



Polskie
Stowarzyszenie
Somatic
Experiencing

KSIĘGA ABSTRAKTÓW

III KONGRES SOMATIC EXPERIENCING®

Budowanie dobrostanu i rezyliencji.

16-18 PAŹDZIERNIKA 2026, POZNAŃ

Spis treści

SE w akcji. Praktykowanie Somatic Experiencing® w czasie wojny w Ukrainie.....	2
Trauma kolektywna: Stoń w pokoju – aktualny stan, objawy, przenoszenie i praktyczne działania.....	4
Niewypowiedziane echa: Dostrajanie się do somatycznej częstotliwości odporności przodków.....	6
Zapłodnienie i zagnieżdżenie – początek każdego z nas.	8
Odporność psychiczna w grupie położnych – badania własne oraz propozycja pracy w oparciu o model SIBAM i wizualizację wewnętrznego zwierzęcia.....	10
Ciało i umysł w procesie leczenia: rola poczucia bezpieczeństwa w szybkiej regeneracji po zabiegach.	12
Ciało, które nie może zapomnieć. Jak fizyczne blizny stają się barierą w regulacji układu nerwowego i odzyskiwaniu dobrostanu.	14
Dostrojenie jako supermoc terapeuty - o koregulacji, dysocjacji i rezyliencji.....	16
Wpływ zaburzeń sensomotorycznych na kształtowanie się przywiązania.....	18
Depresja – oblicze somatyczne i psychoakustyczne.	20
Ciało, które pamięta życie: Somatic Experiencing® w towarzyszeniu umieraniu, śmierci i żałobie jako ścieżce ku rezyliencji.	22

SE w akcji. Praktykowanie Somatic Experiencing® w czasie wojny w Ukrainie.

dr Imke Hansen

Sytuacje kryzysowe nie czekają na stabilne warunki. Rozgrywają się podczas alarmów lotniczych, przed spalonymi domami, w obliczu nieustającego zagrożenia, zbiorowego smutku i nieprzerwanej walki o przetrwanie. Praktykowanie Somatic Experiencing® w takich warunkach jest zarówno kontynuacją, jak i czymś zasadniczo różnym od pracy w prywatnym gabinecie w spokojnych krajach. Opiera się na tych samych zasadach i wykorzystuje te same narzędzia. Jednak jest ono w sposób fundamentalny kształtowane przez dodatkowe wyzwania: splątanie indywidualnego i zbiorowego wymiaru traumy, nakładanie się negatywnych doświadczeń z dzieciństwa na traumę wojenną, narażenie zarówno terapeuty jak i klienta oraz odniesienie pracy terapeutycznej do kwestii praw człowieka i przetrwania kulturowego.

Od 2016 roku, a ze szczególną intensywnością od czasu pełnoskalowej inwazji Rosji na Ukrainę w 2022 roku, pracuję ramie w ramie z ukraińskimi społecznymi organizacjami obywatelskimi i pracownikami reagowania kryzysowego, oferując wsparcie i szkolenia oparte na SE w warunkach frontowych i na obszarach dotkniętych konfliktem. Niniejszy wykład czerpie z tych doświadczeń, przedstawiając, w jaki sposób zasady i techniki SE przekładają się na praktykę i kiedy wymagają adaptacji — gdy są stosowane w warunkach aktywnej wojny. Opierając się na autentycznym materiale przypadków, analizie kontekstu z perspektywy SE oraz refleksjach nad własnymi doświadczeniami terapeuty, wykład nakreśla szczególne wyzwania środowisk wojennych i kryzysowych oraz rolę SE we wspieraniu regulacji stresu, integracji traumy i budowaniu indywidualnej i zbiorowej odporności.



Dr Imke Hansen - jest praktykiem Somatic Experiencing® oraz badaczką historii Europy Wschodniej, która od ponad 20 lat pracuje z osobami ocalałymi z wojny i prześladowań oraz publikuje na temat doświadczeń przemocy. Była wykładowcą na Uniwersytetach w Hamburgu i Uppsali, a obecnie pełni funkcję dyrektora operacyjnego w Libereco – Partnership for Human Rights. Wprowadziła wsparcie kryzysowe oparte na SE do białoruskiej społeczności na uchodźstwie oraz ukraińskiego społeczeństwa obywatelskiego i pracuje jako trenerka i doradczyni w różnych środowiskach kryzysowych. Specjalizuje się w traumatologicznie wrażliwym wsparciu psychospołecznym dla działaczy społeczeństwa obywatelskiego oraz osób ocalałych z niewoli i tortur.

Trauma kolektywna: Stoń w pokoju – aktualny stan, objawy, przenoszenie i praktyczne działania.

dr Cathy Lawi

Tak wiele osób i społeczności żyje dziś w stanie chronicznego stresu, niepewności, polaryzacji i wyobcowania. Trwający wpływ globalnych kryzysów i wojen sprawił, że trauma zbiorowa nie jest już marginalnym problemem klinicznym, lecz zjawiskiem definiującym współczesną kondycję psychiczną społeczeństw. Niemniej jednak w dyskursie publicznym pozostaje ona w dużej mierze pomijana, a istniejące modele, dostosowane wciąż do indywidualnych problemów, nie są w stanie jej odpowiednio uwzględnić. To właśnie ten stoń w pokoju.

Uświadomienie sobie tego jest niezbędnym pierwszym krokiem. Trauma zbiorowa przejawia się w objawach, które są widoczne wszędzie, jeśli tylko wiemy, na co patrzymy: rosnąca przemoc w społecznościach, zniekształcone i fragmentaryczne narracje, spolaryzowane przekonania, które opierają się jakimukolwiek kontaktowi ze złożonością, głęboka nieufność wobec wszystkiego, co pochodzi od innych, oraz wszechobecne poczucie bezsilności i bezradności, które osłabia indywidualną i zbiorową sprawczość. Nie są to moralne porażki ani polityczne nieuchronności. Są to przewidywalne konsekwencje nieleczonych zbiorowych ran, a nazwanie ich takimi jest samo w sobie interwencją.

Zrozumienie, w jaki sposób układ nerwowy reaguje nie tylko na poziomie indywidualnym, ale także społecznym i międzypokoleniowym, jest zadaniem niezwykle pilnym. W centrum tego procesu znajdują się narracja i przekaz. Bez spójnej zbiorowej narracji społeczności raczej powtarzają przeszłość, zamiast ją przetworzyć. To, co nie zostaje przetworzone na poziomie zbiorowym, jest przekazywane dalej poprzez milczenie, zmienione wzorce wychowawcze, wzorce kulturowe oraz dziedziczenie epigenetyczne. Najpilniejszą do pracy konsekwencją tego przekazu jest stan pokolenia, które obecnie dorasta w jego cieniu. Nasze dzieci nie są jedynie świadkami zbiorowej traumy. One ją wchłaniają i przenoszą dalej jako podstawę swojego rozwoju.

Prezentacja ta oferuje coś więcej niż tylko diagnozę. Proponuje plan działania: praktyczne, oparte na ciele i skoncentrowane na społeczności narzędzia, które pomogą naszym społecznościom rozpoznać zbiorową traumę, przerwać jej przekazywanie i rozpocząć proces uzdrawiania.



Dr Cathy Lawi – certyfikowana terapeutka traumy, life coach, terapeutka oddechu oraz facylitatorką grupową. Pochodzi z Francji, studiowała w Wielkiej Brytanii, Szwajcarii i Stanach Zjednoczonych, uzyskała tytuł doktora na Uniwersytecie Genewskim i pracowała jako pracownica naukowa na etapie podoktoranckim w Centrum Medycznym Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco. Pierwszą część swojej kariery poświęciła badaniom nad rakiem, kierując pracami nad przełomowymi metodami leczenia nowotworów, a następnie założyła kilka start-upów z branży biotechnologicznej. Podczas pobytu w Szwajcarii, Cathy Lawi zyskała uznanie jako czołowa postać w dziedzinie biotechnologii i została wymieniona przez szwajcarski magazyn biznesowy Bilan jako jedna z najbardziej wpływowych osób w tej branży.

Cathy Lawi postanowiła poświęcić swoje życie zupełnie nowej dziedzinie nauki po odkryciu książki Petera Levine'a „Obudźcie tygrysa. Leczenie traumy” i została praktyczką Somatic Experiencing®, studiując szereg technik terapeutycznych i facylitacji grupowej. Pasjonuje ją potencjał leczniczego SE, jego szerokiego zakresu zastosowań, a zwłaszcza jego zdolności do dostarczania unikalnych narzędzi do samoregulacji i zarządzania stresem.

Jest dyrektorem generalnym EmotionAid®, organizacji non-profit zajmującej się udzielaniem emocjonalnej pierwszej pomocy i dostarczaniem narzędzi budujących odporność psychiczną różnym grupom społecznym.

Niewypowiedziane echa: Dostrajanie się do somatycznej częstotliwości odporności przodków.

Dr Lucia Pattarino

Wykład poświęcony jest temu, w jaki sposób autonomiczny układ nerwowy może przechowywać ślady doświadczeń, które nigdy nie zostały bezpośrednio przeżyte, a mimo to rezonują poprzez historię rodzinną i kolektywną. Odwołując się do podejścia Somatic Experiencing®, perspektywy systemowej oraz pracy z genogramem, prezentacja będzie dotyczyła tego, jak odziedziczone wzorce mogą ujawniać się w ciele poprzez odczucia, rezonans, dynamikę relacyjną oraz pamięć implicytną.

Osoby uczestniczące zostaną zaproszone do refleksji nad różnicą pomiędzy obciążeniami przodków a zasobami przodków oraz do przyjrzenia się temu, w jaki sposób świadomość somatyczna może wspierać bardziej zniuansowaną relację z dziedzicznymi historiami. Poprzez elementy interaktywne, refleksję opartą na doświadczeniu oraz przykłady kliniczne. Wykład przedstawi sposoby pracy z felt sense, regulacją i ucieleśnionym śledzeniem procesów w kontekście transmisji międzypokoleniowej.

Celem prezentacji jest nie tylko pogłębienie rozumienia traumy transgeneracyjnej, lecz także ukazanie odporności, żywotności i adaptacyjnej mądrości, które mogą być przekazywane między pokoleniami. Szczególna uwaga zostanie poświęcona temu, w jaki sposób narzędzia Somatic Experiencing® mogą wspierać domykanie eksploracji systemowej rozpoczętej poprzez pracę z genogramem, pomagając odzyskać zasoby, które przez lata pozostawały niewypowiedziane, niewidoczne lub trudno dostępne.



Dr Lucia Pattarino - terapeutka systemowo-somatyczna, która łączy podejścia zorientowane na ciało ze swoją specjalizacją w zakresie traumy międzypokoleniowej. Pełni funkcję starszego asystenta w programach szkoleniowych Somatic Experiencing® i NARM (NeuroAffective Relational Model) w różnych krajach Europy i Azji. Ponadto prowadzi kursy i seminaria poświęcone traumie międzypokoleniowej z perspektywy systemowo-somatycznej.

Zapłodnienie i zagnieżdżenie – początek każdego z nas.

Joanna Czarny

Współczesna terapia traumy często pomija etap genezy życia, opierając się na „starym paradygmacie” zapłodnienia jako walki i agresywnego podboju. Na tym wykładzie opowiem wam nową historię zapłodnienia, opartą na dialogu, współpracy i świadomym wyborze, co stanowi potężny zasób w procesie renegotjacji traumy.

Zamiast mocno wojskowej narracji o „ataku” plemników na jajo, badania in vitro ukazują fascynujący proces, w którym to komórka jajowa podejmuje ostateczną decyzję, wybierając konkretnego plemnika do stworzenia życia. Ten moment zjednoczenia, uwieczniony chemicznym błyskiem – iskrą cynkową, określamy jako „Pierwsze TAK”. Jest to fundament naszej egzystencji: moment, w którym zostaliśmy wybrani i zaproszeni do istnienia. Kolejnym kluczowym etapem jest implantacja („Drugie TAK”), będąca somatycznym porozumieniem między zarodkiem a matką, decydującym o dalszym rozwoju.

Podczas prezentacji omówię, jak wykorzystać te koncepcje w pracy klinicznej (m.in. w przypadkach depresji, braku celu w życiu czy traumy więzi) poprzez wizualizację zorientowaną na ciało. Będziecie mogli doświadczyć na sobie jak zmiana historii powoduje zmianę w odczuciach własnego ciała, postrzegania swojego życia, relacji (szczególnie z mamą), sensu i celu. Dostaniecie tę wizualizację jako narzędzie do pracy w sesjach SE®.

Z mojej praktyki – nowa perspektywa początku życia pozwala klientom odnaleźć w swoim ciele zapis pierwotnej akceptacji, co jest kluczowe dla regulacji układu nerwowego i odbudowy poczucia bezpieczeństwa.



Joanna Czarny , SEP – założycielka Europejskiego Centrum Terapii – Szkoły Cranio, filozofka i uznana terapeutka traumy. Jako pierwsza w Polsce połączyła biodynamiczną terapię czaszkowo-krzyżową® z metodą Somatic Experiencing®. Posiada ogromne doświadczenie praktyczne, oparte na ponad 11 000 sesjach indywidualnych przeprowadzonych w gabinecie i online. W swojej pracy łączy wiedzę o anatomii i fizjologii z głęboką intuicją, ucząc, że uważna obecność i bezpieczna relacja terapeutyczna jest kluczem do trwałej zmiany w układzie nerwowym klienta.

Odporność psychiczna w grupie położnych – badania własne oraz propozycja pracy w oparciu o model SIBAM i wizualizację wewnętrznego zwierzęcia.

dr n. społ. Agnieszka Sobiegąła

Podczas prelekcji chciałabym zaprosić praktyków i studentów Somatic Experiencing® do refleksji nad odpornością psychiczną osób pracujących w zawodach związanych z profesjonalnym pomaganiem w sytuacjach trudnych i kryzysogennych na przykładzie grupy położnych, studentek studiów II stopnia.

Przejdziemy od (1) zamieszczenia terminologicznego, z którym spotykamy się w teoriach dotyczących odporności psychicznej (różne terminy i rozumienia: resilience, resiliency, mental toughness), przez (2) przykładowe narzędzia do badania odporności psychicznej, które można wykorzystać w pracy gabinetowej (Kwestionariusz Oceny Prężności (KOP-26) oraz Skala Sprężystości Psychicznej – polska adaptacja Ego Resiliency Scale (ER89-R12)), (3) wyniki badań własnych na grupie położnych dotyczących ich odporności psychicznej, aż po (4) propozycję pracy nad zwiększaniem poziomu odporności w oparciu o model SIBAM, w który wejdziemy pracując z obrazem poprzez wizualizację układu nerwowego, ciała, naszej biologicznej natury jako wewnętrznego zwierzęcia.

Zaciekawimy się, jakie ono jest, czego potrzebuje, aby wejść w kontakt, oswoić się i nabrać większej odporności na to, co przynosi świat. Spotkanie z obrazem wewnętrznego zwierzęcia prowadzi do akceptacji obecnego stanu układu nerwowego, odnalezienia w nim zasobów i integracji kolejnych aspektów SIBAM.

Ćwiczenie to wprowadzałam w swojej praktyce zarówno w pracy indywidualnej z dziećmi, dorosłymi, rodzinami, jak i w pracy grupowej. Spotykało się bardzo często z dużym zaciekawieniem i radością odbiorców. Z informacji zwrotnych wiem, że obraz wewnętrznego zwierzęcia towarzyszył wielu osobom jeszcze długo po spotkaniu i był pomocny w zwiększaniu odporności psychicznej w sytuacjach trudnych.



Agnieszka Sobiegała, SEP – doktor nauk społecznych, pedagog specjalny, psycholog. Kieruje Zakładem Pedagogiki na Wydziale Nauk o Zdrowiu w Katowicach Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach. Prowadzi praktykę terapeutyczną w swoim Centrum Psychoedukacji i Terapii „Quendi”. Praktyczka SE i ISP. W pracy naukowej i terapeutycznej najbliższe jest jej myślenie systemowe, neurobiologiczne i psychosomatyczne. Specjalizuje się w zaburzeniach tikowych dzieci i dorosłych.

Ciało i umysł w procesie leczenia: rola poczucia bezpieczeństwa w szybkiej regeneracji po zabiegach.

lek.med. Ewa Kalinowska Podwika

W wykładzie chcę powiedzieć o profilaktyce „traumy medycznej”. Tradycyjna rekonwalescencja skupia się na ciele fizycznym, często pomijając układ nerwowy, który odbiera procedury medyczne ze swojego poziomu jako zagrożenie i może uruchamiać reakcję: walki, ucieczki czy zamarcia.

Postaram się pokazać jak wykorzystując narzędzia Somatic Experiencing® możemy zwiększyć poczucie bezpieczeństwa, co przekłada się na parametry biologiczne i szybszy powrót do zdrowia, do sprawności.

Słuchacze dowiedzą się, jak poprzez proste techniki pracy z ciałem mogą stać się aktywnymi uczestnikami własnego procesu leczenia, redukując ryzyko powikłań psychosomatycznych i skracając czas rekonwalescencji.

Jak możemy przygotować siebie i dziecko przed procedurą medyczną, aby zwiększyć poczucie bezpieczeństwa? Jakie mechanizmy psychofizjologiczne będą pomagały w szybszym powrocie do zdrowia, lepszej regeneracji tkanek i rekonwalescencji całego organizmu? Zapoznanie się z powikłaniami po zabiegach operacyjnych związanych z poczuciem zupełnej dezorientacji i jak możemy im zapobiegać. Czy jest możliwe zmniejszenie podawania leków przeciwbólowych? Jak możemy wspierać układ nerwowy, regulację przed w trakcie i po procedurach medycznych? Kiedy warto skorzystać z terapii?



lek.med. Ewa Kalinowska Podwika - Jestem SEP od 2018 roku i pracuję terapeutycznie w gabinecie prywatnym. Od 1988 praktykuję jako lekarz specjalista rehabilitacji medycznej i medycyny sportowej. Jestem w trakcie szkolenie z terapii systemowej na WTTS. Jestem również konsultantką Brainspotting.

Ciało, które nie może zapomnieć. Jak fizyczne blizny stają się barierą w regulacji układu nerwowego i odzyskiwaniu dobrostanu.

Anna Święcka-Głowacka

Czy blizna po cesarskim cięciu, operacji wyrostka czy dawnym wypadku może być "strażnikiem" traumy, uniemożliwiającym pełne domknięcie cyklu stresowego? W klasycznej psychoterapii skupiamy się na narracji i emocjach, jednak ciało klienta często posługuje się własnym, tkankowym językiem.

Podczas prelekcji przyjrzymy się bliznom nie jako defektom estetycznym, ale jako aktywnym polom zaburzeń w układzie nerwowym. Dowiesz się:

- Dlaczego zrosty i napięcia w obrębie blizny mogą wysyłać do mózgu nieustanny sygnał o zagrożeniu (neurocepcja błędu).
- W jaki sposób blizna fizyczna sprzyja mikrodysocjacji i utrudnia proces ucieleśnienia (embodiment).
- Dlaczego praca z tkanką łączną (powięzią) w obszarze blizny może być kluczem do poszerzenia okna tolerancji pacjenta.
- Jak "zintegrowanie" blizny na poziomie somatycznym wpływa na poczucie bezpieczeństwa i regulację emocjonalną.

Moją intencją jest, aby jak najwięcej osób dowiedziało się że z bliznami trzeba pracować, ponieważ mają ogromny wpływ na dobrostan człowieka. Gdy są niezaopiekowane, to po prostu ten dobrostan zabierają, i mogą doprowadzić w skrajnych przypadkach do depresji lub objawów stresu pourazowego.

Nawet gdy blizna wygląda estetycznie, ładnie to widzisz tylko 10% tego co, kryje się pod powierzchnią skóry.

Ponieważ jestem praktyczką będę ilustrować swoje wystąpienie przykładami klientów z gabinetu. Pokażę do czego może prowadzić niepołączenie kropek podczas wywiadu z klientem zgłaszającym w swojej historii doświadczenie wypadku, operacji, złamania, ogólnie interwencji chirurgicznej czy radioterapii. Powiem co powinno włączyć waszą czujność podczas zbierania wywiadu., czyli na co zwracać uwagę i o co dopytać klienta.

Wyjaśnię dlaczego z bliznami należy pracować, jak praca Somatic Experiencing® powinna dopełnić terapię manualną.



Anna Święcka-Głowacka, SEP - jest psychotraumatolożką, praktyczką SE, facylitatorką EA, dyplomowaną terapeutką pracy z ciałem w następujących obszarach: terapia blizn, powięzi i traumy. Łączy w swojej praktyce metodę holistycznej, manualnej pracy z ciałem – Rolfing® Integracja Strukturalna z manualną terapią blizn ScarWork oraz pracą z traumą i stresem. Pomaga ludziom uwolnić się od bólu i napięcia, zmieniać świadomość ciała, przyzwyczajenia zdrowotne, wzorce ruchowe oraz reakcje układu nerwowego. Jej unikatowa specjalizacja to praca z bliznami fizycznymi i emocjonalnymi.

Dostrojenie jako supermoc terapeuty - o koregulacji, dysocjacji i rezyliencji.

Anna Majewska

W podejściu Somatic Experiencing dobrostan i rezyliencja osoby zgłaszającej się po pomoc rozwijają się nie tylko poprzez pracę z objawami, lecz przede wszystkim dzięki doświadczeniu bezpiecznej relacji. U podstaw tej relacji leży dostrojenie – zdolność terapeuty do uważnej, ucieleśnionej obecności wobec klienta. Choć może wydawać się ono czymś oczywistym lub wtórnym wobec technik terapeutycznych, w rzeczywistości stanowi fundament skutecznej pracy. Jest również kompetencją, którą terapeuta rozwija świadomie poprzez własną pracę nad regulacją, samoświadomością oraz uważnością na procesy zachodzące w jego układzie nerwowym podczas kontaktu z klientem.

Prelekcja stanowi zaproszenie do pogłębionej refleksji nad jakością relacji terapeutycznej, ze szczególnym uwzględnieniem pracy z dysocjacją.

Dysocjacja jest tu rozumiana jako adaptacyjna odpowiedź przeciążonego układu nerwowego – skuteczna strategia przetrwania, która jednocześnie ogranicza możliwość budowania dobrostanu, poczucia sprawczości i rezyliencji. Właśnie dlatego nie można jej przepracować techniką — wymaga czegoś bardziej pierwotnego. Wymaga doświadczenia bezpiecznej regulacji w relacji z drugim człowiekiem.

Dostrojenie terapeuty tworzy warunki do koregulacji, dzięki którym układ nerwowy klienta może stopniowo i bezpiecznie wychodzić ze stanu dysocjacji. Proces ten zachodzi nie dlatego, że klient jest instruowany, jak ma się zmienić, lecz dlatego, że doświadcza akceptującej, stabilnej i autentycznej obecności drugiej osoby.

W praktyce klinicznej pojawiają się momenty, które wymykają się technicznym wyjaśnieniom – chwile, w których zmiana dokonuje się nie za sprawą konkretnej interwencji, lecz dzięki jakości kontaktu terapeutycznego.

Prelekcja koncentruje się na tym, w jaki sposób obecność terapeuty i jakość relacji mogą wspierać proces odzyskiwania regulacji, dobrostanu i rezyliencji.



Anna Majewska, SEP - Psycholog, supervisor aplikant i certyfikowany psychoterapeuta SNP Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego integrujący w swojej pracy klasyczne nurty psychoterapii z podejściami somatycznymi - praktyk Somatic Experiencing, Integral Somatic Psychology oraz Social Oriented Focusing. Poza pracą terapeutyczną z pacjentami prowadzi zajęcia dla studentów psychoterapii w Szkole Psychoterapii Dialog.

Wpływ zaburzeń sensomotorycznych na kształtowanie się przywiązania.

dr Iwona Palicka

Teoria przywiązania opiera się na założeniu, że interakcja dziecka z opiekunem w niemowlęctwie i okresie wczesnego dzieciństwa tworzy u dziecka wewnętrzny model zaufania do opiekuna (wewnętrzny model operacyjny).

Dziecko, które czuje, że w razie potrzeby opiekun je ochroni, wykształci bezpieczny styl przywiązania, a tym samym będzie przejawiało zainteresowanie światem oraz nauką nowych umiejętności. W przeciwnym razie wykształci się jeden z pozabezpiecznych stylów przywiązania. Przyjmuje się, że pierwowzorem więzi, jakie jednostka tworzy w dorosłości jest stosunek dziecka do matki (lub innego stałego opiekuna, który stanowi figurę przywiązania).

W prezentacji chciałabym pokazać, w jaki sposób zaburzenia sensomotoryczne (nieprawidłowości w zakresie przetwarzania sensorycznego i odruchowości), mające swoje podłoże mózgowe mogą modyfikować pierwotne zachowania przywiązaniowe, powodując trudności z dostrojeniem opiekuna i zaburzając u niego aktywację systemu opieki.



Iwona Palicka, SEP - Doktor nauk o zdrowiu, specjalista psychologii klinicznej w zakresie neuropsychologii (obszar zainteresowań: neuropsychologia rozwojowa), terapeuta metod neurorozwojowych (SI, INPP, BI, Johansen-IAS), diagnosta, specjalista diagnostyki zaburzeń rozwojowych typu FASD, terapeuta traumy w modelu psycho-neurofizjologicznym (SomaticExperiencing®, NARM®, SOMA-Embodiment®, NAPD, Brainspotting®, Integral Somatic Psychology®, w trakcie szkolenie z Psychoterapii Sensomotorycznej wg Pat Ogden), wykładowca akademicki, dyrektor Centrum Stymulacji Rozwoju Dziecka w Poznaniu, członek Rady Fundacji Fastryga, Prezes Polskiego Towarzystwa Integracji Sensorycznej, członek założyciel i były sekretarz Polskiego Stowarzyszenia Somatic Experiencing; autor oraz współautor wielu publikacji naukowych i popularnonaukowych dotyczących FASD, Integracji Sensorycznej, zaburzeń neurorozwojowych i traumy rozwojowej.

Depresja – oblicze somatyczne i psychoakustyczne.

Karolina Zienkiewicz

Depresja jest postrzegana jako smutek, utrata zainteresowań, drażliwość, wycofanie z aktywności. Wsparcie osób z depresją dotyczy najczęściej pomocy farmakologicznej i psychoterapeutycznej. Warto jednak spojrzeć z całkiem innej perspektywy: somatycznej i psychoakustycznej.

Przeprowadzono badania na dużej grupie osób z rozpoznaną depresją zgłaszających objawy związane z poczuciem przeciążenia, męczliwości, unikania świata i kontaktów towarzyskich, dokuczliwości związanej z tłem akustycznym. Wyniki badań wskazują na obecność nasilonych cech zaburzeń psychoakustycznych. W prelekcji przedstawię jak zgłaszane objawy można zmierzyć i monitorować na poziomie somatycznym i fizycznym.

Prelekcja oparta na studium przypadku. Zostaną przedstawione wnioski oparte na badaniach prowadzonych Zakładzie Psychoterapii i chorób Psychosomatycznych Katedry Psychiatrii Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu od stycznia 2025 do chwili obecnej (badania do doktoratu)



Karolina Zienkiewicz - mgr pedagogiki, psychotraumatolog, protetyk słuchu, w trakcie doktoratu w Zakładzie Psychoterapii i Chorób Psychosomatycznych Katedry Psychiatrii Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu pod kierownictwem prof. dr hab. n. med. Tomasza Pawłowskiego

Ciało, które pamięta życie: Somatic Experiencing® w towarzystwie umierania, śmierci i żałobie jako ścieżce ku rezyliencji.

Sylwia Wójcik SEP

W perspektywie Somatic Experiencing® umieranie, śmierć czy żałoba nie są wyłącznie stanami emocjonalnymi ani procesami poznawczymi, lecz dynamicznymi zjawiskami regulacyjnymi zachodzącymi w układzie nerwowym. Obejmują one oscylację pomiędzy pobudzeniem a zapadaniem się, kontaktem a wycofaniem, życiem a jego utratą. Jest to złożony proces regulacyjny obejmujący autonomiczny układ nerwowy, układ limbiczny oraz mechanizmy związane z osią HPA. W kontekście straty/żałoby dochodzi do destabilizacji systemów współregulacji i obniżenia poczucia bezpieczeństwa, co prowadzi do oscylacji między stanami hiperaktywacji a immobilizacji.

Celem wykładu jest ukazanie, w jaki sposób interwencje somatyczne wspierają proces adaptacji do straty poprzez oddolną regulację fizjologiczną.

Omówione zostaną kluczowe mechanizmy pracy Somatic Experiencing®, które umożliwiają stopniową integrację doświadczenia bez przeciążenia układu nerwowego. Kluczowym założeniem podejścia somatycznego jest kierowanie uwagi nie tyle na treść wydarzenia, ile na jego aktualną obecność w ciele — w postaci napięć, impulsów i niedokończonych reakcji obronnych. Szczególne znaczenie przypisuje się procesom takim jak pendulacja, umożliwiającym stopniowe dozowanie kontaktu z bólem i zasobami, co sprzyja integracji doświadczenia bez przeciążenia układu nerwowego. Rezyliencja rozumiana jest jako zdolność do pozostawania w kontakcie z doświadczeniem straty przy jednoczesnym zachowaniu dostępu do życia, relacji i regulacji. W tym ujęciu ciało pełni kluczową rolę jako medium zarówno przechowywania śladów utraty, jak i odzyskiwania równowagi.

Somatic Experiencing® oferuje podejście wspierające nie tylko w redukcji cierpienia, ale także zachowanie poczucia godności i spokoju.

Proponowane podejście wskazuje na transformacyjny potencjał żałoby jako procesu, który — przy odpowiednim wsparciu — może prowadzić do pogłębienia zdolności odczuwania, zwiększenia elastyczności regulacyjnej oraz odbudowy poczucia bezpieczeństwa. Ciało nie tylko przechowuje ślad utraty, ale stanowi podstawowe medium powrotu do regulacji, kontaktu i życia.



Sylwia Wójcik, SEP - psycholożka, terapeutka Somatic Experiencing®, Brainspotting, SOMA Embodiment, Integral Somatic Psychology ISP, EmotionAid, asystentka na szkoleniach SE. Od wielu lat pracuje z ludźmi, którzy dojrzewają do zajęcia się tematem śmierci, a także z tymi, którzy zostali skonfrontowani z diagnozą zagrażającą życiu. Współpracowała z Hospicjum Domowym w Poznaniu i z Akademią Walki z Rakiem, była asystentką w Katedrze i Klinice Medycyny Paliatywnej na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu, wykladała na SWPS i na WSPiA w Poznaniu, była organizatorką i pomysłodawczynią Konferencji online Życie Śmierć. Organizuje spotkania w ramach „Porozmawiajmy o śmierci przy Kolacji”, Death Cafe, Death Fyrtel. Organizuje szkolenie dla terapeutów „Wchodząc na górę. Jak, kiedy, czy prowadzić terapię z osobą, która przeżywa żałobę, włączając metody somatyczne?”.