Jak korzystać z książki

Książka „12 technik dla psychologa” jest zbiorem ćwiczeń wykorzystujących obrazy wyobrażeniowe, doznania cielesne i dialog wewnętrzny. Zawiera podróże, podczas których klient może zbadać swój stosunek do trudności, spotkać wspierające postacie i wypróbować inny sposób postrzegania siebie w znanej sytuacji.

Każdy rozdział zawiera krótkie wprowadzenie i tekst prowadzenia. Wprowadzenie pomaga zrozumieć kierunek pracy, a tekst może stanowić podstawę przeprowadzenia ćwiczenia. Śródtytuły oznaczają poszczególne etapy i służą przede wszystkim orientacji psychologa; nie trzeba czytać ich klientowi na głos.

Traktuj książkę jako materiał do żywej interakcji. Zachowuj logikę wybranej techniki, dostosowując tempo, sformułowania i czas trwania do konkretnej osoby. Ważne jest jej doświadczenie: to, co zauważa, czuje i jest gotowa badać.

Zacznij od tematu do pracy

Przed wyborem ćwiczenia omów z klientem, nad czym chce dzisiaj pracować. Pomóż wyodrębnić jeden temat i sformułować go dostatecznie konkretnie. Na przykład zamiast ogólnego zadania „nabrać pewności siebie” można przyjrzeć się sytuacji, w której trudno mu się sprzeciwić, poprosić o pomoc lub przystąpić do ważnego zadania.

Ustal, co klient chciałby zrozumieć lub poczuć w wyniku spotkania. Może chodzić o wyraźniejsze dostrzeżenie własnej reakcji, znalezienie poczucia oparcia lub wyobrażenie sobie pierwszego kroku. Nie obiecuj z góry, że ćwiczenie usunie problem: jego rezultat staje się jasny w trakcie pracy i późniejszej rozmowy.

Przed rozpoczęciem warto zapytać, jak klient odczuwa obecnie wybrany temat. Odpowiedź będzie punktem odniesienia po zakończeniu. Można posłużyć się opisem słownym lub umowną skalą, jeśli tak będzie mu łatwiej.

Wybierz odpowiednią technikę

Numeracja rozdziałów ułatwia orientację w książce, ale nie oznacza, że wszystkie dwanaście ćwiczeń trzeba wykonywać kolejno. Wybieraj technikę stosownie do tematu, gotowości klienta oraz tego, jak odbiera proponowane obrazy. Poniższe kierunki pomagają znaleźć rozdział, a nie określają obowiązkowego zastosowania ćwiczenia.

„Lwica” proponuje zbadanie siły i możliwości wyznaczania osobistych granic. „Źródło” odwołuje się do doświadczenia wsparcia i wewnętrznego napełnienia poprzez spotkanie z wodą. „Wsparcie rodu” dotyczy przyjęcia życzliwego przesłania w sytuacji wyboru.

„Kocioł Hadesa” wykorzystuje symboliczną przemianę poczucia winy lub niegodności. „Obraz rozwiązania” pomaga wyobrazić sobie pożądany stan i wypełnić go barwami wspierających przeżyć. „Wojowniczka” proponuje stopniowe oswajanie budzącej lęk drogi w towarzystwie mentorki.

„Od lęku do pewności siebie” kieruje uwagę ku reakcji ciała i symbolowi pewności siebie. „Spotkanie na skraju lasu” dotyczy poznawania wyobrażonej postaci i szukania z nią kontaktu. „Dom na polanie” pozwala badać i urządzać przestrzeń zgodnie z własnym odczuciem.

„Wejście na górę” zachęca do obserwowania siebie podczas wchodzenia, pobytu na szczycie i schodzenia. „Obraz siebie w konflikcie” bada relację między wewnętrznymi obrazami uczestników sytuacji. „Mapa drogi do rozwiązania” pomaga przyjrzeć się kierunkowi ruchu i przygotować do pierwszego kroku.

Jeżeli tekst mówi o znanej polanie, a klient wykonuje ćwiczenie po raz pierwszy, zaproponuj stworzenie jej teraz. Można wracać do tego samego miejsca w różnych technikach, jeśli odpowiada to klientowi. Nie trzeba szczegółowo odtwarzać wcześniejszego krajobrazu.

Przygotuj się do prowadzenia

Przeczytaj wcześniej cały rozdział. Zaznacz przejścia, miejsca na pauzy i moment zakończenia. Zanim zaczniesz prowadzić drugą osobę, musisz rozumieć cały przebieg podróży.

Przed zanurzeniem się w obrazy krótko przedstaw fabułę i zapytaj, czy odpowiada klientowi. Dotyczy to zwłaszcza podziemnego świata, urwiska, przerażających stworzeń i odwoływania się do obrazów rodu. Jeśli fabuła nie odpowiada klientowi, wybierz inną technikę. Scenariusz istotnie zmieniony należy przedstawiać jako adaptację ćwiczenia.

Ustalcie, jak klient zakomunikuje chęć zatrzymania się, zrobienia przerwy lub wprowadzenia zmiany. Może to być słowo albo prosty gest. Wyjaśnij, że można pozostawić oczy otwarte i nie trzeba podążać za każdą propozycją.

Zadbaj o spokojne otoczenie i wygodną pozycję ciała. Zostaw w ramach spotkania czas na powrót i rozmowę po ćwiczeniu. Nie rozpoczynaj długiej podróży, jeśli potem trzeba będzie gwałtownie ją przerwać z powodu końca sesji.

Czytaj w tempie klienta

Mów spokojnie i dostatecznie wyraźnie. Po zaproszeniu do zauważenia doznania, przyjrzenia się obrazowi lub wykonania wyobrażonej czynności zostaw pauzę. Jej długość zależy od reakcji klienta; nie ma jednego tempa dla wszystkich.

Nie próbuj przeczytać całego tekstu bez zatrzymywania się. Możesz zapytać: „Co teraz zauważasz?”, „Czy chcesz iść dalej?”, „Czy potrzebujesz jeszcze trochę czasu?”. Nie wymagaj jednak szczegółowej relacji po każdym zdaniu, jeśli danej osobie wygodniej jest utrzymywać uwagę skierowaną do wewnątrz.

Podczas pracy bezpośredniej fragmenty o zatrzymaniu nagrania lub samodzielnej kontynuacji można przekazywać jako propozycję pozostania na obecnym etapie. Ustalcie, czy przez pewien czas pozostaniecie w ciszy, czy klient potrzebuje dalszego prowadzenia.

Zachowuj różnicę między propozycją a wymaganiem. Jeśli tekst opisuje ciepło, ulgę lub radość, klient może doświadczać czegoś innego. Jego reakcja nie staje się niewłaściwa dlatego, że różni się od scenariusza.

Pozwól obrazom być różnymi

Niektórzy widzą szczegółowe sceny, inni zauważają jedynie pojedyncze kolory, słowa, doznania cielesne lub ogólne poczucie tego, co się dzieje. Nie wymagaj wyrazistej wizualizacji. Możesz zapytać: „Jak tego doświadczasz?” i oprzeć się na dostępnej formie przeżywania.

Jeśli obraz się nie pojawia, daj czas lub zaproponuj wyobrażenie go sobie w sposób umowny. Jeśli to również nie odpowiada klientowi, można się zatrzymać. Braku obrazu nie należy interpretować jako oporu ani niezdolności do pracy.

Nie przypisuj symbolom gotowego znaczenia. Dom, góra, rzeka czy zwierzę mogą wywoływać u klienta własne skojarzenia. Najpierw pytaj, co obraz dla niego oznacza i jakie budzi uczucia. Swoją hipotezę możesz omówić jako hipotezę, nie zastępując nią jego doświadczenia.

Wyobrażone postacie i wydarzenia pozostają częścią ćwiczenia. Ich pojawienie się nie potwierdza nastawienia rzeczywistych krewnych, zamiarów drugiego uczestnika konfliktu ani prawdziwości pojawiającego się wspomnienia. Oddzielaj symboliczną podróż od faktów z życia klienta.

Kieruj się gotowością do kontynuowania

Podczas ćwiczenia klient może zetknąć się z nieprzyjemnym uczuciem lub obrazem. Nie nalegaj na zbliżenie, dotyk, zaprzyjaźnienie się ani przemianę, jeśli nie jest na to gotowy. Można zwiększyć dystans, wrócić do spokojniejszego miejsca albo zakończyć pracę.

Jeśli osoba chce się zatrzymać, pomóż jej skierować uwagę na otaczający pokój i rzeczywiste oparcie: otworzyć oczy, rozejrzeć się, poczuć stopy lub powierzchnię fotela. Zanim zaczniecie omawiać symbole, ustal, jak czuje się teraz i czego potrzebuje.

Możliwość zmiany obrazu nie oznacza obowiązku uczynienia wszystkiego przyjemnym podczas jednego spotkania. Niekiedy istotnym rezultatem staje się zrozumienie, gdzie pojawiła się trudność i jakiego wsparcia brakuje.

Jeżeli rozdział proponuje samodzielne kontynuowanie, najpierw omów z klientem, czy taka forma mu odpowiada i jak zakończy ćwiczenie. Nie rób z samodzielnego powtarzania koniecznego warunku udanej pracy.

Stopniowo kończ podróż

Zostawiaj czas na powrót nawet wtedy, gdy ćwiczenie przebiegło łatwo. Podążaj za końcowymi krokami rozdziału: wyjściem z przestrzeni wyobraźni, zwróceniem uwagi na ciało, dźwięki i przedmioty wokół.

Nie poganiaj osoby, aby otworzyła oczy lub od razu odpowiadała na pytania. Pozwól jej się poruszyć, rozejrzeć i zauważyć swój stan. Jeśli ćwiczenie zakończono wcześniej, również przeprowadź to przejście.

Sprawdź, czy klient jest gotowy na zwykłą rozmowę i dalsze zajęcia. Dopiero wtedy przejdź do refleksji nad doświadczeniem.

Omów rezultat

Zacznij od pytania otwartego: „Co było dla ciebie najbardziej zauważalne w tym ćwiczeniu?”. Wysłuchaj opisu, nie dopasowując go do domniemanego znaczenia techniki.

Następnie można ustalić, co zmieniło się w porównaniu z początkiem, który moment był pomocny, gdzie pojawiło się napięcie i co klient chce zachować. Jeśli używano umownej skali, zaproponuj powrót do niej jako sposobu porównania własnego stanu.

Omówcie związek z początkowym tematem. Na przykład jak oparcie znalezione w obrazie mogłoby wyrazić się w słowach przy wyznaczaniu granicy albo jaki mały krok stał się jaśniejszy po pracy z mapą. Pozwól klientowi samodzielnie określić ten związek.

Jeśli nic się nie zmieniło, odnotuj to bez oceniania. Nie trzeba przekonywać osoby, że rezultat na pewno pojawi się później. Jej obserwacja pomaga zdecydować, czy warto wrócić do techniki, zmienić sposób prowadzenia, czy kontynuować pracę inaczej.

Powtarzaj w jasno określonym celu

Powtórzenie może być odpowiednie, jeśli klient chce kontynuować niedokończone spotkanie z obrazem lub zbadać zmianę swojej reakcji. Przed kolejną praktyką ustal, po co wracać do niej właśnie teraz.

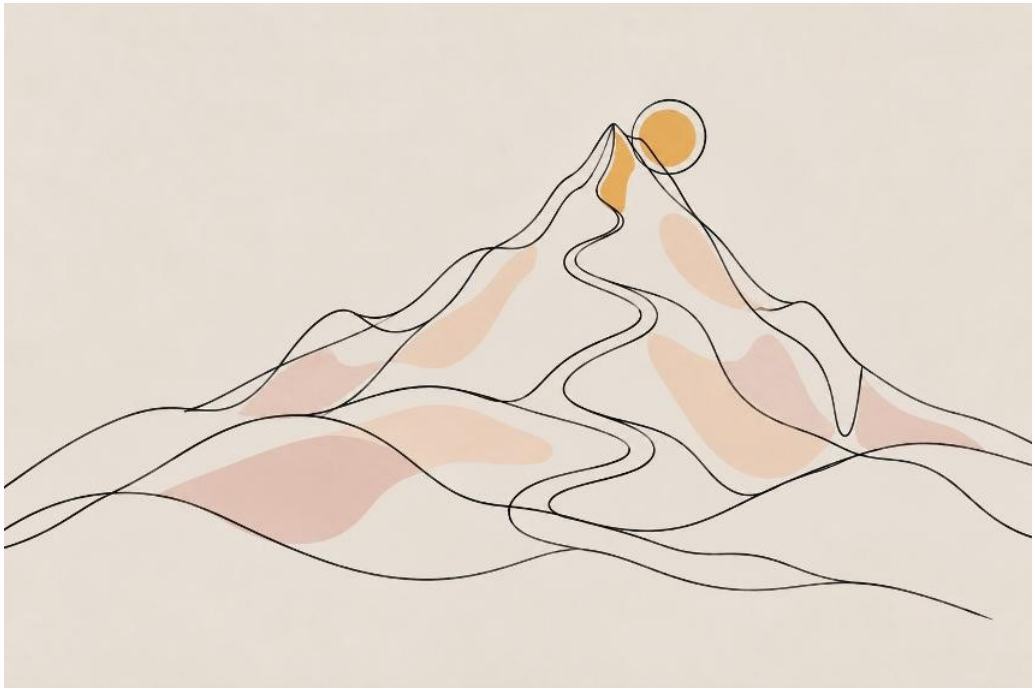
Nie oczekuj dokładnego odtworzenia poprzedniego krajobrazu. Obrazy i uczucia mogą się zmieniać. Porównujcie doświadczenia wspólnie, nie ogłaszając każdej zmiany poprawą ani pogorszeniem.

Uwzględniaj specyfikę poszczególnych rozdziałów. W „Spotkaniu na skraju lasu” poznawanie postaci może trwać kilka spotkań. W „Wojowniczce” przewidziano stopniowe oswajanie drogi. W „Wejściu na górę” przed powtórzeniem w innym dniu wskazano przerwę co najmniej dwóch dni; to cecha tego scenariusza, a nie ogólna zasada dla całej książki.

W notatkach wystarczy zachować wybrany temat, główne obrazy, reakcję klienta i uzgodnienie dalszego kroku. Jeśli proponujesz zapiski między spotkaniami, niech będą krótką obserwacją, a nie obowiązkiem nieustannego monitorowania siebie.

Książka oferuje dwanaście różnych sposobów zwracania się ku wewnętrznemu doświadczeniu. Wybierając i prowadząc ćwiczenie, zachowuj uwagę skierowaną na osobę przed tobą: jej słowa, gotowość, granice i własne rozumienie tego, co się wydarzyło.

Wejście na górę



Technika obserwowania siebie w drodze na szczyt i z powrotem

W tym ćwiczeniu wracamy na polanę, przygotowujemy komfortową przestrzeń w wyobraźni i wyruszamy ku górze. Uczestnik jest zapraszany do wejścia na szczyt, przyjrzenia się rozciągającemu się widokowi, a następnie zejścia i ponownego spojrzenia na górę od jej podnóża.

W centrum uwagi znajduje się przeżywanie samej drogi. Jak odczuwa się zbliżanie do góry? Czy łatwo się wchodzi? Ile potrzeba wysiłku? Co zmienia się na szczycie i podczas schodzenia? Pytania te pomagają śledzić własne doświadczenie, nie sprowadzając podróży wyłącznie do osiągnięcia najwyższego punktu.

Przygotowanie obejmuje urządzenie polany i rzeki. Uczestnik może zmieniać obrazy dzięki wyobraźni, aż staną się dostatecznie przyjemne, by kontynuować. Woda jest opisywana jako czysta i żywa w baśniowej przestrzeni ćwiczenia.

Wejście można powtarzać, obserwując zmiany doznań. W proponowanej sekwencji przed ponowną praktyką w innym dniu przewidziana jest przerwa co najmniej dwóch dni. Jeśli droga nadal wywołuje wyraźny dyskomfort, omawia się go z psychologiem towarzyszącym pracy. Dalej znajduje się tekst prowadzenia klienta.

Przygotowanie

Przyjmij wygodną pozycję. Postaraj się wszystko tak zorganizować, aby przez najbliższy czas nikt ci nie przeszkadzał. Jeśli trzeba będzie przerwać ćwiczenie, można wrócić do niego później i przejść całą sekwencję od początku.

Wybierz pozycję, w której łatwo zachować przytomność i czujność. Być może najlepiej usiąść z podpartymi plecami. Ułóż ręce i nogi swobodnie, w miarę możliwości bez krzyżowania.

Zamknij oczy, jeśli jest ci z tym wygodnie, i zwróć uwagę na ciało. Która jego część jest teraz najbardziej napięta? Skieruj tam na chwilę uwagę, a następnie znajdź najbardziej rozluźniony obszar.

Teraz zauważ tę część ciała, która wydaje się najchłodniejsza. Następnie przenieś uwagę tam, gdzie jest najwięcej ciepła. Poczuj różnicę między tymi doznaniami.

Polana i poczucie komfortu

Wyobraź sobie łąkę albo polanę w lesie. Być może znasz to miejsce z rzeczywistego życia lub wcześniejszych ćwiczeń. Być może pojawia się po raz pierwszy, wyłącznie w wyobraźni.

Spójrz przed siebie, potem w prawo i w lewo. Obróć się o sto osiemdziesiąt stopni i zobacz, co jest za tobą. Jaka jest tu pogoda? Jaka pora roku? Co masz pod stopami: trawę, piasek, śnieg czy ziemię?

Zwróć uwagę na temperaturę powietrza i zapachy. Teraz najważniejsze jest zrozumienie, na ile dobrze czujesz się w tej przestrzeni. Jeśli jest ci tu dobrze, pobądź przez chwilę z tym uczuciem.

Jeżeli coś przeszkadza, możesz zmienić krajobraz. Być może wieje zbyt mocny wiatr, nie odpowiada ci pogoda lub podłoże pod stopami. Wyobraź sobie, że jesteś artystą i możesz dowolnie przekształcać obraz.

Nadaje się do tego każdy sposób wspierający twoją wyobraźnię: czarodziejska różdżka, niezwykły pyłek, żywa woda albo pomocnicy. Wybierz to, z czego wygodnie będzie korzystać w tej podróży.

Jeśli potrzebujesz, zatrzymaj się na tym etapie. Kierunkiem zmian jest polana, na której czujesz się dostatecznie spokojnie, przyjemnie i bezpiecznie, by ruszyć dalej.

Woda obok polany

Zobacz, gdzie w pobliżu jest woda. Być może zobaczysz strumień, jezioro, morze lub rzekę. Podejdź bliżej i przyjrzyj się temu miejscu.

Jaka jest tu woda? Na ile czysta? Czy się porusza? Jak czujesz się obok niej? Daj sobie czas na zauważenie początkowego obrazu, zanim zaczniesz go zmieniać.

Teraz wyobraź sobie, że możesz przekształcić ten zbiornik w rzekę. Jeśli chcesz, zaproś baśniowe postacie albo pomocników ze specjalnym sprzętem. Mogą poszerzać koryto, zwężać je, oczyszczać wodę i urządzać brzegi.

Niech rzeka będzie dostatecznie szeroka, a nurt wyraźny, lecz nie gwałtowny. Woda swobodnie płynie między brzegami, nie stoi w miejscu i nie rozlewa się na nieograniczoną przestrzeń. Znajdź taki rytm nurtu, którego obserwowanie jest dla ciebie przyjemne.

Sprawdź, czy w wodzie są kłody lub inne obce przedmioty. Jeśli przeszkadzają, wyobraź sobie oczyszczanie koryta. Pozwól wodzie stać się czystą i zachęcającą.

Wskazówką może być ochota na dotknięcie jej, obmycie twarzy lub kąpiel w wyobraźni. Być może wyda się tak przejrzysta i przyjemna, że pojawi się obraz żywej wody z baśni, której chce się spróbować. Zauważ swoją reakcję, nie zmuszając się do żadnego działania.

Jeżeli przemiana wymaga więcej czasu, pozostań tutaj. Kiedy rzeka stanie się dostatecznie przyjemna, wróć do punktu wyjścia na polanie.

Spotkanie z górą

Teraz spójrz w lewo. Po tej stronie znajduje się góra. Jak ją widzisz? Czy jest wysoka? Być może to kilka sąsiadujących gór, niewielkie wzgórze albo pokryte śniegiem skały.

Rusz ku górze i podejdź bliżej. Przyjrzyj się jej uważnie. Co czujesz u podnóża? Ciekawość, spokój, napięcie czy czujność?

Ważne, by poświęcić temu chwilę. Aby kontynuować, potrzebujemy znaleźć dostatecznie komfortowy sposób przebywania obok góry. Możesz zatrzymać się w dogodnej odległości, obejrzeć zbocze i wsłuchać w siebie.

Jeśli na razie jest zbyt nieprzyjemnie, nie spiesz się z rozpoczęciem wspinaczki. Możesz wrócić na polanę, zakończyć ćwiczenie, a później omówić powstały obraz z psychologiem. Podróż nie wymaga pokonywania silnego dyskomfortu za wszelką cenę.

Kiedy poczujesz gotowość, wybierz drogę w górę i zacznij wchodzić.

Wchodzenie

W miarę poruszania się zwracaj uwagę na wszystko, co spotykasz po drodze. Jakie jest podłoże pod stopami? Czy jest ścieżka? Co rośnie na zboczu, co widać w pobliżu?

Zauważaj, jak ci się wchodzi. Czy droga jest łatwa, czy wymaga wysiłku? Chcesz iść szybciej, zwolnić, zatrzymać się? Jakie uczucia towarzyszą ruchowi?

Nie trzeba z góry ustalać, jakie powinno być wejście. Obserwuj, jak przebiega właśnie u ciebie. Możesz poruszać się we własnym tempie i zatrzymywać, by się rozejrzeć.

Od czasu do czasu spójrz, jaki widok otwiera się z miejsca, w którym jesteś. Co już wygląda inaczej? Jak odbierasz polanę w miarę wchodzenia coraz wyżej?

Kontynuuj drogę na tyle, na ile masz teraz gotowość. Zauważaj nie tylko odległość od szczytu, lecz także własny stan w każdej chwili podróży.

Na szczycie

Kiedy znajdziesz się na górze, zatrzymaj się i rozejrzyj. Spójrz w dół i w dal. Jaki krajobraz się stąd rozciąga? Czy widać polanę, rzekę, inne miejsca?

Daj sobie czas, aby przyjrzeć się temu widokowi. Co przyciąga uwagę? Jakie szczegóły stały się widoczne z wysokości?

Zwróć się ku swoim doznaniom. Jak ci jest, kiedy stoisz na szczycie? Czy pojawia się satysfakcja, spokój, radość czy coś innego? Co dzieje się w ciele?

Nie musisz doświadczać z góry oczekiwanych uczuć. Ważne jest zauważenie swojej reakcji. Pobądź tu tak długo, jak ci odpowiada, a potem przygotuj się do powrotu.

Schodzenie

Zacznij schodzić stopniowo, bez pośpiechu. Nadal obserwuj drogę i swój stan.

Jak odczuwasz schodzenie w porównaniu z wchodzeniem? Jest łatwiejsze, trudniejsze czy podobne? Czy wymaga innego rodzaju uwagi? Czy uczucia zmieniają się w miarę zbliżania do podnóża?

Zauważaj napotykane szczegóły. Być może coś wygląda inaczej, kiedy idziesz w przeciwnym kierunku. Pozwalaj sobie na przystanki, jeśli chcesz przyjrzeć się krajobrazowi lub poczuć oparcie.

Kiedy znajdziesz się na dole, ponownie spójrz na górę. Jak widzisz ją teraz? Czy twoje nastawienie do niej zmieniło się po przebytej drodze? Czy czujesz satysfakcję z wejścia i powrotu?

Powtarzanie i omawianie doświadczenia

Jeśli podróż wywołała przyjemne lub dostatecznie spokojne uczucia, możesz przejść do zakończenia. Jeśli chcesz kontynuować, w wyobraźni możesz jeszcze raz wejść i zejść, obserwując zmiany.

Powtórzenie daje tu możliwość lepszego poznania drogi. Nie trzeba osiągać przyjemnych doznań kosztem zmęczenia lub nadmiernego napięcia. Neutralną, bardziej wyrównaną reakcję również można zauważyć jako zmianę doświadczenia.

Jeżeli w trakcie jednej praktyki nie udało się przejść drogi z dostatecznym poczuciem komfortu, zakończ ćwiczenie. Do kolejnego wejścia w tej sekwencji proponuje się wracać po kilku dniach, zachowując co najmniej dwa dni przerwy.

Jeśli również przy powtórzeniu wejście, schodzenie albo sama góra nadal wywołują nieprzyjemne uczucia, opowiedz o tym psychologowi towarzyszącemu pracy. Omówcie, co dokładnie utrudnia drogę i jakiego wsparcia brakuje. Kolejne zadanie można dobrać z uwzględnieniem tego doświadczenia.

Powrót na polanę

Po zakończeniu dzisiejszego wejścia wróć do punktu wyjścia na polanie. Rozejrzyj się i zauważ, w jakim stanie wracasz.

Co chcesz zapamiętać z podróży? Być może widok ze szczytu, fragment drogi albo różnicę między wchodzeniem a schodzeniem. Daj sobie chwilę na zakończenie spotkania z obrazem góry.

Następnie poczuj ciało i powierzchnię, na której się opierasz. Zrób spokojny wdech i wydech. Kiedy poczujesz gotowość, otwórz oczy.

Rozejrzyj się, wsłuchaj w dźwięki i wróć uwagą do miejsca, w którym jesteś. Na tym kończy się dzisiejsze ćwiczenie.