

## Kim Jestem – prezentacja

(prezentacja ta jest oparta w znacznej mierze na pracy prof. Franza Rupperta oraz moich własnych wieloletnich doświadczeniach. Książka Franza wydana w jęz. polskim – Symbioza i Autonomia (wyd. Czarna Owca).

Informację o moich wykładach i warsztatach znajdziesz na [korytowska.eu](http://korytowska.eu) .

- prawdziwa tożsamość a „skonstruowane ja” ,
- jak dochodzi do tego, że żyjemy ze skonstruowanego ja, a nie z prawdziwej tożsamości,
- co możemy zrobić?
- 

### Trzy stany:

#### **Dobrostan** – nie ma zagrożenia

- czujemy się dobrze i bezpiecznie,
- jesteśmy ciekawi i otwarci na otoczenie,
- uczymy się nowych rzeczy,
- potrafimy się bawić, relaksować i odpoczywać.
- w tym stanie łatwo jesteśmy w kontakcie ze sobą i poczucie naszego zdrowego Ja rozwija się w naturalny sposób.
- 

#### **Stres** – reakcja na zagrożenie

- skupiamy percepcję na pełnym i właściwym sprecyzowaniu zagrożenia,
- percepcja, uczucia i myślenie są kompletnie skupione na zagrożeniu,
- cały wysiłek skupiony jest na pozbyciu się zagrożenia lub ucieczce przed nim,
- inne funkcje, np. trawienie, odpoczynek, są prawie lub zupełnie wyłączone.

#### **Trauma** oznacza, że doświadczyłaś czegoś co jest:

- kwestią życia i śmierci,
- nie mamy wsparcia,
- nie mamy wyboru,
- nie mamy autonomii,
- nasze życie nie jest w naszych rękach,
- niemożliwa jest walka albo ucieczka,
- pozostaje rezygnacja i poddanie się,
- uczucie beznadziejności i bezradności.
- 

### Rodzaje traum

- trauma egzystencjalna,
- **trauma miłości**,
- trauma straty,
- trauma seksualna,

trauma miłości - mieliśmy relację ze strauumatyzowaną matką i ojcem.  
kiedyś nazywana była traumą symbiotyczną.

### Symbiotyczne Konieczności:

- bycie odżywianym,
- bycie utrzymywanym w cieple,

- bycie w kontakcie cielesnym,
- bycie trzymanym w ramionach,
- kontakt wzrokowy,
- bycie zrozumianym,
- bycie wspartym,
- bycie przyjętym,
- bycie widzianym tak jak faktycznie jesteśmy.

### Dlaczego zostajemy strauumatyzowani?

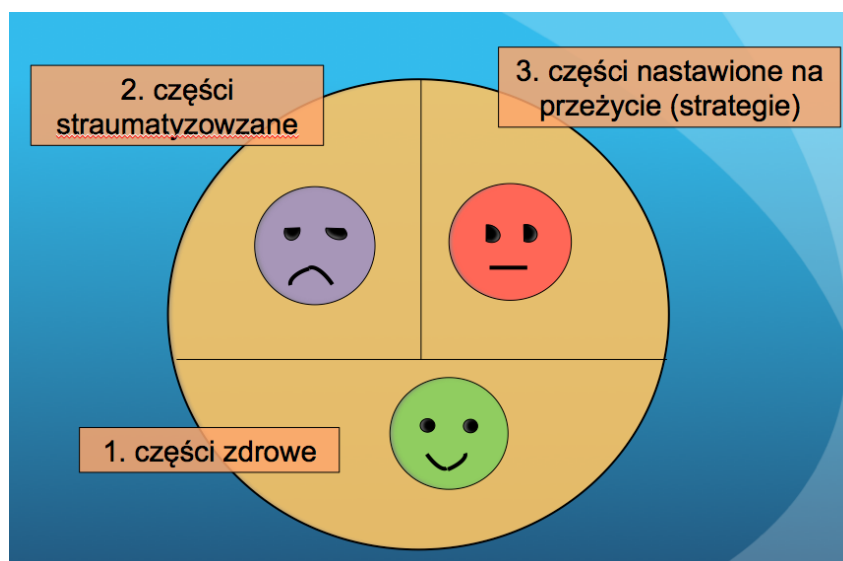
- strauumatyzowane matki i ojcowie strauumatyzują swoje dzieci,
- strauumatyzowani rodzice nie mogą właściwie chronić swoich dzieci, i nie mogą także puścić je we właściwy sposób,
- nie ma potrzeby nikogo oskarżać, że są strauumatyzowani.

### Trauma Miłości

- Trauma Miłości doświadczamy kiedy kontakt z matką jest zaburzony lub nie istnieje.
- matka jest strauumatyzowana – dziecko nie czuje się bezpiecznie,
- w subtelniejszych przypadkach matka jest emocjonalnie nieobecna w sytuacjach emocjonalnej bliskości, w bardziej ekstremalnych przypadkach matka jest sprawcą,
- z czasem samo dziecko może być odbierane jako źródło zagrożenia i niepokoju,
- Trauma Miłości nieświadomie zajmie całe nasze życie jeśli się nią nie zajmiemy.

- nasza potrzeba połączenia z matką jest potrzebą życia,
- w tym okresie nie mamy umysłu żeby zrozumieć nasze doświadczenie ,
- niemowlę jest samymi uczuciami; nie możemy wytłumaczyć dziecku, że jest bezpieczne; ono wie tylko czy *czuje* się bezpiecznie czy nie,
- jeśli matka jest strauumatyzowana i emocjonalnie niedostępna dla dziecka, nie może ono czuć się bezpiecznie.
- 

### Co się dzieje kiedy jesteśmy strauumatyzowani?



**Cześć strauumatyzowana:** (zbiornik nieprzyjemnych uczuć wywołanych przez traumę)

- ataki niepokoju,
- bezsilność,
- beznadziejność,
- nieznośny ból,
- bezsilna wściekłość,
- niekończący się wstyd,
- gryzące poczucie winy.

**Cześć nastawiona na przeżycie:** (stara się jak najlepiej umie aby życie, po doświadczeniu traumy, biegło dalej)

- zaprzeczanie, że trauma miała miejsce,
- jeśli nie da się zaprzeczyć to: „To nie było takie straszne”, „Dałem sobie radę”,
- wszystko jest ok: „Jest wspaniale”,
- „Problem leży w innych ludziach, nie we mnie”,
- luki w pamięci,
- niemówienie o traumie, unikanie sytuacji wyzwalających,
- zmiana tematu kiedy pojawiają się nieprzyjemne uczucia,
- odwracanie uwagi poprzez zajmowanie się potrzebami innych zamiast swoimi,
- ignorowanie symptomów i nie rozpoznawanie ich jako rezultatu traumy,
- uważanie symptomów za problem raczej niż sygnał ostrzegawczy,
- nadzieja na szybkie i łatwe pozbycie się symptomu,
- agresywna reakcja kiedy inni mówią prawdę i przypominają nam o traumie,
- kompensowanie braku radości i szczęścia poprzez np. potrzebę bycia podziwianym i znanym, czy też poprzez seks lub narkotyki,
- chowanie się za społecznymi rolami (maskami),
- używanie niejasnych i ogólnikowych określeń raczej niż konkretów,
- w razie potrzeby, kłamanie i oszukiwanie,
- uciekanie w duchowość („duchowy by-pass”).

**Cześć zdrowa (prawdziwe/zdrowe Ja)**

- bycie obecnym, ale bez dominacji,
- bycie giętkim,
- bycie realistycznym,
- odpowiedzialność za własny rozwój,
- akceptowanie części przetrwaniowych i części strauumatyzowanych,
- własna wola.

## „Chronologia wydarzeń”

- uświadamianie sobie własnych strategii przetrwaniowych, co pomaga:
- wzmocnieniu zdrowego Ja, aby być w stanie:
- spotkać się ze strauumatyzowaną częścią.



- Trauma Miłości jest większa, poważniejsza i ma większy wpływ na nasze życie niż późniejsze traumy ponieważ jest u podłoża formowania się naszej tożsamości,
- późniejsze traumy stają się odwróceniem uwagi od zajęcia się Traumą Miłości,
- nie możemy efektywnie zająć się jakąkolwiek inną traumą dopóki nie zajmiemy się w pełni Traumą Miłości,
- większość terapii wzmacnia strategie przetrwaniowe; uczy zarządzania emocjami i objawami fizycznymi, raczej niż zajęcia się zintegrowaniem rozszczepień spowodowanych traumą.

### Ustawienia Tożsamości (na podstawie Ustawień Intencji Franza Rupperta)

- trauma = doświadczenie bezradności,
- pytanie: **kto tu kontroluje sytuację?**
- klient **sam** formułuje swoją intencję ustawienia,
- klient wprowadza **swoją** energię poprzez wybranie reprezentantów słów intencji,
- autorytet i decyzje co dzieje się w ustawieniu, zawsze należą do klienta.

### Ustawienie zdania Intencji

- Intencja jest zapisana i widoczna w czasie ustawienia dla klienta i prowadzącego; oboje pozostają w kontakcie z celem pracy,
- Intencja jest mieszanką części strauumatyzowanych (2), przetrwaniowych (3) i zdrowych (1),
- **Intencja z nr 3:**
  - „Ja chcę się pozbyć objawów”,
  - „Chcę naprawić relację z matką”,
  - „Chcę mieć nowy związek, z mężczyzną najwyżej 5 lat ode mnie starszym, charyzmatycznym, dobrze usytuowanym, a do tego ...” („koncert życzeń)
- **Intencja z nr 1:**
  - „Ja chcę poznać źródło mojej choroby”,
  - „Ja chcę mieć większy dostęp do moich uczuć”,

- „Ja chcę mieć głębszy kontakt ze sobą”.

#### **W Ustawieniach:**

- stwarzamy przestrzeń dla ...
- spotkania się ze samym sobą ...
- poprzez eksplorowanie zdania Intencji ...
- słowo po słowie ...
- przy pomocy punktów rezonansu (w postaci osób lub obiektów).
  
- szansa żeby zobaczyć nasze prawdziwe Ja i do jakiego stopnia jesteśmy z nim w kontakcie,
- możemy sprawdzić czy to Ja pochodzi ze strategii czy też jest prawdziwe,
- prawdziwe Ja jest samo w sobie zasobem (strategie pożerają zasoby własne i zewnętrzne).

***“Wszystko co potrzebujemy pamiętać w procesie odkrywania kim naprawdę jesteśmy już w nas jest i ujawni się, jeśli jesteśmy na to gotowi.”***

***F. Ruppert***