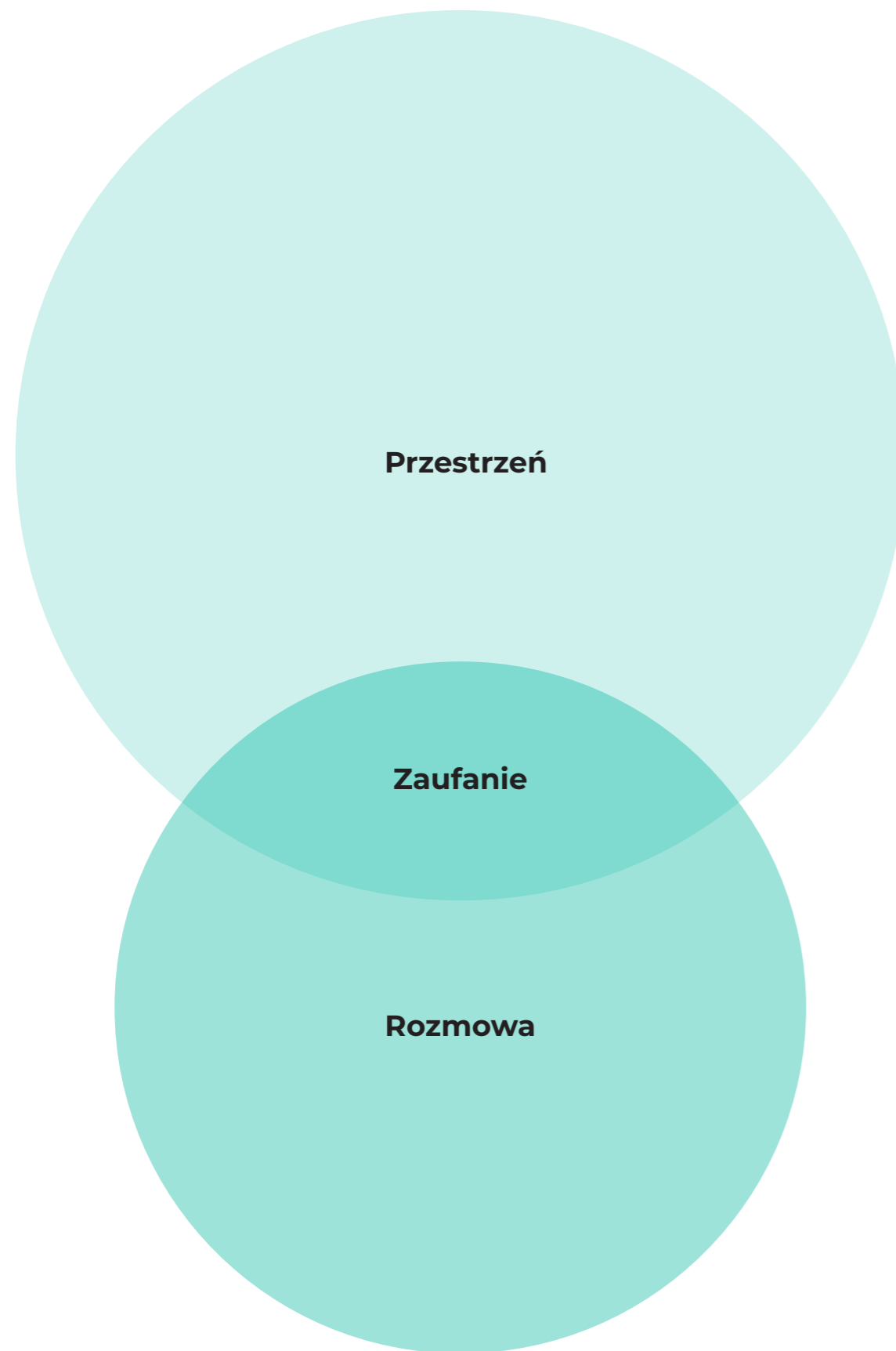


# Tool book



Nadia  
Niedbalska

psychologia i rozwój osobisty

**Co to jest?**

Rozmowa. Podstawowa i główna forma pracy z psychologiem/terapeutą. Wymiana słów, myśli, wyobrażeń. Pozwala na podzielenie się swoją historią z drugą osobą i na usłyszenie swojej historii na głos. Pozwala na zapoznanie się z jego przemyśleniami, wątpliwościami, trudnościami, planami, chęciami, potrzebami. Jest formą tworzenia narracji, opowieści.

**Jak to działa?**

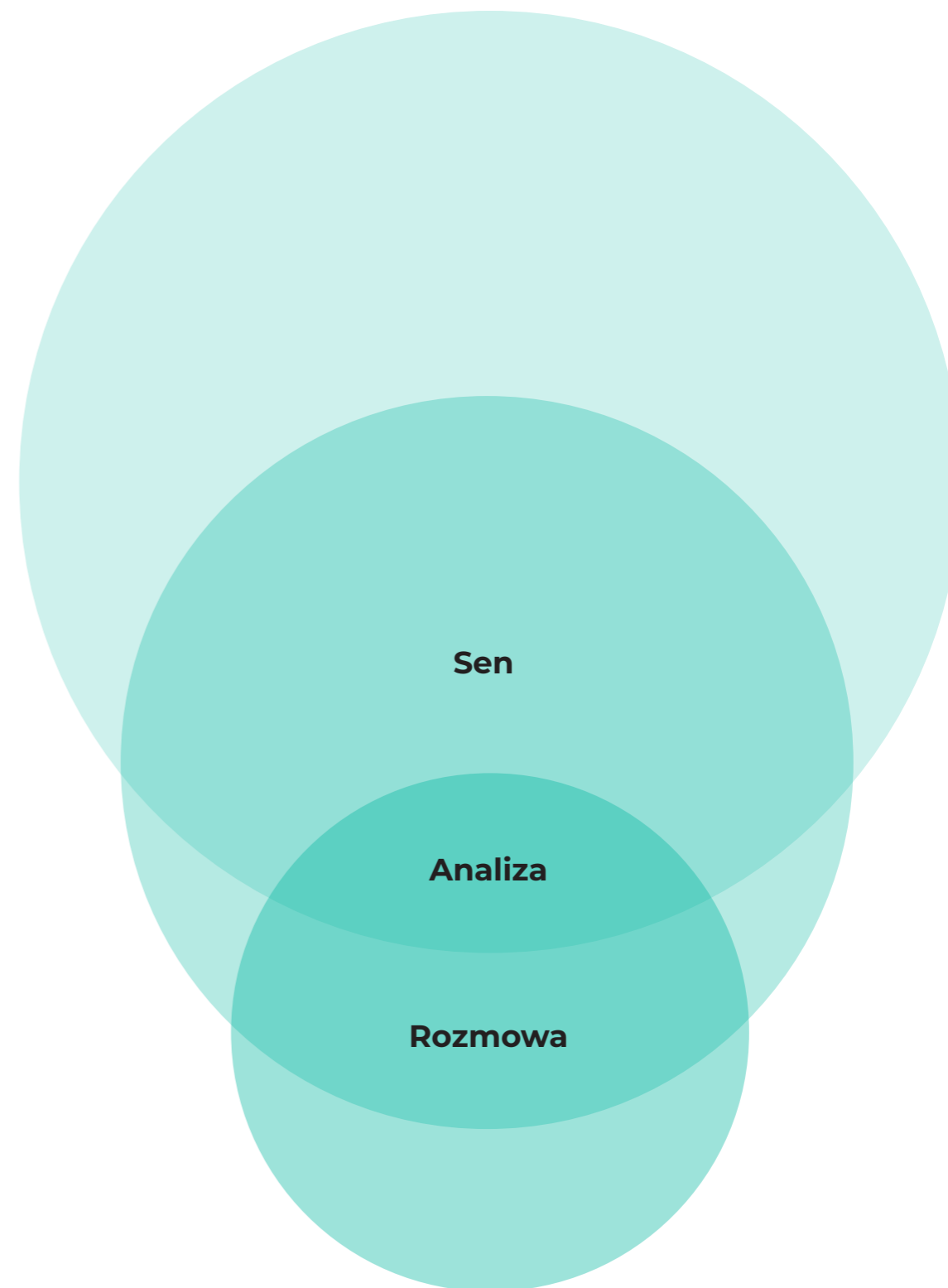
Dzięki zadawanym pytaniom, podążaniu za wyłaniającymi się treściami, jak i indywidualnie dostosowanej ilości czasu, umożliwia głębsze poznanie, większe zrozumienie i szerszy ogląd sytuacji. Pozwala na odkrycie nowych powiązań oraz odzyskanie tych zagubionych lub zapomnianych. Tworzona narracja umożliwia przeniesienie treści z pamięci emocjonalnej do pamięci autobiograficznej, a owo przeniesienie uwalnia od nadmiaru napięcia, tworząc tym samym wspomnienia, o których uczymy się mówić. Dzięki stałej i bezpiecznej przestrzeni, w której rozmowa jest odbywana, pozwala na budowanie więzi terapeutycznej i stopniowe mierzenie się z trudnościami. Ta bezpieczna przestrzeń pełni też nieocenioną rolę na czas przywracania lub budowania jej na nowo wewnątrz siebie.

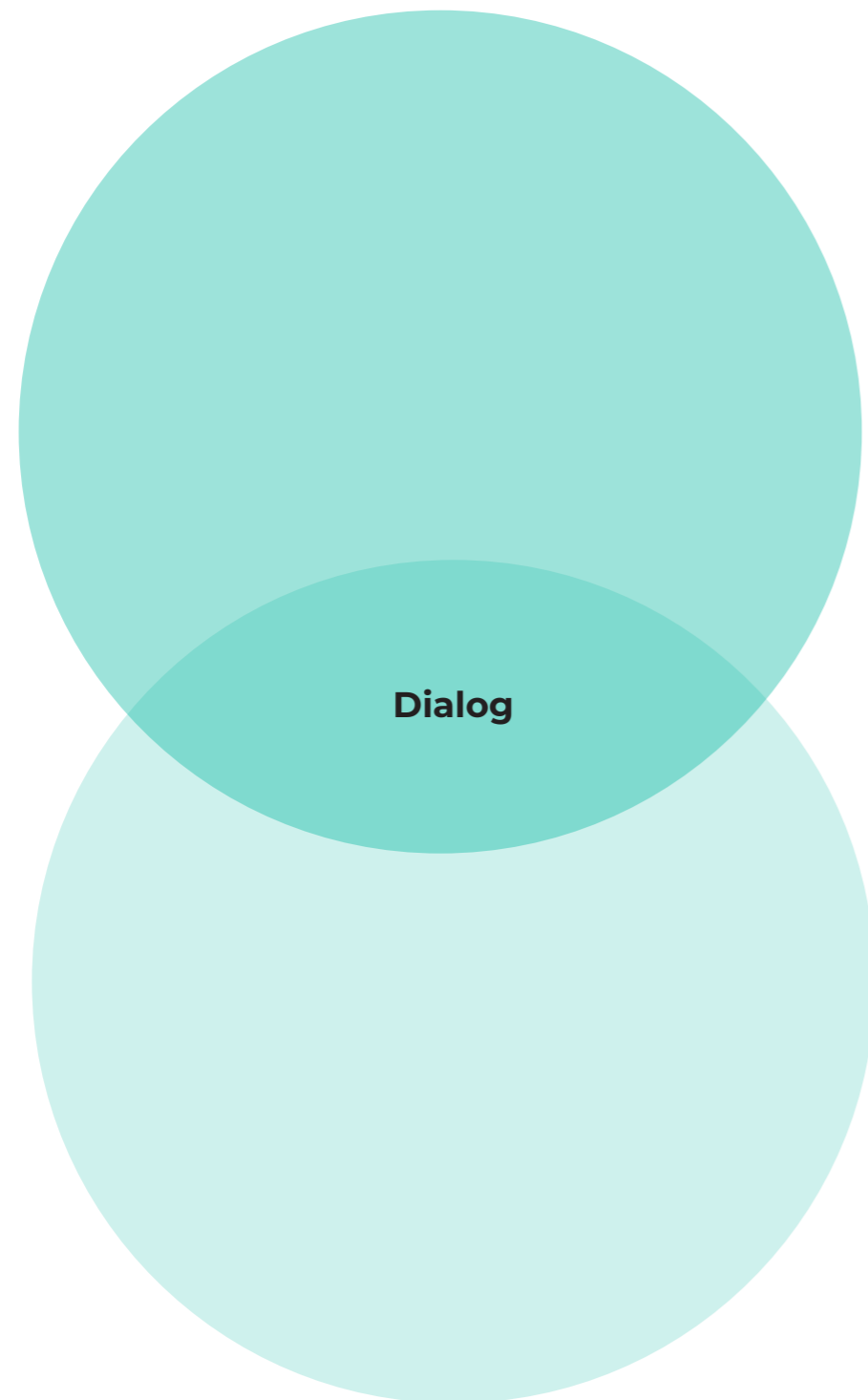
### Co to jest?

Przyglądanie się przyniesionym (zapisanym lub zapamiętanym) snom i odkrywanie ich znaczeń. Przyglądanie się zarówno pojedynczym obrazom, jak i całym sekwencjom - seriom. Zwrócenie uwagi zarówno na Wielkie Sny, które wyraźnie pamiętamy po latach, na te, które zrobiły na nas wrażenie w danym momencie, jak i na te, które stale się powtarzają. Jest to forma pracy z obrazem. Może opierać się na opowiadaniu – „malowaniu słowem” lub przekładaniu wyśnionych obrazów na papier (rysowanie, malowanie, itp.). Powstałe prace są punktem wyjścia do dalszej rozmowy. Podstawą pracy jest metoda amplifikacji – poszerzania znaczenia. Odkrywania zarówno osobistych odniesień, skojarzeń, powiązań, wspomnień, jak i szerszych znaczeń i skojarzeń kulturowych. Jest to metoda wolna od jednoznacznych interpretacji.

### Jak to działa?

Jako forma kontaktu z obrazem niebędącym efektem przemyśleń i logicznych rozważań, analiza snów pozwala na rozszerzenie pracy o aspekt emocjonalny. Sny umożliwiają zetknięcie się z ważnymi wewnętrznymi treściami psychicznymi, które w momencie pojawienia się nie potrafią być jeszcze nazwane, są obrazami. Są jak naładowane emocjonalnie wiadomości w innym języku. Jeśli dać im wystarczającą ilość czasu, sny same się objaśniają. Mają wyjaśnienie w sobie. Dzięki amplifikacji, stopniowo i bezpiecznie odczytujemy znaczenia. Sny są jak wewnętrzne baśnie. Część znaczeń odczytujemy od razu, a część po długim czasie. Widzimy i czujemy tyle, na ile gotowa jest nasza psychika. Dzięki tym naszym wewnętrznym wiadomościom uzyskujemy dodatkową wiedzę o nas samych.



**Co to jest?**

Wejście w rolę swojego wewnętrznego krytyka i wypowiedzenie na głos jego słów w drugiej osobie („jesteś złą osobą”, „nie nadajesz się do niczego”). Sami decydujemy, które słowa wypowiadamy, jakim tonem i w jakiej formie. W dalszych etapach ćwiczenia próbujemy wejść w dialog z wewnętrznym krytykiem. Odpowiedzieć mu co myślimy i co czujemy gdy tak się do nas zwraca. Dalej wypowiadamy się w drugiej osobie („boli mnie gdy tak o mnie mówisz”, „nie chcę, żebyś tak o mnie mówił”). Jeśli jest to za trudne, to próbujemy zwrócić się do niego wyobrażając sobie siebie w bezpiecznym miejscu lub w towarzystwie zaufanej osoby. Gdy i to jest za trudne, to opowiadamy o naszych reakcjach terapeutę (przechodzimy na wypowiedzianie się w trzeciej osobie – „gdy słyszę tego krytyka we mnie, to...”).

**Jak to działa?**

Technika ta pozwala na zauważenie i wyodrębnienie wewnętrznego krytyka. Usłyszenie jego słów wypowiedzianych na głos. Dzięki „ugłośnieniu” tego głosu możemy zacząć oddzielać się od niego zamiast bezgłośnie mu się poddawać. Jest to też szansa na odszukanie jego źródła (czyim głosem przemawia? czy słyszeliśmy kiedyś słowa, których używa? kto by się zgodził z jego słowami?). Dzięki obecności terapeuty i stworzeniu bezpiecznej przestrzeni jest szansa na nawiązanie dialogu z wewnętrznym krytykiem. Podzieleniem się swoimi emocjami, przemyśleniami, reakcjami ciała. Uwolnieniem i zmniejszeniem napięcia. Dzięki temu dialogowi uczyliśmy się formułować alternatywne przekonania (zbieramy argumenty podważające krytykę i je wypowiadamy). Krok po kroku budujemy adekwatną samoocenę.

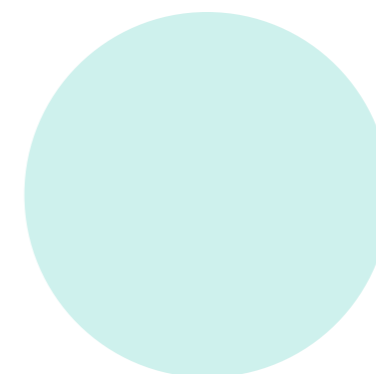
### Co to jest?

Narzędzie stosowane wspólnie z dziennikiem aktywności. Pozwala na zauważenie i zanotowanie zmian w nastroju pojawiających się w ciągu dnia. Określamy poziom nastroju w skali od 1 do 10 i notujemy w tabeli podzielonej na określone dni miesiąca, z wyszczególnieniem trzech pór dnia (rano/popołudnie/wieczór). Najlepiej notować o stałych porach (po posiłkach, o konkretnej godzinie lub po stałych aktywnościach), tak aby była to ocena bieżącego stanu, a nie ocena nastroju po dłuższym czasie.

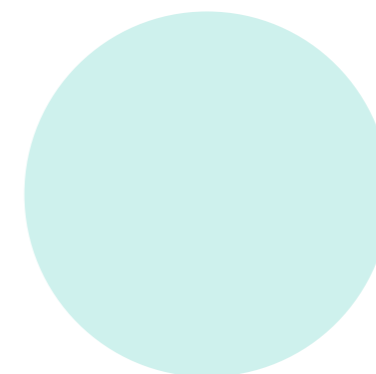
### Jak to działa?

Dzięki regularnej ocenie nastroju mamy szansę zauważyć ewentualne prawidłowości związane z jego zmianą (czy występują o określonych porach dnia? czy są związane z aktywnościami lub ich brakiem? czy zmiany następują w cyklach? jeśli tak, to w jakich?). Podobnie jak Dziennik Aktywności, narzędzie to pozwala na wyjście poza zgeneralizowany obraz i ocenę własnej sytuacji („cały czas czuję się źle”). Jest punktem wyjścia do dalszej rozmowy i planowania dalszych działań. Technika ta jest szczególnie pomocna w zaburzeniach nastroju i depresji.

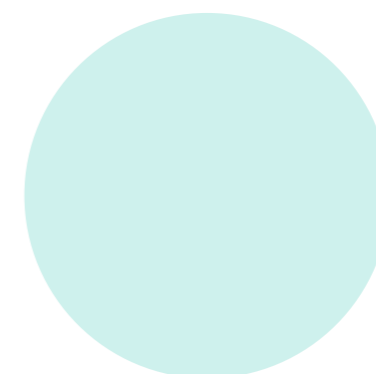
rano

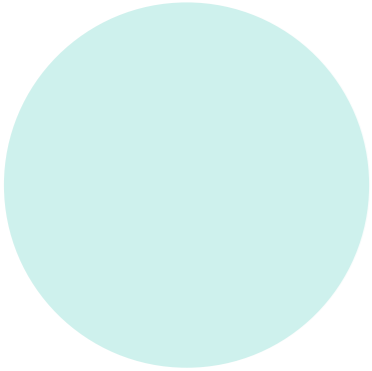

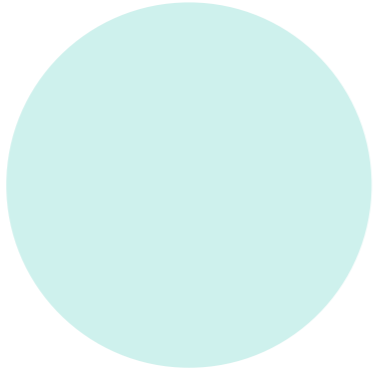

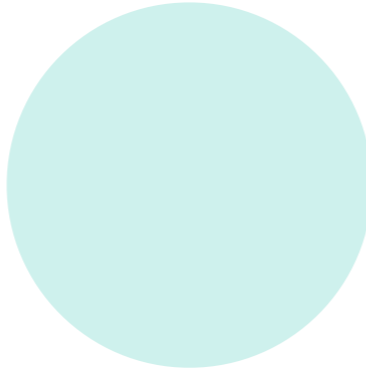

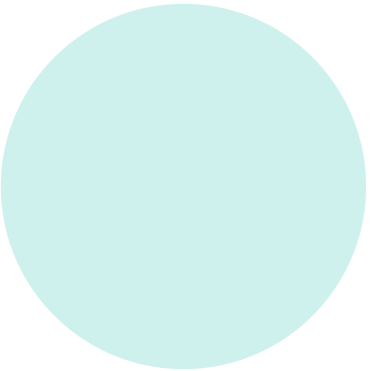

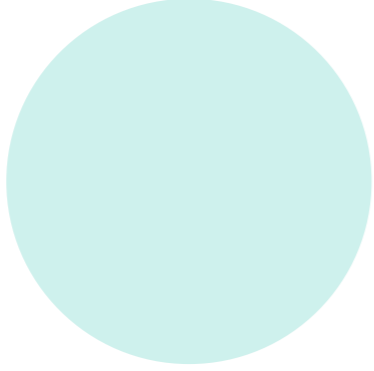

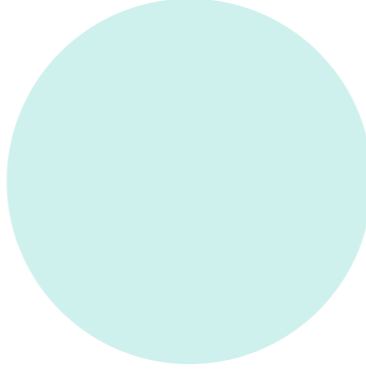

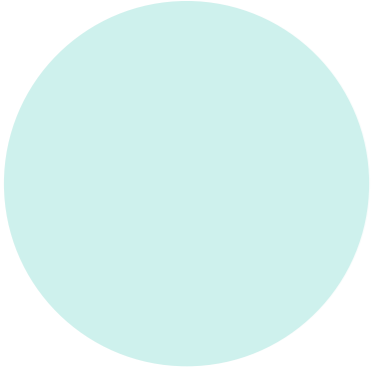

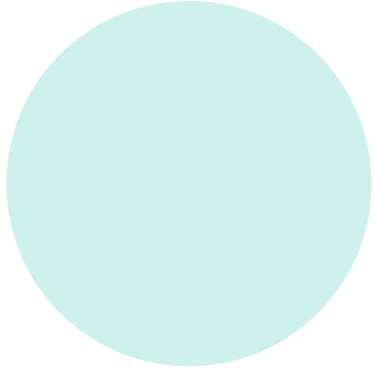

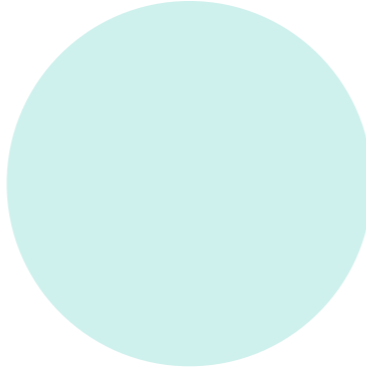



popołudnie



wieczór



<b>6:00-8:00</b>  	<b>8:00-10:00</b>  	<b>10:00-12:00</b>  
<b>12:00-14:00</b>  	<b>14:00-16:00</b>  	<b>16:00-18:00</b>  
<b>18:00-20:00</b>  	<b>20:00-22:00</b>  	<b>20:00-22:00</b>  

**Co to jest?**

Narzędzie pozwalające na uchwycenie i zanotowanie aktywności podejmowanych w ciągu dnia, przynoszących przyjemność lub satysfakcję. Informacje są zapisywane w tabeli podzielonej na poszczególne dni tygodnia, z wyszczególnieniem dwugodzinnych przedziałów czasowych (6:00-8:00, 8:00-10:00, itd.). Notujemy nawet najmniejsze rzeczy lub sytuacje. Warto również oznaczyć poziom osiągniętej przyjemności w skali od 1 do 10.

**Jak to działa?**

Dzięki skoncentrowaniu na aktywnościach i rzeczach przynoszących przyjemność lub satysfakcję mamy szansę zauważyć czy i w jakim stopniu występuje w naszym codziennym życiu. Zapisywanie pozwala uchwycić to, co zazwyczaj umyka naszej uwadze lub to, czego nie dostrzegamy lub bagatelizujemy. Pozwala na wyjście poza zgeneralizowany obraz. Jest punktem wyjścia do dalszej dyskusji i planowania dalszych działań. Technika ta jest szczególnie pomocna w zaburzeniach nastroju i depresji.

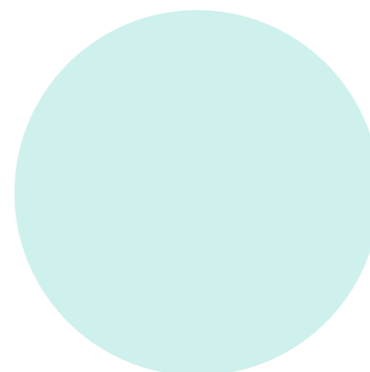
**Co to jest?**

Szablon zawierający serię otwartych pytań dotyczących nas samych (nota biograficzna, wartości, styl życia, światopogląd, potrzeby, myśli, odczucia, zachowanie). Odpowiadamy na pytania samodzielnie i na tyle wyczerpująco na ile sami zdecydujemy. Nie spieszymy się. Wracamy do szablonu jeśli tylko uznamy, że chcemy coś dopisać.

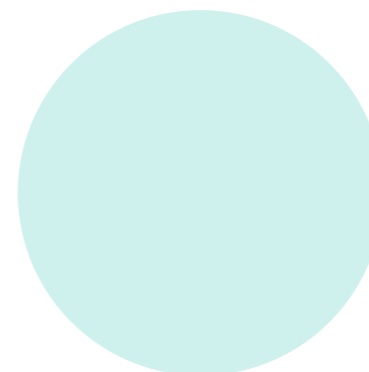
**Jak to działa?**

Narzędzie to pozwala na uporządkowanie wiedzy na własny temat, na zadanie sobie wielu pytań (czasem po raz pierwszy), na weryfikację czy i jak odpowiedzi zmieniały się w czasie. Pozwala na określenie lub dookreślenie własnej tożsamości, na spojrzenie na siebie z perspektywy kontinuum, na zauważenie, że mimo zmian wciąż jesteśmy sobą. Jest punktem wyjścia do określenia co stanowi o tym, że jesteśmy sobą. Jest momentem na zauważenie zmian. Daje też szansę na zobaczenie „zapalnych” obszarów wywołujących w nas silne emocje oraz takich obszarów, które pozostają nieokreślone i wymagają poznania i nazwania. Jest to krok do budowania, wzmacniania ego.

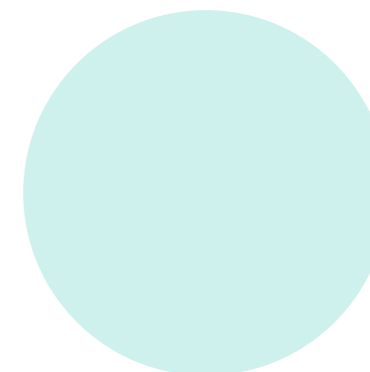
kim jestem?



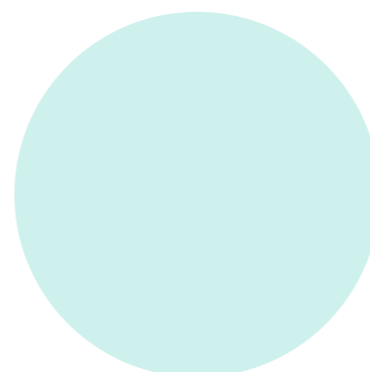
jakie mam cele?



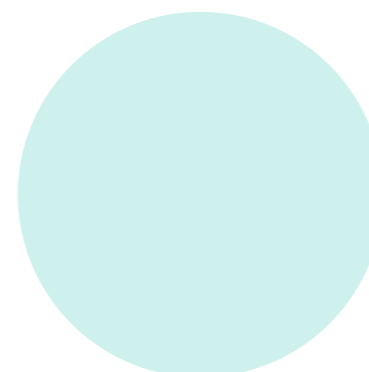
jakie mam nastawienie?



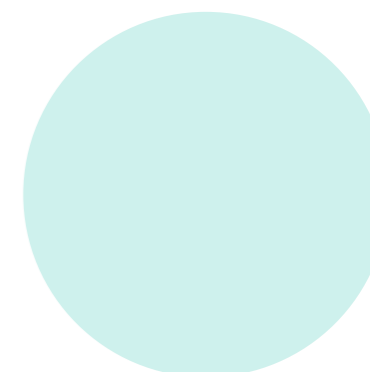
jak się zachowuję?



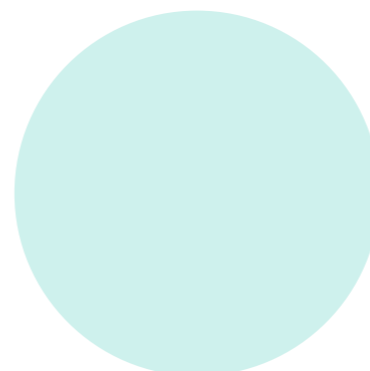
jakie mam potrzeby?



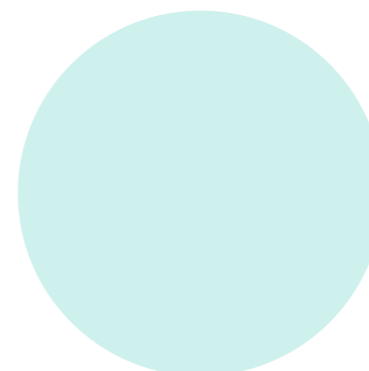
co myślę?



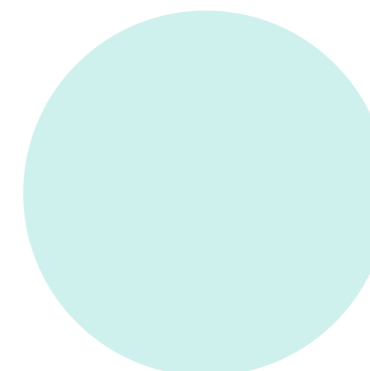
co czuję?



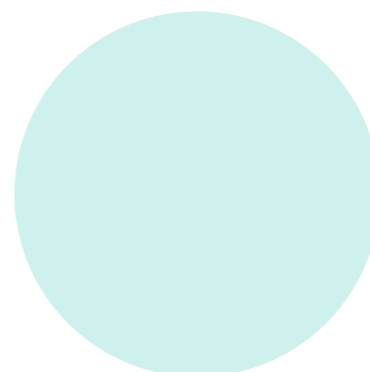
co mówię?



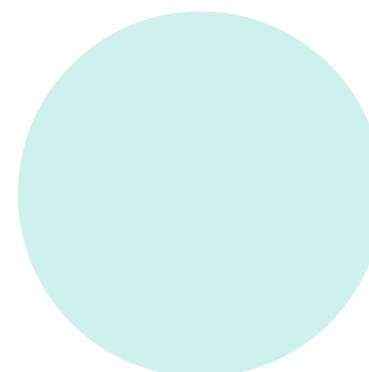
co słyszę?



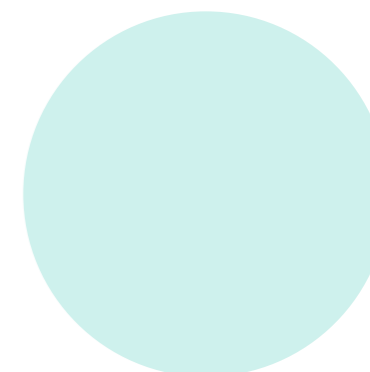
co widzę?



co mnie boli?



co sprawia mi przyjemność?



**Co to jest?**

Kolejna forma pracy z obrazem. Polega na tworzeniu tablicy/mapy przedstawiającej nas samych. Może przedstawiać nasz stan w danym momencie życia - to kim jesteśmy, może również przedstawiać nasze pragnienia i dążenia - to co jest ważne ale pozostaje niedoścignione lub nierozwinięte. Tworzymy ją przy pomocy wycinków z gazet, czasopism i kolorowych magazynów (postaci, przedmiotów, roślin, ich fragmentów lub całych wizerunków, słów, pojedynczych liter, itp.) naklejanych na kartkę lub karton dowolnych rozmiarów. Forma powstałego kolażu zależy tylko od nas samych.

**Jak to działa?**

Tworząc kierujemy się tymi obrazami, które w dowolny sposób są nam bliskie. Poruszają nas, wywołują skojarzenia, kolejne obrazy, przyciągają wzrok. Na etapie wykonywania mapy nie zastanawiamy się dlaczego dany obraz do nas „przemawia”. Poddajemy się procesowi tworzenia, a razem z nim otwieramy się na nasze emocje. To my decydujemy jak ma wyglądać nasza mapa i w którym momencie jest skończona. Ważne aby elementy, które ją tworzą, nie były nam obojętne. Powstała praca jest punktem wyjścia do dalszej rozmowy. Skupiamy się zarówno na ogólnym wrażeniu, zabarwieniu emocjonalnym, jak i na poszczególnych elementach. Odkrywamy znaczenia. Zadajemy pytania. Z czasem możemy robić nowe mapy, by sprawdzić co się zmieniło, a co pozostało takie same.

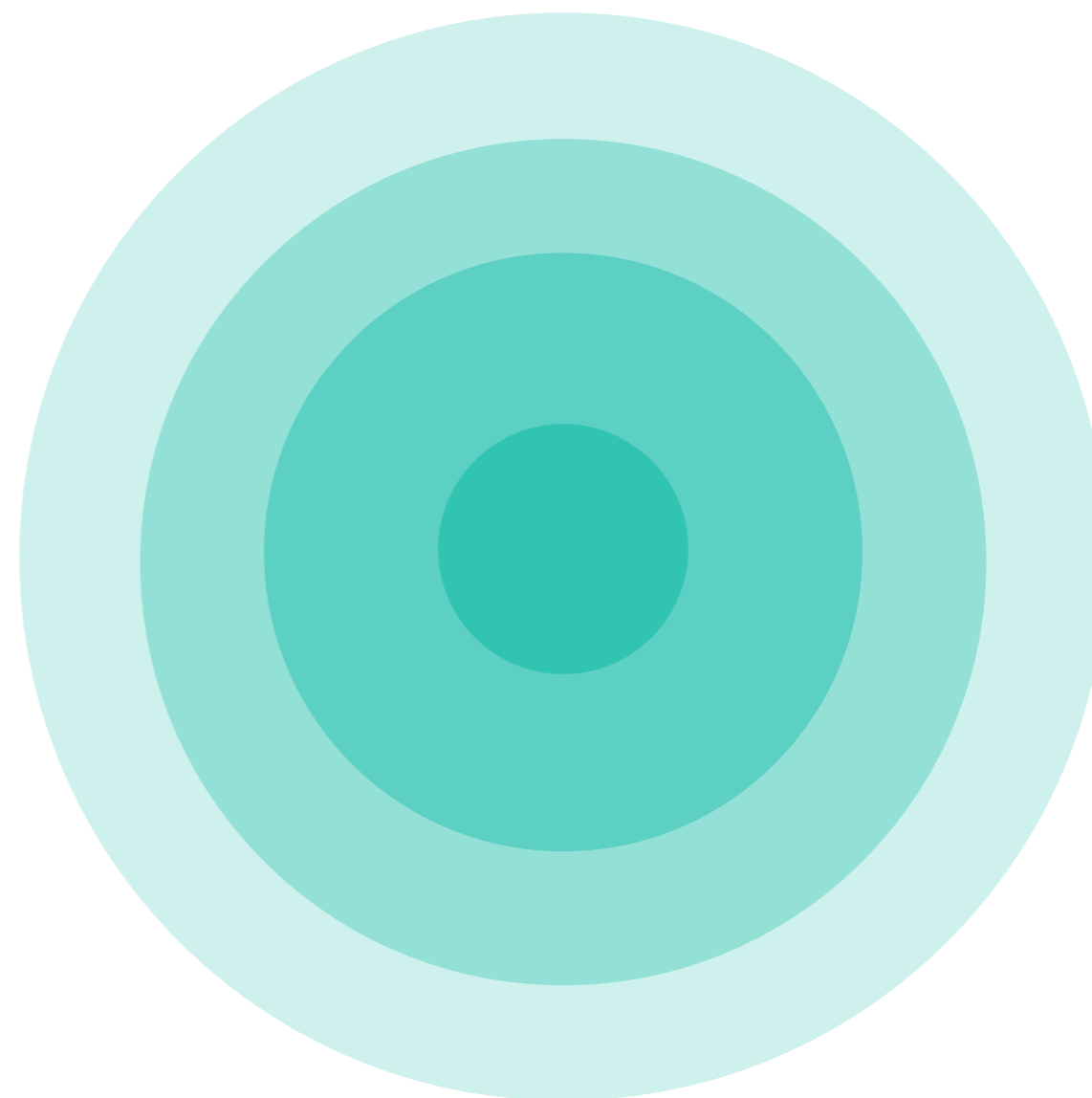


**Co to jest?**

Graficzna forma obrazująca nasze relacje z innymi ludźmi. Na środku arkusza papieru wpisujemy swoje imię i otaczamy je kołem, a następnie kolejnym i kolejnym. Każde z kół jest coraz większe. Kontynuujemy aż dojdziemy do brzegu arkusza. Następnie zaznaczamy na okręgach punkty i wpisujemy przy nich imiona ludzi, z którymi jesteśmy w relacji. Zaczynamy od tych, którzy są nam najbliżsi (symbolizujące je punkty rysujemy najbliżej środka). Przechodzimy do tych osób, które są dla nas mniej ważne, a kończymy na tych, z którymi relacja jest dla nas najmniej istotna. Na koniec zaznaczamy, które osoby mają na nas bezpośredni wpływ (symbolizujące je punkty łączymy kreską z kołem, w którym znajduje się nasze imię). Jeśli natomiast czyjś wpływ jest pośredni (dzięki innej osobie), to łączymy wszystkie trzy kropki. Możemy też oddzielnym kolorem lub pogrubioną kreską zaznaczyć te relacje i wpływy, które są według nas najsilniejsze.

**Jak to działa?**

Narzędzie to pozwala na uświadomienie sobie i określenie relacji w jakich się znajdujemy. Umożliwia zauważenie ilości tych relacji, wpływu jaki na nas mają i ewentualnych powiązań między nimi. Daje szansę na zweryfikowanie generalizacji i fałszywych przekonań w tym zakresie, jeśli takie mamy. Powstała plansza staje się kolejnym punktem wyjścia do pogłębionej rozmowy. Do zadawania pytań. Kto i dlaczego jest najważniejszy, ma największy wpływ? Czy mamy wokół siebie ważne osoby? Co stanowi o ich ważności? Czy dbamy o te relacje? Czy my również jesteśmy dla tych osób ważni? Czy oni dbają o nas? Czy osoby, które są dziś mało ważne były kiedyś ważniejsze? Co się z nimi stało? Kołowa forma diagramu podkreśla obecność ludzi wokół nas.



**Co to jest?**

Narzędzie wykorzystywane do określenia i nazwania tego, co dla nas ważne. Wychodzimy od narysowanego szablonu koła i dzielimy je na dowolną ilość pól. W każdym z nich zapisujemy hasłowo to, co stanowi naszą życiową potrzebę. Zapełniamy tyle pól ile sami zdecydujemy. To zależy tylko od nas. W następnym kroku dzielimy wyznaczone pola na pół. W jednej części każdej połówki zaznaczamy na jakim poziomie zrealizowania znajduje się dana potrzeba, a w drugiej na jakim poziomie chcielibyśmy, aby była zrealizowana.

**Jak to działa?**

Dzięki graficznej formie mamy szansę zobaczyć (czasem po raz pierwszy) to, czego potrzebujemy. Dać sobie czas, zastanowić się i nazwać własne potrzeby. Odróżnić te, które są nasze od tych należących do innych osób. Narzędzie to pozwala na zauważenie jaką wagę mają poszczególne potrzeby, czy i w jakim stopniu są zrealizowane, jakich obszarów życia dotyczą, a jakie pomijają, i że mogą się zmieniać. Powstałe koło jest punktem wyjścia do dalszej rozmowy. Pozwala zadać pytania i stać pierwszym krokiem do poszukiwania rozwiązań. Możemy też do niego wracać po czasie, aby sprawdzić co się zmieniło. Czy wszystkie potrzeby są aktualne? Czy poziom ich zaspokojenia się zmienił? Czy pojawiły się nowe?

