



## Podcast 23

### Bonus: jak pracować z wrażliwymi ludźmi?, część 2

#### Czynniki oczywiste i nie tak oczywiste

Jeśli ktoś siedzi na wózku inwalidzkim, wymagania dotyczące uczestnictwa są oczywiste. W przypadku osób wrażliwych większość ich potrzeb, związanych z pełnym uczestnictwem, jest niewidoczna. Trauma dotyka osoby w sposób holistyczny, wywołując bardzo indywidualny efekt. Dlatego nie ma uniwersalnego podejścia do wrażliwej osoby. Nawet jeśli istnieje grupa osób, które biorą udział w tym samym wypadku autobusowym, to wpłynie on na każdego z nich inaczej. Niektórzy mogą przetwarzać go bez trudności, podczas gdy inni mogą mieć problemy ze snem lub będą musieli iść na terapię, aby móc ponownie wsiąść do autobusu. Podobnie, nie można przewidzieć, jakie doświadczenie może wywołać u kogoś: odtwarzanie określonej muzyki. Dowolny utwór może wywołać niepożądaną reakcję, ponieważ np. utwór ten był odtwarzany w momencie wypadku. Tkaniny lub zapachy, które były obecne podczas wypadku lub w szpitalu również mogą w późniejszym czasie wyzwalać emocje, których przyczyny mogą być nieświadome nawet osoby je przeżywające. Tak, przyczyny wyzwolenia emocji mogą być nieznane, niewidoczne nie tylko dla ciebie ale także dla nich!

Zrozumienie i radzenie sobie z niewidzialnymi czynnikami wymaga dużo praktyki i edukacji. Jest jedna rzecz, którą wszyscy możemy zrobić: być otwartym i chętnym do zauważenia. Być odpowiedzialnym, aby poprowadzić osobę z naszymi najlepszymi umiejętnościami, aby ją wspierać. Wychodząc po za swoją strefę komfortu lub umiejętności zawodowe, upewnij się, że kierujesz osobę do profesjonalisty, który jest w stanie zapewnić niezbędne wsparcie. Nie musisz zajmować się wszystkim!

#### Ustawienia pracy

Istnieją pewne środki, które można podjąć podczas pracy z wrażliwymi ludźmi. Pamiętaj, planując je, postaw się na miejscu drugiej osoby tak bardzo, jak tylko możesz.

- Unikaj stresorów: możesz zapytać każdego o to, co jest dla niego niewygodne, czego nie lubi, a co może być obecne w twojej pracy, aktywności. W ten sposób możesz poznać niektóre obawy uczestników. Uważaj na nieznanne stresory i bądź gotowy, aby wspierać uczestników, którzy doświadczają nieznanego im wyzwalaacza emocji po raz pierwszy. Pamiętaj, że to do nich należy decyzja, czy, kiedy i jak chcą pokonać te przeszkody! Ich decyzją jest poszukiwanie w tym celu wsparcia wykwalifikowanego specjalisty (takiego jak licencjonowany terapeuta). Świadomość zakresu tego, co postanowiłeś zrobić, może być w rzeczywistości bardzo wyzwalająca i pomóc zrozumieć, jak daleko możesz pracować z wrażliwą osobą i gdzie jest punkt, w którym etycznym sposobem postępowania jest skierowanie do innego profesjonalisty.
- Zaoferuj na początku i regularnie szansę powiedzenia "nie"/"Stop!". Dla wrażliwych ludzi powiedzenie "nie" może być bardzo trudne. Częściowo dlatego, że chcą zadowolić innych lub nie chcą zakłócać procesu. Dodatkowo może się zdarzyć, że w przeszłości nie mieli możliwości rozpoznania i wyrażenia swoich potrzeb. Ich mózg i układ nerwowy mogą potrzebować nauczenia się tego, czego





chcą, rozpoznawać odpowiedź w sobie, a następnie wyrażać ją i podejmować działania. To może być długi proces! Możesz go wesprzeć, oferując możliwość sprawdzenia siebie i wyrażenia swoich potrzeb. Jest to kluczowy wkład, który możesz wnieść, aby uniknąć ponownej traumy.

- Regularnie kontaktuj się z osobą: upewnij się, że zadajesz pytania, zwracasz uwagę zarówno werbalnie, jak i niewerbalnie. Należy skupić się na tym, czy dana osoba potrzebuje czegoś innego niż to, co dzieje się w tej chwili. Powód jest taki sam, jak opisano wcześniej. Wiele razy niewerbalne wyrażenia, znaki mogą być bardziej wymowne i łatwiej dostępne zarówno dla wrażliwej osoby, jak i dla Ciebie. Jeśli pracujesz z koncentracją ciała, musisz wiedzieć, że może to wywołać wiele rzeczy na poziomie sensorycznym i somatycznym.
- Postaraj się stworzyć i utrzymać bezpieczną przestrzeń: bezpieczną według standardów osoby z którą pracujesz, nie według ciebie! To, że nie ma nieznanymi, dziwnymi ludźmi przekraczającymi twoją przestrzeń, pomaga skupić się i zaangażować. Nawet okno na ulicę lub obszar, w którym poruszają się inni, może przeszkadzać. Ale to, co jest dla ciebie bezpieczne, może nie być takie samo dla tego, z którym pracujesz. To znowu coś, o co możesz zapytać. Czy czujesz się tu komfortowo i zrelaksowany, czy powinniśmy coś zmienić? Nawet jeśli sytuacja nie jest możliwa do zmiany (na przykład słyszysz, jak inni rozmawiają na zewnątrz), po prostu uznanie tego i udostępnienie go w swojej przestrzeni uwalnia wiele napięcia.
- Ustal granice i trzymaj się ich: to dla was obojga, a jeśli pracujesz z grupą, to dla was wszystkich! Czas, przestrzeń fizyczna, dotyk, jak dać znać, jeśli coś jest nie w porządku itp. są częściami granic. Uzgodnione zasady grupowe są dobrym sposobem na to, aby te granice były znane i wspólne dla wszystkich. Jeśli twoje zajęcia trwają do godziny 8, upewnij się, że kończysz na czas i spraw, aby punktualność była jedną z zasad. Może się zdarzyć, że ktoś liczy każdą sekundę, ponieważ jego stres jest wysoki i chce wyjść, gdy tylko sesja ma się skończyć. Utrzymywanie granic pomaga czuć się bezpiecznie, ponieważ ludzie wiedzą, czego się spodziewać. Możesz się z nimi zgodzić, pytając również, co jest ważne dla innych. NIGDY nie przekraczaj ustalonego i uzgodnionego limitu!
- Zachęcaj do pozytywnego nastawienia bez wymuszania go: bycie szczęśliwym jest wspaniałe, ale nie możesz sprawić, by ktoś przestał być smutny, mówiąc mu, aby był szczęśliwy. Może jednak zirytować smutną osobę lub pogłębić jej frustrację lub depresję. Rozpowszechnianie założenia, że wszystko, co musisz zrobić, to chcieć być szczęśliwym, jest ukrytą formą obwiniania ofiary i może pogłębić poczucie porażki i poczucie beznadziejności. To dobry moment na autorefleksję dla facylitatora: czy jest jakiś konkretny powód, dla którego trudno jest ci zaakceptować, że ktoś ma trudności i jest nim dotknięty? Co może pomóc TOBIE zaoferować wsparcie, spotykając się z nimi tam, gdzie obecnie są emocjonalnie? Może podzielić się z nimi swoją wrażliwością, zamiast stawiać nierealistyczne oczekiwania, że przestaną mieć trudne emocje?





- Krytyczne opinie: może to być bardzo trudne dla nas wszystkich, ale szczególnie dla wrażliwych osób, aby otrzymać krytyczne opinie. Nie oznacza to, że musisz unikać bycia krytycznym w konstruktywny sposób. Pozwól drugiej osobie zachować kontrolę, pytając ją, czy możesz przekazać opinię. Jeśli odpowiedź brzmi "tak", postępuj zgodnie z koncepcją sprzężenia zwrotnego SMART: Konkretny, Mierzalny, Praktyczny, Pełen szacunku, Terminowy.

