

BONUS 02

Zeszyt do identyfikacji celów przetwarzania

Float-back, kluczowe wydarzenia, obecne wyzwacze i przyszłe wzorce

Praktyczny system tworzenia jasnej i bezpiecznej sekwencji pracy z dorosłym klientem.

Rozpocznij od aktualnego problemu, odnajdź powiązane wydarzenia i uporządkuj cele w sekwencję dostosowaną do gotowości klienta.

Jasny cel przetwarzania

1 Kluczowe wydarzenia

2 Obecne wyzwacze

3 Technika float-back

4 Przyszłe wzorce

Prawa autorskie i ważne informacje kliniczne

„© Wszystkie prawa zastrzeżone.

Niniejszy zeszyt jest narzędziem wspierającym identyfikowanie, porządkowanie i dokumentowanie potencjalnych celów przetwarzania w pracy z dorosłymi klientami.

Materiał nie zastępuje formalnego szkolenia w metodzie terapeutycznej, diagnozy, oceny ryzyka, superwizji ani indywidualnego osądu klinicznego.

Technikę float-back oraz inne procedury aktywujące materiał traumatyczny należy stosować wyłącznie w granicach posiadanych kompetencji, kwalifikacji i przygotowania zawodowego.

Zidentyfikowanie wspomnienia nie oznacza automatycznie, że powinno ono zostać wybrane jako najbliższy cel przetwarzania. Przed rozpoczęciem pracy należy uwzględnić

aktualne bezpieczeństwo, stabilność, orientację, zdolność do regulacji, dostępność zasobów oraz możliwość bezpiecznego zakończenia sesji.

Wszystkie zapisy należy przechowywać zgodnie z obowiązującymi zasadami poufności, ochrony danych i dokumentacji klinicznej.

Materiał nie może być kopiowany, odsprzedawany, rozpowszechniany ani udostępniany osobom trzecim bez zgody właściciela praw.”

Najważniejsza zasada

Potencjalny cel staje się celem roboczym dopiero po ocenie jego znaczenia, zakresu, gotowości klienta i miejsca w całym planie terapii.

Spis treści



Prawa autorskie i zakres zastosowania	01
Wprowadzenie: od problemu do jasnego celu	03
Moduł 01: Organizacja systemu identyfikacji celów	04
Moduł 02: Kluczowe wydarzenia i sieci wspomnień	10
Moduł 03: Technika float-back	15
Moduł 04: Obecne wyzwacze i utrzymujące się wzorce	21
Moduł 05: Przyszłe wzorce i pożądané reakcje	26
Moduł 06: Priorytetyzacja i tworzenie sekwencji pracy	31
Moduł 07: Zastosowanie podczas sesji i końcowy plan	36
Końcowa mapa sekwencji pracy	39

Skrócony indeks kart roboczych

Główny rejestr potencjalnych celów	07	Mapa przeszłość–teraźniejszość–przyszłość	08
Panel sekwencji pracy	09	Oś ważnych wydarzeń	11
Grupowanie wydarzeń w sieci	13	Karta punktu startowego float-back	17
Rejestr techniki float-back	18	Inwentarz obecnych wyzwaczy	22
Łącuch aktywacji	24	Mapa przyszłych sytuacji	27
Model oceny priorytetu	32	Karta pojedynczego celu	34
Szybka karta identyfikacji podczas sesji	37	Końcowy plan sekwencji	39

Od aktualnego problemu do konkretnego celu przetwarzania

Klient często zgłasza szeroki problem, taki jak lęk, niska samoocena, trudności relacyjne albo unikanie. Zadaniem terapeuty nie jest przetwarzanie całego problemu jednocześnie, lecz odnalezienie konkretnego obrazu, wydarzenia lub wzorca, który może zostać bezpiecznie oceniony i umieszczony w odpowiedniej kolejności.

„Ten zeszyt pomaga przejść od szerokiego tematu do jasno zdefiniowanych celów przetwarzania.

Rozpoczniesz od aktualnej trudności i sytuacji, w których problem się ujawnia. Następnie zidentyfikujesz kluczowe wydarzenia, powiązane przekonania, reakcje somatyczne oraz wspólne elementy tworzące sieć wspomnień.

Technika float-back może pomóc odnaleźć wcześniejsze wydarzenie powiązane z aktualnym wyzwalaczem. Uzyskane wspomnienie należy jednak traktować jako hipotezę i potencjalny cel, a nie jako automatycznie prawdziwe, kompletne lub pierwsze w kolejności wspomnienie.

Po zebraniu materiału uporządkujesz cele w trzech perspektywach

- przeszłość – doświadczenia tworzące lub wzmacniające problem;
- teraźniejszość – sytuacje, które obecnie uruchamiają reakcję;
- przyszłość – sytuacje, w których klient chce reagować inaczej.

Na końcu utworzysz sekwencję pracy uwzględniającą bezpieczeństwo, gotowość, wpływ na funkcjonowanie, zakres celu i powiązania pomiędzy wydarzeniami.”

Jak korzystać z zeszytu

1. Zapisz szeroki problem klienta.
2. Zidentyfikuj obecne wyzwalacze.
3. Zmapuj ważne wydarzenia.
4. W razie potrzeby zastosuj float-back.
5. Grupuj cele według wspólnych przekonań i reakcji.
6. Ogranicz każdy cel do konkretnego fragmentu.
7. Oceń gotowość i priorytet.
8. Utwórz sekwencję przeszłość–teraźniejszość–przyszłość.

Czego zeszyt nie robi

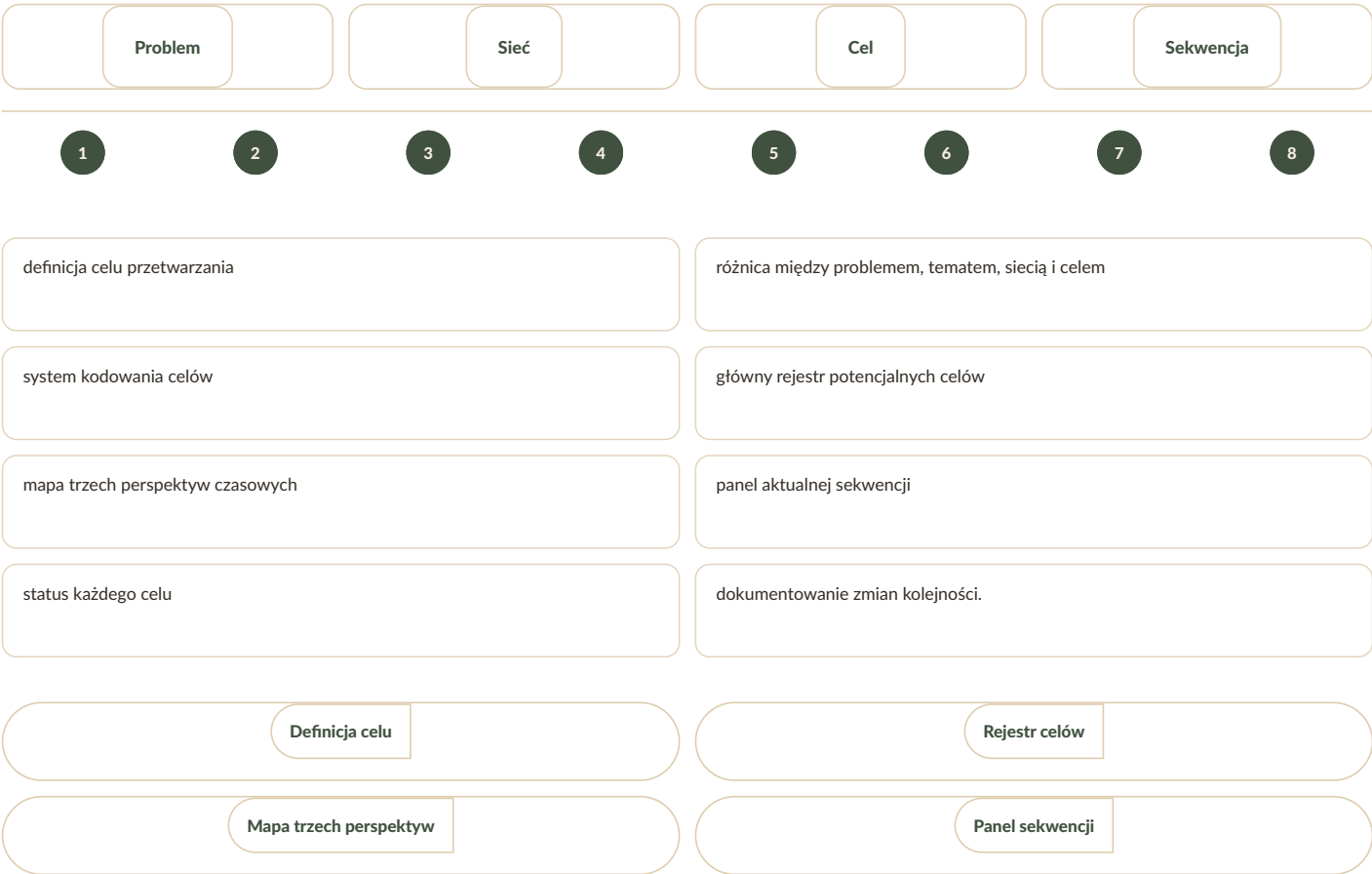
- nie potwierdza historycznej dokładności wspomnienia;
- nie określa automatycznie pierwszego celu;
- nie zastępuje oceny bezpieczeństwa;
- nie decyduje o gotowości klienta;
- nie wymaga ujawniania wszystkich szczegółów;
- nie zastępuje konceptualizacji przypadku.

MODUŁ 01

Organizacja systemu identyfikacji celów

Najpierw zbierz możliwości. Dopiero później ustal kolejność.

W tym module przygotujesz główny rejestr potencjalnych celów, nauczysz się odróżniać szeroki temat od konkretnego celu oraz utworzysz mapę przeszłości, teraźniejszości i przyszłości.



Cztery poziomy, których nie należy ze sobą mylić

Strona pomaga odróżnić szeroki problem klienta od tematu klinicznego, sieci powiązanych doświadczeń i konkretnego celu możliwego do dalszej oceny.

1. Problem zgłaszany

Opisuje trudność widoczną w codziennym życiu.

Przykłady

- „Boję się krytyki.”
- „Nie potrafię stawiać granic.”
- „Unikam bliskości.”
- „Mam ataki paniki.”
- „Czuję się niewystarczający.”

2. Temat kliniczny

Opisuje wspólne znaczenie wielu doświadczeń.

Przykłady

- odrzucenie;
- bezsilność;
- odpowiedzialność;
- brak bezpieczeństwa;
- wstyd;
- utrata kontroli;
- samotność.

3. Sieć wspomnień

Obejmuje grupę wydarzeń, wyzwalaczy, reakcji i przekonań połączonych wspólnym znaczeniem.

Przykład

Krytyka nauczyciela, wyśmiewanie przez rówieśników, aktualny lęk przed prezentacją i przekonanie 'Jestem niekompetentny'.

4. Cel przetwarzania

Jest konkretnym obrazem, wydarzeniem, aktualnym wyzwalaczem lub przyszłą sytuacją możliwą do dokładnej oceny.

Przykład

Moment, w którym nauczyciel powiedział przy klasie: 'Znowu nic nie rozumiesz'.

Tabela porównawcza

Poziom	Główne pytanie	Przykład
Problem	Co utrudnia życie klienta?	„Unikam wystąpień.”
Temat	Jakie znaczenie powtarza się?	Wstyd i niekompetencja
Sieć	Jakie doświadczenia są połączone?	Szkoła, krytyka i obecne spotkania
Cel	Jaki konkretny fragment można ocenić?	Twarz nauczyciela podczas krytyki

Ćwiczenie

Problem klienta:

Główny temat:

Możliwa sieć wspomnień:

Pierwszy potencjalny cel:

Kontrola jakości celu

- ☐ można wskazać konkretny obraz lub moment;
- ☐ cel posiada wyraźne znaczenie dla klienta;
- ☐ można określić aktualną reakcję;
- ☐ cel nie obejmuje całej historii życia;
- ☐ cel można oznaczyć własnym kodem;
- ☐ cel można porównać z innymi potencjalnymi celami.

Ważne

Zdanie 'całe dzieciństwo' może opisywać ważny obszar terapii, ale nie jest jeszcze konkretnym celem przetwarzania.

Jeden kod dla każdego potencjalnego celu

Jasne oznaczenia pozwalają łączyć informacje zapisane na różnych stronach i śledzić zmianę statusu celu bez powtarzania pełnego opisu.

Podstawowe kody

- P – cel związany z przeszłością
- T – aktualny wyzwalacz
- F – przyszły scenariusz
- Z – cel zasobowy lub przygotowawczy
- N – nowo ujawniony cel wymagający oceny

Przykłady

- P-01 – Krytyka nauczyciela przy klasie
- P-02 – Kłótnia rodziców w kuchni
- T-01 – Rozmowa z przełożonym
- T-02 – Brak odpowiedzi na wiadomość
- F-01 – Przyszła prezentacja projektu
- Z-01 – Zdolność użycia sygnału zatrzymania

Statusy celów

- zidentyfikowany;
- wymaga doprecyzowania;
- wymaga oceny bezpieczeństwa;
- wymaga przygotowania;
- gotowy do pełnej oceny;
- oceniony;
- wybrany do przetwarzania;
- w trakcie pracy;
- odroczony;
- zakończony;
- usunięty z aktualnego planu;
- połączony z innym celem.

Nagłówek każdej karty

Identyfikator przypadku: _____
Kod celu: _____
Krótka nazwa: _____
Rodzaj: P / T / F / Z / N
Aktualny status: _____
Data ostatniej aktualizacji: _____

Zasady nadawania kodów

- jeden kod powinien odnosić się do jednego celu;
- kod nie powinien zawierać pełnych danych klienta;
- po zmianie opisu zachować ten sam kod, jeżeli nadal chodzi o ten sam cel;
- utworzyć nowy kod, gdy ujawnia się odrębna sieć lub inny fragment;
- nie usuwać wcześniejszego statusu bez zapisania daty zmiany;
- oznaczać cele połączone ze sobą.

Historia statusu

Data	Kod celu	Poprzedni status	Nowy status	Uzasadnienie
----	_____	-----	-----	-----
----	_____	-----	-----	-----
----	_____	-----	-----	-----

Powiązania

Kod celu nadrzędnego: _____
Cele powiązane: _____
Wspólna sieć: _____
Wspólne przekonanie: _____

Ważne

Kod porządkuje dokumentację, ale nie zastępuje klinicznego opisu celu i uzasadnienia jego miejsca w sekwencji.

Wszystkie możliwe cele w jednym miejscu

Rejestr zbiera wydarzenia, wyzwalacze, przyszłe sytuacje i cele przygotowawcze przed ustaleniem ich kolejności. Na tym etapie wpis nie oznacza jeszcze decyzji o rozpoczęciu przetwarzania.

Nagłówek

Identyfikator przypadku: _____

Data utworzenia rejestru: _____

Data ostatniej aktualizacji: _____

Tabela główna

Kod	Rodzaj	Krótką nazwa celu	Główne przekonania	SUDS 0-10	Wpływ 0-5	Gotowość 0-5	Status
-----	P / T / F / Z / N	_____	_____	_____	_____	_____	_____
-----	P / T / F / Z / N	_____	_____	_____	_____	_____	_____
-----	P / T / F / Z / N	_____	_____	_____	_____	_____	_____
-----	P / T / F / Z / N	_____	_____	_____	_____	_____	_____
-----	P / T / F / Z / N	_____	_____	_____	_____	_____	_____
-----	P / T / F / Z / N	_____	_____	_____	_____	_____	_____
-----	P / T / F / Z / N	_____	_____	_____	_____	_____	_____
-----	P / T / F / Z / N	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Definicja pola „Wpływ”

0 – brak zauważalnego wpływu

1 – niewielki wpływ

2 – łagodny wpływ

3 – umiarkowany wpływ

4 – duży wpływ

5 – bardzo duży wpływ na codzienne funkcjonowanie

Definicja pola „Gotowość”

0 – brak gotowości

1 – wymagane bezpieczeństwo i podstawowe przygotowanie

2 – potrzebna dalsza stabilizacja

3 – możliwa ograniczona ocena

4 – dobra gotowość przy uważnym monitorowaniu

5 – wyraźna gotowość do pełnej oceny celu

Sekcja podsumowania

Cel o największym wpływie na życie: _____

Cel o najwyższym SUDS: _____

Cel o najwyższej gotowości: _____

Cel najwcześniejszy: _____

Cel najbardziej reprezentatywny: _____

Cel wymagający odroczenia: _____

Sekcja kontroli

- ☐ Każdy wpis posiada krótki i zrozumiały opis.
- ☐ Cele z przeszłości są oddzielone od aktualnych wyzwalaczy.
- ☐ Przyszłe scenariusze są zapisane jako oddzielne cele.
- ☐ Cele przygotowawcze nie są mylone z przetwarzaniem.
- ☐ Nowo ujawnione wspomnienia mają oddzielny status.
- ☐ Żaden cel nie został wybrany wyłącznie na podstawie wysokiego SUDS.

Ważne

Rejestr jest zbiorem możliwości. Ostateczna kolejność powstaje dopiero po ocenie bezpieczeństwa, powiązań między celami, gotowości i wpływu na funkcjonowanie.

Trzy perspektywy potrzebne do pełnego planu pracy

Mapa porządkuje cele według modelu trzech obszarów. Przeszłe doświadczenia mogą tworzyć sieć, obecne wyzwacze podtrzymują problem, a przyszłe sytuacje wskazują, gdzie klient potrzebuje nowego sposobu reagowania.

Nagłówek

Identyfikator przypadku: _____

Data mapowania: _____

Główny problem: _____

Główny temat kliniczny: _____

OBSZAR 1 - PRZESZŁOŚĆ

Pytanie

Jakie wcześniejsze wydarzenia mogły stworzyć lub wzmocnić aktualny problem?

Kod	Wydarzenie lub okres	Wiek	Przekonanie	SUDS
P-_____	_____	_____	_____	_____/ 10
P-_____	_____	_____	_____	_____/ 10
P-_____	_____	_____	_____	_____/ 10
P-_____	_____	_____	_____	_____/ 10

Pola dodatkowe

Najwcześniejsze wydarzenie: _____

Najtrudniejsze wydarzenie: _____

Najbardziej reprezentatywne wydarzenie: _____

OBSZAR 2 - TERAŻNIEJSZOŚĆ

Pytanie

W jakich sytuacjach problem uruchamia się obecnie?

Kod	Wyzwalacz	Reakcja emocjonalna	Reakcja ciała	SUDS
T-_____	_____	_____	_____	_____/ 10
T-_____	_____	_____	_____	_____/ 10
T-_____	_____	_____	_____	_____/ 10

Pola dodatkowe

Wyzwalacz o największym wpływie: _____

Wyzwalacz najczęściej występujący: _____

Wyzwalacz możliwy do bezpiecznej oceny: _____

OBSZAR 3 - PRZYSZŁOŚĆ

Pytanie

W jakich sytuacjach klient chce reagować inaczej?

Kod	Przyszła sytuacja	Aktualna obawa	Pożądana reakcja	Potrzebne przekonanie
F-_____	_____	_____	_____	_____
F-_____	_____	_____	_____	_____
F-_____	_____	_____	_____	_____

Pola dodatkowe

Najważniejsza przyszła sytuacja: _____

Najmniejszy możliwy przyszły krok: _____

Sekcja powiązań

Wspólne przekonanie łączące trzy obszary:

Wspólna reakcja ciała:

Wspólna strategia ochronna:

Prawdopodobna główna sieć wspomnień:

Sekcja brakujących danych

- ☐ Brakuje wcześniejszego wydarzenia.
- ☐ Brakuje konkretnego aktualnego wyzwacza.
- ☐ Brakuje przyszłej sytuacji.
- ☐ Przekonania są niejasne.
- ☐ Aktywowanych jest kilka odrębnych sieci.
- ☐ Potrzebne dalsze przygotowanie przed mapowaniem.

Następny krok identyfikacji:

Ważne

Pełna mapa nie oznacza, że wszystkie cele muszą zostać przetworzone. Niektóre mogą ulec zmianie po pracy nad kluczowym wydarzeniem.

Aktualna kolejność celów i uzasadnienie każdego kroku

Panel przedstawia roboczą sekwencję celów. Kolejność może zostać zmieniona po ujawnieniu nowego materiału, zmianie gotowości, poprawie po przetworzeniu wcześniejszego celu albo pojawieniu się czynnika bezpieczeństwa.

Nagłówek

Identyfikator przypadku: _____
Data utworzenia sekwencji: _____
Data ostatniej aktualizacji: _____
Główny problem: _____

Sekcja 1 – Cele przygotowawcze

Kolejność	Kod	Cel przygotowawczy	Kryterium zakończenia	Status
1	Z-_____	_____	_____	_____
2	Z-_____	_____	_____	_____

Sekcja 2 – Cele z przeszłości

Kolejność	Kod	Krótką nazwa	Powód wyboru	Gotowość 0–5	Status
1	P-_____	_____	_____	_____	_____
2	P-_____	_____	_____	_____	_____
3	P-_____	_____	_____	_____	_____
4	P-_____	_____	_____	_____	_____

Sekcja 3 – Aktualne wyzwacze

Kolejność	Kod	Wyzwalacz	Powiązany cel z przeszłości	Status
1	T-_____	_____	_____	_____
2	T-_____	_____	_____	_____
3	T-_____	_____	_____	_____

Sekcja 4 – Przyszłe wzorce

Kolejność	Kod	Przyszła sytuacja	Potrzebna reakcja	Status
1	F-_____	_____	_____	_____
2	F-_____	_____	_____	_____
3	F-_____	_____	_____	_____

Sekcja 5 – Najbliższy cel

Kod najbliższego celu: _____
Krótka nazwa: _____
Dlaczego został wybrany: _____

Co powinno zmienić się po pracy z tym celem:

Jakie cele mogą ulec zmianie po jego przetworzeniu:

Sekcja 6 – Warunki rozpoczęcia

- ☐ cel jest konkretny;
- ☐ klient rozumie powód wyboru;
- ☐ aktualne bezpieczeństwo zostało ocenione;
- ☐ dostępne są zasoby;
- ☐ klient może użyć sygnału zatrzymania;
- ☐ istnieje wystarczająca gotowość;
- ☐ można bezpiecznie zakończyć sesję;
- ☐ terapeuta posiada odpowiednie kompetencje.

Sekcja 7 – Cele odroczone

Kod	Powód odroczenia	Warunek ponownej oceny
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Sekcja 8 – Historia zmian kolejności

Data	Zmieniony cel	Poprzednie miejsce	Nowe miejsce	Uzasadnienie
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

Sekcja 9 – Szybkie pytania kontrolne

- ☐ Czy kolejność uwzględnia bezpieczeństwo?
- ☐ Czy pierwszy cel nie jest zbyt szeroki?
- ☐ Czy cel o najwyższym SUDS nie został automatycznie wybrany jako pierwszy?
- ☐ Czy uwzględniono aktualne wyzwacze?
- ☐ Czy zapisano przyszłe sytuacje?
- ☐ Czy cele należące do różnych sieci zostały rozdzielone?
- ☐ Czy istnieje plan powrotu do przygotowania?
- ☐ Czy kolejność została omówiona z klientem?

Najważniejsza zasada

Sekwencja jest roboczą mapą, a nie sztywnym harmonogramem. Każda nowa informacja może uzasadniać zmianę kolejności.

MODUŁ 02

Kluczowe wydarzenia i sieci wspomnień

Pojedyncze wydarzenie staje się bardziej zrozumiałe, gdy zobaczymy jego miejsce w całej sieci.

W tym module uporządkujesz ważne wydarzenia na osi życia, wybierzesz doświadczenia najwcześniejsze, najtrudniejsze i najbardziej reprezentatywne oraz sprawdzisz, które wspomnienia łączą się poprzez podobne przekonania, emocje, reakcje ciała i aktualne wyzwacze.

Problem		Sieć		Cel		Sekuencja	
1	2	3	4	5	6	7	8
oś ważnych wydarzeń				doświadczenia wspierające i ochronne			
wydarzenie najwcześniejsze				wydarzenie najtrudniejsze			
wydarzenie najbardziej reprezentatywne				powtarzające się przekonania			
wspólne reakcje somatyczne				grupowanie wydarzeń w sieci			
odróżnianie jednej sieci od kilku odrębnych sieci				wybór potencjalnego celu do dalszej oceny.			
Oś wydarzeń				Porównanie wydarzeń			
Sieć wspomnień				Jakość sieci			

Chronologiczna mapa doświadczeń związanych z aktualnym problemem

Oś czasu pomaga zebrać ważne wydarzenia bez konieczności tworzenia pełnej autobiografii. Należy zapisywać przede wszystkim te doświadczenia, które mogą być powiązane z aktualnymi objawami, przekonaniami, reakcjami ciała lub wyzwalaczami.

Nagłówek

Identyfikator przypadku: _____
Data utworzenia osi: _____
Numer sesji: _____
Główny problem: _____
Główny temat kliniczny: _____

Sekcja 1 – Okresy życia

Podzielić oś na następujące obszary

- wczesne dzieciństwo;
- wiek szkolny;
- dorastanie;
- wczesna dorosłość;
- późniejsza dorosłość;
- ostatnie lata;
- okres aktualny.

Tabela wydarzeń

Kod	Wiek lub okres	Krótką nazwa wydarzenia	Emocja	Przekonanie	Reakcja ciała	SUDS obecny
P-_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____ / 10
P-_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____ / 10
P-_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____ / 10
P-_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____ / 10
P-_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____ / 10
P-_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____ / 10

Sekcja 2 – Rodzaj doświadczenia

Przy każdym wydarzeniu umożliwić oznaczenie

- ☐ pojedyncze wydarzenie;
- ☐ doświadczenie powtarzające się;
- ☐ długotrwały okres;
- ☐ relacyjne zranienie;
- ☐ utrata;
- ☐ zagrożenie;
- ☐ upokorzenie;
- ☐ zaniedbanie;
- ☐ przemoc;
- ☐ wypadek lub zdarzenie medyczne;
- ☐ wydarzenie obserwowane;
- ☐ inne: _____

Sekcja 3 – Wydarzenia wspierające

Instrukcja

Zapisz także doświadczenia ochrony, wsparcia, sprawczości i odzyskania wpływu. Pomagają one zrozumieć zasoby klienta oraz wyjątki od dominującego wzorca.

Kod zasoby	Wiek lub okres	Wspierające wydarzenie	Co klient wtedy odkrył
Z-_____	_____	_____	_____
Z-_____	_____	_____	_____
Z-_____	_____	_____	_____

Sekcja 4 – Powtarzające się elementy

Najczęściej powracająca emocja: _____
Najczęściej powracające przekonanie: _____
Najczęściej powracająca reakcja ciała: _____
Najczęściej powracający rodzaj relacji lub sytuacji: _____
Najczęściej stosowana strategia ochronna: _____

Sekcja 5 – Luki i niepewność

- ☐ klient pamięta wydarzenia w sposób ciągły;
 - ☐ występują fragmenty bez wyraźnego obrazu;
 - ☐ istnieją luki pamięci;
 - ☐ klient podaje wyłącznie reakcje ciała;
 - ☐ niektóre wspomnienia są niepewne;
 - ☐ wydarzenia mogą należeć do kilku różnych sieci;
 - ☐ potrzebna jest dalsza ocena dysocjacji.
- Obszary wymagające ostrożności: _____

Sekcja 6 – Pierwsze hipotezy

Możliwe wydarzenie najwcześniejsze: _____
Możliwe wydarzenie najtrudniejsze: _____
Możliwe wydarzenie najbardziej reprezentatywne: _____
Wydarzenie o największym wpływie na teraźniejszość: _____
Wydarzenie o najwyższej aktualnej gotowości do oceny: _____

Sekcja 7 – Następny krok

- porównać kluczowe wydarzenia;
- pogłębić mapę aktualnych wyzwalaczy;
- utworzyć pierwszą sieć wspomnień;
- zastosować technikę float-back;
- wrócić do przygotowania i stabilizacji;
- przeprowadzić dodatkową ocenę bezpieczeństwa;
- odroczyć dalsze mapowanie.

Uzasadnienie: _____

Ważne

Brak wyraźnej pamięci nie powinien być uzupełniany sugestią terapeuty. Zapisuj tylko to, co klient rzeczywiście zgłasza lub zauważa.

Trzy perspektywy pomagające wybrać kluczowe cele

Najwcześniejsze, najtrudniejsze i najbardziej reprezentatywne wydarzenie mogą wskazywać różne punkty w tej samej sieci. Nie zawsze są tym samym doświadczeniem i nie zawsze którekolwiek z nich powinno zostać wybrane jako pierwszy cel.

Nagłówek

Identyfikator przypadku: _____

Data porównania: _____

Numer sesji: _____

Główny temat: _____

Sekcja 1 – Wydarzenie najwcześniejsze

Definicja

Najwcześniejsze rozpoznawalne wydarzenie związane z aktualnym przekonaniem, emocją, reakcją ciała lub wzorcem.

Kod celu: _____

Wiek lub okres: _____

Krótką nazwą wydarzenia: _____

Obraz lub fragment: _____

Przekonanie: _____

Emocja: _____

Reakcja ciała: _____

SUDS obecny: _____ / 10

Pewność powiązania z siecią: _____ / 5

Sekcja 2 – Wydarzenie najtrudniejsze

Definicja

Wydarzenie, które obecnie wywołuje najwyższą lub szczególnie znaczącą reakcję.

Kod celu: _____

Wiek lub okres: _____

Krótką nazwą wydarzenia: _____

Obraz lub fragment: _____

Przekonanie: _____

Emocja: _____

Reakcja ciała: _____

SUDS obecny: _____ / 10

Wpływ na funkcjonowanie: _____ / 5

Sekcja 3 – Wydarzenie najbardziej reprezentatywne

Definicja

Wydarzenie, które najlepiej przedstawia wspólne znaczenie całej sieci i łączy się z wieloma aktualnymi wyzwalaczami.

Kod celu: _____

Wiek lub okres: _____

Krótką nazwą wydarzenia: _____

Obraz lub fragment: _____

Przekonanie: _____

Emocja: _____

Reakcja ciała: _____

SUDS obecny: _____ / 10

Liczba powiązanych wyzwalaczy: _____

Sekcja 4 – Porównanie

Kryterium	Najwcześniejsze	Najtrudniejsze	Reprezentatywne
Konkretność celu	____ / 5	____ / 5	____ / 5
Aktualny SUDS	____ / 10	____ / 10	____ / 10
Wpływ na życie	____ / 5	____ / 5	____ / 5
Gotowość klienta	____ / 5	____ / 5	____ / 5
Liczba powiązanych wyzwalaczy	____	____	____
Ryzyko przeciążenia	____ / 5	____ / 5	____ / 5

Sekcja 5 – Wspólne elementy

- ☐ to samo przekonanie;
- ☐ podobna emocja;
- ☐ ta sama reakcja ciała;
- ☐ podobny typ relacji;
- ☐ podobna strategia ochronna;
- ☐ podobny aktualny wyzwalacz;
- ☐ wydarzenia nie wydają się należeć do jednej sieci.

Najważniejszy wspólny element: _____

Sekcja 6 – Różnice

Co odróżnia wydarzenia: _____

Czy jedno wydarzenie należy do odrębnej sieci: TAK / NIE / NIE WIADOMO

Które wydarzenie wymaga osobnego kodu sieci: _____

Sekcja 7 – Decyzja kliniczna

- ☐ rozpocząć dalszą ocenę wydarzenia najwcześniejszego;
- ☐ rozpocząć od wydarzenia najbardziej reprezentatywnego;
- ☐ rozpocząć od mniej intensywnego celu w tej samej sieci;
- ☐ rozpocząć od aktualnego wyzwalacza;
- ☐ kontynuować identyfikację przed wyborem;
- ☐ odroczyć najtrudniejsze wydarzenie;
- ☐ wrócić do przygotowania;
- ☐ rozdzielić wydarzenia na różne sieci.

Uzasadnienie: _____

Następny krok: _____

Najważniejsza zasada

Najwcześniejsze ani najtrudniejsze wydarzenie nie musi być pierwszym celem. Kolejność powinna wynikać z gotowości, bezpieczeństwa, zakresu i znaczenia dla całej sieci.

Łączenie celów według wspólnego znaczenia i reakcji

Sieć wspomnień może obejmować kilka wydarzeń z przeszłości, obecne wyzwacze oraz przyszłe obawy połączone podobnym przekonaniem, emocją, reakcją ciała lub strategią ochronną.

Nagłówek

Identyfikator przypadku: _____

Kod sieci: SIEĆ- _____

Data utworzenia: _____

Główna nazwa sieci: _____

Sekcja 1 – Główne znaczenie sieci

Dominujące przekonanie negatywne: _____

Kategoria

- ☐ bezpieczeństwo;
- ☐ odpowiedzialność;
- ☐ kontrola;
- ☐ wartość własna;
- ☐ przynależność;
- ☐ granice;
- ☐ inne: _____

Dominująca emocja: _____

Dominująca reakcja ciała: _____

Typowa strategia ochronna: _____

Sekcja 2 – Wydarzenia z przeszłości

Kod	Krótką nazwa wydarzenia	Wiek lub okres	SUDS	Siła powiązania 0–5
P- _____	_____	_____	_____/ 10	_____
P- _____	_____	_____	_____/ 10	_____
P- _____	_____	_____	_____/ 10	_____
P- _____	_____	_____	_____/ 10	_____

Sekcja 3 – Obecne wyzwacze

Kod	Wyzwalacz	Reakcja	SUDS	Siła powiązania 0–5
T- _____	_____	_____	_____/ 10	_____
T- _____	_____	_____	_____/ 10	_____
T- _____	_____	_____	_____/ 10	_____

Sekcja 4 – Przyszłe sytuacje

Kod	Przyszła sytuacja	Obawa	Pożądana reakcja	Siła powiązania 0–5
F- _____	_____	_____	_____	_____
F- _____	_____	_____	_____	_____
F- _____	_____	_____	_____	_____

Sekcja 5 – Wspólne elementy

- ☐ podobny obraz lub motyw;
- ☐ ta sama osoba lub typ relacji;
- ☐ podobny ton głosu;

- ☐ podobne poczucie bezsilności;
- ☐ podobny wstyd;
- ☐ podobna reakcja zamrożenia;
- ☐ podobna potrzeba podporządkowania;
- ☐ podobna reakcja somatyczna;
- ☐ podobne przekonanie o sobie;
- ☐ podobna obawa dotycząca przyszłości.

Najsilniejszy wspólny element: _____

Sekcja 6 – Możliwe cele centralne

Najwcześniejszy cel: _____

Najbardziej reprezentatywny cel: _____

Cel o największym wpływie na teraźniejszość: _____

Cel o najwyższej gotowości: _____

Cel możliwy do bezpiecznego rozpoczęcia: _____

Sekcja 7 – Granice sieci

Wydarzenia, które mogą należeć do innej sieci: _____

Różniące przekonanie: _____

Różniąca reakcja ciała: _____

Czy należy utworzyć nową sieć: TAK / NIE / DO DALSZEJ OCENY

Sekcja 8 – Hipoteza kliniczna

Jak ta sieć może podtrzymywać aktualny problem: _____

Co może zmienić się po pracy z celem centralnym: _____

Które wyzwacze należy ponownie ocenić po przetwarzaniu: _____

Sekcja 9 – Decyzja

- ☐ sieć jest wystarczająco spójna;
 - ☐ potrzebne dalsze mapowanie;
 - ☐ należy podzielić ją na dwie sieci;
 - ☐ wybrano cel centralny;
 - ☐ należy rozpocząć od aktualnego wyzwacza;
 - ☐ potrzebne zastosowanie float-back;
 - ☐ potrzebny powrót do przygotowania.
- Uzasadnienie: _____

Ważne

Podobny SUDS nie wystarcza do uznania dwóch wydarzeń za część tej samej sieci. Sprawdź także znaczenie, reakcję ciała, emocję i aktualne wyzwacze.

Czy zebrane wydarzenia rzeczywiście tworzą jedną sieć

Karta pomaga sprawdzić spójność utworzonej sieci i zapobiega łączeniu wielu odrębnych tematów w jeden zbyt szeroki cel kliniczny.

Nagłówek

Identyfikator przypadku: _____

Kod sieci: _____

Data oceny: _____

Nazwa sieci: _____

Sekcja 1 – Spójność znaczenia

- ☐ wydarzenia aktywują podobne przekonanie;
- ☐ przekonania należą do tej samej kategorii;
- ☐ różnice między przekonaniami są niewielkie;
- ☐ aktualne wyzwalacze uruchamiają podobne znaczenie;
- ☐ przyszłe obawy wynikają z tego samego wzorca.

Główne przekonanie sieci:

Przekonania, które nie pasują:

Sekcja 2 – Spójność emocjonalna

- ☐ dominuje podobna emocja;
- ☐ intensywność może być różna, ale jakość emocji jest podobna;
- ☐ reakcje nie wskazują na całkowicie odrębny temat;
- ☐ klient rozpoznaje wspólny wzorec.

Dominująca emocja: _____

Emocja wskazująca na możliwą inną sieć: _____

Sekcja 3 – Spójność somatyczna

- ☐ występuje podobna lokalizacja reakcji ciała;
- ☐ pojawia się podobny impuls ruchowy;
- ☐ reakcja zamrożenia lub mobilizacji jest podobna;
- ☐ ciało rozpoznaje wydarzenia jako powiązane;
- ☐ nie występują całkowicie odmienne stany somatyczne.

Główna reakcja ciała: _____

Reakcja wymagająca osobnej oceny: _____

Sekcja 4 – Spójność relacyjna i sytuacyjna

- ☐ podobny typ relacji;
- ☐ podobna różnica władzy;
- ☐ podobna obawa przed odrzuceniem lub karą;
- ☐ podobne naruszenie granic;
- ☐ podobna strategia podporządkowania, unikania lub kontroli;
- ☐ aktualne wyzwalacze przypominają wcześniejsze warunki.

Sekcja 5 – Spójność czasowa

- ☐ wydarzenia można uporządkować chronologicznie;
- ☐ późniejsze wydarzenia wzmacniają wcześniejsze znaczenie;
- ☐ aktualne wyzwalacze uruchamiają wcześniejszy wzorec;
- ☐ przyszłe obawy są logicznie powiązane z siecią;
- ☐ nie trzeba zakładać niepotwierdzonych wydarzeń, aby połączyć cele.

Sekcja 6 – Sygnały, że sieć jest zbyt szeroka

- ☐ obejmuje wiele niepowiązanych przekonań;
- ☐ zawiera różne typy traum bez wspólnego znaczenia;
- ☐ aktywuje skrajnie różne stany klienta;
- ☐ nie można wskazać jednego wspólnego tematu;
- ☐ obejmuje całe dzieciństwo bez konkretnych punktów;
- ☐ zawiera wydarzenia o odmiennych reakcjach ciała;
- ☐ kolejność celów staje się niejasna;
- ☐ klient traci orientację podczas samego mapowania.

Sekcja 7 – Ocena spójności

0 – brak wystarczającej spójności

1 – bardzo słabe powiązanie

2 – częściowe powiązanie

3 – umiarkowanie spójna sieć

4 – wyraźnie spójna sieć

5 – bardzo spójna sieć z czytelnym znaczeniem

Ocena spójności: _____ / 5

Najsilniejszy dowód spójności:

Największa wątpliwość:

Sekcja 8 – Decyzja

- ☐ zachować sieć w obecnej formie;
- ☐ usunąć jeden niepasujący cel;
- ☐ podzielić sieć na dwie części;
- ☐ kontynuować zbieranie danych;
- ☐ zastosować float-back dla wybranego wyzwalacza;
- ☐ wybrać cel reprezentatywny;
- ☐ wrócić do przygotowania przed dalszym mapowaniem.

Nowa struktura sieci lub dalszy plan:

Sekcja 9 – Cel do następnego etapu

Kod celu wybranego do dalszej identyfikacji: _____

Powód wyboru:

Następny etap:

- ☐ pełna karta celu;
- ☐ technika float-back;
- ☐ mapa wyzwalaczy;
- ☐ ocena gotowości;
- ☐ odroczenie.

Najważniejsza zasada

Dobra sieć upraszcza plan przypadku. Jeżeli po jej utworzeniu kolejność staje się jeszcze mniej jasna, prawdopodobnie wymaga podziału lub dalszej oceny.

MODUŁ 03

Technika float-back

Wróć do wcześniejszego podobnego odczucia, nie sugerując klientowi, co powinien znaleźć.

W tym module przygotujesz punkt startowy, sprawdzisz warunki bezpiecznego zastosowania techniki, zapiszesz pojawiające się wspomnienia i ocenisz, czy uzyskany materiał jest wystarczająco konkretny, powiązany z aktualnym problemem oraz odpowiedni do dalszej pracy.

Problem		Sieć		Cel		Sekwencja	
1	2	3	4	5	6	7	8
cel i ograniczenia techniki				warunki bezpiecznego zastosowania			
wybór aktualnego punktu startowego				emocja, przekonanie i reakcja ciała			
neutralna instrukcja float-back				rejestr pojawiających się wydarzeń			
odróżnianie wspomnienia od hipotezy				kontrola sugestywności			
weryfikacja uzyskanego celu				decyzja o miejscu celu w sekwencji.			
Warunki				Punkt startowy			
Rejestr				Weryfikacja			

Ocena gotowości przed aktywowaniem wcześniejszych wspomnień

Float-back może zwiększyć dostęp do wcześniejszego materiału. Przed zastosowaniem techniki należy sprawdzić bezpieczeństwo, orientację, zasoby, zgodę klienta oraz możliwość przerwania i zamknięcia ćwiczenia.

Nagłówek

Identyfikator przypadku: _____

Data: _____

Numer sesji: _____

Planowany aktualny punkt startowy: _____

Sekcja 1 – Cel zastosowania

Dlaczego rozważane jest float-back?

- ☐ brak rozpoznawalnego wcześniejszego wydarzenia;
- ☐ aktualny wyzwalacz wywołuje wyraźną reakcję;
- ☐ istnieje powtarzające się przekonanie;
- ☐ dostępna jest charakterystyczna reakcja ciała;
- ☐ potrzebne doprecyzowanie sieci wspomnień;
- ☐ inne: _____

Jakiej informacji poszukuje terapeuta:

Sekcja 2 – Aktualne bezpieczeństwo

- ☐ brak bezpośredniego aktualnego zagrożenia;
- ☐ ryzyko samobójcze i samouszkodzeń zostało ocenione;
- ☐ klient nie jest pod wpływem substancji;
- ☐ stan psychiczny pozwala na świadomą zgodę;
- ☐ nie występuje stan wymagający wcześniejszej pomocy medycznej;
- ☐ istnieje plan bezpieczeństwa;
- ☐ klient posiada możliwość uzyskania wsparcia.

Sekcja 3 – Orientacja

- ☐ klient zna aktualne miejsce;
- ☐ klient zna aktualną datę lub okres;
- ☐ klient może zauważyć elementy otoczenia;
- ☐ klient odróżnia wspomnienie od teraźniejszości;
- ☐ klient potrafi przenieść uwagę do pomieszczenia;
- ☐ klient może komunikować zmianę stanu.

Poziom orientacji: _____ / 10

Sekcja 4 – Zasoby i zatrzymanie

- ☐ klient posiada co najmniej dwa dostępne zasoby;
- ☐ zasoby zostały wcześniej przetestowane;
- ☐ klient zna sygnał zatrzymania;
- ☐ sygnał został przećwiczony;
- ☐ klient może poprosić o zmianę tempa;
- ☐ przygotowano plan zamknięcia.

Pierwszy zasób: _____

Zasób alternatywny: _____

Sygnał zatrzymania: _____

Sekcja 5 – Możliwe czynniki ograniczające

- ☐ znaczna dysocjacja;

- ☐ częste utraty czasu;
- ☐ gwałtowne zmiany stanu;
- ☐ brak ciągłości pamięci;
- ☐ aktualny kryzys;
- ☐ brak możliwości bezpiecznego zakończenia;
- ☐ duża sugestywność lub obawa przed „udzieleniem właściwej odpowiedzi”;
- ☐ presja terapeuty na znalezienie wydarzenia;
- ☐ klient nie chce stosować techniki;
- ☐ inne: _____

Sekcja 6 – Świadoma zgoda

Klient rozumie, że

- ☐ może nie pojawić się żadne wspomnienie;
- ☐ może pojawić się obraz, emocja, ciało lub fragment;
- ☐ pojawiający się materiał nie musi być kompletny;
- ☐ technika nie potwierdza historycznej dokładności wspomnienia;
- ☐ klient może przerwać ćwiczenie w dowolnym momencie;
- ☐ nie musi opowiadać szczegółów;
- ☐ uzyskane wspomnienie nie zostanie automatycznie wybrane do przetwarzania.

Czy klient wyraża zgodę?

- ☐ tak;
- ☐ tak, pod określonymi warunkami;
- ☐ nie;
- ☐ potrzebuje więcej informacji;
- ☐ zgoda jest niejasna.

Warunki zgody:

Sekcja 7 – Warunki organizacyjne

- ☐ pozostaje wystarczająco dużo czasu;
- ☐ ustalono moment rozpoczęcia zamknięcia;
- ☐ sesja nie zostanie nagle przerwana;
- ☐ klient ma plan po spotkaniu;
- ☐ terapeuta może obserwować zmiany orientacji;
- ☐ przygotowano kartę rejestru.

Sekcja 8 – Decyzja

- ☐ zastosować technikę zgodnie z planem;
- ☐ zastosować bardzo ograniczoną próbę;
- ☐ najpierw wzmocnić zasoby;
- ☐ odroczyć technikę;
- ☐ zastosować inną metodę identyfikacji;
- ☐ skorzystać z konsultacji lub superwizji;
- ☐ wrócić do oceny bezpieczeństwa.

Uzasadnienie:

Nie stosuj automatycznie

Float-back nie jest konieczny w każdym przypadku. Jeżeli wcześniejsze wydarzenie jest już znane albo technika zwiększa ryzyko destabilizacji, wybierz inną drogę identyfikacji celu.

Aktualna sytuacja, od której rozpoczyna się poszukiwanie powiązań

Punkt startowy powinien być wystarczająco konkretny i obejmować aktualny wyzwalacz, emocję, przekonanie oraz reakcję ciała. Nie należy zaczynać od bardzo szerokiego problemu.

Nagłówek

Identyfikator przypadku: _____

Data: _____

Numer sesji: _____

Kod aktualnego wyzwalacza: T- _____

Sekcja 1 – Aktualna sytuacja

Co wydarzyło się ostatnio?

Jaki konkretny moment uruchomił reakcję?

Kto lub co było obecne?

Co w tej sytuacji było najtrudniejsze?

Sekcja 2 – Obraz lub fragment

Jaki obraz najlepiej reprezentuje ten moment?

Rodzaj punktu startowego

- ☐ obraz;
- ☐ ton głosu;
- ☐ słowo lub zdanie;
- ☐ wyraz twarzy;
- ☐ reakcja ciała;
- ☐ impuls;
- ☐ poczucie relacyjne;
- ☐ brak obrazu – dostępne inne odczucie.

Sekcja 3 – Emocja

Dominująca emocja:

- ☐ lęk;
- ☐ wstyd;
- ☐ złość;
- ☐ smutek;
- ☐ poczucie winy;
- ☐ bezsilność;
- ☐ samotność;
- ☐ odraza;
- ☐ dezorientacja;
- ☐ inna: _____

Intensywność emocji: _____ / 10

Sekcja 4 – Przekonanie

Pytanie

Co ta sytuacja mówi o Tobie?

Kategoria

- ☐ nie jestem bezpieczny;

- ☐ to moja wina;
- ☐ nie mam wyboru;
- ☐ jestem niewystarczający;
- ☐ jestem sam;
- ☐ nie mogę ufać;
- ☐ nie wolno mi się bronić;
- ☐ inne: _____

Sekcja 5 – Reakcja ciała

Gdzie pojawia się reakcja?

Jaka jest jej jakość?

Intensywność: _____ / 10

Czy reakcja jest wystarczająco wyraźna do krótkiego utrzymania uwagi: TAK / NIE / CZĘŚCIOWO

Sekcja 6 – Aktualny SUDS i orientacja

SUDS punktu startowego: _____ / 10

Poziom orientacji: _____ / 10

Czy klient zachowuje kontakt z pomieszczeniem: TAK / NIE / CZĘŚCIOWO

Czy klient może zatrzymać ćwiczenie: TAK / NIE

Sekcja 7 – Ograniczenie aktywacji

Maksymalny czas kontaktu z punktem startowym: _____

Poziom dawkowania: _____ / 5

Zasób używany przed rozpoczęciem: _____

Sposób powrotu do teraźniejszości: _____

Sekcja 8 – Neutralna instrukcja

Umieścić skrypt

Zauważ przez chwilę ten konkretny moment, przekonanie ' _____ ' oraz odczucie w _____. Nie musisz niczego szukać na siłę. Pozwól, aby umysł cofnął się do wcześniejszego czasu, gdy pojawiało się podobne odczucie, znaczenie lub reakcja. Zauważ pierwszą rzecz, która przychodzi, nawet jeżeli jest to tylko fragment, wrażenie albo brak wyraźnego obrazu.

Sekcja 9 – Kontrola sugestywności

- ☐ instrukcja nie wskazuje wieku;
- ☐ instrukcja nie wskazuje osoby;
- ☐ instrukcja nie sugeruje rodzaju wydarzenia;
- ☐ terapeuta nie zakłada, że musi istnieć wcześniejsze wspomnienie;
- ☐ klient wie, że może niczego nie znaleźć;
- ☐ klient nie jest proszony o zgadywanie.

Sekcja 10 – Decyzja

- ☐ punkt startowy jest odpowiedni;
- ☐ należy zmniejszyć intensywność;
- ☐ należy wybrać inny aktualny wyzwalacz;
- ☐ potrzebne dalsze orientowanie;
- ☐ technikę należy odroczyć.

Uzasadnienie:

Ważne

Najlepszy punkt startowy jest konkretny, aktualny i możliwy do krótkiego utrzymania bez utraty orientacji.

Zapisywanie wcześniejszych wspomnień, fragmentów i skojarzeń

Rejestr dokumentuje materiał pojawiający się podczas techniki bez traktowania go jako automatycznie kompletnego, historycznie potwierdzonego lub gotowego do przetwarzania.

Nagłówek
Identyfikator przypadku: _____
Data: _____
Numer sesji: _____
Kod punktu startowego: T- _____
Początkowy SUDS: _____ / 10
Początkowa orientacja: _____ / 10

☐ skojarzenie;
☐ reakcja ciała bez obrazu;
☐ materiał wymagający dalszej weryfikacji.
Najbardziej wyraźny materiał: _____
Najbardziej niepewny materiał: _____

Sekcja 1 – Pierwsza reakcja

Co pojawiło się jako pierwsze?

- ☐ konkretny obraz;
 - ☐ fragment obrazu;
 - ☐ osoba;
 - ☐ miejsce;
 - ☐ słowo lub zdanie;
 - ☐ emocja;
 - ☐ reakcja ciała;
 - ☐ impuls;
 - ☐ poczucie wieku;
 - ☐ brak materiału;
 - ☐ inne: _____
- Krótki zapis: _____

Sekcja 2 – Rejestr pojawiającego się materiału

Kolejność	Przybliżony wiek lub okres	Obraz, fragment lub odczucie	Przekonanie	Emocja	Ciało	SUDS
1	_____	_____	_____	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____	_____	_____	_____
5	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Sekcja 3 – Pytania neutralne

Możliwe pytania

- „Co pojawiło się jako pierwsze?”
- „Ile lat możesz mieć w tym obrazie, jeżeli jest to możliwe do określenia?”
- „Co jest podobne do aktualnej sytuacji?”
- „Jakie przekonanie pojawia się w tym fragmencie?”
- „Co dzieje się w ciele?”
- „Czy to wspomnienie, wrażenie czy niejasny fragment?”
- „Czy pojawia się coś wcześniejszego, czy to jest najwcześniejszy dostępny punkt?”

Czego nie pytać w sposób sugerujący

- „Czy zrobił Ci to rodzic?”
- „Czy to wydarzyło się w dzieciństwie?”
- „Czy byłeś wtedy wykorzystywany?”
- „Na pewno istnieje wcześniejsze wspomnienie – spróbuj mocniej.”
- „Czy to właśnie jest źródło całego problemu?”

Sekcja 4 – Stopień pewności

Dla każdego wpisu umożliwić oznaczenie

- ☐ wyraźne wspomnienie;
- ☐ fragment wspomnienia;
- ☐ niejasne wrażenie;
- ☐ obraz symboliczny;

Sekcja 5 – Powiązanie z punktem startowym

- ☐ podobne przekonanie;
 - ☐ podobna emocja;
 - ☐ podobna reakcja ciała;
 - ☐ podobny typ relacji;
 - ☐ podobny ton lub zachowanie;
 - ☐ podobna bezsilność;
 - ☐ podobne poczucie zagrożenia;
 - ☐ powiązanie nie jest jeszcze jasne.
- Najważniejszy wspólny element: _____

Sekcja 6 – Orientacja podczas ćwiczenia

Punkt kontroli	Orientacja 0–10	SUDS 0–10	Decyzja
Początek	_____	_____	dalej / zwolnij / zatrzymaj
Po pierwszym materiale	_____	_____	dalej / zwolnij / zatrzymaj
Po kolejnym materiale	_____	_____	dalej / zwolnij / zatrzymaj
Koniec	_____	_____	zamknij / orientuj / pomoc

Sekcja 7 – Powód zakończenia

- ☐ uzyskano wystarczająco konkretny materiał;
- ☐ pojawiło się najwcześniejsze dostępne wspomnienie;
- ☐ klient nie znalazł wcześniejszego materiału;
- ☐ wzrosło przeciążenie;
- ☐ pojawiła się dysocjacja;
- ☐ klient wycofał zgodę;
- ☐ skończył się czas przeznaczony na ćwiczenie;
- ☐ materiał wymaga osobnego procesu;
- ☐ inne: _____

Sekcja 8 – Zamknięcie

- ☐ zatrzymano ćwiczenie;
 - ☐ zastosowano orientowanie;
 - ☐ użyto zasobu;
 - ☐ sprawdzono aktualną datę i miejsce;
 - ☐ zapisano materiał bez dalszego aktywowania;
 - ☐ omówiono możliwe reakcje po sesji;
 - ☐ ustalono następny krok.
- Końcowy SUDS: _____ / 10
Końcowa orientacja: _____ / 10
Zastosowany zasób: _____

Sekcja 9 – Wstępny status materiału

- ☐ potencjalny nowy cel;
- ☐ możliwy cel najwcześniejszy;
- ☐ element istniejącej sieci;
- ☐ materiał symboliczny;
- ☐ wymaga dalszej oceny;
- ☐ nie zostaje obecnie włączony do planu;
- ☐ potrzebny powrót do stabilizacji.

Najważniejsza zasada

Zapisuj materiał jako doświadczenie klienta pojawiające się podczas ćwiczenia. Nie przedstawiaj go jako potwierdzonego faktu historycznego.

Czy pojawiający się materiał jest użytecznym celem klinicznym

Materiał uzyskany przez float-back powinien zostać ponownie oceniony poza samym momentem aktywacji. Karta pomaga określić jego konkretność, powiązanie z aktualnym problemem, stopień pewności, miejsce w sieci oraz gotowość klienta.

Nagłówek

Identyfikator przypadku: _____

Data weryfikacji: _____

Numer sesji: _____

Kod tymczasowy materiału: N- _____

Sekcja 1 – Krótki opis materiału

Przybliżony wiek lub okres: _____

Obraz, fragment lub odczucie: _____

Dominujące przekonanie: _____

Dominująca emocja: _____

Reakcja ciała: _____

SUDS przy ponownym przywołaniu: _____ / 10

Sekcja 2 – Stopień pewności

- ☐ wyraźne autobiograficzne wspomnienie;
- ☐ fragment wspomnienia;
- ☐ niejasne wrażenie;
- ☐ obraz symboliczny;
- ☐ skojarzenie;
- ☐ reakcja somatyczna bez obrazu;
- ☐ klient nie jest pewien charakteru materiału.

Jak klient opisuje stopień pewności: _____

Czy istnieją niezależne informacje potwierdzające wydarzenie: TAK / NIE / NIE WIADOMO

obok pola

Brak potwierdzenia nie unieważnia reakcji klienta, ale wymaga ostrożnego języka i unikania przedstawiania hipotezy jako faktu.

Sekcja 3 – Powiązanie z aktualnym problemem

- ☐ to samo przekonanie;
- ☐ podobna emocja;
- ☐ podobna reakcja ciała;
- ☐ podobny typ relacji;
- ☐ podobny wzorec bezsilności;
- ☐ podobna strategia ochronna;
- ☐ ten sam aktualny wyzwalacz;
- ☐ powiązanie jest słabe lub niejasne.

Najważniejszy dowód powiązania: _____

Najważniejsza wątpliwość: _____

Sekcja 4 – Konkretność celu

- ☐ można wskazać jeden obraz lub fragment;
- ☐ można określić aktualne znaczenie;
- ☐ można rozpoznać emocję;
- ☐ można określić reakcję ciała;
- ☐ można ocenić SUDS;
- ☐ materiał nie obejmuje całego okresu życia;
- ☐ cel nie wymaga zgadywania brakujących szczegółów.

Co należy jeszcze doprecyzować: _____

Sekcja 5 – Miejsce w sieci

Kod istniejącej sieci: _____

Czy materiał pasuje do tej sieci: TAK / NIE / CZĘŚCIOWO

Wspólne przekonanie: _____

Wspólna reakcja ciała: _____

Czy potrzebna jest nowa sieć: TAK / NIE / DO DALSZEJ OCENY

Sekcja 6 – Znaczenie dla sekwencji

Czy materiał może być:

- ☐ celem najwcześniejszym;
- ☐ celem reprezentatywnym;
- ☐ celem pośrednim;
- ☐ celem późniejszym;
- ☐ elementem wymagającym odroczenia;
- ☐ materiałem niewłączanym obecnie do sekwencji.

Jakie cele mogą zmienić się po pracy z tym materiałem: _____

Sekcja 7 – Gotowość klienta

Gotowość klienta: _____ / 5

Gotowość terapeuty: _____ / 5

- ☐ klient rozumie pochodzenie materiału;
- ☐ klient wyraża zgodę na dalszą ocenę;
- ☐ dostępne są zasoby;
- ☐ klient zachowuje orientację;
- ☐ możliwe jest ograniczenie celu;
- ☐ istnieje plan bezpiecznego zakończenia;
- ☐ nie występuje aktualny czynnik wykluczający.

Sekcja 8 – Ryzyko błędnej interpretacji

- ☐ terapeuta może nadmiernie uznać materiał za „źródło problemu”;
- ☐ klient odczuwa presję uznania wspomnienia za prawdziwe;
- ☐ szczegóły są niejasne lub zmienne;
- ☐ istnieje ryzyko połączenia kilku wydarzeń;
- ☐ materiał symboliczny może zostać odczytany dosłownie;
- ☐ potrzebna jest konsultacja lub superwizja.

Sposób ograniczenia ryzyka: _____

Sekcja 9 – Decyzja końcowa

- ☐ nadać kod P i dodać do rejestru celów;
- ☐ pozostawić kod N do dalszej oceny;
- ☐ połączyć z istniejącym celem;
- ☐ utworzyć nową sieć;
- ☐ odroczyć pracę z materiałem;
- ☐ nie włączać obecnie do planu;
- ☐ wrócić do aktualnego wyzwalacza;
- ☐ wrócić do przygotowania;
- ☐ skorzystać z konsultacji lub superwizji.

Nowy kod celu, jeżeli nadano: P- _____

Status celu: _____

Uzasadnienie decyzji: _____

Następny krok: _____

Najważniejsza zasada

Float-back pomaga generować hipotezy o powiązanych wydarzeniach. O wyborze celu decyduje późniejsza ocena kliniczna, a nie sam fakt pojawienia się wspomnienia.

Od materiału pojawiającego się do uzasadnionej decyzji klinicznej

Karta podsumowuje cały proces zastosowania float-back: punkt startowy, pojawiające się wspomnienia, stopień pewności, powiązania z aktualnym problemem, reakcję klienta oraz decyzję dotyczącą miejsca materiału w dalszej sekwencji.

Nagłówek

Identyfikator przypadku: _____
Data podsumowania: _____
Numer sesji: _____
Kod punktu startowego: T- _____

Sekcja 1 – Punkt startowy

Aktualna sytuacja: _____

Obraz lub fragment: _____

Przekonanie: _____

Emocja: _____

Reakcja ciała: _____ / 10
Początkowy SUDS: _____ / 10

Sekcja 2 – Materiał pojawiający się podczas float-back

Najwcześniejszy dostępny materiał: _____

Najbardziej wyraźny materiał: _____

Najbardziej reprezentatywny materiał: _____

Materiał wymagający największej ostrożności: _____

Sekcja 3 – Powiązania

- ☐ to samo przekonanie;
- ☐ podobna emocja;
- ☐ podobna reakcja ciała;
- ☐ podobny typ relacji;
- ☐ podobne poczucie zagrożenia;
- ☐ podobna bezsilność;
- ☐ podobna strategia ochronna;
- ☐ powiązanie pozostaje niejasne.

Najważniejszy wspólny element: _____

Kod możliwej sieci wspomnień: _____

Sekcja 4 – Stopień pewności materiału

Kod tymczasowy	Rodzaj materiału	Stopień pewności 0–5	Decyzja
N-____	wspomnienie / fragment / obraz symboliczny / ciało / skojarzenie	----	_____
N-____	wspomnienie / fragment / obraz symboliczny / ciało / skojarzenie	----	_____
N-____	wspomnienie / fragment / obraz symboliczny / ciało / skojarzenie	----	_____

Definicja skali pewności

- 0 – brak możliwości określenia charakteru materiału
- 1 – bardzo niejasne wrażenie
- 2 – częściowo rozpoznawalny fragment
- 3 – umiarkowana pewność autobiograficzna
- 4 – wyraźne wspomnienie według klienta
- 5 – bardzo wyraźne wspomnienie według klienta

obok skali

Wysoki stopień pewności klienta nie jest równoznaczny z niezależnym potwierdzeniem historycznym.

Sekcja 5 – Reakcja klienta po technice

Końcowy SUDS: _____ / 10
Końcowa orientacja: _____ / 10
Stan emocjonalny: _____
Reakcja ciała: _____
Czy klient rozumie status materiału jako hipotezy klinicznej: TAK / NIE / CZĘŚCIOWO
Czy klient chce wrócić do tego materiału: TAK / NIE / NIE WIE

Sekcja 6 – Ocena użyteczności klinicznej

- ☐ materiał jest konkretny;
- ☐ posiada wyraźne znaczenie;
- ☐ można określić SUDS;
- ☐ można rozpoznać reakcję ciała;
- ☐ pasuje do istniejącej sieci;
- ☐ może wyjaśniać aktualny wyzwalacz;
- ☐ klient zachowuje wystarczającą orientację;
- ☐ materiał można ograniczyć do jednego fragmentu;
- ☐ istnieje wystarczająca gotowość do dalszej oceny.

Ocena użyteczności: _____ / 5

Sekcja 7 – Miejsce materiału w sekwencji

- ☐ możliwy pierwszy cel z przeszłości;
- ☐ możliwy cel późniejszy;
- ☐ cel pośredni w tej samej sieci;
- ☐ cel wymagający wcześniejszego przygotowania;
- ☐ materiał do monitorowania;
- ☐ materiał niewłaściwy obecnie do sekwencji;
- ☐ materiał wymagający konsultacji.

Proponowane miejsce: _____
Uzasadnienie: _____

Sekcja 8 – Decyzja końcowa

- ☐ nadać kod P i dodać do rejestru;
- ☐ pozostawić kod N;
- ☐ połączyć z istniejącym celem;
- ☐ utworzyć nową sieć wspomnień;
- ☐ wrócić do aktualnego wyzwalacza;
- ☐ wrócić do wcześniejszego znanego wydarzenia;
- ☐ odroczyć dalszą pracę;
- ☐ wrócić do przygotowania;
- ☐ skorzystać z superwizji lub konsultacji.

Nowy kod celu: _____

Nowy status: _____

Następny krok: _____

Sekcja 9 – Dokumentowanie języka

Zalecane sformułowania

- „Klient zgłosił pojawienie się obrazu...”
- „Podczas float-back pojawiło się skojarzenie...”
- „Materiał został zapisany jako potencjalny cel...”
- „Historyczna dokładność materiału nie została ustalona...”
- „Wydarzenie wymaga dalszej oceny klinicznej...”

Sformułowania, których należy unikać

- „Odnaleziono prawdziwe źródło problemu.”
- „Technika potwierdziła, że wydarzenie miało miejsce.”
- „To z pewnością najwcześniejsza trauma.”
- „Wspomnienie zostało odzyskane.”

Najważniejsza zasada

Celem float-back jest odnalezienie możliwych powiązań, a nie udowodnienie jednej przyczyny aktualnego problemu.

MODUŁ 04

Obecne wyzwalacze i utrzymujące się wzorce

Aktualny wyzwalacz pokazuje, gdzie wcześniejsza sieć nadal wpływa na codzienne życie.

W tym module zidentyfikujesz konkretne sytuacje, sygnały relacyjne, bodźce sensoryczne i wewnętrzne stany, które obecnie aktywują problem. Następnie zapiszesz pełny łańcuch reakcji i utworzysz hierarchię wyzwalaczy.

Problem	Sieć	Cel	Sekwencja				
1	2	3	4	5	6	7	8
inwentarz aktualnych wyzwalaczy				wyzwalacze zewnętrzne i wewnętrzne			
reakcje emocjonalne				reakcje somatyczne			
automatyczne przekonania				impulsy i strategie ochronne			
łańcuch aktywacji				hierarchia wyzwalaczy			
powiązanie z wydarzeniami z przeszłości				wybór celu teraźniejszego.			
Inwentarz				Karta wyzwalacza			
łańcuch aktywacji				Hierarchia			

Konkretne sytuacje, które obecnie uruchamiają problem

Inwentarz pomaga przejść od ogólnego opisu problemu do rozpoznawalnych sytuacji, bodźców i stanów wewnętrznych. Każdy wyzwalacz powinien otrzymać własny kod.

Nagłówek

Identyfikator przypadku: _____

Data utworzenia inwentarza: _____

Numer sesji: _____

Główny problem: _____

Sekcja 1 – Wyzwalacze relacyjne

- ☐ krytyczny ton głosu;
- ☐ brak odpowiedzi;
- ☐ konflikt;
- ☐ bliskość;
- ☐ dystans;
- ☐ prośba o pomoc;
- ☐ odmowa;
- ☐ różnica zdań;
- ☐ kontakt z autorytetem;
- ☐ poczucie bycia obserwowanym;
- ☐ inne: _____

Najważniejsze wyzwalacze relacyjne: _____

Sekcja 2 – Wyzwalacze sytuacyjne

- ☐ wystąpienie publiczne;
- ☐ spotkanie zawodowe;
- ☐ prowadzenie pojazdu;
- ☐ wizyta medyczna;
- ☐ przebywanie w tłumie;
- ☐ pozostawanie samemu;
- ☐ podejmowanie decyzji;
- ☐ sytuacja intymna;
- ☐ wyznaczanie granic;
- ☐ miejsce przypominające wydarzenie;
- ☐ inne: _____

Najważniejsze wyzwalacze sytuacyjne: _____

Sekcja 3 – Wyzwalacze sensoryczne

- ☐ dźwięk;
- ☐ zapach;
- ☐ dotyk;
- ☐ światło;
- ☐ kolor;
- ☐ temperatura;
- ☐ określona pora dnia;
- ☐ układ pomieszczenia;
- ☐ ruch;
- ☐ głos;
- ☐ inne: _____

Najważniejszy bodziec sensoryczny: _____

Sekcja 4 – Wyzwalacze wewnętrzne

- ☐ przyspieszone bicie serca;
- ☐ zmęczenie;
- ☐ ból;
- ☐ napięcie mięśni;

- ☐ określona emocja;
- ☐ poczucie pustki;
- ☐ myśl o przyszłości;
- ☐ wspomnienie;
- ☐ sen;
- ☐ potrzeba zależności;
- ☐ inne: _____

Najważniejszy wyzwalacz wewnętrzny: _____

Sekcja 5 – Tabela główna

Kod	Wyzwalacz	Kategoria	Częstotliwość 0-5	SUDS 0-10	Wpływ 0-5	Unikanie 0-5
T-____	_____	relacyjny / sytuacyjny / sensoryczny / wewnętrzny	____	____	____	____
T-____	_____	relacyjny / sytuacyjny / sensoryczny / wewnętrzny	____	____	____	____
T-____	_____	relacyjny / sytuacyjny / sensoryczny / wewnętrzny	____	____	____	____
T-____	_____	relacyjny / sytuacyjny / sensoryczny / wewnętrzny	____	____	____	____
T-____	_____	relacyjny / sytuacyjny / sensoryczny / wewnętrzny	____	____	____	____
T-____	_____	relacyjny / sytuacyjny / sensoryczny / wewnętrzny	____	____	____	____

Sekcja 6 – Typowa reakcja

Dominująca emocja: _____

Typowe przekonanie: _____

Główna reakcja ciała: _____

Typowy impuls: _____

Typowa strategia ochronna:

- ☐ unikanie;
- ☐ zamrożenie;
- ☐ podporządkowanie;
- ☐ kontrolowanie;
- ☐ wycofanie;
- ☐ walka;
- ☐ nadmierne analizowanie;
- ☐ poszukiwanie potwierdzenia;
- ☐ inne: _____

Sekcja 7 – Podsumowanie

Najczęstszy wyzwalacz: _____

Wyzwalacz o najwyższym SUDS: _____

Wyzwalacz o największym wpływie na życie: _____

Wyzwalacz o największym unikaniu: _____

Wyzwalacz o najwyższej gotowości do oceny: _____

Ważne

Opis 'ludzie' albo 'praca' jest zbyt szeroki. Zapisz konkretny moment, na przykład 'przełożony prosi o rozmowę bez podania tematu'.

Jeden wyzwalacz, jeden konkretny moment i pełna reakcja klienta

Karta pozwala dokładnie opisać wybrany wyzwalacz bez łączenia go z wieloma różnymi sytuacjami. Zebrane informacje mogą zostać użyte jako punkt startowy do float-back albo jako cel teraźniejszy.

Nagłówek

Identyfikator przypadku: _____

Kod wyzwalacza: T- _____

Data: _____

Numer sesji: _____

Sekcja 1 – Konkretna sytuacja

Co dokładnie się wydarzyło?

Gdzie miało to miejsce?

Kto lub co było obecne?

Jaki moment uruchomił reakcję?

Jak długo trwała sytuacja?

Sekcja 2 – Bodziec centralny

Najbardziej aktywujący element:

☐ słowo lub zdanie;

☐ ton głosu;

☐ wyraz twarzy;

☐ gest;

☐ brak reakcji;

☐ odległość;

☐ miejsce;

☐ dźwięk;

☐ zapach;

☐ odczucie ciała;

☐ przewidywanie;

☐ inne: _____

Dokładny opis bodźca:

Sekcja 3 – Automatyczne znaczenie

Pytanie

Co ten moment oznaczał dla klienta?

Pytanie

Co klient pomyślał o sobie?

Kategoria przekonania

☐ nie jestem bezpieczny;

☐ to moja wina;

☐ nie mam wpływu;

☐ jestem niewystarczający;

☐ zostanę odrzucony;

☐ nie mogę ufać;

☐ moje potrzeby nie mają znaczenia;

☐ inne: _____

Sekcja 4 – Emocje

Emocja	Intensywność 0–10
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Emocja dominująca: _____

Sekcja 5 – Reakcja ciała

Lokalizacja: _____

Jakość odczucia: _____

Intensywność: _____ / 10

Impuls ruchowy: _____

Czy reakcja przypomina wcześniejsze sytuacje: TAK / NIE / NIE WIEM

Sekcja 6 – Zachowanie i strategia ochronna

Co klient zrobił:

Czego klient nie zrobił mimo potrzeby:

Strategia ochronna:

☐ unikanie;

☐ zamrożenie;

☐ ucieczka;

☐ walka;

☐ podporządkowanie;

☐ nadmierna kontrola;

☐ poszukiwanie potwierdzenia;

☐ odcięcie;

☐ inne: _____

Sekcja 7 – Następstwa

Co wydarzyło się bezpośrednio później?

Jak długo utrzymywała się reakcja?

Wpływ na dalszy dzień lub tydzień:

Czy pojawiło się unikanie podobnych sytuacji: TAK / NIE

Sekcja 8 – Powiązania z przeszłością

Pierwsze wcześniejsze wydarzenie, które przychodzi klientowi na myśl:

Podobne przekonanie: _____

Podobna reakcja ciała: _____

Kod możliwej sieci wspomnień: _____

Sekcja 9 – Możliwe zastosowanie

☐ punkt startowy float-back;

☐ cel teraźniejszy do późniejszej oceny;

☐ element istniejącej sieci;

☐ wyzwalacz do monitorowania po pracy z przeszłością;

☐ zbyt szeroki lub niejasny – wymaga doprecyzowania;

☐ wymaga wcześniejszego przygotowania.

Uzasadnienie:

Następny krok:

Wskazówka kliniczna

Wyzwalacz staje się użytecznym celem wtedy, gdy można wskazać konkretny moment, znaczenie, emocję, reakcję ciała i wpływ na zachowanie.

Od bodźca do reakcji i późniejszego wzorca

Łańcuch aktywacji pokazuje kolejność zdarzeń od pierwszego bodźca przez automatyczne znaczenie, reakcję emocjonalną i somatyczną aż do zachowania oraz konsekwencji. Pomaga określić, który element powinien stać się celem.

Nagłówek

Identyfikator przypadku: _____
Kod wyzwacza: T- _____
Data analizy: _____
Numer sesji: _____

Sekcja 1 – Kontekst

Co działo się bezpośrednio przed wyzwaczem?

Stan klienta przed sytuacją:

- ☐ spokojny;
- ☐ zmęczony;
- ☐ napięty;
- ☐ samotny;
- ☐ przeciążony;
- ☐ fizycznie źle się czuł;
- ☐ po wcześniejszym konflikcie;
- ☐ inny: _____

Sekcja 2 – Bodziec

Konkretnie słowo, gest, sytuacja lub odczucie:

Sekcja 3 – Pierwsza automatyczna myśl

Pierwsza myśl:

Pierwsze znaczenie dotyczące siebie:

Sekcja 4 – Emocja

Pierwsza emocja: _____
Intensywność: _____ / 10
Emocja pojawiająca się później: _____

Sekcja 5 – Reakcja ciała

Pierwsza reakcja ciała: _____
Lokalizacja: _____
Intensywność: _____ / 10
Impuls ruchowy: _____

Sekcja 6 – Zachowanie

Pierwsze działanie:

Działanie automatyczne:

Zachowanie unikowe lub ochronne:

Sekcja 7 – Krótkoterminowa konsekwencja

- ☐ chwilowy spadek napięcia;
 - ☐ uniknięcie konfliktu;
 - ☐ poczucie bezpieczeństwa;
 - ☐ utrzymanie kontroli;
 - ☐ odcięcie emocji;
 - ☐ wycofanie z relacji;
 - ☐ inne: _____
- Opis: _____

Sekcja 8 – Długoterminowa konsekwencja

- ☐ utrzymanie lęku;
 - ☐ wzrost unikania;
 - ☐ pogorszenie relacji;
 - ☐ wzmocnienie negatywnego przekonania;
 - ☐ utrata możliwości;
 - ☐ wzrost samokrytyki;
 - ☐ utrzymanie reakcji somatycznej;
 - ☐ inne: _____
- Opis: _____

Sekcja 9 – Powiązanie z wcześniejszą siecią

Co w tym łańcuchu przypomina wcześniejsze wydarzenie?

Kod wcześniejszego celu: P- _____
Wspólne przekonanie: _____
Wspólna reakcja ciała: _____

Sekcja 10 – Punkt możliwej zmiany

Który element łańcucha najbardziej wpływa na funkcjonowanie?

Który element można najłatwiej zauważyć?

Który element może stać się celem terażniejszym?

Który element wymaga pracy zasobowej?

Sekcja 11 – Schemat do wypełnienia

KONTEKST
↓
BODZIEC
↓
AUTOMATYCZNE ZNACZENIE
↓
EMOCJA
↓
REAKCJA CIAŁA
↓
IMPULS
↓
ZACHOWANIE
↓
KRÓTKOTERMINOWA KORZYŚĆ OCHRONNA
↓
DŁUGOTERMINOWY KOSZT

Sekcja 12 – Decyzja

- ☐ zastosować float-back od reakcji ciała;
 - ☐ zastosować float-back od przekonania;
 - ☐ utworzyć cel terażniejszy;
 - ☐ powiązać z istniejącym celem z przeszłości;
 - ☐ zaplanować przyszły scenariusz;
 - ☐ pracować najpierw z zasobami;
 - ☐ kontynuować obserwację.
- Uzasadnienie: _____

Ważne

Zachowanie ochronne może mieć krótkoterminową funkcję, nawet jeżeli długoterminowo podtrzymuje problem. Zapisuj obie strony wzorca.

Porządkowanie aktualnych sytuacji według wpływu, gotowości i powiązania z siecią

Hierarchia pomaga ustalić, które wyzwacze wymagają monitorowania, które mogą posłużyć jako punkt startowy float-back, a które powinny zostać później ocenione jako cele terażniejsze.

Nagłówek

Identyfikator przypadku: _____

Data utworzenia hierarchii: _____

Numer sesji: _____

Sekcja 1 – Tabela hierarchii

Kod	Wyzwalacz	SUDS 0–10	Częstotliwość 0–5	Wpływ 0–5	Unikanie 0–5	Gotowość 0–5	Powiązanie z siecią 0–5
T-							
T-							
T-							
T-							
T-							

Sekcja 2 – Interpretacja kryteriów

SUDS

Aktualna intensywność dystresu.

Częstotliwość

Jak często wyzwacz pojawia się w codziennym życiu.

Wpływ

Jak bardzo ogranicza funkcjonowanie.

Unikanie

Jak silnie klient organizuje życie wokół niedopuszczenia do sytuacji.

Gotowość

Czy wyzwacz może zostać oceniony bez utraty orientacji i bezpieczeństwa.

Powiązanie z siecią

Jak wyraźnie łączy się z wcześniejszymi wydarzeniami.

Sekcja 3 – Wyzwalacz do float-back

Kod: _____

Dlaczego jest dobrym punktem startowym:

- ☐ jest konkretny;
- ☐ aktywuje wyraźne przekonanie;
- ☐ aktywuje charakterystyczną reakcję ciała;
- ☐ klient zachowuje orientację;
- ☐ nie jest nadmiernie intensywny;
- ☐ istnieje zgoda na zastosowanie techniki.

Sekcja 4 – Wyzwalacz do późniejszego przetwarzania

Kod: _____

Powód wyboru jako celu terażniejszego:

- ☐ nadal pozostaje aktywny po pracy z przeszłością;
- ☐ ma duży wpływ na życie;

- ☐ posiada konkretny obraz;
- ☐ można określić SUDS;
- ☐ reakcja klienta jest możliwa do monitorowania;
- ☐ klient chce pracować nad tym wyzwaczem.

Sekcja 5 – Wyzwalacz do monitorowania

Kod: _____

Co należy sprawdzić po przetworzeniu celu z przeszłości:

Sekcja 6 – Wyzwalacz wymagający odroczenia

Kod: _____

Powód odroczenia:

- ☐ zbyt wysoki poziom aktywacji;
- ☐ brak orientacji;
- ☐ brak zasobów;
- ☐ aktualne zagrożenie;
- ☐ zbyt szeroki opis;
- ☐ niejasne powiązanie;
- ☐ brak zgody;
- ☐ wymagana dodatkowa ocena.

Warunek ponownego rozważenia:

Sekcja 7 – Kolejność pracy z terażniejszością

1. Wyzwalacz do monitorowania po pracy z przeszłością:

2. Wyzwalacz do bezpośredniej ponownej oceny:

3. Wyzwalacz możliwy do przetwarzania:

4. Wyzwalacz wymagający przyszłego scenariusza:

Sekcja 8 – Decyzja końcowa

- ☐ rozpocząć od celu z przeszłości;
 - ☐ zastosować float-back;
 - ☐ rozpocząć od mniej intensywnego wyzwacza;
 - ☐ utworzyć cel terażniejszy;
 - ☐ odroczyć wybór do czasu dalszej obserwacji;
 - ☐ wrócić do przygotowania;
 - ☐ skonsultować sekwencję.
- Najbliższy uzasadniony krok:

Uzasadnienie:

Najważniejsza zasada

Wyzwalacz o najwyższym SUDS może być ważny, ale nie musi być najlepszym pierwszym punktem pracy.

MODUŁ 05

Przyszłe wzorce i pożądane reakcje

Cel przyszłości pokazuje, jak zmiana ma wyglądać w realnym życiu.

W tym module zidentyfikujesz konkretne przyszłe sytuacje, aktualne obawy, przewidywane przeszkody, pożądane zachowania, potrzebne przekonania oraz zasoby wspierające nową reakcję.

Problem		Sieć		Cel		Sekuencja	
1	2	3	4	5	6	7	8
mapa przyszłych sytuacji				konkretne scenariusze			
aktualne obawy i przewidywania				pożądane reakcje emocjonalne			
pożądane zachowania				potrzebne przekonania adaptacyjne			
sygnały ciała związane z gotowością				możliwe przeszkody			
powiązanie z przeszłymi celami				wybór przyszłego wzorca do dalszej pracy.			
Mapa przyszłości				Scenariusz			
Przeszkody				Wybór celu			

Gdzie klient chce wykorzystać nową reakcję

Mapa pomaga zidentyfikować konkretne sytuacje, które klient przewiduje w najbliższej lub dalszej przyszłości. Każda sytuacja powinna być możliwa do wyobrażenia jako wyraźny scenariusz.

Nagłówek

Identyfikator przypadku: _____

Data mapowania: _____

Numer sesji: _____

Główny problem: _____

Sekcja 1 – Obszary przyszłości

- ☐ praca lub nauka;
- ☐ relacje partnerskie;
- ☐ relacje rodzinne;
- ☐ przyjaźnie;
- ☐ rodzicielstwo;
- ☐ zdrowie i leczenie;
- ☐ samodzielność;
- ☐ granice;
- ☐ wystąpienia publiczne;
- ☐ podróżowanie;
- ☐ bliskość;
- ☐ podejmowanie decyzji;
- ☐ inne: _____

Sekcja 2 – Tabela przyszłych sytuacji

Kod	Konkretna sytuacja	Przewidywany termin	Aktualna obawa	SUDS wyobraźniowy	Znaczenie 0–5
F-_____				_____/ 10	____
F-_____				_____/ 10	____
F-_____				_____/ 10	____
F-_____				_____/ 10	____
F-_____				_____/ 10	____

Sekcja 3 – Sytuacja najważniejsza

Kod: F-_____

Dlaczego ta sytuacja ma największe znaczenie:

Co klient robi obecnie w podobnych sytuacjach:

Co chciałby robić inaczej:

Sekcja 4 – Sytuacja najbliższa w czasie

Kod: F-_____

Przewidywana data lub okres: _____

Czy istnieje wystarczająco dużo czasu na przygotowanie: TAK / NIE / NIE WIADOMO

Najważniejszy potrzebny zasób:

Sekcja 5 – Sytuacja o najwyższym SUDS

Kod: F-_____

SUDS: _____ / 10

Czy wysoki SUDS wynika z:

- ☐ wcześniejszego wydarzenia;
- ☐ aktualnego zagrożenia;
- ☐ braku umiejętności;
- ☐ silnego przewidywania porażki;
- ☐ konfliktu części;
- ☐ niejasnego scenariusza;
- ☐ innego czynnika: _____

Sekcja 6 – Sytuacja o najwyższej gotowości

Kod: F-_____

Gotowość klienta: _____ / 5

Dlaczego może być dobrym pierwszym przyszłym wzorcem:

Sekcja 7 – Powiązania z wcześniejszymi celami

Kod przyszły	Powiązany cel z przeszłości	Powiązany wyzwalacz terazniejszy	Wspólne przekonanie
F-_____	P-_____	T-_____	_____
F-_____	P-_____	T-_____	_____
F-_____	P-_____	T-_____	_____

Sekcja 8 – Cele wymagające dodatkowych umiejętności

- ☐ asertywna komunikacja;
- ☐ planowanie;
- ☐ regulacja pobudzenia;
- ☐ rozpoznawanie granic;
- ☐ rozwiązywanie problemów;
- ☐ prośenie o pomoc;
- ☐ tolerowanie niepewności;
- ☐ inne: _____

Umiejętność do rozwinięcia przed przyszłym scenariuszem:

Sekcja 9 – Następny krok

- ☐ utworzyć szczegółowy przyszły scenariusz;
- ☐ najpierw przetworzyć powiązany cel z przeszłości;
- ☐ najpierw ocenić aktualny wyzwalacz;
- ☐ najpierw rozwinąć potrzebną umiejętność;
- ☐ odroczyć przyszły wzorec;
- ☐ kontynuować mapowanie.

Uzasadnienie:

Ważne

Przyszły wzorec powinien dotyczyć konkretnej sytuacji. Cel 'być pewniejszym siebie' jest zbyt szeroki bez określenia miejsca, działania i pożądanej reakcji.

Konkretna sytuacja, pożądane zachowanie i potrzebne przekonanie

Karta przekształca szeroką nadzieję klienta w konkretny scenariusz możliwy do późniejszego wyobrażenia, oceny i ćwiczenia.

Nagłówek

Identyfikator przypadku: _____

Kod przyszłego celu: F- _____

Data: _____

Numer sesji: _____

Sekcja 1 – Konkretna sytuacja

Gdzie sytuacja będzie miała miejsce?

Kto będzie obecny?

Co ma się wydarzyć?

Jaki moment będzie najważniejszy?

Kiedy sytuacja może wystąpić?

Sekcja 2 – Aktualny negatywny scenariusz

Czego klient przewiduje lub się obawia?

Najgorszy przewidywany moment:

Aktualne przekonanie o sobie:

SUDS podczas wyobrażenia: _____ / 10

Reakcja ciała: _____

Sekcja 3 – Pożądana reakcja

Co klient chce zauważyć w pierwszej chwili?

Co chce pomyśleć?

Co chce odczuwać w ciele?

Co chce zrobić?

Jak chce zareagować, jeżeli pojawi się trudność?

Sekcja 4 – Potrzebne przekonanie adaptacyjne

Przekonanie:

Przykładowe kategorie

- ☐ „Mogę sobie z tym poradzić.”
- ☐ „Mam prawo mówić.”
- ☐ „Mogę dokonać wyboru.”
- ☐ „Mogę być bezpieczny i obecny.”
- ☐ „Nie muszę być doskonały.”
- ☐ „Mogę prosić o pomoc.”
- ☐ inne: _____

VOC podczas wyobrażenia: _____ / 7

Sekcja 5 – Pożądana reakcja ciała

- ☐ stabilny kontakt stóp z podłożem;
- ☐ swobodniejszy oddech;
- ☐ rozluźniona szczeka;
- ☐ stabilna postawa;
- ☐ możliwość spojrzenia na rozmówcę;
- ☐ zdolność do ruchu;
- ☐ możliwość mówienia;
- ☐ inne: _____

Najważniejszy sygnał gotowości w ciele:

Sekcja 6 – Pożądane zachowanie krok po kroku

1. ---
2. ---
3. ---
4. ---
5. ---

Sekcja 7 – Możliwe przeszkody

- ☐ wzrost SUDS;
- ☐ zamrożenie;
- ☐ samokrytyka;
- ☐ podporządkowanie;
- ☐ utrata kontaktu z ciałem;
- ☐ chęć ucieczki;
- ☐ brak słów;
- ☐ realna trudność sytuacyjna;
- ☐ inne: _____

Najważniejsza przeszkoda:

Plan odpowiedzi na przeszkodę:

Sekcja 8 – Potrzebne zasoby

Zasób wewnętrzny: _____

Zasób relacyjny: _____

Zasób somatyczny: _____

Zdanie wspierające: _____

Sekcja 9 – Powiązania

Kod powiązanego celu z przeszłości: P- _____

Kod powiązanego wyzwalacza: T- _____

Czy wcześniejszy materiał został wystarczająco przepracowany: TAK / NIE / DO OCENY

Sekcja 10 – Status scenariusza

- ☐ zidentyfikowany;
- ☐ wymaga doprecyzowania;
- ☐ wymaga wcześniejszej pracy z przeszłością;
- ☐ wymaga pracy z wyzwalaczem teraźniejszym;
- ☐ wymaga ćwiczenia umiejętności;
- ☐ gotowy do późniejszego przyszłego wzorca;
- ☐ odroczony.

Uzasadnienie:

Ważne

Pożądany scenariusz powinien być realistyczny. Nie musi zakładać braku lęku, lecz możliwość pozostania obecnym i działania zgodnego z celem.

Co może przerwać nową reakcję i jak przygotować klienta

Przyszły scenariusz może ujawnić pozostały materiał, brak potrzebnej umiejętności, realne zagrożenie albo konflikt pomiędzy częściami. Karta pomaga rozpoznać źródło trudności i ustalić odpowiedni kolejny krok.

Nagłówek

Identyfikator przypadku: _____
Kod przyszłego celu: F- _____
Data analizy: _____
Numer sesji: _____

Sekcja 1 – Moment zatrzymania scenariusza

W którym momencie wyobrażenie staje się trudne?

Co dokładnie dzieje się wtedy w scenariuszu?

SUDS w tym momencie: _____ / 10
VOC potrzebnego przekonania: _____ / 7

Sekcja 2 – Rodzaj przeszkody

- ☐ aktywuje się wcześniejsze wspomnienie;
- ☐ pojawia się aktualny wyzwalacz;
- ☐ klient nie zna potrzebnego zachowania;
- ☐ klient nie wierzy w przekonanie adaptacyjne;
- ☐ pojawia się silna reakcja ciała;
- ☐ aktywuje się część ochronna;
- ☐ pojawia się realne ryzyko;
- ☐ scenariusz jest zbyt szeroki;
- ☐ scenariusz jest nierealistyczny;
- ☐ klient nie chce realizować tego celu;
- ☐ inne: _____

Sekcja 3 – Powiązane wcześniejsze wspomnienie

Kod celu z przeszłości: P- _____
Obraz lub fragment: _____

Wspólne przekonanie: _____
Czy cel został przetworzony: TAK / NIE / CZĘŚCIOWO

Sekcja 4 – Powiązany aktualny wyzwalacz

Kod wyzwalacza: T- _____
Opis: _____

Czy wyzwalacz nadal wywołuje istotny SUDS: TAK / NIE
Aktualny SUDS: _____ / 10

Sekcja 5 – Brakująca umiejętność

- ☐ asertywna komunikacja;
- ☐ proszenie o pomoc;
- ☐ stawianie granic;
- ☐ rozpoznawanie zagrożenia;
- ☐ regulacja pobudzenia;
- ☐ podejmowanie decyzji;
- ☐ tolerowanie niepewności;
- ☐ planowanie;
- ☐ inne: _____

Sposób rozwinięcia umiejętności: _____

Sekcja 6 – Część ochronna

Jaką obawę zgłasza część ochronna?

Przed czym próbuje chronić klienta?

Czego potrzebuje przed zgodą na nową reakcję?

Sekcja 7 – Realne ograniczenia

- ☐ sytuacja rzeczywiście może być niebezpieczna;
- ☐ klient nie posiada wystarczającego wsparcia;
- ☐ pożądane zachowanie może mieć realne konsekwencje;
- ☐ potrzebne jest dodatkowe planowanie;
- ☐ potrzebna jest konsultacja prawna, medyczna lub inna;
- ☐ scenariusz wymaga zmiany.

Realistyczna korekta planu: _____

Sekcja 8 – Plan odpowiedzi na przeszkodę

Wczesny sygnał trudności: _____

Pierwsza reakcja klienta: _____

Zasób: _____

Zdanie wspierające: _____

Alternatywne działanie: _____

Sposób uzyskania pomocy: _____

Sekcja 9 – Decyzja kliniczna

- ☐ wrócić do celu z przeszłości;
- ☐ przetworzyć aktualny wyzwalacz;
- ☐ rozwinąć brakującą umiejętność;
- ☐ pracować z częścią ochronną;
- ☐ zmodyfikować przekonanie adaptacyjne;
- ☐ zmniejszyć zakres przyszłego scenariusza;
- ☐ zmienić scenariusz ze względu na realne warunki;
- ☐ kontynuować przyszły wzorzec;
- ☐ odroczyć pracę.

Uzasadnienie: _____

Następny krok: _____

Sekcja 10 – Nowa wersja scenariusza

Mniejszy lub bardziej realistyczny krok: _____

Nowe przekonanie: _____

Nowy pożądany sygnał w ciele: _____

Nowe zachowanie: _____

SUDS nowej wersji: _____ / 10

VOC nowego przekonania: _____ / 7

Najważniejsza zasada

Trudność w przyszłym scenariuszu nie zawsze oznacza nieprzetworzoną traumę. Może wskazywać na realne ograniczenie, brak umiejętności albo potrzebę zmiany planu.

Która przyszła sytuacja powinna znaleźć się w sekwencji pracy

Karta porównuje zidentyfikowane przyszłe scenariusze i pomaga ustalić, które z nich wymagają wcześniejszego przetworzenia materiału, rozwinięcia umiejętności albo bezpośredniego przygotowania przyszłego wzorca.

Nagłówek

Identyfikator przypadku: _____

Data podsumowania: _____

Numer sesji: _____

Główny problem: _____

Sekcja 1 – Zbiorczy rejestr przyszłych sytuacji

Kod	Przyszła sytuacja	SUDS 0–10	VOC 1–7	Znaczenie 0–5	Gotowość 0–5	Status
F-_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
F-_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
F-_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
F-_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
F-_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Możliwe statusy

- wymaga doprecyzowania;
- wymaga wcześniejszej pracy z przeszłością;
- wymaga pracy z aktualnym wyzwalaczem;
- wymaga rozwinięcia umiejętności;
- gotowy do przyszłego wzorca;
- odroczony;
- zakończony;
- usunięty z aktualnego planu.

Sekcja 2 – Cel o największym znaczeniu

Kod: F-_____

Dlaczego ta sytuacja jest ważna dla klienta:

Jak jej zmiana wpłynie na codzienne funkcjonowanie:

Sekcja 3 – Cel o najwyższej gotowości

Kod: F-_____

Co wskazuje na gotowość:

- ☐ scenariusz jest konkretny;
- ☐ klient może go wyobrazić;
- ☐ dostępne jest przekonanie adaptacyjne;
- ☐ reakcja ciała pozostaje możliwa do monitorowania;
- ☐ powiązany materiał z przeszłości został oceniony;
- ☐ klient posiada potrzebne zasoby;
- ☐ scenariusz jest realistyczny.

Sekcja 4 – Cel wymagający wcześniejszej pracy

Kod: F-_____

Powiązany cel z przeszłości: P-_____

Powiązany aktualny wyzwalacz: T-_____

Brakująca umiejętność lub zasób:

Warunek powrotu do przyszłego scenariusza:

Sekcja 5 – Ocena kompletności przyszłego celu

- ☐ określono miejsce;
- ☐ określono osoby obecne w scenariuszu;
- ☐ określono moment uruchamiający reakcję;
- ☐ zapisano aktualną obawę;
- ☐ zapisano pożądane zachowanie;
- ☐ określono potrzebne przekonanie;
- ☐ zapisano pożądaną reakcję ciała;
- ☐ zidentyfikowano możliwe przeszkody;
- ☐ określono plan odpowiedzi na przeszkodę.

Sekcja 6 – Miejsce w sekwencji

Cele, które powinny zostać podjęte przed tym scenariuszem:

1. ---

2. ---

3. ---

Cele, które należy ponownie ocenić po przyszłym wzorcu:

Sekcja 7 – Decyzja kliniczna

- ☐ włączyć przyszły cel do aktualnej sekwencji;
- ☐ zapisać jako późniejszy etap pracy;
- ☐ najpierw przetworzyć cel z przeszłości;
- ☐ najpierw ocenić wyzwalacz teraźniejszy;
- ☐ najpierw rozwinąć potrzebną umiejętność;
- ☐ zmniejszyć zakres scenariusza;
- ☐ odroczyć przyszły cel;
- ☐ usunąć scenariusz z aktualnego planu.

Kod wybranego przyszłego celu: _____

Proponowane miejsce w sekwencji: _____

Uzasadnienie:

Sekcja 8 – Oczekiwany dowód zmiany

Po czym klient rozpozna, że przyszły wzorec jest bardziej dostępny?

Jakie konkretne zachowanie będzie widoczne?

Jaka reakcja ciała będzie wskazywać na większą gotowość?

Jak zostanie oceniona zmiana po rzeczywistym wydarzeniu?

Najważniejsza zasada

Przyszły cel nie jest dodatkiem dekoracyjnym. Pokazuje, czy zmiana może zostać wykorzystana w konkretnej sytuacji poza gabinetem.

MODUŁ 06

Priorytetyzacja i tworzenie sekwencji pracy

Najważniejszy cel nie zawsze jest pierwszym celem.

W tym module porównasz cele według bezpieczeństwa, gotowości, konkretności, wpływu na funkcjonowanie, miejsca w sieci i możliwego efektu klinicznego. Następnie utworzysz sekwencję obejmującą przygotowanie, przeszłość, teraźniejszość i przyszłość.

Problem		Sieć		Cel		Sekwencja	
1	2	3	4	5	6	7	8
model oceny priorytetu				porównanie potencjalnych celów			
bezpieczeństwo i gotowość				wpływ na codzienne funkcjonowanie			
centralność celu w sieci				ryzyko przeciążenia			
karta pojedynczego celu				kryteria odroczenia			
historia zmian kolejności				końcowa sekwencja pracy.			
Model oceny				Macierz			
Karta celu				Odroczenie			

Siedem kryteriów wyboru następnego kroku

Model porządkuje ocenę celu, ale nie zastępuje osądu klinicznego. Wynik liczbowy ma wspierać porównanie, a nie automatycznie ustalać kolejność.

Nagłówek

Identyfikator przypadku: _____

Kod ocenianego celu: _____

Data oceny: _____

Numer sesji: _____

Sekcja 1 – Bezpieczeństwo

Pytanie

Czy praca z celem może odbywać się przy zachowaniu aktualnego bezpieczeństwa?

- 0 – występuje bezpośrednie zagrożenie
- 1 – bezpieczeństwo jest bardzo niestabilne
- 2 – potrzebne istotne działania przygotowawcze
- 3 – możliwa ograniczona ocena
- 4 – warunki są wystarczająco stabilne
- 5 – bezpieczeństwo jest wyraźnie zabezpieczone

Wynik: _____ / 5

Uzasadnienie:

Sekcja 2 – Gotowość klienta

Pytanie

Czy klient może utrzymać orientację, korzystać z zasobów i komunikować zatrzymanie?

- 0 – brak gotowości
- 1 – podstawowe przygotowanie niewystarczające
- 2 – potrzebna dalsza stabilizacja
- 3 – możliwa ostrożna i ograniczona praca
- 4 – dobra gotowość
- 5 – wyraźna gotowość

Wynik: _____ / 5

Uzasadnienie:

Sekcja 3 – Konkretność celu

- 0 – bardzo szeroki temat
- 1 – rozległy okres życia
- 2 – kilka wydarzeń jednocześnie
- 3 – możliwy do ograniczenia fragment
- 4 – konkretny obraz lub moment
- 5 – bardzo jasno określony cel

Wynik: _____ / 5

Sekcja 4 – Wpływ na funkcjonowanie

- 0 – brak aktualnego wpływu
- 1 – niewielki wpływ
- 2 – łagodne ograniczenie
- 3 – umiarkowany wpływ
- 4 – duży wpływ
- 5 – bardzo duży wpływ na codzienne życie

Wynik: _____ / 5

Sekcja 5 – Centralność w sieci

- 0 – brak wyraźnego powiązania
- 1 – słabe powiązanie
- 2 – możliwe powiązanie
- 3 – część rozpoznawalnej sieci
- 4 – ważny cel w sieci
- 5 – możliwy cel centralny lub reprezentatywny

Wynik: _____ / 5

Sekcja 6 – Możliwy efekt kliniczny

Pytanie

Czy praca z tym celem może wpłynąć na kilka wyzwalaczy lub kolejnych celów?

- 0 – brak przewidywanego wpływu
- 1 – wpływ bardzo ograniczony
- 2 – wpływ na jeden obszar
- 3 – możliwy wpływ na kilka reakcji
- 4 – prawdopodobny szeroki efekt
- 5 – cel może istotnie uprościć sekwencję

Wynik: _____ / 5

Sekcja 7 – Ryzyko przeciążenia

- 0 – bardzo niskie ryzyko
- 1 – niskie ryzyko
- 2 – umiarkowanie niskie ryzyko
- 3 – umiarkowane ryzyko
- 4 – wysokie ryzyko
- 5 – bardzo wysokie ryzyko

Wynik: _____ / 5

Uwaga

Wysoki wynik w tej sekcji zmniejsza zasadność szybkiego rozpoczęcia celu.

Sekcja 8 – Podsumowanie

Bezpieczeństwo: _____ / 5

Gotowość: _____ / 5

Konkretność: _____ / 5

Wpływ: _____ / 5

Centralność: _____ / 5

Możliwy efekt: _____ / 5

Ryzyko przeciążenia: _____ / 5

Wynik pomocniczy bez ryzyka: _____ / 30

Sekcja 9 – Interpretacja kliniczna

- ☐ wysoki priorytet i dobra gotowość;
 - ☐ wysoki wpływ, ale niewystarczająca gotowość;
 - ☐ dobry cel początkowy o umiarkowanym SUDS;
 - ☐ ważny cel wymagający wcześniejszego przygotowania;
 - ☐ cel centralny, ale zbyt szeroki;
 - ☐ cel o wysokim ryzyku przeciążenia;
 - ☐ cel o małym znaczeniu dla aktualnego planu;
 - ☐ wynik liczbowy nie odzwierciedla ważnego czynnika klinicznego.
- Najważniejszy czynnik nieuwzględniony w liczbach:

Sekcja 10 – Decyzja

- ☐ wysoki priorytet;
- ☐ możliwy następny cel;
- ☐ cel późniejszy;
- ☐ wymaga ograniczenia;
- ☐ wymaga przygotowania;
- ☐ wymaga konsultacji;
- ☐ odroczyć;
- ☐ usunąć z aktualnej sekwencji.

Uzasadnienie decyzji:

Ważne

Cel z najwyższym wynikiem nie musi zostać wybrany jako pierwszy, jeżeli istnieje aktualne zagrożenie, niewystarczająca zgoda, brak zasobów albo inny istotny czynnik kliniczny.

Porównanie kilku potencjalnych celów przed wyborem

Macierz umożliwia zestawienie najważniejszych celów w jednym miejscu. Pomaga zauważyć, czy cel o wysokim wpływie posiada odpowiednią gotowość i czy mniej intensywny cel może lepiej rozpocząć sekwencję.

Nagłówek

Identyfikator przypadku: _____

Data porównania: _____

Numer sesji: _____

Główna sieć lub problem: _____

Sekcja 1 – Macierz celów

Kryterium	Cel A	Cel B	Cel C	Cel D
Kod				
Rodzaj P/T/F/Z				
Krótką nazwa				
SUDS 0–10				
Bezpieczeństwo 0–5				
Gotowość 0–5				
Konkretność 0–5				
Wpływ 0–5				
Centralność 0–5				
Ryzyko przeciążenia 0–5				
Status				

Sekcja 2 – Cel najbardziej centralny

Kod: _____

Jakie wyzwacze i cele mogą zmienić się po jego przetworzeniu?

Sekcja 3 – Cel o najlepszej równowadze

Definicja

Cel posiadający wystarczające znaczenie, konkretny zakres, dobrą gotowość i możliwe do kontrolowania ryzyko.

Kod: _____

Dlaczego może być dobrym początkiem:

Sekcja 4 – Cel o najwyższym ryzyku

Kod: _____

Główne ryzyko:

Czego potrzeba przed rozpoczęciem:

Sekcja 5 – Cel o największym wpływie na życie

Kod: _____

Wpływ na funkcjonowanie:

Czy powinien zostać rozpoczęty teraz: TAK / NIE / DO DALSZEJ OCENY

Uzasadnienie:

Sekcja 6 – Zależności pomiędzy celami

Cel, który prawdopodobnie powinien zostać podjęty pierwszy:

Cel, którego SUDS może zmniejszyć się po wcześniejszej pracy:

Cel wymagający osobnej sieci:

Cel możliwy do usunięcia po ponownej ocenie:

Sekcja 7 – Proponowana kolejność

1. Kod: _____ Powód: _____

2. Kod: _____ Powód: _____

3. Kod: _____ Powód: _____

4. Kod: _____ Powód: _____

Sekcja 8 – Alternatywna sekwencja

Kiedy zastosować alternatywną kolejność?

1. Kod: _____

2. Kod: _____

3. Kod: _____

Sekcja 9 – Warunki zmiany kolejności

- ☐ zmiana bezpieczeństwa;
- ☐ wzrost lub spadek gotowości;
- ☐ aktywacja nowej sieci;
- ☐ spontaniczna poprawa innego celu;
- ☐ pojawienie się nowego wyzwacza;
- ☐ zmiana priorytetów klienta;
- ☐ brak postępu;
- ☐ konsultacja lub superwizja;
- ☐ realna przyszła sytuacja wymagająca wcześniejszego przygotowania.

Sekcja 10 – Decyzja

Wybrany następny cel: _____

Status pozostałych celów:

Data ponownej oceny sekwencji: _____

Najważniejsze uzasadnienie kliniczne:

Najważniejsza zasada

Dobra kolejność minimalizuje niepotrzebne przeciążenie, a jednocześnie prowadzi do celów mających znaczący wpływ na aktualne życie.

Pełne podsumowanie celu przed włączeniem go do sekwencji

Karta zbiera wszystkie informacje dotyczące jednego celu: jego pochodzenie, miejsce w sieci, aktualną reakcję, gotowość, ryzyko, powiązania oraz uzasadnienie wyboru.

Nagłówek

Identyfikator przypadku: _____

Kod celu: _____

Data utworzenia karty: _____

Data ostatniej aktualizacji: _____

Numer sesji: _____

Sekcja 1 – Podstawowa identyfikacja

Rodzaj celu: PRZESZŁOŚĆ / TERAŻNIEJSZOŚĆ / PRZYSZŁOŚĆ / PRZYGOTOWANIE

Krótką nazwa: _____

Kod sieci wspomnień: _____

Źródło identyfikacji:

- ☐ historia przypadku;
- ☐ oś wydarzeń;
- ☐ aktualny wyzwalacz;
- ☐ float-back;
- ☐ sen lub spontaniczne wspomnienie;
- ☐ przyszły scenariusz;
- ☐ inna procedura: _____

Sekcja 2 – Konkretny fragment

Obraz, moment lub sytuacja: _____

Najtrudniejszy element: _____

Czy cel jest wystarczająco konkretny: TAK / NIE / CZĘŚCIOWO

Elementy świadomie wyłączone z celu: _____

Sekcja 3 – Aktualne znaczenie

Przekonanie negatywne: _____

Kategoria przekonania: _____

Pożądane przekonanie adaptacyjne: _____

Sekcja 4 – Reakcja

Dominująca emocja: _____

SUDS: _____ / 10

Reakcja ciała: _____

Intensywność reakcji ciała: _____ / 10

Typowy impuls lub zachowanie ochronne: _____

Sekcja 5 – Powiązania

Najwcześniejszy powiązany cel: _____

Najbardziej reprezentatywny cel: _____

Powiązane wyzwalacze terażniejsze: _____

Powiązane przyszłe scenariusze: _____

Inne cele, które mogą zmienić się po pracy: _____

Sekcja 6 – Znaczenie kliniczne

Wpływ na codzienne funkcjonowanie: _____ / 5

Centralność w sieci: _____ / 5

Możliwy efekt kliniczny: _____ / 5

Dlaczego ten cel jest ważny: _____

Sekcja 7 – Gotowość i bezpieczeństwo

Bezpieczeństwo: _____ / 5

Gotowość klienta: _____ / 5

Konkretność: _____ / 5

Ryzyko przeciążenia: _____ / 5

- ☐ dostępne są zasoby;
- ☐ klient może użyć sygnału zatrzymania;
- ☐ klient zachowuje orientację;
- ☐ klient wyraża aktualną zgodę;
- ☐ istnieje możliwość bezpiecznego zamknięcia;
- ☐ terapeuta posiada odpowiednie kompetencje.

Sekcja 8 – Warunki rozpoczęcia

Co musi wydarzyć się przed rozpoczęciem pracy: _____

Zasób wymagający wzmocnienia: _____

Cel, który powinien zostać podjęty wcześniej: _____

Data ponownej oceny gotowości: _____

Sekcja 9 – Status

- ☐ zidentyfikowany;
- ☐ wymaga doprecyzowania;
- ☐ wymaga przygotowania;
- ☐ gotowy do pełnej oceny;
- ☐ wybrany jako następny cel;
- ☐ odroczony;
- ☐ w trakcie pracy;
- ☐ zakończony;
- ☐ połączony z innym celem;
- ☐ usunięty z aktualnego planu.

Sekcja 10 – Decyzja o sekwencji

Proponowane miejsce: _____

Cel poprzedzający: _____

Cel następujący: _____

Uzasadnienie kliniczne: _____

Następny krok: _____

Ważne

Karta pojedynczego celu nie jest pełną oceną fazy przetwarzania. Jej zadaniem jest ustalenie, czy cel powinien znaleźć się w sekwencji i jakie warunki muszą zostać spełnione.

Kiedy ważny cel nie powinien być podejmowany jako następny

Odroczenie celu nie oznacza jego pominięcia. Może być świadomą decyzją wynikającą z bezpieczeństwa, ograniczonej gotowości, zbyt szerokiego zakresu, aktywnej dysocjacji, braku zgody albo potrzeby wcześniejszej pracy.

Nagłówek

Identyfikator przypadku: _____

Kod celu: _____

Data decyzji: _____

Numer sesji: _____

Sekcja 1 – Powody związane z bezpieczeństwem

- ▣ aktualne bezpośrednie zagrożenie;
- ▣ aktywna przemoc;
- ▣ wysokie ryzyko samobójcze lub samouszkodzeń;
- ▣ znaczne używanie substancji;
- ▣ stan wymagający pomocy medycznej;
- ▣ brak bezpiecznego miejsca po sesji;
- ▣ brak możliwości uzyskania pomocy;
- ▣ inne: _____

Sekcja 2 – Powody związane z gotowością

- brak dostępnych zasobów;
- klient nie potrafi użyć sygnału zatrzymania;
- trudność w powrocie do orientacji;
- klient nie wyraża aktualnej zgody;
- silne podporządkowanie utrudnia ocenę zgody;
- brak możliwości bezpiecznego zamknięcia;
- zbyt mało czasu podczas planowanej sesji.

Sekcja 3 – Powody związane z dysocjacja

- częste utraty czasu;
- znaczne luki pamięci;
- gwałtowne zmiany stanu;
- utrata orientacji podczas mapowania;
- silne odrętwienie przy kontakcie z celem;
- brak współpracy części ochronnych;
- potrzebna specjalistyczna ocena.

Sekcja 4 – Powody związane z jakością celu

- o cel jest zbyt szeroki;
- o obejmuje wiele wydarzeń;
- o przekonanie jest niejasne;
- o nie można wskazać konkretnego momentu;
- o cel należy prawdopodobnie do kilku sieci;
- o materiał uzyskany przez float-back jest bardzo niepewny;
- o aktualny wyzwalacz nie został wystarczająco doprecyzowany;
- o przyszły scenariusz jest nierealistyczny.

Sekcja 5 – Powody związane z sekwencją

- inny cel jest bardziej centralny;
- wcześniejszy cel może zmniejszyć reakcję na ten materiał;
- potrzebna wcześniejsza praca z aktualnym wyzwalaczem;
- potrzebne rozwinięcie umiejętności;
- potrzebny cel zasobowy;
- najpierw należy sprawdzić realne warunki życia;
- klient wybrał inny uzasadniony priorytet.

Sekcja 6 – Status odroczenia

- o krótkoterminowe;
- o do czasu zakończenia przygotowania;
- o do czasu pracy w wcześniejszym celem;
- o do czasu dodatkowej oceny;
- o do czasu zmiany bezpieczeństwa;
- o bez określonego terminu, ale z regularnym przeglądem;

- usunięcie z aktualnego planu.

Powód główny:

Powody dodatkowe:

Sekcja 7 – Warunki ponownego rozważenia

- poprawa bezpieczeństwa;
- dostępność zasobów;
- stabilniejsza orientacja;
- wyraźna zgoda klienta;
- ograniczenie celu;
- zakończenie celu poprzedzającego;
- dodatkowa diagnoza;
- konsultacja lub superwizja;
- rozwinięcie umiejętności;
- ponowna ocena wyzwalacza.

Konkretny warunek:

Planowana data przeglądu: _____

Sekcja 8 – Cel zastępczy

Kod celu wybranego zamiast odroczonego: _____

Dlaczego jest obecnie bardziej odpowiedni:

Jak praca z nim może przygotować do celu odroczonego:

Sekcja 9 – Zmiana kolejności

Data	Cel przesunięty	Poprzednie miejsce	Nowe miejsce	Uzasadnienie
2020-03-01			-----	-----
2020-03-01			-----	-----

Sekcja 10 – Komunikacja z klientem

Jak wyjaśniono decyzje o odroczeniu:

Jak klient zareagował:

Czy klient zgadza się z planem: TAK / NIE / CZĘŚCIOWO

Różnica w priorytetach wymagająca dalszej rozmowy:

Przykładowy komunikat

Ten cel jest ważny i pozostaje w naszym planie. Obecnie proponuję najpierw wzmocnić zasoby lub zająć się innym powiązanym celem, aby późniejsza praca była bardziej stabilna i możliwa do zakończenia.

Sekcja 11 – Końcowa decyzja

- o odroczyć i ustalić datę przeglądu;
 - o ograniczyć cel i ocenić ponownie;
 - o zastąpić innym celem;
 - o wrócić do przygotowania;
 - o skorzystać z konsultacji;
 - o usunąć z aktualnej sekwencji;
 - o pozostawić jako cel późniejszy.
- Uzasadnienie kliniczne:

Najważniejsza zasada

Odroczenie jest aktywną decyzją kliniczną wtedy, gdy posiada jasny powód, warunek ponownej oceny i alternatywny plan.

MODUŁ 07

Zastosowanie podczas sesji i końcowy plan

Każdy cel powinien posiadać źródło, uzasadnienie, status i następny krok.

W tym module wykorzystasz skróconą kartę identyfikacji celu, przeanalizujesz przykładowy przypadek, sprawdzisz jakość całej sekwencji i utworzysz końcową mapę pracy obejmującą przygotowanie, przeszłość, teraźniejszość oraz przyszłość.

Problem		Sieć		Cel		Sekwencja	
1	2	3	4	5	6	7	8
szybka karta pracy podczas sesji				pytania identyfikujące cel			
decyzja o float-back				decyzja o przypisaniu kodu			
przykładowy przypadek				kontrola jakości sekwencji			
cele przygotowawcze				cele z przeszłości			
cele teraźniejsze				przyszłe wzorce			
historia zmian planu.							
Szybka karta				Przykład			
Mapa końcowa							

Najważniejsze pytania na jednej stronie

Karta pomaga szybko przejść od aktualnej trudności do potencjalnego celu bez przerywania kontaktu terapeutycznego. Powinna być wypełniana skrótowo.

Nagłówek

Identyfikator przypadku: _____

Data: _____

Numer sesji: _____

Kod tymczasowy celu: N- _____

Sekcja 1 – Aktualny problem

Co jest dziś najważniejszą trudnością?

Jak problem wpływa na codzienne życie?

Sekcja 2 – Konkretna sytuacja

Kiedy ostatnio problem się pojawił?

Jaki konkretny moment uruchomił reakcję?

Kod wyzwalacza, jeżeli nadano: T- _____

Sekcja 3 – Reakcja klienta

Obraz lub bodziec: _____

Przekonanie o sobie: _____

Emocja: _____

SUDS: _____ / 10

Reakcja ciała: _____

Impuls lub zachowanie ochronne: _____

Sekcja 4 – Wcześniejsze powiązanie

Pytanie

Czy ten moment przypomina wcześniejsze doświadczenie?

- ☐ tak, klient spontanicznie rozpoznaje wspomnienie;
- ☐ pojawia się fragment;
- ☐ pojawia się reakcja ciała bez obrazu;
- ☐ nie pojawia się wcześniejsze skojarzenie;
- ☐ potrzebna jest dalsza ocena.

Krótką nazwa wcześniejszego materiału:

Przybliżony wiek lub okres: _____

Kod istniejącego celu: P- _____

Sekcja 5 – Decyzja o float-back

- ☐ aktualny wyzwalacz jest konkretny;
- ☐ dostępne jest wyraźne przekonanie lub odczucie ciała;
- ☐ klient zachowuje orientację;
- ☐ istnieją zasoby;
- ☐ klient wyraża zgodę;
- ☐ pozostaje wystarczająco dużo czasu.

Decyzja

- ☐ float-back może być użyteczny;
- ☐ wcześniejsze wspomnienie jest już wystarczająco znane;
- ☐ technika nie jest obecnie potrzebna;
- ☐ technikę należy odroczyć;
- ☐ potrzebna inna metoda identyfikacji.

Sekcja 6 – Rodzaj potencjalnego celu

- ☐ przeszłość;
- ☐ teraźniejszość;
- ☐ przyszłość;
- ☐ przygotowanie;
- ☐ nowy materiał wymagający weryfikacji;
- ☐ szeroki temat wymagający ograniczenia.

Sekcja 7 – Wstępna jakość celu

- ☐ można wskazać konkretny moment;
- ☐ można określić przekonanie;
- ☐ można określić emocję;
- ☐ można określić reakcję ciała;
- ☐ można ocenić SUDS;
- ☐ cel pasuje do istniejącej sieci;
- ☐ klient rozumie znaczenie celu.

Konkretność: _____ / 5

Gotowość: _____ / 5

Ryzyko przeciążenia: _____ / 5

Sekcja 8 – Wstępny status

- ☐ dodać do głównego rejestru;
- ☐ utworzyć pełną kartę celu;
- ☐ przypisać do istniejącej sieci;
- ☐ utworzyć nową sieć;
- ☐ zweryfikować materiał float-back;
- ☐ wrócić do przygotowania;
- ☐ odroczyć;
- ☐ nie włączać obecnie do planu.

Nowy kod, jeżeli nadano: _____

Sekcja 9 – Następny krok

- ☐ dalsze mapowanie historii;
- ☐ szczegółowa karta wyzwalacza;
- ☐ zastosowanie float-back;
- ☐ weryfikacja materiału;
- ☐ ocena priorytetu;
- ☐ karta pojedynczego celu;
- ☐ przygotowanie i zasoby;
- ☐ przyszły scenariusz.

Uzasadnienie:

Wskazówka kliniczna

Podczas sesji wystarczy uchwycić najważniejszy moment, znaczenie, reakcję i następny krok. Pełne porządkowanie można wykonać po spotkaniu.

Od szerokiego problemu do uporządkowanego planu pracy

Fikcyjny przykład pokazuje sposób wykorzystania zeszytu. Nacisk należy położyć na proces podejmowania decyzji, a nie na przewidywanie identycznego przebiegu w każdym przypadku.

Opis przypadku

Marek, 42 lata, zgłasza silny lęk przed krytyką, unikanie prezentacji w pracy i trudność w wyrażaniu własnego zdania wobec przełożonych.

Etap 1 – Problem i aktualny wyzwalacz

Problem

Unikam sytuacji, w których ktoś może ocenić moją pracę.

Aktualny wyzwalacz T-01

Przełożona mówi przed spotkaniem: 'Porozmawiamy później o Twoim raporcie'.

Reakcja

- przekonanie: „Na pewno zawiodłem”;
- emocja: lęk i wstyd;
- SUDS: 8/10;
- ciało: ucisk w klatce piersiowej;
- zachowanie: unikanie kontaktu i wielokrotne poprawianie raportu.

Etap 2 – Oś wydarzeń

Zidentyfikowane wydarzenia

P-01 – Nauczyciel publicznie krytykuje odpowiedź Marka.

P-02 – Ojciec mówi: „Mogłeś zrobić to lepiej”.

P-03 – Pierwszy przełożony odrzuca raport bez wyjaśnienia.

Wspólne przekonanie

Jestem niewystarczający.

Wspólna reakcja ciała

Ucisk w klatce piersiowej i napięcie szczęki.

Etap 3 – Float-back

Punkt startowy

T-01, przekonanie „Na pewno zawiodłem”, ucisk w klatce piersiowej.

Pojawiający się materiał

Obraz nauczyciela stojącego przy ławce.

Status

Materiał rozpoznany przez klienta jako wyraźne wspomnienie i przypisany do istniejącego celu P-01. Nie uznano automatycznie, że jest jedynym źródłem problemu.

Etap 4 – Sieć wspomnień

Nazwa sieci

Krytyka oznacza brak wartości.

Cele w sieci

- P-01 – krytyka nauczyciela;
- P-02 – komentarze ojca;
- P-03 – odrzucony raport;
- T-01 – rozmowa z przełożoną;
- T-02 – otrzymanie poprawek do dokumentu;
- F-01 – przyszła prezentacja projektu.

Etap 5 – Ocena priorytetu

P-01

- bezpieczeństwo: 5/5;
- gotowość: 4/5;

- konkretność: 5/5;
- wpływ: 4/5;
- centralność: 5/5;
- ryzyko przeciążenia: 2/5.

P-02

- bezpieczeństwo: 4/5;
- gotowość: 2/5;
- konkretność: 2/5;
- wpływ: 5/5;
- centralność: 5/5;
- ryzyko przeciążenia: 4/5.

Decyzja

Rozpocząć od P-01. P-02 jest ważny, ale obejmuje wiele powtarzających się sytuacji i wymaga dalszego ograniczenia.

Etap 6 – Sekwencja

1. Z-01 – utrwalenie sygnału zatrzymania i zasobu mistrzostwa.
2. P-01 – krytyka nauczyciela przy ławce.
3. Ponowna ocena P-02 i P-03.
4. T-01 – rozmowa z przełożoną, jeżeli nadal aktywna.
5. T-02 – otrzymanie poprawek, jeżeli nadal aktywne.
6. F-01 – przyszła prezentacja projektu.

Etap 7 – Uzasadnienie

P-01 jest konkretny, reprezentatywny i powiązany z kilkoma aktualnymi wyzwalaczami. Klient posiada większą gotowość do pracy z tym wydarzeniem niż z rozległym wzorcem relacji z ojcem.

Kontrola jakości sekwencji

- Główny problem został przełożony na konkretne sytuacje.
- Każdy cel posiada własny kod.
- Cele z przeszłości są oddzielone od teraźniejszych wyzwalaczy.
- Float-back został użyty bez sugestywnego języka.
- Materiał pojawiający się został zweryfikowany.
- Wydarzenia zostały przypisane do spójnej sieci.
- Pierwszy cel nie został wybrany wyłącznie na podstawie SUDS.
- Uwzględniono gotowość i ryzyko przeciążenia.
- Zapisano przyszły scenariusz.
- Istnieje plan ponownej oceny pozostałych celów.

Pytania kontrolne dla terapeuty

- „Czy pierwszy cel jest wystarczająco konkretny?”
- „Czy wybrano go wspólnie z klientem?”
- „Czy istnieje cel, którego przetworzenie może uprościć plan?”
- „Czy któryś cel powinien zostać podzielony?”
- „Czy sekwencja zawiera przygotowanie, przeszłość, teraźniejszość i przyszłość?”
- „Czy warunki zmiany kolejności są jasne?”

Pole zastosowania do własnego przypadku

Najważniejsza lekcja z przykładu:

Element do sprawdzenia we własnej sekwencji:

Ważne

Przykład przedstawia sposób organizowania informacji, a nie uniwersalną kolejność. Rzeczywisty plan powinien być dostosowany do klienta, jego bezpieczeństwa i gotowości.

Pełny plan celów od przygotowania do przyszłego wzorca

Ostatnia strona zbiera wszystkie wybrane cele w jednej końcowej mapie. Powinna umożliwić szybkie sprawdzenie kolejności, statusu, uzasadnienia i warunków przejścia do kolejnego etapu.

Nagłówek

Identyfikator przypadku: _____
Data utworzenia planu: _____
Data ostatniej aktualizacji: _____
Główny problem klienta: _____
Główna sieć wspomnień: _____

Sekcja 1 – Cele przygotowawcze

Kolejność	Kod	Cel	Kryterium zakończenia	Status
1	Z-_____	_____	_____	_____
2	Z-_____	_____	_____	_____
3	Z-_____	_____	_____	_____

Sekcja 2 – Cele z przeszłości

Kolejność	Kod	Krótką nazwa wydarzenia	Powód wyboru	Status
1	P-_____	_____	_____	_____
2	P-_____	_____	_____	_____
3	P-_____	_____	_____	_____
4	P-_____	_____	_____	_____
5	P-_____	_____	_____	_____

Sekcja 3 – Cele terażniejsze

Kolejność	Kod	Aktualny wyzwalacz	Powiązany cel z przeszłości	Status
1	T-_____	_____	P-_____	_____
2	T-_____	_____	P-_____	_____
3	T-_____	_____	P-_____	_____
4	T-_____	_____	P-_____	_____

Sekcja 4 – Przyszłe wzorce

Kolejność	Kod	Przyszła sytuacja	Pożądana reakcja	Status
1	F-_____	_____	_____	_____
2	F-_____	_____	_____	_____
3	F-_____	_____	_____	_____

Sekcja 5 – Najbliższy cel

Kod: _____
Krótka nazwa: _____
Dlaczego jest obecnie pierwszym wyborem: _____
Warunki rozpoczęcia: _____
Kryterium zakończenia lub ponownej oceny: _____

Sekcja 6 – Cele odroczone

Kod	Powód odroczenia	Warunek powrotu	Data przeglądu
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Sekcja 7 – Cele wymagające ponownej oceny po przetwarzaniu

Po zakończeniu celu _____ sprawdzić:
☐ P-_____
☐ P-_____
☐ T-_____
☐ T-_____
☐ F-_____

- ☐ F-_____
- Pytania ponownej oceny:
 - Czy SUDS pozostałych celów uległ zmianie?
 - Czy przekonanie negatywne nadal jest aktualne?
 - Czy wyzwalcze nadal wpływają na funkcjonowanie?
 - Czy przyszły scenariusz stał się łatwiejszy?
 - Czy któryś cel nie wymaga już osobnego przetwarzania?
 - Czy pojawiła się nowa sieć wspomnień?

Sekcja 8 – Warunki zmiany sekwencji

- ☐ zmiana bezpieczeństwa;
- ☐ zmiana zgody klienta;
- ☐ zmiana gotowości;
- ☐ pojawienie się nowego celu;
- ☐ aktywacja odrębnej sieci;
- ☐ spontaniczna poprawa;
- ☐ brak postępu;
- ☐ zmiana aktualnych potrzeb klienta;
- ☐ przyszła sytuacja wymagająca wcześniejszego przygotowania;
- ☐ wynik konsultacji lub superwizji.

Sekcja 9 – Historia aktualizacji

Data	Wprowadzona zmiana	Uzasadnienie	Osoba podejmująca decyzję
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Sekcja 10 – Kończąca kontrola jakości

- ☐ Każdy cel ma własny kod.
- ☐ Każdy cel jest konkretny.
- ☐ Cele należące do różnych sieci zostały rozdzielone.
- ☐ Uwzględniono bezpieczeństwo i gotowość.
- ☐ Zapisano cele przygotowawcze.
- ☐ Zapisano wydarzenia z przeszłości.
- ☐ Zapisano aktualne wyzwalcze.
- ☐ Zapisano przyszłe wzorce.
- ☐ Cele odroczone mają warunek ponownej oceny.
- ☐ Klient rozumie najbliższy krok.
- ☐ Sekwencja jest elastyczna.
- ☐ Plan zawiera miejsce na aktualizację.

Sekcja 11 – Zatwierdzenie planu

Najbliższy uzasadniony krok: _____
Najważniejszy obszar wymagający ostrożności: _____
Temat do superwizji lub konsultacji: _____
Data kolejnego przeglądu całej sekwencji: _____

Kończący komunikat

Jasna sekwencja nie oznacza, że każdy zapisany cel musi zostać przetworzony. Po pracy z ważnym wydarzeniem zawsze ponownie oceniaj pozostałe cele, ponieważ ich intensywność, znaczenie i miejsce w planie mogą ulec zmianie.

Ośiem końcowych zasad

1. Rozpoczynaj od konkretnego problemu i sytuacji.
2. Oddzielaj szeroki temat od pojedynczego celu.
3. Traktuj float-back jako źródło hipotez, nie potwierdzenie historii.
4. Grupuj wydarzenia według wspólnego znaczenia i reakcji.
5. Nie wybieraj pierwszego celu wyłącznie na podstawie SUDS.
6. Uwzględniaj bezpieczeństwo, gotowość i możliwość zamknięcia.
7. Łącz przeszłość, terażniejszość i przyszłość w jednej mapie.
8. Aktualizuj sekwencję po każdej istotnej zmianie.