

BONUS 03

Skrypty instalacji zasobów i bezpiecznego miejsca

Prowadzone słowo po słowie ćwiczenia gotowe do odczytania podczas sesji

Bezpieczne miejsce • Miejsce spokoju • Kontener • Postać ochronna • Wewnętrzna siła

Pomóż klientowi odnaleźć, rozwinąć i utrwalić zasoby wspierające orientację, regulację oraz poczucie wpływu.

Zasób dostępny podczas sesji i poza nią

1

Spokój

2

Bezpieczeństwo

3

Ochrona

4

Granice

5

Sprawczość

Prawa autorskie i ważne informacje kliniczne

„© Wszystkie prawa zastrzeżone.

Niniejszy materiał zawiera prowadzone skrypty wspierające rozwijanie i instalowanie zasobów podczas pracy terapeutycznej z osobami dorosłymi.

Skrypty są przeznaczone dla odpowiednio przygotowanych specjalistów zdrowia psychicznego. Nie zastępują formalnego szkolenia, diagnozy, oceny ryzyka, superwizji, indywidualnej konceptualizacji przypadku ani osądu klinicznego.

Tekstu nie należy odczytywać mechanicznie. Terapeuta powinien dostosowywać tempo, długość pauz, słownictwo, poziom szczegółowości oraz rodzaj zasobu do reakcji klienta.

Ćwiczenia wyobrażeniowe mogą u niektórych osób zwiększać aktywację, poczucie uwięzienia, odcięcie, dezorientację albo presję stworzenia 'właściwego' obrazu. Klient nie musi widzieć wyraźnych obrazów. Zasób może opierać się na odczuciu ciała, dźwięku, słowie, kolorze, ruchu, wspomnieniu, przedmiocie albo kontakcie z otoczeniem.

Przed rozpoczęciem ćwiczenia należy sprawdzić aktualne bezpieczeństwo, orientację, zgodę klienta, możliwość zatrzymania procedury oraz dostępność wystarczającego czasu na zakończenie.

Jeżeli pojawia się bezpośrednie zagrożenie, znaczna dezorientacja, utrata kontaktu z teraźniejszością, silna reakcja dysocjacyjna albo stan wymagający pomocy medycznej, należy przerwać ćwiczenie i zastosować odpowiednią procedurę bezpieczeństwa.

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

Najważniejsza zasada

Zasób jest użyteczny tylko wtedy, gdy klient rzeczywiście odczuwa większą orientację, możliwość wyboru lub stabilność. Ładny obraz bez pozytywnej reakcji nie jest jeszcze zasobem.

Spis treści



Prawa autorskie i zakres zastosowania	01
Wprowadzenie: jak czytać skrypty podczas sesji	03
Moduł 01: Bezpieczne korzystanie ze skryptów zasobowych	04
Moduł 02: Bezpieczne miejsce i miejsce spokoju	10
Moduł 03: Kontener, granice i bezpieczne odkładanie materiału	16
Moduł 04: Postać ochronna, wspierająca i mądra	22
Moduł 05: Wewnętrzna siła, mistrzostwo i sprawczość	28
Moduł 06: Dobór, adaptacja i integracja zasobów	34
Moduł 07: Szybkie protokoły sesyjne i końcowa mapa zasobów	38
Końcowy profil zasobów klienta	39

Skrócony indeks skryptów

Pełny skrypt bezpiecznego miejsca	11	Skrypt miejsca spokoju	12
Wariant bez wizualizacji	13	Instalacja słowa-klucza i sygnału cielesnego	14
Pełny skrypt kontenera	17	Kontener bez obrazu	18
Skrypt odkładania niedomkniętego materiału	19	Skrypt zasobu granicy	20
Pełny skrypt postaci ochronnej	23	Skrypt postaci wspierającej	24
Skrypt wewnętrznej mądrej postaci	25	Skrypt zespołu zasobów	26
Skrypt wewnętrznej siły	29	Skrypt zasobu mistrzostwa	30
Skrypt odwagi i sprawczości	31	Skrypt stabilnej postawy i granicy	32
Drzewo wyboru skryptu	35	Adaptacje dla traumy złożonej i dysocjacji	36
Plan stosowania zasobów między sesjami	37	Skrócony protokół pięciominutowy	38
Końcowa mapa zasobów klienta	39		

Jak czytać skrypty, nie tracąc kontaktu z klientem

Skrypt ma odciążać pamięć terapeuty i zwiększać jasność prowadzenia, ale nie może zastępować uważnej obserwacji klienta. Najważniejszym źródłem informacji pozostaje aktualna reakcja osoby uczestniczącej w ćwiczeniu.

„Skrypty zostały napisane w taki sposób, aby można było odczytywać je bezpośrednio podczas sesji. Nie oznacza to jednak, że każde zdanie musi zostać użyte.

Przed rozpoczęciem wybierz cel ćwiczenia i sprawdź, czy dany zasób odpowiada aktualnej potrzebie klienta. Podczas czytania utrzymuj spokojne tempo, stosuj naturalne pauzy i obserwuj, czy klient pozostaje obecny, zorientowany oraz zdolny do świadomego wyboru.

Jeżeli klient potrzebuje więcej czasu, wydłuż pauzę. Jeżeli zaczyna się oddalać, odcinać albo nadmiernie aktywować, skróć instrukcję, otwórz oczy, wróć do otoczenia lub zatrzymaj ćwiczenie.

Nie wymagaj wyraźnego obrazu. Niektórzy klienci zauważą kolor, temperaturę, dźwięk, pozycję ciała, słowo, poczucie przestrzeni albo bardzo subtelne wrażenie. Każda z tych form może być wystarczająca, jeżeli wspiera regulację i orientację.

Nie poprawiaj spontanicznego zasobu klienta tylko dlatego, że nie odpowiada Twojemu wyobrażeniu bezpieczeństwa. Jednocześnie sprawdzaj, czy pozornie spokojny obraz nie zawiera samotności, uwięzienia, zagrożenia, obowiązku czuwania albo wspomnień traumatycznych.”

Sposób czytania

1. Przeczytaj wcześniej cały skrypt.
2. Ustal cel i orientacyjny czas.
3. Omów możliwość zatrzymania.
4. Czytaj krótkimi fragmentami.
5. Po każdym etapie obserwuj reakcję.
6. Pytaj, zamiast zakładać.
7. Zmieniaj słowa tylko wtedy, gdy rozumiesz funkcję fragmentu.
8. Zawsze zakończ orientowaniem i zapisem reakcji.

Legenda

TEKST TERAPEUTY

Dokładne słowa możliwe do odczytania.

[krótka pauza]:

Czas na jeden spokojny oddech.

[średnia pauza]:

Czas na zauważenie obrazu, odczucia lub reakcji.

[dłuższa pauza]:

Czas na samodzielne doświadczanie bez dodatkowych pytań.

OBSERWUJ

Sygnały w głosie, oddechu, postawie, ruchu, wzroku i orientacji.

SPRAWDŹ

Krótkie pytanie pozwalające ocenić doświadczenie.

WARIANT

Alternatywa dla osoby, która nie tworzy obrazów albo potrzebuje innego języka.

ZWOLNIJ

Zmniejsz ilość słów, poziom szczegółowości lub intensywność.

ZATRZYMAJ

Przerwij ćwiczenie i wróć do terażniejszości.

Czego unikać

- mówienia zbyt szybko;
- wypełniania każdej pauzy słowami;
- sugerowania, co klient powinien zobaczyć;
- zakładania, że zamknięte oczy są konieczne;
- oceniania jakości obrazu;
- używania stymulacji bez odpowiedniego przygotowania i kompetencji;
- kontynuowania ćwiczenia po wycofaniu zgody.

MODUŁ 01

Bezpieczne korzystanie ze skryptów zasobowych

Najpierw określ potrzebę. Następnie wybierz najprostszy zasób, który rzeczywiście pomaga.

Ten moduł pokazuje, jak rozpoznać aktualną potrzebę klienta, uzyskać świadomą zgodę, ustalić sygnał zatrzymania, dobrać odpowiednie tempo oraz ocenić, czy ćwiczenie zwiększa regulację, czy jedynie tworzy pozorny spokój.

Spokój	Ochrona	Granica	Wsparcie	Siła
funkcje różnych zasobów	dobór zasobu do aktualnej potrzeby			
świadoma zgoda	sygnał zatrzymania			
oczy otwarte lub zamknięte	tempo i pauzy			
praca bez wizualizacji	rozpoznawanie pozytywnej reakcji			
rozpoznawanie przeciążenia i odciążenia	podstawowa struktura instalacji			
testowanie dostępności zasobu	dokumentowanie rezultatu.			
Funkcje zasobów	Zgoda i zatrzymanie			
Tempo i pauzy	Schemat instalacji			
Zapis reakcji				

Jaki zasób odpowiada aktualnej potrzebie klienta

Różne zasoby pełnią odmienne funkcje. Bezpieczne miejsce nie zawsze będzie najlepszym wyborem. Klient może potrzebować spokoju, ochrony, granicy, możliwości odłożenia materiału albo dostępu do własnej sprawczości.

Nagłówek

Identyfikator przypadku: _____

Data: _____

Numer sesji: _____

Aktualny cel ćwiczenia: _____

Sekcja 1 – Miejsce spokoju

Funkcja

- obniżenie ogólnego napięcia;
- kontakt z neutralnością;
- zwolnienie tempa;
- przygotowanie do zamknięcia.

Wybrać, gdy

- ☐ klient potrzebuje łagodnego uspokojenia;
- ☐ słowo „bezpieczne” wywołuje opór;
- ☐ klient może zauważyć choć niewielki spokój;
- ☐ celem nie jest jeszcze aktywowanie trudnego materiału.

Sekcja 2 – Bezpieczne miejsce

Funkcja

- rozwijanie poczucia ochrony;
- wzmacnianie orientacji;
- tworzenie doświadczenia wyboru;
- przygotowanie do późniejszej pracy.

Wybrać, gdy

- ☐ klient potrafi wyobrazić sobie miejsce bez obowiązku czuwania;
- ☐ miejsce nie jest powiązane z traumatycznym wspomnieniem;
- ☐ klient może opuszczać i ponownie przywoływać miejsce;
- ☐ słowo „bezpieczne” jest akceptowalne.

Sekcja 3 – Kontener

Funkcja

- czasowe odłożenie niedomkniętego materiału;
- zakończenie sesji;
- ograniczenie dalszego analizowania;
- odzyskanie wyboru dotyczącego czasu kontaktu z materiałem.

Wybrać, gdy

- ☐ materiał pozostaje aktywny po sesji;
- ☐ klient rozumie, że kontener nie usuwa doświadczenia;
- ☐ ćwiczenie nie wzmacnia odcięcia ani unikania;
- ☐ klient może świadomie zdecydować o późniejszym powrocie.

Sekcja 4 – Postać ochronna

Funkcja

- rozwijanie poczucia ochrony;
- wspieranie granic;
- zmniejszanie samotności;
- tworzenie doświadczenia obecności kogoś silnego i życzliwego.

Wybrać, gdy

- ☐ klient może tolerować wyobrażenie obecności innej postaci;

- ☐ postać nie przejmuje całkowitej kontroli;
- ☐ klient zachowuje własną sprawczość;
- ☐ doświadczenie relacyjne wspiera, a nie zwiększa zagrożenia.

Sekcja 5 – Postać wspierająca lub mądra

Funkcja

- dostęp do współczucia;
- szersza perspektywa;
- życzliwy komunikat;
- zmniejszenie samokrytyki.

Wybrać, gdy

- ☐ klient może przyjąć choć niewielką życzliwość;
- ☐ komunikat nie brzmi sztucznie;
- ☐ postać nie wywołuje obowiązku spełniania oczekiwań;
- ☐ klient może zachować własne zdanie.

Sekcja 6 – Wewnętrzna siła i mistrzostwo

Funkcja

- kontakt ze sprawczością;
- przypomnienie kompetencji;
- przygotowanie do granicy lub działania;
- wzmacnianie adaptacyjnej pozycji ciała.

Wybrać, gdy

- ☐ klient posiada doświadczenie poradenia sobie;
- ☐ zasób nie wymaga zaprzeczania trudności;
- ☐ celem jest działanie, a nie wyłącznie uspokojenie;
- ☐ klient może zauważyć zmianę w postawie lub oddechu.

Sekcja 7 – Szybka tabela wyboru

Aktualna potrzeba	Zalecany pierwszy zasób	Możliwa alternatywa
Potrzebuję zwolnić	Miejsce spokoju	Kontakt z otoczeniem
Potrzebuję ochrony	Bezpieczne miejsce	Postać ochronna
Potrzebuję odłożyć materiał	Kontener	Granica czasowa
Czuję się sam	Postać wspierająca	Zasób relacyjny
Potrzebuję odwagi	Wewnętrzna siła	Zasób mistrzostwa
Potrzebuję powiedzieć „nie”	Zasób granicy	Postać ochronna
Nie tworzę obrazów	Zasób somatyczny	Słowo lub przedmiot

Sekcja 8 – Decyzja

Najważniejsza aktualna potrzeba:

Wybrany zasób:

Dlaczego ten zasób pasuje:

Zasób alternatywny:

Czego należy unikać:

Ważne

Nie wybieraj automatycznie bezpiecznego miejsca. Najpierw sprawdź, czy klient potrzebuje spokoju, ochrony, granicy, wsparcia, odłożenia materiału czy dostępu do sprawczości.

Przygotowanie klienta przed pierwszym zdaniem skryptu

Przed rozpoczęciem każdego ćwiczenia terapeuta powinien wyjaśnić jego cel, uzyskać zgodę, omówić możliwość zmiany instrukcji oraz przećwiczyć sygnał zatrzymania.

Nagłówek

Identyfikator przypadku: _____

Data: _____

Numer sesji: _____

Planowany skrypt: _____

Sekcja 1 – Krótkie wyjaśnienie dla klienta

TEKST TERAPEUTY

Chciałbym zaproponować krótkie ćwiczenie, którego celem jest sprawdzenie, czy możemy znaleźć doświadczenie wspierające większy spokój, ochronę lub poczucie wpływu. Nie musisz niczego widzieć ani robić w określony sposób. Możesz przez cały czas mieć otwarte oczy, zmieniać instrukcję albo zatrzymać ćwiczenie.

[krótka pauza]

Jeżeli coś nie będzie pasowało, powiedz mi o tym albo użyjmy ustalonego sygnału. Zatrzymamy się natychmiast, bez potrzeby wyjaśniania.

Sekcja 2 – Sprawdzenie zrozumienia

SPRAWDŹ

Jak rozumiesz cel tego ćwiczenia?

Czy jest coś, czego nie chcesz podczas niego robić?

Czy wolisz mieć oczy otwarte, zamknięte czy samodzielnie o tym decydować?

Sekcja 3 – Świadoma zgoda

- ☐ klient rozumie cel ćwiczenia;
- ☐ klient wie, że wizualizacja nie jest obowiązkowa;
- ☐ klient wie, że może zmienić instrukcję;
- ☐ klient zna możliwość zatrzymania;
- ☐ klient rozumie, że nie musi ujawniać szczegółów;
- ☐ klient wyraża aktualną zgodę.

Decyzja klienta:

- ☐ zgadza się;
- ☐ zgadza się pod określonymi warunkami;
- ☐ potrzebuje więcej informacji;
- ☐ nie chce korzystać z ćwiczenia;
- ☐ woli inną formę zasobu.

Warunki zgody:

Sekcja 4 – Sygnał zatrzymania

TEKST TERAPEUTY

Wybermy prosty sygnał, który będzie oznaczał natychmiastowe zatrzymanie. Może to być słowo, uniesienie dłoni, ruch palca albo inny łatwy gest.

Wybrany sygnał: _____

Próba

TEKST TERAPEUTY

Zacznę teraz jedno neutralne zdanie. Gdy użyjesz sygnału, od razu przestanę mówić.

Po próbie zaznaczyć

- ☐ terapeuta zatrzymał się natychmiast;
- ☐ klient zauważył skuteczność sygnału;
- ☐ klient może użyć sygnału bez dodatkowego wyjaśnienia;
- ☐ ustalono sposób wznowienia ćwiczenia.

Sekcja 5 – Aktualna orientacja

- ☐ klient zna aktualne miejsce;
- ☐ klient zna aktualną datę lub okres;
- ☐ klient rozpoznaje cel sesji;
- ☐ klient może zauważyć elementy otoczenia;
- ☐ klient może świadomie odpowiadać;
- ☐ klient odróżnia wspomnienie od teraźniejszości.

Poziom orientacji: _____ / 10

Sekcja 6 – Aktualne bezpieczeństwo

- ☐ brak bezpośredniego aktualnego zagrożenia;
- ☐ klient nie jest znacznie odurzony;
- ☐ nie występuje stan wymagający pomocy medycznej;
- ☐ klient może bezpiecznie zakończyć sesję;
- ☐ pozostaje wystarczająco dużo czasu;
- ☐ dostępny jest plan bezpieczeństwa.

Sekcja 7 – Warunki zatrzymania

ZATRZYMAJ, JEŻELI

- klient wycofuje zgodę;
- pojawia się znaczna dezorientacja;
- klient przestaje reagować na proste pytania;
- obraz staje się traumatyczny lub uwięzający;
- pojawia się gwałtowny flashback;
- oddech, głos lub postawa wskazują na silne przeciążenie;
- pozorny spokój wygląda jak odcięcie;
- pojawia się stan wymagający innej interwencji.

Sekcja 8 – Końcowa decyzja

- ☐ rozpocząć skrypt;
- ☐ rozpocząć z otwartymi oczami;
- ☐ zastosować krótszy wariant;
- ☐ wybrać zasób bez wizualizacji;
- ☐ najpierw przeprowadzić orientowanie;
- ☐ odroczyć ćwiczenie;
- ☐ zastosować procedurę bezpieczeństwa.

Uzasadnienie:

Jak prowadzić skrypt bez presji tworzenia określonego doświadczenia

Sposób mówienia terapeuty wpływa na reakcję klienta. Skrypt powinien używać języka zapraszającego, nie nakazującego, oraz pozostawiać czas na zauważenie rzeczywistego doświadczenia.

Sekcja 1 – Zalecany styl języka

Stosować sformułowania

- „Możesz zauważyć...”
- „Jeżeli to pasuje...”
- „Sprawdź, czy pojawia się...”
- „Być może dostępne jest...”
- „Nie musisz niczego tworzyć na siłę...”
- „Możesz pozostać przy tym, co jest...”
- „Jeżeli obraz nie przychodzi, zauważ słowo, ciało albo otoczenie...”
- „Sam zdecyduj, jaka odległość jest odpowiednia...”

Unikać sformułowań

- „Zobacz dokładnie...”
- „Poczuj całkowite bezpieczeństwo...”
- „Teraz jesteś zupełnie spokojny...”
- „Na pewno widzisz...”
- „Pozwól, aby napięcie całkowicie zniknęło...”
- „To miejsce musi być idealne...”
- „Nie ma się czego bać...”
- „Zamknij oczy i zrelaksuj się...”

Sekcja 2 – Tempo czytania

Wskazówki

- jedno krótkie zdanie na raz;
- pauza po każdym nowym elemencie;
- wolniejsze tempo przy reakcji ciała;
- mniej słów przy wysokiej aktywacji;
- brak dodatkowych pytań podczas spontanicznego pogłębiania zasobu;
- wyraźniejsze tempo podczas orientowania do teraźniejszości.

Sekcja 3 – Rodzaje pauz

[krótka pauza]

Zastosowanie

- po prostym pytaniu;
- po wyborze słowa;
- przy sprawdzaniu oddechu;
- przed kolejnym zdaniem.

[średnia pauza]

Zastosowanie

- po zaproszeniu do zauważenia obrazu;
- po pytaniu o reakcję ciała;
- po dodaniu zmysłu;
- po wypowiedzeniu wspierającego zdania.

[dłuższa pauza]

Zastosowanie

- kiedy zasób rozwija się spontanicznie;
- kiedy klient pozostaje wyraźnie obecny;
- kiedy ciało pokazuje stabilną pozytywną zmianę;
- kiedy klient sygnalizuje potrzebę czasu.

Sekcja 4 – Co obserwować podczas pauzy

OBSERWUJ

- tempo oddechu;
- głębokość oddechu;
- napięcie szczęki;
- pozycję barków;
- ruch dłoni;
- kontakt stóp z podłożem;
- zmianę koloru skóry;
- mimikę;
- ruch oczu;
- zdolność odpowiedzi;
- oznaki odrętwienia;
- orientację.

Sekcja 5 – Dopasowanie języka

Zamiast

Wyobraź sobie piękną plażę.

Użyć

Zauważ, czy istnieje miejsce, przestrzeń, sytuacja albo wrażenie, które kojarzy się z choć odrobiną spokoju.

Zamiast

Poczuj, że jesteś całkowicie bezpieczny.

Użyć

Sprawdź, czy w tym doświadczeniu jest choć niewielki element ochrony, wyboru albo większej stabilności.

Zamiast

Zamknij trudne wspomnienie w kontenerze.

Użyć

Sprawdź, czy możesz na określony czas odłożyć wybrany fragment materiału, zachowując decyzję o tym, kiedy do niego wrócisz.

Sekcja 6 – Tempo w różnych stanach

Przy wysokim pobudzeniu

- oczy otwarte;
- krótkie zdania;
- częste orientowanie;
- brak złożonych opisów;
- kontakt z otoczeniem;
- możliwość ruchu.

Przy odcięciu

- nie pogłębiać obrazu;
- poprosić o zauważenie pomieszczenia;
- zwiększyć wyrazistość głosu;
- użyć aktualnej daty i miejsca;
- włączyć prosty ruch;
- sprawdzić zdolność wyboru.

Przy stabilnej regulacji

- pozostawić więcej ciszy;
- pozwolić klientowi rozwijać własne szczegóły;
- wzmacniać zauważalne sygnały cielesne;
- testować możliwość przywołania i opuszczenia zasobu.

Sekcja 7 – Krótka próba głosu terapeuty

Pole ćwiczeniowe

Przeczytaj poniższe zdanie w trzech tempach i wybierz wersję najbardziej naturalną.

TEKST PRÓBNY

Zauważ, czy w tej chwili możesz odnaleźć choć jeden element, który wspiera większą stabilność.

Tempo zbyt szybkie

Tempo zbyt wolne

Tempo odpowiednie

Najważniejsza zasada

Spokojny głos nie powinien być monotony ani hipnotyczny. Klient powinien zachować kontakt, wybór i możliwość odpowiedzi.

Osiem kroków od wyboru zasobu do sprawdzenia jego dostępności

Wszystkie pełne skrypty powinny opierać się na wspólnej strukturze. Dzięki temu terapeuta może rozumieć funkcję każdego fragmentu i bezpiecznie dostosowywać jego długość.

(Nagłówek

Identyfikator przypadku: _____

Data: _____

Numer sesji: _____

Wybrany zasób: _____

(KROK 1 – Określ funkcję

(Pytanie

Czego klient potrzebuje teraz?

- ☐ spokoju;
- ☐ ochrony;
- ☐ granicy;
- ☐ wsparcia;
- ☐ odłożenia materiału;
- ☐ sprawczości;
- ☐ odwagi;
- ☐ innego doświadczenia: _____

(KROK 2 – Uzyskaj zgodę

TEKST TERAPEUTY

Proponuję krótkie ćwiczenie mające wesprzeć _____. Możemy je zmienić lub zatrzymać w dowolnym momencie. Czy chcesz spróbować?

(KROK 3 – Znajdź dostępny punkt

(Możliwe punkty

- obraz;
- wspomnienie;
- odczucie ciała;
- postawa;
- dźwięk;
- słowo;
- kolor;
- przedmiot;
- kontakt z otoczeniem;
- życzliwa postać.

TEKST TERAPEUTY

Zauważ, co pojawia się najłatwiej. Nie musi to być obraz.

(KROK 4 – Rozwiń doświadczenie

(Pytania opcjonalne

- „Co zauważasz wzrokiem?”
- „Czy jest dostępny jakiś dźwięk?”
- „Jaka temperatura pasuje?”
- „Gdzie w ciele pojawia się choć niewielka zmiana?”
- „Jaka odległość jest odpowiednia?”
- „Czy potrzebujesz coś dodać, usunąć lub przesunąć?”

(Zasada

Nie zadawać wszystkich pytań. Wybrać tylko te, które naturalnie pogłębiają doświadczenie.

(KROK 5 – Zauważ reakcję ciała

TEKST TERAPEUTY

Gdy pozostajesz przy tym zasobie, sprawdź, czy w ciele pojawia się choć niewielka zmiana.

Lokalizacja zmiany: _____

Jakość zmiany: _____

Intensywność zasobu: _____ / 10

(KROK 6 – Wzmocnij doświadczenie

(Możliwe sposoby

- spokojne pozostanie przy odczuciu;
- słowo-klucz;
- świadoma pozycja ciała;
- łagodny ruch;
- naprężeniowa stymulacja wyłącznie w granicach kompetencji;
- kontakt z przedmiotem;
- powtórzenie wspierającego zdania.

(KROK 7 – Przetestuj elastyczność

TEKST TERAPEUTY

Na chwilę przenieś uwagę do neutralnego elementu pomieszczenia.

[krótka pauza]

Teraz sprawdź, czy możesz ponownie przywołać zasób.

(Ocena

- ☐ zasób powraca łatwo;
- ☐ zasób powraca częściowo;
- ☐ potrzebna jest dodatkowa wskazówka;
- ☐ zasób nie jest obecnie dostępny;
- ☐ przywołanie zwiększa napięcie.

(KROK 8 – Zakończ i zapisz

TEKST TERAPEUTY

Zauważ ponownie pomieszczenie, aktualną datę, podparcie ciała i to, że możesz zachować lub odłożyć ten zasób zgodnie ze swoją decyzją.

(Pola końcowe

Końcowy poziom orientacji: _____ / 10

Końcowa intensywność zasobu: _____ / 10

Słowo-klucz: _____

Sygnał cielesny: _____

Plan zastosowania: _____

(Sekcja sygnałów pozytywnej reakcji

- ☐ swobodniejszy oddech;
- ☐ stabilniejsza postawa;
- ☐ większa orientacja;
- ☐ cieplejszy lub pełniejszy głos;
- ☐ większa możliwość wyboru;
- ☐ mniejsze napięcie;
- ☐ poczucie przestrzeni;
- ☐ dostęp do wspierającego zdania.

(Sekcja sygnałów zatrzymania

- ☐ utrata orientacji;
- ☐ gwałtowny wzrost napięcia;
- ☐ odrętwienie;
- ☐ poczucie uwięzienia;
- ☐ obraz traumatyczny;
- ☐ brak możliwości przzerwania;
- ☐ automatyczne podporządkowanie;
- ☐ reakcja wymagająca innej interwencji.

Ważne

Zasób powinien być możliwy do przywołania, opuszczenia i ponownego odnalezienia. Elastyczność jest ważniejsza niż intensywność.

Czy ćwiczenie rzeczywiście zwiększyło stabilność i dostępność wyboru

Karta pomaga odróżnić skuteczny zasób od pozornego uspokojenia, odciążenia albo obrazu, który jest przyjemny poznawczo, lecz nie powoduje pozytywnej zmiany w ciele i orientacji.

(Nagłówek)

Identyfikator przypadku: _____

Data: _____

Numer sesji: _____

Nazwa zasobu: _____

Rodzaj zasobu:

- ☐ miejsce spokoju;
- ☐ bezpieczne miejsce;
- ☐ kontener;
- ☐ postać ochronna;
- ☐ postać wspierająca;
- ☐ wewnętrzna siła;
- ☐ mistrzostwo;
- ☐ granica;
- ☐ inny: _____

(Sekcja 1 – Stan przed ćwiczeniem)

Poziom napięcia: _____ / 10

Poziom orientacji: _____ / 10

Poziom obecności w ciele: _____ / 10

Poziom poczucia wpływu: _____ / 10

Najważniejsza aktualna potrzeba: _____

(Sekcja 2 – Forma zasobu)

- ☐ obraz;
 - ☐ miejsce;
 - ☐ odczucie ciała;
 - ☐ ruch;
 - ☐ postawa;
 - ☐ słowo;
 - ☐ dźwięk;
 - ☐ kolor;
 - ☐ przedmiot;
 - ☐ postać;
 - ☐ wspomnienie;
 - ☐ połączenie kilku elementów.
- Krótki opis: _____

(Sekcja 3 – Reakcja podczas ćwiczenia)

Moment	Napięcie 0-10	Orientacja 0-10	Intensywność zasobu 0-10	Obserwacja
Początek	----	----	----	-----
Rozwinięcie	----	----	----	-----
Wzmocnienie	----	----	----	-----
Test ponownego przywołania	----	----	----	-----
Zakończenie	----	----	----	-----

(Sekcja 4 – Pozytywne wskaźniki)

- ☐ oddech stał się swobodniejszy;
 - ☐ ciało uzyskało lepsze podparcie;
 - ☐ zmniejszyło się napięcie;
 - ☐ głos stał się pełniejszy;
 - ☐ klient może rozglądać się po pomieszczeniu;
 - ☐ pojawiło się większe poczucie wyboru;
 - ☐ klient może przerwać i ponownie przywołać zasób;
 - ☐ zasób posiada czytelne słowo-klucz;
 - ☐ klient chce korzystać z zasobu poza sesją.
- Najwyraźniejszy pozytywny sygnał: _____

(Sekcja 5 – Sygnały pozornego spokoju lub odciążenia)

- ☐ nagła pustka;
- ☐ bardzo cichy głos;
- ☐ sztywna nieruchomość;
- ☐ brak kontaktu z ciałem;
- ☐ utrata fragmentu rozmowy;
- ☐ trudność w rozpoznaniu miejsca;

- ☐ automatyczne potakiwanie;
 - ☐ brak możliwości opisanie jakiegokolwiek zmiany;
 - ☐ poczucie oddalenia;
 - ☐ gwałtowny spadek napięcia bez zwiększenia orientacji.
- Najważniejszy sygnał wymagający ostrożności: _____

(Sekcja 6 – Elementy zasobu wymagające zmiany)

- ☐ nazwa zasobu;
 - ☐ miejsce;
 - ☐ obecność innych osób;
 - ☐ odległość;
 - ☐ światło;
 - ☐ dźwięk;
 - ☐ poziom zamknięcia;
 - ☐ możliwość wyjścia;
 - ☐ komunikat postaci;
 - ☐ pozycja ciała;
 - ☐ słowo-klucz;
 - ☐ sposób zakończenia.
- Co należy zmienić: _____

(Sekcja 7 – Test dostępności)

Czy klient może przywołać zasób bez pełnego skryptu?

- ☐ tak, samodzielnie;
- ☐ tak, po słowie-kluczu;
- ☐ tak, po krótkiej wskazówce;
- ☐ częściowo;
- ☐ nie;
- ☐ zasób zwiększa aktywację.

Czas potrzebny do przywołania: _____

Najsukuteczniejsza wskazówka: _____

(Sekcja 8 – Stan po ćwiczeniu)

Poziom napięcia: _____ / 10

Poziom orientacji: _____ / 10

Poziom obecności w ciele: _____ / 10

Poziom poczucia wpływu: _____ / 10

Najważniejsza zmiana: _____

(Sekcja 9 – Ocena użyteczności)

- 0 – zasób obecnie nieużyteczny
- 1 – zasób zwiększa trudność
- 2 – zasób wymaga znacznej modyfikacji
- 3 – zasób częściowo pomocny
- 4 – zasób wyraźnie pomocny przy wsparciu
- 5 – zasób stabilny i dostępny

Ocena terapeuty: _____ / 5

Ocena klienta: _____ / 5

Różnica między ocenami: _____

(Sekcja 10 – Decyzja kliniczna)

- ☐ zachować zasób w obecnej formie;
- ☐ zmodyfikować zasób;
- ☐ wzmocnić podczas kolejnej sesji;
- ☐ używać wyłącznie z terapeutą;
- ☐ przetestować przy łagodnej aktywacji;
- ☐ nie używać obecnie;
- ☐ wybrać inny typ zasobu;
- ☐ wrócić do podstawowego orientowania;
- ☐ skonsultować reakcję.

Uzasadnienie: _____

Plan na kolejną sesję: _____

Najważniejsza zasada

Spadek napięcia jest korzystny tylko wtedy, gdy klient zachowuje lub zwiększa orientację, kontakt i możliwość wyboru.

MODUŁ 02

Bezpieczne miejsce i miejsce spokoju

Miejsce nie musi być idealne. Powinno zapewniać choć odrobinę większej stabilności i możliwość swobodnego wyjścia.

W tym module znajdują się pełne skrypty bezpiecznego miejsca i miejsca spokoju, wariant dla osób, które nie tworzą obrazów, procedura instalacji słowa-klucza oraz karta testowania dostępności zasobu.

Dla niektórych klientów określenie 'bezpieczne miejsce' może być zbyt absolutne lub niedostępne. W takim przypadku należy użyć określeń takich jak 'miejsce trochę spokojniejsze', 'przestrzeń neutralna', 'punkt większej stabilności' albo 'miejsce, w którym jest odrobinę mniej trudno'.

Spokój

Ochrona

Granica

Wsparcie

Siła

odróżnianie bezpieczeństwa od spokoju

pełny skrypt bezpiecznego miejsca

pełny skrypt miejsca spokoju

wariant bez wizualizacji

praca z otwartymi oczami

rozwijanie doświadczenia wielozmysłowego

kontrola możliwości wejścia i wyjścia

instalacja słowa-klucza

instalacja sygnału cielesnego

test ponownego przywołania

modyfikacja zasobu

dokumentowanie reakcji.

Bezpieczne miejsce

Miejsce spokoju

Bez wizualizacji

Słowo-klucz

Testowanie

Prowadzony skrypt rozwijania ochrony, wyboru i stabilności

Cel ćwiczenia: Pomóc klientowi odnaleźć lub stworzyć doświadczenie miejsca, przestrzeni albo sytuacji, w której występuje choć niewielkie poczucie ochrony, swobody i możliwości decydowania.
Orientacyjny czas: 8–15 minut.

(Warunki rozpoczęcia)

- ☐ klient rozumie cel ćwiczenia;
- ☐ klient wyraża aktualną zgodę;
- ☐ ustalono sygnał zatrzymania;
- ☐ klient pozostaje zorientowany;
- ☐ możliwe jest prowadzenie ćwiczenia z otwartymi oczami;
- ☐ pozostaje czas na zakończenie i ponowną orientację.

(Wprowadzenie dla terapeuty)

Nie zakładaj, że klient powinien wybrać plażę, las, dom albo miejsce z przeszłości. Miejsce może być rzeczywiste, wyobrażone, symboliczne lub złożone z kilku elementów. Powinno zapewniać możliwość wejścia, wyjścia i zmiany każdego szczegółu.

TEKST TERAPEUTY – ROZPOCZĘCIE

Zanim zaczniemy, zauważ pomieszczenie, w którym teraz jesteś.

(krótka pauza)

Sprawdź, czy możesz dostrzec kilka przedmiotów, kolory albo linie wokół siebie.

(krótka pauza)

Zauważ podparcie stóp, pleców albo innej części ciała.

(średnia pauza)

Przez cały czas możesz mieć oczy otwarte, zmienić pozycję, powiedzieć ‘stop’ albo poprosić o inną instrukcję.

SPRAWDŹ

Czy możemy kontynuować?

- ☐ tak;
- ☐ tak, ale wolniej;
- ☐ tak, z otwartymi oczami;
- ☐ nie;
- ☐ potrzebna zmiana.

TEKST TERAPEUTY – POSZUKIWANIE MIEJSCA

Zauważ, czy istnieje miejsce, przestrzeń, sytuacja albo wyobrażenie, które kojarzy się z choć odrobiną większej ochrony lub stabilności.

(średnia pauza)

Nie musi być idealne ani całkowicie bezpieczne. Wystarczy, że jest w nim trochę mniej napięcia, więcej wyboru albo większe poczucie, że możesz decydować.

(dłuższa pauza)

Może to być miejsce znane, miejsce wyobrażone, fragment pomieszczenia, przestrzeń na zewnątrz albo coś symbolicznego.

(średnia pauza)

Jeżeli nic nie pojawia się jako obraz, możesz zauważyć słowo, kolor, temperaturę, pozycję ciała, przedmiot albo samo poczucie większej przestrzeni.

SPRAWDŹ

Czy pojawia się coś, co możemy przez chwilę zbadać?

Jeżeli odpowiedź brzmi „nie”

WARIANT

Rozejrzyj się po aktualnym pomieszczeniu i wybierz jeden neutralny albo choć trochę przyjemny element. To może być kolor, światło, kształt lub miejsce, na którym możesz zatrzymać wzrok.

Jeżeli odpowiedź brzmi „tak”

Opisz tylko tyle, ile chcesz. Nie potrzebuję wszystkich szczegółów.

Pole zapisu

Wybrany zasób:

TEKST TERAPEUTY – KONTROLA BEZPIECZEŃSTWA MIEJSCA

Zanim rozwinimy to miejsce, sprawdźmy kilka ważnych rzeczy.

(krótka pauza)

Czy możesz samodzielnie zdecydować, kiedy do niego wejść i kiedy je opuścić?

(krótka pauza)

Czy w tym miejscu masz wystarczającą przestrzeń?

(krótka pauza)

Czy jest tam wyjście albo możliwość swobodnego przemieszczenia się?

(krótka pauza)

Czy znajduje się tam ktoś lub coś, co wymaga od Ciebie czujności, opieki albo spełniania oczekiwań?

(średnia pauza)

Czy należy coś usunąć, przesunąć, oddalić albo zmienić, aby miejsce było bardziej odpowiednie?

(Pola kontrolne)

- ☐ klient może wejść i wyjść;
- ☐ klient posiada kontrolę nad odległością;
- ☐ nie ma obowiązku czuwania;
- ☐ miejsce nie jest bezpośrednio związane z traumą;
- ☐ obecne osoby lub zwierzęta wspierają zamiast obciążać;
- ☐ klient może modyfikować miejsce.

ZATRZYMAJ, JEŻELI

- miejsce przypomina scenę traumatyczną;
- klient czuje się uwięziony;
- pojawia się obowiązek ochrony innych;
- klient traci orientację;
- pojawia się flashback;
- miejsce zwiększa samotność lub zagrożenie.

TEKST TERAPEUTY – ROZWIJANIE MIEJSCA

Zauważ ten element miejsca, który najbardziej wspiera poczucie ochrony albo wyboru.

(średnia pauza)

Być może jest to odległość, światło, otwarta przestrzeń, możliwość zamknięcia drzwi, czyjaś spokojna obecność albo świadomość, że możesz odejść.

(dłuższa pauza)

Sprawdź, jaki poziom światła jest odpowiedni.

(krótka pauza)

Zauważ, czy dostępny jest dźwięk, cisza albo rytm, który pasuje do tego miejsca.

(średnia pauza)

Sprawdź temperaturę, powietrze i powierzchnię, która daje podparcie.

(średnia pauza)

Nie musisz dodawać żadnego elementu, który nie pojawia się naturalnie.

OBSERWUJ

- oddech;
- napięcie szczęki;
- pozycję barków;
- kontakt stóp;
- wyraz twarzy;
- orientację;
- możliwość odpowiadania.

TEKST TERAPEUTY – REAKCJA CIAŁA

Gdy zauważasz to miejsce, sprawdź, czy w ciele pojawia się choć niewielka zmiana.

(średnia pauza)

Może to być trochę więcej przestrzeni, ciepła, ciężaru, podparcia, swobodniejszy oddech albo mniejsze napięcie.

(średnia pauza)

Gdzie zauważasz tę zmianę najbardziej?

Pole zapisu

Lokalizacja pozytywnej zmiany: _____

Jakość zmiany: _____

Intensywność zasobu: _____ / 10

TEKST TERAPEUTY – WZMACNIANIE

Pozostań przez chwilę przy miejscu oraz przy tej subtelnej zmianie w ciele.

(dłuższa pauza)

Nie próbuj zwiększać jej na siłę. Zauważ tylko, czy może pozostać obecna przez kilka spokojnych chwil.

(dłuższa pauza)

Jeżeli pojawia się ruch, oddech albo pozycja, która wspiera ten stan, możesz pozwolić ciału z niej skorzystać.

SPRAWDŹ

Co teraz najbardziej pomaga utrzymać doświadczenie?

TEKST TERAPEUTY – INSTALACJA SŁOWA

Jakie krótkie słowo lub zdanie może reprezentować to miejsce?

(Możliwe przykłady wyłącznie jako inspiracja)

- „Tutaj mogę wybrać.”
- „Mam przestrzeń.”
- „Mogę odejść.”
- „Jestem chroniony.”
- „Teraz jestem tutaj.”

Wybrane słowo lub zdanie: _____

TEKST TERAPEUTY

Wypowiedź w myślach lub na głos to słowo, zauważając jednocześnie miejsce i reakcję ciała.

(średnia pauza)

TEKST TERAPEUTY – TEST ODDALENIA I POWROTU

Na chwilę odłóż obraz miejsca i przenieś uwagę do neutralnego przedmiotu w pomieszczeniu.

(krótka pauza)

Zauważ ponownie aktualną datę, miejsce i podparcie ciała.

(średnia pauza)

Teraz użyj swojego słowa-klucza i sprawdź, czy możesz ponownie odnaleźć choć część zasobu.

(dłuższa pauza)

SPRAWDŹ

Co wróciło jako pierwsze?

Intensywność po ponownym przywołaniu: _____ / 10

TEKST TERAPEUTY – ZAKOŃCZENIE

Możesz teraz pozwolić, aby miejsce pozostało dostępne, ale nie musisz w nim pozostawać.

(krótka pauza)

Zauważ pomieszczenie, aktualny dzień, podparcie ciała i możliwość poruszania się.

(średnia pauza)

Sprawdź, czy potrzebujesz rozciągnąć dłonie, poruszyć stopami albo zmienić pozycję.

(średnia pauza)

To Ty decydujesz, kiedy korzystać z tego miejsca i kiedy przenosisz uwagę gdzie indziej.

Kończąca kontrola

Orientacja: _____ / 10

Napięcie: _____ / 10

Intensywność zasobu: _____ / 10

Czy klient może świadomie zakończyć ćwiczenie: TAK / NIE

ZAPIS KLINICZNY

Nazwa miejsca: _____

Słowo-klucz: _____

Sygnał cielesny: _____

Najbardziej pomocny element: _____

Element wymagający zmiany: _____

Plan dalszego wzmocniania: _____

Prowadzony skrypt odnajdywania neutralności i zwolnienia

Cel ćwiczenia: Pomóc klientowi odnaleźć doświadczenie choć niewielkiego spokoju, neutralności, odpoczynku lub mniejszej intensywności bez wymagania poczucia pełnego bezpieczeństwa. Orientacyjny czas: 6–12 minut.

(Kiedy wybrać ten skrypt)

- ☐ słowo „bezpieczeństwo” wywołuje opór;
- ☐ klient nie zna doświadczenia pełnego bezpieczeństwa;
- ☐ celem jest łagodne zwolnienie;
- ☐ klient potrzebuje neutralnego punktu odniesienia;
- ☐ bezpieczne miejsce wydaje się zbyt intensywne lub nierealne.

(Warunki rozpoczęcia)

- ☐ uzyskano zgodę;
- ☐ ustalono sygnał zatrzymania;
- ☐ klient pozostaje zorientowany;
- ☐ oczy mogą pozostać otwarte;
- ☐ pozostaje czas na zakończenie.

TEKST TERAPEUTY – ORIENTOWANIE
Zacznij od zauważenia miejsca, w którym teraz jesteś.

[krótka pauza]
Wybierz jeden neutralny przedmiot, kolor albo linię, na której możesz przez chwilę zatrzymać wzrok.

[średnia pauza]
Zauważ podparcie ciała i to, że możesz zmienić pozycję w dowolnym momencie.

TEKST TERAPEUTY – WPROWADZENIE
Nie będziemy szukać idealnego miejsca ani całkowitego spokoju.

[krótka pauza]
Sprawdźmy jedynie, czy istnieje wspomnienie, przestrzeń, moment albo odczucie, w którym było choć trochę mniej trudno.

[średnia pauza]
Może to być kilka sekund odpoczynku, neutralny zakątek, siedzenie przy oknie, chwila po zakończonym zadaniu, spokojny dźwięk albo kontakt z czymś stabilnym.

[dłuższa pauza]

SPRAWDŹ
Czy pojawia się jakiś moment lub element, który jest choć trochę spokojniejszy albo bardziej neutralny?

(Jeżeli odpowiedź brzmi „nie”)

WARIANT
Nie szukajmy wspomnienia. Pozostańmy przy aktualnym otoczeniu. Wybierz element, który jest najmniej obciążający: kolor ściany, kształt mebla, światło, podparcie krzesła albo temperaturę powietrza.

(Jeżeli odpowiedź brzmi „tak”)
Zauważ tylko ten fragment, który jest odpowiedni. Nie musisz rozwijać całej sceny.

(Pole zapisu)
Wybrany moment, miejsce lub element:

TEKST TERAPEUTY – ROZWIJANIE NEUTRALNOŚCI
Co sprawia, że ten moment jest trochę spokojniejszy albo mniej wymagający?

[średnia pauza]
Czy pomaga odległość od innych osób, cisza, przewidywalność, światło, możliwość zatrzymania się albo brak konieczności działania?

[dłuższa pauza]
Zachowaj tylko te elementy, które rzeczywiście pasują.

SPRAWDŹ
Czy w tym doświadczeniu jest coś, co przeszkadza w spokoju?

(Jeżeli tak)

TEKST TERAPEUTY
Sprawdź, czy można zmienić odległość, usunąć element, otworzyć przestrzeń albo wybrać tylko neutralny fragment.

TEKST TERAPEUTY – ZMYŚŁY
Zauważ kolor albo poziom światła, jeżeli jest dostępny.

[krótka pauza]
Sprawdź, czy pojawia się cisza, dźwięk albo rytm.

[krótka pauza]
Zauważ temperaturę i powierzchnię dającą podparcie.

[średnia pauza]
Nie musisz odczuwać wszystkiego. Jeden dostępny element wystarczy.

TEKST TERAPEUTY – CIAŁO
Gdy zauważasz ten spokojniejszy lub neutralny punkt, sprawdź ciało.

[średnia pauza]
Czy jakaś część ciała jest choć trochę mniej napięta?

[średnia pauza]
Czy oddech ma odrobinę więcej przestrzeni?

[średnia pauza]
Czy ciężar ciała może być choć trochę bardziej podtrzymywany?

(Pole zapisu)
Najbardziej neutralny obszar ciała: _____
Poziom spokoju przed ćwiczeniem: _____ / 10
Poziom spokoju teraz: _____ / 10
Orientacja: _____ / 10

TEKST TERAPEUTY – WZMACNIANIE
Pozostań przez kilka chwil przy tym, co jest choć trochę spokojniejsze.

[dłuższa pauza]
Nie próbuj pogłębiać doświadczenia. Pozwól mu mieć dokładnie taką intensywność, jaka jest dostępna.

[dłuższa pauza]
Jeżeli ciało chce wykonać drobny ruch, oprzeć się wygodnie albo wypuścić powietrze, możesz na to pozwolić.

TEKST TERAPEUTY – SŁOWO-KLUCZ
Jakie krótkie słowo może przypominać o tym spokojniejszym punkcie?

(Przykłady wyłącznie pomocnicze)

- „Pauza”;
- „Spokojniej”;
- „Tutaj”;
- „Wystarczy”;
- „Podparcie”;
- „Chwila”.

Wybrane słowo: _____

TEKST TERAPEUTY
Połącz to słowo z jednym najbardziej dostępnym elementem: oddechem, podparciem, kolorem, dźwiękiem albo odczuciem.

[średnia pauza]

TEKST TERAPEUTY – TEST
Przenieś uwagę na chwilę do innego neutralnego elementu w pomieszczeniu.

[krótka pauza]
Teraz wypowiedz w myślach swoje słowo i sprawdź, czy wraca choć mała część spokojniejszego doświadczenia.

[średnia pauza]
Co wróciło jako pierwsze?

TEKST TERAPEUTY – ZAKOŃCZENIE
Nie musisz utrzymywać tego stanu bez przerwy.

[krótka pauza]
Zauważ, że możesz do niego wracać na krótkie chwile, kiedy jest to pomocne.

[średnia pauza]
Sprawdź ponownie aktualne miejsce, dzień, pozycję ciała i to, co widzisz wokół siebie.

(Końcowa ocena)
Spokój: _____ / 10
Napięcie: _____ / 10
Orientacja: _____ / 10
Dostępność zasobu: _____ / 5

(Sygnały pozytywnej reakcji)

- ☐ mniejsze napięcie bez utraty kontaktu;
- ☐ swobodniejszy oddech;
- ☐ większe podparcie;
- ☐ łagodniejszy ton głosu;
- ☐ możliwość rozglądania się;
- ☐ klient może wejść i wyjść z doświadczenia.

(Sygnały wymagające zmiany)

- ☐ senność połączona z odcięciem;
- ☐ nagła pustka;
- ☐ utrata orientacji;
- ☐ presja osiągnięcia spokoju;
- ☐ wzrost samokrytyki;
- ☐ wybrany moment wiąże się z traumą;
- ☐ klient czuje obowiązek pozostania w miejscu.

ZAPIS KLINICZNY
Nazwa zasobu: _____
Słowo-klucz: _____
Najbardziej pomocny element: _____
Najbardziej neutralny obszar ciała: _____
Czy zasób można stosować samodzielnie: TAK / NIE / Z POMOCĄ
Plan dalszego stosowania: _____

Spokój i stabilność poprzez ciało, otoczenie, słowo lub przedmiot

Cel ćwiczenia: Rozwinąć zasób bez wymagania tworzenia obrazu mentalnego. Skrypt opiera się na aktualnym otoczeniu, zmysłach, podparciu, ruchu, słowie albo realnym przedmiocie. Orientacyjny czas: 5–10 minut.

(Kiedy wybrać ten wariant

- klient nie tworzy obrazów;
- obrazy są niejasne lub szybko znikają;
- wizualizacja zwiększa odcięcie;
- klient lepiej reaguje na doświadczenie sensoryczne;
- klient chce pracować z otwartymi oczami;
- kontakt z ciałem jest możliwy i bezpieczny.

(Wprowadzenie

TEKST TERAPEUTY

Nie będziemy niczego wizualizować. Skorzystamy z tego, co jest dostępne teraz: otoczenia, podparcia, dźwięku, słowa, ruchu albo przedmiotu.

[krótka pauza]

Możesz wybrać tylko jeden element. Nie musisz zauważać wszystkiego.

(Sekcja 1 – Zasób wzrokowy

TEKST TERAPEUTY

Rozejrzyj się powoli po pomieszczeniu i znajdź neutralny albo trochę przyjemny element.

[średnia pauza]

Może to być kolor, kształt, linia, światło, roślina, obraz albo przedmiot.

[średnia pauza]

Pozwól oczom zatrzymać się na nim bez wysiłku.

SPRAWDŹ

Co wybrałeś?

Co w tym elemencie jest stabilne lub neutralne?

(Sekcja 2 – Podparcie ciała

TEKST TERAPEUTY

Zauważ miejsca, w których ciało dotyka krzesła, podłogi albo oparcia.

[średnia pauza]

Nie musisz się rozluźniać. Sprawdź tylko, czy powierzchnia pod Tobą wykonuje część pracy podtrzymywania.

[dłuższa pauza]

Czy jedna część ciała może oddać podłożu odrobinę więcej ciężaru?

(Pole zapisu

Najwyraźniejsze podparcie: _____

(Sekcja 3 – Dźwięk

TEKST TERAPEUTY

Zauważ najdalszy dźwięk, który możesz usłyszeć.

[krótka pauza]

Teraz zauważ dźwięk bliższy.

[krótka pauza]

Następnie sprawdź dźwięk własnego oddechu albo głosu.

[średnia pauza]

Nie oceniał dźwięków. Użyj ich tylko jako potwierdzenia, że jesteś w aktualnym miejscu.

(Sekcja 4 – Ruch

TEKST TERAPEUTY

Sprawdź, czy ciało chce wykonać prosty, świadomy ruch.

[krótka pauza]

Możesz nacisnąć stopy na podłogę, poruszyć palcami, oprzeć dłoń albo wyprostować plecy.

[średnia pauza]

Wybierz ruch, który daje odrobinę więcej obecności lub wpływu.

Wybrany ruch: _____

(Sekcja 5 – Przedmiot zasobowy

TEKST TERAPEUTY

Jeżeli jest dostępny neutralny przedmiot, możesz wziąć go do ręki albo spojrzeć na niego.

[krótka pauza]

Zauważ jego temperaturę, ciężar, fakturę i kształt.

[średnia pauza]

Sprawdź, czy kontakt z tym przedmiotem pomaga pamiętać o aktualnym miejscu i czasie.

Wybrany przedmiot: _____

(Sekcja 6 – Słowo lub zdanie

TEKST TERAPEUTY

Wybierz krótkie słowo albo realistyczne zdanie, które pasuje do tej chwili.

(Przykłady

- „Jestem tutaj.”
- „Mam podparcie.”
- „Mogę się rozejrzeć.”
- „Mogę się poruszyć.”
- „To jest obecna chwila.”
- „Mam wybór.”

Wybrane słowo lub zdanie: _____

(Sekcja 7 – Łączenie dwóch elementów

TEKST TERAPEUTY

Połącz teraz dwa najsilniejsze elementy.

[krótka pauza]

Może to być wzrok i podparcie, słowo i ruch, przedmiot i oddech albo inna kombinacja.

[średnia pauza]

Zauważ je jednocześnie przez kilka chwil.

Element pierwszy: _____

Element drugi: _____

Intensywność zasobu: _____ / 10

Orientacja: _____ / 10

(Sekcja 8 – Test przełączania uwagi

TEKST TERAPEUTY

Przenieś uwagę na chwilę do innego neutralnego elementu.

[krótka pauza]

Teraz wróć do wybranej kombinacji.

[średnia pauza]

Sprawdź, czy zasób jest nadal dostępny.

(Ocena

- łatwo dostępny;
- częściowo dostępny;
- wymaga przypomnienia;
- nie jest dostępny;
- zwiększa napięcie.

(Sekcja 9 – Zakończenie

TEKST TERAPEUTY

Zauważ całe pomieszczenie, aktualną datę, swoją pozycję i możliwość ruchu.

[średnia pauza]

Nie musisz utrzymywać zasobu. Wystarczy wiedzieć, które elementy pomagają Ci wrócić do większej obecności.

(Końcowe pomiary

Napięcie przed: _____ / 10

Napięcie po: _____ / 10

Orientacja przed: _____ / 10

Orientacja po: _____ / 10

Poczucie wpływu przed: _____ / 10

Poczucie wpływu po: _____ / 10

(ZAPIS KLINICZNY

Najsilniejszy element sensoryczny: _____

Najsilniejszy ruch: _____

Słowo-klucz: _____

Przedmiot zasobowy: _____

Kombinacja do dalszego stosowania: _____

Element niewskazany: _____

(Ważne

Brak obrazów nie oznacza braku zdolności do korzystania z zasobów. Zasób może być całkowicie realny, sensoryczny i oparty na aktualnym otoczeniu.

Skrócenie dostępu do zasobu bez konieczności powtarzania całego skryptu

Cel ćwiczenia: Połączyć stabilny zasób z krótkim słowem, zdaniem, gestem, postawą albo odczuciem ciała, które może później ułatwić jego ponowne przywołanie.
Orientacyjny czas: 5–8 minut.

Warunki rozpoczęcia

- zasób został wcześniej odnaleziony;
- zasób powoduje pozytywną lub neutralną zmianę;
- klient zachowuje orientację;
- zasób można przywołać i opuścić;
- klient chce utworzyć skróconą wskazówkę.

Nagłówek dokumentacyjny

Identyfikator przypadku: _____

Data: _____

Numer sesji: _____

Nazwa zasobu: _____

Sekcja 1 – Ponowne przywołanie zasobu

TEKST TERAPEUTY

Przywołaj teraz swój zasób w taki sposób, który jest dla Ciebie najłatwiejszy.

[średnia pauza]

Nie musisz odtwarzać wszystkich szczegółów. Wystarczy jeden element, który pozwala rozpoznać to doświadczenie.

[średnia pauza]

SPRAWDŹ

Co pojawiło się jako pierwsze?

- obraz;
- odczucie;
- podparcie;
- dźwięk;
- postawa;
- zdanie;
- przedmiot;
- inny element: _____

Intensywność zasobu: _____ / 10

Orientacja: _____ / 10

Sekcja 2 – Wybór słowa-klucza

TEKST TERAPEUTY

Jakie jedno słowo albo krótkie zdanie najlepiej reprezentuje ten zasób?

[średnia pauza]

Powinno brzmieć naturalnie i nie wymagać od Ciebie udowadniania czegośkolwiek.

Przykłady

- „Podparcie”;
- „Mogę wybrać”;
- „Jestem tutaj”;
- „Mam przestrzeń”;
- „Spokojniej”;
- „Granica”;
- „Siła”;
- „Nie jestem sam”.

Pierwsza propozycja: _____

Czy brzmi naturalnie: TAK / NIE / CZĘŚCIOWO

Ostateczne słowo lub zdanie: _____

Sekcja 3 – Wybór sygnału cielesnego

TEKST TERAPEUTY

Zauważ, czy zasobowi towarzyszy naturalna pozycja, ruch albo miejsce w ciele.

[średnia pauza]

Może to być kontakt stóp z podłogą, oparcie dłoni, wyprostowanie pleców, spokojniejszy wydech albo delikatny gest.

Wybrany sygnał cielesny: _____

Kontrola

- ruch jest możliwy do wykonania;
- nie powoduje bólu;
- nie przypomina traumatycznej pozycji;
- nie jest widoczny dla innych, jeżeli klient potrzebuje dyskrecji;
- klient może go świadomie rozpocząć i zakończyć.

Sekcja 4 – Pierwsze połączenie

TEKST TERAPEUTY

Przywołaj zasób, zauważ reakcję ciała i wypowiedz swoje słowo-klucz.

[średnia pauza]

Jeżeli pasuje, wykonaj jednocześnie wybrany gest albo przyjmij pozycję.

[dłuższa pauza]

Pozostań przy tym przez kilka spokojnych chwil.

Pomiar

Intensywność przed połączeniem: _____ / 10

Intensywność po połączeniu: _____ / 10

Orientacja: _____ / 10

Sekcja 5 – Powtórzenie

Wykonać od dwóch do czterech spokojnych prób, wyłącznie gdy klient pozostaje zorientowany.

Próba	Słowo	Gest lub sygnał	Intensywność zasobu 0–10	Orientacja 0–10
1	_____	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____	_____

TEKST TERAPEUTY POMIĘDZY PRÓBAMI

Odlóż teraz zasób i zauważ neutralny element pomieszczenia.

[krótka pauza]

Następnie użyj słowa i gestu, sprawdzając, czy zasób wraca.

Sekcja 6 – Test przy łagodnej aktywacji

Stosować wyłącznie wtedy, gdy jest to klinicznie odpowiednie.

TEKST TERAPEUTY

Przywołaj bardzo łagodną, codzienną sytuację o trudności nie większej niż _____ na 10.

[krótka pauza]

Nie wybieraj materiału traumatycznego.

[krótka pauza]

Zauważ reakcję, a następnie użyj swojego słowa i sygnału cielesnego.

[średnia pauza]

Pomiar

Napięcie przed: _____ / 10

Napięcie po: _____ / 10

Orientacja przed: _____ / 10

Orientacja po: _____ / 10

Sekcja 7 – Interpretacja testu

- zasób stał się łatwiej dostępny;
- zasób częściowo dostępny;
- potrzebny pełniejszy skrypt;
- słowo nie pasuje;
- gest nie pasuje;
- łagodna aktywacja była zbyt silna;
- pojawiło się odcięcie;
- potrzebna inna forma zasobu.

Sekcja 8 – Zakończenie

TEKST TERAPEUTY

Odlóż teraz zarówno próbę, jak i zasób.

[krótka pauza]

Zauważ aktualne pomieszczenie, datę, podparcie i możliwość ruchu.

[średnia pauza]

Słowo i gest są narzędziami, z których możesz korzystać, ale nie musisz wywoływać określonego stanu za każdym razem.

Końcowy zapis

Ostateczne słowo-klucz: _____

Ostateczny sygnał cielesny: _____

Najlepsze warunki stosowania: _____

Sytuacje, w których nie stosować: _____

Czy klient może używać samodzielnie: TAK / NIE / WYŁĄCZNIE PO UZGODNIENIU

Ważne

Słowo-klucz nie powinno stawać się nakazem uspokojenia. Ma przypominać o dostępnej możliwości, a nie wymuszać zmianę stanu.

Czy miejsce pozostaje stabilne, dostępne i wolne od ukrytego zagrożenia

Zasób należy testować nie tylko pod kątem intensywności, lecz także orientacji, możliwości wejścia i wyjścia, reakcji ciała oraz obecności elementów zwiększających samotność, obowiązek czuwania lub uwięzienie.

(Nagłówek

Identyfikator przypadku: _____

Data testu: _____

Numer sesji: _____

Nazwa miejsca: _____

Słowo-klucz: _____

(Sekcja 1 – Szybkie przywołanie

TEKST TERAPEUTY

Użyj teraz swojego słowa-klucza i sprawdź, czy miejsce lub jego najważniejszy element staje się dostępny.

[średnia pauza]

Nie próbuj odtwarzać wszystkich szczegółów.

(Pomiar

Czas potrzebny do przywołania: _____ / 10

Intensywność zasobu: _____ / 10

Orientacja: _____ / 10

Poczucie wyboru: _____ / 10

(Sekcja 2 – Kontrola jakości miejsca

- ☐ klient może wejść do miejsca;
- ☐ klient może je opuścić;
- ☐ klient może zmieniać odległość;
- ☐ klient może mieć otwarte oczy;
- ☐ istnieje możliwość ruchu;
- ☐ miejsce nie wymaga czuwania;
- ☐ miejsce nie wymaga opieki nad innymi;
- ☐ nie występuje presja pozostania;
- ☐ miejsce nie zawiera traumatycznych elementów;
- ☐ klient zachowuje aktualny wiek i orientację.

(Sekcja 3 – Ukryte elementy zagrożenia

SPRAWDŹ

Czy w miejscu jest coś, co sprawia, że musisz być czujny?

Czy ktoś może wejść bez Twojej zgody?

Czy czujesz obowiązek opieki nad kimś?

Czy możesz odejść, kiedy chcesz?

Czy miejsce przypomina jakiegokolwiek trudne wydarzenie?

Czy jesteś tam w swoim aktualnym wieku?

(Sekcja 4 – Elementy wymagające modyfikacji

- ☐ obecność określonej osoby;
- ☐ brak wyjścia;
- ☐ zamknięte drzwi;
- ☐ zbyt duża izolacja;
- ☐ ciemność;
- ☐ nadmierna otwartość;
- ☐ hałas;
- ☐ cisza;
- ☐ nieodpowiednia odległość;
- ☐ konieczność czuwania;
- ☐ obraz z przeszłości;
- ☐ inne: _____

Co należy zmienić: _____

TEKST TERAPEUTY

Sprawdź, czy możesz zmienić dokładnie jeden element, zachowując pełną kontrolę nad tym, jak wygląda nowe rozwiązanie.

[średnia pauza]

Co zmieniłeś?

(Sekcja 5 – Wersja alternatywna

Jeżeli miejsce nie działa, wybrać alternatywę

- ☐ miejsce spokoju;
- ☐ neutralny element otoczenia;
- ☐ podparcie ciała;
- ☐ postać ochronna;
- ☐ przedmiot zasobowy;
- ☐ wewnętrzna siła;
- ☐ zasób bez wizualizacji;
- ☐ wyłącznie orientowanie.

Wybrana alternatywa: _____

Powód zmiany: _____

(Sekcja 6 – Test wyjścia

TEKST TERAPEUTY

Opuść teraz miejsce i zauważ aktualne pomieszczenie.

[krótka pauza]

Nazwij w myślach aktualny dzień, miejsce i swój obecny wiek.

[średnia pauza]

Porusz stopami albo dłońmi.

(Pomiar

Orientacja po wyjściu: _____ / 10

Czy klient może całkowicie opuścić miejsce: TAK / NIE / CZĘŚCIOWO

(Sekcja 7 – Test ponownego wejścia

TEKST TERAPEUTY

Jeżeli chcesz, użyj słowa-klucza i wróć tylko do jednego najważniejszego elementu miejsca.

[średnia pauza]

Zauważ, czy nadal masz pełną możliwość wyjścia.

(Pomiar

Intensywność po powrocie: _____ / 10

Orientacja po powrocie: _____ / 10

Poczucie kontroli: _____ / 10

(Sekcja 8 – Test po przerwie

Do uzupełnienia na kolejnej sesji

Czy klient korzystał z miejsca poza sesją: TAK / NIE

W jakiej sytuacji: _____

Czy miejsce było dostępne: TAK / NIE / CZĘŚCIOWO

Czy pojawił się nowy trudny element: TAK / NIE

Opis: _____

(Sekcja 9 – Końcowy status zasobu

- ☐ stabilny i dostępny;
- ☐ pomocny przy wsparciu terapeutę;
- ☐ wymaga dalszego wzmacniania;
- ☐ wymaga modyfikacji;
- ☐ stosować wyłącznie z otwartymi oczami;
- ☐ stosować wyłącznie jako miejsce spokoju;
- ☐ nie używać obecnie;
- ☐ zastąpić innym zasobem.

Uzasadnienie: _____

Najbardziej stabilny element: _____

Element wymagający monitorowania: _____

Plan następnej próby: _____

Najważniejsza zasada

Bezpieczne miejsce nie powinno stawać się miejscem ucieczki od każdego dyskomfortu. Jego funkcją jest zwiększenie regulacji i wyboru, a nie trwałe odcięcie od doświadczenia.

MODUŁ 03

Kontener, granice i bezpieczne odkładanie materiału

Materiał nie jest usuwany. Zostaje odłożony na określony czas, a klient zachowuje decyzję o późniejszym powrocie.

W tym module znajdują się pełny skrypt kontenera, wariant bez wizualizacji, procedura zamknięcia niedomkniętej sesji oraz zasób granicy. Każdy skrypt podkreśla czasowość, świadomy wybór i możliwość późniejszego powrotu do materiału.

Spokój	Ochrona	Granica	Wsparcie	Siła
funkcja kontenera			różnica między odłożeniem a unikaniem	
pełny skrypt kontenera			kontener bez obrazu	
wybór materiału do odłożenia			ograniczanie ilości materiału	
zamknięcie niedomkniętej sesji			plan powrotu do materiału	
zasób granicy			kontrola dostępu	
sprawdzanie orientacji			dokumentowanie skuteczności.	
klient interpretuje kontener jako konieczność trwałego usunięcia emocji			ćwiczenie zwiększa dysocjacyjne odcięcie	
klient czuje przymus „zamknięcia” całego doświadczenia			kontener przypomina miejsce uwięzienia	
klient obawia się, że zawartość wydostanie się bez kontroli			występuje aktualne zagrożenie wymagające działania zamiast odkładania.	
Kontener			Kontener bez obrazu	
Odkładanie materiału			Zasób granicy	
Testowanie				

Czasowe odkładanie wybranego materiału z zachowaniem kontroli klienta

Cel ćwiczenia: Pomóc klientowi czasowo odłożyć konkretny, nieodmknęty materiał, aby odzyskać większą orientację i możliwość zakończenia sesji bez zaprzeczania doświadczeniu. Orientacyjny czas: 7–12 minut.

Warunki rozpoczęcia

- ☐ klient rozumie czasowy charakter ćwiczenia;
- ☐ klient wyraża zgodę;
- ☐ wybrano konkretny fragment materiału;
- ☐ klient zachowuje orientację;
- ☐ kontener nie jest używany zamiast koniecznej interwencji kryzysowej;
- ☐ ustalono plan późniejszego powrotu.

Wprowadzenie dla terapeuty

Kontener może przyjąć dowolną formę: zamykany pojemnik, sejf, archiwum, folder cyfrowy, szuflada, skrytka, magazyn, koperta, symboliczna granica czasowa albo inne rozwiązanie wybrane przez klienta. Nie sugerować konstrukcji kojarzącej się z uwięzieniem.

TEKST TERAPEUTY – ORIENTOWANIE

Zanim zaczniemy, zauważ aktualne pomieszczenie, dzień i podparcie ciała.

[krótka pauza]

Sprawdź, czy możesz poruszyć stopami albo dłońmi i rozejrzeć się wokół.

[średnia pauza]

Przez cały czas możesz zatrzymać ćwiczenie.

TEKST TERAPEUTY – WYJAŚNIENIE FUNKCJI

To ćwiczenie nie ma usunąć wspomnienia ani sprawić, że przestanie być ważne.

[krótka pauza]

Jego celem jest czasowe odłożenie wybranego fragmentu, abyś mógł zdecydować, kiedy i w jakich warunkach ponownie do niego wrócić.

[średnia pauza]

Nie musimy odkładać wszystkiego. Wybierzemy tylko to, co jest potrzebne do bezpiecznego zakończenia dzisiejszej pracy.

SPRAWDŹ

Czy taki cel ćwiczenia jest dla Ciebie odpowiedni?

- ☐ tak;
- ☐ częściowo;
- ☐ potrzebne wyjaśnienie;
- ☐ nie.

Sekcja wyboru materiału

Konkretny materiał do odłożenia:

Czego nie odkładamy:

Aktualny SUDS: _____ / 10

Orientacja: _____ / 10

TEKST TERAPEUTY – TWORZENIE KONTENERA

Zauważ, jaka forma przechowania byłaby odpowiednia dla tego materiału.

[średnia pauza]

Może to być rzeczywisty lub wyobrażony pojemnik, sejf, szuflada, archiwum, folder, skrytka albo inne rozwiązanie.

[dłuższa pauza]

Kontener powinien być wystarczająco mocny, ale nie musi być nieprzenikniony ani groźny.

[krótka pauza]

To Ty decydujesz, kiedy jest otwierany, zamykany i gdzie się znajduje.

SPRAWDŹ

Jaka forma pojawia się jako najbardziej odpowiednia?

TEKST TERAPEUTY – KONTROLA KONSTRUKCJI

Sprawdź, czy kontener ma odpowiedni rozmiar.

[krótka pauza]

Czy zamknięcie daje wystarczającą kontrolę?

[krótka pauza]

Czy klucz, kod albo decyzja o otwarciu pozostaje po Twojej stronie?

[krótka pauza]

Czy kontener znajduje się w miejscu, które możesz świadomie wybrać?

[średnia pauza]

Czy potrzebujesz zmienić jego odległość, materiał, kolor albo sposób zamknięcia?

Pola

Rodzaj kontenera: _____

Sposób zamknięcia: _____

Osoba kontrolująca dostęp: _____

Miejsce przechowania: _____

ZATRZYMAJ, JEŻELI

- kontener przypomina więzienie;
- klient czuje się umieszczony w kontenerze;
- pojawia się strach przed wybuchem lub wydostaniem zawartości;
- klient traci orientację;
- ćwiczenie zwiększa odrętwienie;
- materiał dotyczy aktualnego zagrożenia wymagającego działania.

TEKST TERAPEUTY – ODKŁADANIE MATERIAŁU

Teraz wybierz tylko ten fragment materiału, który chcesz odłożyć na określony czas.

[średnia pauza]

Nie musisz go szczegółowo oglądać.

[krótka pauza]

Może zostać przedstawiony jako dokument, obraz, symbol, dźwięk, ciężar albo inna forma.

[średnia pauza]

Umieść go w kontenerze w sposób, który daje Ci największą kontrolę.

[dłuższa pauza]

Jeżeli materiał jest zbyt duży, zmniejsz go, podziel albo odłóż tylko jedną część.

[dłuższa pauza]

SPRAWDŹ

Czy materiał został odłożony w wystarczającym stopniu?

- ☐ tak;
- ☐ częściowo;
- ☐ nie;
- ☐ ćwiczenie zwiększa napięcie.

TEKST TERAPEUTY – ZAMKNIĘCIE

Zamknij kontener w wybrany sposób.

[średnia pauza]

Sprawdź, czy zamknięcie jest wystarczające, ale nie wymaga stałego pilnowania.

[średnia pauza]

Zauważ, że możesz później wrócić do materiału razem ze mną albo w innym uzgodnionym bezpiecznym czasie.

TEKST TERAPEUTY – OKREŚLENIE CZASU

Do kiedy materiał pozostaje odłożony?

(Możliwe odpowiedzi)

- do kolejnej sesji;
 - do konkretnej daty;
 - do momentu ponownej wspólnej decyzji;
 - do czasu odzyskania zasobów;
 - inny termin: _____
- Ustalony termin lub warunek powrotu: _____

TEKST TERAPEUTY – POWRÓT DO TERAŹNIEJSZOŚCI

Przenieś teraz uwagę z kontenera do aktualnego pomieszczenia.

[krótka pauza]

Zauważ pięć elementów, które widzisz.

[średnia pauza]

Poczuj stopy, oparcie i możliwość ruchu.

[średnia pauza]

Przypomnij sobie aktualną datę i swój obecny wiek.

[średnia pauza]

Sprawdź, czy pozostał jeszcze materiał wymagający uwagi przed zakończeniem.

(Końcowe pomiary)

SUDS przed ćwiczeniem: _____ / 10

SUDS po ćwiczeniu: _____ / 10

Orientacja przed: _____ / 10

Orientacja po: _____ / 10

Poczucie kontroli przed: _____ / 10

Poczucie kontroli po: _____ / 10

TEKST TERAPEUTY – ZAKOŃCZENIE

Materiał nie został usunięty ani zapomniany. Został odłożony na czas, który wspólnie określiliśmy.

[krótka pauza]

Zachowujesz decyzję o tym, kiedy do niego wrócić.

[średnia pauza]

Teraz skupimy się na bezpiecznym zakończeniu dzisiejszego spotkania.

ZAPIS KLINICZNY

Materiał odłożony: _____

Forma kontenera: _____

Sposób zamknięcia: _____

Termin lub warunek powrotu: _____

Reakcja klienta: _____

Czy kontener zwiększył orientację: TAK / NIE / CZĘŚCIOWO

Czy pojawiło się odcięcie: TAK / NIE / NIEJASNE

Plan kolejnej sesji: _____

Odkładanie materiału poprzez zapis, przedmiot, granicę czasową lub działanie

Cel ćwiczenia: Umożliwić czasowe odłożenie materiału bez tworzenia obrazu mentalnego. Wariant wykorzystuje realny przedmiot, dokument, folder, ruch, decyzję czasową albo prostą procedurę organizacyjną.

Orientacyjny czas: 5–10 minut.

(Kiedy wybrać ten wariant

- ☐ klient nie tworzy obrazów;
- ☐ wizualizacja kontenera zwiększa napięcie;
- ☐ klient preferuje konkretne działania;
- ☐ realny przedmiot zwiększa orientację;
- ☐ klient potrzebuje jasnej granicy czasowej;
- ☐ materiał można krótko nazwać bez szczegółowego uruchamiania.

(Warunki rozpoczęcia

- ☐ klient wyraża zgodę;
- ☐ wybrano konkretny fragment;
- ☐ klient zachowuje orientację;
- ☐ materiał nie dotyczy aktualnego zagrożenia wymagającego działania;
- ☐ uzgodniono późniejszy powrót.

TEKST TERAPEUTY – WPROWADZENIE

Nie będziemy tworzyć obrazu kontenera.

[krótka pauza]

Zamiast tego użyjemy konkretnego sposobu zaznaczenia: 'Na ten moment kończę kontakt z tym materiałem i wrócę do niego w uzgodnionym czasie'.

Sekcja 1 – Wybór formy

(Możliwe formy

- ☐ zapisanie krótkiej nazwy na kartce;
- ☐ zamknięcie notatki w kopercie;
- ☐ umieszczenie symbolu w teczce;
- ☐ zapisanie hasła w bezpiecznym folderze;
- ☐ odłożenie przedmiotu na wybrane miejsce;
- ☐ narysowanie granicy czasowej;
- ☐ wykonanie ruchu oznaczającego zakończenie;
- ☐ wypowiedzenie uzgodnionego zdania;
- ☐ inna forma: _____

Wybrana forma: _____

Sekcja 2 – Ograniczenie materiału

TEKST TERAPEUTY

Nazwij materiał najkrócej, jak to możliwe, bez wchodzenia w szczegóły.

[średnia pauza]

Może to być jedno słowo, kod, symbol albo tytuł.

Krótką nazwa materiału: _____

Czy nazwa zwiększa aktywację: TAK / NIE / CZĘŚCIOWO

(Jeżeli tak

WARIANT

Użyj neutralnego kodu, na przykład litery, numeru albo koloru, który nie wymaga ponownego przywoływania treści.

Neutralny kod: _____

Sekcja 3 – Fizyczne odłożenie

TEKST TERAPEUTY

Umieść kartkę, symbol albo przedmiot w wybranym miejscu.

[średnia pauza]

Wykonaj ten ruch świadomie, zauważając, że materiał nie jest niszczone, lecz odkładany.

[dłuższa pauza]

Zamknij kopertę, teczkę, folder albo zakończ ruch w sposób, który jest wystarczająco wyraźny.

Sekcja 4 – Zdanie graniczne

TEKST TERAPEUTY

Wybierz realistyczne zdanie oznaczające czasową granicę.

(Przykłady

- „Na dziś kończę kontakt z tym materiałem.”
- „Wrócę do tego podczas kolejnej sesji.”
- „Nie muszę rozwiązać tego teraz.”
- „Mogę odłożyć ten temat bez zaprzeczania mu.”
- „Teraz wybieram powrót do teraźniejszości.”

Wybrane zdanie: _____

TEKST TERAPEUTY

Wypowiedz zdanie, wykonując jednocześnie wybrany ruch zamknięcia.

[średnia pauza]

(Sekcja 5 – Granica czasowa

Materiał pozostaje odłożony do:

- ☐ kolejnej sesji;
- ☐ konkretnej daty;
- ☐ ponownej wspólnej decyzji;
- ☐ zakończenia aktualnego kryzysu;
- ☐ innego warunku: _____

Termin: _____

TEKST TERAPEUTY

Zauważ, że termin jest określony. Nie musisz teraz stale sprawdzać materiału.

(Sekcja 6 – Ruch kończący

(Możliwe ruchy

- zamknięcie teczek;
- odsunięcie kartki;
- położenie dłoni na stole;
- oparcie pleców;
- postawienie obu stóp na podłodze;
- wyprostowanie się;
- spojrzenie na drzwi lub okno;
- inny ruch: _____

Wybrany ruch: _____

TEKST TERAPEUTY

Wykonaj ruch raz jeszcze, świadomie zaznaczając koniec tej części pracy.

(Sekcja 7 – Orientowanie

TEKST TERAPEUTY

Rozejrzyj się po aktualnym pomieszczeniu.

[krótka pauza]

Nazwij trzy kolory, które widzisz.

[krótka pauza]

Zauważ podparcie stóp oraz pleców.

[średnia pauza]

Przypomnij sobie aktualną datę, miejsce i swój obecny wiek.

[średnia pauza]

Sprawdź, co jest teraz potrzebne, aby bezpiecznie zakończyć spotkanie.

(Sekcja 8 – Pomiary

SUDS przed: _____ / 10

SUDS po: _____ / 10

Orientacja przed: _____ / 10

Orientacja po: _____ / 10

Poczucie kontroli przed: _____ / 10

Poczucie kontroli po: _____ / 10

(Sekcja 9 – Ocena skuteczności

- ☐ materiał jest mniej dominujący;
- ☐ klient odczuwa wyraźniejszą granicę czasową;
- ☐ orientacja wzrosła;
- ☐ klient może zakończyć kontakt z tematem;
- ☐ materiał nadal jest silnie aktywny;
- ☐ pojawiło się odrętwienie;
- ☐ klient czuje presję trwałego usunięcia materiału;
- ☐ potrzebna dodatkowa interwencja.

(Sekcja 10 – Zakończenie

TEKST TERAPEUTY

Materiał został oznaczony i odłożony na uzgodniony czas.

[krótka pauza]

Nie musi być rozwiązany dzisiaj.

[krótka pauza]

Teraz wybierasz kontakt z aktualnym pomieszczeniem i dalszą częścią dnia.

(ZAPIS KLINICZNY

Zastosowana forma: _____

Neutralny kod materiału: _____

Zdanie graniczne: _____

Ruch kończący: _____

Termin powrotu: _____

Najważniejsza reakcja klienta: _____

Czy wariant był skuteczniejszy od wizualizacji: TAK / NIE / NIE PORÓWNYWANO

(Ważne

Konkretna czynność może być bardziej regulująca niż wyobrażenie. Nie należy traktować wizualizacji jako formy lepszej lub bardziej zaawansowanej.

Bezpieczne zatrzymanie pracy i przygotowanie do kolejnego spotkania

Cel ćwiczenia: Zakończyć sesję, podczas której materiał pozostaje aktywny, bez sugerowania, że proces został ukończony. Skrypt łączy zatrzymanie, nazwanie statusu, czasowe odłożenie, orientowanie oraz plan między sesjami.

Orientacyjny czas: 8–15 minut.

(Warunki rozpoczęcia)

- ☐ terapeuta rozpoczął zamknięcie z wystarczającym wyprzedzeniem;
- ☐ aktywne przetwarzanie zostało zatrzymane;
- ☐ klient może odpowiadać na proste pytania;
- ☐ przeprowadzono lub przeprowadza się ocenę bezpieczeństwa;
- ☐ przygotowano zasób i plan po sesji.

(Nagłówek)

Identyfikator przypadku: _____

Data: _____

Numer sesji: _____

Kod aktywnego celu: _____

Czas rozpoczęcia zamknięcia: _____

(Seksja 1 – Zatrzymanie aktywnej pracy)

TEKST TERAPEUTY

Zatrzymamy teraz aktywną pracę nad tym materiałem.

(krótka pauza)

Nie oznacza to, że proces jest zakończony. Oznacza to, że przechodzimy do bezpiecznego zamknięcia dzisiejszej sesji.

(średnia pauza)

Nie będziemy teraz otwierać nowych obrazów ani szukać kolejnych skojarzeń.

(OBSERWUJ)

- orientację;
- oddech;
- zdolność odpowiedzi;
- kontakt wzrokowy;
- napięcie;
- oznaki dysocjacji.

(Seksja 2 – Nazwanie ostatniego aktywnego materiału)

TEKST TERAPEUTY

Bez wchodzenia w szczegóły nazwijmy krótko, gdzie zatrzymał się proces.

(krótka pauza)

Jaki obraz, odczucie, myśl albo fragment był ostatni?

Ostatni aktywny materiał: _____

SUDS przed zamknięciem: _____ / 10

Orientacja przed zamknięciem: _____ / 10

(Seksja 3 – Oddzielenie teraźniejszości od materiału)

TEKST TERAPEUTY

Zauważ, że materiał dotyczy wspomnienia, skojarzenia albo procesu, który był aktywny podczas sesji.

(krótka pauza)

Sprawdź aktualne pomieszczenie.

(krótka pauza)

Zauważ, gdzie znajdują się drzwi, okna i meble.

(średnia pauza)

Przypomnij sobie aktualną datę i swój obecny wiek.

(średnia pauza)

Poczuj podparcie ciała oraz możliwość ruchu.

(Seksja 4 – Wybór sposobu odłożenia)

SPRAWDŹ

Który sposób jest dziś najbardziej odpowiedni?

- ☐ kontener wyobraźniowy;
- ☐ kontener bez wizualizacji;
- ☐ krótki zapis i zamknięcie notatki;
- ☐ granica czasowa;
- ☐ symboliczne odłożenie;
- ☐ pozostawienie materiału w gabinecie;
- ☐ inne rozwiązanie: _____

Wybrany sposób: _____

(Seksja 5 – Skrypt czasowego odłożenia)

TEKST TERAPEUTY

Wybierz tylko ten fragment, który pozostaje aktywny.

(krótka pauza)

Nie musisz ponownie go oglądać.

(krótka pauza)

Odłóż go teraz w wybrany sposób, zachowując decyzję o późniejszym powrocie.

(dłuższa pauza)

Zamknij, odsuń albo oznacz materiał zgodnie z ustaloną formą.

(średnia pauza)

Sprawdź, czy potrzebna jest jeszcze jedna warstwa granicy albo większa odległość.

(średnia pauza)

(Seksja 6 – Ustalenie planu powrotu)

TEKST TERAPEUTY

Wróćmy do tego materiału dopiero po ponownej ocenie na kolejnej sesji.

(krótka pauza)

Najpierw sprawdzimy, co wydarzyło się pomiędzy spotkaniami, jaki jest aktualny poziom bezpieczeństwa i czy nadal chcesz kontynuować.

Planowany termin ponownej oceny: _____

Pierwsze pytanie na kolejnej sesji: _____

(Seksja 7 – Zasób zamykający)

SPRAWDŹ

Który zasób będzie teraz najbardziej pomocny?

- ☐ miejsce spokoju;
- ☐ bezpieczne miejsce;

- ☐ podparcie i orientowanie;

- ☐ postać ochronną;

- ☐ wewnętrzna siła;

- ☐ kontakt z przedmiotem;

- ☐ spokojny ruch;

- ☐ inny: _____

Wybrany zasób: _____

TEKST TERAPEUTY

Przywołaj tylko najprostszy element tego zasobu.

(średnia pauza)

Zauważ reakcję ciała i sprawdź, czy zasób zwiększa obecność.

(średnia pauza)

Jeżeli nie pomaga, odłóż go i wróć do otoczenia.

(Seksja 8 – Ocena orientacji)

TEKST TERAPEUTY

Powiedz, gdzie teraz jesteś.

Jaki jest dzisiejszy dzień lub przybliżona data?

Ile masz teraz lat?

Co widzisz przed sobą?

Co planujesz zrobić bezpośrednio po sesji?

(Pola)

Orientacja: _____ / 10

Obecność w ciele: _____ / 10

Poczucie wyboru: _____ / 10

(Seksja 9 – Plan między sesjami)

TEKST TERAPEUTY

Pomiędzy sesjami możesz zauważać sny, wspomnienia, emocje albo reakcje ciała.

(krótka pauza)

Nie musisz celowo uruchamiać materiału ani samodzielnie kontynuować przetwarzania.

(krótka pauza)

Jeżeli coś pojawi się spontanicznie, możesz krótko to zapisać, skorzystać z uzgodnionego zasobu i wrócić do aktualnego otoczenia.

(Pola)

Zasób do zastosowania: _____

Co klient może krótko obserwować: _____

Czego nie powinien celowo uruchamiać: _____

Sposób uzyskania pomocy: _____

(Seksja 10 – Sygnały wymagające dodatkowej pomocy)

- ☐ bezpośrednie zagrożenie;
- ☐ nasilone myśli samobójcze;
- ☐ zachowania autodestrukcyjne;
- ☐ znaczna dezorientacja;
- ☐ częste utraty czasu;
- ☐ niemożność wykonywania podstawowych czynności;
- ☐ gwałtowne pogorszenie funkcjonowania;
- ☐ stan wymagający pomocy medycznej;
- ☐ inne: _____

Uzgodnione działanie: _____

(Seksja 11 – Końcowy skrypt)

TEKST TERAPEUTY

Dzisiejsza praca została zatrzymana w określonym miejscu.

(krótka pauza)

Materiał został odłożony do czasu ponownej wspólnej oceny.

(krótka pauza)

Teraz zauważ ponownie całe pomieszczenie, podparcie ciała, możliwość ruchu i plan na najbliższe godziny.

(średnia pauza)

Nie musisz rozwiązać wszystkiego dzisiaj.

(krótka pauza)

Najważniejsze jest teraz bezpieczne zakończenie i powrót do aktualnego dnia.

(Seksja 12 – Końcowa ocena)

SUDS końcowy: _____ / 10

Orientacja końcowa: _____ / 10

Obecność końcowa: _____ / 10

Poczucie wpływu: _____ / 10

Czy klient może bezpiecznie zakończyć spotkanie: TAK / NIE

Czy potrzebna dodatkowa interwencja: TAK / NIE

ZAPIS KLINICZNY

Powód niedomknięcia: _____

Ostatni aktywny materiał: _____

Sposób odłożenia: _____

Zastosowany zasób: _____

Stan na zakończenie: _____

Plan między sesjami: _____

Pierwszy punkt kolejnego spotkania: _____

Potrzeba konsultacji lub superwizji: TAK / NIE

Nie kończ spotkania, gdy

- klient pozostaje znacznie zdezorientowany;
- nie może bezpiecznie wrócić do codziennego funkcjonowania;
- występuje bezpośrednie zagrożenie;
- pojawia się stan wymagający pomocy medycznej lub krzyzysowej;
- klient nie odzyskał możliwości świadomego wyboru.

Prowadzony skrypt odzyskiwania przestrzeni, wyboru i prawa do zatrzymania

Cel ćwiczenia: Pomóc klientowi rozpoznać własną przestrzeń, stworzyć elastyczną granicę oraz doświadczyć możliwości decydowania o odległości, kontakcie i dostępie innych osób.
Orientacyjny czas: 7–12 minut.

(Kiedy zastosować)

- klient ma trudność z odmawianiem;
- automatycznie podporządkowuje się innym;
- traci poczucie własnej przestrzeni;
- czuje obowiązek natychmiastowego reagowania;
- potrzebuje przygotowania do rozmowy lub wyznaczenia granicy;
- potrafi pozostać zorientowany podczas pracy z przestrzenią.

(Warunki rozpoczęcia)

- uzyskano świadomą zgodę;
- ustalono sygnał zatrzymania;
- klient może mieć otwarte oczy;
- sprawdzono aktualne bezpieczeństwo;
- możliwe jest swobodne poruszanie ciałem;
- terapeuta nie narzuca odległości ani rodzaju granicy.

(Nagłówek dokumentacyjny)

Identyfikator przypadku: _____
Data: _____
Numer sesji: _____
Aktualna sytuacja wymagająca granicy: _____

(Seksja 1 – Orientowanie)

TEKST TERAPEUTY
Zaczniij od zauważenia aktualnego pomieszczenia.

(krótka pauza)

Sprawdź, gdzie znajdują się drzwi, okna i najbliższe przedmioty.

(krótka pauza)

Zauważ podparcie stóp oraz miejsce, które zajmuje Twoje ciało.

(średnia pauza)

Przez cały czas możesz zmieniać pozycję, zwiększać odległość albo zatrzymać ćwiczenie.

(Seksja 2 – Zauważenie własnej przestrzeni)

TEKST TERAPEUTY
Sprawdź, czy możesz zauważyć przestrzeń bezpośrednio wokół swojego ciała.

(średnia pauza)

Nie musisz jej widzieć. Możesz wyczuć odległość, kierunek, temperaturę, napięcie albo po prostu wiedzieć, gdzie zaczyna się Twoja przestrzeń.

(dłuższa pauza)

Jaka odległość z przodu jest teraz odpowiednia?

(krótka pauza)

Jaka odległość po bokach?

(krótka pauza)

Jaka odległość za Tobą?

(Pola zapisu)

Odległość z przodu: _____
Odległość po bokach: _____
Odległość z tyłu: _____

(Seksja 3 – Forma granicy)

TEKST TERAPEUTY
Zauważ, jaka forma granicy najlepiej wspiera wybór.

(średnia pauza)

Może to być odległość, linia, światło, kolor, drzwi, przezroczysta osłona, ruch dłoni, postawa albo samo wewnętrzne poczucie: "Tutaj kończy się moja przestrzeń".

(dłuższa pauza)

Granica nie musi być twarda ani całkowicie zamknięta.

(krótka pauza)

Może się otwierać, przesuwać i zmieniać zgodnie z Twoją decyzją.

Wybrana forma granicy: _____

(Seksja 4 – Kontrola granicy)

TEKST TERAPEUTY
Sprawdź, czy Ty decydujesz, kto lub co może zbliżyć się do tej granicy.

(krótka pauza)

Czy możesz ją przesunąć dalej?

(krótka pauza)

Czy możesz przybliżyć ją wtedy, gdy tego chcesz?

(krótka pauza)

Czy możesz pozostawić część otwartą, a inną zamkniętą?

(średnia pauza)

Czy granica chroni, nie powodując poczucia uwięzienia?

(Kontrola)

- klient kontroluje odległość;
- granica jest elastyczna;
- istnieje możliwość wyjścia;
- granica nie zamyka klienta w pułapce;
- klient może świadomie dopuścić kontakt;
- klient może świadomie odmówić kontaktu.

(ZATRZYMAJ, JEŻELI)

- granica przypomina uwięzienie;
- klient czuje się całkowicie odcięty;
- pojawia się silna klaustrofobia;
- granica aktywuje traumatyczne wspomnienie;
- klient traci orientację;
- ćwiczenie zwiększa poczucie zagrożenia.

(Seksja 5 – Reakcja ciała)

TEKST TERAPEUTY
Gdy zauważasz swoją granicę, sprawdź reakcję ciała.

(średnia pauza)

Czy stopy mają trochę więcej podparcia?

(krótka pauza)

Czy plecy, barki albo klatka piersiowa zmieniają pozycję?

(krótka pauza)

Czy pojawia się impuls odsunięcia, zatrzymania, wyprostowania albo wypowiedzenia słowa?

Lokalizacja zmiany: _____
Jakość zmiany: _____
Poczucie wpływu: _____ / 10
Orientacja: _____ / 10

(Seksja 6 – Gest granicy)

TEKST TERAPEUTY
Jeżeli to odpowiednie, wybierz prosty gest oznaczający granicę.

(krótka pauza)

Może to być uniesienie dłoni, oparcie stóp, wyprostowanie pleców, odsunięcie krzesła albo inny świadomy ruch.

(średnia pauza)

Wykonaj go tylko w takim zakresie, który jest wygodny.

Wybrany gest: _____

(Seksja 7 – Słowo lub zdanie graniczne)

TEKST TERAPEUTY
Jakie krótkie zdanie pasuje do tej granicy?

(Możliwe przykłady)

- „Potrzebuję czasu.”
- „Nie zgadzam się.”
- „Zatrzymaj się.”
- „To jest moja przestrzeń.”
- „Mogę zdecydować później.”
- „Mam prawo odmówić.”
- „Mogę wybrać odległość.”

Wybrane zdanie: _____
(Kontrola jakości zdania)

- brzmi naturalnie;
- jest realistyczne;
- nie wymaga agresji;
- wzmacnia wybór;
- klient może je wypowiedzieć;
- reakcja ciała nie wskazuje na gwałtowny sprzeciw.

(Seksja 8 – Instalacja granicy)

TEKST TERAPEUTY
Zauważ swoją przestrzeń, przyjmij wybraną pozycję i wypowiedz zdanie graniczne.

(średnia pauza)

Sprawdź, co dzieje się w ciele.

(dłuższa pauza)

Nie musisz odczuwać pełnej pewności. Wystarczy nawet niewielkie poczucie, że istnieje możliwość wyboru.

(średnia pauza)

Powtórz gest i zdanie jeszcze raz, jeżeli nadal czujesz się obecny.

(Pomiar)

Poczucie wpływu przed: _____ / 10
Poczucie wpływu po: _____ / 10
Napięcie przed: _____ / 10
Napięcie po: _____ / 10

(Seksja 9 – Próba z neutralną sytuacją)

Stosować wyłącznie przy zachowanej orientacji.

TEKST TERAPEUTY
Pomyśl o łagodnej, codziennej sytuacji, w której chcesz poprosić o chwilę, odmówić albo zwiększyć odległość.

(krótka pauza)

Nie wybieraj sytuacji traumatycznej ani bardzo intensywnej.

(krótka pauza)

Zauważ pierwszą reakcję.

(średnia pauza)

Teraz poczuć swoją granicę, wykonaj gest i wypowiedz zdanie.

(średnia pauza)

SPRAWDŹ
Czy coś się zmieniło?

SUDS przed próbą: _____ / 10
SUDS po próbie: _____ / 10
Poczucie wpływu po próbie: _____ / 10

(Seksja 10 – Zakończenie)

TEKST TERAPEUTY
Odlóż teraz próbną sytuację.

(krótka pauza)

Granica nie musi być stale aktywna.

(krótka pauza)

Możesz ją przywoływać, zmieniać i opuszczać zgodnie z potrzebą.

(średnia pauza)

Zauważ ponownie pomieszczenie, aktualny dzień, podparcie ciała oraz możliwość ruchu.

(Końcowy zapis)

Forma granicy: _____
Gest: _____
Zdanie graniczne: _____
Najbardziej pomocny sygnał ciała: _____
Sytuacja do dalszego ćwiczenia: _____
Czy zasób może być używany samodzielnie: TAK / NIE / PO DALSZEJ PRÓBIE

Czy zasób zwiększa wybór, czy wzmacnia unikanie i odcięcie

Karta pozwala ocenić skuteczność kontenera i granicy podczas kolejnej sesji. Należy sprawdzić, czy klient zachował orientację, czy materiał pozostał dostępny do świadomego powrotu oraz czy granica jest elastyczna.

(Nagłówek)

Identyfikator przypadku: _____

Data testu: _____

Numer sesji: _____

Testowany zasób: KONTENER / GRANICA / OBA ZASOBY

(Sekcja 1 – Stan od poprzedniej sesji)

Czy klient korzystał z zasobu: TAK / NIE

W jakiej sytuacji: _____

Jak często: _____

Czy zasób był dostępny: TAK / NIE / CZĘŚCIOWO

Najważniejsza reakcja: _____

(Sekcja 2 – Test kontenera)

Forma kontenera: _____

Materiał odłożony: _____

Ustalony termin lub warunek powrotu: _____

(Pytania)

- „Czy materiał pozostawał odłożony bez konieczności ciągłego pilnowania?”
- „Czy wiedziałeś, że możesz do niego później wrócić?”
- „Czy kontener zwiększył wybór, czy raczej odciął dostęp do wszystkiego?”
- „Czy pojawił się lęk, że zawartość wydostanie się bez kontroli?”
- „Czy kontener wymaga zmiany?”

(Ocena)

- ☐ zwiększył możliwość zakończenia kontaktu;
- ☐ zmniejszył dominację materiału;
- ☐ zachował możliwość późniejszego powrotu;
- ☐ wywołał potrzebę ciągłego kontrolowania;
- ☐ zwiększył unikanie;
- ☐ zwiększył odrętwienie;
- ☐ przestał być dostępny;
- ☐ aktywował nowe trudne skojarzenie.

Skuteczność kontenera: _____ / 5

(Sekcja 3 – Kontrolowane ponowne otwarcie)

Wykonać wyłącznie, gdy jest to klinicznie uzasadnione.

(TEKST TERAPEUTY)

Nie będziemy otwierać całego materiału.

[krótka pauza]

Sprawdźmy tylko, czy nadal zachowujesz decyzję o dostępie.

[krótka pauza]

Zauważ kontener albo jego symbol i sprawdź, czy możesz świadomie zbliżyć się do niego, pozostając w aktualnym pomieszczeniu.

[średnia pauza]

Nie otwieraj go, dopóki wspólnie nie zdecydujemy.

(Kontrola)

- ☐ klient zachowuje orientację;
- ☐ klient nie czuje przymusu otwarcia;
- ☐ klient może zdecydować o pozostawieniu materiału;
- ☐ klient może otworzyć wyłącznie wybrany fragment;
- ☐ pojawia się znaczne przeciążenie – przerwać.

(Sekcja 4 – Modyfikacja kontenera)

(Możliwe zmiany)

- ☐ większa odległość;
- ☐ mniejsza odległość;
- ☐ inne zamknięcie;
- ☐ inny materiał konstrukcji;
- ☐ podział zawartości;
- ☐ neutralny kod zamiast obrazu;
- ☐ inna lokalizacja;
- ☐ zamiana kontenera na granicę czasową;
- ☐ rezygnacja z kontenera.

Wprowadzona zmiana: _____

(Sekcja 5 – Test granicy)

Forma granicy: _____

Gest: _____

Zdanie: _____

(Pytania)

- „Czy granica była dostępna w rzeczywistej sytuacji?”
- „Czy można było ją przesunąć?”
- „Czy granica chroniła bez poczucia izolacji?”
- „Czy można było dopuścić wybraną osobę?”
- „Czy gest lub zdanie było możliwe do użycia?”

(Ocena)

- ☐ klient zauważył własną przestrzeń;
- ☐ granica zwiększyła poczucie wpływu;
- ☐ możliwe było świadome otwieranie i zamykanie;
- ☐ granica była zbyt sztywna;
- ☐ granica zwiększyła izolację;
- ☐ zdanie było zbyt trudne;
- ☐ gest był niedostępny;
- ☐ potrzebna mniejsza próba.

Skuteczność granicy: _____ / 5

(Sekcja 6 – Próba elastyczności granicy)

(TEKST TERAPEUTY)

Zauważ swoją granicę w najbardziej naturalnej formie.

[średnia pauza]

Przesuń ją odrobinę dalej.

[krótka pauza]

Teraz sprawdź, czy możesz ją przybliżyć.

[krótka pauza]

Zostaw tyle przestrzeni, ile jest teraz odpowiednie.

[średnia pauza]

Sprawdź, czy możesz świadomie otworzyć niewielką część granicy, a następnie ponownie ją zamknąć.

(Pomiar)

Poczucie kontroli: _____ / 10

Orientacja: _____ / 10

Napięcie: _____ / 10

(Sekcja 7 – Różnica między regulacją a unikaniem)

(Wskaźniki regulacji)

- ☐ większa orientacja;
- ☐ większa możliwość wyboru;
- ☐ dostęp do emocji bez zalanania;
- ☐ możliwość późniejszego powrotu;
- ☐ elastyczna granica;
- ☐ mniejsze automatyczne podporządkowanie.

(Wskaźniki unikania lub odcięcia)

- ☐ całkowity brak dostępu do emocji;
- ☐ nagła pustka;
- ☐ niechęć do jakiegokolwiek powrotu;
- ☐ przekonanie, że materiał musi pozostać zamknięty na zawsze;
- ☐ całkowite odcięcie od relacji;
- ☐ utrata orientacji;
- ☐ poczucie nierealności.

(Sekcja 8 – Decyzja)

- o zachować kontener w obecnej formie;
- o zmodyfikować kontener;
- o zastąpić kontener granicą czasową;
- o zachować zasób granicy;
- o zmodyfikować gest lub zdanie;
- o ćwiczyć granicę przy łagodnej sytuacji;
- o stosować wyłącznie z terapeutą;
- o nie używać obecnie;
- o wrócić do prostego orientowania.

Uzasadnienie: _____

Plan dalszego stosowania: _____

(Najważniejsza zasada)

Skuteczny kontener i skuteczna granica zwiększają kontrolę nad kontaktem z doświadczeniem. Nie powinny odbierać dostępu do emocji, relacji ani świadomego wyboru.

MODUŁ 04

Postać ochronna, wspierająca i mądra

Postać zasobowa wspiera sprawczość klienta. Nie przejmuje jego decyzji ani nie wymaga podporządkowania.

W tym module znajdują się skrypty postaci ochronnej, postaci wspierającej, wewnętrznej mądrej postaci oraz zespołu zasobów. Postać może być realna, wyobrażona, symboliczna, historyczna, fikcyjna, duchowa, zwierzęca albo oparta na cechach kilku różnych postaci.

Spokój

Ochrona

Granica

Wsparcie

Siła

postać ochronna

postać wspierająca

postać mądra

symbol ochrony

wspierający komunikat

odpowiednia odległość

zgoda na obecność postaci

kontrola dostępu

zespół zasobów

wariant bez wizualizacji

test reakcji relacyjnej

dokumentowanie skuteczności.

nie sugerować konkretnej osoby

nie wymagać wyboru członka rodziny

nie zakładać, że bliskość jest regulująca

pozwolić klientowi ustalić odległość

sprawdzić, czy postać nie ocenia, nie kontroluje ani nie oczekuje wdzięczności

postać powinna wzmacniać wybór klienta

klient może wybrać wyłącznie cechę, głos, symbol lub przedmiot zamiast całej postaci.

Postać ochronna

Postać wspierająca

Mądra postać

Zespół zasobów

Testowanie

Prowadzony skrypt rozwijania ochrony bez odbierania sprawczości

Cel ćwiczenia: Pomóc klientowi odnaleźć lub stworzyć postać, symbol albo obecność reprezentującą ochronę, szacunek dla granic i gotowość do działania na rzecz bezpieczeństwa klienta. Orientacyjny czas: 8-15 minut.

Warunki rozpoczęcia

- ☐ klient wyraża zgodę;
- ☐ obecność postaci nie zwiększa zagrożenia;
- ☐ ustalono sygnał zatrzymania;
- ☐ klient może decydować o odległości;
- ☐ klient zachowuje aktualny wiek i orientację;
- ☐ postać nie jest przedstawiana jako wszechmocna.

Wprowadzenie

Postać może być rzeczywista lub wyobrażona. Może nią być człowiek, zwierzę, bohater, symbol, światło, tarcza, głos, cecha albo połączenie kilku elementów. Nie musi mieć twarzy ani imienia.

TEKST TERAPEUTY - ORIENTOWANIE

Zauważ aktualne pomieszczenie, dzień i podparcie ciała.

[krótka pauza]

Sprawdź, czy możesz rozejrzeć się i poruszyć stopami lub dłońmi.

[średnia pauza]

Przez cały czas możesz zmienić odległość od postaci albo całkowicie zakończyć ćwiczenie.

TEKST TERAPEUTY - POSZUKIWANIE CECHY OCHRONNEJ

Zastanów się, jaka cecha ochronna byłaby teraz najbardziej pomocna.

[średnia pauza]

Może to być siła, spokój, czujność, odwaga, zdolność powiedzenia 'stop', jasne myślenie albo konsekwentne szanowanie granic.

Najważniejsza cecha: _____

TEKST TERAPEUTY - WYBÓR FORMY

Zauważ, czy ta cecha może przyjąć jakąś formę.

[średnia pauza]

Może pojawić się jako postać, zwierzę, symbol, kolor, głos, tarcza, światło albo sama obecność.

[dłuższa pauza]

Nie musisz tworzyć pełnego obrazu.

SPRAWDŹ

Co pojawia się jako najbardziej odpowiednie?

Sekcja kontroli postaci

TEKST TERAPEUTY

Sprawdźmy, czy ta postać lub obecność rzeczywiście wspiera ochronę.

[krótka pauza]

Czy szanuje Twoje decyzje?

[krótka pauza]

Czy pozostaje w odpowiedniej odległości?

[krótka pauza]

Czy działa tylko za Twoją zgodą?

[krótka pauza]

Czy pomaga Ci zachować własną siłę, zamiast przejmować kontrolę?

[średnia pauza]

Czy czegoś od Ciebie oczekuje?

[średnia pauza]

Kontrola

- ☐ szanuje granice;
- ☐ nie ocenia;
- ☐ nie wymaga wdzięczności;
- ☐ nie podejmuje decyzji za klienta;
- ☐ może się oddalić;
- ☐ może się zbliżyć za zgodą;
- ☐ wzmacnia sprawczość;
- ☐ nie przypomina osoby krzywdzącej.

ZATRZYMAJ, JEŻELI

- postać staje się kontrolująca;
- klient czuje obowiązek podporządkowania;
- pojawia się lęk przed karą;
- postać przypomina sprawcę;
- klient traci aktualny wiek;
- pojawia się znaczna dezorientacja.

TEKST TERAPEUTY - USTALENIE ODLEGŁOŚCI

Umieść postać w takiej odległości, która jest najbardziej odpowiednia.

[średnia pauza]

Może stać obok, z przodu, za Tobą, przy drzwiach albo znacznie dalej.

[średnia pauza]

Sprawdź, czy chcesz zmienić jej wielkość, kierunek spojrzenia albo pozycję.

Wybrana odległość: _____

Wybrana pozycja: _____

TEKST TERAPEUTY - FUNKCJA OCHRONNA

Zauważ, w jaki sposób ta postać pokazuje gotowość do ochrony.

[średnia pauza]

Może pilnować granicy, zatrzymać zbliżanie się, przypominać o prawie do odmowy, wskazać wyjście albo stać spokojnie po Twojej stronie.

[dłuższa pauza]

Nie musi walczyć ani niszczyć kogokolwiek.

[krótka pauza]

Jej zadaniem jest wspierać bezpieczeństwo, granice i Twoją możliwość wyboru.

SPRAWDŹ

Co dokładnie robi postać?

Sekcja komunikatu ochronnego

TEKST TERAPEUTY

Jeżeli postać ma coś powiedzieć, niech będzie to krótkie zdanie, które wzmacnia Twoją sprawczość.

Przykłady

- „Masz prawo powiedzieć 'nie.'”
- „Możesz odejść.”
- „Jestem obok, a decyzja należy do Ciebie.”
- „Twoja granica ma znaczenie.”
- „Nie musisz odpowiadać natychmiast.”
- „Możesz poprosić o pomoc.”

Komunikat postaci: _____

TEKST TERAPEUTY

Posłuchaj tego zdania i sprawdź, czy brzmi wiarygodnie.

[średnia pauza]

Jeżeli nie pasuje, zmień je.

Sekcja reakcji ciała

TEKST TERAPEUTY

Zauważ postać, jej odległość, funkcję i komunikat.

[średnia pauza]

Sprawdź, czy ciało reaguje choć niewielką zmianą.

[dłuższa pauza]

Może pojawić się większe podparcie, wyprostowanie, swobodniejszy oddech, ciepło, ciężar albo gotowość do ruchu.

Lokalizacja zmiany: _____

Jakość zmiany: _____

Poczucie ochrony: _____ / 10

Poczucie sprawczości: _____ / 10

Orientacja: _____ / 10

Sekcja instalacji

TEKST TERAPEUTY

Pozostań przez chwilę przy ochronnej obecności i zmianie w ciele.

[dłuższa pauza]

Nie oddawaj postaci całej odpowiedzialności.

[krótka pauza]

Zauważ, że postać wspiera Twoją własną zdolność zauważania zagrożenia, stawiania granic i korzystania z pomocy.

[dłuższa pauza]

Jeżeli pasuje, przyjmij postawę albo wykonaj gest, który łączy się z tym doświadczeniem.

Gest lub postawa: _____

Sekcja słowa-klucza

Nazwa postaci lub zasobu: _____

Słowo-klucz: _____

TEKST TERAPEUTY

Wypowiedz słowo-klucz, zauważając jednocześnie postać, komunikat i reakcję ciała.

[średnia pauza]

Sekcja testu

TEKST TERAPEUTY

Odiń na chwilę postać i przenieś uwagę do neutralnego elementu pomieszczenia.

[krótka pauza]

Teraz użyj słowa-klucza i sprawdź, czy możesz ponownie odnaleźć ochronną obecność.

[średnia pauza]

Co wróciło jako pierwsze?

Intensywność po powrocie: _____ / 10

Sekcja zakończenia

TEKST TERAPEUTY

Postać może teraz odejść, pozostać w wybranej odległości albo zostać przywołana później.

[krótka pauza]

To Ty decydujesz.

[krótka pauza]

Zauważ ponownie aktualne pomieszczenie, datę, podparcie ciała i możliwość ruchu.

Końcowy zapis

Forma postaci: _____

Najważniejsza cecha: _____

Odległość: _____

Funkcja ochronna: _____

Komunikat: _____

Słowo-klucz: _____

Sygnał cielesny: _____

Czy postać zwiększa własną sprawczość klienta: TAK / NIE / CZĘŚCIOWO

Prowadzony skrypt życzliwej obecności bez oceniania i stawiania wymagań

Cel ćwiczenia: Pomóc klientowi odnaleźć doświadczenie wspierającej obecności, która słucha, pozostaje życzliwa, nie ocenia i nie wymaga określonej reakcji.
Orientacyjny czas: 8-15 minut.

(Kiedy zastosować

- ☐ klient doświadcza silnej samotności;
- ☐ dominuje samokrytyka;
- ☐ trudno mu przyjmować pomoc;
- ☐ potrzebuje doświadczenia bycia wysłuchanym;
- ☐ wspierająca obecność nie zwiększa zagrożenia;
- ☐ klient może regulować odległość.

(Warunki rozpoczęcia

- ☐ uzyskano zgodę;
- ☐ klient wie, że nie musi wybierać realnej osoby;
- ☐ postać może pozostać bez twarzy lub imienia;
- ☐ klient może odmówić kontaktu;
- ☐ ustalono sygnał zatrzymania;
- ☐ zachowana jest orientacja.

TEKST TERAPEUTY - WPROWADZENIE

Zaproponuj ćwiczenie dotyczące wspierającej obecności.

[krótka pauza]

Nie musi to być osoba, którą znasz.

[krótka pauza]

Może to być postać wyobrażona, zwierzę, symbol, głos, cecha albo samo poczucie, że ktoś jest po Twojej stronie.

[średnia pauza]

Nie musisz przyjmować bliskości większej, niż jest odpowiednia.

TEKST TERAPEUTY - WYBÓR JAKOŚCI WSPARCIA

Jakiego rodzaju wsparcie byłoby teraz najbardziej pomocne?

(Możliwe potrzeby

- ☐ spokojne słuchanie;
- ☐ brak oceniania;
- ☐ cierpliwość;
- ☐ życzliwość;
- ☐ przypomnienie o odpoczynku;
- ☐ uznanie trudności;
- ☐ obecność bez rad;
- ☐ pomoc w znalezieniu perspektywy;
- ☐ inne: _____

Wybrana jakość: _____

TEKST TERAPEUTY - FORMA ZASOBU

Zauważ, czy ta jakość może przyjąć jakąś formę.

[średnia pauza]

Może to być postać, głos, ciepło, kolor, przedmiot, zwierzę albo poczucie obecności.

[dłuższa pauza]

Pozwól, aby forma była tak wyraźna lub niewyraźna, jak jest dostępne.

Forma zasobu: _____

(Sekcja kontroli bezpieczeństwa relacyjnego

TEKST TERAPEUTY

Sprawdź, czy ta obecność czegoś od Ciebie oczekuje.

[krótka pauza]

Czy wymaga, abyś szybko poczuł się lepiej?

[krótka pauza]

Czy udziela rad bez pytania?

[krótka pauza]

Czy szanuje ciszę, odległość i Twoje tempo?

[średnia pauza]

Czy możesz poprosić ją, aby się oddaliła albo przestała mówić?

(Kontrola

- ☐ nie ocenia;
- ☐ nie wymaga wdzięczności;
- ☐ nie wymusza bliskości;
- ☐ nie udziela nieproszonych rad;
- ☐ respektuje ciszę;
- ☐ respektuje granice;
- ☐ klient może zakończyć kontakt.

(Sekcja odległości

TEKST TERAPEUTY

Umieść wspierającą obecność w odpowiedniej odległości.

[średnia pauza]

Nie musi siedzieć blisko.

[krótka pauza]

Może znajdować się przy drzwiach, po drugiej stronie pomieszczenia, za symboliczną granicą albo być obecna wyłącznie jako głos.

Odległość: _____

(Sekcja wspierającego komunikatu

TEKST TERAPEUTY

Jeżeli ta obecność ma coś powiedzieć, niech będzie to krótkie zdanie bez nacisku.

(Przykłady

- „Nie musisz przechodzić przez to sam.”
- „To, co czujesz, ma sens.”
- „Możesz iść we własnym tempie.”
- „Nie musisz teraz niczego udowadniać.”
- „Mogę słuchać bez oceniania.”
- „Masz prawo odpocząć.”
- „Twoja decyzja ma znaczenie.”

Komunikat: _____

TEKST TERAPEUTY

Posłuchaj zdania i sprawdź reakcję.

[średnia pauza]

Czy brzmi wspierająco, obojętnie czy zbyt trudno?

- ☐ wspierająco;
- ☐ częściowo wspierająco;
- ☐ obojętnie;
- ☐ zbyt trudno;
- ☐ zwiększa napięcie.

(Jeżeli zdanie jest zbyt trudne

WARIANT

Zmień je na bardziej neutralne, na przykład: ‘Możesz poświęcić sobie chwilę’ albo ‘Nie musisz teraz decydować’.

(Sekcja reakcji ciała

TEKST TERAPEUTY

Zauważ obecność, odpowiednią odległość i komunikat.

[średnia pauza]

Sprawdź, czy w ciele pojawia się choć niewielka zmiana.

[dłuższa pauza]

Nie musi to być ciepło ani rozluźnienie.

[krótka pauza]

Może to być mniejsze napięcie, trochę więcej oddechu, większe podparcie albo możliwość pozostania w kontakcie.

Lokalizacja zmiany: _____

Jakość zmiany: _____

Poczucie wsparcia: _____ / 10

Orientacja: _____ / 10

(Sekcja instalacji

TEKST TERAPEUTY

Pozostań przez chwilę przy tej obecności oraz przy zmianie w ciele.

[dłuższa pauza]

Nie musisz odpowiadać postaci ani niczego jej dawać.

[krótka pauza]

Możesz jedynie zauważyć możliwość otrzymania wsparcia bez utraty własnej autonomii.

[dłuższa pauza]

(Sekcja słowa-klucza

Nazwa zasobu: _____

Słowo-klucz: _____

Sygnał cielesny: _____

TEKST TERAPEUTY

Połącz słowo-klucz z jednym najbardziej wspierającym elementem.

[średnia pauza]

(Sekcja testu

TEKST TERAPEUTY

Odiół na chwilę wspierającą obecność i zauważ neutralny element pomieszczenia.

[krótka pauza]

Następnie użyj słowa-klucza i sprawdź, czy możesz przywołać choć część doświadczenia.

Dostępność zasobu: _____ / 5

(Sekcja zakończenia

TEKST TERAPEUTY

Wspierająca obecność może teraz odejść, pozostać w odpowiedniej odległości albo zostać przywołana później.

[krótka pauza]

Zauważ aktualne miejsce, dzień, pozycję ciała oraz możliwość świadomego zakończenia.

ZAPIS KLINICZNY

Forma postaci: _____

Najważniejsza jakość: _____

Odległość: _____

Komunikat: _____

Słowo-klucz: _____

Reakcja ciała: _____

Czy wsparcie było możliwe do przyjęcia: TAK / NIE / CZĘŚCIOWO

Potrzebna modyfikacja: _____

Prowadzony skrypt dostępu do spokojniejszej perspektywy i dojrzałego wyboru

Cel ćwiczenia: Pomóc klientowi skontaktować się z wewnętrzną lub symboliczną perspektywą, która łączy wiedzę, doświadczenie, współczucie i zdolność podejmowania przemyślanych decyzji. Orientacyjny czas: 8–14 minut.

(Kiedy zastosować

- klient doświadcza chaosu decyzyjnego;
- potrzebuje szerszej perspektywy;
- silna samokrytyka utrudnia refleksję;
- potrzebuje rozdzielić pilny impuls od dojrzałej decyzji;
- może tolerować kontakt z wewnętrznym głosem bez zwiększenia konfliktu.

(Warunki rozpoczęcia

- klient wyraża zgodę;
- mądra postać nie jest przedstawiana jako nieomylna;
- klient zachowuje prawo do odrzucenia komunikatu;
- ćwiczenie nie zastępuje realnej konsultacji;
- ustalono sygnał zatrzymania;
- zachowana jest orientacja.

TEKST TERAPEUTY - WPROWADZENIE

To ćwiczenie nie ma dostarczyć idealnej odpowiedzi.

[krótka pauza]

Jego celem jest sprawdzenie, czy dostępna jest spokojniejsza i bardziej dojrzała perspektywa.

[średnia pauza]

Może pojawić się jako przyszła wersja Ciebie, symboliczna postać, głos, zdanie, odczucie albo po prostu chwilowe zwiększenie jasności.

(Sekcja 1 – Wybór jakości

Jakiej jakości potrzebujesz?

- cierpliwości;
- jasności;
- równowagi;
- życzliwości;
- realizmu;
- zdolności widzenia kilku możliwości;
- odwagi do niepodejmowania decyzji natychmiast;
- innej jakości: _____

TEKST TERAPEUTY

Zauważ wybraną jakość i sprawdź, czy ma ona jakąś formę.

[średnia pauza]

(Sekcja 2 – Forma mądrej postaci

(Możliwe formy

- starsza lub bardziej doświadczona wersja siebie;
- symboliczna postać;
- głos;
- światło lub kolor;
- przedmiot;
- zapisane zdanie;
- uczucie stabilności;
- brak postaci – sama perspektywa.

Wybrana forma: _____

(Sekcja 3 – Kontrola jakości postaci

TEKST TERAPEUTY

Sprawdź, czy ta postać lub perspektywa jest spokojna, ale nie obojętna.

[krótka pauza]

Czy uznaje trudność sytuacji?

[krótka pauza]

Czy dopuszcza niepewność?

[krótka pauza]

Czy szanuje Twoje granice i decyzje?

[krótka pauza]

Czy można się z nią nie zgodzić?

(Kontrola

- nie twierdzi, że zna całą przyszłość;
- nie ocenia;
- nie zawstydza;
- nie wymaga doskonałości;
- uwzględnia bezpieczeństwo;
- pozostawia wybór klientowi;
- dopuszcza brak odpowiedzi.

(Sekcja 4 – Pytanie do mądrej perspektywy

TEKST TERAPEUTY

Wybierz jedno krótkie pytanie.

[krótka pauza]

Nie pytaj o pewność przyszłości. Zapytaj o najbliższy bezpieczny i realistyczny krok.

(Przykłady

- „Co jest teraz najważniejsze?”
- „Czego nie muszę rozwiązać dzisiaj?”
- „Jaki jest najmniejszy rozsądny krok?”
- „Co pomoże mi zachować granice?”
- „Jak mogę zadbać o siebie bez unikania?”
- „Jakiej informacji jeszcze potrzebuję?”

Wybrane pytanie:

TEKST TERAPEUTY

Zadaj pytanie i pozwól, aby odpowiedź pojawiła się jako słowo, zdanie, odczucie albo brak odpowiedzi.

[dłuższa pauza]

Nie wymuszaj jej.

(Sekcja 5 – Odpowiedź

Pierwsza odpowiedź:

Forma odpowiedzi:

- słowo;
- zdanie;
- obraz;
- reakcja ciała;
- impuls do działania;
- potrzeba zatrzymania;
- brak odpowiedzi.

(Kontrola odpowiedzi

- jest realistyczna;
- nie zwiększa zagrożenia;
- nie wymaga natychmiastowego działania;
- nie zawiera samokrytyki;
- pozostawia możliwość konsultacji;
- klient może ją odrzucić.

(Sekcja 6 – Reakcja ciała

TEKST TERAPEUTY

Zauważ odpowiedź i sprawdź, co dzieje się w ciele.

[średnia pauza]

Czy pojawia się większa jasność, podparcie, przestrzeń albo mniejsza presja?

Reakcja ciała: _____

Poziom jasności przed: _____ / 10

Poziom jasności po: _____ / 10

Orientacja: _____ / 10

(Sekcja 7 – Oddzielenie mądrości od przymusu

TEKST TERAPEUTY

Sprawdź, czy odpowiedź brzmi jak zaproszenie do rozważenia, czy jak rozkaz.

[krótka pauza]

Jeżeli brzmi jak rozkaz, zmień ją na bardziej elastyczne zdanie.

(Przykład

(Zamiast

Muszę natychmiast odejść.

(Użyć

Mogę zebrać informacje, zadbać o bezpieczeństwo i rozważyć swoje możliwości.

Elastyczna wersja odpowiedzi:

(Sekcja 8 – Instalacja

TEKST TERAPEUTY

Pozostań przez chwilę przy mądrej perspektywie, odpowiedzi i reakcji ciała.

[dłuższa pauza]

Zauważ, że mądrość może obejmować również decyzję o czekaniu, pytaniu, konsultacji albo zmianie zdania.

[średnia pauza]

Wybierz krótkie słowo, które reprezentuje tę perspektywę.

Słowo-klucz: _____

(Sekcja 9 – Zakończenie

TEKST TERAPEUTY

Odlóż teraz pytanie i odpowiedź.

[krótka pauza]

Nie musisz podejmować decyzji w tej chwili.

[krótka pauza]

Zauważ aktualne pomieszczenie, datę, podparcie i możliwość omówienia odpowiedzi w realnym kontekście.

ZAPIS KLINICZNY

Wybrana jakość: _____

Forma mądrej perspektywy: _____

Pytanie: _____

Odpowiedź: _____

Elastyczna wersja odpowiedzi: _____

Słowo-klucz: _____

Czy odpowiedź wymaga realnej konsultacji: TAK / NIE

Następny krok: _____

(Ważne

Mądra postać nie zastępuje faktów, diagnozy, konsultacji prawnej, medycznej ani oceny bezpieczeństwa. Ma wspierać refleksję, nie podejmować decyzji za klienta.

Łączenie ochrony, wsparcia, mądrości i sprawczości w jednym układzie

Cel ćwiczenia: Pomóc klientowi stworzyć elastyczny zespół zasobów, w którym każda postać, cecha lub symbol posiada jasno określoną funkcję i respektuje decyzje klienta.
Orientacyjny czas: 10–18 minut.

(Kiedy zastosować

- ☐ klient posiada już co najmniej dwa stabilne zasoby;
- ☐ pojedyncza postać nie odpowiada wszystkim potrzebom;
- ☐ klient może rozróżniać funkcje zasobów;
- ☐ obecność kilku elementów nie powoduje przeciążenia;
- ☐ klient zachowuje centralną pozycję decyzyjną.

(Warunki rozpoczęcia

- ☐ każdy zasób został wcześniej przetestowany;
- ☐ klient może przywołać i oddalić każdy element;
- ☐ ustalono sygnał zatrzymania;
- ☐ zespół nie obejmuje osób wywołujących konflikt lub lęk;
- ☐ klient kontroluje liczbę, odległość i aktywność zasobów.

(Nagłówek

Identyfikator przypadku: _____

Data: _____

Numer sesji: _____

(Seksja 1 – Wybór funkcji

Jakie funkcje są potrzebne?

- ☐ ochrona;
- ☐ życzliwe wsparcie;
- ☐ mądra perspektywa;
- ☐ przypomnienie o granicach;
- ☐ odwaga;
- ☐ spokój;
- ☐ zdolność działania;
- ☐ przypomnienie o odpoczynku;
- ☐ inne: _____

(Maksymalna liczba elementów podczas pierwszej próby

Trzy.

(Seksja 2 – Wybór zasobów

(Zasób pierwszy

Nazwa lub symbol: _____

Funkcja: _____

Słowo-klucz: _____

(Zasób drugi

Nazwa lub symbol: _____

Funkcja: _____

Słowo-klucz: _____

(Zasób trzeci

Nazwa lub symbol: _____

Funkcja: _____

Słowo-klucz: _____

(Seksja 3 – Centralna pozycja klienta

TEKST TERAPEUTY

Zanim przywołasz zespół, zauważ siebie w centrum własnej przestrzeni.

(średnia pauza)

To Ty podejmujesz decyzję.

(krótka pauza)

Zasoby mogą proponować wsparcie, ale nie przejmują kontroli.

(średnia pauza)

Możesz przywołać jedną postać, kilka elementów albo zakończyć ćwiczenie.

(Seksja 4 – Przywołanie pierwszego zasobu

TEKST TERAPEUTY

Przywołaj pierwszy zasób i umieść go w odpowiedniej odległości.

(średnia pauza)

Zauważ jego funkcję oraz reakcję ciała.

Odległość: _____

Reakcja ciała: _____

(Seksja 5 – Dodanie drugiego zasobu

TEKST TERAPEUTY

Jeżeli nadal czujesz się obecny, przywołaj drugi zasób.

(średnia pauza)

Ustal jego odległość i miejsce.

(średnia pauza)

Sprawdź, czy oba zasoby pozostają wyraźne i nie konkurują ze sobą.

Odległość: _____

Reakcja ciała: _____

(Seksja 6 – Dodanie trzeciego zasobu

TEKST TERAPEUTY

Trzeci zasób jest opcjonalny.

(krótka pauza)

Dodaj go tylko wtedy, gdy zespół pozostaje prosty i wspierający.

(średnia pauza)

Jeżeli robi się zbyt tłoczno, usuń dowolny element.

Odległość: _____

Reakcja ciała: _____

(Seksja 7 – Kontrola zespołu

TEKST TERAPEUTY

Sprawdź, czy każdy element zna swoją funkcję.

(krótka pauza)

Czy któryś zasób przejmuje zbyt dużo miejsca?

(krótka pauza)

Czy któryś przemawia bez Twojej zgody?

(krótka pauza)

Czy wszystkie elementy respektują Twoje granice?

(średnia pauza)

Czy możesz poprosić jeden zasób, aby się oddalił?

(Kontrola

- ☐ funkcje są jasne;
- ☐ klient pozostaje w centrum;
- ☐ zasoby nie konkurują;
- ☐ zasoby nie wydają rozkazów;
- ☐ klient może zmieniać skład;
- ☐ klient może zakończyć kontakt;
- ☐ zespół nie zwiększa przeciążenia.

(Seksja 8 – Wspólna reakcja ciała

TEKST TERAPEUTY

Zauważ teraz cały układ bez skupiania się na każdym szczególe.

(średnia pauza)

Sprawdź, czy pojawia się większe podparcie, przestrzeń, spokój albo gotowość do działania.

Główna reakcja ciała: _____

Poczucie wsparcia: _____ / 10

Poczucie ochrony: _____ / 10

Poczucie sprawczości: _____ / 10

Orientacja: _____ / 10

(Seksja 9 – Wspólny komunikat

TEKST TERAPEUTY

Jeżeli zespół ma wspólny komunikat, niech będzie krótki i wspierający Twój wybór.

(Przykłady

- „Nie jesteś sam, a decyzja należy do Ciebie.”
- „Możesz zatrzymać się i wybrać następny krok.”
- „Masz prawo do ochrony, wsparcia i własnego zdania.”
- „Możesz skorzystać z pomocy bez utraty autonomii.”

Wspólny komunikat: _____

(Seksja 10 – Test pojedynczych funkcji

TEKST TERAPEUTY

Poproś teraz, aby aktywny pozostał tylko zasób ochronny.

(krótka pauza)

Następnie tylko wspierający.

(krótka pauza)

Następnie tylko mądra perspektywa.

(średnia pauza)

Sprawdź, czy możesz wybierać funkcję zgodnie z potrzebą.

(Ocena

- ☐ funkcje można rozdzielić;
- ☐ zasoby są dostępne pojedynczo;
- ☐ potrzebna jest dodatkowa wskazówka;
- ☐ zespół jest zbyt złożony;
- ☐ jeden zasób wystarcza.

(Seksja 11 – Słowo-klucz zespołu

Nazwa zespołu: _____

Słowo-klucz: _____

TEKST TERAPEUTY

Użyj słowa-klucza i sprawdź, czy pojawia się najprostsze poczucie dostępności zespołu.

(średnia pauza)

(Seksja 12 – Zakończenie

TEKST TERAPEUTY

Poproś teraz wszystkie elementy, aby oddaliły się, zakończyły kontakt albo pozostały w neutralnej odległości.

(średnia pauza)

Zauważ, że możesz przywoływać je pojedynczo i nie musisz korzystać ze wszystkich naraz.

(krótka pauza)

Wróć uwagą do aktualnego pomieszczenia, daty, ciała i możliwości ruchu.

(ZAPIS KLINICZNY

Skład zespołu: _____

Funkcja pierwsza: _____

Funkcja druga: _____

Funkcja trzecia: _____

Wspólny komunikat: _____

Słowo-klucz: _____

Najsukuteczniejszy pojedynczy zasób: _____

Czy zespół był zbyt złożony: TAK / NIE

Plan dalszego używania: _____

Czy postać wspiera klienta bez zwiększania zależności, lęku lub podporządkowania

Karta ocenia reakcję klienta na postać ochronną, wspierającą, mądrą albo zespół zasobów. Należy sprawdzić autonomię, odpowiednią odległość, możliwość zakończenia kontaktu i wpływ na ciało.

Nagłówek

Identyfikator przypadku: _____
Data testu: _____
Numer sesji: _____
Nazwa testowanego zasobu: _____
Rodzaj: OCHRONNY / WSPIERAJĄCY / MĄDRY / ZESPÓŁ / SYMBOL

Sekcja 1 – Stan przed przywołaniem

Napięcie: _____ / 10
Orientacja: _____ / 10
Poczucie autonomii: _____ / 10
Poczucie wsparcia: _____ / 10
Poczucie ochrony: _____ / 10

Sekcja 2 – Szybkie przywołanie

TEKST TERAPEUTY

Użyj słowa-klucza i przywołaj tylko najprostszy element zasobu.

[średnia pauza]

Ustal odpowiednią odległość.

[krótka pauza]

Sprawdź, czy nadal zachowujesz możliwość pełnego zakończenia kontaktu.

Pomiar

Czas przywołania: _____
Intensywność zasobu: _____ / 10
Orientacja: _____ / 10

Sekcja 3 – Kontrola autonomii

- ☐ klient pozostaje osobą decydującą;
 - ☐ postać nie wydaje rozkazów;
 - ☐ klient może się nie zgodzić;
 - ☐ klient może zmienić komunikat;
 - ☐ klient może zwiększyć odległość;
 - ☐ klient może zakończyć kontakt;
 - ☐ postać nie wymaga wdzięczności;
 - ☐ postać nie przejmuje odpowiedzialności za całe bezpieczeństwo.
- Najważniejszy sygnał autonomii: _____

Sekcja 4 – Kontrola reakcji relacyjnej

- ☐ kontakt zwiększa spokój;
 - ☐ kontakt zwiększa ochronę;
 - ☐ kontakt zwiększa sprawczość;
 - ☐ kontakt zmniejsza samotność;
 - ☐ pojawia się wstyd;
 - ☐ pojawia się obowiązek zadowolenia postaci;
 - ☐ pojawia się lęk przed opuszczeniem;
 - ☐ pojawia się nadmierna zależność;
 - ☐ postać przypomina osobę oceniającą;
 - ☐ pojawia się potrzeba podporządkowania.
- Najważniejsza reakcja: _____

Sekcja 5 – Odległość

TEKST TERAPEUTY

Oddal zasób o jeden krok albo zwiększ symboliczną odległość.

[krótka pauza]

Sprawdź reakcję.

[średnia pauza]

Następnie, tylko jeżeli chcesz, nieznacznie zmniejsz odległość.

[krótka pauza]

Wybierz położenie, w którym wsparcie jest dostępne bez presji.

Pomiary

Odległość początkowa: _____
Odległość optymalna: _____
Poczucie bezpieczeństwa przy optymalnej odległości: _____ / 10

Sekcja 6 – Komunikat

Pierwotny komunikat: _____

Ocena

- ☐ wspierający;
- ☐ realistyczny;
- ☐ neutralny;
- ☐ zbyt intensywny;
- ☐ oceniający;
- ☐ rozkazujący;
- ☐ niewiarygodny.

Zmodyfikowany komunikat: _____

Sekcja 7 – Reakcja ciała

Lokalizacja pozytywnej reakcji: _____

Jakość reakcji: _____

Lokalizacja napięcia: _____

Czy ciało chce zwiększyć odległość: TAK / NIE

Czy ciało chce zakończyć kontakt: TAK / NIE

Sekcja 8 – Test zakończenia kontaktu

TEKST TERAPEUTY

Poproś postać albo symbol, aby teraz się oddalił lub zakończył kontakt.

[średnia pauza]

Zauważ aktualne pomieszczenie.

[krótka pauza]

Sprawdź, czy zasób całkowicie się wycofał.

Ocena

- ☐ kontakt zakończył się łatwo;
- ☐ potrzebna była dodatkowa instrukcja;
- ☐ postać nie chciała odejść;
- ☐ klient obawiał się zakończenia;
- ☐ pojawiło się poczucie porzucenia;
- ☐ potrzebna modyfikacja zasobu.

Sekcja 9 – Test ponownego przywołania

TEKST TERAPEUTY

Jeżeli chcesz, ponownie użyj słowa-klucza i przywołaj zasób w optymalnej odległości.

[średnia pauza]

Sprawdź, czy kontakt nadal pozostaje pod Twoją kontrolą.

Dostępność: _____ / 5

Autonomia: _____ / 10

Orientacja: _____ / 10

Sekcja 10 – Stan po teście

Napięcie: _____ / 10
Orientacja: _____ / 10
Poczucie autonomii: _____ / 10
Poczucie wsparcia: _____ / 10
Poczucie ochrony: _____ / 10

Sekcja 11 – Status zasobu

- ☐ stabilny i dostępny;
- ☐ pomocny przy odpowiedniej odległości;
- ☐ wymaga zmiany komunikatu;
- ☐ wymaga zmiany formy;
- ☐ stosować wyłącznie z terapeutą;
- ☐ ograniczyć do symbolu lub cechy;
- ☐ wywołuje zbyt silną reakcję relacyjną;
- ☐ nie używać obecnie;
- ☐ zastąpić zasobem somatycznym lub środowiskowym.

Uzasadnienie: _____

Plan modyfikacji: _____

Najważniejsza zasada

Relacyjny zasób jest stabilny wtedy, gdy klient może skorzystać ze wsparcia bez utraty własnego zdania, granic i możliwości zakończenia kontaktu.

MODUŁ 05

Wewnętrzna siła, mistrzostwo i sprawczość

Siła nie oznacza braku lęku. Oznacza dostęp do wyboru, działania i własnych kompetencji pomimo trudności.

W tym module znajdują się skrypty wewnętrznej siły, zasobu mistrzostwa, odwagi i sprawczości oraz stabilnej postawy ciała. Ćwiczenia wykorzystują rzeczywiste doświadczenia klienta i nie wymagają tworzenia idealnego obrazu siebie.

Spokój

Ochrona

Granica

Wsparcie

Siła

definicja wewnętrznej siły

doświadczenia poradzenia sobie

zasób mistrzostwa

dostęp do kompetencji

odwaga przy zachowanej ostrożności

sprawczość

świadomy wybór

stabilna postawa ciała

głos i granica

realistyczne zdania adaptacyjne

test przy łagodnej sytuacji

dokumentowanie transferu do codziennego życia.

nie wymagać od klienta poczucia „mocy”

nie zaprzeczać realnym ograniczeniom

korzystać z nawet małych doświadczeń skuteczności

odróżniać siłę od przymusu walki

sprawdzać reakcję części ochronnych

nie przedstawiać wyprostowanej postawy jako obowiązkowej

uwzględniać ból, niepełnosprawność i ograniczenia ruchowe

klient może pracować wyłącznie ze słowem, oddechem, wzrokiem albo minimalnym ruchem.

Wewnętrzna siła

Mistrzostwo

Odwaga

Postawa i granica

Testowanie

Prowadzony skrypt dostępu do wytrwałości, zdolności działania i własnego wpływu

Cel ćwiczenia: Pomóc klientowi odnaleźć rzeczywiste doświadczenie, cechę, postawę lub sygnał cielesny związany z własną siłą, wytrwałością, ochroną siebie albo zdolnością wykonania kolejnego kroku. Orientacyjny czas: 8–15 minut.

(Kiedy zastosować

- klient czuje się bezsilny;
 - potrzebuje dostępu do sprawczości;
 - posiada choć jedno doświadczenie poradzenia sobie;
 - zasób ochronny został wcześniej ustabilizowany;
 - praca z siłą nie aktywuje przymusu walki;
 - klient może rozróżnić siłę od napięcia.
- (Warunki rozpoczęcia
- uzyskano zgodę;
 - ustalono sygnał zatrzymania;
 - klient zachowuje orientację;
 - terapeuta uwzględnił ograniczenia ciała;
 - klient nie musi przyjmować określonej postawy;
 - wybrane doświadczenie nie jest jednocześnie silnie traumatyczne.

(Nagłówek

Identyfikator przypadku: _____

Data: _____

Numer sesji: _____

Aktualna sytuacja wymagająca siły: _____

(Sekcja 1 – Wyjaśnienie zasobu

TEKST TERAPEUTY

Wewnętrzna siła nie musi oznaczać braku lęku, wielkiej pewności siebie ani gotowości do walki.

(krótka pauza)

Może oznaczać wytrzymanie trudnego momentu, poproszenie o pomoc, powiedzenie 'nie', wykonanie małego kroku, ochronę siebie albo powrót po niepowodzeniu.

(średnia pauza)

Poszukamy doświadczenia, które jest prawdziwe i dostępne dla Ciebie.

(Sekcja 2 – Poszukiwanie doświadczenia

TEKST TERAPEUTY

Przypomnij sobie sytuację, nawet niewielką, w której zrobiłeś coś trudnego, wytrzymałeś, podjąłeś decyzję, ochroniłeś siebie albo kontynuowałeś pomimo przeszkody.

(długa pauza)

Nie musi to być wielkie osiągnięcie.

(krótka pauza)

Może to być codzienna sytuacja: wykonanie telefonu, przyjście na terapię, poproszenie o wsparcie, postawienie granicy, zadbanie o zdrowie albo rozpoczęcie czegoś od nowa.

SPRAWDŹ

Czy pojawia się jakieś doświadczenie?

(Jeżeli nie

WARIANT

Zamiast wspomnienia wybierz cechę, ruch, przedmiot, osobę lub symbol, który przypomina o zdolności przetrwania i wykonania następnego kroku.

Wybrane doświadczenie lub symbol: _____

(Sekcja 3 – Ograniczenie wspomnienia

TEKST TERAPEUTY

Wybierz jeden konkretny moment, w którym Twoja siła lub wytrwałość była widoczna.

(średnia pauza)

Nie potrzebujemy całej historii.

Konkretny moment: _____

Co klient wtedy zrobił: _____

(Sekcja 4 – Rozpoznanie własnego udziału

TEKST TERAPEUTY

Co w tej sytuacji zrobiłeś Ty?

(średnia pauza)

Jaką decyzję podjąłeś?

(krótka pauza)

Jakiej cechy użyłeś?

(krótka pauza)

Co pomogło Ci wykonać następny krok?

Pola

Działanie klienta: _____

Decyzja klienta: _____

Wykorzystana cecha: _____

(Sekcja 5 – Reakcja ciała

TEKST TERAPEUTY

Zauważ ten konkretny moment i sprawdź reakcję ciała.

(średnia pauza)

Czy pojawia się większe podparcie, stabilność, ciepło, ciężar, swobodniejszy oddech, gotowość do ruchu albo zmiana głosu?

(długa pauza)

Nie próbuj przyjmować pozycji, która powoduje ból lub napięcie.

Lokalizacja siły: _____

Jakość odczucia: _____

Intensywność zasobu: _____ / 10

Orientacja: _____ / 10

(Sekcja 6 – Oddzielenie siły od napięcia

SPRAWDŹ

Czy to odczucie przypomina stabilność, czy raczej przymus mobilizacji?

- stabilność;
- gotowość do działania;
- silne napięcie;
- zamrożenie;
- agresję;

○ trudne do określenia.

(Jeżeli pojawia się nadmierna mobilizacja

TEKST TERAPEUTY

Zmniejsz intensywność.

(krótka pauza)

Zachowaj tylko ten element, który daje więcej wyboru, nie przymus działania.

Zmodyfikowany sygnał ciała: _____

(Sekcja 7 – Zdanie zasobowe

TEKST TERAPEUTY

Jakie realistyczne zdanie opisuje tę siłę?

(Przykłady

- „Potrafię wykonać następny krok.”
- „Mogę poprosić o pomoc.”
- „Mogę ochronić swoją granicę.”
- „Już wcześniej sobie radziłem.”
- „Mam wpływ na część tej sytuacji.”
- „Mogę działać pomimo niepewności.”
- „Nie muszę zrobić wszystkiego naraz.”

Wybrane zdanie: _____

(Kontrola

- realistyczne;
- odnosi się do rzeczywistego doświadczenia;
- nie zaprzecza lękowi;
- nie wymaga doskonałości;
- zwiększa wybór;
- reakcja ciała jest zgodna.

(Sekcja 8 – Instalacja

TEKST TERAPEUTY

Zauważ konkretny moment, własne działanie, reakcję ciała i zdanie.

(średnia pauza)

Pozostań przy tym przez kilka spokojnych chwil.

(długa pauza)

Nie próbuj zwiększać siły na maksimum.

(krótka pauza)

Zauważ tylko, czy doświadczenie może być bardziej dostępne.

(długa pauza)

Jeżeli pasuje, wykonaj prosty gest albo przyjmij pozycję, która reprezentuje sprawczość.

Gest lub postawa: _____

(Sekcja 9 – Słowo-klucz

Słowo-klucz: _____

TEKST TERAPEUTY

Połącz słowo-klucz z reakcją ciała, gestem i realistycznym zdaniem.

(średnia pauza)

(Sekcja 10 – Test oddalenia i powrotu

TEKST TERAPEUTY

Odlóż teraz wspomnienie i zauważ neutralny element pomieszczenia.

(krótka pauza)

Następnie użyj słowa-klucza, wykonaj gest i sprawdź, czy wraca choć część zasobu.

(średnia pauza)

Co pojawiło się jako pierwsze?

Intensywność po powrocie: _____ / 10

(Sekcja 11 – Próba przy łagodnym wyzwaniu

Stosować wyłącznie przy zachowanej regulacji.

TEKST TERAPEUTY

Pomyśl o łagodnej sytuacji, w której potrzebujesz wykonać mały krok.

(krótka pauza)

Nie wybieraj intensywnego ani traumatycznego materiału.

(krótka pauza)

Zauważ reakcję, a następnie użyj słowa, gestu i zdania zasobowego.

(średnia pauza)

(Pomiary

SUDS przed: _____ / 10

SUDS po: _____ / 10

Poczucie sprawczości przed: _____ / 10

Poczucie sprawczości po: _____ / 10

(Sekcja 12 – Zakończenie

TEKST TERAPEUTY

Odlóż teraz próbną sytuację oraz wspomnienie zasobowe.

(krótka pauza)

Zauważ aktualne pomieszczenie, datę, podparcie i możliwość ruchu.

(średnia pauza)

Wewnętrzna siła nie musi być obecna przez cały czas.

(krótka pauza)

Możesz korzystać z niej wtedy, gdy potrzebujesz wykonać kolejny realny krok.

ZAPIS KLINICZNY

Doświadczenie zasobowe: _____

Własne działanie klienta: _____

Cecha: _____

Sygnał cielesny: _____

Zdanie zasobowe: _____

Gest lub postawa: _____

Słowo-klucz: _____

Łagodna sytuacja do zastosowania: _____

Czy zasób zwiększa wybór, czy mobilizację: _____

Plan dalszego wzmacniania: _____

Prowadzony skrypt dostępu do rzeczywistej kompetencji i doświadczenia skuteczności

Cel ćwiczenia: Pomóc klientowi odnaleźć konkretne doświadczenie, w którym nauczył się czegoś, rozwiązał problem, ukończył zadanie, poradził sobie z trudnością albo wykorzystał własną kompetencję.

Orientacyjny czas: 8–15 minut.

(Kiedy zastosować

- klient wątpi we własne kompetencje;
- dominuje przekonanie „Nie potrafię”;
- klient przygotowuje się do konkretnego zadania;
- istnieje rzeczywiste doświadczenie skuteczności;
- wspomnienie nie jest jednocześnie silnie traumatyczne;
- klient może zauważyć własny udział w osiągnięciu.

(Warunki rozpoczęcia

- uzyskano świadomą zgodę;
- ustalono sygnał zatrzymania;
- klient zachowuje orientację;
- wybrane doświadczenie nie opiera się wyłącznie na aprobacie innych;
- terapeuta nie wymaga wielkiego osiągnięcia;
- pozostaje czas na test i zakończenie.

(Nagłówek dokumentacyjny

Identyfikator przypadku: _____

Data: _____

Numer sesji: _____

Aktualne zadanie lub sytuacja: _____

(Seksja 1 – Wyjaśnienie zasobu mistrzostwa

TEKST TERAPEUTY

Zasób mistrzostwa nie oznacza doskonałości ani braku błędów.

(krótka pauza)

Oznacza doświadczenie, w którym wykorzystałeś wiedzę, wytrwałość, praktykę, elastyczność albo zdolność uczenia się.

(średnia pauza)

Poszukamy jednego konkretnego momentu, który pokazuje rzeczywistą kompetencję.

(Seksja 2 – Poszukiwanie doświadczenia

TEKST TERAPEUTY

Przypomnij sobie sytuację, w której nauczyłeś się czegoś, ukończyłeś zadanie, rozwiązałeś problem albo poradziłeś sobie wystarczająco dobrze.

(dłuższa pauza)

Nie musi to być wielkie osiągnięcie.

(krótka pauza)

Może to być przygotowanie posiłku, rozwiązanie sprawy urzędowej, ukończenie szkolenia, pomoc komuś, naprawienie błędu, powrót do zadania albo nauczenie się nowej umiejętności.

(dłuższa pauza)

SPRAWDŹ

Czy pojawia się jakieś doświadczenie?

(Jeżeli nie

WARIANT

Wybierz sytuację, w której nie wiedziałeś od razu, co zrobić, ale znalazłeś następny możliwy krok. Wybrane doświadczenie:

(Seksja 3 – Jeden konkretny moment

TEKST TERAPEUTY

Z całej sytuacji wybierz jeden moment, w którym zauważyłeś: ‘Wiem, co robić’, ‘Uczę się’, ‘Mogę kontynuować’ albo ‘Znalazłem rozwiązanie’.

(średnia pauza)

Nie potrzebujemy całej historii.

Konkretny moment:

(Seksja 4 – Własny udział klienta

TEKST TERAPEUTY

Co dokładnie zrobiłeś Ty?

(krótka pauza)

Jakiej wiedzy użyłeś?

(krótka pauza)

Jaką decyzję podjąłeś?

(krótka pauza)

Co zrobiłeś, gdy pojawiła się trudność?

(Seksja 5 – Oddzielenie kompetencji od wyniku

TEKST TERAPEUTY

Zauważ, że kompetencja może być obecna nawet wtedy, gdy wynik nie był idealny.

(krótka pauza)

Sprawdź, co to doświadczenie mówi o Twojej zdolności uczenia się, przygotowania, poprawiania i kontynuowania.

(średnia pauza)

Jaką realną kompetencję pokazuje ten moment?

(Seksja 6 – Reakcja ciała

TEKST TERAPEUTY

Przywołaj konkretny moment własnej skuteczności i sprawdź reakcję ciała.

(średnia pauza)

Czy pojawia się większe podparcie, koncentracja, spokojniejszy oddech, stabilność dłoni, wyprostowanie albo poczucie gotowości?

(dłuższa pauza)

Nie zmieniaj pozycji na siłę.

Lokalizacja reakcji: _____

Jakość reakcji: _____

Intensywność zasobu: _____ / 10

Orientacja: _____ / 10

(Seksja 7 – Zdanie kompetencji

TEKST TERAPEUTY

Jakie realistyczne zdanie opisuje tę kompetencję?

(Przykłady

- „Potrafię się przygotować.”
- „Mogę uczyć się krok po kroku.”
- „Potrafię poprawić błąd.”
- „Nie muszę wiedzieć wszystkiego od razu.”
- „Mogę znaleźć rozwiązanie.”
- „Mam doświadczenie, z którego mogę skorzystać.”
- „Potrafię dokończyć wystarczająco dobrze.”

Wybrane zdanie: _____

(Kontrola jakości

- zdanie jest realistyczne;
- nie wymaga doskonałości;
- odnosi się do konkretnego dowodu;
- nie opiera się wyłącznie na ocenie innych;
- zwiększa możliwość działania;
- reakcja ciała pozostaje stabilna.

(Seksja 8 – Instalacja zasobu

TEKST TERAPEUTY

Zauważ konkretny moment, własne działanie, kompetencję, reakcję ciała i zdanie.

(krótka pauza)

Pozostań przy tym przez kilka chwil.

(dłuższa pauza)

Nie musisz zwiększać pewności siebie na maksimum.

(krótka pauza)

Zauważ jedynie, że to doświadczenie jest częścią Twojej rzeczywistej historii.

(dłuższa pauza)

Jeżeli pasuje, wykonaj prosty gest związany z koncentracją albo gotowością.

Gest lub postawa: _____

(Seksja 9 – Słowo-klucz

Słowo-klucz: _____

TEKST TERAPEUTY

Połącz słowo-klucz z kompetencją, sygnałem ciała i realistycznym zdaniem.

(średnia pauza)

(Seksja 10 – Test przy aktualnym zadaniu

TEKST TERAPEUTY

Pomyśl o jednym konkretnym zadaniu, które jest obecnie umiarkowanie wymagające.

(krótka pauza)

Nie wybieraj najtrudniejszej sytuacji.

(krótka pauza)

Zauważ pierwszą reakcję.

(średnia pauza)

Następnie użyj słowa-klucza, przywołaj doświadczenie kompetencji i sprawdź, jaki jest najmniejszy możliwy krok.

(Poła

Aktualne zadanie: _____

SUDS przed: _____ / 10

SUDS po: _____ / 10

Poczucie kompetencji przed: _____ / 10

Poczucie kompetencji po: _____ / 10

Najmniejszy następny krok: _____

(Seksja 11 – Zakończenie

TEKST TERAPEUTY

Odłóż teraz zarówno zadanie, jak i wspomnienie zasobowe.

(krótka pauza)

Zauważ aktualne pomieszczenie, datę, podparcie ciała i możliwość ruchu.

(dłuższa pauza)

Zasób mistrzostwa nie gwarantuje wyniku. Przypomina o umiejętnościach, procesie uczenia się i możliwości wykonania następnego kroku.

(ZAPIS KLINICZNY

Doświadczenie mistrzostwa: _____

Główna kompetencja: _____

Dowód kompetencji: _____

Zdanie zasobowe: _____

Słowo-klucz: _____

Sygnał cielesny: _____

Aktualne zadanie: _____

Następny realny krok: _____

Czy zasób był dostępny bez nadmiernej presji: TAK / NIE / CZĘŚCIOWO

Prowadzony skrypt działania przy zachowaniu ostrożności, granic i wyboru

Cel ćwiczenia: Pomóc klientowi odnaleźć doświadczenie odwagi rozumianej jako zdolność wykonania świadomego kroku pomimo niepewności, bez ignorowania ryzyka i bez przymusu działania.
Orientacyjny czas: 8-15 minut.

(Kiedy zastosować)

- ☐ klient przygotowuje się do rozmowy, decyzji lub działania;
- ☐ odczuwa lęk mimo wystarczającego bezpieczeństwa;
- ☐ potrzebuje oddzielić ostrożność od całkowitego unikania;
- ☐ może wybrać mały, realistyczny krok;
- ☐ zasoby ochrony i orientacji są dostępne.

(Warunki rozpoczęcia)

- ☐ aktualne bezpieczeństwo zostało ocenione;
- ☐ uzyskano zgodę;
- ☐ klient może zatrzymać ćwiczenie;
- ☐ scenariusz nie wymaga ryzykownego działania;
- ☐ klient nie jest nakłaniany do konfrontacji;
- ☐ terapeuta uwzględni realne konsekwencje.

(Nagłówek)

Identyfikator przypadku: _____

Data: _____

Numer sesji: _____

Sytuacja wymagająca odwagi: _____

(Sekcja 1 - Definicja odwagi)

TEKST TERAPEUTY

Odwaga nie oznacza braku lęku.

(krótka pauza)

Nie oznacza też obowiązku konfrontacji, pozostawania w niebezpieczeństwie ani działania bez przygotowania.

(krótka pauza)

W tym ćwiczeniu odwaga oznacza możliwość zauważenia sytuacji, sprawdzenia bezpieczeństwa i wybrania jednego odpowiedniego kroku.

(Sekcja 2 - Rozróżnienie ryzyka)

SPRAWDŹ

Czy sytuacja jest aktualnie bezpieczna, niebezpieczna czy niejasna?

- ☐ wystarczająco bezpieczna;
- ☐ posiada kontrolowane ryzyko;
- ☐ niejasna - potrzebne dodatkowe informacje;
- ☐ aktualnie niebezpieczna;
- ☐ wymaga konsultacji.

(Jeżeli sytuacja jest niebezpieczna)

ZATRZYMAJ ĆWICZENIE I PRZEJDŹ DO REALNEGO PLANU BEZPIECZEŃSTWA.

Najważniejszy realny czynnik ryzyka: _____

(Sekcja 3 - Doświadczenie odwagi)

TEKST TERAPEUTY

Przypomnij sobie sytuację, w której odczuwałeś niepewność, ale zrobiłeś coś zgodnego ze swoimi potrzebami albo wartościami.

(dłuższa pauza)

Może to być poproszenie o pomoc, powiedzenie prawdy, przyznanie się do niewiedzy, powrót po porażce, ochrona granicy albo wykonanie małego kroku.

Wybrane doświadczenie: _____

(Sekcja 4 - Konkretny moment)

TEKST TERAPEUTY

Wybierz jeden moment, w którym nastąpiła decyzja: 'Zrobię ten krok', 'Poproszę', 'Zatrzymam się', 'Odejdę' albo 'Spróbuję'.

(średnia pauza)

Jaki był ten moment? _____

Jaką decyzję podjął klient: _____

(Sekcja 5 - Co wspierało działanie)

- ☐ przygotowanie;
- ☐ wcześniejsze doświadczenie;
- ☐ wsparcie innej osoby;
- ☐ plan awaryjny;
- ☐ wiedza;
- ☐ możliwość wycofania się;
- ☐ poczucie wartości;
- ☐ troska o siebie lub innych;
- ☐ inny czynnik: _____

Najważniejszy czynnik: _____

(Sekcja 6 - Reakcja ciała)

TEKST TERAPEUTY

Zauważ ten moment decyzji i sprawdź ciało.

(średnia pauza)

Czy pojawia się większa stabilność, gotowość do ruchu, pełniejszy głos, kontakt stóp albo spokojniejsza koncentracja?

(dłuższa pauza)

Zachowaj tylko tę intensywność, która zwiększa wybór.

Lokalizacja reakcji: _____

Jakość reakcji: _____

Odwaga lub gotowość: _____ / 10

Orientacja: _____ / 10

(Sekcja 7 - Zdanie sprawczości)

TEKST TERAPEUTY

Jakie realistyczne zdanie pasuje do tego doświadczenia?

(Przykłady)

- „Mogę zrobić jeden krok.”
- „Mogę się przygotować.”
- „Mogę poprosić o wsparcie.”
- „Mogę się zatrzymać.”
- „Mam prawo zmienić zdanie.”
- „Mogę działać z ostrożnością.”
- „Nie muszę czekać na całkowity brak lęku.”

Wybrane zdanie: _____

(Sekcja 8 - Instalacja)

TEKST TERAPEUTY

Połącz moment odwagi, własną decyzję, reakcję ciała i zdanie.

(średnia pauza)

Pozostań przy tym przez kilka chwil.

(dłuższa pauza)

Zauważ, że odwaga obejmuje również możliwość zatrzymania, wycofania się albo poproszenia o pomoc.

(średnia pauza)

Jeżeli pasuje, wybierz prosty gest gotowości.

Gest: _____

Słowo-klucz: _____

(Sekcja 9 - Przyszły mały krok)

TEKST TERAPEUTY

Pomyśl o aktualnej sytuacji i wybierz najmniejszy krok, który jest bezpieczny, realistyczny i zgodny z Twoim celem.

(średnia pauza)

Nie wybieraj całego zadania.

Najmniejszy krok: _____

Plan awaryjny: _____

Osoba lub zasób wspierający: _____

(Sekcja 10 - Próba wyobraźniowa)

TEKST TERAPEUTY

Wyobraź sobie tylko początek sytuacji.

(krótka pauza)

Zauważ reakcję.

(średnia pauza)

Użyj słowa-klucza, gestu i zdania sprawczości.

(średnia pauza)

Następnie zobacz siebie wykonującego wyłącznie pierwszy krok.

(dłuższa pauza)

(Pomiary)

SUDS przed: _____ / 10

SUDS po: _____ / 10

Poczucie sprawczości przed: _____ / 10

Poczucie sprawczości po: _____ / 10

(Sekcja 11 - Kontrola ekologiczna)

- ☐ krok jest bezpieczny;
- ☐ krok jest zgodny z wartościami klienta;
- ☐ klient może się wycofać;
- ☐ istnieje plan wsparcia;
- ☐ klient nie działa pod presją terapeuty;
- ☐ nie ignoruje realnego zagrożenia;
- ☐ krok jest wystarczająco mały.

(Sekcja 12 - Zakończenie)

TEKST TERAPEUTY

Odlóż teraz przyszłą sytuację.

(krótka pauza)

Zauważ aktualne pomieszczenie, datę, podparcie i możliwość ruchu.

(średnia pauza)

Nie musisz działać natychmiast.

(krótka pauza)

Możesz ponownie ocenić sytuację, zebrać informacje i zdecydować, kiedy wykonanie kroku będzie odpowiednie.

ZAPIS KLINICZNY

Doświadczenie odwagi: _____

Zdanie sprawczości: _____

Słowo-klucz: _____

Gest: _____

Najmniejszy krok: _____

Plan awaryjny: _____

Realny czynnik ryzyka: _____

Czy klient zachował prawo do wycofania się: TAK / NIE

Plan ponownej oceny: _____

Somatyczny zasób obecności bez narzucania jednej prawidłowej pozycji

Cel ćwiczenia: Pomóc klientowi znaleźć indywidualną pozycję ciała, sposób oddychania, kierunek spojrzenia, ruch lub ton głosu wspierający obecność, granice i zdolność komunikowania decyzji.

Orientacyjny czas: 6–12 minut.

(Kiedy zastosować

- ☐ klient potrzebuje zasobu bez rozbudowanej wizualizacji;
- ☐ ciało może bezpiecznie uczestniczyć w ćwiczeniu;
- ☐ klient przygotowuje się do komunikowania granicy;
- ☐ potrzebuje większego podparcia i kontaktu z teraźniejszością;
- ☐ wyprostowana postawa nie jest narzucana jako jedyna właściwa.

(Warunki rozpoczęcia

- ☐ uwzględniono ból, niepełnosprawność, zawroty głowy i ograniczenia ruchowe;
- ☐ klient może pozostać w pozycji siedzącej, stojącej albo leżącej;
- ☐ uzyskano zgodę;
- ☐ ustalono sygnał zatrzymania;
- ☐ klient może zmieniać lub przerwać ruch;
- ☐ ćwiczenie nie zastępuje pomocy medycznej.

(Nagłówek

Identyfikator przypadku: _____

Data: _____

Numer sesji: _____

Cel ćwiczenia: _____

(Sekcja 1 – Orientowanie w aktualnej pozycji

TEKST TERAPEUTY

Nie zmieniaj jeszcze pozycji.

[krótka pauza]

Zauważ, jak ciało jest obecnie podtrzymywane.

[średnia pauza]

Sprawdź kontakt z krzesłem, podłogą, oparciem, łóżkiem albo inną powierzchnią.

[dłuższa pauza]

Nie oceniaj pozycji jako dobrej lub złej.

Aktualne podparcie: _____

(Sekcja 2 – Wybór jednego punktu podparcia

TEKST TERAPEUTY

Wybierz jedno miejsce, w którym podparcie jest najbardziej wyraźne.

[średnia pauza]

Może to być stopa, plecy, udo, dłoń, łokieć albo głowa.

Wybrany punkt: _____

TEKST TERAPEUTY

Sprawdź, czy możesz pozwolić powierzchni przejąć niewielką część ciężaru.

[dłuższa pauza]

(Sekcja 3 – Minimalna zmiana pozycji

TEKST TERAPEUTY

Zauważ, czy ciało chce wykonać bardzo małą zmianę.

[krótka pauza]

Może to być przesunięcie stopy, oparcie pleców, ustawienie dłoni, uniesienie głowy o kilka milimetrów albo pozostanie dokładnie tak, jak jest.

[średnia pauza]

Wybierz wersję, która zwiększa obecność, nie napięcie.

Wybrana zmiana: _____

Czy powoduje ból: TAK / NIE

(Sekcja 4 – Kierunek spojrzenia

TEKST TERAPEUTY

Zauważ, gdzie naturalnie kieruje się wzrok.

[krótka pauza]

Sprawdź, czy inny punkt w pomieszczeniu daje więcej orientacji albo przestrzeni.

[średnia pauza]

Nie musisz utrzymywać kontaktu wzrokowego z terapeutą.

Wybrany kierunek: _____

(Sekcja 5 – Oddech bez wymuszania

TEKST TERAPEUTY

Nie zmieniaj oddechu na siłę.

[krótka pauza]

Zauważ po prostu, gdzie ruch oddechu jest dostępny.

[średnia pauza]

Sprawdź, czy wydech może zakończyć się bez pośpiechu.

[dłuższa pauza]

Jeżeli skupienie na oddechu jest nieprzyjemne, wróć do podparcia albo wzroku.

(Sekcja 6 – Gest granicy

TEKST TERAPEUTY

Jeżeli to odpowiednie, znajdź minimalny ruch oznaczający 'stop', 'potrzebuję czasu' albo 'to jest moja przestrzeń'.

[średnia pauza]

Może to być ruch palca, dłoni, przesunięcie stopy, zmiana pozycji albo sam zamiar ruchu.

Gest: _____

(Sekcja 7 – Głos

TEKST TERAPEUTY

Wybierz jedno krótkie, realistyczne zdanie.

(Przykłady

- „Potrzebuję chwili.”
- „Nie zgadzam się.”
- „Proszę się zatrzymać.”
- „Odpowiem później.”
- „Chcę zwiększyć odległość.”
- „Nie chcę teraz kontynuować.”

Wybrane zdanie: _____

TEKST TERAPEUTY

Wypowiedz je najpierw w myślach.

[średnia pauza]

Jeżeli chcesz, powiedz je bardzo cicho.

[średnia pauza]

Następnie sprawdź, jaka głośność jest odpowiednia.

(Kontrola

- ☐ klient może wypowiedzieć zdanie;
- ☐ głos nie wymaga krzyku;
- ☐ zdanie brzmi naturalnie;
- ☐ klient zachowuje orientację;
- ☐ reakcja ciała pozostaje możliwa do monitorowania.

(Sekcja 8 – Łączenie zasobu

TEKST TERAPEUTY

Połącz punkt podparcia, wybraną pozycję, kierunek spojrzenia, gest i zdanie.

[średnia pauza]

Nie musisz używać wszystkich elementów.

[krótka pauza]

Zachowaj tylko te, które zwiększają obecność i możliwość wyboru.

Najsłabsze elementy:

1. ---
2. ---
3. ---

(Sekcja 9 – Test przy neutralnej próbie

TEKST TERAPEUTY

Wyobraź sobie łagodną sytuację, w której ktoś prosi o natychmiastową odpowiedź.

[krótka pauza]

Zauważ reakcję.

[średnia pauza]

Skorzystaj z podparcia, gestu i zdania: 'Potrzebuję chwili' albo z własnego zdania.

[średnia pauza]

(Pomiary

Napięcie przed: _____ / 10

Napięcie po: _____ / 10

Poczucie wpływu przed: _____ / 10

Poczucie wpływu po: _____ / 10

Orientacja: _____ / 10

(Sekcja 10 – Wariant przy ograniczonej ruchomości

TEKST TERAPEUTY

Ruch może pozostać wyłącznie zamiarem, zmianą nacisku, spojrzeniem, słowem albo świadomym wyborem.

[krótka pauza]

Nie trzeba wykonywać widocznego gestu, aby granica była ważna.

(Możliwe zasoby

- ☐ ruch oczu;
- ☐ zmiana nacisku dłoni;
- ☐ pojedyncze słowo;
- ☐ kontakt z przedmiotem;
- ☐ wewnętrzna decyzja;
- ☐ użycie urządzenia komunikacyjnego;
- ☐ inny dostępny sygnał: _____

(Sekcja 11 – Zakończenie

TEKST TERAPEUTY

Odiłóż teraz próbną sytuację.

[krótka pauza]

Zauważ całe pomieszczenie i wróć do najbardziej naturalnej pozycji.

[średnia pauza]

Zasób nie polega na utrzymywaniu jednej postawy. Polega na rozpoznawaniu, które dostępne elementy wspierają obecność i komunikowanie wyboru.

(ZAPIS KLINICZNY

Najlepszy punkt podparcia: _____

Najbardziej stabilna pozycja: _____

Kierunek spojrzenia: _____

Gest: _____

Zdanie: _____

Optymalna głośność: _____

Najsłabsza kombinacja: _____

Ograniczenia ruchowe lub bólowe: _____

Plan dalszego ćwiczenia: _____

Czy zasób wspiera działanie bez zwiększania presji, napięcia i samokrytyki

Karta pomaga ocenić, czy zasoby siły i kompetencji zwiększają elastyczność oraz możliwość działania, czy też uruchamiają przymus osiągnięć, walki, doskonałości albo ignorowania własnych ograniczeń.

(Nagłówek

Identyfikator przypadku: _____

Data testu: _____

Numer sesji: _____

Testowany zasób: SIŁA / MISTRZOSTWO / ODWAGA / POSTAWA / GRANICA

(Sekcja 1 – Stan początkowy

Aktualne napięcie: _____ / 10

Orientacja: _____ / 10

Poczucie wpływu: _____ / 10

Poczucie kompetencji: _____ / 10

Poziom presji na wynik: _____ / 10

(Sekcja 2 – Szybkie przywołanie zasobu

TEKST TERAPEUTY

Użyj słowa-klucza, gestu albo sygnału cielesnego i przywołaj najprostszy element zasobu.

[średnia pauza]

Nie przywołuj jeszcze aktualnego wyzwania.

Czas przywołania: _____

Intensywność zasobu: _____ / 10

Orientacja: _____ / 10

(Sekcja 3 – Jakość reakcji

- ☐ stabilność;
 - ☐ spokojna gotowość;
 - ☐ koncentracja;
 - ☐ większe podparcie;
 - ☐ możliwość wyboru;
 - ☐ pełniejszy głos;
 - ☐ nadmierne napięcie;
 - ☐ presja natychmiastowego działania;
 - ☐ potrzeba walki;
 - ☐ sztywność;
 - ☐ samokrytyka;
 - ☐ przymus osiągnięcia.
- Najważniejsza reakcja: _____

(Sekcja 4 – Kontrola realizmu

Zdanie zasobowe: _____

- ☐ jest realistyczne;
 - ☐ dopuszcza błędy;
 - ☐ uwzględnia ograniczenia;
 - ☐ nie wymaga całkowitego braku lęku;
 - ☐ nie obiecuje określonego wyniku;
 - ☐ pozwala poprosić o pomoc;
 - ☐ pozwala się zatrzymać;
 - ☐ wymaga modyfikacji.
- Zmodyfikowane zdanie: _____

(Sekcja 5 – Kontrola źródła zasobu

- ☐ opiera się na rzeczywistym doświadczeniu;
- ☐ klient rozpoznaje własny udział;
- ☐ zasób nie zależy wyłącznie od pochwały;
- ☐ wspomnienie nie jest równocześnie silnie traumatyczne;
- ☐ klient może oddzielić kompetencję od wyniku;
- ☐ doświadczenie nie zwiększa wstydu.

(Sekcja 6 – Łagodny test zadaniowy

Wybrane zadanie lub sytuacja: _____

Poziom trudności: _____ / 10

(Zasada

Nie wybierać sytuacji o trudności większej niż uzgodniony poziom.

TEKST TERAPEUTY

Zauważ tylko początek zadania.

[krótka pauza]

Przywołaj zasób i sprawdź, jaki jest najmniejszy możliwy krok.

[średnia pauza]

Nie musisz kończyć całego scenariusza.

(Pomiar

SUDS przed: _____ / 10

SUDS po: _____ / 10

Poczucie wpływu przed: _____ / 10

Poczucie wpływu po: _____ / 10

Presja na wynik przed: _____ / 10

Presja na wynik po: _____ / 10

(Sekcja 7 – Najmniejszy krok

Krok wybrany przez klienta: _____

(Kontrola

- ☐ wykonalny;
- ☐ konkretny;
- ☐ bezpieczny;
- ☐ możliwy do zmiany;
- ☐ nie wymaga doskonałości;
- ☐ uwzględnia potrzebne wsparcie;
- ☐ klient może zdecydować, kiedy go wykonać.

(Sekcja 8 – Reakcja części ochronnej

Czy pojawia się sprzeciw wobec zasobu: TAK / NIE / CZĘŚCIOWO

Obawa części ochronnej: _____

Przed czym próbuje chronić: _____

Modyfikacja zasobu uwzględniająca obawę: _____

(Sekcja 9 – Transfer do codziennego życia

Sytuacja, w której klient zastosował zasób: _____

Co zrobił inaczej: _____

Co pomogło: _____

Co utrudniło: _____

(Sekcja 10 – Kończąca ocena

Napięcie po: _____ / 10

Orientacja po: _____ / 10

Poczucie wpływu po: _____ / 10

Poczucie kompetencji po: _____ / 10

Presja na wynik po: _____ / 10

(Sekcja 11 – Status zasobu

- ☐ stabilny i dostępny;
- ☐ pomocny przy małych zadaniach;
- ☐ wymaga zmniejszenia intensywności;
- ☐ wymaga bardziej realistycznego zdania;
- ☐ uruchamia presję osiągnięć;
- ☐ uruchamia przymus walki;
- ☐ wymaga pracy z częścią ochronną;
- ☐ stosować wyłącznie z terapeutą;
- ☐ zastąpić zasobem spokoju lub ochrony;
- ☐ nie używać obecnie.

Uzasadnienie: _____

Plan modyfikacji: _____

Plan dalszego testowania: _____

Najważniejsza zasada

Skuteczny zasób siły zwiększa możliwość wyboru. Jeżeli powoduje przymus, sztywność albo presję osiągnięcia, wymaga zmniejszenia lub zmiany.

MODUŁ 06

Dobór, adaptacja i integracja zasobów

Najlepszy zasób to nie najbardziej rozbudowany skrypt, lecz najprostsze doświadczenie, które klient może bezpiecznie wykorzystać.

W tym module wybierzesz zasób według aktualnej potrzeby, dostosujesz skrypty do traumy złożonej, dysocjacji, pracy online i ograniczeń sensorycznych oraz utworzysz plan stosowania zasobów pomiędzy sesjami.

Spokój

Ochrona

Granica

Wsparcie

Siła

drzewo wyboru zasobu

dobór według funkcji

przeciwwskazania do poszczególnych skryptów

adaptacje dla traumy złożonej

adaptacje przy dysocjacji

praca z otwartymi oczami

skręcanie skryptów

praca online

łączenie zasobów

profil skuteczności

plan między sesjami

dokumentowanie zmian.

Drzewo wyboru

Adaptacje

Plan między sesjami

Jak zmniejszyć intensywność, zwiększyć orientację i zachować kontrolę klienta

Klienci z traumą złożoną, objawami dysocjacyjnymi albo ograniczoną tolerancją na wyobrażenia mogą potrzebować krótszych, bardziej konkretnych i częściej przerywanych ćwiczeń. Praca online wymaga dodatkowego planu bezpieczeństwa i kontroli warunków technicznych.

(Nagłówek

Identyfikator przypadku: _____

Data: _____

Numer sesji: _____

Planowany zasób: _____

(Sekcja 1 – Adaptacje przy traumie złożonej

(Zalecane modyfikacje

- używać określenia „trochę spokojniej” zamiast „całkowicie bezpiecznie”;
- rozpoczynać od jednego elementu;
- pozostawiać oczy otwarte;
- częściej sprawdzać orientację;
- pozwalać klientowi regulować odległość;
- unikać nadmiernie idealnych obrazów;
- nie wymagać bliskości relacyjnej;
- wzmacniać możliwość zakończenia;
- korzystać z krótkich prób;
- dokumentować reakcje części ochronnych.

(TEKST ADAPTACYJNY

Nie szukamy pełnego bezpieczeństwa ani idealnego spokoju. Sprawdzamy tylko, czy istnieje jeden element, który jest w tej chwili odrobinę mniej obciążający.

(Sekcja 2 – Adaptacje przy dysocjacji

(Przed rozpoczęciem sprawdzić

- ☐ aktualne miejsce;
- ☐ aktualną datę;
- ☐ obecny wiek;
- ☐ możliwość poruszania się;
- ☐ zdolność odpowiedzi;
- ☐ ciągłość kontaktu;
- ☐ możliwość zatrzymania.

(Preferować

- oczy otwarte;
- krótkie zdania;
- realne przedmioty;
- kontakt z otoczeniem;
- ruch;
- podparcie;
- aktualny głos terapeuty;
- częste pytania orientujące;
- zasoby bez rozbudowanej wizualizacji.

(Ograniczyć

- długie zamknięcie oczu;
- bardzo głębokie wyobrażenia;
- postacie o niejasnej tożsamości;
- odległe przestrzenie;
- całkowicie zamknięte kontenery;
- monotonnie prowadzenie;
- długie okresy ciszy bez kontroli.

(Sekcja 3 – Sygnały możliwej dysocjacji

- ☐ nagła zmiana głosu;
- ☐ nieruchomy wzrok;
- ☐ opóźnione odpowiedzi;
- ☐ utrata kontaktu z ciałem;
- ☐ poczucie nierealności;
- ☐ nagła senność;
- ☐ znaczne odrętwienie;
- ☐ poczucie bycia młodszym;
- ☐ brak pamięci fragmentu ćwiczenia;
- ☐ automatyczne potakiwanie.

ZATRZYMAJ I ORIENTUJ

TEKST TERAPEUTY

Zatrzymujemy ćwiczenie.

[krótka pauza]

Spójrz na mnie albo na wybrany przedmiot w pomieszczeniu.

[krótka pauza]

Powiedz, gdzie teraz jesteś.

[krótka pauza]

Jaki jest dzisiejszy dzień?

[krótka pauza]

Zauważ stopy, podparcie i możliwość ruchu.

(Sekcja 4 – Praca z częściami ochronnymi

(Przed instalacją zapytać

- „Czy jakaś część nie chce korzystać z tego zasobu?”
- „Czego obawia się ta część?”

- „Czy zasób wydaje się zbyt bliski, zbyt silny albo zbyt szybki?”
- „Jakiej odległości potrzebuje część ochronna?”
- „Czy możemy wykonać tylko bardzo małą próbę?”

(Pola

Obawa części ochronnej:

Warunki zgody na próbę:

Maksymalna intensywność: _____ / 10

(Sekcja 5 – Wariant mikrozasobu

Czas: 30–90 sekund.

TEKST TERAPEUTY

Zauważ jeden neutralny element w pomieszczeniu.

[krótka pauza]

Poczuj jeden punkt podparcia.

[krótka pauza]

Wybierz jedno realistyczne słowo, na przykład ‘tutaj’, ‘podparcie’ albo ‘pauza’.

[krótka pauza]

Zauważ, czy orientacja pozostaje taka sama albo odrobinę wzrasta.

(Sekcja 6 – Adaptacje do pracy online

(Przed rozpoczęciem sprawdzić

- ☐ aktualną lokalizację klienta;
- ☐ prywatność;
- ☐ stabilność połączenia;
- ☐ numer lub sposób awaryjnego kontaktu zgodny z zasadami praktyki;
- ☐ lokalne źródła pomocy;
- ☐ możliwość samodzielnego zakończenia połączenia;
- ☐ dostęp do wody, podparcia i otoczenia;
- ☐ plan na wypadek przerwania połączenia.

(Nie rozpoczynać rozbudowanego skryptu, gdy

- połączenie jest niestabilne;
- klient przebywa w pojeździe;
- klient nie posiada prywatności;
- nie można ustalić lokalizacji;
- występuje aktualny kryzys bez odpowiedniego planu;
- pozostaje zbyt mało czasu.

(Sekcja 7 – Skrypt przygotowania online

TEKST TERAPEUTY

Zanim rozpoczniemy, sprawdźmy, co zrobimy, jeżeli połączenie zostanie przerwane.

[krótka pauza]

Zapisz lub zapamiętaj najprostszy sposób powrotu do otoczenia.

[krótka pauza]

Ustalmy, czy w razie przerwania połączenia ponownie się łączymy, kontaktujemy w inny uzgodniony sposób czy kończymy ćwiczenie samodzielnym orientowaniem.

Plan przerwania połączenia:

(Sekcja 8 – Dostosowanie sensoryczne i komunikacyjne

(Możliwe adaptacje

- ☐ tekst pisany zamiast mówionego;
- ☐ komunikacja wspomagająca;
- ☐ większa czcionka;
- ☐ mniejsza liczba bodźców;
- ☐ wyłączenie animacji;
- ☐ brak sygnałów dźwiękowych;
- ☐ więcej czasu na odpowiedź;
- ☐ krótsze pytania;
- ☐ gest zamiast słowa;
- ☐ przedmiot zamiast obrazu.

Wybrane adaptacje:

(Sekcja 9 – Kończąca decyzja

- ☐ pełny skrypt;
- ☐ skrócony skrypt;
- ☐ mikrozasób;
- ☐ zasób bez wizualizacji;
- ☐ wyłącznie orientowanie;
- ☐ praca z częścią ochronną;
- ☐ odroczyć ćwiczenie;
- ☐ skonsultować plan.

Uzasadnienie:

Warunek zatrzymania:

Plan zakończenia:

Najważniejsza zasada

Przy wysokim ryzyku odcięcia mniej znaczy więcej: krótszy skrypt, otwarte oczy, aktualne otoczenie i częstsze sprawdzanie orientacji.

Kiedy, jak długo i w jakich sytuacjach klient może korzystać z zasobów

Plan między sesjami powinien być prosty, realistyczny i oparty wyłącznie na zasobach wcześniej przetestowanych. Nie może zachęcać do samodzielnego aktywowania intensywnego materiału traumatycznego.

(Nagłówek)

Identyfikator przypadku: _____

Data przygotowania planu: _____

Plan obowiązuje do: _____

Numer sesji: _____

(Sekcja 1 - Zasoby zatwierdzone do stosowania)

Zasób	Słowo-klucz	Sygnal cielesny	Dostępność 0-5	Samodzielne użycie
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

(Status samodzielnego użycia)

- tak;
- tak, wyłącznie w łagodnych sytuacjach;
- tylko po krótkiej instrukcji;
- wyłącznie z terapeutą;
- nie używać obecnie.

(Sekcja 2 - Dopasowanie zasobu do sytuacji)

Sytuacja	Pierwszy zasób	Alternatywa	Maksymalny czas
Ogólne napięcie	_____	_____	_____
Potrzeba ochrony	_____	_____	_____
Trudność z granicą	_____	_____	_____
Niedomknięty materiał	_____	_____	_____
Samokrytyka	_____	_____	_____
Zadanie wymagające odwagi	_____	_____	_____

(Sekcja 3 - Prosta instrukcja użycia)

1. Zatrzymaj się i zauważ aktualne miejsce.
2. Oceń napięcie od 0 do 10.
3. Wybierz jeden wcześniej przetestowany zasób.
4. Użyj słowa, gestu, podparcia albo jednego obrazu.
5. Pozostań przy zasobie od 20 do 90 sekund.
6. Ponownie sprawdź orientację i napięcie.
7. Zakończ ćwiczenie i wróć do aktualnego działania.
8. Jeżeli stan się pogarsza, przerwij i skorzystaj z planu pomocy.

(Sekcja 4 - Skrypt dla klienta)

(TEKST DO PRZEKAZANIA KLIENTOWI)

Zauważ, gdzie teraz jesteś.

Poczuj jeden punkt podparcia.

Użyj wybranego słowa lub gestu.

Przywołaj tylko najprostsz element zasobu.

Sprawdź, czy masz więcej orientacji, wyboru albo stabilności.

Jeżeli jest gorzej, odłóż zasób i wróć do otoczenia.

Nie próbuj samodzielnie otwierać trudnego materiału.

(Sekcja 5 - Częstotliwość)

Planowana częstotliwość:

- o raz dziennie w neutralnym momencie;
- o kilka razy w tygodniu;
- o wyłącznie według potrzeby;
- o przed konkretnym zadaniem;
- o po uzgodnionym wyzwaniu;
- o wyłącznie podczas sesji.

Maksymalna długość jednej próby: _____

Minimalna przerwa pomiędzy próbami: _____

(Sekcja 6 - Zasady bezpiecznego ćwiczenia)

- o nie używać podczas prowadzenia pojazdu;
- o nie używać w sytuacji wymagającej pełnej koncentracji;
- o nie wywoływać celowo materiału traumatycznego;
- o nie powtarzać ćwiczenia kompulsywnie;
- o nie wymuszać spokoju;
- o przerwać przy wzroście dezorientacji;
- o korzystać wyłącznie z uzgodnionych zasobów;
- o nie stosować kontenera do odkładania realnego zagrożenia.

(Sekcja 7 - Rejestr krótkich prób)

Data	Sytuacja	Zasób	Napięcie przed	Napięcie po	Orientacja po	Wynik
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

(Możliwe wyniki)

- pomocny;
- częściowo pomocny;
- bez zmiany;
- zwiększył napięcie;
- zwiększył odcięcie;
- trudny do przywołania.

(Sekcja 8 - Sygnały przerwania)

- o utrata orientacji;
 - o poczucie nierealności;
 - o nagłe odrętwienie;
 - o silny flashback;
 - o gwałtowny wzrost napięcia;
 - o trudność w zakończeniu zasobu;
 - o przymus wielokrotnego powtarzania;
 - o nowe objawy fizyczne wymagające oceny.
- Uzgodnione działanie po przerwaniu: _____

(Sekcja 9 - Plan uzyskania pomocy)

Osoba lub miejsce wsparcia: _____

Sposób kontaktu zgodny z zasadami terapii: _____

Lokalne źródło pomocy kryzysowej lub medycznej: _____

Sygnały wymagające natychmiastowej pomocy: _____

(Sekcja 10 - Ponowna ocena)

Co sprawdzimy na kolejnej sesji?

- o dostępność zasobu;
- o wpływ na orientację;
- o wpływ na napięcie;
- o ryzyko unikania;
- o reakcję części ochronnych;
- o skuteczność słowa-klucza;
- o potrzebę zmiany zasobu;
- o transfer do rzeczywistych sytuacji.

Data ponownej oceny: _____

(Najważniejsza zasada)

Ćwiczenie zasobu między sesjami powinno zwiększać orientację i wybór. Nie jest samodzielnym przetwarzaniem traumy ani testem tego, czy klient potrafi się uspokoić.

MODUŁ 07

Szybkie protokoły sesyjne i końcowa mapa zasobów

Wybierz jeden cel, jeden zasób i jeden czytelny sygnał, że ćwiczenie pomaga.

W module końcowym terapeuta otrzymuje skrócony protokół pięciominutowy, kartę szybkiego prowadzenia oraz zbiorczy profil wszystkich zasobów klienta. Profil pokazuje, które zasoby są dostępne, w jakich sytuacjach pomagają i kiedy nie powinny być stosowane.

Spokój

Ochrona

Granica

Wsparcie

Siła

szybka kontrola gotowości

protokół pięciominutowy

wybór jednego zasobu

minimalna skuteczna instalacja

test ponownego przywołania

obowiązkowe orientowanie

szybka dokumentacja

profil zasobów

zasoby alternatywne

ograniczenia

plan dalszego wzmacniania.

Protokół 5-minutowy

Profil zasobów

Jedna strona do wyboru, instalacji, testowania i dalszego planowania

Ostatnia strona łączy skrócony protokół możliwy do odczytania podczas sesji z końcową mapą zasobów klienta. Protokół powinien być używany wyłącznie wtedy, gdy wybrany zasób był wcześniej oceniony albo ćwiczenie dotyczy neutralnego, prostego elementu.

CEŚĆ A – SZYBK PROTOKŁ PIĘCIOMINUTOWY

Orientacyjny czas: 3–5 minut.

Warunki rozpoczęcia

☐ klient wyraża zgodę;

☐ ustalono sygnał zatrzymania;

☐ klient pozostaje zorientowany;

☐ wybrany zasób jest prosty i odpowiedni;

☐ ćwiczenie nie służy do aktywnego przetwarzania;

☐ pozostaje czas na zakończenie.

Nagłówek

Identyfikator przypadku: _____

Data: _____

Numer sesji: _____

Aktualna potrzeba: _____

Wybrany zasób: _____

MINUTA 1 – ORIENTACJA I ZGODA

TEKST TERAPEUTY

Zauważ aktualne pomieszczenie, dzień i podparcie ciała.

krótka pauza

Możesz mieć otwarte oczy, zmienić instrukcję albo zatrzymać ćwiczenie.

krótka pauza

Czy chcesz przez kilka minut sprawdzić zasób wspierający _____?

Zgoda: TAK / NIE / POD WARUNKIEM

Orientacja początkowa: _____ / 10

MINUTA 2 – WYBÓR JEDNEGO ELEMENTU

TEKST TERAPEUTY

Wybierz jeden prosty element zasobu.

krótka pauza

Może to być obraz, słowo, podparcie, gest, przedmiot, postać, kolor albo doświadczenie kompetencji.

średnia pauza

Nie potrzebujemy pełnej sceny.

Wybrany element: _____

MINUTA 3 – REAKCJA CIAŁA I SŁOWO

TEKST TERAPEUTY

Zauważ ten element i sprawdź, czy w ciele pojawia się choć niewielka zmiana.

średnia pauza

Jeżeli tak, zauważ jej miejsce i jakość.

krótka pauza

Wybierz krótkie słowo albo zdanie, które pasuje do zasobu.

Sygnał ciała: _____

Słowo-klucz: _____

Intensywność zasobu: _____ / 10

MINUTA 4 – TEST PONOWNEGO PRZYWOŁANIA

TEKST TERAPEUTY

Odlóż zasób i zauważ neutralny element pomieszczenia.

krótka pauza

Następnie użyj słowa-klucza albo gestu i sprawdź, czy zasób częściowo wraca.

średnia pauza

Co pojawiło się jako pierwsze?

Dostępność: _____ / 5

MINUTA 5 – ZAKOŃCZENIE

TEKST TERAPEUTY

Odlóż teraz zasób.

krótka pauza

Zauważ całe pomieszczenie, aktualną datę, podparcie i możliwość ruchu.

średnia pauza

Nie musisz utrzymywać tego stanu. Wystarczy wiedzieć, jak odnaleźć jeden pomocny element.

krótka pauza

Końcowe pomiary

Napięcie przed: _____ / 10

Napięcie po: _____ / 10

Orientacja przed: _____ / 10

Orientacja po: _____ / 10

Poczucie wyboru przed: _____ / 10

Poczucie wyboru po: _____ / 10

(Szybka decyzja)

☐ zasób pomocny;

☐ częściowo pomocny;

☐ bez zmiany;

☐ wymaga modyfikacji;

☐ zwiększył napięcie;

☐ zwiększył odciążenie;

☐ nie stosować obecnie.

CEŚĆ B – KOŃCOWY PROFIL ZASOBÓW KLIENTA

Sekcja 1 – Główne zasoby

Funkcja	Nazwa zasobu	Słowo-klucz	Sygnał ciała	Dostępność 0-5	Status
Spokój				---	
Ochrona				---	
Granica				---	
Odłożenie materiału				---	
Wsparcie				---	
Mądra perspektywa				---	
Siła				---	
Mistrzostwo				---	

Możliwe statusy

☐ stabilny;

☐ pomocny przy wsparciu;

☐ wymaga modyfikacji;

☐ wyłącznie podczas sesji;

☐ do ponownego testu;

☐ nie używać obecnie.

Sekcja 2 – Najbardziej dostępne zasoby

Zasób na ogólne napięcie: _____

Zasób ochrony: _____

Zasób granicy: _____

Zasób do zakończenia sesji: _____

Zasób do działania: _____

Zasób bez wizualizacji: _____

Sekcja 3 – Najskuteczniejsze formy

☐ obraz;

☐ podparcie;

☐ ruch;

☐ gest;

☐ słowo;

☐ głos;

☐ przedmiot;

☐ dźwięk;

☐ postać;

☐ wspomnienie kompetencji;

☐ aktualne otoczenie;

☐ połączenie kilku elementów.

Najskuteczniejsza forma: _____

Forma najmniej pomocna: _____

Sekcja 4 – Sygnały skuteczności

Najwyraźniejszy sygnał regulacji: _____

Najwyraźniejszy sygnał wzrostu orientacji: _____

Najwyraźniejszy sygnał sprawczości: _____

Najwyraźniejszy sygnał dostępności granicy: _____

Sekcja 5 – Sygnały wymagające zatrzymania

☐ utrata orientacji;

☐ nagła pustka;

☐ odrętwienie;

☐ poczucie uwieszenia;

☐ presja osiągnięcia spokoju;

☐ zależność od postaci;

☐ wzrost samokrytyki;

☐ przymus walki;

☐ trudność w zakończeniu zasobu;

☐ aktywacja traumatycznego wspomnienia.

Najważniejszy indywidualny sygnał zatrzymania: _____

Sekcja 6 – Zasoby niewskazane

Zasób lub forma, której obecnie nie należy używać: _____

Powód: _____

Warunek ponownego rozważenia: _____

Sekcja 7 – Kolejność stosowania

1. Pierwszy zasób przy łagodnej trudności:

2. Zasób alternatywny:

3. Zasób używany wyłącznie z terapeutą:

4. Procedura w przypadku pogorszenia:

Sekcja 8 – Plan wzmacniania

Zasób do dalszej instalacji: _____

Element wymagający modyfikacji: _____

Łagodna sytuacja do testu: _____

Data ponownej oceny: _____

Temat do konsultacji lub superwizji: _____

Sekcja 9 – Kontrola kompletności

☐ klient posiada co najmniej jeden zasób orientujący;

☐ klient posiada zasób możliwy do użycia z otwartymi oczami;

☐ ustalono sygnał zatrzymania;

☐ znane są oznaki odciążenia;

☐ zasoby można przywołać i odłożyć;

☐ określono zasoby niewskazane;

☐ plan między sesjami jest prosty;

☐ klient wie, kiedy skorzystać z pomocy;

☐ zasoby nie zastępują oceny bezpieczeństwa;

☐ profil zostanie ponownie oceniony.

Sekcja 10 – Końcowe zasady korzystania ze skryptów

1. Zawsze rozpoczynaj od zgody i orientacji.

2. Wybieraj zasób według aktualnej potrzeby.

3. Nie wymagaj wizualizacji.

4. Używaj języka zapraszającego, nie nakazującego.

5. Obserwuj ciało, orientację i możliwość wyboru.

6. Zmniejszaj intensywność przy pierwszym sygnale przeciążenia.

7. Testuj możliwość przywołania i zakończenia zasobu.

8. Nie myl odciążenia ze spokojem.

9. Nie używaj zasobów do pomijania realnego zagrożenia.

10. Aktualizuj profil wraz ze zmianą potrzeb klienta.

Końcowy komunikat

Skuteczny zasób nie musi być intensywny, piękny ani rozbudowany. Powinien być dostępny, elastyczny i wspierać orientację, wybór oraz rzeczywiste funkcjonowanie klienta.

39