

Moje wewnętrzne rusztowanie – czyli ja zadbać o swój dobrostan”

**Pomorska Biblioteka
Pedagogiczna** im. Gdańskiej
Macierzy Szkolnej w Gdańsku



Instytucja Samorządu
Województwa Pomorskiego

**XXIII Seminarium dla Nauczycieli
Bibliotekarzy
01.10.2025**

**mgr Kamila Józefiak
psycholog**

Płynna nowoczesność



Co się dzieje z tym światem

- Żyliśmy w uporządkowanym świecie (normy, zasady, społeczność, struktura, opieka państwa, prawo, porządek)
- Przewidywalność
- Bezpieczeństwo
- Fantazja o bezpiecznym, przewidywalnym świecie dorosłych – u dzieci bardzo ważna
- Fantazja o cywilizacji

W co gramy?

- Ostatnie 10 lat – epidemia, wojny, migracje ludności, uchodźcy, AI, cywilizacja cyfrowa, kryzys klimatyczny, zagrożony ład w świecie zewnętrznym, przemoc strukturalna – międzyludzka (kiedyś – pożary, katastrofy, niedźwiedź), relatywizm wiedzy, wartości, ruchy antyszczepionkowe i inne
- Wojny na tle religijnym, światopoglądowym, załamanie porządku geopolitycznego, populiści i antydemokraci wygrywają wybory
- Rosną w siłę ruchy prawicowo-socjalistyczne, ugruntowują się poglądy konserwatywne – a to są ostre poglądy, w których świat jawi się jako zagrażający, inni/obcy = zagrożenie, świat czarno-biały, my –wy to wyostrenie różnic
- Świat zewnętrzny ulega zniszczeniu, staje się nieprzewidywalny
- Uaktywnienie lęków
- Uaktywnienie traum transgeneracyjnych – pamięć wojny
- To uszkadza nasz świat wewnętrzny (świat zewnętrzny przenika do świata wewnętrznego)

Lęk, napięcie

- To naturalne, że się pojawia
- Wdrukowana emocja pierwotna
- Jesteśmy nim obciążeni atawistycznie - to taka spuścizna lęku po naszych przodkach – lęk potrzebny do przeżycia, ale jak jest długotrwały staje się obciążający, paraliżujący
- Mamy skłonność do lęku nadmiarowego
- Napięcie permanentne
- Martwimy się o przyszłość



Ciało migdałowe to centrum strachu

- Gdy jest zagrożenie życia to następuje rozregulowanie ciała migdałowego, taki stan najsilniejszego pobudzenia neurohormonalnego powoduje, że więcej rzeczy interpretujemy jako zagrażających nam, następuje wówczas gwałtowne uruchomienie osi stresu, trzeba wybić osobę z tego stanu poprzez pytania: Nie mogę znaleźć długopisu, czy ma Pani, czy widzi Pani tu długopis, Proszę policzyć do 5 – to komunikaty służące orientacji i stabilizacji emocjonalnej. Mózg w traumie – silna aktywacja układu limbicznego i kory wzrokowej, wyłączenie ośrodków mowy (dlatego człowiekowi w silnym stresie jest trudno nazwać, co się z nim dzieje, co czuje).

Stres – odpowiedź neurohormonalna

Czemu niektóre osoby zareagują ASD lub PTSD a inne nie w obliczu sytuacji kryzysowej?

- **Nadwrażliwość neurologiczna** (w wyniku traury, stresu utrzymują się wzbudzenia w podkorowych strukturach systemu limbicznego, tworzą się wzorce aktywacji neuronalnej, które same rozwijają się i podtrzymują neuronalną nadwrażliwość)

Czego potrzebuje człowiek w napięciu

- Spokoju
- Bezpieczeństwa
- Powrotu „do łona”
- Bycia chronionym
- Co zrobisz jak wybuchnie wojna? – „będę nadal obierać ziemniaki” – wyparcie, dysocjacje – przykład Garnizon
- To co pomaga to „obieranie ziemniaków”, ale i kontakt z rzeczywistością i ze swoim światem wewnętrznym, który stanowi nasze wewnętrzne rusztowanie – taka zdolność przełączania się jest wysoce adaptacyjna – to najlepszy sposób na radzenie sobie z lękiem

Czego potrzebuje „napięty umysł”

- Cykliczność
- Rutyna
- Powtarzalność i rytm
- Harmonia
- Zasady i normy = przewidywalność
- Przyjemność (czerpanie przyjemności z drobnych rzeczy, a nie z wysokiego C)
- Sen, relaks, odpoczynek
- reset

Jak wyciszyć głowę

- Uzależnienia, w tym uzależnienia behawioralne (szybkie pobudzenie układu nagrody, dopaminowy wyrzut – wzmocnienie, ale krótkotrwałe, potrzeba coraz więcej dopaminy żeby nam się „chciało chcieć”) – uzależnienia dają złudną powtarzalność, przewidywalność i reset – wyłączenie z ruminacji (ciągłego „przeżuwania”), leki, używki, netflix, rave music, jogging
- Jeśli świat zewnętrzny jest tak nieprzewidywalny – to inwestujmy w stabilny, bezpieczny świat wewnętrzny

Świat wewnętrzny to nasze wewnętrzne rusztowanie

- To zdolność przełączania, oparta na stabilnym świecie wewnętrznym, który pozostaje w kontrze do niepewnego, niestabilnego świata zewnętrznego
- Ta zdolność jest wysoce adaptacyjna – to najlepszy sposób na radzenie sobie z lękiem, kryzysem, napięciem i metoda budowania trwałego dobrostanu, gdy wokół panuje chaos

Świat wewnętrzny w nas

- To co jest ratunkiem to nasz świat wewnętrzny (nasze cechy, cele, anioły, wartości, dobro w nas, nasza historia, kompetencje, doświadczenia, zasoby wewnętrzne, przekazy i moc przodków, historia rodzinna przetrwania, aspekt duchowy – to nas chroni najbardziej)
- To wiedza o nas samych, to nasza tożsamość, kim jesteśmy, co chcemy po sobie zostawić, nasze wartości, pielęgnowanie w sobie dobra i nadziei
- Silne ego jest gotowe na śmierć – w sytuacji trudnej można chwycić się siebie, swoich wartości
- Sukces odnoszą ci, którzy potrafią się i lękać, ale i wydostać się z lęku. Ważne jest niczego nie udawać, przyznawać się do swojego strachu, złości, smutku, nie ukrywać tych emocji przed sobą
- Traumą można wówczas przekształcić w wyzwanie, ma ona wówczas jakiś sens, to co pomaga – to odpowiedzialność za siebie i innych – Viktor Frankl „Człowiek w poszukiwaniu sensu”

Strategie radzenia sobie uchodźców wojennych

- Niektórzy szybko opracowują scenariusze działania
- Inni reagują nieadekwatną czujnością (cały czas stan gotowości, nie mogą zasnąć dobrze, przysypiają na siedząco, krótkie drzemki)
- Inni są tu tylko „na chwilę” – wojna się zaraz skończy
- Inni „nadal obierają ziemniaki”
- Inni odcinają się całkowicie, wyłączenie mentalizacji, świata wewnętrznego, przytępienie uczuciowości wyższej

Stres a sytuacja kryzysowa

- Reakcja stresowa na realny stres – obrona życia lub zdrowia (niedźwiedź w lesie), energię stresu wykorzystujemy w sposób adaptacyjny na walkę lub ucieczkę
- Walka lub ucieczka – odreagowanie eksplozji – efektywna regeneracja (bo wykorzystano wzbudzoną energię)
- Organizm nie odróżnia realnego stresu od wyobrażeniowego
- Niezdrowy stres – nie wydajemy energii i brak jest regeneracji organizmu „po”, stres przeżywany „na siedząco” groźny dla organizmu, powoduje długotrwałą blokadę immunologiczną, zaburzenia gospodarki cukrowej i regeneracji, pojawiają się zaburzenia psychosomatyczne (implozyjne – do środka)
- „Albo ekspresja, albo depresja” (W. Eichelberger). Gdy ktoś nie pozwala sobie na ekspresję to uruchamia implozję, która niszczy organizm, ponosimy duże koszty nieodreagowanej energii
- Nasza cywilizacja – duża produkcja stresu strukturalnego (niedźwiedzi e-mail), odreagowywanie stresu na siedząco, brak ruchu, implozje

Chroniące wsparcie dla samego siebie – mentalizacja i budowanie wewnętrznego rusztowania

- Nie ma jednego wzorca rozmowy z samym sobą
- Gdy czegoś nie wiesz, przyznaj „Nie wiem tego”
- Daj wybrzmieć swoim emocjom, pozwól na regulację emocji (płacz, drżenie, ziewanie), kontakt nóg z podłożem, przyleganie do ziemi ważne, oddech, przeżyj emocje w ciele, daj odreagować emocjom w ciele.
- Dopiero po regulacji emocji w ciele – następuje kontenerowanie
- Rozmawiaj z sobą o sytuacji tu i teraz – to daje poczucie osadzenia
- W bardzo silnym kryzysie/napięciu pomóż sobie wyjść z dysocjacji – tu tzw. „irytacja mózgu” (jaki dzień dziś mamy, zobacz, co jest przed tobą, policzyć do 5, nazwij kolory na poduszce, policz książki na półce, pozmywaj naczynia), pomóż sobie w byciu „tu i teraz” – orientacja, kontakt ze sobą
- Po czasie – wyznacz cele krótkoterminowe, zaplanuj dzień jutrzejszy – nie rok do przodu :)

Chroniące wsparcie siebie w stresie

- W silnym napięciu/ kryzysie jesteśmy porozszczepiani, po wybrzmieniu emocji i byciu tu i teraz – pozwólmy działać naszej korze mózgowej – naszemu, zacznijmy rozmowę z samym sobą
- Nie ma niewłaściwych emocji, emocje są komunikatem o naszych potrzebach, ważne jest zrozumienie czego potrzebujemy, za lękiem, złością, smutkiem są konkretne potrzeby – upełnomocnienie – czego Ci potrzeba
- Można przywoływać dobre wspomnienia, ale gdy jesteś w silnych emocjach to lepiej pozwolić na ich rozegranie w ciele, po techniki wyciszenia sięgamy później
- Popatrz na problem z lotu ptaka, z różnych perspektyw – przypowieść o mnichu
- Ważne przywracanie układu nerwowego do stanu równowagi (nasz spokój dzięki neuronom lustrzanym udziela się innym), dlatego też szukajmy kontaktu ze spokojną osobą w otoczeniu

Dbaj o swoje wewnętrzne rusztowanie regularnie

- Przywróć swoją sprawczość – w stresie jestem nadal tym samym człowiekiem, generalnie, to Ja, wiem, co jest dla mnie ważne, co jest wartością, znam i cenię moje normy, granice
- Zadbaj o szacunek dla siebie i sens tego co robisz
- Przywróć porządek świata wewnętrznego - dalej jestem tym samym człowiekiem, boję się, gniewam... ale to cały czas jestem Ja
- Zadbaj o regenerację układu nerwowego (sen, jedzenie, fizjologia, zen, relaks, taniec)
- Dawkuj sobie ilość sieczeni informacyjnej z mediów, co jakiś czas sprawdzaj głównie komunikaty werbalne, unikaj nadmiaru obciążających obrazów TV, FB
- Inny jest stres, gdy oglądamy obrazy w TV (tu nasze działania są ograniczone) a inny gdy pomagamy (bo przemieniamy naszą energię w działanie, w pomaganie innym), stres kanalizujemy w aktywności
- Jasności granic własnych kompetencji i kompetencji innych
- Rozdzielaj uczucia i działania – pracuję/działam pomimo niechęci do szefa, oddzielaj oceny zachowania od oceny człowieka
- Ćwicz tak samo często te umiejętności, jak ćwiczysz regularnie na siłowni

Integrująca funkcja umysłu – do tego dążymy w mentalizacji

- Potrzebny jest czas, aby nasz umysł osiągnął pełną zdrową sprawność po traumie/kryzysie
- Sprawność umysłu to dostępność do obiektu opiekuna (zdolnego do mentalizowania, kontenerowania i odzwierciedlania przeżyć)
- Integrująca funkcja umysłu to odwrotność zjawiska dysocjacji (w stresie umysł dysocjuje, funkcje umysłu są zakłócone, regres, pojawiają się niekontrolowane i nieuporządkowane niższe funkcje – mózg gadzi)

Integrująca funkcja umysłu

- To zdolność do identyfikowania własnych przeżyć i doznań, przyporządkowania ich do siebie
- Wyróżniamy 3 istotne czynniki integrującej funkcji umysłu:
 1. Zakotwiczenie w czasie (prezentyfikacja, jestem w czasie, czas płynie, świadomość czasu)
 2. Zakotwiczenie w ciele (personifikacja, to moje ciało, moje przeżycia)
 3. Synteza (łączenie różnych aspektów doświadczeń i odczuć)

Buduj wewnętrzne rusztowanie

Nie mamy wpływu na to, co nas spotyka w życiu, ale mamy wpływ na to, jak do tego podejdziemy, jak to obrobimy – i do tego potrzebne jest nam wewnętrzne rusztowanie – nasz wewnętrzny stabilny świat i ciągłość umysłu.

Drogą do osiągnięcia stabilizacji psychicznej i dobrostanu jest stanie oko w oko ze swoim napięciem, przeżycie tego napięcia, nawet z krótkim jego przeżywaniem, aby następnie za pomocą mentalizacji i oparcia się na rusztowaniach – nie wkroczyć w drogę autodestrukcji czy wyautowania się np. poprzez ucieczkę w uzależnienia.



*„Przebieg życia człowieka zależy w dużym stopniu od stanu jego zdrowia psychicznego. **Emocje** i sfera psychiczna w znaczący sposób warunkują szczęście i poczucie radości życia, wiążą się bardzo mocno z samoakceptacją i akceptacją innych oraz z jakością relacji z innymi osobami” (co na to Seligman?)*