



Polskie Towarzystwo  
Psychologii Procesu

## **Studium Psychoterapii Psychologii Procesu**

### **Odgrywanie ról w pracy z osobami w odmiennych stanach świadomości.**

Zorientowane na proces podejście do pracy poprzez odgrywanie ról w odmiennych stanach świadomości.

***Anna Blichowska***

**Praca dyplomowa pod kierunkiem dr Bogny Szymkiewicz-Kowalskiej**

2023 rok



*„(...)Twoja droga rozpoczyna się po drugiej stronie.  
Stań się niebem.  
Rozbij młotem więzienny mur.  
Wymknij się.  
Wyjdź jak ktoś, kto nagle się narodził wewnątrz koloru.  
Zrób to teraz.(...)”*

*(Rumi)*

## Spis treści

I.	Wstęp .....	3
II.	Część teoretyczna .....	8
2.1.	Proces .....	8
2.2.	Korzenie pracy zorientowanej na proces .....	9
2.3.	Poziomy rzeczywistości .....	12
2.4.	Struktura pracy z procesem .....	13
2.5.	Figury senne .....	14
III.	Odmienne stany świadomości .....	16
3.1.	Spojrzenie na odmienne stany świadomości w kulturach plemiennych .....	16
3.2.	Zachodnie podejście do odmiennych stanów świadomości (Psychopatologia) .....	18
3.3.	Odmienne stany świadomości w rozumieniu psychologii procesu, metody pracy. ....	19
IV.	Metoda odgrywania ról w psychoterapii .....	26
4.1.	Podstawy psychodramy Moreno .....	28
4.2.	Podstawy w terapii Gestalt .....	30
4.3.	Odgrywanie ról w psychologii zorientowanej na proces .....	32
4.4.	Zalety i pułapki odgrywania ról .....	33
V.	Część empiryczna .....	37
5.1.	Opis metody badań .....	37
5.2.	Opis przypadków pracy z osobami w odmiennym stanie świadomości z zastosowaniem metody odgrywania ról. ....	38
VI.	Wnioski .....	50
	Bibliografia .....	52

## I. Wstęp

### Droga ku nieznanemu

*„Może to wszystko co w nas straszne, w głębi swojej istoty jest bezradne i potrzebuje pomocy.”*

Rainer Maria Rilke

Odkąd pamiętam często odczuwałam lęk przed nieznanym, innym, odmiennym od tego, co powszechne i oswojone. A jednocześnie budziło to moją ciekawość i przyciągało uwagę. Uwielbiałam świat bajek, postacie które pojawiały się w bajkach, były straszne ale również bohaterские. W czasach dzieciństwa z siostrą tworzyłyśmy światy i postacie, które te bajkowe światy zamieszkiwały. Miałyśmy relacje z nimi tak, jakbyśmy były częścią tych światów. Zapewne wchodziłyśmy w odmienny stan świadomości, inny niż codzienny i tworzyłyśmy role, postacie, które jakoś były też naszymi wewnętrznymi częściami. Te doświadczenia pozwalały mi poradzić sobie z tym, co na zewnątrz, z tym co było trudne i nie byłam już tylko małą przestraszoną dziewczynką, mogłam również doświadczać siły i mocy. Odmienne stany świadomości były pomocne a jednocześnie przerażające, kiedy je widziałam u innych (np. osoby pod wpływem alkoholu, które bywały nieprzewidywalne). Pisanie tej pracy „odgrywanie ról w odmiennych stanach świadomości” jest dla mnie wejściem w nieznanne światy, to chwile spotykania się w sobie z tym, co budziło i nadal budzi lęk. Postacie, historie mieszkające w odmiennych stanach świadomości są wciąż nieznanne i tajemnicze. Mam dwa powody zatrzymania się przy tym temacie; osobisty ale też społeczny. Osobisty powód to ciągle pogłębianie spotkania z tym co dla mnie w tych stanach jest przerażające, co budzi mój lęk, a jednocześnie co zawsze mnie interesowało, to możliwości świata odmiennych stanów, całe ich bogactwo, które jest obecne w szamanizmie i wielu kulturach pierwotnych i w baśniach. Przez lata pracy własnej z odmiennymi stanami świadomości oraz innymi osobami metodą psychologii zorientowanej na proces zrozumiałam, jak istotny jest to obszar pracy. Zawarte jest w nich bogactwo doświadczenia, z którego możemy zaczerpnąć, wzbogacić siebie, poszerzyć siebie o nieznanne wcześniej aspekty. Drugi aspekt pisania pracy to wymiar społeczny, gdzie praca z osobami w odmiennych stanach świadomości jest w świecie marginalizowana.

W tej części opiszę moją pracę wewnętrzną, tematem jest lęk przed odmiennym stanem świadomości.

### **Moja praca wewnętrzną z lękiem przed odmiennym stanem świadomości.**

Problem z którym chcę pracować?

- lęk przed odmiennym stanem świadomości

Co dla mnie jest tym odmiennym stanem świadomości, przed którym czuję lęk, czego się obawiam?

- utraty kontroli, że zachowam się jak szalona tzn. będę mówiła głośno, byle co, jak coś pomyślę, to powiem, wezmę sobie dużo przestrzeni nie zwracając uwagi na innych, taka nie licząca się z innymi, że nie muszę jakoś wypaść. Tylko JA będę w centrum, będę widoczna.

Z kim się utożsamiam?

- z osobą powściągliwą, miłą dla innych i uważną. Nie zajmuję dużo przestrzeni, raczej się ukrywam. Jestem osobą kontrolującą swoje zachowanie, jestem nieśmiała i niepewna w grupie.

Jak doświadczam lęku przed tym odmiennym stanem?

- czuję spięcie w całym ciele, nasila się kontrola – spinam się, serce trzepocze, drży całe ciało. Wchodzę w to doświadczenie aby je dopełnić, po chwili pojawia się figura progowa, która mówi: "Nie możesz pokazać jak się czujesz, weź się w garść natychmiast".

Ta figura progowa to ktoś, kto stoi na straży (zasad, tego co wolno a czego nie wolno) wg swoich przekonań.

Jaki jest świat tej figury?

- To świat w którym nie pokazuje się uczuć, tego co czujesz i myślisz, gdzie nosi się maski na twarzy, z których nie odczytasz, co jest w środku. Takie są zasady. Tak jest bezpieczniej. Mówi, że mnie chroni, że to dla mojego dobra.

Ta część mnie, która ma reakcje trzęsie się, serce trzepocze, spina ciało – ma reakcje na to, co usłyszała i po cichu odpowiada „już ci nie ufam” - płacze...

Drży całe ciało - mówię cicho: „chcę być sobą”. Powtarzam to zdanie „chcę być sobą”, pogłębiam doświadczenie. Kiedy jestem w tym doświadczeniu, pojawia się uczucie żalu i straty. A jednocześnie rozumienie świata figury progowej i mojej tożsamości, że dawno temu w tamtych okolicznościach taka postawa się sprawdzała, miała sens, ratowała mnie. Dziś mnie niszczy.

- wracam do doświadczenia drżenia ciała, płaczę..... czuję to, co utraciłam (spontaniczność, swobodę w ciele, bycie sobą w relacjach, bycie obecną). Moje ciało drży, mogę to pokazać – pogłębiam – pojawia się coraz więcej ruchu w ciele, swobody, trochę uwolnienia, staję się widoczna. Chwilę jestem z tym doświadczeniem, pojawia się niepewność – to takie nieznanne ale jednocześnie czuję ulgę, mówię cicho „Pozwalam...” Opisując moją pracę wewnętrzną ujawniłam siebie. „Jestem widoczna”.

Prace z odmiennymi stanami świadomości uświadomiły mi, jakie bogactwo kryje się w tych nieznanym obszarach. Doświadczyłam poczucia bezpieczeństwa i przynależności do większego JA, natury. Moja pierwotna tożsamość potrzebuje dużo wiedzy, zrozumienia, poznania tych stanów od strony teoretycznej. Kiedy doceniam moją stronę pierwotną, ufam jej, wtedy mogę przekraczać granice znanego i wejść na nieznanne terytorium odmiennych stanów. Ważne było dla mnie poznanie i spotkanie z figurą na progu, która nie pozwala pokazać tego, co czuję, pokazać siebie. Poznanie świata tej figury i jej perspektywy uwalnia od jej przekonań, co stwarza mi możliwości pójścia dalej. Na progach są figury, przy których, kiedy się zatrzymamy i zrozumiemy, coś się zmienia, pojawiają się inne możliwości.

Odmienne stany świadomości to temat również zmarginalizowany społecznie. W świecie jest dużo lęku, obaw przed osobami w odmiennym stanie świadomości. Brak również wiedzy i umiejętności bycia z osobą w takim stanie, główne strategie postępowania z osobą w odmiennym stanie świadomości to izolacja i farmakologia (co jest oczywiście ważne i pomocne) ale nie zawsze wystarczające, dlatego też uważam, że temat jest istotny i potrzebny dla nas wszystkich, aby móc poczuć się swobodniej w tym obszarze naszego doświadczenia.

Na początku myślałam o mojej pracy bardziej teoretycznie, ale proces poprowadził mnie przez zakamarki mojego osobistego doświadczenia. Temat

„Odgrywanie ról w pracy z odmiennymi stanami świadomości” zarezonował ze mną podczas praktyk w Domu Opieki Społecznej w Mościskach. Zobaczyłam odmienne stany w szerszej perspektywie – społecznej ale także z ludzkiego doświadczenia. Celem mojej pracy jest zbadanie tematu poprzez analizę i opis przypadków pracy z odgrywaniem ról i zaprezentowanie wniosków. Temat ten był też dla mnie osobistym wyzwaniem, ponieważ praca z osobami w odmiennym stanie świadomości wymuszała, abym przekraczała progi na zaufanie własnym odczuciom, na kontakt z tym, jak działa na mnie pole i co się wydarza, kiedy się na tym oprę. Byłam też zainteresowana tym, jak mogę pracować z klientem poprzez „używanie” własnego doświadczenia. Ponadto uważam, że ważna jest tu metoda odgrywania ról i organicznego odgrywania ról, z tego powodu, że w organicznym odgrywaniu ról praktycznie można pracować w wielu sytuacjach, kiedy klient jest nie tylko w odmiennym stanie świadomości, ale również na przykład w sytuacji, kiedy ma duże progi, kiedy jest osobą lękliwą, mającą trudności w relacjach.

Abym mogła przystąpić do dalszej analizy tematu, w pierwszej części zaprezentuję korzenie i teorie psychologii zorientowanej na proces, opiszę ekstremalne stany świadomości oraz teorie dotyczące odgrywania ról i organicznego odgrywania ról. Wymienię również metody pracy z osobami w odmiennych stanach świadomości, a następnie przedstawię pracę podczas praktyk z osobami w ekstremalnym stanie świadomości, opiszę stosowanie metody organicznego odgrywania ról w tych konkretnych przypadkach oraz zaprezentuję jedną pracę z osobą nt. odmiennego stanu świadomości z odgrywaniem ról.

### **Odmienne stany świadomości**

**Odmienne stany świadomości także zmienione stany świadomości** – to stany świadomości człowieka inne niż normalny stan czuwania. Ich geneza jest różnorodna: od chorób somatycznych i psychicznych, przez bodźce środowiskowe, aż po celowe wywoływanie za pomocą środków fizycznych i psychologicznych. Samo pojęcie wprowadził w psychologii Arnold Ludwig do opisu niezwykłych, aczkolwiek niepatologicznych stanów świadomości. Rozpropagował ją następnie Charles Tart. Dotąd nie istnieje jednak spójna, powszechnie akceptowana definicja odmiennych stanów świadomości. ([wikipedia.org/wiki/Odmienne\\_stany\\_świadomości](http://wikipedia.org/wiki/Odmienne_stany_świadomości))

## **Odmienne stany świadomości w psychologii zorientowanej na proces**

Czasowa zmiana przedmiotu naszej koncentracji, polegająca na odejściu od procesu pierwotnego i skupienie się na procesie wtórnym. Zmiana taka może powstać spontanicznie poprzez zmianę kanałów lub poprzez akt woli człowieka.

( Mindell, 1998)

**Odmienne stany świadomości** tzn. inne od uznanych za normalne, inne od indywidualnego i kulturowego procesu pierwotnego. Stany odmienne niosą informacje dotyczące osoby, grupy czy kultury, informacje o tym, co jest zmarginalizowane. (Arye, 1998)



## II. Część teoretyczna

### 2.1. Proces

*„(...) praca z procesem, bardziej niż zestaw technik, jest postawą wobec ludzi i natury.”*

Arnold Mindell

Praca z procesem jest wynikiem poszukiwań Arnolda Mindella w aspekcie doświadczeń ciała oraz jungowskiej analizy snów. Odkrycia A. Mindella dotyczące pracy z procesem to lata siedemdziesiąte XX wieku.

**Proces** – *„praca z procesem rozumie **proces** jak przepływ doświadczenia, który zachodzi zarówno wewnątrz człowieka, jak i w jego otoczeniu, oraz podążanie za tym przepływem zgodnie z tym, jak przebiega proces w danej chwili.”* (Diamond, Spark Jones, 2012, s.35.) Jest kilka metafor dotyczących procesu, jedna z nich to porównanie samego procesu do jadącego pociągu, jeszcze inna to porównanie procesu do rzeki. Oznacza to, że proces jest ciągle w ruchu, wciąż się zmienia. A poszczególne stacje czy kamyczki w rzece to stany, gdzie możemy wejść. Procesu nie da się do końca zdefiniować, jest ciągłą zmianą. *”Postępując się metaforą zaczerpniętą z tradycji rdzennych mieszkańców Ameryki, Mindell mówi, że podążanie za procesem jest jak „jazda na koniu tyłem do przodu. Wymaga zmiany perspektywy”* (Diamond, Spark Jones, 2012, s.36.)

Praca z procesem dysponuje różnymi metodami odkrywania struktury i rozwijania przepływu doświadczenia, czyli „procesu”. Pojęcie procesu wskazuje na zasadę, że świat jest w wiecznym ruchu, że wszystko wiecznie się zmienia. A. Mindell pierwotnie używał słowa „proces” w rozumieniu Jungowskim – jako „proces indywiduacji”, później jako „proces śnienia” lub „proces śniącego ciała”. Zauważył, że symptomy fizyczne i sny ujawniają bardzo podobne procesy, nazwał te same doświadczenia „**śniące ciało**”. Opisał to jako podobne do snu pole, w którym pojawiają się różne doświadczenia, wyrażające to samo w symptomie i w śnie. W książce „Śniące ciało” A. Mindell pisze: *„Śniące ciało to idea dla której inspiracją były prace C.G. Junga (... ) Idee te można odnaleźć w wielu dawnych systemach religijnych, (...) koncepcjach psychologicznych u Reicha, psychologów Gestalt i terapeutów zajmujących się pracą z ciałem”. „ W języku współczesnej fizyki i (...) w kierunku filozofii wschodu śniące ciało jest względnie wysokim*

zagęszczeniem pola z określoną strukturą, przepływem i kierunkiem.” (Mindell, 1984 s.13) A. Mindell powiązał swoją koncepcję śniącego ciała z psychologią jungowską, z fizyką kwantową, a także z taoizmem. W latach 90-tych XX wieku A. Mindell przedstawił koncepcję trzech obszarów doświadczenia i nazwał je trzema poziomami świadomości. Doświadczenie „może pojawiać się ( ...) w kategoriach trzech obszarów, które nie są ściśle określone, nie posiadają wyraźnych granic i wzajemnie się przenikają” (Mindell, 2004, s.49)

## 2.2. Korzenie pracy zorientowanej na proces

Psychologia procesu powstała w wyniku poszukiwań pracy z doświadczeniami ciała (praca z symptomami) i jungowską analizą snów. W latach kiedy A. Mindell przyjechał do Szwajcarii i cierpiał z powodu własnych problemów zdrowotnych, to właśnie te symptomy skłoniły go do analizy tematyki związanej z chorobami fizycznymi i snami. Pisał: „*Nigdy do końca nie potrafiłem zaakceptować idei patologii. Po przestudiowaniu psychologii jungowskiej powstaje przeświadczenie, lub raczej doświadczenie, że to, co się nam zdarza, jest pełne znaczenia (...)*” (Diamond, Spark Jones, 2012, s.21.)

Korzenie pracy zorientowanej na proces sięgają również do filozofii taoistycznej.

Taoizm to chiński system filozoficzno-religijny. Tao jest esencją wszechświata, stanowiącą podłoże wszelkich zmian. Nie może być opisane słowami a jeżeli to tylko za pomocą paradoksów, ponieważ ciągle się zmienia, ponadto każdy opis jest jedynie przybliżeniem rzeczywistości. „*Tao, które można wyrazić słowami, nie jest (prawdziwym) niezmiennym tao, nazwa która może je określić, nie jest (prawdziwą) niezmienną nazwą. Bezimienne stało się początkiem nieba i ziemi (...)*” (Szymkiewicz, 2013 s.13)

Filozofia taoistyczna mówi o naturze. Tao nie można nazwać, uchwycić; tao jest wszędzie, jest tajemnicą, jest początkiem wszystkiego i podstawową zasadą organizującą wszystko. Psychologia procesu proponuje podążanie za naturalnym kierunkiem tao. „Praca z procesem jest dla mnie nauką naturalną, psychologia z procesem bada naturę i podąża z nią (...)

Inną ważną zasadą w taoizmie jest zasada Wu-wei (nie-działanie) albo działanie bez wysiłku, w harmonii z naturą. Jest to robienie tego czego chce tao, dlatego też taoiści studiowali naturę aby podążać zgodnie z nią. Obserwowali zjawiska atmosferyczne, przyrodę, ludzi i w ten sposób wykształcili praktykę duchową. Psychologia procesu przypomina i czerpie z taoistycznej nauki o naturze. Taoistyczny styl życia oznacza obserwację natury, w psychologii procesu również podążamy za tym co naturalne, co jest już obecne.

Obok taoizmu C. G. Jung jest jednym z przedstawicieli, z którego myśli czerpie praca z procesem. A. Mindell psychologię procesu nazwał „córka Junga”. W tamtym czasie sam pracował jako analityk Jungowski. *„Jung, jak mało kto inny stara się ująć, opisać wszystkie wymiary ludzkiej duszy, poczynając od sfer najniższych o charakterze popędowym, poprzez czysto psychiczne procesy, a kończąc na duchu...”* (Pajor, 2004 s.7.) C.G. Jung, szwajcarski psychiatra i uczeń Freuda uważał, że oprócz nieświadomości indywidualnej, jest również wymiar nieświadomości zbiorowej - **archetypy**. Możemy je postrzegać jako bezosobowe figury lub role uniwersalne dla wszystkich ludzi. Jung był jednym z twórców psychologii głębi. W ramach tej koncepcji istotne są między innymi następujące pojęcia, które przedstawiam na podstawie książek Zenona Waldemara Dudka pt. Podstawy psychologii Junga, Mirosława Piróga pt. Psyche i Symbole oraz Wikipedii (wolna encyklopedia [https://pl.wikipedia.org/wiki/Carl\\_Gustav\\_Jung,](https://pl.wikipedia.org/wiki/Carl_Gustav_Jung))

**Energia psychiczna** – w rozumieniu Junga, Freuda oraz współczesnych psychologów świadomość i nieświadomość utworzone są z pewnej ilości energii psychicznej. *„Jung uważa energię psychiczną za specyficzną postać ogólnej energii życiowej, która ma swe źródła w procesach fizjologicznych ciała.”* (Piróg, 1999, s.48)

**Finalizm** – to koncepcja obecna w psychologii Junga jak również w psychologii procesu. Jung postrzegał zachowanie z perspektywy finalistycznej czyli z punktu widzenia celu, do którego dąży treść psychiczna a nie przyczyny, która je spowodowała.

**Amplifikacja** – jest to jungowska koncepcja włączona do koncepcji myślenia procesowego. Polega na poszerzaniu i pogłębianiu doświadczeń, pomaga w odnajdywaniu znaczeń. Jung pracował głównie w obszarze wizualnym i

werbalnym, technika amplifikacji wykorzystywana w pracy ze snami polegała przede wszystkim na zbieraniu skojarzeń do każdego z elementów snu.

**Teoria Kompleksu** – zbiór myśli, słów, wyobrażeń silnie skojarzonych z pewną inną ważną i silnie zabarwioną emocjonalnie myślą, która zwykle bywa wyparta ze świadomości, stłumiona (myśl taką zwie się niekiedy *jądrem kompleksu*). Powrót do świadomości tego *jądra kompleksu* wywołuje zwykle nieprzyjemne afekty, takie jak lęk, niepokój, wstyd. Z tego względu istnieje silna tendencja do unikania, zapominania *jądra kompleksu*, a także wszystkich innych myśli i słów, które na drodze skojarzeń mogą przywieść do świadomości niechcianą, wypartą myśl (*jądro kompleksu*).

**Nieświadomość zbiorowa** – strukturalna część ludzkiej psychiki, której istnienia dowodził Carl Gustav Jung. Ma ona zawierać podstawowe wzorce reagowania (instynkty) oraz myślenia, przeżywania i zachowania człowieka (archetypy). Można ją przyrównać do morza, po którym płynie statek świadomego „ja”. Nieświadomość zbiorowa jest fundamentem dla chaotycznej nieświadomości indywidualnej pojedynczego człowieka.

**Archetyp** – pierwotny wzorzec (*pierwowzór*) postaci, zdarzenia, motywu, symbolu lub schematu. Najbardziej znany w definicji psychoanalitycznej, w której archetypy oznaczają elementy strukturalne nieświadomości wspólne wszystkim ludziom na świecie. Archetypy występują w nieświadomości zbiorowej i nieświadomości indywidualnej. Zdaniem Junga można wyodrębnić podstawowe uniwersalne wartości archetypowe, one to odpowiadają za najważniejsze etapy przemiany psychologicznej człowieka. „Jung określa je symbolicznie jako archetypy: Cienia, Animy u mężczyzny, Animusa u kobiety, Starego Mędrca, Wielkiej Matki i archetyp Jaźni” (Dudek, 2002 s. 157.)

**Synchroniczność** – termin stworzony przez Carla Gustava Junga na określenie hipotetycznej zasady wszechzwiązku zdarzeń, która miałaby działać obok zasady przyczynowości. Jung podał kilka nieco różniących się od siebie definicji tego pojęcia. Jedna z nich zakłada, że synchroniczność to pojawienie się w równoległych liniach dwóch zjawisk, wydarzeń lub stanów psychicznych, mających dla obserwatora wspólne znaczenie, które nie są ze sobą powiązane przyczynowo. ([https://pl.wikipedia.org/wiki/ Carl\\_Gustav\\_Jung,](https://pl.wikipedia.org/wiki/Carl_Gustav_Jung))

Psychologia zorientowana na proces czerpie także z fizyki kwantowej. Prawa fizyki klasycznej dobrze opisują pewne zjawiska, ale okazują się niewystarczające do wyjaśnienia zjawisk bardzo dużych i bardzo małych. W fizyce klasycznej światem rządzą zasady: obiektywistyczne, deterministyczne i niezależne. Na świat patrzy się przyczynowo – skutkowo; istotnym elementem klasycznej fizyki jest myśl i odkrycia Izaaka Newtona. Natomiast fizyka kwantowa stwierdza poprzez myśl jednego z ojców fizyki kwantowej Wernera Heisenberga, że „kwantowa funkcja falowa ukryta za fizyczną rzeczywistością reprezentuje urojoną lub niemożliwą do zmierzenia „tendencję” do zaistnienia rzeczywistości.” (Mindell, 2007,s.30). Arnold Mindell porównuje wizję świata wyłaniającą się z fizyki kwantowej do koncepcji australijskich Aborygenów: „Mniej skomplikowanym rozumieniem jest powtórzenie słów Aborygenów, którzy twierdzą, że świat zaczął się w Epoce Snu” (Mindell, 2007,s.30)

Jan Przeor w artykule „Praca z procesem czyli kwantowe spojrzenie na psychologię” pisze: „Pod obserwowaną przez nas na co dzień rzeczywistością ukryty jest inny, kierujący się zupełnie odmiennymi zasadami nanoświat o niezwykle małych rozmiarach,...” (Szymkiewicz, 2013 s.71) A. Mindell będąc również fizykiem zaproponował nam spojrzenie na psychologię poprzez zjawiska wynikające z fizyki kwantowej czyli inny sposób odbierania rzeczywistości.

### 2.3. Poziomy rzeczywistości

Doświadczenie, jak pisze w książce Śnienie na jawie A. Mindell „można pojmować w kategoriach trzech obszarów, które nie są ściśle określone, nie posiadają wyraźnych granic i wzajemnie się przenikają” (Szymkiewicz, 2013 s.61.) W psychologii procesu każdy poziom jest istotny i ważny.

1. **Uzgodniona rzeczywistość** - poziom który jest najbardziej znany, to poziom uznawany w naszej kulturze, są tu obecne zjawiska, które większość uznaje za realne. Tu są obecne fakty, konkretne zjawiska, tu zwykle nie mamy problemu z określeniem danego zjawiska za pomocą odpowiadającego mu pojęcia. Doświadczenia wykraczające poza poziom uzgodnionej rzeczywistości mają niższą rangę i podlegają raczej krytycznej ocenie.

2. **Kraina snów** – jest to obszar doświadczeń subiektywnych, marzeń sennych, doznań płynących z ciała, stanów emocjonalnych, są to też wizje i fantazje. *„Sygnały które do nas docierają, są mniej trwałe, często trudno uchwytne, wymykające się opisowi i pamięci (...)”* (Szymkiewicz, 2013 s.62.)
3. **Poziom śnienia** - czyli poziom esencji - *„doświadczenie na tym poziomie to doświadczenie jedni czy też pełni. Doświadczenie na tym poziomie nosi różne nazwy w różnych kulturach: tao, aborygeńskie śnienie, Brahma, Wielki duch”* (Szymkiewicz, 2013 s.61.) Doświadczenia należące do krainy snów i śnienia są często marginalizowane, zauważenie wszystkich poziomów rzeczywistości wiąże się z używaniem różnych typów świadomości. A. Mindell wprowadza tu określenia „Pierwszej uwagi” i „Drugiej uwagi” zaczerpnięte od Carlosa Castanedy. Pierwsza uwaga to świadomość za pomocą której postrzegamy uzgodnioną rzeczywistość - świat przedmiotów, ludzi i zdarzeń. Druga uwaga to postrzeganie przydarzających się nam zdarzeń, często irracjonalnych doświadczeń.

## 2.4 Struktura pracy z procesem

Ważnym aspektem w pracy z procesem jest struktura procesu, ponieważ dzięki temu możemy zauważyć, gdzie manifestuje się informacja, za którą możemy podążyć. Wyróżniamy dwie strony procesu - proces pierwotny i proces wtórny, są one oddzielone od siebie progiem, gdzie kryterium podziału jest identyfikacja. Proces pierwotny i proces wtórny to dwa aspekty śnienia.

1. **Proces pierwotny** – tu jest obecna identyfikacja czyli utożsamiamy się z tym, mówimy „To ja...”  
 Bierzymy pod uwagę cztery aspekty:  
 Identyfikacja – z tymi doświadczeniami się utożsamiam.  
 Intencja – te doświadczenia są intencjonalne, celowe – chcę tego.  
 Sprawczość - jesteśmy ich sprawcami, znajdują się pod naszą kontrolą.  
 Świadomość – mamy świadomość procesu pierwotnego, to są procesy, które są podstawą naszego działania, naszej aktywności.  
 Procesy pierwotne są świadome, choć nie zawsze do końca, ale są bliżej naszej świadomości.
2. **Proces wtórny** - tu jest wszystko to, co nam się przydarza, nie identyfikujemy się z tym, często tu czujemy się ofiarami tych zdarzeń, tu

czujemy się prześladowani przez proces wtórny, czujemy lęk, obawę, wydają się nam obce, z tego też powodu marginalizujemy te doświadczenia, unikamy, staramy się nie zauważać tych doświadczeń. Są też tu projekcje, coś co nas fascynuje, aspekty doświadczenia które są pożądane przez nas, ale wydają się niedostępne.

## **Próg**

Próg jest granicą pomiędzy naszą codzienną tożsamością a nieznanym doświadczeniem. To właśnie próg rozdziela nasz proces na pierwotny i wtórny. Z powodu progu wysyłamy podwójne sygnały, które mogą sprawiać kłopoty w relacjach. Zadaniem progu jest ochrona naszej tożsamości. Subiektywne doświadczenie progu, to poczucie niemożności zrobienia czegoś, wyrażenia, to obszar walki pomiędzy znanym a nieznanym. Konsekwencją istnienia progów jest to, że uniemożliwia nam życie w pełni tym, kim jesteśmy. Dlatego też z powodu progów doświadczamy symptomów fizycznych, odmiennych stanów świadomości, kłopotów relacyjnych, przejęzyczeń, niekontrolowanych ruchów ciała, uzależnień itp. (Szymkiewicz, 2013) Natomiast pozytywną stroną istnienia progów jest to, że dają nam poczucie tożsamości i odrębności od innych osób i rzeczy. Próg jest tym, co powoduje transformację, co pozwala mieć dostęp do całości, pełni w sobie. Progi budowane są przez historie życia, rodzinę, kulturę, system przekonań, wzorce i umiejętności, możliwości naszego organizmu. Na progu można spotkać „strażników” tzn. figury progowe, które pilnują starego systemu przekonań, znanej tożsamości.

## **2.5 Figury senne**

Figury senne są personifikacją naszych tendencji na poziomie śnienia, które w danej sytuacji tworzą „rolę” mającą swoje przekonania, własny sposób widzenia świata, spraw, mają własne historie, charakter. Czasami figurę senną nazywamy „rolą”, „częścią”, „duchem”. Kiedy proces śnienia się rozwija może się pojawić jedna figura senna lub nawet kilka, które są ze sobą w interakcji. To personifikacja tej części osobowości, która jest jeszcze nieświadoma. Może to być symbol ze snu, odczucie, idea, opór lub pragnienie. Figura senna tak się ma do całości informacji jak najmniejszy element posiadający znaczenie do całego zdania. Wiele sygnałów składa się na figurę senną. Jednakże pojedynczy sygnał

nie zawiera dość informacji, by mógł mieć znaczenie. Sygnały niewerbalne same w sobie nie kojarzą się z żadnym znaczeniem. Dopiero całość, czyli figura senna ma znaczenie. Gdy odkryjemy sygnał, szukamy całej wiadomości. Każda figura senna przekazuje informację i wówczas należy odkryć, do której postaci przemawia nadawca. Figury senna, nadawcy i odbiorcy przekazów dopełniają się nawzajem. Przekazy nie są przypadkowe i niekontrolowane, ale intencjonalne, wysyłane z intencją bycia odebranymi.

Komplementarność figur sennych i kontekst który je łączy, umożliwiają nam przewidywanie tego co się pojawi. Struktura wyjaśnia nasze intuicje o prawdopodobieństwie określonych figur sennych, pojawiających się w sąsiedztwie innych. Zasada komplementarności wyjaśnia, że jeśli jest ktoś, kto czuje się zraniony, musi być również ten, kto rani. A pojęcie wtórnego procesu mówi, że bycie zranionym, np. bycie ofiarą nieobecnego sprawcy to tylko jeden z aspektów procesu. Klient jest potencjalnie również tym, który rani. Tak więc uwzględnianie tylko pierwotnego procesu faworyzuje tylko jedną część jego osobowości. Ta postawa ostatecznie wyrządza szkodę klientowi, gdyż nie dopuszcza do rozwoju osobowości poprzez zaadoptowanie czynnika zakłócającego. (Diamond, Spark Jones, 2012)



### III. Odmienne stany świadomości

*„Lęk i opór jakie odczuwa każdy zwyczajny człowiek, kiedy przychodzi do nazbyt głębokiego pogrążania się w samym sobie, jest w gruncie rzeczy lękiem przed podróżą do Hadesu.”*

C.G.Jung

Odmienne stany świadomości, to te które różnią się od naszej codziennej, „normalnej” świadomości. *„Będą do nich należeć nocne sny, stany hipnotyczne, narkotyczne, alkoholowe, stany związane z silnymi emocjami, takimi jak wściekłość, panika, depresja czy euforia, oraz silne stany wywołane przez medytacje.”*(Szymkiewicz, 2013 s.190) Psychologia Procesu mówi, że doświadczanie odmiennych stanów świadomości jest częścią naszej natury, że dzięki nim możemy się rozwijać. Poprzez doświadczanie tych stanów uczymy się o sobie samym, poznajemy części, które wcześniej zostały zmarginalizowane. Praktycznie wszyscy doświadczyliśmy lub doświadczamy odmiennych stanów świadomości, a wielu z nas lub członków naszej rodziny doświadczyło stanów ekstremalnych. Psychologia procesu w swoim podejściu do ekstremalnych stanów świadomości czerpie z nauk szamanów, którzy praktykują podróże w te stany i przynoszą informacje dla danej społeczności lub osoby. A. Mindell uważa, że osoby będące w ekstremalnym stanie świadomości są **cieniem miasta**, osoby te niosą nasze wyparte części i zmarginalizowane informacje. *„Zadawające leczenie klienta przeżywającego stany ekstremalne wymaga odwołania się nie tylko do psychiki osoby, której udzielamy pomocy, ale również do wiedzy o stanach ekstremalnych. Wymaga także studiowania psychologii całego miasta, państwa i świata, w którym żyje klient.”* (Mindell, 2000 s.10)

#### 3.1 Spojrzenie na odmienne stany świadomości w kulturach plemiennych.

*„Jung jest moim przewodnikiem duchowym, jednak psychologia jungowska mogłaby korzystać częściej z pracy z ciałem i z większego zrozumienia życia grupy. Ponadto nie pracuje ona bezpośrednio z osobą z odmiennymi stanami świadomości, co jest głównym narzędziem szamanizmu.”* (Mindell, 2002 s.33)

W kulturze świata można zauważyć społeczności plemienne, które są głęboko połączone z naturą, jej obserwacje i sposób życia oparty jest na rytmach istniejących w przyrodzie. Odmienne stany świadomości dla tych społeczności są nierozłącznym aspektem życia. Istotnym składnikiem szamańskich praktyk i doświadczeń są stany transowe, które niosą duchowe przebudzenia, nagłe uzdrowienia, wglądy ważne dla całej społeczności. *„Szamani traktują środowisko, jakby było ono wypełnione znanymi im duchami (...) Nasi uzdrowiciele z Afryki i z Australii odnosili się do środowiska jak do przewodnika kierującego rytmem kolejnych kroków.”* (Mindell, 2002 s.67) Słowo „szaman” pochodzi z Tunguzji (Syberia) i oznacza osobę, która uzdrawia przy udziale pomocnych duchów. W języku tunguskim słowo to oznacza także *„tego, który jest podekscytowany, poruszony”* i stanowi aluzję do „trzęsienia się” szamana podczas tańca i obrzędu (Kazanowicz, 1924). Inni badacze wywodzą słowo „szaman” od saman, co oznaczało „ascetyczny” lub kogoś, „kto uprawia umartwienie się”. *„Szamańskie uzdrawianie dotyczy zarówno poszczególnych jednostek, jak i całych społeczności oraz środowiska. Szaman jest w stałym lub chwilowym (na własne życzenie) kontakcie z innym wymiarem rzeczywistości, wymiarem ukrytym, który został określony przez Castanedę jako rzeczywistość niezwykła (w odróżnieniu od rzeczywistości zwyczajnej). Ten drugi wymiar jest przez nas niedostrzegalny w normalnym stanie świadomości. Aby tam dotrzeć lub skontaktować się z innym wymiarem, potrzebny jest odmienny stan świadomości, nazwany przez M. Harnera „szamańskim stanem świadomości”. „W tym właśnie wymiarze, w ‘odmiennych światach’ znajduje się wiedza, moc oraz środki stosowane do udzielenia pomocy sobie i innym. Szaman jest osobą, która wkracza w odmienne stany świadomości za pomocą odpowiednich technik czy środków. Odmienne stany świadomości są indukowane za pomocą monotonnych dźwięków bębna, innych instrumentów perkusyjnych, dętych (didgeridoo), rytuału, medytacji, śpiewu, tańca, izolacji, głodówki, bólu, ekstazy lub abstynencji seksualnej, pozbawienia się snu, a także przy pomocy środków halucynogennych. W tych stanach szaman udaje się do „innych światów”.* (<https://magivanga.com/2012/05/29/szamanizm-i-psychoterapia-wyklad>)

Wiedza i praktyki rdzennych mieszkańców Australii i Ameryki stanowią źródło inspiracji dla psychologii procesu.

**Aborygeni** – rdzenni mieszkańcy Australii. Uważani za najstarszą cywilizację świata. Przez wiele wieków zachowali całkowitą autonomię od wpływów zewnętrznych. Żyli w trudnych warunkach buszu i pustyni. Prowadzili

koczowniczy tryb życia, wędrowali od jednego miejsca kultu do drugiego. Nie zakładali osad. „Nie czynili sobie ziemi poddanej”, traktowali ziemię jako święte miejsce przodków. Interesowało ich zgłębianie praw życia, natury i duchowego świata.

*„Kultura Aborygenów przetrwała dzięki ceremoniom towarzyszącym spotkaniom plemiennym oraz tradycji ustnej. Ceremonie odbywały się poprzez taniec, muzykę i pieśni, odtwarzały pradawne opowieści o Australii. Aborygeni wierzą, że wszystko, co istnieje, jest echem pierwotnych sił stworzenia. Materia jest tym samym, co nasze sny wewnątrz umysłu. Wszystko, co jest fizyczne i eteryczne jest przejawem siły Śnienia. Nie istnieje jednostkowe postrzeganie świata.”*  
(In[https://pl.wikipedia.org/wiki/Aborygeni\\_australijscy](https://pl.wikipedia.org/wiki/Aborygeni_australijscy))

*„Szamanizm jest dla mnie istotny, ponieważ rozświecła nie tylko doświadczenie osobiste, ale także kulturową ścieżkę wiodącą w przyszłość...”* (Mindell, 2002 s.23)

### **3.2. Zachodnie podejście do odmiennych stanów świadomości (Psychopatologia)**

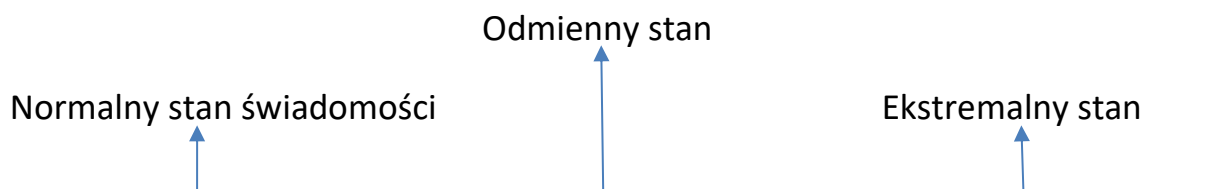
Klasyczne definicje odmiennych stanów świadomości odnoszą się do subiektywnych odczuć osoby. Nawet jeśli zawierają możliwość obiektywizmu to powstaje pytanie, co w przypadku rozbieżności między oceną subiektywną a obiektywną. *„Termin odmiennie stany świadomości używany jest na określenie wszystkich stanów świadomości oprócz normalnego stanu czuwania. (...) Jako odmiennie stany świadomości literatura przedmiotu wymienia; ekstazę, opętanie, trans, doświadczenia mistyczne.”* (Szewczuk, 1998 s.345.) Klasyczne definicje mają trudność z określeniem z tym, co nazywamy świadomością w ogóle. Nie istnieje jedna, akceptowalna definicja świadomości. Zakładają konieczność scharakteryzowania po prostu stanu świadomości. *„Klasyfikacja w psychopatologii to rozpoznanie podobieństw i różnic „nienormalnych” zachowań pacjentów. Jednym ze sposobów klasyfikacji jest podejście kategorialne, w którym dane kategorie tworzą objawy występujące zazwyczaj razem w zespole .”* (Seligman, 2003 s.67) Psychiatrzy, badający temat odmiennych stanów świadomości, posługiwali się w ich ocenie medycznymi (biologicznymi) aspektami ale również odnosili je do zachodniej kultury, posługiwali się kryteriami norm i patologii psychicznej obowiązującej w ramach ich dyscypliny.

W dziedzinie medycznej psychiatria patrzy na odmienne stany świadomości poprzez obserwacje jednostki pod kątem, jak radzi sobie w życiu. To podejście jest podejściem przyczynowo - skutkowym i interwencje w tym podejściu opierają się na eliminacji problemu. *„Diagnozę stawia się na podstawie kryteriów objawów. Jest to obecnie na całym świecie najczęściej stosowany sposób klasyfikowania zaburzeń psychicznych. (...) Aby kryteria były spełnione, muszą występować kluczowe objawy o określonym poziomie intensywności.”* (Seligman, 2003 s.67) *„Współczesna psychiatria kładzie nacisk na obserwacje objawów i kategoryzowanie ich w sposób umożliwiający postawienie diagnozy choroby. Tworzone są kategorie objawów jak DSM-IV, DSM-V a w Europie ICD-10”* (Szymkiewicz, 2013 s.193.) Podręcznik do diagnostyki DSM został opracowany w Stanach Zjednoczonych w roku 1952. Od tamtej pory wprowadzano coraz to nowsze kategorie diagnostyczne w DSM. *„Według DSM-IV zaburzenia psychiczne oznaczają wzorce behawioralne lub psychologiczne, które powodują złe samopoczucie lub utrudniają funkcjonowanie w jednym lub kilku ważnych obszarach.”* (Seligman, 2003 s.71). Istotą działania medycznego jest pomóc pacjentowi, aby mógł wrócić do społeczeństwa i dobrze w nim funkcjonować. Definicja odmiennych stanów świadomości zależy od kultury (co jest kulturowym procesem pierwotnym) w której żyjemy np. przekonania które, należą do danej kultury (na temat czasu, stylów komunikacji, różnego typu konwencjonalne zachowania, wartości, normy) i wszystko to, co należy do uzgodnionej rzeczywistości. Natomiast to co wykracza poza daną kulturę jest odmiennym stanem świadomości. Psychologia zorientowana na proces wobec odmiennych i ekstremalnych stanów świadomości opiera się na przekonaniu, *„że wszystko co się człowiekowi przydarza, jest w pewien sposób właściwe, ma sens i niesie w sobie informacje dla rozwoju jednostki i grupy, do której dana jednostka przynależy. Sądzymy że jeśli uda się świadomie wnieść transformację do życia człowieka, przyniesie to korzyści zarówno jemu samemu, jak i jego otoczeniu rozumianą w kategoriach zmiany i rozwoju.”* (Szymkiewicz, 2013 s.194.)

### **3.3. Odmienne stany świadomości w rozumieniu psychologii procesu, metody pracy.**

Arnold Mindell w swoich książkach pisze o odmiennych stanach świadomości. Uważa on, że to czasowe odwrócenie uwagi od procesu pierwotnego i przeniesienie uwagi na proces wtórny. Czasami jest to

doświadczenie związane z aktem woli lub też może dziać się spontanicznie poprzez zmiany kanałów. Na przykład, nasza zwykła świadomość na jawie jest naszym pierwotnym stanem, natomiast odmienne stany będą zawierały nocne sny, stany hipnotyczne, narkotyczne, alkoholowe, stany związane z silnymi emocjami jak wściekłość, panika, depresja, uniesienie oraz stany wywołane przez medytację. (Diamond, Spark Jones, 2012) Rozróżnienie odmiennych stanów świadomości od ekstremalnych stanów świadomości to zwrócenie uwagi na poziom metakomunikacji (im bardziej znika metakomunikator, tym bliżej jest ekstremalny stan świadomości), pojawia się również brak pętli oddźwięku (adekwatna reakcja lub nieadekwatne reakcje).



W ekstremalnym stanie świadomości brak jest świadomości osoby „o tym w czym jest”. Im dłużej trwa ten stan w ramach czasowych, tym trudniej z niego wyjść a doświadczanie rzeczywistości jest tylko subiektywne. Medycyna akademicka myśli o ekstremalnych stanach w kategoriach uzgodnionej rzeczywistości, wtedy klasyfikuje dany stan i chce „pacjenta” przywrócić do społeczności - wyleczyć. Taki sposób myślenia jest istotny, bo jest tu obecna troska o człowieka, aby ulżyć mu w cierpieniu. A. Mindell nie patrzy na odmienne stany świadomości i stany ekstremalne poprzez pryzmat „patologii”, widzi w nich **proces** a nie tylko stan. Patrzy na stan jak na początek „co się w nim wydarza, jakie doświadczenie, jaka informacja płynie.”

**Ekstremalne stany świadomości** – Odmienne i ekstremalne stany świadomości w większości kultur były uznawane za niezwykle ważne jako metody uzyskiwania istotnych informacji tak dla jednostki, jak i dla społeczności. Termin „**ekstremalny**” jest określeniem względnym i w różnych kulturach będzie miał inne znaczenie. Definicje stanów ekstremalnych ujmuje się więc w zależności od:

- kultury,
- niechęci lub obawy głównego nurtu kultury wobec tych stanów,

- przedłużonego czasu trwania tego stanu i niemożności wyjścia z niego,
- braku metakomunikatora i pętli oddźwięku,

(*metakomunikator* - to ta część nas, która zdolna jest do komunikowania o treści i procesie komunikacji. Metakomunikator wie, co robi dana osoba i co się dzieje) (*pętla oddźwięku* - obecność pętli oddźwięku oznacza łańcuch reakcji, w którym zachowania jednostki zmieniają się w zależności od reakcji innych osób na te zachowania).

Psychoterapia w odmiennych stanach świadomości od zawsze napotykała na trudności ze względu na brak metakomunikatora i pętli oddźwięku osób będących w tych stanach. (Szymkiewicz-Kowalska, 2003) „*Psychologia zorientowana na proces jest fenomenologicznym podejściem o szerokim zakresie zastosowania wobec ludzi, opierającym się na ich werbalnych i niewerbalnych sygnałach oraz stanach świadomości. Wydaje się, że jesteśmy obecnie w stanie pracować z ludźmi w śpiączce, to znaczy z ich często niezwykle subtelnymi przekazami, które w tym stanie wysyłają. Wydaje się również, że jest to praca niezwykle istotna, gdyż przekazy te zawierają nieocenione informacje o życiu, adresowane do osoby umierającej i jej rodziny.*” (Mindell, 1998 s.11)

Praca z procesem patrzy na ludzkie doświadczenie poprzez trzy poziomy rzeczywistości, które są istotne w pracy z odmiennymi stanami świadomości:

1. **Uzgodniona rzeczywistość** – ten poziom jest najbardziej znany. Zawiera on doświadczenia codzienne, doświadczenia świata na zewnątrz, normy kulturowe, przekonania, zjawiska, które uznawane są za realne; to obszar faktów i konkretów.

2. **Kraina snów** – subiektywne doświadczenia, trudne do przekazania, doświadczenia te mogą płynąć poprzez ciało, emocje, fantazje, wizje. Mogą one zostać zwerbalizowane poprzez symbole, figury senne.

3. **Kraina śnienia (poziom esencji)** – niezróżnicowane odczucia, intuicje, subiektywne doświadczenia, których nie można wyrazić słowami. To doświadczenie jedni, pełni. „*Ukryte w materii siły śnienia są potencjałem, przyszłymi formami wszystkich rzeczy.*” (Szymkiewicz, 2013 s.61)

A. Mindell traktuje stany ekstremalne jako elementy krainy snów i poziomu esencji. Informacje odkryte na tych poziomach przenosimy do

uzgodnionej rzeczywistości. Są one związane z procesami wtórnymi jednostek i grup, praca z procesem stara się je integrować z „normalnym” życiem. Pracując z odmiennymi stanami poszukujemy wskazówek na temat kierunku rozwoju danej osoby. Uzyskujemy informacje o tym, jaki proces jednostki został zmarginalizowany, przybierając formę odmiennego czy ekstremalnego stanu świadomości. Psychoza będzie więc definiowana jako zamiana procesów pierwotnych na wtórne bez obecności metakomunikatora. Praca z procesem bazująca na teorii komunikacji Watzlawicka rozwinęła metody pracy z sygnałami. Sposób ten umożliwia komunikowanie się z ludźmi pozostającymi w ekstremalnych stanach świadomości. (Szymkiewicz-Kowalska, 2003) W delikatnej formie odmienne stany świadomości zdarzają się prawie każdej osobie np. kiedy mamy silne emocje, na progu, gdy doświadczamy symptomów fizycznych, w praktykach religijnych. Odmienne stany nie są jednolite, trudno je precyzyjnie sklasyfikować. Sama definicja świadomości jest bardzo złożona, dlatego też próba usystematyzowania musi uwzględniać jej wielowymiarowość i dynamikę. Tu „świadomość” odnosi się do bycia przytomnym, „obudzonym” w kontakcie z uzgodnioną rzeczywistością. Przy opisie odmiennych i ekstremalnych stanów świadomości bierzemy pod uwagę trzy aspekty i każdy z nich tworzy kontinuum. Pierwszy to zdolność do metakomunikacji, drugi – to odległość od uzgodnionej rzeczywistości, trzeci - to czas trwania tego stanu. Rozróżnianie zmienności poszczególnych momentów bycia w stanie odmiennym, jest punktem odniesienia zachowania właśnie „świadomości”.

1. zwykły stan świadomości
2. ćwierć trans
3. pół trans
4. pół śpiączka
5. śpiączka

### **1. Zwykły stan świadomości**

Zwykły stan świadomości to taki stan, w którym zazwyczaj funkcjonujemy. Możemy się czymś zainteresować lub odciąć, posiadamy wolę, przekonania, dostęp do uczuć, zdajemy sobie sprawę, mamy świadomość przywilejów, praw,

obowiązków, itp. Zwykły stan świadomości jest również związany z czymś, co psychologia procesu nazywa uzgodnioną rzeczywistością, czyli światem na który się zgodziliśmy, który powszechnie został „uzgodniony”.

## **2. Ćwierć trans**

Kiedy osobę opanowuje ćwierć trans, reakcje mogą być opóźnione albo lekko nieadekwatne, trochę jakby ktoś był śpiący. To może się dziać w towarzystwie kogoś kogo się nie lubi, albo przy pogrążeniu w myślach, gdy uwaga skierowana jest do wewnątrz.

## **3. Pół trans**

Reakcje są opóźnione, nawet bez związku z otaczającą rzeczywistością, ale wciąż mamy kontakt z otoczeniem. Pół trans charakteryzuje się zachowaniem woli – jeżeli tak zdecydujemy, możemy z niego wyjść. Taki stan może przydarzyć się przy głębokim pogrążeniu w siebie, albo gdy słuchamy tego czego nie chcemy. Możemy wtedy dodatkowo tracić ostrość widzenia. Również przy głębokiej koncentracji możemy wejść w stan na pół transowy.

## **4. Trzy czwarte transu lub pół śpiączka**

To stan charakterystyczny dla osób wychodzących ze śpiączki. Również dla ludzi będących na pograniczu snu i czuwania. Charakterystyczne są problemy z mówieniem na jakikolwiek temat, odnoszenie się do otaczającej rzeczywistości. Bardzo ograniczony, trudny kontakt.

## **5. Śpiączka ( z greckiego coma, co oznacza głęboki sen.)**

Osoba jest zanurzona całkowicie w tym stanie, brak jest kontaktu, nie ma odpowiedzi na żadne bodźce – werbalne i niewerbalne. Można nawet robić nieprzyjemne rzeczy jak klucie czy krzyk blisko do ucha i nie będzie reakcji. (Szymkiewicz-Kowalska, 2003)

Wybór metody pracy zależy od stanu klienta, jego świadomości, pętli oddźwięku i metakomunikacji. Natomiast terapeuta zachowuje uwagę, świadomość, poprzez obserwację dokonuje wyboru metody, która będzie adekwatna do stanu klienta. W pracy z odmiennymi stanami świadomości ważne jest aby pamiętać o etyce dwóch stanów tzn. obydwa stany mają tę samą rangę.



## Odmienne i ekstremalne stany świadomości

**Odmienne stany** - czyli inne od tych, które uznajemy za „normalne”, codzienne. Stany odmienne niosą informacje dotyczące osoby, grupy, kultury – o tym, co jest marginalizowane. Odmienne stany charakteryzują się krótkim okresem trwania, wchodzimy w nie i wychodzimy, posiadają do pewnego stopnia społeczną akceptację, np.: zakochanie, żałoba, upojenie alkoholowe, transy, krótkie epizody psychotyczne.

**Ekstremalne stany** – to takie, w których brak metakomunikatora (obserwatora) i pętli oddźwięku (gdy osoba nie reaguje na sygnały płynące od drugiej osoby w relacji, jakby zamknięcie w świecie wewnętrznym). Do stanów ekstremalnych można zaliczyć między innymi: psychozę (jest to konfrontacja z wtórnym procesem danej osoby), śpiączkę (stan braku wrażliwości na bodźce zewnątrz, z którego trudno człowieka wybudzić), proces umierania. Charakteryzują się one przedłużonym czasem trwania i niemożnością wyjścia z niego. Stany ekstremalne są zależne od głównego nurtu danej kultury, bywają odrzucane lub potępiane.

**Metody pracy z osobami w odmiennych stanach świadomości mogą zmierzać w kierunku "wyprowadzenia" osoby z odmiennego stanu (uzyskać pętlę oddźwięku, przywrócić metakomunikatora, ulżyć w cierpieniu).**

- 1. Przełączenie kanałów** – jeśli ktoś ma silne lub nieprzyjemne doświadczenia np. odczuwa strach to kanał propriocepcji możemy zmienić na inny kanał np. kanał wizualny i zaproponować patrzenie lub kanał słuchowy i zaproponować słuchanie, rozmowę.
- 2. Blokowanie kanałów, zmiana kanałów** – kanał, w którym osoba doświadcza czegoś niepokojącego blokujemy poprzez zaproponowanie doświadczenia w innym kanale np. zauważ co widzisz, jeśli osoba odczuwa strach lub w tym samym kanale np. w kanale słuchowym wprowadzamy mocniejszy, głośniejszy bodziec.
- 3. Przeskakiwanie procesu – „ukraść proces”** – terapeuta patrzy na sygnały, sprawdza po tym co mówi klient w sygnałach, poznaje jego proces i „to” mu kradnie - zrobić to bardziej niż klient (ma to być szczere) i z tego miejsca

metakomunikować, wносить te odkrycia do relacji. Klient może wrócić na chwilę do „normalnego stanu”.

4. **Wejść w sen i zareagować** – np. obronić tę osobę przed prześladowcą (jeśli widać wyraźnie, że ten ktoś jest atakowany), patrzeć jak klient na to reaguje czy przynosi mu to ulgę.
5. **Psychofarmakologia.**
6. **Towarzystwo osobie w jej świecie** – być razem z nią w jej świecie próbując wczuć się jej doświadczenie.
7. **Wejść w kontakt z częściową identyfikacją osoby** – np. osoba utożsamia się z dzieckiem, można zwracać się bezpośrednio do dziecka.

**Działania zmierzające w kierunku odkrycia i wykorzystania informacji związanej z odmiennym stanem świadomości.** Praca w kierunku **dopełnienia** – przez wzmocnienie stanu – ma na celu odkrycie potencjalnego znaczenia i wartości odmiennego stanu dla danej osoby ale też jej rodziny i społeczności.

1. Odegranie obu stron polaryzacji / odgrywanie aby klient mógł przechodzić pomiędzy stanem ekstremalnym a zwykłą świadomością.
2. Odtwarzanie ekstremalnego stanu – klient nie jest w tym stanie, ale opowiada o nim i chce więcej się na ten temat dowiedzieć.
3. Praca z rodziną i społecznością – zrozumienie osoby w ekstremalnym stanie jako roli w polu.
4. Dopełnienie procesu – przez wzmocnienie stanu, odnalezienie i przejście progu, tzn. pomagamy klientowi wejść głębiej w odmienny stan, robimy to powoli, uważnie i ze świadomością.
5. Praca wewnętrzna terapeuty na oczach klienta (odegranie swego wewnętrznego konfliktu podobnego do konfliktu klienta). Ta praca może być użyteczna, jeśli jest prawdziwa, „unormalnia” dany stan.
6. „Cienie miasta” – stan ekstremalny jako rola w polu (stan ekstremalny jako proces odrzucony przez społeczność, praca nad integrowaniem informacji płynących z tego stanu w polu społecznym.

(Szymkiewicz-Kowalska, 2003)

## IV. Metoda odgrywania ról w psychoterapii

*„Dramaterapia, psychodrama (ang. drama therapy, psychodrama) – metoda psychoterapii mająca na celu rozpoznanie i leczenie zaburzeń psychicznych, wykorzystująca elementy teatru i dramy, polegająca na przygotowywaniu przez członków grupy terapeutycznej (lub klienta indywidualnego w przypadku monodramy) bez założonego scenariusza scen dotyczących rzeczywistości zewnętrznej lub świata wewnętrznego. Celem jest osiągnięcie jak najlepszego i elastycznego przystosowania jednostki do zmieniających się okoliczności, a także twórczy wpływ na tę rzeczywistość.”* (<https://pl.wikipedia.org/wiki/Psychodrama>).

Odgrywanie ról jest techniką stosowaną w psychoterapii, między innymi: Psychodrama Moreno, Terapia Gestalt, Terapia Systemu Wewnętrznej Rodziny, Ustawienia Systemowe Berta Hellingera. Używana jest również w treningu zachowań asertywnych i Psychologii Zorientowanej na Proces. Wywodzi się ona ze starożytnego dramatu, który stanowił rytualny sposób rozwiązywania konfliktu. Twórcą psychodramy jest J. Moreno a rozwinięta została przez F. Perlsa. Jest to metoda używana w rozwiązywaniu konfliktów wewnętrznych i zewnętrznych, ma ona na celu rozpoznanie i zrozumienie trudności doświadczanych przez klienta. Odgrywanie ról polega na odgrywaniu przez osobę różnych ról społecznych w zaimprovizowanych sytuacjach z doświadczeń, które sprawiają jej trudności. Odegranie sytuacji z wydarzeń, które w rzeczywistości wiązały się z silnymi emocjami stanowi pretekst do ponownego ich przeżycia w bezpieczniejszej sytuacji, „oczyszczenia” emocjonalnego. Technika odgrywania ról przynosi korzyści zarówno „aktorom”, jak i „widzom”. (<https://pl.wikipedia.org/wiki/Psychodrama>)

### Techniki psychodramy

- granie samego siebie,
- monolog,
- puste krzesło,
- sobowtór jako sumienie,
- zamiana ról,
- zwierciadło.

## Techniki w psychodramie wg. Lidii Grzesiuk

1. Zamiana ról
2. Przewidywanie przyszłości (spojrzenie wstecz i przewidywanie przyszłości)
3. Monolog terapeutyczny (terapeutyczna wypowiedź pojedyncza)
4. Przedstawienie fikcyjnych scen (podróż fantastyczna)
5. Technika sobowtóra
6. Lustro – zwierciadło (zniekształcone odbicie lustrzane)
7. Inscenizacja bajek (podróż fantastyczne)
8. Gry pantomimiczne (podróże fantastyczne)

**Odgrywanie ról** – polega na odgrywaniu ról (figur), w celu uzyskania głębszego zrozumienia danego doświadczenia. Idea figur sennych jest jungowską koncepcją „odszczerpionej osobowości” lub kompleksu. Figury senne są psychologicznie rzeczywiste i posiadają wszystkie cechy istoty ludzkiej. Można je odnaleźć w każdym rodzaju procesu wtórnego lub w tym, co nam przeszkadza: w snach, w gestach, projekcjach, w związkach, symptomach fizycznych, uczuciach, fantazjach i w skojarzeniach z ludźmi i ze świata zewnętrznego. Podążając za sygnałami, odkrywamy figury senne. *„Psychologia zorientowana na proces odwołuje się do metody odgrywania ról w konfliktach, jednak stosuje tę metodę w celu amplifikacji doświadczenia. Odgrywanie ról podczas pracy z polaryzacją między dwiema częściami, polega na zmianie tożsamości, czyli wchodzenie w doświadczenie danej roli.”* (Diamond, Lee Spark, 2012, s.113-114)

**Organiczne odgrywanie ról** – tu terapeuta reaguje bezpośrednio na sygnały klienta, a mniej na intencjonalną treść. *„To łączenie poziomu treściowego grania ról razem z poziomem interakcyjnym, stanowi organiczne odgrywanie ról, które zachodzi natychmiast w samej interakcji.”* (<https://www.iapop.com/wp-content/uploads/2010/11/diamond-patterns.pdf.s.33>) Organiczne odgrywanie ról jest tym, co dzieje się bez organizowania i metakomunikowania o nim. Figura senna klienta jest wywoływana wprost przez terapeutę, przekazuje on swoje intencje lub sugestie i w ten sposób nawiązuje dialog. Bezpośrednie zwracanie się do figury sennej klienta jest dobrym narzędziem pracy, dostępnym dla terapeuty. Organiczne odgrywanie ról jest interwencją delikatną i wyszukaną. *(Figura senna jest personifikacją tendencji na poziomie śnienia, figura senna jest chwilowym bytem, pojęcie figury senne jest używane zamiennie z pojęciami „roli”, „części”),*

(Diamond, Spark Jones, 2012). Praca w organicznym odgrywaniu ról oparta jest na sygnałach, których doświadcza terapeuta. Odczytując on własne sygnały i reakcje pojawiające się w polu łączy je bezpośrednio w interakcje z sygnałami płynącymi od klienta. Dzięki temu może odegrać rolę „organicznie” lub prawdziwie. Wiele reakcji, które terapeuta i klient prezentują sobie nawzajem, ma specyfikę sytuacyjną, czyli uzależnioną od kontekstu. Reakcje te łączą się z określonym polem informacji, określonym układem figur sennych w komunikacji. Stąd też reakcje terapeuty są zarówno szczególne dla procesu klienta, jak i realne dla samego terapeuty: są one częścią pola klienta. Reakcje opierają się na pobocznych sygnałach interakcyjnych, które zwykle są ignorowane. Skuteczność odgrywania nieintencjonalnych sygnałów oddziaływujących jest taka, że niemożliwe jest ich nieposiadanie. Omijając nasze intencje zajmowania się określoną treścią, informacje wtórne kodowane w sygnałach interakcyjnych będą sabotować nasze wysiłki. Powodem nie metakomunikowania o nowej formie odgrywania roli („teraz ty grasz ojca, a ja zagram syna”), jest unikanie sytuacji, która może doprowadzać do podwójnego wiązania. Organizowanie odgrywania ról stawia terapeutę w trudnym położeniu: bycia słabym („będę synem”) oraz bycia silnym („zamieńmy się teraz rolami”). Jest to sytuacja paradoksalna, a prawdziwe figury senne pozostają w tle. Stąd też reagowanie bezpośrednio na figury senne jest bardzo skuteczną metodą obchodzenia potencjalnie paradoksalnych interakcji terapeutycznych. (<https://www.iapop.com/wp-content/uploads/2010/11/diamond-patterns.pdf>.)

#### **4.1. Podstawy psychodramy Moreno**

Jacob Levy Moreno był pionierem w rozwoju techniki psychodramy w latach 20. XX wieku. Stworzył on podstawy i koncepcje psychodramy. Moreno, z wykształcenia lekarz psychiatrą, urodził się w Bukareszcie w 1889 roku. Podczas I wojny światowej, jako student pracował w obozie dla uciekinierów w Austrii i na Węgrzech. Tam też obserwował życie ludzi w dużych grupach i trudnych warunkach. W tym okresie wydawał już pierwsze publikacje dotyczące grupy i zachodzących w niej procesach. J. Moreno uważał, że; *„zmieniając rolę, zmieniając oczy, można zobaczyć świat innej osoby, wejść w jej świat”* (Psychodrama, elementy teorii i praktyki, pod redakcją Anny Bielańskiej, s.16.) Jedną z najbardziej istotnych koncepcji Moreno jest teoria ról i ich dynamiki. W

psychodramie pacjenci odgrywają różne role i sceny, aby zrozumieć i rozwiązać swoje problemy emocjonalne. To było jednym z pierwszych systematycznych podejść do odgrywania ról w terapii. Psychodramę Moreno umieszcza się w nurcie humanistycznym. Moreno uważał, że są cztery uniwersalne zasady: czas, przestrzeń, rzeczywistość, kosmos.

- 1. Czas** – Człowiek żyje w trzech czasach; przeszłym, teraźniejszym i przyszłym. Moreno próbuje zintegrować te trzy czasy w celach terapeutycznych. Czas w psychodramie jest subiektywny i elastyczny, możemy się przenieść daleko w przeszłość jak i w przyszłość. Osoby biorące udział w psychodramie mają świadomość czasu realnego i jego kontekstu. A wszystko co się dzieje, dzieje się jednocześnie „tu i teraz”. Tzn. jeśli przenosimy się do dzieciństwa to jednocześnie dzieje się to w teraźniejszości.
- 2. Przestrzeń** – przestrzeń ma wymiar fizyczny a jednocześnie rządzi się prawami wewnętrznymi danej osoby. „Możliwy jest powrót do swoich lęków z okresu dzieciństwa, możliwe jest zobaczenie swego snu na scenie, rozmowa z Bogiem lub kimś, kto już dawno odszedł. Z drugiej strony czas i przestrzeń w psychodramie mają wyraźnie określone granice. Wyznaczają je dla danej sceny realny czas i realna przestrzeń (sala)...” (Bielańska, 2009)
- 3. Rzeczywistość** – to jak żyjemy w naszej rzeczywistości, to w jakich jesteśmy relacjach z bliskimi. W psychodramie możemy zobaczyć naszą rzeczywistość na scenie i poznawać nowe sposoby zmiany i rozwiązywania konfliktów.
- 4. Kosmos** – Moreno uważał, że: *„człowiek jest istotą, która jest indywidualnością i społecznym bytem, ale też kosmicznym ‘istnieniem’.*” Moreno zachęcał do tego, aby stojąc mocno na ziemi, próbować rozwiązywać problemy „sięgając gwiazd””. (Bielańska, 2009)

## 4.2 Podstawy w terapii Gestalt

*„Fritz Perls wyszedł od tradycyjnej psychoanalizy, ale jego rozległe zainteresowania filozofią, teatrem, buddyzmem sprawiły, że sformułował nową, oryginalną koncepcję podejścia do terapii”. S. Ginger*

Twórcą terapii Gestalt jest Frederik Salomon Perls, urodził się w 1893 roku pod Berlinem. Tytuł lekarza uzyskał z neuropsychiatrii, pracował jako psychoterapeuta, początek jego praktyki był związany z psychoanalizą. W czasie I wojny światowej Perls pracował jako wolontariusz Czerwonego Krzyża. Doświadczenie z czasu wojny wywarło na nim głębokie wrażenie. F. Perls wspominał o wojennych doświadczeniach wiele lat później w swojej biografii. F. Perls będąc w Stanach Zjednoczonych w 1951 opublikował podwaliny metody Gestalt, to co niektórzy uważają za biblię nowego podejścia: *„Psychoterapia Gestalt: podniecenie i wzrost w ludzkiej osobowości”* Psychoterapia Gestalt korzysta z podstawy teorii pola Kurta Lewina (proces tworzenia postaci), psychoanalizy oraz teorii Gestalt, od której wzięła nazwę. (Wikipedia, [https://pl.wikipedia.org/wiki/Psychoterapia\\_Gestalt](https://pl.wikipedia.org/wiki/Psychoterapia_Gestalt))

Gestalt należy do nurtu psychologii humanistycznej. Mówi ona, że natura człowieka jest z gruntu dobra i nie należy jej tłumić, lecz wspierać i rozwijać. Człowiek naturalnie dąży do tego, aby żyć jak najlepiej w warunkach, jakie zastał. Podstawowym założeniem Gestalt jest, to że człowiek znajduje się w nieustannym procesie poznawania siebie i rozwoju. Istotne w procesie terapeutycznym jest zmiana zachowania a nie osoby. Akceptacja siebie w Gestalt jest warunkiem dla dalszego rozwoju i w dążeniu ku świadomym zmianom w życiu. Gestalt człowieka traktuje jako całość, ważne są nie tylko jego intelektualne, ale też zmysłowe, emocjonalne i duchowe wymiary. W terapii Gestalt oprócz dialogu stosuje się takie metody i techniki jak: przebudzenie sensoryczne, pracę nad energią, oddychaniem, pracą z ciałem, głosem, wyrażaniem emocji, pracą ze snem, ekspresję twórczą.

W Gestalcie nie chodzi tylko o wyjaśnienie źródeł naszych trudności, ale również o wypróbowanie nowych rozwiązań. (Kepner, 1991)

Psychoterapeuta Gestalt proponuje na przykład dialog pomiędzy skonfliktowanymi częściami klienta albo pogłębienie doświadczenia poprzez ruch, czy odegranie jakiegoś przeżycia.

Takie doświadczenie stwarza możliwość aby zachować się, czuć, myśleć inaczej niż zwykle, w bezpiecznej sytuacji terapeutycznej. Stosuje się tzw. technikę pustego krzesła – *„Wyobraź sobie siebie siedzącego naprzeciwko pustego krzesła. Oczyma wyobraźni widzisz tam osobę, z którą chcesz rozwiązać konflikt lub po prostu lepiej się dogadywać. Zaczynasz mówić, po czym zmieniasz miejsca i wcielasz się w rolę rozmówcy. Właśnie w ten sposób możesz rozwiązać część swoich problemów w relacjach z innymi.”*

(<https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/relacje/technika-pustego-krzesla>)

Gestalt to odkrywanie samego siebie poprzez doświadczenia i eksperymenty. Tak skonstruowany proces pozwoli w naturalny sposób nawiązać kontakt ze swoimi naturalnymi reakcjami i emocjami, i wyrazić je w bezpiecznym otoczeniu. Ruch i zmiana miejsc w przestrzeni pozwolą na chwilę oddzielić się od swoich utrwalonych schematów myślenia. Doświadczą się tej konkretnej sytuacji prawie tak, jakby się działa na żywo. Gestalt opiera się na:

1. **Nacisk na tu i teraz.** Według psychoterapii Gestalt nie postrzegamy przeszłości, teraźniejszości i przyszłości jako oddzielnych rzeczywistości. Psychoterapia Gestalt próbuje zatem skupić się nad pracą nad “tu i teraz”. W ten sposób próbuje pomóc znaleźć sposób na rozwiązanie swoich własnych problemów czy konfliktów.
2. **Świadomość.** Aby osiągnąć lepszy poziom dobrego samopoczucia, musisz dokładnie przyjrzeć się sobie samemu i własnemu umysłowi. To jest podstawa do tworzenia nowych sposobów kształtowania naszego doświadczenia w “tu i teraz”.
3. **Branie odpowiedzialności na siebie.** Jest to proces stania się świadomym swoich decyzji i działań. Powinien doprowadzić on do miejsca, w którym możesz wziąć odpowiedzialność za konsekwencje swoich czynów. Jeśli zaakceptujesz swoje błędy i stworzysz nowe koncepcje na temat ryzyka związanego z konkretnym działaniem, uzyskasz pełną niezależność. Terapia Gestalt wykorzystuje odgrywanie ról jako technikę eksploracji wyrażania uczuć i konfliktów.



*„Piękno terapii Gestalt polega na tym, że pozwala ona być wiernym temu, co jest ważne dla adepta i równocześnie przekształcić swoje hipotezy w akty eksperymentalne.”* (Zinker, 1991 s.29) Joseph Zinker mówi, że przemiana jest procesem, który rozpoczyna się od zwykłego, powierzchownego pobudzenia świadomości, która mobilizuje nas do wykonania ruchu.

### **4.3 Odgrywanie ról w psychologii zorientowanej na proces**

Odgrywanie ról jest techniką ułatwiającą zrozumienie i eksplorację procesów psychologicznych i emocjonalnych. Pomaga lepiej zrozumieć siebie, własne wewnętrzne konflikty oraz problemy relacyjne. Wnosi większą świadomość i zrozumienie własnych wewnętrznych trudności, które mogą utrudniać nam życie. Jest to skuteczna technika w terapii, która może prowadzić do głębokiej samoświadomości i zmiany wewnętrznej.

W technice odgrywania ról istotne jest wprowadzenie wiedzy o przepływie komunikacji i informacji. Teoria Batesona ukazuje nam definicję, która przypisuje informacji określoną intencję, w szczególności intencję zmiany systemu. Z teorii komunikacji Batesona i Watzlawika korzysta psychologia zorientowana na proces. *„System oparty na informacji opiera się na mechanizmie zmiany obecnego przekazu. Taki system będzie tak długo wysyłał sygnały, aż nastąpi zmiana. Ta wytrwałość prowadzi do tzw. zasady zachowania informacji w POP”* (<https://www.iapop.com/wp-content/uploads/2010/11/diamond-patterns.pdf>.s.8). Teoria informacji w psychologii procesu wykorzystywana jest w formie podążania za sygnałami z których wyłania się figura senna. Figura senna to personifikacja tej części osobowości, która jest jeszcze nieświadoma. Większość ludzkich zachowań można ująć jako komunikację jednej części do drugiej. Fakt, że zarówno nadawca jak i odbiorca, „mówiący” i „słuchający”, są często ukryci, czyni całą sprawę dość tajemniczą. Jednym z celów POP jest odsłonięcie całego zjawiska komunikacji, odkrycie rozmówców. Nasz świadomy umysł ma tendencję do oddzielania siebie od otoczenia, tam tworzą się figury senna, o których w psychologii procesu mówimy, że zostały zmarginalizowane i stały się częścią naszego procesu wtórnego. Psychologia procesu zakłada istnienie „innego, tego czegoś”, co nie jest włączone, czegoś leżącego poza

granicami. Te zmarginalizowane części nazywane figurami lub rolami wysyłają do nas sygnały (części informacji) płynące kanałami (kanał ruchu, wizualny, propriocepcji, relacji, świata). Zauważenie sygnału pomaga nam dostrzec rolę, która ujawnia się poprzez ten sygnał. Bardzo użyteczna jest przy tym metoda amplifikacji (wzmacniania), która pozwala ujawnić się całej roli z własnym systemem przekonań, wartościami, historią. Możemy wówczas usłyszeć informację, przyjąć ją lub zweryfikować. Pojawienie się całej figury sennej pozwala nam włączyć zmarginalizowaną część siebie, poszerzyć świadomość o aspekty wtórne czy też zrozumieć swoje figury progowe, które się pojawiają w procesie amplifikacji danego tematu. Psychologia procesu korzysta z metody odgrywania ról w psychoterapii indywidualnej a także grupowej, gdzie w polu danej grupy i tematu, pojawiają się role. Role te ujawniają się poprzez poszczególnych uczestników procesu grupowego, które jakby „zagarniają” osobę, która wewnątrz jest bliżej danego poglądu. W procesach grupowych pojawia się również tzw. rola duch (najtrudniejsza rola do podjęcia i najmniej świadoma). Mnogość ról jest także obecna w pracy z relacjami ale też podczas pracy z osobą indywidualnie, ponieważ mamy w sobie proces grupowy wewnętrznych figur sennych. (Diamond, Spark Jones, 2012)

#### **4.4 Zalety i pułapki odgrywania ról**

Technika odgrywania ról z której korzystamy w psychologii procesu do pracy z osobami w odmiennych stanach świadomości, w pracy z konfliktami wewnętrznymi jak i relacyjnymi ma zarówno swoje zalety jak i pułapki. Jedną z zalet odgrywania ról jest możliwość pogłębienia świadomości o części naszego doświadczenia, które wcześniej zostały przez nas zmarginalizowane. Informacje płynące od tej zmarginalizowanej części pojawiają się w mikro sygnałach, symptomach, relacjach (konflikty), w trudnych sytuacjach w świecie, we flirtach, problemach które zakłócają nam nasze plany i życie. Zaletą tej techniki jest możliwość poznania figury sennej, która wysyła poprzez sygnały informacje. Uwzględnienie, poznanie przekonań tej figury w danym kontekście, wyrażenie emocji, może być uwalniające i przynoszące ulgę w cierpieniu. Każda figura niesie dla nas możliwości rozwoju. Istotne w odgrywaniu ról jest wyrażenie naszych ukrytych części w bezpiecznych warunkach. W pracy z osobami w

odmiennych stanach świadomości technika ta może być pomocna w dopełnieniu ról krytyka, obrońcy lub figur progowych. W pracy z osobami w ekstremalnych stanach świadomości raczej użyteczne będzie organiczne odgrywanie ról. Trudności w ogrywaniu ról mogą pojawić się przy osobie nieśmiałej, lękliwej, może pojawić się niepewność, poczucie sztuczności sytuacji, zagubienie. Zbyt szybkie zaproponowanie odrywania ról może wycofać osobę z chęci uczestniczenia w psychoterapii. Może ją skutecznie zniechęcić. Dlatego ważne jest aby w czasie sesji, kiedy chcemy pracować techniką odgrywania ról stworzyć atmosferę poczucia bezpieczeństwa. Respektować feedback osoby, wносить elementy zabawy: „mam taki pomysł zrobmy taki teatrzyk i zobaczymy jak nam pójdzie, powyglupiajmy się, co ty na to?”. Praca z osobami w odmiennych stanach świadomości poprzez odgrywanie ról i organiczne odgrywanie ról wymaga od nas metaumiejętności takich jak:

- Współczucie, którym obejmujemy wszystkie aspekty danego doświadczenia - proces pierwotny i proces wtórny.
- Szacunek, brak oceny i wartościowania,
- Autentyczność i kontakt w sobie z tym czego doświadczamy,
- „Umysł początkującego” bez założeń i koncepcji, ciekawość,
- Uwaga na sygnały i feedback.

W organicznym odgrywaniu ról ważne jest zaufanie swojemu subiektywnemu doświadczeniu i doświadczeniu klienta. Istotne jest rozpoznanie momentu, kiedy można użyć techniki organicznego odgrywania ról, aby nie wprowadzić w zakłopotanie klienta. **Trudnością** w organicznym odgrywaniu ról może być brak zaufania terapeuty do własnych doświadczeń, mała świadomość o tym jak działa *zasnienie* (proces, na który ma próg klient, staje się doświadczeniem terapeuty). Ważne jest zwrócenie uwagi na to, co robi nam proces wtórny klienta (można go rozpoznać poprzez zauważenie atmosfery, sygnałów). Można wtedy odkryć, jak to w nas rezonuje, jakie mamy reakcje, odczucia, ponieważ te doświadczenia mogą należeć do figury sensnej klienta. Gdy zauważymy własne doświadczenia, zaufamy im i odniesiemy je do sygnałów klienta, wtedy możemy wykorzystać je do pracy. Świadomie stajemy się postacią ze snu klienta – pozwalamy, aby figura senna mogła w nas zaistnieć. Terapeuta

zaczyna zachowywać się jak postać ze snu klienta i świadomie stawiać się nią w relacji. Istotne jest, aby zauważyć, jak klient odpowiada na nasze interwencje. Uwaga i wycucie są tu niezbędne aby nie przestraszyć i nie stworzyć stresującej sytuacji dla osoby, z którą pracujemy. Gdy nagle zaczniemy zachowywać jak figura senna klienta, może to doprowadzić do dezorientacji u klienta i braku zrozumienia tego, co się dzieje. Natomiast kiedy pracujemy z osobami w ekstremalnym stanie świadomości, kiedy nie ma metakomunikacji i brak pętli oddźwięku, wówczas opieramy się na własnych odczuciach i reakcjach. Zwracamy uwagę na to, „kim się stajemy” i subtelnie wnosimy tę część do relacji, zauważając, jaki jest oddźwięk u klienta. Z organicznym odgrywaniem ról jest związana technika „kradnięcia” procesu (zaczynamy się zachowywać jak klient, który jest w odmiennym stanie świadomości i wtedy klient na chwilę może odetchnąć)

**Zaletą** tej interwencji (organiczne odgrywanie ról) jest to, że nie wymaga metaumiejętności od klienta i nie powoduje podwójnego wiązania, które czasami może wystąpić w odgrywaniu ról. (*podwójne wiązanie - termin opisujący sytuację otrzymywania sprzecznych komunikatów od ważnej osoby.*) Podwójne wiązanie nie zawsze jest obecne podczas odgrywania ról, często udaje się wystarczające stanąć „z boku” systemu i rozumieć, co jest odgrywaniem roli a gdzie są inne role (terapeuty i klienta). Odgrywanie ról jest pracą zorganizowaną, osoby grające role będą szukać poziomu interakcji (wzajemne oddziaływanie na siebie osób będących w relacji), a nie pozostawać tam, gdzie są „spodziewani”. Sugeruje to, że figury senna są bardzo sprytnie, opierają się temu aby pozostać na zorganizowanym i ustalonym poziomie relacji podczas odgrywania ról, zamiast tego szukają poziomu, gdzie interakcja jest „rzeczywista”. Stąd też interakcja sama w sobie staje się podwójnym sygnałem. Terapeuta, chociaż w przyjęty sposób gra silnego ojca, będzie opierać głowę na rękach i czuć się przygnębiony, podczas gdy klient, w przyjęty sposób grający dziecko, będzie reżyserować przedstawienie. Natomiast organiczne odgrywanie roli jest tym, co dzieje się bez organizowania go czy metakomunikowania o nim. Figura senna klienta jest wywoływana wprost przez terapeutę. Bezpośrednie zwracanie się do figury sennej jest prawdopodobnie bardzo efektywnym odgrywaniem ról dostępnym dla terapeuty. Organiczne odgrywanie roli, czyli zwracanie się bezpośrednio do figury sennej, jest interwencją delikatną i

wyszukaną a reagowanie bezpośrednio na figury senne jest bardzo skuteczną metodą obchodzenia potencjalnie paradoksalnych interakcji terapeutycznych.

Istotne jest również rozróżnienie, że organiczne odgrywanie ról różni się od zaśnienienia. Zaśnienie odnosi się do chwilowych reakcji jednej osoby na drugą. Istotą zaśnienienia jest to, że nieświadomie zaczynamy się zachowywać jak jakaś część klienta. Zaśnienie występuje wtedy, gdy sygnały nadawcy lub figury sennej nie zostaną świadomie odebrane przez zamierzonego odbiorcę. Natomiast w organicznym odgrywaniu ról świadomie stajemy się figurą senną. Przechodzimy próg na tę postać, to terapeuta ma się zmienić najpierw i z tego miejsca wejść w kontakt, wprowadzić jakość tej postaci, zauważyć jaka informacja się pojawia i sprawdzać, jak to wpływa na klienta. (Diamond J., Patterns of communication, <https://www.iapop.com/wp-content/uploads/2010/11/diamond-patterns.pdf>). Ponadto, terapeuta musi zdawać sobie sprawę kto i w jaki sposób odbiera jego interwencje – jaka część klienta. Niebezpieczeństwem, które wiąże się z organicznym odgrywaniem ról jest to, że klient może nie wejść w interakcję z poziomem ról / części psychiki, ale uznać to, co terapeuta mówi z roli, jako jego zdanie. Wtedy może nie rozumieć albo poczuć się dotknięty tym, co terapeuta mówi do niego jako do osoby.

## V. Część empiryczna

W tej części pracy prezentuję sesje z osobami będącymi w odmiennych i ekstremalnych stanach świadomości. Podczas sesji badam, jak sprawdza się metoda odgrywania ról w tym obszarze ludzkiego doświadczenia. Czy sama świadomość, że w każdym z nas są figury senne, które wysyłają informacje, jest już pomocna i na ile odegranie roli, czy to organicznie czy poprzez odegranie roli, może być pomocne i niesie zmianę. W czasie praktyk w Domu Opieki Społecznej w Mościskach spotkałam się na sesjach z czterema osobami będącymi mieszkańcami Domu. Przyczyny, które doprowadziły, iż te osoby zamieszkały w Domu Opieki, były związane z różnego rodzaju problemami życiowymi, których doświadczyły. Jedna z osób od lat miała problemy z nadużywaniem alkoholu, przez co straciła rodzinę, pracę i stała się osobą bezdomną, pozostałe trzy osoby miały diagnozę schizofrenii a rodziny nie chciały lub nie mogły zaopiekować się nimi.

### 5.1. Opis metody badań

Badania przeprowadziłam w Domu Opieki Społecznej w Mościskach, spotykałam się podczas praktyk z czterema osobami, natomiast do opisu badań uwzględniłam dwoje pensjonariuszy Domu Opieki (kobieta i mężczyzna), z którymi pracowałam metodą organicznego odgrywania ról. W badaniu uczestniczyła również osoba niezamieszkująca Domu Opieki (kobieta). W tym wypadku pracowałam metodą odgrywania ról.

W pracy zastosowałam metody badawcze takie jak:

- wywiad - zebrałam informacje o historii życia, chorobie (informacje z obserwacji personelu), oraz poprzez rozmowę z daną osobą podczas spotkań.
- obserwacja uczestnicząca nie jawna - podczas spotkań sama byłam częścią danej relacji tak jak osoba uczestnicząca w niej.

**Temat mojej pracy „odgrywanie ról w pracy z osobami w odmiennych stanach świadomości”**, zainteresował mnie dlatego, że zwróciły moją uwagę w pracy z osobami w odmiennych stanach świadomości pojawiające się figury

senne. Zauważyłam, że wchodzą one ze sobą relacje, a próby ujawnienia lub dopełnienia figury sennej wpływa na samopoczucie osoby będącej w odmiennym stanie świadomości.

## **5.2. Opis przypadków pracy z osobami w odmiennym stanie świadomości z zastosowaniem metody odgrywania ról**

Na samym początku praktyk, zanim spotkałam się z osobami z którymi miałam pracować, zapoznałam się z ich historią, co ich doprowadziło do pobytu w domu opieki, jaka jest historia choroby, jaka jest diagnoza i jakie leki są im podawane. Robiłam również pracę wewnętrzną związaną z moim lękiem i obawą przed pracą z osobami w odmiennych stanach świadomości.

Pierwsze spotkania to próba nawiązania kontaktu w uzgodnionej rzeczywistości (wzajemne przedstawienie się, po co tu jestem - na praktykach, nawiązanie rozmowy). Podczas spotkania prowadziłam obserwację siebie - jak się czuję, jakie mam uczucia, myśli, reakcje, zauważenie różnicy rang i abym była tego świadoma, zauważenie czy jestem z tą osobą w relacji, obserwacja osoby – zwracanie uwagi na sygnały - ruch, sposób mówienia, treści, czy jest pętla oddźwięku.

Na następnych spotkaniach również istotna była obserwacja siebie, osoby, pola, zauważenie gdzie jest osoba, czy na poziomie uzgodnionej rzeczywistości, czy na poziomie snu, gdzie bywa częściej, z jakimi postaciami jestem w relacji, jak ja reagują na sygnały (na jakie sygnały i zachowania), co mi to robi i jak ta osoba reaguje na moje sygnały, co mnie zaśniewa, czy ufam swemu doświadczeniu, czy je krytykuję. Gdzie dana osoba jest na continuum świadomości, zauważenie kiedy traci metakomunikatora. Obserwowałam własne progi, na jakie figury, postaci tej osoby mam próg. Podczas pracy z osobami w odmiennym stanie świadomości zwracałam uwagę na sygnały, niekiedy korzystałam z amplifikacji poprzez podkreślanie tego, co osoba mówiła lub jaki ruch się pojawiał np. praca z p. Anną, która odwracała się, lub dołączenie do modlitwy z p. Zygmuntem. Praca z organicznym odgrywaniem ról (z panią Anną, panem Tobiaszem) i odgrywanie ról - praca z panią Antoniną.

## Opis przypadku i pracy.

**Pani Anna** lat 60, jest osobą rozwiedzioną, nikt z rodziny nie utrzymuje z nią kontaktu, oprócz szwagra, który raz na kilka miesięcy odwiedza ją. Wielokrotnie hospitalizowana, od 2010 roku mieszka w Domu Opieki Społecznej w Mościskach. Główną przyczyną zamieszkania w Domu Opieki jest brak opieki ze strony rodziny. Choroba zdiagnozowana to schizofrenia, która objawia się: urojeniami, czasami napadami lęku, wycofaniem z relacji. Pani Anna wymaga całkowitej opieki (mycie, ubieranie), nie uczestniczy w żadnych zajęciach społeczności, czasami opuszcza pokój na wózku inwalidzkim przy pomocy personelu. Pani Anna mieszka w pokoju trzyosobowym, nie rozmawia z koleżankami, na zadawane pytania nie odpowiada, kiedy jest sama w pokoju, wydaje niezrozumiałe dla personelu dźwięki (krzyczy, piszczy, używa wulgarnych słów), rozmawia ze „sobą”, odnosi się wrażenie, że mówi do jakiejś figury (jakby odpowiadała na pytania lub sama pyta). Podczas praktyk spotkałam się z panią Anną kilkanaście razy, początkowe spotkania były związane z nawiązywaniem kontaktu, zapoznaniem się. Pierwsze spotkania odbywałyśmy w pokoju, gdzie pani Anna leży w łóżku, z reguły odwrócona twarzą do ściany. Sprawia wrażenie osoby niezainteresowanej relacją. Kiedy na jednym ze spotkań w reakcji na sygnały płynące od pani Anny (odwrócenie twarzy do ściany, patrzenie na ścianę, takie poczucie nie bycia zainteresowaną relacją), pojawiły się w mnie sygnały „jeszcze bardziej, bliżej”, bardziej nachylałam się w jej stronę - figura która dąży do kontaktu – wówczas ona jeszcze bardziej odwracała się od kontaktu, tak że dzięki temu pani Anna mogła bardziej dopełniać figurę, która odwraca się. Dzięki relacji mogła być bardziej przy sobie (i to nie było zrywaniem relacji) - to jak dwa puzzle pasujące do siebie dzięki jednej figurze i poprzez wniesienie tej drugiej mogła bardziej zaistnieć ta pierwsza.

Na innym spotkaniu pani Anna siedziała na wózku, zerknęła na mnie i coraz bardziej przedłużając patrzenie, zauważyłam minimalny sygnał pochylenia ciała w moją stronę a jednocześnie też minimalnie po chwili cofała ciało - ten sygnał spowodował, że ja zaczęłam się bardziej cofać do tyłu (jak taniec) - wtedy doświadczyłam smutku. Idąc dalej za tym doświadczeniem poczułam się opuszczona - wtedy pani Anna zaczęła się pochylać do przodu coraz bardziej i bardziej w moją stronę, jednocześnie patrzyłyśmy cały czas na siebie. Poczułam napływające łzy i lęk w sobie, że jest tak blisko i kiedy to doświadczenie przez



chwile amplifikowałam w sobie, doświadczyłam samotności i opuszczenia; zauważyłam lekką tendencję w ramionach do ruchu ku pani Annie. Pani Anna przez sekundę pochyliła się ku tyłowi ale za chwilę wróciła do ruchu ku mnie i ja również podążałam za tym ruchem w sobie ku pani Annie, po chwili spotkałyśmy się twarzami bardzo blisko siebie – wtedy powiedziałam „jestem” a pani Anna odpowiedziała „ja też”. Było to poruszające kilka sekund - tak byliśmy - i za chwilę pani Anna zaczęła się śmiać, wycierać ręce - pojawił się próg z obydwu stron - ten proces nie został dopełniony, jednak po tym doświadczeniu zmieniły się nasze spotkania, pani Anna reagowała kiedy wchodziłam i witałam się, wyraźnie smutniała kiedy wychodziłam.

Organiczne odgrywanie ról w relacji z panią Anną było dla mnie osobiście poruszające i zmieniające poprzez zrozumienie głębiej istoty sygnałów. Pozornie wydawało się - interpretując to spotkanie z poziomu Uzgodnionej Rzeczywistości - że pani Anna nie chce relacji. Kiedy weszłam w sygnały, które we mnie reagowały na jej sygnały, kiedy ujawniły się dwie figury sensne - okazało się to tak naprawdę drogą do głębszego nawiązania kontaktu i relacji, w której jest prawda. Ważne dla mnie w tym doświadczeniu było zaufanie swoim subiektywnym doświadczeniom ale też zaufanie doświadczeniu drugiej osoby.

**Pan Tobiasz** lat 57, jest osobą rozwiedzioną, ma jednego syna z którym nie utrzymuje kontaktu. Wielokrotnie hospitalizowany. Od roku 1995 mieszka w Domu Opieki Społecznej w Mościskach na własną prośbę. Pan Tobiasz mówi, że nie chciał być „ciążarem” dla swojej mamy, która przejęła opiekę nad jego synem. Rozpoznanie choroby – schizofrenia paranoidalna (pan Tobiasz doświadcza często stanów dezintegracji, traci orientację w czasie i przestrzeni, ma zmienne nastroje, zauważa się u niego urojeniowe interpretacje rzeczywistości. Jest wycofany w grupie – sam organizuje sobie czas). Pan Tobiasz zapisuje swoje przemyślenia, refleksje w zeszytach, które chętnie czytał na naszych spotkaniach, czasami chodzi na zajęcia plastyczne – tam lubi pracować w glinie - rzeźbi postacie ludzkie. W grupie jest wycofany, nie uczestniczy w życiu społeczności, lubi oglądać TV ale najczęściej jest sam w pokoju. Jest osobą samodzielną – myje się, spożywa posiłki, ubiera się samodzielnie. Chętnie bierze udział w wyjazdach do rodziny - mamy.

Nasze pierwsze spotkanie odbyło się w pokoju u pana Tobiasza - szybko nawiązał kontakt, kiedy się przedstawiłam on również uśmiechał się, dopytywał o mnie (na jak długo przyjechałam, gdzie mieszkam) – było to spotkanie na poziomie uzgodnionej rzeczywistości (UR). Na moje pytania odpowiadał adekwatnie, choć nagle następował skok i pan Tobiasz zaczynał opowiadać o tym, co widzi i dopytuje, czy ja również widzę te same rzeczy np. czołg, konie, Matkę Boską. Panu Tobiaszowi bardzo zależało i było to dla niego ważne, abym widziała to, co on sam widzi. Chętnie nagrywał się na kamerę, opowiadał wtedy o tym co widzi, czytał swoje zapiski z zeszytu. Po nagraniach był zainteresowany, czy to co opowiadał i widział nagrało się na kamerę. Kiedy oglądał nagranie mówił, że nie widzi rzeczy, o których opowiadał, był wyraźnie rozczarowany, że nic się nie nagrało, komentując że pewnie źle trzymałam kamerę lub wykasowało się. Podczas jednego ze spotkań z panem Tobiaszem pracowałam poprzez organiczne odgrywanie ról. Pan Tobiasz tego dnia opowiadał mi o czołgu, który stanął tuż przed wejściem do domu, dopytywał, czy też widzę. Przeskakiwał z jednego tematu na inny „o jest Matka Boska i konie” - bardzo zależało mu, abym to zobaczyła. W polu były obecne figury senne. Gdy pan Tobiasz pokazywał mi, w którym miejscu stoi czołg, pojawił się we mnie lęk (była to część jego figury sennej, która doświadcza lęku. Figura ta pojawiała się już wcześniej w sytuacji, kiedy p. Tobiasz chciał nagrywać i sprawdzał czy się nagrało to co widział, i gdy nic nie widział, mówił wtedy „Nic nie widzę, nie ma tego?”. W tonacji jego głosu i wyrazie jego oczu można było zauważyć przestraszony. W tamtej chwili doświadczyłam mocnego lęku i powiedziałam „nic tu nie widzę i nawet boję się to zobaczyć” (dopełniałam figurę senną związaną z lękiem). Jakby wcześniej te dwie figury były „sklejone” - ta która widzi i jest pewna, i ta która nie widzi i czuje lęk. Powiedziałam, że bardzo się boję i czuję strach przed widzeniem tych rzeczy; powiedziałam jeszcze raz „boję się widzieć czołg, bo może tego nie ma bo ja tego nie widzę”. Po chwili pan Tobiasz uśmiechnął się i ta figura „która widzi” ujawniła się - wyprostował plecy, podniósł wyżej głowę i powiedział: „ja widzę, ale dlatego, że moja głowa jest mocna, to naprawdę wymaga siły, aby to widzieć i nie bać się tego”. Wtedy poczułam, że bardzo mocno boję się, co stałoby się z moją głową, gdybym to zobaczyła i powiedziałam p. Tobiaszowi o tym lęku. Wtedy pan Tobiasz powiedział głośno „trzeba mieć mocną głowę, taką jak ja, nie taką słabą jak pani”.

Organiczne odegranie ról spowodowało, że figura senna „która widzi” dopełniła się bardziej, było to obecne w sygnałach poprzez jego postawę – wyprostowane plecy, głowa lekko do góry - powiedzenie o silnej głowie i o sile, i że jest ktoś, kto niczego się nie boi i nie wątpi, jest pewien tego, co widzi. Poprzez moje sygnały ujawniła się figura senna, która doświadcza lęku i niepewności, że nie ma tego czegoś, o czym jest mowa; przestraszona, że te wizje mogą zagarnąć. Te figury są ze sobą „splątane”. Figura, której doświadczyłam, towarzyszy panu Tobiaszowi np. podczas dopytywania, czy ja też to widzę, kiedy sprawdza nagrania. Interwencja na chwilę pozwoliła doświadczyć panu Tobiaszowi drugiej strony polaryzacji związanej z siłą, pewnością, oparciem się na tym, co widzi. To doświadczenie pokazuje aspekt szamański (szaman, który „pływa” pomiędzy różnymi światami, oczywiście niezbędne w doświadczeniu szamana jest zachowanie świadomości).

**Pani Antonina** lat 62, mężatka, jest obecnie na emeryturze, przez wiele lat pracowała w opiece społecznej jako asystent rodziny. Mieszka z mężem. Antonina ma dwoje dzieci (córka i syn). Na terapię zgłosiła się kilka lat temu, głównym powodem podjęcia terapii były problemy z przemęczeniem, trudności w stawianiu granic wobec innych osób. Antonina czuła, że trudno jest jej zadbać o siebie, swoją przestrzeń, odpoczynek. Należy do osób pracowitych, pomagająca innym często własnym kosztem. Dzieciństwo Antoniny było trudnym doświadczeniem, związane to było z problemem alkoholowym ojczy. Był osobą nadużywającą alkoholu i przemocową. Antonina jako najstarsza z rodzeństwa zawsze czuła się odpowiedzialna za młodsze siostry (3 siostry). Relacje z mamą miała bardzo bliskie, ale jak mówi „bałam się o mamę, że stanie się jej krzywda.” Odmienne stany świadomości czasami przytrafiały się Antoninie w sytuacji dużego zmęczenia, przy bólach głowy. Doświadczała tych stanów jakby „wytrącenia z życia”, kiedy się pojawiały, zmuszały Antoninę do zatrzymania się w swoich działaniach, planach. Doświadczenie odmiennego stanu świadomości związane jest u Antoniny z przemęczeniem, zbyt intensywnym byciem na zewnątrz, jakby opuszczeniem siebie, nie zwracaniem uwagi na własne potrzeby i sygnały. W relacji terapeutycznej Antonina jest otwarta, zainteresowana, mówimy sobie po imieniu, wydaje się, że obie czujemy się ze sobą swobodnie i bezpiecznie.

## Sesja z Antoniną: zastosowanie metody odgrywania ról w pracy z odmiennym stanem świadomości.

Antonina wnosi do pracy odmienny stan świadomości, który przytrafia się jej w sytuacji przemęczenia fizycznego (nadmiernymi obowiązkami, pracą).

*A.B. Pytam:* Jak tego stanu doświadczasz?

*Antonina:* Chce mi się bardzo płakać, jakbym odpadała (robi pstryczek palcami), powtarza „odpadam i już” (głowa jej nagle opada ku dołowi, na prawy bok), mówi „niestety, to takie dziwne, że nie mam powodu, ale może, jak jestem tak fizycznie a może psychicznie, zmęczona, to odpadam i już, tzn. położyłabym się i płakała”.

Antonina dodaje, „Mam jeszcze taki stan, że tracę czasami orientację, w którym kierunku mam iść, wiem, dokąd mam iść ale nie wiem, w którym to jest kierunku. To takie poczucie, że wiem gdzie ale nie wiem, jaki to kierunek i to też dzieje się jak taki „pstryk” ”.

*A.B.:* Oo, to trudne.

*Antonina:* Tak.

*A.B.:* Wybierz proszę, z którym z tych stanów chcesz popracować.

Antonina odpowiada, że tego stanu z brakiem orientacji nie, ponieważ czuje lęk przed tym stanem.

*Antonina:* Wybieram ten z odpadaniem i zmęczeniem.

*A.B. – mówię,* że one są jakoś podobne w tym, że jest to nagle i ten „pstryk” jest obecny.

*A.B.:* Sprawdź, co teraz jest dla Ciebie właściwe?

*Antonina:* Wybieram, ten pierwszy, ponieważ tego drugiego boję się.

*A.B.:* dobrze, to opowiedz mi, jaka jesteś na co dzień, komu ten stan się przytrafia (*chcę bardziej poznać pierwotną tożsamość*), w jakich sytuacjach ten stan się Tobie przydarza?

*Antonina:* na co dzień jestem silna psychicznie i fizycznie, potrafię udźwignąć naprawdę dużo spraw, (*proces pierwotny*), a ten to mi się przydarza. Nagle jakaś część mnie nie ma siły i wpada w ten stan.

*A.B.:* To znaczy, że utożsamiasz się z osobą, która ma dużo siły fizycznej, psychicznej, działająca w świecie, sprawna fizycznie, lubisz to? (*doceniam p. pierwotny*)

*Antonina:* Tak, bardzo, czuję się pewniej.

*A.B.:* W jakich momentach przydarza Ci się ten stan odpadania?

*Antonina:* Kiedy jestem już przemęczona, a jeszcze coś mam zaplanowane do zrobienia i wtedy nagle pojawia się ten stan odpadania.

*A.B.:* To jest ten „pstryk”, który właśnie zrobiłaś?

*Antonina:* Tak, i wtedy nic już nie robię, kładę się i płaczę.

*A.B.:* Ktoś w Tobie płacze, (*zauważam figurę senną*), czy płacz jest reakcją na to, że nie masz siły? Nie lubisz tego, że nie masz siły?

*Antonina:* Tak, to taka bezsilność, że jestem w tym zmęczeniu.

*A.B.:* Czy tego stanu się boisz?

*Antonina:* Tak....

*A.B.:* No tak, chcesz być silna i sprawcza (*dotarliśmy do progu na wtórny proces*)

*Antonina:* Tak, bo nagle mnie „wycina” i nic nie mogę robić. (*Antonina mówi cicho, patrzy w dół*)

*A.B.:* Ja czuje smutek .... , pozwalam sobie go czuć.

*Antonina (smutno):* Jestem smutna i bezrada, tak bardzo bezradna, że nic już nie mogę zrobić i muszę się poddać temu.

Płacze.

Milczymy chwilę.

*Antonina:* Wolę być „silna”

A.B.: Tak, bycie silną, sprawczą, to daje możliwości (*czuję jak bardzo ważne jest to doświadczenie siły - doceniam proces pierwotny*). Amplifikuję tę część

*Antonina*: Tak, to daje mi poczucie sprawczości, ale też poczucie bezpieczeństwa w sobie, w świecie.

A.B.: Jak to mówisz, widzę, że się prostują Tobie plecy. Co ty na to, gdybyś sobie pozwoliła bardziej tego doświadczyć (*dopełniamy część procesu pierwotnego*)

Antonina wstaje, prostuje się.

*Antonina*: Tak lubię to, mam siłę, mocniej stoję na ziemi, jestem naprawdę mocna. (Chwilę eksperymentuje z tym doświadczeniem).

I nagle pojawia się „odpadanie” (może próg na dopełnienie siły i mocy, odmienny stan na progu)

*Antonina*: i znowu ten „pstryk”!

Wygląda na to, że jesteśmy na dwóch progach: na siłę i słabość.

A.B.: Jak tego doświadczasz?

*Antonina*: Kładę się, nic nie robię, a też wtedy mogę powiedzieć do męża „nie robię kolacji, jak chcesz, to zrób sam. I dla mnie też możesz zrobić”.

Tu *Antonina* zatrzymuje się i mówi: Potrafię poprosić, żeby to mnie zrobiono a nie tylko *ja*.

Ponownie pokłada się na krześle, opada jej głowa, mówi powoli.

A.B.: Widzę, że tak jakby opadasz, może zrobimy to bardziej, opadajmy.

Opada bardziej.

*Antonina*: Nic mnie nie obchodzi, nie interesuje mnie to, czego inni chcą ode mnie.

A.B.: Tak, widzę, że opadasz, opadajmy, bądźmy w tym.

Antonina zatrzymuje się w opadaniu, (*powraca próg związany z opadaniem*)

*Antonina*: Kiedy opadam, nie mogę nic zrobić.

*A.B. (pytam o figurę progową):* Kto nie pozwala Ci opadać? Jakie w tej postaci są przekonania, historia?

*Antonina:* Tu jest ktoś, kto musi być silny, energiczny, w działaniu możemy się realizować w świecie, w rodzinie, możemy coś zrobić, komuś pomóc.

A.B. Zachęcam aby ta część mogła się dopełnić.

*Antonina (wstała, wyprostowała się, podniosła głowę - chwilę chodziła):* Tak, jestem silna. Uśmiechnęła się.

A.B.: Co w tym jest ważne?

*Antonina:* To że mam wpływ, na siebie i jak coś się dzieje, to nie jestem bierna, tylko działam, jestem silna. *(Zatrzymuje się)*

Tu powraca historia z dzieciństwa, kiedy wzywała policję na ojczyma, krzyczała na niego, broniła rodzeństwo, mamę. Opowiada o tych chwilach, kiedy wtedy jako dziecko była silna.

*Antonina:* Ja nie siedzę i nie płaczę, tylko próbuję coś zrobić, nie jestem bezradna, to daje mi poczucie bezpieczeństwa, że mam wpływ, nie jestem bezsilna. Ale teraz robi mi się smutno.

A.B.: Tak. Trudno wtedy być po prostu dzieckiem, musiałaś w tamtym czasie być silna, dawać radę.

*Antonina:* Tak, przypominają mi się różne sytuacje, kiedy musiałam być silna i działać.

Chwilę jesteśmy przy tych wspomnieniach...

A.B.: Tak, w świecie, w którym jest przemoc, ta silna część w Tobie jest pomocna, pewnie czasami ratowała Ci życie.

*Antonina:* Tak, czuję, że doceniam ją dopiero teraz, ale też widzę, że teraz jest trochę nadużywająca, ta część we mnie czasami mówi „jeszcze damy radę”, a ja czasami padam, bo już nie mam siły.

A.B.: Tak, *(tu wyłania się druga figura senna, która nie ma siły)*, tu na chwilę staję się kimś, kto nie ma siły (odgrywanie roli). Ciało moje opada i mówię: „już nie mam siły”

*Antonina odpowiada:* Musisz dać radę, nie możesz odpuścić.

Antonina płacze.

Chwilę jesteśmy w tym doświadczeniu.

*A.B. opadam i mówię:* Tak, wtedy nie mogłaś odpoczywać, bycie w pogotowiu ratowało Ci życie, a czy teraz możesz puścić? Może tak, zmieniły się okoliczności.

*Antonina:* jeszcze nie, chociaż...

*Antonina wygląda, jakby rozważała taką możliwość, jesteśmy przy tym doświadczeniu:* Tak, to taki powrót do siebie, puszczenie kontroli.

Antonina poddaje się ,opada głowa, ramiona, ręce.

*A.B.:* pozwól sobie, zaufaj doświadczeniu tego odpadania, (*amplifikujemy*)

Antonina mówi powoli, płacze, ręce opadły.

Ja również wchodzę w ten stan, opadania.

*Antonina jest opadaniem, ciało staje się wiotkie, rozplaszcza się:* Staję się jednością z naturą, nie mam granic.

*A.B.:* Bądź tym , bądź...

*Antonina:* Czuję odpuszczenie i miękkość.

*A.B.:* Tak... bądź.... (*dopełniamy*)

Wracam do tej figury, która nie może odpoczywać, która jest w działaniu.

*A.B.:* Bądź w tym doświadczeniu, w którym jesteś, co z tego miejsca powiesz tej figurze, która działa, jest sprawcza?

*A.B. (staję się tą figurą, mówię):* Muszę działać, nie mogę odpoczywać.

*Antonina:* Pozwól sobie czasami odpuścić, jesteś dla mnie ważna, czuję, że mnie ochroniłaś. (*Płacze i powtarza cicho*): Ochroniłaś mnie.

*A.B. (mówię jako figura senna):* Mogę czasami już pozwolić sobie na odpoczynek?

*Antonina:* „Tak”



Milczymy

Zauważam, że Antonina robi ruch rękoma – oddala i przybliża, zachęcam, aby bardziej zrobiła, ten ruch wygląda jak taniec.

*Antonina (po chwili):* Czuję się bardziej miękka.

Zachęcam, aby pozwoliła sobie doświadczyć tego stanu w ciele. Jest poruszona tą pracą.

Odpoczynek dla Antoniny stał się odmiennym stanem świadomości.

### **Omówienie pracy z Antoniną**

Podczas sesji starałam się zauważać sygnały wysyłane przez figury senne. Sygnały, które były w niedokończonych ruchach, gestach, słowach (opadająca głowa, podpieranie głowy), sygnały te wspierałam, aby mogła wyłonić się pełna postać. Główne figury senne to polaryzacja siła-słabość.

1. „Chce mi się płakać, jak robi się pstryk”- figura związana z reakcją na „pstryk”, które było związane z „odpadaniem”. Ktoś, kto płacze i ktoś, kto ten płacz zatrzymuje.
2. Antonina utożsamia się z osobą energiczną, sprawczą, pomocną wobec innych - to tożsamość pierwotna, gdy zatrzymywałyśmy się przy tych doświadczeniach, okazało się, że te procesy również były niedopełnione, były tam doświadczenia związane z dzieciństwem, które zostały zmarginalizowane.
3. Najbardziej wtórna rola to ktoś, kto odpoczywa, pozwala innym otoczyć się opieką. Sygnał, który od początku sesji był przez nią wysyłany to opadanie – postawa ciała, opadająca głowa. Inna figura to podpieranie się ręką – ktoś, kto daje oparcie (figura, której być może zbrakło w dzieciństwie). „Odpadanie”, „pstryk” to drzwi do procesu śnienia. Odpoczynek, odpuszczenie stały się odmiennym stanem świadomości. Było to związane z tym, że odpoczynek był tak bardzo odległy od tożsamości Antoniny, osoby energicznej, sprawczej, pomagającej innym.

Podczas sesji towarzyszyłam Antoninie, zauważałam sygnały, myślałam w kategoriach procesów, zauważałam progi i figury senne. Zachęcałam do

podążania za tym, co się wydarza, dopełniałyśmy role (amplifikacja), poprzez ich odgrywanie.

W tej pracy, w odróżnieniu do poprzednich, było znacznie więcej rozmowy o rolach, stanach, spojrzeniu z boku. Komunikowałyśmy o tych częściach, wносиłyśmy świadomość w te obszary, zachęcałam do pogłębiania ról. Były też krótkie momenty wchodzenia w rolę organicznie, kiedy pojawiała się potrzeba wniesienia brakującej części. Doświadczenie Antoniny były związane z trudną historią z dzieciństwa, czułam, że w tej sytuacji potrzebna jest delikatność i uwaga, aby nie zgubić sygnałów. Istotna była akceptacja, atmosfera wsparcia, zgody na to, co się chce wydarzyć. Odgrywanie ról wydarzało się w sposób naturalny. Zauważyłam też mój próg na wnoszenie i organizowanie odgrywania ról, związany jest on z progiem na śmiało wnoszenie swoich pomysłów.

Uważam, że podczas pracy poprzez odgrywanie ról pomocne może być poczucie humoru i zabawa. Taka atmosfera może zachęcać i ośmielać klienta a także terapeutę.

## VI. Wnioski

Temat, który wybrałam na pracę dyplomową **„Odgrywanie ról w pracy z osobami w odmiennych stanach świadomości”**, był moją osobistą potrzebą zaprzyjaźnienia się z odmiennymi stanami świadomości, uwierzenia, że pomimo bólu i cierpienia, które niosą w sobie, są też skarbnicą doświadczeń pozwalającą nam głębiej poznać siebie i świat. Pozwalają nam zauważyć, że możemy wzbogacić się i poznać aspekty tego, co kryje się w naszych procesach śnienia, które w uzgodnionej rzeczywistości często marginalizujemy. Praca ta wzbogaciła mnie, ponieważ mogłam bliżej i dogłębniej poznać i zastosować techniki odgrywania ról, która stały się pomocne w pracy z osobami w odmiennych stanach świadomości, i nie tylko. Wniesienie świadomości w te obszary pozwala nam powrócić z tej podróży z informacją, drogowskazem, którego w danej sytuacji potrzebujemy. Tak jak w podróży szamańskiej - szaman wraca z cenną informacją. Bez świadomości i uwagi informacja zostaje utracona, tak jak w przypadku uzależnienia np. od alkoholu, osoba używa alkoholu, ponieważ chce dotrzeć do jakiegoś doświadczenia, ale niestety traci świadomość i wraca z tej wyprawy z pustymi rękoma, dlatego wciąż i wciąż wraca do alkoholu.

Będąc na praktykach w Mościskach, chciałam poznać świat osób, które były w ekstremalnych stanach świadomości, badałam jak we mnie samej istnieje choćby trochę stan którego doświadcza np. pani Anna i jak ja mogę sama moje własne stany transformować, aby inni nie musieli ich nosić (cienie miasta). Podczas praktyk, kiedy spotykałam się na sesjach indywidualnych z pacjentami Domu Opieki, zauważałam figury senne w zjawiskach takich jak: fragmenty ruchów, które były niedokończone i co jakiś czas wracały lub słowa i zdania wypowiedane do kogoś, np. Pan Tobiasz podczas spotkania nagle mówił „czego chcesz?”, co pokazywało, że nagle jakaś część przebiła się na chwilę do uzgodnionej rzeczywistości. Dlatego technika odgrywania ról w pracy jest narzędziem wnoszącym zrozumienie i świadomość w obszary, które wydają się nie mieć żadnej logiki. Technika odgrywania ról w psychologii zorientowanej na proces jest ważnym narzędziem w pracy z osobami doświadczającymi odmiennych stanów świadomości. Praca uwzględniająca figury senne, które pojawiają się w naszych doświadczeniach, może być pomocna i uwalniająca. Uświadomienie i doświadczenie w całości danej figury sennej może pozwolić

nam na integrację zmarginalizowanych części nas samych. To pozwala na większą świadomość własnych doświadczeń i czerpanie z połączenia i włączenia do świadomości porzuconych, odszczepionych części. Czasami osoba, która jest w odmiennym stanie świadomości może doświadczyć choć chwilowej ulgi, lub uwolnić się od jakiejś trudności. Organiczne odgrywanie ról pozwala czasami dopełnić brakujący element - jak na sesji z panią Anną (zbliżanie i oddalanie, dopełnianie tego ruchu pozwoliło nam spotkać się.) Zaletą odgrywania ról jest możliwość wyrażania emocji i reakcji, które zatrzymujemy w sobie, ponieważ nasze figury progowe nie pozwalają nam na wyrażenie np. złości. Nasza figura progowa niesie przekonanie, „nie wolno się złościć”. Spotkanie z figurą senną daje nam możliwość na poznanie historii, przekonań, na których zbudowany jest pogląd np. „bądź grzeczny”. W pracy z osobami w odmiennym stanie świadomości poprzez zaśnienie możemy sami stać się tą figurą senną i wyrazić np. złość, smutek, której doświadcza ta osoba (dopełniamy to doświadczenie).

Trudności w stosowaniu techniki odgrywania ról mogą stanowić nieśmiałość terapeuty (ale też klienta), progi związane z pokazywaniem siebie, krytyk wewnętrzny, niepewność, brak poczucia bezpieczeństwa w relacji terapeutycznej, problemy fizyczne - niepełnosprawność fizyczna, kiedy figura jest bardziej w ruchu, lęk że coś się ujawni, czego się nie spodziewam i zostanę oceniona lub mnie przestraszy.

Pomimo trudności i niepewności, które się pojawiają, myślę, że warto korzystać z metody odgrywania ról uwzględniającej figury sennie, ponieważ ta technika pozwala nam poznać i włączyć zmarginalizowane części nas samych i naszej historii.

*„Wiedza i doświadczenie oświeciły zapomniane komnaty mrocznego domu. Wiedziałam już dlaczego będąc w domu, tęskniłam za domem...”*

*G.K Chesterton*

## Bibliografia

1. Mindell A., Metaumiejętności o sztuce terapii, NUIT MAGIQUE, Warszawa 1996.
2. Mindell A., Cienie miasta, EJB, Kraków 2000.
3. Mindell A., Psychologia i szamanizm, KOS, Katowice 2002.
4. Mindell A., Śniące ciało, rola ciała w odkrywaniu jaźń, „Rebirthing”, Opole 1993.
5. Mindell A., Śpiączka, NUIT MAGIQUE, Warszawa 1998.
6. Mindell A., Śnienie na jawie, KOS, Katowice 2004.
7. Mindell A., Siła ciszy, KOS, Katowice 2007.
8. Pajor K., Psychologia archetypów Junga, ENETEIA, Warszawa 2004.
9. Dudek Z.W., Podstawy Psychologii Junga, ENETEIA, Warszawa 2002.
10. Piróg M., Psyche i Symbol, „NOMOS” Kraków , 1999.
11. Zinker J., Proces twórczy w terapii Gestalt, Jacek Santorski & CO Agencja Wydawnicza, Warszawa 1991.
12. Kepner J.I., Ciało w procesie psychoterapii Gestalt, Pusty Obłok, Warszawa 1991.
13. Szymkiewicz-Kowalska B.(red.), Po drugiej stronie kłopotów, Elders Academy Press, Warszawa 2003 .
14. Szymkiewicz B. (red.), Psychologia procesu teoria i praktyka, ENETEIA Wydawnictwo Psychologii i Kultury, Warszawa 2013.
15. Diamond J., Spark Jones L., Droga powstaje gdy idziesz. Psychologia procesu w praktyce, ENETEIA Wydawnictwo Psychologii i Kultury, Warszawa 2014.
16. Seligman M.E.P, Walker E. F., Rosenhan D.L., Psychopatologia, Zysk i S-ka, Poznań 2003.
17. Szewczuk W. (red.), Encyklopedia psychologii, Fundacja Innowacja, Warszawa 1998,
18. Bielańska A. (red.), Psychodrama elementy teorii i praktyki, ENETEIA Wydawnictwo Psychologii i Kultury, Warszawa 2009.
19. Schwartz R., Sweezy M., Terapia systemu wewnętrznej rodziny, Life Architect, Poznań 2021.
20. Materiały, Instytut Psychologii Procesu, Szczecin 2014.

21. Dulińska J., Duda M., Praktyki Mościszki – superwizje indywidualne i grupowe, Mościszki 2013.  
Jobe K., Goodbread J., Dulińska J., Duda M., Zajęcia klasy dyplomowej, Odmienne stany świadomości, Mościszki 2010.
22. Arye L., Cykl zajęć , Warszawa 1998.
23. McKenna C., Warsztaty Słowacja 2015.
24. Diamond J., Patterns of communication, <https://www.iapop.com/wp-content/uploads/2010/11/diamond-patterns.pdf>.
25. [Wikipedia.org/wiki/Odmienne\\_stany\\_świadomości](https://pl.wikipedia.org/wiki/Odmienne_stany_świadomości)
26. <https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/relacje/technika-pustego-krzepla>.
27. file:///C:/Downloads/Techniki psychodramie),(Danuta Anna Michałowska, psychodrama, Poznań 2006r.)
28. [https://pl.wikipedia.org/wiki/Psychoterapia\\_Gestalt](https://pl.wikipedia.org/wiki/Psychoterapia_Gestalt)