Relacje i przywiązanie

Rozumienie relacji wymaga kontekstu, zgody i uwzględnienia bezpieczeństwa.

Co znajdziesz w tej części



Mapy dotyczą stylów przywiązania, zależności emocjonalnej, współuzależnienia, lęku przed porzuceniem i wrażliwości na odrzucenie. Obejmują zazdrość, trudność z zaufaniem, powtarzające się wzorce, niedostępność emocjonalną oraz lęk przed bliskością.

Trzy perspektywy lektury



Relacja:

jakie konkretne zachowania i ustalenia można opisać bez odgadywania intencji?



Wzajemność:

czy potrzeby, odmowa i granice każdej osoby są respektowane?



Bezpieczeństwo:

czy sytuacja wymaga ochrony lub pomocy, zamiast kolejnej rozmowy?

Jak czytać mapy



Opisy są zaproszeniem do refleksji nad sytuacją, nie narzędziem diagnozowania partnera, rodziny ani siebie. Podobne zachowania mogą mieć różny kontekst. Nie wyciągaj pewnych wniosków o czyimś dzieciństwie na podstawie obecnej relacji. Przykłady są fikcyjne.

Ważne rozróżnienie



Potrzeba pomocy, zależność materialna i obowiązki opiekuńcze nie są same w sobie dowodem zaburzenia. Rozmowa nie gwarantuje zmiany zachowania drugiej osoby. Przemoc nie jest zwykłą różnicą stylów komunikacji; odpowiedzialność za krzywdzenie spoczywa na osobie, która je stosuje.



Kontakt i ujawnianie prywatnych przeżyć pozostają dobrowolne. Nie ma obowiązku pojednania ani przebaczenia. W razie zagrożenia uwzględnij ochronę, dostępne wsparcie i bezpieczną opiekę nad osobami zależnymi. Możesz przerwać lekturę.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie zastępuje indywidualnej konsultacji.

Mapa 31
Relacje i przywiązanie

Style przywiązania

Wzorce bliskości, nie sztywne etykiety osób.

Style opisują tendencje w przeżywaniu bliskości i bezpieczeństwa. Mogą różnić się między relacjami i zmieniać z czasem.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Bezpieczny: większy komfort bliskości i samodzielności.

Lękowy: obawa przed odrzuceniem, szukanie zapewnień.

Unikający: dystans wobec bliskości.

Zdezorganizowany: jednoczesne pragnienie i obawa przed bliskością.

Rozpoznaj 2



✓ Co zauważasz podczas oddalenia lub zbliżenia?



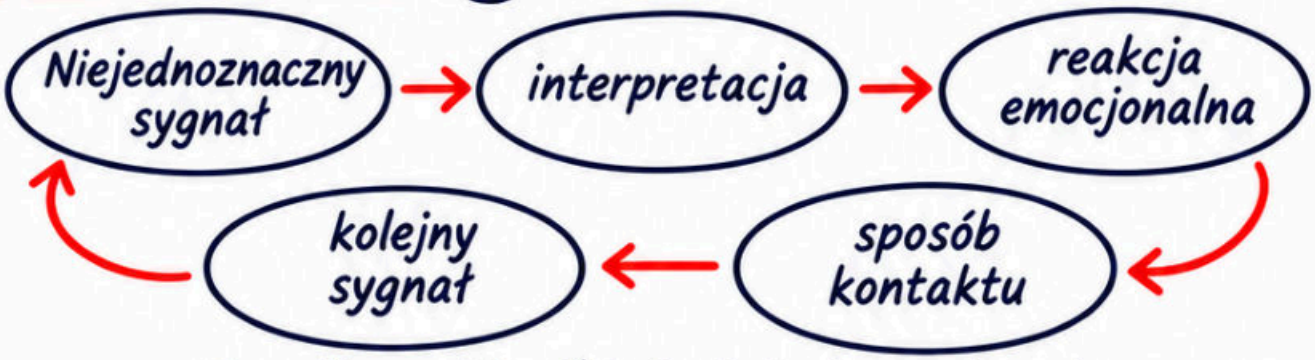
✓ Jak interpretujesz niejednoznaczny sygnał drugiej osoby?



✓ Czy szukasz kontaktu, wycofujesz się, czy reagujesz inaczej?

Pojedyncza reakcja nie określa stylu. Nie wnioskuj z niej o traumie ani historii opieki.

Zobacz cykl 3



To ogólny model refleksji, nie test przywiązania.

Przykład fikcyjny: Ola z Bydgoszczy nie otrzymuje odpowiedzi od znajomego. Zauważa własną interpretację, zanim uzna ją za fakt o relacji.

MAPA 31

Style przywiązania

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Co się wydarzyło, a co dopowiadam?
2. Czy reaguję podobnie w każdej relacji?
3. Jakiej konkretnej potrzeby dotyczy moja reakcja?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:

Bliskość – doświadczany kontakt.

Bezpieczeństwo – warunki bez groźby krzywdy.

Interpretacja – znaczenie nadane sygnałowi.

Style przywiązania

Potrzeba – coś ważnego w relacji.

Granica – zakres dobrowolnego kontaktu.

Kontekst – historia i obecne okoliczności.

To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Opisz jedną sytuację bez etykietowania osób.
2. Oddziel obserwację od przypuszczenia.
3. Jeśli kontakt jest bezpieczny i dobrowolny, możesz zapytać o znaczenie sytuacji.
4. Gdy wzorzec silnie utrudnia relacje, rozważ wsparcie specjalisty.

✓ Nie diagnozuj partnera ani nie usprawiedliwiaj przemocy stylem przywiązania.

✓ Przy zagrożeniu pierwszeństwo ma ochrona. Nie musisz zwiększać bliskości ani pozostawać w krzywdzącej relacji.

MAPA 32

Relacje i przywiązanie

Zależność emocjonalna

Gdy jedna relacja staje się niemal jedynym oparciem.

Tutaj „zależność emocjonalna" opisuje sytuację, w której własne decyzje i poczucie bezpieczeństwa silnie zależą od jednej osoby, kosztem innych potrzeb. To opis, nie rozpoznanie kliniczne.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

ZROZUM 1

Wsparcie: pomoc, która pozostawia miejsce na wybór.

Zawężenie: coraz mniej własnych aktywności i kontaktów.

Kontekst: realne warunki oraz dostępność pomocy.

Potrzeba opieki, niepełnosprawność lub zależność materialna nie oznaczają same w sobie problemu emocjonalnego.

ROZPOZNAJ 2



Ciało

✓ Co zauważasz, gdy ta osoba jest niedostępna?



Myśli

✓ Czy uważasz, że bez jej aprobaty nie możesz podjąć zwykłej decyzji?



Zachowanie

✓ Czy rezygnujesz z innych bezpiecznych kontaktów?

ZOBACZ CYKL 3



To możliwy wzorzec, nie ocena każdej bliskiej więzi.

Przykład fikcyjny: Adam z Elbląga odkłada spotkanie ze znajomym, dopóki partnerka nie potwierdzi, że aprobuje jego plan.

Mapa 32

Zależność emocjonalna

Refleksja i bezpieczny następny krok

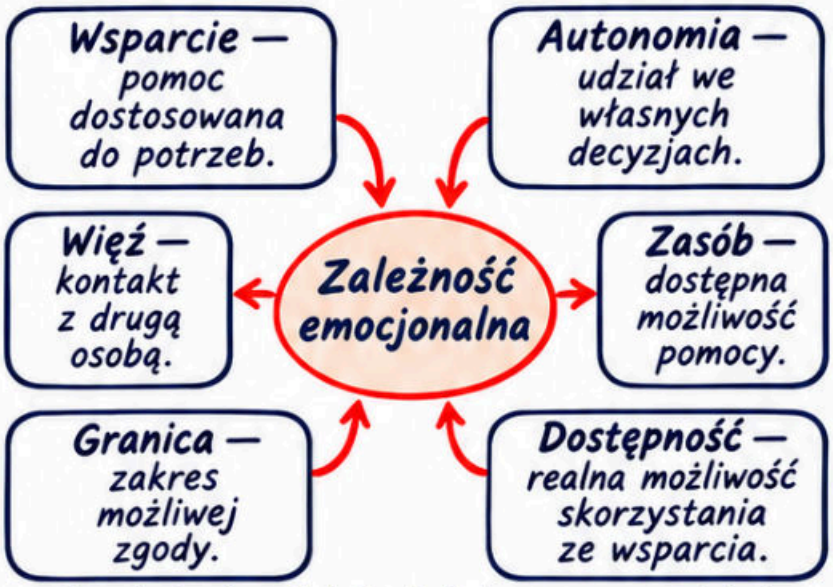
Odkrywaj 4

1. Jakie decyzje mogę podejmować w obecnych warunkach?
2. Jakie inne bezpieczne źródła wsparcia są dostępne?
3. Czy w relacji jest miejsce na moje granice?



Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Zauważ jedną decyzję uzależnianą od aprobaty.
2. Sprawdź bezpieczeństwo i realne ograniczenia.
3. Jeśli to możliwe, wybierz mały własny krok lub dodatkowe źródło wsparcia.
4. Gdy sytuacja silnie obciąża, rozważ pomoc specjalisty.

✓ Nie odcinaj nagle potrzebnej opieki, mieszkania ani pomocy finansowej. Plan uwzględnia twoje warunki.

✓ Przy kontroli, groźbach lub przemocy szukaj bezpiecznego wsparcia; mapa nie zaleca konfrontacji.

MAPA 33
Relacje i przywiązanie

Współuzależnienie

Gdy pomaganie przesłania własne potrzeby i granice.

Termin bywa używany do opisu relacji, w której nadmierne skupienie na cudzych problemach odbywa się kosztem własnego życia. Tutaj nie jest etykietą osoby ani rozpoznaniem klinicznym.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

ZROZUM 1

Pomoc: uzgodnione wsparcie z uwzględnieniem możliwości.

Przejmowanie: poczucie, że trzeba kierować cudzymi wyborami.

Koszt: zaniedbywanie własnych potrzeb i zobowiązań.

Opieka nad osobą zależną nie oznacza sama w sobie współuzależnienia. Liczą się warunki, obowiązki i dostępne wsparcie.

ROZPOZNAJ 2



✓ Czy zauważasz wyczerpanie po kolejnych interwencjach?



✓ Czy myślisz: „Wszystko zależy ode mnie”?



✓ Czy stale odkładasz własne ważne sprawy?

ZOBACZ CYKL 3



To hipotetyczny wzorzec, nie opis każdej relacji.

Przykład fikcyjny: Irena z Opola kolejny raz odwołuje własną wizytę, aby załatwić zwykłą sprawę dorosłego brata, który może zrobić to sam.

Mapa 33

Współuzależnienie

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Co należy do moich rzeczywistych obowiązków?
2. Jakiego wsparcia potrzebuję także ja?
3. Czy pomoc pozostawia drugiej osobie możliwy wybór?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:

Współuzależnienie

- **Troska** – zainteresowanie potrzebami.
- **Granica** – zakres możliwej pomocy.
- **Odpowiedzialność** – konkretne zobowiązania.
- **Wybór** – decyzje dostępne danej osobie.
- **Odpoczynek** – miejsce na własne zasoby.
- **Wsparcie** – pomoc również dla pomagającego.

To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Nazwij jedno zadanie i jego koszt.
2. Ustal, kto rzeczywiście odpowiada za jego wykonanie.
3. Jeśli to bezpieczne, wybierz uzgodnienie zakresu pomocy albo poszukanie dodatkowego wsparcia.
4. Gdy wzorzec silnie obciąża, rozważ konsultację specjalistyczną.

- ✓ Nie przerywaj niezbędnej opieki nad dzieckiem lub osobą zależną. Zmiany wymagają bezpiecznego planu.
- ✓ Nie odpowiadasz za cudzą przemoc. Przy groźbach szukaj bezpiecznej pomocy, zamiast podejmować konfrontację.

MAPA 34
Relacje i przywiązanie

Lęk przed porzuceniem

Gdy niepewność kontaktu budzi obawę utraty więzi.

Obawa, że ważna osoba odejdzie, może wpływać na interpretację codziennych sytuacji. Sama obecność lęku nie wskazuje diagnozy ani konkretnej historii dzieciństwa.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Fakt: wiadomość pozostaje bez odpowiedzi.

Interpretacja: „Ta osoba chce mnie opuścić".

Niewiadoma: powód opóźnienia nie jest jeszcze znany.

Realne groźby odejścia, przemoc i niestabilne warunki wymagają uwzględnienia; nie wszystko jest błędną interpretacją.

Rozpoznaj 2



Ciało — ✓ Co zauważasz podczas oczekiwania na kontakt?



Myśli — ✓ Czy niepewność zamienia się w pewność odrzucenia?



Zachowanie — ✓ Czy wielokrotnie sprawdzasz telefon lub prosisz o zapewnienia?

Zobacz cykl 3



To możliwy wzorzec, nie prognoza losów relacji.

Przykład fikcyjny: Marek z Gdyni odbiera krótką odpowiedź przyjaciela jako zapowiedź zerwania znajomości, choć nie zna jego sytuacji.

Mapa 34

Lęk przed porzuceniem

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

- Co wiem, a czego się obawiam?
- Jakie ustalenia dotyczą kontaktu w tej relacji?
- Co pomoże mi zadbać o siebie bez kontrolowania drugiej osoby?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:

- **Więź** — ważność relacji.
- **Niepewność** — brak pełnej informacji.
- **Ustalenie** — wspólne zasady kontaktu.
- **Granica** — prawo obu osób do wyboru.
- **Oparcie** — dostępne bezpieczne wsparcie.
- **Troska** — uwzględnianie własnych potrzeb.

Lęk przed porzuceniem

To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Oddziel obserwację od przewidywania.
2. Sprawdź bezpieczeństwo i kontekst sytuacji.
3. Wybierz spokojną, dobrowolną rozmowę albo zadbanie o siebie podczas oczekiwania.
4. Jeśli lęk utrudnia codzienność, rozważ pomoc specjalisty.

- ✓ Nie sprawdzaj cudzych kont ani lokalizacji bez zgody. Mapa nie zaleca testowania uczuć lub wymuszania zapewnień.
- ✓ Przy groźbach lub przemocy priorytetem jest bezpieczne wsparcie, nie rozmowa za wszelką cenę.

MAPA 35
Relacje i przywiązanie

Wrażliwość na odrzucenie

Gdy uwaga lub odmowa mocno uderza w poczucie akceptacji.

To skłonność do silnego przeżywania możliwego lub rzeczywistego odrzucenia. Reakcja może pojawić się także przy niejednoznacznym komunikacie. Mapa nie wyjaśnia jej pochodzenia ani nie rozpoznaje zaburzenia.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

ZROZUM 1

Komunikat: konkretne słowa lub zachowanie.

Znaczenie: to, co im przypisujesz.

Przeżycie: emocja, którą warto zauważyć bez oceniania.

Rzeczywiste poniżanie i dyskryminacja nie są dowodem nadmiernej wrażliwości. Nie ignoruj krzywdzącego zachowania.

ROZPOZNAJ 2



Ciało — ✓ Czy pojawia się napięcie lub uczucie ciężaru?



Myśli — ✓ Czy jedna uwaga staje się oceną całej twojej osoby?



Zachowanie — ✓ Czy wycofujesz się lub odpowiadasz, zanim poznasz kontekst?

ZOBACZ CYKL 3



To przykładowy przebieg, nie reguła ani test.

Przykład fikcyjny: Ewa z Konina słyszy prośbę o poprawienie jednego akapitu i odczytuje ją jako ocenę wszystkich swoich umiejętności.

Mapa 35

Wrażliwość na odrzucenie

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

- Jakie dokładnie słowa padły?
- Co czuję, niezależnie od intencji rozmówcy?
- Czy potrzebuję wyjaśnienia, przerwy czy ochrony granicy?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Zauważ emocję bez nazywania siebie słabą lub słabym.
2. Jeśli możesz, daj sobie chwilę przed odpowiedzią.
3. Wybierz bezpieczne doprecyzowanie komunikatu albo zadbanie o własną granicę.
4. Jeśli reakcje utrudniają codzienność, rozważ rozmowę ze specjalistą.

- ✓ Nie musisz przekonywać siebie, że krzywdząca uwaga była życzliwa. Przy poniżaniu, groźbach lub przemocy szukaj bezpiecznego wsparcia.
- ✓ Silna reakcja nie wystarcza do rozpoznania ADHD ani innego zaburzenia.

MAPA 36
Relacje i przywiązanie

Zazdrość i niepewność w relacji

Emocja nie jest dowodem ani pozwoleniem na kontrolę.

Zazdrość może pojawić się, gdy ważna więź wydaje się zagrożona.
Warto odróżniać uczucie, dostępne informacje i własne działania.
Zagrożenie może być realne albo przewidywane.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Uczucie:
„Boję się stracić tę więź".

Informacja:
co rzeczywiście wiadomo?

Działanie:
jak odpowiadam na niepewność?

Rozpoznaj 2



✓ Co zauważasz, kiedy pojawia się zazdrość?



✓ Czy domysł staje się pewnością zdrady?



✓ Czy pojawia się chęć przesłuchiwania lub śledzenia?

Zazdrość nie usprawiedliwia przemocy, naruszania prywatności ani ograniczania cudzych kontaktów.

Zobacz cykl 3



To hipotetyczny wzorzec, nie ocena każdej relacji.

Przykład fikcyjny: Paweł z Kielc widzi, że partnerka rozmawia ze znajomym. Czuje zazdrość, choć sama rozmowa nie mówi, czy naruszono ich ustalenia.

Mapa 36

Zazdrość i niepewność w relacji

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Co wiem, a co dopowiadam?
2. Jakie wspólne ustalenia dotyczą tej sytuacji?
3. Jak mogę wyrazić potrzebę bez żądania kontroli?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:

Zazdrość i niepewność w relacji

- **Więź** – ważna relacja.
- **Zaufanie** – oparcie w doświadczeniu.
- **Ustalenie** – dobrowolne zobowiązanie.
- **Prywatność** – własna przestrzeń obu osób.
- **Niepewność** – niepełna wiedza.
- **Szacunek** – uznanie cudzych granic.

To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6



1. Nazwij uczucie i konkretną sytuację.



2. Oddziel znane informacje od przypuszczeń.



3. Jeśli kontakt jest bezpieczny, wybierz spokojną rozmowę albo czas na refleksję.



4. Przy uporczywym cierpieniu lub trudnościach rozważ wsparcie specjalisty.

✓ Nie żądaj haseł ani dostępu do telefonu. Nie śledź drugiej osoby i nie testuj jej wierności.

✓ Realne naruszenie ustaleń zasługuje na uwagę, Nie musisz pozostawać w krzywdzącej relacji; przy zagrożeniu priorytetem jest bezpieczeństwo.

MAPA 37
Relacje i przywiązanie

Trudność z zaufaniem

Między ostrożnością a możliwością polegania na kimś.

Zaufanie nie wymaga pewności ani rezygnacji z granic. Możesz różnie oceniać wiarygodność tej samej osoby w różnych sprawach. Warto uwzględniać zarówno wcześniejsze doświadczenia, jak i obecne zachowanie.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

ZROZUM 1

Obietnica: co ktoś deklaruje.

Działanie: co rzeczywiście robi.

Granica: na co zgadzasz się w tej sytuacji.

Ostrożność po kłamstwie lub naruszeniu granic może mieć uzasadnienie. Nie musisz ufać osobie, która nadal cię krzywdzi.

ROZPOZNAJ 2



✓ Co zauważasz, gdy masz na kimś polegać?



✓ Czy zakładasz ten sam wynik w każdej relacji?



✓ Czy odrzucasz każdą propozycję pomocy, nawet w bezpiecznych drobnych sprawach?

ZOBACZ CYKL 3



To możliwy wzorzec, nie ocena każdej odmowy.

Przykład fikcyjny: Julia z Radomia odrzuca propozycję wspólnego przygotowania prezentacji, ponieważ zakłada, że każda osoba zostawi jej całą pracę.

Mapa 37

Trudność z zaufaniem

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. W jakiej konkretnej sprawie rozważam zaufanie?
2. Jakie zachowania tej osoby już znam?
3. Jakie granice i zabezpieczenia chcę zachować?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Wybierz konkretną, mało ryzykowną sytuację.
2. Sprawdź znane fakty i możliwe konsekwencje.
3. Wybierz mały dobrowolny krok albo zachowanie dotychczasowej granicy.
4. Jeśli nieufność silnie obciąża, rozważ wsparcie specjalisty.

✓ Nie udostępniaj haseł, pieniędzy ani intymnych informacji jako dowodu zaufania. Nie rezygnuj z potrzebnych zabezpieczeń.

✓ Odbudowa zaufania nie jest obowiązkiem. Przeprosiny nie zastępują trwałej zmiany zachowania.

MAPA 38
RELACJE I PRZYWIĄZANIE

Powtarzające się wzorce w relacjach

Zauważ podobieństwa, nie zakładając nieuchronności.

Podobne sposoby reagowania mogą wracać w różnych kontaktach. Warto opisywać konkretne zdarzenia i różnice między nimi, zamiast uznawać, że każda relacja musi wyglądać tak samo.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

ZROZUM 1

Sytuacja: co wydarzyło się tym razem?

Reakcja: co zrobiła każda osoba?

Różnica: co nie pasuje do znanego schematu?

Podobieństwo sytuacji nie dowodzi wspólnej przyczyny, traumy ani zaburzenia. Uwzględnij realne warunki i działania innych osób.

ROZPOZNAJ 2



CIAŁO

✓ Czy rozpoznajesz podobne napięcie w kilku sytuacjach?



MYŚLI

✓ Czy pojawia się: „Zawsze kończy się tak samo"?



ZACHOWANIE

✓ Czy powtarzasz odpowiedź, która wcześniej utrudniała rozmowę?

ZOBACZ CYKL 3



To jeden hipotetyczny wzorzec, nie opis wszystkich relacji.

Przykład fikcyjny: Tomasz z Łodzi zauważa, że zarówno przyjacielowi, jak i współpracownikowi mówi „wszystko jedno", choć ma inne zdanie.

Mapa 38

Powtarzające się wzorce w relacjach

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Co powtarza się w dwóch konkretnych sytuacjach?
2. Kiedy reaguję inaczej i co wtedy pomaga?
3. Co zależy ode mnie, a co od innych osób lub warunków?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Opisz dwa zdarzenia bez etykietowania osób.
2. Zaznacz podobieństwa i ważne różnice.
3. Jeśli to bezpieczne, wybierz jedną drobną zmianę własnej odpowiedzi albo poszukaj wsparcia.
4. Sprawdź przebieg; brak zmiany nie oznacza twojej winy.

✓ Nie odpowiadasz za cudzą przemoc. Rozpoznanie wzorca nie wymaga kontaktowania się z osobą, która cię krzywdzi.

✓ Jeśli sytuacje powracają i silnie obciążają, możesz omówić je ze specjalistą.

Mapa 39
Relacje i przywiązanie

Niedostępność emocjonalna

Opis kontaktu, nie etykieta całej osoby.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Tutaj chodzi o trudność w dzieleniu się przeżyciami lub odpowiadaniu na emocjonalne potrzeby w danej relacji. Sama małomówność, potrzeba prywatności czy odmowa rozmowy nie wystarczają do takiej oceny.

Potrzeba:
czego oczekuję od kontaktu?

Możliwość:
co druga osoba może teraz zaoferować?

Ustalenie:
na co oboje dobrowolnie się zgadzamy?

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Co zauważasz podczas rozmowy o uczuciach?



Myśli

✓ Czy zakładasz, że brak słów oznacza brak troski?



Zachowanie

✓ Czy ważne tematy stale znikają bez uzgodnionego powrotu?

Uwzględnij zmęczenie, przeciążenie i różnice w sposobie komunikacji. Nie wyciągaj diagnozy ani wniosku o intencjach.

Zobacz cykl 3



To jeden możliwy wzorzec, nie wyjaśnienie każdej trudności.

Przykład fikcyjny: Anna z Tarnowa potrzebuje wysłuchania, a przyjaciel proponuje rozwiązania. Oboje inaczej rozumieją pomoc, lecz jeszcze tego nie ustalili.

Mapa 39

Niedostępność emocjonalna

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Jakiego rodzaju odpowiedzi potrzebuję?
2. Czy znam obecne możliwości drugiej osoby?
3. Czy moje potrzeby mają miejsce w tej relacji?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:

- **Potrzeba** – oczekiwany rodzaj wsparcia.
- **Słuchanie** – uwaga dla czyjegoś przeżycia.
- **Możliwość** – dostępne siły i czas.
- **Niedostępność emocjonalna**
- **Prywatność** – prawo do własnych spraw.
- **Uzgodnienie** – wspólna decyzja o kontakcie.
- **Wzajemność** – miejsce na potrzeby obu osób.

To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6



1. Nazwij jedną potrzebę bez oceniania osoby.



2. Sprawdź, czy rozmowa jest bezpieczna i dobrowolna.



3. Wybierz konkretną prośbę albo inne dostępne źródło wsparcia.



4. Obserwuj odpowiedź i uwzględnij własne granice.

✓ *Nie wymuszaj zwierzeń ani stałej dostępności. Odmowa nie wymaga diagnozowania drugiej osoby.*

✓ *Szacunek dla cudzych granic nie oznacza obowiązku pozostawania w relacji, która cię krzywdzi. Przy przemocy szukaj bezpiecznej pomocy.*

Mapa 40
Relacje i przywiązanie

Lęk przed bliskością

Gdy chęci kontaktu towarzyszy obawa przed odsłonięciem siebie.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Bliskość może oznaczać dzielenie się przeżyciami, przyjmowanie wsparcia lub wspólne spędzanie czasu. Obawa przed nią nie określa diagnozy, historii dzieciństwa ani zdolności do kochania.

Pragnienie: jakiego kontaktu chcę?

Obawa: czego się spodziewam?

Granica: na co jestem teraz gotowa lub gotowy?

Potrzeba samotności, brak zainteresowania relacją lub odmowa dotyku nie są same w sobie problemem do naprawienia.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Czy napięcie rośnie, gdy rozmowa staje się osobista?



Myśli

✓ Czy zakładasz, że otwartość odbierze ci niezależność?



Zachowanie

✓ Czy odsuwasz się mimo własnej chęci kontaktu?

Zobacz cykl 3



To hipotetyczny wzorzec, nie ocena każdej decyzji o dystansie.

Przykład fikcyjny: Michał z Płocka chce opowiedzieć przyjaciółce o trudnym tygodniu, lecz zmienia temat, obawiając się utraty niezależności.

Mapa 40

Lęk przed bliskością

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Jakiej bliskości rzeczywiście chcę, jeśli w ogóle?
2. Co pomaga mi zachować poczucie wyboru?
3. Po czym poznam, że moja granica jest szanowana?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:

Zgoda – dobrowolna i możliwa do cofnięcia.

Tempo – własna gotowość do kontaktu.

Autonomia – udział we własnych decyzjach.

Lęk przed bliskością

Otwartość – wybrany zakres dzielenia się.

Bezpieczeństwo – brak nacisku i krzywdy.

Wsparcie – pomoc z poszanowaniem granic.

To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6



1. Nazwij własne pragnienie i granicę.



2. Sprawdź bezpieczeństwo oraz możliwość odmowy.



3. Jeśli chcesz, wybierz drobny krok w kontakcie albo pozostaw sobie dystans.



4. Gdy lęk utrudnia chciane relacje, rozważ pomoc specjalisty.

✓ Nie musisz ujawniać intymnych informacji, przyjmować dotyku ani podejmować kontaktu seksualnego. Możesz przerwać kontakt.

✓ Mapa nie zaleca zbliżania się do osoby, która wywiera nacisk, grozi lub krzywdzi.

Rodzina i rodzina pochodzenia

Historia rodzinna jest kontekstem do poznawania, nie gotowym wyjaśnieniem wszystkiego.

Co znajdziesz w tej części

Mapy dotyczą ról rodzinnych, parentyfikacji, triangulacji, zaniedbania emocjonalnego i oczekiwań rodziny. Obejmują poczucie winy przy różnicach, relacje z matką i ojcem lub osobami pełniącymi te role, konflikty rodzeństwa oraz wzorce międzypokoleniowe.



Trzy perspektywy lektury



Zdarzenia:
co można opisać konkretnie, a co pozostaje interpretacją lub niepewnym wspomnieniem?



Obowiązki:
kto potrzebuje opieki i jakie wsparcie jest faktycznie dostępne?



Granice:
co można ujawnić lub omówić dobrowolnie i bezpiecznie?

Jak czytać mapy

Nazwy pomagają porządkować pytania o relacje; nie rozstrzygają winy ani diagnozy członków rodziny. Przykłady są fikcyjne. Możesz uwzględnić zarówno trudności, jak i wsparcie, bez obowiązku przedstawiania historii jako wyłącznie dobrej albo złej.



Ważne rozróżnienie

Pomaganie bliskim nie oznacza samo w sobie szkodliwej roli. Znaczenie mają wiek, zakres odpowiedzialności, możliwość odmowy i dostępność pomocy. Podobieństwo między pokoleniami nie dowodzi jednej przyczyny ani nie przesądza przyszłości.





Nie trzeba odzyskiwać wspomnień, konfrontować bliskich, pojednywać się ani przebaczać. Prywatne informacje nie powinny służyć naciskowi. Ochrona przed przemocą i bezpieczna opieka nad osobami zależnymi mają pierwszeństwo przed analizą rodzinnej historii. Możesz przerwać lekturę i poszukać wsparcia.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie zastępuje konsultacji ani oceny sytuacji rodzinnej.

MAPA 41

RODZINA I RODZINA POCHODZENIA

Role w rodzinie

Zadania i oczekiwania nie określają całej osoby.

Role obejmują zadania i oczekiwania związane z życiem rodziny. Mogą być uzgodnione albo przyjmowane bez rozmowy. Ich podział warto odnosić do wieku, możliwości, potrzeb i dostępnego wsparcia.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

ZROZUM 1

Zadanie: co konkretnie trzeba zrobić?

Oczekiwanie: kto zakłada, że zrobię to ja?

Zasób: jakie mam obecnie możliwości?

Sam podział obowiązków nie oznacza problemu. Nie oceniaj rodziny wyłącznie przez płeć, kolejność urodzenia ani tradycyjne etykiety ról.

ROZPOZNAJ 2



CIAŁO

✓ Czy czujesz przeciążenie przy kolejnych prośbach?



MYŚLI

✓ Czy pojawia się: „Tylko ja mogę się tym zająć”?



ZACHOWANIE

✓ Czy stale przyjmujesz zadania bez sprawdzenia swoich możliwości?

ZOBACZ CYKL 3



To hipotetyczny wzorzec, nie opis każdej rodziny.

Przykład fikcyjny: Dorota z Kalisza zawsze organizuje rodzinne spotkania. Pozostali zakładają, że nadal ma na to czas, choć zmieniły się jej obowiązki zawodowe.

MAPA 41

Role w rodzinie

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

- Które zadania są rzeczywiście moje?
- Co zmieniło się w możliwościach domowników?
- Czy mogę poprosić o inny podział bez narażania bezpieczeństwa?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Opisz jedno zadanie i jego obciążenie.
2. Sprawdź wiek, możliwości i konieczne zabezpieczenia.
3. Wybierz bezpieczną rozmowę o podziale albo poszukanie dodatkowej pomocy.
4. Przy zgodzie zainteresowanych ustal małą zmianę i sprawdź jej skutki.

- ✓ Nie przenoś odpowiedzialności dorosłych na dzieci. Zmiana podziału nie może pozostawić osoby zależnej bez niezbędnej opieki.
- ✓ Przy groźbach lub przemocy szukaj bezpiecznego wsparcia; rozmowa rodzinna nie jest obowiązkowym krokiem.

MAPA 42

Rodzina i rodzina pochodzenia

Parentyfikacja

Gdy odpowiedzialność dorosłego spoczywa na dziecku.

Parentyfikacja oznacza odwrócenie ról: dziecko przejmuje odpowiedzialność nieadekwatną do swojego etapu rozwoju. Nie każda pomoc w domu lub chwila pocieszania rodzica oznacza taki wzorzec.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

ZROZUM 1

Wymiar praktyczny: nadmierna odpowiedzialność za codzienne funkcjonowanie.

Wymiar emocjonalny: odpowiedzialność za emocje lub konflikty dorosłych.

Kontekst: zakres, czas trwania i dostępne wsparcie.

Dzisiejsze reakcje nie dowodzą parentyfikacji. Nie ustalaj historii rodziny na podstawie pojedynczego sygnału.

ROZPOZNAJ 2



Ciało

✓ Co zauważasz, kiedy czujesz obowiązek zadbania o wszystkich?



Myśli

✓ Czy własna potrzeba odpoczynku budzi poczucie winy?



Zachowanie

✓ Czy trudno ci poprosić o pomoc, nawet gdy jej potrzebujesz?

ZOBACZ CYKL 3



To możliwy wzorzec w dorosłości, nie nieunikniony skutek dzieciństwa.

Przykład fikcyjny: Dorosły Piotr z Lublina przypomina sobie, że jako dziecko regularnie rozstrzygał spory rodziców. Dziś chce przyjrzeć się granicom swojej odpowiedzialności.

Mapa 42

Parentyfikacja

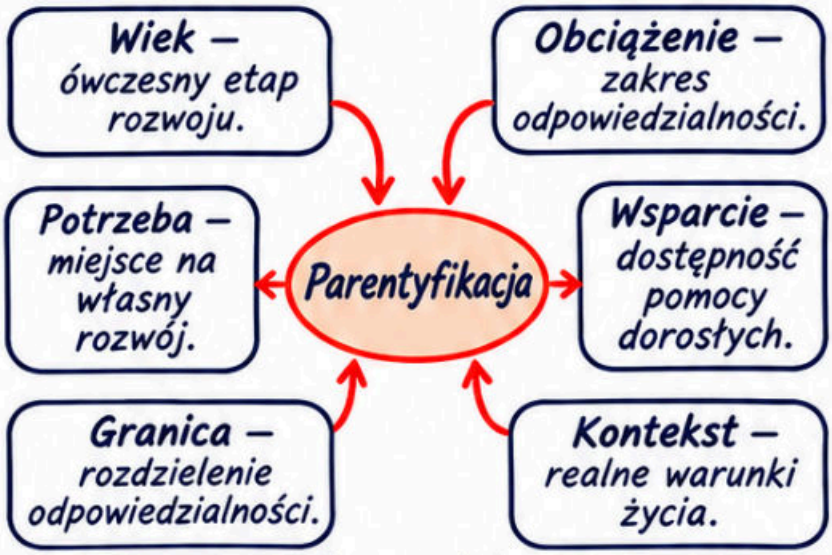
Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Za co odpowiadałam lub odpowiadałem, mając wtedy tyle lat?
2. Jakie wsparcie było dostępne dla mnie?
3. Które obecne obowiązki chcę ocenić na nowo?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:

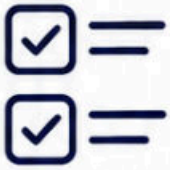


To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6



1. Wybierz jeden znany epizod, bez wymuszania wspomnień.



2. Oddziel dawne zadania od obecnych obowiązków.



3. Wybierz małą bezpieczną granicę albo konsultację ze specjalistą.



4. Przerwij refleksję, jeśli staje się zbyt obciążająca.

✓ Nie musisz konfrontować rodziny ani przyjmować jednej interpretacji swojej historii. Nie każde obecne cierpienie wynika z dzieciństwa.

✓ Jeśli dziecko obecnie dźwiga obowiązki dorosłych, szukaj odpowiedniego wsparcia dorosłych i służb; nie pozostawiaj go z problemem samemu.

Mapa 43
Rodzina i rodzina pochodzenia

Triangulacja w rodzinie

Gdy napięcie między dwiema osobami angażuje trzecią.

W teorii Bowena trójkąt opisuje układ relacji trzech osób. Napięcie może przemieszczać się między nimi, bez rozwiązania pierwotnej trudności. To perspektywa teoretyczna, nie diagnoza rodziny.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Sprawa: kogo dotyczy nieporozumienie?

Pośrednictwo: kto przekazuje wiadomości?

Nacisk: czy ktoś oczekuje opowiedzenia się po stronie?

Samo szukanie wsparcia nie jest problemem. Dobrowolna mediacja różni się od wciągania kogoś w konflikt.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Co czujesz, gdy masz rozstrzygać cudzy spór?



Myśli

✓ Czy zakładasz, że musisz pogodzić wszystkich?



Zachowanie

✓ Czy przekazujesz pretensje zamiast własnego stanowiska?

Zobacz cykl 3



To hipotetyczny wzorzec, nie ocena każdego kontaktu trzech osób.

Przykład fikcyjny: Dorosła Ewa z Opola słyszy od ojca prośbę, by przekazała matce jego pretensje. Nie chce być posłańcem w ich sporze.

MAPA 43

Triangulacja w rodzinie

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Czy to moja sprawa, czy cudzy konflikt?
2. Jaką rolę przyjmuję dobrowolnie?
3. Czy mogę odmówić przekazywania pretensji bez zagrożenia?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Oddziel własne stanowisko od cudzych wiadomości.
2. Sprawdź bezpieczeństwo i możliwość odmowy.
3. Wybierz ograniczenie pośrednictwa albo niezależne wsparcie.
4. Jeśli to bezpieczne, powiedz, w czym możesz uczestniczyć.

✓ Nie obciążaj dziecka rozstrzyganiem konfliktów dorosłych.
Nie wykorzystuj cudzych prywatnych informacji jako narzędzia nacisku.

✓ Przy przemocy nie traktuj stron jako jednakowo odpowiedzialnych.
Nie wymuszaj wspólnej rozmowy ani mediacji; szukaj bezpiecznej pomocy.

Mapa 44

Rodzina i rodzina pochodzenia

Zaniedbanie emocjonalne

Potrzeby dziecka wymagają zauważenia i odpowiedzi.

Zaniedbanie emocjonalne dotyczy utrzymującego się niezaspokajania potrzeb dziecka w zakresie troski, kontaktu i wsparcia rozwoju. Nie sprowadza się do pojedynczego nieporozumienia lub odmowy spełnienia życzenia.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Potrzeba: czego dziecko potrzebowało?

Odpowiedź: jaka troska była dostępna?

Kontekst: jak długo trwała sytuacja?

Takie reakcje nie dowodzą zaniedbania w dzieciństwie. Historię i obecne trudności należy rozpatrywać w kontekście.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Co zauważasz, gdy chcesz poprosić o wsparcie?



Myśli

✓ Czy własne uczucia wydają ci się nieważne?



Zachowanie

✓ Czy ukrywasz potrzeby, zanim ktoś zdąży odpowiedzieć?

Zobacz cykl 3

Potrzeba wsparcia → oczekiwanie zlekceważenia → ukrycie potrzeby → brak wiedzy otoczenia → poczucie osamotnienia

To możliwy wzorzec w dorosłości, nie wyjaśnienie odpowiedzialności opiekuna za dziecko.

Przykład fikcyjny: Dorosła Nina z Radomia nie mówi przyjaciółce, że potrzebuje rozmowy. Chce sprawdzić, co utrudnia jej proszenie, bez przesądzania przyczyny.

Mapa 44

Zaniedbanie emocjonalne

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Jakiej odpowiedzi potrzebuję teraz?
2. Co pamiętam, a czego nie wiem o dawnych sytuacjach?
3. Gdzie mogę szukać bezpiecznego wsparcia?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Nazwij jedną obecną potrzebę, bez wymuszania wspomnień.
2. Sprawdź, komu możesz bezpiecznie o niej powiedzieć.
3. Wybierz małą prośbę albo konsultację ze specjalistą.
4. Przerwij refleksję, jeśli jest zbyt obciążająca.

- ✓ Dziecko nie odpowiada za brak troski dorosłych. Nie musi zasługiwać na opiekę ani samodzielnie naprawiać sytuacji.
- ✓ Jeśli martwisz się o obecne bezpieczeństwo dziecka, szukaj pomocy odpowiednich służb. Nie wymuszaj konfrontacji z osobą, która może krzywdzić.

MAPA 45

Rodzina i rodzina pochodzenia

Oczekiwania rodziny

Cudze wyobrażenie o twojej przyszłości nie jest gotową decyzją.

Oczekiwania mogą dotyczyć pracy, związków lub sposobu życia. Warto odróżniać wyrażoną prośbę, własny domysł i przyjęte zobowiązanie. Bliskość nie wymaga zgodności w każdej decyzji.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Prośba: co rzeczywiście zostało powiedziane?

Domysł: czego jedynie się spodziewam?

Zobowiązanie: na co świadomie się zgodziłam lub zgodziłem?

Oczekiwanie nie zawsze oznacza przymus. Uwzględnij kulturę, wspólne ustalenia i realną zależność materialną.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Co czujesz przed rozmową o własnych planach?



Myśli

✓ Czy traktujesz przewidywane rozczarowanie jako zakaz wyboru?



Zachowanie

✓ Czy obiecujesz coś, zanim sprawdzisz własne możliwości?

Zobacz cykl 3

Sygnał oczekiwania → domysł o konieczności zgody → szybka obietnica → konflikt z własnymi planami → unikanie wyjaśnienia

To hipotetyczny wzorzec, nie opis każdej rodziny.

Przykład fikcyjny: Dorosły Adam z Elbląga chce zmienić branżę. Rodzina liczy na jego pracę w firmie, choć nie uzgodniono tego wspólnie.

Mapa 45

Oczekiwania rodziny

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Co wiem o oczekiwaniu, a co dopowiadam?
2. Które zobowiązania rzeczywiście przyjęłam lub przyjąłem?
3. Jakie zasoby i ograniczenia wpływają na mój wybór?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Oddziel słowa rodziny od własnych przewidywań.
2. Sprawdź zobowiązania, bezpieczeństwo i dostępne zasoby.
3. Wybierz doprecyzowanie prośby albo czas na namysł.
4. Jeśli to bezpieczne, przedstaw własne stanowisko i zakres zgody.

✓ Nie musisz podejmować nagłej decyzji ani ujawniać prywatnych planów. Zależność finansowa może wymagać przygotowania wsparcia.

✓ Nie porzucaj niezbędnej opieki nad osobą zależną. Przy groźbach lub przemocy najpierw szukaj bezpiecznej pomocy.

MAPA 46

Rodzina i rodzina pochodzenia

Poczucie winy, gdy różnisz się od swojej rodziny

Różnica zdań i wyrządzona krzywda to nie to samo.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Przy odmiennym wyborze może pojawić się poczucie winy. Sama emocja nie rozstrzyga, czy ktoś został skrzywdzony. Warto osobno rozważyć własny wybór, sposób jego wyrażenia i rzeczywiste zobowiązania.

Różnica: czego chcę inaczej?

Zachowanie: jak traktuję innych?

Odpowiedzialność: za co faktycznie odpowiadam?

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Jak reagujesz na niezadowolenie bliskich?



Myśli

✓ Czy odmienny pogląd oznacza dla ciebie brak miłości?

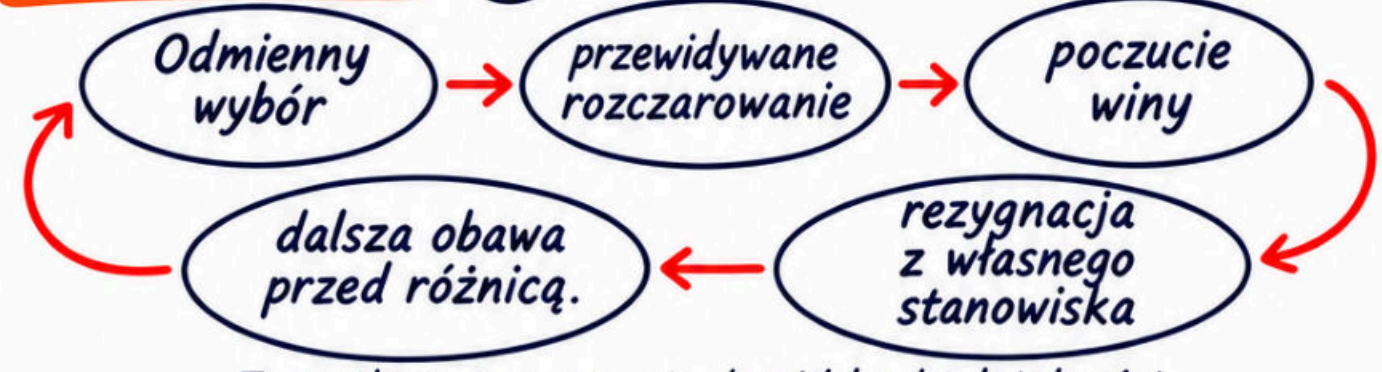


Zachowanie

✓ Czy wycofujesz własne zdanie tylko po to, by usunąć dyskomfort?

Szacunek nie wymaga identycznych przekonań. Jednocześnie różnica zdań nie usprawiedliwia poniżania ani łamania zobowiązań.

Zobacz cykl 3



To możliwy wzorzec, nie dowód braku lojalności.

Przykład fikcyjny: Dorosła Marta z Konina chce spędzić część świąt inaczej niż rodzina. Odczuwa winę, choć nie obiecała wcześniej wspólnego wyjazdu.

Mapa 46

Poczucie winy, gdy różnisz się od swojej rodziny

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Czy chodzi o realną krzywdę, czy o rozczarowanie różnicą?
2. Które wartości chcę zachować we własnym wyborze?
3. Czy mogę okazać szacunek bez udawania zgody?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Nazwij konkretną różnicę i własne zachowanie.
2. Sprawdź fakty, obietnice i skutki dla innych.
3. Jeśli skrzywdziłaś lub skrzywdziłeś, rozważ naprawę; jeśli chodzi o różnicę, rozważ spokojne podtrzymanie stanowiska.
4. Wybierz bezpieczne wsparcie, gdy trudno ocenić sytuację.

✓ Nie musisz usuwać poczucia winy przed podjęciem decyzji. Mapa nie nakazuje zerwania więzi, pojednania ani ujawnienia przekonań.

✓ Przy nacisku lub zagrożeniu nie wymuszaj rozmowy. Uwzględnij bezpieczeństwo, zależność materialną i obowiązki opiekuńcze.

MAPA 47

Rodzina i rodzina pochodzenia

Relacja z matką lub osobą pełniącą tę rolę

Jak dziś uzgadniamy pomoc i samodzielność?

Ta mapa dotyczy aktualnego uzgadniania pomocy w dorosłej relacji. Dawne przyzwyczajenia mogą nie odpowiadać obecnym potrzebom. Nie zakładamy, że opisana trudność występuje ani że wynika z płci opiekuna.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

ZROZUM 1

Pomoc: czego rzeczywiście potrzebuję?

Zgoda: na jaki udział się umawiamy?

Samodzielność: o czym mogę decydować?

Pomoc i autonomia mogą współistnieć. Choroba, niepełnosprawność lub zależność materialna nie odbierają godności.

ROZPOZNAJ 2



CIAŁO

✓ Co czujesz, gdy ktoś pomaga bez zapytania?



MYŚLI

✓ Czy przyjęcie pomocy oznacza dla ciebie utratę prawa do decyzji?



ZACHOWANIE

✓ Czy zgadzasz się na wsparcie, a później unikasz kontaktu?

ZOBACZ CYKL 3

Nieuzgodniona pomoc → poczucie utraty wpływu → niewypowiedziana potrzeba → narastające napięcie → kolejne nieporozumienie

To hipotetyczny wzorzec, nie opis każdej relacji.

Przykład fikcyjny: Dorosła Lena z Olsztyna docenia pomoc cioci, która ją wychowała. Chce jednak ustalać wcześniej termin odwiedzin.

Mapa 47

Relacja z matką lub osobą pełniącą tę rolę

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Która pomoc jest dla mnie użyteczna?
2. Co wymaga wcześniejszego uzgodnienia?
3. Jak mogę zachować wpływ przy rzeczywistych ograniczeniach?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Wybierz jedną obecną sytuację dotyczącą pomocy.
2. Oddziel potrzebne wsparcie od nieuzgodnionego działania.
3. Wybierz bezpieczne doprecyzowanie zasad albo inne źródło pomocy.
4. Sprawdź, czy nowe ustalenie jest dobrowolne i wykonalne.

- ✓ Nie musisz utrzymywać kontaktu ani odtwarzać relacji, której nie było. Pytania mogą dotyczyć także innych opiekunów.
- ✓ Nie rezygnuj nagle z niezbędnej opieki. Przy przemocy szukaj ochrony i wsparcia; wspólna rozmowa nie jest obowiązkiem.

Mapa 48
Rodzina i rodzina pochodzenia

Relacja z ojcem lub osobą pełniącą tę rolę

Co jest możliwe w tej relacji teraz?

Ta mapa pomaga odróżnić pożądaną odpowiedź bliskiej osoby od odpowiedzi dostępnej obecnie. Nie zakłada chłodu, nieobecności ani określonego charakteru ojca. Ten temat może dotyczyć każdego opiekuna.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Pragnienie: jakiej odpowiedzi potrzebuję?

Obserwacja: co rzeczywiście się wydarza?

Możliwość: na co mam wpływ teraz?

Brak oczekiwanej odpowiedzi nie określa twojej wartości. Nie musisz uznawać krzywdzącego zachowania za dopuszczalne.

Rozpoznaj 2



✓ Jak reagujesz przed kolejną próbą rozmowy?



✓ Czy jedna odpowiedź ma rozstrzygnąć o twojej wartości?



✓ Czy ponawiasz tę samą prośbę bez uwzględnienia dotychczasowych reakcji?

Zobacz cykl 3

Nadzieja na określoną odpowiedź → ponowiona prośba → rozbieżność oczekiwań i reakcji → rozczarowanie → kolejna próba bez zmiany warunków.

To hipotetyczny wzorzec, nie przewidywanie przyszłości.

Przykład fikcyjny: Dorosły Tomasz z Siedlec chce porozmawiać z ojcem o ważnym sukcesie. Dostaje praktyczne rady, choć liczył na wysłuchanie.

Mapa 48

Relacja z ojcem lub osobą pełniącą tę rolę

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

- Jakiej konkretnej odpowiedzi oczekuję?
- Co pokazują dotychczasowe rozmowy, bez zgadywania intencji?
- Gdzie jeszcze mogę znaleźć potrzebne wsparcie?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Nazwij oczekiwaną odpowiedź możliwie konkretnie.
2. Sprawdź bezpieczeństwo i dotychczasowe doświadczenia.
3. Wybierz dobrowolną prośbę albo wsparcie poza tą relacją.
4. Oceń skutki bez obowiązku ponawiania kontaktu.

✓ *Nie musisz szukać osoby nieobecnej, wybaczać ani się pojednać. Możesz przerwać refleksję, jeśli jest zbyt obciążająca.*

✓ *Mapa nie przypisuje cech płci ani rodzinie biologicznej. Przy groźbach lub przemocy pierwszeństwo ma bezpieczeństwo, nie uzyskanie odpowiedzi.*

MAPA 49

Rodzina i rodzina pochodzenia

Konflikty między rodzeństwem

Aktualna sprawa nie musi stawać się rankingiem całego życia.

W dorosłym rodzeństwie spór może dotyczyć konkretnej decyzji, a zarazem przywoływać dawne porównania. Warto rozdzielić obecną sprawę od ocen całej osoby. Nie zakładamy rywalizacji ani bliskości w każdej rodzinie.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Sprawa: co trzeba uzgodnić teraz?

Historia: jakie dawne doświadczenie wraca?

Możliwości: czym dysponuje każda osoba?

Sprawiedliwy podział nie zawsze oznacza identyczny udział. Uwzględnij zdrowie, czas, zasoby i potrzeby osoby wymagającej opieki.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Co czujesz, gdy rozmowa przechodzi w porównywanie?



Myśli

✓ Czy jedna decyzja staje się dowodem, kto jest lepszy?



Zachowanie

✓ Czy zamiast ustaleń wyliczasz dawne przewinienia?

ZOBACZ CYKL 3

Bieżąca różnica → dawne porównanie → obrona własnej pozycji → wzajemne oskarżenia → brak aktualnego ustalenia.

To hipotetyczny wzorzec, nie opis każdego rodzeństwa.

Przykład fikcyjny: Dorosłe siostry Iga i Ola z Kielc ustalają wizyty u babci. Rozmowa schodzi na to, która od zawsze robiła więcej.

Mapa 49

Konflikty między rodzeństwem

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Jaka decyzja jest potrzebna dzisiaj?
2. Co jest faktem, a co porównaniem całego życia?
3. Jakie ograniczenia obu stron wymagają uwzględnienia?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Nazwij jedną obecną sprawę bez rankingu osób.
2. Sprawdź potrzeby, zasoby i obowiązki opiekuńcze.
3. Wybierz bezpieczne ustalenie albo przerwę i niezależną pomoc.
4. Jeśli uzgodniono działanie, określ zakres i termin sprawdzenia.

✓ Nie wciągaj dzieci w wybieranie strony. Kontakt, bliskość i pojednanie nie są obowiązkowe.

✓ Przemoc nie jest zwykłą rywalizacją. Nie wymuszaj wspólnej rozmowy; nie pozostawiaj osoby zależnej bez niezbędnej opieki.

MAPA 50

Rodzina i rodzina pochodzenia

Wzorce międzypokoleniowe

Podobieństwo nie jest dowodem nieuchronnego losu.

Teoria Bowena opisuje przekazywanie wzorców relacji między pokoleniami. Tutaj przyglądamy się znanym sposobom komunikacji, nie dziedziczeniu diagnozy. Podobne zachowanie może mieć różne przyczyny; ważne są także wyjątki i obecne warunki.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

ZROZUM 1

Obserwacja:
co rzeczywiście wiem?

Podobieństwo:
co wydaje się powtarzać?

Wyjątek:
kiedy było inaczej?

Nie wyciągaj wniosków o genach, traumie ani intencjach przodków z podobieństwa zachowań.

ROZPOZNAJ 2



✓ Co czujesz, gdy zauważasz znajomy sposób reagowania?



✓ Czy pojawia się przekonanie: „U nas zawsze tak będzie”?



✓ Czy powtarzasz zwyczaj bez sprawdzenia, czy nadal pomaga?

ZOBACZ CYKL 3

Znana sytuacja → znajoma reguła → automatyczna odpowiedź → podobny rezultat → wzmocnienie reguły.

To hipotetyczny wzorzec uczenia się, nie biologiczne przeznaczenie.

Przykład fikcyjny: Dorosły Paweł z Torunia pamięta unikanie rozmów o sporach. Zauważa podobny nawyk u siebie, ale też sytuacje, gdy rozmawia otwarcie.

Mapa 50

Wzorce międzypokoleniowe

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Co znam z własnego doświadczenia, a co z opowieści?
2. Jakie wyjątki nie pasują do ogólnej reguły?
3. Który obecny nawyk chcę zachować lub zmienić?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Wybierz jeden znany zwyczaj, bez poszukiwania ukrytych wspomnień.
2. Oddziel fakty, rodzinne opowieści i własne przypuszczenia.
3. Wybierz zachowanie pomocnej praktyki albo małą bezpieczną zmianę.
4. Obserwuj obecny skutek zamiast przewidywać los całej rodziny.

✓ Nie musisz zbierać prywatnych historii, konfrontować krewnych ani obwiniać przodków. Możesz przerwać refleksję.

✓ Zmiana nie wymaga odrzucenia całego dziedzictwa. Przy krzywdzie pierwszeństwo ma bezpieczeństwo; wyjaśnienie kontekstu nie usprawiedliwia przemocy.

Stres, trauma i poczucie bezpieczeństwa

Opis reakcji nie jest rozpoznaniem traumy ani dowodem aktualnego bezpieczeństwa.

Co znajdziesz w tej części

Mapy dotyczą walki, ucieczki, zamrożenia, przypodobania się i uległości oraz czynników wywołujących reakcje emocjonalne. Obejmują metaforę okna tolerancji, nadmierne pobudzenie, odcięcie, cielesne poczucie bezpieczeństwa i stabilizację po trudnych doświadczeniach.



Trzy perspektywy lektury

Otoczenie:

czy obecne warunki wymagają ochrony lub konkretnej pomocy?



Doświadczenie:

co można zauważyć lub opisać bez wymuszania wspomnień i odczuć?



Wsparcie:

jakie osoby, warunki lub usługi mogą pomóc w danej sytuacji?



Jak czytać mapy



Reakcje są zróżnicowane; opisy nie tworzą pełnej klasyfikacji ani obowiązkowej kolejności. Nie trzeba odnajdywać w sobie każdej reakcji. „Okno tolerancji" jest tu metaforą, nie skalą z progami ani pomiarem układu nerwowego. Przykłady są fikcyjne.

Ważne rozróżnienie

Poczucie spokoju nie dowodzi braku zagrożenia, a silne pobudzenie nie wyjaśnia samo swojej przyczyny. Nowe lub niepokojące objawy mogą wymagać oceny medycznej. Brak protestu nie oznacza zgody; odpowiedzialność za przemoc ponosi osoba, która ją stosuje.





Nie wymuszaj skupiania uwagi na ciele, powrotu do wspomnień ani kontaktu z osobą zagrażającą. Możesz przerwać czytanie i skorzystać z pomocy. Nie zmieniaj leczenia ani zabezpieczeń na podstawie atlasu. W aktualnym zagrożeniu ochrona ma pierwszeństwo przed refleksją.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie jest protokołem terapii traumy.

MAPA 51

Stres, trauma i poczucie bezpieczeństwa

Reakcja walki

Mobilizacja do obrony nie oznacza obowiązku konfrontacji.

W obliczu odczuwanego zagrożenia organizm może mobilizować się do obrony. Napięcie nie dowodzi traumy ani nie przesądza, że ktoś nas atakuje. Reakcja organizmu i działanie wobec innych to różne rzeczy.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Sygnał: co zauważam?

Sytuacja: jakie są dostępne fakty?

Odpowiedź: co zwiększa bezpieczeństwo?

Takie sygnały mają różne przyczyny. Wyjaśnianie reakcji nie usprawiedliwia zastraszania ani przemocy.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Czy napinają się mięśnie lub zaciskają dłonie?



Myśli

✓ Czy czujesz przymus natychmiastowego odparcia zarzutu?



Zachowanie

✓ Czy podnosisz głos albo przerywasz rozmówcy?

Zobacz cykl 3

Odczuwany atak → mobilizacja → szybka ostra odpowiedź → napięcie w rozmowie → większe poczucie zagrożenia.

To hipotetyczny wzorzec rozmowy, nie uniwersalny przebieg reakcji obronnej.

Przykład fikcyjny: Dorosły Filip z Radomia słyszy uwagę o terminie. Napina dłonie i odpowiada ostro, zanim sprawdzi, czego dotyczy pytanie.

Mapa 51

Reakcja walki

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Czy istnieje teraz rzeczywiste zagrożenie?
2. Co wiem, a co dopowiadam o zamiarach drugiej osoby?
3. Jaka odpowiedź nie zwiększy ryzyka krzywdy?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Sprawdź aktualne bezpieczeństwo swoje i innych.

2. Przy realnym zagrożeniu szukaj ochrony i pomocy, nie konfrontacji.

3. W bezpiecznej sytuacji możesz zrobić przerwę albo spokojnie doprecyzować sprawę.

4. Jeśli reakcje utrudniają życie lub krzywdzisz innych, poszukaj profesjonalnej pomocy.

✓ Punkty 2 i 3 dotyczą różnych warunków. Nie musisz wracać do niebezpiecznej rozmowy.

112

Nie przypisuj nowych lub silnych objawów fizycznych automatycznie stresowi. W bezpośrednim zagrożeniu życia lub zdrowia dzwoń pod 112.

Mapa 52

Stres, trauma i poczucie bezpieczeństwa

Reakcja ucieczki

Oddalenie się może chronić; znaczenie zależy od sytuacji.

W obliczu odczuwanego zagrożenia organizm może przygotowywać się do oddalenia. Chęć wyjścia nie dowodzi traumy ani zaburzenia. Opuszczenie niebezpiecznego miejsca i odsunięcie bezpiecznej sprawy wymagają odmiennego rozumienia.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Ochrona: przed czym trzeba się zabezpieczyć?

Warunki: czy można bezpiecznie zostać?

Wybór: jakie możliwości są dostępne?

Sygnały nie rozstrzygają. o zagrożeniu. Nie oceniaj reakcji innych jako słabości; możliwość odejścia bywa ograniczona.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Czy serce przyspiesza lub nogi są napięte?



Myśli

✓ Czy pojawia się myśl: „Muszę natychmiast wyjść”?



Zachowanie

✓ Czy szukasz wyjścia lub odkładasz odpowiedź?

Zobacz cykl 3

Odczuwane zagrożenie → chęć oddalenia → szybkie wyjście → chwilowe odciążenie → trudniejszy powrót do sprawy.

To hipotetyczny wzorzec w bezpiecznej sytuacji, nie ocena ucieczki przed przemocą.

Przykład fikcyjny: Dorosła Nina z Opola wychodzi z bezpiecznego spotkania przy trudnym pytaniu. Później nie wie, jak wrócić do tematu.

Mapa 52

Reakcja ucieczki

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Przed jakim konkretnym ryzykiem chcę się oddalić?
2. Czy powrót byłby bezpieczny i dobrowolny?
3. Jakiego wsparcia potrzebuję, jeśli nie mogę odejść?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Sprawdź zagrożenie i dostępne możliwości ochrony.

2. Przy realnym niebezpieczeństwie szukaj bezpiecznego miejsca lub pomocy.

3. W bezpiecznej sytuacji wybierz przerwę albo dobrowolne ustalenie późniejszego kontaktu.

4. Przy powtarzających się trudnościach rozważ konsultację ze specjalistą.

Punkty 2 i 3 są alternatywne.
Nie wymuszaj pozostania ani powrotu; uwzględnij zdrowie, dostępność i opiekę nad osobami zależnymi.

Nie lekceważ nowych lub silnych objawów fizycznych.
W bezpośrednim zagrożeniu życia lub zdrowia dzwoń pod **112.**

MAPA 53

Stres, trauma i poczucie bezpieczeństwa

Reakcja zamrożenia

Brak ruchu lub słów nie oznacza zgody ani słabości.

Przy odczuwanym zagrożeniu może pojawić się mimowolne zahamowanie ruchu lub trudność z odpowiedzią. Samo milczenie nie pozwala rozpoznać przyczyny. Zamrożenie nie jest dowodem zgody; odpowiedzialność za przemoc ponosi sprawca.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Reakcja: co było możliwe w tej chwili?

Kontekst: jakie ograniczenia występowały?

Wsparcie: co jest potrzebne teraz?

Rozpoznaj 2

Ciało	✓ Czy trudno wykonać ruch mimo zamiaru?
Myśli	✓ Czy trudno zebrać słowa lub podjąć decyzję?
Zachowanie	✓ Czy pozostajesz nieruchomo lub milczysz?

Podobne objawy mogą mieć różne przyczyny, także medyczne. Nie oceniaj cudzej reakcji na podstawie wyglądu.

Zobacz cykl 3

Trudna chwila → brak odpowiedzi → późniejsza surowa ocena siebie → większe napięcie → obawa przed kolejną sytuacją.

To hipotetyczny wzorzec samooceny po zdarzeniu, nie mechanizm biologiczny zamrożenia.

Przykład fikcyjny: Dorosła Marta z Elbląga milknie podczas wymagającej rozmowy. Później ocenia siebie surowo, choć w tamtej chwili nie potrafiła odpowiedzieć.

Mapa 53

Reakcja zamrożenia

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Czy jestem teraz w bezpiecznym miejscu?
2. Co pomaga bez nacisku na natychmiastową odpowiedź?
3. Czy oceniam przeszłą reakcję z perspektywy dzisiejszych możliwości?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Sprawdź obecne bezpieczeństwo i pilne potrzeby.
2. Przy zagrożeniu szukaj dostępnej ochrony lub pomocy.
3. W bezpiecznym miejscu możesz poprosić o czas albo wsparcie zaufanej osoby.
4. Jeśli trudności powracają lub utrudniają życie, rozważ konsultację.

✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne. Nie wymuszaj ruchu, dotyku, kontaktu wzrokowego ani opowiadania zdarzenia.

Nagłe zaburzenia mowy lub ruchu wymagają pilnej oceny medycznej. W zagrożeniu życia lub zdrowia dzwoń pod 112.

MAPA 54

Stres, trauma i poczucie bezpieczeństwa

Reakcja przypodobania się i uległości

Łagodzenie cudzej reakcji nie zawsze oznacza swobodny wybór.

Termin „fawn" opisuje próbę zmniejszenia zagrożenia przez uspokajanie lub zadowalanie drugiej osoby. To opis reakcji, nie diagnoza. Życzliwość, współpraca i kompromis same w sobie nie świadczą o traumie ani uległości.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Intencja: czy chce tego działania?

Swoboda: czy mogę bezpiecznie odmówić?

Presja: czego obawiam się przy odmowie?

Zachowanie pod przymusem nie dowodzi dobrowolnej zgody. Nie obwiniaj osoby za sposób przetrwania zagrożenia.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Czy przy potakiwaniu odczuwasz napięcie?



Myśli

✓ Czy cudze niezadowolenie wydaje się niebezpieczne?



Zachowanie

✓ Czy zgadzasz się, zanim sprawdzisz własne możliwości?

Zobacz cykl 3

Obawa przed reakcją → szybkie potakiwanie → chwilowe ograniczenie napięcia → pominięcie własnej potrzeby → obawa przed następną odmową.

To hipotetyczny wzorzec, nie opis każdej uprzejmości ani gwarancja bezpieczeństwa.

Przykład fikcyjny: Dorosły Adam z Koszalina przyjmuje kolejne zadanie, obawiając się niezadowolenia rozmówcy. Dopiero później zauważa brak czasu.

Mapa 54

Reakcja przypodobania się i uległości

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Czego chcę, a na co zgadzam się pod presją?
2. Czy odmowa jest teraz bezpieczna?
3. Kto może wesprzeć mnie bez narzucania decyzji?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:

- **Presja** — nacisk na odpowiedź.
- **Potrzeba** — coś ważnego dla mnie.
- **Swoboda** — możliwość wyboru.
- **Reakcja przypodobania się i uległości**
- **Granica** — zakres akceptowanego działania.
- **Czas** — przestrzeń do namysłu.
- **Wsparcie** — pomoc w ochronie siebie.

To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Sprawdź bezpieczeństwo i możliwe konsekwencje odmowy.

2. Przy zagrożeniu szukaj ochrony i wsparcia; nie wymuszaj konfrontacji.

3. W bezpiecznej sytuacji możesz poprosić o czas albo wybrać małą granicę.

4. Przy powtarzających się trudnościach rozważ profesjonalną pomoc.

✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne. Uwzględnij zależność materialną, opiekę i realne ograniczenia; nie oceniaj siebie za brak natychmiastowej zmiany.

✓ **Żadna reakcja osoby krzywdzonej nie usprawiedliwia przemocy. W zagrożeniu życia lub zdrowia dzwoń pod 112.**

MAPA 55

Stres, trauma i poczucie bezpieczeństwa

Czynniki wywołujące reakcje emocjonalne

Zauważenie związku nie oznacza poznania całej przyczyny.

Dźwięk, zapach, słowo lub sytuacja mogą poprzedzać silną reakcję. Czasem przypominają trudne doświadczenie; czasem znaczenie jest niejasne. Sam związek w czasie nie dowodzi traumy ani tego, że obecna sytuacja jest bezpieczna lub niebezpieczna.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

ZROZUM 1

Bodziec: co wydarzyło się przed reakcją?

Kontekst: co jeszcze działo się tego dnia?

Znaczenie: co wiem, a czego się domyślam?

Nie trzeba odtwarzać szczegółów zdarzenia ani szukać ukrytych wspomnień. Objawy fizyczne mogą wymagać oceny medycznej.

ROZPOZNAJ 2



✓ Jaką zmianę zauważasz po dźwięku lub słowie?



✓ Czy obecna sytuacja kojarzy się z czymś wcześniejszym?



✓ Czy odchodzisz, milkniesz albo szukasz wsparcia?

ZOBACZ CYKL 3

Zauważony bodziec → silna reakcja → alarmująca interpretacja → większe napięcie → wzmożone wypatrywanie podobnych bodźców.

To hipotetyczny wzorzec, nie dowód jednej przyczyny.

Przykład fikcyjny: Dorosły Jan z Płocka zauważa napięcie po trzasku drzwi. Nie zna przyczyny; sprawdza obecną sytuację zamiast dopisywać historię.

Mapa 55

Czynniki wywołujące reakcje emocjonalne

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Co bezpośrednio poprzedziło zmianę samopoczucia?
2. Jakie inne okoliczności mogły mieć znaczenie?
3. Co jest potrzebne dla bezpieczeństwa teraz?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Sprawdź aktualne zagrożenie i pilne potrzeby.

2. Przy niebezpieczeństwie szukaj ochrony lub pomocy.

3. W bezpiecznym miejscu możesz krótko zanotować obserwację albo przerwać analizę.

4. Jeśli reakcje utrudniają życie, rozważ rozmowę ze specjalistą.

Punkty 2 i 3 są alternatywne. Nie prowokuj reakcji, by sprawdzić hipotezę; nie odtwarzaj trudnych scen bez potrzeby.

- ✓ Zapis jest opcjonalny i prywatny.
- ✓ Nie zmieniaj leczenia na podstawie tej mapy.

W zagrożeniu życia lub zdrowia dzwoń pod 112.

Mapa 56

Stres, trauma i poczucie bezpieczeństwa

Okno tolerancji

Metafora możliwości radzenia sobie, nie pomiar wartości człowieka.

„Okno tolerancji" to model opisujący zakres pobudzenia, w którym można pozostawać w kontakcie z sytuacją i odpowiadać na nią. Silne emocje mogą nadal się w nim mieścić. To metafora edukacyjna, nie test ani precyzyjna granica fizjologiczna.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Większe pobudzenie: napięcie, pośpiech, przeciążenie.

Możliwy kontakt: odczuwanie i wybór odpowiedzi.

Mniejsze pobudzenie: odrętwienie, wycofanie, spowolnienie.

Rozpoznaj 2



Ciało

✓ Czy czujesz pobudzenie, ciężkość lub coś innego?



Myśli

✓ Czy możesz śledzić rozmowę i rozważać możliwości?



Zachowanie

✓ Czy obecne wymagania przekraczają dostępne siły?

Nie przypisuj zmęczenia lub odrętwienia automatycznie traumie. Zdrowie, otoczenie i dostępne wsparcie mają znaczenie.

Zobacz cykl 3

Duże wymaganie → trudność pozostania w kontakcie → nacisk na dalsze działanie → większe przeciążenie → mniej przestrzeni na wybór.

To hipotetyczny wzorzec przeciążenia, nie przebieg obowiązkowy.

Przykład fikcyjny: Dorosła Ewa z Rzeszowa podczas długiego spotkania przestaje śledzić rozmowę. Rozważa przerwę zamiast oceniać swoją wartość.

Mapa 56

Okno tolerancji

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Czy mogę teraz rozumieć sytuację i wybierać odpowiedź?
2. Które wymaganie można bezpiecznie ograniczyć?
3. Jakie wsparcie jest dostępne bez dodatkowej presji?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:

- **Pobudzenie** — odczuwana aktywacja.
- **Kontakt** — orientacja w sytuacji.
- **Obciążenie** — obecne wymagania.
- **Okno tolerancji**
- **Zasób** — dostępne możliwości.
- **Przerwa** — chwilowe ograniczenie wymagań.
- **Wsparcie** — pomoc dostosowana do potrzeb.

To pojęcia do refleksji, nie lista przyczyn ani test.

Następne kroki 6

1. Sprawdź bezpieczeństwo i bieżące potrzeby.



2. Przy zagrożeniu szukaj ochrony lub pomocy.



3. W bezpiecznej sytuacji wybierz przerwę, mniejsze wymaganie albo wsparcie.



4. Przy utrzymujących się trudnościach rozważ konsultację.



✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne. Nie musisz osiągać określonego stanu ani wykonywać ćwiczeń oddechowych lub dotykowych.

✓ Model nie zastępuje oceny nowych objawów medycznych. W zagrożeniu życia lub zdrowia dzwoń pod 112.

MAPA 57

Stres, trauma i poczucie bezpieczeństwa

NADMIERNE POBUDZENIE

Gdy napięcie utrudnia odpoczynek i skupienie.

Wzmożona gotowość, drażliwość lub trudność ze snem mogą towarzyszyć stresowi. Same nie potwierdzają traumy ani konkretnego zaburzenia. Znaczenie mają sytuacja, zdrowie i wpływ objawów na codzienne życie.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

ZROZUM 1

Pobudzenie: odczuwana aktywacja.

Obciążenie: wymagania i warunki.

Funkcjonowanie: możliwość odpoczynku i działania.

ROZPOZNAJ 2



✓ Czy napięcie utrudnia wygodne siedzenie?



✓ Czy trudno skupić uwagę na jednej sprawie?



✓ Czy reagujesz szybciej, niż chcesz?

Nowych lub niepokojących objawów nie wyjaśniaj automatycznie stresem. Ich przyczynę może ocenić lekarz.

ZOBACZ CYKL 3

Wiele wymagań → wzrost napięcia → pośpiech w działaniu → mniej okazji do odpoczynku → dalsze przeciążenie.

To hipotetyczny wzorzec, nie obowiązkowy przebieg reakcji.

Przykład fikcyjny: Dorosły Adam z Opola po intensywnym dniu odpowiada na kilka wiadomości naraz. Rozważa odłożenie jednej niepilnej sprawy.

Mapa 57

Nadmierne pobudzenie

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Co teraz zwiększa obciążenie?
2. Która sprawa naprawdę wymaga natychmiastowej odpowiedzi?
3. Jakiej pomocy potrzebuję, aby bezpiecznie ograniczyć wymagania?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie test ani lista przyczyn.

Następne kroki 6

1. Sprawdź bezpieczeństwo i pilne potrzeby.

2. Przy zagrożeniu szukaj ochrony lub pomocy.

3. W bezpiecznej sytuacji rozważ przerwę albo ograniczenie jednej niepilnej sprawy.

4. Gdy objawy utrudniają życie, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą zdrowia psychicznego.

✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne. Zachowaj konieczną opiekę nad osobami zależnymi. Nie zmieniaj samodzielnie leczenia i nie wymuszaj wyciszenia.

W zagrożeniu życia lub zdrowia dzwoń pod 112.

Mapa 58

Stres, trauma i poczucie bezpieczeństwa

Odcięcie i obniżone pobudzenie

Podobne opisy mogą oznaczać różne doświadczenia.

Poczucie oddalenia od siebie lub otoczenia nie jest tym samym co zmęczenie. Spowolnienie i brak energii mogą mieć wiele przyczyn, także zdrowotnych. Nie przypisuj ich automatycznie traumie.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Oddalenie: poczucie braku kontaktu.

Zmęczenie: mało dostępnej energii.

Spowolnienie: wolniejsze działanie.

Te opisy nie tworzą jednej diagnozy ani kolejnych etapów.

Rozpoznaj 2



✓ Czy pojawia się senność lub ciężkość?



✓ Czy trudno śledzić rozmowę?



✓ Czy potrzebujesz więcej czasu na odpowiedź?

Nie oceniaj tych doświadczeń jako lenistwa. Nowe objawy lub luki w pamięci wymagają oceny specjalisty.

Zobacz cykl 3

Trudność w skupieniu → krytyczna ocena siebie → nacisk na natychmiastową sprawność → większe obciążenie → trudniejszy udział w zadaniu.

To hipotetyczny wzorzec samokrytyki, nie mechanizm dysocjacji.

Przykład fikcyjny: Dorosła Irena z Torunia podczas rozmowy traci wątek. Prosi o powtórzenie zamiast przypisywać sobie złą wolę.

Mapa 58

Odcięcie i obniżone pobudzenie

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

- Jak opisać doświadczenie bez nadawania mu diagnozy?
- Czy przeszkadza ono w bezpiecznym wykonywaniu zadania?
- Kto może pomóc w ocenie sytuacji?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie test ani lista przyczyn.

Następne kroki 6

1. Sprawdź bezpieczeństwo i możliwość dalszego działania.
2. Przy zagrożeniu lub nagłych objawach szukaj pilnej pomocy.
3. W bezpiecznej sytuacji rozważ przerwę albo poproś o spokojne powtórzenie informacji.
4. Przy nawracających trudnościach lub lukach w pamięci skorzystaj z konsultacji.

- ✓ Punkty 2 i 3 są alternatywne.
- ✓ Nie prowadź pojazdu przy zaburzonej świadomości.
  Nie wymuszaj wspomnień, dotyku ani ćwiczeń oddechowych.

Nagłe zaburzenia mowy lub jednostronne osłabienie mogą oznaczać stan nagły: dzwoń pod 112.

Mapa 59

Stres, trauma i poczucie bezpieczeństwa

Cielesne poczucie bezpieczeństwa

Odczucie i warunki zewnętrzne to różne informacje.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Po trudnym doświadczeniu ciało może pozostawać napięte mimo zmiany sytuacji. Spokój nie dowodzi braku zagrożenia, a napięcie samo nie potwierdza niebezpieczeństwa. Najpierw sprawdź obecne warunki, nie tylko odczucia.

Odczucie: czego doświadczam?

Warunki: co dzieje się wokół?

Ochrona: jaka pomoc jest dostępna?

Rozpoznaj 2



Ciało ✓ Czy czujesz napięcie, spokój lub coś innego?



Myśli ✓ Czy opierasz ocenę wyłącznie na odczuciu?



Zachowanie ✓ Czy możesz wybrać odległość i odmówić kontaktu?

Nie trzeba zamykać oczu, dotykać ciała ani skupiać się na oddechu. Dyskomfort można zgłosić bez uzasadniania go historią traumy.

Zobacz cykl 3

Napięcie → żądanie natychmiastowego spokoju → częste sprawdzanie odczuć → większa presja → trudniej skupić się na otoczeniu.

To hipotetyczny wzorzec presji, nie mechanizm każdej reakcji.

Przykład fikcyjny: Dorosła Olga z Gdyni w poczekalni wybiera miejsce dalej od innych. Nie traktuje napięcia jako dowodu swojej słabości.

Mapa 59

Cielesne poczucie bezpieczeństwa

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Jakie fakty mówią o obecnym bezpieczeństwie?
2. Czy mam możliwość odmowy, odejścia lub poproszenia o pomoc?
3. Jaka zmiana warunków byłaby teraz dostępna?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie test ani lista przyczyn.

Następne kroki 6

1. Sprawdź sytuację i pilne potrzeby.
2. Przy zagrożeniu szukaj ochrony lub pomocy.
3. W bezpiecznych warunkach rozważ zmianę miejsca albo przerwę od obserwowania ciała.
4. Przy utrzymujących się trudnościach rozważ konsultację.

Punkty 2 i 3 są alternatywne. Nie wymuszaj spokoju ani kontaktu fizycznego. Zgodę można wycofać. Nie rezygnuj z koniecznych zabezpieczeń medycznych.

Nowe objawy mogą wymagać oceny medycznej. W zagrożeniu życia lub zdrowia dzwoń pod 112.

MAPA 60

Stres, trauma i poczucie bezpieczeństwa

Stabilizacja i odzyskiwanie równowagi po trudnych doświadczeniach

Wsparcie codzienności bez wyznaczania terminu poprawy.

Po trudnym doświadczeniu reakcje i potrzeby mogą się zmieniać. Stabilizacja oznacza tu porządkowanie bieżącego bezpieczeństwa, podstawowych potrzeb i wsparcia. Nie jest obietnicą szybkiego wyzdrowienia ani obowiązkowym etapem każdej terapii.

Materiał edukacyjny dla dorosłych. Nie służy do stawiania diagnozy ani ustalania indywidualnego leczenia.

Zrozum 1

Bezpieczeństwo: ochrona teraz.

Potrzeby: codzienne warunki życia.

Wsparcie: pomoc dopasowana do sytuacji.

Rozpoznaj 2



✓ Czy masz warunki do odpoczynku i jedzenia?



✓ Czy wszystkie decyzje wydają się równie pilne?



✓ Czy podejmujesz więcej, niż możesz teraz udźwignąć?

Trudniejszy dzień nie przekreśla wcześniejszej poprawy. Nie musisz opowiadać szczegółów zdarzenia, aby prosić o praktyczną pomoc.

Zobacz cykl 3

Wiele pilnych spraw → próba samodzielnego rozwiązania wszystkiego → mniej odpoczynku → większe obciążenie → trudniejsze porządkowanie spraw.

To hipotetyczny wzorzec przeciążenia, nie przewidywanie przebiegu zdrowienia.

Przykład fikcyjny: Dorosły Paweł z Kielc po wypadku uzgadnia pomoc w zakupach. Sprawy medyczne pozostawia pod opieką lekarza.

Mapa 60

Stabilizacja i odzyskiwanie równowagi po trudnych doświadczeniach

Refleksja i bezpieczny następny krok

Odkrywaj 4

1. Co wymaga ochrony lub pomocy już teraz?
2. Która niepilna decyzja może poczekać?
3. O jaką konkretną pomoc mogę poprosić bez ujawniania szczegółów?

Idź dalej 5

Możliwe powiązania do refleksji:



To pojęcia do refleksji, nie test ani lista przyczyn.

Następne kroki 6

1. Sprawdź bezpieczeństwo i pilne potrzeby zdrowotne.

2. Przy zagrożeniu skorzystaj z pilnej pomocy.

3. W bezpiecznej sytuacji wybierz jedną potrzebę albo poproś o konkretną pomoc.

4. Gdy trudności zakłócają codzienność, rozważ profesjonalne wsparcie.

✓ *Punkty 2 i 3 są alternatywne. Uzgodnij pomoc z drugą osobą; zachowaj opiekę nad osobami zależnymi. Nie zmieniaj leczenia i nie narzucaj sobie terminu poprawy.*

✓ **Nie trzeba odtwarzać wspomnień. W zagrożeniu życia lub zdrowia dzwoń pod 112.**