POZNAĆ SIEBIE I SWOJE RELACJE

Delikatne kroki w kierunku świadomości

Lubelskie Centrum Psychoterapii

WSTĘP

Ten mini-poradnik powstał z myślą o osobach, które zastanawiają się, czy podjąć psychoterapię. Możesz potraktować go jako delikatne preludium - pierwszą, spokojną przestrzeń do przyjrzenia się sobie.
Opiera się na psychodynamicznym sposobie rozumienia człowieka. Ćwiczenia, które znajdziesz w kolejnych częściach, nie służą do diagnozy ani szybkiej zmiany zachowania. Ich celem jest zatrzymanie się, nazwanie tego, co wewnętrzne, oraz przyjrzenie się własnym myślom, emocjom, potrzebom, obawom i relacjom z innymi ludźmi.
Możesz potraktować je jak pierwszą rozmowę z samym sobą. Nie ma tu „dobrych" ani „złych" odpowiedzi - ważne jest to, co jest dla Ciebie prawdziwe w danym momencie.
Mini-przewodnik może też pełnić funkcję przygotowania do konsultacji psychoterapeutycznej. Zapisane refleksje mogą pomóc:

- lepiej zrozumieć, z czym przychodzisz,
- łatwiej nazwać swoje trudności lub pytania,
- stać się punktem wyjścia do rozmowy z terapeutą.

Jeśli podczas pracy z ćwiczeniami pojawią się emocje, których nie chcesz lub nie możesz na razie pogłębiać, w porządku. Możesz się zatrzymać, pominąć pytanie lub wrócić do niego później. Tempo tej pracy jest w pełni Twoje.

SPIS TREŚCI

Czym jest terapia psychodynamiczna.....3

Linia życia.....4

Matryca potrzeb i obaw.....7

Cele i pragnienia.....8

Obraz siebie i innych.....9

Dziennik emocji i relacji.....11

Co dalej?.....15

Czym jest terapia psychodynamiczna?

Terapia psychodynamiczna jest jednym z czołowych nurtów psychoterapeutycznych, opartym na zasadach psychoanalizy. Wywodzi się z dziedziny psychiatrii i teorii psychoanalitycznych. Jej fundamentem jest przekonanie, że zrozumienie ludzkiego umysłu wymaga zgłębienia nieświadomych procesów.

W terapii psychodynamicznej istotną rolę odgrywają nieuświadomione mechanizmy działania, wewnętrzne konflikty, pragnienia, potrzeby, a także sposób interpretowania rzeczywistości społecznej oraz wewnętrzne wzorce relacji interpersonalnych, które kształtują się w okresie dzieciństwa. W wyniku eksploracji tych części świata pacjenta w procesie terapeutycznym - poprzez rozmowę z terapeutą - pacjent może lepiej zrozumieć korzenie problemów emocjonalnych i relacyjnych oraz pracować nad zmianą.

Praca skoncentrowana jest nie tylko na redukcji objawów, ale również zakłada podstawowe zmiany w zakresie funkcjonowania społecznego i interpersonalnego.

Linia życia

Zaznacz na poniższych liniach ważne dla Ciebie wydarzenia, decyzje, sukcesy, wyzwania, relacje.

PRZESZŁOŚĆ **TERAŹNIEJSZOŚĆ**

Pytanie pogłębiające:

- Które wydarzenia w przeszłości wciąż wpływają na moje emocje i decyzje?

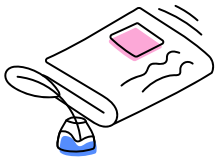
Linia życia

TERAŹNIEJSZOŚĆ **PRZYSZŁOŚĆ**

Pytania pogłębiające:

- Na czym się najczęściej skupiam – przeszłości, teraźniejszości czy przyszłości?
- Jakie pragnienia i cele chcę realizować w przyszłości?

Notatki



Matryca potrzeb i obaw

	Czego pragnę?	Czego unikam?
Relacje		
Rozwój		
Praca		
Zdrowie		

Konflikty wewnętrzne pojawiają się naturalnie i mogą wpływać na nasze decyzje i relacje. Poznanie ich w terapii może ułatwić lepsze zrozumienie siebie i swoich reakcji w codziennym życiu.

Cele i pragnienia

Zapisz 3–5 najważniejszych celów na najbliższy rok i w perspektywie 5 lat.

Pytania pogłębiające:

- Które cele wynikają z moich prawdziwych potrzeb, a które z oczekiwań innych?
- Jakie emocje towarzyszą realizacji tych celów?

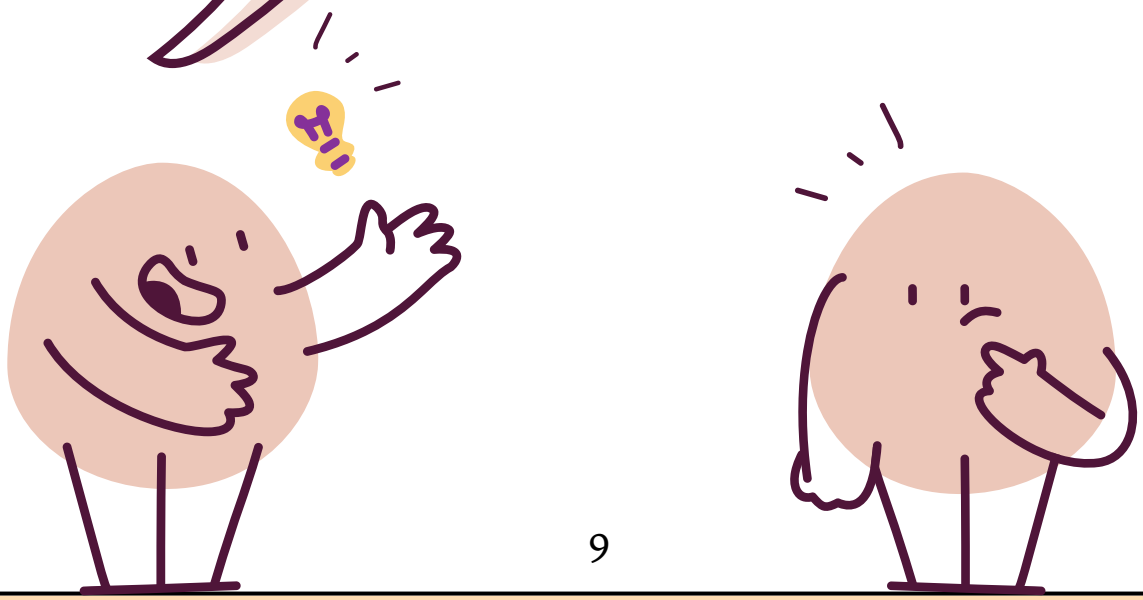
Obraz siebie i innych

Ja realne

Aktualny obraz siebie. Jest to zbiór cech, zdolności i ról, które przypisujemy sobie w danym momencie. To odpowiedź na pytanie: „Jaki/jaka jestem teraz?”.

Ja Idealne

To wizja osoby, którą chcielibyśmy się stać. Zawiera w sobie nasze marzenia, aspiracje oraz standardy doskonałości, do których dążymy. To odpowiedź na pytanie: „Jaki/jaka chcę być?”.



Obraz siebie i innych

Wypełnij tabelę, wpisując skojarzenia, cechy, myśli lub uczucia. Nie oceniaj ich - zapisuj to, co faktycznie się pojawia.

	Ja	**Inni**
Obraz w rzeczywistości		
Obraz idealny		

Pytania pogłębiające:

- Czym różni się obraz realny od idealnego?
- Jakie emocje pojawiają się przy tej konfrontacji?
- W jakim stopniu akceptuję różnice pomiędzy „Ja realnym" a „Ja idealnym"?

Dziennik emocji i relacji

W najbliższych dniach zapisz 1-2 sytuacje, które miały dla Ciebie znaczenie emocjonalne. Nie muszą to być „wielkie" wydarzenia. Liczą się też drobne interakcje (rozmowa, wiadomość, myśl o kimś). Dziennik emocji i relacji może przypominać tradycyjne ćwiczenia obserwacyjne. Jego głównym celem jest refleksja nad sobą. Nie chodzi o „poprawianie" zachowań czy szybkie zmiany, lecz o uważne **przyglądnięcie się swoim myślom, emocjom i relacjom.** Zapisywanie ich pozwala lepiej zrozumieć, co dzieje się wewnętrznie i jak funkcjonujesz w kontaktach z innymi - a to stanowi fundament pracy w terapii.

1. Sytuacja

Co się wydarzyło?
np. „Rozmawiałam z koleżanką o wspólnym projekcie"

2. Emocje

Jakie emocje się pojawiły?
np. złość, niepewność, napięcie, ulga

3. Myśli automatyczne

Co wtedy pomyślałam/pomyślałem?
np. „Znowu mnie nie traktuje poważnie"

4. Reakcja / zachowanie

Jak zareagowałam/-em?
np. wycofanie się z rozmowy, zmiana tematu

5. Skutek

Jak to wpłynęło na mnie lub relację?
np. „Poczułam dystans", „Napięcie zostało"

Dziennik emocji i relacji

1. Sytuacja

2. Emocje

3. Myśli automatyczne

4. Reakcja / zachowanie

5. Skutek

Dziennik emocji i relacji

1. Sytuacja

2. Emocje

3. Myśli automatyczne

4. Reakcja / zachowanie

5. Skutek

Dziennik emocji i relacji

1. Sytuacja

2. Emocje

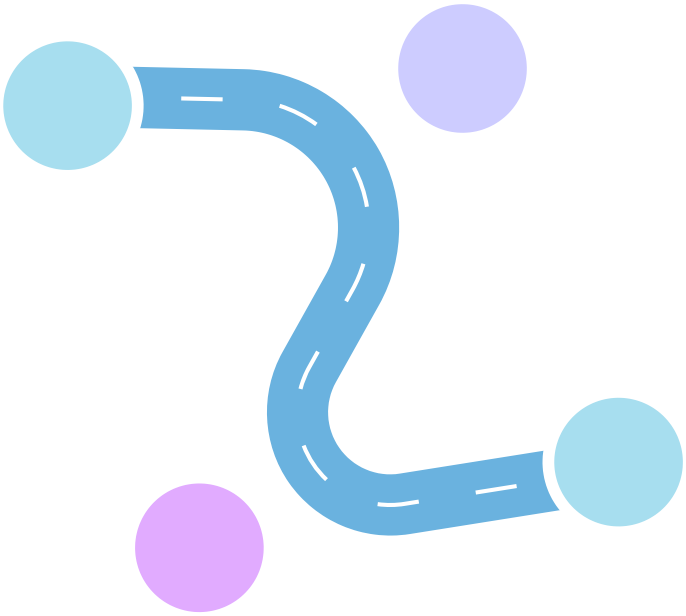
3. Myśli automatyczne

4. Reakcja / zachowanie

5. Skutek

Co dalej?

Jeśli podczas wykonywania ćwiczeń pojawiły się emocje, pytania lub myśli, które trudno zatrzymać tylko dla siebie - to naturalne.

Czasem pomocne bywa wypowiedzenie ich na głos, w bezpiecznej, nieoceniającej relacji (mimo że na początku możesz czuć się nieswojo lub obawiać oceny).

Konsultacja psychoterapeutyczna to przestrzeń, w której możesz przyjrzeć się swoim doświadczeniom we własnym tempie, bez presji na szybkie rozwiązania.