

RTZ II

„OD CHAOSU DO SAMOORGANIZACJI”

NIELINIOWA TERAPIA POZNAWCZO – BEHAWIORALNA

„Musimy zaakceptować prawdę, nawet, jeżeli zmienia to nasz punkt widzenia”

George Sand

„Chaos jest raczej nauką procesu niż stanu, raczej nauką stawania się niż bycia”

(Gleick)

Dlaczego chaos?

- Trzecia ważniejsza rewolucja naukowa XX wieku
- Możliwe, że stanowi ulotną ‘unifikującą teorię’ (biologia, fizyka, matematyka, itd.)
- Koniec redukcjonizmu w nauce
- Psychologia udowodniła nieliniowe (chaotyczne) procesy w psychofizjologii, procesie chorobowym, rozwoju osobowości, psychopatologii i psychoterapii
- Opisuje sposoby, w jakie systemy, na wszystkich poziomach, ewoluują

Przesłanie chaosu

- Wszechświat ewoluje w kierunku wyższych poziomów złożoności w sposób, który jest kierowany, aktywny, twórczy (kreatywny) i zdolny do tworzenia zarówno porządku, jak i nieporządku
- Wnioskowanie przyczynowo – skutkowe jest ograniczone, jeżeli nie nieważne
- „Chociaż możemy zapewniać, że jedno zdarzenie wywołało inne, jednak wszystko, co naprawdę wiemy, to to, że oba zdarzenia wystąpiły łącznie w czasie i przestrzeni” (Hume)
- Przewidywanie i determinizm są niemożliwe

Chaos i zmiana

- Zmiana nie następuje regularnie lub stopniowo, ale w sposób zaznaczony przez okresy stabilizacji, po których następują okresy jakościowego wzrostu
- Stabilizacja nie równa się wzrostowi
- Zmiana nie jest liniowa i małe zdarzenia mogą doprowadzić do dużych, nieprzewidywalnych wyników
- Zmiana nie jest wynikiem czynników zewnętrznych; systemy samo – organizują się

Systemy / układy

- Grupa części tak zestawionych, by stanowić całość i działać w harmonii
- Obecne na każdym poziomie Wszechświata
- Każdy pojedynczy element systemu pozostaje pod stałym wpływem nieskończenie wielu innych
- Otwarte systemy wymieniają energię i materię z innymi otaczającymi systemami
- Dynamika opisuje, jak systemy zmieniają się w czasie. One nie są statyczne, ale zawsze rosną i ewoluują

Systemy Nieliniowe

W równaniu iteracyjnym wynik jest wprowadzany z powrotem do lewej strony równania po to, by otrzymać nowe rozwiązanie (pętla). Ten proces może być kontynuowany w nieskończoność i wynik jest zawsze wzorcem rozwiązań, które mogą być przedstawione graficznie w czasie

Przykład:

$$x' = x + rx(1 - x)$$

Entropia

Istnieje nieubłagana tendencja dla Wszechświata i każdego systemu w nim zawartego do ewolucji w kierunku zwiększającego się stanu nieporządku.

(Druga Zasada Termodynamiki)

Porządek w Chaosie

Jeśli je dokładnie zanalizować, systemy, które wydawały się ześliznąć w entropię, w rzeczywistości wykazują głęboko zorganizowane wzorce nazywane atraktorami.

Specyficzna zależność od warunków początkowych (nadzwyczajna czułość)

- Maszyna prognozy pogody Lorenza
- Rozwidlenie:
 - Punkt, w którym system się rozgałęzia lub rozwidla pod wpływem wymagań środowiska
 - Może spowodować, że system zboczy nawet daleko ze swej drogi
 - Występuje, kiedy zmienna w systemie osiągnie poziom krytyczny
 - Tworzy nieskończone i nieprzewidywalne ścieżki, wzdłuż których system może ewoluować
- Efekt motyla

Przyczynowość

- W rozumowaniu liniowym możemy powiedzieć, że A powoduje B
- W rozumowaniu nieliniowym nie możemy już mówić, że A powoduje B, tylko, że A jest związane z B, A wpływa na B lub dokładniej, że A i B są wzajemnie zależnymi zmiennymi, które wzajemnie na siebie wpływają, jak może każda zmienna w systemie
- Teoria chaosu postuluje, że właściwie to punkt końcowy pociąga system do siebie
- Potencjalny stan końcowy kieruje, przewodzi i przyciąga rozwój systemu

Atraktory

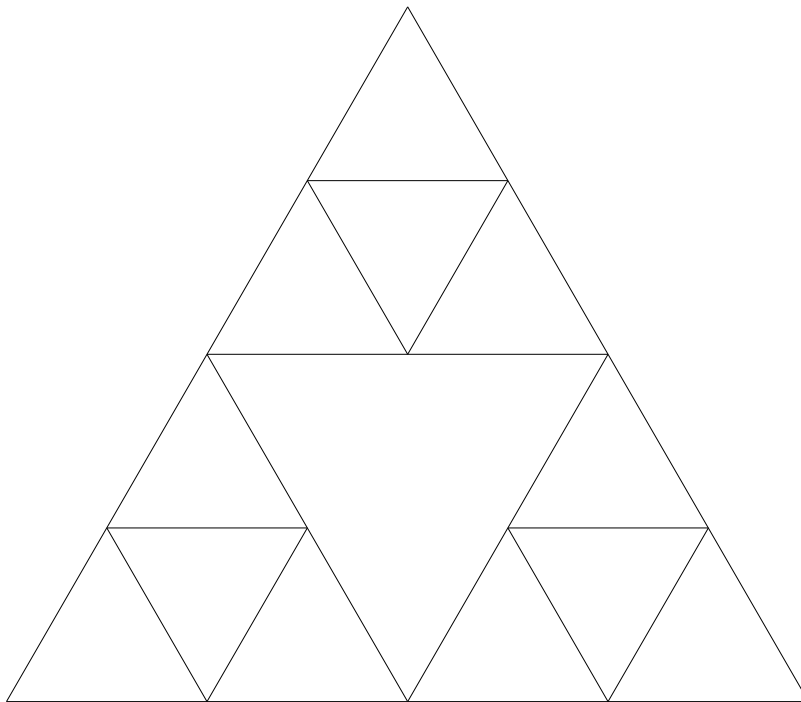
- Potencjalny stan końcowy lub zachowanie, do którego nieliniowy system się rozwija
- Kontekst filozoficzny
 - Arystoteles – „entelechia”
 - Teilhard de Chardin – „Punkt Omega”
 - Carl Jung – „Jaźń”
- Typy atraktorów
 - Stałego punktu
 - Liniowy
 - Ograniczonego cyklu
 - Chaotyczny (osobliwy)

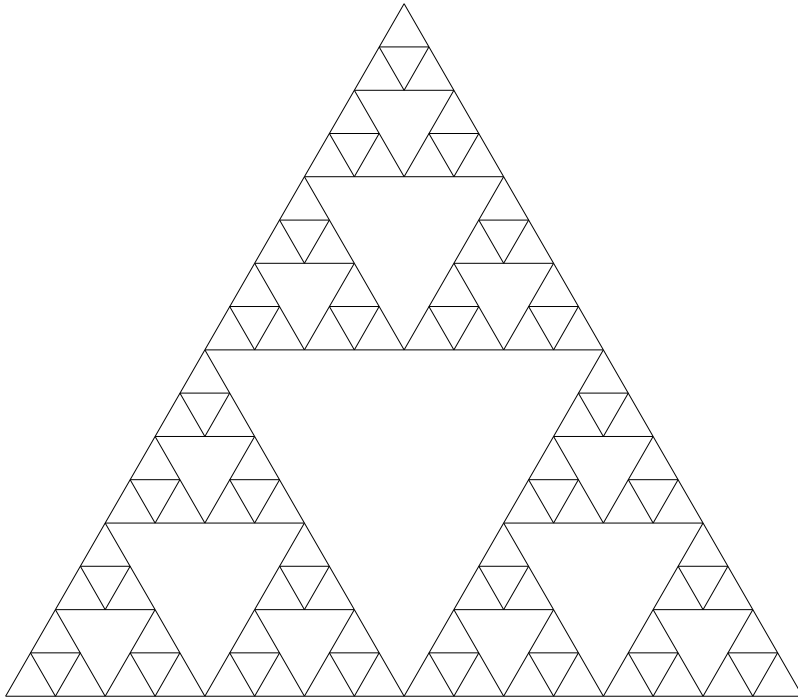
Atraktor chaotyczny (osobliwy)

- Najbardziej złożony z atraktorów obserwowanych w systemach złożonych
- Nie jest stabilny stan końcowy, ale przejściowy wzorec zachowań
- Nieskończoność możliwości, ponieważ atraktor chaotyczny jest najbardziej otwarty na wpływ zewnętrzny
- Nie można określić, gdzie atraktor chaotyczny się znajdzie w danym momencie, tylko przewidzieć, gdzie może się znaleźć w obrębie parametrów
- Ma najwięcej potencjału do rozwoju / ewolucji i kreatywności
- Zawsze w „stanie gotowości największego prawdopodobieństwa”

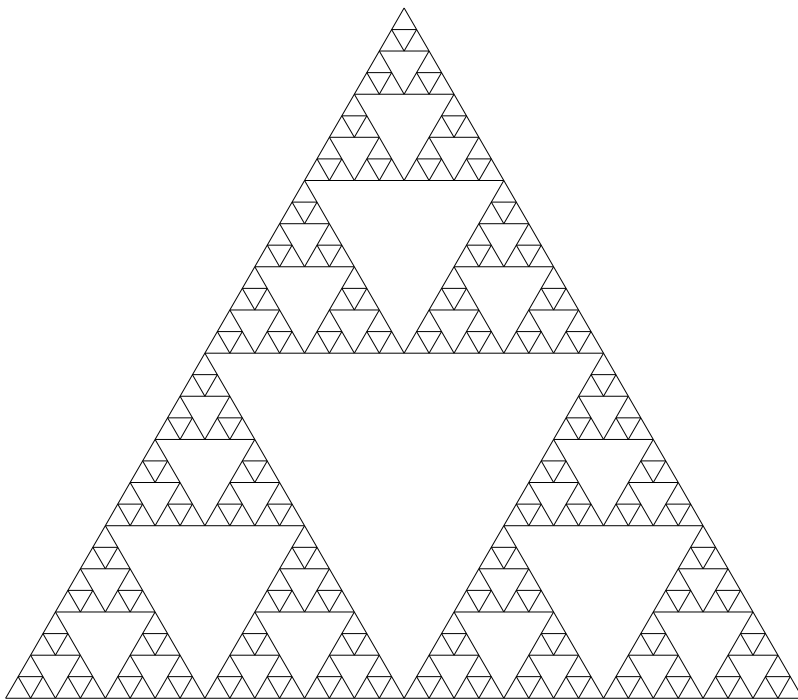
Organizacja fraktalna

- Analiza organizacji atraktora chaotycznego (osobliwego) ujawnia pewną nieskończoną powtarzalność w obrębie ograniczonego obszaru
 - Zawsze podobny, nigdy się niepowtarzający
 - Zawsze rozpoznawalny, nigdy przewidywalny
 - Nieskończona liczba dróg w ograniczonym obszarze
- Fraktale przejawiają isomorfizm – systemy wewnątrz hierarchii systemów mają tendencję, by mieć podobne cechy pod względem struktury i funkcji
- Zmiany strukturalne są odzwierciedlone na wszystkich poziomach
- Ewolucyjną drogą systemów nieliniowych jest fraktal. Rozpoznawalne, ale nie przewidywalne wzorce nadające systemowi kierunek rozwoju

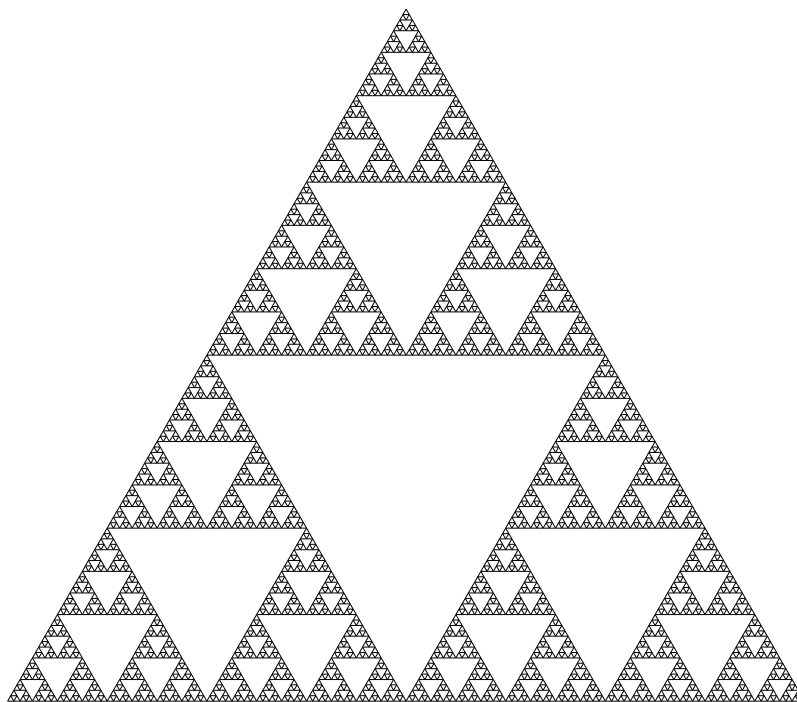




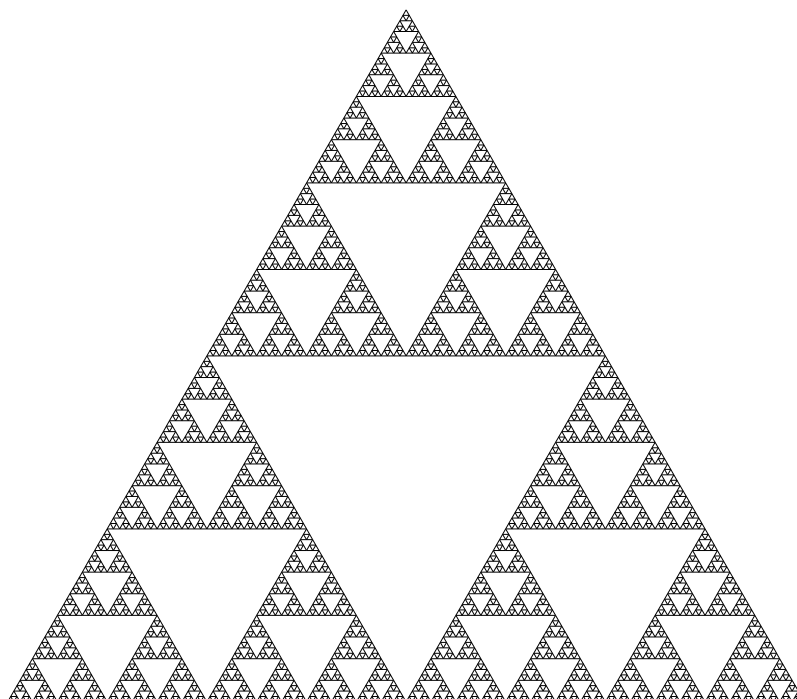
81



243



729



2187

Dywan Śierpińskiego

Dynamika systemowa

- Otwarte systemy ciągle spotykają się z nowymi wymaganiami otoczenia i dlatego muszą się ciągle przystosowywać do tych wymagań
 - Pierwszorzędowe zmiany to są takie, które występują poprzez stopniowy proces „nadażania” za zmieniającymi się wymaganiami środowiska
 - Drugorzędowe zmiany zachodzą poprzez proces samo – organizacji, który wypływa z wnętrza systemu w sposób natychmiastowy i nieprzewidywalny
- Nie możemy przewidzieć dokładnie, jak ta adaptacja nastąpi, tylko to, że zaistnieje w sferze określonej przez parametry znajome dla tego systemu
- Ewolucja systemu zachodzi w zgodnych ze wzorcem, ale nieprzewidywalnych cyklach od chaosu do uporządkowania, do chaosu, do uporządkowania, do chaosu...
- Uporządkowany system nieuchronnie będzie zdązał do chaosu, ale tylko bardziej złożone uporządkowanie może wyłonić się z chaosu
- Wystąpienie chaosu w systemie jest sygnałem, że środowisko wymaga wyższego poziomu adaptacji i chaos jest procesem, poprzez który ta adaptacja jest osiągnięta (i osiągalna)
- Elastyczność (łatwość przystosowania) systemu zależy od możliwych w danym momencie wyborów i chaos oferuje więcej wyborów niż uporządkowanie
 - Dlatego zdrowe systemy będą unikały homeostazy, a dążyły do niej na wyższym poziomie organizacji

Samo – organizacja

- „Samo – organizacja jest to proces, poprzez który struktura lub wzorzec wyłania się wewnątrz otwartego systemu bez sprecyzowania ze środowiska zewnętrznego” (Barton, 1994) – co jest zdrowe dla terapeuty, nie musi być zdrowe dla pacjenta
- Chaos dowodzi, że systemy nieliniowe przechodzą przez okresy stabilności i niestabilności
 - Konieczność ponownego rozważenia Drugiej Zasady Termodynamiki
- Systemy muszą być gotowe do adaptacji do wymagań środowiska poprzez kreatywną ewolucję i reorganizację – w przeciwnym wypadku ulegają stagnacji i przestają istnieć
- Ciągłe następujące po sobie rozwidlenia prowadzą do warunków dalekich od stanu równowagi wewnątrz systemu – Chaos
- Samo – organizacja to proces, poprzez który system powraca na swą drogę lub przystosowuje się do nowych wymagań środowiska – Uporządkowanie
- Samo – organizacja opisuje przepływ energii wewnątrz systemu.
 - Występuje prawie „magicznie”, kiedy konieczne parametry są spełnione
 - Wyłania się z warunków najbardziej odległych od równowagi
 - Dlaczego i jak to działa nie jest w pełni zrozumiałe (bo nic nie może być w pełni zrozumiałe), ale wiemy, co jest konieczne, by samo – organizacja wystąpiła.

By samo – organizacja wystąpiła, system wymaga odpowiednich parametrów:

- Energii
- Fluktuacji
- Ograniczenia

Energia

- Bez energii nie ma nic, by napędzać wzrost systemu
- Energia jest paliwem, które napędza system i jest nabywana poprzez otwartą i „uczciwą” wymianę z innymi systemami
- Wymiana energii z innymi systemami musi być zrównoważona. W przeciwnym razie system będzie miał zbyt dużo lub zbyt mało energii do łagodnego przejścia fazowego

Fluktuacja

- Bez fluktuacji nie ma ziaren potrzebnych do następnej fazy wzrostu
- Fluktuacja jest procesem, poprzez który systemy wchodzi w kontakt z nowymi i innymi formami energii
- Nowe doświadczenia zapobiegają temu, by systemy rozpraszały całą zużytą energię z innych osiągalnych systemów i stanowią stałe źródło przekazywania nowej energii
- Zbyt dużo lub zbyt mało fluktuacji może upośledzić rozwój systemu

Ograniczenie

- Bez ograniczenia nie ma granic (koryta, kanału, toru), które by nadawały kierunek wzrostowi
- Ograniczenie dostarcza granic i określa zakres ekspansji systemu tak, że jego energia nie rozproszy się do innych systemów, bo wtedy system przestałby istnieć
- Ograniczenie zapewnia, że struktura rdzenia (istoty) systemu jest zachowana nawet w obliczu rozszerzającej się energii i fluktuacji wewnątrz systemu

Samo – organizacja

- Kiedy system jest zdolny do wytworzenia optymalnych poziomów energii, fluktuacji i ograniczenia, zmiana następuje automatycznie poprzez wyższy poziom adaptacji środowiskowej
- Izomorfizm fraktalny mówi nam, że samo – organizacja na jakimkolwiek poziomie systemu będzie odzwierciedlona na wszystkich szczeblach tego systemu
- Bez samo – organizacji rozwój i wzrost otwartego systemu stałby się tak stopniowy, że system mógłby ulec stagnacji i stać się niezdolnym do przeżycia
- Samo – organizacja wyłania się tylko z warunków najbardziej odległych od równowagi, tak więc chaos w systemie jest koniecznym etapem w procesie wzrostu i rozwoju

Główne przesłania dynamiki nieliniowej

- Przewidywanie i szczegółowe planowanie są niemożliwe
 - Tradycyjny model przyczyny i skutku jest niewystarczający
 - Precyzyjna przewidywalność wymaga wzięcia pod uwagę nieskończenie wielu zmiennych wpływających na system
 - Z powodu Ważnej Zależności od Warunków Początkowych, minimalne fluktuacje mogą prowadzić do zupełnie nieprzewidywalnych wyników
 - Rozpoznanie głównych trendów to najlepsze, na co możemy mieć nadzieję.

- Chaos i Uporządkowanie są wzajemnie zależnymi i koniecznymi składnikami ewolucji wszystkich systemów
 - Systemy nie mogą utrzymać uporządkowania i ciągle się adaptują (przystosowują) do zmieniających się wymagań środowiska
 - Nawet, gdy nastąpi chaos, w dalszym ciągu istnieje rozpoznawalne uporządkowanie, które jest zawarte w stanie niestabilności i z niego się wyłania
 - Chaos funkcjonuje jako twórczy (kreatywny) i adaptacyjny (przystosowawczy) proces w ewolucjach systemu
 - Mimo że chaos może spowodować krótkotrwałe stany niestabilności w systemie, jest niezbędny do utrzymania długotrwałego zdrowia

- Samo – organizacja jest procesem, poprzez który mogą nastąpić rozwój i zmiana
 - Samo – organizacja prawie „magicznie” pojawia się w systemie, który jest w swoim najdalszym od równowagi – chaotycznym – stanie
 - Choć dokładnie nie rozumiemy, jak to zachodzi, wiemy, że wymaga to optymalnych parametrów energii, fluktuacji i ograniczenia
 - Samo – organizacja kieruje system z chaosu ku wyższemu poziomowi adaptacji i wymagań środowiska
 - Samo – organizacja na jakimkolwiek poziomie systemu jest wyrażona fraktalnie

ABCD emocji

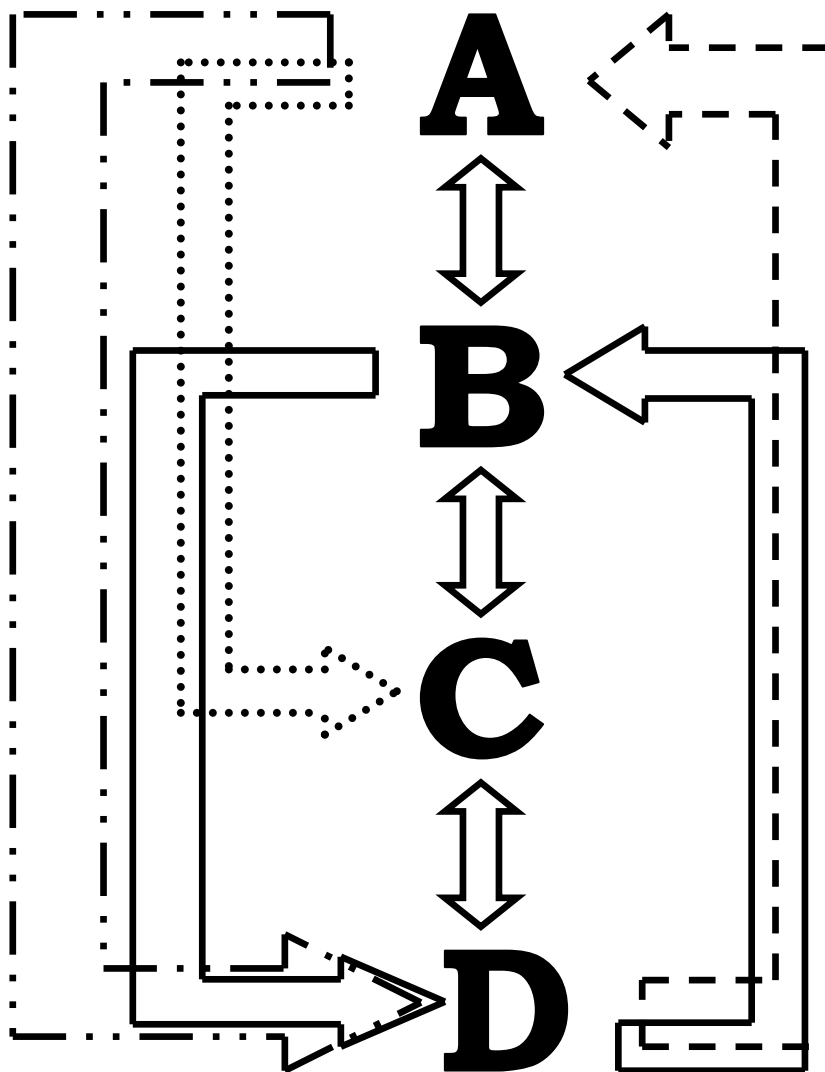
A – zdarzenie aktywujące, sytuacja

B – myśli, przekonania i postawy o zdarzeniu A

C – odczucia emocjonalne

D – działanie

Chaos ABCD emocji



Semantyka

Niezdrowa	Zdrowa
To, oni, ty, wy, ona, on, ono	Ja sam, swoimi myślami
Zawsze, nigdy, wszystko, nic, wszyscy, nikt	Uogólnienia, które rzadko są prawdziwe
Kłeska / porażka	Niepożądany wynik / rezultat
Nie mogę	Mogę
Muszę, ale nie mogę	Jeżeli nie mogę, to nie muszę
„Trudne” i „spróbuję”	Zabójcy wiary
Nieosiągalne, nieosiągalne	Zabójcy motywacji
Straszne / okropne	Niepożądane, tragiczne
Poświęcam się	Wybieram, przeznaczam czas
Martwię się	Dbam bez przywiązania do wyniku

Semantyka zdrowej zmiany

- Zawsze i nigdy (uogólnienia)
- Kłeska / porażka
- Być zmuszonym lub dokonujesz wyboru zgodnego z wymaganiami środowiska
- To niesprawiedliwe! Naprawdę?
- Powinno
- Mogę

Semantyka:

To mnie denerwuje, przygnębia, smuci....

ZAWSZE lub NIGDY

Musisz!

Porażka, przegrana, wpadka

Nie można

Nie da się

Niemożliwe

Trudne

Spróbuję

Tak, ale

Nie, ale

To niesprawiedliwe

Nie mogłem

Nie miałem czasu

Czas leczy rany

Nie miałem okazji

Los tak chciał

Wszystko w ręku Boga

„Człowiek strzela – Pan Bóg kule nosi”

Presupozycje:

<i>Presupozycja negatywna</i>	<i>Presupozycja pozytywna</i>
Kiedy ty wreszcie to zrozumiesz?	
Ile razy mam ci powtarzać?	
Komu ty chcesz się przypodobać?	
Za co ja tak przez ciebie cierpię?	
Kto pozwala na takie rzeczy?	
Po co ty mi to robisz?	
Za kogo ty się masz?	
Czy ty nie widzisz, co robisz?	
Popatrz, co zrobiłeś!	
Jak ty to sobie wyobrażasz?	
Dlaczego ty nic nie potrafisz?	
Co inni sobie o nas pomyślą?	
Czemu mnie nie słuchasz?	
Od kiedy jesteś taki złośliwy?	
Jak długo będę się jeszcze męczyć?	
Nie możemy normalnie rozmawiać?	
O co tobie znowu chodzi?	
Czy ty jesteś bez wstydu?	
Kogo to obchodzi?	

Fakty nie powodują naszego zdenerwowania, a raczej nasza opinia o nich.

(Epiktet)

Poprzez nasze szczerze myśli, przekonania i postawy tworzymy, utrzymujemy i eliminujemy wszystkie nasze odczucia emocjonalne

Maultsby

Neurofizjologia – wnioski

- Reakcje emocjonalne są na trwałe wbudowane w mózg – „hard – wired”
- Edukacja (uczenie) emocjonalne jest uczeniem znaczenia bodźca, a nie uczeniem reakcji
- Nasze myśli, poprzez emocje, wpływają na nasze zdrowie na poziomie układowym, komórkowym i genowym
- Możemy nauczyć się skutecznych sposobów kształtowania naszych myśli, emocji i systemów zdrowienia w kierunku zdrowia

Neurofizjologia Motywacji

- Ciało migdałowe stanowi ‘neuronowe wrota’, poprzez które informacja motywacyjna wkracza w obwód motywacyjny.
- Obwód motywacyjny jest rozumiany jako neuronalna podstawa dla ‘tłumaczenia motywacji do działania. Obwód ten otrzymuje i integruje informacje o przeszłości i teraźniejszości organizmu i czynnościowych rezultatów, które – z nadzieją – prowadzą do osiągnięcia celu.
- Koniecznym aspektem procesu motywacyjnego jest ustalenie motywacyjnego znaczenia lub wartości zachęcającej otaczającego środowiska.
- Okolice brzuszna pokrywy – Ventral Tegmental Area (VTA), N. Accumbens (NA) i brzuszna część gałki bladej – Ventral Pallidum (VP) – „Działająca pamięć motywacyjna” pozwalająca na priorytazację wartości motywacyjnych poprzez domenę czasową.
- Ventral Pallidum (VP), Medial Dorsal N. of the Thalamus (MD), Prefrontal Cortex (PFC), N. Accumbens (NA) i Ventral Tegmental Area (VTA) – dostarczanie kolorytu poznawczego
- Ventral Tegmental Area (VTA), amygdala i the N. Accumbens – integracja „pamięci nagród” (tzn. wartości zachęcającej) do motywacji
- Uszkodzenie ciała migdałowego: zanik pamięci nagród, zanik reakcji na uwarunkowane wzmocnienie, obniżenie odporności
- Chociaż te procesy są opisywane i zilustrowane jako sekwencje procesów neuronalnych, w rzeczywistości motywacja stanowi wyraz **rozprzestrzenionych** i **zintegrowanych** sieci neuronalnych, odpowiadających **fluktuacyjnemu** stanowi organizmu i jego **związku ze środowiskiem**

James D. Duffy, The Neural Substrates of Motivation,
Psychiatric Annals, 27:1 (24 – 29) January 1997

Pacjent Zmotywowany

1. Zgadzenie się z terapeutą
2. Zaakceptowanie diagnozy postawionej przez terapeutę
3. Wyrażanie potrzeby pomocy
4. Wygląd wskazujący na dystres z powodu problemu
5. Postępowanie zgodne z zaleceniami terapeuty

Pacjent w Zaprzeczeniu

1. Nie zgadza się z terapeutą
2. Nie akceptuje diagnozy postawionej przez terapeutę
3. Nie wyraża potrzeby, by mu pomóc
4. Wygląda na nieprzejętego własnym problemem
5. Nie stosuje się do zaleceń terapeuty

Wgląd

Zgadzenie się z terapeutą

Warren Farrell

Motywacja

„Prawdopodobieństwo, że dana osoba zacznie, będzie kontynuowała i utrzyma określoną strategię zmiany”

William Miller 1985

Motywacja – podstawowe założenie

Nic nas nie motywuje, my sami się motywujemy

Krytyczne Warunki Zmiany

1. Właściwa empatia (\neq identyfikacja)
2. Niezawłaszczający
3. Szczery

Carl Rogers 1959

Konfrontacja

- Nie jako styl
- Pomoc w zobaczeniu rzeczywistości
- Pomoc w zaakceptowaniu rzeczywistości
- Wspieranie świadomości i uważności (stadia 1 i 2)

Stadia Zmiany

1. Prekontemplacja – osoba nawet nie myśli, że jest jakiś problem do zmiany (nie widzi problemu)
2. Kontemplacja – rozpoznaje, że jest jakiś problem, rozmyśla nad pożytkami zmiany, ale nie jest jeszcze gotowa, by je wprowadzić, może odkładać je na później (zastanowienie)
3. Przygotowanie – przygotowuje się do zmiany, stanowi to fundament każdej skutecznej zmiany np. ustala datę, kiedy rzuci palenie (plan)
4. Akcja – najczęściej zmian zachodzi właśnie w tym stadium – wprowadza zmiany w życie
5. Utrzymanie – świadome wysiłki, by utrzymać lub zachować osiągnięte zmiany i zapobiegać nawrotowi. Najwięcej nawrotów występuje właśnie w tym stadium
6. Zakończenie – nastąpiła trwała zmiana w zachowaniu i nawet silne pokusy nie wywołują nawrotu.

95% sukcesu po nawrotach, o ile powtórzono Akcję w ciągu 3 miesięcy

Trzy motywatory

- Nadzieja
- Lęk
- Złość
- Kombinacja powyższych

Ponieważ zgodnie z ABCD emocji my sami wytwarzamy całą naszą nadzieję, lęk lub złość, dlatego też sami wytwarzamy całą naszą motywację

ABC Motywowania

A. Dawanie	RAD
B. Usuwanie	BARIER
C. Dostarczanie	WYBORÓW
D. Obniżanie	OCHOTY (za i przeciw)
E. Ćwiczenie	EMPATII (potwierdzenie ↓ opór)
F. Dostarczanie	INFORMACJI ZWROTNEJ
G. Wyjaśnienie	CELÓW
H. Aktywne	POMAGANIE

Pięć zasad zdrowego motywowania

1. Wyraź empatię
2. Przedstaw sprzeczności
3. Unikaj sporów
4. Płyn wraz z oporem
5. Wspieraj nadzieję

Wyraź empatię

1. Akceptacja ułatwia zmianę
2. Umiejętne refleksyjne słuchanie
3. Ambiwalencja jest normalna

- Dopytywanie z zachowaniem empatii bez wczuwania.
Nie pocieszać, tylko utrzymać stan bólu emocjonalnego.
- Wyrażenie zrozumienia.
Formułowanie hipotez i ich testowanie.
Wyjaśnienie, by lepiej zrozumieć, o co chodzi.

Błędy w wyrażaniu empatii

- Doradzanie: „Myślę, że powinnaś...”
- Pouczanie: „Z tego coś dobrego może wyjść”
- Porównywanie: „To jeszcze nic. Co mnie się stało...”
- Wczuwanie się: „O, biedactwo...”
- Przesłuchiwanie: „Co, gdzie, kiedy, ...”
- Opowiadanie historyjek: „To mi przypomina...”
- Korygowanie: „To nie było tak...”

Przedstaw sprzeczności

1. Dysonans poznawczo – emocjonalny
2. Świadomość konsekwencji
3. Sprzeczność między obecnym zachowaniem i ważnymi celami motywuje do zmiany (napędza zmianę)
4. Pacjent ma przedstawić argumenty za zmianą

Unikaj sporów

1. Spory są często przeciwproduktywne (często są wzmacniające)
2. Obrona rozsiewa obronną postawę
3. Opór jest sygnałem do działania terapeutycznego
4. Etykietowanie jest niepotrzebne

Płyn wraz z oporem

1. Wykorzystaj impet
2. Wspieraj zmianę ocen i semantyki w zdrowym kierunku
3. Pacjent jest źródłem rozwiązań problemów. „Słuchaj swojego pacjenta, a w 90% powie Ci rozwiązanie swojego problemu” (Maultsby) – samo – organizacja

Wspieraj nadzieję

1. Przekonanie o możliwości zmiany jest ważnym motywatorem
2. Wspieraj odpowiedzialność pacjenta za wybór i dokonanie sposobu zmiany
3. Wspieraj nadzieję na osiągalność pomocy

Mam tyle czasu i zasobów, ile potrzebuję, by zrobić wszystko, co rozumiem, że mam do zrobienia, by zmierzać do samo – organizacji.

Czynności, które zwiększają moje głębokie poczucie spełnienia, sensu życia i radości, prowadzą mnie w kierunku mojej prawdziwej natury i sprzyjają samo – organizacji

Progres (wzrost) w terapii

- Odbywa się poprzez transformację systemów, dzięki samoorganizacji
- Jeśli chaos może być tolerowany, progres (wzrost) nastąpi
- Zmiana nie jest spowodowana przez interwencję lub stosowanie technik z zewnątrz, ale przez stworzenie środowiska sprzyjającego zmianie
- Wraz z samoorganizacją systemu terapeutycznego organizuje się system pacjenta
- Terapeuta również powinien wzrastać

Cele terapii

- Zapewnić, że cykl chaos – uporządkowanie pojawia się jako naturalny i niezahamowany proces
- Stworzyć właściwe parametry energii, fluktuacji i ograniczenia w taki sposób, by samoorganizacja mogła się odbyć
- Stworzyć nowe struktury w systemie terapeuta – pacjent, które rozejdą się fraktalnie w systemach indywidualnych
 - Terapeutyczny związek zapewni energię, fluktuację i ograniczenie
 - Ustalenie nowych atraktorów

Rola terapeuty

- Wesprzeć
 - Pacjent ma własne wewnętrzne możliwości
 - Nie stój mu na drodze
 - Wczuj się
- Precyzyjne zestrojenie się z systemem pacjenta
 - Cykl chaos – uporządkowanie
 - Atraktory
 - Wzorce fraktalne
- Łatwość przystosowania się w podejściu
 - Oparta na potrzebach pacjenta
 - Napięcie przeciwieństw
- Zapewnić okazję do ćwiczenia
- Świadomość własnego procesu

Terapeuta musi być w stanie zmieniać kolejno i rewolucjonizować swój własny system w sposób powtarzający się, by zaspokoić potrzeby pacjenta.

Van Eanwyk

Proces ogólny

- Spodziewaj się, że w terapii wypłyną procesy chaosu i uporządkowania
 - System i podsystemy pacjenta są w procesie przez cały czas
 - Znormalizuj
 - Wskazówki zawierają opór, lęk, uczucia, natrętne myśli, itp.
 - Regresja może być ważna, ponieważ zawiera krok „w tył” w celu zwiększenia energii, by się samoorganizować (Perna)

- Różne podejścia w chaosie w przeciwieństwie do uporządkowania

Terapia uporządkowania

- Nie nalegaj natychmiast na zmianę
- Okres przejściowy
 - Zarówno adaptacja całkiem dobra jak i całkiem słaba, ale ogólnie w harmonii ze środowiskiem
- „Okres życia płodowego”
 - Oceń, czy pacjent jest w okresie „życia płodowego” czy „ugrzaźł”
- Samoorganizacja wymaga chaosu
 - Potrzeba przerywania stanu stałego (spokoju)
 - Zwiększenie świadomości i zachęcenie do własnych dociekań
 - Skupienie się na „tu i teraz”
 - Ocena obecnych i bardziej dostosowanych atraktorów
- Potrzeba „zakłócenia” systemu pacjenta
 - Edukacja o procesie
 - Podejście bardziej aktywne
 - Wpływ destabilizujący
 - Stworzyć rozwidlenie, by wypłynęło więcej ścieżek
 - Dodaj do systemu energii / fluktuacji
 - * Świadomość
 - * Interpretacja i interwencja
 - * Wyolbrzymianie uczucia (Gestalt)
 - * Wzmocnienie emocji (Strukturalna)
 - Eksploracja (zbadanie) myśli, emocji i zachowania
 - * „Tu i teraz” (Uważność)
 - * Związek

Terapia chaosu

- Normalizacja, odpatologizowanie chaosu
- Nie hamuj chaosu
 - Pomóż pacjentowi funkcjonować, ale nie eliminuj jego chaosu
 - Unikaj pokusy podania leku lub „naprawy”, która przerwałaby cykl
- Działaj jako przewodnik, nauczyciel, trener
- Mniej aktywny, bardziej powstrzymujący
- Pracuj tak, by utrzymywać odpowiednie parametry energii, fluktuacji i ograniczenia
- Wiara i zaufanie do procesu
- Ograniczenie – pozwól, by terapia była czynnikiem stabilizującym
 - Okaż, że się wczuwasz w sytuację pacjenta
 - Rozważ chaotyczną naturę doświadczenia
 - Zapewnij, że pacjent nie zniknie, umrze, itp.
 - Toleruj chaotyczne wyzwania pacjenta i terapii
 - Zejdź z drogi
 - Mechanizmy obronne są słabe, doświadczenie jest surowe
 - Mniej aktywny, bardziej wspierający
 - Stwórz „trzymający zbiornik”, by wesprzeć i prowadzić system
 - Stwórz do wzrostu kanały ograniczające
- Stworzenie nowych atraktorów i samoorganizacja
 - Zachęcenie pacjenta do uważnego odszukiwania „tu i teraz”
 - Stworzenie takiego doświadczenia w systemie terapeuta – pacjent, które jest bezpieczne i znaczące
 - Zapewnienie doświadczeń i praktyki zarówno „in vivo” jak i w wyobraźni
 - Zapewnienie energii i fluktuacji z precyzyjnym zestrojeniem
 - Nie przytłaczaj
 - Zanalizuj interpretacje
 - Uwaga skupiona na samoorganizacji
 - * Zgodnie z prawdziwą naturą pacjenta
 - * Wiara w proces

Strategie Terapeutyczne (Fluktuacja)

- Praca w bólu emocjonalnym
- Kwestionowanie wartości zdrowotnej własnych przekonań
- Doświadczenie nowości (novelty)
- Tolerowanie dysonansu poznawczo – emocjonalnego (do absurdu)
- Ekspozycja na bodziec i zapobieganie nawykowej reakcji
- Wyzwalanie się z „kolein”
- Ustalanie nowych / przełamywanie starych rutyn
- Formowanie nowych nawyków
- Konfrontacja: obecne zachowanie a deklarowane cele

Strategie Terapeutyczne (Energia)

- Komunikacja (odbiór i nadawanie)
- Komunikacja zewnętrzna i wewnętrzna
- Uważność
- Dialektyka radykalnej akceptacji
- Paradoksalne wzmocnienie wpływu bez przywiązania do wyniku
- Ćwiczenie, nabywanie praktyki
- Pomoce terapeutyczne (materiały, książki, kasety, itp.)
- Trening umiejętności

Strategie Terapeutyczne (Ograniczenie)

- Skupienie się na „tu i teraz”
- Rozpoznanie terażniejszych atraktorów
- Postawy, Motywacja, Analiza Behawioralna
- Praca z przekonaniami
- Pięć zasad zdrowego myślenia
- Wytyczanie granic układy terapeutycznego
- Stawianie celów
- Zadania domowe
- Rytuał