

## **4. WIADOMOŚĆ OD ANIOŁA STRÓŻA**

**Działanie dotyczy:** MH NEET.

### **8.1. Cel zajęć:**

Ćwiczenie ma na celu pomóc osobie w zidentyfikowaniu jej mocnych stron, umiejętności, kompetencji i cech. Według Yvonne Dolan (2000) - autorki tego ćwiczenia, "(...) jest ono pomocne w odzyskiwaniu i wzmacnianiu wiary w siebie i odwagi"

### **8.2. Ramy teoretyczne:**

Zajęcia opierają się na Terapii Krótkoterminowej Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (SFBT) - została ona opracowana przez Steve'a de Shazera i Insoo Kima Berga oraz ich współpracowników pod koniec lat 70-tych w Milwaukee. SFBT jest skoncentrowana na przyszłości, ukierunkowana na cel i skupia się na rozwiązaniach, a nie na problemach, które skłoniły klientów do poszukiwania terapii<sup>1</sup>. Według Luca Isebaerta (2016) SFBT "(...) podobnie jak znaczna część terapii rodzin, wyłoniła się z klimatu teoretycznego i praktycznego sceptycyzmu oraz intensywnego zainteresowania mechanizmami zmiany terapeutycznej. Rosło rozczarowanie terapią psychodynamiczną, a z tego niezadowolenia zrodziło się pragnienie znalezienia nowych sposobów prowadzenia terapii w sposób mniej czasochłonny". Yvonne Dolan (2000) zauważa, że "pytania zadawane w Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach są pozytywnie ukierunkowane i nastawione na osiągnięcie celu. Intencją jest umożliwienie zmiany perspektywy poprzez prowadzenie klientów w kierunku nadziei i optymizmu, aby doprowadzić ich do ścieżki pozytywnych zmian. Wyniki i postęp są wynikiem skupienia się na zmianach, które należy wprowadzić, aby osiągnąć cel i poprawić samopoczucie"<sup>2</sup>.

### **8.3. Opis:**

„Wyobraź sobie, że mądry i współczujący anioł stróż siedzi na Twoim ramieniu, odkąd się urodziłeś. Do tej pory nie byłeś świadomy jego obecności, ponieważ anioły nic nie ważą. Jedynym celem anioła było rozpoznanie i obserwacja wszystkich Twoich pozytywnych stron

<sup>1</sup> <https://solutionfocused.net/what-is-solution-focused-therapy/>

<sup>2</sup> <https://positivepsychology.com/solution-focused-therapy-techniques-worksheets/>

osobowości i cnotliwych przekonań na temat świata. To nie jest anioł odpowiedzialny za wywoływanie samokrytyki lub obwinianie!"<sup>3</sup>.

"Przez następne piętnaście minut wyobraź sobie, że anioł dyktuje Ci teraz listę Twoich pozytywnych cech za Twoim pośrednictwem. Zapisując wszystko, co przychodzi Ci do głowy, zrób listę tego, co według Ciebie powiedziała by ten anioł"<sup>4</sup>.

## Lista

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Następnie przeczytaj listę na głos i spróbuj odpowiedzieć na poniższe pytanie:

- Jak się czujesz wiedząc, że masz tak wiele pozytywnych cech?
- "Które cechy osobowości cenisz najbardziej i chcesz, aby nadal miały wpływ na Twoje podejście do życia?"<sup>5</sup>
- Które zalety lub pozytywne przekonania cenisz najbardziej i chcesz, aby nadal wpływały na Twoje podejście do życia?"<sup>6</sup>

<sup>3</sup> Dolan Y., 2000, One Small Step. Moving Beyond Trauma and Therapy to a Life of Joy. (Jeden mały krok. Wyjście poza traumę i terapię do życia w radości), iUniverse,

<sup>4</sup> Ibid.

<sup>5</sup> Ibid.

<sup>6</sup> Ibid.

Możesz też wracać do niego od czasu do czasu, aby przypomnieć sobie o swoich dobrych cechach. Możesz też po jakimś czasie zapytać anioła stróża, czy zauważył jakieś Twoje nowe cechy i dodać je do listy.