

POLSKIE TOWARZYSTWO PSYCHOLOGII PROCESU

**Fundacja Studium Psychologii Procesu
Warszawa**

Praca dyplomowa: Barbara Cebulak

Promotor: Wojciech Wojnarowicz

Znaczenie procesu pierwotnego w terapii Psychologii Zorientowanej na Proces

„Proces pierwotny jest tą częścią, której każdy z nas nadaje nazwę „To jestem ja”, jest to część, którą spostrzegamy jako twórcę naszego życia, część, która odgrywa pewne role, pracuje i wykonuje obowiązki”

Arnold Mindell

Pracę tę dedykuję moim córkom Wiesi i Magdzie, które na każdym etapie mojego wieloletniego studiowania zawsze mnie wspierały. Bardzo Wam dziękuję.

SPIS TREŚCI

1. Wstęp

1.1. „Spacer po parku” - ćwiczenie na bycie w procesie pierwotnym

2. Historia pracy z procesem - C. G. Jung, taoizm, fizyka kwantowa, szamanizm

3. Teoria Psychologii Zorientowanej na Proces

3.1 Poziomy rzeczywistości

3.1.1. Uzgodniona Rzeczywistość

3.1.2. Nieuzgodniona Rzeczywistość

3.2. Różne typy świadomości

3.2.1. Pierwsza Uwaga

3.2.2. Druga Uwaga

3.3. Sposoby komunikacji

3.3.1. Proces pierwotny

3.3.2. Proces wtórny

3.3.3. Sygnały

3.3.4. Kanały

3.3.5. Feedback

4. Techniki pracy z procesem

4.1. Techniki pomagające odkryć strukturę procesu

4.2. Sposoby amplifikacji

4.3. Metody pracy z progiem

5. Fazy pracy z klientem

5.1. Faza pierwsza

5.2. Faza druga

5.3. Faza trzecia

5.4. Faza czwarta

6. Cel pracy

7. Podstawowe metaumiejętności terapeuty pracującego metodą psychologii procesu (Amy Mindell, Jung).

8. Carl Rogers

8.1. Teoria osobowości wg C. Rogersa

8.2. Podstawowe cechy relacji wspomagającej

9. Suzi i Barry Kaufman metoda Son-Rice -1994r (zwany w Polsce Metodą Opcji)

10. Mindfulness - trening uważności

11. Opis pracy z klientką z uwzględnieniem procesu pierwotnego

12. Podsumowanie

1.WSTĘP

Zawsze interesowałam się szeroko pojętym zdrowiem człowieka, zależnością psychiki od ciała i odwrotnie. Jako dziecko żyłam w dwóch równoległych światach; realnym i bajkowym. Kochałam bajki i legendy i nie do końca z tego wyrosłam, część mojej dziecięcej duszy nadal wierzy, że fascynujący świat bajek „gdzieś istnieje”. Intuicyjnie czułam, że zdrowie fizyczne jest w dużej mierze zależne od psychiki i odwrotnie. Próbowалам czerpać wiedzę z różnych źródeł. Wykształcenie medyczne nie dało mi odpowiedzi na wiele pytań. Szukałam różnych dróg - chodziłam na kursy Reiki, Silvy, ale zawsze po jakimś czasie zostawiałam to i szukałam dalej. Ponad 20 lat temu zetknęłam się z Psychologią Zorientowaną na Proces. Przeczytałam książkę A. Mindella „ O pracy ze śniącym ciałem”, która mnie zafascynowała. Była wielowymiarowa, łączyła psychologię z medycyną alternatywną, z medycyną wschodnią, taoizmem, szamanizmem - nareszcie poczułam, że jestem na właściwej drodze.

Proces pierwotny jest dla mnie ważny, ponieważ przez dużą część mojego życia pracowałam nad akceptacją siebie, nad tym, aby przyjąć swoją siłę, ale również swoje wady. Przez długi czas starałam się pokazywać światu lepszą wersję siebie. Bałam się nawiązać głębsze relacje z innymi, nie chciałam aby ktoś zobaczył jaka jestem naprawdę, miałam wtedy o sobie nie najlepsze zdanie. Wiele lat pracowałam nad autentycznością, nad tym, żeby przyjąć siebie taką jaka jestem. Dopiero wtedy, gdy zaakceptowałam swoją jasną i ciemną stronę, odzyskałam energię i mogłam zrobić krok naprzód. Nie musiałam już wkładać tyle wysiłku w to, żeby udawać kogoś innego niż jestem.

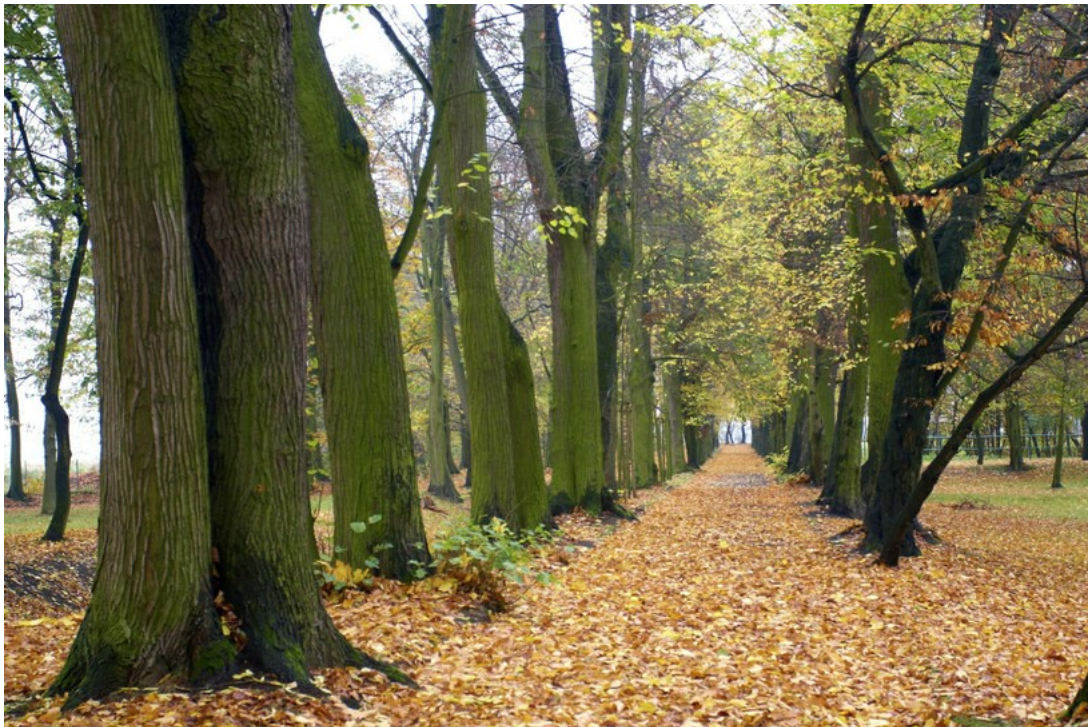
Moje doświadczenie zawodowe również uświadomiło mi to, jak ważne jest przyjęcie drugiego człowieka ze wszystkimi jego zasobami i deficytami. Przez wiele lat pracowałam jako pielęgniarka środowiskowa i zauważyłam, że aby komuś pomóc zmienić styl życia na zdrowszy (np. w przypadku cukrzycy - wprowadzania diety), nie wystarczy przekazanie wiedzy, ale również bardzo ważne jest zaakceptowanie człowieka, z którym pracujemy, zrozumienie jego nawyków, stylu życia (docenienie jego procesu pierwotnego). Zaobserwowałam, że pacjent który czuł się akceptowany i szanowany, łatwiej nawiązywał współpracę i sam zaczynał dostrzegać potrzebę zmiany nawyków, które były dla niego niekorzystne.

W kontekście pracy z klientami, dla mnie ważne jest, aby nie mieć z góry ustalonej wizji, co powinno się na terapii wydarzyć i w jakim kierunku terapia powinna zmierzać. Ważne jest aby, zaakceptować klienta w miejscu, w którym aktualnie jest. Aby klient czuł, że mu towarzyszę, że go szanuję, że nie chcę go zmienić. Głęboko ufam, że wtedy sam będzie mógł zobaczyć gdzie chce iść i jaki kierunek wybrać. Uważam, że proces pierwotny jest niezwykle ważny, zwłaszcza na początku psychoterapii, kiedy klient czuje się niepewnie i obawia się tego, jak zostanie przyjęty i oceniony. Zwłaszcza jeśli w swoim najbliższym otoczeniu (rodzina,

znajomi) słyszy słowa: „zmień się, zrób coś z tym”. Często jest wtedy niepewny siebie, ma poczucie niskiej wartości, trudno mu zaufać sobie, nawet w podstawowych sprawach. Z tego powodu, chciałabym więcej uwagi poświęcić procesowi pierwotnemu (faza I i II), kiedy buduje się relacja między klientem a terapeutą.

Pamiętam swoje własne doświadczenia, kiedy czułam, że terapeuta, nauczyciel nie akceptuje tego co we mnie się aktualnie dzieje. Wycofywałam się wtedy i pomimo lat nauki i terapii, w pewnym okresie zauważyłam, że robię krok do tyłu, że mam coraz mniejsze zaufanie do siebie, coraz mniejsze poczucie własnej wartości. Dlatego tak ważne jest, według mnie, żeby zobaczyć co dla klienta jest jego procesem pierwotnym i z czego on wynika oraz docenić jego pierwotną osobowość, która przeprowadziła go na terapię.

1.1. Spacer po parku (proces pierwotny)



Postanowiłam iść do parku na krótki, spokojny spacer, chciałam zaobserwować jak zmienia się park pod wpływem jesieni. Miałam zamiar być jak najbliżej swojego procesu pierwotnego, chciałam się skupić na konkretnych rzeczach, które dzieją się w Uzgodnionej Rzeczywistości. Kilka dni wcześniej, będąc na przechadzce (na której chciałam odpocząć) zauważyłam, że niewiele z niej pamiętam, ponieważ w mojej głowie toczył się jakiś scenariusz. Nie zauważyłam koło jakich drzew przechodziłam, jak one teraz wyglądają itp. Tym razem zdecydowałam, że zrobię to porządnie, że nie pozwolę, żeby cokolwiek mi z tego spaceru umknęło. Było już trochę zimno więc ubrałam się i wyszłam do parku.

Nasz park jest dosyć wiekowy, jest sporo starych drzew, które są pomnikami przyrody... zbliżam się do alei starych platanów, o widać, że już zbliża się zima, prawie wszystkie liście są już żółte...Staję przed jednym z drzew i jakby na moment odpadam – wracam do jakiejś starej historii, w której chodzę po starym lesie i zbieram grzyby... (pr. Wtórny - może to próg na dopełnienie pr. pierwotnego?). Ocknęłam się, wracam, dzisiaj chcę być tu i teraz. Z alei platanów widać mały stawek, po którym pływają kaczki, większość kaczek pływa w parach; on i ona, niektóre unoszą się nad wodą. Czuję na twarzy lekki wietrzyk i w tym momencie słyszę w głowie - nie leniuchuj, masz jeszcze tyle do zrobienia, czyżby krytyk? nie podoba mu się to co robię? I zanim się zorientowałam wciągnął mnie w dyskusję, wyliczając co jeszcze muszę zrobić. Czuję lekkie zamieszanie, prawdopodobnie jestem na progu na bycie tu i teraz.? Jednak po chwili jakaś część we mnie (prawdopodobnie bezstronny świadek-metakomunikator) orientuje się co się dzieje, ma świadomość przeplatających się procesów (pierwotnego i wtórnego) oraz progu. Dzięki temu udaje mi się wrócić do mojego procesu pierwotnego i z całą mocą postanawiam , że od tej chwili robię tylko to co sobie zaplanowałam. Przechodzę koło fontanny, przy której bawią się dzieci i mimo, że jest dosyć zimno to próbują się w niej chlapać. Idę dalej, zatrzymuję się koło starego kasztana, na którym jest powieszona tabliczka, że jest pomnikiem przyrody, dotykam go dłonią - czuję chropowatość kory...i znowu jestem gdzieś indziej – odpływam... (widzę kasztan w mojej wiosce, na którego konarach siadałam jak byłam dzieckiem, pojawiają się różne emocje...). Znowu wracam, decyduję się skończyć już spacer, do domu mam jakieś 5 minut, więc przez tak krótki czas na pewno mi się uda być tu i teraz w U.R...Przechodzę koło wierzb, rosnących nad rzeką, ich zwisające gałązki mimo jesieni są jeszcze zielone...dziecko huśta się na huśtawce, schodzi z niej, a ona nadal się buja...Czy to jest jeszcze pr. pierwotny? Czy jestem gdzieś pomiędzy? Niestety nawet w tak krótkim czasie jeszcze kilkakrotnie wybija mnie z mojego procesu pierwotnego, co jakiś czas pojawia się we mnie jakiś niepokój. Gdzieś tam we mnie działały się różne rzeczy - toczyły się różne procesy, które mnie odciągały od tego tu i teraz, od tego co zaplanowałam.

2. HISTORIA PRACY Z PROCESEM– C. G. Jung, taoizm, fizyka kwantowa, szamanizm

Kierunek psychoterapii nazywany Psychologią Zorientowaną na Proces powstał w latach siedemdziesiątych XX wieku. Dr Arnold Mindell, twórca tego nurtu, urodził się w 1940 r. w Nowym Jorku. Studiował fizykę, a po ukończeniu studiów pojechał do Szwajcarii, aby pogłębiać wiedzę i prowadzić badania z fizyki teoretycznej w Swiss Federal Politechnical Institute w Zurichu. W trakcie pobytu w Szwajcarii zaczął doświadczać dziwnych snów, z tego powodu zwrócił się o pomoc do współpracownicy C. G. Junga, analityczki snów M. L. von Franc. Jako fizyk, do pracy nad snami podchodził dosyć sceptycznie, nie wierzył, że sny mogą wnieść coś istotnego do codziennego życia. Domagał się, aby terapeutka skupiła się na nim, odkryła jakie ma problemy i mu pomogła. Franc wyjaśniała mu, że sny mogą być drogą do nieświadomości i do zrozumienia siebie. Zaproponowała młodemu fizykowi, żeby jako naukowiec, udowodnił, że tak nie jest. Wyzwanie M. L. von Franc zainspirowało go do spojrzenia na psychologię w sposób bardziej naukowy, zmotywowało go to do badania nad zależnościami pomiędzy psychologią a fizyką, zjawiskami wewnętrznymi takimi jak: sny czy symptomy, a zdarzeniami ze świata zewnętrznego. Owocem tych badań była praca doktorska na temat teorii Junga dotyczącej synchroniczności czyli inaczej nielokalnych związków. (*Arnold Mindell - O istocie snów str.21-23-Wydawnictwo KOS Katowice 2007*). Maria Luiza Franc była jego pierwszą terapeutką, ich spotkania zaowocowały wieloletnią współpracą i przyjaźnią. Podejście do snów Franc i praca nad nimi tak go zafascynowała, że zrezygnował z fizyki na rzecz psychologii. Rozpoczął naukę w Instytucie Junga, jego analitykiem był bratanek Junga Franca Riklin. (*Julie Diamond Lee Spark Jones-Droga Powstaje str.19-25 Wydawnictwo- ENETELA Warszawa 2012*). Po ukończeniu studiów Mindell został analitykiem jungowskim i rozpoczął własną praktykę terapeutyczną oraz zaczął pracować jako nauczyciel w Instytucie Junga.

W okresie, kiedy pracował jako analityk jungowski, Mindell doświadczał wielu dolegliwości fizycznych, to skłoniło go do poszukiwania znaczenia tego, co mogą nieść symptomy płynące z ciała. Praca nad własnymi symptomami oraz towarzyszenie pacjentowi zmagającemu się z rakiem żołądka (*A. Mindell, O pracy ze śniącym ciałem, Warszawa, 1991, str.10-13*), pomogły mu zrozumieć, że zarówno sny jak i symptomy niosą tę samą informację. Doszedł do wniosku, że zarówno sny jak i doświadczenia cielesne mają wspólne źródło, z którego ta informacja jest wysyłana. Człowiek często nie odczytuje właściwie wysyłanych informacji lub źle je interpretuje. „Inaczej mówiąc, „sny” i „ciało” to różne języki, którymi przemawiają do nas odsuwane, nierozpoznane części osobowości” (*Redakcja Naukowa Lidia Grzesiuk, Psychoterapia Teoria podręcznik akademicki, Eteteia, Warszawa, 2005, str.237*). Źródło, z którego są wysyłane informacje nazwał „śniącym ciałem”. W tym okresie swoją pracę nazywał pracą ze śniącym ciałem. W 1982 r. wydał swoją

pierwszą książkę pod tym tytułem „Śniące ciało -rola ciała w odkrywaniu Jaźni”, wtedy jeszcze postrzegał swoją pracę jako rozwinięcie psychologii Junga. Wraz z rozwojem swojej pracy, Mindell zaczął coraz bardziej nie mieścić się w ramach psychologii analitycznej, czuł się ograniczony, zaczął się zastanawiać czy nadal jest Jung-istą, czy zaczyna wkraczać w nowy obszar psychologii. W tym okresie On i osoby z nim współpracujące szukali połączenia JEGO koncepcji z psychologią Junga, fizyką kwantową, alchemią, z filozofią opartą na taoizmie, buddyzmie, praktykami Aborygenów czy twórczością Carlosa Castanedy. (*Bogna Szymkiewicz, „Psychologia Procesu Teoria i Praktyka”*, ENETEIA, Warszawa 2013r str.18-19.)

W kręgu jego zainteresowań była również psychologia humanistyczna, a w szczególności podejście do człowieka C. Rogersa (terapia skoncentrowana na osobie). Był to okres poszukiwań, w jednej ze swoich książek z tamtego okresu Mindell pisze: „*nie byłem już w stanie dopasować wyników mojej pracy do formuły analitycznego myślenia. Czuję się tak, jak gdybym żeglował po morzu w dziurawej łódce. Próbowałem ją łatać tak długo, aż zdałem sobie sprawę, że czas i energię, którą wkładam, aby naprawić starą łódkę, można by poświęcić budowie nowej.*” (*A. Mindel, O pracy nad samym sobą, Warszawa, 1991 str. 10-13*). Rezultatem wspólnych spotkań Mindlla i jego współpracowników, było wyłonienie się odrębnego i nowego kierunku psychologii i psychoterapii, nazywanej pracą z procesem. Do Szwajcarii zaczęło przybywać coraz więcej ludzi, aby uczyć się od Mindlla psychologii procesu. W 1982r. powstało w Zurichu Stowarzyszenie Naukowe Psychologii Zorientowanej na Proces (FG POP). Aby ujednoczyć program szkoleń RS POP, w 1983 r. został stworzony podstawowy program szkoleń, który miał być realizowany zarówno w Zurichu, jaki i innych miastach na świecie. W 1985 r. na Walnym Zgromadzeniu RS POP zapadła decyzja o powołaniu międzynarodowego Towarzystwa, które będzie wspierać rozwój Psychologii Zorientowanej na Proces.

Mindell i jego współtowarzysze rozpoczęli naukę metody poza granicami Szwajcarii, organizując kursy i warsztaty. Dalsza praca nad metodą, pozwoliła rozwinąć koncepcję śniącego ciała na inne obszary pracy psychologicznej, m.in.: prace z relacją, parą, rodziną, z odmiennymi i ekstremalnymi stanami świadomości, z uzależnieniami, z małymi i dużymi grupami, praca z ludźmi, którzy są na marginesie społecznym. (*Arnold Mindell, „Cienie miasta interwencje psychologiczne w psychiatrii” Kraków 2000, s.146-147*).

Pod koniec lat osiemdziesiątych Arnold Mindell z żoną Amy Mindell i częścią swoich współpracowników wrócili do Stanów Zjednoczonych. W 1990 r. w Portland założyli Centrum nauczania psychologii procesu, które obecnie funkcjonuje pod nazwą: Process Work Institute i kształcą studentów z całego świata. Lata 90-te to dalszy rozwój metody. Praca z procesem znalazła zastosowanie w pracy z zagadnieniami światowymi, globalnymi problemami społecznymi i politycznymi („Praca ze światem” notatki-Worldwork).

W 2013 r. Amy i Arnold Mindllowie zostali zaproszeni przez Yachats Academy of Arts and Sciences do wygłoszenia odczytu na temat sposobów rozwiązywania konfliktów i pracy nad nimi na otwartych forach na całym świecie. W rozpropagowaniu metody pracy z procesem duży wpływ miała żona Mindella, Amy oraz inni współpracownicy, zwłaszcza Ph.D. Max Szupbach, który wdrażał pojęcie szeroko rozumianej „głębokiej demokracji” w różnych bardzo odmiennych grupach i instytucjach społecznych. Max Schupbach pracuje i uczy głębokiej demokracji w biznesie, szkoli liderów do pracy z politykami, do pracy z bezdomnymi czy w zakładach więziennych itp. Max założył On Deep Democracy Work.

Do Polski POP „przywiózł” psycholog i psychoterapeuta Tomek Teodorczyk, który po skończeniu studiów psychologicznych pracował na Dzielnej 7 w Poradni Zdrowia Psychicznego przy szpitalu psychiatrycznym na Nowowiejskiej w Warszawie. W poradni na Dzielnej w 1983 r. działał Centralny Ośrodek Higieny Psychiczej dla Ludzi Zdrowych. Sieć takich placówek zaczęła powstawać także w innych miastach, jednak idee głoszone (nie mieściły się w głównym nurcie) w tych placówkach były niewygodne dla ówczesnej władzy i zostały rozwiązane. To tam, na Dzielną 7, Tomek przywiózł ideę psychologii procesu. W maju 1988 r. odbywał się w Barcelonie IX Kongres Psychologii Humanistycznej, na który T. Teodorczyk bardzo chciał pojechać, ponieważ był ciekawy aktualnych kierunków psychoterapeutycznych. Wyjazd do Barcelony w tamtym okresie był dosyć skomplikowany - wizy, trzeba było uiścić duże wpisowe. Tomek zajmował się w tym okresie terapią przez sztukę i zaproponował, że zrobi wykład na ten temat, przyjęto jego ofertę i zwolniono go z opłaty wpisowej. W Barcelonie poznał Ph. D. Maxa Schupbacha, poszedł na jego warsztat, a Max na prezentację Tomka. Potem obaj przestali uczestniczyć w wykładach i prezentacjach, chodzili razem na „wagary”, zwiedzali okolicę i rozmawiali. Max zaraził Tomka entuzjazmem do nowego kierunku psychoterapii, który wtedy intensywnie rozwijał się w Zurichu. (*wywiad z Tomkiem Teodorczykiem z dnia 16.04.2023*). Następnie razem pojechali do Zurichu, Tomek zatrzymał się w mieszkaniu Maxa Schupbacha i Sonji Straub, którzy już wtedy byli psychoterapeutami pracy z procesem. W Zurichu spędził kilka dni, tam poznał Arnolda Mindlla oraz terapeutów i terapeutki, z którymi Mindell rozwijał ten nowy kierunek psychoterapii. To w Zurichu zapadła decyzja o współpracy i wprowadzeniu psychologii procesu do Polski. (*T. Teodorczyk, Mindel i Jung Reedycje i inspiracje, str. 11*). Fascynacja nowym podejściem do psychoterapii zaowocowała współpracą ze społecznością Zurichowską. Do Polski zaczęli przyjeżdżać nauczyciele ze Szwajcarii i USA, ucząc polskich psychologów nowego podejścia w psychologii. W tym czasie szczególnie zaangażowany w propagowanie POP w Polsce był M. Schupbach.

W 1992 r. grupa polskich psychoterapeutów założyła Polskie Towarzystwo Psychologii Zorientowanej na Proces. Duże znaczenie w uzyskaniu dyplomu przez polskich terapeutów miał dr Lane Arye, który przyjechał do Polski i mieszkał w Warszawie w latach 1995-1999. Dzięki niemu polscy terapeuci mogli odbyć obowiązującą liczbę

godzin terapii indywidualnej oraz superwizji potrzebnych do uzyskania pełnych uprawnień psychoterapeutycznych (*wywiad z Tomkiem Teodorczykiem z dnia 16.04.2023*).

Pierwszymi nauczycielami Psychologii Zorientowanej na Proces w Polsce byli: Bogna Szymkiewicz-Kowalska, Tomasz Teodorczyk, Joanna Dulińska oraz Michał Duda.

Obecnie w Polsce są dwie szkoły Psychologii Zorientowanej na Proces: Instytut Psychologii Procesu oraz Fundacja Studium Psychologii Procesu. Szkoły te w kwietniu 2014 roku wspólnie zorganizowały Worldwork w Warszawie, na tym seminarium zostało powołane Europejskie Towarzystwo Psychoterapii Zorientowanej na Proces. Metoda ta nazywana także pracą z procesem, ciągle się rozwija, jest elastycznym procesem. Arnold Mindell i jego uczniowie oraz cała rzesza nowych nauczycieli poszerzają jej zastosowanie, wprowadzają nowe techniki, dostosowują metodę do potrzeb jednostki i społeczeństwa. Ten kierunek jest otwartym interdyscyplinarnym procesem, wspierającym rozwój jednostki, rodziny oraz zmiany na poziomie dużych grup społecznych. Praca z procesem cechują się zasadą głębokiej demokracji.

3. TEORIA PSYCHOLOGII ZORIENTOWANEJ NA PROCES

Podstawowe pojęcia pracy z procesem (co to jest proces? - pierwotny, wtórny, sygnały, próg, kanały, poziomy rzeczywistości, figury senne).

Praca z procesem jest jak codzienne życie, to „droga, która powstaje, gdy idziesz” (Julie Diamond, Lee Spark Jones, „Droga Powstaje Gdy Idziesz”, Polskie Towarzystwo Psychologii Procesu, Warszawa 2014). To dni wypełnione radością, nadzieją, problemami i zmartwieniami, to droga w nieznaną, którą poznajesz, gdy nią krocysz. To ciągła przemiana, dzień zamienia się w noc, noc w dzień. To taki współczesny taoizm, który dla Mindlla oprócz nauk Junga i współczesnej fizyki stał się podstawą psychologii procesu.

„Praca z procesem zakłada rozumienie procesu jako przepływu doświadczeń, który zachodzi zarówno we wnętrzu człowieka, jak i w jego otoczeniu oraz podążanie za tym przepływem zgodnie z tym, jak przebiega on w danej chwili” (Julie Diamond Lee, Spaker Jones, „Droga powstaje gdy idziesz”, 5 str.35 Wyd. ENETEIA, Warszawa 2013).

Mindell porównuje pracę z procesem do jadącego pociągu, który tylko na chwilę zatrzymuje się na poszczególnych stacjach (stany) i znowu rusza dalej. Z pozoru proces (rozumiany jako ruch) i stan (zatrzymanie) są pojęciami sprzecznymi. Jednak niedocnienie i niezrozumienie stanu, w którym obecnie znajduje się klient (pr. Pierwotny), może zablokować zmianę. Uznanie miejsca, w którym ktoś aktualnie jest, może być momentem przełomowym, może być początkiem czegoś nowego. Zarówno proces jak i stan są bardzo ważne i się uzupełniają. Zatrzymujesz się, gdy na Twojej drodze pojawia się jakaś trudność czy przeszkoda (próg), zastanawiasz się co jest potrzebne, aby ją pokonać, jakie zmiany są konieczne by móc iść dalej. Możesz w tym miejscu utknąć na dłużej lub ruszyć dalej, obserwując co ta zmiana dla Ciebie niesie. W ten sposób pokonujesz mniejsze i większe przeszkody. Taka postawa może zmienić perspektywę widzenia siebie, nie musisz już być ofiarą własnych trudnych doświadczeń. Praca z procesem polega na bardzo dokładnym obserwowaniu tego co się tu i teraz wydarza. Pozwala mówić własnym głosem, wydarzeniom nieintencjonalnym, nie zawsze łatwym, które mogą być bramą do poszerzenia granic własnej tożsamości. (Bogna Szymkiewicz, *Zranione stany świadomości*, ETETELA, Warszawa 2006, str.35-37).

Mindell pracując ze snami i symptomami fizycznymi doszedł do wniosku, że w obu tych przypadkach występuje podobny proces psychiczny „sny są migawkami doświadczeń cielesnych, które próbują zaistnieć, zaś doświadczenia odzwierciedlają sny” (Arnold Mindell, „Psychologia i szamanizm”, wydawnictwo KOS Katowice 2002 str. 44-45). Zachodzący związek pomiędzy tymi procesami nazwał śniącym ciałem (dreambody), a doznania za tym procesem stojące procesem śnienia.

Śnienie jest określeniem jednego z poziomów rzeczywistości wyróżnionych przez Mindllę i jest pojęciem dość ważnym w psychologii procesu. Mindell uważa, że rzeczywistość dzieli się na trzy poziomy, właśnie na poziom śnienia, snu i uzgodnioną rzeczywistość (UR). Sen i śnienie należą do rzeczywistości nieuzgodnionej (NUR). Wszystkie te poziomy przeplatają się ze sobą, nie są oddzielone ostrą granicą.

3.1 Poziomy rzeczywistości.

3.1.1. Uzgodniona Rzeczywistość (UR).

UR - to wszystko to co jest zauważalne, co można zaobserwować i zmierzyć. Uzgodniona rzeczywistość to poziom faktów, zdarzeń oraz norm i wartości, które większość w danym społeczeństwie uznaje za prawdziwe. Zjawiska z tej rzeczywistości są odbierane jako realne i społecznie niepodważalne, a realność w społeczeństwie to nie tylko wyjaśnienie pojęcia, ale także ocenianie. To przez pryzmat UR jesteśmy odbierani i oceniani, tu mamy swoją tożsamość. Fakty i wydarzenia z tego obszaru można opisać werbalnie, nazwy są przyporządkowane konkretnym pojęciom *„Rzeczywistość codzienną można opisywać w kategoriach czasu i przestrzeni, a to odróżnia ją od Śnienia oraz Świata Snu, gdzie czas i przestrzeń są zupełnie inne niż w codziennej rzeczywistości”* (A. Mindell, *„Śnienie na jawie”*, Wyd. Kos, 2004 r, str. 50).

Uzgodniona Rzeczywistość jest bardzo ważnym obszarem, który opiera swoje działania na konkretnych zadaniach jakie mamy do zrealizowania. Jako uczennica muszę chodzić do szkoły, jako mama opiekować się dziećmi itd. Nie możemy lekceważyć UR - to tu obecnie piszę pracę, jeżeli poszłabym tylko za moim procesem wtórnym to pewnie zagłębiłabym się w moje śnienie - chodziłabym brzegiem morza i rozkoszowała się swobodą i wiatrem na twarzy, chociaż z drugiej strony może z tego miejsca byłoby mi łatwiej pisać

Uzgodniona rzeczywistość (UR) to poziom, który w zachodniej kulturze jest najbardziej akceptowany i ma zazwyczaj najwyższą rangę społeczną. Według Tomka Teodorczyka *„Jest to świat tych doznań, które mocą społecznej umowy (pisanej bądź niepisanej) ludzie zwykle uważają za jedyną rzeczywistość”* (T. Teodorczyk, Mindell i Jung *„Reedycje i inspiracje”*, wyd. ENETEIA, 2016, str. 94).

Jednak nie możemy marginalizować pozostałych wymiarów, które są równie ważne do odczuwania pełni życia. Na niektóre niedogodności życia (choroby, trudne doświadczenia życiowe, problemy w relacjach i wiele innych) możemy spojrzeć tylko z innych poziomów. Dopiero wchodząc głębiej w doświadczenie, możemy znaleźć rozwiązanie tego, co wydawałoby się nam nierozwiązywalne.

3.1.2. Nieuzgodniona Rzeczywistość (NUR) to poziom snu (kraina snu) i śnienia.

NUR (czas śnienia i sny) - w ogólnym nurcie społecznym, to doświadczenia, które są określane jako nierzeczywiste: obrazy, przeczucia, sny itp. To Wydarzenia niemierzalne.

Kraina snu jest poziomem realnym, jednak tu już nie ma miejsca na obiektywizm dla postronnego obserwatora, są to przeżycia i doświadczenia subiektywne dla kogoś kto ich w danej chwili doświadcza. W tym obszarze mieszczą się nasze emocje, uczucia, wizje ze snów, nieintencjonalne wydarzenia, symptomy fizyczne, fantazje, marzenia oraz projekcje i wyobrażenia. Tu każdy z nas, na własny sposób przeżywa swoje doświadczenia, kiedy przeżywamy smutek czy radość są to dla nas przeżycia autentyczne. Wrażenia płynące z krainy snów trudniej opisać słowami, niż te pochodzące z UR. Gdy opowiadamy o „wydarzeniach” z tego wymiaru i nie zawsze wiemy czy odbiorca dobrze nas zrozumiał. *„Sny, podobnie jak niewidzialne światy istniejące w obliczeniu fizyki kwantowej, opisują interakcje pomiędzy bytami wirtualnymi, które są obecne wszędzie i zawsze.”* (Arnold Mindell, *„O istocie snów”*, Wyd. KOS, Katowice 2007r str. 19). Kraina snów jest nielokalna i istnieje poza czasem. Sny to nasz wymiar życia psychicznego, już C.G. Jung zachęcał, żeby uznać za realne to co się dzieje z osobą w wymiarze psychicznym.

Śnienie (sentient) to świat subtelnych doznań - doświadczenia na poziomie odczuć, myśli, delikatnych tendencji. Doznania z tego poziomu trudno poznać i zdefiniować. To doznania (flirty) podobne do snów, które trudno uchwycić, ponieważ szybko mijają. Śnienie wyłania się tuż przed pojawieniem się nowych myśli i działań. Dawne wspólnoty plemienne oraz niektóre tradycje duchowe współczesne *„postrzegają codzienny świat na podobieństwo kwiatu, który powstaje ze śnienia”* (Arnold Mindell, *„Śnienie na jawie”*, Wyd. Kos, Katowice 2004, str. 31). W psychologii procesu, poziom ten określany jest poziomem esencji, z którego wyłania się wszystko. Na tym poziomie nie ma podziałów, wszystko jest jednością. Według Aborygenów *„Śnienie jest zawsze obecne. Jest niczym aura lśniąca wokół przedmiotów i wydarzeń, które nazywasz codziennym życiem.”* (Arnold Mindell, *„Śnienie na jawie”*, Wyd. Kos, Katowice 2004, str. 14). Ludy plemienne uważały śnienie za źródło podstawowej mocy, z której wyłania się życie na ziemi. Mimo różnic, obecnie współczesna fizyka mówi także o niewidzialnej energii kwantowej, z której powstaje świat rzeczywisty. (Arnold Mindell, *„Śnienie na jawie”*, Wyd. Kos, Katowice 2004, str. 13-24). Doświadczenia pochodzące ze śnienia trudno rozpoznać, gdy jesteśmy skupieni tylko na wydarzeniach z UR.

Zdolność do zaobserwowania doświadczeń zachodzących na wszystkich poziomach świadomości wiąże się z umiejętnością używania „różnych typów

świadomości” (Julie Diamond Lee, Spaker Jones, „Droga powstaje gdy idziesz”, Wyd. ENETEIA, Warszawa 2013 str. 41).

3.2. Różne typy świadomości wg.A. Mindlla

Uzgodniona rzeczywistość (UR) to poziom, który w zachodniej kulturze jest najbardziej akceptowany i ma zazwyczaj najwyższą rangę społeczną. Według Tomka Teodorczyka „*Jest to świat tych doznań, które mocą społecznej umowy (pisanej bądź niepisanej) ludzie zwykle uważają za jedyną rzeczywistość*” (T. Teodorczyk, Mindell i Jung „*Reedycje i inspiracje*”, wyd. ENETEIA, 2016, str. 94).

Jednak nie możemy marginalizować pozostałych wymiarów, które są równie ważne do odczuwania pełni życia. Na niektóre niedogodności życia (choroby, trudne doświadczenia życiowe, problemy w relacjach i wiele innych) możemy spojrzeć tylko z innych poziomów. Dopiero wchodząc głębiej w doświadczenie, możemy znaleźć rozwiązanie tego, co wydawałoby się nam nierozwiązywalne.

3.1.2. Nieuzgodniona Rzeczywistość (NUR) to poziom snu (kraina snu) i śnienia.

NUR (czas śnienia i sny) - w ogólnym nurcie społecznym, to doświadczenia, które są określane jako nierzeczywiste: obrazy, przeczucia, sny itp. To Wydarzenia niemierzalne.

Kraina snu jest poziomem realnym, jednak tu już nie ma miejsca na obiektywizm dla postronnego obserwatora, są to przeżycia i doświadczenia subiektywne dla kogoś kto ich w danej chwili doświadcza. W tym obszarze mieszczą się nasze emocje, uczucia, wizje ze snów, nieintencjonalne wydarzenia, symptomy fizyczne, fantazje, marzenia oraz projekcje i wyobrażenia. Tu każdy z nas, na własny sposób przeżywa swoje doświadczenia, kiedy przeżywamy smutek czy radość są to dla nas przeżycia autentyczne. Wrażenia płynące z krainy snów trudniej opisać słowami, niż te pochodzące z UR. Gdy opowiadamy o „wydarzeniach” z tego wymiaru i nie zawsze wiemy czy odbiorca dobrze nas zrozumiał. „*Sny, podobnie jak niewidzialne światy istniejące w obliczeniu fizyki kwantowej, opisują interakcje pomiędzy bytami wirtualnymi, które są obecne wszędzie i zawsze.*” (Arnold Mindell, „*O istocie snów*”, Wyd. KOS, Katowice 2007r str. 19). Kraina snów jest nielokalna i istnieje poza czasem. Sny to nasz wymiar życia psychicznego, już C.G.Jung zachęcał, żeby uznać za realne to co się dzieje z osobą w wymiarze psychicznym.

Śnienie (sentient) to świat subtelnych doznań - doświadczenia na poziomie odczuć, myśli, delikatnych tendencji. Doznania z tego poziomu trudno poznać i zdefiniować. To doznania (flirty) podobne do snów, które trudno uchwycić, ponieważ szybko mijają. Śnienie wyłania się tuż przed pojawieniem się nowych myśli i działań. Dawne wspólnoty plemienne oraz niektóre tradycje duchowe współczesne

„postrzegają codzienny świat na podobieństwo kwiatu, który powstaje ze śnienia” (Arnold Mindell, „Śnienie na jawie”, Wyd. Kos, Katowice 2004, str. 31).

W psychologii procesu, poziom ten określany jest poziomem esencji, z którego wyłania się wszystko. Na tym poziomie nie ma podziałów, wszystko jest jednością. Według Aborygenów *„Śnienie jest zawsze obecne. Jest niczym aura lśniąca wokół przedmiotów i wydarzeń, które nazywasz codziennym życiem.”*(Arnold Mindell, „Śnienie na jawie” ,Wyd. Kos, Katowice 2004, str. 14). Ludy plemienne uważały śnienie za źródło podstawowej mocy, z której wyłania się życie na ziemi. Mimo różnic, obecnie_współczesna fizyka mówi także o niewidzialnej energii kwantowej, z której powstaje świat rzeczywisty. (Arnold Mindell, „Śnienie na jawie” ,Wyd. Kos, Katowice 2004, str. 13-24). Doświadczenia pochodzące ze śnienia trudno rozpoznać, gdy jesteśmy skupieni tylko na wydarzeniach z UR.

Zdolność do zaobserwowania doświadczeń zachodzących na wszystkich poziomach świadomości wiąże się z umiejętnością używania „różnych typów świadomości” (Julie Diamond Lee, Spaker Jones, „Droga powstaje gdy idziesz”, Wyd. ENETEIA, Warszawa 2013 str. 41).

3.2. Różne typy świadomości wg A. Mindlla

Mindell wprowadza pojęcia zaczerpnięte z prac z Carlosa Castanedy - pierwszej i drugiej uwagi.

3.2.1. Pierwsza uwaga jest świadomością potrzebną do obserwowania zjawisk zachodzących w UR. Jest niezbędna, aby się skupić na czynnościach codziennych; nauce, pracy, itp.

3.2.2. Druga uwaga (przejrzysta świadomość) - to umiejętność, która pozwala zarówno widzieć pojawiające się fakty jak i zauważyć wyłaniające się tendencje z poziomu esencji.

„W stanie przejrzystej świadomości zauważasz zarówno swoje normalne, codzienne „ja” jak i większe, a właściwie „Wielkie Ja”, które jest całym, otaczającym ciebie polem” (Arnold Mindell, „Śnienie na jawie” ,Wyd. Kos, Katowice 2004, str. 48). Druga uwaga jest praktyką uważności na wszystko co próbuje zaistnieć, jeszcze przed pojawieniem się wydarzenia. Przejrzysta świadomość nie marginalizuje żadnego mikro sygnału, żadnej tendencji, zauważa doświadczenia, które trudno wyrazić słowami. Kiedy uświadomisz sobie, że właśnie tak patrzysz na to co próbuje się ujawnić, to znaczy, że używasz przejrzystej świadomości. Obserwujesz własną sferę poczuć oczami „Twórcy snów” (Arnold Mindell, „Śnienie na jawie” , Wyd. Kos, Katowice 2004, str. 47). Umiejętności korzystanie z przejrzystej świadomości na pewno trzeba się uczyć, ale jak mówił wielki nauczyciel Chuang Tsu *„największym*

nauczycielem jest podążanie za swoim prawdziwym „Ja”. (Arnold Mindell, „Śnienie na jawie” , Wyd. Kos, Katowice 2004, str. 60). Przejrzysta świadomość pomaga odnaleźć ścieżkę serca. Podążając za procesem staramy się dostrzec i wyłonić doświadczenie wtórne, pochodzące z NUR. Następnie wzmacniamy (amplifikujemy) je, aż do momentu, kiedy wyjaśni się jego znaczenie lub ujawni się nowa tożsamość. Nową jakość próbujemy wnieść do codziennego życia i ją zintegrować. W codziennym życiu nie jest to proste, na drodze do poznania i zrozumienia siebie spotykamy wiele trudności. Psychologia procesu posiada dokładną metodę podążania za odczuciami wywodzącymi się z NUR. Technika ta korzysta z określeń zaczerpniętych z teorii komunikacji: Watzlawick, Bavelas, Jacksons,1968 (Julie Diamond Lee, Spaker Jones, „Droga powstaje gdy idziesz”, Wyd. ENETEIA, Warszawa 2013 str. 41).

3.3. Sposoby komunikacji (co to jest komunikacja interpersonalna)

„Nie można się nie komunikować z innymi”-Paul Watzlawick

Według Paula Watzawicka (studiował także u Junga psychoterapię) komunikacja jest kluczową funkcją w życiu jednostki i społeczeństwa. Od urodzenia uczymy się zasad porozumiewania, prawie nie zdając sobie z tego sprawy. To przede wszystkim dzięki umiejętności komunikowania się człowiek jest w stanie nawiązywać relacje, podejmować różne działania społeczne, rozwijać się itp. Paul Watzlawick razem z Jane Beavin Bavelas i Donem D. Jacksonem są autorami teorii komunikacji międzyludzkiej. Ich założenia do dzisiaj, stanowią nieoceniony wkład w rozwój teorii i praktyki dotyczącej porozumiewania się, zwłaszcza dla potrzeb terapii rodzin. Według autorów wszystkie działania lub niedziałania są formą komunikacji. Dotyczy to zarówno komunikacji werbalnej jak i niewerbalnej. Rozróżniają Oni dwie podstawowe formy komunikacji: cyfrową (werbalna) i analogową (niewerbalna). (<https://pienoumyslu.com/paul-watzlawick-teoria-komunikacji>, dnia 16.06.2023)

Według encyklopedii PWN komunikacja interpersonalna to „podejmowanie w określonym kontekście wymiany werbalnych i niewerbalnych sygnałów w celu osiągnięcia lepszego współdziałania lub pogłębienia więzi międzyludzkich” (<https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/komunikacja-interpersonalna;3924681.html>).

Komunikowanie zachodzi wtedy, gdy nadawca wysyła wiadomość do odbiorcy, a on ją odbiera. Porozumiewanie się jest jednym z najważniejszych procesów, dzięki komunikacji możemy pogłębiać więzi intymne, rodzinne, przyjacielskie oraz społeczne. W dużej mierze na relacjach, czy porozumiewaniu się, opiera się współpraca w firmach, współpraca międzynarodowa czy globalna. Psychologia procesu także opiera się na teorii komunikacji, komunikacja (szeroko pojęta-w relacjach z innymi, ze światem, ale także z samym sobą) odgrywa istotną rolę w

rozwoju jednostki. To dzięki umiejętności zaobserwowania komunikatów wysyłanych przez nasze śniące ciało, możemy zintegrować różne figury sensu naszej psychiki.

Według psychologii procesu komunikację dzielimy na komunikację intencjonalną i nieintencjonalną. Według Watzlawicka na jawną i niejawną. Komunikacja intencjonalna pochodzi z pr. Pierwotnego, a nieintencjonalna z pr. Wtórnego. Odróżnia je odmienne podejście do siebie i do tego co nas spotyka (sygnały z ciała, wydarzenia ze świata, relacje itp.). Wyznacznikiem podziału jest identyfikacja, czy „Ja” utożsamia się z tym co go spotyka, czy uważa to za obce, wrogie. Proces pierwotny od procesu wtórnego jest oddzielony progiem. Informacje (sygnały) próbujące zaistnieć płyną kanałami informacyjnymi, możemy je obserwować poprzez wysyłane sygnały.

3.3.1. Proces pierwotny - to jest to, co jest nam bardziej znane, co określa naszą tożsamość, z czym się identyfikujemy. Jest to nasza zamierzona działalność. To, co robimy jest zgodne z naszą wolą i jesteśmy zazwyczaj tego świadomi. Doświadczenia i działania pochodzące z pr. pierwotnego potrafimy opisać słowami. W psychologii procesu są cztery mierniki, które pomagają poznać, czy jest to pr. pierwotny: **świadomość , sprawczość, tożsamość i intencjonalność**. (Bogna Szymkiewicz, „Psychologia Procesu Teoria i Praktyka”, ENETEIA, Warszawa 2013r str.18-19).

Proces pierwotny to pewna perspektywa doświadczania przez podmiot (jednostkę, czy grupę, bo możemy mówić zarówno o procesie pierwotnym osoby, jak i pary, rodziny, narodu, itp.) procesu z którym się identyfikuje. Pr. pierwotny to „JA” jednostki czy „MY” danej grupy, który dąży do zachowania status quo, ale to on decyduje o podjęciu terapii, gdy pojawia się jakiś problem. Warto jednak pamiętać, że tożsamość pierwotna może być chwilowa i ulega nieustannej zmianie.

3.3.2. Proces Wtórnny to wszystko to z czym się nie utożsamiamy, czego zazwyczaj nie jesteśmy świadomi (my tacy nie jesteśmy, my tak nie myślimy, to nie nasze wartości). Pr. wtórny to zdarzenia nieintencjonalne, przypadkowe, niespodziewane, symptomy, sny, itp. Zazwyczaj się ich boimy, przypuszczamy, że mogą być dla nas zagrażające. To zdarzenia które nas przytłaczają i zazwyczaj staramy się ich unikać. Zdarza się nam, że w niektórych sytuacjach (stres, lęk itp.) wpadamy w pr. Wtórnny i „czujemy, że coś nami zawładnęło, że doświadczamy stanu, z którym na co dzień się nieidentyfikujemy,

a którego z jakichś powodów, nawet jakbyśmy chcieli, nie potrafimy się pozbyć” (Bogna Szymkiewicz, „Psychologia Procesu”, ENETEIA Warszawa 2013, str. 19) Pr. Wtórnny to wszystko to z czym się nie zgadzasz, to nie JA. Czasami mamy wrażenie, że pr. Wtórnny jest naszym wrogiem, że niesie tylko złe i trudne doświadczenia, ale tak nie jest. Warto spróbować odczytać wiadomość, którą ma nam do przekazania.

Procesy wtórne uczą nas na co powinniśmy zwrócić uwagę. Jeżeli pozwolimy im zaistnieć i wniesiemy w nie świadomość, to nie tylko nie będą naszymi wrogami, ale staną się najlepszymi nauczycielami. Mogą nam wskazać kierunek naszego rozwoju, mogą pomóc nam rozwikłać sytuacje, które wydają nam się bez wyjścia. Procesy są w nieustannym ruchu, to co dzisiaj jest wtórne jutro może być pierwotne i vice versa. Może być pr. Wtórny jednostki, rodziny czy grupy.

Doświadczenia pochodzące z pr. Wtórnego próbują, dotrzeć do naszej codziennej rzeczywistości za pomocą sygnałów. Terapia pracy z procesem polega na umiejętności zobaczenia sygnałów i rozpoznania, które z nich pochodzą z UR, a które z NUR. Wzmocnienia i odczytania informacji, którą one niosą.

3.3.3. Sygnały to strzępki informacji (doświadczeń zmysłowych). Możemy wyróżnić: sygnały niemigotliwe i migotliwe oraz sygnały podwójne.

Sygnały niemigotliwe, łatwiej zauważyć, ponieważ utrzymują się dłużej i są bardziej wyraziste, zazwyczaj wysyłamy je intencjonalnie i pochodzą z UR.

Podwójne sygnały, są nieintencjonalne, niosą jednocześnie dwie wiadomości, trudne do rozróżnienia, jedna pochodzi z pr. Pierwotnego, a druga z pr. Wtórnego. Zazwyczaj sygnały pochodzące z pr. pierwotnego, werbalne, przekazują przeciwstawną informację, do sygnałów niewerbalnych pochodzących z pr. Wtórnego. Powoduje to dezorientację i poddenerwowanie, ponieważ trudno się rozeznąć co jest prawdziwe. Wysyłanie podwójnych sygnałów może prowadzić do zaśnienienia. *„Zaśnienie ma miejsce wtedy, gdy jedna osoba nieświadomie odpowiada na nieintencjonalne sygnały wysyłane przez inną osobę”.* (Julie Diamond Lee Spark Jones, *„Droga Powstaje Gdy Idziesz”*, ENETEIA Warszawa 2014 str.46).

Sygnały migotliwe (*flirty lub presygnały*), są trudniejsze do zaobserwowania, ponieważ pojawiają się na moment w UR, występują przelotnie i utrzymują się krótko. Aby odkryć ich znaczenie musimy za nim podążać pomału, krok po kroku.

„Zamiast patrzeć na odległy brzeg, uprzedzając koniec podróży, trzeba patrzeć na kamień, który jest przed nami w danej chwili; w ten sposób, kamień po kamieniu, docieramy na drugi brzeg”(Julie Diamond Lee, Spaker Jones, *„Droga powstaje gdy idziesz”*, Wyd. ENETEIA, Warszawa 2013 str. 42). Droga, która umożliwia dotarcie sygnałom do odbiorcy są Kanały.

3.3.4. Kanały są środkiem przekazu informacji, to nimi płyną wiadomości, które chcą się ujawnić w świadomości odbiorcy. Każdy z kanałów wyróżnia się trochę odmienną rzeczywistością i w każdym z nich pracujemy trochę inny sposób.

Mamy sześć kanałów, cztery proste: kanały propriocepcji, ruchowy, wizualny i słuchowy oraz dwa kanały złożone, kanał relacji i kanał świata.

Kanały dzielimy na zajęte i niezajęte. Zajęte to te którymi płynie pr. Pierwotny, a niezajęte to te w których próbuje ujawnić się informacja z pr. Wtórnego. Aby móc

zrozumieć język śniącego ciała musimy dokładnie obserwować to co się wydarza, wzmacniać (amplifikować), pojawiające się sygnały, aż do całkowitego ich sobie uświadomienia. To trochę tak jak obserwacja dziecka, które nie potrafi nam jeszcze werbalnie zakomunikować swoich potrzeb, możemy je odczytać tylko przez uważną obserwację i podążanie za tym co się pojawia. Jednak tak jak na drodze występują czasami zatory, tak samo w procesach psychicznych, sygnały na swojej drodze (w kanałach) mogą spotkać przeszkodę, która im utrudnia przekazanie informacji z pr. Wtórny do świadomości odbiorcy. Przeszkody występujące po drodze nazywamy progami lub granicami aktualnej tożsamości.

Proces pierwotny oddzielony jest od procesu wtórnego progiem.

3.3.5. Próg to miejsce, na którym spotykają się dwa doświadczenia, znane „MY: i nowe doświadczenie, które może wydawać się nam zagrażające. *„Próg wyznacza granicę znanej tożsamości; jest też płaszczyzną kontaktu z nieznanymi doświadczeniami lub tożsamościami”.* (Julie Diamond Lee Spark Jones, *„Droga Powstaje Gdy Idziesz”*, ENETEIA Warszawa 2014 str. 38). Doświadczenie to domaga się uwzględnienia, niesie informację, którą niekoniecznie chcemy usłyszeć. Pojawia się wiele wątpliwości i marginalizacja tego co próbuje się nam ujawnić. To takie wewnętrzne rozdarcie, jedna część (pr. Pierwotny) chce zostać w tym co znane, druga część (pr. Wtórny) jest zaciekawiona albo nawet czuje przymus podążania za tym co się pojawia. Na próg zazwyczaj pojawia się dużo werbalnych i niewerbalnych sygnałów, zmienia się atmosfera, energia wzrasta lub spada, mogą wystąpić symptomy fizyczne i wiele innych sygnałów, co sprawia, że w tym miejscu często czujemy się zagubieni. Na progu często spotykamy dwóch krytyków, jeden (krytyk pr. Pierwotnego) robi wszystko, żeby nas zniechęcić do podążania za doświadczeniem procesu wtórnego, drugi (pr. Wtórny) krytykuje nas, że nie mamy odwagi iść za tym co nowe i nieznanne. Zazwyczaj obaj krytycy używają wszelkich argumentów aby przeciągnąć nas na swoją stronę. Warto w tym miejscu zatrzymać się na dłużej i poznać dwa stanowiska - dlaczego nie, dlaczego tak.

Próg w terapii zorientowanej na proces jest bardzo ważnym miejscem, w którym naprawdę powinno się zatrzymać (techniki pracy z progiem). Warto zadać sobie sprawę z tego, co w tym miejscu z nami się dzieje - jakie mamy odczucia z ciała, jakie myśli, jakie przekonania nam się pojawiają. Zadać sobie kilka pytań: co jeszcze jest nam potrzebne, żeby iść dalej, czy znamy kogoś, kto jest po drugiej stronie, kto mógłby nam pomóc i to ułatwić. I najważniejsze czy my już jesteśmy na to gotowi i czy naprawdę tego chcemy. Dalsze ruszenie w drogę lub pozostanie w miejscu w którym jesteśmy, naprawdę zależy od wielu różnych okoliczności. Na pewno nie możemy skakać na głęboką wodę, jeżeli nie umiemy pływać. Jednak warto próbować odczytać to co próbuje się ujawnić, warto wiedzieć, że *„Próg tak jak sztuka, jest miejscem współistnienia ograniczeń i kreatywności.”* (Julie Diamond Lee Spark Jones, *„Droga Powstaje Gdy Idziesz”*, ENETEIA Warszawa 2014 str.155).

Pracując z progiem, zresztą tak jak w każdym momencie pracy z procesem, powinniśmy być bardzo uważni i zwracać uwagę na oddźwięk (feedback) ze strony klienta. To sygnały wysyłane przez proces, a czasem kongruentna zgoda lub odmowa osoby z którą pracujemy są jedynymi wskazówkami czy podążamy we właściwym kierunku.

3.3.6. Feedback „czyli oddźwięk, sprzężenie zwrotne, odpowiedź, reakcja tego, z kim pracujemy” Bogna Szymkiewicz, „Psychologia Procesu”, ENETEIA Warszawa 2013, opracowanie Michał Duda str.31). Jest odpowiedzią od procesu pierwotnego i wtórnego, czy proponowane przez nas interwencje są właściwe dla klienta, to wskazówka, która podpowiada w jaki sposób i w którą stronę podążać. Musimy pamiętać, że obydwa oddźwięki są ważne i muszą być traktowane z jednakowym szacunkiem. Powinniśmy patrzeć na feedback w sposób całościowy, w przeciwnym wypadku mogło by dojść do nadużycia jednego z nich.

Odpowiedź z procesu pierwotnego jest zazwyczaj odpowiedzią werbalną lub jest to jakiś rodzaj zachowania, którego klient jest świadomy, przynajmniej częściowo.

Feedback z procesu wtórnego przejawia się za pomocą podwójnych sygnałów.

Wyodrębniamy trzy formy feedbacku - oddźwięk pozytywny, negatywny i mieszany.

Feedback pozytywny w zależności od sytuacji może przybierać różną formę, może to być kongruentna zgoda na zaproponowaną interwencję, można go także odczytać z sygnałów wysłanych przez śniące ciało (nagłe ożywienie, uśmiech, wzrost energii, ruch, błyszczące oczy i wiele innych). Jeżeli terapeuta zauważy sygnał i zwróci na niego uwagę, to sygnał sam się wzmacnia i feedback pokazuje nam, że jesteśmy na dobrej drodze. Wystarczy wówczas delikatna zachęta, aby proces rozwijał się we właściwym kierunku.

Feedback negatywny pojawia się wtedy, gdy propozycja ze strony terapeuty nie spotyka się z zainteresowaniem klienta. „Dobry” klient nie zawsze potrafi zdecydowanie odmówić proponowanej interwencji, dlatego musimy być uważni na różnego typu sygnały, takie jak: odwrócenie wzroku, wahanie się, zniecierpliwienie oraz reakcje somatyczne płynące z ciała (ból, kłucie, drętwienie itp.). Przy feedbacku negatywnym klient nie jest zainteresowany pracą, a energia wręcz spada.

Feedback mieszany, jest to odpowiedź niejasna, zawierająca zarówno elementy feedbacku pozytywnego jak i negatywnego. Często w tej sytuacji klient czuje zamieszanie i naprawdę nie wie co dalej, to moment trudnej decyzji. Terapeuta powinien spróbować odczytać, które elementy mówią tak, a które nie, proponowanej interwencji i po czym to poznaje. (Bogna Szymkiewicz, *Psychologia Procesu*, ENETEIA Warszawa 2013, opracowanie Michał Duda str.31-33).

Interpretując feedback powinniśmy obserwować także siebie, zwracać uwagę na własne odczucia, jeżeli nie mamy jasności czy jest to feedback negatywny czy mieszany, dopytujemy klienta. Propozycje interwencji możemy ponowić trzy razy, jeżeli odpowiedź nadal jest niejednoznaczna to odchodzimy od niej i szukamy innej drogi podążania za procesem. (*Bogna Szymkiewicz, Psychologia Procesu, ENETEIA Warszawa 2013, opracowanie Michał Duda str.31-33*).

4. TECHNIKI PRACY Z PROCESEM

Psychologia procesu wypracowała całe spektrum narzędzi, które pomagają w odkrywaniu i integrowaniu pojawiających się procesów. W skrócie możemy je pogrupować na techniki, które pomagają ustalić strukturę procesu, sposoby amplifikacji oraz techniki do pracy z progiem.

4.1 Techniki pomagające odkryć strukturę procesu są ważnym elementem pracy terapeuty, ponieważ pomagają odkryć doświadczenia pochodzące z procesu pierwotnego i procesu wtórnego. Umożliwiają one zaobserwowanie jakimi kanałami płyną procesy, które kanały są zajęte, a które nie. Musimy pamiętać, że postawiona przez terapeutę struktura procesu jest tylko hipotezą, która w trakcie pracy może się zmieniać.

Przykładowymi technikami, które pomagają odkryć strukturę procesu jest:

analiza wypowiedzi: *kto do kogo próbuje wysłać informację, negowanie, osądzanie, zdania warunkowe, przejęzyczenia, zaprzeczenia, życzenia, generalizacja itp.;*

obserwowanie, zauważanie, które sygnały są intencjonalne, a które są poza świadomością nadawcy, podwójne sygnały (są nadawane jednocześnie dwa sprzeczne sygnały);

praca ze snem - sny i fantazje, marzenia mogą także ułatwić nam odkrycie struktury procesu.

4.2. Sposoby amplifikacji.

Amplifikacja (wzmocnienie), jest techniką, która pochodzi z obserwacji naturalnych procesów zachodzących w życiu. Obserwuje się wiele sytuacji, kiedy procesy wtórne samoczynnie się wzmacniają, próbując przekazać informację do odbiorcy (postępujące uzależnienia, wzmagające się symptomy fizyczne, powtarzające się problemy relacyjne itp.) Amplifikacja opiera się na wzmacnianiu sygnału lub zwiększaniu świadomości wokół niego. Sygnały ujawniają się w określonym kanale, określenie kanału jest ważne, ponieważ każdy kanał ma trochę inne metody amplifikacji. Celem amplifikacji jest samoistne wyłonienie się sygnału. Zaczynamy wzmacniać sygnał w kanale w którym się pojawił, w czasie amplifikacji często proces rozszerza się na inne kanały, dochodzą nowe jakości charakterystyczne dla pojawiającego się kanału, jednak zachowuje on nadal tą samą jakość. Zamierzonym celem amplifikacji jest poznanie postaci procesu wtórnego i odczytanie informacji, którą on niesie. Podstawową umiejętnością amplifikacji jest zdolność obserwowania pojawiających się sygnałów.

Obserwacja wg. A. Mindla – najlepszą interwencją jest wzmacnianie tego co i tak jest już obecne. Nie musimy wtedy niczego wymyślać tylko uważnie obserwujemy i podążamy za tym co się i tak już wydarza.

Istnieje wiele technik, pomagających wzmocnić pojawiający się sygnał i na pewno w miarę rozwoju metody będą powstawały nowe. Wymienię w skrócie metody, które są wymienione przez Michała Dudę w książce „Psychologia Procesu, Teoria i Praktyka” (Bogna Szymkiewicz, „Psychologia Procesu”, ENETEIA Warszawa 2013, opracowanie Michał Duda str.43-52).

Zauważenie i zwrócenie uwagi klienta na pojawiający się sygnał, bez próby odgadywania czy interpretacji jego znaczenia.

Celowe mocniejsze wykonanie sygnału – poproszenie, żeby klient wzmocnił sygnał, zrobił go bardziej.

Puste dojście - nie wiemy co to za sygnał, więc pomagamy klientowi w samodzielnym rozwinięciu symptomu i dotarciu do informacji, którą on niesie. Poprzez danie przestrzeni na doświadczenie i stworzenie odpowiedniej atmosfery (wspierającej i akceptującej). Komunikat: np. spróbuj bardziej tego doświadczyć.

Poszerzenie wymiaru sygnału – np. jeżeli jest to ruch jednej ręki to poproszenie, żeby to zrobił całym ciałem.

Pomoc poprzez zachęcanie werbalne.

Dołączenie do klienta, zwłaszcza jeżeli klient czuje się skrępowany tym co się pojawia, dołączenie do niego może go ośmielić i dodać mu odwagi.

Odzwierciedlanie, terapeuta powtarza w miarę dokładnie sygnał, który wykonywał klient.

Odgadywanie znaczenia sygnału, lub celowe złe interpretowanie.

Zabranianie, powstrzymywanie.

Stawanie po jednej stronie polaryzacji, pomaga w ujawnieniu się drugiej strony.

Próba interpretacji lub błędne interpretowanie.

Musimy pamiętać, że mimo naszych wysiłków praca z klientem może utknąć, gdy pojawi się próg na to co próbuje się wydarzyć i w tym wypadku bardzo pomocne są metody pracy z progiem.

4.3 Metody pracy z progiem, o samym progu pisałam już wcześniej jednak chciałabym dodać, że spotkanie z progiem jest zawsze nieprzewidywalne, to spotkanie

z nieznanym. Próg jest drzwiami do nowych jakości w sobie, przekroczenie tej granicy to trochę jak spojrzenie na znany świat z innej perspektywy, z której możesz zobaczyć nowe możliwości, zauważyć nowe drogi. Próg możemy przekroczyć na dwa sposoby, możemy zostać wrzuceni w proces wtórny przez splot różnych okoliczności (wydarzenia losowe - choroba, kataklizmy itp.) lub świadomie, pracując nad własnym

rozwojem, podążać za tym co nas prowadzi i odkrywać „nowe światy” w nas samych oraz w możliwościach płynących ze świata.

Na progu często spotykamy różne **postacie progowe**, które utrudniają podążanie za doświadczeniem. Reprezentują One różne systemy poglądów i przekonań. Mogą to być przekonania indywidualne, rodzinne, społeczne czy kulturowe, postaci te próbują chronić proces pierwotny nie dopuszczając do zmiany. Ważnym elementem pracy z progiem jest odkrycie tych figur i praca z ich przekonaniami. Na progu możemy spotkać szczególnie zjadliwą postacią, którą jest krytyk wewnętrzny.

Praca z **krytykiem wewnętrznym**, może być szczególnie trudna, ponieważ ta figura bywa opresyjna, robi wszystko, aby nie dopuścić do zmiany. Często na progu spotykamy dwóch krytyków. Jeden jest przeciwko doświadczeniom procesu wtórnego, drugi atakuje proces pierwotny. Z krytykiem możemy próbować sobie poradzić przy pomocy odgrywania ról - konfrontując się z nim, możemy próbować go zignorować

i ominąć. Musimy jednak pamiętać, że krytyk może także być źródłem naszej siły.

Praca z pojawiającymi się emocjami i symptomami płynącymi z ciała. Na progu może pojawić się: lęk, panika oraz całe spektrum objawów fizycznych, takich jak: ból głowy, duszność, kłucie w klatce itp. W czasie pracy z progiem, terapeuta powinien być świadomy własnych odczuć, ponieważ może zostać zaśniony. Jeżeli tego nie zauważy wzmacnia konflikt wewnętrzny klienta. Jeśli będzie uważny i świadomy siebie, dzięki zaśnieniu może uzyskać dodatkowe informacje o procesie klienta. Zaśnienie to *„Proces śnienia, który odbywa się w kanale relacji. Jest to proces, dzięki któremu doświadczenie jakiejś osoby, na które ta osoba ma próg, zostaje doświadczone*

i ewentualnie wyrażone przez kogoś innego”(Bogna Szymkiewicz-Kowalska *„Po drugiej stronie kłopotów”*, Wyd. Synergy Europa, Warszawa 2003r.,s.423).

Psychologia procesu wypracowała szereg metod pracy z progiem, bardzo ważne jest utrzymanie pracy na progu i podążanie za doświadczeniem progowym.

Do podstawowych technik należy: praca nad przekonaniami figur progowych, wykorzystanie snu, pytanie co jest po drugiej stronie - kto mógłby to zrobić, wykorzystanie bajki, przejście progu za klienta, praca z krytykiem, zatrzymywanie, zachęcanie, próba omijania postaci progowych, użycie kłamstwa, wprowadzenie zabawy i zmiana kanałów.

Aby móc w odpowiedni sposób podążać w pracy z klientem, terapeuta powinien znać poszczególne fazy pracy z klientem.

5.FAZY PRACY Z KLIENTEM

Znajomość faz pracy z klientem jest bardzo ważna, ponieważ pomaga terapeutę zobaczyć, w którym miejscu jest klient i czego w danym momencie potrzebuje. Często nie pracujemy liniowo, możemy najpierw pracować w fazie pierwszej, następnie drugiej, bywa tak, że fazy się ze sobą przeplatają. Osoba zgłaszająca się na terapię, może od razu znajdować się w trzeciej fazie i terapeuta powinien właśnie w tym miejscu do niej dołączyć. Bywa tak, że terapeuta czuje się zniecierpliwiony, że terapia nie posuwa się do przodu (klient ciągle jest w I lub II fazie), że nic nie robi, zaczyna siebie krytykować. Po jakimś czasie klient informuje, że to był dla niego najlepszy okres, że potrzebował po prostu być z drugim człowiekiem, potrzebował empatycznego słuchania, czy konkretnych wskazówek, np. jak stać się bardziej asertywnym itp.

Mimo, iż uważam, że wszystkie fazy są jednakowo ważne, to w mojej pracy chciałabym się zatrzymać w fazie pierwszej i częściowo drugiej, gdzie przeważnie pracuje się jeszcze w procesie pierwotnym, na poziomie Uzgodnionej Rzeczywistości. Pomaga się klientowi do końca uświadomić sobie i dopełnić pewne aspekty tego procesu. Proces pierwotny w pewien sposób kojarzy mi się z okresem dzieciństwa, który często decyduje o tym jak będziemy sobie radzić w dorosłym życiu. Jeżeli dostaniemy dużo miłości i bezwarunkowej akceptacji, to na pewno jako ludzie dorośli będziemy bardziej pewni siebie, będziemy czuli swoją wartość. Łatwiej nam będzie nawiązywać autentyczne bliskie więzi z innymi ludźmi, a nie relacje w których musimy bronić swojego wizerunku, ponieważ gdzieś tam w środku czujemy się niekompletni. Jeżeli klient nie dostał tego wszystkiego w dzieciństwie, to mimo, że jest już „dojrzałym człowiekiem”, nadal ma ten deficyt i nie potrafi w wielu kwestiach sobie zaufać, tak jak nie ufali mu rodzice, czy nauczyciele, ciągle go krytykując. Dlatego uważam, że ważne jest stworzenie takiej relacji i przestrzeni w procesie terapeutycznym, w której klient mógłby odzyskać zaufanie do siebie samego. Dzięki relacji z bezwarunkowo akceptującym go terapeutą, zaczyna na siebie patrzeć „oczami terapeuty”, dostrzegać swoje zasoby, zaczyna ufać swoim odczuciom. Pomaga mu to odzyskać zaufanie do siebie, a także do otaczającego go świata. Myślę, że z tego miejsca jest dużo łatwiej ruszyć dalej (pr. Wtórny).

Faza pierwsza

W tej fazie osoba chce przede wszystkim być zauważona i wysłuchana, często wcześniej nikt jej nie słuchał. Potrzebuje wyrazić siebie, to co Ona myśli, czuje, robi, chce sama we własny sposób to przekazać. Najlepiej wtedy po prostu być, nie przerywać, tylko cierpliwie słuchać, akceptując jej sposób wyrażania siebie. Na tym etapie klient nie chce mówić o problemach, a tym bardziej z nimi pracować, ponieważ nie utożsamia się z ich energią. Tu osoba identyfikuje się tylko ze swoją energią (you). Ta faza jest przede wszystkim w Uzgodnionej Rzeczywistości, jest to faza w której najważniejsze jest stworzenie odpowiedniej atmosfery, sprzyjającej budowaniu relacji terapeutycznej. Najważniejszą metaumiejetnością, która pomaga terapeutce być w tym miejscu z klientem jest: cierpliwość, akceptacja i słuchanie. Niektórzy klienci mogą przebywać w tej fazie bardzo długo, w takiej sytuacji terapeuta może czuć się bezużyteczny, mieć poczucie, że powinien zrobić coś mądrego. Tu także w stosunku do swojej potrzeby, powinien wykazać się cierpliwością, zaakceptować to, że nie musi nic więcej robić, wystarczy, że jest, słucha i akceptuje drugiego człowieka, niezależnie od tego z czym przychodzi i jak to wyraża. Na tym etapie pracujemy przede wszystkim na poziomie uzgodnionej rzeczywistości z pr. Pierwotnym. Klient w większości jest świadomy tego procesu, jednak niektóre jego elementy mogą być nie do końca uświadomione, czasami pomagamy mu go dopełnić i zaakceptować. *(Warsztat-Bogna Szymkiewicz, 2014 r).*

Faza druga

Jest to faza sprzeczności, tu pojawią się kłopoty, konflikty i symptomy. Wyłania się rozbieżność między energią własną, znaną (energiją pr. pierwotnego), a energią niechcianą (X- pr. wtórny), która jakby się wciska w to z czym się utożsamiamy, często budząc lęk, zagubienie.

Na tym etapie pracy, klient zaczyna dostrzegać pojawiające się problemy (np. kłopoty w relacjach, symptomy, itp.), zaczyna dostrzegać zawartą w nich energię, ale się z nią nie identyfikuje. Uważa, że to nie jest jego energia (X energia procesu wtórnego), jest to coś co przychodzi i sprawia mu ból, wywołuje różnego rodzaju dyskomfort. Często to w tym momencie klient przychodzi do terapeuty, pragnąc, żeby to on jak najszybciej znalazł „lekarstwo” na trapiące go problemy. Tu osoba oczekuje pomocy, zrozumienia i żeby ktoś znalazł sposób na przywrócenie utraconej równowagi. Jest to bardzo ważny i potrzebny moment w procesie terapeutycznym. Na początku musimy

klientowi pomóc stanąć za sobą i powiedzieć „NIE” pojawiającej się niechcianej energii. Najpierw należy starać się zrozumieć człowieka na poziomie – zwyczajnym, ludzkim, jeżeli wiemy jak mu pomóc to należy to zrobić, jeżeli nie, to odesłać do kogoś kto potrafi to zrobić. Na tym etapie osoba często potrzebuje konkretnej rady lub psychoedukacji. Tu terapeuta, może się dopytywać, doradzać i szukać razem z klientem rozwiązania, dowartościowywać „małe JA”. Dopiero później możemy się zastanawiać, co niesie pojawiający się nowy proces (pr. Wtórny). Tu także jesteśmy jeszcze często w procesie pierwotnym, blisko Uzgodnionej Rzeczywistości. Na tym poziomie dołączamy do klienta, wspieramy go by mógł w pełni wyrazić swój „ból”. Dopiero po dłuższym czasie pomagamy klientowi zrozumieć, że to może być jego odszczepiona energia, która być może ma coś ważnego do wniesienia w jego życie. W tej fazie potrzebne są takie metaumiejetności jak: dyrektywność i odwaga, by nie bać się udzielać konkretnych wskazówek np. potrzebujesz zgłosić się do lekarza, ten problem może Ci pomóc rozwiązać np. lekarz oraz prowadzenie psychoedukacji (*Slavka Takacowa, „Praca z symptomami fizycznymi i lękiem”, 25.03.2018 r.*). Jeżeli klient mówi, że ma problemy z asertywnością, to możemy mu polecić trening lub książkę z tego zakresu. Kiedy w rodzinie jest przemoc, to kierujemy go do konkretnej instytucji, która się tym zajmuje itd. Proponujemy rozwiązania z uzgodnionej rzeczywistości.

Faza trzecia (walka i leczenie)

To poziom snu, w którym próbujemy odnaleźć informacje, którą niesie energia pr. wtórnego i jej znaczenie. Tu wyłaniają się już polaryzacje: jestem ja i to co sprawia mi kłopot (ból, problemy relacyjne, konflikty itp.). W tej fazie pomagamy klientowi poznać odszczepioną energię, wspieramy go, żeby spróbował zobaczyć, że ta niechciana energia to też ON. Prawdopodobnie jeżeli nie weźmie jej pod uwagę to będzie się manifestowała na zewnątrz lub domagała się uwzględnienia np. poprzez narastające konflikty, problemy z ciałem itp. Pracując w tej fazie pomagamy klientowi uświadomić sobie, że w tej energii może być dla niego coś ważnego, co jest mu w jakiś sposób potrzebne. Na tym etapie pracujemy z polaryzacjami, praca z rolami - zamianą ról oraz ich dopełnianiem, z figurami sennymi, podbieranie procesu itp. Jeżeli w trakcie bólu klient weźmie lek p/ bólowy, to nie może tej fazy dopełnić, ponieważ zostanie przerzucony do fazy czwartej.

Metaumiejetności przydatne w tej fazie to: tolerancja, akceptacja, cierpliwość, umiejętność zauważania pojawiających się sygnałów, amplifikowania i dopełniania ról będących w polu. (Bogna Szymkiewicz - 2014 r).

Faza czwarta

To sfera, przestrzeń esencji, to bycie poza podziałami, tu wszystko jest jednością.

To współistnienie z naturą, gdzie wszystko jest płynne, nie ma tu granic i podziałów. W tym stanie jesteśmy połączeni z umysłem procesowym. To poziom duchowego transpersonalnego zjednoczenia z naturą. Bycie w tym miejscu otwiera na głębokie przeżycia duchowe, ale także na współczucie, rozumienie siebie i innych oraz na doświadczenia płynące ze środowiska i świata. To miejsce, które wszystko zawiera, z którego wszystko wyrasta. Kraina esencji to źródło wszystkich faz procesu. Osoby, które doświadczają depresji lub mają inne trudne doświadczenia tak jak np. zbliżająca się śmierć, mają skłonność do wchodzenia w tą fazę, ale także doświadczenia zachwytu, ekscytacji, są bramą do czwartej fazy. Z tego miejsca rzeczy się dzieją, trudno ująć to słowami. Ból może nadal istnieć, ale przechodzimy do takiego miejsca, gdzie jest coś większego niż moje Ja. W tym miejscu pracujemy za pomocą odnalezienia miejsca na ziemi, ruchu (coś Tobą porusza) i Big You (ktoś kto widzi z góry).

Metaumiejetności, które pomagają osiągnąć tą fazę to: zaufanie do procesu, ugruntowanie, bycie z sobą w medytacyjnym stanie świadomości. (Bogna Szymkiewicz -warsztat superwizyjny, styczeń 2017).

Każdy terapeuta ma swoje ulubione techniki, które przystosowuje do osobowości klienta i stylu własnej pracy. Jednak to co decyduje o jakości terapii tkwi znacznie głębiej. Terapeuci pochodzący z tych samych szkół, znający te same techniki i procedury, bywają całkiem różni w sposobie swojej pracy i miewają inne wyniki

w pracy z klientem. Bardzo duży wpływ na efekty terapii ma osobowość terapeuty, jego filozofia życiowa, jego podejście do przyrody, człowieka, jakie ma przekonania i jakie wyznaje wartości.

„To ledwo dostrzegalne tło odgrywa wielką rolę, niezależnie od tego czy jest dostępne świadomości, czy też oddziałuje spoza niej” (Amy Mindell, O sztuce terapii METAUMIEJĘTNOSCI, Wyd.Nuit Magique Warszawa 1996 str.9).

To właśnie osobowość terapeuty, jego stosunek emocjonalny do wyznawanych wartości, jego spójność z wewnętrzną prawdą, nadaje formę używanym w trakcie pracy technikom. Ten prawie niewidzialny aspekt, który jest nieodzowny w relacji terapeutycznej, Amy Mindell nazywa metaumiejęcnościami.

6. CEL PRACY

Głównym celem mojej pracy będzie uzyskanie odpowiedzi na pytanie „Czy większe uwzględnienie procesu pierwotnego (fazy pierwszej i drugiej) w terapii POP ma znaczący wpływ na przebieg terapii? Czy kładąc duży nacisk na odkrycie energii procesu wtórnego nie marginalizujemy w jakiś sposób procesu pierwotnego?

Poprzez z analizę procesu pierwotnego w psychologii procesu, omówienie terapii C. Rogersa, metody Kaufmanów (metoda Opcji) oraz techniki mindfulness chciałabym uzyskać odpowiedź na powyższe pytanie. W mojej pracy chciałabym uwzględnić stanowiska nauczycieli POP dotyczące tej kwestii.

7. PODSTAWOWE METAUMIEJĘTNOŚCI TERAPEUTY PRACUJĄCEGO Z PROCESEM

„Metaumiejętności są jak księżyc odbity w wodzie. Zakorzone na poziomie najgłębszych przekonań, ożywiają martwe procedury” (Amy Mindell, „O sztuce terapii, METAUMIEJĘTNOŚCI,” Wyd. Nuit Magique Warszawa 1996 str.10).

Metaumiejętności, to postawy emocjonalne, które reprezentuje terapeuta, jego sposób widzenia siebie i otaczającego go świata - ludzi i przyrody.

Terapeutę definiują nie tylko jego umiejętności i techniki zdobyte w trakcie nauki, ale przede wszystkim to jakim jest naprawdę człowiekiem. Jego postawa emocjonalna do siebie, przyrody, świata i drugiego człowieka, jakie ma przekonania dotyczące podstawowych wartości obejmujących życie, śmierć, naukę, naturę i wielu innych ważnych zagadnień dotyczących istotnych kwestii w świecie.

To właśnie te postawy emocjonalne do siebie i otaczającego nas świata, Amy Mindell nazwała metaumiejętnościami, to filozofia życiowa, której nie zdobywamy w szkole, jest to zespół wartości nieodłącznie powiązany z osobowością terapeuty i wynika z jego osobistego rozwoju.

Według C.G.Junga, „życiowa filozofia kieruje całym działaniem terapeuty i kształtuje ducha jego terapii” (C.G.Jung, „Psychotherapy and Philosophy of Life”, Tom 16, Collected Works, Londyn: Routledge and Kegan Paul, 1954, s.79.).

Osobowość terapeuty definiują jego indywidualny styl pracy, tworząc niewidzialne emocjonalne tło, odpowiedzialne za atmosferę psychoterapii.

Jeżeli jego postawa wewnętrzna jest zgodna z tym co reprezentuje na zewnątrz to potrafi zbudować relację autentyczną, opartą na szacunku i akceptacji. Filozofia życiowa terapeuty *„snuje się wokół niego jak ledwie widoczna mgła, która nadaje klimat procedurom terapeutycznym” (Amy Mindell, „O sztuce terapii METAUMIEJĘTNOŚCI”, Wyd. Nuit Magique Warszawa 1996 str.10).*

Terapeuta powinien pracować nad sobą, by być świadomy pojawiających się emocji (własnych i klienta), umieć je rozpoznać i w razie potrzeby włączyć do procedury terapeutycznej. Obserwować klienta, podążać za jego emocjami, ale jednocześnie nie pomijać własnych pojawiających się odczuć. Pamiętając o tym, że każda emocja jest właściwa i ma wpływ na relacje terapeutyczną. Amy Mindell porównuje prace terapeuty do twórczości malarki, która zna już wiele technik posługiwania się farbą i pędzlem, ale o jakości jej dzieła, decyduje także jej stan emocjonalny i czy potrafi na równi z technikami przenieść go na płótno. Podobna zależność zachodzi w trakcie spotkania terapeutycznego. Jeżeli *„terapeuta zauważa zmienne nastroje i doznania, rodzące się w nim w związku z pracą z klientem. Jeżeli podejmuje je, pozwala im zaistnieć i przemówić, jego postawy i emocje pracują na rzecz klienta a jego praca zyskuje płynność. Pozostaje w kontakcie z klientem i samym sobą, wykorzystując postawy i emocje na równi z technikami” (Amy Mindell, O sztuce terapii METAUMIEJĘTNOŚCI, Wyd. Nuit Magique Warszawa 1996 str.25).*

To metaumiejetności według autorki są „glebą” z której powinny wyrastać wszelkie techniki i procedury. Amy Mindell uważa, że nie powinno się definiować terapeutów na podstawie szkół w których zdobyli wykształcenie, ale zgodnie z metaumiejetnościami jakie posiadają.

Idea metaumiejetności jest ściśle powiązana ze starożytną filozofią wschodu, taoizmem zorientowanym na proces, gdzie główną koncepcją jest nieprzerwana płynność zachodząca w świecie, podążanie za naturą i za tym co się aktualnie wydarza. Taoistyczne rozumienie egzystencji człowieka, pozwoli terapeutce zbytnio nie przywiązywać się do pojawiających się uczuć, ale podążać za nimi tak jak się pojawiają.

Metaumiejetności często układają się w pary na przeciwstawnych biegunach danej polaryzacji, w trakcie pracy możemy być bliżej jednego bieguna lub drugiego. Na pewno nie jesteśmy w stanie określić wszystkich metaumiejetności, z których korzystają poszczególni terapeuci. Tomek Teodorczyk opisuje te najważniejsze to jest: współczucie, cierpliwość, umysł początkującego - pewna wiedza, odwaga - wspieranie strachu i wycofania, poczucie humoru - powaga, świadomość chwili-perspektywa wieczności (poziom mityczny) uważność, świadomość siebie, starszyzna, ciekawość, aktywność - umiejętność zatrzymania się, zdystansowanie, szamanizm - podejście naukowca, twórcze działanie, minimalizm, szacunek dla tajemnicy, podążanie za naturą i na pewno jeszcze wiele innych w zależności od terapeuty. (*Bogna Szymkiewicz, Psychologia Procesu, ENETEIA Warszawa 2013, opracowanie Tomasz Teodorczyk str. 97-107*).

W kontekście mojej pracy, to właśnie metaumiejetności są szczególnie ważne, ponieważ to one często decydują o tym jak klient będzie się czuł z nami, w naszej obecności. W mojej pracy chciałam się skupić na opisanu i uwrażliwieniu na proces pierwotny, który według mnie czasami w Psychologii Procesu jest trochę mniej doceniany niż pr. wtórny, a to na poziomie procesu pierwotnego jest budowana relacja terapeutyczna (faza pierwsza-U.R.), która w dużej mierze decyduje o powodzeniu

w terapii. Dlatego też chciałabym również w skrócie odnieść się do relacji wspomagającej C. Rogersa, który tak jak Amy Mindell uważał, że terapeutów nie powinno się klasyfikować według kierunków terapeutycznych. Uważał podobnie jak Amy, że o sukcesie w terapii decyduje postawa terapeuty. Czy jest świadomy siebie czy potrafi słuchać, współczuć, bez krytykowania, oceniania i doradzania, czy wierzy w to, że człowiek w sprzyjającej relacji potrafi odzyskać zaufanie do siebie samego i jest zdolny kierować swoim życiem. „Świadomość siebie i ludzka obecność terapeuty są ważniejsze niż jego techniczne przeszkolenie”(Carl R. Rogers „O stawianiu się osobą” Dom wydawniczy REBIS, Poznań 2014, str.11).

Carl Rogers, podobnie jak Amy Mindell uważał, że ważniejsza jest osobowość terapeuty, wartości jakie reprezentuje, niż techniki którymi się posługuje.

C. Rogers był jednym z głównych przedstawicieli psychologii humanistycznej. W mojej pracy chciałabym także opisać (skrótowo) założenia programu Son-Rise autorstwa Suzi i Barrego Kaufmanów, ponieważ uważam, że oni idą jeszcze dalej, akceptując bezwarunkowo swojego syna (diagnoza autyzmu, w wieku kilku lat bardzo niskofunkcjonujący chłopiec) osiągają to co wydawałoby się niemożliwe.

8. CARL ROGERS

“Ciekawym paradoksem jest to, że kiedy akceptuję siebie takim jakim jestem, to mogę się zmienić”

Carl Rogers

Carl Rogers (1902-1987) to amerykański psycholog i psychoterapeuta, który był jednym z kluczowych przedstawicieli psychologii humanistycznej. Jest twórcą psychoterapii zorientowanej na kliencie i teorii organizmicznej.

W latach 60-tych XX wieku rozwinął się w Ameryce nowy nurt psychologii - psychologia humanistyczna, która patrzyła na człowieka w sposób odmienny niż psychoanaliza i behawioryzm.

Za ojca psychologii humanistycznej uważa się Abrahama Maslowa, który usystematyzował hierarchię potrzeb człowieka (piramida Maslowa) od najniższych (podstawowych np. potrzeby fizjologiczne) do potrzeb wyższych. Realizacja potrzeb wyższych (np. potrzeby szacunku i uznania) będzie możliwa tylko wtedy, kiedy zostaną zrealizowane potrzeby leżące w hierarchii niżej. Głównymi założeniami tego kierunku było uwzględnienie indywidualności człowieka, jego potencjału, szanowanie jego autonomii i możliwości rozwojowych. Patrzenie na jednostkę w sposób całościowy, uwzględnianie i akceptowanie jego doświadczeń i uczuć. Według Maslowa każdy człowiek mógłby prawidłowo się rozwijać i samorealizować, gdyby społeczeństwo (rodzina, szkoła itp.) i wzorce kulturowe mu tego nie utrudniały. (*Psychologia kliniczna red. naukowa Helena Sęk, str. 122-123 PWN 2012r.*). Według przedstawicieli tego kierunku, zaburzenia to deficyty rozwoju osobowości, wynikające z niezaspokojenia podstawowych potrzeb jednostki takich jak: potrzeba akceptacji, szacunku, miłości czy bezpieczeństwa.

Jednym z głównych przedstawicieli psychologii humanistycznej jest Carl Rogers, który wniósł do współczesnej psychoterapii wiele ważnych elementów.

Psychologia Humanistyczna Carla Rogersa w tamtym okresie była bardzo innowacyjna, określano ją nawet „cichą rewolucją”. Rogers patrzył na człowieka w sposób pozytywny. Uważał, że każdy człowiek ma potencjał by w pełni stać się sobą, ma zasoby, dzięki którym potrafi kierować własnym życiem i rozwiązywać problemy, które pojawiają się w różnych okresach jego życia. On jako pierwszy zmienił słowo pacjent na klient, chciał w ten sposób zaznaczyć, że spotkanie terapeutyczne, terapeuty z klientem jest relacją równorzędną. Uważał, że każdy jeżeli stworzy się mu odpowiednie warunki (*Tu mam na myśli proces pierwotny w psychologii procesu. To na tym etapie tworzymy odpowiednią atmosferę, w której klient będzie mógł się otworzyć. Uważam, że ten pierwszy etap jest niezwykle istotny, dla powodzenia dalszej terapii, dlatego postanowiłam odwołać się do psychologii Rogersa. C. Rogers bardzo dbał o to, żeby klient czuł się całkowicie akceptowany*

przez terapeutę. Ta akceptacja pomagała klientowi zaakceptować swoje różne uczucia i zachowania- nawet te budzące niepokój (pr. wtórny), ponieważ dzięki wspierającej relacji terapeutycznej klient zaczynał odzyskiwać zaufanie do siebie). Będzie rozwijał się w sposób pozytywny, odnajdzie w sobie energię psychiczną, która pozwoli mu zrozumieć jakim jest człowiekiem i w którą stronę chce podążać.

C. Rogers różnił się od swoich kolegów tym, że nie skupiał się na problemie, tylko zawsze na osobie klienta. Starał się patrzeć na człowieka z jego perspektywy, nie oceniał, nie podawał gotowych rozwiązań, słuchał w sposób absolutnie akceptujący, starał się zrozumieć świat uczuć klienta i towarzyszyć mu w poznawaniu siebie i wzrastaniu.

Najważniejsze znaczenie według autora miała autentyczna relacja terapeutyczna, (terapeuta powinien znać siebie, nie ubierać żadnych masek) szanująca i bezwarunkowo akceptująca osobę klienta. Zadaniem terapeuty było stworzenie atmosfery pełnej ciepła i wrażliwości, w której klient czułby się bezpiecznie i mógłby się otworzyć na swoje wewnętrzne przeżycia. Terapeuta powinien próbować zrozumieć emocje klienta z jego perspektywy. Dopiero taka relacja w której człowiek czuje się akceptowany, rozumiany i szanowany umożliwia odzyskanie zaufania do siebie i otwarcie się na wszelkie doświadczenia. „Świadomość siebie i ludzka obecność terapeuty są ważniejsze niż jego techniczne przeszkolenie”(Carl R. Rogers „o stawaniu się osobą” Dom wydawniczy REBIS, Poznań 2014, str.11). Życie staje się procesem w którym aktywnie i świadomie jednostka uczestniczy, odrzuca normy narzucone przez społeczeństwo (już nie musi spełniać oczekiwań innych ludzi - rodziny, szkoły, systemów religijnych, itp.) tylko w pełni staje się sobą. Odzyskując zaufanie do siebie, wzrasta w jednostce poczucie własnej wartości i pewności siebie, dzięki temu zaczyna ufać własnym wartościom. Staje się bardziej odważna potrafi samodzielnie rozwiązywać pojawiające się problemy, relacje z innymi ludźmi stają się bardziej satysfakcjonujące, potrafi kierować sobą i rozwijać się kierunku dla niej tylko właściwym. C. Rogers wierzy w to, że człowiek w sprzyjającej relacji potrafi odzyskać zaufanie do siebie samego i jest zdolny kierować swoim życiem.

(<https://www.pl/document/szkola-wyzsza-psychologii-spoolecznej/psychologia-osobowosci/opracowanie-fenomenologiczna-teoria-ja-carla-rogersa/> 5216252dnia.5.09.2023).

Carl Rogers preferował terapię skrajnie niedyrektywną. Uważał, że każdy niezależnie od problemów z jakimi się boryka, w sprzyjającej relacji odnajdzie najlepszą drogę dla własnego rozwoju. W czasie sesji klient sam decyduje na jaki temat chce pracować, jak długo ma trwać terapia. Rogers przestał także klasyfikować klientów, nie używał nazw chorobowych, a patrzył na człowieka i starał się go zrozumieć.

W teorii osobowości C.Rogersa główną koncepcją jest pojęcie „ja” i organizm. **Ja** - wizerunek „JA” jest zmienny, jest pewnym procesem, ale niezmiennie tworzy pewną

całość doświadczeń (relacje, poglądy oraz różne inne aspekty życia), które są dostępne świadomości. „Ja” czyli obraz siebie, jak widzimy siebie w relacji z innymi i ze światem. Jest to część pola fenomenologicznego, wyodrębniająca się z całości doświadczeń.

Jednocześnie z rozwijaniem się doświadczenia świadomego „ja” pojawia się pragnienie samoakceptacji, każdy człowiek chce widzieć i przeżywać siebie w sposób akceptujący, niezależnie od tego jak widzą go inni ludzie. Jest to podstawowa potrzeba, dzięki której człowiek osiąga satysfakcje i na tej bazie buduje poczucie własnej wartości (*Redakcja Naukowa L. Grzesiuk „Psychoterapia, Teoria, podręcznik akademicki” str.178-1180, Wyd. ENETEIA Warszawa 2005*). Doświadczenia negatywne, które odbiegają od tej potrzeby są przeinaczane lub spychane do podświadomości

(i w ten sposób powstaje rozdźwięk między „Ja” a „organizmem”, ja realne, a ja idealne).

Organizm: to miejsce wszystkich doświadczeń zachodzących w każdej chwili w organizmie danej osoby. Wszystkie te doświadczenia formułują pole fenomenologiczne jednostki.

W teori C.Rogersa o możliwości samorealizacji człowieka decyduje zgodność wartości tworzących „Ja” z prawdziwymi doświadczeniami organizmu. Jeżeli ta zgodność jest zachowana, osoba taka jest dojrzała emocjonalnie, potrafi się realizować

(w psychologii procesu nie boi się już podążać za procesem wtórnym), tworzyć satysfakcjonujące relacje z innymi. Jest autentyczna, akceptuje siebie i swoją różnorodność a tym samym akceptuje innych i ich różnorodność.

Natomiast jeżeli dochodzi do rozdźwięku między „Ja”, a organizmem osoba staje się niepewna siebie, uruchamiają się mechanizmy obronne, może czuć się zagrożona, lękliwa, agresywna w stosunku do siebie i innych. Jej emocje są niespójne i niejednoznaczne. (*Redakcja Naukowa L. Grzesiuk „ Psychoterapia, Teoria, podręcznik akademicki” str.178-1180, Wyd. ENETEIA Warszawa 2005*). Rogers zwraca uwagę jak duży wpływ na powstanie niespójności ma otoczenie, zwłaszcza krytykowanie i ocenianie. Uważa, że jest to jeden z głównych czynników, które mogą powodować problemy psychiczne. Jest to niezmiernie istotne zwłaszcza w okresie dzieciństwa, jeżeli dziecko poddawane jest ciągłej krytyce i ocenie, powstaje dysonans między „ja”, a doświadczeniem organizmu. Rozdźwięk ten powoduje powstawanie postawy obronnej, zniekształcanie niektórych doświadczeń lub spychanie ich do nieświadomości, co w konsekwencji może prowadzić do różnych problemów osobistych, relacyjnych czy społecznych. Terapeuta budując relacje w

której klient czuje się bezpiecznie może pomóc mu zmniejszyć lub zlikwidować dysonans między „ja” idealnym, a „ja” realnym.

C. Rogers podaje trzy podstawowe cechy (triada Rogersa) terapeuty, które są konieczne do budowania takiej relacji. Terapeuta powinien być:

Akceptujący- aby mógł być akceptujący dla innych, najpierw musi poznać siebie i pozwolić sobie na bycie tym, kim jest. Akceptując to, co uważa w sobie za pozytywne, że bywa miły, empatyczny itp., ale także to, co wydaje się mu mniej pozytywne - niecierpliwość, brak zorganizowania, złośliwość, zazdrość, próba naginania innych do tego co on uważa za słuszne i wiele innych uczuć i zachowań, które mu się przydarzają. Nauczyć się rozpoznawać granice własnej wytrzymałości i tolerancji i zaakceptować to. *„Okazuje się, że działam efektywniej kiedy słucham i akceptuję samego siebie i potrafię być sobą” (Carl R. Rogers „o stawaniu się osobą” str. 42, Dom wydawniczy REBIS, Poznań 2014, str.11).* Jeżeli pozwolimy sobie na zrozumienie i zaakceptowanie własnych ograniczeń, to łatwiej nam będzie bezwarunkowo przyjąć i zrozumieć drugiego człowieka, niezależnie od jego poglądów i zachowań.

Autentyczny- znający siebie i akceptujący wszystkie części swojej osobowości, nie zakładający maski osoby, znającej odpowiedzi na wszystkie pytania, nie udający pewności, kiedy czuje się zagubiony. Pracując nad sobą terapeuta staje się świadomy swoich ograniczeń, ale i swoich mocnych stron. Emocje pojawiające się w trakcie spotkania z klientem w sposób świadomy wnosi do relacji, nie udaje kogoś kim nie jest. Jeżeli pozwoli sobie na autentyczność to jego wartości wewnętrzne będą zgodne z tym co reprezentuje na zewnątrz. Proces ten wymaga ciągłej pracy nad sobą i na pewno nigdy nie osiągniemy doskonałości. Jeżeli pozwolimy sobie na bycie sobą to będziemy też takie prawo dawać naszym klientom. *„W moich stosunkach z ludźmi, zauważyłem, że na dłuższą metę nie jest skuteczne, udawanie kogoś, kim nie jestem” (Carl R. Rogers „o stawaniu się osobą” str. 41, Dom wydawniczy REBIS, Poznań 2014).*

Empatyczny - zdolny do współczucia, stara się zrozumieć emocje klienta z jego perspektywy. Potrafi odtwarzać przeżycia klienta i o nich rozmawiać. Okazuje mu bezwarunkowy szacunek, nie ocenia, niezależnie od tego jak zachowuje się klient i co przeżywa. *(Redakcja Naukowa L. Grzesiuk „Psychoterapia, Teoria, podręcznik akademicki” str. 178-1180, Wyd. ENETEIA Warszawa 2005).*

Terapeuta budując relację opartą na założeniach triady Rogersa stwarza atmosferę bezpieczeństwa i zaufania, w której może pomóc klientowi zaakceptować trudne wydarzenia i uczucia, które są często wyparte. Mogą one zostać przyjęte przez strukturę ja jako realne i rzeczywiste. Włączenie i zaakceptowanie tych zdarzeń

pozwała jednostce bardziej zrozumieć i zaakceptować siebie. Wzrasta jej zaufanie do siebie, relacje społeczne stają się bardziej autentyczne i satysfakcjonujące. Zmniejsza się rozłam między ja idealne a ja realne.

9. SUZI I BARRY KAUFMAN METODA SAN-RISE-1994r (W Polsce nazywana Metodą Opcji)

Pisząc o Rogersie, o jego terapii skoncentrowanej na osobie, nie mogę nie wspomnieć o małżeństwie Kaufmanów, Suzy i Barrym. To oni, gdy u ich 18 miesięcznego syna (Rauna) zdiagnozowano autyzm i głębokie upośledzenie umysłowe (IQ-poniżej 30, był też niemy) nie poddali się, tylko z wielką miłością i oddaniem próbowali zrozumieć świat syna z jego perspektywy. Mimo, że diagnoza autorytetów medycznych nie dawała ich dziecku szansy na „normalne” funkcjonowanie w świecie.

Oni podobnie jak Rogers nie koncentrowali się na problemie, tylko na dziecku i tak jak on uważali, że jeśli stworzy się odpowiednie warunki (bezwarunkowa miłość i akceptacja), to dziecko ma potencjał by w pełni stać się sobą.

Na podstawie własnych doświadczeń opracowali **program Son-Rice – 1994 r (zwany w Polsce Metodą Opcji)**, jest to terapia polegająca na codziennej zabawie i wejściu „w świat dziecka”, skoncentrowana na pomocy dziecku ze spektrum autyzmu. Zaburzenia to znacznie utrudnia nawiązanie relacji nawet z najbliższymi osobami.

W metodzie tej rodzic lub inny opiekun staje się terapeutą dziecka. Jego postawa to całkowita akceptacja, niezależnie od tego jak „dziwne zachowania” przejawia dziecko. Kaufmanowie obserwując zachowania syna zauważyli, że dziecko ma problemy z rozumieniem świata wokół siebie i dlatego całkowicie się z niego wycofało. Stwierdzili, że jeżeli będą chcieli bez jego zgody zmieniać te zachowania to będzie się jeszcze bardziej zamykało i oddalało. Więc dołączyli do syna i razem z nim wykonywali jego rytuały - kołysali się w taki sposób jak on, kręcili talerzami, starając się jak najbardziej odzwierciedlać jego aktywności. Bawili się w jego zabawy, na jego zasadach. Uznawali i akceptowali każde jego zachowanie, każdą jego decyzję, dzięki czemu dziecko zaczynało czuć się ważne i akceptowane- inni też lubią się bawić tak jak ono i to ono decyduje kiedy i w jaki sposób się bawią. W takiej atmosferze dziecko zaczyna nabierać zaufania do siebie, zaczyna zauważać przyjemność ze wspólnej zabawy, co pozwala mu minimalizować strach przed kontaktami z innymi ludźmi.

Kaufmanowie podobnie jak Amy Mindell i C. Rogers uświadamiają nam, jak ważną rzeczą jest stworzenie atmosfery pełnej ciepła, szacunku i akceptacji. Wiary w możliwości dziecka (każdego człowieka), że to ono wie najlepiej jak może sobie pomóc, wystarczy mu pozwolić i podążać za nim. Dlatego w metodzie tej na początku drogi to dziecko jest nauczycielem dla rodziców czy opiekunów. (<https://www.son-rise.org/heart.html>), (C. Rogers także próbuje zrozumieć świat klienta z jego perspektywy).

Klasyczne podejście do edukacji, nauczania jest inne, to opiekun, nauczyciel przekazuje dziecku różne informacje oraz pokazuje mu właściwe wzorce zachowania. W większości przypadków programy nauczania są z góry ustalone (programy szkolne, terapeutyczne itp.). Kaufmanowie podeszli do swojego syna całkiem odwrotnie, to oni postanowili uczyć się od niego. Nastąpiła zamiana ról. Poprzez wielogodzinną obserwację, uczyli się rozumieć jego świat, bawiąc się z nim w jego zabawy (np. wielogodzinne kiwanie się czy kręcenie talerzami). To ono decydowało w jaki sposób i kiedy „będziemy się bawić”. Akceptując wszystko co robi dziecko i w ten sposób za nim podążali w jego świat. Zaufali, że dziecko może być najlepszym nauczycielem dla siebie samego oraz dla nich.

Pojawienie się dziecka niepełnosprawnego w rodzinie jest trudnym przeżyciem (traumą), według Kaufmanów najpierw należy wesprzeć rodziców (opiekunów), pomóc im to zaakceptować. Uświadomić, że przebywanie z dzieckiem (również niepełnosprawnym) może być przepełnione radością. Dopiero z taką postawą rodzic może zacząć pracę z dzieckiem, naśladować jego ruchy i reakcje. Przebywanie w taki sposób z dzieckiem pomaga opiekunowi wejść i zrozumieć jego świat oraz nawiązać z nim kontakt emocjonalny. Nie jest to łatwy proces, wymaga wiele czasu i cierpliwości, ale w takiej relacji dziecko zaczyna się czuć zmotywowane i zaciekawione, zaczyna nawiązywać kontakt wzrokowy i uczuciowy, nabiera odwagi aby zacząć wychodzić poza własny świat.

Twórcy tej metody zyskali w świecie wielkie uznanie, ale nie zabrakło też środowisk w których byli oskarżani o dawanie „fałszywej nadziei”. Historie pracy z synem opisali w książce: „Przebudzenie naszego syna”.

Dzisiaj Raun jest wykształconym człowiekiem, skończył dwa kierunki studiów, prowadzi ośrodek, w którym pomaga dzieciom ze spektrum autyzmu oraz szkoli rodziców i opiekunów. Napisał książkę „Autyzm. Przełom w podejściu”. Prowadzi wykłady na temat autyzmu i rozpowszechnia metodę Son-Rise w różnych częściach świata.

(<https://www.matras.pl/ksiazka/autyzm-przełom-w-podejsciu-program-son-rise>
z dnia. 15.09.23)

10. TECHNIKA MINDFULNESS-UWAŻNOSCI

Mindfulness - Uważność

„Cierpliwość to rodzaj mądrości. Dowodzi, że rozumiemy i akceptujemy fakt, iż czasami sprawy muszą się rozwijać we własnym tempie. Dzieci próbują czasem pomóc motylowi wydostać się z kokonu, rozbijając go. Zwykle motyl nie wychodzi na tym dobrze. Każdy dorosły wie, że motyl wylatuje z kokonu, dopiero kiedy nadejdzie właściwy czas i nie można tego przyspieszyć”

Jon Kabat-Zinn

Mindfulness – Uważność (od angielskiego słowa mindful - uważający) czasami jest też tłumaczone jako : „uważna obecność”. To skupienie uwagi na tym co dzieje się tu i teraz, na bodźcach pochodzących ze świata zewnętrznego i wewnętrznego. Uważność jest jedną z podstawowych cech tradycji buddyjskich. Według Jona Kabata-Zina to : *"to stan świadomości będący wynikiem intencjonalnego i nieoceniającego kierowania uwagi na to, czego doświadczamy w chwili obecnej"*. (<https://quotepark.com/pl/autorzy/jon-kabat-zin/-2.11.2023>).

Za twórcę Mindfulness uważany jest prof. Jon Kabat-Zinn. To znany w świecie amerykański naukowiec: mikrobiolog, psychiatra, psychoterapeuta, który łączy współczesną naukę z doświadczeniami płynącymi z praktyk buddyjskich.

Jon Kabat- Zinn urodził się w Nowym Jorku w 1944 r. W 1971 roku uzyskał tytuł doktora biologii molekularnej. Punktem zwrotnym w jego życiu i karierze zawodowej było poznanie i praktykowanie nauk mistrzów buddyjskich - Zen, jego nauczycielami byli tacy nauczyciele jak: Philip Kapleau, Thich Nhat Hanh i Seung Sahn.

Jon Kabat–Zinn pod koniec lat siedemdziesiątych XX wieku opracował pierwszy, najbardziej znany trening uważności. Połączył poznane techniki buddyjskie z osiągnięciami współczesnej nauki i opracował program pomagający zredukować stres. Zainicjowany przez niego program jest oparty na uważności (MBSR- Redukcja Stresu Oparta na Uważności - Mindfulness-Based Stress Reduction). Autor jest również założycielem Ośrodka Uważności w Medycynie, Opiece Zdrowotnej i Społeczności Wydziału Medycznego University of Massachusetts. Swoje doświadczenia pracy z pacjentami tą metodą i jej skuteczności opisał w książce „Życie: Piękna katastrofa”, która obecnie jest uważana za klasykę literatury psychologicznej. Jest autorem wielu książek o sposobie terapii, opartej na tej metodzie. Jednym z ważniejszych tytułów jest : „ Świadomą drogą przez depresję.

Wolność od chronicznego cierpienia”, którą autor napisał wspólnie z Markiem Williamsem, Johnem Teasdale’em i Seagalem Zindelem.

(<https://www.taniaksiazka.pl/autor/jon-kabat-zinn>)

Z jego inicjatywy powstało Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, i Society na University of Massachusetts Medical School. Ośrodki te zajmują się rozpowszechnianiem tej metody, mając na uwadze poprawę zdrowia człowieka w aspekcie bio -psycho-społecznym. Szkolą pracowników służby zdrowia, psychologów oraz prowadzą badania dotyczące skuteczności terapii opartych na Mindfulness. Zaangażowanie Kabata-Zinna umożliwiło wprowadzenie metody do głównego nurtu opieki zdrowotnej. Autor jest liderem i głównym propagatorem rozwijającego się ruchu mindfulness. Techniki medytacyjne oparte na tej metodzie pomagają ludziom zmniejszyć ból i stres. Obecnie Kabat-Zinn jest profesorem medycyny na University of Massachusetts Medical School.

Jon Kabat-Zinn do roku 2015 był członkiem zarządu Mind and Life Institute, organizował spotkania między Dalajlamą, a uczonymi zachodnimi aby przybliżyć i pomóc sobie nawzajem zrozumieć poglądy dwóch stron. Celem dialogu było głębsze zrozumienie poznawania rzeczywistości na różnych poziomach i wykorzystanie tej wiedzy do łatwiejszego porozumiewania się w świecie między różnymi grupami społecznymi, kulturowymi, religijnymi czy narodowościowymi. Podejście to, jest bardzo bliskie sposobowi w jaki psychologia procesu podchodzi do pracy ze światem. Organizując Worldworki -seminaria, na których nauczyciele uczą jak pracować z konfliktem i budować społeczności. Spotykają się na nich ludzie z całego świata i pracują nad problemami społecznymi, politycznymi i środowiskowymi. Na tych seminariach jest przestrzegana zasada głębokiej demokracji, są uwzględniane wszystkie poglądy i opinie.

„ Głęboka demokracja w naszym poczuciu znaczy, iż świat jest tutaj, by pomóc nam stawać się pełniejszymi, a my jesteśmy tutaj, by świat mógł stać się pełnym.” Arnold Mindell (2.11.2023-<https://iapop.com/pl/praca-ze-swiatem-worldwork/>)

Trening Mindfulness (trening uważności)- to medytacja pomagająca być tu i teraz, skupić się na tym co dzieje się w danej chwili.

Zastosowanie Mindfulness.

Od wielu lat psychiatria i psychologia kliniczna korzysta z technik terapeutycznych opracowanych na metodzie mindfulness. Są one pomocne przy redukcji stresu, łagodzą objawy depresji i lęku, są też stosowane jako terapia wspomagająca

w uzależnieniach. Badania prowadzone na dużych grupach w szpitalach klinicznych, potwierdziły, że może być pomocna także w leczeniu zaburzeń odżywiania, „w gonitwie myśli”, poprawia pamięć i funkcje poznawcze, a także może znacznie poprawić samopoczucie. Medytacja mindfulness pomaga również w zmniejszeniu odczuwania bólu fizycznego w takich schorzeniach jak: fibromialgia, zapalenie stawów, czy bóle głowy. Jest stosowana w chorobach układu krążenia. Prowadzane są także badania dotyczące zastosowania mindfulness w terapii migreny u dzieci i dorosłych. Medytacja oparta na uważności zdobyła uznanie w świecie jako metoda pozwalająca na zarządzanie emocjami.

Metody oparte na głównych założeniach mindfulness zostały włączone w programy terapeutyczne w szpitalach, szkołach, więzieniach oraz innych ośrodkach tego typu. Pozwala cieszyć się zwyczajnymi prostymi rzeczami, które wydarzają się w każdej chwili i czerpać z nich energię. Pomaga prowadzić życie spokojne w harmonii ze środowiskiem i innymi ludźmi.

Psychologia procesu podobnie jak mindfulness stara się zauważyć co się dzieje z klientem w danej chwili. Terapeuta obserwuje sygnały, które klient wysyła w danym momencie i za nimi podąża. Technika uważności w niektórych aspektach jest podobna do procesu pierwotnego, ponieważ stosuje się go celowo i świadomie i skupia się na tym co się dzieje w danym momencie. (M. Williams, D. Penman, „Mindfulness-Trening uważności, Wyd. samo sedno, Warszawa 2014)

"Inaczej mówiąc" mindfulness to celowe (czyli świadome) skierowanie swojej uwagi na to, czego doznaje się w danej chwili - tu i teraz (nie wybieganie w przyszłość, ani nie wracanie do przeszłości)".

(<https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zdrowie-psychiczne/mindfulness-na-czym-polega-trening-uważności-aa-uDPv-er7g-Defd.html> 2.11.2023).

11. OPIS PRACY Z KLIENTKĄ Z UWZGLĘDNIENIEM PROCESU PIERWOTNEGO

Chciałabym opisać spotkania z panią Anielą, z którą „pracowałam” podczas praktyk w Domu Pomocy Społecznej w Mościskach. Razem z grupą studentów POP, odbywałam tam staż psychiatryczny. Jedną z moich ulubionych klientek była Pani Aniela, która nie miała stwierdzonego żadnego zaburzenia psychicznego, ale była niepełnosprawna intelektualnie w stopniu znacznym. Pierwszy raz spotkałyśmy się przypadkowo na korytarzu, Pani Aniela chodziła i z pewnej odległości przyglądała się naszej grupie, jednak do nikogo nie podchodziła bliżej. Gdy następnego dnia weszłam do ośrodka, klientka już chodziła po korytarzu, zauważyłam, że mi się przygląda, stanęłam wtedy, a ona podeszła trochę bliżej. Spojrzałam i też chciałam podejść, jednak klientka odwróciła wzrok i się oddaliła. Spotkania na korytarzu, oddalanie się i przybliżanie stało się naszym codziennym rytuałem. Przypuszczam, że przez większą część pracy byłam z nią w jej procesie pierwotnym (fazie pierwszej i drugiej). Odwzorowałam jej codzienny sposób poruszania się, czy może sposób nawiązywania relacji? Ponieważ, gdy próbowałam odwzorowywać jej ruch, który pojawiał się sporadycznie to klientka się wycofywała. Dopiero przy końcu drugiego cyklu praktyk zaczęła troszeczkę wychodzić ze swoich schematów, podążać za tym co było jej mniej znane i wносить to do relacji ze mną. Prawdopodobnie bycie z nią w tym co znane było dla niej bardzo ważne, być może właśnie to pozwoliło jej trochę otworzyć się na nowe doświadczenia.

Opis Klientki

Pani Aniela, lat 43, od 20 lat przebywa w domu opieki społecznej w Mościskach. Ma rozpoznaną niepełnosprawność intelektualną w stopniu znacznym, którą zdiagnozowano u klientki w wieku 5 lat. W.w. ma rodzeństwo: brata i siostrę oraz rodziców. Według informacji personelu ośrodka rodzina odwiedza Panią Anielę sporadycznie. Ostatni raz odwiedzili ją rok temu. Klientka do 15 roku życia wychowywała się w domu, później została umieszczona w ośrodku dla młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie. Skąd trafiła do ośrodka w Mościskach.

W.w. chodziła do szkoły specjalnej, gdzie zdobyła podstawowe umiejętności m. in. posługiwania się sztućcami (najchętniej przy wszystkich posiłkach posługuje się łyżką) oraz w zakresie samoobsługi, jednak nadal potrzebuje wsparcia słownego przy wykonywaniu podstawowych czynności higienicznych. Klientka jest w miarę sprawna fizycznie: porusza się samodzielnie, sama korzysta z toalety, sama się ubiera, ale

ubrania przygotowuje jej wieczorem opiekunka (kładzie na krzesło). Jej chód jest dosyć wolny, trochę pociąga nogami. Pani Aniela od około pięciu lat choruje na nadciśnienie tętnicze i ma skłonność do częstych przeziębień. Ww. jest średniego wzrostu, ma lekką nadwagę, bardzo lubi jeść, zwłaszcza słodkie. Klientka bardzo lubi kolorową „biżuterię”, bransoletki, broszki, a zwłaszcza kolorowe korale.

Potrafi powiedzieć jak ma na imię i nazwisko oraz udzielać krótkich odpowiedzi, wypowiada się krótkimi zwrotami np. tak, nie, idę. Pani Aniela nigdy w okresie tych 20 lat nie wychodziła poza teren ośrodka, chociaż mogła wyjść z opiekunem, to zawsze odmawiała. Klientka wydaje się dosyć nieufna, ponieważ nie nawiązuje kontaktu nawet z osobami z którymi mieszka w pokoju, zazwyczaj z nikim nie rozmawia. Jej główną aktywnością jest chodzenie (*k. ruchu*) po korytarzach ośrodka, czasami komuś się przygląda (*k. wzrokowy*), ale do nikogo nie podchodzi bliżej.

Według mnie pierwszy kontakt ze mną zainicjowała Pani Aniela, która gdy pojawiałam się na korytarzu ośrodka to z odległości ok. 5-6 metrów spoglądała na mnie, czasami troszeczkę się zbliżała. Natomiast jak ja na nią spojrzałam, to odwracała wzrok i odchodziła kilka metrów do tyłu. Po pewnym czasie zaczęłam odwzorowywać jej zachowanie, to ja stawałam, patrzyłam na nią, a jak ona spojrzała na mnie to cofałam się do tyłu i odwracałam wzrok. Wtedy Ona znowu troszeczkę się zbliżała, gdy ja próbowałam podejść bliżej to się wycofywała. Kojarzyło mi się to trochę z tańcem, jakbyśmy tańczyły wokół siebie przybliżając się i oddalając. Pod koniec pierwszego cyklu praktyk, próbowałam do naszych spotkań dodać elementy ruchu Pani Anieli, które wykonywała sporadycznie, wtedy klientka odwracała się i odchodziła. Przez kolejne dni pierwszego cyklu praktyki, już tylko powielalam jej codzienny sposób „nawiązywania relacji”.

Podczas kolejnego cyklu spotkań przywitałam się z Panią Anielą z odległości kilku metrów, miałam wrażenie, że mnie poznała i od tej pory zaczęła do mnie podchodzić coraz bliżej, sama inicjując kontakt. Przy którymś spotkaniu znowu spróbowałam wnieść elementy ruchu, które wydawały mi się wtórne (chciałam pracować z procesem wtórnym, który miał nieść jakąś informację). Próbowałam różnych sposobów, Pani Aniela poruszała się wolno, trochę „szurała nogami”, ja próbowałam szurać trochę mocniej. Usiłowałam naśladować jej ruch ręki, który był inny, jakby nie pasował do jej codziennego sposobu funkcjonowania. Klientka od czasu do czasu - wyciągała dosyć energicznie rękę do przodu (proces wtórny). Starłam się kilkakrotnie iść za jej procesem wtórnym, próbując dokładnie robić taki ruch jak Ona

(organiczne odgrywanie ról), wtedy Pani Aniela szybko się oddalała i przez jakiś czas nie podchodziła do mnie, jakby straciła zainteresowana dalszą relacją.

Podaliśmy się i od tej pory, przebywając z nią starałam się zachowywać tak jak ona, poruszałam się wolno, mówiłam mało, krótkimi zwrotami. Zaakceptowałam jej sposób relacji, przybliżałam się na odległość, którą ona akceptowała. Odwzorowywałam jej proces pierwotny, myślę, że w jakiś sposób pomagałam jej go dopełnić. Przy końcu drugiego cyklu praktyk Pani Aniela podeszła do mnie bliżej (na około 2 metry) spojrzała na mnie i powiedziała: „chodź” i zaczęła iść w stronę swojego pokoju, weszła i zostawiła drzwi otwarte. Wszłam za nią, spytałam czy mogę usiąść na krześle, odpowiedziała „tak”. Wyjęłam herbatniki, które razem zjadłyśmy milcząc. Przedstawiłam się jej ponownie i poprosiłam, żeby mówiła mi po imieniu, pani Aniela powtórzyła kilkakrotnie moje imię, a później wskazała palcem na siebie i powiedziała Aniela. Uważam, że był to moment w którym klientka zaczęła wychodzić poza własne schematy relacyjne, sama inicjowała kontakt, zapraszając mnie do pokoju. Zaczęła integrować proces wtórny, nawiązując relację. Niestety był to przedostatni dzień praktyk w tym cyklu. Następnego dnia poszłam się z nią pożegnać. Aniela już czekała na mnie na korytarzu, znowu zaprowadziła mnie do swojego pokoju, piłyśmy herbatę i jadłyśmy herbatniki, ponownie milcząc. Powiedziałam, że już wyjeżdżam i kiedy ponownie przyjadę. Nie wiem czy na klientce wywarło to jakieś wrażenie, ponieważ jej mimika była bardzo uboga, ja gdzieś w środku poczułam smutek.

Po dwóch miesiącach nasza grupa ponownie przyjechała na praktyki, Aniela rozglądała się jakby mnie szukała, kiedy mnie zobaczyła podeszła trochę bliżej. Na moje „dzień dobry” kiwnęła głową. Jak zaczęłam do niej podchodzić, to trochę się cofnęła, ale nie za daleko. Spytałam się jej czy mogę przyjść jutro i przynieść ciastka i herbatę, odpowiedziała: „tak”. Następnego dnia, gdy wchodziłam do ośrodka, Aniela już stała przy drzwiach wejściowych, jak tylko mnie zobaczyła to nie zbliżając się do mnie powiedziała: „chodź” i zaprowadziła mnie do pokoju. Zrobiłam herbatę, wyjęłam ciastka, siedziałyśmy przy stoliku, jedząc i pijąc, próbowałam z nią nawiązać rozmowę. Ww. odpowiadała tak lub nie, bądź kiwała głową. W pewnym momencie spytałam Anielę czy poszłaby ze mną na spacer, kiwnęła głową na znak zgody. Najpierw spacerowałyśmy wokół ośrodka po parku, gdzie spędziłyśmy ok. 3 godziny z przerwami na posiłek. Spacerowałyśmy razem, ale jakby osobno, Aniela utrzymywała pewien dystans, szła ok 2 metry za mną. Następnego dnia wyglądał tak samo, ale pod koniec spaceru, spytałam się jej czy chciałaby pójść na spacer do

sklepu, Aniela nic nie odpowiedziała. Jednak kolejnego dnia, gdy tylko mnie zobaczyła podeszła i powiedziała : „idziemy”, „do sklepu”. Wróciliśmy do jej pokoju, pomogłam jej się ubrać (poszukałam coś ciepłego, ponieważ było zimno) i wyszliśmy poza bramę ośrodka (wcześniej ustaliłam to z personelem ośrodka) . Spytałam się czy chciałaby wziąć mnie za rękę, nic nie odpowiedziała tylko wyciągnęła rękę i chwilę tak trzymała (być może był to ten sam sygnał, który pojawiał się wcześniej- wyciągnięcie ręki do przodu), ja zrobiłam to samo, Aniela pomału przybliżyła dłoń do mojej ręki, ja starałam się postępować w taki sam sposób. Po chwili Aniela wzięła mnie za rękę i tak wędrowaliśmy przez wioskę.

Szliśmy bardzo wolno, klientka co chwilę przystawała, oglądała się do tyłu, jakby nie była pewna czy chce iść dalej. Aniela z zaciekawieniem rozglądała się wokół. Przed sklepem było kilka osób, klientka zatrzymała się, nie wiedziała co dalej zrobić. Po chwili mocniej ścisnęła moją rękę i weszliśmy do sklepu. W sklepie pokazywała palcem co chce kupić, wskazując przede wszystkim słodycze. Od tej pory był to nasz codzienny rytuał, podchodziła do mnie, mówiła: „chodź”. W jej pokoju piłyśmy herbatę i jadłyśmy ciastka, a po obiedzie wychodziłyśmy do sklepu. Spacerowałyśmy coraz dłużej, ponieważ Aniela zatrzymywała się w różnych miejscach, rozglądała się, była podekscytowana, zaciekawiona otaczającym ją światem. W przedostatni dzień, powiedziałam klientce, że to było nasze ostatnie spotkanie, ponieważ skończyłam praktyki i jutro wyjeżdżam, dałam jej na pożegnanie czerwone korale, z których bardzo się ucieszyła. W ten dzień klientka do wieczora chodziła ze mną trzymając mnie za rękę. Kończąc praktykę przekazałam informację na temat klientki terapeutom ośrodka, opowiedziałam o jej osiągnięciach (wychodzenie na spacer, robienie zakupów w asyście drugiej osoby, większa śmiałość w kontaktach). Według mnie klientka poczyniła bardzo duże postępy, nigdy wcześniej nie wychodziła poza teren ośrodka, obecnie to robiła, sama inicjowała kontakt, trzymała mnie za rękę, odważyła się nawet robić zakupy. Dawniej była osobą bardzo zamkniętą, stojącą z boku, stroniącą od innych ludzi. (*Mam w sobie dużą dozę mieszanych uczuć, żalu do siebie czy miałam prawo rozbudzić jej nadzieję dotyczące relacji, bliskości, że w jakiś sposób ją wykorzystałam, aby zdobyć pewną wiedzę konieczną do zaliczenia praktyk*). Nawiązywanie relacji było jej procesem wtórnym, myślę, że dzięki temu, że zaakceptowałam jej proces pierwotny i byłam z nią w tym procesie tak długo jak chciała, to mogła poczuć się bezpiecznie i pójść dalej. Uważam, że bardzo ważne jest zaakceptowanie drugiej osoby z jej ograniczeniami i zaletami, docenienie jej procesu pierwotnego w którym czuje się bezpiecznie, z którym się utożsamia. Ważne jest

bycie z człowiekiem tu i teraz bez oczekiwań, że coś ma się zmienić. Nawiązanie autentycznej relacji na jego zasadach, bycie w tym miejscu tak długo jak on tego potrzebuje, bez oczekiwania na rezultaty. Wtedy być może nastąpi jakaś zmiana, jeżeli klient będzie gotowy i tak zdecyduje.

Według mnie drzwiami do relacji (do procesu wtórnego) z Anielą było cierpliwe bycie z nią w jej proces pierwotnym.

12. ZAKOŃCZENIE

„Czy większe uwzględnienie procesu pierwotnego (fazy pierwszej i drugiej) w terapii POP ma znaczący wpływ na przebieg terapii?”

Wg. mnie proces pierwotny w terapii POP jest bardzo istotny, ponieważ to często proces pierwotny przyprowadza klienta do terapeuty i na tym poziomie przede wszystkim budowana jest relacja terapeutyczna. Terapeuta stara się pomóc dostrzec klientowi zasoby, które już posiada, zaakceptować i docenić to co już osiągnął. Na przykładzie opisu pracy z Panią Anielą stwierdzam, że nawiązanie z nią autentycznej relacji było możliwe dopiero, wtedy gdy uwzględniłam jej proces pierwotny i zaakceptowałam jej sposób funkcjonowania na co dzień. Dopiero gdy uznałam jej proces pierwotny, to klientka zaczęła mnie akceptować i po dłuższym czasie wpuściła mnie do swojego świata. Nawiązała ze mną relację na własnych zasadach i zaczęła robić pomału postępy (poszerzając swoje własne granice) np. wyjście do sklepu, poza teren ośrodka, chodzenie za rękę, zaciekawienie światem zewnętrznym. Uważam, że bez uwzględnienia procesu pierwotnego, jego zaakceptowania nie było by to możliwe. Dzięki temu, że potrafimy zatrzymać się tu i teraz to możemy bardziej zobaczyć nasze zasoby, docenić je, ucieszyć się z nich. Delektować się chwilą obecną, a nie pędzić naprzód nie wiedząc co tak naprawdę jest dla nas ważne. Życie możemy za Mindelem porównać do jadącego pociągu, który zatrzymuje się na stacjach. Jeżeli pociąg będzie jechał za szybko, to nie zobaczymy co jest na poszczególnych stacjach, czy warto wysiąść, zatrzymać się i rozejrzeć się dookoła. Zobaczyć i poczuć czy jest tu coś co nas przyciąga, czy chcemy tu zostać na dłużej czy jechać dalej. Może to miejsce jest tym właściwym i tu będziemy najszczęśliwsi. Z perspektywy swojego życia i z miejsca w którym ciągle pędziłam, myślę, że mało potrafiłam cieszyć się z tego co mam i co osiągnęłam. Uważałam, że ciągle jestem niedoskonała. Obecnie zdaję sobie sprawę, że dzięki procesowi pierwotnemu (zatrzymując się w tym procesie) mamy szansę dostrzec to co naprawdę jest dla nas ważne. Uważam, że proces pierwotny jest niezwykle istotny, ponieważ to na tym poziomie buduje się relację terapeutyczną, która w dużej mierze decyduje o jakości (sukcesie) terapii. Ponadto proces pierwotny też może być nie do końca uświadomiony i dopełniony. Sądzę, że czasami nie doceniamy znaczenia tego poziomu. Pamiętam siebie na początku swojej drogi, jak bardzo byłam zafascynowana tym co wtórne, tajemnicą, którą niesie energia procesu wtórnego (nadal jestem). Jak trudno mi było być z klientem tu i teraz, zobaczyć zwyczajnie jakie ma troski i zmartwienia. Docenić jaką przeszedł drogę, spojrzeć na niego „jego oczami”. Pomóc mu odnaleźć się w miejscu, w którym jest w danym momencie, pobyć tam z nim i docenić to miejsce. Wesprzeć go, aby mógł się w nim ugruntować i poczuć dobrze sam ze sobą. Uważam, że przed wyruszeniem w podróż (proces

wtórny) niezwykle ważne jest zobaczenie co już zgromadziliśmy w plecaku „życia”, docenienie tego to co już mamy. Pomoże nam to odzyskać zaufanie do samego siebie i ułatwi dalszą podróż.

Pamiętam swoją ponad 20 letnią drogę, swoją fascynację procesem wtórnym podążanie za nim, cofanie się. Prawdopodobnie w tamtym okresie potrzebowałam ugruntowania w tym kim jestem. Pomocy w zaakceptowaniu i przyjęciu siebie takiej jaką byłam. Potrzebowałam poczuć się bezpieczniej w uzgodnionej rzeczywistości. Oczywiście każdy z procesów ma swoje pułapki w których możemy utknąć, jeżeli nie będziemy dość elastyczni. Myślę, że proces pierwotny ma ich nawet więcej, ponieważ są to zazwyczaj wydarzenia, historie, sposób funkcjonowania, akceptowany zazwyczaj przez większość w uzgodnionej rzeczywistości.

Bywa tak, że bardzo przywiązujemy się do swojej pierwotnej tożsamości, ponieważ bardzo nam zależy na opinii innych ludzi. Boimy się, że będą nas krytykować, wydamy im się dziwni, przestaną nas akceptować i w rezultacie odsuną się od nas. Więc za wszelką cenę chcemy utrzymać obecne status quo, mimo, że serce i dusza wzywa nas w innym kierunku. Możemy stać się więźniem własnego procesu pierwotnego z różnych powodów: rodzinnych, społecznych czy psychologicznych. Zdarza się, że zatrzymujemy się i mimo wyraźnych sygnałów, że taki sposób już nam nie służy, nie możemy czy nie chcemy z niego wyjść.

[\(https://nowewzorze.pl/arnold-mindell-psychologia-procesu/\)](https://nowewzorze.pl/arnold-mindell-psychologia-procesu/) .

To samo może dotyczyć procesu wtórnego, jeżeli ciągle będziemy podążać tylko za tym co nowe, prawdopodobnie będzie nam trudno cieszyć się z tego co już mamy, z naszych osiągnięć, zobaczyć wartość miejsca do którego doszliśmy. W każdym miejscu potrzebna jest równowaga.

Chciałabym na zakończenie przedstawić spojrzenie na proces pierwotny nauczycieli POP : Bogny Szymkiewicz-Kowalskiej, Garyego Reissa, Hanny Wieloch, Clare Hill oraz koleżanek z mojej per grupy: Ani, Agnieszki i Marzeny.

Bardzo Wszystkim dziękuję, że podzielili się ze mną poglądami dotyczącymi tej kwestii.

Bardzo dziękuję moim nauczycielom, a szczególnie Hani Wieloch i Bognie Szymkiewicz, które wspierały mnie w procesie egzaminacyjnym.

Dziękuję Koleżankom z per grupy, z którymi proces egzaminacyjny był dużo łatwiejszy.

Dziękuję Tobie, Kochana Aniu, gdy miałam momenty wątplenia, Ty mnie motywowałaś, bez Twojego wsparcia nie była by możliwa ta droga.

Bogna Szymkiewicz-Kowalska

„Proces Pierwotny jest rozwojowym osiągnięciem: zawiera te jakości, z których możemy korzystać świadomie, intencjonalnie. W rozwoju „osiągamy” proces pierwotny wciąż na nowo. Zwykle również jest to taka przestrzeń doświadczenia, w której czujemy się bezpiecznie: to obszar znanego, i w związku z tym może być punktem wyjścia do wypraw w inne rejony siebie. W pewnych momentach życia, np. w sytuacjach kryzysowych, miewamy poczucie, że proces pierwotny jest w rozsypce, wtedy potrzebuje spokojnej uwagi i porządkowania, aby odzyskać chwilową równowagę. Arnold Mindell powiedział kiedyś w czasie wykładu, że czasem w pracy terapeutycznej nie chodzi o „integrowanie” wtórnych procesów, ale o „orkiestrowanie” – rozpoznanie aspektów wtórnych i zaproszenie do wspólnego grania, w ramach którego korzystamy raz z bardziej pierwotnych, a raz z bardziej wtórnych jakości, które wzajemnie się przeplatają.”

Bogna

Hania Wieloch

„Proces pierwotny to jeden z pokoi w naszym Ja, w którym przebywamy długo i dlatego jest nam bardziej znany i dlatego w pewnym sensie czujemy się w nim bezpiecznie i u siebie, chociaż nie zawsze jest nam w nim wygodnie. Daje nam pewne ramy, co do naszej tożsamości, dzięki którym możemy zaglądać do innych pokoi, tych mniej znanych, które zaczynają nas zaciekawiać i pociągać. Proces pierwotny, dopiero, kiedy jest doceniony i dopełniony w swych jakościach, pomaga nam w poszerzeniu naszego Ja o nowe części. Umożliwia zmianę. Jest częścią nas, która stanowi rodzaj podłoża, od którego i dzięki któremu możemy się odbić, aby podążać ścieżką naszego indywidualnego rozwoju.”

Hania

Gary Reiss

Yes it is important. If you don't relate to the primary process the client won't relate to you. Most of the time without supporting to some degree the primary process the doorway to the secondary process won't open or is very difficult to open. The primary process and secondary process are inter-related. In the second training they have more equal status. One is X and 1 is U and moving between the 2 fluidly becomes what is most important.

The emphasis and rank is not on either. X is more secondary but the emphasis is on the flow between the two.

Hope that helps. Gary

Tak, to ważne. Jeśli nie odniesiesz się do głównego procesu, klient nie będzie mógł nawiązać z tobą relacji. W większości przypadków bez wsparcia w pewnym stopniu procesu pierwotnego drzwi do procesu wtórnego nie zostaną otwarte lub otwarcie będzie bardzo trudne. Proces pierwotny i proces wtórny są ze sobą powiązane. W drugim szkoleniu mają bardziej równy status.

Jeden to X, a 1 to U, a najważniejsze staje się płynne poruszanie się pomiędzy nimi. Nacisk i ranga nie są na żadnym z nich. X jest sprawą bardziej drugorzędną, ale nacisk położony jest na przepływ pomiędzy nimi.

Mam nadzieję, że to pomoże.

Gary

Clare Hill

„The primary process is the ego, the identity, the one that comes with a problem! It is a reference point.

The secondary process is only in relation to the primary process. Otherwise the secondary would just be a random bunch of signals. The secondary process is a descriptive label we give in relation to the primary process.

E,g, a huge storm is just a huge storm until it is in a dream of a person in a depression! The storm itself is neutral.

That's a poor example but you see what I mean, Is this what you want?"

Clare

Podstawowym procesem jest ego, tożsamość, ta, która pojawia się z problemem! To punkt odniesienia. Proces wtórny istnieje jedynie w powiązaniu z procesem pierwotnym. W przeciwnym razie obwód wtórny byłby po prostu losową wiązką sygnałów. Proces wtórny to opisowa etykieta, którą nadajemy procesowi pierwotnemu. Np. ogromna burza jest po prostu ogromną burzą, dopóki nie pojawi się we śnie osoby w depresji! Sama burza jest neutralna. To kiepski przykład, ale rozumiesz, co mam na myśli?

Clare

Ania

„tak się zastanawiam, czy nie uwzględnianie procesu pierwotnego może prowadzić do nadużyć? Pamiętam na początku, była taka tendencja „przepychania przez próg”- „co tu znowu tak siedzisz, znowu ten próg?”, to stwierdzenie budowało we mnie poczucie winy. Takie popychania do procesu wtórnego, brakowało mi doceniania miejsca

w którym aktualnie jestem. Ważne jest, aby ktoś w tym miejscu z tobą побыł i pomógł Ci to ogarnąć, zauważył całą troskę, którą dźwigasz. Też mam podobne doświadczenie jak Agnieszka, ponieważ kilka razy zdarzyło mi się wyjść z sesji bardzo rozbita, ponieważ potrzebowałam wsparcia, zrozumienia a terapeuta dążył tylko do procesu wtórnego, to było ważniejsze niż ja, która coś trudnego przeżywam. Takie

różnicowanie, że jedna strona jest lepsza a druga gorsza. Wtedy czułam się niekomfortowo i pogłębiał się kompleks- że to jest niewłaściwe, że jestem w tym miejscu, że coś ze mną jest nie tak. Brak wsparcia w miejscu procesu pierwotnego, akceptacji, może prowadzić do nadużyć. Po takiej sesji czułam, jakbym nie mogła zaistnieć cała, że muszę zmarginalizować część swego doświadczenia, że moja tożsamość nie została uwzględniona, czułam się taka nie ważna, ważniejsze było to coś co jest dalej a ja zwyczajnie potrzebowałam aby rozejrzeć się w miejscu, którym jestem i je zrozumieć”.

Marzena

proces pierwotny jest to tożsamość klienta na dany moment, to jest to z czym się on utożsamia, niezależnie od tego w jaki sposób ta tożsamość jest zbudowana. Jeżeli nawet na traumie, to prawdopodobnie zbudował ją, żeby przetrwać. Gdy terapeuta nie uzna jego pierwotnej tożsamości i w jakikolwiek sposób ją podważy, to nie będzie tego kogoś z kim można by było pracować. Aby klient mógł iść dalej (p. wtórny), najpierw trzeba uznać jego pierwotną tożsamość. Docenić te doświadczenia i że jest to potrzebne i znaczące dla jego dalszego rozwoju. Warto podkreślić, że do tego też potrzebna jest odwaga, trzeba uszanować te pierwotne doświadczenia i sposób w jaki klient je wnosi. Trzeba zbadać czy jest gotowy na nowe doświadczenia, wykraczające poza znane mu obrony i maski, które przywdział i zobaczyć do czego one mu służą i skąd się wzięły. To jest praca w procesie pierwotnym. Dopiero jak klient uświadomi sobie, że to już mu nie służy czy przeszkadza, to może być trochę gotowy na to, żeby przyjąć coś, co leży poza jego tożsamością, poza procesem pierwotnym. Jeżeli terapeuta nie będzie dość uważny może go rozwalić i z powrotem jeszcze bardziej strauumatyzować.

Agnieszka

przypomniałam sobie jedną z sesji, która dotyczyła moich relacji. Miałam wtedy trochę ponad 20 lat i to był początek mojej pracy rozwojowej. Tak jak widzę to teraz, terapeuta zauważył i przytrzymał się sygnałów mojego procesu wtórnego. Nie byłam na to w ogóle gotowa. To co robił było dla mnie niezrozumiałe i przykre, miałam poczucie, że mnie nie uwzględnia, nie widzi moich potrzeb i tego co się ze mną dzieje. Byłam na etapie podstawowego nazywania uczuć i potrzeb, dla mnie wtedy to był jedyny dostępny poziom rozumienia siebie. Chciałam wysłuchania i współczucia, potrzebowałam zobaczyć w jakim jestem miejscu. Nie byłam gotowa na kontakt z moimi głęboko nieświadomymi częściami, od których byłam oddalona po prostu lata świetlne. Teraz je znam, ale wtedy konfrontacja z nimi była przerażająca. Potrzebowałam mocno stanąć na ziemi i zrozumieć kim jestem, jaką chcę zbudować relację, jakie mam potrzeby. Oczekiwałam wsparcia i zrozumienia na takim ludzkim poziomie. Byłam młodą osobą, która mało wie o sobie i potrzebowałam pomocy w zbudowaniu tożsamości, wzmocnieniu mojego

niestabilnego jeszcze ego, a nie destabilizowania tej kruchej struktury jeszcze bardziej. I tak byłam wtedy rozbita na wiele nie komunikujących się ze sobą części. Pr. pierwotny ma w takim potocznym myśleniu psychoterapeutycznym niższą rangę niż pr, wtórny. Przekraczanie progu ma większą wartość niż pozostawanie w pr. pierwotnym. Tam gdzie są rangi bardzo łatwo jest zdyskryminować jakąś część, która jest uważana za gorszą np. w trakcie sesji jest pokusa, żeby wnosić sygnały wtórne i zapraszać do doświadczania ich nie zauważając, że osoba wyraźnie tego nie chce, bo potrzebuje opowiedzieć co jej się wydarzyło w ostatnim tygodniu. Może nie miała się tym z kim podzielić i czuje się opuszczona, kiedy terapeutka wyłapuje sygnały zamiast jej po prostu posłuchać i dać wsparcie swoją obecnością.

BIBLIOGRAFIA

1. Arnold Mindell: Siła ciszy Odwracanie procesów starzenia-uzdrawianie kwantowe, Wydawnictwo KOS, Katowice 2007r.
2. Arnold Mindell: Psychologia i szamanizm, Wydawnictwo KOS, Katowice 2007r.
3. Arnold Mindell: Praca nad samym sobą, Wydawnictwo NUIT MAGIQUE Warszawa 1995
4. Arnold Mindell: Śnienie na jawie, Wydawnictwo KOS, Katowice 2004r.
5. Arny i Ammy Mindell: Tyłem do przodu, Wydawnictwo „Colent”, Kraków 1998r.
6. Tomasz Teodorczyk : Mindel i Jung Reedycje i inspiracje Wydawnictwo Eneteia, Warszawa 2016r.
7. Redakcja naukowa Bogna Szymkiewicz: Psychologia Procesu Teoria i praktyka, Wydawnictwo Eneteia Warszawa 2013r.
8. Arnold Mindell: O pracy ze śniącym Ciałem, Wydawnictwo Agencja Wydawnicza Tu, Warszawa 2003r.
9. Carl R. Rogers: O stawaniu się sobą, Wydawnictwo Dom Wydawniczy REBIS Poznań 2014r.
10. C.G. Jung: Psychologia przeniesienia, Wydawnictwo Sen Warszawa 1993r
11. Zygmunt Freud: Psychologia życia codziennego, Wydawnictwo vis-a-vis Kraków 2021r.
12. Redakcja Naukowa Helena Sek: Psychologia kliniczna, Wydawnictwo Naukowe PWN Warszawa 2012r.
13. Redakcja Naukowa Lidia Grzesiuk: Psychoterapia podręcznik akademicki, Wydawnictwo Eneteia Warszawa 2005r.
14. Bogna Szymkiewicz: Zranione stany świadomości, Wydawnictwo Eneteia Warszawa 2006r
15. Pod redakcją Bogna Szymkiewicz-Kowalskiej: Po drugiej stronie kłopotów, Wydawnictwo Synergy Europa Warszawa 2003r.
16. Amy Mindell: Metaumiejętności O sztuce terapii, Wydawnictwo NUIT MAGIQUE Warszawa 1996r.
17. Arnold Mindell: O istocie snów Psychologiczna i duchowa interpretacja snów, Wydawnictwo Wydawnictwo KOS Katowice 2007r
18. Julie Diamond Lee Spark Jones: Droga Powstaje Gdy Idziesz, Psychologia procesu w praktyce, Wydawnictwo Eneteia Warszawa 2014r.
19. Michał Duda i Joanna Dulińska: Materiały z praktyk psychiatrycznych w Mościskach 2013r
20. Arnold Mindell „Cienie miasta interwencje psychologiczne w psychiatrii” Kraków 2000r
21. Praca ze światem notatki- Worldwork
22. Warsztat-Bogna Szymkiewicz, 2014 r.

23. Slavka Takacowa, „Praca z symptomami fizycznymi i lękiem” warsztat 25.03.2018 r
24. Bogna Szymkiewicz -warsztat superwizyjny, styczeń 2017
25. Wywiad z Tomkiem Teodorczykiem z dnia 16.04.2023
26. .C.G.Jung, „Psychotherapy and Philosophy of Life”,Tom16, Collected Works, Londyn: Routledge and Kegan Paul, 1954r..
- 27.
28. <https://www.son-rise.org/heart.html>
29. <https://quotepark.com/pl/autorzy/jon-kabat-zin/-2.11.2023>
30. <https://www.taniaksiazka.pl/autor/jon-kabat-zinn>
31. 2.11.2023-[https://iapop.com/pl/praca-ze-swiatem-worldwork/-](https://iapop.com/pl/praca-ze-swiatem-worldwork/)
32. <https://pl.wikipedia.org/wiki/Medytacja> [mindfulness-2.11.2023https://euphire.pl/cytat/442-carl-rogers-cytaty-psychologiczne/10.09.2023](https://euphire.pl/cytat/442-carl-rogers-cytaty-psychologiczne/10.09.2023)
33. <https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zdrowie-psychiczne/mindfulness-na-czym-polega-trening-uwaznosci-aa-uDPv-er7g-Defd.html> 2.11.2023
34. <https://nowewzorze.pl/arnold-mindell-psychologia-procesu/>
35. <https://www.matras.pl/ksiazka/autyzm-przełom-w-podejsciu-program-son-rise> z dnia. 15.09.23)
36. <https://iapop.com/pl/praca-ze-swiatem-worldwork/>
37. <https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zdrowie-psychiczne/mindfulness-na-czym-polega-trening-uwaznosci-aa-uDPv-er7g-Defd.html>
38. <https://pieknoumyslu.com/paul-watzlawick-teoria-komunikacji>,dnia 16.06.2023) 27 (<https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/komunikacja-interpersonalna;3924681.html>).