



KOMPETENČNÍ MAPA

PŘEHLED KOMPETENCÍ Z VÝCVIKU *Integrativní práce s traumatem*:

- orientace
 - rezonance, ladění na klienta/skupinu
 - zdrojování
 - stopování nervového systému
 - vnímání okna tolerance
 - pendulace
 - titrace
 - kontejnování (podpora klienta, aby s tím dokázal být)
 - rozpoznávání známek vybití
 - rozpoznání dokončení fyziologického procesu/obránné reakce
 - edukace
-
- práce se Φ SIBAMem
 - práce s kanálem S - tělesný vjem
 - práce s kanálem I - vjemy z 5 smyslů
 - práce s kanálem B - chování
 - práce s kanálem A - emoce
 - práce s kanálem M - význam
 - práce s Φ - pocíťovaný smysl
 - práce s přetíženou vazbou
 - práce s oslabenou vazbou
-
- práce s obnovením hranic
 - dodávání chybějícího zdroje
 - podpora integrace po procesu
 - orientace v cyklu reakce na ohrožení
 - vnímání spouštěčů/triggers
 - seberegulace
 - koregulace
 - následování, doprovázení
 - přítomnost a uzemnění
- porozumění polyvagální teorii
 - rozpoznávání změny fyziologického stavu
 - koherence a nekoherence
 - vnímání symptomů nekoherence energetické, fyziologické, mentální, emoční
 - získávání zkušeností skrze vlastní osobní sezení coby klient



SEBEROZPOZNÁVACÍ ŠKÁLA

Sami pro sebe si můžete označit, kde se v plynulosti a dostupnosti uvedených kompetencí nacházíte a jak se kvalita této kompetence u vás vyvíjí a proměňuje v čase:

- 1 | Tuto kompetenci mám plně vtělenou, ovládám a využívám ji snadno.
 - 2 | Tuto kompetenci využívám občas snadno a občas s obtížemi.
 - 3 | Tuto kompetenci ještě nemám rozvinutou, mám ji obtížně k dispozici, zapomínám na ni a prožívám v ní spíše obtíže a úsilí.
-

STRUČNÝ POPIS KOMPETENCÍ

- **Orientace** - schopnost podpořit klienta/skupinu v příchodu do tady a teď a dále schopnost poskytnout klientovi orientaci v určité situaci, kterou přináší - jaké měla prvky a aspekty. Orientace ve vnějším prostoru a prostředí, kde se s klientem/skupinou nacházíme, v prvcích skutečně či potenciálně zdrojových, neutrálních a aktivujících. Orientace v kontextu, ve kterém se nacházíme.
- **Zdrojování** - přivádění klientovy pozornosti ke zdroji, rozšiřování zdroje do různých kanálů ϕ SIBAMu, kotvení klientova prožívání zdroje do těla a fyziologie.
- **Stopování NS** - schopnost rozpoznat fyziologický stav/míru aktivity u sebe, druhého člověka nebo skupiny - nachází se v zelené, červené, modré?
- **Vnímání okna tolerance** - schopnost rozpoznat, kdy se klient nebo skupina nacházejí uvnitř okna tolerance, na jeho hraně, nebo jsou už mimo. Schopnost podpořit klienta či skupinu v regulaci zpět do okna tolerance. A to pomocí zdrojů, orientace, uzemnění, koregulace apod.
- **Pendulace** - schopnost vnímat a případně navodit či usnadnit přecházení fyziologie (ale i dynamiky skupiny) mezi rozšířením a stažením, mezi zdrojem a výzvou, jedná se o specifickou formu pulzace.
- **Titrace** - dávkování procesu v přiměřených malých krocích a dopřávání času na integraci a regulaci jedné vlny před tím, než přinášíme další stimulaci a aktivaci.
- **Kontejnování** - podpora klienta, aby dokázal být s přítomnou aktivací a prožitky, za účelem toho, aby mohly přirozeně dojít vybití, dokončení a integraci - posloužit může využití koregulace pomocí vlastního NS, lehké zazdrojování či ukotvení klienta, připomenutí tady a teď, nebo získání odstupu od prožívání připomenutím pocíťovaného smyslu či kanálu tělesných vjemů.
Při práci se skupinou je tato kvalita napojena na vnímání kapacity skupiny (viz okno tolerance) a kompetenci udržet nádobu prostoru skupiny tak, aby procesy jednotlivců mohly být integrovány v rámci společného prostoru.
- **Orientace v cyklu reakce na ohrožení** - kompetence rozpoznávání, kde na křivce cyklu ohrožení se v procesu provázení klient/skupina nachází - zda v orientaci, aktivaci, aktivní, či pasivní obraně, zaseknutí, kolapsu, vybití, integraci, reorientaci, restoraci, růstu na novou úroveň prožívání, ...



- **Rozpoznávání spouštěčů (triggers)** - kapacita vnímání míst náhlé aktivace/disociace, kde se v procesu provázení objeví, zda se projevují pomalu a vzestupně, či zda se projevují náhle, kdy se opakují, ...
 - **Rozpoznání známek vybití** - schopnost rozpoznat fyziologické známky vybití, např. zívání, horko, chlad, brnění, emoční vybití a poskytnutí prostoru, aby mohly proběhnout.
 - **Rozpoznání dokončení fyziologického procesu/obrané reakce** - rozpoznání změny fyziologického stavu u klienta - hlubší dech/výdech, povolení ramen, změna pozice těla, přirozená prozkoumávající orientace, změna míry aktivace NS směrem k větší regulaci.
 - **Edukace** - schopnost vysvětlovat a přibližovat klientům principy a mechanismy vzniku a fungování traumatu a rozřešení traumatických reakcí.
-

- **Práce se ϕ SIBAMem:**

- **práce s kanálem S** - tělesný vjem - schopnost přivádět klienta k tělesným vjemům, doptávat se na kvalitu tělesného vjemu a jeho detaily, dávat prostor na jeho přirozené rozvíjení;
- **práce s kanálem I** - vjemy z 5 smyslů - schopnost přivádět klienta k vjemům z 5 smyslů (ať už v realitě, imaginaci nebo vzpomínce), doptávat se na kvalitu tělesného vjemu, dávat prostor na jeho přirozené rozvíjení;
- **práce s kanálem B** - chování - schopnost využívat signály z úrovně chování (pohyb, postura, tón a tempo hlasu), zvědomovat je klientovi a integrovat je do celkového proudu zkušenosti - zejména pomocí titrace a podpory dokončení pohybů či chování či připojení dalších kanálů ϕ SIBAMu;
- **práce s kanálem A** - emoce - schopnost podpořit klienta, aby rozpoznal, uznal a přiměřeně prožil vyvstávající emoce;
- **práce s kanálem M** - význam - schopnost podpořit klienta vytvářet si porozumění tomu, čím prošel, co se mu právě stalo, kde se nachází, či jaké nové možnosti se mu vytvořily;
- **práce s ϕ** - pocíťovaný smysl - schopnost přecházet od ostatních kanálů k pocíťovanému smyslu: („A když vidíte, říkáte toto, co na to vaše tělo?“), dávat pocíťovanému smyslu prostor, aby se zformoval a aby člověka přivedl k novému uvědomění či dalšímu kroku v rámci dokončování nedokončené obranné reakce či procesu.
- **Práce s přetíženou vazbou** - schopnost rozpoznat přetíženou vazbu, tj. příliš pevně provázané aspekty zkušenosti a facilitace jejich rozvolnění - např. zpomalení, roztažení času, popis jednotlivých prvků zacyklené sekvence, návrat do momentu před vysokou aktivací atd.
- **Práce s oslabenou vazbou** - schopnost rozpoznat oslabenou vazbu - tj. míst odpojení/rozpojení v rámci prožívání - a práce s ní, např. edukace, normalizace pocitů odpojení, nacházení méně odpojených míst v těle, nacházení rodícího se pohybu/impulsu, přechod do jiného elementu ϕ SIBAMu atd.



- **Práce s chybějícím zdrojem** - rozpoznání, jaký typ zdroje klientovi chybí - čas, pozornost, možnost pohybu, ... - a jeho doplnění pomocí imaginace či konkrétní přítomné aktivity.
- **Obnova hranic** - techniky umožňující klientovi obnovit narušené hranice - např. vnímání osobního prostoru na různých stranách těla, práce s přibližováním, přetlačování.
- **Podpora integrace po procesu** - integrativní vlny a vlnky, které přicházejí po intenzivnějším procesu. Toto zahrnuje uvědomování si a ukotvování nových možností a propojek, ukotvování nového způsobu bytí s daným tématem či situací nebo nového způsobu bytí v těle a přítomnosti vůbec.
- **Kapacita přítomnosti** - schopnost vnímat své vlastní prožívání na vnitřních úrovních (tělesné, emoční, mentální, vztahové - 3D/4D synchron) a zároveň vnější dění a svého vlastního prožívání ve vztahu k dění.
- **Kapacita uzemnění** - schopnost vnímat míru svého vlastního uzemnění a přítomnosti v těle, stejně jako vnímat míru uzemnění u klienta. Kapacita přivádět pozornost k hlubší míře uzemnění, propojení se zemí a hloubkou svých energetických kořenů, kontaktu a propojení se zemí pod nohama.
- **Rezonance ladění na klienta/skupinu** - kompetence a kapacita vnímat svůj otevřený a dostupný vnitřní prázdný prostor, ve kterém se zrcadlí rezonance NS klienta/skupiny. Vnímání pohybů a energie prostoru skrze vnímání a zrcadlení ve vlastním těle. Kapacita rozlišit, který energetický pohyb je klientův/pole skupiny a který je můj vlastní, případně ve kterém pohybu jsem „zachycen“ i svou vlastní neintegrovanou zkušeností.
- **Kapacita seberegulace** - vnímání svého vlastního prožívání a rozpoznání, jaký zdroj je mi dostupný pro regulaci do zelené zóny k větší přítomnosti a uzemnění.
- **Kapacita koregulace** - aktivní „vysílání“ známek bezpečí pro klienta a skupinu skrze svůj vlastní NS ze zazdrožovaného bezpečného vnitřního stavu (tónu, rychlosti a melodičnosti hlasu, kvality očního kontaktu, pohybu, doteku, ...).
- **Rozpoznávání změny fyziologického stavu** - schopnost vnímat posun NS klienta nebo pole skupiny a to¹:
 - **do větší koherence**, tj. do zregulovanějšího stavu - spontánní hlubší výdech/nádech, větší pocit koherence přes rezonanci s jednotlivcem nebo polem skupiny;
 - **posun do jiného autonomního stavu z pohledu PVT** (zelená, červená, modrá) - primárně rozpoznání posunu do zregulovanějšího stavu, (tj. z červené do červeno-zelené či zelené, nebo z modré do zeleno-modré, nebo zeleno-červené či zelené), ale i rozpoznání posunu směrem do větší aktivace, (tj. ze zelené do červené, či do modré);
 - **tzv. „pocitovaný posun“** - moment, kdy člověk výrokem či pohybem nově vystihne, co chtěl říct nebo udělat, a dostaví se přirozené uvolnění, rozproudění, uvědomění či aha moment.

¹ Posun do větší koherence zpravidla probíhá na všech třech zde vyjmenovaných úrovních, tyto úrovně můžete chápat jako různé perspektivy na tentýž fyziologický proces. „Pocitovaný posun“ nedoprovází každé zregulování NS, ale většinou takové, kdy si v daném tématu něco poprvé uvědomíme, něco nám poprvé dojde a celá fyziologie se „konečně“ uvolní a dá do pohybu.



- **Rozpoznávání koherence/nekoherence NS a projevů** - schopnost a kapacita vnímat, zda projevy (fyziologie, emoce, projevy chování, myšlenková a slovní vyjádření...) u klienta jsou vzájemně koherentní, či jsou vzájemně nekoherentní, oddělené, fragmentované. Osvojení si vědomí, vtělené referenční body, jak vypadá proudící koherence ve vlastním i v klientově těle, a naopak, jak se projevují symptomy energetické, fyziologické, emoční, mentální a vztahové nekoherence.
- **Nabízení otevřených doprovodných otázek** - nabízení otázek, které směřují a zvou klienta bezpečně do hlubšího prožívání a obnovy koherence.
- **Kapacita následování a doprovázení** - schopnost následovat směr procesu klienta/skupiny, „jít s proudem“, který se v prostoru rozbaluje, být tím, kdo doprovází klienta v nabývání zpět jeho vlastní vitality a suverenity, namísto toho, kdo řídí klientův proces po předem dané trajektorii.
- **Kapacita empatie** - schopnost porozumět povaze projevujícího se obsahu, kterou klient prožívá bez posuzování, hodnocení, směřování.
- **Práce s reflexí** - schopnost nabízet klientovi/skupině reflexi procesu a dění v prostoru otevřeným, nedirektivním způsobem, a tím napomáhat zvědomování.
- **Sebezdrojování** - kapacita krátkodobě (před samotným plánovaným doprovázením) i dlouhodobě systematicky pečovat o vlastní zdrojování.
- **Péče o svůj vnitřní prostor a získávání zkušeností skrze vlastní osobní sezení coby klient** - čím čistší je náš vlastní vnitřní interiér, tím větší kapacitu máme pro procesy klientů, které doprovázíme, aniž bychom na ně projikovali své vlastní stínové nevědomé obsahy a obranné strategie.



Pracovní list pro rozvoj vybraných kompetencí

V dnešní praxi se budu soustředit na kompetenci.....

.....

Kde jsem si všiml/a, že jsem ji použil/a, rozvinul/a?

Jak jsem to poznal/a?

Jak to vypadalo?

Jak to ovlivnilo dále proces provázení/ integrace?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....