

# JA MOGĘ!



Jak radzić sobie ze stresem,  
pokonywać wyzwania  
i rozwiązywać konflikty

**Autorka:**  
Imke Hansen

**Twórczyni grafiki:**  
Sofia Runova

**Chciałabym podziękować wszystkim, którzy wspierali nas podczas tego procesu. Szczególne podziękowania kieruję do:** Tetyana Dontsova, Anne Janzen, Nadiia Lokot, Maksym Moiseienko, Helen Prisi, Tetyana Sirenko oraz wszystkich uczestników szkolenia w Siewierodonecku latem 2020 roku!

**Dla naszych nauczycieli: Heike Gattnar i Petera Levine'a — z wdzięcznością.**

Wydanie polskie zrealizowane przez  
**Polskie Stowarzyszenie Somatic Experiencing**

**Koordinacja tłumaczenia i wydania:**  
Marek Małkowicz

**Tłumaczenie:**  
Agnieszka Klimek

**Korekta:**  
Jagoda Latkowska  
Imke Hansen  
Marek Małkowicz  
Barbara Kostrzewska

**Druk:**  
Drukarnia POZKAL Spółka z o.o. Spółka komandytowa  
88-100 Inowrocław, ul. Cegielna 10-12,



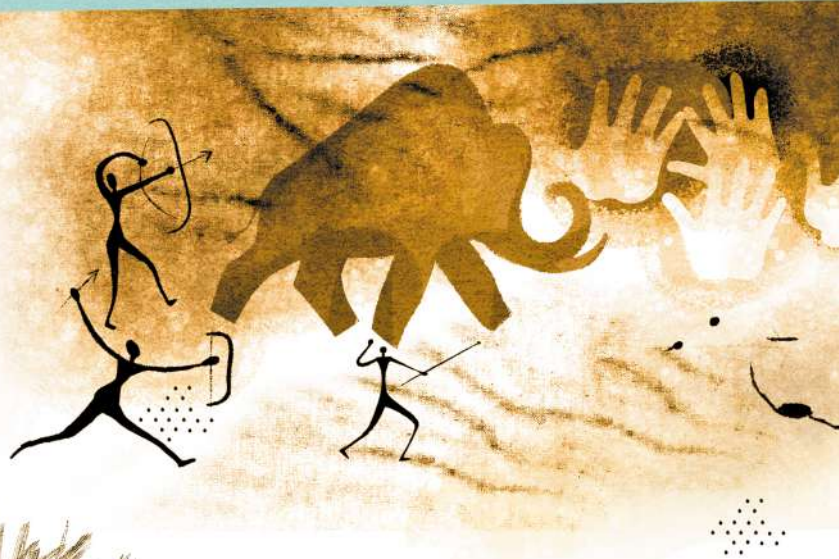
© LIBERECO — Partnership for Human Rights, 2026

ISBN 978-83-980340-0-5

# WPROWADZENIE

Ludzie są stworzeni do życia w grupach. Nasze mózgi są przystosowane do współpracy. Bez więzi społecznych nie jesteśmy w stanie przetrwać.

Jednak każda interakcja społeczna niesie za sobą ryzyko konfliktu.



Konflikt zazwyczaj zaczyna się od tego, że ktoś mówi coś, co nas rani. Czujemy się urażeni.



Być może słyszymy własną odpowiedź, zanim jeszcze świadomie zdecydujemy, co powiedzieć. Odpowiedź może zabrzmieć ostrzej, niż zamierzaliśmy. I zanim się zorientujemy, jesteśmy w środku kłótni.

Możemy myśleć, że bronimy swojego zdania, ale w rzeczywistości bronimy siebie. Nasz autonomiczny układ nerwowy przełączył się z trybu odkrywania na tryb obrony.

Kiedy się kłócimy, zazwyczaj twierdzimy, że mamy rację, co sugeruje, że druga osoba się myli.

Możemy nawet odrzucić jej opinię jako nieuzasadnioną, fałszywą lub złośliwą.

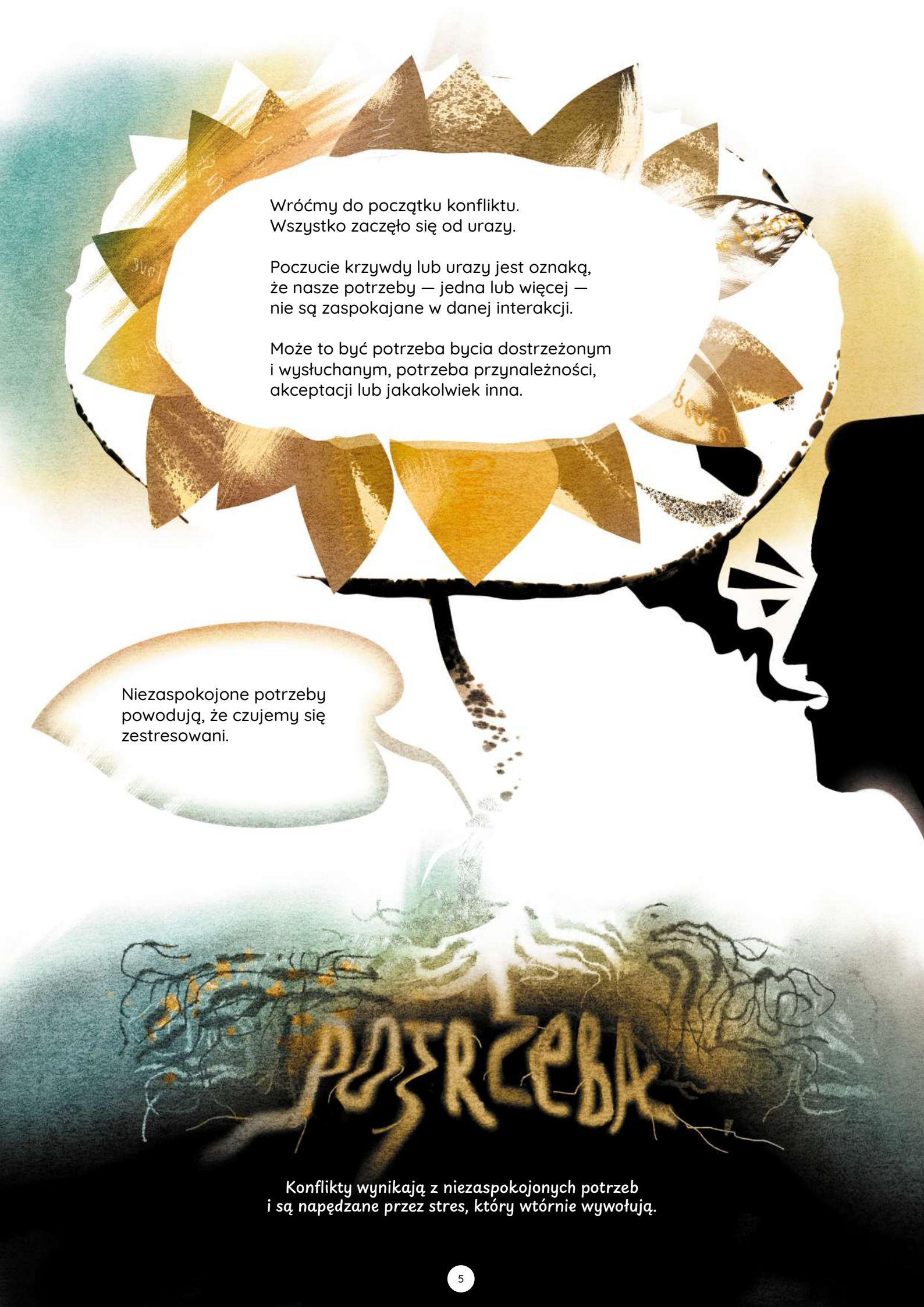


Jeśli będziemy upierać się przy swoim i nadal się bronić, możemy walczyć w nieskończoność. Czy to sprawi, że będziemy szczęśliwi? Prawdopodobnie nie.

Pamiętaj, że ludzie potrzebują kontaktów z innymi, aby przetrwać i czuć się dobrze.



Chcesz mieć rację czy szczęście w relacjach?



Wróćmy do początku konfliktu.  
Wszystko zaczęło się od urazy.

Poczucie krzywdy lub urazy jest oznaką,  
że nasze potrzeby — jedna lub więcej —  
nie są zaspokajane w danej interakcji.

Może to być potrzeba bycia dostrzeżonym  
i wysłuchanym, potrzeba przynależności,  
akceptacji lub jakakolwiek inna.

Niezaspokojone potrzeby  
powodują, że czujemy się  
zestresowani.

**PRZECIEBA**

Konflikty wynikają z niezaspokojonych potrzeb  
i są napędzane przez stres, który wtórnie wywołują.

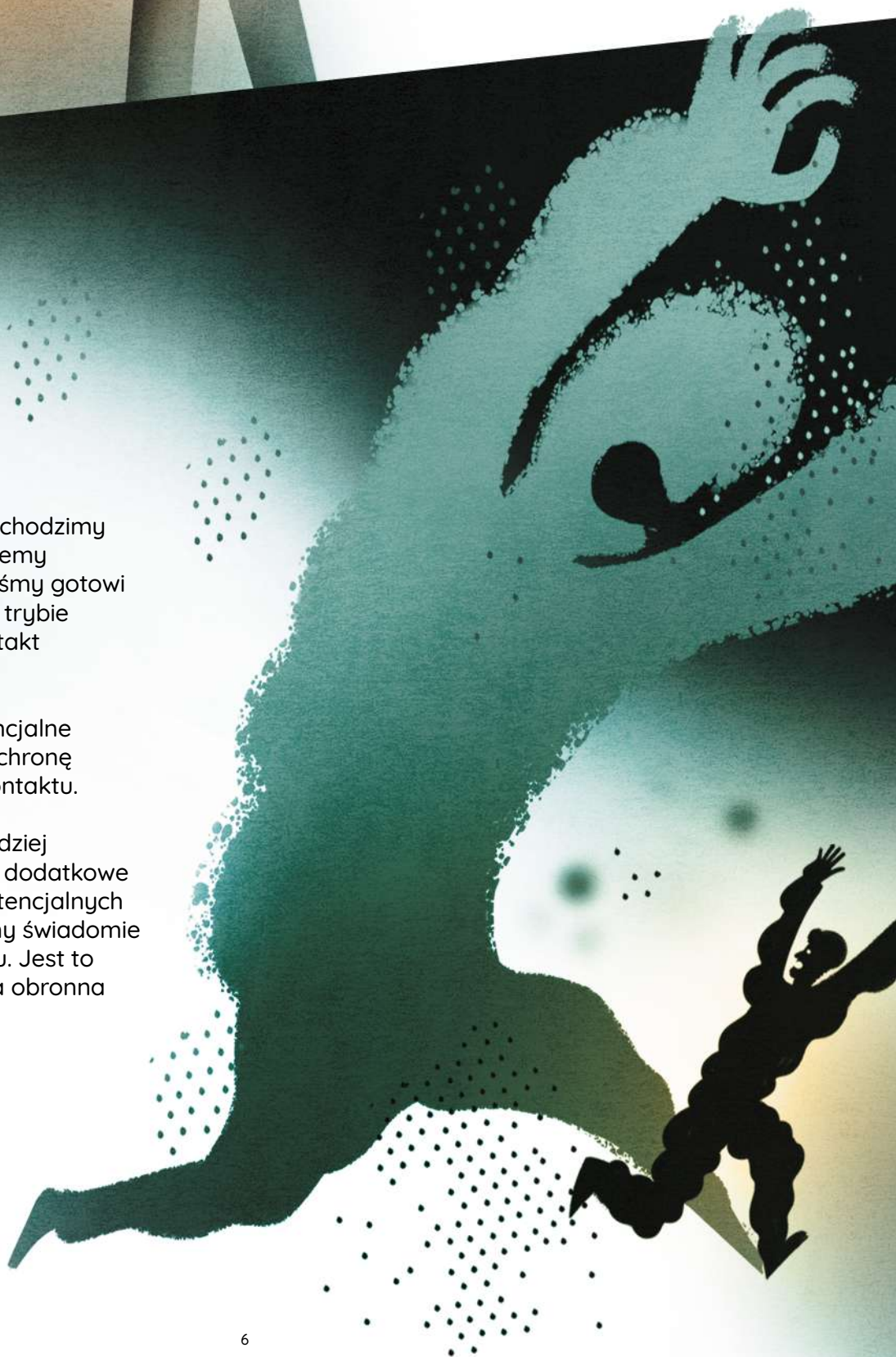


Kiedy odczuwamy stres, wzrasta prawdopodobieństwo wdania się w konflikt i vice versa: konflikty i inne trudne sytuacje powodują uczucie napięcia i stresu.

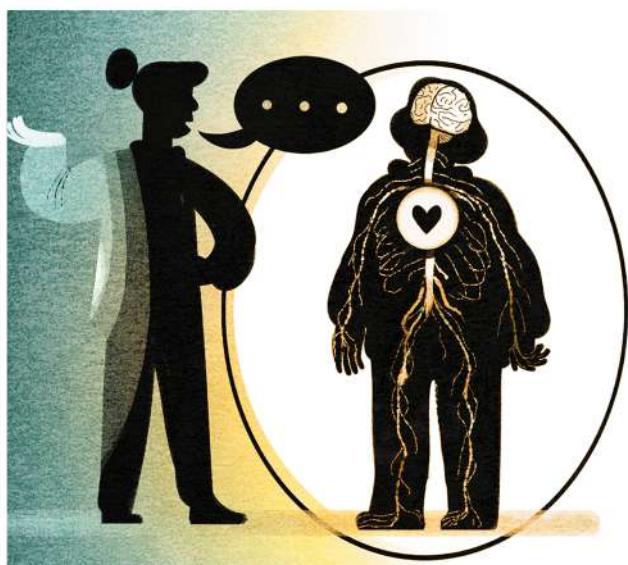
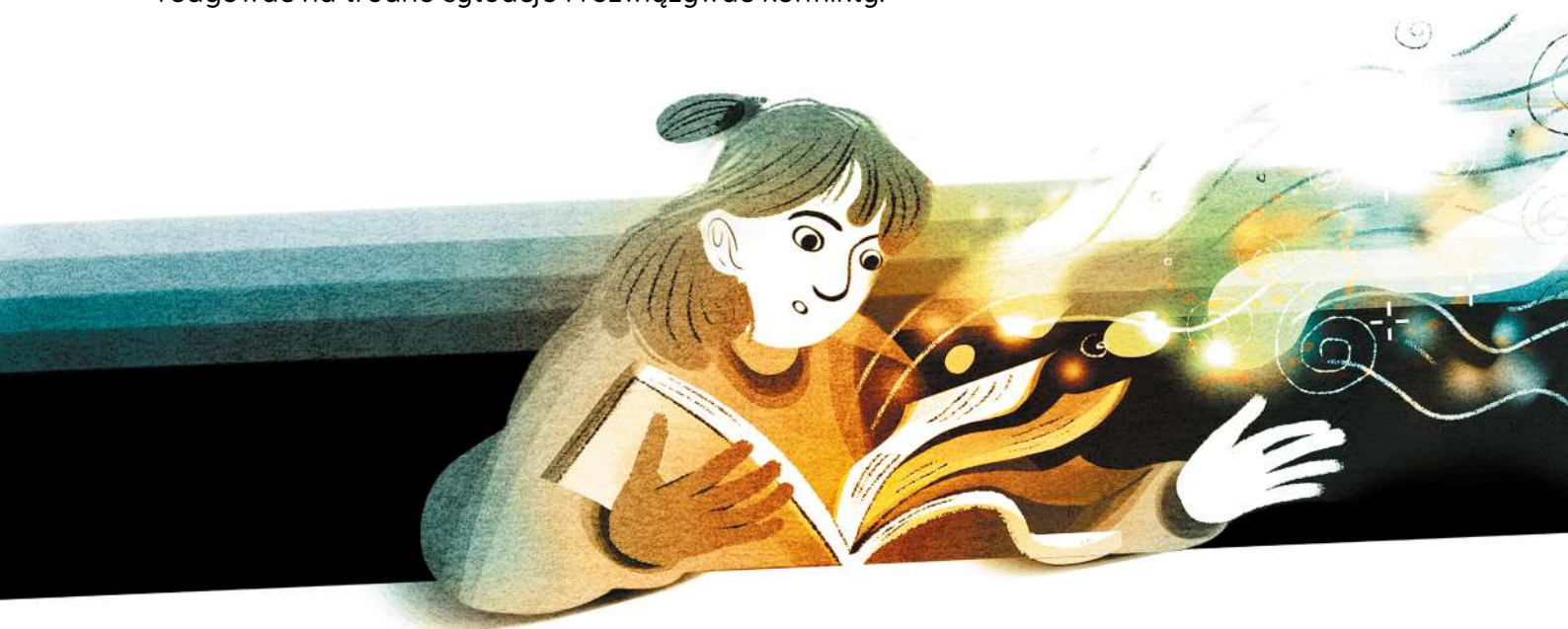
W sytuacji stresowej przechodzimy w tryb obronny, wypatrujemy niebezpieczeństwa i jesteśmy gotowi do ochrony siebie. W tym trybie trudno jest nawiązać kontakt z innymi i słuchać.

Kiedy dostrzegamy potencjalne zagrożenie, wybieramy ochronę zamiast nawiązywania kontaktu.

Im większy stres, tym bardziej postrzegamy innych jako dodatkowe czynniki stresogenne i potencjalnych przeciwników. Nie możemy świadomie kontrolować tego procesu. Jest to nasza biologiczna reakcja obronna na trudną sytuację.



Celem tej książki jest zwiększenie twojej odporności na stres i przygotowanie cię do trudnych sytuacji. Zawiera ona spostrzeżenia i narzędzia, które pozwolą ci regulować stres i strach, odpowiednio reagować na trudne sytuacje i rozwiązywać konflikty.



Ta książka pomoże ci osiągnąć:

Elastyczność i odporność układu nerwowego, który reguluje stres, strach i gniew.

Stabilność granic osobistych, które pozwalają ci na pewność siebie i wyrażanie siebie w sposób autentyczny i jasny.

Umiejętność obserwowania z ciekawością siebie oraz otoczenia.

## JAK POWSTAŁA TA KSIĄŻKA

Latem 2020 roku organizacje **Libereco** – **Partnership for Human Rights** i **East SOS** zorganizowały program szkoleniowy dotyczący rozwiązywania konfliktów w strefie wojennej we wschodniej Ukrainie. Policjanci, działacze społeczni, nauczyciele i uczniowie nauczyli się radzić sobie ze stresem i trudnymi sytuacjami, a także opanowali techniki samoregulacji. Artystka plastyk **Sofia Runova** udokumentowała tę podróż za pomocą rysunków. Czytając tę książkę, możesz dołączyć do naszej przygody i wyruszyć w swoją własną podróż.



# STRES

STRES POWSTAJE, GDY WYMAGANIA PRZEKRACZAJĄ MOŻLIWOŚCI.



# CZYM JEST STRES?

Wydaje się, że jest wszędzie.



Mój zespół cierpi z powodu ciągłego stresu.

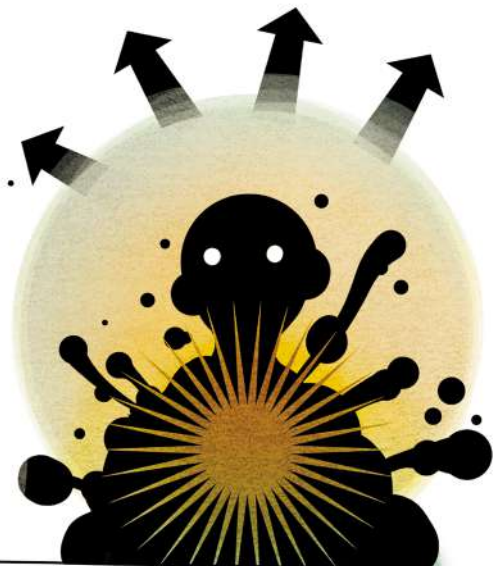
Jej praca jest naprawdę stresująca.



Nasza praca, rodziny, obowiązki i ambicje wydają się być źródłem stresu.



W rzeczywistości stres nie jest w naszym otoczeniu, ale w reakcji naszego ciała na bodziec zewnętrzny.



Poświęć chwilę, aby przypomnieć sobie, jak się czujesz, gdy jesteś pod wpływem stresu.

Jaki jest pierwszy objaw stresu, który zauważasz?

Które części ciała są zaangażowane w odczuwanie stresu?

Być może czujesz przyspieszone bicie serca i pocenie się dłoni. Możesz odczuwać napięcie lub ucisk w klatce piersiowej lub żołądku.



Nie każdy odczuwa taki sam stres w odpowiedzi na ten sam bodziec.

Dla niektórych osób paralotniarstwo to czysta radość, a inni odczuwają niepokój na samą myśl o tym. Niektórzy uwielbiają przemawiać do tłumów, podczas gdy inni czują się spięci, gdy słuchają ich trzy osoby.



Nawet jedna osoba może reagować inaczej na ten sam bodziec w różnych momentach.

Kiedy przyjaciel odwiedza nas spontanicznie, możemy być szczęśliwi i łatwo zmienić dla niego nasze plany lub możemy czuć się spięci.

Poziom odczuwanego stresu zależy od tego, jaki mamy dostęp do wewnętrznych i zewnętrznych zasobów.



Kiedy czujemy się wypoczęci, bezpieczni, akceptowani i otwarci na nowe wyzwania, trudno jest nas zestresować.

Kiedy czujemy się zmęczeni, głodni, niepewni lub pod presją, nawet niewielkie zdarzenie może wywołać w nas silny stres.



Odczucia, które określamy mianem „stresu”, są sygnałami wysyłanymi przez nasze ciało, że nasze możliwości wkrótce się wyczerpią i że potrzebujemy odpoczynku i regeneracji.



Jak reagujesz na stres?

Czy próbujesz ustalić, co najbardziej cię stresuje, i wprowadzasz zmiany w swoim otoczeniu?



Czy kontaktujesz się z zaufaną osobą lub odpoczywasz i ładujesz baterie?



A może odłączasz się od odczuć swojego ciała i ignorujesz sygnały stresu?



Udajesz, że wszystko jest w porządku, i kontynuujesz to, co robisz?

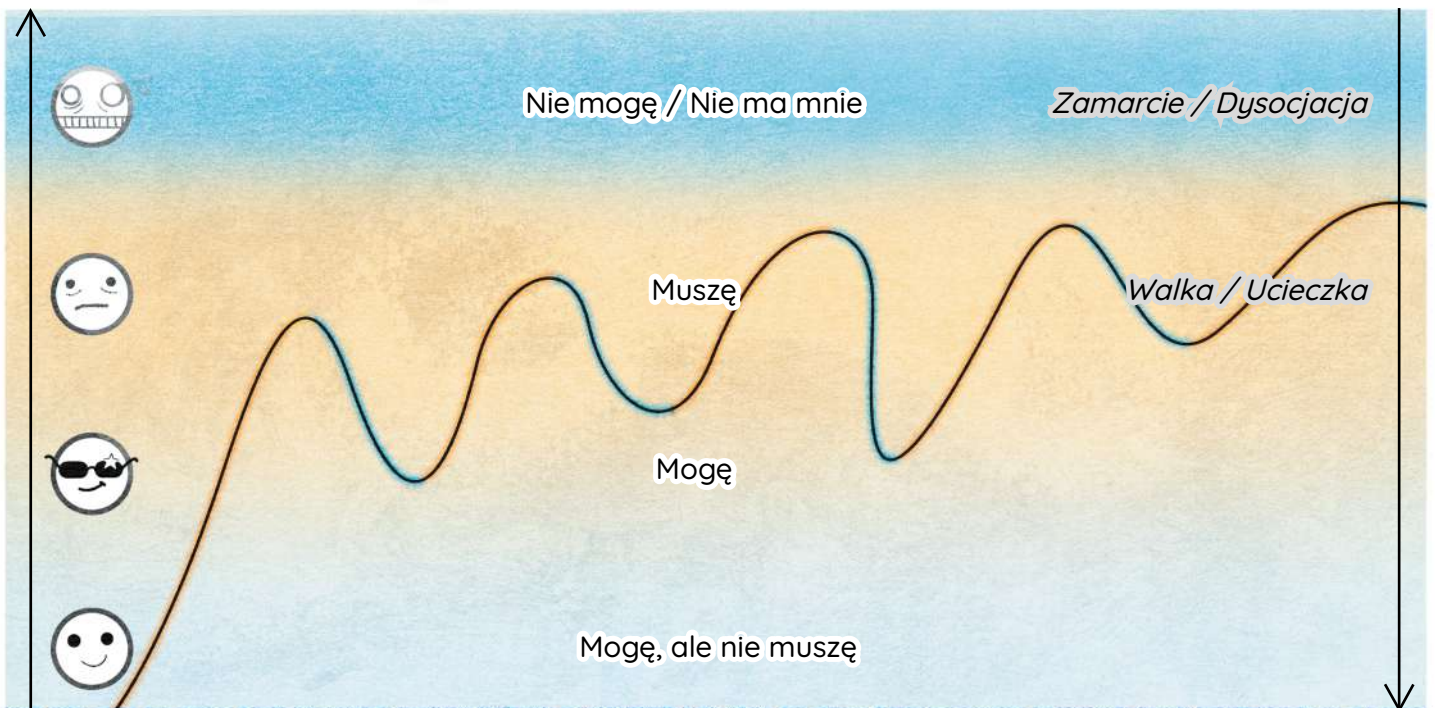
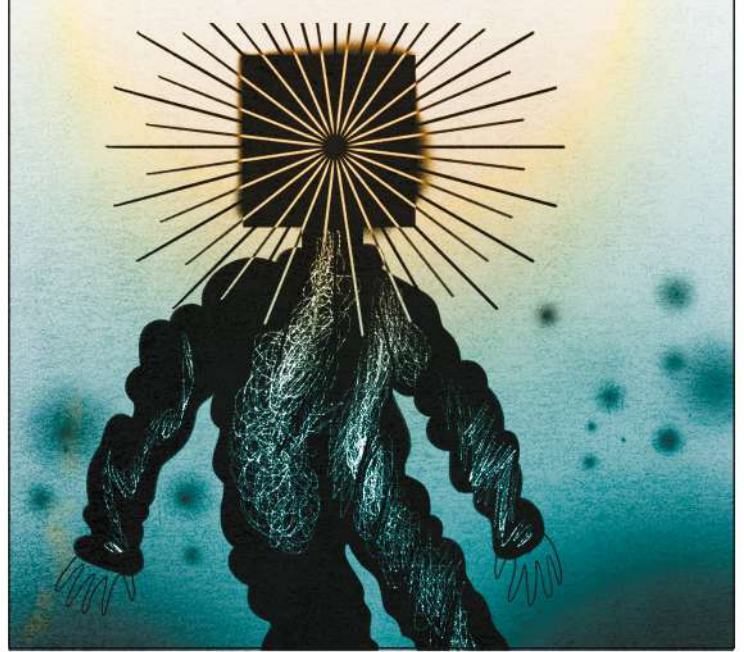


# STRES PRZEWLEKŁY

Stresujące sytuacje nie są powodem do niepokoju. Jeśli jednak stres jest naszym normalnym trybem pracy, prędkiej czy później doprowadzi to do wyczerpania.



Przez pewien czas możemy w stresie być bardzo produktywni. Ale to nie trwa długo, bo zaczynamy odczuwać problemy ze snem, trawieniem i koncentracją.



Poczucie, że muszę coś zrobić, sygnalizuje wysoką aktywację naszego autonomicznego układu nerwowego. Jeśli pozostajemy w stanie ciągłej gotowości, możemy nie być w stanie odpocząć i zregenerować sił. Wkrótce możemy zdać sobie sprawę, że mamy problemy z trawieniem, snem lub koncentracją. Nawet niewielkie wyzwania mogą sprawiać, że czujemy się spięci.

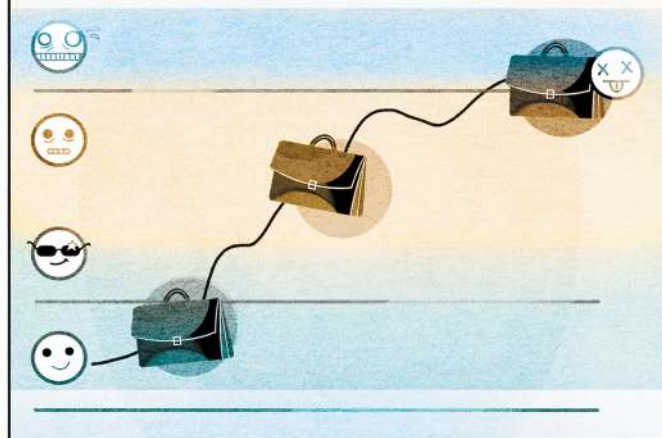
Stale podwyższony poziom stresu ma wysoką cenę. Nasz układ odpornościowy cierpi, a my jesteśmy bardziej podatni na infekcje i choroby układu krążenia. Niepokój, przewlekły ból, bezsenność, depresja i wypalenie zawodowe to inne objawy wynikające z przewlekłego stresu.

# WYPALENIE ZAWODOWE

Kiedy warunki pracy regularnie naruszają nasze granice, możemy doświadczyć wypalenia zawodowego. Najczęstsze objawy to wyczerpanie emocjonalne, zmęczenie, osłabienie, spadek wydajności i depresja. Możemy zdystansować się od pracy, stając się cyniczni lub apatyczni.



Kiedy wypalenie zawodowe przejdzie w fazę pełnoobjawową, powrót do zdrowia może trwać miesiące, a nawet lata.



Opiekunowie, personel medyczny, pracownicy socjalni, psychologowie, nauczyciele, policjanci i inni specjaliści zajmujący się pomocą innym są bardziej narażeni na ryzyko wypalenia niż inne osoby.

Biorąc odpowiedzialność za innych, przy niestabilnych własnych granicach mogą się łatwo wypalić.



Wypalenie zawodowe często występuje w społeczeństwach, które promują wysoką wydajność, ciągłe samodoskonalenie i troskę o innych bardziej niż troszczenie się o siebie.



## ZAPOBIEGANIE WYPALENIU ZAWODOWEMU

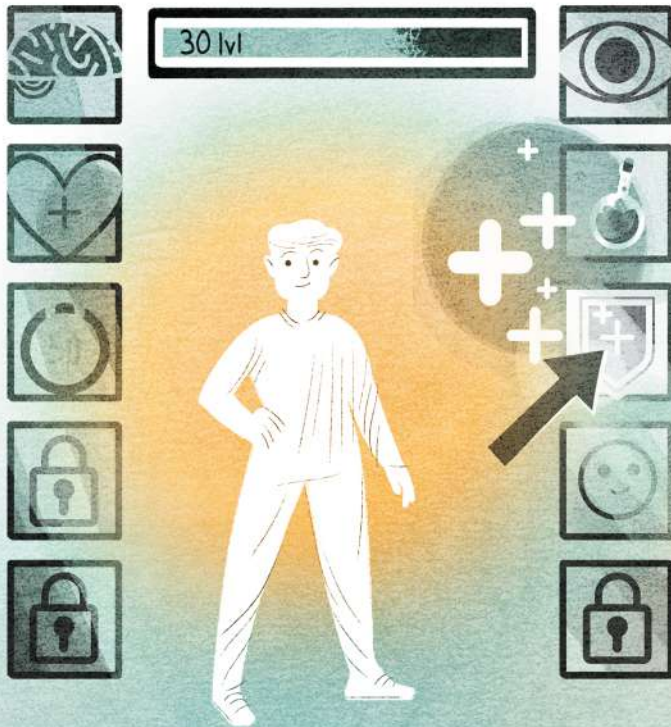
- Zachowaj zdrową równowagę między życiem zawodowym a prywatnym.
- Buduj solidne granice osobiste i umiejętność mówienia „nie”.
- Znajdź czas na regularne kontakty towarzyskie z osobami, których obecność sprawia ci przyjemność.
- Dowiedz się, jakie zasoby są dla ciebie dostępne, i korzystaj z nich.
- Poświęć czas na hobby lub coś, co uważasz za znaczące.
- Uprawiaj jogę, medytację lub ćwiczenia oddechowe.
- Spędzaj czas na łonie natury.



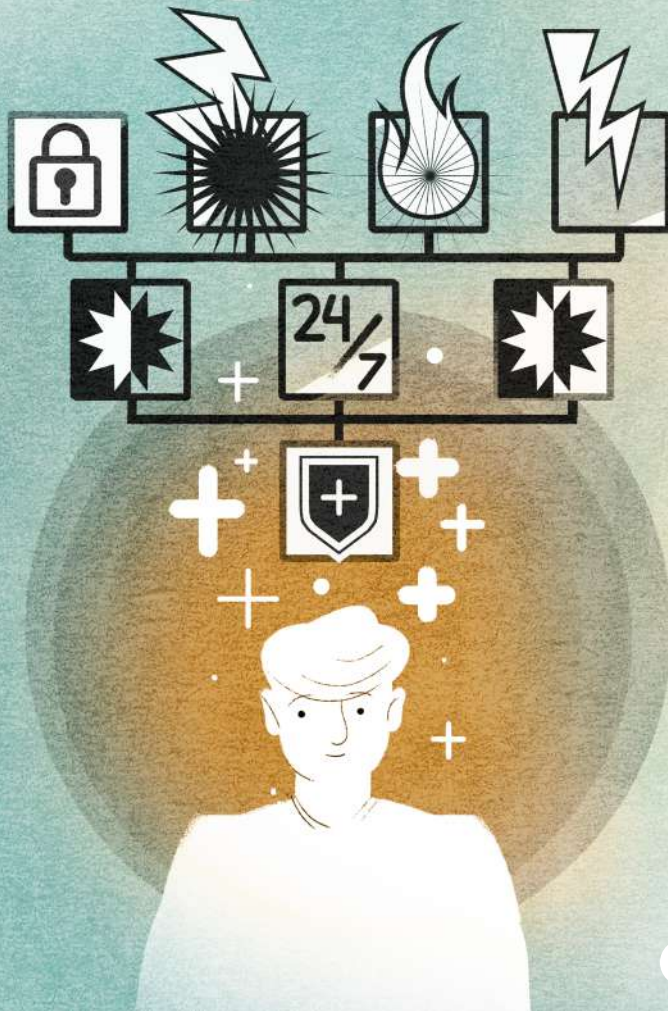
# JAK WZMACNIAĆ NASZĄ ZDOLNOŚĆ DO RADZENIA SOBIE ZE STRESEM?

## BUDOWANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

Odporność to zdolność do podnoszenia się po niepowodzeniach.



Najlepiej można ją opisać jako połączenie siły, elastyczności i pewności siebie. Odporność pozwala nam radzić sobie w trudnych sytuacjach i wychodzić z nich jeszcze silniejszymi.



Przy niskiej odporności na stres nawet niewielkie zakłócenia mogą nas powalić. Im większa nasza odporność, tym łatwiejsze i bardziej ekscytujące może być życie.

Oto, czego potrzebujesz, aby zwiększyć swoją odporność psychiczną:

## POCZUCIE WSPÓLNOTY

Poczucie, że inni nas widzą, słyszą i wspierają, sprzyja naszej odporności psychicznej.



Interakcja z zaufanymi osobami natychmiast obniża nasz poziom stresu, równoważa nasz układ nerwowy i przyczynia się do poczucia bezpieczeństwa i siły.



Kiedy jesteś w stresie, zwróć się o towarzystwo i wsparcie.

Zadzwoń do kogoś, odwiedź przyjaciela, przebywaj w środowisku społecznym, w którym czujesz bezpieczeństwo i akceptację.



Aktywne życie towarzyskie znacznie zwiększa twoją odporność psychiczną.



# SAMOREGULACJA

Samoregulacja jest naturalnym procesem. Nasz autonomiczny układ nerwowy reguluje się samoczynnie, gdy pozwalają na to warunki. Jednak ma on trudności z regulacją, jeśli ignorujemy odczucia stresu w naszym ciele, lekceważymy je lub próbujemy je zmienić.



## Jak stworzyć odpowiednie warunki do samoregulacji?

Zamiast próbować oddychać spokojniej lub potrząsać rękami i nogami, po prostu poczuć, co dzieje się w twoim ciele.

Obserwuj swoje ciało tak, jak naukowcy obserwują przedmiot swoich badań: z ciekawością, otwartością na wszystko, co się pojawi. Bez oceniania. Bez prób zmiany czegokolwiek.



## ĆWICZENIE

### PODSTAWOWA SAMOREGULACJA

**Skup uwagę na swoim ciele. Co czujesz?** Które części ciała są rozluźnione, a które zrównoważone? Gdzie odczuwasz napięcie lub dyskomfort? Skup swoją uwagę na miejscu, w którym odczuwasz dyskomfort, i obserwuj je, nie próbując niczego zmieniać. Przyjmij pozycję neutralnego i nieoceniającego obserwatora. Obudź w sobie ciekawość, co się stanie, jeśli będziesz po prostu obserwować to miejsce i pozwolisz mu być takim, jakim jest w tej chwili.





Jeśli będziesz kilka razy dziennie sprawdzać, jak się czuje twoje ciało, i bez oszczędzania obserwować wszelkie dolegliwości, poprawisz swoje postrzeganie siebie i rozwiniesz nawyk samoregulacji, który pomoże ci zachować równowagę i odporność w trudnych chwilach.

To podstawowe ćwiczenie samoregulacji możesz wykonywać zawsze, gdy poczujesz dyskomfort w ciele, niezależnie od tego, gdzie się znajdujesz – w autobusie, w pracy, w domu lub gdziekolwiek indziej. Możesz nawet monitorować swoje ciało podczas spotkania.

Im częściej będziesz ćwiczyć obserwowanie odczuć swojego ciała bez oszczędzania i prób zmiany czegoś, tym łatwiej twój organizm będzie się regulował w trudnych sytuacjach.



Samoregulacja sprawia, że czujesz ugruntowanie, bezpieczeństwo i panowanie nad sytuacją. Pozwala ci odpowiednio reagować na wszelkie zewnętrzne wpływy.

## ZASOBY

Dbanie o siebie zwiększa naszą odporność psychiczną. Dbanie o siebie oznacza zapewnienie sobie odpowiednich zasobów we właściwym czasie. Jeśli tego nie zrobimy, nasza energia się wyczerpie i nie będziemy w stanie odpowiednio radzić sobie z trudnościami.

Zasoby to działania, które sprawiają, że czujemy się bezpieczni, wypoczęci i szczęśliwi. Powinniśmy uczynić je częścią naszej codziennej rutyny, a nie praktykować tylko wtedy, gdy jesteśmy już zestresowani.







# ĆWICZENIA – ZASOBY

## UŚWIADOM SOBIE DOSTĘPNE CI ZASOBY

Sporządź listę rzeczy, które sprawiają ci przyjemność. Uwzględnij wszystkie zmysły.

### WEWNĘTRZNE ZASOBY

- myślenie o kochanej osobie
- pamiętanie miłej sytuacji
- czucie swoich ciepłych nóg
- cieszenie się z dobrego snu

### ZEWNĘTRZNE ZASOBY

- piękne miejsce, w którym czuję się bezpiecznie
- osoba, z którą czuję się bezpiecznie,
- spędzanie czasu z przyjaciółmi
- posiadanie psa
- posiadanie pracy, w której się spełniam

Czy możesz sporządzić listę zawierającą co najmniej 20 zasobów?

## PLANOWANIE ZASOBÓW

**Spójrz na swoją listę zasobów.  
Wybierz trzy działania, które  
możesz podjąć już dziś.**

Mogą to być filiżanka herbaty  
z przyjacielem, słuchanie ulubionej  
muzyki podczas jazdy do domu, spacer...



**Wybierz trzy inne zasoby, z których  
możesz skorzystać w tym tygodniu.**

Mogą to być spędzanie czasu na łonie  
natury, wieczór tylko dla siebie, zajęcia  
jogi, odwiedziny u przyjaciół lub cokolwiek  
innego, co sprawia ci radość.

Zarezerwuj czas na te trzy działania.



## ZAPYTAJ SWOJE CIAŁO

Właściwy zasób we właściwym czasie.

Sen może być świetnym rozwiązaniem, gdy czujesz wyczerpanie i zmęczenie. Wędrówka górską może naładować twoje baterie, jeśli cały tydzień upłynął ci przed ekranem.

Wybierając odpowiedni sposób naładowania baterii, słuchaj raczej swojego ciała niż przekonania. Być może uważasz, że należy pobiegać lub pojeździć na rowerze, ale twoje ciało może po prostu potrzebować odpoczynku.

Zapytaj swoje ciało, czego potrzebuje. Usiądź w spokojnym miejscu i skieruj swoją uwagę do wewnątrz. Przez kilka minut pozwól swojej uwadze poprowadzić cię przez swoje ciało. Słuchaj poszczególnych części ciała, swoich organów. Jak się czują? Czego potrzebują?



## ODKRYWANIE ZASOBÓW DZIĘKI WYOBRAŹNI

Wyobraź sobie sytuację, w której czułeś się bardzo sobą lub w której chciałbyś być.

Mogą to być spacer po lesie, wieczór z przyjaciółmi, udany dzień w pracy, a może nawet bardzo prozaiczna sytuacja.

Postaraj się przypomnieć sobie jak najwięcej szczegółów. Pozwól swojemu ciału przypomnieć sobie, co czułeś w tej sytuacji.



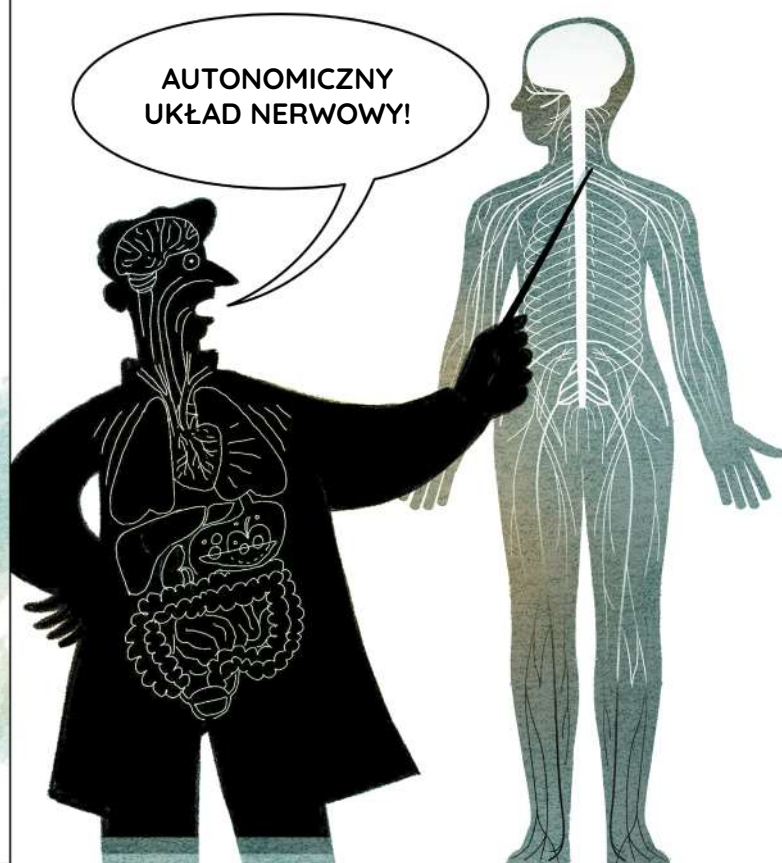
# SYTUACJE AWARYJNE A NASZ UKŁAD NERWOWY

Kiedy w stresującej sytuacji mówimy sobie, żeby się zrelaksować, ma to ograniczony wpływ. Naszym myśleniem nie możemy wyłączyć stresu czy strachu.

Nawet jeśli powtarzamy sobie, że wszystko jest w porządku, że nie ma powodu do paniki, nasze ciało nie wydaje się być o tym przekonane.



Co więc decyduje o tym, czy w obliczu trudnych sytuacji odczuwamy stres i strach, czy też spokój i pewność siebie?



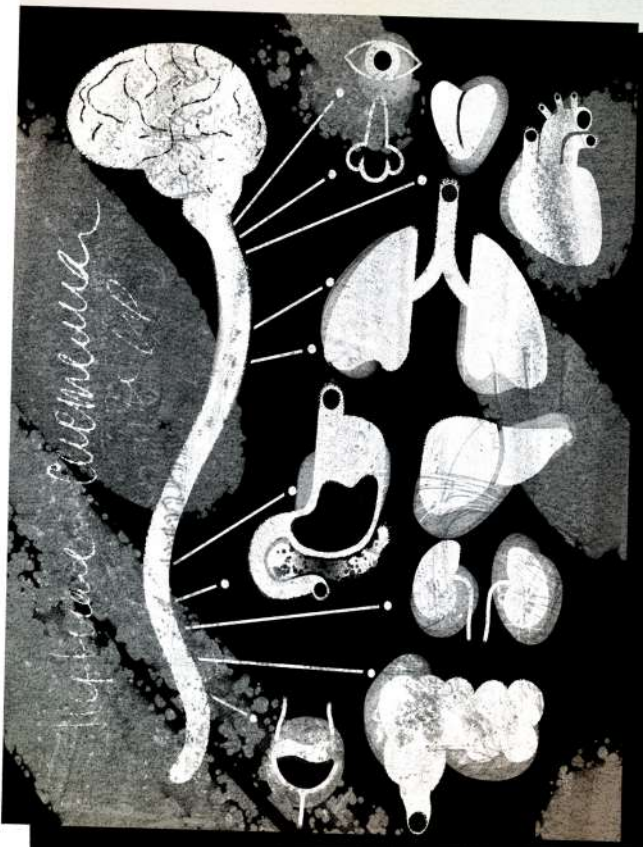
# AUTONOMICZNY UKŁAD NERWOWY

Układ nerwowy składa się z mózgu, rdzenia kręgowego i nerwów. Jest to nasz system komunikacji, regulacji i reakcji.



Nasze nerwy czuciowe nieustannie zbierają informacje o otoczeniu i przesyłają je do mózgu.

Mózg wykorzystuje te informacje do wyboru odpowiedniej reakcji na otoczenie. Nerwy ruchowe wysyłają określone informacje z mózgu do tych części ciała, które mają brać udział w reakcji.



## ROZRÓŻNIAMY DWIE GAŁĘZIE UKŁADU NERWOWEGO:

**Somatyczny układ nerwowy** — reguluje wszystkie procesy, które świadomie kontrolujemy.

**Układ autonomiczny** — reguluje pracę naszych narządów, metabolizm i wszystkie procesy, których nie możemy świadomie kontrolować.

Układ autonomiczny powoduje, że oddychamy, trawimy i że bije nam serce. Kontroluje on wszystkie procesy zachodzące, gdy jesteśmy zajęci czymś innym.

Wyobraź sobie autonomiczny układ nerwowy jako rytm życia, który utrzymuje kilka innych rytmów organizmu.



# UKŁAD WSPÓŁCZULNY I PRZYWSPÓŁCZULNY

Układ autonomiczny składa się z dwóch uzupełniających się sił:

- **UKŁAD WSPÓŁCZULNY**

Układ współczulny pozwala nam się poruszać i być aktywnymi. W sytuacjach zagrożenia wyzwała reakcję walki lub ucieczki, dzięki czemu możemy się chronić.

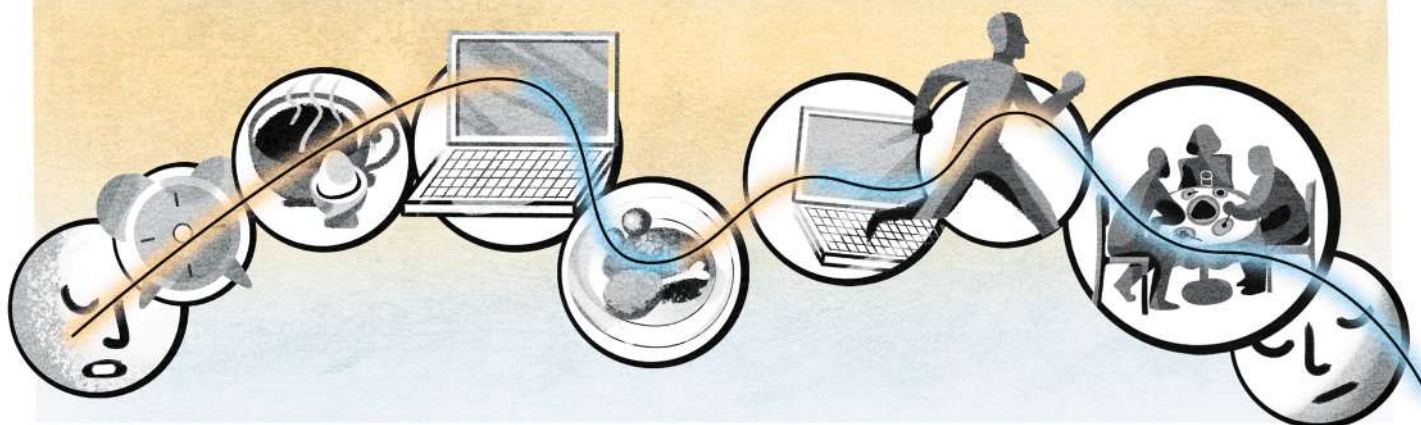
- **UKŁAD PRZYWSPÓŁCZULNY**

Układ przywspółczulny spowalnia nas, pozwala się zrelaksować i zregenerować. W sytuacjach zagrożenia życia wywołuje reakcję zamarcia, aby nas ocalić.

Aby dowiedzieć się więcej o układzie przywspółczulnym i współczulnym, obejrzyj ten [film](#). Włącz automatyczne tłumaczenie.



Układ autonomiczny działa samodzielnie. Kiedy coś nas zaskakuje, stanowi wyzwanie, wymaga zwiększenia energii, uruchamia się nasz układ współczulny.



Głównym aktorem układu przywspółczulnego jest nerw błędny z dwoma szlakami funkcjonalnymi. Szlak grzbietowy nerwu błędnego pozwala nam odpoczywać i trawić, a także może uratować nam życie poprzez wyłączenie naszego organizmu. Szlak brzuszny nerwu błędnego pozwala nam łączyć się z innymi, odkrywać, uczyć się i rozwijać.

Elastyczny układ nerwowy potrafi poradzić sobie z pewnym poziomem stresu, a potem się wycisza i relaksuje. Kiedy mamy mniejszą odporność na stres, mamy tendencję do przesadnych reakcji, złego nastroju i większej podatności na zmęczenie i traumę.

Jeśli nie słuchamy sygnałów wysyłanych przez nasze ciało, ignorujemy zmęczenie lub głód i używamy kofeiny, aby poprawić koncentrację, nasz organizm traci zdrową równowagę i ulega wyczerpaniu.



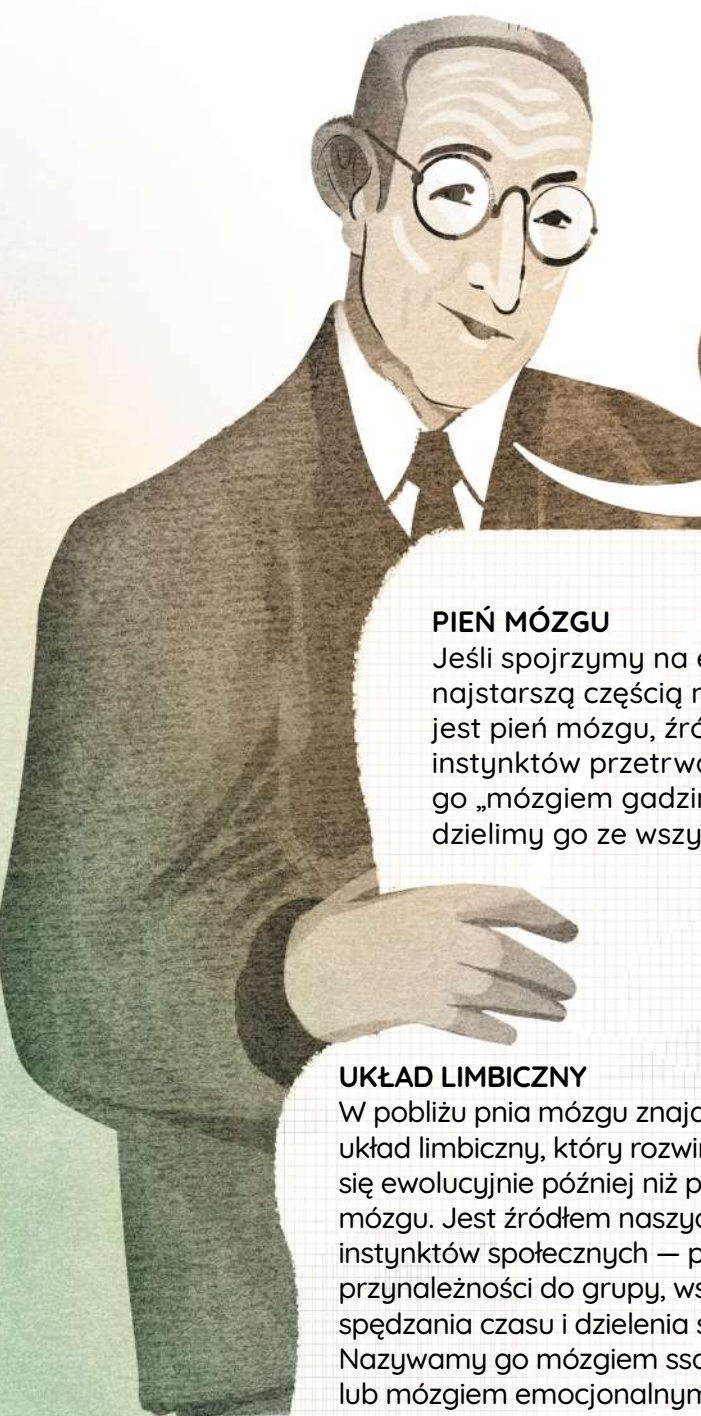
Autonomiczny układ nerwowy wraz z podukładami współczulnym i przywspółczulnym jest przystosowany do radzenia sobie z różnego rodzaju doświadczeniami.

Najlepiej funkcjonuje przy zachowaniu równowagi między trudnymi doświadczeniami a relaksującymi chwilami odpoczynku i dbania o siebie.



# MÓZG TRÓJJEDYNY

Aby zrozumieć procesy zachodzące w trudnych sytuacjach w naszym autonomicznym układzie nerwowym, musimy lepiej poznać mózg.



Cześć! Nazywam się Paul McLean, jestem neurobiologiem. W latach sześćdziesiątych XX wieku opracowałem model trójjedynego mózgu, który oferuje uproszczone zrozumienie funkcji naszego mózgu.

## PIEŃ MÓZGU

Jeśli spojrzymy na ewolucję, najstarszą częścią naszego mózgu jest pień mózgu, źródło naszych instynktów przetrwania. Nazywamy go „mózgiem gadzim”, ponieważ dzielimy go ze wszystkimi gadami.



## UKŁAD LIMBICZNY

W pobliżu pnia mózgu znajduje się układ limbiczny, który rozwinął się ewolucyjnie później niż pień mózgu. Jest źródłem naszych instynktów społecznych — pragnienia przynależności do grupy, wspólnego spędzania czasu i dzielenia się. Nazywamy go mózgiem ssaczym lub mózgiem emocjonalnym.



## KORA MÓZGOWA

Najmłodszą częścią naszego mózgu jest kora mózgowa, zwana również mózgiem poznawczym. Kora pozwala nam wykonywać wszystkie czynności, które rozumiemy jako specyficznie ludzkie, takie jak myślenie abstrakcyjne, refleksja i rozumowanie.



# JAK TE TRZY CZĘŚCI WSPÓŁPRACUJĄ ZE SOBĄ?

Nasz układ limbiczny nieustannie skanuje otoczenie w poszukiwaniu potencjalnych zagrożeń. Ciało migdałowe, niewielki obszar w układzie limbicznym, działa jak czujnik dymu.



Kiedy pojawia się najmniejszy znak niebezpieczeństwa, ciało migdałowe wysyła sygnał alarmowy do innych obszarów mózgu.

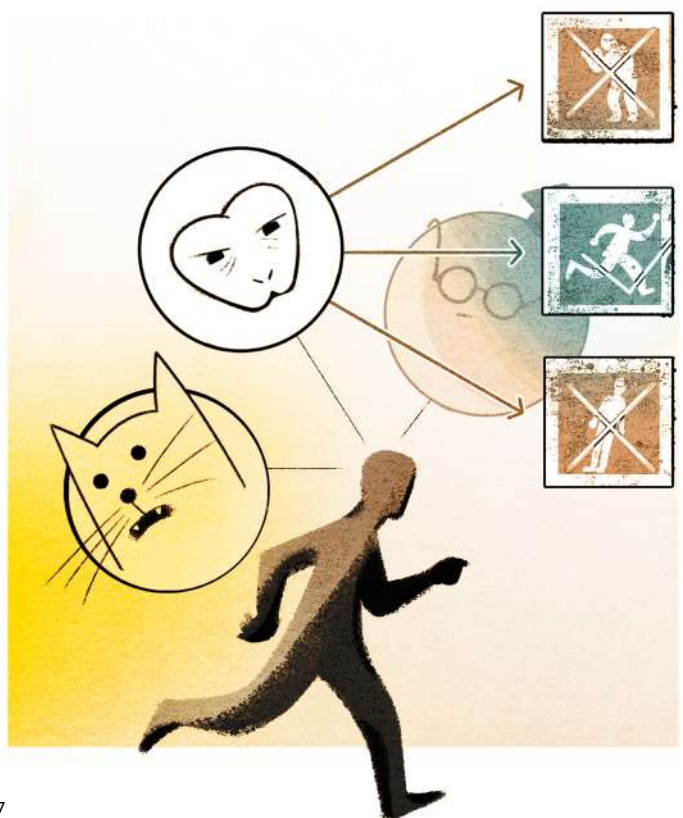


Kora mózgowa jest sprawna, ale działa powoli. Podejmując decyzję, chce przejrzeć wszystkie swoje doświadczenia i ocenić szereg możliwości, aby dowiedzieć się, jakie działanie będzie najskuteczniejsze. Natomiast mózg gadzi działa szybko, ponieważ wybiera tylko spośród trzech opcji – walka, ucieczka lub zamarcie.



## WALKA, UCIECZKA I ZAMARCIE

W sytuacjach kryzysowych przejmuje kontrolę i kieruje nami przez szereg etapów, które nazywamy „cyklem awaryjnym”.



# CYKL AWARYJNY: ANTYLOPA I GEPARD

Aby bliżej przyjrzeć się cyklowi awaryjnemu, przeniesiemy się na gorącą i zakurzoną sawannę, do intensywnego życia antylopy.

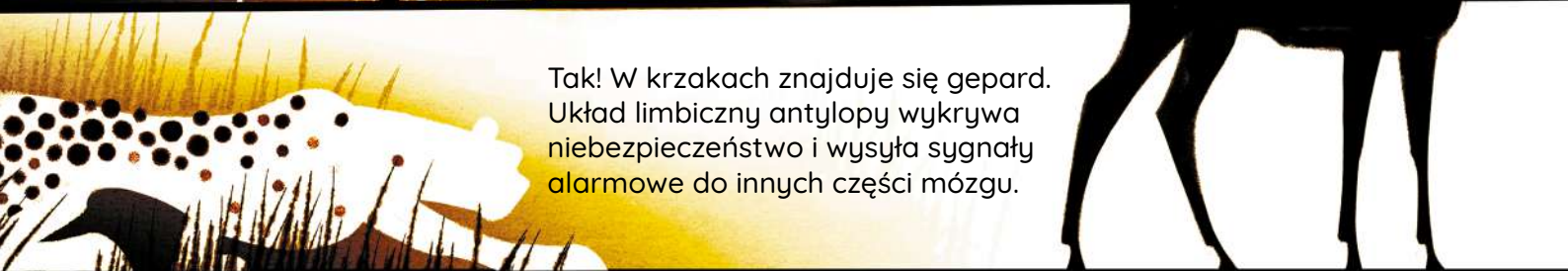


Antylopa pasie się w wieczornym słońcu, zrelaksowana, ale czujna. Jej układ przywspółczulny jest aktywny.



Nagle wyczuwa podejrzany ruch w pobliskich krzakach.

Antylopa przestraszyła się i podniosła głowę. Wszystkie jej zmysły przełączyły się w tryb odbioru. Orientuje się, czy grozi jej niebezpieczeństwo.



Tak! W krzakach znajduje się gepard. Układ limbiczny antylopy wykrywa niebezpieczeństwo i wysyła sygnały alarmowe do innych części mózgu.



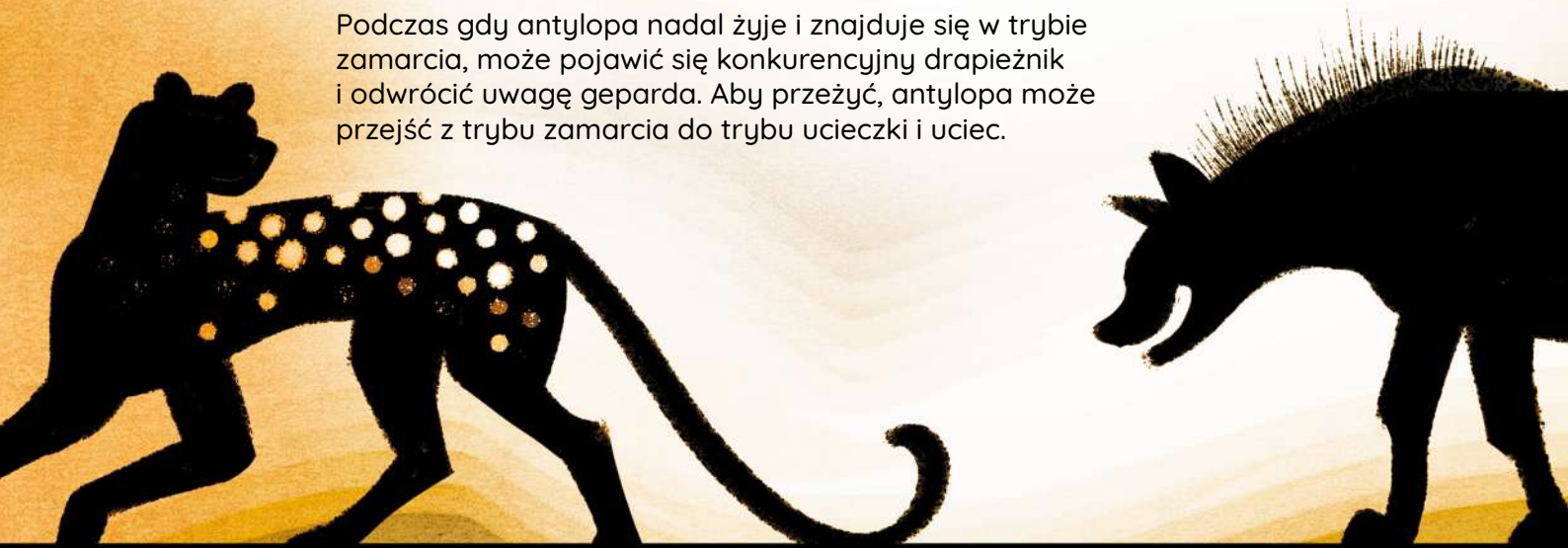
Jej autonomiczny mózg przejmuje kontrolę, uruchamiając aktywację układu współczulnego. Ponieważ ucieczka daje największe szanse na przeżycie, wybiera on reakcję ucieczki. Ciało antylopy mobilizuje ogromną ilość energii — energii potrzebnej do przetrwania. To właśnie dlatego może biegać znacznie szybciej niż zwykle.

Jednak inna antylopa z tego stada jest starsza i wolniejsza. Podczas biegu wyczuwa zbliżającego się geparda. Kiedy jej autonomiczny mózg zdaje sobie sprawę, że nie ma już możliwości ucieczki, przełącza się z trybu ucieczki na tryb zamarcia – antylopa upada.

Jeśli gepard zabije ją teraz, ona nie poczuje żadnego bólu.



Podczas gdy antylopa nadal żyje i znajduje się w trybie zamarcia, może pojawić się konkurencyjny drapieżnik i odwrócić uwagę geparda. Aby przeżyć, antylopa może przejść z trybu zamarcia do trybu ucieczki i uciec.



Szybka antylopa nadal biegnie na czele stada. W pewnym momencie zdaje sobie sprawę, że nie grozi jej już niebezpieczeństwo. Zatrzymuje się, rozgląda i nasłuchuje, aby upewnić się, że niebezpieczeństwo minęło.

Uciekając, antylopa zużyła część, ale nie całość energii przetrwania, zmobilizowanej do reakcji obronnej.

Gdyby energia ta pozostała w organizmie, antylopa nie mogłaby się zrelaksować, jeść ani spać.

Dopóki ciało jest pełne energii przetrwania, ona walczy o przetrwanie.



Zaczyna drżeć lub trząść się. Jest to biologiczny sposób, w jaki wszystkie ssaki rozładowują energię przetrwania.



W pewnym momencie zwierzę bierze głęboki, spontaniczny oddech. Ten oddech sygnalizuje, że energia przetrwania została całkowicie wyczerpana, a antylopa może wrócić do normalnego stanu.



Dla pewności, antylopa ponownie przeprowadza reakcję orientacyjną w swoim środowisku. Wszystko wydaje się być w porządku. Antylopa zakończyła cykl awaryjny i zaczyna dalej się paść.

# ORIENTACJA

Kiedy ludzie wyczuwają zagrożenie, przechodzą przez podobny cykl awaryjny. Przyjrzyjmy się ponownie etapom tego cyklu u ludzi.

Pierwszym krokiem jest reakcja orientacyjna.

## Reakcja orientacyjna pozwala nam ustalić,

czy jesteśmy bezpieczni, czy nie,

z jakiej strony możemy spodziewać się zagrożenia

i gdzie możemy szukać bezpieczeństwa i wsparcia.

Przyczynia się do naszej samoregulacji i pomaga nam podejmować właściwe decyzje, nawet w trudnych sytuacjach.

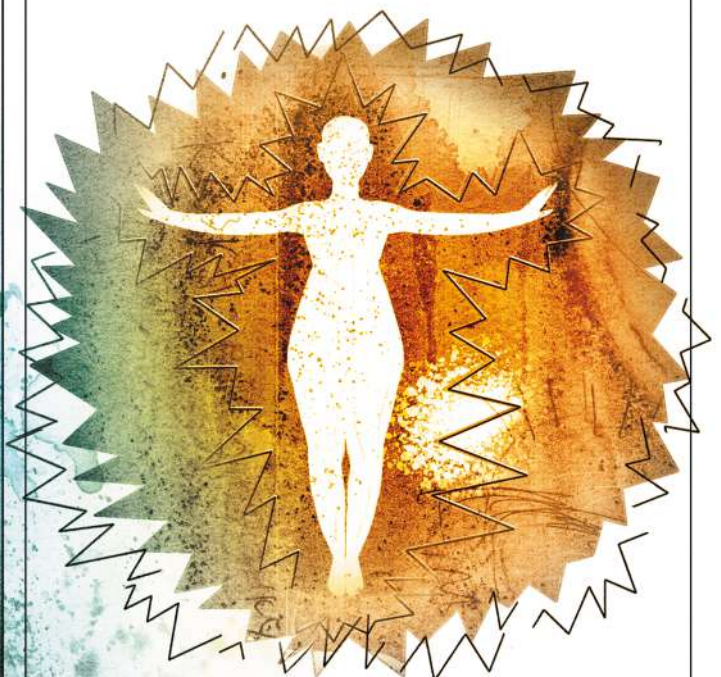


My, ludzie, nie zawsze potrafimy odpowiednio przeprowadzić reakcję orientacyjną. Czasem działamy odruchowo, zanim zdobędziemy ogólny ogląd sytuacji.

Niektóre zagrożenia pojawiają się tak szybko, że przytłaczają nasz organizm, zanim zdążymy się zorientować (przeprowadzić reakcję orientacyjną w danej sytuacji).

Bez odpowiedniej orientacji możemy nie wiedzieć, gdzie szukać bezpieczeństwa lub wsparcia.

Możemy przeoczyć sygnały z otoczenia, które pomogłyby nam odpowiednio zareagować. Może to prowadzić do reakcji obronnych, podczas gdy skuteczniejsza byłaby współpraca z innymi.

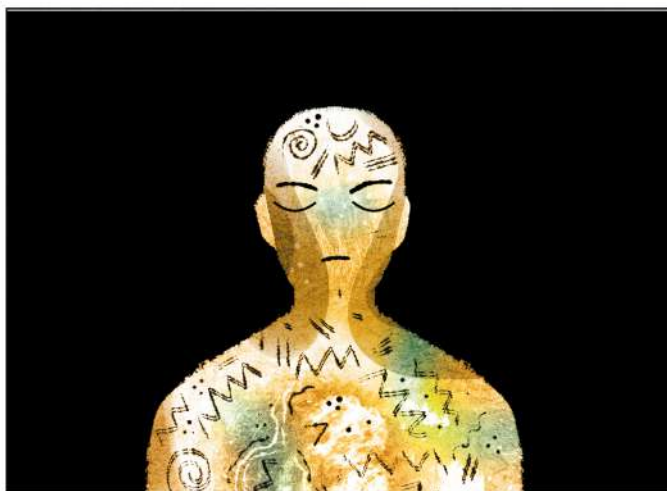


Dokładna orientacja pomaga nam w samoregulacji i zrozumieniu możliwości oraz ograniczeń danej sytuacji. Obejmuje ona dwa kierunki:



### Orientacja zewnętrzna

— kluczem do orientacji zewnętrznej jest postrzeganie otoczenia wszystkimi zmysłami. Widzimy i czujemy przestrzeń, która nas otacza, słyszymy dźwięki i rozumiemy nasze możliwości poruszania się.



### Orientacja wewnętrzna

— kluczem do orientacji wewnętrznej jest obserwowanie własnych reakcji fizycznych bez ich oceniania lub zmieniania. Jeśli sprawdzimy, co się z nami dzieje, nasz układ nerwowy się wyreguluje i zyskamy zdolność do działania.

Jeśli odpowiednio się zorientujemy, czujemy się pewniej. W rezultacie jesteśmy lepiej przygotowani do radzenia sobie nawet w niebezpiecznych sytuacjach.



Mamy szansę zdać sobie sprawę, kto i co może nam pomóc w danej sytuacji.



Rozumiemy też, jakie mamy możliwości ucieczki.



To wszystko jest nam potrzebne, aby przygotować się do efektywnego działania. Orientacja jest podstawą skutecznego i odpowiedniego reagowania w każdej sytuacji.





## ĆWICZENIE — ORIENTACJA



**Możesz trenować swoje umiejętności orientacji. Oto kilka pomysłów:**

- Wejść do pokoju i poświęć chwilę na zorientowanie się w sytuacji. Przyjrzyj się wszystkim przedmiotom i kolorom, które widzisz. Jakie jest oświetlenie? Wąchaj otaczające cię zapachy, słuchaj dźwięków, a może nawet dotknij przedmiotów wokół siebie. Jeśli są tam ludzie: poświęć chwilę, aby im się przyjrzeć i ocenić ich nastrój. Za każdym razem, gdy wchodzisz do pokoju lub wychodzisz z domu na ulicę, poświęć nieco więcej czasu niż zwykle na zorientowanie się w sytuacji.
- Kiedy gdzieś idziesz, spójrz na otoczenie tak, jakby pojawiło się przed twoimi oczami po raz pierwszy. Wypróbuj nowe trasy, kiedy idziesz do pracy lub do domu. Obserwuj otoczenie i ludzi, których spotykasz. Wykorzystaj wszystkie zmysły (wzrok, dotyk, słuch, węch, smak), aby przeprowadzić reakcję orientacyjną.
- Udaj się do miejsca, które lubisz, np. do lasu lub na targ. Spróbuj wykorzystać wszystkie zmysły, aby zorientować się w tym miejscu. Czy dostrzegasz coś po raz pierwszy?

# TRYBY PRZETRWANIA: TRZY REAKCJE OBRONNE

Kiedy ciało migdałowe sygnalizuje niebezpieczeństwo, pień mózgu przygotowuje nas do reakcji obronnej — walki, ucieczki lub zamarcia. Wybiera tę, która daje największe szanse na przetrwanie.

Mózg gadzi nie myśli w kategoriach moralnych. Nie uważa, że walka jest bardziej honorowa niż ucieczka. Wybiera reakcję, która daje największe szanse na nasze przetrwanie.



Tryby walki, ucieczki i zamarcia mają dynamiczny zakres, w ramach którego możliwe są różne scenariusze działania.



### Walka

Tryb „walki” niekoniecznie oznacza uderzenie kogoś. Każda reakcja mająca na celu obronę poprzez atak mieści się w jego zakresie. Na przykład czujesz się urażony i odpowiadasz głośniejszym niż zamierzałeś – to jest „walka”. Twoja matka udziela ci nieproszonej rady – twoja odpowiedź prawdopodobnie będzie mieścić się w trybie „walki”. Twoja szafa nie chce się otworzyć i zaczynasz z gniewem szarpać za klamkę – to również może być reakcja „walki”.



### Ucieczka

Kiedy kłócisz się z kimś i masz ochotę uciec, to jest to tryb „ucieczki”. Chcesz zniknąć w nieprzyjemnym momencie i masz tendencję do opuszczania sytuacji lub związków, gdy stają się trudne? To również może być reakcja „ucieczki”.



### Zamarcie

W pełni rozwinięta reakcja „zamarcia” unieruchamia nas – nie jesteśmy w stanie wtedy się poruszać, mówić ani myśleć lub wszystkie te przejawy zamarcia występują jednocześnie. Jednak najczęściej reakcja zamarcia unieruchamia tylko jakąś część nas. Kiedy chcesz coś powiedzieć, ale ci to nie wychodzi, lub masz pustkę w głowie podczas egzaminu – jesteś częściowo w trybie „zamarcia”. W stanie zakochania czujesz, że twój mózg wyłącza się w obecności osoby, którą darzysz uczuciem? Tutaj również pojawia się częściowy tryb zamarcia.

Reakcja zamarcia zwykle wiąże się z dysocjacją – jedna część nas oddziela się od reszty. Załóżmy, że postrzegasz sytuację tak, jakbyś nie była w swoim ciele, ale raczej widzisz je z góry lub z boku. A może czujesz, że twoja głowa jest trochę oddzielona od ciała, lub nie czujesz do końca nóg lub rąk? Możesz też czuć się trochę tak, jakbyś swobodnie unosiła się w kosmosie lub postrzegała wszystko przez szklaną ścianę. Wszystkie to są oznaki dysocjacji.

W przypadku tych trybów przetrwania nasz układ nerwowy mobilizuje biochemiczny koktajl energii. Po trudnej sytuacji ważne jest, aby uwolnić tę energię, ponieważ jest ona przeznaczona do przetrwania, a nie do codziennego życia. Dopóki energia przetrwania pozostaje nierozładowana, ciało walczy o przetrwanie.



Można zapytać:  
w jaki sposób  
„zamarcie”  
ratuje życie?



Z ewolucyjnego punktu widzenia reakcja zamarcia jest najstarszym mechanizmem obronnym i ma swoje zalety.

U niektórych drapieżników odruch gryzienia jest wyzwalany przez ruch ofiary.

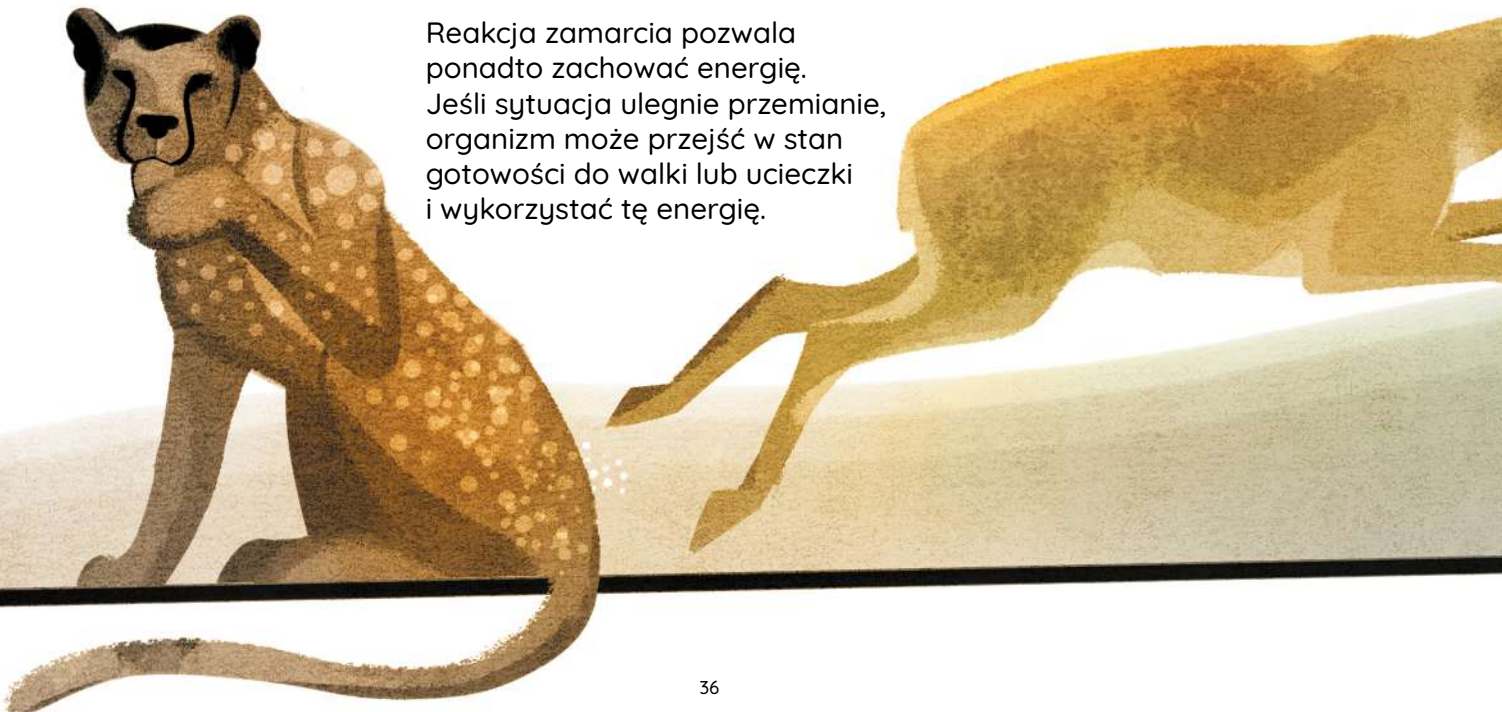
Jeśli ofiara nie porusza się, drapieżnik traci zainteresowanie.



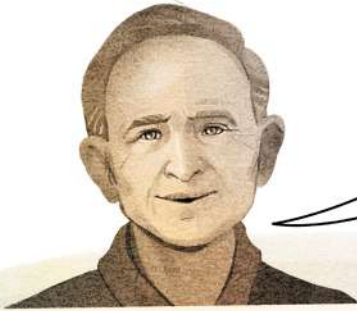
Reakcja zamarcia powoduje również wydzielanie hormonów, które powstrzymują odczuwanie bólu.



Reakcja zamarcia pozwala ponadto zachować energię. Jeśli sytuacja ulegnie przemianie, organizm może przejść w stan gotowości do walki lub ucieczki i wykorzystać tę energię.



# ROZŁADOWANIE: UWOLNIENIE ENERGII



**Peter A. Levine**  
Biofizyk, psycholog i twórca metody  
Somatycznego Doświadczenia –  
Somatic Experiencing (SE)®

Autonomiczny układ nerwowy  
działa zgodnie z zasadą:  
**COŚ, CO SIĘ WZBIJA,  
MUSI KIEDYŚ OPAŚĆ.**

Energia przetrwania aktywowana  
w trudnych sytuacjach musi zostać  
wykorzystana do działania lub  
uwolniona później.



Antylopa nie może zacząć się paść  
natychmiast po sytuacji zagrażającej  
życiu. Najpierw musi wyładować  
pozostałą energię przetrwania.



Ludzie w naturalny sposób uwalniają pozostałą energię przetrwania –  
poprzez drżenie, dreszcze, płacz lub wydzielanie ciepła.



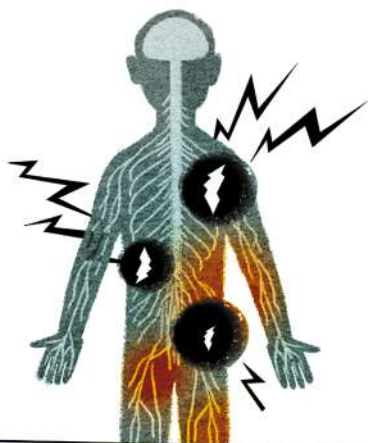
Płacz po stresującym wydarzeniu może wydawać się dziwny i krępujący. Drżenie  
jest często interpretowane jako oznaka strachu i słabości. W rzeczywistości są to  
naturalne mechanizmy uwalniania nadmiaru energii przetrwania.

Jeśli tłumimy drżenie lub płacz i udajemy, że  
jesteśmy całkowicie spokojni, przerywamy cykl  
awaryjny i znacznie zwiększamy ryzyko traumy.

Jeśli nie zakończymy naszej reakcji obronnej i nie  
uwolnimy zbędnej energii, pozostaje ona w naszym  
ciele jak odłamek skompresowanej energii.



Każdy taki odłamek ogranicza elastyczność i odporność naszego układu nerwowego.



Jeśli tłumimy lub ignorujemy naszą niewytładowaną energię przetrwania, może ona wybuchnąć, kiedy najmniej tego potrzebujemy. Wyobraź sobie gotujący się garnek ciśnieniowy z zablokowaną pokrywką – w pewnym momencie ciśnienie staje się zbyt wysokie.



## CO WIĘC ZROBIĆ PO TRUDNEJ SYTUACJI?

Jeśli zauważysz, że części twojego ciała drżą, pozwól im na to. Jeśli czujesz, że łzy napływają ci do oczu, pozwól im płynąć. Nie tłum tych reakcji. To twój układ nerwowy się rozładowuje.



Obserwuj reakcje swojego ciała bez oceniania ich i manipulowania nimi. Pozwól swojemu układowi nerwowemu na samoregulację.



Skontaktuj się z kimś, komu ufasz. Podzielenie się swoimi uczuciami bez oszczędzania siebie może pomóc w rozproszeniu energii. Możesz również rysować, tańczyć lub pisać o tym, co czujesz.



Kiedy energia zostanie rozładowana, organizm zakończy i zintegruje stresujące wydarzenie. Zamiast traumy możesz spodziewać się powrotu do równowagi i zwiększenia odporności na stres.





# ĆWICZENIA – UWOLNIENIE STRESU

Nasza naturalna samoregulacja pomaga nam się wyciszyć po silnej aktywacji układu nerwowego. Inicjujemy ten proces, zwracając uwagę na doznania fizyczne, nie oceniając ich ani nie zmieniając.

Oto kilka dodatkowych technik, które pomogą ci regulować i uwalniać stres.



## PUNKT KARATE

Kiedy czujesz, że twoje ciało aktywuje się w stresującej sytuacji, możesz poklepać punkt na zewnętrznej krawędzi dłoni, który jest miejscem uderzenia przy wykonywaniu ruchu karate. Poklepuj wystarczająco mocno, aby to poczuć, ale nie odczuwać bólu. Technika ta jest szczególnie pomocna, ponieważ jest niepozorna i można ją stosować w miejscach publicznych.



## ZDMUCHIWANIE DMUCHAWCA

Dmucharaj delikatnie na środkową część kciuka przez około 30 sekund, tak jakby był to dmuchawiec. Ma to działanie uspokajające i wyciszające, ponieważ stymuluje określone nerwy w kciuku i wydłuża wydech. Aby zwiększyć efekt, skup się na odczuciu, gdy powietrze dotyka skóry.



## ODDYCHANIE „PO KWADRACIE”

Przygotuj się, siadając na krześle i skupiając uwagę na krześle pod sobą oraz na stopach spoczywających na podłodze. Spokojnie, licząc do czterech, wypuść całe powietrze z płuc. Zrób wdech przez nos. Licząc do czterech, wstrzymaj oddech. Znow licząc do czterech, delikatnie zrób wydech. Wstrzymaj oddech, ponownie licząc do czterech. Powtórz ćwiczenie trzy lub więcej razy. Podczas oddychania możesz wyobrazić sobie, że poruszasz się wzdłuż krawędzi kwadratu.



## NACISKANIE NA NOGI

Usiądź i rozstaw stopy na szerokość bioder. Połóż dłonie na zewnętrznej stronie kolan. Naciskaj nogami na dłonie, a dłońmi naciskaj nogi do wewnątrz. Wytwórz jak największy nacisk. Następnie jednocześnie zwolnij nacisk ramion i nóg. Odpocznij i poczuć zmiany w swoim ciele. To ćwiczenie jest pomocne, gdy czujesz się niespokojny lub podekscytowany.



### RYTMICZNE I ENERGIJNE OBEJMOWANIE SIEBIE

Stań w rozkroku nieco szerszym niż szerokość bioder. Rozłóż ramiona na wysokości klatki piersiowej. Rozłóż ręce szeroko i energicznie przytul siebie, czując, jak dłonie klepią ramiona. Ponownie rozłóż szeroko ramiona. Powtarzaj ćwiczenie, zmieniając kolejność ramion podczas przytulania. Kontynuuj i obserwuj, co dzieje się z napięciem w twoim ciele.



### KOŁYSANKA

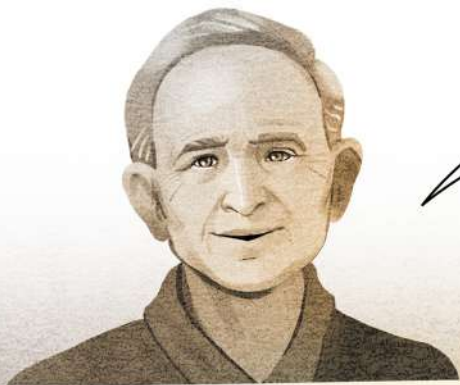
Skrzyżuj ręce i trzymaj je tak, jakbyś się obejmowała. Kołysz górną część ciała wzdłuż poziomej ósemki. Kontynuuj przez minutę.



### MOTYL

Skrzyżuj ręce na klatce piersiowej i połóż dłonie na ramionach. Oklepuj naprzemiennie ramiona otwartymi dłońmi i kontynuuj to przez co najmniej minutę. Spróbuj znaleźć rytm, który najbardziej ci odpowiada. Alternatywnie możesz również skrzyżować ręce na klatce piersiowej, jak pokazano na rysunku, i na przemian uderzać palcami tuż poniżej obojczyków.

# TRAUMA



**Peter A. Levine**  
Biofizyk, psycholog i twórca metody  
Somatic Experiencing (SE)®

Trauma pojawia się, gdy jakieś wydarzenie przerasta zdolność naszego organizmu do radzenia sobie z nim.

## Trzy warunki zazwyczaj determinują takie sytuacje:

1. Nasz organizm postrzega poważne zagrożenie.
2. Czujemy się bezradni.
3. Nie mamy wystarczającego wsparcia ze strony innych.



# TRAUMA = ŚLAD PRZESZŁEGO STANU PRZYTŁOCZENIA

Jeśli nasza reakcja obronna na przytłaczające wydarzenie pozostaje niedokończona, a energia, która była zmobilizowana do przetrwania, nie zostaje rozładowana, pozostawia to ślad w naszym ciele.



Ten ślad nazywamy traumą. Różni się on od stresu: podczas silnego stresu organizm jest bardzo obciążony i ledwo może dysponować zasobami, aby sobie z nim poradzić. Jednak w jakiś sposób mu się to udaje.



Trauma wykracza poza tę granicę — organizm nie jest już w stanie sobie poradzić.



Trauma i stres są ze sobą powiązane. Jeśli poziom stresu jest wysoki, droga do stanu przytłoczenia jest krótka. Każdy długotrwały stres w pewnym momencie powoduje przytłoczenie. Wyczerpany układ nerwowy jest bardziej podatny na traumę.



# TRAUMA TKWI W CIELE, A NIE W WYDARZENIU

Trauma może wynikać z pojedynczego wydarzenia: wypadku, aktu przemocy, nagłej straty lub jakiegokolwiek innego, które przerasta naszą zdolność radzenia sobie.

Może również wynikać z serii wydarzeń: bycia narażonym na działania wojenne, cierpienia z powodu represji, przemocy emocjonalnej lub fizycznej, trudności finansowych albo innych powtarzających się stresujących sytuacji.



Trauma może wystąpić w sytuacjach pozornie nieszkodliwych.



Kiedy dzieci są zmuszane do poddania się zabiegowi medycznemu, może im się wydawać, że grupa nieznajomych w uniformach próbuje je skrzywdzić. Z ich perspektywy stają w obliczu poważnego zagrożenia, są bezradne i pozbawione wsparcia z zewnątrz.

Możemy doznać traumy w wyniku rozstania, zniewagi, sytuacji powodującej wstyd lub każdej innej sytuacji, która przekracza aktualną zdolność naszego układu nerwowego do poradzenia sobie z nią.



Traumę może wywołać również obserwowanie innych osób, które padają ofiarą przemocy lub ponoszą stratę.



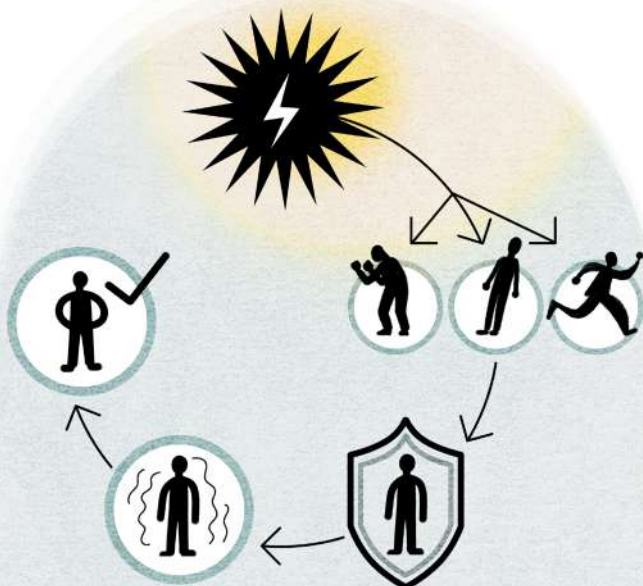
Traumatyczna siła nie leży w powadze wydarzenia, ale w tym, jak nasze ciało **postrzega zagrożenie i jak na nie reagujemy.**

# TRAUMA W PIGUŁCE

Kiedy układ limbiczny wykrywa zagrożenie, autonomiczny układ nerwowy przechodzi w tryb obronny. Mobilizuje ogromną ilość energii, która pozwala nam chronić się i przetrwać.



Jeśli nasz układ nerwowy zdoła zakończyć naturalny cykl awaryjny i wyładować energię przetrwania po trudnym wydarzeniu, nie doznamy traumy.



Jeśli jednak cykl awaryjny zostanie przerwany, a reakcja obronna nie zostanie zakończona, energia zmobilizowana w celu przetrwania pozostanie nierozładowana.



Jak odłamek skompresowanej energii, utyka ona w naszym organizmie.



Ta nierozładowana aktywacja zakłóca funkcjonowanie układu nerwowego, zmniejszając jego odporność i powodując objawy traumy.



# JAK ROZPOZNAĆ TRAUMĘ?

Po traumatycznym doświadczeniu życie wydaje się trudniejsze niż powinno. Możesz reagować bardziej wrażliwie na wyzwania. Sytuacje, które wcześniej nie sprawiały ci problemu, teraz mogą być stresujące lub irytujące. Inni ludzie mogą szybko działać ci na nerwy.

Lista potencjalnych objawów traumy jest długa. Kilka najczęstszych objawów jest łatwych do zrozumienia, jeśli pomyślisz o traumie jako o czymś stałym lub utwalonym:

## UTKNIĘCIE W SYTUACJI



## UTKNIĘCIE W REAKCJI WALKI LUB UCIECZKI



## UTKNIĘCIE W REAKCJI ZAMARCIA



## UTKNIĘCIE W SYTUACJI

### PONOWNE PRZEŻYWANIE

Kiedy nasz układ nerwowy nie jest w stanie zakończyć reakcji obronnej i rozładować aktywacji, jakaś część nas może pozostać uwięziona w tym wydarzeniu. Nasze myśli i uczucia powracają do tej sytuacji długo po tym, jak niebezpieczeństwo minęło.



Być może nasze myśli krążą wokół stresującej sytuacji. Często mówimy sobie, że mogliśmy zrobić inaczej i tym sposobem uniknąć katastrofy. Takie myśli wywołują w nas poczucie winy, nawet jeśli nie zawiniliśmy.



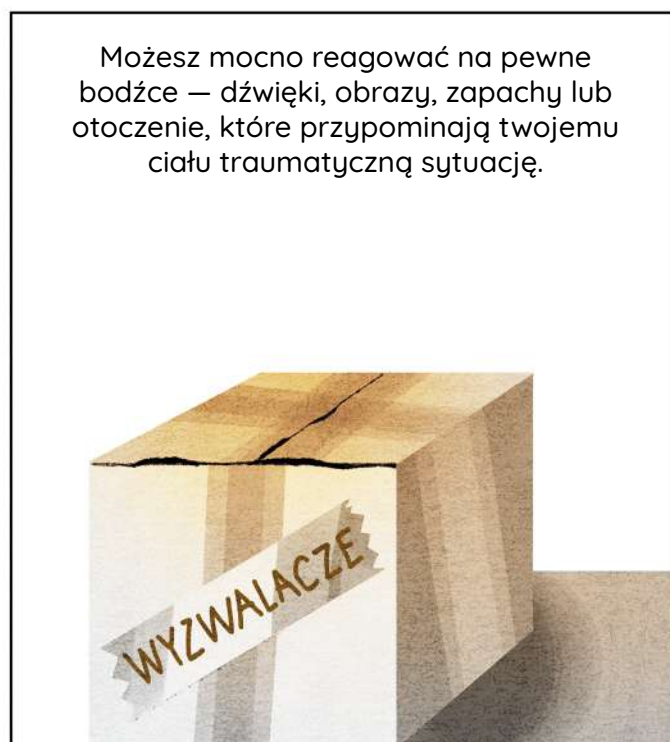
Możesz nagle wejść w stan, w którym ponownie przeżywasz tę sytuację. Masz poczucie, że dzieje się ona teraz, i nie rozumiesz, że to tylko flashback.



Kiedy jakaś część ciebie utknęła w przeszłości, możesz mieć koszmary lub niepokojące wspomnienia.



Możesz mocno reagować na pewne bodźce — dźwięki, obrazy, zapachy lub otoczenie, które przypominają twojemu ciału traumatyczną sytuację.



## CZYNNIKI WYZWALAJĄCE

Jeśli zaatakowała cię osoba ubrana w czerwony sweter, twoje ciało migdałowe mogło zakodować czerwone swetry jako niebezpieczne.



Dziesięć lat później ciało migdałowe nadal sygnalizuje niebezpieczeństwo lub dyskomfort, gdy widzisz czerwony sweter. Czerwone swetry wywołują uczucia, które pojawiły się podczas tego przytłaczającego wydarzenia.



Czynniki wyzwalające są często nieuświadomione. Na przykład możesz czuć się niekomfortowo w danej sytuacji, ale nie wiedzieć dlaczego. Możesz też nie lubić danej osoby lub miejsca bez wyraźnego powodu. Albo możesz silnie zareagować na pozornie „nieszkodliwą” sytuację.



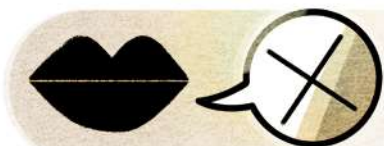
Każdy ma inne wyzwalacze — ponieważ każdy doświadczył innych rzeczy. A nawet jeśli dwie osoby doświadczyły tej samej sytuacji, to mogą mieć zupełnie inne reakcje na te same bodźce.

Kiedy pojawia się wyzwalacz, nasza reakcja może wydawać się nieodpowiednia do bieżącej sytuacji. Dzieje się tak, ponieważ nasze ciało reaguje na to, co wydarzyło się w przeszłości. Bieżąca sytuacja jest tylko przypomnieniem.



## UNIKANIE PRZYPOMNIEŃ

Będąc w stanie traumy, możemy próbować unikać myślenia o przeszłej sytuacji i odmawiać rozmowy na ten temat.



Możemy nie chcieć spotykać się z konkretną osobą, którą kojarzymy z traumą.



Możemy unikać sytuacji, które przypominają nam o tym wydarzeniu — na przykład powstrzymujemy się od prowadzenia samochodu po wypadku lub nie wchodzimy w nowy związek po traumatycznym rozstaniu.



Możemy pić alkohol lub spożywać inne substancje, aby się zrelaksować i odwrócić uwagę od przerażających myśli.



Możemy obciążać się pracą, aby zająć umysł.



## UTKNIĘCIE W TRYBIE „WŁĄCZENIA”

Jeśli utknęliśmy w stanie aktywacji, w trybie „walcz” lub „uciekaj”, nasze ciało jest stale gotowe do działania. Możemy wówczas łatwiej wpadać w gniew lub przyjmować postawę obronną.

## ZAWSZE NOSIMY KOSTIUM BOHATERA

W tym trybie możemy być stale czujni. Jesteśmy w stanie wytrzymać znacznie więcej niż inni ludzie. Czasami nie musimy nawet dużo spać.





Utknięcie w trybie „silnej mobilizacji” może być bardzo produktywne. Odnoszący sukcesy menedżer może osiągać ponadprzeciętne wyniki dzięki utknięciu w trybie „silnej mobilizacji”.

Jednak traumatyczny imperatyw płynący z ciała jest ostatecznie bardzo wyczerpujący i często wiąże się z niepokojem. Gniew i ataki paniki to tylko niektóre z przystanków na tej drodze.

## ZAWSZE W PĘDZIE

Jeśli nasz system utknie w trybie „włączenia”, mamy tendencję do szybkiego przechodzenia od jednego zadania do drugiego, bez odpoczynku. Może nam być trudno skoncentrować się, siedzieć i spać spokojnie.



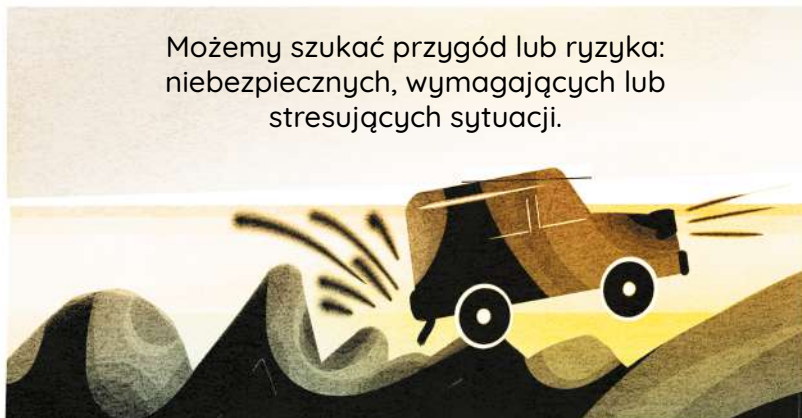
Możemy mieć nagle wahania nastroju oraz spadki i przyptywy energii.



Myśli mogą nam pędzić, a my możemy nieustannie wpadać na nowe pomysły.



Możemy szukać przygód lub ryzyka: niebezpiecznych, wymagających lub stresujących sytuacji.



Będąc w stanie walki lub ucieczki, trudno jest otworzyć się na nowych ludzi lub nawiązać głębokie relacje. W tym trybie nasze ciało jest nastawione na obronę, a nie na nawiązywanie kontaktów.

# UTKNIĘCIE W TRYBIE „WYŁĄCZENIA”

## DYSOCJACJA

Utknięcie w trybie „wyłączenia” wiąże się z unieruchomieniem i brakiem połączenia z samym sobą, innymi ludźmi i światem. Objawia się to uczuciem odrętwienia lub oderwania od naszego ciała i otoczenia. Odpowiedź na pytania typu „Czego chcesz?” lub „Czego potrzebujesz?” może być trudna, ponieważ możemy tego nie odczuwać. Czasami doświadczamy sytuacji tak, jakbyśmy nie byli ich częścią. Nazywamy to dysocjacją.

Dysocjacja jest istotą traumy. Odcina nas od doświadczania ciała.



Bessel van der Kolk  
Psychiatra



## BRAK POŁĄCZENIA

Jeśli brakuje nam kontaktu z samym sobą, możemy prawie nie czuć naszego ciała lub niektórych jego części. Możemy przeoczyć sygnały wysyłane przez ciało, na przykład, że odczuwamy ból fizyczny, jesteśmy chorzy lub potrzebujemy wsparcia.

W stanie dysocjacji nawiązanie kontaktu z innymi ludźmi, nawet z przyjaciółmi, jest prawie niemożliwe.



Czujemy się odcięci, niezrozumiani. Możemy nie mieć ochoty na uczestniczenie w czymkolwiek.



# ZŁE SAMOPOCZUCIE ZWIĄZANE Z NAMI SAMYMI I ŚWIATEM

Negatywne myśli i przekonania na temat nas samych i świata często towarzyszą stanowi zamarcia i dysocjacji.

Te myśli są zakorzenione w strachu, wstydzie, poczuciu winy. Niektórzy z nas obwiniają się za to, przeżywają i czują:

Świat jest niebezpieczny.

Nikt mnie nie rozumie.

Moje życie nie ma sensu.

Przysparzam innym tylko cierpienia.

Nie mogę nikomu ufać.

Jestem złym człowiekiem.



Możemy być wycofani, pozbawieni energii lub mieć trudności z motywowaniem się.

Możemy czuć się smutni, sfrustrowani lub przygnębieni. Rzeczy, które wcześniej lubiliśmy robić, nie wydają się już atrakcyjne.



Możemy również mieć trudności z odczuwaniem pozytywnych emocji, takich jak miłość, więź, szczęście i wdzięczność.

Czasami utkniemy w trybie „włączonym” i „wyłączonym” jednocześnie. W takim przypadku fazy aktywności mogą przeplatać się z fazami depresji. Być może znasz osoby, które zazwyczaj są bardzo zaangażowane w życie społeczne i pomagają innym, ale od czasu do czasu znikają na kilka dni lub tygodni, nie odbierając telefonów ani nie odpowiadając na wiadomości.



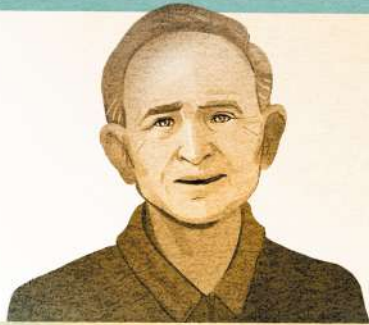
## PTSD

Zespół stresu pourazowego to diagnoza medyczna stosowana w przypadku osób cierpiących na szereg objawów traumatycznych. Opisuje ona ciężką i długotrwałą formę traumy.

Aby dowiedzieć się więcej na temat PTSD, obejrzyj [film](#).



# POWRÓT DO ZDROWIA PO TRAUMIE I ROZWÓJ POTRAUMATYCZNY



**Peter A. Levine**  
Biofizyk, psycholog i twórca  
metody Somatic Experiencing (SE)<sup>®</sup>

Trauma jest faktem życia.  
Ludziom przytrafiają się straszne  
rzeczy. Na całej planecie, przez  
cały czas. Ale trauma nie musi być  
wyrokiem na całe życie.

Aby wyleczyć się z traumy i zaangażować się w rozwój potraumatyczny, trzeba dokonać wyboru. Wskazują na to już starożytne teksty, na przykład ten cytat z Biblioteki z Nag Hammadi, pochodzący z pierwszych wieków:



**Jeśli wydobędziesz to, co jest w tobie,  
to, co wydobędziesz, ocali cię.**



**Jeśli nie wydobędziesz tego, co jest  
w tobie, to, czego nie wydobędziesz,  
zniszczy cię.**



Mózg dotknięty traumą próbuje cię chronić,  
jakby niebezpieczeństwo nadal istniało.  
Aby się wyleczyć, musimy wrócić do ciała,  
zakończyć reakcję obronną i rozładować  
pozostałą aktywację.

Kilka sposobów może w tym pomóc.



## POSZUKIWANIE WSPARCIA

Rozmowa z rówieśnikami zazwyczaj stanowi cenne wsparcie. Znajdź w sobie odwagę, aby porozmawiać z kimś, komu ufasz. Nie bój się, że uznają cię za szalonego lub słabego. Nie jesteś jedyną osobą, która tak się czuje.



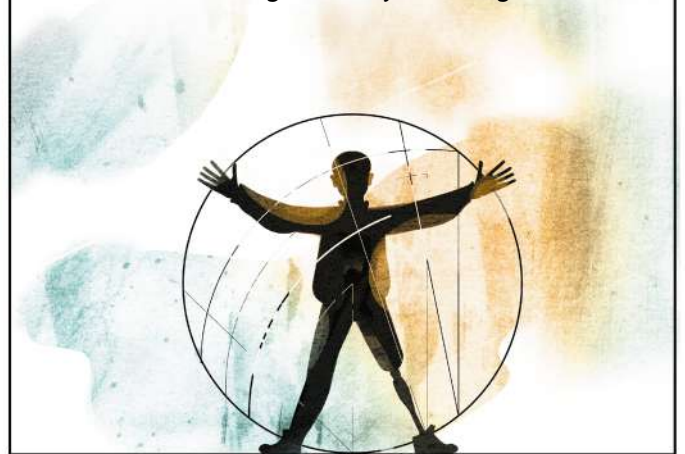
Nawet jeśli to ty zwykle wspierasz innych, spróbuj pozwolić innym wspierać siebie.



Wizyta u specjalisty to jedna z najlepszych rzeczy, jakie możesz zrobić, aby uzyskać pomoc w przypadku traumy. Istnieje kilka metod, które pomagają zintegrować traumę bez konieczności dzielenia się szczegółami dotyczącymi wydarzenia.



Podjęcia somatyczne do traumy, takie jak Somatic Experiencing (SE)<sup>®</sup>, okazały się szczególnie pomocne w łagodzeniu objawów, poprawie relacji osobistych i zawodowych oraz jakości życia.



- To ty masz wybór, czy chcesz wyrosnąć z traumy, czy pozostać pod jej kontrolą.
- To ty decydujesz, czy zaprzyjaźnisz się ze swoim układem nerwowym, czy zignorujesz jego potrzeby.
- To ty decydujesz, czy chcesz odżywiać swoje ciało i dbać o jego zdrowie, czy traktować je jak maszynę, która ma po prostu działać.



## KONTAKT Z WŁASNYM CIAŁEM

Nie musisz rozumieć ani pamiętać swoich traum, żeby się z nich wyleczyć. Gdybyśmy mogli wyleczyć się poprzez myślenie lub rozmowę, to byśmy to już dawno zrobili. Pierwotne części mózgu, które są głównie zaangażowane w traumę, nie reagują na myśli poznawcze.



**Aby przezwyciężyć traumę, musisz ponownie nawiązać kontakt ze swoim ciałem, z samym sobą. Kluczem jest zaprzyjaźnienie się ze swoim ciałem i obserwowanie, jak reaguje ono w różnych sytuacjach.**



Uzdrowienie traumy polega na słuchaniu ciała. Zwracając uwagę na odczucia ciała i ucząc się samoregulacji, możemy zmienić fizjologię naszego mózgu i ciała.



**Bessel van der Kolk**  
Psychiatra

Możesz w pełni kontrolować swoje życie tylko wtedy, gdy uznasz rzeczywistość swojego ciała we wszystkich jego wymiarach.

Im wierniej słuchasz głosu swojego wnętrza, tym lepiej słyszysz to, co dzieje się na zewnątrz.



**Dag Hammarskjöld**  
Sekretarz generalny ONZ

Kluczową umiejętnością jest nauka zachowania równowagi w obliczu intensywnych odczuć związanych z reakcją strachu.



Bycie ugruntowanym jest namacalne. Oznacza to, że czujesz, jak twoje pośladki spoczywają na krześle, widzisz światło wpadające przez okno, wyczuwasz napięcie w łydkach i słyszysz szum wiatru w drzewach na zewnątrz.

Połączenie orientacji, ruchu i kontaktu, jak w tańcu, grze w piłkę lub na spacerze z przyjacielem, może znacznie pomóc w przywróceniu połączenia z samym sobą, innymi ludźmi i światem.



## ZWIĘKSZ SWOJE POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA

Nawet jeśli nie żyjesz w bezpiecznym otoczeniu, znajdź miejsca, w których czujesz się nieco bezpieczniej. Mózg uwielbia wyspy bezpieczeństwa, gdzie może na nowo doświadczać zaciekawienia i chęci odkrywania.



Daj odpocząć obszarom mózgu odpowiedzialnym za reakcje walki, ucieczki i zamrożenia.



Poszukaj osób, z którymi czujesz się bezpiecznie, i spędzaj z nimi czas.

Bardzo ważne jest znalezienie społeczności — ludzi, z którymi możesz się związać, aby na nowo odkryć, czym jest bezpieczeństwo.





Możesz podjąć również inne działania:

- Wypróbuj ćwiczenia opisane w tej książce, aby zmniejszyć stres i wzmocnić swój układ nerwowy.
- Dowiedz się więcej o traumie i zapobieganiu stresowi. Na końcu tej książki znajdziesz listę polecanych publikacji i filmów.
- Skorzystaj z zasobów na naszych stronach i mediach społecznościowych.

[libereco.org](http://libereco.org)



[psse.net.pl](http://psse.net.pl)



[PSSE facebook](#)



## ĆWICZENIA — SAMOREGULACJA

### SAMOREGULACJA

Wzmocnienie zdolności do samoregulacji znacznie przyczynia się do przezwyciężenia traumy (patrz strona 16). Oto kilka dodatkowych inspiracji, które mogą pomóc ci nawiązać kontakt z własnym ciałem, wzmocnić układ nerwowy oraz wesprzeć proces zdrowienia po traumie i odporność na stres.





## SKAN CIAŁA

Skanowanie ciała to technika medytacyjna, która ułatwia nawiązanie kontaktu z ciałem. Zaczynając od palców stóp, skanujesz swoje ciało, zwracając szczególną uwagę na każdą jego część. Każdy palec, podeszwy stóp, pięty, kostki, łydki, golenie, kolana i tak dalej, aż dojdiesz do czubka głowy.

Praktyczne może być wykonywanie skanowania ciała zaraz po przebudzeniu lub tuż przed snem.

Aby dowiedzieć się więcej o tej technice, można poszukać w Internecie, na przykład na YouTube, przewodników dotyczących skanowania ciała.

## SZYBKIE UZIEMIENIE

Nawet w napiętych sytuacjach możesz szybko ponownie połączyć się ze swoim ciałem.

Zwróć uwagę na uczucie, jakie wywołuje siedzenie na krześle. Poruszaj palcami stóp, wciśnij stopy w podłogę. Potrzymaj dłonie o siebie i poczuj, jak się ogrzewają.

Wyjdź z kręgu myśli i zacznij odkrywać konkretne odczucia fizyczne.



## PRZENOSZENIE UWAGI

Inną techniką łagodzącą napięcie i przywracającą naturalny rytm ciała jest przeniesienie uwagi.

Skup swoją uwagę na swoim ciele i obserwuj siebie.

Kiedy wyczujesz część ciała, która jest napięta, sztywna lub boli, poświęć jej chwilę uwagi. Skoncentruj się na charakterze tych odczuć. Następnie znajdź część ciała, która jest bardziej zrelaksowana. Może to być nawet palec u nogi lub palec u ręki! Zwróć uwagę na odczucia w tym miejscu – może być ciepło, spokojnie, stabilnie, mocno, swobodnie, zrelaksowanie, a nawet neutralnie.

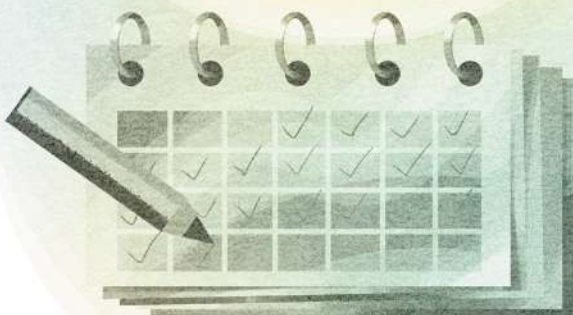
Następnie ponownie skup uwagę na części ciała, która wcześniej była napięta. Jak się teraz czujesz? Poświęć kilka chwil tej części, zwracając uwagę na wszelkie pojawiające się szczegóły.

Przenieś swoją uwagę tam i z powrotem jeszcze kilka razy, zachowując ciekawość i spostrzegawczość.

Bądź wyczulony na każde różnice i zmiany, nawet te najmniejsze. Być może pojawi się coś nowego.

**Zawsze pozostań nieco dłużej przy tej części ciała, która jest bardziej zrelaksowana.**

Te ćwiczenia przyniosą najlepsze efekty, jeśli będziesz je wykonywać regularnie. Staraj się poświęcać kilka minut dziennie na pracę nad swoim układem nerwowym.



Pamiętaj:

Podróż tysiąca mil zaczyna się od pierwszego kroku.



Lao Tzu  
Filozof

# KOMUNIKACJA

Termin „komunikacja” pochodzi od łacińskiego słowa oznaczającego „być w relacji z czymś” lub „dzielić się”. Komunikację rozumiemy jako sztukę interakcji i wypełniania luki między sobą a innymi, światem wewnętrznym a zewnętrznym.

W tej sekcji poruszamy dwa kluczowe elementy dobrej komunikacji: stabilne granice i umiejętność mówienia „nie”.



Ponadto przedstawiamy kilka magicznych narzędzi komunikacyjnych: aktywne słuchanie, wyrażanie empatii i komunikowanie się bez przemocy.

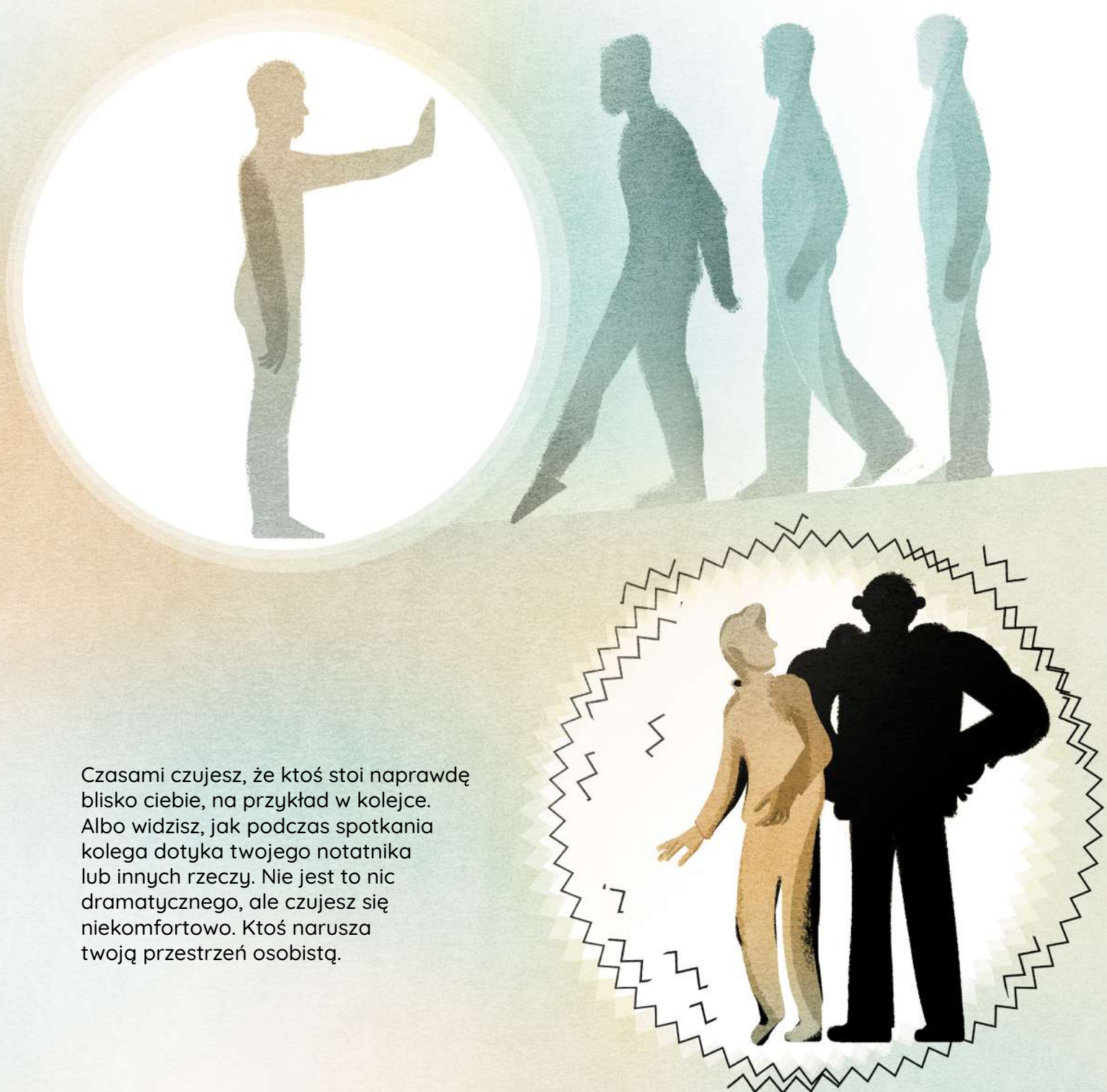


# STABILNE GRANICE

Stabilne granice osobiste pomagają nam zapobiegać stresującym sytuacjom społecznym. Ludzie mają kilka granic. Jedną z nich jest nasza skóra. Istnieje jednak jeszcze jedna granica, którą ludzie zazwyczaj potrafią wyczuć.

**Jest to granica naszej przestrzeni osobistej.**

Jest to przestrzeń, do której mogą wejść tylko zaproszone osoby.



Czasami czujesz, że ktoś stoi naprawdę blisko ciebie, na przykład w kolejce. Albo widzisz, jak podczas spotkania kolega dotyka twojego notatnika lub innych rzeczy. Nie jest to nic dramatycznego, ale czujesz się niekomfortowo. Ktoś narusza twoją przestrzeń osobistą.

Granice osobiste mają znaczenie również na mniej widocznym poziomie.

Twoja matka mówi ci, co jest dla ciebie dobre.

Twój szef rozmawia z tobą w protekcyjalny sposób.

Koleżanka mówi ci, jak masz się ubrać.

Twój sąsiad udziela ci rad.

Wszystkie te interakcje mogą naruszać twoje granice osobiste.

Na początku możemy być tak zaskoczeni lub zestresowani, że nawet nie rozumiemy, iż nasze granice zostały naruszone. Możemy zdać sobie z tego sprawę dopiero później.

Jakie to uczucie, gdy nasze granice zostają naruszone?

Zazwyczaj odczuwamy pewien rodzaj niepokoju.

bezbronna

nieochroniona

poniżona

bezradna

skrzywdzona

zła

pobudzona

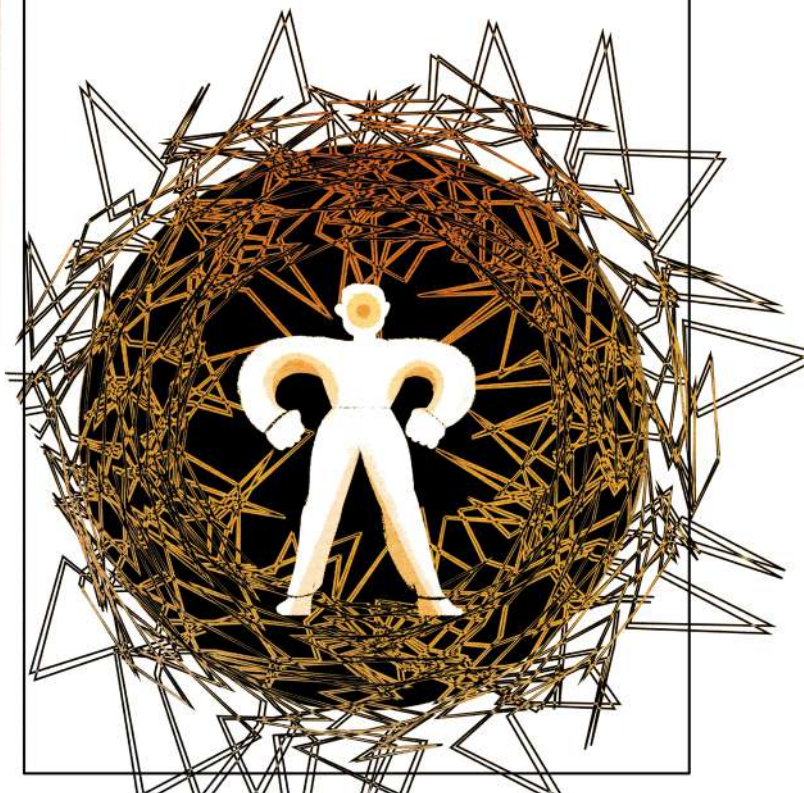
zawstydzona

Niektórzy z nas doświadczają takich naruszeń tak często, że wydaje się to czymś normalnym.

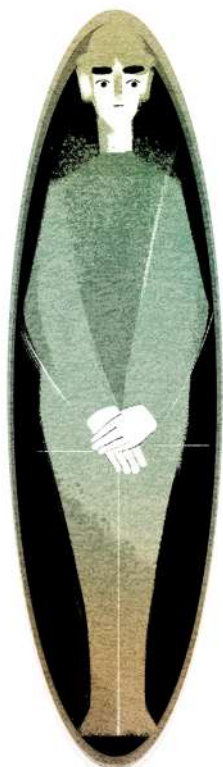
Nie każde naruszenie granic powoduje traumę. Ale każda trauma wiąże się z naruszeniem granic, czyniąc je bardziej podatnymi na naruszenia.



W przypadku naruszenia granic możesz chcieć trwale się chronić. Nawet delikatne zaproszenia do nawiązania kontaktu mogą być postrzegane jako ingerencja.



Niektórzy z nas cały czas starają się zadowolić innych, dlatego wyznaczają sobie bardzo wąskie granice — pozostawiając niemal zerową przestrzeń dla siebie.



Zarówno nadmierna ochrona, jak i pozwalanie innym na zajmowanie naszej przestrzeni utrudniają nam rozwój społeczny.



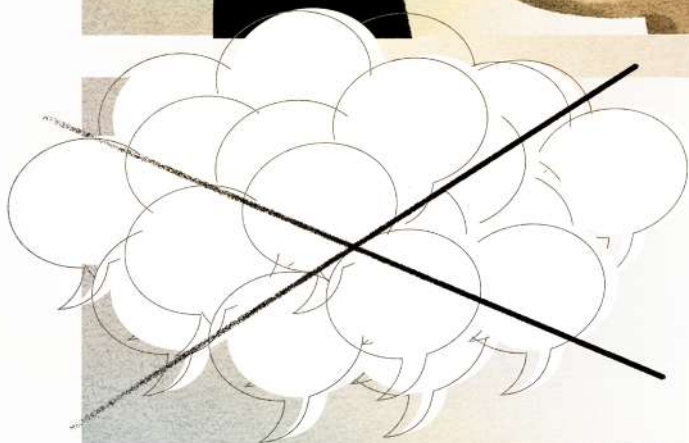
Stabilne granice osobiste  
dodają nam pewności siebie  
i dają poczucie bezpieczeństwa.

Nie musimy być nadopiekuńczy  
i nadal możemy uniknąć  
zranienia.

Jeśli nasze granice są stabilne,  
łatwiej znosimy stresujące  
sytuacje.



Dzięki stabilnym granicom jesteśmy  
w stanie powiedzieć naszej matce:  
Doceniam twoją troskę o mnie.  
Jednak mam inne plany.



Jesteśmy w stanie zignorować  
nieproszone rady, nie czując się  
niepewni ani urażeni.



Jesteśmy w stanie przeciwstawić  
się szefowej i zapytać, z której  
części naszej pracy nie jest  
zadowolona.



## ĆWICZENIA — GRANICE

Aby ustabilizować swoje granice osobiste, musisz mieć ich świadomość. Spróbuj wykonać następujące ćwiczenie:

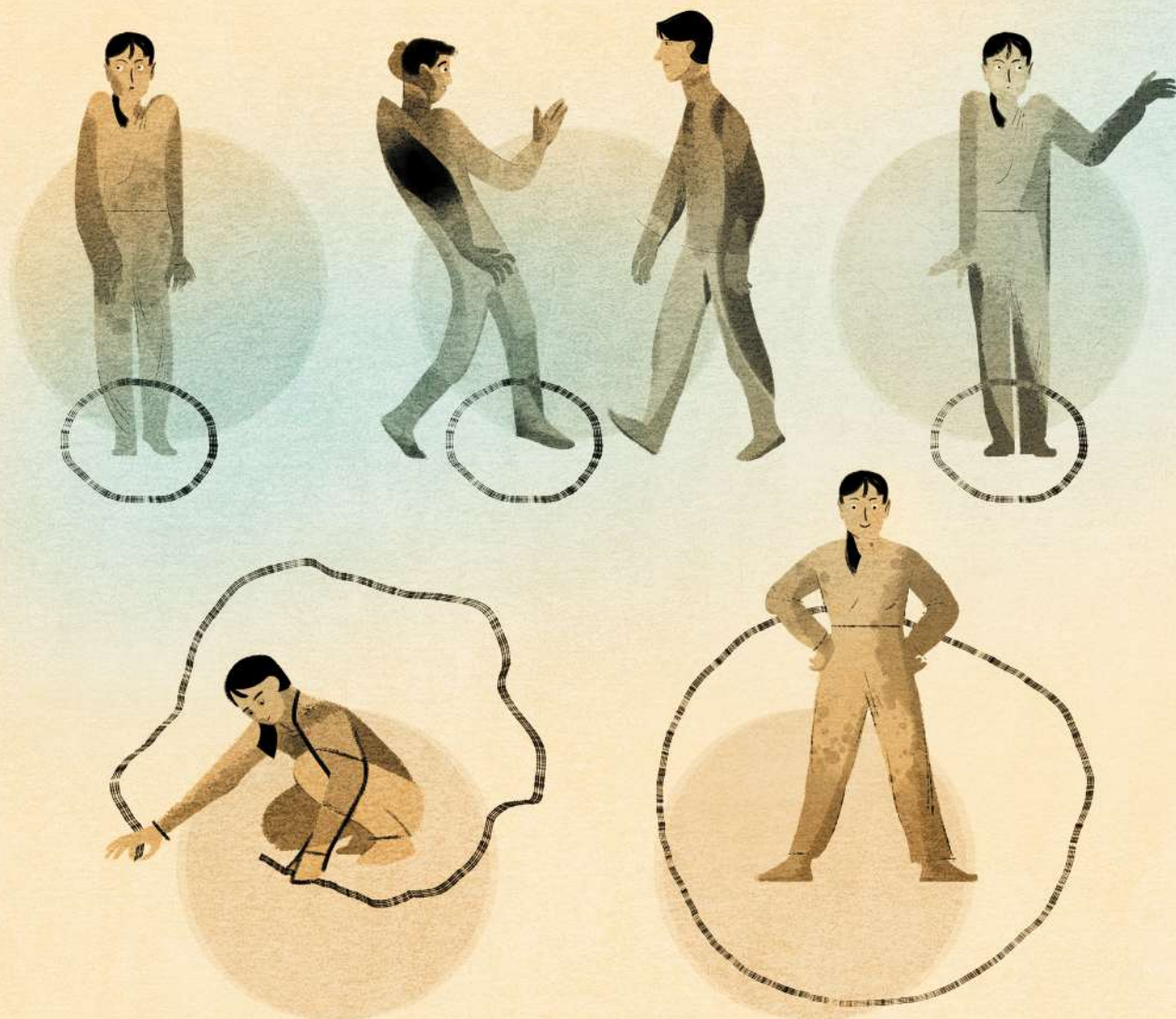
Weź sznurek w wybranym przez siebie kolorze i ułóż z niego okrąg wokół siebie. Zawiąż końce, aby okrąg był nieprzerwany. Stań w środku okręgu i powiedz lub pomyśl:

**TO JEST MOJA PRYWATNA PRZESTRZEŃ.  
NIKT NIE MOŻE DO NIEJ WEJŚĆ BEZ MOJEJ ZGODY.**



Teraz spróbuj poczuć, jak się czujesz w swoich granicach wyznaczonych przez sznurek. Czy są one zbyt wąskie lub zbyt szerokie? Dostosuj okrąg do swoich potrzeb, aż poczujesz, że jest odpowiedni.

Eksperymentuj ze swoimi granicami. Spróbuj stanąć w różnych częściach swojej osobistej przestrzeni. Gdzie czujesz się najlepiej, a gdzie najgorzej? Czy czujesz się dobrze chroniony? Co odczuwasz, gdy ktoś zbliża się do twoich granic (nie przekraczając ich)? Jakie to uczucie, gdy wyciągasz jedną rękę?



Wędruj wzrokiem wzdłuż sznurka i zwracaj uwagę na odczucia swojego ciała. Czy postrzegasz swoją metaforyczną granicę jako równą, czy też wydaje się ona mieć grubsze i cieńsze fragmenty?

Przejdź wzdłuż sznurka po wewnętrznej stronie swojego kręgu. Co czujesz w swoim ciele podczas wykonywania tego ćwiczenia?

Jeśli czujesz, że twoje granice mają dziury lub słabe punkty, możesz je naprawić w swojej wyobraźni. Możesz również podwoić sznurek w niektórych miejscach. Następnie poczuć, co się zmieniło.



Pomyśl o sytuacji z ostatniego tygodnia, w której ktoś naruszył twoje granice osobiste. Teraz spójrz ponownie na sznurek i uświadom sobie swoją przestrzeń osobistą oraz otaczającą ją granicę. Zwróć uwagę na to, jak się czujesz, kiedy koncentrujesz się na swojej przestrzeni i granicach.

Teraz przemyśl tę sytuację. Jak postąpiłbyś teraz, stojąc w swojej przestrzeni osobistej ze stabilnymi granicami?



Wizualizuj swoje idealne granice.

Czy są one jak złota kurtyna?  
Twierdza? Kwitnący żywopłot z róż?  
Jak się czujesz, gdy otaczają cię granice,  
które najlepiej do ciebie pasują?

Przez kilka minut badaj te granice,  
będąc ciekawym, jak mogą się  
zmieniać twoje odczucia.

Twoje ciało podpowiada ci, co jest dla  
ciebie przyjemne, a co niekomfortowe.

Spróbuj rozpoznać te odczucia — one wskażą  
ci drogę do stabilnych i elastycznych granic.



Granice mają charakter nie tylko ochronny, ale także łączący.  
W naszych granicach nawiązujemy kontakt z innymi ludźmi.

Poziom bezpieczeństwa, jaki odczuwamy w danej sytuacji, decyduje o tym,  
która z tych dwóch funkcji jest w danym momencie na pierwszym planie.



Im bardziej jesteśmy świadomi naszych granic, tym rzadziej są one  
naruszane i tym lepiej potrafimy reagować na ich przekraczanie.

# WEWNĘTRZNY KOMPAS

Każdy z nas ma wewnętrzny kompas. Kiedy musimy podjąć decyzję, możemy skonsultować się z nim. Pokaże nam on, czego pragnie nasze ciało. Możemy używać naszego wewnętrznego kompasu, aby uniknąć stresu i zachować zdrowie oraz dobrostan.

Czasami jednak pojawiają się komplikacje...



Przyjrzyjmy się typowej sytuacji. O osiemnastej, po intensywnym dniu pracy, koleżanka pyta mnie:

Mój wewnętrzny kompas krzyczy:

W tym samym czasie słyszę, jak mówię:

Czy mógłbyś rzucić okiem na ten tekst, który napisałam? Termin oddania jest jutro.

Jestem zmęczony i chcę pójść na spacer lub położyć się na kanapie.

NIE!!!

Jasne.

Podczas poprawiania tekstu naprawdę się złościę na moją koleżankę. Moje myśli zaczynają pędzić:

*Dlaczego o to poprosiła?*

*Mogła napisać tekst bardziej starannie.*

*Nie widzi, że dużo pracuję?*

*Nie szanuje mojego czasu i moich granic.*

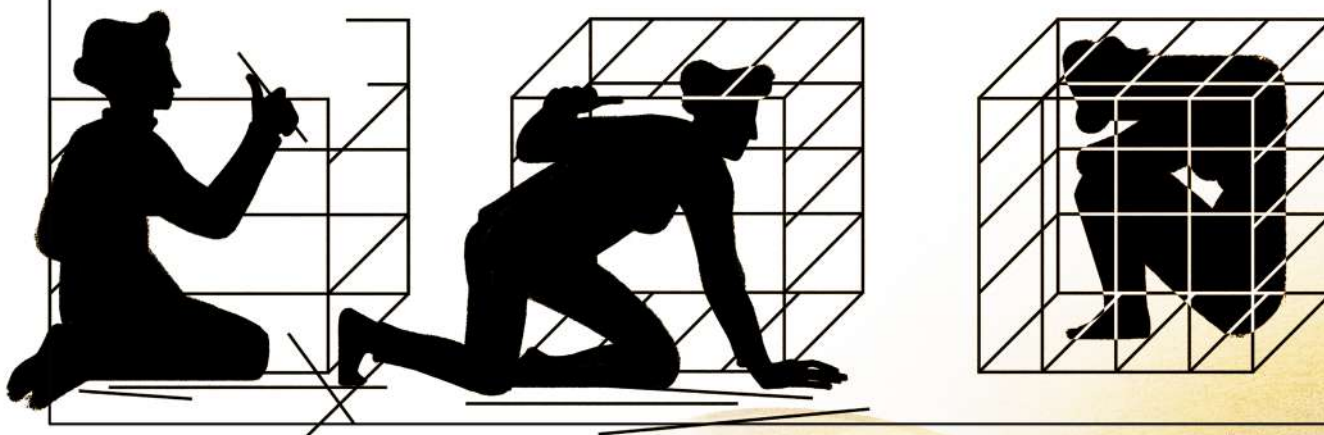
*W rzeczywistości ona mnie wykorzystuje, tak jak inni.*

Pod koniec dnia wysłałem jej tekst. Nie jestem w pełni zadowolony z moich poprawek, ponieważ jestem zbyt zmęczony. Nadal czuję złość i wykorzystanie. Wyświadczyłem jej przysługę, ale nie poprawiło to naszych relacji.



Czuję się jak ofiara.

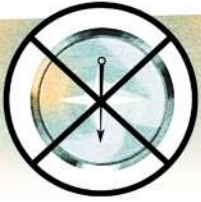
Widzisz, co się stało? Nie potrafiłem powiedzieć „nie”. A potem nie potrafiłem wziąć odpowiedzialności za to, że nie powiedziałem „nie”. Obwiniłem koleżankę za moją złą decyzję i sprawiłem, że to ona stała się odpowiedzialna za moją sytuację i moje uczucia. Stawiam się w pozycji ofiary, w której jestem bezradny, a inni są odpowiedzialni za moje nieszczęście.



Wszystko to stało się, ponieważ powiedziałem „tak”, chociaż mój wewnętrzny kompas podpowiadał mi „nie”.



Dlaczego to zrobiłem, wiedząc, że może to zaszkodzić mnie samemu i moim relacjom z innymi?

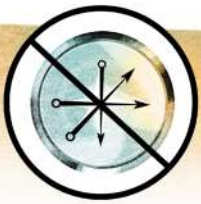


**Być może mój moralny umysł podpowiada mi, że zawsze należy być pomocnym i życzliwym wobec innych.**

Oczywiście gotowość do pomocy to cecha szlachetna. Jednak aby móc wspierać innych, trzeba dbać o siebie. Wyczerpani pomocnicy potrzebują dużo czasu, aby odzyskać siły – i w tym czasie nie mogą pomagać innym.

Jeśli więc chcesz zachować zdolność do wspierania innych ludzi, musisz dbać o siebie. Oznacza to między innymi mówienie „nie”, gdy twój wewnętrzny kompas ci tak podpowiada.

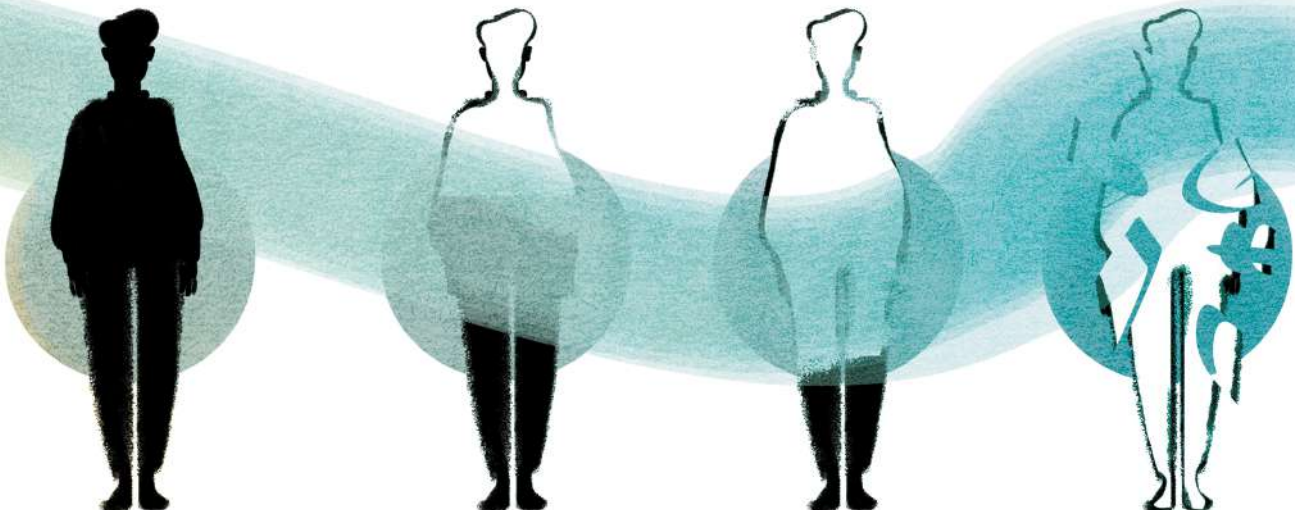
„Nie” dla prośby innej osoby to „tak” dla szczerości, autentyczności i dbania o siebie.



**Być może nie mam zwyczaju słuchać swojego wewnętrznego kompasu.**

Jednak wewnętrzny kompas jest biologiczną koniecznością.

Jeśli go ignorujemy, zaniedbujemy potrzebę naładowania baterii i utrzymania stabilnych granic. Szkodzimy sobie i stajemy się wyczerpani. Nawet telefon nie może działać bez ładowania.





### Być może boję się powiedzieć „nie”.

Rzeczywiście, powiedzenie „nie” może wydawać się trudne. Czasami ludzie, słysząc odmowę, są rozczarowani lub się denerwują. Jednak w większości przypadków ludzie zaakceptują twoje „nie”. W dłuższej perspektywie prawdopodobnie będą cię nawet bardziej szanować. Możesz nauczyć się mówić „nie” w najbardziej delikatny i przyjazny sposób.

I pamiętaj, że jesteśmy bardziej pomocni, gdy czujemy się dobrze i mamy energię.



### Być może powiedzenie „nie” wywołuje chwilowy stres.

Musisz odmówić prośbie innej osoby. Ta chwila jest dość krótka. A jeśli przetrwysz chwilowy stres, zyskasz poczucie wolności i siły, które wynika ze stabilności granic.

NIE



### Słuchanie swojego kompasu nie oznacza mówienia „nie” na każdą prośbę.

Prawdopodobnie twój kompas będzie często wskazywał „tak”. Ale jeśli igła kompasu wskazuje „nie”, lepiej powiedzieć „nie”.

Możliwe, że twój kompas w wyniku traumy nie jest skalibrowany. Zablockowany układ nerwowy może mieć trudności z wyrażeniem tego, czego potrzebuje obecnie organizm. Aby kompas był niezawodny, konieczna jest umiejętność obserwowania odczuć swojego ciała.



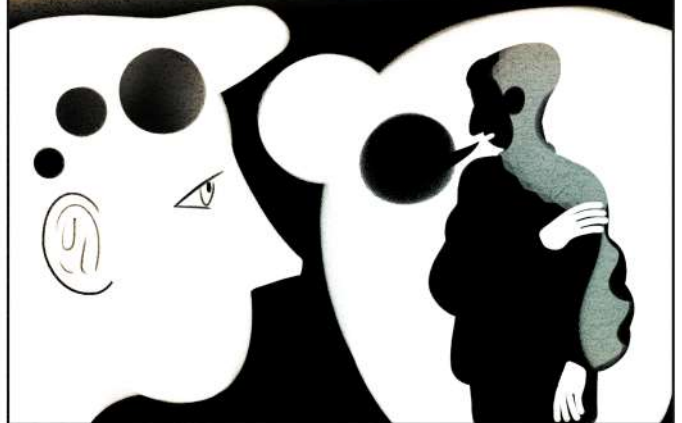
# EMPATIA

Empatia to zdolność do wyobrażenia sobie siebie w sytuacji innej osoby.  
Nie wymaga ona podjęcia działania.

Często mylimy empatię z chęcią rozwiązania problemu albo pocieszenia drugiej osoby. Ulegamy pokusie, aby uspokajać, udzielać rad lub przedstawiać własną opinię. To nie jest empatia.



Empatia wymaga od nas opróżnienia umysłu i słuchania innych całym sobą.



Kiedy widzimy, jak ktoś cierpi, aktywność nerwowa w naszym mózgu przypomina tę, którą obserwujemy, gdy sami odczuwamy ból.



Dlatego wzdrygamy się, gdy widzimy, jak ktoś spada z deskorolki, lub płacemy, gdy w filmie umiera pies rodziny. Dowodzi to, że ludzie są z natury empatyczni.



Empatia polega na uwzględnianiu perspektywy drugiej osoby, rozpoznawaniu jej uczuć i powstrzymaniu się od osądzania.

Aby nawiązać kontakt z kimś, kto czuje się nieszczęśliwy, musimy połączyć się z tą częścią siebie, która pamięta to uczucie.



## CO WPŁYWA NA EMPATIE?

Nasza zdolność do empatii szybko zanika, gdy czujemy się źle traktowani lub upokorzeni.



Logicznie rzecz biorąc, empatia znika, gdy zrywamy więź z samym sobą lub innymi ludźmi.



Nie możemy być empatyczni, gdy odczuwamy strach, wstyd lub gniew.



Jeśli chcemy odzyskać zdolność do empatii, musimy najpierw uporać się z własnymi uczuciami.

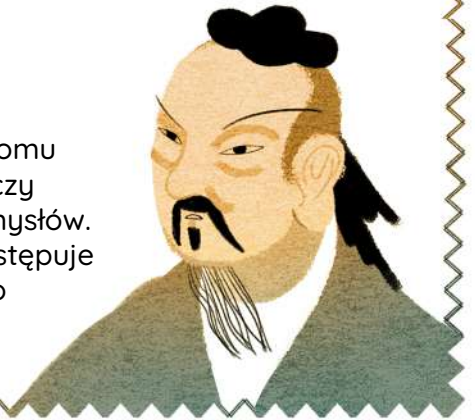


Empatia wymaga raczej słuchania niż mówienia.



Chiński filozof Chuang-Tzu stwierdził, że prawdziwa empatia wymaga słuchania całym sobą:

„Słyszenie wyłącznie uszami to jedno. Z kolei słyszenie z poziomu ducha nie ogranicza się do jakiejś jednej zdolności, do uszu czy umysłu. Słuchanie wymaga zatem opróżnienia wszystkich zmysłów. A kiedy zmysły są puste, wtedy cała istota słucha. Wtedy następuje bezpośrednie uchwycenie tego, co jest tuż przed nami, czego nie da się usłyszeć uchem ani zrozumieć umysłem”.



Empatia pojawia się tylko wtedy, gdy uda nam się pozbyć naszych uprzedzeń, stereotypów i osądów na temat innej osoby.



Nie ma większego znaczenia, co mówimy w takich sytuacjach, o ile nie oceniamy ani nie próbujemy doradzać drugiej osobie.

Empatyczne „Nie wiem nawet, co powiedzieć” jest lepsze niż najmądrzejsza rada udzielona bez współczucia.

**Rzadko kiedy to usłyszana odpowiedź pomaga poczuć się lepiej — tym, co pomaga, jest więź.**



Tutaj można obejrzeć klip na YouTube [„Siła empatii”](#).



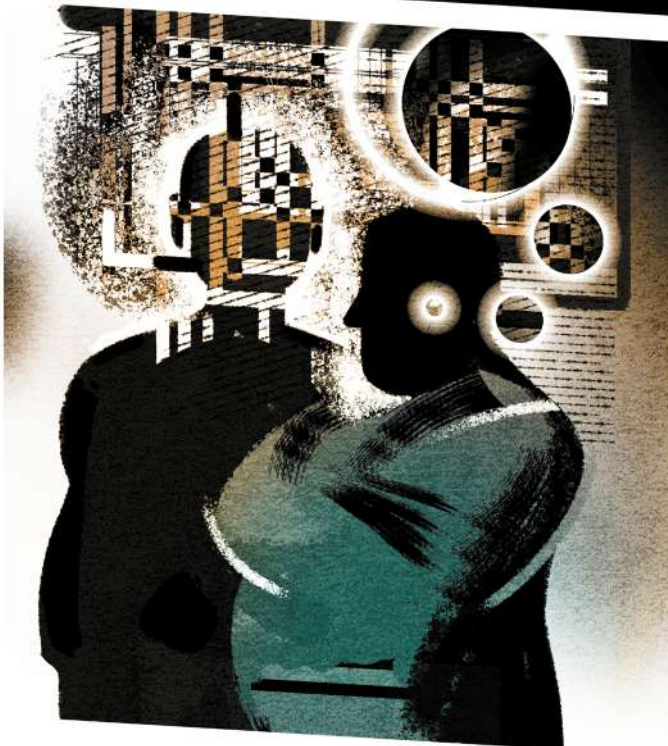
# SŁUCHANIE

Dla niektórych osób słuchanie oznacza czekanie, aż druga osoba skończy mówić.



Niektórzy przerywają innym, gdy tylko wydaje im się, że wiedzą, co druga osoba chce powiedzieć.

Jak się wtedy czujemy?



Wiele osób słucha wszystkiego przez pryzmat swoich przekonań i stereotypów. W rzeczywistości słyszą oni własne oczekiwania głośniejsze niż to, co mówi druga osoba.



Niektórzy usłyszą jedno lub dwa zdania, a potem zaczynają przygotowywać w głowie odpowiedź. Skupiają się mniej na rozmówcy, a bardziej na własnych myślach.

Żadne z tych zachowań nie jest prawdziwym słuchaniem.

# AKTYWNE SŁUCHANIE

Słuchanie wymaga połączenia empatii i cierpliwości.



Oznacza to zwracanie uwagi bez stawiania wymagań, oczekiwań i osądzania.



Aby praktykować aktywne słuchanie, trzeba szanować drugą osobę.



Należy być świadomym swoich oczekiwań i stereotypów, aby móc je odrzucić (autorefleksja).



Musisz skupić się na drugiej osobie, a nie na zadaniach, które jeszcze przed tobą stoją (uwaga).



Musisz otworzyć swoje serce i zapomnieć o czasie (bycie obecnym).



Aktywne słuchanie to niemal magiczna umiejętność, ponieważ zmienia obie osoby: zarówno słuchającą, jak i mówiącą.



Niemiecki pisarz Michael Ende opisał mistrzostwo słuchania, przedstawiając Momo, główną bohaterkę jednej ze swoich książek:

Naprawdę słuchać potrafi bardzo niewielu ludzi. A sposób, w jaki Momo to robiła, był absolutnie jedyny w swoim rodzaju. Momo potrafiła słuchać tak, że głupcom przychodziły do głowy bardzo mądre myśli. I to wcale nie dlatego, że coś powiedziała lub zapytała o coś, co naprowadziło rozmówcę na takie myśli — nie, ona tylko siedziała i po prostu słuchała z całą uwagą i zainteresowaniem. Patrzyła przy tym na rozmówcę swymi dużymi ciemnymi oczami, a wtedy on czuł, jak nagle pojawiają się w jego głowie myśli, których nigdy by nie posądzał o to, że mogą się tam znaleźć.



Potrafiła słuchać tak, że ludzie bezradni lub niezdecydowani nagle wiedzieli dokładnie, czego chcą. Albo nieśmiali czuli się niespodziewanie wolni i odważni. Albo nieszczęśliwi i przygnębieni stawali się ufni i radośni. A jeśli ktoś sądził, że jego życie jest bez sensu i bez znaczenia, i że sam jest tylko jednym spośród niezliczonych ludzi, gdzie na żadnego z osobna nie zwraca się uwagi, ten szedł do Momo, i kiedy mówił, w tajemniczy sposób stawało mu się jasne, że się myli: że taki, jaki jest, jest tylko on jeden wśród wszystkich ludzi, i że właśnie dlatego jest ważny dla świata na swój szczególny sposób. Tak Momo potrafiła słuchać.

Carl Rogers opisał wpływ słuchania:



„Kiedy... ktoś naprawdę cię słucha, nie oceniając cię, nie próbując przejąć za ciebie odpowiedzialności, nie próbując cię zmieniać, czujesz się cholernie dobrze... Kiedy ktoś mnie wysłuchał i zrozumiał, jestem w stanie na nowo postrzegać mój świat i iść dalej. To zadziwiające, jak sprawy, które wydają się nierozwiązywalne, stają się możliwe do rozwiązania, gdy ktoś nas wysłucha. Jak nieporozumienia, które wydają się nie do naprawienia, zamieniają się w stosunkowo jasne, płynące strumienie, gdy ktoś nas wysłuchał”.

**Carl Rogers**  
Psycholog i twórca Psychoterapii  
Skoncentrowanej Na Osobie



# POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY

Słuchanie i empatia są kluczowymi elementami Porozumienia Bez Przemocy (Non-Violent Communication/NVC). NVC to metoda opracowana przez Marshalla Rosenberga, mająca na celu rozwiązywanie konfliktów i poprawę relacji międzyludzkich.



**Marshall Rosenberg**  
Psycholog, mediator i twórca Porozumienia Bez Przemocy

Niektórzy używają NVC, żeby lepiej poznać siebie, inni, żeby pogłębić swoje relacje osobiste, a jeszcze inni, żeby budować skuteczne relacje w pracy lub w miejscach publicznych. Na całym świecie NVC jest używane do mediacji w sporach i konfliktach na wszystkich poziomach.



Jeśli chcesz manipulować ludźmi, żeby postawić na swoim, to NVC nie jest dla ciebie odpowiednim narzędziem.



Jeśli chcesz poprawić swoje relacje, rozwiązywać konflikty i umożliwić sobie oraz innym zmianę i rozwój, to NVC może cię zainteresować.



Celem NVC jest nawiązanie relacji opartej na szczerości i empatii.



# JĘZYK BEZ PRZEMOCY (SZAKAL I ŻYRAFA)

Naszą naturą jest czerpanie radości z dawania i otrzymywania współczucia. Jednak wychowano nas do używania języka, który tworzy dystans i hierarchię. To nas dzieli, zamiast zbliżać.



Marshall Rosenberg wybrał szakala jako symbol tego języka, który blokuje energię życia.



Główne cechy tego typu języka to:

Ocena moralna

Porównanie

Przenoszenie odpowiedzialności

On jest samolubny.



Oni są uprzedzeni.



Powinieneś się wstydzić.



To nieodpowiednie.



Zobacz, co osiągnął już twój kolega z klasy.



Etykiety, obwinianie, obelgi, poniżanie, krytyka, porównania i diagnozy są formami osądzania.

Klasyfikowanie i osądzanie ludzi sprzyja przemocy. Nawet pozytywne etykiety, takie jak „Jesteś dobrym ojcem!”, oznaczają, że ktoś inny określa, kim jesteś.



Często oceniamy ludzi, ponieważ nie odpowiadają oni na potrzeby, które odczuwamy w danej chwili:

Jeśli moja partnerka pragnie więcej uczucia, niż jej daję, jest „potrzebująca i zależna”.

Ale jeśli ja pragnę więcej uczucia, niż mi okazuje, to jest ona „powściągliwa i nieczuła”.



Jeśli mój kolega bardziej niż ja zwraca uwagę na szczegóły, jest „wybredny i kompulsywny”.

Z drugiej strony, jeśli ja bardziej niż on zwracam uwagę na szczegóły, to jest on „niechlujny i niezorganizowany”.



W rzeczywistości osądy są potrzebami i emocjami w zawołowanej formie.



Przenoszą one odpowiedzialność za nasze emocje i zaspokajanie naszych potrzeb na drugą osobę.



Repertuar zdań, które zaciemniają nasze uczucia i potrzeby, jest nieskończony.

Są rzeczy, które musisz zrobić, czy ci się to podoba, czy nie.



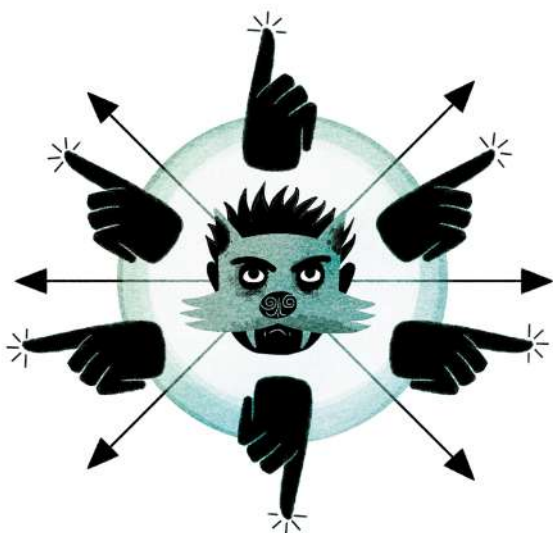
Zasmucasz mnie.



Obraziłeś mnie.



Używając takiego języka, przenosimy naszą odpowiedzialność na kogoś innego.



Stawiamy się w pozycji niewinnej ofiary, która nie ma wyboru i cierpi z rąk innych.

Takie samookaleczenie jest jedną z największych przeszkód w rozwiązywaniu konfliktów, a także w uleczeniu traumy.



Komunikacja blokująca energię życia  
wspiera hierarchię i dominację.



Im bardziej ludzie są uczeni myślenia w kategoriach moralnych osądów,  
tym bardziej zwracają się do zewnętrznych autorytetów, aby dowiedzieć  
się, co jest dobre, a co złe, co słuszne, a co niesłuszne.



Kiedy jesteśmy w kontakcie z naszymi  
uczuciami i potrzebami, nie potrzebujemy  
już tych autorytetów.



Nie jesteśmy już dobrymi  
niewolnikami i czymiś pionkami.



**OBWINIANIE**

KONIECZNOŚĆ

**KRYTYKA**

PRZYMUS OCENA

ŻĄDANIE



**OBSERWACJA**

---

**UCZUCIE**

---

**POTRZEBA**

---

**PROŚBA**

---

Kiedy jesteśmy w kontakcie ze sobą,  
nie potrzebujemy języka osądzania  
i obwiniania, możemy mówić językiem  
żyraby — językiem NVC.

# CZTERY KROKI KOMUNIKOWANIA SIĘ BEZ PRZEMOCY

NVC to sposób mówienia, który pozwala nam wyrażać nasze najbardziej niekomfortowe uczucia bez osądzania, obwiniania i oskarżania.

Zachęca nas do skupienia naszej świadomości na czterech obszarach:

## OBSERWACJA

Nazywamy konkretne zachowanie, które wpłynęło na nasze samopoczucie.



## UCZUCIE

Wyrażamy, jak się czujemy w związku z naszymi obserwacjami.



## POTRZEBA

Wyjaśniamy, jaka niezaspokojona potrzeba leży u podstaw naszych uczuć.



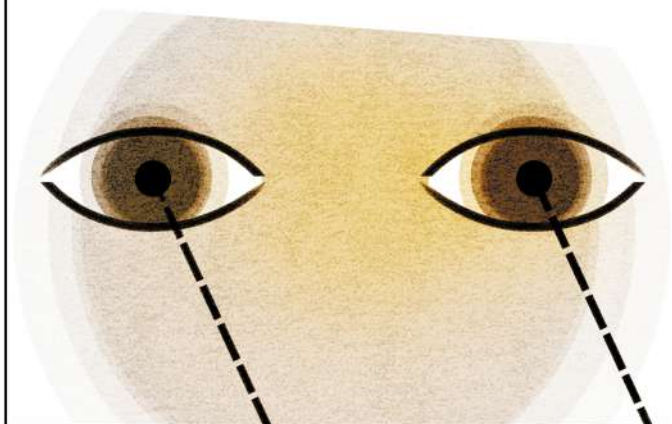
## PROŚBA

Formułujemy, jakie konkretne działania wzbogaciłyby nasze życie.



# OBSERWACJA BEZ OSĄDZANIA

W pierwszym kroku dzielimy się obserwacją: co mówi albo robi druga osoba i jak to wpływa na nas.



Jeśli zamiast obserwacji wyrażamy osąd, stawiamy się ponad drugą osobą. Powoduje to zachwianie równowagi sił i niszczy równość niezbędną do konstruktywnego rozwiązywania konfliktów.



Kiedy łączymy obserwację z oceną, inni mogą odebrać to jako krytykę i sprzeciwić się temu, co mówimy.



Kiedy jako pierwszy krok stosujemy obserwację bez osądzania, skupiamy się na faktach, co do których wszystkie strony konfliktu mogą się zgodzić.



W ten sposób tworzymy równe podstawy, do których wszystkie strony mogą się odnieść.

Wychodząc od tej równej płaszczyzny, możliwe staje się rozwiązanie konfliktu.



Kluczem do obserwacji bez osądzania jest powstrzymanie się od uogólnień.

Im bardziej konkretni potrafimy być w kwestii czasu i kontekstu, tym lepiej.



# UCZUCIA

W drugim kroku NVC wyrażamy, jak się czujemy w związku ze swoją obserwacją: czy jesteśmy smutni, źli, przestraszeni, szczęśliwi?

Wyrażając nasze autentyczne uczucia bez obwiniania drugiej osoby, pozwalamy sobie na wrażliwość. Otwiera to pole do nawiązania kontaktu, empatii i zrozumienia oraz pomaga rozwiązać konflikt.



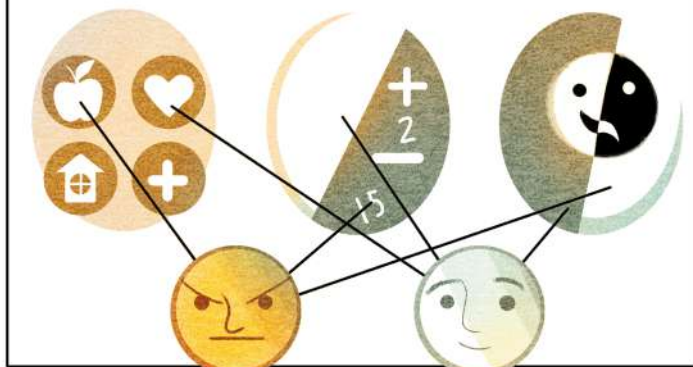
Ważne jest, aby odróżnić wyrażanie rzeczywistych uczuć od słów i stwierdzeń opisujących myśli, oceny i interpretacje.



To, co robią inni, może być bodźcem dla naszych uczuć, ale nie jest ich przyczyną.



Nasze uczucia wynikają z tego, jak postrzegamy słowa i czyny innych osób, a także nasze indywidualne potrzeby i oczekiwania w danym momencie.



Kiedy ktoś mówi coś, co postrzegamy jako negatywne, mamy cztery możliwości, jak odebrać komunikat:

- obwinać siebie
- obwinać innych
- wyczuć własne uczucia i potrzeby
- wyczuć uczucia i potrzeby ukryte w negatywnym przesłaniu drugiej osoby



Przyjęcie odpowiedzialności za nasze uczucia sprawia, że jesteśmy gotowi do przezwyciężenia konfliktów.

# POTRZEBA

Trzecim krokiem jest nazwanie niespełnionych potrzeb, które leżą u podstaw zidentyfikowanych przez nas uczuć.



Zazwyczaj ukrywamy nasze potrzeby za oskarżeniami. Wyrażenie „Kochasz swoją pracę bardziej niż mnie!” może kryć w sobie potrzebę intymności. Jeśli wyrażasz to w ten sposób, twój rozmówca prawdopodobnie usłyszy krytykę i będzie się bronił, zamiast okazać ci zrozumienie.



Założmy, że przestaniemy mówić innym, co jest z nimi nie tak, a zamiast tego zaczniemy wyrażać nasze własne potrzeby. Zwiększa to szanse, że potrzeby wszystkich zostaną zaspokojone.

W końcu jak możemy oczekiwać, że inni zaspokoją nasze potrzeby, jeśli nigdy ich bezpośrednio nie wyrażaliśmy?



Ujawnianie naszych potrzeb, jeśli dotychczas tego nie robiliśmy, może być przerażające. Większość nas została wychowana tak, aby ignorować własne potrzeby, dbając jednocześnie o potrzeby innych.



Potrzeby są uniwersalne. Oznacza to, że od czasu do czasu pojawiają się one u wszystkich ludzi.

Oto lista podstawowych potrzeb ludzkich\*:

POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI  
**INTEGRALNOŚĆ** SENS  
KREATYWNOŚĆ AUTENTYCZNOŚĆ

PIĘKNO HARMONIA  
**WSPÓLNOTA DUCHOWA**  
PORZĄDEK INSPIRACJA POKÓJ

RUCH / ĆWICZENIA FIZYCZNE ŻYWNOŚĆ  
WODA ODPOCZYNEK SCHRONIENIE POWIETRZE

## FIZYCZNE PRZETRWANIE

OCHRONA PRZED ZAGRAŻAJĄCYMI ŻYCIU  
FORMAMI ŻYCIA: WIRUSAMI, BAKTERIAM

ŚMIECH  
**ZABAWA**  
RADOŚĆ

**AUTONOMIA**  
WYBÓR WŁASNYCH MARZEŃ, CELÓW,  
WARTOŚCI I SPOSOBÓW, JAK JE SPEŁNIĆ

EMOCJONALNE BEZPIECZEŃSTWO  
WKŁAD WE WZBOGACENIE ŻYCIA WSPARCIE  
ZROZUMIENIE ZAUFANIE SPOŁECZNOŚĆ AKCEPTACJA  
SZACUNEK **NIEZALEŻNOŚĆ** SZCZEROŚĆ  
EKSPRESJA SEKSUALNA BRANIE KOGOŚ POD UWAGĘ  
MIŁOŚĆ EMPATIA BLISKOŚĆ DOCENIENIE  
PEWNOŚĆ TROSKA AKCEPTACJA

OPŁAKIWANIE STRAT: KOCHANYCH OSÓB, MARZEŃ, ŻAŁOBA ITP.

## ŚWIĘTOWANIE

ŚWIĘTOWANIE ROZWIJANIA ŻYCIA I SPEŁNIONYCH MARZEŃ

\*Zob. Rosenberg, Marshall, *Komunikacja bez przemocy*, str. 54.

Chociaż potrzeby są uniwersalne, strategie ich zaspokajania zależą od osobistych preferencji i sytuacji.

### ODPOCZYNEK

Jeśli czujesz potrzebę relaksu, możesz położyć się na kanapie i poczytać, pospać lub pójść na spacer...

Każda potrzeba może być zaspokojona na różne sposoby. Możemy więc wybierać różne strategie, żeby te potrzeby zaspokoić.



Jeśli czujesz potrzebę bliskości, twoją strategią może być przytulenie partnera. Jeśli partnera nie ma w pobliżu, możesz przytulić kota.

Jeśli mylimy potrzeby ze strategiami lub jesteśmy przekonani, że istnieje tylko jeden sposób zaspokojenia naszej potrzeby, zmniejszamy nasze szanse na jej zaspokojenie.



Przykładem może być przekonanie, że tylko nasz partner może zaspokoić naszą potrzebę bliskości. Ale co, jeśli jest daleko lub nie ma ochoty na przytulanie? Wtedy to przekonanie może prowadzić do niezadowolenia i konfliktu.



Im więcej strategii znajdziemy, aby zaspokoić potrzebę, tym łatwiej będzie nam zadbać o siebie i nasze szczęście. Pomyśl o trzech strategiach zaspokojenia jednej potrzeby.

Potrzeba: .....

Strategia 1

Strategia 2

Strategia 3

.....  
.....

# BRANIE ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA WŁASNE POTRZEBY

Wielu i wiele z nas musi jeszcze nauczyć się brać odpowiedzialność za to, co czujemy, i za zaspokajanie naszych potrzeb. Rosenberg mówi o trzech etapach rozwoju.



## ● Etap 1: „Zniewolenie emocjonalne”:

Uważamy się za odpowiedzialnych za uczucia innych. Myślimy, że musimy sprawiać, aby wszyscy byli szczęśliwi. Jeśli ktoś jest nieszczęśliwy, czujemy, że musimy coś z tym zrobić. Może to być wyczerpujące i frustrujące.

Bierzemy odpowiedzialność za uczucia innych, co może prowadzić do ograniczenia naszej wolności. W reakcji na to będziemy prawdopodobnie:

...używać języka szakala.



...angażować się w osądy moralne.

Jako dobry syn/mąż/  
ojciec/sąsiad muszę...



...odrzucać odpowiedzialność za nasze myśli i uczucia.



...obwiniać innych za nasze nieprzyjemne uczucia.



...rozwiązywać problemy innych, zamiast ich słuchać.



...działać z poczucia winy, strachu lub wstydu, a nie z radości i otwartego serca.



To, co możemy nazwać troską o innych, w rzeczywistości pozbawia nas odpowiedzialności za siebie, powoduje brak równowagi i szkodzi nam samym. Trudno jest zachować głęboką troskę i miłość, nie czując zobowiązania do odpowiedzialności za to, jak czuje się druga osoba. Ale jest to możliwe.



## ● Etap 2: „Etap nieprzyjemny”:

Wychodząc ze stanu emocjonalnego zniewolenia, zaczynamy dostrzegać własne potrzeby i nie chcemy już ponosić odpowiedzialności za uczucia innych.

Możemy odczuwać złość i frustrację wobec innych, a jednocześnie poczucie winy lub wstydu.

Jeśli uda nam się nie popaść ponownie w pozbawianie innych ich odpowiedzialności, możemy osiągnąć wyzwolenie emocjonalne (etap 3).

## ● Etap 3: „Wyzwolenie emocjonalne”

Na tym etapie przyjmujemy pełną odpowiedzialność za własne uczucia, potrzeby i działania, ale nie za uczucia innych.

Jesteśmy świadomi, że nie możemy zaspokajać potrzeb innych kosztem naszych własnych potrzeb ani naszych własnych potrzeb kosztem potrzeb innych.



Odpowiadamy na potrzeby innych ze współczucia, a nie z powodu strachu, poczucia winy lub wstydu.



Wyzwolenie emocjonalne polega na jasnym określeniu naszych potrzeb w sposób, który pokazuje, że w równym stopniu zależy nam na zaspokojeniu potrzeb innych.



# PROŚBA

Czwarty i ostatni krok NVC polega na sformułowaniu tego, czego oczekujemy od drugiej osoby.

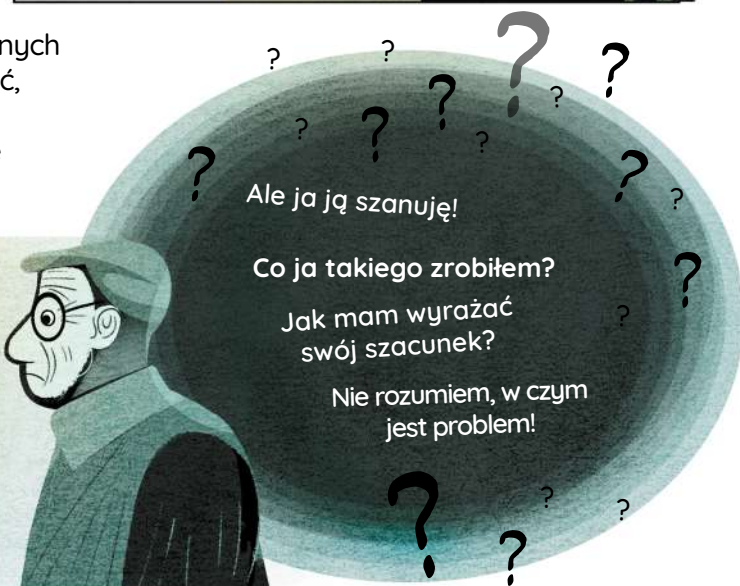
Najpierw musimy wiedzieć, jakie konkretne działania może podjąć druga osoba, aby wzbogacić nasze życie.



Następnie musimy zastanowić się, jak wyrazić nasze prośby, aby inni byli bardziej skłonni do współczującego reagowania na nasze potrzeby.



Co najważniejsze, unikamy niejasnych, abstrakcyjnych lub dwuznacznych sformułowań. Musimy pamiętać, aby używać pozytywnego języka działania, który określa, co chcemy, aby dana osoba zrobiła, a nie czego nie chcemy, aby robiła.



Proszę, zapytaj mnie, zanim zaczniesz planować coś, co mnie dotyczy.

Jasne, mogę to zrobić.

Im jaśniej określimy, czego chcemy, tym większe prawdopodobieństwo, że to osiągniemy.

Aby upewnić się, że wysłana wiadomość jest tą samą wiadomością, która została odebrana, możesz poprosić słuchacza o jej powtórzenie.

Czy mógłbyś mi powiedzieć, co właśnie usłyszałeś?



Żądanie to prośba, której nie można odrzucić bez poniesienia negatywnych konsekwencji.

Kiedy słyszymy żądanie, mamy dwie możliwości: podporządkować się lub zbuntować.



Aby sformułować prośbę, musisz być otwarty na możliwość, że druga osoba powie „nie”.



Matka może zademonstrować etapy NVC swojemu nastoletniemu synowi, mówiąc:

Michał, kiedy widzę dwie kule brudnych skarpet pod stolikiem do kawy i kolejne trzy obok telewizora, czuję irytację, ponieważ potrzebuję więcej porządku w pokojach, które dzielimy.



Następnie natychmiast przechodzi do czwartego elementu – bardzo konkretnej prośby:

Czy mógłbyś położyć skarpetki w swoim pokoju lub w pralce?



## EMPATIA AWARYJNA

Rozmawiając z innymi, możemy zastosować cztery kroki NVC i pozwolić, aby kierowały one naszymi wypowiedziami i sformułowaniami. Możemy również stosować NVC podczas słuchania.

Niezależnie od tego, co mówi druga osoba, staramy się pozostać wyczuleni na uczucia i potrzeby, które mogą leżeć u podstaw jej słów.



**Marshall Rosenberg**  
*Psycholog, mediator i twórca metody Porozumienia Bez Przemocy*

W tym celu Marshall Rosenberg opracował specjalną technikę, którą nazywamy empatią awaryjną.

Działa ona nawet wtedy, gdy ludzie już podnoszą głos.



Kiedy okazujemy empatię w sytuacjach kryzysowych, staramy się odgadnąć uczucia i potrzeby drugiej osoby.

Czy jesteś zły, ponieważ...



Jeśli nie odpowiada to temu, co druga osoba czuje, i odpowiada ona „nie”, nie ma problemu. Możemy spróbować ponownie.



Zazwyczaj po trzech lub czterech próbach druga osoba zaczyna wyjaśniać, co czuje i czego potrzebuje.



Empatia awaryjna kieruje uwagę drugiej osoby do wewnątrz i motywuje ją do zrozumienia własnych uczuć i potrzeb.



Im częściej stosujesz technikę empatii awaryjnej, tym bardziej ujawniają się jej magiczne właściwości rozwiązywania konfliktów.

Spowalnia konflikt i tworzy przestrzeń dla nawiązania kontaktu.



Przyjrzyjmy się przykładowi z książki Marshalla Rosenberga:

Założmy, że przychodzi do nas kobieta i mówi:

Moje dziecko jest nie do zniesienia. Bez względu na to, co mu każe, nie słucha.



Możemy odzwierciedlić jej uczucia i potrzeby, mówiąc:

Wygląda na to, że czujesz się zdesperowana i chciałabyś znaleźć jakiś sposób, aby nawiązać kontakt z synem.



Taka parafraza często zachęca osobę do spojrzenia w głąb siebie.

Jeśli dokładnie odzwierciedlimy jej wypowiedź, matka może poruszyć inne uczucia:

Może to moja wina. Zawsze na niego krzyczę.



Jako słuchacze powinniśmy nadal skupiać się na wyrażonych uczuciach i potrzebach i powiedzieć na przykład:

Czy czujesz się winna, ponieważ chciałabyś być dla niego bardziej wyrozumiała niż byłaś dotychczas?



Jeśli matka nadal odczuwa zrozumienie w naszej refleksji, może pogłębić swoje uczucia i stwierdzić:

Jestem po prostu nieudolną matką.



Nadal pozostajemy przy wyrażonych uczuciach i potrzebach:

Więc czujesz się zniechęcona i chcesz zmienić swoje relacje z nim?



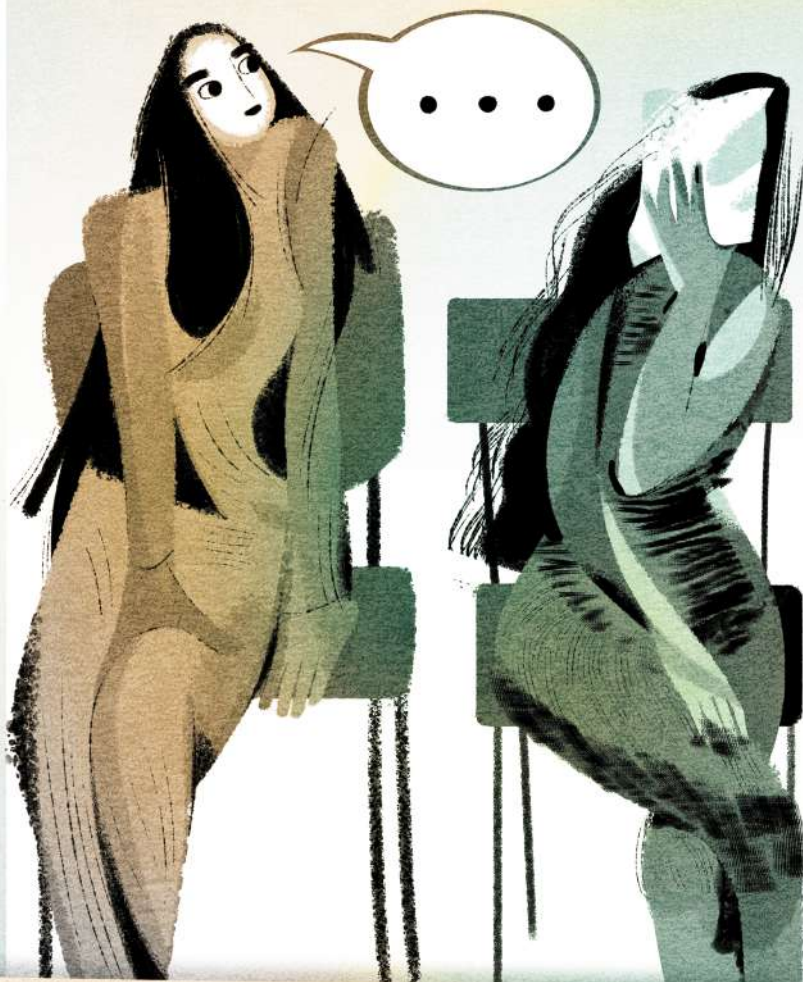
Trzymamy się tego podejścia, dopóki osoba nie wyczerpie wszystkich swoich uczuć związanych z tą sprawą.



Wiemy, że rozmówca otrzymał odpowiednią empatię, gdy:  
a) odczuwamy rozładowanie napięcia  
lub  
b) rozmowa naturalnie wygasa.



Stosowanie NVC nie wymaga, aby osoby, z którymi się komunikujemy, były zaznajomione z NVC ani nawet zmotywowane do okazywania nam współczucia.



Jeśli będziemy trzymać się zasad NVC, dołączą do nas w tym procesie i ostatecznie zareagują z empatią.

# ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW

Obiecującym sposobem rozwiązywania problemów i konfliktów jest dialog. W naszych społeczeństwach termin „dialog” jest używany w odniesieniu do wszelkiego rodzaju rozmów. Jednak wiele z tego, co pojawia się pod hasłem dialogu, jest w rzeczywistości debatą: przekonywaniem innych do własnego zdania. Niektórzy rozumieją dialog jako synonim akceptacji czegoś nie do zaakceptowania.

W rzeczywistości dialog jest sposobem rozwiązywania problemów i konfliktów.  
Wymaga:

OTWARCIA

SŁUCHANIA,  
ABY SIĘ NAUCZYĆ

GOTOWOŚCI DO AKCEPTACJI

AUTENTYCZNOŚCI

ZROZUMIENIA MOTYWÓW  
DRUGIEJ STRONY

ODPOWIEDZIALNOŚCI  
ZA WŁASNE OPINIE

Starożytny grecki filozof Sokrates uważany jest za ojca dialogu. Sokrates spędził większość swojego życia, rozmawiając z ludźmi. Jednak nigdy nie pouczał ich ani nie poprawiał.

Po prostu zadawał pytania.

Jego pytania, często nieoczekiwane, a czasem nawet niewygodne, motywowały ludzi do myślenia w nowy sposób.

Zaczynali lepiej rozumieć siebie i świat.



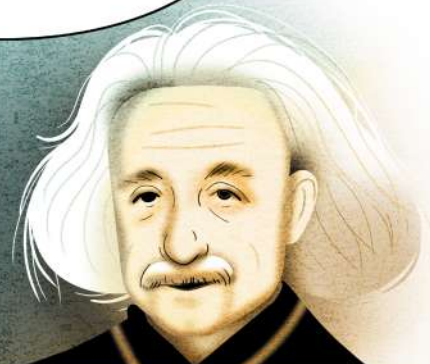
Według Sokratesa dialog ma na celu wydobyć wiedzę drugiej osoby na powierzchnię.

Sprzyja on odpowiedzialnemu, samodzielniemu myśleniu.

Dzięki temu doskonale nadaje się do rozwiązywania problemów i konfliktów.

Zadawanie pytań, tak jak robił to Sokrates, jest jednym z podstawowych elementów dialogu, ale kolejnym jest słuchanie.

Problemów nie można rozwiązać tym samym sposobem myślenia, który je stworzył.



**Albert Einstein**  
Fizyk teoretyczny

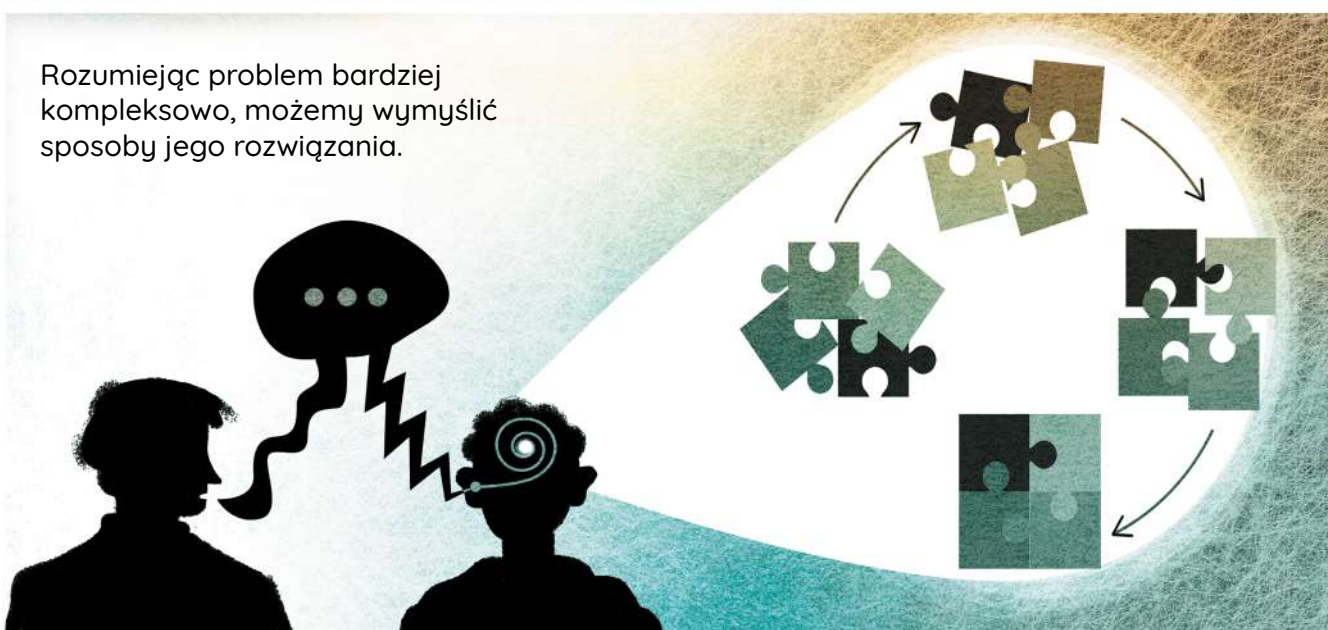
Jeśli słuchamy uważnie, pozwalamy sobie i drugiej osobie rozwinąć nowy stan umysłu.

Nie oznacza to, że przyjmujemy opinię kogoś innego.

Zamiast tego przetwarzamy informacje całym sobą.



Rozumiejąc problem bardziej kompleksowo, możemy wymyślić sposoby jego rozwiązania.



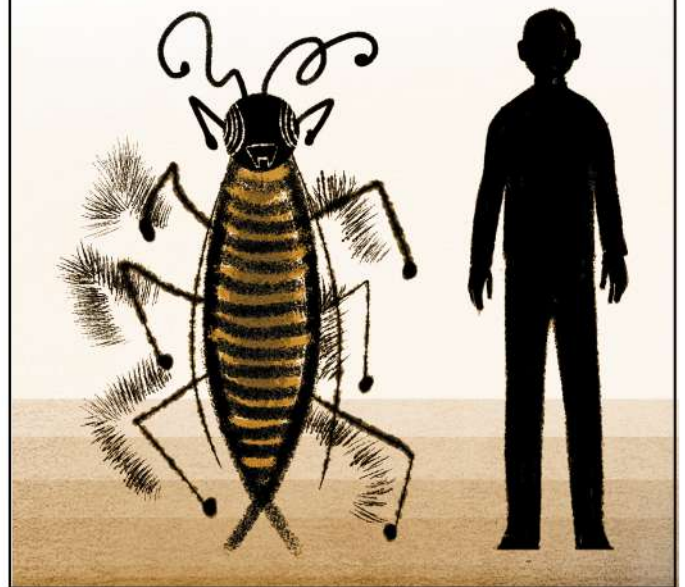
# OTWARTOŚĆ

Im bardziej jesteśmy otwarci na wzloty i upadki, zwroty akcji i niespodziewane wydarzenia podczas rozwiązywania problemów, tym łatwiej będzie nam sobie z nimi radzić.

Skupianie się na pożądanym wyniku blokuje wszelkie rozwiązania. Wynik dialogu musi być otwarty, aby rozwiązać problem lub konflikt.



W konstruktywnych rozmowach strony konfliktu w pewnym momencie zaczynają postrzegać drugą stronę nie jak wroga, ale jak drugiego człowieka.



Takie zmiany w relacjach często determinują wynik konfliktu.



Naukowcy odkryli, że otwartość w relacjach międzyludzkich ma kluczowe znaczenie dla pomyślnego rozwiązania konfliktu i problemu.



# SŁUCHANIE, ABY SIĘ UCZYĆ

Kiedy słuchamy, aby czegoś się dowiedzieć, staramy się zrozumieć, co druga osoba myśli i czuje oraz dlaczego. Możemy zadać sobie pytania:

Co kryje się za opinią drugiej osoby?

Skąd ona się bierze?

Co ją ukształtowało?



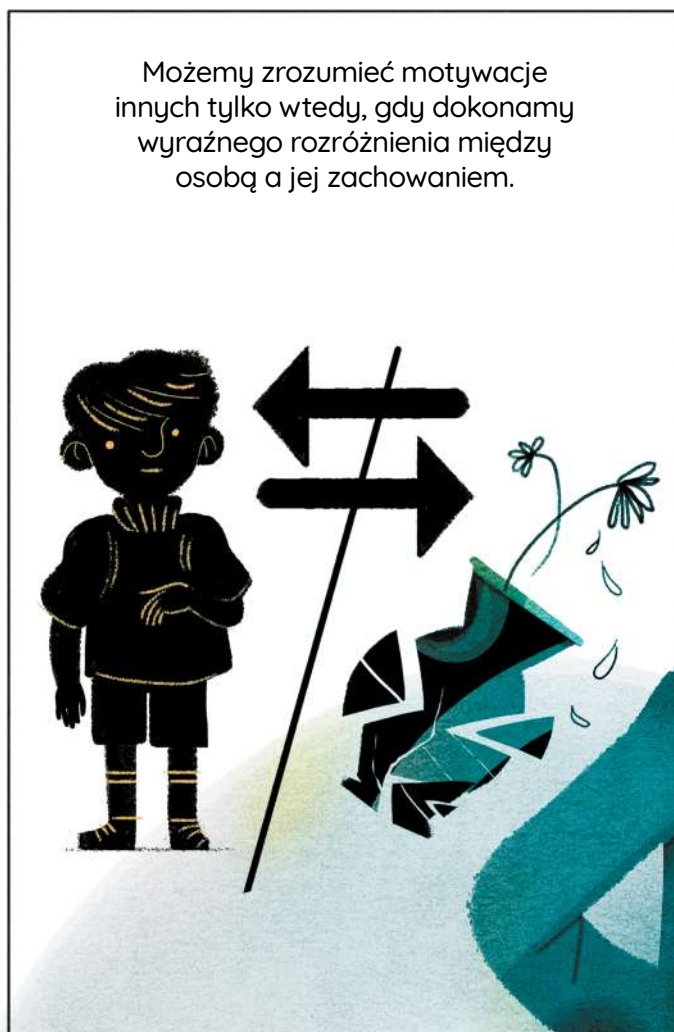
Wymaga to zmiany sposobu myślenia. Zamiast zastanawiać się „Co jest nie tak z tą osobą”, powinniśmy zadać sobie pytanie:

Co się stało tej osobie?  
Czego brakowało tej osobie?



Możemy zrozumieć motywacje innych tylko wtedy, gdy dokonamy wyraźnego rozróżnienia między osobą a jej zachowaniem.

**ZROZUMIENIE MOTYWACJI INNYCH NIE OZNACZA, ŻE PODZIELAMY ICH OPINIE LUB AKCEPTUJEMY ICH DZIAŁANIA.**



A co z tymi, którym trudno jest słuchać? Tymi, którzy już od dawna żyją ze swoim bólem?



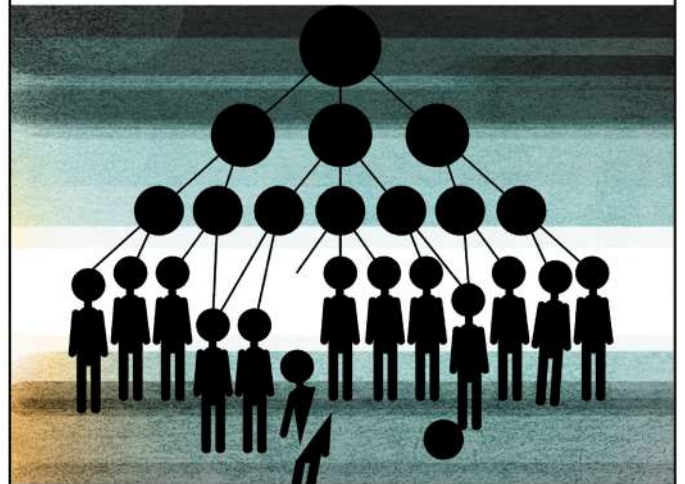
Najpierw daj im miejsce na wypowiedzenie się. Bycie wysłuchanym i zrozumianym może złagodzić ich trudności.



Na początku procesu dialogu musi być jasne: jest w nim miejsce na wyrażenie własnych opinii, krytyki, frustracji i gniewu. Nasze uczucia będą traktowane poważnie.



Należy również jasno stwierdzić, że dialog nie będzie ignorował niesprawiedliwości strukturalnych lub politycznych, ale wręcz przeciwnie, uczyni je tematem dyskusji.



Trzy techniki pomagają nam słuchać, aby zrozumieć:

- Odzwierciedlanie tego, co zrozumieliśmy.
- Proślenie o wyjaśnienia.
- Podsumowywanie.



# GOTOWOŚĆ DO AKCEPTACJI

Aby rozwiązać problem lub konflikt, musimy uznać, że on istnieje. Dopóki my lub nasza druga strona zaprzeczamy temu faktowi, dialog nie będzie skuteczny.



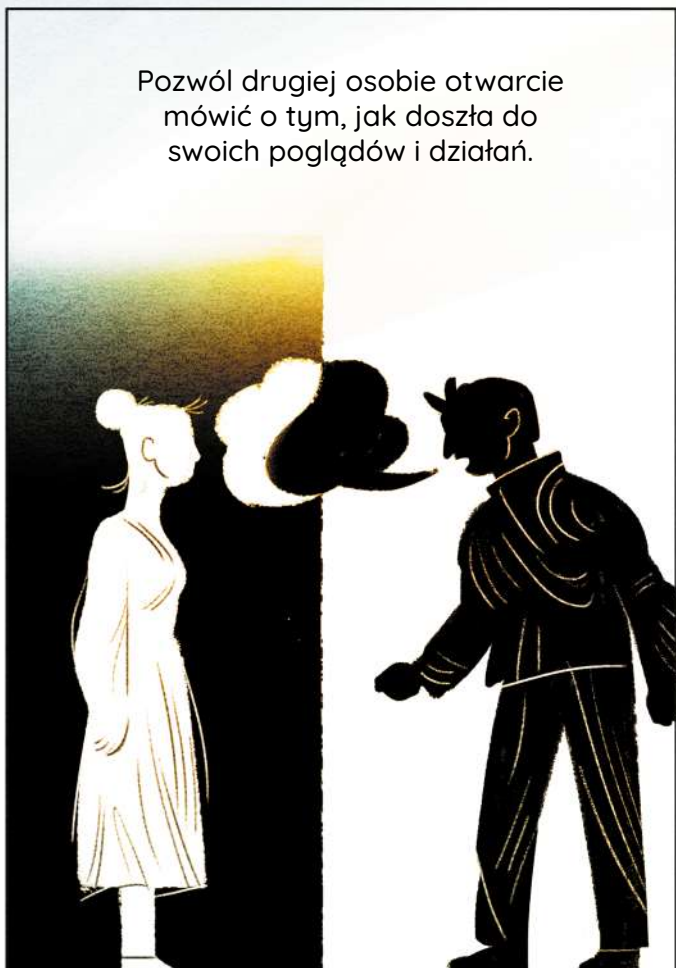
Ponadto musimy zaakceptować naszego rozmówcę jako partnera do dialogu.

Nie oznacza to, że zgadzamy się z jego opiniami lub działaniami. Oznacza to jedynie, że mamy zamiar spotkać się z nim i go wysłuchać.

Pamiętaj, aby odróżniać osobę od jej działań.



Pozwól drugiej osobie otwarcie mówić o tym, jak doszło do swoich poglądów i działań.



Zaakceptuj sytuację taką, jaka jest, tu i teraz. Dopóki trzymamy się naszego wyobrażenia o tym, jak powinno być, trudno jest znaleźć rozwiązanie.



# AUTENTYCZNOŚĆ

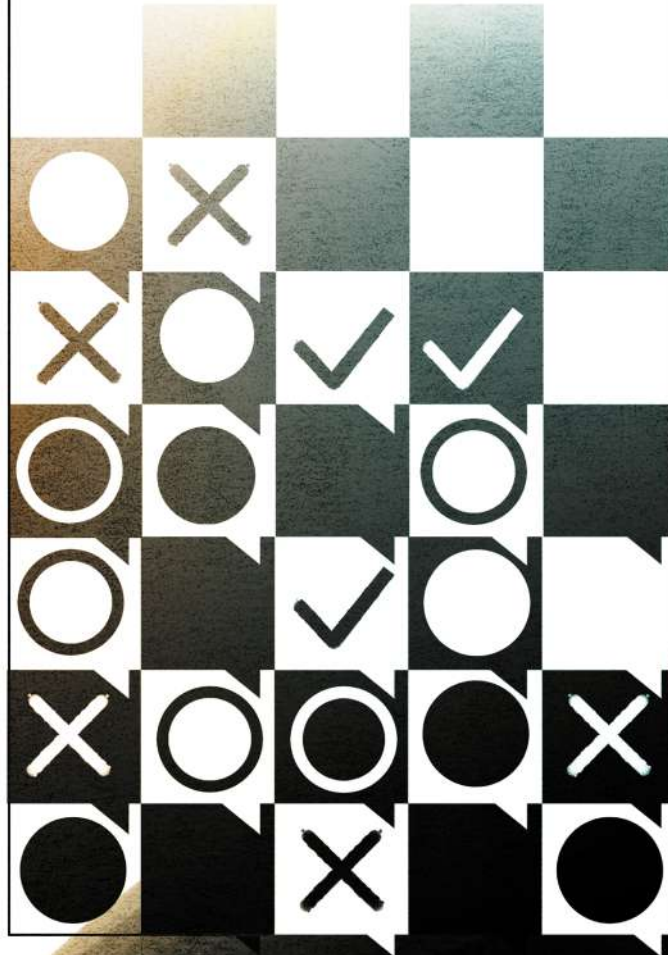
Autentyczność jest kolejnym kluczem do osiągnięcia porozumienia.

Rozwiązywanie problemów i konfliktów wiąże się z delikatną kwestią: czy wierzymy, że druga osoba mówi szczerze? Czy też uważamy, że celowo wyolbrzymia, a nawet kłamie?

Być może nasi rozmówcy przedstawiają się jako ofiary, podczas gdy my uważamy, że tak naprawdę nie cierpią.



Decydujące znaczenie ma to, czy postrzegamy drugą osobę jako autentyczną, czy też zakładamy, że jej argumenty są czysto strategiczne.

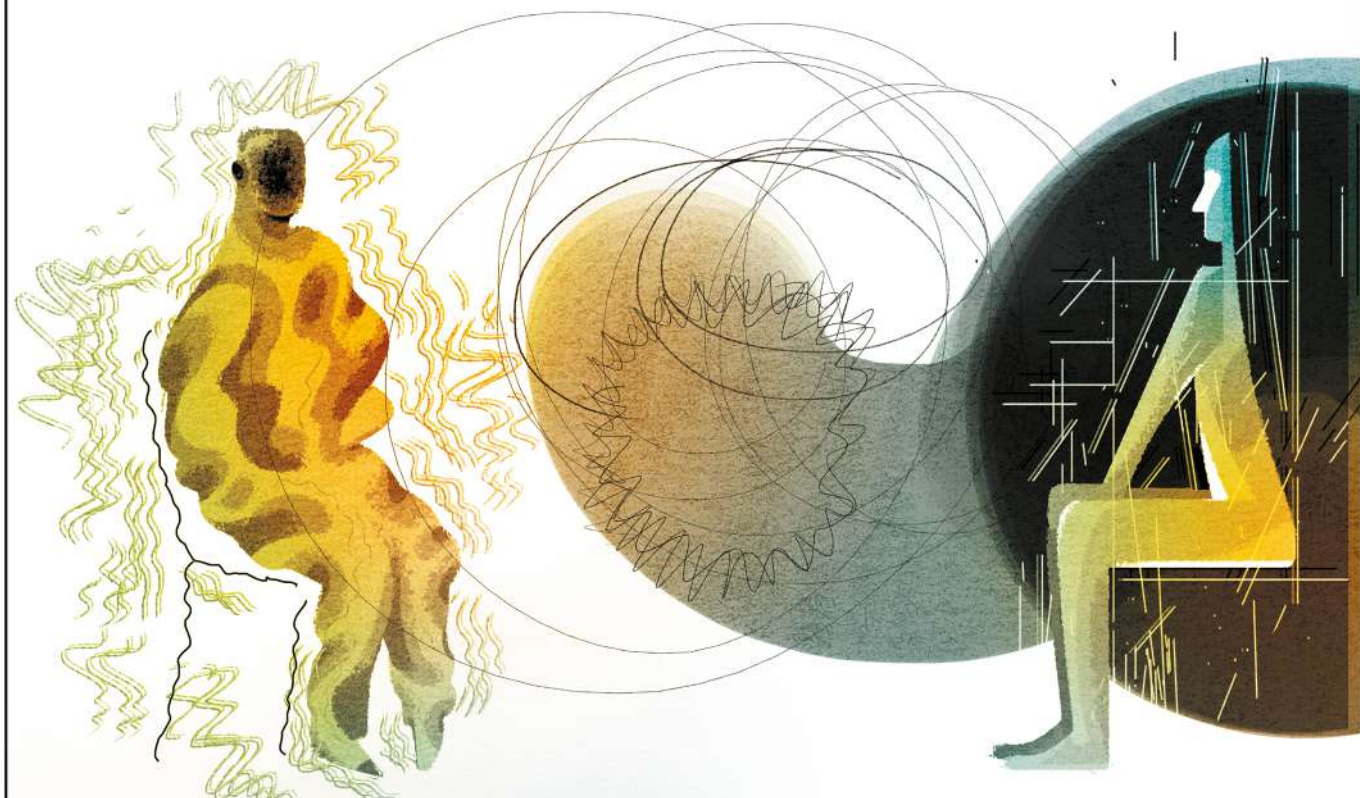


Osoby zaangażowane w problem lub konflikt mogą początkowo oskarżać się nawzajem o stosowanie wszelkich środków, aby osiągnąć swój cel.

Czasami słusznie.



Jeśli rozmawiamy z kimś osobiście, możemy lepiej ocenić: Czy druga osoba stosuje jakąś strategię, czy naprawdę tak czuje? Obecność i mowa ciała mogą pomóc w ustaleniu, czy dana osoba jest autentyczna.



Przekonanie, przynajmniej przez chwilę, o szczerości drugiej strony zapewnia minimalny poziom zaufania.

Dzięki temu zaufaniu każda ze stron może zacząć rozumieć tę drugą i poszerzać swoje perspektywy.



# ZROZUMIENIE MOTYWÓW

ZROZUMIENIE NIE OZNACZA  
ZGADZANIA SIĘ.



Często strony konfliktu obawiają się, że słuchając i rozumiejąc motywacje drugiej osoby, automatycznie akceptują jej działania.

Dlatego nawet nie próbują zrozumieć uczuć, potrzeb i motywacji drugiej strony.



Zrozumienie motywów nie może być  
mylone z legitymizowaniem działań.

Wręcz przeciwnie, zrozumienie pozwala nam  
rozróżnić, z czym się zgadzamy, a z czym nie.

Zrozumienie oznacza poznawcze  
pojmowanie motywacji danej osoby.



Za „złym” zachowaniem zawsze stoją jakieś przyczyny.

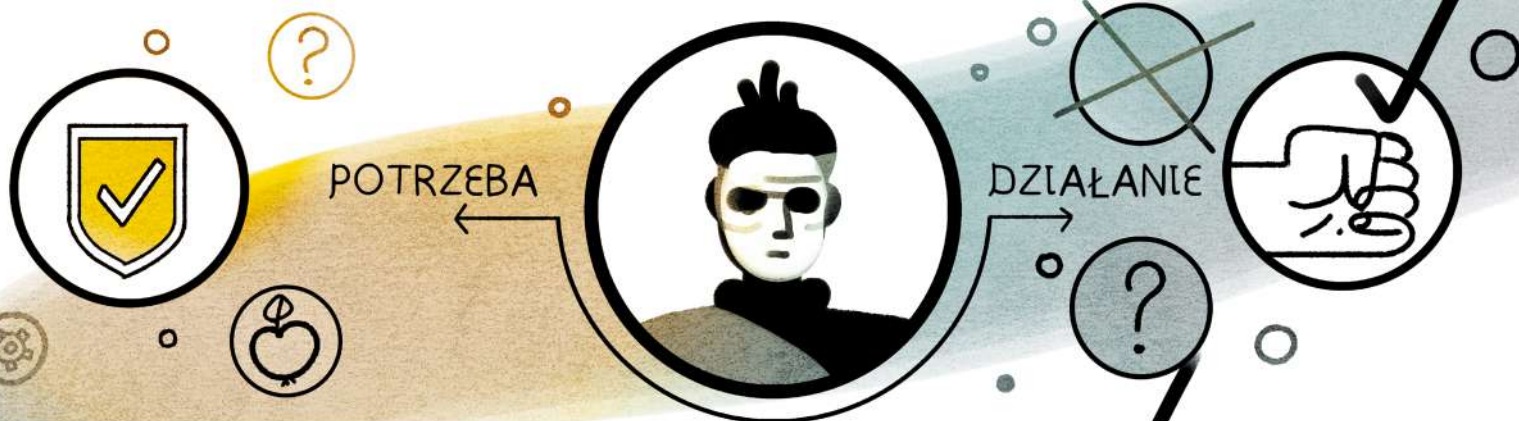
Co sprawia, że dana osoba mówi i zachowuje się w taki sposób?



BEZPIECZEŃSTWO

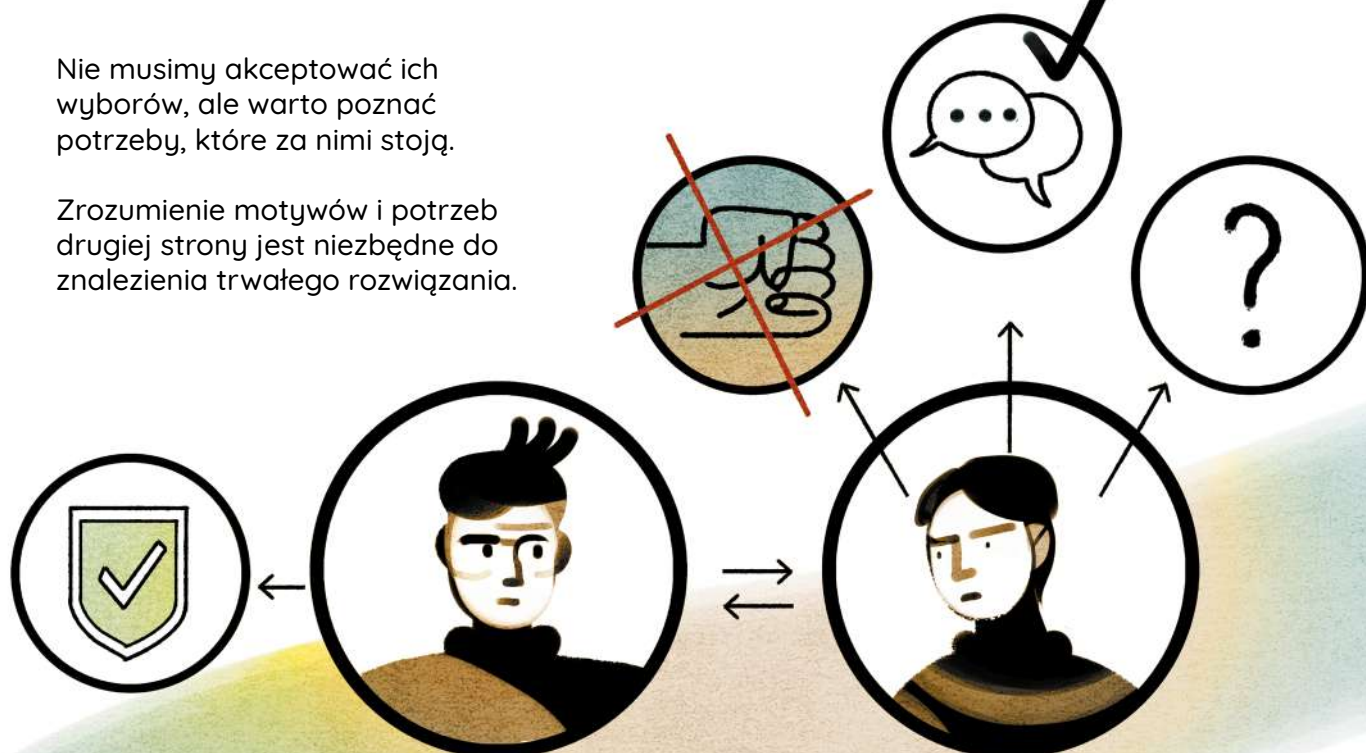


Jeśli zrozumiemy, skąd biorą się poglądy naszych rozmówców, będziemy lepiej przygotowani do konstruktywnej reakcji na nie.



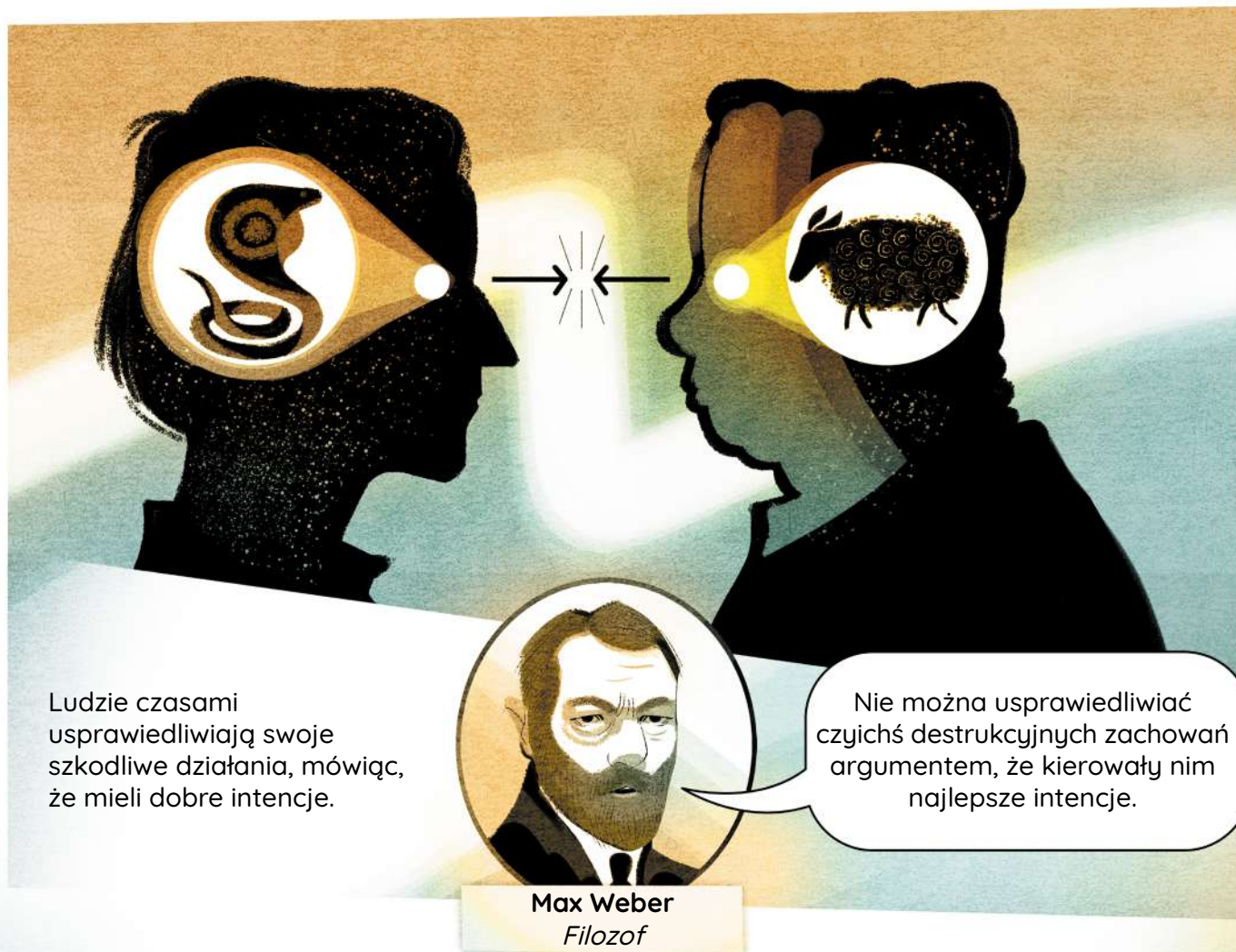
Nie musimy akceptować ich wyborów, ale warto poznać potrzeby, które za nimi stoją.

Zrozumienie motywów i potrzeb drugiej strony jest niezbędne do znalezienia trwałego rozwiązania.



# ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Każda osoba musi wziąć odpowiedzialność za swoje postrzeganie, myśli, uczucia i wypowiedzi. Nawet jeśli działa na oficjalnym stanowisku. Nawet jeśli padła ofiarą przemocy.

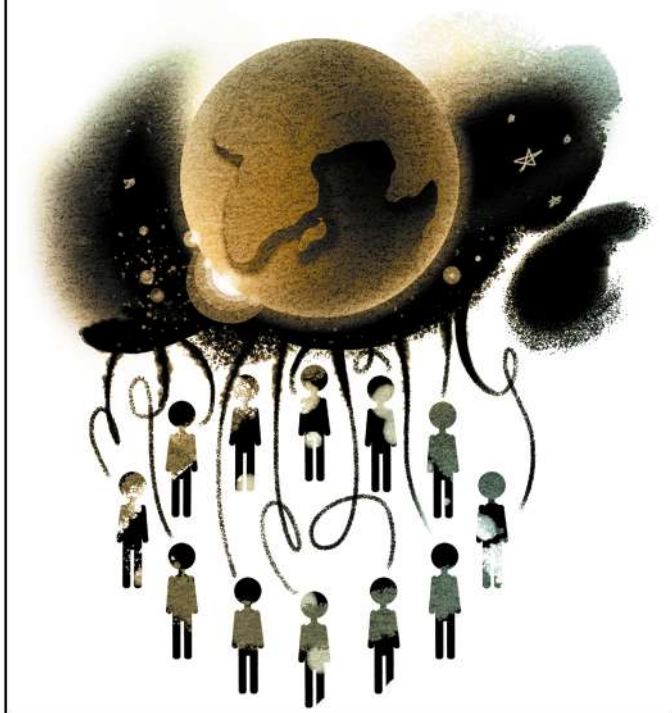


Musimy rozliczać się z naszych czynów, a nie z naszych intencji.



# DIALOG W CODZIENNYM ŻYCIU

Istnieją globalne problemy, takie jak zmiany klimatyczne czy konflikty geopolityczne, które musimy rozwiązać.



Jednak w naszym codziennym życiu umiejętności rozwiązywania problemów i konfliktów mogą przynosić korzyści na wielu innych płaszczyznach: w rodzinach i przyjaźniach, w pracy, w inicjatywach obywatelskich itp.

Dialog pomaga zjednoczyć podzielone grupy i społeczeństwa oraz wspólnie rozwiązać problemy.



Im mniej wewnętrznych problemów i konfliktów, tym lepiej grupa może opowiadać się za zmianami na zewnątrz.

Wspólne rozwiązywanie problemów i konfliktów buduje zaufanie i wzajemne zrozumienie między grupami. To sprawia, że są one silniejsze w walce z niesprawiedliwością społeczną, ekonomiczną i polityczną.



Na każdym poziomie, w każdej sytuacji dialog powinien prowadzić do przewyciężenia wykluczenia, do wzajemnego szacunku i pojednania. W ten sposób tworzymy sprawiedliwą i pokojową przyszłość.

## POLECANA LITERATURA:

**Bentzen, Marianne (2019): Neuroafektywna książka obrazkowa. Ilustrowane wprowadzenie do neuropsychologii rozwojowej.** Przeł. Marta Ułaszewska-Żuk, Mariusz Żuk, Wrocław, Wydawnictwo Instytutu Terapii Psychosomatycznej.

**Dana, Deb (2022): Zakotwiczony. Jak oswoić układ nerwowy dzięki teorii poliwagalnej.** Przeł. Aleksander Gomola, Kraków, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

**Dana, Deb (2021): Teoria poliwagalna w praktyce. Zestaw 50 ćwiczeń.** Przeł. Aleksander Gomola, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

**Herman, Judith L. (2020): Trauma. Od przemocy domowej do terroru politycznego.** Przeł. Maria Reimann, Warszawa, Wydawnictwo Czarna Owca.

**Herman, Judith L. (2025): Prawda i odnowa. Wizje nowej sprawiedliwości według ocalałych.** Przeł. Piotr Cieślik, Warszawa, Wydawnictwo Czarna Owca.

**Levine, Peter A. (2017): Głos wnętrza. Jak ciało uwalnia się od traumy i odzyskuje zdrowie.** Przeł. Paweł Karpowicz, Warszawa, Wydawnictwo Czarna Owca.

**Levine, Peter A. (2015): Uleczyć traumę 12-stopniowy program wychodzenia z traumy.** Przeł. Zenon Mazurczak, Warszawa, Wydawnictwo Czarna Owca.

**Levine, Peter A. (2017): Trauma i pamięć: mózg i ciało w poszukiwaniu autentycznej przeszłości.** Przeł. Maria Reimann, Warszawa, Wydawnictwo Czarna Owca.

**Porges, Stephen W. (2023): Bezpieczeństwo poliwagalne.** Przeł. Aleksander Gomola, Kraków, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

**Rosenberg, Marshall B. (2020): Porozumienie bez przemocy. O języku życia.** Przeł. Marta Markocka-Pepoń, Warszawa, Wydawnictwo Czarna Owca (wydanie trzecie rozszerzone).

**van der Kolk, Bessel A. (2018): Strach ucieleśniony. Mózg, umysł i ciało w procesie leczenia traumy.** Przeł. Małgorzata Załoga, Warszawa, Wydawnictwo Czarna Owca.

## LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- Hanson, R. (2016): **Szczęśliwy mózg. Wykorzystaj odkrycia neuropsychologii, by zmienić swoje życie.** Przeł. A. Sawicka-Chrapkowicz, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Korb, A. (2019): **Równia wznosząca. Pokonaj depresję z pomocą neuronauki.** Przeł. K. Sapeta-Czajka, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- LaDyne, R. (2024): **Odetnij napięcie. Jak pokonać stres dzięki praktykom psychosomatycznym.** Przeł. J. Okuniewski, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Ogden, P., Fisher, J. (2023): **Psychoterapia sensomotoryczna. Interwencje w terapii traumy i zaburzeń przywiązania.** Przeł. M. Moskał, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Overly, R.C. (2014): **Masaż Dotyk Motyla dr. Evy Reich.** Przeł. M. Targońska, Wydawnictwo Virgo.
- Perry, B.D., Szalavitz, M. (2011): **O chłopcu wychowanym jak pies.** Przeł. P. Żak, Media Rodzina.
- Perry, B.D., Winfrey, O. (2022): **Co ci się przydarzyło? Rozmowy o traumie, odporności psychicznej i zdrowieniu.** Przeł. K. Mojkowska, Wydawnictwo Agora.
- Pittman, C.M., Karle, E.M. (2018): **Zalękniony mózg. Jak dzięki sile neuronauki pokonać zaburzenia lękowe, ataki paniki i zamartwianie się.** Przeł. A. Haduła, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Richmond, H. (2023): **Odzyskać siebie. Pozytywny poradnik dla osób, które doświadczyły traumy seksualnej.** Przeł. J. Sugiero, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Rosenberg, S. (2020): **Terapeutyczna moc nerwu błędnego.** Przeł. A. Homańczyk, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Rothschild, B. (2014): **Ciało pamięta. Psychofizjologia traumy i terapia osób po urazie psychicznym.** Przeł. R. Andruszko, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Rothschild, B. (2021): **Ciało pamięta. Tom 2. Rewolucja w terapii traumy.** Przeł. A. Owsiak, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Rothschild, B. (2024): **Wsparcie dla wspierających. Jak zapobiegać zmęczeniu współczuciem i traumie zastępczej.** Przeł. M. Moskał, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Sadecka, S. (2025): **Powrót do ciała. Jak odzyskać siebie po doświadczeniu traumy,** Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Schiraldi, G.R. (2019): **Siła rezyliencji. Jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu?** Przeł. S. Pikiel, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Schiraldi, G.R. (2022): **Traumatyczne doświadczenia z dzieciństwa. Jak uleczyć ukryte rany z przeszłości, które wpływają na zdrowie psychiczne i funkcjonowanie w życiu dorosłym.** Przeł. S. Pikiel, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Selver, C., Brooks, C. (2023): **Świadomość sensoryczna, Praktyka przywracania witalności i obecności.** Przeł. A. Kaszyc, Ścieżki Mocy.
- Shanker, S. (2016): **Self-reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości.** Przeł. T. Barker, Mamania.
- Shershun, E. (2023): **Uleczyć traumę seksualną. Umiejętności somatyczne pomagające odzyskać bezpieczną relację ze swoim ciałem, stawiać granice i wzmacniać rezyliencję.** Przeł. S. Pikiel, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Siegel, D.J., Bryson, T.P. (2013): **Zintegrowany mózg – zintegrowane dziecko.** Przeł. N. Radomski, REBIS.
- Siegel, D.J. (2011): **Psychowzroczność.** Przeł. P. Budkiewicz, Media Rodzina.
- Siegel, D.J. (2023): **Świadomość. Aware. Nauka i praktyka obecności.** Przeł. J. Dżdża, Mamania.

## FILMY, KTÓRE LUBIMY:

Większość z tych filmów możesz obejrzeć z napisami w języku polskim.

[Trauma i Układ Nerwowy:  
Perspektywa Poliwagalna](#)



[Brené Brown o empatii](#)



[Czemu mindfulness  
jest supermocą](#)



[Jak mindfulness  
nas wzmacnia](#)



[Alfred i Cień — krótka historia  
o wewnętrznym krytyku](#)



[Alfred i Cień — krótka  
historia o emocjach](#)



[Alfred i Cień — krótka  
historia o samotności](#)



[Nie jesteś swoimi myślami](#)



[Czy Somatic Experiencing  
\(SE\) działa?](#)



[Chimamanda Ngozi Adichie,  
Niebezpieczeństwo pojedynczej historii](#)



# O NAS



## LIBERECO – PARTNERSTWO NA RZECZ PRAW CZŁOWIEKA

Jesteśmy niezależną niemiecko-szwajcarską organizacją pozarządową zajmującą się ochroną praw człowieka i wspieraniem krytycznego, dynamicznego społeczeństwa obywatelskiego. Współpracując z podobnie myślącymi organizacjami i osobami, wspieramy grupy znajdujące się w trudnej sytuacji oraz osoby, których prawa zostały naruszone. Nasza działalność wykracza poza granice, koncentrując się na Białorusi i Ukrainie.

Od momentu powstania w 2009 roku zajmujemy się ujawnianiem przypadków łamania praw człowieka, zapewnianiem pomocy humanitarnej, prawnej, medycznej i psychospołecznej oraz organizowaniem międzykulturowych programów edukacyjnych dotyczących praw człowieka.

Ściśle współpracujemy z lokalnymi organizacjami i społecznościami. Nasze wieloletnie doświadczenie, silne partnerstwa i obecność w terenie pozwalają nam dostosowywać się do zmieniających się potrzeb regionów, w których działamy. Nasze projekty mają na celu zapewnienie ukierunkowanej pomocy tam, gdzie jest ona najbardziej potrzebna.

Z naszej strony: [libereco.org](http://libereco.org) możesz ściągnąć różne wersje językowe tego komiksu.

Nasza strona internetowa:

[libereco.org](http://libereco.org)



Jeśli ta książka była dla Ciebie wartościowa, wesprzyj naszą działalność na rzecz pomocy psychospołecznej, szczególnie dla osób dotkniętych wojną w Ukrainie:

[link](#)

[libereco.org/en/deutschland/spenden](http://libereco.org/en/deutschland/spenden)



## **Program wsparcia zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego**

Do obrony siebie i innych w czasach kryzysu potrzebne są odporny układ nerwowy i umiejętność radzenia sobie z wyzwaniami. Aby wzmocnić te umiejętności, oferujemy wsparcie psychospołeczne uwzględniające traumę, superwizję i profilaktykę stresu dla osób, które wspierają innych.

Wzmacniamy odporność społeczności poprzez budowanie sieci wzajemnego wsparcia i zwiększanie zdolności reagowania na traumę. Nasze programy pomocy w przezwyciężaniu traumy są przeznaczone dla grup szczególnie wrażliwych, w tym dzieci i osób, które doświadczyły poważnej przemocy.

Nasz międzynarodowy zespół terapeutów i trenerów specjalizujących się w traumie zajmuje się wspieraniem działaczy społeczeństwa obywatelskiego, ratowników, wolontariuszy, profesjonalistów pomagających innym oraz obrońców praw człowieka w sytuacjach kryzysowych. Wielu członków naszego zespołu ma osobiste doświadczenia związane z wojną w Ukrainie lub represjami w Białorusi.

Nasze wsparcie psychospołeczne opiera się na metodzie Somatic Experiencing (SE)<sup>®</sup>, praktycznym i skutecznym podejściu do radzenia sobie ze stresem i traumą. Metoda ta przywraca zdolność układu nerwowego do samoregulacji, radzenia sobie z wyzwaniami i wychodzenia z traumy poprzez pracę z reakcjami ciała, a nie skupianie się na traumatycznym wydarzeniu. Somatic Experiencing pomaga odbudować granice, godność i wewnętrzną siłę.

# NOTATKI

# NOTATKI

# SPIS TREŚCI

<b>WPROWADZENIE</b> .....	3
<b>STRESS</b> .....	8
Czym jest stres?.....	9
Stres przewlekły.....	12
Wypalenie zawodowe.....	13
Zapobieganie wypaleniu zawodowemu.....	13
Jak wzmocnić naszą zdolność do radzenia sobie ze stresem?.....	14
Budowanie odporności psychicznej.....	14
Poczucie wspólnoty.....	15
Samoregulacja.....	16
• <i>Ćwiczenie – podstawowa samoregulacja</i> .....	16
Zasoby.....	18
• <i>Ćwiczenia – zasoby</i> .....	20
<b>SYTUACJE AWARYJNE A NASZ UKŁAD NERWOWY</b> .....	22
Autonomiczny układ nerwowy.....	23
Układ współczulny i przywspółczulny.....	24
Mózg trójjedyny.....	26
Jak te trzy części współpracują ze sobą?.....	27
Cykl awaryjny: antylopa i gepard.....	28
Orientacja.....	31
• <i>Ćwiczenie – orientacja</i> .....	33
Tryby przetrwania: trzy reakcje obronne.....	34
Rozładowanie: uwolnienie energii.....	37
Co więc zrobić po trudnej sytuacji?.....	38
• <i>Ćwiczenia – uwolnienie stresu</i> .....	39
<b>TRAUMA</b> .....	41
Trauma = ślad przeszłego stanu przytłoczenia.....	42
Trauma tkwi w ciele, a nie w wydarzeniu.....	43
Trauma w pigułce.....	44
Jak rozpoznać traumę?.....	45
Utknięcie w sytuacji.....	45
Ponowne przeżywanie.....	45
Czynniki wyzwalające.....	47
Unikanie przypomnień.....	48
Utknięcie w trybie „włączenia”.....	48
Zawsze nosimy kostium bohatera.....	48
Zawsze w pędzie.....	49
Utknięcie w trybie „wyłączenia”.....	50
Dysocjacja.....	50
Brak połączenia.....	50
Złe samopoczucie związane z nami samymi i światem.....	51
Powrót do zdrowia po traumie i rozwój potraumatyczny.....	52
Poszukiwanie wsparcia.....	53
Kontakt z własnym ciałem.....	54
Zwiększ swoje poczucie bezpieczeństwa.....	55
• <i>Ćwiczenia – samoregulacja</i> .....	56

<b>KOMUNIKACJA</b> .....	59
Stabilne granice.....	60
• <i>Ćwiczenia – granice</i> .....	64
Wewnętrzny kompas.....	68
Empatia.....	72
Co wpływa na empatię?.....	73
Słuchanie.....	75
Aktywne słuchanie.....	76
Porozumienie bez przemocy.....	78
Język bez przemocy (szakal i żyrafa).....	79
Cztery kroki komunikowania się bez przemocy.....	84
Obserwacja bez osądzania.....	85
Uczucia.....	86
Potrzeba.....	87
Branie odpowiedzialności za własne potrzeby.....	90
Prośba.....	92
Empatia awaryjna.....	94
<b>ROZWIĄZANIE KONFLIKTÓW</b> .....	98
Otwartość.....	101
Słuchanie, aby się uczyć.....	102
Gotowość do akceptacji.....	104
Autentyczność.....	105
Zrozumienie motywów.....	107
Odpowiedzialność.....	109
Dialog w codziennym życiu.....	110
<b>ŹRÓDŁA</b> .....	111
<b>O NAS</b> .....	114
<b>NOTATKI</b> .....	116

Ludzie są stworzeni do życia w grupach — bez więzi społecznych nie możemy przetrwać ani się rozwijać. Jednak każda interakcja społeczna niesie za sobą ryzyko nieporozumień i konfliktów. Kiedy jesteśmy zestresowani lub dotknięci traumą, prawdopodobieństwo konfliktu wzrasta, a rozwiązanie sporu i pogodzenie się staje się trudniejsze.

**Ten przewodnik pomaga radzić sobie w trudnych sytuacjach poprzez rozwijanie trzech kluczowych cech:**

- Elastycznego i odpornego układu nerwowego, zdolnego do szybkiego regulowania napięcia, strachu i gniewu.
- Stabilnych granic osobistych, które pozwalają wyrażać siebie w sposób autentyczny i jasny, zachowując pewność siebie.
- Umiejętności obserwowania siebie i otoczenia bez oceniania oraz komunikowania się bez przemocy.

Niniejszy przewodnik zawiera poglądy i doświadczenia specjalistów z wieloletnią praktyką w życiu i pracy na ukraińskim obszarze objętym wojną, w tym policjantów, nauczycieli, działaczy społeczeństwa obywatelskiego, terapeutów zajmujących się traumą. Stanowi praktyczne źródło informacji dla wszystkich osób borykających się z trudnymi warunkami na całym świecie.

