

Suplement do pracy z parami i traumą relacyjną

Cele diadyczne, arkusze współregulacji i dostosowane narzędzia stabilizacji dla dorosłych par



Praktyczne struktury pomagające chronić bezpieczeństwo, autonomię i relację podczas pracy z traumą przywiązaniową i relacyjną

RELACJA MOŻE WSPIERAĆ LECZENIE TYLKO WTEDY, GDY OBIE OSOBY MOGĄ SWOBODNIE MÓWIĆ, ZATRZYMAĆ SIĘ I DOKONYWAĆ WYBORÓW.

Informacje o suplemencie

Informacje o suplemencie

Niniejszy suplement został przygotowany jako materiał edukacyjny i kliniczny dla odpowiednio wykwalifikowanych specjalistów pracujących z dorosłymi parami.

Materiał może wspierać ocenę bezpieczeństwa, tworzenie celów diadycznych, rozpoznawanie relacyjnych wyzwalaczy, planowanie współregulacji, stabilizację podczas wspólnej sesji oraz naprawę kontaktu po trudnym momencie.

Nie jest samodzielnym protokołem terapii par, terapii PTSD ani leczenia przemocy partnerskiej. Nie zastępuje formalnego szkolenia, supervizji, diagnozy, oddzielnej oceny ryzyka, konsultacji prawnej ani lokalnych procedur bezpieczeństwa.

SEKCJA „NAJWAŻNIEJSZE ROZRÓŻNIENIE”

Trauma relacyjna nie jest synonimem aktualnej przemocy partnerskiej.

Trauma relacyjna może dotyczyć wcześniejszych doświadczeń odrzucenia, zaniedbania, zdrady, utraty, chronicznej nieprzewidywalności albo zranień w bliskiej relacji.

AKTUALNA PRZEMOC MOŻE OBEJMOWAĆ

- zastraszanie; • przemoc fizyczną; • przemoc seksualną; • kontrolę ekonomiczną;

POLE CZERWONE - „PRACA WSPÓLNA NIE JEST NEUTRALNA”

Wspólna sesja może zwiększyć zagrożenie, gdy jedna osoba obawia się konsekwencji szczerzej wypowiedzi.

JEŻELI PARTNER NIE MOŻE BEZPIECZNIE

- powiedzieć prawdy; • odmówić; • poprosić o oddzielne spotkanie; • opuścić gabinet;

SEKCJA „ODDZIELNA OCENA”

Przed rozpoczęciem pracy wspólnej należy przeprowadzić odpowiednią, poufną ocenę bezpieczeństwa z każdą osobą osobno.

OCENA POWINNA OBEJMOWAĆ

- aktualny lęk przed partnerem; • przemoc fizyczną i seksualną; • kontrolę i przymus; • prześladowanie;

POLE MERYTORYCZNE

WHO zaleca, aby w odpowiedzi na przemoc partnerską nie oferować poradnictwa dla par jako standardowej interwencji. Priorytetem jest indywidualne wsparcie, ocena bezpieczeństwa i odpowiednie skierowanie.

SEKCJA „INTERWENCJE DIADYCZNE W PTSD”

Istnieją ustrukturyzowane terapie par skoncentrowane na PTSD, które mogą zmniejszać objawy i poprawiać funkcjonowanie relacji. Powinny być jednak prowadzone przez odpowiednio przeszkolonych specjalistów, po ocenie bezpieczeństwa i zgodnie z założeniami konkretnego protokołu.

SEKCJA „ZASADY ETYCZNE”

SPECJALISTA POWINIEN PRZED ROZPOCZĘCIEM PRACY WYJAŚNIĆ

- kto jest klientem terapii; • jakie są zasady poufności; • czy i jak prowadzone są spotkania indywidualne; • jak traktowane są informacje ujawnione indywidualnie;

POLE BEZPIECZEŃSTWA

Przy bezpośrednim zagrożeniu życia lub zdrowia, aktualnej przemocy, przymusie, poważnym ryzyku samobójczym, ostrej dezorientacji albo stanie wymagającym pomocy medycznej należy przerwać planowane ćwiczenie i zastosować odpowiednią lokalną procedurę.

INFORMACJA O PRAWACH AUTORSKICH

Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiał przeznaczony do użytku zgodnego z warunkami zakupu. Zabrania się odsprzedaży, publicznego udostępniania, kopiowania lub rozpowszechniania całości produktu bez pisemnej zgody właściciela praw.

Spis treści

- 01 Informacje o suplemencie
- 02 Spis treści
- 03 Jak korzystać z suplementu

MODUŁ 01 - BEZPIECZEŃSTWO, KWALIFIKACJA I CELE DIADYCZNE

- 04 Najpierw oceń bezpieczeństwo relacji
- 05 Trauma relacyjna, zranienie przywiązaniowe i konflikt partnerski
- 06 Kiedy praca wspólna jest odpowiednia, a kiedy niewskazana
- 07 Oddzielna ocena, zgoda i zasady poufności
- 08 Mapa cyklu relacyjnego i reakcji ochronnych
- 09 Tworzenie bezpiecznych celów diadycznych

MODUŁ 02 - WSPÓŁREGULACJA I STABILIZACJA W PARZE

- 10 Regulacja w relacji bez przejmowania odpowiedzialności
- 11 Czym jest współregulacja i czym nie jest
- 12 Diadyczny sygnalizator stanu
- 13 Wspólny sygnał zatrzymania i protokół przerwy
- 14 Mówiący, słuchający i obserwujący terapeuta
- 15 Odległość, kontakt wzrokowy i tempo
- 16 Powrót do kontaktu po aktywacji
- 17 Mikronaprawa po trudnym momencie
- 18 Gotowość pary do pracy z materiałem traumatycznym

MODUŁ 03 - TRAUMA RELACYJNA I OGRANICZONE CELE DIADYCZNE

- 19 Praca z urazem więzi bez odtwarzania urazu
- 20 Negatywny cykl ochronny
- 21 Wyzwalacz, znaczenie, ciało i zachowanie
- 22 Granice ujawniania materiału traumatycznego
- 23 Wybór jednego celu diadycznego
- 24 Dawkowanie materiału podczas sesji wspólnej
- 25 Trauma, partner i aktualny gabinet
- 26 Praca ze znaczeniem relacyjnym
- 27 Zatrzymywanie i domykanie pracy diadycznej

MODUŁ 04 - ADAPTACJE DO DOMINUJĄCEGO WZORCA PARY

- 28 Dwie osoby, dwa układy reakcji, jeden proces
- 29 Wstyd, wycofanie i przyjmowanie wsparcia
- 30 Złość, protest i poszukiwanie kontaktu
- 31 Dysocjacja jednego z partnerów
- 32 Jednoczesna aktywacja obu partnerów
- 33 Zranienie przywiązaniowe i proces naprawczy
- 34 Sesja wspólna w formie internetowej
- 35 Terapia indywidualna i terapia pary
- 36 Dokumentacja i ponowna kwalifikacja

MODUŁ 05 - ZINTEGROWANY PLAN PRACY Z PARĄ

- 37 Od bezpieczeństwa do wspólnej decyzji
- 38 Drzewo decyzji i karta planowania sesji
- 39 Końcowa karta szybkiego dostępu

Jak korzystać z suplementu

Jak korzystać z suplementu

Wyjaśnić, że suplement uzupełnia, ale nie zastępuje pełnego modelu terapii par ani indywidualnego leczenia PTSD. Pomóc terapeutom oddzielić cele diadyczne od celów indywidualnych oraz bezpieczeństwo od samej redukcji konfliktu.

Trauma może wpływać na sposób, w jaki partnerzy rozpoznają zagrożenie, proszą o bliskość, reagują na dystans, interpretują ciszę, stawiają granice i wracają do kontaktu po trudnym momencie.

SEKCJA „DO CZEGO SŁUŻY SUPLEMENT” SUPLEMENT POMAGA

- ocenić, czy praca wspólna jest odpowiednia;
- oddzielić konflikt od przemocy i przymusu;
- rozpoznać relacyjny cykl ochronny;

SEKCJA „DO CZEGO SUPLEMENT NIE SŁUŻY”

SUPLEMENT NIE SŁUŻY DO

- zmuszania osoby do pozostania w relacji;
- prowadzenia wspólnego ujawniania przy aktualnej przemocy;
- negocjowania bezpieczeństwa z osobą stosującą przymus;

SEKCJA „TRZY POZIOMY CELÓW”

POZIOM 1 - CEL INDYWIDUALNY

Dotyczy objawów, historii, granic, bezpieczeństwa lub leczenia jednej osoby.

PRZYKŁAD

Rozpoznawanie własnych sygnałów odłączenia.

POZIOM 2 - CEL DIADYCZNY

Dotyczy sposobu, w jaki para wspólnie reaguje na określoną sytuację.

PRZYKŁAD

Zatrzymywanie rozmowy przed pełną eskalacją i powrót o ustalonej porze.

POZIOM 3 - CEL RELACYJNY

Dotyczy długoterminowej jakości więzi.

PRZYKŁAD

Zwiększenie możliwości wyrażania potrzeb bez kary, kontroli albo automatycznego wycofania.

POLE WYRÓŻNIONE

Nie każdy cel indywidualny powinien być realizowany podczas sesji wspólnej.

SEKCJA „PODSTAWOWA SEKWENCJA KORZYSTANIA”

1. OCENIĆ BEZPIECZEŃSTWO

Przeprowadź oddzielną ocenę i sprawdź możliwość swobodnego uczestnictwa.

2. USTAL RAMĘ

Wyjaśnij poufność, granice, spotkania indywidualne i warunki zatrzymania pracy wspólnej.

3. ZMAPUJ CYKL

Oddziel wyzwalacz, znaczenie, reakcję ciała, zachowanie i wpływ na partnera.

4. WYBIERZ CEL DIADYCZNY

Pracuj z jednym, możliwym do obserwowania zachowaniem.

5. WPROWADŹ STABILIZACJĘ

Ustal sygnał stop, przerwę, sposób powrotu i granice współregulacji.

6. ZMNIEJSZ DAWKĘ

Najpierw oceń bezpieczeństwo relacji

Zanim para zacznie regulować się wspólnie, każda osoba musi móc swobodnie mówić, odmówić i zatrzymać proces

Nie każdy problem relacyjny powinien być traktowany jako wspólny cykl. Bezpieczeństwo i odpowiedzialność za zachowanie należy ocenić przed rozpoczęciem pracy diadycznej.

Praca z traumą w parze wymaga więcej niż zgody na wspólną sesję.

OCEŃ

—

UZGODNIJ

—

DOPASUJ

—

SPRAWDŹ

WSPÓLNA SESJA NIE MOŻE BYĆ WARUNKIEM UZYSKANIA OCHRONY.

Podobne reakcje mogą wymagać zupełnie innego postępowania

Podobne reakcje mogą wymagać zupełnie innego postępowania

Wyjaśnić różnicę pomiędzy wcześniejszą traumą wpływającą na obecną relację, zranieniem powstałym w aktualnej więzi, zwykłym konfliktem oraz przemocą i przymusem.

Zapobiegać stosowaniu narzędzi współregulacji w sytuacjach, w których potrzebna jest ochrona, odpowiedzialność za szkodliwe zachowanie albo indywidualna interwencja.

KATEGORIA 1 - WCZEŚNIEJSZA TRAUMA WPŁYWAJĄCA NA RELACJĘ

PRZYKŁADY

- wcześniejsza przemoc; • zaniedbanie; • utrata; • trauma seksualna;

MOŻLIWY WPŁYW OBECNIE

- silna reakcja na dystans; • trudność z zaufaniem; • nadmierna czujność; • odrętwienie;

PYTANIE OCENIAJĄCE

Czy obecny partner stanowi aktualne zagrożenie, czy reakcja jest głównie uruchamiana przez podobieństwo do wcześniejszego doświadczenia?

KATEGORIA 2 - ZRANIE W AKTUALNEJ RELACJI

MOŻE OBEJMOWAĆ

- zdradę; • opuszczenie w kryzysie; • poważne naruszenie zaufania; • ujawnienie prywatnej informacji;

PYTANIE OCENIAJĄCE

Czy osoba odpowiedzialna za zranienie uznaje wpływ własnego zachowania i jest gotowa uczestniczyć w procesie naprawczym?

KATEGORIA 3 - KONFLIKT PARTNERSKI

MOŻE OBEJMOWAĆ

- różnicę potrzeb; • nieporozumienie; • trudność z negocjowaniem; • różne style komunikacji;

PYTANIE OCENIAJĄCE

Czy obie osoby mogą wyrazić własną perspektywę bez lęku przed karą lub odwetem?

KATEGORIA 4 - PRZEMOC, PRZYMUS I KONTROLA

MOŻE OBEJMOWAĆ

- groźby; • kontrolowanie pieniędzy; • kontrolę kontaktów społecznych; • śledzenie;

PYTANIE OCENIAJĄCE

Czy jedna osoba zmienia zachowanie przede wszystkim ze strachu przed konsekwencjami?

DECYZJA

Nie przedstawiać przemocy jako wzajemnego cyklu. Zatrzymać standardową pracę diadyczną i zastosować właściwe procedury bezpieczeństwa.

TABELA „TEN SAM OBJAW - RÓŻNE ZNACZENIE”

OBJAW

PARTNER MILCZY.

MOŻLIWE ZNACZENIA

- potrzebuje czasu; • odłącza się;

Kwalifikacja do pracy diadycznej

Kwalifikacja do pracy diadycznej

Dostarczyć czytelną listę warunków sprzyjających pracy wspólnej, czynników wymagających adaptacji oraz sygnałów wskazujących na potrzebę zatrzymania lub odroczenia sesji diadycznych.

Chronić bezpieczeństwo obu osób i zapobiegać wykorzystywaniu terapii par do kontroli, wymuszania ujawnienia albo rozmywania odpowiedzialności.

STREFA ZIELONA - PRACA WSPÓLNA MOŻE BYĆ ODPOWIEDNIA

- ☐ obie osoby uczestniczą dobrowolnie;
- ☐ obie mogą powiedzieć nie;
- ☐ nie występuje aktualny lęk przed odwetem;

MOŻLIWA DECYZJA

Rozpocząć pracę wspólną z regularną ponowną oceną bezpieczeństwa.

STREFA BURSZTYNOWA - POTRZEBNA JEST DODATKOWA OCENA LUB ADAPTACJA

- ☐ jedna osoba łatwo traci kontakt;
- ☐ występuje silna eskalacja słowna;
- ☐ przerwy są wykorzystywane do wycofywania się bez powrotu;

MOŻLIWE DECYZJE

- przeprowadzić dodatkowe spotkania indywidualne;
- ograniczyć cel;
- rozpocząć od stabilizacji;

STREFA CZERWONA - STANDARDOWA PRACA WSPÓLNA JEST NIEWSKAZANA

- ☐ jedna osoba boi się partnera;
- ☐ występuje aktualna przemoc fizyczna lub seksualna;

- ☐ występuje kontrola i przymus;

DECYZJA

Zatrzymać standardową pracę wspólną. Przejść do oddzielnej oceny bezpieczeństwa, właściwego wsparcia, konsultacji i lokalnych procedur.

POLE MERYTORYCZNE

WHO wskazuje, że wspólne poradnictwo nie jest odpowiednią standardową odpowiedzią na przemoc partnerską. Bezpieczeństwo, prywatność i indywidualne wsparcie osoby doświadczającej przemocy mają pierwszeństwo.

SEKCJA „DODATKOWE CZYNNIKI KLINICZNE”

SPRAWDZIĆ ODDZIELNIE U KAŻDEJ OSOBY

- ☐ ryzyko samobójcze;
- ☐ samouszkodzenia;
- ☐ psychozę lub manię;

SEKCJA „WARUNKI PROWADZENIA ĆWICZEŃ WSPÓŁREGULACJI”

ĆWICZENIE MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- obie osoby mogą je zatrzymać;
- żadna osoba nie jest zmuszana do dotyku;
- kontakt wzrokowy nie jest obowiązkowy;

SEKCJA „PYTANIA KWALIFIKUJĄCE”

DO KAŻDEJ OSOBY OSOBNO

Czy możesz bezpiecznie powiedzieć partnerowi coś, z czym się nie zgadza?

Czy obawiasz się konsekwencji po powrocie do domu?

Czy partner kontroluje twoje pieniądze, kontakty, telefon albo przemieszczanie się?

Każda osoba potrzebuje przestrzeni do swobodnego ujawnienia ryzyka

Każda osoba potrzebuje przestrzeni do swobodnego ujawnienia ryzyka

Dostarczyć strukturę dwóch oddzielnych rozmów kwalifikacyjnych oraz formularz wyjaśniający zasady poufności, dokumentacji i informacji przekazywanych pomiędzy spotkaniami indywidualnymi i wspólnymi.

Zwiększyć szansę ujawnienia przemocy, przymusu, lęku, wątpliwości i braku dobrowolnej zgody przed rozpoczęciem pracy diadycznej.

WAŻNA ZASADA ORGANIZACYJNA

ODDZIELNA ROZMOWA NIE MOŻE BYĆ IMPROWIZOWANYM SEKRETNYM KANAŁEM.

PRZED JEJ ROZPOCZĘCIEM TERAPEUTA POWINIEN WYJAŚNIĆ

- cel spotkania indywidualnego;
- zakres poufności;
- wyjątki prawne i etyczne;

SEKCJA 1 - DOBROWOLNOŚĆ

PYTANIA ZADAWANE OSOBNO

Czy uczestniczysz z własnej woli?

Czy ktoś wywierał na ciebie nacisk?

Czy możesz zdecydować o zakończeniu udziału?

SEKCJA 2 - LĘK I ODWET

Czy boisz się partnera?

Czy obawiasz się powrotu do domu po sesji?

Czy po wcześniejszych rozmowach terapeutycznych dochodziło do kary, gróźb albo

prześluchiwania?

SEKCJA 3 - PRZEMOC I KONTROLA

SPRAWDZIĆ

- ☐ przemoc fizyczną;
- ☐ przemoc seksualną;
- ☐ groźby;

POLE CZERWONE

Odpowiedzi dotyczące zagrożenia wymagają działania zgodnego z lokalnym prawem, standardami zawodowymi i planem bezpieczeństwa. Nie należy automatycznie omawiać ujawnienia podczas sesji wspólnej.

SEKCJA 4 - ZDOLNOŚĆ DO SWOBODNEJ KOMUNIKACJI

CZY MOŻESZ POWIEDZIEĆ PARTNEROWI

- nie;
- potrzebuję przerwy;
- nie zgadzam się;

SEKCJA 5 - CELE I MOTYWACJA

Dlaczego chcesz uczestniczyć w terapii wspólnej?

Odpowiedź

Co chcesz zmienić w swoim zachowaniu?

CZY CELEM JEST

- ☐ poprawa kontaktu;
- ☐ podjęcie decyzji o przyszłości;
- ☐ naprawa zranienia;

SEKCJA 6 - POLITYKA POUFNOŚCI

W PRZEWODNIKU UMIEŚCIĆ FORMULARZ DO DOSTOSOWANIA PRZEZ SPECJALISTĘ

Co dzieje się pomiędzy wyzwalaczem a kolejną reakcją partnera?

Co dzieje się pomiędzy wyzwalaczem a kolejną reakcją partnera?

Pomóc terapii i parze rozłożyć powtarzający się cykl na konkretne etapy bez redukowania odpowiedzialności za szkodliwe zachowanie.

Przenieść uwagę z oskarżeń dotyczących charakteru partnera na możliwe do obserwowania wyzwalacze, znaczenia, reakcje somatyczne, impulsy, zachowania i skutki.

WAŻNA ZASADA

Mapę cyklu stosować wyłącznie po ocenie bezpieczeństwa.

Nie przedstawiać przemocy, gróźb, przymusu ani kontroli jako neutralnej części wzajemnego tańca relacyjnego.

STRUKTURA CYKLU

1. SYTUACJA
2. ZNACZENIE PARTNERA A
3. REAKCJA CIAŁA PARTNERA A
4. ZACHOWANIE PARTNERA A
5. WPŁYW NA PARTNERA B
6. ZNACZENIE PARTNERA B
7. REAKCJA CIAŁA PARTNERA B
8. ZACHOWANIE PARTNERA B
9. WPŁYW NA PARTNERA A
10. UTRWALENIE CYKLU

SEKCJA 1 - SYTUACJA

Opisać fakt bez przypisywania intencji.

PRZYKŁAD NIEPRECYZYJNY

PARTNER MNIE IGNOROWAŁ.

PRZYKŁAD PRECYZYJNY

PARTNER NIE ODPOWIEDZIAŁ PRZEZ OKOŁO TRZYDZIEŚCI MINUT I PATrzył W

TELEFON.

POLE

Co dokładnie się wydarzyło?

Odpowiedź

SEKCJA 2 - PARTNER A

ZNACZENIE

Odpowiedź

REAKCJA CIAŁA

Odpowiedź

EMOCJA

Odpowiedź

IMPULS

Odpowiedź

ZACHOWANIE

Odpowiedź

UKRYTA POTRZEBA

Odpowiedź

SEKCJA 3 - WPŁYW NA PARTNERA B

Co partner B zobaczył lub usłyszał?

Odpowiedź

Jakie znaczenie nadał zachowaniu partnera A?

Odpowiedź

SEKCJA 4 - PARTNER B

ZNACZENIE

Odpowiedź

REAKCJA CIAŁA

Wspólny cel powinien opisywać zachowanie, a nie zmuszać partnera do określonego uczucia

Wspólny cel powinien opisywać zachowanie, a nie zmuszać partnera do określonego uczucia. Nauczyć terapeutę i parę tworzyć konkretne, obserwowalne i dobrowolne cele wspólne, które nie zastępują indywidualnego leczenia ani odpowiedzialności za bezpieczeństwo. Przejść od ogólnych żądań zmiany partnera do jednego zachowania, które obie osoby mogą ćwiczyć i oceniać.

NIEPRECYZYJNE CELE

PARTNER MA MI ZAUFAĆ.

PARTNER MA PRZESTAĆ SIĘ BAĆ.

PARTNER MA SIĘ OTWORZYĆ.

PARTNER MA WYBACZYĆ.

PARTNER MA PRZESTAĆ MNIE WYZWAŁAĆ.

PARTNER MA MNIE USPOKAJAĆ.

Mamy już nigdy się nie kłócić.

PARTNER MA OPOWIEDZIEĆ CAŁĄ TRAUMĘ.

DLACZEGO SĄ NIEODPOWIEDNIE

- dotyczą wewnętrznego stanu drugiej osoby;
- mogą być wymuszające;
- są niemożliwe do bezpośredniego obserwowania;

CECHY DOBREGO CELU DIADYCZNEGO KONKRETNY

Opisuje jedno zachowanie.

OBSERWOWALNY

FORMUŁA CELU

KIEDY POJAWIA SIĘ

Odpowiedź

PARTNER A ZAUWAŻY

Odpowiedź

PARTNER A ZROBI

Odpowiedź

PARTNER B ZAUWAŻY

Odpowiedź

PARTNER B ZROBI

Odpowiedź

OBIE OSOBY ZATRZYMAJĄ ROZMOWĘ, GDY

Odpowiedź

DO ROZMOWY WRÓCĄ

Odpowiedź

PO CZYM ROZPOZNAJĄ POPRAWĘ

Odpowiedź

PRZYKŁAD 1 - ESKALACJA

NIEPRECYZYJNIE

Mamy lepiej się komunikować.

Regulacja w relacji bez przejmowania odpowiedzialności

Jak partnerzy mogą wspierać kontakt, nie stając się terapeutami ani opiekunami całego stanu drugiej osoby

Współregulacja oznacza oferowanie przewidywalnego, dobrowolnego i ograniczonego wsparcia. Nie oznacza obowiązku uspokajania partnera ani rezygnacji z własnych granic.

Para może rozwijać wspólne sposoby zatrzymywania eskalacji i odzyskiwania kontaktu.

OCEŃ



UZGODNIJ



DOPASUJ



SPRAWDŹ

Wsparcie relacyjne z zachowaniem autonomii

Wsparcie relacyjne z zachowaniem autonomii

Wyjaśnić różnicę pomiędzy bezpieczną współregulacją, kontrolowaniem partnera, przejmowaniem odpowiedzialności za jego stan oraz zależnością od jednej osoby.

Stworzyć wspólny język, który pozwala partnerom oferować wsparcie bez przymusu, ratowania albo przekraczania własnych granic.

DEFINICJA ROBOCZA

Współregulacja oznacza, że obecność, głos, przewidywalność albo zachowanie jednej osoby pomaga drugiej odzyskać więcej orientacji i możliwości wyboru.

WSPÓŁREGULACJA JEST

- dobrowolna; • ograniczona; • uzgodniona;
- możliwa do zatrzymania; • zgodna z granicami obu osób;

WSPÓŁREGULACJA MOŻE OBEJMOWAĆ

- ☐ spokojny, krótki komunikat;
- ☐ przypomnienie ustalonego sygnału;
- ☐ zmniejszenie liczby słów;
- ☐ zwiększenie przestrzeni;
- ☐ poinformowanie o czasie powrotu;

WSPÓŁREGULACJA NIE OZNACZA

- ☐ obowiązku usuwania emocji partnera;
- ☐ przyjmowania krzyku, gróźb albo przemocy;
- ☐ zgadywania potrzeb bez pytania;
- ☐ śledzenia każdego objawu;
- ☐ podejmowania decyzji za partnera;

SEKCJA 1 - CO POMAGA PARTNEROWI A

POMOCNE SŁOWA

Odpowiedź

POMOCNE ZACHOWANIE

Odpowiedź

POMOCNY DYSTANS

Odpowiedź

Czy dotyk jest pomocny?

- ☐ tak, po uzyskaniu zgody; ☐ czasami;
- ☐ nie;

CZEGO NIE ROBIĆ

Odpowiedź

SEKCJA 2 - CO POMAGA PARTNEROWI B

POMOCNE SŁOWA

Odpowiedź

POMOCNE ZACHOWANIE

Odpowiedź

POMOCNY DYSTANS

Odpowiedź

Czy dotyk jest pomocny?

- ☐ tak, po uzyskaniu zgody; ☐ czasami;
- ☐ nie;

CZEGO NIE ROBIĆ

Odpowiedź

SEKCJA 3 - PYTANIE O ZGODĘ

PRZYKŁADOWE KOMUNIKATY

Czy chcesz, żebym został blisko, zwiększył dystans czy nic teraz nie robił?

Czy mogę przypomnieć nasz plan?

Czy dotyk byłby pomocny, neutralny czy niepożądany?

Czy chcesz usłyszeć jedno zdanie, czy potrzebujesz ciszy?

Czy mam zostać, czy skorzystać z ustalonej przerwy?

SEKCJA 4 - ODPOWIEDZIALNOŚĆ

KAŻDA OSOBA UZUPEŁNIA

Wspólny język do rozpoznawania kontaktu, przeciążenia i zagrożenia

Wspólny język do rozpoznawania kontaktu, przeciążenia i zagrożenia

Dostarczyć parze prosty system trzech stref, który pomaga określić, czy rozmowę można kontynuować, należy ją zwolnić, czy trzeba ją natychmiast zatrzymać.

Zwiększyć rozpoznawanie wczesnych sygnałów i ograniczyć kontynuowanie rozmowy po utracie zdolności do bezpiecznego uczestnictwa.

STREFA ZIELONA - MOGĘ UCZESTNICZYĆ

MOŻLIWE SYGNAŁY

- ☐ wiem, gdzie jestem; ☐ słyszę partnera;
- ☐ mogę powiedzieć nie;
- ☐ potrafię wyrazić jedno zdanie;
- ☐ nie czuję się zagrożony;

ZACHOWANIE PARY

- kontynuować jeden temat; • mówić krótkimi zdaniami; • sprawdzać zgodę; • zachować ustaloną strukturę.

PARTNER A

MOJE SYGNAŁY ZIELONE

Odpowiedź

PARTNER B

MOJE SYGNAŁY ZIELONE

Odpowiedź

STREFA BURSZTYNOWA - POTRZEBUJĘ ZWOLNIĆ

MOŻLIWE SYGNAŁY

- ☐ rośnie napięcie; ☐ trudniej słuchać;
- ☐ pojawia się potrzeba natychmiastowej odpowiedzi;

☐ głos się podnosi;

☐ przestają pamiętać cel rozmowy;

ZACHOWANIE PARY

- zatrzymać rozszerzanie tematu; • przejść do jednego zdania; • zwiększyć dystans; • ograniczyć kontakt wzrokowy; • sprawdzić zgodę;

PARTNER A

MOJE SYGNAŁY BURSZTYNOWE

Odpowiedź

PARTNER B

MOJE SYGNAŁY BURSZTYNOWE

Odpowiedź

STREFA CZERWONA - ZATRZYMUJEMY ROZMOWĘ

MOŻLIWE SYGNAŁY

- ☐ pojawiają się groźby;
- ☐ występuje zastraszanie;
- ☐ ktoś blokuje wyjście;
- ☐ pojawia się przemoc fizyczna;
- ☐ jedna osoba nie może odmówić;

ZACHOWANIE

- natychmiast zakończyć rozmowę; • zastosować plan bezpieczeństwa; • nie negocjować pod presją; • skorzystać z odpowiedniej pomocy; • ponownie ocenić możliwość pracy wspólnej.

PARTNER A

MOJE SYGNAŁY CZERWONE

Odpowiedź

PARTNER B

MOJE SYGNAŁY CZERWONE

Przerwa ma zatrzymać eskalację, a nie zerwać relację ani ukarać partnera

Przerwa ma zatrzymać eskalację, a nie zerwać relację ani ukarać partnera

Dostarczyć szczegółową procedurę rozpoczynania, przeprowadzania i kończenia bezpiecznej przerwy w rozmowie.

Zapobiegać kontynuowaniu konfliktu po utracie zdolności do słuchania oraz zapobiegać wykorzystywaniu przerwy do kontroli, zastraszania albo bezterminowego wycofania.

SEKCJA 1 - SYGNAŁ ZATRZYMANIA

SYGNAŁ MOŻE BYĆ

- ☐ słowem;
- ☐ krótkim zdaniem;
- ☐ gestem;
- ☐ kartą;

NASZ SYGNAŁ

Odpowiedź

ZASADY

- sygnał może uruchomić każda osoba;
- nie wymaga uzasadnienia w chwili przeciążenia;
- nie może być wyśmiewany;
- nie może prowadzić do kary;

SEKCJA 2 - ZDANIE ROZPOCZYNAJĄCE PRZERWĘ

FORMUŁA

Jestem w strefie . Potrzebuję przerwy do godziny . Wrócę do rozmowy poprzez .

PRZYKŁAD

Jestem w strefie bursztynowej. Potrzebuję trzydziestu minut. Wrócę o 19:30 i sprawdzimy, czy możemy rozmawiać przez dziesięć minut.

SEKCJA 3 - CZAS PRZERWY

MINIMALNY CZAS

Odpowiedź

MAKSYMALNY CZAS PRZED KRÓTKIM KOMUNIKATEM

Odpowiedź

PLANOWANY CZAS POWROTU

Odpowiedź

JEŻELI POWRÓT NIE JEST MOŻLIWY

Odpowiedź

WAŻNE

Nie ustalać jednej obowiązkowej długości dla każdej pary. Czas musi być wystarczający do odzyskania kontaktu, ale nie może oznaczać bezterminowego zniknięcia.

SEKCJA 4 - ZASADY PODCZAS PRZERWY DOZWOLONE

- ☐ oddzielna przestrzeń;
- ☐ krótki spacer w bezpiecznym miejscu;
- ☐ orientacja;
- ☐ zapisanie własnego stanu;

NIEDOZWOLONE

- ☐ śledzenie partnera;
- ☐ wysyłanie wielu wiadomości;
- ☐ blokowanie wyjścia;
- ☐ grożenie rozstaniem;

SEKCJA 5 - INDYWIDUALNY PLAN PARTNERA A

PODCZAS PRZERWY ZROBIĘ

Odpowiedź

NIE BĘDĘ

Odpowiedź

Jedna osoba mówi, druga słucha, terapeuta chroni strukturę

Jedna osoba mówi, druga słucha, terapeuta chroni strukturę

Dostarczyć ustrukturyzowaną formę krótkiej rozmowy, która ogranicza wzajemne przerywanie, interpretowanie intencji i szybkie rozszerzanie konfliktu.

Umożliwić przekazanie jednego doświadczenia przy zachowaniu bezpieczeństwa, granic i kontroli nad dawką.

ROLE

MÓWIĄCY

Opisuje własne doświadczenie.

SŁUCHAJĄCY

Słucha bez obrony, poprawiania i przesłuchiwania.

TERAPEUTA

ZASADA GŁÓWNA

Rozmowa dotyczy jednego konkretnego momentu, nie całej historii relacji.

SEKCJA 1 - PRZYGOTOWANIE

TERAPEUTA USTALA

TEMAT

CZEGO ROZMOWA NIE OBEJMUJE

CZAS WYPOWIEDZI

SYGNAŁ STOP

DOPUSZCZALNY POZIOM SZCZEGÓŁOWOŚCI

Czy kontakt wzrokowy jest dobrowolny?

☐ tak.

SEKCJA 2 - FORMUŁA MÓWIĄCEGO MÓWIĄCY UZUPEŁNIA

KIEDY WYDARZYŁO SIĘ

ZAUWAŻYŁEM W SOBIE

NADAŁEM TEMU ZNACZENIE

MOJĄ REAKCJĄ BYŁO

WPŁYW NA MNIE BYŁ TAKI

TERAZ POTRZEBUJĘ, ABYŚ TYLKO USŁYSZAŁ

ZABRONIONE W TEJ FAZIE

- diagnozowanie partnera;
- przypisywanie intencji;
- groźby;
- żądanie natychmiastowej odpowiedzi;
- otwieranie wielu tematów;

SEKCJA 3 - ZADANIE SŁUCHAJĄCEGO

SŁUCHAJĄCY MOŻE POWIEDZIEĆ WYŁĄCZNIE

USŁYSZAŁEM, ŻE

NAJWAŻNIEJSZY WPŁYW NA CIEBIE BYŁ TAKI

Czy dobrze zrozumiałem?

☐ tak; ☐ częściowo; ☐ nie.

WAŻNE

Powtórzenie treści nie oznacza zgody z każdą interpretacją. Oznacza potwierdzenie, że komunikat został usłyszany.

SEKCJA 4 - SPRAWDZENIE WPŁYWU

Bliskość nie zawsze zwiększa bezpieczeństwo

Bliskość nie zawsze zwiększa bezpieczeństwo

Pokazać, jak fizyczna odległość, ustawienie krzesła, kontakt wzrokowy, ton głosu i szybkość rozmowy mogą wpływać na aktywację obu partnerów.

Pozwolić każdej osobie wybrać warunki wspólnej pracy bez narzucania jednego obrazu bliskości.

SEKCJA 1 - ODLEGŁOŚĆ

MOŻLIWE USTAWIENIA

- ☐ krzesła ustawione obok siebie;
- ☐ krzesła ustawione pod kątem;
- ☐ większy dystans;
- ☐ terapeuta pomiędzy liniami wzroku;
- ☐ jedna osoba bliżej drzwi;

PARTNER A

NAJBARDZIEJ ODPOWIEDNIA ODLEGŁOŚĆ

Odpowiedź

PARTNER B

NAJBARDZIEJ ODPOWIEDNIA ODLEGŁOŚĆ

Odpowiedź

WSPÓLNE USTALENIE

Odpowiedź

SEKCJA 2 - KONTAKT WZROKOWY

ZASADA

Kontakt wzrokowy jest opcjonalny.

MOŻLIWOŚCI

- ☐ patrzenie na partnera;
- ☐ patrzenie na terapeuta;
- ☐ patrzenie na neutralny przedmiot;
- ☐ krótkie spoglądanie;
- ☐ brak bezpośredniego kontaktu wzrokowego.

PYTANIE

Czy patrzenie na partnera zwiększa kontakt, napięcie, wstyd czy odłączenie?

PARTNER A

Odpowiedź

PARTNER B

Odpowiedź

SEKCJA 3 - TEMPO

SYGNAŁY ZBYT SZYBKIEGO TEMP

- partnerzy odpowiadają bez zastanowienia;
- pojawia się wiele tematów;
- rośnie głośność;
- jedna osoba traci słowa;
- druga wypełnia każdą ciszę;

MOŻLIWE ADAPTACJE

- ☐ jedno pytanie naraz;
- ☐ dłuższa pauza;
- ☐ odpowiedź pisemna;
- ☐ ograniczenie do jednego zdania;
- ☐ podsumowanie terapeuty;

SEKCJA 4 - GŁOŚNOŚĆ I TON

KAŻDA OSOBA OKREŚLA

TON, KTÓRY POMAGA MI SŁUCHAĆ

Odpowiedź

TON, KTÓRY URUCHAMIA REAKCJĘ

Odpowiedź

SYGNAŁ, ŻE GŁOS STAJE SIĘ ZBYT INTENSYWNY

Odpowiedź

WSPÓLNA ZASADA

Jeżeli głos przekracza ustalony poziom, terapeuta lub partner może uruchomić sygnał bursztynowy.

SEKCJA 5 - DOTYK

KRYTYCZNA ZASADA

Najpierw odzyskaj własny kontakt, potem sprawdź możliwość kontaktu z partnerem

Najpierw odzyskaj własny kontakt, potem sprawdź możliwość kontaktu z partnerem

Dostarczyć parze ustrukturyzowany arkusz stosowany po przerwie, silnej aktywacji albo krótkiej utracie kontaktu.

Zapobiegać zbyt szybkiemu powrotowi do trudnego tematu i sprawdzić, czy obie osoby mogą ponownie uczestniczyć.

ETAP 1 - INDYWIDUALNA ORIENTACJA PARTNERA A

WIEM, GDZIE JESTEM

☐ tak; ☐ częściowo; ☐ nie.

MÓJ STAN

☐ zielony; ☐ bursztynowy; ☐ czerwony.

NAJBARDZIEJ ZAUWAŻALNY SYGNAŁ

Odpowiedź

MOGĘ DOKONAĆ PROSTEGO WYBORU

☐ tak; ☐ częściowo; ☐ nie.

MOGĘ SŁUCHAĆ PARTNERA PRZEZ

Odpowiedź

NIE JESTEM GOTOWY NA

Odpowiedź

ETAP 2 - INDYWIDUALNA ORIENTACJA PARTNERA B

WIEM, GDZIE JESTEM

☐ tak; ☐ częściowo; ☐ nie.

MÓJ STAN

☐ zielony; ☐ bursztynowy; ☐ czerwony.

NAJBARDZIEJ ZAUWAŻALNY SYGNAŁ

Odpowiedź

MOGĘ DOKONAĆ PROSTEGO WYBORU

☐ tak; ☐ częściowo; ☐ nie.

MOGĘ SŁUCHAĆ PARTNERA PRZEZ

Odpowiedź

NIE JESTEM GOTOWY NA

Odpowiedź

ETAP 3 - WARUNEK POWROTU

ROZMOWĘ MOŻNA WZNOWIĆ, GDY

☐ obie osoby są co najmniej w strefie zielonej lub stabilnej bursztynowej;

☐ każda osoba może powiedzieć stop;

☐ nie występuje groźba ani zastraszanie;

☐ temat jest ograniczony;

☐ pozostaje czas;

JEŻELI NIE

Przedłużyć przerwę, zmienić cel albo zakończyć rozmowę zgodnie z planem.

ETAP 4 - JEDNO ZDANIE O WŁASNYM STANIE

PARTNER A

W tej chwili czuję , a potrzebuję .

PARTNER B

W tej chwili czuję , a potrzebuję .

ETAP 5 - JEDNO ZDANIE O ODPOWIEDZIALNOŚCI

PARTNER A

ZA SVOJE ZACHOWANIE PODCZAS AKTYWACJI ODPOWIADAM W NASTĘPUJĄCYM ZAKRESIE

Krótką naprawa może zatrzymać pogłębianie urazu relacyjnego

Krótką naprawa może zatrzymać pogłębianie urazu relacyjnego

Dostarczyć parze prostą procedurę uznania konkretnego zachowania, jego wpływu i następnego działania bez wymuszania pełnego pojednania albo natychmiastowego wybaczenia.

Zwiększyć zdolność do naprawiania małych zerwań, zanim staną się kolejnym elementem negatywnego cyklu.

DEFINICJA ROBOCZA

Mikronaprawa dotyczy jednego konkretnego momentu.

Nie rozwiązuje całej historii relacji.

MOŻE OBEJMOWAĆ

- uznanie wpływu;
- przyjęcie odpowiedzialności;
- korektę błędnej interpretacji;
- zatrzymanie szkodliwego zachowania;
- wykonanie jednego działania naprawczego.

KROK 1 - NAZWIJ KONKRETNE ZACHOWANIE

FORMUŁA

KIEDY ZROBIŁEM LUB POWIEDZIAŁEM

Odpowiedź

Jeżeli poczułeś się urażony.

Przepraszam za wszystko.

Oboje popełniliśmy błędy.

KROK 2 - UZNAJ WPŁYW

FORMUŁA

WIDZĘ, ŻE WPŁYNĘŁO TO NA CIEBIE POPRZEZ

Odpowiedź

WAŻNE

Uznanie wpływu nie wymaga zgody z każdą interpretacją partnera.

KROK 3 - PRZYJMIJ ODPOWIEDZIALNOŚĆ FORMUŁA

ODPOWIADAM ZA

Odpowiedź

Ale ty też...

KROK 4 - NAZWIJ, CZEGO NIE MOŻNA COFNAĆ

NIE MOGĘ ZMIENIĆ TEGO, ŻE

Odpowiedź

KROK 5 - ZAPROPONUJ JEDNO DZIAŁANIE MOGĘ TERAZ

☐ zatrzymać zachowanie;

☐ poprawić informację;

☐ dać partnerowi przestrzeń;

☐ wrócić o ustalonej porze;

☐ wykonać konkretne zobowiązanie;

KROK 6 - PARTNER OTRZYMUJĄCY NAPRAWĘ

MOŻE ODPOWIEDZIEĆ

USŁYSZAŁEM

Odpowiedź

NAJWAŻNIEJSZE DLA MNIE JEST

Odpowiedź

POTRZEBUJĘ JESZCZE

Odpowiedź

NIE JESTEM GOTOWY PRZYJĄĆ NAPRAWY

☐ tak; ☐ nie.

WAŻNE

Osoba nie musi natychmiast wybaczyć, uspokoić się ani zapewnić, że wszystko jest w porządku.

KROK 7 - SPRAWDŹ BEZPIECZEŃSTWO

Czy naprawa jest oferowana dobrowolnie?

☐ tak; ☐ nie.

Czy partner może jej nie przyjąć?

Czy obie osoby mogą uczestniczyć bez utraty bezpieczeństwa, autonomii i kontaktu?

Czy obie osoby mogą uczestniczyć bez utraty bezpieczeństwa, autonomii i kontaktu?

Dostarczyć końcową listę kontrolną przed rozpoczęciem wspólnej pracy z materiałem traumatycznym, zranieniem relacyjnym albo silnym wyzwalaczem.

Rozróżnić gotowość do mapowania cyklu, gotowość do ograniczonego ujawnienia oraz brak warunków do pracy wspólnej.

OBSZAR 1 - BEZPIECZEŃSTWO

- ☐ przeprowadzono oddzielną ocenę;
- ☐ nie ujawniono aktualnej przemocy wymagającej innego postępowania;
- ☐ obie osoby mogą mówić bez lęku przed odwetem;
- ☐ powrót do domu jest bezpieczny;

OBSZAR 2 - DOBROWOLNA ZGODA

- ☐ każda osoba rozumie cel;
- ☐ może odmówić; ☐ może zmienić zdanie;
- ☐ nie ma obowiązku ujawniania szczegółów;

OBSZAR 3 - INDYWIDUALNA ORIENTACJA PARTNER A

- ☐ rozpoznaje aktualne miejsce;
- ☐ może zauważyć własny stan;
- ☐ potrafi powiedzieć stop;
- ☐ zna jeden sposób odzyskania kontaktu.

PARTNER B

- ☐ rozpoznaje aktualne miejsce;
- ☐ może zauważyć własny stan;
- ☐ potrafi powiedzieć stop;
- ☐ zna jeden sposób odzyskania kontaktu.

OBSZAR 4 - ZDOLNOŚĆ DO SŁUCHANIA

- ☐ partnerzy potrafią słuchać jednego krótkiego komunikatu;
- ☐ nie przerywają automatycznie;
- ☐ nie wymagają natychmiastowej odpowiedzi;
- ☐ potrafią powtórzyć wpływ bez obrony;

OBSZAR 5 - PROTOKÓŁ PRZERWY

- ☐ ustalono sygnał; ☐ ustalono czas;
- ☐ wiadomo, co każda osoba robi podczas przerwy;
- ☐ ustalono sposób powrotu;

OBSZAR 6 - OGRANICZONY CEL

- ☐ wybrano jeden moment;
- ☐ określono poziom szczegółowości;
- ☐ wiadomo, czego nie ujawniamy;
- ☐ określono czas kontaktu;

OBSZAR 7 - ODPOWIEDZIALNOŚĆ

- ☐ każda osoba potrafi nazwać własne zachowanie;
- ☐ trauma nie jest używana do usprawiedliwiania przemocy;
- ☐ nie wymaga się natychmiastowego wybaczenia;
- ☐ partner nie odpowiada za leczenie drugiej osoby;

OBSZAR 8 - RELACJA Z TERAPEUTĄ

- ☐ obie osoby mogą nie zgodzić się z terapeutą;
- ☐ terapeuta może zatrzymać proces;
- ☐ zasady poufności są jasne;

Praca z urazem więzi bez odtwarzania urazu

Jak pracować z jednym relacyjnym znaczeniem, zachowując bezpieczeństwo, zgodę i granice ujawniania

Sesja wspólna nie wymaga pełnego opowiedzenia historii traumy. Wystarczy taki zakres, który służy jasno określonej celowi relacyjnemu.

Materiał traumatyczny może zostać uruchomiony przez:

OCENI



UZGODNIJ



DOPASUJ



SPRAWDŹ

Problemem nie zawsze jest różnica - często jest nim sposób reagowania na przewidywane zagrożenie

Problemem nie zawsze jest różnica - często jest nim sposób reagowania na przewidywane zagrożenie

Pomóc parze rozpoznać powtarzającą się sekwencję reakcji ochronnych bez sprowadzania partnerów do etykiet takich jak „osoba atakująca”, „osoba unikająca” albo „partner problemowy”.

Nazwać cykl na tyle wcześnie, aby każda osoba mogła rozpoznać własny krok i wybrać inne zachowanie.

WAŻNA ZASADA

Mapowanie cyklu nie może symetryzować przemocy, gróźb, kontroli ani przymusu.

Jeżeli jedno zachowanie narusza bezpieczeństwo lub zgodę, należy je nazwać bezpośrednio i przypisać odpowiedzialność osobie, która je wykonuje.

SEKCJA 1 - PUNKT ROZPOCZĘCIA

SYTUACJA, OD KTÓREJ NAJCZĘŚCIEJ ROZPOCZYNA SIĘ CYKL

Odpowiedź

MOŻLIWE SYTUACJE

☐ brak odpowiedzi; ☐ krytyczna uwaga;

☐ zmiana planu; ☐ konflikt o obowiązki;

SEKCJA 2 - PIERWSZE ZNACZENIE PARTNERA A

KIEDY TO SIĘ DZIEJE, PARTNER A PRZEWIDUJE

Odpowiedź

MOŻLIWE ZNACZENIA

☐ zostanę porzucony;

☐ nie mam znaczenia;

☐ partner chce mnie kontrolować;

☐ nie jestem bezpieczny;

SEKCJA 3 - REAKCJA OCHRONNA PARTNERA A

W CIELE POJAWIA SIĘ

Odpowiedź

EMOCJA

Odpowiedź

IMPULS

Odpowiedź

WIDOCZNE ZACHOWANIE

Odpowiedź

MOŻLIWE ZACHOWANIA

☐ naciskanie; ☐ zadawanie wielu pytań;

☐ podnoszenie głosu; ☐ wycofanie;

SEKCJA 4 - WPŁYW NA PARTNERA B

PARTNER B WIDZI LUB SŁYSZY

Odpowiedź

NADAJE TEMU ZNACZENIE

Odpowiedź

REAKCJA CIAŁA PARTNERA B

Odpowiedź

ZACHOWANIE PARTNERA B

Odpowiedź

SEKCJA 5 - POTWIERDZENIE PIERWSZEJ OBAWY

ZACHOWANIE PARTNERA B POTWIERDZA PARTNEROWI A, ŻE

Odpowiedź

Oddziel to, co się wydarzyło, od tego, co każda osoba przewidziała

Oddziel to, co się wydarzyło, od tego, co każda osoba przewidziała

Dostarczyć szczegółową kartę analizy jednego relacyjnego momentu, która oddziela fakt, znaczenie, reakcję somatyczną, emocję, impuls i zachowanie każdej osoby.

Ograniczyć wzajemne oskarżenia i zwiększyć zdolność do rozpoznawania punktu, w którym interpretacja zaczyna kierować zachowaniem.

SEKCJA 1 - AKTUALNY FAKT

Opisać to, co można było zobaczyć lub usłyszeć, bez przypisywania intencji.

Co dokładnie wydarzyło się najpierw?

Odpowiedź

KIEDY I GDZIE?

Odpowiedź

Kto był obecny?

Odpowiedź

PRZYKŁAD

FAKT

PARTNER NIE ODPOWIEDZIAŁ PRZEZ OKOŁO PIĘTNAŚCIE MINUT.

INTERPRETACJA

PARTNER CELOWO MNIE IGNOROWAŁ.

SEKCJA 2 - PARTNER A

PIERWSZA MYŚL

Odpowiedź

ZNACZENIE RELACYJNE

Odpowiedź

REAKCJA CIAŁA

Odpowiedź

EMOCJA

Odpowiedź

IMPULS

Odpowiedź

ZACHOWANIE

Odpowiedź

WPŁYW, KTÓREGO CHCIAŁEM UNIKNAĆ

Odpowiedź

SEKCJA 3 - PARTNER B

CO ZOBACZYŁEM LUB USŁYSZAŁEM U PARTNERA A

Odpowiedź

PIERWSZA MYŚL

Odpowiedź

ZNACZENIE RELACYJNE

Odpowiedź

REAKCJA CIAŁA

Odpowiedź

EMOCJA

Odpowiedź

IMPULS

Odpowiedź

ZACHOWANIE

Odpowiedź

SEKCJA 4 - RÓŻNICA POMIĘDZY INTENCJĄ A WPŁYWEM

PARTNER A

MOJA INTENCJA

Odpowiedź

WPŁYW NA PARTNERA B

Odpowiedź

PARTNER B

MOJA INTENCJA

Odpowiedź

WPŁYW NA PARTNERA A

Odpowiedź

POLE INSTRUKCYJNE

Partner może potrzebować zrozumienia wpływu - nie pełnego dostępu do historii

PARTNER MOŻE POTRZEBOWAĆ ZROZUMIENIA WPŁYWU - NIE PEŁNEGO DOSTĘPU DO HISTORII

Pomóc terapeutce określić, jaka ilość informacji o traumie jest rzeczywiście potrzebna do realizacji celu diadycznego oraz chronić prawo klienta do prywatności.

Zapobiegać wymuszonemu ujawnianiu, retraumatyzacji, przesłuchiowaniu i wykorzystywaniu materiału poza sesją.

ZASADA GŁÓWNA

OSOBA NIE MA OBOWIĄZKU OPOWIADAĆ PARTNEROWI

- pełnej historii;
- szczegółów sensorycznych;
- treści wspomnień;
- informacji seksualnych;

SEKCJA 1 - CEL UJAWNIECIA

PYTANIA

Jakiej relacyjnej zmiany ma służyć ujawnienie?

Odpowiedź

Czy można osiągnąć ten cel przy mniejszej ilości informacji?

☐ tak;

CZY UJAWNIECIE MA POMÓC PARTNEROWI ZROZUMIEĆ

☐ aktualny wyzwalacz; ☐ granicę;

☐ potrzebę; ☐ reakcję ciała;

SEKCJA 2 - POZIOMY UJAWNIECIA

POZIOM 1 - INFORMACJA FUNKCYJONALNA

PRZYKŁAD

Podniesiony głos uruchamia u mnie silną reakcję. Potrzebuję wtedy zmniejszenia głośności i większego dystansu.

POZIOM 2 - OGÓLNY KONTEKST

PRZYKŁAD

Wcześniej doświadczałem relacji, w których krzyk oznaczał zagrożenie.

POZIOM 3 - OGRANICZONY FRAGMENT HISTORII

PRZYKŁAD

Chcę opowiedzieć jeden moment, który pomaga zrozumieć moją reakcję.

POZIOM 4 - SZCZEGÓŁOWA NARRACJA

Stosować wyłącznie wtedy, gdy jest klinicznie uzasadniona, dobrowolna, bezpieczna i zgodna z kompetencjami terapeuty.

POLE WYRÓŻNIONE

W większości celów współregulacyjnych wystarcza informacja funkcjonalna albo ogólny kontekst.

SEKCJA 3 - ZGODA OSOBY UJAWNIAJĄCEJ CHCĘ UJAWNIEĆ

Odpowiedź

NIE CHCĘ UJAWNIAĆ

Odpowiedź

MAKSYMALNY POZIOM SZCZEGÓŁOWOŚCI

Odpowiedź

SYGNAŁ ZATRZYMANIA

Odpowiedź

Czy mogę zmienić zdanie w trakcie?

☐ tak.

SEKCJA 4 - ZGODA PARTNERA SŁUCHAJĄCEGO

Czy jestem gotowy usłyszeć ograniczoną informację?

☐ tak;

Jedna sesja nie powinna obejmować całej historii pary

Jedna sesja nie powinna obejmować całej historii pary

Pomóc terapeutce i partnerom wybrać jeden ograniczony cel dotyczący aktualnego zachowania, znaczenia relacyjnego albo procesu naprawczego.

Utrzymać pracę na możliwym do obserwowania poziomie i zapobiegać szybkiemu rozszerzaniu tematu.

RODZAJE CELÓW DIADYCZNYCH

1. CEL DOTYCZĄCY CYKLU

PRZYKŁAD

Rozpoznać pierwszy moment przejścia od protestu do wycofania.

2. CEL DOTYCZĄCY WSPÓŁREGULACJI

PRZYKŁAD

Ustalić jedną formę wsparcia po uzyskaniu zgody.

3. CEL DOTYCZĄCY GRANICY

PRZYKŁAD

Ćwiczyć przyjmowanie odmowy bez kary i dalszego nacisku.

4. CEL DOTYCZĄCY NAPRAWY

PRZYKŁAD

Uznać wpływ jednego konkretnego zachowania.

5. CEL DOTYCZĄCY ZRANIENIA RELACYJNEGO

PRZYKŁAD

Usłyszeć jedno znaczenie związane z utratą zaufania.

6. CEL DOTYCZĄCY PTSD

PRZYKŁAD

Rozpoznać, jak konkretny objaw wpływa na wspólną rutynę.

SEKCJA 1 - SZEROKI PROBLEM PARA ZGŁASZA

Odpowiedź

PRZYKŁADY ZBYT SZEROKIE

Nie ufamy sobie.

Nigdy się nie rozumiemy.

Cała relacja jest zniszczona.

Wszystkie konflikty wyglądają tak samo.

SEKCJA 2 - KONKRETNA SYTUACJA

W jakiej jednej sytuacji problem jest najbardziej widoczny?

Odpowiedź

KIEDY OSTATNIO WYSTĄPIŁ?

Odpowiedź

Co wydarzyło się bezpośrednio przed reakcją?

Odpowiedź

SEKCJA 3 - JEDNO ZNACZENIE RELACYJNE

PARTNER A

W TEJ SYTUACJI PRZEWIDUJĘ

Odpowiedź

PARTNER B

W TEJ SYTUACJI PRZEWIDUJĘ

Odpowiedź

SEKCJA 4 - JEDNO ZACHOWANIE KAŻDEJ OSOBY

PARTNER A

MOJE AKTUALNE ZACHOWANIE

Odpowiedź

ZACHOWANIE ALTERNATYWNE

Odpowiedź

PARTNER B

MOJE AKTUALNE ZACHOWANIE

Odpowiedź

ZACHOWANIE ALTERNATYWNE

Odpowiedź

SEKCJA 5 - GRANICE CELU

DZISIAJ OBEJMUJEMY

Odpowiedź

Mniejsza ilość historii, większa ochrona obu osób

Mniejsza ilość historii, większa ochrona obu osób

Pokazać, jak regulować czas, zakres, szczegółowość i relacyjną intensywność materiału traumatycznego omawianego podczas wspólnej sesji.

Zapobiegać przeciążeniu osoby ujawniającej, osoby słuchającej oraz samej relacji.

CZTERY WYMIARY DAWKI DIADYCZNEJ

WYMIAR 1 - CZAS

Jak długo trwa kontakt z materiałem?

MOŻLIWE USTAWIENIA

- ☐ jedno zdanie; ☐ jedna minuta;
- ☐ kilka minut; ☐ jeden ograniczony cykl;
- ☐ dłuższy fragment przy zachowanym kontakcie.

WYMIAR 2 - ZAKRES

Ile elementów jest omawianych?

MAŁY ZAKRES

- jeden wyzwalacz; • jedna sytuacja; • jedno znaczenie; • jedno zachowanie; • jedna potrzeba.

DUŻY ZAKRES

- wiele związków; • całe dzieciństwo; • pełna historia traumy; • wszystkie zdrady; • wszystkie konflikty;

WYMIAR 3 - SZCZEGÓŁOWOŚĆ

Jak dużo informacji sensorycznych, emocjonalnych i narracyjnych zostaje ujawnionych?

POZIOMY

- ☐ informacja funkcjonalna;
- ☐ ogólny kontekst;

- ☐ ograniczony fragment;
- ☐ szczegółowa narracja.

WYMIAR 4 - INTENSYWNOŚĆ RELACYJNA

Jak blisko partnerzy są ustawieni i jak bezpośrednia jest wymiana?

MOŻLIWE ZMNIEJSZENIE

- rozmowa przez terapeutę; • brak kontaktu wzrokowego; • większa odległość; • zapis zamiast mówienia; • partner słucha bez odpowiedzi;

FORMULARZ DAWKI

WYBRANY TEMAT

Odpowiedź

CZAS

Odpowiedź

ZAKRES

Odpowiedź

POZIOM SZCZEGÓŁOWOŚCI

Odpowiedź

USTAWIENIE RELACYJNE

Odpowiedź

LICZBA CYKLI

Odpowiedź

CZAS NA DOMKNIĘCIE

Odpowiedź

SEKCJA „SYGNAŁY ODPOWIEDNIEJ DAWKI”

- ☐ obie osoby zachowują orientację;

Przeszłość może być obecna, ale nie może całkowicie zastąpić teraźniejszości

Przeszłość może być obecna, ale nie może całkowicie zastąpić teraźniejszości

Pomóc obu osobom utrzymywać świadomość trzech poziomów jednocześnie: materiału traumatycznego, aktualnej obecności partnera oraz gabinetu i terapeuty.

Zapobiegać pełnemu wejściu w dawny relacyjny stan podczas wspólnej sesji.

TRZY PUNKTY UWAGI

PUNKT 1 - MATERIAŁ

Co z przeszłości albo zranienia jest obecnie aktywne?

PUNKT 2 - PARTNER

Co partner rzeczywiście robi i mówi teraz?

PUNKT 3 - GABINET

Gdzie jesteśmy, jaki mamy rok i jakie możliwości są dostępne?

SEKCJA 1 - ORIENTACJA W GABINECIE

KAŻDA OSOBA UZUPEŁNIA

JESTEŚMY W

Odpowiedź

DZISIAJ JEST

Odpowiedź

TERAPEUTA ZNAJDUJE SIĘ

Odpowiedź

MOGĘ ZAKOŃCZYĆ ĆWICZENIE POPRZECZ

Odpowiedź

SEKCJA 2 - AKTUALNY PARTNER

PARTNER A

WIDZĘ, ŻE PARTNER B TERAZ

Odpowiedź

PARTNER B

WIDZĘ, ŻE PARTNER A TERAZ

Odpowiedź

Opisywać aktualne zachowanie bez przypisywania intencji.

SEKCJA 3 - ELEMENT PRZESZŁOŚCI

PARTNER A

TO PRZYPOMINA MI

Odpowiedź

PARTNER B

TO PRZYPOMINA MI

Odpowiedź

WAŻNE

Nie pogłębiać historii. Wystarczy nazwanie podobieństwa.

SEKCJA 4 - RÓŻNICE POMIĘDZY WTEDY A TERAZ

PARTNER A

WTEDY

Odpowiedź

TERAZ

Odpowiedź

PARTNER B

WTEDY

Odpowiedź

TERAZ

Odpowiedź

MOŻLIWE RÓŻNICE

☐ mam prawo odmówić; ☐ mogę wyjść;

☐ obecny partner zatrzymał zachowanie;

☐ terapeuta monitoruje proces;

☐ jestem dorosły;

SEKCJA 5 - CYKL NAPRZEMIENNY

1. Zauważ jeden element materiału.
2. Sprawdź aktualne zachowanie partnera.
3. Zauważ gabinet i terapeutę.

Co zachowanie partnera zaczyna mówić o mnie, tobie i naszej więzi?

Co zachowanie partnera zaczyna mówić o mnie, tobie i naszej więzi?

Pomóc parze rozpoznawać znaczenia relacyjne powstające wokół ciszy, dystansu, krytyki, bliskości, odmowy i zakończenia kontaktu.

Oddzielić aktualny fakt od globalnego przekonania o relacji i stworzyć jedno bardziej precyzyjne znaczenie.

NAJCZĘSTSZE ZNACZENIA RELACYJNE

Nie mam znaczenia.

Zostanę porzucony.

Nie mogę nikomu ufać.

Bliskość zawsze prowadzi do krzywdy.

SEKCJA 1 - AKTUALNA SYTUACJA

Co dokładnie wydarzyło się teraz?

Odpowiedź

SEKCJA 2 - ZNACZENIE PARTNERA A TA SYTUACJA ZACZĘŁA OZNACZAĆ

Odpowiedź

Jak silnie w to wierzę?

/ 10

CZY ZNACZENIE DOTYCZY

☐ mnie; ☐ partnera; ☐ całej relacji;

☐ świata;

SEKCJA 3 - ZNACZENIE PARTNERA B TA SYTUACJA ZACZĘŁA OZNACZAĆ

Odpowiedź

Jak silnie w to wierzę?

/ 10

CZY ZNACZENIE DOTYCZY

☐ mnie; ☐ partnera; ☐ całej relacji;

☐ świata;

SEKCJA 4 - FAKT, PRZEWIDYWANIE I HISTORIA

TABELA

AKTUALNY FAKT

Odpowiedź

PRZEWIDYWANIE

Odpowiedź

WCZEŚNIEJSZE DOŚWIADCZENIE

Odpowiedź

AKTUALNA INFORMACJA

Odpowiedź

SEKCJA 5 - SPRAWDŹ GLOBALNOŚĆ ZA SZEROKO

Nigdy mnie nie słuchasz.

BARDZIEJ PRECYZYJNIE

W tej rozmowie nie odpowiedziałeś na moją prośbę.

ZA SZEROKO

Zawsze mnie porzucasz.

Sesja może zakończyć się bez pełnego rozwiązania konfliktu

Sesja może zakończyć się bez pełnego rozwiązania konfliktu

Dostarczyć procedurę zatrzymywania wspólnej pracy, gdy cel nie został ukończony, a dalsze pogłębianie zwiększałoby ryzyko przeciążenia lub eskalacji.

Przywrócić indywidualną orientację, określić punkt zatrzymania i zapobiec kontynuowaniu intensywnej rozmowy w domu.

KROK 1 - ZATRZYMAJ ROZSZERZANIE SKRYPT TERAPEUTY

Nie będziemy otwierać kolejnych tematów. Zatrzymujemy pracę na tym fragmencie.

KROK 2 - NAZWIJ PUNKT ZATRZYMANIA TEMAT

Odpowiedź

OSTATNI OMÓWIONY ELEMENT

Odpowiedź

CO POZOSTAJE AKTYWNE U PARTNERA A

Odpowiedź

CO POZOSTAJE AKTYWNE U PARTNERA B

Odpowiedź

KROK 3 - ODDZIEL INDYWIDUALNE STANY PARTNERA A

MÓJ AKTUALNY STAN

☐ zielony; ☐ bursztynowy; ☐ czerwony.

POTRZEBUJĘ

Odpowiedź

PARTNER B

MÓJ AKTUALNY STAN

☐ zielony; ☐ bursztynowy; ☐ czerwony.

POTRZEBUJĘ

Odpowiedź

KROK 4 - ODBUDUJ ORIENTACJĘ

KAŻDA OSOBA OKREŚLA

Gdzie jesteśmy?

Odpowiedź

Jaki mamy dzień?

Odpowiedź

Jaki jest mój następny wybór?

KROK 5 - SPRAWDŹ RELACJĘ PYTANIA

Czy ktoś czuje się zastraszony?

Czy ktoś czuje presję, aby kontynuować?

Czy pojawiło się zerwanie wymagające krótkiego uznania?

Czy partnerzy mogą bezpiecznie opuścić gabinet?

Czy potrzebne jest oddzielne sprawdzenie?

KROK 6 - USTAL, CZEGO PARA NIE ROBI PO SESJI

☐ nie kontynuuje pełnej rozmowy;

☐ nie żąda dodatkowych szczegółów;

☐ nie wymaga natychmiastowego wybaczenia;

☐ nie używa materiału w konflikcie;

☐ nie angażuje dzieci;

KROK 7 - INDYWIDUALNY PLAN PARTNERA A

PIERWSZA CZYNNOŚĆ

Odpowiedź

DOSTĘPNE WSPARCIE

Odpowiedź

SYGNAŁ POTRZEBY POMOCY

Odpowiedź

KROK 8 - INDYWIDUALNY PLAN PARTNERA B

Dwie osoby, dwa układy reakcji, jeden proces

Jak dostosować strukturę sesji do dominującego wzorca każdej osoby i całej pary

Partnerzy nie muszą reagować w ten sam sposób ani potrzebować tej samej interwencji w tym samym momencie.

Jedna osoba może potrzebować większego dystansu.

OCEŃ

—

UZGODNIJ

—

DOPASUJ

—

SPRAWDŹ

RÓŻNE POTRZEBY NIE OZNACZAJĄ, ŻE TYLKO JEDNA OSOBA MA SIĘ DOSTOSOWAĆ.

Gdy bliskość uruchamia potrzebę ukrycia, zniknięcia albo odrzucenia pomocy

Gdy bliskość uruchamia potrzebę ukrycia, zniknięcia albo odrzucenia pomocy

Pokazać, jak dostosować sesję, gdy jedna lub obie osoby reagują wstydem, odrętwieniem, milczeniem, unikaniem spojrzenia albo trudnością z przyjmowaniem wsparcia.

Umożliwić pozostanie w relacji bez wymuszania ujawnienia, kontaktu wzrokowego, wdzięczności albo natychmiastowego przyjęcia pomocy.

MOŻLIWE SYGNAŁY WSTYDU I WYCOFANIA

- ☐ spuszczenie wzroku;
- ☐ zasłanianie twarzy;
- ☐ przepraszenie za emocje;

SEKCJA 1 - SPRAWDŹ ZNACZENIE WSPARCIA

PYTANIA

Co oznacza dla ciebie przyjęcie pomocy?

Czy wsparcie wiąże się z długiem?

Czy życzliwość wydaje się bezpieczna?

SEKCJA 2 - ZMNIEJSZ INTENSYWNOŚĆ RELACYJNĄ

MOŻLIWE ADAPTACJE

- ☐ ograniczyć kontakt wzrokowy;
- ☐ zwiększyć dystans;
- ☐ kierować wypowiedź do terapeuty;

SEKCJA 3 - JĘZYK PARTNERA WSPIERAJĄCEGO

POMOCNE

Nie musisz teraz odpowiadać.

Nie oczekuję, że natychmiast poczujesz się lepiej.

Mogę pozostać w tej odległości.

NIEPOMOCNE

Spójrz na mnie.

Powiedz wszystko.

Przecież próbuję ci pomóc.

SEKCJA 4 - ZGODA NA WSPARCIE

PARTNER DOŚWIADCZAJĄCY WSTYDU MOGĘ OBECNIE PRZYJĄĆ

- ☐ jedno zdanie;
- ☐ obecność bez rozmowy;
- ☐ większy dystans;

NIE CHCĘ

Odpowiedź

PARTNER WSPIERAJĄCY

MOGĘ ZAOFEROWAĆ

Odpowiedź

NIE MOGĘ ZAOFEROWAĆ

Odpowiedź

SEKCJA 5 - ODDZIEL ODMOWĘ WSPARCIA OD ODRZUCENIA PARTNERA

Gdy potrzeba kontaktu zmienia się w nacisk, oskarżanie albo eskalację

Gdy potrzeba kontaktu zmienia się w nacisk, oskarżanie albo eskalację

Pokazać, jak dostosować sesję, gdy jedna lub obie osoby reagują podnoszeniem głosu, ponawianiem pytań, żądaniem natychmiastowej odpowiedzi, podążaniem za partnerem albo gwałtownym protestem przeciwko dystansowi.

Pomóc osobie protestującej wyrażać potrzebę bez zastraszania, przymusu i naruszania granic oraz pomóc drugiej osobie odpowiadać bez automatycznego znikania albo podporządkowania.

WAŻNA ZASADA

Złość jest emocją.

Krzyk, groźba, blokowanie wyjścia, śledzenie, niszczenie przedmiotów i wymuszanie odpowiedzi są zachowaniami.

Trauma może pomagać zrozumieć reakcję, ale nie usuwa odpowiedzialności za zachowanie.

SEKCJA 1 - WCZESNE SYGNAŁY PROTESTU

- ☐ przyspieszenie mowy;
- ☐ zadawanie tego samego pytania;
- ☐ rosnąca głośność;

PARTNER PROTESTUJĄCY

MÓJ NAJWCZEŚNIEJSZY SYGNAŁ

Odpowiedź

MOJA PIERWSZA MYŚL

Odpowiedź

POTRZEBA ZNAJDUJĄCA SIĘ POD PROTESTEM

Odpowiedź

SEKCJA 2 - ODDZIEL POTRZEBĘ OD STRATEGII

PRZYKŁAD

POTRZEBA

Chcę wiedzieć, że relacja nadal istnieje.

STRATEGIA ZWIĘKSZAJĄCA ZAGROŻENIE

Wymagam natychmiastowej rozmowy, idę za partnerem i nie respektuję przerwy.

BEZPIECZNIEJSZA STRATEGIA

Proszę o konkretną informację dotyczącą czasu powrotu i korzystam z własnego planu podczas przerwy.

FORMULARZ

MOJA POTRZEBA

Odpowiedź

ZACHOWANIE, KTÓRE STOSUJĘ

Odpowiedź

WPŁYW TEGO ZACHOWANIA NA PARTNERA

Odpowiedź

ALTERNATYWNE DZIAŁANIE

Odpowiedź

SEKCJA 3 - KOMUNIKAT BEZ NACISKU

FORMUŁA

Kiedy pojawia się , uruchamia się we mnie obawa . Chcę kontaktu, ale nie będę cię zmuszać do rozmowy. Proszę o .

PRZYKŁAD

Kiedy wychodzisz bez informacji, uruchamia się obawa, że nie wrócisz. Chcę kontaktu, ale nie będę iść za tobą. Proszę o podanie godziny powrotu.

Gdy jedna osoba przestaje być dostępna do wspólnej rozmowy

Gdy jedna osoba przestaje być dostępna do wspólnej rozmowy

Pokazać, jak zatrzymać proces diadyczny, gdy jedna osoba doświadcza derealizacji, depersonalizacji, utraty bieżącej pamięci, odrętwienia albo znacznego ograniczenia możliwości wyboru.

Przywrócić indywidualną orientację przed próbą ponownego nawiązania kontaktu z partnerem.

PTSD i złożone potrzeby związane z traumą mogą obejmować dysocjację, emocjonalne odrętwienie oraz trudności relacyjne. Spokojny wygląd, cisza albo brak sprzeciwu nie dowodzą, że osoba nadal świadomie uczestniczy w rozmowie.

SEKCJA 1 - MOŻLIWE SYGNAŁY

- ☐ nieruchomy wzrok;
- ☐ brak reakcji na pytanie;
- ☐ monotonny głos;
- ☐ automatyczne potakiwanie;

SEKCJA 2 - NATYCHMIAST ZATRZYMAJ WYMIANĘ DIADYCZNĄ

SKRYPT TERAPEUTY

Zatrzymuję rozmowę pomiędzy wami. Nie będziemy teraz prosić cię o słuchanie partnera ani odpowiadanie.

ZASADY

- partner nie kontynuuje komunikatu;
- nie zadaje kolejnych pytań;
- nie dotyka bez wyraźnej zgody;
- nie próbuje samodzielnie wyprowadzać osoby ze stanu;

SEKCJA 3 - SPRAWDŹ ORIENTACJĘ

PYTANIA TERAPEUTY

Czy wiesz, gdzie jesteś?

Czy rozpoznajesz mnie?

Czy wiesz, jaki mamy rok?

Czy pamiętasz, o czym rozmawialiśmy przed chwilą?

SEKCJA 4 - OGRANICZ ROLĘ PARTNERA PARTNER MOŻE, PO UZYSKANIU ZGODY

- ☐ pozostać w ciszy;
- ☐ zwiększyć dystans;
- ☐ powiedzieć jedno ustalone zdanie;
- ☐ opuścić bezpiecznie pomieszczenie;

PARTNER NIE POWINIEN

- ☐ przesłuchiwać;
- ☐ wymagać kontaktu wzrokowego;
- ☐ przypominać szczegółów traumy;
- ☐ potrząsać osobą;

SEKCJA 5 - INDYWIDUALNA KOTWICA NAJBARDZIEJ POMOCNY ZEWNĘTRZNY PUNKT

Odpowiedź

ZDANIE ORIENTUJĄCE

Odpowiedź

RUCH LUB POZYCJA

Odpowiedź

INTERWENCJA NIEPOMOCNA

Odpowiedź

SEKCJA 6 - ODBUDUJ CIĄGŁOŚĆ SKRYPT

Przed zmianą partner powiedział .

Następnie zauważyłem .

Zatrzymaliśmy rozmowę.

Gdy żadna osoba nie może obecnie pełnić funkcji wspierającej

Gdy żadna osoba nie może obecnie pełnić funkcji wspierającej

Pokazać, jak zatrzymać wspólną wymianę, gdy obie osoby znajdują się w wysokim pobudzeniu, odłączeniu albo znacznym ograniczeniu możliwości słuchania.

Przenieść proces ze współregulacji do równoległej regulacji indywidualnej prowadzonej przez terapeuta.

ZASADA GŁÓWNA

Współregulacja nie jest odpowiednim zadaniem, gdy obie osoby utraciły wystarczający kontakt.

Każdy partner najpierw odzyskuje własną orientację.

SEKCJA 1 - SYGNAŁY JEDNOCZESNEJ AKTYWACJI

- ☐ obie osoby mówią jednocześnie;
- ☐ rośnie głośność;
- ☐ nikt nie słyszy terapeuty;
- ☐ pojawiają się liczne tematy;

SEKCJA 2 - TERAPEUTA PRZEJMUJE STRUKTURĘ

SKRYPT

Zatrzymuję rozmowę pomiędzy wami. Od tej chwili każda osoba odpowiada wyłącznie mnie. Nie będziemy teraz rozwiązywać tematu.

TERAPEUTA

- rozdziela kolejność wypowiedzi;
- zwiększa dystans;
- ogranicza liczbę słów;
- usuwa obowiązek kontaktu wzrokowego;
- zwiększa
- usuwa

SEKCJA 3 - RÓWNOLEGŁA ORIENTACJA

PARTNER A

MIEJSCE

Odpowiedź

STREFA

- ☐ zielona;
- ☐ bursztynowa;
- ☐ czerwona.

NAJWAŻNIEJSZY SYGNAŁ

Odpowiedź

NASTĘPNY INDYWIDUALNY KROK

Odpowiedź

PARTNER B

MIEJSCE

Odpowiedź

STREFA

- ☐ zielona;
- ☐ bursztynowa;
- ☐ czerwona.

NAJWAŻNIEJSZY SYGNAŁ

Odpowiedź

NASTĘPNY INDYWIDUALNY KROK

Odpowiedź

SEKCJA 4 - BRAK BEZPOŚREDNIEJ WYMIANY

PODCZAS RÓWNOLEGŁEJ REGULACJI PARTNERZY

- ☐ nie odpowiadają sobie;
- ☐ nie poprawiają faktów;
- ☐ nie żądają przeprosin;
- ☐ nie zbliżają się;

Naprawa wymaga odpowiedzialności, przewidywalnego zachowania i czasu

Naprawa wymaga odpowiedzialności, przewidywalnego zachowania i czasu

Dostarczyć strukturę pracy z konkretnym zranieniem więzi, takim jak zdrada, opuszczenie w kryzysie, naruszenie prywatności, złamanie ważnej umowy albo brak ochrony.

Umożliwić uznanie wpływu i stworzenie mierzalnego planu naprawczego bez wymuszania wybaczenia, zaufania albo utrzymania relacji.

WARUNKI WSTĘPNE

PROCES NAPRAWCZY MOŻNA ROZWAŻYĆ, GDY

- ☐ szkodliwe działanie zostało zatrzymane;
- ☐ osoba odpowiedzialna nie zastrasza partnera;
- ☐ możliwe jest swobodne mówienie;
- ☐ nie występuje ryzyko odwetu;

SEKCJA 1 - KONKRETNE ZDARZENIE

Co dokładnie się wydarzyło?

Odpowiedź

KIEDY?

Odpowiedź

Jakie ustalenie lub oczekiwanie zostało naruszone?

Odpowiedź

Czy działanie zostało zakończone?

JEŻELI NIE

Nie przechodzić do pełnego procesu naprawczego. Najpierw zatrzymać trwającą szkodę.

SEKCJA 2 - WPŁYW NA OSOBĘ ZRANIONĄ WPŁYW EMOCJONALNY

Odpowiedź

WPŁYW NA CIAŁO

Odpowiedź

WPŁYW NA ZAUFANIE

Odpowiedź

WPŁYW NA CODZIENNE FUNKCJONOWANIE

Odpowiedź

NAJWAŻNIEJSZE ZNACZENIE RELACYJNE

Odpowiedź

SEKCJA 3 - ODPOWIEDZIALNOŚĆ OSOBY, KTÓRA ZRANIŁA

FORMUŁA

WYKONAŁEM

Odpowiedź

ROZUMIEM, ŻE WPŁYW OBEJMOWAŁ

Odpowiedź

ODPOWIADAM ZA

Odpowiedź

NIE BĘDĘ PRZENOSIĆ ODPOWIEDZIALNOŚCI POPRZEZ

Odpowiedź

NIE MOGĘ WYMAGAĆ, ABY PARTNER

Odpowiedź

SEKCJA 4 - KONTEKST BEZ USPRAWIEDLIWIENIA

MOŻNA OMÓWIĆ

- objawy PTSD;
- wcześniejszą traumę;
- lęk;
- wstyd;

Bezpieczeństwo, prywatność i plan awaryjny przed rozpoczęciem połączenia

Bezpieczeństwo, prywatność i plan awaryjny przed rozpoczęciem połączenia

Pokazać, jak dostosować ocenę, stabilizację, przerwy i komunikację podczas terapii par prowadzonej przez internet.

Zapobiegać prowadzeniu wrażliwej sesji w warunkach, w których terapeuta nie może ocenić prywatności, lokalizacji, bezpieczeństwa albo możliwości swobodnego opuszczenia rozmowy.

SEKCJA 1 - INFORMACJE PRZED SESJĄ DLA KAŻDEJ OSOBY ODDZIELNIE USTALIĆ AKTUALNA LOKALIZACJA

Odpowiedź

DOKŁADNY ADRES NA CZAS SESJI

Odpowiedź

NUMER TELEFONU

Odpowiedź

OSOBA DO KONTAKTU W SYTUACJI AWARYJNEJ

Odpowiedź

LOKALNA POMOC ODPOWIEDNIA DLA MIEJSCA POBYTU

Odpowiedź

Czy terapeuta posiada uprawnienia do pracy w tej lokalizacji?

☐ tak;

SEKCJA 2 - PRYWATNOŚĆ

KAŻDA OSOBA ODPOWIADA

Czy ktoś może słyszeć rozmowę?

☐ tak; ☐ nie;

POLE CZERWONE

Jeżeli osoba nie może swobodnie odpowiedzieć albo może znajdować się pod obserwacją, nie prowadzić standardowego ujawniania materiału traumatycznego.

SEKCJA 3 - USTALENIE, CZY PARTNERZY SĄ W TYM SAMYM POMIESZCZENIU MOŻLIWOŚCI

☐ ten sam ekran;

☐ oddzielne urządzenia w jednym miejscu;

☐ oddzielne lokalizacje;

WYMAGANIA

Terapeuta powinien wiedzieć, kto jest obecny i gdzie znajduje się każda osoba.

SEKCJA 4 - SŁOWO LUB ZNAK BEZPIECZEŃSTWA

JEŻELI OSOBA NIE MOŻE MÓWIĆ SWOBODNIE

USTALONY NEUTRALNY KOMUNIKAT

Odpowiedź

ZNACZENIE KOMUNIKATU

☐ potrzebuję przerwy; ☐ nie jestem sam;

☐ nie mogę odpowiadać;

WAŻNE

Dwa procesy potrzebują jasnych celów, granic informacji i koordynacji

Dwa procesy potrzebują jasnych celów, granic informacji i koordynacji

Pomóc specjalistom oddzielić indywidualne leczenie PTSD od celów terapii pary oraz określić warunki bezpiecznej współpracy pomiędzy prowadzącymi.

Zapobiegać sprzecznym planom, niejasnej lojalności terapeutycznej, przypadkowemu ujawnianiu informacji i zastępowaniu indywidualnego leczenia sesją wspólną.

MOŻLIWE UKŁADY

MODEL A

Jedna osoba korzysta z terapii indywidualnej, a para z oddzielnej terapii wspólnej prowadzonej przez innego specjalistę.

MODEL B

SEKCJA 1 - KTO JEST KLIENTEM?

KLIENT TERAPII INDYWIDUALNEJ

Odpowiedź

KLIENT TERAPII PARY

Odpowiedź

GŁÓWNE CELE TERAPII INDYWIDUALNEJ

Odpowiedź

GŁÓWNE CELE TERAPII WSPÓLNEJ

Odpowiedź

POLE WYRÓŻNIONE

Cel indywidualny nie staje się automatycznie wspólnym celem pary.

SEKCJA 2 - GRANICE INFORMACJI

USTALIĆ

Jakie informacje mogą być przekazywane pomiędzy specjalistami?

Odpowiedź

W jakim celu?

SEKCJA 3 - MINIMALNA POTRZEBNA INFORMACJA

WSPÓŁPRACA MOŻE DOTYCZYĆ

- ☐ aktualnego bezpieczeństwa;
- ☐ ogólnego celu leczenia;
- ☐ przeciwwskazań;

NIE MUSI OBEJMOWAĆ

- ☐ pełnej historii traumy;
- ☐ szczegółów wspomnień;
- ☐ wszystkich wypowiedzi z terapii;

SEKCJA 4 - NIEJASNA POLITYKA TAJEMNIC PRZED ROZPOCZĘCIEM NALEŻY WYJAŚNIĆ

Czy terapeuta pary przyjmuje informacje indywidualne, które nie zostaną ujawnione partnerowi?

Odpowiedź

Co wydarzy się, gdy informacja uniemożliwia dalszą bezpieczną pracę wspólną?

SEKCJA 5 - KOORDYNACJA INTENSYWNOŚCI

PYTANIA

Czy obie terapie jednocześnie otwierają intensywny materiał?

Zapisuj bezpieczeństwo, zgodę, strukturę i wpływ - nie tylko temat rozmowy

Zapisuj bezpieczeństwo, zgodę, strukturę i wpływ - nie tylko temat rozmowy

Dostarczyć kartę dokumentowania sesji diadycznej, zastosowanych adaptacji, reakcji obu osób, wpływu po spotkaniu oraz decyzji o dalszej kwalifikacji.

Ułatwić kliniczne i etyczne uzasadnienie kontynuowania, modyfikowania, odraczania albo kończenia pracy wspólnej.

SEKCJA 1 - INFORMACJE PODSTAWOWE DATA

Odpowiedź

NUMER SESJI

Odpowiedź

FORMA

☐ stacjonarna; ☐ internetowa.

OBECNE OSOBY

Odpowiedź

LOKALIZACJA UCZESTNIKÓW PRZY SESJI INTERNETOWEJ

Odpowiedź

SEKCJA 2 - AKTUALNA KWALIFIKACJA

- ☐ praca wspólna odpowiednia;
☐ praca wspólna wymaga adaptacji;
☐ kontynuowana jest wyłącznie ocena;
☐ praca czasowo odroczone;

UZASADNIENIE

Odpowiedź

SEKCJA 3 - OCENA BEZPIECZEŃSTWA

Czy przeprowadzono oddzielną ocenę?

- ☐ tak; ☐ wcześniej;
☐ nie - wymaga uzupełnienia.

SEKCJA 4 - ZGODA

PARTNER A

ZGODA NA CEL

- ☐ tak; ☐ częściowo; ☐ nie.

PARTNER B

ZGODA NA CEL

- ☐ tak; ☐ częściowo; ☐ nie.

Czy zgoda została ponownie sprawdzona po zmianie stanu?

SEKCJA 5 - CEL DIADYCZNY

Odpowiedź

ZACHOWANIE PARTNERA A

Odpowiedź

ZACHOWANIE PARTNERA B

Odpowiedź

ELEMENTY WYŁĄCZONE Z PRACY

Odpowiedź

SEKCJA 6 - ZASTOSOWANE ADAPTACJE

Od bezpieczeństwa do wspólnej decyzji

Jedna struktura pomagająca wybrać odpowiedni cel, poziom kontaktu i dalszy sposób pracy

Relacja może stać się zasobem terapeutycznym tylko wtedy, gdy każda osoba zachowuje bezpieczeństwo, autonomię i prawo do zatrzymania.

Końcowy moduł łączy wszystkie wcześniejsze elementy.

OCEN



UZGODNIJ



DOPASUJ



SPRAWDŹ

WSPÓLNY CEL NIE MOŻE ZASTĘPOWAĆ INDYWIDUALNEGO BEZPIECZEŃSTWA.

Od kwalifikacji do bezpiecznego zakończenia

Od kwalifikacji do bezpiecznego zakończenia
Dostarczyć jednostronicowe drzewo decyzji i formularz planowania sesji obejmujący bezpieczeństwo, zgodę, dominujący cykl, cel, dawkę, przerwę i plan po spotkaniu.

DRZEWO DECYZJI

PYTANIE 1 - CZY WYSTĘPUJE AKTUALNA PRZEMOC, PRZYMUS, KONTROLA LUB RYZYKO ODWETU?

JEŻELI TAK ALBO NIE WIADOMO

ZATRZYMAJ STANDARDOWĄ PRACĘ WSPÓLNĄ.

PRZEPROWADŹ ODDZIELNĄ OCENĘ I ZASTOSUJ WŁAŚCIWE PROCEDURY.

JEŻELI NIE

Przejdź do pytania 2.

PYTANIE 2 - CZY OBIE OSOBY UCZESTNICZĄ DOBROWOLNIE?

SPRAWDŹ

- możliwość odmowy;
- możliwość zmiany zdania;
- brak kary za przerwę;
- swobodę wypowiedzi;

JEŻELI TAK

Przejdź do pytania 3.

JEŻELI CZĘŚCIOWO

ZASTOSUJ DODATKOWĄ OCENĘ LUB ADAPTACJĘ.

JEŻELI NIE

NIE PROWADŹ ĆWICZENIA DIADYCZNEGO.

PYTANIE 3 - JAKI CYKL JEST AKTYWNY?

☐ protest i wycofanie; ☐ krytyka i obrona;

☐ wstyd i nacisk; ☐ złość i zamrożenie;

NAJWCZEŚNIEJSZY PUNKT

Odpowiedź

PYTANIE 4 - CZY CEL JEST DIADYCZNY?

CEL DIADYCZNY OKREŚLA

- jedno zachowanie partnera A;
- jedno zachowanie partnera B;
- sygnał zatrzymania;
- mierzalny wpływ.

JEŻELI CEL DOTYCZY PEŁNEGO PRZETWARZANIA INDYWIDUALNEJ TRAUMY

PRZENIEŚ GO DO ODPOWIEDNIEGO PROCESU INDYWIDUALNEGO.

PYTANIE 5 - CZY UJAWNIECIE JEST POTRZEBNE?

JEŻELI NIE

Pracuj z informacją funkcjonalną.

JEŻELI TAK

Ustal granice, poziom szczegółowości, zgodę obu osób i warunki zatrzymania.

PYTANIE 6 - JAKA DAWKA JEST ODPOWIEDNIA?

OKREŚL

Czas.

Zakres.

Szczegółowość.

Intensywność relacyjną.

PYTANIE 7 - CZY OBIE OSOBY ZACHOWUJĄ KONTAKT?

Bezpieczeństwo przed bliskością, zgoda przed ujawnieniem, odpowiedzialność przed naprawą

Bezpieczeństwo przed bliskością, zgoda przed ujawnieniem, odpowiedzialność przed naprawą

Zakończyć suplement praktycznym podsumowaniem zasad pracy, indywidualnych sygnałów, wspólnego protokołu zatrzymania i ograniczeń materiału.

SEKCJA 1 - SIEDEM PYTAŃ PRZED ĆWICZENIEM

1. Czy obie osoby są bezpieczne?
2. Czy każda osoba może swobodnie odmówić?

SEKCJA 2 - PIĘĆ ZASAD PRACY Z PARĄ

BEZPIECZEŃSTWO NIE JEST WSPÓLNYM KOMPROMISEM

AKTUALNA PRZEMOC WYMAGA ODDZIELNEJ ODPOWIEDZI.

KAŻDA OSOBA ODPOWIADA ZA WŁASNE ZACHOWANIE

Trauma nie usprawiedliwia przemocy ani przymusu.

PARTNER NIE JEST TERAPEUTĄ

Może wspierać, ale nie leczy objawów drugiej osoby.

UJAWNIENIE JEST DOBROWOLNE

Bliskość nie wymaga pełnego dostępu do historii.

NAPRAWA NIE WYMAGA NATYCHMIASTOWEGO WYBACZENIA

Zaufanie opiera się na powtarzalnych działaniach.

SEKCJA 3 - MÓJ PLAN: PARTNER A MÓJ NAJWCZEŚNIEJSZY SYGNAŁ

Odpowiedź

MOJA STREFA BURSZTYNOWA WYGLĄDA TAK

Odpowiedź

MÓJ KOMUNIKAT STOP

Odpowiedź

POMAGA MI

Odpowiedź

NIE POMAGA MI

Odpowiedź

ZACHOWANIE, ZA KTÓRE ODPOWIADAM

Odpowiedź

WSPARCIE NIEZALEŻNE OD PARTNERA

Odpowiedź

SEKCJA 4 - MÓJ PLAN: PARTNER B MÓJ NAJWCZEŚNIEJSZY SYGNAŁ

Odpowiedź