

BONUS 04

Biblioteka splotów poznawczych

Odpowiedzialność, bezpieczeństwo i wybór w pracy z blokadami podczas przetwarzania traumy u dorosłych

Uporządkowane pytania, metafory i krótkie skrypty wspierające terapeutę wtedy, gdy naturalne przetwarzanie wyrażnie utknęło.



ODPOWIEDZIALNOŚĆ

BEZPIECZEŃSTWO

WYBÓR

Informacje o materiale

„Niniejszy materiał został przygotowany jako pomoc edukacyjna i kliniczna dla psychologów, psychoterapeutów oraz innych odpowiednio wykwalifikowanych specjalistów pracujących z osobami dorosłymi po doświadczeniach traumatycznych.

Biblioteka nie zastępuje formalnego szkolenia w zakresie EMDR, psychoterapii traumy, diagnostyki, superwizji ani indywidualnej oceny stanu klienta. Przed zastosowaniem każdej interwencji terapeuta powinien uwzględnić aktualną stabilność klienta, ryzyko kliniczne, obecność objawów dysocjacyjnych, możliwości samoregulacji oraz zakres własnych kompetencji.

Przykładowe skrypty nie są sztywnymi formułami. Należy dostosować je do języka klienta, jego historii, kultury, wieku, relacji terapeutycznej i aktualnego etapu leczenia.

W sytuacji silnej destabilizacji, ostrego kryzysu, aktywnego zagrożenia, utraty orientacji lub wyraźnej dysocjacji priorytetem jest bezpieczeństwo, orientacja w teraźniejszości i odpowiednia pomoc – nie dalsze przetwarzanie materiału traumatycznego.”

Pole wyróżnione – „Ważne”

Splot poznawczy ma wspierać przetwarzanie, a nie przekonywać klienta, poprawiać jego odpowiedzi ani narzucać mu interpretację.

Informacja o prawach autorskich

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

Spis treści

WPROWADZENIE

- 01 Informacje o materiale
- 02 Spis treści
- 03 Jak korzystać z biblioteki

MODUŁ 01 – PODSTAWY BEZPIECZNEGO STOSOWANIA SPLOTÓW POZNAWCZYCH

- 04 Najpierw rozpoznaj blokadę
- 05 Czym jest splot poznawczy i czym nie jest
- 06 Kiedy przetwarzanie rzeczywiście utknęło
- 07 Minimalna sekwencja zastosowania splotu
- 08 Zasady bezpieczeństwa i sygnały zatrzymania
- 09 Mapa trzech głównych obszarów
- 10 Najczęstsze rodzaje blokad i pytania rozpoznające

MODUŁ 02 – ODPOWIEDZIALNOŚĆ, WINA I WSTYD

- 11 Czyja była odpowiedzialność?
- 12 Fałszywa odpowiedzialność po traumie
- 13 Powinienem być to przewidzieć
- 14 Powinienem być temu zapobiec
- 15 To wydarzyło się przeze mnie
- 16 Perspektywa dorosłego wobec młodszej części siebie
- 17 Wina ocalałego i konflikt moralny
- 18 Szybka biblioteka: odpowiedzialność

MODUŁ 03 – BEZPIECZEŃSTWO I ZAGROŻENIE

- 19 Wtedy było zagrożenie, a co dzieje się teraz?
- 20 Przeszłe i aktualne zagrożenie
- 21 To nadal się dzieje
- 22 Nigdzie nie jest bezpiecznie
- 23 Moje ciało nadal się boi
- 24 Uogólnione oczekiwanie zagrożenia
- 25 Bezpieczeństwo, zaufanie i granice
- 26 Realistyczny plan ochrony
- 27 Szybka biblioteka: bezpieczeństwo

MODUŁ 04 – WYBÓR, SPRAWCZOŚĆ I BEZSILNOŚĆ

- 28 Wtedy wybór był ograniczony
- 29 Brak wyboru a brak sprawczości
- 30 Nie mogłem nic zrobić
- 31 Zamrożenie i podporządkowanie
- 32 Dwie niebezpieczne możliwości
- 33 Odzyskiwanie mikrowyborów
- 34 Prawo do granic, głosu i odmowy
- 35 Przyszłe decyzje i sprawczość
- 36 Szybka biblioteka: wybór

MODUŁ 05 – INTEGRACJA I ZASTOSOWANIE W SESJI

- 37 Od rozpoznania blokad do dalszego przetwarzania
- 38 Drzewo decyzji i dokumentacja
- 39 Końcowa karta szybkiego dostępu

Jak korzystać z biblioteki

„Gdy przetwarzanie traumy zwalnia lub zatrzymuje się, terapeuta może odczuwać pokusę, aby mówić więcej, zadawać wiele pytań albo szybko szukać rozwiązania. Ta biblioteka została zaprojektowana po to, by zastąpić improwizację spokojnym i uporządkowanym procesem decyzyjnym.

Nie chodzi o to, aby przekonać klienta do innego sposobu myślenia. Chodzi o rozpoznanie, jaka informacja pozostaje niedostępna, oraz zaproponowanie możliwie najmniejszej interwencji, która pomoże ponownie uruchomić naturalne przetwarzanie.

W kolejnych modułach znajdziesz sploty dotyczące trzech obszarów często obecnych w blokadach po traumie:

- odpowiedzialności: „To była moja wina”;
- bezpieczeństwa: „To nadal może wydarzyć się w każdej chwili”;
- wyboru: „Nie miałem żadnej możliwości działania”.

Każdy skrypt traktuj jako punkt wyjścia, a nie tekst wymagający dosłownego odczytania. Najlepsze sploty są krótkie, zgodne z doświadczeniem klienta i pojawiają się dopiero wtedy, gdy prostsze sposoby wspierania procesu okazały się niewystarczające.”

Instrukcja korzystania w czterech krokach

- „1. Zatrzymaj się i oceń aktualny stan klienta.
2. Nazwij najbardziej prawdopodobny rodzaj blokady.
3. Wybierz jedno krótkie pytanie, zdanie lub doświadczenie.
4. Wycofaj się i sprawdź, co pojawia się dalej.”

Pole wyróżnione

Im mniej interwencji potrzeba, tym lepiej. Zadaniem terapeuty nie jest wykonanie procesu za klienta, lecz stworzenie warunków, w których proces może ponownie się poruszyć.

Uwaga merytoryczna: EMDR jest wymieniane przez Światową Organizację Zdrowia wśród interwencji psychologicznych stosowanych u osób dorosłych z PTSD, jednak jego prawidłowe prowadzenie wymaga kompetencji, oceny i bezpiecznego kontekstu terapeutycznego.

MODUŁ 01

Najpierw rozpoznaj blokadę

Jak odróżnić naturalną pauzę w przetwarzaniu od momentu, który wymaga krótkiej interwencji

Splot poznawczy nie jest pierwszą reakcją terapeuty. Jest precyzyjnym narzędziem używanym dopiero po rozpoznaniu, co zatrzymuje dostęp do adaptacyjnej informacji.

OBSERWUJ

SPRAWDŹ BEZPIECZEŃSTWO

ROZPOZNAJ BLOKADĘ

ZASTOSUJ MINIMUM

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

BEZPIECZEŃSTWO

WYBÓR

Czym jest splot poznawczy?

wyjaśnić prostym językiem, że splot poznawczy jest krótką interwencją wprowadzającą brakującą perspektywę, pytanie, metaforę lub informację wtedy, gdy klient wyraźnie pozostaje w zamkniętej pętli i nie pojawia się nowy materiał.

„Splot poznawczy, nazywany również przeplotem poznawczym, jest krótką i celową interwencją terapeuty. Jego zadaniem jest pomóc klientowi uzyskać dostęp do informacji, której w danym momencie nie może samodzielnie połączyć z przetwarzanym doświadczeniem.

Splot może przyjąć formę

- jednego krótkiego pytania;
- realistycznej informacji;
- zmiany perspektywy;
- prostej metafory;
- wyobrażenia;
- odwołania do współczucia, wiedzy dorosłego lub aktualnej sprawczości.

Po zastosowaniu splotu terapeuta nie prowadzi długiej dyskusji. Pozwala klientowi zauważyć reakcję, a następnie wraca do właściwej procedury przetwarzania.”

Tabela porównawcza

Kolumna 1 — „SPLOT POZNAWCZY JEST”
krótki

związany z konkretną blokadą
oparty na języku klienta
wprowadzany z ciekawością
wycofywany po uruchomieniu procesu
Kolumna 2 — „SPLOT POZNAWCZY NIE JEST”
wykładem terapeuty
debatą z przekonaniem klienta
próbą wymuszenia pozytywnego myślenia
gotową odpowiedzią na każde utknięcie
zastępstwem stabilizacji lub pełnego protokołu

Przykład

„Klient: To była moja wina. Powinienem być wiedzieć, co się wydarzy.
Terapeuta nie odpowiada: Oczywiście, że to nie była twoja wina.
Terapeuta może zapytać: Ile lat miała wtedy ta część ciebie i do jakiej wiedzy miała realny dostęp?”

Uwaga kliniczna

Pytanie powinno otwierać możliwość, a nie zawierać oczekiwanej odpowiedzi.

Pauza, unikanie czy rzeczywista blokada?

pomóc terapeutę uniknąć zbyt szybkiego ingerowania. Cisza, emocja lub powtórzenie nie zawsze oznaczają, że proces się zatrzymał.

Naturalne przetwarzanie nie zawsze wygląda jak ciąg nowych wglądów. Klient może potrzebować czasu, aby zauważyć obraz, emocję, odczucie w ciele albo zmianę znaczenia. Terapeuta powinien najpierw pozwolić procesowi trwać, o ile klient pozostaje obecny, zorientowany i zdolny do kontaktu.

Sekcja: „Proces prawdopodobnie nadal się porusza, gdy...”

- pojawiają się choćby niewielkie zmiany w obrazie, emocji lub ciele;
- klient zauważa nowe skojarzenie;
- poziom napięcia zmienia się, nawet jeśli nie spada liniowo;
- klient pozostaje w kontakcie z terapeutą i teraźniejszością;
- powtarzany materiał stopniowo zmienia ton, intensywność lub znaczenie.

Sekcja: „Blokada jest bardziej prawdopodobna, gdy...”

- klient wielokrotnie wraca do dokładnie tej samej myśli bez żadnej zmiany;
- odpowiedzi stają się automatyczne i zamknięte;
- pojawia się sztywne przekonanie typu „wiem, że to nielogiczne, ale nic innego nie dociera”;
- proces obraca się wokół winy, wszechobecnego zagrożenia lub całkowitej bezsilności;

- przez kolejne próby nie pojawia się żaden nowy materiał;
- klient pozostaje obecny, lecz nie może uzyskać dostępu do innej informacji.

Pole ostrzegawcze: „To może nie być blokada poznawcza”

Brak nowych skojarzeń może wynikać z przeciążenia, odrętwienia, dysocjacji, trudności z utrzymaniem podwójnej uwagi, niezaspokojonej potrzeby bezpieczeństwa lub zbyt wysokiej aktywacji. W takich sytuacjach splot poznawczy może być niewłaściwy.

Mini-checklista

„Czy klient wie, gdzie jest?”

Czy utrzymuje kontakt ze mną?

Czy potrafi zauważyć ciało bez gwałtownego przeciążenia?

Czy aktualne otoczenie jest bezpieczne?

Czy mamy wystarczająco dużo czasu na bezpieczne domknięcie sesji?”

Uwaga kliniczna

Najpierw oceń stan, dopiero później interpretuj zastój.

Najmniejsza skuteczna interwencja

przedstawić prostą, powtarzalną sekwencję, która zapobiega nadmiernemu mówieniu, wielokrotnemu zadawaniu pytań oraz przejmowaniu procesu przez terapeutę.

Schemat sześciu kroków

„KROK 1 – ZAUWAŻ

Rozpoznaj, że proces powtarza się bez nowej informacji albo pozostaje zamknięty wokół jednej myśli.”

„KROK 2 – SPRAWDŹ STAN

Oceń orientację, aktywację, kontakt, obecność dysocjacji i możliwość dalszej pracy.”

„KROK 3 – NAZWIJ OBSZAR

Zadaj sobie pytanie: czy blokada dotyczy przede wszystkim odpowiedzialności, bezpieczeństwa czy wyboru?”

„KROK 4 – WYBIERZ JEDEN SPLOT

Zastosuj jedno krótkie pytanie, zdanie, porównanie lub doświadczenie. Nie łącz kilku interwencji.”

„KROK 5 – WYCOFAJ SIĘ

Nie wyjaśniaj splotu i nie żądaj logicznej odpowiedzi. Pozwól klientowi zauważyć to, co się pojawia.”

„KROK 6 – WRÓĆ DO PROCESU

Wróć do stosowanej procedury i sprawdź, czy pojawił się nowy materiał, zmiana odczucia, obrazu, emocji albo znaczenia.”

Przykład zastosowania

„Blokada: Klient wielokrotnie powtarza: Powinienem być walczyć.

Rozpoznany obszar: wybór i sprawczość.

Jeden splot: Czy twoje ciało wtedy podjęło reakcję, czy świadomie wybrałeś ją z dostępnych możliwości?

Następnie: terapeuta zatrzymuje własne wyjaśnienia i obserwuje reakcję klienta.”

Pole wyróżnione

Jedna interwencja. Jedna pauza. Jedna obserwacja tego, co wydarzy się dalej.

Sekcja: „Gdy splot nie pomaga”

Nie dodawaj natychmiast kolejnych pytań. Sprawdź, czy rozpoznano właściwy rodzaj blokady, czy klient pozostaje w optymalnym zakresie aktywacji oraz czy przetwarzanie nie wymaga powrotu do przygotowania lub stabilizacji.

Kiedy nie stosować kolejnego splotu

jasno określić, że narzędzie nie służy do przełamywania obrony, naciskania na klienta ani kontynuowania przetwarzania mimo utraty stabilności.

Splot poznawczy może być użyteczny wyłącznie wtedy, gdy klient ma wystarczający dostęp do teraźniejszości, relacji terapeutycznej oraz obserwowania własnego doświadczenia. Wprowadzenie kolejnej informacji nie pomoże, jeżeli układ nerwowy jest zbyt przeciążony, aby ją przyjąć.

Czerwone flagi wymagające zatrzymania lub zmiany kierunku

- klient traci orientację dotyczącą miejsca, czasu lub aktualnej sytuacji;
- pojawia się wyraźna derealizacja, depersonalizacja albo gwałtowne odcięcie;
- kontakt słowny znacząco się pogarsza;
- klient nie może poczuć obecności terapeuty ani aktualnego otoczenia;
- aktywacja narasta bez oznak możliwości regulacji;
- pojawia się aktualne zagrożenie życia, zdrowia lub bezpieczeństwa;
- występuje ostry kryzys wymagający odrębnej oceny i interwencji;
- terapeuta nie ma kompetencji lub warunków potrzebnych do bezpiecznego kontynuowania.

Pole „Zatrzymaj się”

Nie próbuj pokonać dysocjacji argumentem. Nie używaj splotu, aby zmusić klienta do pozostania przy materiale. Najpierw przywróć kontakt z teraźniejszością i oceń możliwość dalszej pracy.

Sekcja: „Bezpieczniejsza kolejność”

- „1. Zatrzymaj aktualną procedurę.
2. Przywróć orientację w pomieszczeniu i teraźniejszości.
3. Oceń stan klienta oraz aktualne ryzyko.
4. Zastosuj wcześniej ustalone zasoby lub procedury stabilizacyjne.
5. Wspólnie zdecyduj, czy wracać do materiału, zmienić cel, czy zakończyć przetwarzanie na tę sesję.”

ZDANIE DO ZASTOSOWANIA

Zatrzymajmy się na chwilę. Nie musimy teraz iść dalej. Sprawdźmy najpierw, co pomoże ci ponownie poczuć, że jesteś tutaj, ze mną, w tym pomieszczeniu.

Uwaga kliniczna

Bezpieczeństwo i zgoda klienta mają pierwszeństwo przed ukończeniem zaplanowanego etapu pracy.

Odpowiedzialność, bezpieczeństwo czy wybór?

stworzyć szybką mapę pomagającą przyporządkować wypowiedź klienta do dominującej blokady i wybrać właściwą część biblioteki.

Wprowadzenie

Jedna wypowiedź może zawierać więcej niż jeden obszar. Na początku wybierz jednak ten, który wydaje się najbardziej aktywny w bieżącym momencie przetwarzania.

Tabela diagnostyczna

OBSZAR 1 – ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Typowe wypowiedzi klienta

To przeze mnie.

Powinienem być wiedzieć.

Pozwoliłam, żeby to się wydarzyło.

Gdybym był lepszy, zatrzymałbym to.

UKRYTE PYTANIE

Kto ponosił odpowiedzialność i jaką wiedzę lub możliwość działania miał wtedy klient?

Pierwszy kierunek splotu

Wiek, rola, dostępna wiedza, nierównowaga sił, odpowiedzialność sprawcy lub odpowiedzialnego dorosłego.

PRZYKŁADOWE PYTANIE

Jakiej wiedzy można realistycznie oczekiwać od osoby, którą wtedy byłeś?

OBSZAR 2 – BEZPIECZEŃSTWO

Typowe wypowiedzi klienta

To może wydarzyć się ponownie w każdej chwili.

Nigdzie nie jestem bezpieczna.

Nie mogę nikomu zaufać.

Moje ciało nadal czeka na atak.

UKRYTE PYTANIE

Czy układ nerwowy rozpoznaje różnicę między dawnym zagrożeniem a aktualną sytuacją?

Pierwszy kierunek splotu

Orientacja w czasie, aktualne otoczenie, realistyczne sygnały bezpieczeństwa, granice i plan ochrony.

PRZYKŁADOWE PYTANIE

Co w tej chwili wskazuje, że jesteś w innym miejscu i innym czasie?

OBSZAR 3 – WYBÓR

Typowe wypowiedzi klienta

Nie zrobiłem nic.

Byłam całkowicie bezsilna.

Powinienem być walczyć albo uciec.

Nie mam żadnego wpływu.

UKRYTE PYTANIE

Jakie możliwości były wtedy realnie dostępne i jakie możliwości istnieją obecnie?

Pierwszy kierunek splotu

Automatyczne reakcje obronne, ograniczenia sytuacji, mikrowybory, aktualna sprawczość i prawo do granic.

PRZYKŁADOWE PYTANIE

Czy twoja reakcja była świadomą decyzją, czy automatycznym sposobem organizmu na przetrwanie?

Pole wyróżnione – „Gdy obszary się nakładają”

Zdanie: To moja wina, bo nie uciekłam może łączyć odpowiedzialność z wyborem. Najpierw sprawdź, który element wywołuje najsilniejsze utknięcie: przypisanie sobie winy czy przekonanie, że ucieczka była wtedy realnie możliwa.

Miniinstrukcja wyboru

„Słyszysz winę lub wstyd – zacznij od odpowiedzialności.

Słyszysz ciągłe oczekiwanie zagrożenia – zacznij od bezpieczeństwa.

Słyszysz bezsilność albo ocenę reakcji obronnej – zacznij od wyboru.”

Co dokładnie zatrzymało przetwarzanie?

stworzyć praktyczną kartę rozpoznawania blokady, która pomaga terapeutom odróżnić brak adaptacyjnej informacji od przeciężenia, unikania, konfliktu wewnętrznego lub aktywnego zagrożenia.

„Przed wyborem splotu poznawczego terapeuta powinien określić nie tylko temat wypowiedzi klienta, ale również funkcję blokady. Dwie osoby mogą powiedzieć: To moja wina, lecz u jednej centralnym problemem będzie fałszywa odpowiedzialność, a u drugiej próba zachowania iluzji kontroli nad nieprzewidywalnym wydarzeniem.

Splot powinien odpowiadać na mechanizm utrzymujący utknięcie, a nie wyłącznie na pojedyncze słowo użyte przez klienta.”

Tabela rozpoznawcza

BLOKADA 1 – BRAK INFORMACJI

Sygnal

Klient ocenia dawne wydarzenie za pomocą wiedzy dostępnej dopiero dzisiaj.

Typowe wypowiedzi

Powinienem być wiedzieć.

To było oczywiste.

Mogłam wcześniej zrozumieć, co się stanie.

PYTANIE ROZPOZNAJĄCE DLA TERAPEUTY

Czy klient przypisuje dawnej wersji siebie wiedzę, której wtedy nie posiadał?

Pierwszy kierunek splotu

Dostępna wtedy wiedza, wiek, rozwój, kontekst i informacje ukrywane przez sprawcę.

BLOKADA 2 – SZTYWNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Sygnal

Klient bierze na siebie odpowiedzialność za decyzje, zachowanie lub przemoc innej osoby.

Typowe wypowiedzi

Sprokocowałam to.

Gdybym zachowywała się inaczej, on by tego nie zrobił.

PYTANIE ROZPOZNAJĄCE

Kto podejmował decyzję o przekroczeniu granicy lub wyrządzeniu krzywdy?

Pierwszy kierunek splotu

Rozdzielenie wpływu, zachowania obronnego i odpowiedzialności za dokonane działanie.

BLOKADA 3 – ILUZJA KONTROLI

Sygnal

Przypisanie sobie winy daje klientowi poczucie, że przyszłe zagrożenie można całkowicie kontrolować.

Typowa wypowiedź

Jeżeli znajdę swój błąd, już nigdy to się nie wydarzy.

PYTANIE ROZPOZNAJĄCE

Czy poczucie winy chroni klienta przed uznaniem, że nie wszystko było możliwe do przewidzenia lub kontrolowania?

Pierwszy kierunek splotu

Realistyczny wpływ, ograniczenia kontroli oraz aktualne sposoby ochrony.

BLOKADA 4 – KONFLIKT LOJALNOŚCI

Sygnal

Uznanie krzywdy za odpowiedzialność innej osoby wydaje się klientowi zdradą rodziny, grupy lub ważnej relacji.

Typowe wypowiedzi

Nie mogę go obwiniać.

Ona też miała trudne życie.

PYTANIE ROZPOZNAJĄCE

Czy klient zakłada, że zrozumienie czyjejś historii oznacza rezygnację z nazwania odpowiedzialności?

Pierwszy kierunek splotu

Oddzielenie wyjaśnienia od usprawiedliwienia.

BLOKADA 5 – PRZECIĄŻENIE LUB DYSOCJACJA

Sygnal

Klient nie uzyskuje dostępu do nowej informacji, ponieważ jego zdolność obecności i integracji jest ograniczona.

Typowe sygnały

Pustka.

Nie wiem, gdzie jestem.

Nic nie czuję.

Wszystko jest nierealne.

PYTANIE ROZPOZNAJĄCE

Czy klient jest wystarczająco obecny, aby skorzystać z interwencji poznawczej?

Pierwszy kierunek

Zatrzymanie przetwarzania, orientacja w teraźniejszości, ocena stanu i stabilizacja.

BLOKADA 6 – RZECZYWISTE AKTUALNE ZAGROŻENIE

Sygnal

Lęk klienta nie wynika wyłącznie z pamięci traumatycznej, ponieważ zagrożenie nadal trwa.

PYTANIE ROZPOZNAJĄCE

Czy istnieje aktualna przemoc, przymus, prześladowanie, niebezpieczna zależność albo realne ryzyko?

Pierwszy kierunek

Plan bezpieczeństwa, odpowiednie wsparcie i działania ochronne – zamiast przekonywania klienta, że jest bezpieczny.

Pole wyróżnione – „Trzy pytania przed splotem”

„Czy klient jest obecny?”

Czy zagrożenie należy do przeszłości?

Jaka konkretna informacja pozostaje niedostępna?”

Uwaga kliniczna

W standardowym procesie EMDR terapeuta pracuje między innymi z negatywnymi przekonaniami związanymi z celem, takimi jak bezsilność lub brak zaufania, oraz wspiera pojawianie się bardziej adaptacyjnych skojarzeń. Splot poznawczy powinien pozostawiać krótką interwencją wewnątrz pełnego procesu, a nie zastępować jego kolejnych faz.

MODUŁ 02

Czyja była odpowiedzialność?

Sploty dotyczące winy, wstydu i oceniania dawnej wersji siebie

To, że klient poszukuje własnego wpływu, nie oznacza jeszcze, że ponosił odpowiedzialność za decyzje, przemoc lub zaniedbanie innej osoby.

WPŁYW

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

WIEDZA

MOŻLIWOŚCI

KTO PODJĄŁ DECYZJĘ?

JAKA WIEDZA BYŁA DOSTĘPNA?

JAKIE MOŻLIWOŚCI BYŁY REALNE?

Wpływ nie zawsze oznacza odpowiedzialność

wyjaśnić różnicę pomiędzy posiadaniem pewnego wpływu na sytuację, automatycznym zachowaniem obronnym, oceną po fakcie oraz rzeczywistą odpowiedzialnością za wyrządzenie krzywdy.

„Po traumatycznym wydarzeniu klient może dokładnie analizować własne słowa, gesty, decyzje i reakcje. Taka analiza często pomija jednak różnicę pomiędzy pytaniami:

Co zrobiłem?

Co mogłem zrobić?

Za co byłem odpowiedzialny?

Co zrobiła druga osoba?

Fałszywa odpowiedzialność pojawia się wtedy, gdy klient przypisuje sobie odpowiedzialność większą niż ta, którą rzeczywiście posiadał w konkretnym kontekście.”

Sekcja: „Cztery elementy wymagające rozdzielenia”

1. WPŁYW

Czy zachowanie klienta miało jakikolwiek wpływ na przebieg sytuacji?

2. INTENCJA

Czy klient zamierzał spowodować krzywdę lub zwiększyć zagrożenie?

3. MOŻLIWOŚĆ

Czy miał realną, bezpieczną i dostępną możliwość działania inaczej?

4. ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Kto podjął decyzję o przemocy, nadużyciu, zaniedbaniu lub przekroczeniu granicy?

Tabela

Przykład 1

Klient zgodził się spotkać z osobą, która później przekroczyła jego granice.

Możliwy wpływ

Podjęcie decyzji o spotkaniu.

Brak odpowiedzialności

Decyzja drugiej osoby o przekroczeniu granic.

Przykład 2

Klient nie powiedział stanowczego nie.

Możliwa reakcja obronna

Zamrożenie, podporządkowanie, próba ograniczenia niebezpieczeństwa.

Odpowiedzialność

Nadal należy do osoby, która zignorowała brak swobodnej zgody lub wykorzystwała przewagę.

Przykład 3

Klient pozostał w niebezpiecznej relacji.

Kontekst do zbadania

Strach, zależność ekonomiczna, izolacja, groźby, dzieci, brak wsparcia lub wcześniejsze doświadczenia.

Odpowiedzialność za przemoc

Należy do osoby stosującej przemoc.

SKRYPT PODSTAWOWY

Kiedy mówisz: To była moja wina, czy masz na myśli, że miałeś pewien wpływ na sytuację, czy że podjąłeś decyzję o wyrządzeniu tej krzywdy?

SKRYPT POGŁĘBIAJĄCY

Za którą konkretną decyzję bierzesz odpowiedzialność — swoją czy decyzję drugiej osoby?

SKRYPT DOTYCZĄCY PROPORCJI

Gdyby odpowiedzialność za tę sytuację podzielić według realnej władzy, wiedzy i podjętych decyzji, jak wyglądałby ten podział?

Wskazówka dla terapeuty

Nie oczekuj natychmiastowej zmiany przekonania. Pytanie ma ujawnić różnicę, której klient wcześniej nie mógł uwzględnić.

Pole „Nie mów automatycznie”

Nie masz żadnej winy.

Pole „Rozważ zamiast tego”

Sprawdźmy dokładnie, za co byłeś odpowiedzialny, a za co nie mogłeś odpowiadać.

Uwaga kliniczna

W materiałach szkoleniowych dotyczących splotów poznawczych w EMDR odpowiedzialność, bezpieczeństwo, kontrola i możliwość wyboru pojawiają się jako ważne obszary klinicznego rozumienia utknienia. Ostateczna interwencja musi jednak wynikać z indywidualnej oceny klienta.

Wiedza dzisiejsza a wiedza dostępna wtedy

pomóc klientowi rozpoznać błąd oceny po fakcie, czyli przypisywanie dawnej wersji siebie wiedzy, która stała się dostępna dopiero po wydarzeniu.

„Po poznaniu zakończenia wydarzenia wcześniejsze sygnały mogą wydawać się oczywiste. Klient może zakładać, że skoro dzisiaj rozpoznaje zagrożenie, powinien był rozpoznać je również wtedy.

Celem splotu nie jest udowodnienie, że żadnych sygnałów nie było. Celem jest realistyczne sprawdzenie:

- jakie informacje były dostępne przed wydarzeniem;
- które fakty zostały poznane dopiero później;
- czy druga osoba ukrywała swoje intencje;
- czy klient miał doświadczenie potrzebne do właściwej interpretacji sygnałów;
- czy przewidzenie konkretnego przebiegu było rzeczywiście możliwe.”

Wypowiedź blokująca

Powinienem być wiedzieć, że to się wydarzy.

PIERWSZY SKRYPT – OŚ CZASU

Zatrzymajmy się tuż przed wydarzeniem. Jakie informacje miałeś dokładnie w tamtym momencie — bez dodawania tego, czego dowiedziałeś się później?

DRUGI SKRYPT – ŹRÓDŁO WIEDZY

Skąd osoba, którą wtedy byłeś, miałaby wiedzieć to, co wiesz dzisiaj?

TRZECI SKRYPT – UKRYWANIE INTENCJI

Czy ta osoba pokazywała ci swoje prawdziwe zamiary, czy robiła coś, abyś ich nie rozpoznał?

CZWARTY SKRYPT – PORÓWNANIE

Gdyby ktoś inny miał wtedy dokładnie te same informacje co ty, czego realistycznie oczekiwałbyś od tej osoby?

PIĄTY SKRYPT – ROZDZIELENIE SYGNAŁU I WYNIKU

Czy zauważenie jednego niepokojącego sygnału oznaczało, że mogłeś przewidzieć cały późniejszy przebieg?

MINIĆWICZENIE WIZUALNE

Tabela z trzema kolumnami

WIEDZIAŁEM WTEDY

DOWIEDZIAŁEM SIĘ PÓŹNIEJ

DZIŚ WYDAJE SIĘ OCZYWISTE

Instrukcja dla terapeuty

Poproś klienta o umieszczenie faktów w odpowiednich kolumnach. Nie poprawiaj odpowiedzi. Zwracaj uwagę na moment, w którym wiedza późniejsza jest automatycznie przenoszona do pierwszej kolumny.

Przykład

„Wiedziałem wtedy: Spóźnił się i był rozdrażniony.

Dowiedziałem się później: Był pod wpływem substancji i wcześniej planował konfrontację.

Dziś wydaje się oczywiste: Powinienem być przewidzieć atak.”

PYTANIE INTEGRUJĄCE

Czy rozdrażnienie było informacją o możliwym napięciu, czy pewną informacją o tym, co dokładnie wydarzy się później?

Pole „Sprawdź efekt”

Po zastosowaniu splotu terapeuta pyta

Co pojawia się teraz?

Nie pytać od razu

Czy widzisz już, że nie mogłeś tego wiedzieć?

Uwaga kliniczna

Splot ma umożliwić aktualizację perspektywy, ale nie powinien zastępować spontanicznego procesu skojarzeniowego. W EMDR klient jest zachęcany do zauważania nowych skojarzeń, emocji i doznań, a terapeuta monitoruje proces zamiast narzucać końcową interpretację.

Możliwość działania musi być realna, nie wyobrażona

pomóc odróżnić hipotetyczne rozwiązania tworzone po wydarzeniu od możliwości, które były rzeczywiście dostępne, rozpoznawalne i wystarczająco bezpieczne w chwili zagrożenia.

„Po traumie umysł może generować liczne alternatywne scenariusze:

Mogłem wcześniej wyjść.

Mogłam krzyknąć.

Powinienem być zadzwonić po pomoc.

Mogłam bardziej stanowczo odmówić.

Samo wyobrażenie alternatywy nie oznacza jednak, że była ona w tamtej chwili dostępna. Aby możliwość działania była realna, klient musiał:

- rozpoznać zagrożenie;
- mieć czas na reakcję;
- posiadać fizyczną i psychiczną zdolność działania;
- mieć dostęp do pomocy lub drogi wyjścia;
- nie znajdować się pod przymusem, groźbą lub znaczącą przewagą;
- móc przewidzieć, że działanie nie zwiększy niebezpieczeństwa.”

Wypowiedź blokująca

Powinienem być temu zapobiec.

PIERWSZY SKRYPT – KONKRETNA CZYNNOŚĆ

Co dokładnie miałeś wtedy zrobić?

DRUGI SKRYPT – DOSTĘPNOŚĆ

W którym konkretnym momencie ta możliwość stała się dla ciebie widoczna?

TRZECI SKRYPT – BEZPIECZEŃSTWO

Czy wykonanie tego działania było wtedy bezpieczne, czy mogło zwiększyć zagrożenie?

CZWARTY SKRYPT – ZDOLNOŚĆ

Czy twoje ciało było wtedy zdolne do wykonania tego, czego dziś od niego oczekujesz?

PIĄTY SKRYPT – ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Kto miał największą możliwość zatrzymania tego wydarzenia: ty czy osoba podejmująca decyzję o wyrządzeniu krzywdy?

SZÓSTY SKRYPT – ZASOBY

Jakiego wsparcia, narzędzia lub informacji potrzebowałbyś wtedy, aby ta możliwość stała się realna?

Tabela „MOŻLIWOŚĆ WYOBRAŻONA A MOŻLIWOŚĆ REALNA”

Możliwość wyobrażona

Mogłam po prostu wyjść.

Pytania sprawdzające

„Czy wyjście było dostępne?

Czy ktoś blokował drogę?

Czy pojawiały się groźby?

Czy klient miał dokąd pójść?

Czy odejście mogło zwiększyć ryzyko?”

Możliwość realna

Działanie, które klient mógł zauważyć, rozpocząć i wykonać w danych warunkach bez nierealistycznego założenia pełnej kontroli.

PRZYKŁAD KRÓTKIEGO SPLOTU

Gdyby samo znalezienie idealnego rozwiązania po wydarzeniu oznaczało, że było ono dostępne wcześniej, czy ktokolwiek podejmowałby decyzje, których później żałuje?

Pole „Nie zamieniaj splotu w przesłuchanie”

Nie zadawaj wszystkich pytań po kolei. Wybierz jedno pytanie odpowiadające głównej blokadzie i pozwól klientowi zauważyć reakcję.

Pole „Możliwy powrót do procesu”

Zauważ tę różnicę między możliwością dzisiejszą a możliwością dostępną wtedy. Co pojawia się teraz?

Przyczyna, kontekst i decyzja sprawcy

rozdzielić obecność klienta, jego zachowanie lub okoliczności od decyzji innej osoby o dokonaniu przemocy, wykorzystaniu przewagi albo przekroczeniu granicy.

„Zdanie: To wydarzyło się przeze mnie może zawierać kilka różnych znaczeń:

- Byłem obecny w miejscu wydarzenia.
- Podjąłem decyzję, która doprowadziła mnie do tej sytuacji.
- Zaufałem niewłaściwej osobie.
- Nie zatrzymałem sprawcy.
- Sprawca powiedział, że go sprowokowałem.
- Boję się uznać, że nie miałem pełnej kontroli.

Terapeuta nie powinien odpowiadać na wszystkie te znaczenia jednocześnie. Najpierw należy ustalić, co dokładnie klient przypisuje sobie jako winę.”

PIERWSZY SKRYPT – DOPRECYZOWANIE

Kiedy mówisz: przeze mnie, co dokładnie uznajesz za swoją decyzję?

DRUGI SKRYPT – ŁAŃCUCH ODPOWIEDZIALNOŚCI

Co zrobiłeś ty, a jaką decyzję podjęła następnie druga osoba?

TRZECI SKRYPT – GRANICA ODPOWIEDZIALNOŚCI

Czy twoja decyzja dawała tej osobie prawo do podjęcia tego działania?

CZWARTY SKRYPT – ODWRÓCENIE RÓL

Gdyby ktoś zaufał tobie, czy uznałbyś to za zgodę na skrzywdzenie go?

PIĄTY SKRYPT – KOMUNIKAT SPRAWCY

Czy przekonanie, że to twoja wina, pochodzi z twojej oceny, czy z tego, co powtarzała osoba odpowiedzialna za krzywdę?

SZÓSTY SKRYPT – ZACHOWANIE NEUTRALNE

Czy zwyczajne zachowanie klienta staje się przyczyną przemocy, czy przemoc wymaga decyzji osoby, która ją stosuje?

MOJA DECYZJA

strzałka do

KONTEKST

oddzielna strzałka do

DECYZJA DRUGIEJ OSOBY

pod diagramem

Związek czasowy nie oznacza automatycznie odpowiedzialności moralnej.

Przykład

„Klient: Pojechałam tam z własnej woli, więc to wydarzyło się przeze mnie.

Terapeuta: Na spotkanie pojechałaś z własnej woli. Czy zgodziłaś się również na to konkretne zachowanie tej osoby?

Klient: Nie.

Terapeuta: Zauważ różnicę między decyzją o spotkaniu a decyzją o przekroczeniu granicy. Co pojawia się teraz?”

ALTERNATYWNY SKRYPT PRZY PRZEMOCY DOMOWEJ

Czy pozostanie w relacji było decyzją o byciu krzywdzoną, czy próbą funkcjonowania w sytuacji, w której wszystkie dostępne możliwości miały wysoką cenę?

Pole „Uważaj na uproszczenie”

Nie każda sytuacja jest całkowicie pozbawiona osobistej odpowiedzialności klienta. Jeżeli klient rzeczywiście podjął działanie, którego żałuje, celem nie jest usunięcie całej odpowiedzialności, lecz jej realistyczne określenie bez przejmowania odpowiedzialności za cudze decyzje.

Pole „Zdanie integrujące”

Mogę uznać własne decyzje, nie biorąc na siebie odpowiedzialności za decyzję innej osoby o wyrządzeniu krzywdy.

Uwaga kliniczna

Praktyczne materiały EMDR dotyczące osób po przemocy opisują sploty jako sposób wspierania właściwego umiejscowienia winy i odpowiedzialności, szczególnie gdy klient automatycznie kieruje je przeciwko sobie.

Czego oczekujesz od dziecka, którym wtedy byłeś?

wykorzystać aktualną wiedzę, współczucie oraz perspektywę dorosłego, aby pomóc klientowi ponownie ocenić odpowiedzialność przypisywaną młodszej wersji siebie.

„Osoba dorosła może oceniać zachowanie dziecka tak, jakby dziecko posiadało:

- wiedzę osoby dorosłej;
- niezależność osoby dorosłej;
- możliwość odejścia;
- język potrzebny do nazwania przemocy;
- rozumienie manipulacji;
- dostęp do bezpiecznego wsparcia;
- władzę równą władzy dorosłego.

Splot perspektywiczny pomaga przywrócić informacje dotyczące wieku, zależności, rozwoju i rzeczywistej różnicy sił.”

Wypowiedź blokująca

Powinienem być komuś powiedzieć.

SKRYPT PIERWSZY – WIEK

Ile lat miała osoba, od której dziś oczekujesz takiej decyzji?

SKRYPT DRUGI – WIEDZA

Czy dziecko w tym wieku mogło rozumieć tę sytuację tak, jak rozumiesz ją teraz?

SKRYPT TRZECI – ZALEŻNOŚĆ

Od kogo to dziecko zależało w kwestii bezpieczeństwa, domu, jedzenia lub akceptacji?

SKRYPT CZWARTY – GROŹBY I MANIPULACJA

Co mogło się wydarzyć w jego wyobrażeniu, gdyby powiedziało prawdę?

SKRYPT PIĄTY – PERSPEKTYWA INNEGO DZIECKA

Gdyby dziecko, które kochasz, opowiedziało ci tę samą historię, czy uznałbyś je za odpowiedzialne?

SKRYPT SZÓSTY – OBECNOŚĆ DOROSŁEGO

Co dorosła część ciebie wie dzisiaj, czego tamto dziecko nie mogło jeszcze wiedzieć?

SKRYPT SIÓDMY – ODPOWIEDZIALNY DOROSŁY

Kto w tamtej sytuacji powinien był posiadać wiedzę, władzę i obowiązek ochrony?

Ćwiczenie „DWA KRZESŁA – DWIE PERSPEKTYWY”

Krzesło 1

MŁODSZA CZĘŚĆ

Pytania

„Co wiedziałem?

Czego się bałem?

Od kogo zależałem?

Jak próbowałem przetrwać?”

Krzesło 2

DOROSŁA CZĘŚĆ

Pytania

„Co wiem dzisiaj?

Kto ponosił odpowiedzialność?

Czego potrzebowało to dziecko?

Co chciałbym mu teraz powiedzieć?”

Instrukcja dla terapeuty

Ćwiczenie stosować wyłącznie wtedy, gdy klient pozostaje obecny i może utrzymać kontakt z obiema perspektywami. Nie wymuszać współczucia. U niektórych klientów bezpośrednie wyobrażenie młodszej części może początkowo zwiększać wstyd lub odrzucenie.

SKRYPT W PRZYPADKU SILNEGO ODRZUCENIA MŁODSZEJ CZĘŚCI

Nie musisz teraz jej lubić ani jej pocieszać. Czy możemy jedynie sprawdzić, jakie możliwości naprawdy miała?

Przykładowy dialog

„Klient: Byłem głupi, że mu wierzyłem.

Terapeuta: Ile miałeś lat?

Klient: Dziewięć.

Terapeuta: Kto odpowiadał za rozpoznanie intencji dorosłego – dziewięcioletnie dziecko czy dorosły?

Następnie terapeuta wycofuje się i obserwuje dalszy proces.”

ZDANIE INTEGRUJĄCE

Dzisiaj mogę wiedzieć więcej, nie wymagając od dziecka, którym byłem, aby posiadało wiedzę i władzę dorosłego.

Dlaczego ja przeżyłem?” oraz „Jak mogłem to zrobić?

odróżnić winę wynikającą z przeżycia lub otrzymania pomocy od cierpienia związanego z rzeczywistą decyzją podjętą w skrajnych warunkach.

„Wina ocalałego może pojawić się, gdy klient:

- przeżył, podczas gdy inni zginęli;
- uniknął poważniejszych obrażeń;
- otrzymał pomoc, której inni nie otrzymali;
- opuścił niebezpieczne miejsce;
- nie był w stanie uratować innych;
- doświadcza dziś bezpieczeństwa lub powodzenia.

Konflikt moralny może pojawić się, gdy klient uważa, że podczas zagrożenia zrobił, nie zrobił albo był świadkiem czegoś sprzecznego z jego wartościami.

Te doświadczenia mogą się łączyć, lecz wymagają odmiennego sposobu pracy.”

■ CZĘŚĆ A – WINA OCALAŁEGO

■ Wypowiedź blokująca

To niesprawiedliwe, że ja przeżyłem.

SKRYPT PIERWSZY – ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA WYNIK

Czy przeżycie było decyzją podjętą przeciwko innym, czy wynikiem okoliczności, których nie kontrolowałeś?

SKRYPT DRUGI – ODWRÓCENIE PERSPEKTYWY

Gdyby przeżyła druga osoba, czy chciałbyś, aby karała się za to do końca życia?

SKRYPT TRZECI – ZNACZENIE PAMIĘCI

Czy cierpienie jest jedynym sposobem, aby pozostać lojalnym wobec tych, którzy nie przeżyli?

SKRYPT CZWARTY – PRAWO DO ŻYCIA

Czy twoje dalsze życie odbiera coś osobom, które zginęły, czy może nieś to, co było dla nich ważne?

SKRYPT PIĄTY – OGRANICZENIE WPŁYWU

Jaką rzeczywistą możliwość uratowania innych miałeś w tamtej chwili?

■ CZĘŚĆ B – KONFLIKT MORALNY

■ Wypowiedź blokująca

Zrobiłem coś, czego nie potrafię sobie wybaczyć.

SKRYPT PIERWSZY – PEŁNY KONTEKST

Jak wyglądały dostępne możliwości — bez usuwania presji, strachu i zagrożenia obecnych w tamtej chwili?

SKRYPT DRUGI – WYBÓR TRAGICZNY

Czy wybierałeś między dobrem a złem, czy między dwiema możliwościami niosącymi krzywdę?

SKRYPT TRZECI – INTENCJA I SKUTEK

Jaka była twoja intencja, a jaki był skutek?

SKRYPT CZWARTY – ODPOWIEDZIALNOŚĆ REALISTYCZNA

Za jaką część wydarzenia możesz uczciwie przyjąć odpowiedzialność, nie przypisując sobie kontroli nad całością?

SKRYPT PIĄTY – NAPRAWA

Czy istnieje działanie zgodne z twoimi wartościami, które możesz podjąć dzisiaj — nie po to, aby wymazać przeszłość, lecz aby odpowiedzieć na nią odpowiedzialnie?

Pole „Nie używaj szybkiego rozgrzeszenia”

Zdania: Zrobiłeś wszystko, co mogłeś albo Nie miałeś wyboru mogą być nieprawdziwe i zostać odebrane jako unieważnienie rzeczywistego konfliktu moralnego.

Pole „Lepszy kierunek”

Pomóż klientowi zobaczyć pełny kontekst, stopień przymusu, zakres dostępnej kontroli, rzeczywistą odpowiedzialność oraz możliwość życia zgodnego z wartościami obecnie.

■ Tabela

WINA TOTALNA

Wszystko było przeze mnie.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ REALISTYCZNA

Za tę konkretną decyzję biorę odpowiedzialność.

KONTEKST

Działalem pod presją, w zagrożeniu i przy ograniczonych możliwościach.

NAPRAWA

Mogę wybrać działanie zgodne z wartościami dzisiaj.

Uwaga kliniczna

W przypadku poważnego konfliktu moralnego pojedynczy splot może jedynie otworzyć proces. Nie powinien być używany do szybkiego usunięcia winy, która wymaga szerszego opracowania, żałoby, odpowiedzialności, samowspółczucia lub działań naprawczych.

Wybierz jedno pytanie — potem wróć do procesu

dostarczyć skróconą, łatwą do przeszukiwania bibliotekę interwencji podzieloną według najczęstszych wypowiedzi klienta.

Nie odczytuj całej listy klientowi. Wybierz jedno zdanie odpowiadające najbardziej prawdopodobnej blokadzie. Dostosuj język do klienta, zastosuj interwencję, a następnie pozostaw przestrzeń na reakcję.

BLOKADA: „POWINIENEM BYŁ WIEDZIEĆ”

SKRYPTY

Jaką wiedzę miałeś dokładnie wtedy?

Czego dowiedziałeś się dopiero po wydarzeniu?

Skąd miałbyś wtedy znać informację, którą posiadasz dzisiaj?

Czy ta osoba ujawniała swoje intencje, czy je ukrywała?

Czy sygnał ostrzegawczy oznaczał, że mogłeś przewidzieć dokładny przebieg?

BLOKADA: „POWINIENEM BYŁ TEMU ZAPOBIEC”

SKRYPTY

Co konkretnie miałeś zrobić?

Czy ta możliwość była dla ciebie wtedy widoczna?

Czy wykonanie tego działania było bezpieczne?

Czy miałeś czas, wsparcie i fizyczną możliwość działania?

Kto miał największą możliwość zatrzymania tego wydarzenia?

BLOKADA: „TO BYŁA MOJA WINA”

SKRYPTY

Za jaką konkretną decyzję bierzesz odpowiedzialność?

Jaka część należała do ciebie, a jaka do drugiej osoby?

Czy wpływ na sytuację jest tym samym co odpowiedzialność za wyrządzenie krzywdy?

Czy twoje zachowanie dawało komuś prawo do przekroczenia twojej granicy?

Kto podjął decyzję o dokonaniu tego działania?

BLOKADA: „SPROWOKOWAŁEM TO”

SKRYPTY

Czy emocja drugiej osoby zmusza ją do przemocy?

Jakie inne możliwości działania miała ta osoba?

Czy twoje zachowanie odebrało jej możliwość zatrzymania się?

Kto odpowiadał za sposób, w jaki ta osoba zareagowała?

BLOKADA: „NIE POWIEDZIAŁEM NIE”

SKRYPTY

Czy miałeś swobodę powiedzenia nie?

Co robiło wtedy twoje ciało?

Czy brak walki oznacza zgodę?

Czy druga osoba sprawdzała twoją swobodną zgodę, czy wykorzystywała przewagę?

Czy odmowa mogła zwiększyć zagrożenie?

BLOKADA: „ZOSTAŁAM W TEJ SYTUACJI”

SKRYPTY

Jakie były koszty każdej dostępnej możliwości?

Czego obawiałaś się, gdy myślałaś o odejściu?

Jakie wsparcie było wtedy dostępne?

Czy pozostanie oznaczało zgodę na krzywdę, czy próbę przetrwania?

Kto odpowiadał za stworzenie sytuacji, w której odejście było niebezpieczne?

BLOKADA: „BYŁEM TYLKO DZIECKIEM, ALE...”

SKRYPTY

Ile miałeś lat?

Jakiej wiedzy można realistycznie oczekiwać od dziecka w tym wieku?

Od kogo zależało twoje bezpieczeństwo?

Kto powinien był rozpoznać zagrożenie i zareagować?

Czy powiedziałbyś innemu dziecku, że było odpowiedzialne?

BLOKADA: „NIE URATOWAŁEM INNYCH”

SKRYPTY

Jaką rzeczywistą możliwość pomocy miałeś?

Co mogło się wydarzyć, gdybyś podjął próbę?

Czy byłeś odpowiedzialny za stworzenie tego zagrożenia?

Gdyby role się odwróciły, czego życzyłbyś osobie, która przeżyła?

Czy karanie siebie pomaga osobom, których nie mogłeś uratować?

BLOKADA: „ZROBIŁEM COŚ SPRZECZNEGO Z MOIMI WARTOŚCIAMI”

SKRYPTY

Jakie możliwości były wtedy dostępne?

Czy działałeś swobodnie, czy pod przymusem lub zagrożeniem?

Jaka była twoja intencja?

Za co możesz przyjąć uczciwą, proporcjonalną odpowiedzialność?

Jakie działanie zgodne z wartościami jest możliwe dzisiaj?

Pole „TRZY UNIWERSALNE SPLOTY”

Co wiedziałeś wtedy?

Jakie możliwości miałeś wtedy?

Kto podjął decyzję o wyrządzeniu krzywdy?

Pole „PO SPLOCIE”

Zauważ to przez chwilę. Co pojawia się teraz?

Pole ostrzegawcze

Jeżeli odpowiedź klienta wskazuje na aktualne zagrożenie, silną dysocjację, utratę orientacji lub przeciążenie, nie wybieraj następnego pytania z listy. Zatrzymaj proces i wróć do bezpieczeństwa.

MODUŁ 03

Wtedy było zagrożenie, a co dzieje się teraz?

Sploty dotyczące bezpieczeństwa i realistycznego rozróżniania czasu

Celem nie jest przekonanie klienta, że świat jest całkowicie bezpieczny. Celem jest pomoc w rozróżnianiu zagrożenia dawnego, zagrożenia aktualnego oraz ryzyka, którym można zarządzać.

Wtedy

Teraz

Sygnały bezpieczeństwa

Plan ochrony

CZAS

MIEJSCE

GRANICE

Czy zagrożenie dzieje się wtedy, czy teraz?

pomóc terapeutę odróżnić reakcję alarmową uruchamianą przez pamięć traumatyczną od adekwatnej reakcji na rzeczywiste, aktualne niebezpieczeństwo.

„Po doświadczeniu traumatycznym obraz, dźwięk, zapach, ruch, ton głosu lub sytuacja relacyjna mogą uruchomić reakcję organizmu podobną do tej, która pojawiła się podczas pierwotnego zagrożenia.

Klient może rozumieć, że wydarzenie należy do przeszłości, a jednocześnie odczuwać je tak, jakby trwało nadal. Samo nasilenie lęku nie pozwala jednak stwierdzić, czy zagrożenie jest wyłącznie wspomnieniem. Terapeuta musi najpierw sprawdzić aktualne fakty.”

Sekcja: „TRZY MOŻLIWE SYTUACJE”

SYTUACJA 1 – ZAGROŻENIE NALEŻY DO PRZESZŁOŚCI

Przykłady

Sprawca nie ma obecnie dostępu do klienta.

Wydarzenie zakończyło się, lecz neutralne bodźce nadal wywołują alarm.

Klient znajduje się w bezpiecznym otoczeniu, ale jego ciało reaguje jak podczas traumy.

Kierunek pracy

Orientacja w czasie, rozpoznawanie aktualnego otoczenia oraz łączenie wspomnienia z informacją, że wydarzenie się zakończyło.

SYTUACJA 2 – ZAGROŻENIE JEST AKTUALNE

Przykłady

Klient nadal mieszka z osobą stosującą przemoc.

Występują groźby, prześladowanie, kontrola lub realna możliwość kontaktu ze sprawcą.

Warunki pracy, domu lub relacji nadal naruszają podstawowe bezpieczeństwo klienta.

Kierunek pracy

Ocena ryzyka, plan bezpieczeństwa, dostęp do wsparcia oraz działania ochronne. Nie należy przekonywać klienta, że jest bezpieczny.

SYTUACJA 3 – RYZYKO JEST MOŻLIWE, ALE NIEPEWNE

Przykłady

Klient przygotowuje się do spotkania z trudną osobą.

Obawia się powrotu do miejsca związanego z wydarzeniem.

Nie ma pewności, jak zachowa się druga osoba.

Kierunek pracy

Realistyczna ocena prawdopodobieństwa, sygnały ostrzegawcze, granice, plan wyjścia i dostępne formy pomocy.

Tabela „CO SPRAWDZIĆ”

Czy zagrożenie trwa obecnie?

Czy osoba odpowiedzialna za krzywdę ma dostęp do klienta?

Czy wystąpiły niedawne groźby lub naruszenia granic?

Czy klient ma możliwość odejścia lub wezwania pomocy?

Czy reakcję uruchomił konkretny bodziec przypominający?

Czy intensywność reakcji odpowiada aktualnym faktom?

Czy klient rozpoznaje miejsce, datę i osoby obecne w pomieszczeniu?

SKRYPT ROZPOZNAJĄCY

Zanim założymy, że to tylko wspomnienie, sprawdźmy fakty. Czy w tej chwili istnieje coś, co realnie ci zagraża?

SKRYPT ROZDZIAJĄCY

Co należy do tamtego wydarzenia, a co dzieje się naprawdę teraz?

SKRYPT DOTYCZĄCY NIEPEWNOŚCI

Które elementy są potwierdzonym zagrożeniem, a które przewidywaniem tego, co może się wydarzyć?

SKRYPT ORIENTUJĄCY

Spójrz spokojnie wokół siebie. Jakie trzy rzeczy pokazują, że nie znajdujesz się już w tamtym miejscu?

Pole ostrzegawcze

Nie używaj zdania: Jesteś bezpieczny, dopóki nie sprawdzisz aktualnej sytuacji klienta. Błędne zapewnienie o bezpieczeństwie może unieważnić realne ryzyko i osłabić zaufanie do terapeuty.

Pole „Cel realistyczny”

„Nie: Nic złego już nigdy się nie wydarzy.

Tak: Potrafię sprawdzać aktualne fakty, rozpoznawać ryzyko i korzystać z dostępnych możliwości ochrony.”

Uwaga kliniczna

Osoby z PTSD mogą odczuwać silny stres lub strach mimo braku aktualnego niebezpieczeństwa. Jednocześnie leczenie powinno uwzględniać indywidualną sytuację, bezpieczeństwo oraz odpowiednio przygotowany kontekst terapeutyczny.

Pomoc w zauważeniu, że wydarzenie się zakończyło

zastosować krótkie sploty orientujące w czasie i przestrzeni, gdy klient pozostaje wystarczająco obecny, lecz doświadcza pamięci tak, jakby traumatyczne wydarzenie trwało nadal.

„Podczas intensywnego przetwarzania klient może mówić o wydarzeniu w czasie teraźniejszym:

On zaraz wejdzie.

Nie mogę stąd wyjść.

Zaraz znowu mnie skrzywdzi.

Nikt nie przyjdzie.

Takie wypowiedzi nie zawsze oznaczają całkowitą utratę orientacji. Mogą wskazywać, że część doświadczenia nie została jeszcze połączona z informacją o zakończeniu wydarzenia.

Przed użyciem splotu terapeuta sprawdza, czy klient

- wie, że znajduje się w gabinecie lub innym aktualnym miejscu;
- rozpoznaje terapeuta;
- może zauważać otoczenie;
- jest zdolny do krótkiego kontaktu werbalnego;
- nie znajduje się w stanie wymagającym zatrzymania przetwarzania.”

Wypowiedź blokująca

To nadal się dzieje.

PIERWSZY SKRYPT – AKTUALNA DATA

Jaki jest dzisiaj dzień, miesiąc i rok?

DRUGI SKRYPT – MIEJSCE

Gdzie znajduje się teraz twoje ciało?

TRZECI SKRYPT – ODLEGŁOŚĆ CZASOWA

Ile czasu minęło od tamtego wydarzenia do dzisiejszego dnia?

CZWARTY SKRYPT – ZAKOŃCZENIE

Co wydarzyło się później, co pokazuje, że tamta sytuacja dobiegła końca?

PIĄTY SKRYPT – DOSTĘPNOŚĆ SPRAWCY

Czy ta osoba znajduje się teraz w tym pomieszczeniu?

SZÓSTY SKRYPT – AKTUALNE MOŻLIWOŚCI

Co możesz zrobić dzisiaj, czego nie mogłeś zrobić wtedy?

SIÓDMY SKRYPT – DWA OBRAZY

Czy możesz jednocześnie zauważyć obraz tamtego miejsca i jeden przedmiot znajdujący się w tym pomieszczeniu?

ÓSMY SKRYPT – PERSPEKTYWA OBSERWUJĄCA

Czy to wydarzenie dzieje się teraz, czy twój organizm bardzo wyraźnie przypomina sobie, jak było wtedy?

Element praktyczny – „PIĘĆ KOTWIC TERAŻNIEJSZOŚCI”

„1. DZISIEJSZA DATA

2. AKTUALNE MIEJSCE

3. WIEK KLIENTA DZISIAJ

4. OSOBY OBECNE TERAZ

5. MOŻLIWOŚCI DOSTĘPNE OBECNIE”

Przykład dialogu

„Klient: Nie mogę się ruszyć. On zaraz wróci.

Terapeuta: Zanim pójdziemy dalej, spójrz na drzwi tego pomieszczenia. Czy są to te same drzwi, które były tam?

Klient: Nie.

Terapeuta: Co widzisz teraz?

Klient: Białą ścianę i lampę.

Terapeuta: Zauważ ścianę, lampę i fakt, że jesteś tutaj. Co dzieje się teraz w twoim ciele?”

ALTERNATYWNY SKRYPT NIEDYREKTYWNY

Część ciebie może nadal znajdować się w tamtym momencie. Czy inna część może zauważyć choć jeden szczegół pokazujący, gdzie jesteś dzisiaj?

Pole „Nie przyspieszaj”

Jeżeli klient mechanicznie podaje datę, lecz jego kontakt z teraźniejszością nadal się pogarsza, nie traktuj prawidłowej odpowiedzi jako dowodu stabilności. Obserwuj głos, wzrok, oddech, kontakt i zdolność reagowania.

Pole „Po splotcie”

„Nie pytaj: Czy już wiesz, że to się skończyło?

Zapytaj: Co pojawia się, kiedy zauważasz, że tamto wydarzenie i ta chwila nie są tym samym momentem?”

Uwaga kliniczna

EMDR jest ustrukturyzowaną psychoterapią skoncentrowaną na traumie. Pojedynczy splot orientujący powinien być stosowany wewnątrz właściwego procesu terapeutycznego, z zachowaniem standardowego protokołu i oceny klinicznej.

Bezpieczeństwo nie musi oznaczać braku całego ryzyka

pomóc klientowi przejść od absolutnego przekonania o wszechobecnym zagrożeniu do bardziej zróżnicowanej oceny miejsc, osób, sytuacji i poziomów ryzyka.

„Po doświadczeniu traumy klient może uznać, że skoro zagrożenie pojawiło się raz, może pojawić się wszędzie. Przekonanie: Nigdzie nie jest bezpiecznie bywa próbą ochrony przed ponownym zaskoczeniem.

Terapeuta nie powinien przeciwstawiać mu równie absolutnego zdania: Teraz jesteś całkowicie bezpieczny. Świat nie jest całkowicie pozbawiony ryzyka. Adaptacyjna informacja może brzmieć:

Mogę rozpoznawać różne poziomy ryzyka.

Nie każda osoba jest taka sama.

Mogę zauważać sygnały ostrzegawcze.

Mam dziś więcej możliwości ochrony.”

Wypowiedź blokująca

Nigdzie nie jest bezpiecznie.

PIERWSZY SKRYPT – WYJĄTEK

Czy istnieje choć jedno miejsce, w którym twoje ciało odczuwa odrobinę mniej zagrożenia?

DRUGI SKRYPT – SKALA

Gdyby poziom bezpieczeństwa oceniać od zera do dziesięciu, czy wszystkie miejsca miałyby dokładnie tę samą wartość?

TRZECI SKRYPT – RÓŻNICOWANIE

Co sprawia, że jedno miejsce jest mniej ryzykowne niż inne?

CZWARTY SKRYPT – OBECNOŚĆ WSPARCIA

Przy kim poziom czujności jest choć trochę niższy?

PIĄTY SKRYPT – SYGNAŁY

Po czym rozpoznajesz, że sytuacja wymaga ostrożności?

SZÓSTY SKRYPT – OCHRONA

Co możesz zrobić, gdy zauważysz sygnał zagrożenia?

SIÓDMY SKRYPT – AKTUALNE ZASOBY

Jakimi zasobami dysponujesz dzisiaj, których nie miałeś podczas traumatycznego wydarzenia?

ÓSMY SKRYPT – PROPORCJA

Czy możliwość wystąpienia zagrożenia oznacza, że zagrożenie jest obecne w każdym miejscu i w każdej chwili?

Ćwiczenie „MAPA POZIOMÓW BEZPIECZEŃSTWA”

Utworzyć cztery poziome pola

POZIOM 1 – AKTUALNE ZAGROŻENIE

Sytuacja wymaga działania ochronnego.

POZIOM 2 – PODWYŻSZONE RYZYKO

Istnieją konkretne sygnały wymagające ostrożności i planu.

POZIOM 3 – NIEPEWNOŚĆ

Brakuje informacji; można obserwować, pytać i zachować granice.

POZIOM 4 – WYSTARCZAJĄCE BEZPIECZEŃSTWO

Nie ma gwarancji całkowitego bezpieczeństwa, lecz aktualne informacje pozwalają pozostać w sytuacji.

Instrukcja dla terapeuty

Poproś klienta o umieszczenie kilku codziennych sytuacji na mapie. Nie przekonuj go do przesuwania ich na bezpieczniejszy poziom. Zapytaj, jakie fakty wpłynęły na każdą ocenę.

Przykład

„Sytuacja: zamknięty pokój w domu.

Automatyczna ocena: aktualne zagrożenie.

Fakty terazniejsze: klient mieszka sam, drzwi są zamknięte, telefon jest dostępny, sprawca nie zna adresu.

Splot: Które fakty należą do aktualnego pokoju, a które do pokoju z twojego wspomnienia?”

Pole „Realistyczne bezpieczeństwo”

Bezpieczeństwo nie oznacza pewności, że nic trudnego się nie wydarzy. Oznacza możliwość zauważania faktów, reagowania na sygnały i korzystania z dostępnej ochrony.

Pole ostrzegawcze

Jeżeli klient nadal doświadcza przemocy lub prześladowania, celem nie jest osłabienie czujności. Celem jest dokładniejsza ocena ryzyka i zwiększenie dostępnych możliwości ochrony.

Gdy wiedza poznawcza nie dociera do reakcji organizmu

pomóc terapeutę odpowiedzieć na sytuację, w której klient logicznie rozumie, że nie znajduje się w dawnym zagrożeniu, lecz nadal doświadcza intensywnej reakcji fizjologicznej.

„Klient może powiedzieć:

Wiem, że jestem bezpieczny, ale tego nie czuję.

Rozumiem, że to tylko wspomnienie, lecz moje ciało reaguje inaczej.

Moja głowa wie, że nic się nie dzieje, ale serce nadal bije jak szalone.

W takiej sytuacji kolejne wyjaśnienia logiczne zwykle nie wnoszą nowej informacji. Klient już zna argument. Blokada może dotyczyć braku połączenia pomiędzy wiedzą deklaratywną a aktualnym doświadczeniem ciała.”

Cel splotu

Nie zmuszać ciała do natychmiastowego uspokojenia. Pomóc klientowi zauważyć jednocześnie reakcję alarmową i informacje pochodzące z terażniejszości.

PIERWSZY SKRYPT – UZNANIE FUNKCJI

Czy ta reakcja próbuje ochronić cię przed czymś, co wydarzyło się wtedy?

DRUGI SKRYPT – LOKALIZACJA

Gdzie w ciele alarm jest najsilniejszy?

TRZECI SKRYPT – RÓŻNICA

Czy możesz zauważyć miejsce, w którym czujesz alarm, oraz miejsce, które jest choć trochę spokojniejsze?

CZWARTY SKRYPT – TERAŻNIEJSZE PODPARCIE

Czy twoje ciało może zauważyć, co podtrzymuje je w tej chwili?

PIĄTY SKRYPT – AKTUALNA MOŻLIWOŚĆ

Co możesz zrobić teraz, jeżeli poczujesz, że sytuacja staje się zbyt trudna?

SZÓSTY SKRYPT – PODWÓJNA ŚWIADOMOŚĆ

Czy możesz zauważać lęk i jednocześnie widzieć, że znajdujesz się tutaj?

SIÓDMY SKRYPT – CZAS REAKCJI

Czy ciało reaguje na to, co dzieje się teraz, czy na informację, którą pamięta z przeszłości?

ÓSMY SKRYPT – AKTUALIZACJA

Jakiej informacji twoje ciało jeszcze nie otrzymało?

Element praktyczny – „DWA KOMUNIKATY JEDNOCZEŚNIE”

Lewa kolumna

ALARM Z PRZESZŁOŚCI

Ucisk w klatce piersiowej.

Napięcie nóg.

Potrzeba ukrycia się.

Obraz sprawcy.

Prawa kolumna

INFORMACJA Z TERAŻNIEJSZOŚCI

Widzę gabinet.

Słyszę spokojny głos terapeuty.

Mogę otworzyć oczy.

Mogę poprosić o zatrzymanie.

Instrukcja

Nie usuwać lewej kolumny. Pomóc klientowi utrzymać dostęp do obu zestawów informacji bez wymuszania zmiany.

Przykład dialogu

„Klient: Wiem, że drzwi są zamknięte, ale nadal czuję, że ktoś zaraz wejdzie.

Terapeuta: Nie musisz przekonywać ciała, żeby natychmiast przestało się bać.

Czy możesz zauważyć lęk i jednocześnie sprawdzić, co słyszysz po drugiej stronie drzwi?

Klient: Ciszę.

Terapeuta: Zauważ lęk, zamknięte drzwi i ciszę. Co pojawia się teraz?”

Pole „Unikaj walki z objawem”

„Nie mów: Twoje ciało reaguje nieracjonalnie.

Rozważ: Twoje ciało używa reakcji, która kiedyś miała pomóc ci przetrwać.

Sprawdźmy, jaką informację może zauważyć dzisiaj.”

Pole „Sygnał zatrzymania”

Jeżeli koncentracja na ciele szybko zwiększa odcięcie, panikę lub utratę orientacji, przerwij interwencję i wróć do ustalonych sposobów stabilizacji.

Skoro wydarzyło się raz, wydarzy się ponownie

pomóc klientowi odróżnić możliwość od pewności oraz konkretne sygnały ryzyka od automatycznego przewidywania najgorszego scenariusza.

„Trauma może zmienić sposób przewidywania przyszłości. Klient może traktować możliwość zagrożenia jako dowód, że niebezpieczny wynik jest nieunikniony.

Typowe wypowiedzi

Każdy partner w końcu mnie skrzywdzi.

Jeżeli wyjdę z domu, na pewno coś się stanie.

Kiedy jest spokojnie, oznacza to, że zaraz wydarzy się coś złego.

Nie mogę się rozluźnić, bo wtedy stracę kontrolę.

Splot dotyczący uogólnienia nie powinien obiecywać pomyślnego wyniku. Jego celem jest przywrócenie zdolności rozróżniania.”

PIERWSZY SKRYPT – MOŻLIWOŚĆ A PEWNOŚĆ

Czy to, że coś jest możliwe, oznacza, że na pewno się wydarzy?

DRUGI SKRYPT – DANE AKTUALNE

Jakie konkretne informacje wskazują, że zagrożenie jest obecne właśnie teraz?

TRZECI SKRYPT – ŹRÓDŁO PRZEWIDYWANIA

Czy to przewidywanie opiera się na aktualnej sytuacji, czy na podobieństwie do przeszłości?

CZWARTY SKRYPT – RÓŻNICE

Co jest podobne do tamtej sytuacji, a co jest inne?

PIĄTY SKRYPT – ZAKRES UOGÓLNIENIA

Czy zachowanie jednej osoby mówi nam, jak zachowa się każda kolejna osoba?

SZÓSTY SKRYPT – KOSZT STAŁEGO ALARMU

Czy utrzymywanie maksymalnej czujności przez cały czas zwiększa możliwość ochrony, czy czasami utrudnia zauważenie rzeczywistych sygnałów?

SIÓDMY SKRYPT – ELASTYCZNA CZUJNOŚĆ

Jak wyglądałaby ostrożność, która chroni cię, ale nie wymaga zakładania najgorszego wyniku?

ÓSMY SKRYPT – AKTUALNE MOŻLIWOŚCI

Gdyby pojawił się sygnał zagrożenia, jakie działania byłyby dostępne dzisiaj?

Tabela „PRZEWIDYWANIE A FAKT”

Przewidywanie

Na pewno mnie odrzuci.

Aktualny fakt

Jeszcze nie odpowiedział na wiadomość.

Możliwe wyjaśnienia

Może być zajęty, może potrzebować czasu, może nie chce kontaktu.

Dostępne działania

Mogę poczekać, zapytać, ustalić granicę lub zdecydować, czego potrzebuję.

Przewidywanie

Jeżeli popełnię błąd, zostanę zaatakowana.

Aktualny fakt

Nowy przełożony zwrócił uwagę na jedną część projektu.

Możliwe wyjaśnienia

Informacja zwrotna, różnica oczekiwań albo realny problem do poprawy.

Dostępne działania

Mogę doprecyzować oczekiwania, poprosić o przykład i obserwować sposób komunikacji.

Ćwiczenie „CZTERY PYTANIA DO PRZEWIDYWANIA”

„1. Co dokładnie przewiduję?

2. Jakie fakty wspierają to przewidywanie?

3. Jakie fakty go nie potwierdzają?

4. Co mogę zrobić, jeżeli trudny scenariusz rzeczywiście wystąpi?”

Przykład splotu

„Klient: Każdy, komu zaufam, wykorzysta mnie.

Terapeuta: Czy zaufanie musi być decyzją zero-jedynkową, czy można udzielać go stopniowo na podstawie obserwowanego zachowania?”

Pole „Nie odbieraj ostrożności”

Celem nie jest zachęcanie klienta do szybkiego zaufania. Celem jest przejście od automatycznego założenia zagrożenia do stopniowej, opartej na faktach oceny.

Pole „Adaptacyjna informacja”

Nie mogę przewidzieć wszystkiego, ale mogę obserwować, oceniać i reagować.

Zaufanie może być stopniowane i sprawdzane

pomóc klientowi rozdzielić bezpieczeństwo od pełnego zaufania oraz pokazać, że granice, obserwacja i możliwość wycofania się są elementami aktualnej ochrony.

„Po traumie interpersonalnej klient może funkcjonować pomiędzy dwiema skrajnościami:

- nie ufa nikomu i unika bliskości;
- szybko oddaje pełne zaufanie, aby utrzymać relację lub uniknąć odrzucenia.

Adaptacyjne zaufanie nie musi oznaczać natychmiastowego odslonienia się ani całkowitej pewności. Może być procesem opartym na obserwowaniu spójności, szacunku dla granic i sposobu reagowania drugiej osoby na odmowę.”

Wypowiedź blokująca

Nie mogę nikomu zaufać.

PIERWSZY SKRYPT – STOPNIOWANIE

Czy zaufanie musi być pełne od początku, czy może rosnąć małymi krokami?

DRUGI SKRYPT – ZACHOWANIE ZAMIAST DEKLARACJI

Po jakich powtarzalnych zachowaniach rozpoznajesz, że ktoś jest bardziej godny zaufania?

TRZECI SKRYPT – REAKCJA NA GRANICĘ

Jak ta osoba reaguje, kiedy mówisz nie, prosisz o czas albo zmieniasz zdanie?

CZWARTY SKRYPT – PRAWO DO KOREKTY

Czy udzielenie komuś częściowego zaufania oznacza, że nie możesz później zmienić decyzji?

PIĄTY SKRYPT – GRANICA

Jaka granica pomogłaby ci pozostać w kontakcie bez rezygnowania z ochrony?

SZÓSTY SKRYPT – RÓŻNICA OSÓB

Co w zachowaniu tej osoby jest podobne do zachowania sprawcy, a co jest wyraźnie inne?

SIÓDMY SKRYPT – ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Kto jest odpowiedzialny za uszanowanie zakomunikowanej granicy?

ÓSMY SKRYPT – REAKCJA NA NARUSZENIE

Co możesz zrobić dzisiaj, jeżeli ktoś zignoruje twoją granicę?

Tabela „SYGNAŁY ZAUFANIA”

Sygnały wspierające zaufanie

Szanuje odmowę.

Nie wymusza szybkiej bliskości.

Zachowuje się spójnie w czasie.

Przyjmuje odpowiedzialność za błąd.

Nie karze za wyrażanie potrzeb.

Pozwala na różnicę zdań.

Sygnały wymagające ostrożności

Naciska na natychmiastową decyzję.

Ignoruje drobne granice.

Używa poczucia winy lub groźby odejścia.

Zmienia wersję wydarzeń.

Izoluje klienta od innych osób.

Twierdzi, że granice są dowodem braku miłości lub lojalności.

Element praktyczny – „DRABINA ZAUFANIA”

Stopień 1

Neutralny kontakt i obserwacja.

Stopień 2

Mała informacja o niewielkim znaczeniu.

Stopień 3

Niewielka prośba lub granica.

Stopień 4

Sprawdzenie reakcji drugiej osoby.

Stopień 5

Stopniowe zwiększenie bliskości, jeżeli zachowanie pozostaje bezpieczne i spójne.

Przykład dialogu

„Klient: Jeżeli komuś zaufam, znowu stracę kontrolę.

Terapeuta: Czy zaufanie oznacza oddanie całej kontroli, czy możesz decydować, ile informacji i bliskości jest dostępne na każdym etapie?”

Pole „Granica nie gwarantuje zachowania innych”

Granica nie jest sposobem kontrolowania drugiej osoby. Jest informacją o tym, na co klient się zgadza oraz jakie działanie podejmie, gdy granica nie zostanie uszanowana.

Przykład granicy

Jeżeli podniesiesz na mnie głos, zakończę rozmowę i wrócę do niej dopiero wtedy, gdy będziemy mogli rozmawiać spokojnie.

Pole „Adaptacyjna informacja”

Nie muszę ufać natychmiast. Mogę obserwować, sprawdzać i zmieniać decyzję.

Przygotowanie do przyszłości bez obietnicy pełnej kontroli

wykorzystać przyszły scenariusz do połączenia rozpoznawania sygnałów, dostępnych wyborów, granic i planu działania w sytuacji wywołującej lęk.

Klient może przetworzyć główne wspomnienie, lecz nadal doświadczać silnego lęku przed podobną sytuacją w przyszłości. Celem pracy nie jest zagwarantowanie, że trudność się nie pojawi. Celem jest sprawdzenie, czy klient może wyobrazić sobie przyszłą sytuację z dostępem do aktualnej wiedzy i sprawczości.

Przykładowe przyszłe sytuacje

Spotkanie osoby przypominającej sprawcę.

Powrót do pracy po wypadku.

Rozmowa z członkiem rodziny.

Wejście do zatłoczonego pomieszczenia.

Rozpoczęcie nowej relacji.

Podróż w miejscu kojarzącym się z traumą.

Sekcja: „PIĘĆ ELEMENTÓW REALISTYCZNEGO PLANU”

1. SYGNAŁY

Po czym klient rozpozna, że napięcie wzrasta lub sytuacja staje się ryzykowna?

2. GRANICA

Co klient może zakomunikować lub czego może odmówić?

3. WYJŚCIE

Jak może przerwać sytuację albo zwiększyć dystans?

4. WSPARCIE

Z kim może się skontaktować?

5. REGENERACJA

Co pomoże mu wrócić do równowagi po sytuacji?

Wypowiedź blokująca

Jeżeli tam pójde, całkowicie stracę kontrolę.

PIERWSZY SKRYPT – POCZĄTEK SCENARIUSZA

Wyobraź sobie pierwszą chwilę tej sytuacji. Co zauważasz?

DRUGI SKRYPT – PIERWSZY SYGNAŁ

Po czym najwcześniej rozpoznasz, że napięcie zaczyna rosnąć?

TRZECI SKRYPT – MIKROWYBÓR

Jaki jest najmniejszy wybór dostępny w tym momencie?

CZWARTY SKRYPT – ZGODA NA PRZERWĘ

Czy musisz pozostać do końca, czy możesz zrobić przerwę?

PIĄTY SKRYPT – PLAN WYJŚCIA

Jak dokładnie możesz opuścić sytuację, jeśli będzie to potrzebne?

SZÓSTY SKRYPT – WSPARCIE

Kto może wiedzieć, gdzie jesteś i jakiego wsparcia możesz od tej osoby oczekiwać?

SIÓDMY SKRYPT – REALISTYCZNE RYZYKO

Która część scenariusza jest aktualnym ryzykiem, a która obrazem pochodzącym z przeszłości?

ÓSMY SKRYPT – NIEIDEALNY WYNIK

Jeżeli poczujesz silny lęk, czy będzie to oznaczało porażkę, czy sygnał, że potrzebujesz skorzystać z planu?

Szablon „MÓJ PLAN OCHRONY”

Sytuacja: _____

Najwcześniejszy sygnał napięcia: _____

Fakty wskazujące na bezpieczeństwo: _____

Fakty wskazujące na ryzyko: _____

Moja granica: _____

Mój pierwszy wybór: _____

Sposób wyjścia: _____

Osoba wspierająca: _____

Co zrobię po sytuacji: _____

Przykład

„Sytuacja: spotkanie rodzinne.

Sygnał napięcia: sztywność ramion i trudność z mówieniem.

Granica: nie będę rozmawiać o traumatycznym wydarzeniu.

Pierwszy wybór: wyjdę na pięć minut na zewnątrz.

Sposób wyjścia: przyjadę własnym transportem.

Wsparcie: napiszę wiadomość do zaufanej osoby.

Plan po sytuacji: spokojny powrót do domu, posiłek i odpoczynek.”

Pole „Nie oczekuj braku lęku”

Gotowość nie oznacza całkowitego spokoju. Może oznaczać, że klient potrafi zauważyć lęk i nadal korzystać z dostępnych możliwości.

Pole „Sprawdź przyszły obraz”

Gdy klient wyobraża sobie zastosowanie planu, sprawdź, czy pojawia się nowa blokada dotycząca odpowiedzialności, bezpieczeństwa lub wyboru. Nie zakładaj, że sam plan automatycznie rozwiązuje cały lęk.

Uwaga kliniczna

W zaleceniach klinicznych EMDR jest ujmowane jako kompletna, indywidualna interwencja skoncentrowana na traumie. Praca nad przyszłymi sytuacjami powinna pozostawać częścią odpowiednio prowadzonego procesu, a nie samodzielnym zestawem ćwiczeń.

Jedno pytanie pomagające sprawdzić, co jest prawdziwe teraz

dostarczyć szybką bibliotekę krótkich interwencji pogrupowanych według najczęstszych blokad związanych z bezpieczeństwem.

Najpierw oceń aktualne bezpieczeństwo. Następnie wybierz tylko jedno pytanie odpowiadające bieżącej blokadzie. Po zastosowaniu splotu zatrzymaj się i sprawdź reakcję klienta.

BLOKADA: „TO NADAL SIĘ DZIEJE”

SKRYPTY

Gdzie znajduje się teraz twoje ciało?

Jaka jest dzisiejsza data?

Ile lat masz obecnie?

Czy ta osoba jest teraz w tym pomieszczeniu?

Co widzisz tutaj, czego nie było w tamtym miejscu?

Co wydarzyło się później, co pokazuje, że tamta sytuacja się zakończyła?

BLOKADA: „NIGDZIE NIE JEST BEZPIECZNIE”

SKRYPTY

Czy wszystkie miejsca mają dokładnie ten sam poziom ryzyka?

Gdzie odczuwasz choć odrobinę mniej zagrożenia?

Co sprawia, że jedno miejsce jest bezpieczniejsze od drugiego?

Przy kim twoja czujność jest nieco niższa?

Jakie fakty wskazują, że to miejsce jest wystarczająco bezpieczne?

Jak możesz wyjść, jeśli sytuacja się zmieni?

BLOKADA: „KAŻDY MOŻE MNIE SKRZYWDZIĆ”

SKRYPTY

Czy możliwość oznacza pewność?

Po jakich zachowaniach rozpoznajesz większe lub mniejsze ryzyko?

Co odróżnia tę osobę od osoby, która cię skrzywdziła?

Czy zaufanie może być udzielane stopniowo?

Jak ta osoba reaguje na twoje granice?

Czy możesz zmienić decyzję, jeżeli zauważysz niepokojący sygnał?

BLOKADA: „MUSZĘ BYĆ CZUJNY PRZECZ CAŁY CZAS”

SKRYPTY

Czy maksymalna czujność przez cały czas pomaga rozpoznać realne zagrożenie?

Co dzieje się z twoją zdolnością oceny, kiedy jesteś stale w najwyższym alarmie?

Jak wyglądałaby czujność dostosowana do aktualnej sytuacji?

Które sygnały rzeczywiście wymagają reakcji?

Czy możesz zmniejszyć czujność o jeden stopień, nie rezygnując z ochrony?

BLOKADA: „MOJE CIAŁO NIE WIERZY, ŻE JESTEM BEZPIECZNY”

SKRYPTY

Gdzie odczuwasz alarm?

Czy istnieje miejsce w ciele, które jest choć trochę mniej napięte?

Co podtrzymuje twoje ciało w tej chwili?

Czy możesz zauważyć lęk i jednocześnie widzieć aktualne pomieszczenie?

Jakiej informacji z teraźniejszości ciało jeszcze nie zauważyło?

Co możesz zrobić teraz, czego nie mogłeś zrobić wtedy?

BLOKADA: „JEŻELI SIĘ ROZLUŻNIE, COŚ SIĘ STANIE”

SKRYPTY

Czy napięcie zapobiega wszystkim zagrożeniom?

Jakie fakty pokazują, że obecnie potrzebujesz maksymalnego alarmu?

Czy możesz zachować ostrożność bez utrzymywania całego ciała w gotowości?

Co pomogłoby ci zauważyć zagrożenie, gdyby rzeczywiście się pojawiło?

Czy odpoczynek może być czasowym wyborem, a nie rezygnacją z ochrony?

BLOKADA: „NIE MOGĘ NIKOMU ZAUFAĆ”

SKRYPTY

Czy zaufanie musi być pełne od początku?

Jaki najmniejszy poziom zaufania byłby możliwy do sprawdzenia?

Po czym poznajesz, że ktoś szanuje granice?

Jak druga osoba reaguje na słowo nie?

Czy możesz obserwować zachowanie bez podejmowania natychmiastowej decyzji?

Co zrobisz, jeżeli twoje zaufanie zostanie naruszone?

BLOKADA: „TA SYTUACJA NA PEWNO ŹŁE SIĘ SKOŃCZY”

SKRYPTY

Co jest faktem, a co przewidywaniem?

Jakie są trzy możliwe wyniki, nie tylko najgorszy?

Które informacje wskazują na realne ryzyko?

Co możesz zrobić przy pierwszym sygnale problemu?

Czy silny lęk oznacza, że przewidywanie jest pewne?

Jak wygląda plan, jeśli trudność rzeczywiście się pojawi?

BLOKADA: „NIE MAM JAK SIĘ OCHRONIĆ”

SKRYPTY

Jakie możliwości ochrony istnieją dzisiaj?

Kogo możesz powiadomić?

Jak możesz zwiększyć dystans?

Gdzie znajduje się wyjście?

Jaką granicę możesz zakomunikować?

Jaki jest najmniejszy wybór dostępny teraz?

Pole „TRZY UNIWERSALNE SPLYTY”

Co dzieje się rzeczywiście teraz?

Jakie informacje wskazują na bezpieczeństwo, a jakie na ryzyko?

Co możesz zrobić, jeżeli sytuacja się zmieni?

Pole „PO SPLOCIE”

Zauważ tę informację przez chwilę. Co pojawia się teraz?

Pole ostrzegawcze

Jeżeli klient ujawnia aktualną przemoc, groźby, prześladowanie lub inne realne zagrożenie, przerwij pracę nad przekonaniem o bezpieczeństwie. Priorytetem staje się ocena ryzyka oraz odpowiednia ochrona.

MODUŁ 04

Wtedy wybór był ograniczony — dziś może być inaczej

Sploty dotyczące wyboru, sprawczości i bezsilności

Brak skutecznego działania podczas zagrożenia nie oznacza braku reakcji. Organizm mógł automatycznie wybrać sposób przetrwania dostępny w tamtych warunkach.

REAKCJA OBRONNA

OGRANICZENIA

MIKROWYBORY

SPRAWCZOŚĆ

CIAŁO

WYBÓR

GRANICE

Ograniczony wybór nie oznacza całkowitego braku reakcji

wyjaśnić różnicę pomiędzy swobodnym wyborem, wyborem ograniczonym przez zagrożenie, automatyczną reakcją obronną oraz aktualną sprawczością.

„Po traumie klient może powiedzieć:

Nie zrobiłem nic.

Pozwoliłem, żeby to się wydarzyło.

Nie miałem żadnego wyboru.

Byłem całkowicie bezsilny.

Każde z tych zdań może opisywać inny aspekt doświadczenia. Przed zastosowaniem spłotu terapeuta powinien sprawdzić, czy klient mówi o:

- braku bezpiecznych możliwości;
- braku czasu na świadomą decyzję;
- automatycznej reakcji organizmu;
- przekonaniu, że reakcja była niewystarczająca;
- braku wpływu na zachowanie sprawcy;
- aktualnym poczuciu bezsilności.”

Sekcja: „CZTERY RODZAJE WYBORU”

1. WYBÓR SWOBODNY

Osoba ma czas, informacje i możliwość podjęcia decyzji bez silnego przymusu.

Przykład

Mogę przyjąć lub odrzucić neutralne zaproszenie bez ryzyka kary.

2. WYBÓR OGRANICZONY

Istnieje więcej niż jedna możliwość, lecz każda wiąże się z istotnym kosztem lub zagrożeniem.

Przykład

Mogę zostać i narażać się na dalszą przemoc albo odejść bez pieniędzy, mieszkania i pewności bezpieczeństwa.

3. WYBÓR POZORNY

Druga osoba przedstawia sytuację jako wybór, lecz przymus, groźba lub nierównowaga sił odbierają swobodę decyzji.

Przykład

Możesz się zgodzić albo ponieść konsekwencje.

4. REAKCJA AUTOMATYCZNA

Organizm uruchamia reakcję obronną bez spokojnego, świadomego porównywania możliwości.

Przykład

Zamrożenie, odrętwienie, podporządkowanie, bezruch albo automatyczne wykonywanie poleceń.

Sekcja: „CZYM JEST SPRAWCZOŚĆ?”

„Sprawczość nie oznacza pełnej kontroli nad wydarzeniami ani zachowaniem innych osób. Oznacza zdolność zauważenia własnego wpływu i korzystania z możliwości, które rzeczywiście są dostępne.

Sprawczość może obejmować

- poproszenie o przerwę;
- zauważenie własnej reakcji;
- powiedzenie jednego słowa;
- odsunięcie się;
- skontaktowanie się ze wsparciem;
- zmianę decyzji;
- uznanie, że podczas traumy żadna bezpieczna możliwość nie była dostępna.”

Tabela „BRAK KONTROLI A BRAK SPRAWCZOŚCI”

Brak kontroli

Nie mogę kontrolować decyzji i zachowania innych osób.

Możliwa sprawczość

Mogę decydować, jak zareaguję, jaką granicę postawię lub gdzie poszukam wsparcia.

Brak kontroli

Nie mogłem zatrzymać wydarzenia.

Możliwa sprawczość

Mój organizm próbował przetrwać w dostępny sposób.

Brak kontroli

Nie mogę zagwarantować, że nigdy nie spotka mnie trudna sytuacja.

Możliwa sprawczość

Mogę rozpoznawać sygnały, przygotować plan i korzystać z pomocy.

SKRYPT PIERWSZY – DOPRECYZOWANIE

Kiedy mówisz, że nie miałeś wyboru, czy żadna możliwość nie istniała, czy żadna nie była wystarczająco bezpieczna?

SKRYPT DRUGI – AUTOMATYCZNA REAKCJA

Czy twoje ciało podjęło reakcję, zanim miałeś czas świadomie zdecydować?

SKRYPT TRZECI – FUNKCJA PRZETRWANIA

W jaki sposób ta reakcja mogła próbować ograniczyć zagrożenie?

SKRYPT CZWARTY – OCENA PO FAKCIE

Czy oceniasz tamtą decyzję za pomocą czasu i informacji, których wtedy nie miałeś?

SKRYPT PIĄTY – AKTUALNA RÓŻNICA

Co możesz zrobić dzisiaj, czego nie mogłeś zrobić w tamtej sytuacji?

SKRYPT SZÓSTY – MIKROWYBÓR

Jaki najmniejszy wybór jest dostępny w tej chwili?

Przykład dialogu

„Klient: Nic nie zrobiłem. Po prostu tam stałem.

Terapeuta: Czy stanie bez ruchu było spokojną decyzją, czy twoje ciało zatrzymało ruch automatycznie?

Klient: Nie mogłem się ruszyć.

Terapeuta: Czy brak możliwości ruchu oznacza zgodę, czy reakcję organizmu na zagrożenie?

Następnie terapeuta zatrzymuje własne wyjaśnienia i obserwuje dalsze skojarzenia klienta.”

Pole „Nie nadawaj reakcji jednego znaczenia”

Zamrożenie, ucieczka, walka i podporządkowanie nie są prostymi dowodami słabości ani siły. Ich znaczenie zależy od sytuacji, historii klienta i funkcji, jaką pełniły podczas zagrożenia.

Pole „Adaptacyjna informacja”

Nie kontrolowałem wszystkiego, ale mój organizm próbował przetrwać. Dzisiaj mogę zauważać wybory, których wtedy nie miałem.

Uwaga kliniczna

Terapie skoncentrowane na traumie, w tym EMDR, mają ustrukturyzowany przebieg i wymagają kompetentnego prowadzenia. Spłot dotyczący wyboru nie powinien być używany jako samodzielna technika ani jako sposób szybkiego przekonywania klienta do określonej interpretacji.

Brak skutecznego działania nie oznacza braku reakcji

pomóc klientowi rozpoznać, że podczas zagrożenia jego możliwości mogły być rzeczywiście ograniczone, a organizm mógł podejmować automatyczne działania służące przetrwaniu.

„Zdanie: Nie mogłem nic zrobić często zawiera ocenę opartą na założeniu, że wartościowe działanie musi zatrzymać zagrożenie, pokonać sprawcę albo całkowicie zmienić wynik wydarzenia.

Tymczasem podczas traumy organizm może

- ograniczać ruch, aby nie zwiększać zagrożenia;
- obserwować otoczenie;
- oszczędzać energię;
- podporządkować się, aby przetrwać;
- odcinać część odczuć;
- czekać na możliwy moment ucieczki;
- chronić inną osobę;
- podejmować drobne działania niewidoczne z dzisiejszej perspektywy.

To, że reakcja nie zakończyła zagrożenia, nie oznacza, że organizm nie próbował przetrwać.”

Wypowiedź blokująca

Nic nie zrobiłem.

PIERWSZY SKRYPT – DEFINICJA DZIAŁANIA

Co musiałoby się wydarzyć, abys uznał swoją reakcję za działanie?

DRUGI SKRYPT – STANDARD OCENY

Czy uznajesz za działanie wyłącznie coś, co całkowicie zatrzymałoby zagrożenie?

TRZECI SKRYPT – REAKCJA ORGANIZMU

Co robiło twoje ciało, nawet jeśli nie podejmowałeś świadomej decyzji?

CZWARTY SKRYPT – OGRANICZENIE SZKODY

Czy twoja reakcja mogła zmniejszyć ryzyko, opóźnić zagrożenie albo pomóc ci przetrwać?

PIĄTY SKRYPT – DOSTĘPNE MOŻLIWOŚCI

Jakie możliwości były wtedy rzeczywiście dostępne, a jakie widzisz dopiero dzisiaj?

SZÓSTY SKRYPT – PRZEWAGA

Jak różnica sił, wieku, pozycji lub dostępu do pomocy wpływała na twoją możliwość działania?

SIÓDMY SKRYPT – ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Czy twoim obowiązkiem było zatrzymanie osoby, która podjęła decyzję o wyrządzeniu krzywdy?

ÓSMY SKRYPT – WSPÓŁCZESNA SPRAWCZOŚĆ

Co możesz zrobić dzisiaj wobec skutków tego wydarzenia, nawet jeśli nie mogłeś go wtedy zatrzymać?

Tabela „REAKCJA A WYNIK”

Reakcja

Zamarłem.

Możliwa funkcja

Zmniejszenie widoczności, ograniczenie prowokowania dalszej agresji lub automatyczna odpowiedź układu nerwowego.

Wynik

Zagrożenie nie zakończyło się natychmiast.

Wniosek adaptacyjny

Brak natychmiastowego rezultatu nie oznacza braku reakcji.

Reakcja

Wykonywałam polecenia.

Możliwa funkcja

Ograniczenie przemocy albo próba przeżycia sytuacji.

Wynik

Sprawca nadal kontrolował przebieg.

Wniosek adaptacyjny

Podporządkowanie pod przymusem nie jest swobodną zgodą.

Reakcja

Nie powiedziałem nikomu.

Możliwy kontekst

Groźby, wstyd, zależność, brak języka, brak bezpiecznego dorosłego lub przekonanie, że nikt nie uwierzy.

Wniosek adaptacyjny

Milczenie mogło być częścią strategii przetrwania, a nie dowodem odpowiedzialności.

Przykład dialogu

„Klient: Nie zrobiłem absolutnie nic.

Terapeuta: Czy twoje ciało pozostało całkowicie nieaktywne, czy zrobiło coś, aby przeprowadzić cię przez tę sytuację?

Klient: Przestałem mówić i wykonywałam polecenia.

Terapeuta: Jak mogło to wpływać na poziom zagrożenia?

Następnie terapeuta przestaje wyjaśniać i obserwuje reakcję klienta.”

Pole „Nie romantyzuj reakcji”

Nie trzeba przedstawiać każdej reakcji jako idealnej lub heroicznej. Wystarczy uznać, że pojawiła się w określonych warunkach i mogła być jedyną reakcją dostępną organizmowi.

Pole „Adaptacyjna informacja”

Nie zatrzymałem całego wydarzenia, ale mój organizm reagował w warunkach ograniczonego wyboru.

Dlaczego nie walczyłem ani nie uciekłem?

wyjaśnić, że reakcje obronne nie ograniczają się do walki i ucieczki, a bezruch, odrętwienie lub podporządkowanie mogą pojawiać się automatycznie podczas zagrożenia.

„Klient może oceniać siebie według uproszczonego założenia:

Gdybym naprawdę się bał, walczyłbym albo uciekł.

W rzeczywistości organizm może uruchamiać różne reakcje obronne, zależnie od rodzaju zagrożenia, możliwości ucieczki, przewagi drugiej osoby, wcześniejszych doświadczeń oraz oceny szans na przeżycie.

Do częstych reakcji należą

- WALKA: próba zatrzymania zagrożenia;
- UCIECZKA: zwiększenie dystansu;
- ZAMROŻENIE: ograniczenie ruchu lub chwilowa niemożność działania;
- PODPORZĄDKOWANIE: spełnianie oczekiwań agresora w celu ograniczenia ryzyka;
- ODŁĄCZENIE: zmniejszenie dostępu do emocji, ciała lub pełnej świadomości wydarzenia;
- WOŁANIE O WIEŻ: poszukiwanie ochrony, uspokojenia lub akceptacji osoby posiadającej władzę.”

Wypowiedź blokująca

Gdybym naprawdę nie chciała, walczyłabym.

PIERWSZY SKRYPT – AUTOMATYZM

Czy twoje ciało zapytało cię, którą reakcję wybierasz, czy uruchomiło ją automatycznie?

DRUGI SKRYPT – BEZPIECZEŃSTWO WALKI

Co mogło się wydarzyć, gdybyś zaczęła walczyć?

TRZECI SKRYPT – DOSTĘPNOŚĆ UCIECZKI

Czy istniała bezpieczna droga ucieczki?

CZWARTY SKRYPT – REAKCJA PRZETRWANIA

W jaki sposób bezruch lub podporządkowanie mogły zmniejszać zagrożenie?

PIĄTY SKRYPT – ZGODA

Czy reakcja automatyczna jest tym samym co swobodna zgoda?

SZÓSTY SKRYPT – OCENA INNEJ OSOBY

Gdyby ciało innej osoby zamarło podczas zagrożenia, czy uznałbyś to za świadomy wybór?

SIÓDMY SKRYPT – FUNKCJA

Czy możemy na chwilę odłożyć pytanie: Dlaczego tak zareagowałem? i zapytać: Przed czym ta reakcja próbowała mnie ochronić?

ÓSMY SKRYPT – AKTUALNA INFORMACJA

Czy twoje ciało może dziś zauważyć, że ma więcej niż jedną możliwość reakcji?

Element praktyczny – „MAPA REAKCJI OBRONNEJ”

Pole 1

CO DZIAŁO SIĘ W SYTUACJI?

Pole 2

JAKA REAKCJA POJAWIŁA SIĘ AUTOMATYCZNIE?

Pole 3

JAKĄ FUNKCJĘ MOGŁA PEŁNIĆ?

Pole 4

JAK OCENIAM JĄ DZISIAJ?

Pole 5

JAKA BARDZIEJ REALISTYCZNA INFORMACJA JEST MOŻLIWA?

Przykład

„Sytuacja: sprawca blokowat wyjście.

Reakcja: klient przestał mówić i wykonywał polecenia.

Możliwa funkcja: ograniczenie eskalacji.

Ocena dzisiejsza: Byłem słaby.

Informacja realistyczna: Mój organizm próbował ograniczyć zagrożenie w sytuacji, w której ucieczka nie była dostępna.”

Pole „Nie twórz hierarchii reakcji”

Walka nie jest bardziej wartościowa niż zamrożenie. Ucieczka nie zawsze jest możliwa. Podporządkowanie nie oznacza zgody. Reakcję należy rozumieć w kontekście konkretnego zagrożenia.

Pole „Po splocie”

Zauważ możliwość, że ta reakcja nie była decyzją o rezygnacji, lecz automatycznym sposobem przetrwania. Co pojawia się teraz?

Gdy żadna dostępna możliwość nie była dobra

pomóc klientowi zobaczyć, że podczas traumy mógł wybierać nie pomiędzy rozwiązaniem dobrym i złym, lecz pomiędzy kilkoma możliwościami obciążonymi ryzykiem, stratą lub krzywdą.

„Ocena po fakcie często upraszcza sytuację:

Mogłam odejść.

Mogłam się sprzeciwić.

Powinłam była poprosić o pomoc.

Takie zdania mogą pomijać cenę, jaką klient przewidywał dla każdej możliwości. W sytuacji przemocy, przymusu, zależności lub zagrożenia wszystkie dostępne opcje mogą wiązać się z poważnym ryzykiem.”

Przykłady wyborów ograniczonych

Zostać w relacji albo odejść bez mieszkania i środków.

Wykonać polecenie albo narazić siebie lub inną osobę na większą przemoc.

Milczeć albo ryzykować odrzucenie przez rodzinę.

Ukryć się albo próbować pomóc komuś w sytuacji przewagi sprawcy.

Powiedzieć prawdę albo ryzykować, że nikt nie uwierzy.

Wypowiedź blokująca

Wybrałam źle.

PIERWSZY SKRYPT – DOSTĘPNE OPCJE

Jakie możliwości widziałeś dokładnie wtedy?

DRUGI SKRYPT – KOSZT KAŻDEJ MOŻLIWOŚCI

Jakiego niebezpieczeństwa spodziewałeś się przy każdej z nich?

TRZECI SKRYPT – BRAK DOBREJ OPCJI

Czy istniała możliwość pozbawiona znaczącego ryzyka lub straty?

CZWARTY SKRYPT – OCENA PO FAKCIE

Czy dzisiaj oceniasz wybór na podstawie wyniku, którego wtedy nie mogłeś znać?

PIĄTY SKRYPT – INTENCJA

Co próbowałeś ochronić, podejmując tamtą decyzję?

SZÓSTY SKRYPT – PRZEWAGA

Kto stworzył warunki, w których każda możliwość była niebezpieczna?

SIÓDMY SKRYPT – WSPÓŁCZUCIE REALISTYCZNE

Czego oczekiwałeś od innej osoby postawionej w identycznych warunkach?

ÓSMY SKRYPT – AKTUALNY WYBÓR

Czy możesz dzisiaj uznać stratę związaną z tamtą decyzją, nie traktując jej jako dowodu własnej winy?

Tabela „WYBÓR TRAGICZNY”

Możliwość A

Pozostać.

Przewidywane ryzyko

Dalsza krzywda.

Możliwość B

Odejść.

Przewidywane ryzyko

Groźby, brak środków, utrata kontaktu z dziećmi lub eskalacja przemocy.

Informacja adaptacyjna

Fakt, że podjęłam jedną decyzję, nie oznacza, że druga była bezpieczna.

Przykład dialogu

„Klient: Powinienem być się sprzeciwić.

Terapeuta: Jakiego wyniku spodziewałeś się wtedy, gdybyś się sprzeciwił?

Klient: Bałem się, że skrzywdzi moją siostrę.

Terapeuta: Czy wybierałeś pomiędzy odwagą a tchórzostwem, czy pomiędzy ochroną siebie i próbą ochrony jej?

Następnie terapeuta pozwala klientowi samodzielnie kontynuować przetwarzanie.”

Pole „Nie idealizuj alternatywy”

Alternatywny scenariusz tworzony po wydarzeniu często usuwa przymus, brak informacji i ryzyko obecne w prawdziwej sytuacji.

Pole „Adaptacyjna informacja”

Nie miałem dobrej możliwości. Podjąłem decyzję w warunkach zagrożenia i ograniczonej wiedzy.

Sprawczość zaczyna się od najmniejszego dostępnego wyboru

pomóc klientowi doświadczyć aktualnej sprawczości poprzez małe, konkretne decyzje podejmowane w sesji i codziennym życiu.

„Po doświadczeniu długotrwałej kontroli, przemocy lub bezsilności pytanie: Czego chcesz? może być zbyt szerokie. Klient może nie mieć szybkiego dostępu do preferencji albo obawiać się konsekwencji wyboru.

Mikrowybór jest małą, możliwą do zauważenia decyzją, która nie wymaga pełnej pewności ani natychmiastowej zmiany życia.”

Przykłady mikrowyborów w sesji

- „Oczy otwarte czy zamknięte?”
- „Kontynuujemy czy zatrzymujemy się?”
- „Wolisz mówić czy przez chwilę milczeć?”
- „Siedzisz w tym miejscu czy zmieniasz pozycję?”
- „Wracamy do obrazu czy najpierw sprawdzamy ciało?”
- „Czy chcesz odpowiedzieć teraz, później czy wcale?”

Przykłady mikrowyborów poza sesją

- odłożenie odpowiedzi na wiadomość;
- wybranie miejsca przy wyjściu;
- poproszenie o wyjaśnienie;
- odmowa jednej małej prośby;
- decyzja o długości spotkania;
- skontaktowanie się ze wsparciem;
- zmiana zdania po otrzymaniu nowych informacji.

Wypowiedź blokująca

Nie mam żadnego wpływu.

PIERWSZY SKRYPT – BIEŻĄCA CHWILA

Jaki najmniejszy wybór jest dostępny w tej chwili?

DRUGI SKRYPT – CIAŁO

Czy chcesz pozostać w tej pozycji, czy coś zmienić?

TRZECI SKRYPT – TEMPO

Wolisz kontynuować w tym tempie, zwolnić czy zatrzymać się?

CZWARTY SKRYPT – ODPOWIEDŹ

Czy chcesz odpowiedzieć, czy na razie pozostawić to pytanie bez odpowiedzi?

PIĄTY SKRYPT – PREFERENCJA

Która z dwóch możliwości jest odrobinę bardziej zgodna z tobą?

SZÓSTY SKRYPT – ZMIANA DECYZJI

Czy możesz podjąć decyzję na teraz, wiedząc, że później wolno ci ją zmienić?

SIÓDMY SKRYPT – GRANICE EKSPERYMENTU

Jaki mały wybór możesz sprawdzić bez zobowiązania, że pozostaniesz przy nim na stałe?

ÓSMY SKRYPT – ZAUWAŻENIE SKUTKU

Co dzieje się w ciele, kiedy to ty podejmujesz tę małą decyzję?

Ćwiczenie „TRZY MIKROWYBORY DZIENNE”

Instrukcja

Klient zapisuje trzy niewielkie decyzje podjęte świadomie w ciągu dnia. Nie muszą być ważne ani odważne. Celem jest zauważenie, że wybór może istnieć również w zwykłych czynnościach.

Tabela

SYTUACJA

DOSTĘPNE MOŻLIWOŚCI

MÓJ WYBÓR

CO ZAUWAŻYŁEM PO DECYZJI

Przykład

„Sytuacja: otrzymanie wiadomości z prośbą.

Możliwości: odpowiedzieć natychmiast, odmówić, poprosić o czas.

Wybór: poprosić o czas.

Reakcja: napięcie i jednocześnie poczucie większej przestrzeni.”

Pole „Nie zamieniaj wyboru w test”

Klient nie musi wybierać możliwości bardziej aktywnej, trudnej lub zgodnej z oczekiwaniem terapeuty. Odmowa, przerwa albo brak odpowiedzi również mogą być aktualnym wyborem.

Pole „Adaptacyjna informacja”

Nie muszę odzyskać całej kontroli naraz. Mogę zacząć od jednego małego wyboru.

Mogę powiedzieć nie, nawet jeśli druga osoba jest niezadowolona

pomóc klientowi oddzielić prawo do granicy od możliwości kontrolowania reakcji innych osób oraz przygotować krótkie, realistyczne sposoby komunikowania odmowy.

„Klient może rozumieć pojęcie granicy, a jednocześnie doświadczać silnego lęku, gdy ma ją zakomunikować. W przeszłości odmowa mogła prowadzić do kary, przemocy, wyśmiania, odrzucenia lub utraty ważnej relacji.

Dlatego brak słowa nie nie zawsze oznacza brak preferencji. Może oznaczać, że organizm nadal przewiduje wysoką cenę za wyrażenie granicy.”

Wypowiedzi blokujące

Nie mam prawa odmówić.

Jeżeli powiem nie, będę złą osobą.

Granica zrani drugą osobę.

Muszę najpierw znaleźć idealne uzasadnienie.

PIERWSZY SKRYPT – PRAWO DO ODMOWY

Czy zgoda jest swobodna, jeżeli nie wolno ci odmówić?

DRUGI SKRYPT – REAKCJA INNYCH

Czy niezadowolenie drugiej osoby oznacza, że twoja granica jest niewłaściwa?

TRZECI SKRYPT – ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Za co odpowiadasz ty, a za co odpowiada osoba słysząca twoją odmowę?

CZWARTY SKRYPT – UZASADNIENIE

Czy granica wymaga zgody drugiej osoby, aby była ważna?

PIĄTY SKRYPT – ZMIANA DECYZJI

Czy wcześniejsza zgoda odbiera ci prawo do późniejszej zmiany zdania?

SZÓSTY SKRYPT – BEZPIECZEŃSTWO

Czy bezpośrednio powiedzenie nie jest w tej sytuacji bezpieczne, czy potrzebujesz innego sposobu zwiększenia dystansu?

SIÓDMY SKRYPT – NAJMNIEJSZA GRANICA

Jaka najmniejsza granica jest możliwa do zakomunikowania?

ÓSMY SKRYPT – REAKCJA CIAŁA

Co pojawia się w ciele, kiedy wyobrażasz sobie, że mówisz jedno krótkie nie?

Biblioteka krótkich komunikatów

Nie zgadzam się.

Nie chcę tego robić.

Potrzebuję czasu.

Nie odpowiem teraz.

Zatrzymaj się.

Nie rozmawiam o tym.

Kończ tę rozmowę.

Zmieniłem zdanie.

To mi nie odpowiada.

Odezwę się, gdy podejmę decyzję.

Sekcja „GRANICA I DZIAŁANIE”

Granica

Nie chcę rozmawiać, kiedy na mnie krzyczysz.

Działanie

Jeżeli krzyk będzie trwał, zakończę rozmowę.

Granica

Nie udostępniam tych informacji.

Działanie

Jeżeli będziesz naciskać, odejdę lub przerwę kontakt.

Granica

Potrzebuję podjąć decyzję bez presji.

Działanie

Nie odpowiem dzisiaj.

Pole „Granica nie jest narzędziem kontroli”

Klient nie może zagwarantować, że druga osoba uszanuje granicę. Może natomiast zdecydować, jakie działanie podejmie po jej naruszeniu.

Pole bezpieczeństwa

W relacji opartej na przemocy bezpośrednie komunikowanie granicy może zwiększać ryzyko. W takiej sytuacji należy dostosować interwencję do realnego zagrożenia i planu ochrony.

Przykład dialogu

„Klient: Nie mogę odmówić, bo ona się załamie.

Terapeuta: Czy możesz być wrażliwy na jej emocje, nie przejmując odpowiedzialności za wszystkie jej reakcje?

Klient: Nie wiem.

Terapeuta: Za którą część sytuacji odpowiadasz ty?

Następnie terapeuta pozwala procesowi się rozwinąć.”

ZDANIE INTEGRUJĄCE

Mogę szanować emocje innych osób i nadal posiadać własne granice.

Mogę wybierać bez pełnej pewności

przygotować klienta do przyszłych decyzji bez wymagania całkowitego braku lęku, pełnej kontroli lub gwarancji właściwego wyniku.

„Po traumie decyzja może być odbierana jako niebezpieczna. Klient może zakładać:

Jeżeli wybiorę źle, wszystko będzie moją winą.

Muszę przewidzieć każdy możliwy skutek.

Nie mogę nikomu ufać przy podejmowaniu decyzji.

Najbezpieczniej jest nic nie wybierać.

Adaptacyjna sprawczość nie oznacza podejmowania zawsze właściwych decyzji. Oznacza możliwość:

- zebrania dostępnych informacji;
- zauważenia własnych potrzeb;
- oceny ryzyka;
- podjęcia decyzji przy niepełnej pewności;
- zmiany kierunku po uzyskaniu nowych danych;
- przyjęcia odpowiedzialności proporcjonalnej do rzeczywistego wpływu.”

Wypowiedź blokująca

Nie mogę zdecydować, bo mogę popełnić błąd.

PIERWSZY SKRYPT – STANDARD NIEMOŻLIWY
Czy dobra decyzja musi gwarantować idealny wynik?

DRUGI SKRYPT – DOSTĘPNE DANE
Jakie informacje są dostępne teraz, a jakich nie możesz jeszcze posiadać?

TRZECI SKRYPT – ODWRACALNOŚĆ
Która część tej decyzji jest odwracalna?

CZWARTY SKRYPT – NAJMNIEJSZY KROK
Czy musisz podejmować całą decyzję, czy możesz wybrać tylko kolejny krok?

PIĄTY SKRYPT – WARTOŚCI
Która możliwość jest bardziej zgodna z tym, co jest dla ciebie ważne?

SZÓSTY SKRYPT – BEZPIECZEŃSTWO
Która możliwość pozwala zachować najwięcej bezpieczeństwa i przestrzeni do późniejszej zmiany?

SIÓDMY SKRYPT – ODPOWIEDZIALNOŚĆ REALISTYCZNA
Czy możesz odpowiadać za sposób podejmowania decyzji, nie kontrolując całego wyniku?

ÓSMY SKRYPT – PRZYSZŁA KOREKTA
Co zrobisz, jeśli po podjęciu decyzji pojawią się nowe informacje?

Element praktyczny – „MATRYCA DECYZJI WYSTARCZAJĄCO DOBREJ”

Pole 1

DECYZJA, KTÓRĄ ROZWAŻAM

Pole 2

CO WIEM TERAZ

Pole 3

CZEGO NIE MOGĘ WIEDZIEĆ

Pole 4

RYZIKO KAŻDEJ MOŻLIWOŚCI

Pole 5

MOJE WARTOŚCI I POTRZEBY

Pole 6

NAJMNIEJSZY ODWRACALNY KROK

Pole 7

SYGNAŁ, ŻE TRZEBA ZMIENIĆ KIERUNEK

Pole 8

DOSTĘPNE WSPARCIE

Przykład

„Decyzja: rozpoczęcie nowej relacji.

Co wiem: osoba szanuje dotychczasowe granice i zachowuje się spójnie.

Czego nie wiem: jak relacja rozwinie się w przyszłości.

Najmniejszy krok: kolejne spotkanie w miejscu publicznym.

Sygnał zmiany kierunku: nacisk, lekceważenie odmowy lub próba izolacji.

Wsparcie: rozmowa z zaufaną osobą i terapeutą.”

PRZYSZŁY SKRYPT WYOBRAŻENIOWY

Wyobraź sobie, że zauważasz pierwszy sygnał niepewności.

Zamiast natychmiast podejmować pełną decyzję, zatrzymujesz się.

Co możesz zrobić jako pierwszy mały krok?

Pole „Pomyłka nie odbiera sprawczości”

Możliwość zmiany decyzji jest częścią sprawczości. Nie każda trudna konsekwencja oznacza, że decyzja została podjęta niewłaściwie.

Pole „Adaptacyjna informacja”

Mogę podejmować decyzje na podstawie dostępnych informacji i korygować je, gdy sytuacja się zmienia.

Od bezsilności do najmniejszej dostępnej możliwości

dostarczyć uporządkowaną bibliotekę krótkich interwencji dotyczących braku wyboru, zamrożenia, podporządkowania, granic i aktualnej sprawczości.

Wybierz jedno pytanie odpowiadające głównej blokadzie. Nie używaj listy jako przesłuchania. Po sformułowaniu splotu wróć do obserwowania procesu klienta.

BLOKADA: „NIE MOGŁEM NIC ZROBIĆ”

SKRYPTY

Co musiało się wydarzyć, abyś uznał swoją reakcję za działanie?
Co robiło twoje ciało?

Czy twoja reakcja mogła ograniczać zagrożenie?

Jakie możliwości były wtedy realnie dostępne?

Czy oczekujesz od siebie działania, które wymagałoby wiedzy lub siły niedostępnej w tamtym momencie?

Co możesz zrobić dzisiaj wobec skutków tego wydarzenia?

BLOKADA: „POWINNIEM BYŁ WALCZYĆ”

SKRYPTY

Czy walka była wtedy bezpieczna?

Jaką przewagę miała druga osoba?

Co mogło wydarzyć się po podjęciu walki?

Czy organizm świadomie wybierał reakcję?

Czy zamrożenie oznacza zgodę?

Jaką funkcję mogła pełnić reakcja, która się pojawiła?

BLOKADA: „POWINNIEM BYŁ UCIEC”

SKRYPTY

Czy droga ucieczki była dostępna?

Czy miałeś czas, aby ją zauważyć?

Czy ktoś blokował wyjście lub kontrolował sytuację?

Czy ucieczka mogła zwiększyć zagrożenie?

Czy twoje ciało było zdolne do ruchu?

Czy oceniasz sytuację z wiedzą, którą zdobyłeś później?

BLOKADA: „PO PROSTU SIĘ PODPORZĄDKOWAŁAM”

SKRYPTY

Czy podporządkowanie było swobodną decyzją czy reakcją pod przymusem?

Co mogło się wydarzyć, gdybyś odmówiła?

Czy wykonanie polecenia mogło ograniczać przemoc?

Czy brak oporu oznacza zgodę?

Kto stworzył warunki, w których odmowa była niebezpieczna?

Jak organizm próbował przeprowadzić cię przez tę sytuację?

BLOKADA: „WYBRAŁEM ŹŁE”

SKRYPTY

Jakie możliwości widziałeś wtedy?

Jakie ryzyko wiązało się z każdą z nich?

Czy istniała możliwość bez istotnego kosztu?

Czy znałeś wtedy wynik, który znasz dzisiaj?

Co próbowałeś ochronić?

Kto stworzył sytuację, w której wszystkie możliwości były trudne?

BLOKADA: „NIE MAM WPŁYWU”

SKRYPTY

Na co rzeczywiście nie masz wpływu?

Jaki najmniejszy wybór jest dostępny teraz?

Czy możesz zmienić tempo, pozycję lub sposób odpowiedzi?

Czy chcesz kontynuować, zatrzymać się czy wrócić do tego później?

Jakie wsparcie możesz wybrać?

Co możesz zrobić, nawet jeśli nie kontrolujesz reakcji innych osób?

BLOKADA: „NIE MOGĘ POWIEDZIEĆ NIE”

SKRYPTY

Czy zgoda jest swobodna bez prawa do odmowy?

Jakiej reakcji drugiej osoby się obawiasz?

Czy niezadowolone drugiej osoby oznacza, że twoja granica jest niewłaściwa?

Jaka najmniejsza granica jest możliwa?

Czy bezpośrednia odmowa jest bezpieczna?

Jakie działanie możesz podjąć, gdy granica nie zostanie uszanowana?

BLOKADA: „NIE MOGĘ ZMIENIĆ ZDANIA”

SKRYPTY

Czy wcześniejsza decyzja odbiera ci prawo do uwzględnienia nowych informacji?

Czy zgoda może zostać wycofana?

Co sprawia, że zmiana decyzji wydaje się niebezpieczna?

Czy możesz podjąć decyzję tylko na ten moment?

Jaki sygnał oznaczałby potrzebę zmiany kierunku?

BLOKADA: „MUSZĘ PODJĄĆ IDEALNĄ DECYZJĘ”

SKRYPTY

Czy możesz zagwarantować każdy wynik?

Jakie informacje są dostępne teraz?

Który krok jest najmniejszy i odwracalny?

Która możliwość jest bardziej zgodna z twoimi wartościami?

Co zrobisz, gdy pojawią się nowe informacje?

Czy wystarczająco dobra decyzja może zawierać niepewność?

Pole „TRZY UNIWERSALNE SPLYTY”

Jakie możliwości były dostępne wtedy?

Jaką funkcję pełniła reakcja twojego organizmu?

Jaki najmniejszy wybór jest dostępny teraz?

Pole „PO SPLOCIE”

Zauważ tę możliwość bez konieczności natychmiastowego działania. Co pojawia się teraz?

Pole ostrzegawcze

Nie zachęcaj klienta do stawiania granic w sposób zwiększający aktualne zagrożenie. Przy przemoc, prześladowaniu lub kontroli priorytetem jest indywidualny plan bezpieczeństwa.

MODUŁ 05

Od rozpoznania blokady do dalszego przetwarzania

Integracja, drzewo decyzji i krótka dokumentacja interwencji

Dobry splot nie kończy procesu za klienta. Dostarcza minimalnej informacji potrzebnej, aby naturalne przetwarzanie mogło ruszyć dalej.

ROZPOZNAJ

WYBIERZ

ZASTOSUJ

WRÓĆ

DECYZJA

DOKUMENTACJA

LIMIT

Jak wybrać splot w mniej niż minutę

dostarczyć jednoznaczne drzewo decyzji oraz krótki formularz dokumentacji, który pomaga utrzymać kliniczną logikę zastosowanej interwencji.

DRZEWO DECYZJI

KROK 1 – CZY KLIENT JEST WYSTARCZAJĄCO OBECNY?

Jeżeli NIE

Zatrzymaj przetwarzanie. Wróć do orientacji, bezpieczeństwa, oceny stanu i stabilizacji.

Jeżeli TAK

Przejdź do kroku 2.

KROK 2 – CZY ZAGROŻENIE JEST AKTUALNE?

Jeżeli TAK

Skup się na ocenie ryzyka, ochronie i planie bezpieczeństwa. Nie stosuj splotu przekonującego klienta, że zagrożenie należy wyłącznie do przeszłości.

Jeżeli NIE lub NIE MA NA TO DOWODÓW

Przejdź do kroku 3.

KROK 3 – CZY PROCES RZECZYWIŚCIE UTKNĄŁ?

Jeżeli NIE

Pozwól naturalnemu przetwarzaniu trwać.

Jeżeli TAK

Przejdź do kroku 4.

KROK 4 – JAKI OBSZAR DOMINUJE?

Jeżeli klient mówi

„To moja wina” albo „Powinienem być wiedzieć”:

Wybierz ODPOWIEDZIALNOŚĆ.

Jeżeli klient mówi

„To nadal się dzieje” albo „Nigdzie nie jest bezpiecznie”:

Wybierz BEZPIECZEŃSTWO.

Jeżeli klient mówi

„Nie mogłem nic zrobić” albo „Nie mam wyboru”:

Wybierz WYBÓR.

Jeżeli obszary się nakładają

Wybierz ten, który obecnie najmocniej podtrzymuje zastój.

KROK 5 – JAKA INFORMACJA JEST NIEDOSTĘPNA?

Możliwości

Wiedza dostępna wtedy.

Różnica sił.

Odpowiedzialność drugiej osoby.

Zakończenie wydarzenia.

Aktualne sygnały bezpieczeństwa.

Automatyczna reakcja organizmu.

Aktualne możliwości i granice.

KROK 6 – WYBIERZ JEDEN SPLIT

Zasada

Jedno krótkie pytanie, zdanie, porównanie lub doświadczenie.

KROK 7 – CO WYDARZYŁO SIĘ PO SPLOCIE?

Jeżeli pojawia się nowy materiał

Wróć do procesu i nie dodawaj wyjaśnień.

Jeżeli nie ma zmiany

Sprawdź ponownie stan klienta, rodzaj blokady i właściwy moment zastosowania.

Jeżeli pojawia się destabilizacja

Zatrzymaj proces i wróć do bezpieczeństwa.

FORMULARZ KRÓTKIEJ DOKUMENTACJI

Data sesji: _____

Aktualny cel pracy: _____

Zaobserwowana blokada: _____

„Dominujący obszar:

☐ odpowiedzialność

☐ bezpieczeństwo

☐ wybór

☐ inny: _____”

Sygnały wskazujące na utknięcie: _____

Ocena aktualnego stanu i bezpieczeństwa: _____

Zastosowany splot: _____

Bezpośrednia reakcja klienta: _____

„Czy pojawił się nowy materiał?

☐ tak

☐ nie

☐ częściowo”

Dalsza decyzja kliniczna: _____

„Czy konieczny był powrót do stabilizacji?

☐ tak

☐ nie”

Pole „Dobra dokumentacja opisuje proces”

Nie wystarczy zapisać: zastosowano splot poznawczy. Należy krótko wskazać obserwowaną blokadę, treść interwencji, reakcję klienta oraz dalszą decyzję kliniczną.

Przykład zapisu

Klient wielokrotnie wracał do przekonania: Powinienem być przewidzieć atak, bez pojawiania się nowego materiału. Zachowana orientacja i kontakt. Zastosowano pytanie dotyczące wiedzy dostępnej przed wydarzeniem. Klient rozróżnił informacje znane wtedy od poznanych później, po czym pojawił się smutek i nowe skojarzenie dotyczące manipulacji sprawcy. Wrócono do przetwarzania.

Pole ostrzegawcze

Dokumentacja powinna być zgodna z lokalnymi przepisami, zasadami wykonywania zawodu, polityką placówki i standardami ochrony danych.

Najpierw bezpieczeństwo, potem minimum koniecznej interwencji

zakończyć produkt jednostronicową kartą przypominającą najważniejsze zasady, trzy obszary blokad i uniwersalną sekwencję stosowania splotu.

SEKCJA 1 – „ZANIM ZASTOSUJESZ SPLOT”

Lista kontrolna

- ☐ Klient pozostaje zorientowany w teraźniejszości.
- ☐ Kontakt terapeutyczny jest zachowany.
- ☐ Aktualne zagrożenie zostało sprawdzone.
- ☐ Proces rzeczywiście utknął.
- ☐ Prostsze wspieranie procesu nie wystarczyło.
- ☐ Rozpoznano prawdopodobny obszar blokady.
- ☐ Interwencja mieści się w kompetencjach terapeuty.

SEKCJA 2 – „TRZY OBSZARY”

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Stuchaj zdań

To moja wina.

Powinienem być wiedzieć.

Powinna była temu zapobiec.

PYTANIE PODSTAWOWE

Kto podjął decyzję o wyrządzeniu krzywdy i jaka wiedza była dostępna klientowi wtedy?

BEZPIECZEŃSTWO

Stuchaj zdań

To nadal się dzieje.

Nigdzie nie jest bezpiecznie.

Moje ciało nadal czeka na zagrożenie.

PYTANIE PODSTAWOWE

Co jest prawdziwe w tej chwili i czy zagrożenie jest aktualne?

WYBÓR

Stuchaj zdań

Nie mogłem nic zrobić.

Powinienem być walczyć.

Nie mam żadnego wpływu.

PYTANIE PODSTAWOWE

Jakie możliwości były dostępne wtedy i jaki najmniejszy wybór istnieje teraz?

SEKCJA 3 – „SEKWENCJA W SZĘŚCIU KROKACH”

„1. ZAUWAŻ ZASTÓJ.

2. SPRAWDŹ STAN I BEZPIECZEŃSTWO.

3. NAZWIJ DOMINUJĄCY OBSZAR.

4. WYBIERZ JEDEN KRÓTKI SPLOT.

5. WYCOFAJ SIĘ I OBSERWUJ.

6. WRÓĆ DO PROCESU LUB DO STABILIZACJI.”

SEKCJA 4 – „TRZY UNIWERSALNE PYTANIA”

Co wiedziałeś wtedy?

Jakie możliwości były wtedy dostępne?

Co jest prawdziwe i możliwe teraz?

SEKCJA 5 – „CZEGO NIE ROBIĆ”

Nie przekonuj klienta, że powinien myśleć inaczej.

Nie używaj kilku splotów jednocześnie.

Nie zamieniaj interwencji w wykład.

Nie obiecuj całkowitego bezpieczeństwa.

Nie oceniaj reakcji obronnej jako słabości.

Nie kontynuuj mimo utraty orientacji lub destabilizacji.

Nie stosuj biblioteki jako zamiennika pełnego protokołu, szkolenia, superwizji lub oceny klinicznej.

SEKCJA 6 – „GDY SPLOT NIE DZIAŁA”

„Sprawdź:

- czy blokada została prawidłowo rozpoznana;
- czy klient jest wystarczająco obecny;
- czy istnieje aktualne zagrożenie;
- czy interwencja była zbyt długa lub dyrektywna;
- czy klient potrzebuje powrotu do przygotowania i stabilizacji;
- czy dalsza praca wymaga konsultacji lub superwizji.”

SEKCJA 7 – „OSTATECZNE PRZYPOMNIENIE”

SPLOT POZNAWCZY MA OTWIERAĆ DRZWI, A NIE PRZEPYCHAĆ KLIENTA PRZEZ PRÓG.

„Najbardziej użyteczna interwencja jest zwykle krótka, precyzyjna i dostosowana do aktualnego doświadczenia klienta. Terapeuta dostarcza możliwie najmniejszą ilość brakującej informacji, a następnie ponownie oddaje przestrzeń naturalnemu przetwarzaniu.

Bezpieczeństwo, zgoda, tempo klienta i zakres kompetencji terapeuty zawsze mają pierwszeństwo przed dążeniem do zakończenia przetwarzania podczas jednej sesji.”

Materiał edukacyjny przeznaczony dla odpowiednio przygotowanych specjalistów. Nie stanowi samodzielnego protokołu terapeutycznego, narzędzia diagnostycznego ani zastępstwa dla szkolenia, superwizji i indywidualnej oceny klinicznej.