli opowieść nie powinna przekonywać klientki do większego ryzyka.

Powinna pomagać rozróżnić:

- to, co można przygotować;
- to, czego nie można przewidzieć;
- to, co jest zgodne z wartościami;
- to, za co klientka jest gotowa wziąć odpowiedzialność.

Przypadek 02 - kiedy nowy etap nie usuwa tęsknoty za tym, co się skończyło



Informacja o przypadku:

Przypadek złożony. Wszystkie dane i okoliczności zostały zmienione w celu ochrony poufności.

Kontekst:

Klientka, 46 lat, rozpoczęła terapię po przeprowadzce do innego miasta i zakończeniu wieloletniej pracy.

Zmiana była częściowo wybrana i wiązała się z poprawą sytuacji rodzinnej.

Mimo to klientka doświadczała:

- smutku;
- utraty energii;
- tęsknoty za dawną codziennością;
- poczucia winy, że „nie potrafi się cieszyć”;
- presji otoczenia, aby szybko docenić nowe możliwości.

Główna trudność:

Klientka uważała, że żaloba jest dowodem błędnej decyzji.

Mówiła:

„Skoro tak tęsknię, to może nie powinnam była wyjeżdżać.”

Analiza przypadku 02 - uznać stratę bez podważania całej zmiany



Główna hipoteza robocza:

Klientka doświadczała naturalnej żałoby związanej z utratą miejsca, roli, rytuałów i poczucia kompetencji.

Jej cierpienie było zwiększane przez przekonanie:

„Jeśli decyzja była właściwa, powinnam odczuwać głównie ulgę i radość.”

Cel pracy nie polegał na przekonaniu jej, że przeprowadzka była dobra.

Polegał na umożliwieniu współlistnienia:

- straty;
- tęsknoty;
- wyboru;
- nadziei;
- stopniowej adaptacji.

Dlaczego opowieść była użyteczna:

- pozwoliła nazwać stratę bez bezpośredniego oceniania decyzji;
- stary klucz symbolizował dawny dostęp i przynależność;
- skrzynia umożliwiała przeniesienie ważnych zasobów;
- ogród podkreślał czas potrzebny na zakorzenienie;
- nowe miejsce nie było idealizowane.

Najważniejsza decyzja prowadzącej:

Nie interpretować płaczu jako sygnału konieczności natychmiastowego zatrzymania całej pracy.

Prowadząca:

- sprawdziła orientację;
- oceniła intensywność;

- zapytała o wybór;
- pozwoliła na ciszę;
- nie kontynuowała pogłębiania.

Interwencje wspierające:

1. Normalizacja Żałoby Po Wybranej Zmianie

Zmniejszyła poczucie winy.

2. Oddzielenie Tęsknoty Od Decyzji

Zapobiegło automatycznemu wnioskowi, że smutek oznacza konieczność powrotu.

3. Symboliczne Przeniesienie Zasobów

Pomogło zachować ciągłość tożsamości.

4. Małe Rytuały Zakorzenia

Przełożyły wgląd na codzienność.

5. Brak Presji Na „Zamknięcie” Żałoby

Uszanował tempo procesu.

Możliwe ryzyko:

Opowieść o opuszczaniu domu mogła zbyt silnie przypominać konkretną sytuację klientki.

Sposób ograniczenia ryzyka:

- wcześniejsze wyjaśnienie celu;
- uzyskanie zgody;
- możliwość przerwania;
- pozostanie przy symbolu;
- nieprzechodzenie automatycznie do szczegółów straty.

Obserwowane rezultaty w kolejnych tygodniach:

- zmniejszenie samokrytyki;
- większa zgoda na mieszane emocje;

- odbudowywanie rytmu dnia;
- utrzymywanie ważnych dawnych relacji;
- stopniowe tworzenie nowych punktów przynależności.

Proces adaptacji trwał dłużej niż jedna sesja.

Opowieść wspierała jedno z etapowych odkryć, ale nie była samodzielnym rozwiązaniem żałoby.

Alternatywne możliwości interwencji:

- oś czasu zmiany;
- mapa strat i zasobów;
- rytuał pożegnania bez opowieści;
- praca z rolą zawodową i tożsamością;
- list do dawnego etapu;
- analiza potrzeb związanych z przynależnością.

Czego unikać:

- mówienia, że „trzeba iść dalej”;
- interpretowania tęsknoty jako zależności;
- sugerowania szybkiego znalezienia nowych ludzi;
- wymuszania pozytywnego znaczenia;
- traktowania łez jako dowodu „głębokiej transformacji”;
- obiecywania zamknięcia żałoby.

Lista kontrolna podobnego procesu:

- ☐ Strata została nazwana konkretnie.
- ☐ Zmiana nie jest automatycznie oceniana jako dobra albo zła.
- ☐ Tęsknota została oddzielona od decyzji.
- ☐ Klientka ma prawo do mieszanych emocji.
- ☐ Zidentyfikowano zachowane zasoby.
- ☐ Nie przyspiesza się adaptacji.
- ☐ Ustalono mały rytuał zakorzenienia.

- ☐ Monitorowane jest funkcjonowanie i bezpieczeństwo.

Pytania do supervizji

„Czy prowadząca miała potrzebę przekonania klientki, że przeprowadzka była słuszna?”

„Czy opowieść pozostawiała wystarczająco dużo miejsca na możliwość żalu i ambiwalencji?”

„Jak rozróżnić naturalną żalobę od objawów wymagających dodatkowej oceny?”

„Czy rytuał pożegnania nie został wprowadzony zbyt wcześnie?”

Najważniejszy wniosek:

W pracy z żalobą opowieść powinna pomagać utrzymać więź z tym, co było ważne, bez zamrażania człowieka w przeszłości i bez wymuszania szybkiego nowego początku.

Przypadek 03 - kiedy każda odmowa wydaje się zagrożeniem dla relacji



Informacja o przypadku:

Przypadek złożony. Wszystkie dane i okoliczności zostały zmienione w celu ochrony poufności.

Kontekst:

Klientka, 34 lata, zgłaszała przewlekłe przeciążenie obowiązkami rodzinnymi i zawodowymi.

Często zgadzała się na dodatkowe zadania, mimo że nie miała czasu ani energii.

Po udzieleniu zgody odczuwała:

- złość;
- napięcie;
- żal;
- poczucie wykorzystywania.

Jednocześnie uważała, że odmowa oznacza:

- egoizm;
- brak miłości;
- ryzyko konfliktu;
- utratę akceptacji.

Główna trudność:

Automatyczna zgoda pojawiała się szybciej niż rozpoznanie własnej potrzeby.

Klientka mówiła:

„Zanim pomyślę, już mówię tak.”

Otwarte

Relacje oparte na wzajemności.

Z Dzwonkiem

Prośby wymagające sprawdzenia zasobów.

Zamknięte

Kontakt podczas odpoczynku i zachowania przekraczające granice.

Zdanie integrujące:

„Granica nie zamyka relacji. Określa sposób wejścia.”

Analiza przypadku o3 - granica jako regulacja dostępu, nie kara



Główna hipoteza robocza:

Automatyczne zgadzanie się chroniło klientkę przed:

- konfliktem;
- odrzuceniem;
- poczuciem winy;
- utratą roli osoby potrzebnej.

Granica była przez nią interpretowana jako działanie przeciwko relacji.

Nie każda osoba zareagowała pozytywnie na nowe granice.

Część otoczenia próbowała przywrócić dawny sposób funkcjonowania.

To stało się dalszym materiałem terapeutycznym.

Alternatywne możliwości interwencji:

- trening komunikatu granicy;
- analiza cyklu zgoda - przeciążenie - złość;
- odgrywanie ról;
- karta odpowiedzialności „moje - twoje - wspólne”;
- praca z lękiem przed odrzuceniem;
- eksperyment z opóźnioną odpowiedzią.

Czego unikać:

- przedstawiania każdej odmowy jako zdrowej granicy;
- ignorowania obowiązków wynikających z umowy lub opieki;
- zachęcania do nagłego odcięcia bez analizy bezpieczeństwa;
- oceniania bliskich wyłącznie jako „toksycznych”;
- zakładania, że poczucie winy szybko zniknie;

- sugerowania, że granica kontroluje reakcję drugiej osoby.

Lista kontrolna podobnego procesu:

- ☐ Granica dotyczy konkretnej sytuacji.
- ☐ Klientka zna własną potrzebę.
- ☐ Komunikat jest jasny.
- ☐ Działanie po naruszeniu granicy jest określone.
- ☐ Reakcja drugiej osoby nie jest kontrolowana przez klientkę.
- ☐ Wybrano odpowiedni poziom trudności.
- ☐ Zaplanowano sposób radzenia sobie z poczuciem winy.
- ☐ Uwzględniono bezpieczeństwo i realne zależności.

Pytania do supervizji

„Czy prowadząca utożsamiała granicę z odmową?”

„Czy klientka miała wystarczające zasoby, aby tolerować konflikt?”

„Czy wybrana sytuacja była odpowiednia do pierwszego eksperymentu?”

„Jak reagować, gdy otoczenie karze klientkę za zmianę granic?”

Najważniejszy wniosek:

Granica nie jest pojedynczym zdaniem.

Jest połączeniem:

- rozpoznania potrzeby;
- komunikatu;
- świadomego działania;
- tolerowania reakcji otoczenia;
- powtarzalnej praktyki.

Schemat

Prośba → Pauza → Sprawdzenie Zasobów → Odpowiedź → Utrzymanie Granicy

Przypadek 04 - kiedy każdy błąd staje się dowodem osobistej niewystarczalności



Informacja o przypadku:

Przypadek złożony. Wszystkie dane i okoliczności zostały zmienione w celu ochrony poufności.

Kontekst:

Klientka, 41 lat, zajmowała odpowiedzialne stanowisko i była postrzegana jako bardzo kompetentna.

Zgłaszała:

- chroniczne napięcie;
- trudność w kończeniu zadań;
- wielokrotne poprawianie;
- silny lęk przed oceną;
- brak satysfakcji z sukcesów;
- bezsenność przed prezentacjami.

Po drobnym błędzie myślała:

„Teraz wszyscy zobaczą, że nie jestem wystarczająco dobra.”

Główna trudność:

Wartość osobista była silnie związana z bezbłędnym wykonaniem.

Analiza przypadku 04 - wysoki standard bez uzależniania wartości od wyniku



Główna hipoteza robocza:

Perfekcjonizm pomagał klientce unikać:

- krytyki;
- wstydu;
- ujawnienia niewiedzy;
- poczucia bycia przeciętną;
- ryzyka odrzucenia.

Jednocześnie podtrzymywał:

- przeciążenie;
- bezsensowność;
- brak satysfakcji;
- odkładanie zakończenia;
- ciągłe porównywanie.

Dlaczego opowieść była użyteczna:

- naczynie posiadało jasną funkcję;
- rzemiosło pozwalało zachować znaczenie jakości;
- nierówność nie została przedstawiona jako zawsze wartościowa;
- możliwe było realistyczne rozróżnienie błędu, śladu pracy i wady.

Najważniejsza decyzja prowadzącej:

Nie mówić klientce:

„Musisz zaakceptować niedoskonałość.”

Taki komunikat mógłby zostać odebrany jako zachęta do obniżenia jakości.

Zamiast tego prowadząca zapytała:

„Jakiego poziomu jakości rzeczywiście wymaga to konkretne zadanie?”

Interwencje wspierające:

1. Definicja Funkcji

Pomogła ocenić rezultat według celu, nie według nieograniczonego ulepszania.

2. Trzy Poziomy Wykonania

Umożliwiły świadome dopasowanie standardu.

3. Limit Czasu I Liczby Korekt

Przerwał automatyczny cykl poprawiania.

4. Eksperyment Niskiego Ryzyka

Zmniejszył zagrożenie i pozwolił zebrać dane.

5. Praca Z Przekonaniem O Wysiłku

Ujawniła zasadę:

„Wartość wymaga cierpienia.”

Możliwe ryzyko:

Opowieść o pęknięciu mogła zostać nadmiernie romantyzowana.

„Każdy błąd jest piękny.”

Korekta:

Niektóre błędy wymagają poprawy.

Kluczowe pytania brzmią:

- Czy rezultat spełnia funkcję?
- Jakie są realne konsekwencje?

- Czy dalsza korekta wnosi proporcjonalną wartość?
- Jaki koszt ma kolejne poprawianie?

Obserwowane rezultaty:

- skrócenie czasu wykonywania wybranych zadań;
- zwiększenie liczby ukończonych projektów;
- mniejsza liczba dodatkowych korekt;
- stopniowe tolerowanie informacji zwrotnej;
- większa zdolność odróżniania ważnych błędów od drobnych odchyleń.

Klientka nadal odczuwała napięcie po zakończeniu zadania.

Celem pierwszego etapu nie było usunięcie napięcia, lecz wykonanie działania bez uruchamiania pełnego rytuału poprawiania.

Alternatywne interwencje:

- eksperyment z celowym pozostawieniem drobnej niedoskonałości;
- analiza konsekwencji błędu;
- praca z wewnętrznym krytykiem;
- hierarchia zadań według wymaganego standardu;
- ćwiczenie „co powiedziałabym współpracownicze”;
- analiza kosztu alternatywnego perfekcjonizmu.

Czego unikać:

- przeciwstawiania jakości i zdrowia;
- zawstydzania za perfekcjonizm;
- zmuszania do dużego eksperymentu;
- ignorowania realnych standardów zawodowych;
- sugerowania, że wszystkie błędy są nieistotne;
- chwaleń wyłącznie za produktywność.

Lista kontrolna podobnego procesu:

- ☐ Zdefiniowano funkcję zadania.

- ☐ Ustalono realne konsekwencje błędu.
- ☐ Oddzielono wartość osoby od wyniku.
- ☐ Wybrano odpowiedni poziom standardu.
- ☐ Eksperyment ma niskie lub umiarkowane ryzyko.
- ☐ Limit czasu jest realistyczny.
- ☐ Klientka zna sposób radzenia sobie z napięciem po zakończeniu.
- ☐ Wynik eksperymentu zostanie omówiony bez oceny moralnej.

Pytania do supervizji

„Czy prowadząca nie obniżyła standardu zbyt szybko?”

„Jak własny perfekcjonizm terapeutki wpływa na ten proces?”

„Czy zadanie eksperymentalne było wystarczająco bezpieczne?”

„Jak odróżnić odpowiedzialność zawodową od kompulsywnego poprawiania?”

Najważniejszy wniosek:

Praca z perfekcjonizmem nie polega na rezygnacji z jakości.

Polega na odzyskaniu możliwości wyboru:

- kiedy wysoki standard jest potrzebny;
- kiedy wystarcza poprawne wykonanie;
- kiedy dalszy wysiłek nie wnosi proporcjonalnej wartości.

Przypadek 05 - kiedy uczestniczka jest obecna w grupie, ale nie czuje, że do niej należy



Informacja o przypadku:

Przypadek złożony. Wszystkie dane, wypowiedzi i okoliczności zostały zmienione w celu ochrony poufności.

Kontekst:

Grupa rozwojowo-terapeutyczna składała się z dziesięciu uczestniczek.

Jedna z nich, 29-letnia kobieta, regularnie przychodziła na spotkania, ale rzadko zabierała głos.

Podczas rund mówiła:

„Nie mam nic ważnego do dodania.”

Obserwowała inne osoby, często uśmiechała się i wspierała je, ale nie ujawniała własnych doświadczeń.

Po spotkaniach zgłaszała prowadzącej:

- poczucie niewidzialności;
- lęk przed zajęciem miejsca;
- przekonanie, że jej historia jest mniej ważna;
- obawę przed oceną;
- trudność w proszeniu o uwagę.

Główna trudność:

Uczestniczka pragnęła przynależności, ale próbowała ją zdobywać przez minimalizowanie własnej obecności.

Analiza przypadku 05 - wspierać widoczność bez wymuszania ujawnienia



Główna hipoteza robocza:

Uczestniczka próbowała utrzymać przynależność poprzez:

- uważne słuchanie innych;
- wspieranie grupy;
- niewchodzenie w konflikt;
- ograniczanie własnych potrzeb;
- zajmowanie jak najmniejszej przestrzeni.

Strategia ta pomagała zmniejszać ryzyko oceny i odrzucenia.

Jednocześnie podtrzymywała:

- poczucie niewidzialności;
- brak doświadczenia bycia słuchaną;
- przekonanie, że jej historia jest mniej ważna;
- jednostronną rolę osoby wspierającej.

Celem nie było przekształcenie cichej osoby w osobę głośną.

Celem było zwiększenie poczucia wpływu i dostępu do różnych form uczestnictwa.

Alternatywne interwencje:

- pisemna runda bez odczytywania;
- wybór karty symbolizującej aktualną obecność;
- wypowiedź w parach;
- anonimowe pytanie do grupy;
- ćwiczenie „czego potrzebuję od słuchających”;
- analiza norm grupowych dotyczących mówienia i milczenia.

Czego unikać:

- publicznego pytania: „Dlaczego nic nie mówisz?”;
- traktowania milczenia jako oporu;
- chwaleń wyłącznie osób ujawniających dużo;
- naciskania na osobistą historię;
- omawiania uczestniczki z grupą tak, jakby była nieobecna;
- interpretowania każdej ciszy jako lęku.

Lista kontrolna dla podobnego procesu:

- ☐ Uczestniczka ma prawo do milczenia.
- ☐ Grupa zna zasady braku interpretowania.
- ☐ Widoczność może być stopniowana.
- ☐ Uczestniczka może określić, czego potrzebuje od słuchających.
- ☐ Prowadząca zatrzymuje rady i presję.
- ☐ Prywatność nie jest utożsamiana z brakiem zaangażowania.
- ☐ Normy grupowe są regularnie omawiane.
- ☐ W razie potrzeby dostępny jest kontakt indywidualny.

Pytania do superwizji

„Czy prowadząca nie preferuje określonego stylu uczestnictwa?”

„Jak odróżnić dobrowolne milczenie od wycofania wynikającego z lęku?”

„Czy struktura grupy zapewnia równy dostęp do uwagi?”

„Jak reagować, gdy grupa nagradza osoby najbardziej widoczne?”

Najważniejszy wniosek:

Przynależność nie wymaga jednakowego poziomu ujawniania.

Bezpieczna grupa umożliwia uczestnicze:

- mówić;
- milczeć;
- pisać;
- pracować symbolicznie;
- prosić o uwagę;
- samodzielnie regulować widoczność.

Schemat

Niewidzialność → Bezpieczna Próba → Własny Głos → Świadomy Wybór

Pod nim:

Widoczność Nie Może Być Obowiązkiem

Pięć przypadków - różne potrzeby, jedna odpowiedzialna struktura



Przedstawić tabelę porównawczą.

Przypadek 01 - Lęk I Kontrola

Główna potrzeba:

Większa tolerancja niepewności.

Symbol:

Mapa i kompas.

Najważniejsza interwencja:

Oddzielenie faktów, wpływu, wartości i niepewności.

Główne ryzyko:

Traktowanie symbolu jako instrukcji decyzji.

Decyzja prowadzącej:

Nie podejmować decyzji za klientkę.

Przypadek 02 - Żaloba I Zmiana

Główna potrzeba:

Uznanie straty i zachowanie ciągłości.

Symbol:

Stary klucz i nowe miejsce.

Najważniejsza interwencja:

Oddzielenie tęsknoty od konieczności powrotu.

Główne ryzyko:

Przyspieszanie adaptacji i wymuszanie pozytywnego znaczenia.

Decyzja prowadzącej:

Pozostawić przestrzeń na mieszane emocje.

Przypadek 03 - Granice

Główna potrzeba:

Regulowanie dostępu i odpowiedzialności.

Symbol:

Dom, drzwi i klucz.

Najważniejsza interwencja:

Pauza przed automatyczną zgodą i przygotowanie komunikatu.

Główne ryzyko:

Przejsie od nadmiernej dostępności do całkowitego odcięcia.

Decyzja prowadzącej:

Stopniować poziomy granicy.

Przypadek 04 - Perfekcjonizm

Główna potrzeba:

Oddzielenie jakości od wartości osoby.

Symbol:

Naczynie i funkcja użytkowa.

Najważniejsza interwencja:

Określenie kryterium wystarczająco dobrego wykonania.

Główne ryzyko:

Bagatelizowanie realnych standardów zawodowych.

Decyzja prowadzącej:

Dopasować standard do celu i konsekwencji.

Przypadek 05 - Przynależność W Grupie

Główna potrzeba:

Możliwość regulowania własnej widoczności.

Symbol:

Latarnia i krąg.

Najważniejsza interwencja:

Struktura wypowiedzi bez rad i presji.

Główne ryzyko:

Wymuszanie ujawnienia jako dowodu uczestnictwa.

Decyzja prowadzącej:

Chronić prawo do wyboru poziomu obecności.

Wspólne elementy wszystkich przypadków:

1. Cel Przed Opowieścią

Historia została dobrana do procesu, nie odwrotnie.

2. Zgoda

Klientka albo uczestniczka wiedziała, że może odmówić.

3. Pierwsza Reakcja

Prowadząca zaczynała od znaczenia osoby, nie od własnej interpretacji.

4. Stopniowanie

Osobiste odniesienie pojawiało się dopiero po uzyskaniu zgody.

5. Monitorowanie Bezpieczeństwa

Prowadząca obserwowała orientację, poziom pobudzenia i możliwość wyboru.

6. Integracja

Każda praca kończyła się zasobem, małym krokiem albo świadomym odłożeniem działania.

Przedstawić pięć powtarzających się pytań prowadzącej.

„Co jest celem?”

„Czy klientka jest gotowa?”

„Jak ona rozumie symbol?”

„Czy poziom emocji jest możliwy do utrzymania?”

„Co pozwoli bezpiecznie zakończyć?”

Przedstawić wzorzec najczęstszych błędów.

Błąd

Prowadząca widzi symbol i natychmiast nadaje mu znaczenie.

Korekta

Najpierw zapytać klientkę.

Błąd

Silna emocja zostaje uznana za dowód skuteczności.

Korekta

Ocenić orientację, wybór i potrzebę regulacji.

Błąd

Wgląd jest traktowany jak decyzja.

Korekta

Sprawdzić fakty, konsekwencje i gotowość.

Błąd

Opowieść jest kontynuowana mimo niedopasowania.

Korekta

Zmienić albo odłożyć metodę.

Błąd

Sesja kończy się w chwili największego pobudzenia.

Korekta

Zostawić czas na integrację.

Ćwiczenie

Wybrać jeden własny przypadek i uzupełnić:

Wybrana opowieść:

Uzasadnienie:

Pierwsza reakcja klientki:

Moja pierwsza interpretacja:

Znaczenie klientki:

Moment ryzyka:

Decyzja, którą podjęłam:

Alternatywna interwencja:

Co wymaga superwizji:

Lista kontrolna porównawcza:

- ☐ Cel jest konkretny.
- ☐ Symbol nie jest diagnozą.
- ☐ Klientka zachowuje wybór.
- ☐ Interwencja odpowiada gotowości.
- ☐ Uwzględniłam realny kontekst.
- ☐ Nie mylę emocji z rezultatem.

- ☐ Mam alternatywną metodę.
- ☐ Plan integracji jest jasny.

Ramka końcowa modułu:

Nie istnieje klinicznie odpowiedzialna opowieść bez klinicznie odpowiedzialnego sposobu jej użycia.

To nie sam tekst decyduje o bezpieczeństwie, lecz połączenie:

- kontekstu;
- relacji;
- zgody;
- obserwacji;
- kompetencji;
- sposobu zakończenia.



Bezpieczeństwo, dokumentacja i rozwój praktyki

Moduł 05

Bezpieczeństwo, dokumentacja i rozwój praktyki

Listy kontrolne, reagowanie na przeciążenie, ochrona danych, wrażliwość kulturowa, superwizja i odpowiedzialna ocena efektów

„Pewność w praktyce nie wynika z przekonania, że nic trudnego się nie wydarzy. Wynika z wiedzy, jak zauważyć ryzyko, zatrzymać proces i skorzystać ze wsparcia.”

Praca indywidualna - pełna lista kontrolna prowadzącej



A. Przed Sesją

Cel

- ☐ Cel pracy jest konkretny.
- ☐ Opowieść odpowiada celowi.
- ☐ Cel nie polega na doprowadzeniu klientki do z góry ustalonej decyzji.

Kompetencje

- ☐ Temat mieści się w moich kwalifikacjach.
- ☐ Znam możliwe ryzyka.
- ☐ Mam dostęp do konsultacji lub superwizji.
- ☐ Znam procedurę reagowania na kryzys.

Klientka

- ☐ Znam aktualny kontekst.
- ☐ Sprawdzę jej gotowość.
- ☐ Uwzględniłam historię pracy z metaforą.
- ☐ Mam alternatywną formę interwencji.

Opowieść

- ☐ Przeczytałam tekst wcześniej.
- ☐ Znam czas czytania.
- ☐ Znam najbardziej intensywne fragmenty.
- ☐ Potrafię skrócić opowieść.
- ☐ Historia nie moralizuje.
- ☐ Zawiera zasób albo możliwość wyboru.

Czas

- ☐ Pozostaje czas na wprowadzenie.
- ☐ Pozostaje czas na refleksję.
- ☐ Zarezerwowałam minimum 10 - 15 minut na zakończenie.

B. Otwarcie Sesji

- ☐ Wyjaśniłam cel.
- ☐ Opisałam formę.
- ☐ Podałam orientacyjny czas.
- ☐ Podkreśliłam brak jednej poprawnej interpretacji.
- ☐ Przypomniałam o prawie do odmowy.
- ☐ Ustaliłam sygnał przerwy.
- ☐ Uzyskałam świadomą zgodę.

„Możemy pracować z opowieścią, pozostać przy bezpośredniej rozmowie albo zmienić formę w dowolnym momencie.”

C. Podczas Opowieści

- ☐ Czytam lub opowiadam naturalnie.
- ☐ Nie podkreślam teatralnie wybranych fragmentów.
- ☐ Nie interpretuję w trakcie.
- ☐ Obserwuję oddech, postawę i kontakt.
- ☐ Nie zakładam, że każda reakcja ma określone znaczenie.

D. Po Opowieści

- ☐ Pozostawiłam krótką ciszę.
- ☐ Zadałam jedno pytanie otwierające.
- ☐ Przyjęłam odpowiedź „nie wiem”.
- ☐ Zaczęłam od obrazu i emocji.
- ☐ Uzyskałam zgodę na osobiste odniesienie.

- ☐ Nie podałam własnego znaczenia jako faktu.

E. Monitorowanie Stanu

- ☐ Klientka pozostaje zorientowana.
- ☐ Może odpowiadać i wybierać.
- ☐ Zna poziom emocji.
- ☐ Ma dostęp do zasobu regulacyjnego.
- ☐ Zapytałam, czy chce kontynuować.
- ☐ Potrafię zatrzymać metodę.

Sygnały zatrzymania:

- wyraźna odmowa;
- utrata orientacji;
- narastająca panika;
- brak możliwości podejmowania decyzji;
- przekroczenie moich kompetencji.

F. Integracja

- ☐ Podsumowałam słowami klientki.
- ☐ Sprawdziłam poprawność podsumowania.
- ☐ Zidentyfikowałyśmy zasób.
- ☐ Oddzieliłyśmy symbol od faktów.
- ☐ Nie wymusiłam działania.
- ☐ Wybrany krok jest mały i realny.
- ☐ Możliwa jest również obserwacja albo odpoczynek.

G. Zakończenie

- ☐ Sprawdziłam poziom emocji.
- ☐ Zastosowałam ugruntowanie.
- ☐ Klientka wie, co zrobi po spotkaniu.
- ☐ W razie potrzeby ustaliłyśmy dodatkowe wsparcie.

- ☐ Nie zakończyłam w chwili największego pobudzenia.

H. Po Sesji

- ☐ Zapisalam cel i zastosowaną opowieść.
- ☐ Udokumentowałam istotne reakcje.
- ☐ Oddzieliłam obserwację od interpretacji.
- ☐ Zapisalam interwencje i rezultat spotkania.
- ☐ Zidentyfikowałam temat do dalszej pracy.
- ☐ Zidentyfikowałam temat do supervizji.
- ☐ Chronię dane i poufność.

Pola do uzupełnienia:

Praktyka

Brak zaznaczenia ważnego punktu nie musi oznaczać błędu.

Powinien jednak uruchomić pytanie:

„Czy potrzebuję dostosować plan, zanim pójdę dalej?”

Praca grupowa - bezpieczeństwo jednostki i odpowiedzialność za cały system



A. Przygotowanie Grupy

- ☐ Cel spotkania jest jasny.
- ☐ Opowieść odpowiada profilowi grupy.
- ☐ Znam liczbę uczestniczek.
- ☐ Uwzględniłam osoby nowe.
- ☐ Znam możliwe napięcia w grupie.
- ☐ Sala zapewnia prywatność.
- ☐ Istnieje możliwość krótkiej przerwy poza kręgiem.
- ☐ Mam plan kontaktu indywidualnego po spotkaniu.

B. Wybór Opowieści

- ☐ Historia jest zrozumiała.
- ☐ Nie jest zbyt długa.
- ☐ Nie wymaga ujawnienia osobistej historii.
- ☐ Zawiera więcej niż jedno możliwe znaczenie.
- ☐ Nie promuje jednego obowiązkowego rozwiązania.
- ☐ Uwzględnia różnorodność kulturową grupy.
- ☐ Mam łagodniejszą alternatywę.

C. Kontrakt Grupowy

- ☐ Przypomniałam o dobrowolności.
- ☐ Każda osoba może milczeć.
- ☐ Nie interpretujemy wypowiedzi innych.
- ☐ Nie udzielamy rad bez zaproszenia.
- ☐ Mówimy z własnej perspektywy.
- ☐ Ustaliliśmy zasady poufności.

- ☐ Wyjaśniłam granice poufności grupowej.
- ☐ Uczestniczki wiedzą, jak poprosić o przerwę.

„Możesz pracować na poziomie symbolu i nie ujawniać, z jaką sytuacją wiąże się wybrany obraz.”

D. Odczytanie Opowieści

- ☐ Nie wymagam zamykania oczu.
- ☐ Czytam spokojnie i wyraźnie.
- ☐ Nie chodzę pomiędzy uczestniczkami.
- ☐ Nie interpretuję w trakcie.
- ☐ Obserwuję reakcje bez publicznego komentowania.
- ☐ Mam możliwość wcześniejszego zakończenia tekstu.

E. Praca Indywidualna

- ☐ Każda osoba ma kartkę lub inną prywatną formę refleksji.
- ☐ Nie ma obowiązku odczytywania.
- ☐ Pytania są krótkie i jasne.
- ☐ Uczestniczki znają czas ćwiczenia.

F. Praca W Parach Lub Podgrupach

- ☐ Role słuchającej i mówiącej są jasne.
- ☐ Czas jest równy.
- ☐ Nie wolno interpretować ani doradzać.
- ☐ Uczestniczka może zakończyć wypowiedź wcześniej.
- ☐ Istnieje sygnał końca ćwiczenia.

G. Rozmowa Na Forum

- ☐ Nie wywołuję osób bez zgłoszenia.
- ☐ Nie proszę o ujawnianie treści z pary.
- ☐ Zatrzymuję rady i diagnozy.

- ☐ Chronię osoby mniej widoczne przed presją.
- ☐ Monitoruję dominację pojedynczych osób.
- ☐ Dopuszczam różne znaczenia tej samej opowieści.

H. Monitorowanie Bezpieczeństwa

- ☐ Obserwuję poziom pobudzenia grupy.
- ☐ Znam osoby wymagające szczególnej uwagi.
- ☐ Potrafię przerwać ćwiczenie.
- ☐ Wiem, kto może potrzebować kontaktu indywidualnego.
- ☐ Znam procedurę reagowania na kryzys.
- ☐ Nie otwieram nowego intensywnego tematu pod koniec.

I. Zakończenie

- ☐ Pozostaje minimum 15 minut na integrację.
- ☐ Każda osoba może nazwać zasób albo stan.
- ☐ Zastosowałam ugruntowanie grupowe.
- ☐ Uczestniczki wiedzą, co zrobić po spotkaniu.
- ☐ Podałam możliwość krótkiego kontaktu indywidualnego.
- ☐ Grupa wróciła do terażniejszości.

J. Po Spotkaniu

- ☐ Udokumentowałam temat i strukturę spotkania.
- ☐ Nie zapisuję zbędnych szczegółów osobistych.
- ☐ Zidentyfikowałam ważne zdarzenia grupowe.
- ☐ Zapisałam interwencje dotyczące bezpieczeństwa.
- ☐ Zidentyfikowałam temat do superwizji.
- ☐ Sprawdziłam potrzebę indywidualnego kontaktu.

Pola do uzupełnienia:

Etyka

Kontrakt grupowy zmniejsza ryzyko, ale nie usuwa go całkowicie.

Prowadząca nadal odpowiada za obserwację dynamiki, zatrzymywanie przekroczeń i ochronę możliwości wyboru.



Kiedy opowieść przestaje być głównym narzędziem, a bezpieczeństwo staje się priorytetem

Wyjaśnić różnicę pomiędzy silną emocją, przeciążeniem i kryzysem.

Silna Emocja

Klientka:

- płacze albo odczuwa złość;
- pozostaje zorientowana;
- rozumie pytania;
- może dokonywać wyboru;
- korzysta z zasobów.

Działanie:

Towarzyszyć, zwolnić i monitorować.

Przeciążenie

Klientka:

- ma trudność z koncentracją;
- doświadcza narastającego chaosu;
- traci dostęp do refleksji;
- potrzebuje intensywnej regulacji.

Działanie:

Przerwać pogłębianie, wrócić do teraźniejszości i ocenić dalsze potrzeby.

Kryzys

Może obejmować:

- bezpośrednie zagrożenie bezpieczeństwa;

- utratę zdolności do zadbania o siebie;
- poważną dezorganizację;
- potrzebę pilnej specjalistycznej oceny;
- sytuację wykraczającą poza kompetencje prowadzącej.

Działanie:

Zastosować procedury kryzysowe odpowiednie do roli, miejsca pracy i obowiązujących regulacji.

Przedstawić procedurę pierwszej odpowiedzi.

Krok 1 - Zatrzymaj Opowieść

Powiedzieć:

„Zatrzymamy teraz pracę z historią. Najważniejsze jest to, co dzieje się z tobą w tej chwili.”

Krok 2 - Uprość Komunikację

Używać krótkich, konkretnych zdań.

Nie zadawać złożonych pytań symbolicznych.

Krok 3 - Sprawdź Orientację

„Jak masz na imię?”

„Gdzie teraz jesteście?”

„Jaki jest dziś dzień?”

„Czy słyszysz mój głos?”

Krok 4 - Wróć Do Teraźniejszości

Zaproponować:

- kontakt ze stopami;
- opis pomieszczenia;

- spokojny wydech;
- łyk wody;
- kontakt z bezpiecznym przedmiotem.

Nie stosować dotyku bez wyraźnej zgody.

Krok 5 - Oceń Bezpieczeństwo

Prowadząca działa zgodnie ze swoim przygotowaniem i procedurami.

Nie opiera oceny bezpieczeństwa wyłącznie na symbolu albo metaforze.

Krok 6 - Uruchom Właściwe Wsparcie

Może obejmować:

- konsultację kliniczną;
- kontakt z odpowiednią osobą lub służbą;
- dodatkową opiekę;
- przekierowanie;
- procedurę obowiązującą w instytucji.

Krok 7 - Nie Zostawiaj Procesu Bez Planu

Ustalić:

- kto odpowiada za dalsze wsparcie;
- co wydarzy się po spotkaniu;
- jakie informacje należy udokumentować;
- czy wymagany jest kontakt następczy.

Przedstawić sygnały bezwzględного zatrzymania pracy symbolicznej.

- klientka nie odróżnia opowieści od rzeczywistości;
- symbol zwiększa dezorientację;
- pojawia się bezpośrednie zagrożenie;
- klientka nie może wyrazić świadomej zgody;
- prowadząca nie posiada kompetencji do dalszej oceny;

- warunki nie pozwalają zapewnić bezpieczeństwa.

Wyjaśnić, czego nie robić.

- nie kontynuować historii w nadziei na „domknięcie symbolu”;
- nie szukać morału;
- nie przekonywać, że emocja jest częścią transformacji;
- nie interpretować kryzysu jako oporu;
- nie działać poza własnymi kompetencjami;
- nie obiecywać poufności absolutnej, jeśli istnieją prawne lub etyczne granice.

Lista kontrolna kryzysowa:

- ☐ Przerwałam pracę symboliczną.
- ☐ Uprościłam komunikację.
- ☐ Sprawdziłam orientację.
- ☐ Zastosowałam odpowiednią regulację.
- ☐ Oceniłam bezpieczeństwo zgodnie z kompetencjami.
- ☐ Znam obowiązującą procedurę.
- ☐ Uruchomiłam potrzebne wsparcie.
- ☐ Nie pozostawiłam osoby bez planu.
- ☐ Udokumentowałam istotne fakty.
- ☐ Zaplanowałam konsultację lub superwizję.

Pytania do przygotowania zawodowego:

„Czy znam procedurę kryzysową mojego miejsca pracy?”

„Kogo mogę skonsultować?”

„Jakie są granice poufności?”

„Jak dokumentuję zdarzenie?”

„Kiedy przekierowuję do innej formy pomocy?”

Zatrzymaj proces

W kryzysie opowieść przestaje być centrum pracy.

Centrum stanowią:

- bezpieczeństwo;
- orientacja;
- realne fakty;
- odpowiednia pomoc;
- ciągłość opieki.

Symbol nie istnieje poza kulturą, językiem i historią osoby



Wyjaśnić wrażliwość kulturową.

Wrażliwość kulturowa oznacza:

- ciekawość bez zakładania;
- świadomość własnej perspektywy;
- respektowanie języka klientki;
- uwzględnianie kontekstu społecznego;
- sprawdzanie znaczenia symbolu;
- gotowość do zmiany materiału.

Ten sam symbol może mieć różne znaczenia w zależności od:

- kultury;
- religii;
- regionu;
- historii rodziny;
- wieku;
- płci;
- doświadczeń migracyjnych;
- pozycji społecznej;
- osobistych skojarzeń.

Dom

Może symbolizować:

- bezpieczeństwo;
- obowiązek;
- przynależność;
- kontrolę;

- strategię;
- miejsce zagrożenia.

Las

Może oznaczać:

- wolność;
- duchowość;
- zagubienie;
- niebezpieczeństwo;
- kontakt z naturą.

Rodzina

Może być przedstawiana jako zasób.

Dla części klientek może jednak wiązać się z:

- przemocą;
- wykluczeniem;
- obowiązkiem;
- konfliktem wartości;
- brakiem bezpieczeństwa.

Przedstawić pytania przed wyborem opowieści.

„Jakie wartości przedstawia historia?”

„Czy jedna forma rodziny jest pokazywana jako jedyna właściwa?”

„Czy role płciowe są stereotypowe?”

„Czy określona religia albo duchowość jest zakładana jako wspólna?”

„Czy dobro i zło są przypisane do wyglądu, niepełnosprawności, wieku albo pochodzenia?”

„Czy zakończenie promuje podporządkowanie jako rozwiązanie?”

Dodać zasady dostosowania języka.

- wyjaśniać trudne słowa;
- nie infantylizować dorosłej klientki;
- używać imion i form zgodnych z preferencją osoby;
- unikać założeń dotyczących partnera, rodziny i tożsamości;
- nie tłumaczyć automatycznie każdego symbolu;
- sprawdzać, czy metafora jest zrozumiała.

Gotowe komunikaty:

„Jak ten symbol jest rozumiany w twojej rodzinie albo kulturze?”

„Czy coś w tej historii jest dla ciebie obce lub niedopasowane?”

„Czy chcesz zmienić jakiś element opowieści?”

„Jak opowiedziałabyś tę historię własnym językiem?”

Przedstawić możliwość współtworzenia.

Klientka może:

- zmienić płeć bohaterki;
- zmienić relację między postaciami;
- zastąpić symbol;
- stworzyć inne zakończenie;
- usunąć element niezgodny z jej wartościami;

- opowiedzieć własną wersję.

Wyjaśnić różnicę pomiędzy dostosowaniem i zawłaszczaniem.

Dostosowanie

Prowadząca pyta, słucha i pozwala klientce określać znaczenie.

Zawłaszczanie

Prowadząca używa symbolu z innej tradycji bez rozumienia kontekstu i przedstawia własną interpretację jako prawdziwą.

Lista kontrolna

- ☐ Znam pochodzenie opowieści.
- ☐ Nie zakładam uniwersalnego znaczenia symbolu.
- ☐ Sprawdzam język i kontekst klientki.
- ☐ Unikam stereotypów.
- ☐ Klientka może zmienić element historii.
- ☐ Nie wartościuję jednej normy rodzinnej albo społecznej.
- ☐ Jestem gotowa odłożyć niedopasowany tekst.
- ☐ Rozpoznaję własne uprzedzenia i niewiedzę.

Ćwiczenie dla prowadzącej:

Uzupełnić:

Główne wartości:

Obraz rodziny:

Role płciowe:

Obraz władzy:

Znaczenie duchowości:

Możliwe stereotypy:

Element wymagający wyjaśnienia:

Możliwość dostosowania:

Pytanie do klientki:

Pytania do supervizji

„Jak moja kultura wpływa na interpretację tej historii?”

„Czy zakładam, że klientka rozumie symbol podobnie do mnie?”

„Które elementy opowieści mogą wykluczać albo zawstydzają?”

Etyka

Nie istnieje symbol całkowicie pozbawiony kontekstu.

Prowadząca nie musi znać wszystkich znaczeń, ale powinna umieć pytać, słuchać i uznać własną niewiedzę.

Zapisywać to, co potrzebne - chronić to, co osobiste



Wyjaśnić cele dokumentacji.

Dokumentacja pomaga:

- zachować ciągłość pracy;
- zapamiętać cel i interwencje;
- monitorować bezpieczeństwo;
- przygotować dalszy plan;
- wspierać konsultację i superwizję;
- wykazać odpowiedzialne działanie zgodnie z obowiązującymi standardami.

Zakres, forma i czas przechowywania dokumentacji powinny odpowiadać:

- obowiązującym przepisom;
- zasadom zawodu;
- polityce instytucji;
- rodzajowi świadczonej usługi;
- wymogom ochrony danych.

Nie tworzyć jednego uniwersalnego zalecenia prawnego.

Przedstawić minimalną strukturę zapisu sesji.

Data

Forma Spotkania

Zastosowana Opowieść Lub Symbol

Uzasadnienie

Zgoda

Istotne Obserwacje

Reakcja Klientki

Zastosowane Interwencje

Działania Dotyczące Bezpieczeństwa

Sposób Integracji

Dalszy Plan

Temat Do Superwizji

Wyjaśnić różnicę między obserwacją i interpretacją.

Obserwacja

„Klientka zamilkła na około minutę, odwróciła wzrok i oceniła napięcie na 7 z 10.”

Interpretacja

„Klientka opierała się dotarciu do prawdy.”

W dokumentacji preferować:

- konkretne zachowania;
- wypowiedzi istotne dla procesu;
- poziom gotowości;

- decyzje prowadzącej;
- interwencje;
- ustalony plan.

Unikać:

- oceniających etykiet;
- niepotrzebnych szczegółów rodzinnych;
- własnych spekulacji przedstawianych jako fakt;
- pełnych opisów symbolicznych fantazji, jeśli nie są klinicznie potrzebne;
- danych osób trzecich bez uzasadnienia.

Dokumentowanie Opowieści

Zapisać:

- tytuł albo rodzaj opowieści;
- cel zastosowania;
- zgodę klientki;
- główny symbol wskazany przez klientkę;
- istotną reakcję;
- sposób zakończenia.

Nie zapisywać automatycznie:

- całej opowieści klientki słowo w słowo;
- szczegółów możliwych do identyfikacji;
- prywatnych treści nieistotnych dla celu.

Dokumentowanie Grupy

Zapisywać:

- temat spotkania;
- zastosowaną strukturę;
- istotne zdarzenia grupowe;
- przekroczenia kontraktu;

- interwencje prowadzącej;
- potrzeby dalszego kontaktu.

Unikać tworzenia zbiorczego dokumentu zawierającego szczegółowe historie wszystkich uczestniczek.

Ochrona Danych

Lista kontrolna

- ☐ Używam bezpiecznego systemu przechowywania.
- ☐ Dostęp mają wyłącznie uprawnione osoby.
- ☐ Nie przechowuję dokumentacji w przypadkowych komunikatorach.
- ☐ Nie przesyłam danych bez odpowiednich zabezpieczeń.
- ☐ Znam zasady tworzenia kopii zapasowych.
- ☐ Znam procedurę naruszenia bezpieczeństwa danych.
- ☐ Usuwam dokumenty zgodnie z obowiązującymi zasadami.

Przypadek Do Superwizji Lub Publikacji

Przed omówieniem:

- usunąć dane identyfikujące;
- ograniczyć szczegóły do potrzebnego minimum;
- respektować zasady superwizji;
- sprawdzić podstawę wykorzystania;
- oznaczyć przypadek złożony;
- nie traktować zmiany imienia jako pełnej anonimizacji.

Przedstawić gotowy formularz zapisu.

Krótką Notatką Po Sesji

Data:

Pytania do prowadzącej

„Czy ta informacja jest potrzebna?”

„Czy zapisuję fakt, czy własną interpretację?”

„Czy dokument może zwiększyć ryzyko identyfikacji?”

„Czy zapis wspiera ciągłość procesu?”

Etyka

Dobra dokumentacja nie jest pełnym zapisem życia klientki.

Jest uporządkowanym, koniecznym i chronionym zapisem procesu zawodowego.

Superwizja - miejsce, w którym prowadząca przygląda się również własnemu udziałowi



Wyjaśnić cele superwizji.

Superwizja może wspierać:

- analizę decyzji klinicznych;
- rozpoznanie granic kompetencji;
- pracę z własnymi reakcjami;
- ocenę bezpieczeństwa;
- wybór dalszej interwencji;
- zauważanie wzorców w relacji;
- rozwój etyczny i zawodowy.

Superwizja nie jest potrzebna wyłącznie wtedy, gdy coś poszło źle.

Może być używana:

- przed trudną interwencją;
- po silnej reakcji emocjonalnej;
- przy niejasnej gotowości klientki;
- przy własnej silnej potrzebie pomocy;
- gdy symbol szczególnie porusza prowadzącą;
- przy pracy grupowej;
- przed wykorzystaniem przypadku do celów edukacyjnych.

Przedstawić sygnały wskazujące na potrzebę superwizji.

Prowadząca

- często myśli o klientce poza pracą;
- chce przekonać ją do określonej decyzji;
- odczuwa silną irytację albo zachwyt;

- boi się zatrzymać technikę;
- interpretuje każdy symbol podobnie;
- ma trudność z utrzymaniem granic;
- czuje się odpowiedzialna za rezultat;
- działa poza wcześniejszym planem bez refleksji.

Przedstawić osiem pytań autorefleksyjnych po sesji.

1. Co klientka rzeczywiście powiedziała?
2. Co zaobserwowałam?
3. Jaką interpretację dodałam?
4. Co poczułam podczas sesji?
5. Czego chciałam dla klientki?
6. Czy próbowałam przyspieszyć proces?
7. W którym momencie mogłam dać więcej wyboru?
8. Co wymaga konsultacji?

Wyjaśnić pojęcie reakcji prowadzącej.

Prowadząca może doświadczać:

- troski;
- bezradności;
- złości;
- lęku;
- potrzeby ratowania;
- identyfikacji z bohaterką;
- chęci udowodnienia skuteczności opowieści.

Same emocje nie oznaczają błędu.

Wymagają jednak rozpoznania, aby nie kierowały procesem bez świadomości.

Przedstawić formularz do superwizji.

Kontekst

Zastosowana Opowieść

Reakcja Klientki

Moja Interwencja

Moment Niepewności

Moja Emocja

Moje Założenie

Ryzyko

Alternatywne Działanie

Pytanie do superwizji

Dodać przykładowe pytania.

„Czy zbyt szybko przeszłam do osobistego znaczenia?”

„Czy moje skojarzenie wpłynęło na pytania?”

„Czy klientka miała realną możliwość odmowy?”

„Czy kontynuowałam pracę mimo sygnałów przeciążenia?”

„Jak mogę lepiej zakończyć podobną sesję?”

„Czy przypadek przekracza moje kompetencje?”

Przedstawić praktykę krótkiej refleksji.

Po Każdej Sesji Z Opowieścią Zapisać

- jedno trafne działanie;
- jeden moment niepewności;
- jedną reakcję własną;
- jedno pytanie do dalszej nauki.

Wyjaśnić granice omawiania przypadku.

Podczas supervizji:

- chronić dane;
- używać tylko potrzebnych informacji;
- nie przekazywać identyfikujących szczegółów;
- korzystać z bezpiecznej, profesjonalnej formy kontaktu;
- respektować zasady instytucji i zawodu.

Lista kontrolna

- ☐ Rozpoznaję własne emocje.
- ☐ Oddzielam je od stanu klientki.
- ☐ Potrafię nazwać własną hipotezę.
- ☐ Nie szukam supervizji wyłącznie po problemie.
- ☐ Chronię dane.
- ☐ Wnoszę konkretne pytanie.
- ☐ Jestem gotowa skorygować swoje działanie.
- ☐ Zapisuję wniosek do przyszłej praktyki.

Praktyka

Pewność zawodowa nie polega na samodzielnym radzeniu sobie ze wszystkim.

Obejmuje zdolność rozpoznawania, kiedy potrzebna jest druga profesjonalna perspektywa.

Obserwować zmianę bez zamieniania opowieści w obietnicę transformacji



Wyjaśnić różnicę pomiędzy reakcją i efektem.

Reakcja Podczas Sesji

- wzruszenie;
- płacz;
- intensywne skojarzenie;
- poczucie ulgi;
- zachwyt opowieścią;
- ważny wgląd.

Efekt W Procesie

- nowe zachowanie;
- zwiększona zdolność wyboru;
- lepsza regulacja;
- zmiana sposobu komunikowania;
- bardziej realistyczne przekonanie;
- konsekwentne korzystanie z zasobu;
- poprawa konkretnego obszaru funkcjonowania.

Silna reakcja może być ważna, ale nie oznacza automatycznie:

- rozwiązania problemu;
- trwałej zmiany;
- gotowości do działania;
- skuteczności dla każdej osoby;
- zakończenia procesu.

Przedstawić pięć obszarów oceny.

1. Świadomość

Czy klientka potrafi lepiej nazwać:

- emocję;
- potrzebę;
- wzorzec;
- granicę;
- dostępne możliwości?

2. Regulacja

Czy klientka:

- wcześniej rozpoznaje pobudzenie;
- korzysta z zasobów;
- prosi o przerwę;
- wraca do teraźniejszości?

3. Wybór

Czy ma więcej niż jedną możliwą reakcję?

4. Działanie

Czy wykonała mały, realny krok?

5. Funkcjonowanie

Czy zmiana wpływa na:

- relacje;
- pracę;
- odpoczynek;
- granice;
- codzienne decyzje?

Przedstawić pytania do klientki po sesji.

„Co zostało z tobą po opowieści?”

„Czy symbol powracał?”

„Czy coś rozumiesz inaczej?”

„Czy zauważyłaś zmianę w codziennym działaniu?”

„Co nie było użyteczne?”

„Czy pojawił się nieoczekiwany koszt?”

„Czy chcesz wrócić do tej metody?”

Dodać skalę przed i po procesie.

Ocenić od 0 do 10:

Jasność Tematu

Poziom Napięcia

Poczucie Wyboru

Dostęp Do Zasobów

Zdolność Komunikowania Potrzeb

Gotowość Do Małego Kroku

Zmiana wyniku skali nie powinna być interpretowana bez kontekstu.

Wzrost napięcia może wynikać z większej świadomości problemu, ale może też oznaczać przeciążenie.

Należy zapytać:

„Co stoi za tą zmianą?”

Przedstawić wskaźniki krótkoterminowe.

- klientka lepiej opisuje symbol;
- rozpoznaje emocję;
- widzi więcej możliwości;
- potrafi wybrać zasób;
- ustala mały krok.

Wskaźniki długoterminowe:

- utrzymuje nową granicę;
- zmniejsza automatyczne zachowanie;
- lepiej toleruje emocje;
- korzysta ze wsparcia;
- podejmuje decyzje bardziej zgodne z wartościami.

Wyjaśnić, jak mówić o efektach etycznie.

Zamiast:

„Ta opowieść głęboko cię transformowała.”

Powiedzieć:

„Opowieść pomogła ci dziś zauważyć...”

Zamiast:

„Metoda uwolniła cię od lęku.”

Powiedzieć:

„Podczas kolejnych tygodni zauważyłaś mniejszą liczbę zachowań podtrzymujących lęk.”

Zamiast:

„To narzędzie działa zawsze.”

Powiedzieć:

„Dla części osób metafora jest użyteczna, a dla innych lepsza może być bardziej bezpośrednia forma pracy.”

Przedstawić formularz oceny.

Wskaźnik Początkowy

Reakcja Podczas Sesji

Najważniejszy Wgląd

Działanie Po Sesji

Obserwacja Po Tygodniu

Obserwacja Po Miesiącu

Koszty Lub Trudności

Ocena Użyteczności Przez Klientkę

Decyzja O Dalszym Stosowaniu

Lista kontrolna

- ☐ Cel został określony przed interwencją.
- ☐ Reakcja nie jest mylona z trwałym efektem.
- ☐ Ocena obejmuje funkcjonowanie.
- ☐ Klientka sama ocenia użyteczność.

- ☐ Uwzględniono możliwe koszty.
- ☐ Nie przypisuję całej zmiany jednej technice.
- ☐ Nie obiecuję rezultatu.
- ☐ Wnioski służą dalszemu planowaniu.

Pytania do supervizji

„Czy potrzebuję widocznego rezultatu, aby uznać sesję za wartościową?”

„Czy przypisuję zmianę opowieści, pomijając cały proces terapeutyczny?”

„Jak reaguję, gdy klientka nie zauważa efektu?”

„Czy sposób mierzenia odpowiada celowi?”

Etyka

Opowieść może być ważnym elementem zmiany.

Nie działa jednak poza relacją, kontekstem, gotowością, wcześniejszą pracą i codziennymi działaniami klientki.

Błędy w pracy z opowieścią - jak je rozpoznawać i naprawiać bez utraty relacji



Przedstawić dziesięć najczęstszych błędów.

Błąd 1 - Wybór Opowieści Przed Określeniem Celu

Jak wygląda:

Prowadząca najpierw wybiera ulubioną historię, a dopiero później próbuje dopasować ją do procesu.

Możliwe konsekwencje:

- brak użyteczności;
- zbyt duża intensywność;
- niejasny kierunek sesji;
- poczucie sztuczności.

Korekta:

Najpierw określić:

- cel;
- gotowość;
- możliwe ryzyko;
- potrzebny dystans;
- plan integracji.

Błąd 2 - Brak Prawdziwej Zgody

Jak wygląda:

Prowadząca informuje o opowieści, ale nie daje realnej możliwości odmowy.

Korekta:

Powiedzieć:

„Możemy również pozostać przy rozmowie. Która forma jest dziś dla ciebie bardziej odpowiednia?”

Błąd 3 - Natychmiastowa Interpretacja

Jak wygląda:

Po zakończeniu historii prowadząca mówi:

„Ten symbol oznacza...”

Korekta:

Najpierw zapytać:

„Co ten obraz oznacza dla ciebie?”

Błąd 4 - Zadawanie Zbyt Wielu Pytań

Jak wygląda:

Prowadząca zadaje kilka pytań jedno po drugim, nie pozostawiając czasu na refleksję.

Korekta:

Stosować zasadę:

Jedno Pytanie → Pauza → Odpowiedź → Doprecyzowanie

Błąd 5 - Uznanie Silnej Emocji Za Dowód Skuteczności

Jak wygląda:

Płacz albo wzruszenie są traktowane jako potwierdzenie „głębokiej transformacji”.

Korekta:

Sprawdzić:

- orientację;
- możliwość wyboru;

- potrzebę regulacji;
- funkcjonowanie po sesji.

Błąd 6 - Przełamywanie Oporu

Jak wygląda:

Prowadząca uważa odmowę albo dystans za przeszkodę wymagającą pokonania.

Korekta:

Zapytać:

„Co w tej formie jest niedopasowane?”

Następnie zaproponować alternatywę.

Błąd 7 - Dosłowne Traktowanie Symbolu

Jak wygląda:

Opowieść staje się instrukcją życiową albo uzasadnieniem dużej decyzji.

Korekta:

Zastosować schemat:

Symbol → Potrzeba → Fakty → Możliwości → Decyzja

Błąd 8 - Brak Czasu Na Zakończenie

Jak wygląda:

Najbardziej intensywny temat pojawia się kilka minut przed końcem sesji.

Korekta:

- nie otwierać nowego pogłębienia;
- podsumować;
- wrócić do zasobów;
- zaplanować kontynuację.

Błąd 9 - Nadmierne Przypisywanie Efektu Opowieści

Jak wygląda:

Cała zmiana zostaje przypisana jednej historii.

Korekta:

Uwzględnić:

- relację terapeutyczną;
- wcześniejszą pracę;
- gotowość klientki;
- codzienne działania;
- kontekst.

Błąd 10 - Brak Refleksji Nad Własną Reakcją

Jak wygląda:

Prowadząca nie zauważa, że symbol uruchamia jej osobistą historię albo potrzebę ratowania.

Korekta:

Zapisać własną reakcję i omówić ją w superwizji.

Przedstawić procedurę naprawczą.

Krok 1 - Zauważ

Nazwać konkretnie:

„Zadałam pytanie zbyt sugerująco.”

Krok 2 - Uznaj

Nie usprawiedliwiać się nadmiernie.

Krok 3 - Skoryguj

Powiedzieć:

„Zauważyłam, że podałam własne znaczenie zbyt szybko. Chcę wrócić do twojej perspektywy.”

Krok 4 - Przywróć Wybór

„Możemy kontynuować, zmienić metodę albo zatrzymać się.”

Krok 5 - Wyciągnij Wniosek

Zapisać temat do autorefleksji i superwizji.

Dodać przykłady naprawy relacyjnej.

Sytuacja

Prowadząca zasugerowała interpretację.

Komunikat naprawczy:

„Moje pytanie mogło zabrzmieć tak, jakbym znała odpowiedź. Nie znam jej. Jak ty rozumiesz ten symbol?”

Sytuacja

Prowadząca kontynuowała mimo niepewności klientki.

Komunikat naprawczy:

„Zauważyłam, że poszłam dalej, zanim wystarczająco sprawdziłam twoją gotowość. Zatrzymajmy się i ustalmy, czego teraz potrzebujesz.”

Lista kontrolna po błędzie:

- ☐ Potrafię nazwać, co się wydarzyło.
- ☐ Nie obwiniam klientki.
- ☐ Nie bronię techniki.
- ☐ Przywracam możliwość wyboru.
- ☐ Sprawdzam wpływ na relację.

- ☐ Dokumentuję istotne elementy.
- ☐ Wnoszę temat do superwizji.
- ☐ Zmieniam przyszłe działanie.

Pytania do superwizji

„Co utrudniło mi zauważenie sygnału klientki?”

„Czy próbowałam osiągnąć określony rezultat?”

„Jak moje emocje wpłynęły na decyzję?”

„Co pomoże mi wcześniej rozpoznawać podobny moment?”

Praktyka

Naprawa nie polega na udowodnieniu, że prowadząca miała dobre intencje.

Polega na uznaniu wpływu działania, przywróceniu wyboru i zmianie sposobu pracy.

Schemat

Błąd → Uznanie → Korekta → Wybór → Refleksja

Pod nim napis:

Odpowiedzialność Zamiast Perfekcji



Biblioteka narzędzi i plan dalszego rozwoju

Moduł o6

Biblioteka narzędzi i plan dalszego rozwoju

Gotowe pytania, formularze sesji, trzydziestodniowy plan praktyki i kodeks odpowiedzialnego prowadzenia procesu

„Kompetencja rozwija się wtedy, gdy wiedza zostaje połączona z praktyką, refleksją, informacją zwrotną i superwizją.”

Pytania do wyboru - nie lista do zadania podczas jednej sesji



Pytania O Gotowość

- „Jak reagujesz na propozycję pracy z opowieścią?”
- „Czy chcesz dziś spróbować tej formy?”
- „Co pomoże ci zachować poczucie wpływu?”
- „Czy istnieje temat, którego nie chcesz dziś poruszać?”
- „Po czym poznasz, że potrzebujesz przerwy?”
- „Wolisz słuchać, czytać czy pracować z jednym obrazem?”

Pytania Otwierające Po Opowieści

- „Co zostało z tobą po tej historii?”
- „Który fragment zwrócił uwagę?”
- „Jaki obraz pojawił się jako pierwszy?”
- „Czy coś było bliskie, obce albo zaskakujące?”
- „Jak opisałaś tę historię jednym zdaniem?”
- „Co poczułaś w trakcie słuchania?”

Pytania O Postać

- „Która postać była ci najbliższa?”
- „Która budziła dystans albo złość?”
- „Czego potrzebowała bohaterka?”
- „Co próbowała ochronić?”
- „Jaką decyzję podejmowała?”
- „Czego jeszcze nie zauważała?”
- „Kto albo co mogło ją wesprzeć?”

Pytania O Symbol

- „Co ten symbol oznacza dla ciebie?”

- „Jakie są trzy możliwe znaczenia?”
- „Które znaczenie jest dziś najbliższe?”
- „Co ten obraz mówi o potrzebie?”
- „Czy symbol bardziej chroni, ogranicza czy prowadzi?”
- „Jak zmieniłoby się znaczenie, gdyby symbol wyglądał inaczej?”
- „Czy ten obraz ma znaczenie w twojej kulturze albo rodzinie?”

Pytania O Emocje I Ciało

- „Co pojawia się w ciele, gdy wracasz do tego fragmentu?”
- „Jak silna jest emocja od 0 do 10?”
- „Czy emocja rośnie, zmniejsza się czy pozostaje stała?”
- „Czego potrzebuje twoje ciało?”
- „Czy chcesz pozostać przy tej emocji, zwolnić czy zrobić przerwę?”
- „Co pomaga ci zachować kontakt z teraźniejszością?”

Pytania O Osobiste Odniesienie

Przed nimi obowiązkowo zapytać:

„Czy chcesz sprawdzić, czy ten obraz łączy się z twoim doświadczeniem?”

Następnie:

- „Co jest podobne?”
- „Co jest zupełnie inne?”
- „W jakiej sytuacji pojawia się podobny wzorzec?”
- „Kiedy zauważyłaś go po raz pierwszy?”
- „Co ten sposób działania ci daje?”
- „Jaki ma koszt?”
- „Czy nadal go wybierasz?”

Pytania O Zasoby

- „Co pomaga bohaterce?”

- „Jaki zasób już posiadasz?”
- „Kto może cię wspierać?”
- „Co daje ci poczucie stabilności?”
- „Która wcześniejsza sytuacja pokazuje, że potrafisz sobie poradzić?”
- „Jaki symbol chcesz zachować jako przypomnienie?”
- „Czego potrzebujesz więcej?”

Pytania O Granice

- „Gdzie znajduje się granica w tej historii?”
- „Kto decyduje o dostępie?”
- „Co należy do ciebie, a co do drugiej osoby?”
- „Jak brzmiałaby jasna granica?”
- „Jakie działanie może ją chronić?”
- „Jakiej reakcji otoczenia się obawiasz?”
- „Co pomoże ci utrzymać granicę?”

Pytania O Wybór I Działanie

- „Jakie możliwości widzisz?”
- „Która z nich jest zgodna z twoimi wartościami?”
- „Jakie są fakty?”
- „Jakie są możliwe konsekwencje?”
- „Czego jeszcze nie wiesz?”
- „Co możesz sprawdzić przed decyzją?”
- „Jaki najmniejszy krok jest realny?”
- „Czy potrzebujesz działania, obserwacji czy czasu?”

Pytania Integrujące

- „Co rozumiesz teraz lepiej?”
- „Co chcesz zapamiętać?”
- „Co było użyteczne?”

- „Co nie było użyteczne?”
- „Jaki zasób zabierasz?”
- „Co pozostaje niejasne?”
- „Do czego chcesz wrócić podczas kolejnej sesji?”
- „Jak zadbasz o siebie po spotkaniu?”

Pytania Do Pracy Grupowej

- „Jakie różne znaczenia pojawiły się w grupie?”
- „Co pokazuje różnorodność reakcji?”
- „Jakiego rodzaju wsparcie było pomocne?”
- „Jakie zasady chronią wybór każdej osoby?”
- „Co można zabrać do codzienności bez ujawniania prywatnej historii?”
- „Czy ktoś potrzebuje po spotkaniu dodatkowego kontaktu?”

Pytania Do Autorefleksji Prowadzącej

- „Dlaczego zadaję właśnie to pytanie?”
- „Czy znam odpowiedź, którą chcę usłyszeć?”
- „Czy pytanie służy klientce, czy mojej ciekawości?”
- „Czy klientka ma możliwość odmowy?”
- „Czy nie jest potrzebna raczej cisza?”
- „Czy pozostaje czas na zakończenie?”
- „Czy temat wymaga superwizji?”

Zasady korzystania z banku:

1. Wybrać jedno pytanie otwierające.
2. Zadać najwyżej kilka pytań pogłębiających.
3. Nie zadawać pytań z każdej kategorii.
4. Po ważnej odpowiedzi pozostawić ciszę.
5. Zakończyć pytaniem integrującym.
6. Przy rosnącym pobudzeniu ograniczyć pytania.

7. Przy odmowie zmienić albo zakończyć metodę.

Pole praktyczne:

Pytanie otwierające:

Pytanie pogłębiające:

Pytanie o zasób:

Pytanie integrujące:

Pytanie, którego dziś nie zadam:

Praktyka

Najlepsze pytanie nie zawsze jest najbardziej głębokie.

Jest nim pytanie odpowiednie do aktualnego etapu, gotowości i bezpieczeństwa klientki.

Dwa formularze - jasność przed spotkaniem i refleksja po zakończeniu



Formularz 1 - Przygotowanie Sesji

Data:

Forma:

- indywidualna;
- grupowa.

Czas spotkania:

Jak klientka lub grupa rozumie cel:

Aktualny Kontekst

Najważniejsze wydarzenie:

Poziom napięcia lub gotowości:

Dostępne zasoby:

Możliwe ryzyko:

Zakres Kompetencji

Czy temat mieści się w mojej roli?

- tak;
- częściowo;
- wymaga konsultacji.

Kogo mogę skonsultować:

Wybrana Opowieść

Główne symbole:

Uzasadnienie wyboru:

Poziom intensywności od 0 do 10:

Możliwy trudny fragment:

Możliwy zasób:

Alternatywny tekst albo metoda:

Zgoda I Wprowadzenie

Jak wyjaśnię cel:

Jak podkreślę dobrowolność:

Jak ustale sygnał przerwy:

Pytania

Pytanie otwierające:

Dwa możliwe pytania pogłębiające:

Pytanie o zasób:

Pytanie integrujące:

Bezpieczeństwo

Sposób ugruntowania:

Sygnały zatrzymania:

Procedura w razie przeciążenia:

Plan Czasu

Opowieść:

Eksploracja:

Integracja:

Zakończenie:

Mój Stan

Moja emocja przed sesją:

Moje założenie:

To, czego nie chcę narzucać:

Temat do obserwacji u siebie:

Formularz 2 - Podsumowanie Sesji

Data:

Praktyka

Dobry formularz nie ma tworzyć dodatkowej biurokracji.

Ma skrócić czas potrzebny na odzyskanie jasności przed sesją i po jej zakończeniu.

Trzydzieści dni świadomej praktyki



Każdego dnia poświęcić od 10 do 20 minut.

Nie trzeba wykorzystywać opowieści podczas każdej sesji.

Celem planu jest ćwiczenie sposobu myślenia, obserwacji i podejmowania decyzji.

Tydzień 1 - Cel, Dobór I Zgoda

Dzień 1

Zdefiniuj jednym zdaniem, czym dla ciebie jest odpowiedzialna praca z opowieścią.

Dzień 2

Wybierz jedną historię i zapisz pięć możliwych znaczeń głównego symbolu.

Dzień 3

Zapisz trzy cele, którym ta opowieść może służyć, i dwa cele, którym nie służy.

Dzień 4

Przeprowadź audyt intensywności wybranej historii.

Dzień 5

Napisz własny komunikat świadomej zgody.

Dzień 6

Przygotuj alternatywną metodę dla tej samej sesji.

Dzień 7

Podsumuj:

Co lepiej rozumiem o doborze opowieści?

Tydzień 2 - Narracja I Pytania

Dzień 8

Przeczytaj opowieść na głos i zmierz czas.

Dzień 9

Zaznacz miejsca, które mogą uruchamiać silniejszą emocję.

Dzień 10

Nagraj własny sposób czytania i sprawdź tempo oraz ton.

Dzień 11

Przekształć pięć pytań sugerujących w pytania otwarte.

Dzień 12

Przećwicz pozostawienie trzydziestu sekund ciszy po pytaniu.

Dzień 13

Wybierz jedno pytanie otwierające, jedno pogłębiające i jedno integrujące.

Dzień 14

Podsumuj:

Który nawyk pytania chcę zmienić?

Tydzień 3 - Bezpieczeństwo I Elastyczność

Dzień 15

Sprawdź procedurę kryzysową obowiązującą w twoim miejscu pracy.

Dzień 16

Zapisz pięć sygnałów przeciążenia i pięć sygnałów emocji możliwej do utrzymania.

Dzień 17

Przygotuj trzy krótkie komunikaty ugruntowujące.

Dzień 18

Przećwicz komunikat zatrzymania opowieści.

Dzień 19

Przeanalizuj jeden przypadek, w którym klientka odrzuca metodę.

Dzień 20

Zapisz trzy realne alternatywy dla pracy symbolicznej.

Dzień 21

Podsumuj:

Po czym poznaję, że trzeba zwolnić albo zatrzymać proces?

Tydzień 4 - Integracja, Dokumentacja I Superwizja

Dzień 22

Przygotuj pięć pytań integrujących.

Dzień 23

Zaprojektuj trzy rodzaje zakończenia:

- działanie;
- obserwacja;
- odpoczynek.

Dzień 24

Wypełnij przykładową notatkę kliniczną, oddzielając fakt od interpretacji.

Dzień 25

Zapisz własną reakcję na symbol, który często interpretujesz.

Dzień 26

Przygotuj jeden przypadek do superwizji.

Dzień 27

Przeanalizuj własny błąd lub moment niepewności bez samokrytyki.

Dzień 28

Napisz komunikat naprawczy do hipotetycznej klientki.

Dzień 29

Wypełnij pełną listę kontrolną przed wybraną sesją.

Dzień 30

Podsumuj cały miesiąc.

Pytania podsumowujące:

„W czym czuję się pewniej?”

„Który obszar nadal wymaga praktyki?”

„Jakie pytanie najczęściej zadaję zbyt szybko?”

„Kiedy najtrudniej jest mi zatrzymać technikę?”

„Jak będę korzystać z superwizji?”

„Jaką jedną zasadę chcę zachować na stałe?”

Dodać tabelę monitorowania.

Dzień

Wykonane

Najważniejszy Wniosek

Zastosowanie W Praktyce

Temat Do Superwizji

Ocena przed i po planie od 0 do 10:

Dobór Opowieści

Uzyskiwanie Zgody

Formułowanie Pytań

Praca Z Ciszą

Reagowanie Na Emocje

Zatrzymywanie Procesu

Integracja

Dokumentacja

Korzystanie Z Superwizji

Dodać plan dalszy.

Kompetencja, którą będę ćwiczyć przez kolejne 30 dni:

Sposób praktyki:

Osoba wspierająca:

Termin superwizji:

Kryterium postępu:

Praktyka

Rozwój kompetencji nie polega na wykonywaniu coraz większej liczby technik.

Polega na podejmowaniu coraz bardziej świadomych, bezpiecznych i dopasowanych decyzji.

Pewność, która pozostawia miejsce na ciekawość, granice i niewiedzę



Część I - Najważniejsze Zasady

1. Osoba Przed Narzędziem

Opowieść ma służyć procesowi klientki.

Klientka nie ma dopasowywać się do wybranej techniki.

2. Cel Przed Historią

Najpierw należy wiedzieć, co ma wspierać interwencja.

3. Zgoda Jest Procesem

Może zostać wycofana w każdym momencie.

4. Symbol Nie Jest Diagnozą

Jest zaproszeniem do refleksji i może mieć wiele znaczeń.

5. Znaczenie Należy Do Klientki

Prowadząca może proponować hipotezy, ale nie posiada ukrytej prawdy o osobie.

6. Silna Emocja Nie Jest Automatycznie Efektem

Należy oceniać orientację, wybór, regulację i dalsze funkcjonowanie.

7. Zatrzymanie Jest Interwencją

Czasami najbardziej odpowiedzialną decyzją jest rezygnacja z dalszego pogłębiania.

8. Wgląd Nie Jest Jeszcze Decyzją

Potrzebne są fakty, konsekwencje, zasoby i gotowość.

9. Zakończenie Jest Częścią Terapii

Każda sesja wymaga czasu na integrację i powrót do teraźniejszości.

10. Superwizja Jest Częścią Kompetencji

Nie jest dowodem słabości ani porażki.

Część 2 - Mój Osobisty Kodeks Praktyki

Dokończyć:

„Przed użyciem opowieści zawsze...”

„Nigdy nie zakładam, że symbol...”

„Gdy klientka milczy...”

„Gdy klientka odrzuca historię...”

„Gdy pojawia się silna emocja...”

„Zatrzymuję proces, kiedy...”

„Własną interpretację przedstawiam tylko wtedy, gdy...”

„Po sesji zawsze sprawdzam...”

„Do superwizji wnoszę...”

„Najważniejszą wartością mojej praktyki jest...”

Część 3 - Moje Granice Kompetencji

Uzupełnić:

Obszary, w których czuję się przygotowana:

Obszary wymagające dalszej nauki:

Sytuacje wymagające konsultacji:

Sytuacje wymagające przekierowania:

Osoby lub instytucje wspierające:

Procedura kryzysowa, którą muszę znać:

Część 4 - Plan Dalszego Rozwoju

Najbliższa kompetencja do rozwinięcia:

Jedna książka, szkolenie albo źródło:

Najbliższy termin superwizji:

Jedna praktyka po każdej sesji:

Jeden nawyk, z którego rezygnuję:

Jedno pytanie, które chcę zadawać częściej:

Część 5 - Deklaracja Odpowiedzialnej Praktyki

„Zobowiązuję się korzystać z opowieści terapeutycznych jako narzędzia wspierającego refleksję, a nie jako sposobu narzucania znaczenia, diagnozy albo decyzji.

Będę jasno przedstawiać cel, uzyskiwać zgodę, respektować odmowę i dostosowywać tempo do gotowości klientki.

Będę oddzielać własne skojarzenia od znaczeń osoby, z którą pracuję.

Będę monitorować bezpieczeństwo, pozostawiać czas na integrację i zatrzymywać proces, gdy dalsze pogłębianie przestaje służyć klientce.

Będę działać w granicach swoich kompetencji, chronić poufność, dokumentować odpowiedzialnie i korzystać z superwizji.

Nie będę obiecywać rezultatu, przedstawiać symbolu jako prawdy ani traktować silnej emocji jako dowodu skuteczności.

Moim zadaniem nie jest prowadzić klientkę do przygotowanej wcześniej odpowiedzi.

Moim zadaniem jest tworzyć warunki, w których może ona bezpiecznie rozpoznawać własne znaczenia, potrzeby, zasoby i możliwości wyboru.”

Miejsce na podpis:

Imię i nazwisko:

Data:

Podpis:

Część 6 - Tekst Zakończenia

„Opowieść terapeutyczna może pomóc nazwać doświadczenie, które wcześniej pozostawało bez słów. Może stworzyć dystans, otworzyć nowe skojarzenie, przypomnieć o zasobie albo pokazać możliwość, której klientka wcześniej nie zauważała.

Nie jest jednak samodzielną odpowiedzią.

Jej wartość zależy od sposobu, w jaki zostaje wprowadzona, od relacji, gotowości, kontekstu, kompetencji prowadzącej oraz przestrzeni pozostawionej na indywidualne znaczenie.

Profesjonalna pewność nie oznacza, że każda sesja przebiegnie zgodnie z planem. Nie oznacza również znajomości wszystkich symboli ani posiadania odpowiedzi na każde pytanie.

Oznacza, że prowadząca zna kierunek, potrafi obserwować, rozpoznaje granice, umie zmienić plan i wie, kiedy skorzystać z pomocy.

Dojrzała praktyka pozostawia miejsce na niewiedzę.

Nie mówi:

„Wiem, co ta historia mówi o tobie.”

Pyta:

„Co ta historia otwiera dla ciebie i czego potrzebujesz, aby przyjrzeć się temu bezpiecznie?”

Nie obiecuje transformacji.

Tworzy warunki do refleksji, wyboru, działania i stopniowej zmiany.

Nie stawia opowieści ponad człowiekiem.

Pozwala człowiekowi zdecydować, czy dana historia jest mu w ogóle potrzebna.

Wracaj do tego przewodnika przed sesją, po spotkaniu i wtedy, gdy pojawia się wątpliwość.

Nie po to, aby wykonać każdy krok idealnie.

Po to, aby podejmować decyzje z większą jasnością, etyką, empatią i odpowiedzialnością.”

Ostatnia myśl:

„Najbezpieczniejsza opowieść to taka, która nie odbiera klientce prawa do własnego znaczenia.”