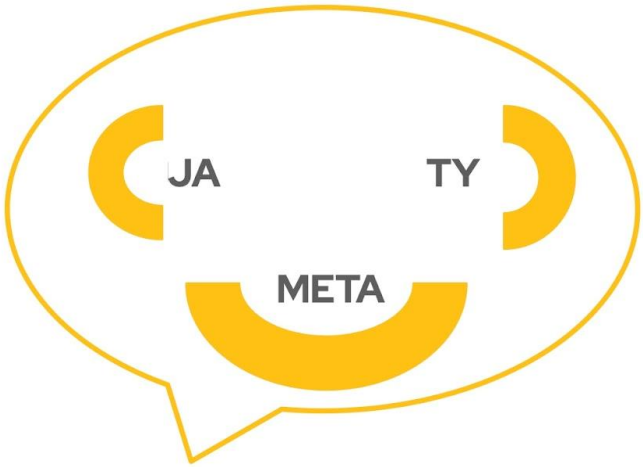
Materiał do lekcji 4:

Zmiana perspektywy by widzieć więcej i radzić sobie lepiej - Pozycje percepcyjne:
Mamy trzy podstawowe pozycje percepcyjne:



Pozycja pierwsza to JA - to ważna pozycja, kiedy dane zdarzenie postrzegamy i przetwarzamy według własnych emocji, postrzegania świata, doświadczeń - dzięki pierwszej pozycji percepcyjnej możemy dokonywać wglądu w siebie, analizować własne emocje i uczucia, dokonywać zmiany. Radzenie sobie, ale i po prostu odporność psychiczna zakładają perspektywę, czyli szerszy kadr . Więc by ją zdobyć, wychodzimy z pozycji JA i idziemy do pozycji TY.
Pozycja druga oznacza wchodzenie w buty drugiej osoby - świadka sytuacji, kogoś kto jest dla Ciebie ważny na przykład - kogo zdanie się liczy. Taki punkt widzenia często pokazuje nam, że sytuacja nie jest czarno biała, że może nieść ze sobą inne wartości niż te, które są dla nas oczywiste. To też pozycja, dzięki której możemy poczuć empatię - wszelkie działania empatyczne wymagają umiejętności utożsamiania się z drugą osobą. Jednak to nie wystarczy. Druga pozycja jest równie emocjonalna co pierwsza. A my do perspektywy potrzebujemy jeszcze obserwacji.
Jako trzecią mamy metapozycję - nazywaną czasami okiem kamery, muchą na ścianie, widokiem z lotu ptaka - to wszystkie te momenty, kiedy świadomie

rezygnujesz z emocji by po prostu obserwować, nazywać zachowania - to takie oglądanie swojego życia jak zdjęcia albo filmu. Niesamowite rzeczy wtedy widać…

Ćwiczenie:
Wybierz proszę teraz zdarzenie, które było dla Ciebie trudne. Wyobraź je sobie. Ze szczegółami. Namaluj jak obraz. I idziemy - głęboki oddech i wejdź w siebie:
Co czujesz, co widzisz, co słyszysz? Jakie myśli przychodzą Ci do głowy?
Teraz, druga osoba - jeśli nie było tam nikogo, wyobraź sobie kogoś Tobie bliskiego - wejdź w buty tej osoby, wyobraź sobie, że nią Jesteś, ale tak całkowicie - masz jej włosy, jej oczy, jej głos - wyglądasz jak ona… Daj sobie czas by się wczuć… Co ta osoba widzi, słyszy, czuje? Co sobie myśli
Odetchnij głęboko… ostatni krok to mucha na ścianie… niezwiązana, nie przeżywająca… Jakie zachowania tutaj będą widoczne najbardziej - tylko tyle, zachowania…To trudne, wiem - nie robimy tego zwykle, wymaga to wprawy - daj sobie szansę ćwicząc proszę…

Kiedy już przejdziesz te kroki, zastanów się:

- Co było trudne w tej wycieczce?
- Czego uczy mnie mucha?
- Czego właśnie dowiedziałam się o sobie?
- Czego mi brakuje by urosnąć na tym przeżyciu?
- Co zrobię inaczej następnym razem?