

METODY SŁUŻĄ CZŁOWIEKOWI A NIE CZŁOWIEK METODOM.

Zasadniczym celem Instytutu Rozwoju Potencjału Życia jest wsparcie dla szeroko rozumianego potencjału klienta. Uwaga jest skierowana na siłę życiową, która w zasadniczy sposób nieustannie domaga się naturalnego rozwoju człowieka poczynając od poczęcia aż do śmierci. Dlatego też założeniem jest permanentny rozwój osobisty każdej osoby.

Wszelkie metody formy pracy z klientem są dostosowane do tego sposobu myślenia, aby służyły klientowi, który przychodzi po pomoc.

Cała metodologia uwzględnia środowisko z którego osoba wyrasta, jego osobistą historię, zasoby oraz cały potencjał – jego osobistą „wyporność” rozwojową. Nie pomija jednakże wszelkich trudności z jakimi człowiek się boryka. Na szczególną uwagę zasługuje trauma i jej znaczenie zablokowania naturalnego rozwoju.

Wszystkie metody i formy pracy mają służyć pracy z klientem na kilku płaszczyznach: **somatycznym, emocjonalnym, duchowym i społecznym**. Oprócz tych są tzw. Filary pracy do których dostosowana jest cała metodologia: **CZUCIE CIAŁA, RUCH, RELACJA I OBECNOŚĆ**.

Wszystkie metody są dostosowane do w/w filarów pracy a także płaszczyzn. Metody są dostosowane do pracy indywidualnej i grupowej.

OTO METODY JAKIMI SIĘ POSŁUGUJE INSTYTUT ROZWOJU:

I. TERAPIA TRAUMY:

Zajmuje się pracą z przeciążeniem, które spowodowały trwałe skutki w psychice, na ciele i duszy. Mamy do czynienia z traumą pierwszorzędową – jednorazowe przeciążające doświadczenie i traumą drugorzędową, kiedy doświadczenia przeciążające są powtarzane. Osoba taka doświadcza wielokrotnego nadużycia, przemocy i tworzy w niej głęboką bezradność, bezsilność i niemożliwość wyjścia z zakłętego kręgu. Dzięki pracy z **POTENCJAŁEM ŻYCIA** zarówno w formie indywidualnej jak i grupowej, możemy szukać rozwiązań pracując z różnymi traumami:

- traumą transgeneracyjną,
- traumą szokową,
- traumą symbiotyczną (Franz Ruppert),
- traumą dotyczącą przywiązania (trauma relacyjna),
- trauma rozwojowa.

Podczas pracy indywidualnej z klientem posługujemy się różnymi metodami i technikami pracy. Np. EMDR, NARM, Biodynamicznym Oddechem Uwalniania Traumaty, Somatic Experiencing, Praca ze Stanami Ego. Wychodzimy zawsze od pracy z ciałem.

W przypadku pracy grupowej pracujemy przede wszystkim za pomocą **CZTERECH OKRĘGÓW ŻYCIA** (siedmiodniowe zajęcia lub każdy okrąg

jest prowadzony przez pół roku raz w miesiącu po dwa dni), a także treningów 4 dniowych lub USTAWIENÍ INTENCJI WG FRANZA RUPPERTA.

Zarówno praca indywidualna jak i grupowa stanowi pewną całość pracy na rzecz klienta. Można wybrać jakąś formę lub obie formy, po wcześniejszej konsultacji z terapeutą.

Praca z traumą odbywa się przede wszystkim uwzględniając potencjał rozwojowy osoby. Dzięki takiemu podejściu trauma jako przeciążenie jest łatwiejsza do zniesienia i poradzenia sobie z nią. Pracuje się przede wszystkim z siłą życiową i zasobami, które wspierają nasz rozwój do radzenia sobie z różnego rodzaju przeciążeniami.

To co wyróżnia pracę z traumą od psychoterapii, że praca opiera się przede wszystkim w oparciu o ciało. Ciało jest nośnikiem różnych doświadczeń jakie doświadczyliśmy w swojej historii. Poza tym narracja traumy jest na ostatnim miejscu, a nie pierwszym – opowiadanie historii, kiedy jest zbyt duży ładunek emocjonalny i somatyczny, jest retraumatyzacją.

II. PSYCHOTERAPIA:

Kolejna forma wspierania potencjału życia odbywa się poprzez psychoterapię. Są różne definicje dotyczące psychoterapii. Np. według Józefa Pietera psychoterapia wywodzi się z dwóch greckich określeń psyche (dusza) i therapein (leczyć). Potocznie psychoterapia bywa traktowana jako pewien życzliwy sposób rozmowy z pacjentem charakteryzujący się dobrą radą, wsparciem, pocieszaniem, uspokajaniem, podtrzymywaniem na duchu.

W naszym ujęciu psychoterapia jest doświadczeniem osobowego spotkania pomiędzy klientem a psychoterapeutą. W tym ujęciu uwzględnia się personalistyczną jak i dialogiczną wizję człowieka. Tzn., że człowiek jest wielowymiarowy. Posiada swoją strukturę duchową, psychiczną i somatyczną. Spotkanie osób dokonuje się na tych wielowymiarowych płaszczyznach.

Kto jest klientem?

1. Osoba indywidualna.
2. Para małżeńska.
3. Para rodzicielska.
4. Rodzina (rodzice + dzieci).

5. Grupa spotkaniowa

Klient, który jest zainteresowany własną psychoterapią potrzebuje rozwiązać swoje problemy życiowe, definiuje problem, ustala cel jaki chce osiągnąć. Oznacza to, że psychoterapia różni się zasadniczo od pomocy lekarskiej, kiedy to pacjent otrzymuje leki lub radę. W psychoterapii klient ukierunkowuje się na zmianę i szuka jej w procesie psychoterapii a psychoterapeuta jest osobą, która pomaga klientowi osiągnąć cel. Takie rozumienie psychoterapii zakłada, że klient jest kreatorem zmiany a terapeuta dzięki swemu przygotowaniu pomaga mu zbudować zmianę.

Spotkanie z klientem odbywa się w jego świecie: w jego marzeniach, w jego przekonaniach, w jego przeżywaniu, w jego duchowości, w jego systemie rodzinnym, w jego przynależności do konkretnych osób, identyfikacji z różnymi osobami. Klient wtedy jest rozumiany w swoim świecie i pragnie aby ten świat, który na dzień dzisiejszy tworzy problemy mógł mieć inne znaczenie w dążeniu do celu. Podczas spotkania psychoterapeuta uwzględnia świat wartości klienta.

W psychoterapii spotkania uwzględnia się trzy czasy: przeszłość (to co było), teraźniejszość (to co jest), przyszłość (jak mam być). Psychoterapeuta pomaga klientowi zintegrować owe trzy czasy, tak aby klient mógł żyć i dążyć do konkretnego celu. Natomiast podstawą spotkania w psychoterapii jest uwzględnianie wolności człowieka. Każdy klient ma swoją wolność osobistą. Jest ona różna od uwarunkowania i może być przez nią zniewolona. Dlatego też w psychoterapii pomaga się odkryć klientowi jego zasoby wolności, aby mógł realizować to co chce, a nie to co musi.

W instytucie Psychoterapii i Ustawień Systemowych stosuje się różne formy psychoterapii:

1. Gestaltowską.
2. Systemową.
3. Ericksonowską.
4. Krótkoterminową.
6. Ustawień systemowych.

Wszystkie proponowane podejścia są dla klienta i mają mu pomóc w osiągnięciu zmiany.

III. TRENINGI ROZWOJOWO – TERAPEUTYCZNE.

Są one inną formą pracy z ramach wspierania i rozwijania potencjału życiowego. Jest ona nakierowana na rozwój osobisty swojej siły życiowej i potencjału związanego ze swoimi zasobami. Trening rozwojowo – terapeutyczny nawiązuje w pierwszej kolejności do rozwoju a także wykorzystanie go w radzeniu sobie z problemami życiowymi z jakich doświadcza aktualnie osoba.

Podczas pracy grupowej zajmujemy się przede wszystkim budowaniem zasobów, wspieranie siły życiowej, która nieustannie przejawia się i wyraża w potencjalnym rozwoju osoby. Przede problemy z jakimi przyszła osoba są rozwiązywane w ramach tych zasobów.

Inną ważną kwestią jest kotwiczenie osoby w tu i teraz i odnoszenie potencjału do przyszłości. W ten sposób osoba ma możliwość wspieranie w sobie tego co ma i w jaki sposób może się to wyrażać w konkretnych sytuacjach życiowych.

Zajęcia odbywają się w grupie 12 osobowej i trwają przez 4 – 5 dni. Praca na treningu jest bardzo dobrym uzupełnieniem pracy indywidualnej terapeutycznej. Zajęcia są prowadzone 2 razy w roku. Każdy z uczestników przed rozpoczęciem zajęć jest zapraszany do konsultacji, która jest warunkiem uczestniczenia w grupie.

IV. PRACA Z CIAŁEM

Nasze ciało jest jak dom, w którym mieszkamy. Jaki on jest, tak też się czujemy i funkcjonujemy w nim według zasad reguł obowiązujących w tym domu. Ciało jest dla nas darem, dlatego dbałość o nie ma szczególną wartość. Darząc siebie życzliwością bierzemy pod uwagę, co ono do nas mówi, jakim językiem, na co zwraca uwagę, jakie stare rzeczy nierozwiązane są w nim umieszczone, jakie dobre zasoby i piękne doświadczenia mieszczą się w nim. Każde spotkanie z własnym ciałem może być dla nas cudownym odkryciem i przygodą. Spotkanie z ruchem, ekspresją, z dotykiem, smakiem, słuchem, wzrokiem, węchem jest zaproszeniem, aby życie, które doświadczasz swoim ciałem było obecne w twoim cielesnym domu, aby przeżycie, zrozumienie życia, było coraz piękniejsze i pełniejsze. Podążając w stronę życia możesz poznawać i odkrywać siebie swoje ja, drugiego człowieka i świat będąc obecnym w ciele i poprzez ciało. Możesz zakorzenić się głęboko w przestrzeni życiowej i rozpoznać, co mówi ciało o Twoim życiu w połączeniu i zanurzeniu w tym co nieograniczone.

Instytut mając na uwadze rozwój całościowy, zaprasza od odkrywania i poznawania siebie poprzez różne formy pracy:

Indywidualnej i grupowej:

W przypadku indywidualnej formy pracy z klientem, pracuje się poprzez ciało używając różnych sposobów, np. ćwiczenia dotyczące drżeń postraumatycznych, SE (Somatic Experiencing), Bioenergetyki, ekspresja ruchu, Biodynamiczny Oddech Uwalniania Traumaty, praca łącząca metodę feldenkrais z hipnozą M. Ericksona.

W przypadku formy grupowej propozycja dotyczy różnych form pracy grupowej., np. .

- 4 Okręgi życia,
- Grupy wtorkowe: *Ciało, ruch i inspiracja rozwoju. Budowanie własnego rozwoju poprzez aktywny ruch.*
- Trening terapeutyczny: *Ciało zna odpowiedź.*
- Grupy środowe: *ciało, ruch i samorozwój* – praca łącząca metodę feldenkrais z hipnozą M. Ericksona.
- Grupy - Drżenia neurogeniczne w ćwiczeniach TRE (trauma Release Exercises).

Dzięki pracy z ciałem, powstaje różnorodność propozycji dla klienta. Ułatwia i wzbogaca terapie narratywne (oparte na słowie), mocniej i pełniej integruje poszczególne doświadczenia zmiany, zmiana jest bardziej odczuwana. Zwiększa się zadowolenie z pracy terapeutycznej – rozwojowej, poszerza się perspektywę poszukiwania odpowiedzi na różne swoje pytania, a także praca staje się lżejsza. Można odkryć i rozpoznać piękno tych doświadczeń.

a. METODA SE

Trauma jest faktem wszechobecnym w naszym życiu. Nie musi jednak być wyrokiem na całe życie. Traumą można nie tylko leczyć, ale właściwie potraktowana może stać się jedną z najistotniejszych sił w psychicznym, społecznym i duchowym przebudzeniu człowieka.

Somatic Experiencing® to krótkoterminowa metoda leczenia traumy, należąca do nurtu obejmującego pracę ze świadomością ciała (body-mind therapy). Neurobiologiczne podstawy tego podejścia w połączeniu z najnowszą wiedzą nt. stresu pourazowego, pozwalają stworzyć spójną metodę, którą chętnie praktykują terapeuci różnych specjalności. Metoda SE jest stosowana w leczeniu zaburzeń post-traumatycznych, ze szczególnym pożytkiem w leczeniu traumy szokowej: od przypadkowych upadków i zranień, poprzez psychofizyczne następstwa wypadków

samochodowych, inwazyjnych procedur medycznych, nieoczekiwanego ataku i traumy przemocy domowej, aż do leczenia przeżyć wojennych i następstw katastrof naturalnych.

Nie opowiadaj mi swojej historii, powiedz mi, co masz w ciele

SE stosuje się także w terapii traumy okresu rozwojowego, w leczeniu urazów psychicznych i emocjonalnych, w tym urazu bycia świadkiem zdarzeń traumatycznych. SE ma również zastosowanie w leczeniu późnych następstw traumy, wyrażających się w przewlekłych zaburzeniach typu: chroniczne zmęczenie, przewlekła depresja, uogólniony ból, i inne. SE należy do tzw. naturalistycznych szkół terapii, odwołuje się do naturalnych procesów samonaprawczych w ciele, oferuje potężne i rozbudowane instrumentarium lecznicze. Roztrząsać albo przebudować oto dwie drogi, którymi mogą pójść osoby które doświadczyły traumy.

Człowiek przychodzi na świat z wrodzoną zdolnością do przezwyciężenia traumy.

Wierzę nie tylko, że trauma jest uleczalna, ale że proces leczenia może być katalizatorem głębokiego przebudzenia bramą wiodącą do autentycznej transformacji emocjonalnej i duchowej.

Peter A. Levine twórca metody.

b. BIODYNAMICZNEGO ODDECHU I UWALNIANIA TRAUMY® (BBTRS®)?

Opiera się ona na nowym podejściu do uwalniania traumy. Ta głęboka i rewolucyjna metoda terapii poprzez ciało i oddech integruje głęboko połączony oddech z innowacyjnymi świadomymi ruchami, technikami świadomości ciała, pracy z ciałem i medytacji. Kiedy w bezpiecznym środowisku wprawnie łączy się je ze sobą w zintegrowany przepływ, techniki te uwalniają traumę długo utrzymywaną w ciele i umyśle.

BBTRS ma swoje korzenie w technikach pracy Wilhelma Reicha i jego podejściu nakierowanym na terapię poprzez ciało oraz łączą łagodnie techniki Metody Leczenia Traumatycznego Petera Levine'a.

Metoda BioDynamicznego Oddechu i Uwalniania Traumatycznego® została rozwinięta przez Gitena Tonkova po ponad 20 latach poszukiwań, nauki i doświadczenia pracy z licznymi klientami, indywidualnie i w grupach.

Metoda BBTR jest oparta na obserwacji tego, jak napięcie jest utrzymywane i rozłożone w strukturze ciała i umysłu. Jest pomyślana tak, by przebić się przez warstwy obronne ciała, wprowadzając uwolnienie mentalne, emocjonalne i fizyczne aż do naszego centrum emocjonalnego i fizycznego.

Metoda BBTR umożliwia nam doświadczanie pełnej skali odczuć i emocji dostępnych człowiekowi. Podejście to rozszerza naszą zdolność do

mieszczenia i utrzymywania swobodnego przepływu energii życiowej. W rezultacie zachodzą zmiany struktury na poziomie komórkowym, wspierając pełne otwarcie kręgosłupa i uwalnianie chronicznych napięć utrzymywanych w układzie nerwowym. Ostatecznym celem jest transformacja do stanu rosnącej obecności, świadomości i współczucia w codziennym życiu. Dzięki tej pracy rozpuszczamy negatywny obraz własny, lęk, chroniczne napięcia i ból fizyczny.

Stopniowe otwieranie się w tej formie pracy przy wielkiej trosce i uważności prowadzi do wolności emocjonalnej i odzyskiwania swobodnego ruchu w ciele i nieograniczonego niczym oddechu. Otwieramy się na akceptację siebie i innych, świętując życie w jego pełni.

6 Elementów Metody BioDYNAMICZNEGO Oddechu i Uwalniania Traumaty (BBTRS®)

1. Głębokie, połączone oddychanie.
2. Praca z ciałem i dotykiem (zasoby, wspieranie somatycznej ekspresji).
3. Świadoma emocjonalna ekspresja.
4. Ruch i taniec (w tym ćwiczenia uwalniające napięcie mięśni rdzenia).
5. Dźwięk.
6. Medytacja. BIODYNAMICZNY ODDECH UWALNIANIA TRAUMY

c. M. FELDENKRAISA Z HIPNOTERAPIĄ MILTONA ERICKSONA.

Ten rodzaj pracy jest bardzo mocno związany z ciałem z także psychiką. Używa się metody Feldenkraisa z hipnoterapią Milтона Eriksona. Kilka słów na temat pracy integrującej metodę Feldenkraisa i hipnoterapii Milтона Eriksona.

Połączenie w pracy metody M. Feldenkraisa i hipnoterapii M. Ericksona jest pionierskim osiągnięciem M. Buscha. M. Feldenkrais (1904-1984) – inżynier budowy maszyn i dr hab. Fizyki. Opisał on metodę somatycznego kształcenia pracy z ciałem, która proponując specyficzne sekwencje ruchów, wykorzystuje do tego funkcję jaką pełni system nerwowy, a w szczególności mózg, a także szkielet i muskulatura.

M.H.Erickson (1901 – 1980) – psychiatra i psychoterapeuta. Zastąpił jako skuteczny terapeuta, a w szczególności z hipnozy klinicznej.

Zajęcia mogą odbywać się albo indywidualnie albo grupowo.

I SPOTKANIA INDYWIDUALNE:

Spotkania indywidualne mają na celu **pomóc klientowi poradzić sobie z następującymi dolegliwościami:**

- Koordynacją wad postawy,

- W okresie rekonwalescencji po złamaniach i urazach,
- Bólach pleców, kręgosłupa, stawów, bólach mięśniowych,

Ponadto pomagają:

- Redukować stres,
- Szukać rozluźnienia,
- Zwiększać wrażliwość,
- Redukować napięcie,
- Uwrażliwiać i poszerzać świadomość własnego ciała

Częstotliwość spotkań jest ustalana w zależności od dolegliwości.

Praktykuje się raz w tygodniu 50 minut.

II ZAJĘCIA GRUPOWE:

Spotkania grupowe podobnie jak indywidualne mają na celu **pomóc klientowi poradzić sobie z dolegliwościami somatycznymi.**

Zajęcia „Ciało, ruch samorozwój” – to zajęcia grupowe. Składają się z serii strukturalnych, sekwencyjnych ruchów, które są celowo proponowane. Proponowane ruchy wykorzystują uwagę, percepcję i wyobraźnię. Mają okazję rozwijać nowe możliwości ruchu, a przez to doświadczać zdrowia na poziomie ciała, psychiki. Praca z ruchem jest wykonywana w pozycji leżącej na podłodze, w tempie dostosowania do możliwości osób uczestniczących w zajęciach. Zasadniczym kryterium jest przyjemność w wykonywaniu ruchów i możliwości wykonania ich.

Zajęcia te można stosować:

- W przypadku korygowania wad postawy,
- W okresie rekonwalescencji po złamaniach i urazach,
- Bólach pleców, kręgosłupa, stawów, bólach mięśniowych.

Ponadto pomagają:

- Redukować stres,
- Szukać rozluźnienia,
- Zwiększać wrażliwość,
- Redukować napięcie,
- Uwrażliwiać i poszerzać świadomość własnego ciała.

Częstotliwość zajęć grupowych jest raz w tygodniu przez 3 godziny zegarowe.

V. MINDFULNESS:

Nawiązuje bezpośrednio do uważności. Podczas uważności wszystkie czynności są spowolnione. Odsłania się cisza wewnętrzna. Kiedy myśli są wyciszane, układ nerwowy parasympatyczny włączony, wtedy możesz odkryć odczucia z ciała delikatne i subtelne. Tym samym na relacje

patrzysz nieco inaczej – miękko i bez walki jak to jest w przypadku, gdy masz włączoną część gadzią naszego mózgu odpowiedzialną między innymi za walkę ucieczkę lub zamarcie.

Instytut Rozwoju Potencjału Życia zwraca uwagę na rozwijanie tych umiejętności kształtowania swojej uważności na siebie na drugiego człowieka i wobec świata.

Posługujemy się pracą grupową, wtedy są organizowane zajęcia 8 tygodniowe; zajęcia 7 dniowe lub 6 x 2 dni (IV okrąg życia – „ja obecne”).

Podstawowe obszary pracy to:

- Medytacja uważności,
- Uważna joga,
- Uważny ruch,
- Uważny dotyk,
- Praktyka współczucia.

Dodatkowo zwraca się uwagę na rozbudowywanie świadomości zarówno ciała, umysłu jak i emocji.

Pracujemy zarówno w kontekście grupowym jak i indywidualnym. W kontekście indywidualnym w pracy z klientem - psychoterapeutycznym, pracy z traumą używa się różne formy pracy z uważnością, która wprost nawiązuje do zakotwiczenia w tu i teraz. Wychodzenie do różnych problemów z pozycji uważności jest często odsłoną innej nowej perspektywy i w konsekwencji spojrzenia w nowy sposób na ten sam problem. Równocześnie dociera do świadomości, że życie jest takie jakie jest. To z kolei daje dużo wolności jest podstawą do głębokie spojrzenie na rzeczywistość.

VI. USTAWIENIA INTENCJI – integracja własnego ja.

Ustawienia systemowe bezpośrednio nawiązuje do pracy z systemem rodzinnym. Mówiąc najprościej dotyczy mojego miejsca w swoim systemie rodzinnym, a także pomaga rozwiązać problemy dotyczące osobistego uwikłania w problemy transgeneracyjne. Ten rodzaj pracy jest bezpośrednio kojarzony z Bertem Hellingerem.

Natomiast ustawienia intencji nawiązują z jednej strony do pracy ze „Stanami Ja”, a z drugiej strony do modelu pracy opracowanego przez Franza Rupperta. Podczas pracy uwagę zwraca się na część zdrową naszego ja, na zranienie traumatyczne i strategię przetrwania jakie zostały zbudowane, a także na stany własnego ja, które wyłaniają się w naszej nieświadomości.

Praca przebiega bardzo podobnie jak praca z ustawieniami systemowymi. Klient zgłasza swój temat, problem, buduje swoją intencję (która zaczyna się od słowa: „ja chcę...” lub „ja mogę...”). Następnie wybiera osoby – reprezentantów, potrzebnych do ustawienia. Osoby: *mogą reprezentować części podoosobowości lub słowa, które są w zdaniu intencji.*

Później osoby będąc w roli wczuwają się w te części i rozmawiają ze sobą (wygląda to jak rozmowa psychodramatyczna). Dzięki uważności terapeuty i klienta części pod osobowości są integrowane ze sobą, co daje możliwość wyjścia z traumy symbiotycznej i zakotwiczenia w tu i teraz.

Zajęcia z ustawień intencji – łączenie części z własnym ja, odbywają się raz w miesiącu. Każdy z uczestników musi najpierw odbyć konsultację z prowadzącym przez osobiście, przez skypa, lub telefonicznie.

Po każdym ustawieniu intencji klient ma czas na integrowanie tych doświadczeń. Dynamika nieświadoma i tworzenie nowych połączeń neuronalnych musi trochę potrwać, zanim dojdzie do pełnej integracji. Dzięki ustawieniom osoba odzyskuje autonomię i jest bardziej zdolna do tworzenia więzi z ważnymi dla siebie osobami.