

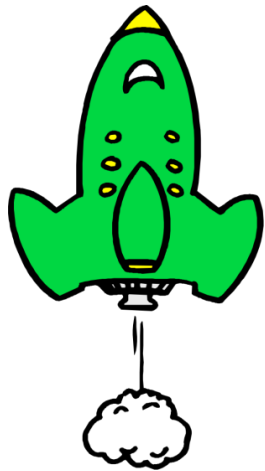
JAK RUSZYĆ DO PRZODU W KRYZYSIE.....?

Gdańskie Forum Rodziców
28.05.2022 r.



Katarzyna Koszewska
psycholog, terapeutka EMDR

Harmonogram szkolenia



9.30



w trakcie , każdy
w swoim domu



12.00

Na początek....

Punktualność – warsztat, krok po kroku ku Przyszłości -ćwiczenia

Otwartość – wykonujemy ćwiczenia, dzielimy się doświadczeniem, zadajemy pytania na czacie

Jakość - potrzebny będzie notes i długopisy, wyłączmy głośniki w tym czasie, gdy inna osoba mówi, chyba, że mamy w domu ciszę.

fot Giorgio Trovato

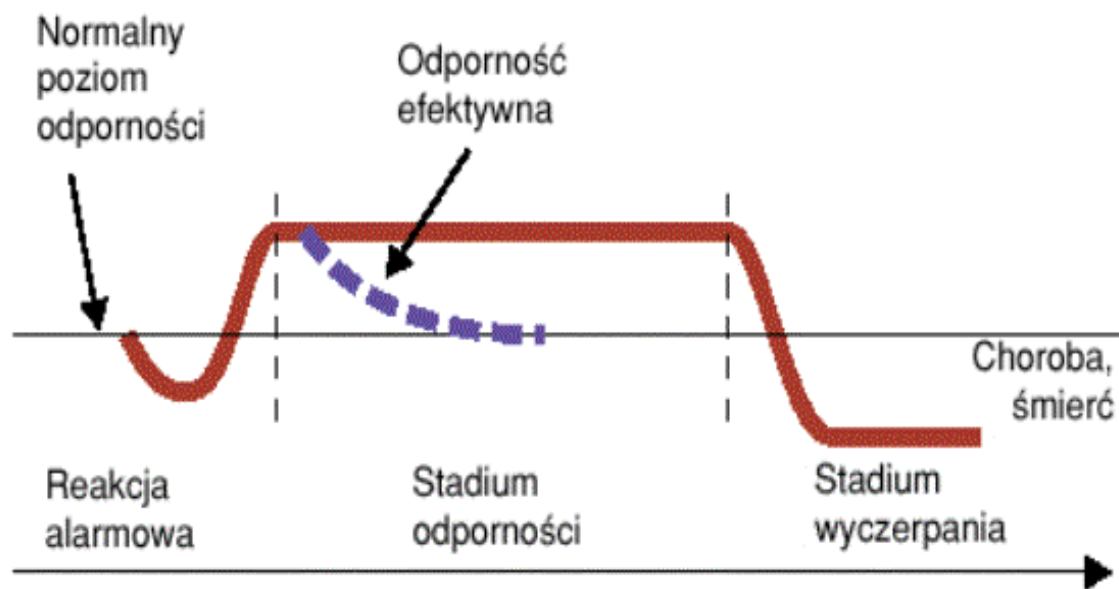
Cele:

- Inspiracja do zmiany....
- Pobudzenie do refleksji....
- Nazwanie zasobów

Kryzys a stres

- Podstawowa różnica między stresem a kryzysem polega na tym, że kryzys jest ograniczony w czasie oraz wiąże się z koniecznością uruchomienia innych niż do tej pory zasobów, by sobie z nim poradzić, natomiast stres może być trwały i nie musi prowadzić do załamania się dotychczasowego sposobu funkcjonowania (Okun, 2002).

Ogólny zespół adaptacji



Kryzys.....

- Kryzys w znaczeniu psychologicznym oznacza doświadczanie przez osobę zdarzenia lub sytuacji jako przeszkody nie do zniesienia, której pokonanie przekracza zasoby i mechanizmy radzenia sobie z trudnościami, jakie obecnie posiada lub z jakich zdaje sobie sprawę”. (za: R. K. James, B. E. Gilliland)
- „Kryzys to przejściowy stan nierównowagi wewnętrznej, wywołany przez krytyczne wydarzenie bądź wydarzenia życiowe, wymagający istotnych zmian i rozstrzygnięć”. (za: W. Badura-Madej)
- „Kryzys to stan dezorganizacji, w którym ludzie doświadczają frustracji ważnych celów życiowych lub głębokiego naruszenia ich cykli życiowych, a także zawodności dotychczasowych metod radzenia sobie ze stresorami”. (za: L. M. Brammer)

Kryzys – nadzieja na zmianę

- Choć potocznie kryzys jest rozumiany negatywnie i kojarzony głównie z załamaniem, samo znaczenie słowa nie jest jednoznaczne i niesie ze sobą **nadzieję na zmianę**. Pochodzące z greki słowo kryzys (krisis) oznacza bowiem **wybór, rozstrzygnięcie, punkt kulminacyjny, punkt zwrotny, wstrząs i przełom**.
- Konstrukttywne rozwiązanie kryzysu pozwala na wzmocnienie osobistych zasobów i bywa punktem odniesienia do przeformułowania celów osobistych i rozwiązania niekorzystnych dla nas sytuacji życiowych. Siły, które musimy zebrać, by poradzić sobie z kryzysem stają się naszym orężem do przeprowadzenia zmian, na które wcześniej nie mieliśmy odwagi.

Reakcja na kryzys sytuacyjny - fazy (Badura-Madej, 1999)

- **Faza szoku:** pierwszą reakcją na nieoczekiwane zdarzenie jest odrętwienie i niedowierzanie. Osoba może sprawiać wrażenie spokojnej i zrównoważonej, jakby rozumiała i akceptowała sytuację, i jednocześnie podejmować nieadekwatne, nieracjonalne działania, gdyż jej psychika doświadcza „przesilenia”, chaosu. Mechanizmem obronnym tej fazy jest zaprzeczanie. Może pojawić się też wrażenie derealizacji („to się nie dzieje”) i depersonalizacji („nie ja to przeżywam”).
- **Faza reakcji emocjonalnej:** wiąże się z konfrontacją z rzeczywistością i próbami przystosowania się do nowej sytuacji. Osoba doświadcza bardzo silnych uczuć — od gniewu przez lęk po rozpacz. Doświadcza braku poczucia bezpieczeństwa. Wspiera się licznymi mechanizmami obronnymi — racjonalizacja, zaprzeczanie, identyfikacja z agresorem, izolowanie. Istotnym czynnikiem na tym etapie jest wsparcie ze strony innych, które pozwala osobie radzić sobie z emocjami w sposób bardziej przystosowawczy, wyrażać je, a tym samym obniżać napięcie emocjonalne i konfrontować się z sytuacją wywołującą kryzys.

- **Faza pracy nad kryzysem:** choć silne emocje jeszcze od czasu do czasu dominują w przeżyciu jednostki, to osoba jest gotowa uruchamiać własne strategie zaradcze, by poradzić sobie z sytuacją kryzysową. **Ważnym symptomem tej fazy jest coraz silniejsza orientacja na przyszłość:** osoba zaczyna widzieć możliwe rozwiązania, a traumatyczne przeżycia stają się coraz słabiej zarysowanym tłem codzienności.
- **Faza nowej orientacji:** na tym etapie osoba zaczyna traktować **zdarzenie krytyczne jako element przeszłości**, do którego może się odnosić jak do doświadczenia wzbogacającego życie. Osoba wraca do stabilności, jaką posiadała przed kryzysem, odbudowuje poczucie własnej wartości i relacje z innymi.

Złość



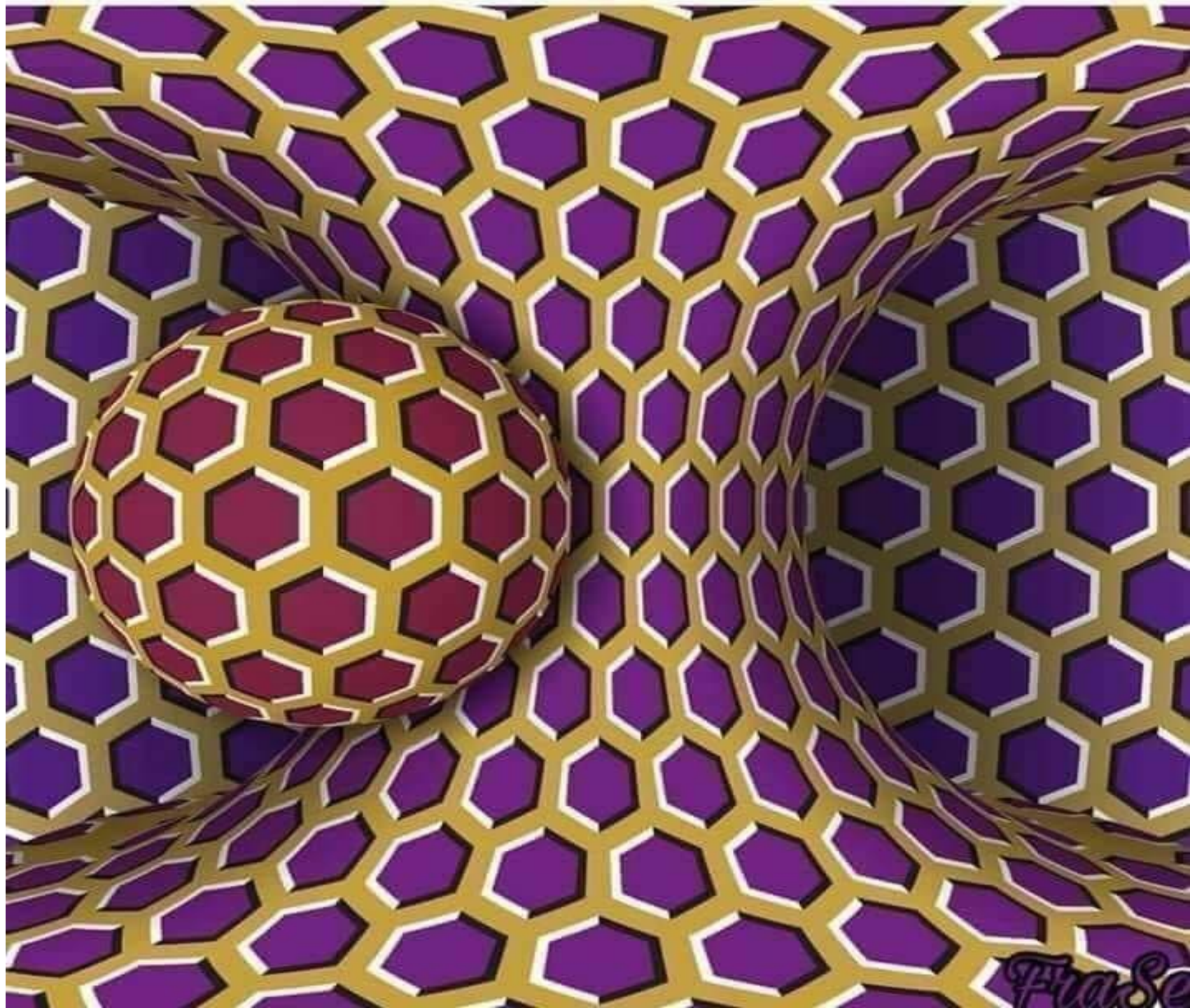
Kłamstwa, którymi żyjemy

- Czego uczymy się podczas terapii? Uczymy się dostrzegać prawdę. Jak się tego uczymy? Przyjmując ją. Kto jest nauczycielem? Chwila, którą właśnie przeżywamy. Abyśmy zauważyli prawdę, życie wysyła nam sygnały – niepokój, złość, smutek, depresję. Dobre i złe relacje. Wszystko, co się z nami dzieje. Kiedy przyjęcie tego, co niesie życie, staje się bardzo trudne, szukamy pomocy. Albo... gramy na zwłokę. Uznajemy czekanie, za coś w rodzaju magicznej różdżki, która sprawi, że życie, samo z siebie, dopasuje się do naszych wyobrażeń. Nic z tego. Nasze wyobrażenia muszą dopasować się do rzeczywistości wokół nas."
- Jon Frederickson, „Kłamstwa, którymi żyjemy”

MISTRZU,
JAK DŁUGO TRZEBA
CZEKAĆ, BY COŚ SIĘ
ZMIENIŁO NA LEPSZE?

JEZELI
BĘDZIESZ
CZEKAŁ, TO
BARDZO
DŁUGO...





Fraser



Opowiedz sobie swoją historię

Nie musisz całej drogi przejść od razu.
Najpierw pierwszy krok.
a później kolejny
i kolejny...
Bez zadyszki,
bez porównywania się
do innych,
w swoim własnym
tempie...
Dasz radę!



Moja historia.....

- Jakie pytania przychodzą Ci do głowy, gdy opowiadasz sobie w myślach swoją historię?
- Zapisz je na kartce..... Co najmniej trzy.....
- Nie cenzuruj siebie, pozwól sobie na to, aby te pytania pojawiły się.....

Pytania – wybrane przykłady

Wyrokującego (oceniającego)

- Po co się przejmować?
- Jak mogłam przegrać?
- Kto jest winien?
- Dlaczego ona/on jest taka wredna?
- Co zrobić, aby ona zrozumiała?
- Jak wygląda ta kobieta?
- Jak ona/ona mógł?

Uczącego się (wspierającego)

- Z jakiego powodu tak się stało?
- Czego mnie to uczy?
- Co jest możliwe?
- Jaki mam wybór?
- Co mogłam zrobić?
- Jakie są moje potrzeby?
- Za co jestem odpowiedzialny?

Wnioski

- To, jak spostrzegamy rzeczywistość – zależy od nas, od tego jakie nadajemy jej znaczenie,
- Wszyscy zadajemy pytania z jednego i z drugiego obszaru
- Ważne, aby odróżnić te obszary, zauważyć: jakie pytania zadaję?
- Mam wybór..... decyzja należy do mnie.....
- Pytania uczącego się (wspierającego) budują dialog z samym sobą, kierują w stronę Przyszłości.

Przełęczanie

- Czy jestem w obszarze (w pozycji)wyrokującego czy wspierającego?
- Gdzie chciałabym być?
- Jak mogę to zrobić?
- Jakie są fakty?
- Jak inaczej, niż do tej pory mogę o tym myśleć?
- Jakie założenia przyjmuję? (przekonania, wartości)

Przełączanie cd.

- Czy to właśnie chcę czuć?
- Czy to właśnie chcę robić?
- Czego nie dostrzegam lub unikam?
- Co ten drugi człowiek czuje, myśli, potrzebuje?
- Co zabawnego (pozytywnego, ciekawego) mogę zobaczyć w tej sytuacji?
- Jaki mam w tej chwili wybór?

Ćwiczenie przełączania

- Powrót do 3 pytań, które napisała/em na kartce
- Jakiek są?
- Wyrokujące pytania zamień na wspierające
- Oprac na podst. Marilee Adams, Myślenie pytaniami

Spróbujmy zobaczyć, jak to działa...



**Nie wszystkie
burze
w Twoim życiu
są po to,
by komplikować
ci plany**

niektóre mają
oczyścić
Twoją ścieżkę
z tego, co zbędne.

I zestaw

- Co Ci się wydarzyło?
- Czyja to wina, że są trudności?
- Dlaczego właśnie Tobie się to zdarzyło?
- Co inni powinni byli zrobić?
- Jak to powinno wyglądać, aby było dobrze?
- Czego oczekujesz w tej sytuacji?
- Co lub kto powinien się zmienić?
- Co stanie się z Toba, jeżeli nic się nie zmieni?

Zapisz jak czujesz się po udzieleniu odpowiedzi na te pytania.

II zestaw

- Co konkretnie się wydarzyło?
- W czym tkwi problem?
- Co jest dla Ciebie najtrudniejsze?
- Za co jesteś w tej sytuacji odpowiedzialny?
- Co czujesz?
- Czego potrzebujesz w tej sytuacji?
- Co czuje druga strona?
- Czego potrzebuje druga strona?
- Co chcesz zrobić inaczej/lepiej żeby rozwiązać problem?
- Czego do tego potrzebujesz?
- Co jest możliwe do zmiany?
- Na co masz wpływ?
- Jakie masz opcje działania?
- Co wybierasz?
-
- Zapisz jak się czujesz, po udzieleniu odpowiedzi na te pytania.

Podsumowanie

- Wszyscy zadajemy pytania, ale sztuką jest używać ich z określoną intencją – by rozwiązywać trudności i osiągać zamierzone cele.
- Pytania pomagają zobaczyć sytuację z różnych perspektyw. Drugi zestaw pytań pozwala naświetlić „trudną” sytuację tak, żeby postawić się w roli „uczestnika” wydarzeń w swoim życiu, a nie „ofiary”.
- Pytania działają jak napęd. One praktycznie programują to, jak się zachowujemy i do jakich celów dążymy

Pytania, które pomagają wyjść z porażki mocniejszym.

- Co konkretnie się nie udało?
- Za co ja jestem odpowiedzialny/a?
- Co się mimo wszystko udało?
- Czego uczy mnie ta sytuacja?
- Co następnym razem zrobię inaczej?
- Jakie pytania, powinienem zadać sobie i innym?
- Jakie kroki podjąć, aby naprawić sytuację?
- Kogo/czego potrzebuję do poradzenia sobie z tą sytuacją w przyszłości?

Jeśli zawsze będziesz robić to, co zawsze robiłeś,
to zawsze będziesz dostawać to, co zawsze
dostawałeś, dopóki okoliczności się nie zmienią,
niezależnie od ciebie.

Nasza rola w grze psychologicznej

rola
„prześladowcy”



**trójkąt
dramatyczny**

rola
„wybawiciela”

rola
„ofiary”

TRÓJKĄT DRAMATYCZNY

PRZEŚLADOWCA

Rzeczywistość

Działa we własnym interesie

Charakterystyka

Inni cierpią z powodu jego zachowania

Nierozpoznanie

"Ofiara nie ma znaczenia"
"Krzywda wymaga zawsze odwetu"

RATOWNIK

Rzeczywistość

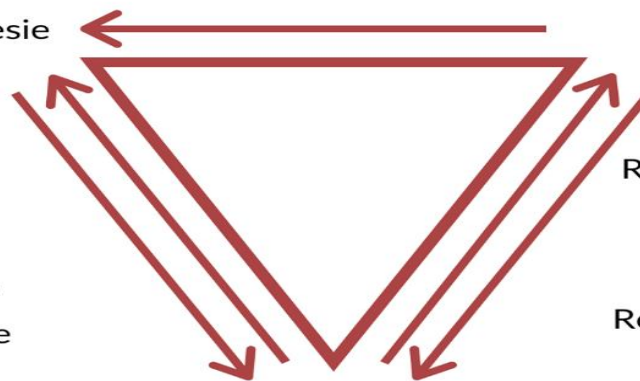
Nadmiernie troszczy się o Ofiarę

Charakterystyka

Rozwiązuje problemy innych osób
Myśli za innych
Robi więcej niż powinien
Robi rzeczy, których nie chce robić

Nierozpoznanie

"Osoba nie może rozwiązać swojego problemu bez mojej pomocy"



OFIARA

Rzeczywistość

Cierpi lub może potencjalnie cierpieć

Charakterystyka

Zachowuje się tak, jakby nie miał zasobów, by rozwiązać swój problem

Zachowuje się tak, jakby jego potrzeby uniemożliwiały rozwiązanie jego problemu

Nie używa stanu Ja Dorosłego do rozwiązywania problemów

Nierozpoznanie

"Nie mogę tego rozwiązać"

Trójkąt Wygrywający

- Wyjściem z Trójkąta Dramatycznego jest przejście do ról
- i umiejętności Trójkąta Wygrywającego, który zdefiniowała Acey Choy. Dzięki zmianie destrukcyjnej roli na rolę konstruktywną straty ponoszone w Trójkącie Dramatycznym zmieniają się i nie dochodzi do gry psychologicznej ani kosztów z nią związanych. Trójkąt Wygrywający pozwala osobie na uwzględnienie swojej wrażliwości, empatii i siły, nie naruszając granic innych osób i swoich.
- Prześladowca przyjmuje rolę Osoby Asertywnej, Ofiara osoby Wrażliwej, a Ratownik –wchodzi w rolę Opiekuna.

TRÓJKĄT WYGRYWAJĄCY

ASERTYWNY

Rzeczywistość

Działa we własnym interesie

Charakterystyka

Pyta innych, o ich potrzeby;
Mówi "nie", jeśli czegoś nie chce

Daje informację zwrotną

Inicjuje negocjacje
i wprowadza zmiany, by
spotkać się z potrzebami
innych

Nie karze

Umiejętność

Asertywność

OPIEKUN

Rzeczywistość

Troszczy się o Wrażliwego
i osoby mające trudności w
zaspokajaniu swoich
potrzeb

Charakterystyka

Nie przejmuje myślenia
i działania za kogoś, chyba,
że zostanie o to poproszony
Nie robi więcej niż powinien
Nie robi rzeczy, których nie
chce robić

Umiejętność

Słuchanie
Samoświadomość
Empatia



WRAŻLIWY

Rzeczywistość

Cierpi lub może potencjalnie cierpieć

Charakterystyka

Używa stanu Ja Dorosłego, by myśleć i rozwiązywać
problemy

Jest samoświadomy - traktuje swoje emocje jako
informacje służące rozwiązywaniu problemów

Umiejętność

Rozwiązywanie problemów
Samoświadomość

WYJŚCIE Z TRÓJKĄTA DRAMATYCZNEGO



To, czego nie mogę zmienić np.:

alkoholizm
męża/partnera
Przemoc
psychiczna/fizyczna
męża/partnera

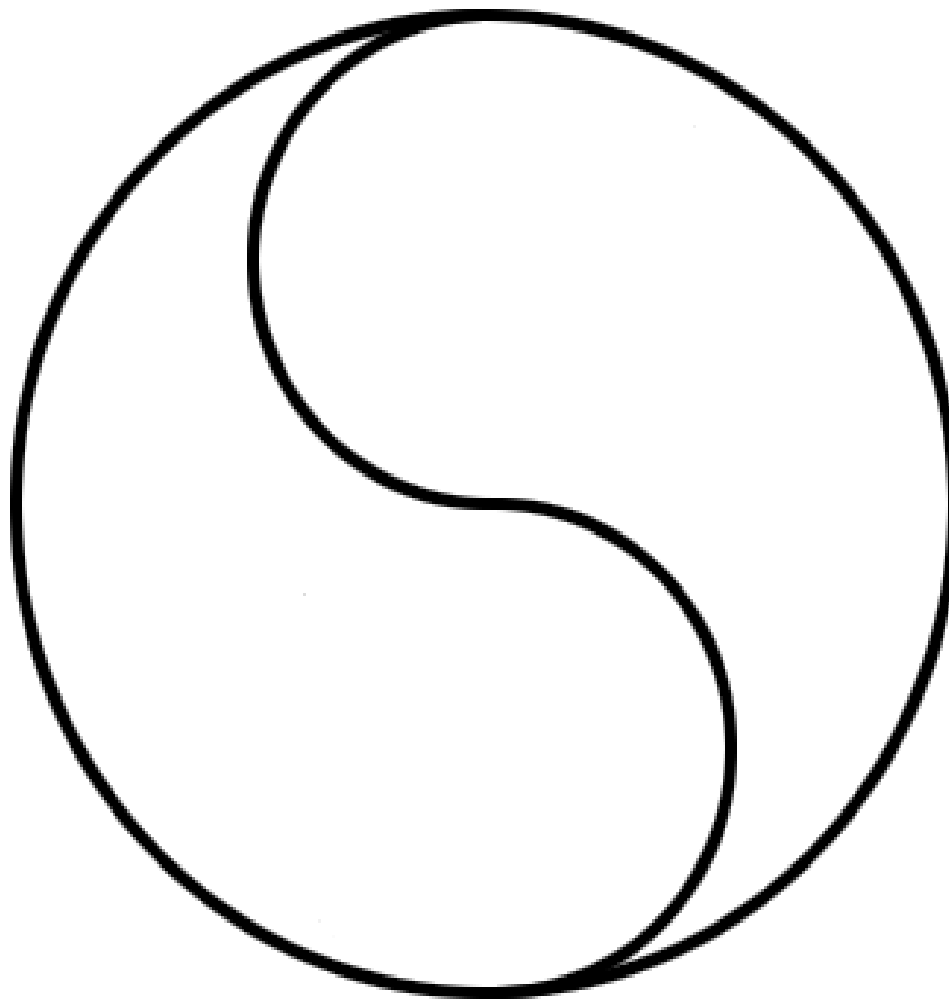
zdrada

Choroby

Nieszczęścia

Wydarzenia: strata,
żałoba , w tym
rozwód, rozstanie

Środowisko: wredny
szef, utrata pracy



Dobrostan

Wartości

Styl życia

Czynniki
motywacyjne: pasja,
cele długo i krótko-
terminowe, plany

Zasoby: mocne
strony charakteru,
zdolności, zasoby
społeczne

Regulacja emocji

Satysfakcja z życia/
SWLS

Chcę

Nie chcę

MAM

**1. Jakie zasoby
masz i chcesz je
mieć ?**

**2. Co już masz,
ale tego nie
chcesz mieć?**

NIE MAM

**4. Jakie zasoby,
stany lub uczucia
zamierzasz
osiągnąć?(nie
masz, chcesz)**

**3. Jakie rzeczy,,
zjawiska, zasoby -
nie masz i nie
chcesz ich mieć?**

CHCĘ

NIE CHCĘ

MAM

1. STOJĘ

2. HAMUJĘ

NIE MAM

4. IDEĘ

3. UNIKAM

CHCĘ

NIE CHCĘ

MAM

**1. STOJĘ
ZASOBY**

**2. HAMUJĘ
PRZEKONANI
A**

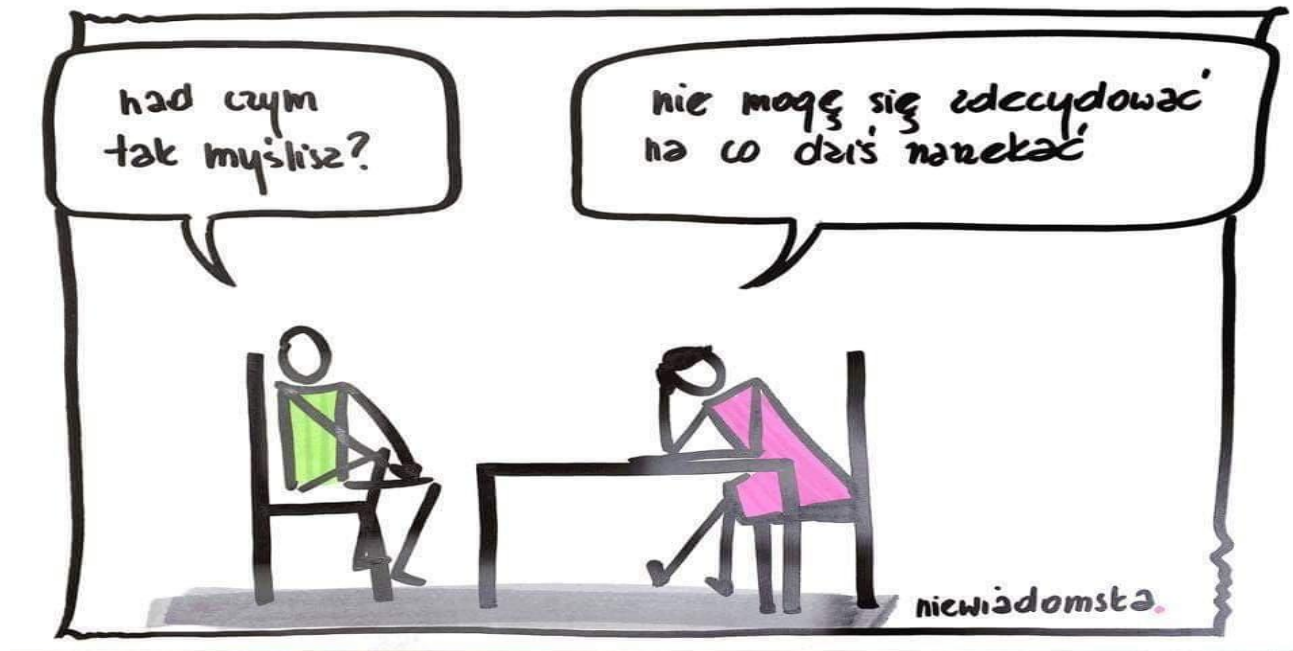
NIE MAM

**4. IDEJĘ
CELE**

**3. UNIKAM
WARTOŚCI**

Moje wady i obawy

- Wypisz wszystkie swoje wady lub obawy związane z osiągnięciem przez Ciebie celu



Zalety wad

- Do każdej wady lub obawy dopisz odpowiedź na wybrane przez Ciebie pytanie:
- Czego cię uczy?
- Przed czym ostrzega?
- Co wnosi nowego?
- Jaką daje ci korzyść?

Co zauważyłeś/aś? Czy chcesz zmienić lub zmodyfikować swój cel?

**MOŻESZ ZMIENIĆ PRACĘ,
PARTNERA, FRYZURĘ CZY
ADRES.**

**ALE JEŚLI NIE ZMIENISZ
MYŚLENIA TO BĘDZIESZ
DOŚWIADCZAĆ WIECZNIE
TEGO SAMEGO...**



Ćwiczenie

- Narysuj własne OKIENKO JOHARI.
- Nie będziesz je pokazywał innym.
- Zastanów się nad wielkością poszczególnych kwadratów.
- Zastanów się, dlaczego zdecydowałeś się na taki, a nie inny rozmiar okienek.

Jeżeli jedno z okienek jest dużo większe niż pozostałe.....

- ARENA- ta część naszej osobowości, która spostrzegamy tak samo jak inni. To, co widzą osoby z naszego otoczenia oraz nasze prawdziwe Ja - jest tym samym.
- Spokój, wewnętrzna harmonia, dystans.....
- FASADA –sporo naszej energii poświęcam na strzeżenie moich sekretów. Strach przed zdemaskowaniem może być głównym motorem mojego działania. Życie „za fasadą” jest wyczerpujące.

Jeżeli jedno z okienek jest dużo
większe niż pozostałe.....

- Ślepy punkt – nie wiesz, co inni sądzą na Twój temat, nie prosisz o informację zwrotną, nie rozwijasz się.....
- Strefa nieznaną – jesteś zagadką dla siebie samego i innych.....

Jak zwiększyć obszar ARENY?

- 1. Proś ludzi o informację zwrotną na swój temat
- 2. Otwórz się: mów o swoich myślach i uczuciach..... Mów o sobie.....

Komunikat o sobie

- Widzę.....
- Myślę.....
- Czuję.....
- Potrzebuję.....

Komunikat o sobie w odniesieniu do zachowania drugiej osoby

- Ja czuję.....(emocja)
- Kiedy Ty.....(zachowanie)
- Ponieważ.....(potrzeba)
- Potrzebuję.....(zadbanie)

Ćwiczenie z przekonaniami

1. Zapisz na kartce swoje najważniejsze przekonania dotyczące roli (żony, matki....ojca, męża...)

Moje przekonanie

1. Wybierz te, które najbardziej Cię absorbują, wydaje Ci się najważniejsze
2. Narysuj kontur swojej dłoni
3. Czas na skanowanie przekonania.....

Skanowanie przekonań – odpowiedz na pytania

- **Kciuk = realizm**
- Czy Twoje przekonanie jest zawsze prawdziwe?
- **Palec wskazujący = cele**
- Czy Twoje przekonanie pozwala Ci realizować cele bliższe i dalsze?
- **Palec środkowy = błędy i konflikty**
- Czy Twoje przekonanie pozwala Ci unikać błędów teraz i na przyszłość lub rozwiązywać konflikty?
- **Palec serdeczny – emocje**
- Czy Twoje przekonanie pozwala Ci się czuć tak, jak chciałbyś się czuć?
- **Mały palec = życie i zdrowie**
- Czy Twoje przekonanie chroni Twoje życie i zdrowie?

To, czego nie mogę zmienić np.:

alkoholizm
męża/partnera
Przemoc
psychiczna/fizyczna
męża/partnera

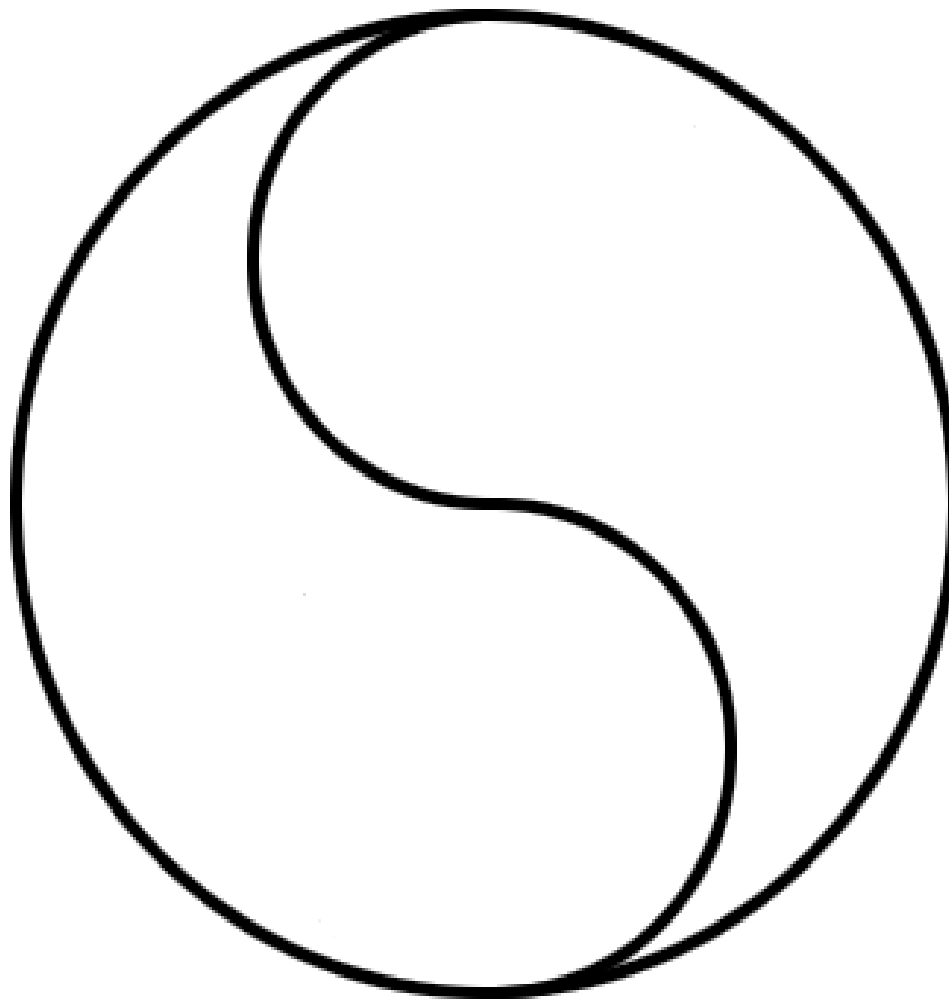
zdrada

Choroby

Nieszczęścia

Wydarzenia: strata,
żałoba , w tym
rozwód, rozstanie

Środowisko: wredny
szef, utrata pracy



Dobrostan

Wartości

Styl życia

Czynniki
motywacyjne: pasja,
cele długo i krótko-
terminowe, plany

Zasoby: mocne
strony charakteru,
zdolności, zasoby
społeczne

Regulacja emocji

Satysfakcja z życia/
SWLS

Strategie w sytuacji, w której nie mam wpływu (jest to poza mną)

- Nic nie zmieniamy i cierpimy
- Opuszczamy sytuację
- Akceptujemy to, czego nie możemy zmienić (akceptujemy niemożliwe do zmiany).
- Akceptujemy i zmieniamy swoje życie w oparciu o wartości, styl życia, mocne strony,, zasoby, regulacje emocji

Strategia.....

- Co zyskuję?
- Jaką cenę za to płacę?
- Jakie wyciągam z tego wnioski?

Postawa neutralnego obserwatora

- Metafora lotnych piasków



Lotne piaski

Walka

- Cierpienie, im bardziej się szarpiesz, tym bardziej się zapadasz



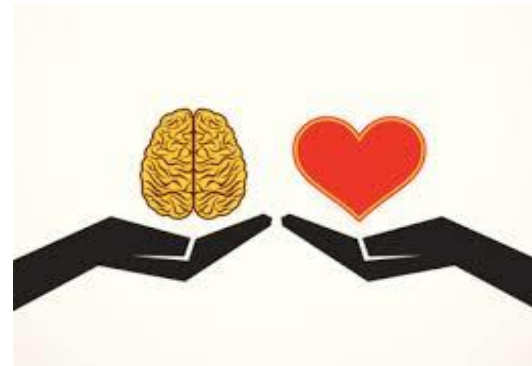
Akceptacja – neutralny obserwator

- Oparcie swojego życia na czymś więcej niż walka –
- na celu, wartościach, stylu życia, mocnych stronach



Co pomaga iść w stronę Przyszłości...

1. Nadawanie perspektywy
2. Pozytywne przekierowanie uwagi
3. Pozytywne przewartościowanie
4. Akceptacja
5. Planowanie



**CERQ (Garnefsky i
Kraaij, 2007)**

UWAŻNOŚĆ – UWAŻNA OBECNOŚĆ

*„To co za nami i przed nami to
błaha sprawy
w porównaniu z tym, co jest w nas”*



UWAŻNOŚĆ – UWAŻNA OBECNOŚĆ

- **Jest to szczególny rodzaj uwagi: świadomej, nieosądzającej i skierowanej na bieżącą chwilę (Jon Kabat-Zinn, 1990)**
- **Odnosi się do doświadczenia świata, które znajduje się poza oczekiwaniami i jest rodzajem doświadczenia rzeczy „takimi, jakimi są” (Ray, 2002)**
- **Wykazana skuteczność w zapobieganiu nawrotom depresji (MBCT) oraz redukowaniu stresu (MBSR)**
- **Podstawowy mechanizm działania to rozwijanie **DECENTRACJI** i **WSPÓŁCZUCIA** do własnej osoby**

DOBROSTAN


- Usunięcie przyczyn cierpienia nie zwiększa Dobrostanu (jakości życia).
- Nadanie swojemu życiu sensu zwiększa dobrostan.



Model salutogenezy Aarona Antonovskiego

- Poczucie koherencji (inaczej — spójności) jest ujmowane jako „globalna orientacja człowieka wyrażająca stopień, w jakim człowiek ten ma dominujące, trwałe, choć dynamiczne poczucie pewności, że:
 - Rzeczywistość jest zrozumiała
 - Mam na nią wpływ – korzystam z zasobów
 - Doświadczam sensowności – moje życie ma sens

- Spełniając te trzy elementy, doświadczymy poczucia koherencji, które jest podstawą do budowania efektywnego, pełnego, szczęśliwego i wypełnionego zdrowiem życia. Wówczas wszelkie przeciwności stają się wyzwaniem.



Weź życie we własne ręce.

I co się wtedy stanie?

Coś strasznego: nie będzie
kogo obwiniać.



Ty decydujesz!