

Cień — Nienazywalne

To, czego nie można powiedzieć, ale trzeba zobaczyć

TOM 5

Prawa autorskie

Copyright © 2026. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejszy materiał został opracowany jako treść edukacyjna, refleksyjna i rozwojowa. Nie zastępuje psychoterapii, diagnozy psychologicznej, konsultacji psychiatrycznej, porady medycznej ani indywidualnej opieki specjalistycznej.

Treści dotyczące cienia, nieświadomości, nienazywalnego, wstydu, milczenia, symboli, trudnych emocji i ukrytych treści psychicznych należy traktować jako zaproszenie do refleksji, a nie jako gotową diagnozę lub ostateczne wyjaśnienie doświadczeń czytelnika.

Praca z tym, co niewypowiedziane, może poruszać delikatne lub intensywne obszary psychiki. Jeżeli podczas lektury pojawi się silny dyskomfort, panika, odcięcie, wspomnienia traumatyczne, poczucie utraty kontroli, myśli o skrzywdzeniu siebie lub innych albo trudność w powrocie do codziennego funkcjonowania, należy przerwać pracę i skorzystać ze wsparcia wykwalifikowanego specjalisty.

Kopiowanie, rozpowszechnianie, odsprzedaż, udostępnianie, modyfikowanie lub wykorzystywanie tego materiału bez zgody właściciela praw jest zabronione.

Spis treści

Wprowadzenie — str. 03

Moduł 01 — Próg nienazywalnego — str. 04

Czym jest nienazywalne? — str. 05

Dlaczego niektóre prawdy nie mają słów? — str. 06

Milczenie jako ochrona psychiki — str. 07

Różnica między ukryciem a wyparciem — str. 08

Pierwsze znaki, że coś prosi o zobaczenie — str. 09

Moduł 02 — Milczenie, wstyd i zakazane słowa — str. 10

Słowa, których nie wolno było wypowiedzieć — str. 11

Wstyd jako strażnik nienazywalnego — str. 12

Tajemnica, która organizuje psychikę — str. 13

Lęk przed konsekwencją prawdy — str. 14

Kiedy ciało mówi zamiast ust — str. 15

Niewypowiedziane „nie” — str. 16

Niewypowiedziane pragnienie — str. 17

Niewypowiedziany ból — str. 18

Ćwiczenie: słownik zakazanych zdań — str. 19

Moduł 03 — Symbole, obrazy i język pośredni — str. 20

Moduł 04 — To, czego boimy się zobaczyć w sobie — str. 30

Moduł 05 — Praktyki bezpiecznego zbliżania się do nienazywalnego — str. 40

Moduł 06 — Widzenie, integracja i nowe słowa — str. 50

Zakończenie — str. 55

Są rzeczy, które najpierw trzeba zobaczyć, zanim będzie można je powiedzieć

Są rzeczy, których nie da się powiedzieć od razu.

Nie dlatego, że są nieważne.

Czasem właśnie dlatego, że są zbyt ważne.

Niektóre prawdy psychiczne nie przychodzą jako jasne zdanie.

Przychodzą jako napięcie.

Jako obraz.

Jako sen.

Jako milczenie.

Jako wstyd.

Jako nagły lęk.

Jako ciężar w ciele.

Jako niechęć bez wyjaśnienia.

Jako pragnienie, którego nie umiemy przyznać.

Jako ból, który nie ma historii.

Jako zdanie zatrzymane w gardle.

Jako poczucie, że „coś jest”, choć nie wiemy jeszcze co.

Nienazywalne nie zawsze jest czymś mrocznym.

Czasem jest smutkiem, który nigdy nie dostał miejsca.

Czasem gniewem, którego nie wolno było poczuć.

Czasem miłością, której nie można było okazać.

Czasem pragnieniem życia, które zostało przykryte wstydem.

Czasem lękiem, który chronił przed prawdą.

Czasem wspomnieniem, które nie jest jeszcze gotowe stać się opowieścią.

Ten tom nie będzie zmuszał Cię do wyznań.

Nie będzie mówił: „musisz nazwać wszystko”.

Nie będzie udawał, że każde odczucie ma proste znaczenie.

Nie będzie zachęcał do rozbijania ochrony psychiki na siłę.

Będzie zaproszeniem do czegoś delikatniejszego:

do zauważenia;

do stworzenia bezpiecznej przestrzeni;

do słuchania ciszy;

do rozróżnienia wstydu od prawdy;

do pracy z symbolem;

do szukania języka pośredniego;

do pozwolenia, by to, co niewypowiedziane, najpierw zostało zobaczone.

Bo czasem pierwszym aktem integracji nie jest mówienie.

Czasem pierwszym aktem integracji jest uczciwe, łagodne zobaczenie:

„To istnieje we mnie.”

Moduł 01

Próg nienazywalnego

Moduł 01

Próg nienazywalnego

Nie wszystko, co prawdziwe, zaczyna się od słowa. Niektóre treści najpierw pojawiają się jako cisza, obraz, napięcie albo cień."

Koncepcja: Strona ma wprowadzić czytelnika w spokojny, bezpieczny i refleksyjny ton. Nienazywalne ma zostać przedstawione jako obszar wymagający szacunku, a nie jako coś, co trzeba natychmiast rozwiązać.

Czym jest nienazywalne?

Nienazywalne to to, co istnieje w psychice, ale nie ma jeszcze słów.

Może być obecne jako emocja, której nie umiemy nazwać.

Jako wspomnienie bez jasnego obrazu.

Jako wstyd, który blokuje głos.

Jako pragnienie, które wydaje się zakazane.

Jako gniew, którego nie wolno było poczuć.

Jako ból, który nie pasuje do żadnej opowieści.

Jako lęk przed prawdą.

Jako symbol w śnie.

Jako napięcie w ciele.

Jako milczenie wokół pewnego tematu.

Jako zdanie, które zatrzymuje się przed ustami.

Nienazywalne nie zawsze jest czymś dramatycznym.

Czasem to proste zdanie:

„Nie chcę tego.”

Albo:

„To mnie zraniło.”

„Potrzebuję pomocy.”

„Jestem zły.”

„Jestem samotny.”

„Pragnę więcej.”

„Nie umiem już udawać.”

„Nie wiem, kim jestem bez tej roli.”

Dlaczego więc nie można tego powiedzieć?

Bo słowo może budzić konsekwencję.

Bo prawda może zmienić relację.

Bo wstyd może zatrzymać głos.

Bo psychika może chronić się przed zbyt szybkim odkryciem.

Bo nie było nikogo, kto umiałby to usłyszeć.

Bo sami jeszcze nie umiemy tego przyjąć.

Nienazywalne jest więc nie tyle brakiem treści, ile brakiem bezpiecznej formy.

To, co nie ma jeszcze słowa, może nadal mieć znaczenie.”

Ważne:

„Nienazywalne to nie pustka. To treść, która nie znalazła jeszcze bezpiecznego języka.

Dlaczego niektóre prawdy nie mają słów?

Niektóre prawdy nie mają słów, ponieważ słowo byłoby zbyt szybkie.

Psychika nie zawsze ujawnia wszystko natychmiast.

Czasem najpierw tworzy ochronę.

Brak słów może oznaczać:

- że doświadczenie było zbyt intensywne;
- że nikt nie nauczył nas języka dla tej emocji;
- że w rodzinie lub środowisku pewne tematy były zakazane;
- że prawda mogłaby zmienić ważną relację;
- że wstyd blokuje głos;
- że pojawia się konflikt między tym, co czujemy, a tym, kim chcemy o sobie myśleć;
- że ciało pamięta szybciej niż umysł rozumie;
- że potrzebujemy czasu, aby poczuć się bezpiecznie.

Przykłady:

Ktoś mówi: „Nie wiem, dlaczego jest mi źle.”

A pod spodem może istnieć smutek, który przez lata nie miał miejsca.

Ktoś mówi: „Nie umiem tego wytłumaczyć.”

A ciało może już pokazywać napięcie, lęk albo granicę.

Ktoś mówi: „To nic takiego.”

A wewnątrz coś czuje, że właśnie dotknięto ważnego bólu.

Ktoś mówi: „Nie powinienem tak czuć.”

A nienazywalne ukrywa się za zakazem.

Brak słów nie jest dowodem, że nic nie istnieje.

Może być dowodem, że coś jeszcze nie znalazło bezpiecznego kształtu.”

Ważne:

„Czasem psychika milczy nie dlatego, że nie ma prawdy, ale dlatego, że prawda potrzebuje ochrony, zanim stanie się słowem.

Milczenie jako ochrona psychiki

Milczenie nie zawsze jest pustką.

Czasem jest zbroją.

Może chronić przed odrzuceniem.

Przed karą.

Przed konfliktem.

Przed zawstydzeniem.

Przed utratą więzi.

Przed poczuciem, że prawda zniszczy wszystko.

Przed bólem, na który kiedyś nie było wsparcia.

Dziecko może milczeć, bo wie, że nikt nie uniesie jego prawdy.

Dorosły może milczeć, bo nauczył się, że mówienie jest niebezpieczne.

Ciało może milczeć słowami, ale mówić napięciem.

Relacja może wyglądać spokojnie, choć pod spodem żyje niewypowiedziany ból.

Milczenie może kiedyś pomagać.

Ale jeśli trwa zbyt długo, zaczyna organizować życie.

Człowiek przestaje mówić, czego chce.

Przestaje mówić, czego nie chce.

Przestaje mówić, co go boli.

Przestaje mówić, co pamięta.

Przestaje mówić, co czuje naprawdę.

Przestaje mówić nawet do siebie.

Praca z cieniem nie polega na natychmiastowym wykrzyczeniu wszystkiego.

Czasem pierwszy krok jest mniejszy:

„Zauważam, że milczę.”

„To milczenie czegoś pilnuje.”

„Nie muszę go dziś łamać.”

„Mogę zapytać, czego się boi.”

„Mogę stworzyć jedno bezpieczne zdanie tylko dla siebie.”

Pytanie pomocne:

„Czy moje milczenie nadal mnie chroni, czy już mnie więzi?”

Ważne:

„Milczenie zasługuje na pytanie, zanim zostanie osądzone.

Różnica między ukryciem a wyparciem

Nie wszystko, co ukryte, działa w ten sam sposób.

Czasem wiemy, co czujemy, ale nie chcemy tego powiedzieć.

To może być ukrycie.

Przykład:

„Wiem, że jestem zły, ale boję się to pokazać.”

„Wiem, że chcę odejść, ale nie jestem gotowy powiedzieć tego głośno.”

„Wiem, że coś mnie zabolalo, ale nie chcę wracać do tematu.”

Ukrycie bywa świadome albo częściowo świadome.

Jest tam treść, ale zatrzymujemy ją z powodu lęku, wstydu, lojalności, strategii lub potrzeby czasu.

Wyparcie jest głębsze.

W wyparciu psychika odsuwa treść poza dostęp świadomości, ponieważ mogła być zbyt trudna, sprzeczna, zawstydzająca lub przeciążająca.

Nie mówimy wtedy tylko:

„Nie chcę o tym mówić.”

Czasem naprawdę nie mamy dostępu do tego, co działa pod spodem.

Ale treść wyparta może wracać pośrednio:

jako napięcie;

sen;

reakcja nieproporcjonalna;

powtarzający się wzorzec;

lęk bez jasnego źródła;

projekcja;

silna niechęć;

zazdrość;

poczucie winy;

słowo, którego nie można wypowiedzieć.

Trzeba tu zachować ostrożność.

Nie należy zgadywać na siłę, co zostało wyparte. Nie należy tworzyć pewnych historii bez podstaw.

Bezpieczniejsze pytanie brzmi:

„Co mogę zauważyć dzisiaj w moich reakcjach, bez zmuszania psychiki do natychmiastowej odpowiedzi?”

Ważne:

„Ukrycie mówi: „nie chcę tego powiedzieć”. Wyparcie mówi ciszej: „to jeszcze nie może stać się świadome wprost”.

Pierwsze znaki, że coś prosi o zobaczenie

Nienazywalne rzadko zaczyna od pełnego zdania.

Częściej daje sygnały.

Nie są to dowody. Są zaproszeniami do obserwacji.

Możliwe znaki, że coś prosi o zobaczenie:

1. Reakcja jest większa niż sytuacja

Mały bodziec uruchamia silny lęk, wstyd, gniew, smutek albo zamrożenie.

2. Pojawia się zdanie: „Nie wiem, o co mi chodzi”

A jednak ciało i emocje pokazują, że coś jest ważne.

3. Trudno wypowiedzieć jedno konkretne słowo

Na przykład: „nie”, „chcę”, „boję się”, „zazdroszczę”, „potrzebuję”, „odchodzę”, „to bolało”.

4. Temat wywołuje nagłe zmęczenie lub odcięcie

Psychika może chronić się przed zbyt szybkim kontaktem.

5. Powtarza się sen, obraz lub symbol

Nie trzeba go od razu tłumaczyć. Warto go zapisać.

6. Pojawia się wstyd bez jasnej przyczyny

Wstyd może pilnować czegoś, co nie miało prawa zostać zobaczone.

7. Ciało reaguje szybciej niż język

Gardło się zaciska, brzuch napina, oddech zatrzymuje, dłonie sztywnieją.

8. Pojawia się silna niechęć do jakiegoś tematu

Czasem niechęć chroni granicę. Czasem chroni cień.

9. Powraca pytanie, którego unikasz

Nie znika, nawet jeśli próbujesz je zignorować.

Ćwiczenie krótkie:

Wybierz jeden sygnał i dokończ zdania:

„Zauważam, że...”

„Nie muszę jeszcze wiedzieć, co to znaczy.”

„Mogę zapytać łagodnie: czego to dotyczy?”

„Jednym bezpiecznym krokiem będzie...”

Ważne:

„To, co prosi o zobaczenie, nie zawsze prosi o natychmiastowe wyjaśnienie.

Moduł 02

Milczenie, wstyd i zakazane słowa

Moduł 02

Milczenie, wstyd i zakazane słowa

Czasem słowo nie znika dlatego, że jest nieważne. Znika, ponieważ kiedyś jego wypowiedzenie wydawało się zbyt niebezpieczne."

Koncepcja: Strona ma wprowadzić czytelnika w temat zdań, które zostały zatrzymane: przez rodzinę, kulturę, relację, wstyd, lojalność lub dawną potrzebę ochrony. Ton ma być delikatny, nieoskarżający i bezpieczny.

Słowa, których nie wolno było wypowiedzieć

Niektóre słowa są małe, ale dla psychiki bardzo trudne.

„Nie.”

„Chcę.”

„Boję się.”

„Jestem zły.”

„To mnie boli.”

„Nie zgadzam się.”

„Potrzebuję pomocy.”

„Nie chcę już udawać.”

„Zazdroszczę.”

„Pragnę więcej.”

„Nie kocham tak, jak powinienem.”

„Nie czuję się bezpiecznie.”

„To było dla mnie za dużo.”

Słowo staje się zakazane, gdy jego wypowiedzenie grozi utratą czegoś ważnego:

miłości,

akceptacji,

obrazu siebie,

spokoju w rodzinie,

przynależności,

kontroli,

roli,

iluzji,

relacji,

poczucia bycia „dobrym człowiekiem”.

Dziecko może nauczyć się, że pewne słowa wywołują gniew, ciszę, karę albo zawstydzenie.

Dorosły może nadal nosić ten zakaz, nawet jeśli sytuacja się zmieniła.

Przykład:

Jeżeli w rodzinie „nie” było odbierane jako brak miłości, dorosły człowiek może mówić „tak” nawet wtedy, gdy ciało i psychika mówią coś innego.

Jeżeli pragnienie było zawstydzane, dorosły może ukrywać własne cele pod troską o innych.

Jeżeli gniew był karany, dorosły może czuć napięcie, ale nie umieć powiedzieć: „to mnie przekracza”.

Pytanie pomocne:

„Jakiego słowa najbardziej boję się wypowiedzieć i co według mojej historii mogłoby się wtedy stać?”

Ważne:

„Zakazane słowo często pilnuje miejsca, w którym prawda spotyka lęk przed konsekwencją.

Wstyd jako strażnik nienazywalnego

Wstyd często stoi przy drzwiach nienazywalnego.

Mówi:

„Nie pokazuj tego.”

„Nie mów tego.”

„Nie przyznawaj się.”

„Schowaj to.”

„Jeśli ktoś zobaczy, kim jesteś naprawdę, odrzuci Cię.”

„To jest za dużo.”

„To jest brzydkie.”

„To jest słabe.”

„To jest niewłaściwe.”

„To nie pasuje do osoby, którą powinienes być.”

Wstyd może pilnować różnych treści:

potrzeby miłości,

lęku,

zazdrości,

gniewu,

pragnienia,

ciała,

seksualności,

błędu,

porażki,

zależności,

słabości,

ambicji,

wrażliwości,

smutku,

prawdy o relacji.

Wstyd często mówi: „to nie może zostać zobaczone”.

Ale warto zapytać:

Czy wstyd chroni mnie przed realnym niebezpieczeństwem?

Czy chroni mnie przed dawnym odrzuceniem?

Czy powtarza głos kogoś, kto kiedyś mnie zawstydził?

Czy ukrywa coś, co wcale nie jest złe, tylko bardzo delikatne?

Czy za wstydem jest potrzeba, która prosi o bezpieczne miejsce?

Praca z wstydem nie zaczyna się od wystawienia siebie na widok wszystkich.

Zaczyna się od łagodnego zdania:

„Jest we mnie wstyd. Nie muszę go nienawidzić. Mogę zapytać, czego pilnuje.”

Ważne:

„Wstyd nie zawsze chroni coś złego. Czasem chroni coś bardzo żywego, co kiedyś nie zostało przyjęte.

Tajemnica, która organizuje psychikę

Tajemnica nie zawsze jest jednym konkretnym faktem.

Czasem jest tematem, którego nie wolno dotknąć.

Czasem prawdą, której nikt nie uniesie.

Czasem emocją, która musiała zostać schowana.

Czasem częścią siebie, którą trzeba było ukryć.

Czasem wydarzeniem, wokół którego zbudowano ciszę.

Tajemnica może organizować psychikę.

Możesz unikać pewnych rozmów.

Możesz pilnować obrazu siebie.

Możesz kontrolować, kto co wie.

Możesz czuć napięcie przy określonych pytaniach.

Możesz bać się bliskości, bo bliskość mogłaby odsłonić prawdę.

Możesz żyć tak, jakby całe życie zależało od tego, aby coś nie zostało nazwane.

Ważne rozróżnienie:

Prywatność jest prawem.

Tajemnica staje się ciężarem, gdy wymaga od Ciebie ciągłego strachu, wstydu lub rozdzielenia siebie na części.

Nie wszystko trzeba mówić wszystkim.

Ale warto zapytać:

- Czy to, co ukrywam, chroni moją granicę, czy więzi moją psychikę?
- Czy milczę z wyboru, czy z przymusu?
- Czy mam choć jedno bezpieczne miejsce, gdzie mogę być bardziej prawdziwy?
- Czy ta tajemnica oddziela mnie od ludzi, od ciała, od własnego głosu?
- Co zmieniłoby się we mnie, gdybym przestał udawać przed samym sobą?"

Ważne:

„Prywatność daje przestrzeń. Tajemnica, która więzi, zabiera oddech.

Lęk przed konsekwencją prawdy

Czasem nie boimy się samej prawdy.

Boimy się tego, co prawda może zmienić.

Jeśli powiem „nie”, ktoś może się obrazić.

Jeśli powiem „to mnie zraniło”, relacja może nie wytrzymać.

Jeśli powiem „nie chcę tego”, ktoś może nazwać mnie egoistą.

Jeśli powiem „pragnę więcej”, będę musiał zobaczyć swoje niezadowolenie.

Jeśli powiem „jestem zły”, stracę obraz spokojnej osoby.

Jeśli powiem „nie kocham tak jak dawniej”, coś się skończy.

Jeśli powiem „potrzebuję pomocy”, nie będę już tym, który zawsze sobie radzi.

Lęk przed konsekwencją może zatrzymać słowo na lata.

Ale ważne jest rozróżnienie:

Zobaczenie prawdy nie zawsze oznacza natychmiastowe wypowiedzenie jej wszystkim.

Nazwanie czegoś przed sobą nie oznacza automatycznego działania.

Uznanie emocji nie oznacza chaosu.

Dopuszczenie prawdy nie oznacza, że wszystko musi się wydarzyć dziś.

Można zacząć od wewnętrznego zdania:

„To jest prawda, której się boję.”

„Nie muszę jeszcze wiedzieć, co z nią zrobię.”

„Mogę najpierw sprawdzić, czego potrzebuję, aby ją bezpiecznie unieść.”

Pytania pomocne:

- Jakiej konsekwencji najbardziej się boję?
- Czy ta konsekwencja jest realna dzisiaj, czy pochodzi z dawnej historii?
- Czy boję się reakcji innych, czy własnej zmiany?
- Czy prawda wymaga działania natychmiast, czy najpierw potrzebuje miejsca?
- Kto lub co mogłoby być bezpiecznym wsparciem przy tej prawdzie?”

Ważne:

„Prawda może zostać najpierw zobaczona w ciszy. Nie każda prawda musi od razu stać się publicznym wyznaniem.

Kiedy ciało mówi zamiast ust

Gdy usta milczą, ciało czasem zaczyna mówić.

Nie pełnym zdaniem.

Raczej sygnałem.

Gardło się zaciska.

Brzuch napina.

Oddech staje się płytki.

Dłonie sztywnieją.

Szczęką się zamyka.

Klatka piersiowa robi się ciężka.

Ciało chce się cofnąć.

Pojawia się nagłe zmęczenie.

Pojawia się zamrożenie.

Pojawia się odruchowy uśmiech, choć wewnątrz coś mówi „nie”.

Ciało może pokazywać:

słowo zatrzymane w gardle;

emocję bez języka;

granicę, której nie wypowiedziano;

prawdę, której się boimy;

pragnienie przykryte wstydem;

ból, który nie dostał miejsca;

lęk przed konsekwencją;

stary zakaz.

Ale ciało nie powinno być traktowane jak prosty słownik.

Nie mówimy:

„To napięcie na pewno oznacza jedną rzecz.”

Bezpieczniej powiedzieć:

„Moje ciało reaguje. Mogę zapytać, czy jest tam coś niewypowiedzianego.”

Przykład:

W rozmowie mówisz: „wszystko w porządku”, ale gardło się zaciska, a brzuch napina. Zamiast wymuszać wyjaśnienie, możesz zapisać:

„Moje usta powiedziały jedno. Moje ciało pokazało coś innego. Czego boję się nazwać?”

Ważne:

„Ciało nie zawsze mówi jasno, ale często pokazuje, gdzie słowo zostało zatrzymane.

Niewypowiedziane „nie

Jednym z najtrudniejszych słów bywa słowo „nie”.

Ma tylko trzy litery, ale może nieść ogromny lęk.

„Nie” może wydawać się niebezpieczne, jeśli kiedyś oznaczało:

karę,

ciszę,

odrzućcie,

oskarżenie o egoizm,

utratę miłości,

konflikt,

wstyd,

rozczarowanie innych,

koniec roli grzecznej osoby.

Kiedy „nie” nie może zostać wypowiedziane, często zmienia formę.

Staje się napięciem.

Staje się zmęczeniem.

Staje się irytacją.

Staje się dystansem.

Staje się pretensją.

Staje się cichym wycofaniem.

Staje się zgodą, po której ciało robi się ciężkie.

Staje się relacją, w której człowiek znika.

Niewypowiedziane „nie” może dotyczyć:

prośby,

dotyku,

pracy,

rozmowy,

obowiązku,

relacji,

tempa,

oczekiwań,

roli,

odpowiedzialności,

dostępności emocjonalnej.

Nie każde „nie” trzeba wypowiedzieć ostro.

Czasem pierwsze dojrzałe formy brzmią:

„Potrzebuję chwili.”

„Nie mogę się teraz zgodzić.”

„To dla mnie za dużo.”

„Chcę to przemyśleć.”

„Nie odpowiem od razu.”

„Potrzebuję innego tempa.”

„Nie chcę rozmawiać w taki sposób.”

Pytanie pomocne:

„Gdzie w moim życiu ciało mówi „nie”, choć usta nadal mówią „tak”?””

Ważne:

„Niewypowiedziane „nie” często staje się cieniem granicy.

Niewypowiedziane pragnienie

Pragnienie bywa trudniejsze do wypowiedzenia niż ból.

Ból może budzić współczucie.

Pragnienie może budzić ocenę.

„Chcę więcej.”

„Chcę być widziany.”

„Chcę odpocząć.”

„Chcę tworzyć.”

„Chcę odejść.”

„Chcę zostać.”

„Chcę bliskości.”

„Chcę wolności.”

„Chcę sukcesu.”

„Chcę czułości.”

„Chcę życia, które bardziej przypomina mnie.”

Pragnienie może zostać zatrzymane, gdy wydaje się:

egoistyczne,

zbyt duże,

niemądre,

niebezpieczne,

seksualne,

ambitne,

dziecinne,

sprzeczne z rolą,

sprzeczne z rodziną,

sprzeczne z obrazem „dobrego człowieka”.

Kiedy pragnienie trafia do cienia, nie znika.

Może wrócić jako zazdrość.

Jako żal.

Jako irytacja wobec tych, którzy żyją swobodniej.

Jako poczucie pustki.

Jako fantazja.

Jako smutek bez wyjaśnienia.

Jako ciało, które ożywa przy pewnych obrazach i zamiera przy własnych zakazach.

Ważne:

Uznanie pragnienia nie oznacza, że trzeba je natychmiast zrealizować.

Pragnienie potrzebuje świadomości, wartości, granic i odpowiedzialności.

Pierwszy krok może brzmieć:

„Widzę, że czegoś pragnę. Nie muszę jeszcze wiedzieć, co z tym zrobię.”

Ważne:

„Pragnienie ukryte w cieniu często nie prosi najpierw o działanie. Prosi o prawo do istnienia.

Niewypowiedziany ból

Nie każdy ból został wypowiedziany.

Niektóry ból został przełknięty.

Niektóry został przykryty pracą.

Niektóry zamienił się w milczenie.

Niektóry został nazwany przesadą.

Niektóry został wyśmiany.

Niektóry musiał poczekać, bo inni mieli gorzej.

Niektóry nie miał świadków.

Niektóry był zbyt samotny, aby stać się opowieścią.

Niewypowiedziany ból może dotyczyć:

straty,

odrzućenia,

zawodu,

zdrady,

samotności,

braku ochrony,

niewidzialności,

niesprawiedliwości,

dzieciństwa,

ciała,

relacji,

słów, które zraniły,

słów, których nikt nie powiedział.

Ból, który nie został uznany, może wracać jako:

ciężar,

smutek bez nazwy,

chłód,

odcięcie,

wrażliwość na podobne sytuacje,

nadmierna reakcja,

trudność z zaufaniem,

potrzeba izolacji,

złość na tych, którzy nie widzą.

Czasem najtrudniejsze zdanie brzmi:

„To naprawdę bolało.”

Nie trzeba od razu wiedzieć, co dalej.

Nie trzeba od razu przebaczać.

Nie trzeba od razu opowiadać całej historii.

Czasem pierwszy krok to uznać:

„Mój ból nie musiał być widziany wtedy, ale może zostać zobaczony przeze mnie teraz.”

Ważne:

„Ból niewypowiedziany często nie potrzebuje natychmiastowej analizy. Potrzebuje uznania, że był prawdziwy.

Ćwiczenie: słownik zakazanych zdań

To ćwiczenie pomaga zobaczyć zdania, które zostały zatrzymane.

Nie musisz ich nikomu mówić.

Nie musisz działać natychmiast.

Nie musisz wybierać najtrudniejszego zdania.

Wystarczy zacząć od jednego bezpiecznego fragmentu.

Krok 1 — Wybierz obszar

Zaznacz, czego dotyczy zatrzymane zdanie:

granicy,

bólu,

gniewu,

pragnienia,

lęku,

wstydu,

relacji,

ciała,

odpoczynku,

potrzeby pomocy,

prawdy o sobie.

Krok 2 — Dokończ zdania

„Boję się powiedzieć...”

„Nie wolno mi przyznać, że...”

„Gdybym powiedział prawdę, mogłoby...”

„Moje ciało zatrzymuje zdanie...”

„Najmniejsza część prawdy brzmi...”

Krok 3 — Zauważ reakcję ciała

Przy każdym zdaniu zapytaj:

„Co dzieje się w gardle?”

„Co dzieje się w brzuchu?”

„Czy oddech się zmienia?”

„Czy pojawia się wstyd, lęk, ulga, napięcie?”

Krok 4 — Zapisz lęk przed konsekwencją

„Boję się, że jeśli to zobaczę lub powiem, to...”

Krok 5 — Stwórz łagodniejszą wersję zdania

Przykład:

Zdanie trudne: „Nie chcę już tego życia.”

Łagodniejsza wersja: „Jest część mnie, która czuje, że potrzebuje zmiany.”

Zdanie trudne: „Jestem zły na Ciebie.”

Łagodniejsza wersja: „Jest we mnie gniew, który chce zostać zrozumiany.”

Zdanie trudne: „Potrzebuję pomocy.”

Łagodniejsza wersja: „Nie chcę już nieść wszystkiego sam.””

Formularz do wypełnienia:

„Obszar: _____

Boję się powiedzieć: _____

Moje ciało reaguje przez: _____

Boję się konsekwencji: _____

Najmniejsza część prawdy brzmi: _____

Łagodniejsza wersja zdania: _____

Jeden bezpieczny krok: _____ ”

Ważne:

„Zakazane zdanie nie musi od razu stać się rozmową. Może najpierw stać się prywatnym miejscem prawdy.

Moduł 03

Symbole, obrazy i język pośredni

Moduł 03

Symbole, obrazy i język pośredni

Kiedy słowo jest zbyt trudne, psychika czasem mówi obrazem."

Koncepcja: Strona ma wprowadzić czytelnika w pracę z językiem pośrednim. Celem nie jest sztywne interpretowanie symboli, ale uczenie się, jak łagodnie patrzeć na obrazy psychiki bez natychmiastowego wyjaśniania.

Dlaczego psychika mówi symbolem?

Symbol pojawia się wtedy, gdy zwykłe słowo jest za małe.

Psychika może nie powiedzieć od razu:

„boję się bliskości”.

Może pokazać obraz zamkniętego domu.

Może nie powiedzieć:

„czuję się uwięziony”.

Może pokazać sen o pokoju bez drzwi.

Może nie powiedzieć:

„noszę niewypowiedziany gniew”.

Może pokazać ogień, zaciśniętą pięść albo burzę.

Symbol jest językiem pośrednim.

Nie jest jeszcze pełnym wyjaśnieniem.

Nie jest też przypadkową ozdobą.

Jest formą, przez którą coś niewypowiedzianego może zbliżyć się do świadomości bez natychmiastowego odsłonięcia.

Symbole mogą pojawiać się w:

snach,

rysunkach,

fantazjach,

wspomnieniach,

skojarzeniach,

słowach, które wracają,

obrazach ciała,

reakcjach na sztukę,

powtarzających się metaforach,

nagłych wizjach lub wyobrażeniach.

W pracy z symbolem nie pytamy od razu:

„Co to na pewno znaczy?”

Bezpieczniej zapytać:

„Co ten obraz we mnie porusza?”

„Jakie uczucie mu towarzyszy?”

„Czy ten symbol przybliżył mnie do czegoś, czego nie umiem powiedzieć?”

„Czy mogę zostać przy nim chwilę bez wymuszania odpowiedzi?”

Symbol jest jak drzwi uchylone na tyle, na ile psychika może to dziś znieść."

Ważne:

„Symbol nie musi zostać natychmiast rozszyfrowany. Czasem wystarczy, że zostanie potraktowany jak wiadomość wymagająca szacunku.

Sen jako przestrzeń nienazywalnego

Sen nie zawsze mówi wprost.

Czasem pokazuje scenę.

Dom, którego nie znasz, ale czujesz, że jest Twój.

Korytarz bez końca.

Osobę, która nie ma twarzy.

Dziecko, którym trzeba się zająć.

Drzwi, które nie chcą się otworzyć.

Wodę, która rośnie.

Schody prowadzące w dół.

Zwierzę, które patrzy.

Pokój, do którego nie wolno wejść.

Głos, którego nie można wydobyć.

Sen może dotyczyć tego, czego w dzień nie umiemy nazwać.

Nie trzeba pytać:

„Co ten sen oznacza według ogólnego słownika?”

Lepiej zapytać:

„Co ten sen oznacza dla mnie?”

„Jakie uczucie zostało po przebudzeniu?”

„Który element snu był najmocniejszy?”

„Czy sen pokazuje coś, czego unikam?”

„Czy jakaś postać ze snu przypomina część mnie?”

„Jakie słowo przychodzi, gdy patrzę na ten obraz?”

„Czy sen prosi o działanie, czy tylko o uwagę?”

Przykład:

Sen: „Stoję przed drzwiami, ale nie mogę wejść.”

Możliwe pytania:

„Do jakiego miejsca w sobie nie mam dostępu?”

„Czy boję się zobaczyć coś po drugiej stronie?”

„Czy drzwi chronią, czy blokują?”

Ważne: sen nie musi mieć jednej właściwej interpretacji.

Czasem sen jest jak list napisany językiem obrazu. Nie trzeba od razu rozumieć całego listu, aby zauważyć, że został wysłany.”

Ważne:

„Sny nie zawsze wyjaśniają nienazywalne. Czasem tylko pokazują, gdzie ono czeka.

Obraz, który wraca

Czasem jakiś obraz wraca.

Nie zawsze jako sen.

Może wracać w myślach.

W wyobraźni.

W rysunku.

W słowie.

W metaforze.

W reakcji na muzykę.

W scenie z filmu.

W krajobrazie, który porusza bardziej niż powinien.

W uczuciu, że pewien symbol „coś robi” w środku.

Powracający obraz może być prosty:

zamknięte drzwi,

pusta sala,

ciemna woda,

dziecko w kącie,

most,

klucz,

maski,

dom bez okien,

las,

walizka,

ptak w klatce,

ręce, które coś trzymają,

głos za ścianą.

Nie trzeba go natychmiast tłumaczyć.

Warto go opisać.

Krok pierwszy:

„Co dokładnie widzę?”

Krok drugi:

„Jaką atmosferę ma ten obraz?”

Krok trzeci:

„Co czuję w ciele, gdy na niego patrzę?”

Krok czwarty:

„Czy ten obraz czegoś broni, coś ukrywa, coś pokazuje, coś zaprasza?”

Krok piąty:

„Gdyby ten obraz miał jedno zdanie, jakie by było?”

Przykład:

Obraz: „Walizka, której nie otwieram.”

Możliwe zdanie: „Niosę coś, czego boję się rozpakować.”

Nie musisz od razu otwierać walizki.

Czasem wystarczy przyznać:

„Widzę, że ją niosę.””

Ważne:

„Powracający obraz może być miejscem, w którym psychika przechowuje treść jeszcze zbyt delikatną na pełne słowa.

Metafora jako bezpieczny most

Metafora pozwala powiedzieć coś prawdziwego bez mówienia wszystkiego wprost.

Zamiast:

„Jestem przerażony.”

Można najpierw powiedzieć:

„Czuję się jak ktoś stojący na cienkim lodzie.”

Zamiast:

„Jestem wściekły.”

Można powiedzieć:

„W środku jest we mnie zamknięty ogień.”

Zamiast:

„Nie mam dostępu do siebie.”

Można powiedzieć:

„Czuję się jak dom z zamkniętymi pokojami.”

Metafora jest mostem.

Nie jest ucieczką od prawdy.

Może być drogą do prawdy, gdy bezpośrednie słowo jest zbyt trudne.

Pomocne początki zdań:

„Czuję się jak...”

„To we mnie jest podobne do...”

„Gdybym miał narysować ten stan, wyglądałby jak...”

„Moje milczenie jest jak...”

„Mój wstyd jest jak...”

„Moje pragnienie jest jak...”

„Mój lęk wygląda jak...”

„Niewypowiedziane zdanie ma kształt...”

Przykład:

„Mój wstyd jest jak gruba zasłona.”

Pytania:

— Co zasłania?

— Przed kim chroni?

— Czy zasłona jest ciężka, stara, nowa, konieczna?

— Czy mogę ją dziś tylko zauważyć, bez odsuwania?

Metafora daje dystans. Dystans daje oddech. Oddech daje możliwość zobaczenia."

Ważne:

„Metafora nie zawsze mówi mniej. Czasem mówi dokładnie tyle, ile psychika może dziś bezpiecznie unieść.

Rysunek bez interpretacji

Niektórych rzeczy nie da się najpierw napisać.

Można je narysować.

Nie chodzi o sztukę.

Nie chodzi o ładny obraz.

Nie chodzi o talent.

Nie chodzi o interpretację psychologiczną.

Chodzi o danie formy czemuś, co nie ma jeszcze słów.

Możesz narysować:

kształt napięcia,
kolor wstydu,
linię granicy,
miejsce ciszy,
drzwi, których nie otwierasz,
postać, która czeka,
ciężar, który nosisz,
symbol pragnienia,
obraz lęku,
pustą przestrzeń.

Instrukcja:

Krok 1 — Weź kartkę lub otwórz pustą stronę w dokumencie.

Krok 2 — Zapytaj:

„Gdyby to, czego nie umiem powiedzieć, miało kształt, jaki kształt by miało?”

Krok 3 — Rysuj przez kilka minut bez poprawiania.

Krok 4 — Zatrzymaj się i popatrz na rysunek.

Krok 5 — Nie pytaj od razu: „co to znaczy?”

Zapytaj łagodniej:

„Co zauważam?”

„Które miejsce przyciąga uwagę?”

„Jakie uczucie pojawia się, gdy patrzę?”

„Czy jest tam coś zamkniętego, ukrytego, chronionego lub czekającego?”

„Gdyby rysunek miał tytuł, jaki by był?”

Przykład tytułu:

„Pokój, do którego nie wchodzę.”

„Miejsce, które czeka.”

„Moje nie bez głosu.”

„Ciężar bez historii.””

Ważne:

„Rysunek nie musi wyjaśniać. Może pozwolić zobaczyć to, co dotąd nie miało formy.

Sztuka, która dotyka cienia

Czasem sztuka dotyka nas w miejscu, do którego zwykłe słowa nie docierają.

Jakaś scena zostaje w pamięci.

Jakaś piosenka wywołuje łzy.

Jakiś obraz budzi napięcie.

Jakaś postać drażni bardziej niż powinna.

Jakaś historia przyciąga, choć nie wiemy dlaczego.

Jakiś fragment filmu uruchamia wstyd, tęsknotę, gniew albo lęk.

To może być ważne.

Sztuka często omija strażników psychiki.

Nie pyta wprost:

„Co wypierasz?”

Pokazuje obraz i pozwala, by coś w nas odpowiedziało.

Warto zauważać reakcje:

- Co mnie poruszyło?
- Która postać mnie przyciąga?
- Której postaci nie znoszę?
- Jaka scena wraca?
- Czy jest tam coś, czego pragnę?
- Czy jest tam coś, czego się boję?
- Czy ta historia pokazuje część mnie, której nie dopuszczam?
- Czy moja reakcja jest większa niż sama scena?

Przykład:

Postać, która mówi bez lęku, może wywołać irytację. Pod irytacją może znajdować się ukryte pragnienie własnego głosu.

Inny przykład:

Scena samotnego bohatera może wywołać łzy, ponieważ dotyka bólu, którego nie nazwaliśmy jako własnego.

Nie chodzi o to, by każde poruszenie tłumaczyć cieniem.

Chodzi o pytanie:

„Dlaczego właśnie to mnie dotknęło?”

Ważne:

„To, co porusza Cię w sztuce, czasem jest lustrem części Ciebie, która jeszcze nie ma bezpiecznego głosu.

Język ciała jako obraz

Ciało często tworzy obraz.

Nie mówi:

„boję się odrzucenia.”

Może pokazać:

„mam mur w klatce piersiowej.”

Nie mówi:

„trzymam gniew.”

Może pokazać:

„moje dłonie są jak zamknięte pięści.”

Nie mówi:

„nie mogę powiedzieć prawdy.”

Może pokazać:

„gardło jest jak zawiązany węzeł.”

Metafory ciała mogą brzmieć:

„Mam kamień w brzuchu.”

„Noszę zbroję na ramionach.”

„Moje serce jest za szkłem.”

„Stoję za ścianą.”

„Moje nogi chcą uciec.”

„Mój głos jest zamknięty w pudełku.”

„W środku jest mgła.”

„Czuję klatkę.”

„Czuję pusty pokój.”

Takie zdania są ważne, bo łączą ciało z obrazem.

Nie trzeba pytać:

„Czy to dosłownie prawda?”

Pytamy:

„Co ten obraz pomaga mi zobaczyć?”

„Jaka emocja mieszka w tej metaforze?”

„Czy obraz chroni, zatrzymuje, ukrywa, woła czy ostrzega?”

„Czy mogę narysować ten obraz?”

„Czy mogę nadać mu tytuł?”

„Czy mogę zapytać, czego potrzebuje?”

Przykład:

„Mam zbroję na ramionach.”

Pytania:

- Przed czym ta zbroja chroni?
- Kiedy ją zakładam?
- Czy jest ciężka?
- Czy kiedyś była potrzebna?
- Czy dziś mogę rozpiąć choć jeden pasek?”

Ważne:

„Metafora ciała jest miejscem, gdzie odczucie zaczyna stawać się obrazem, a obraz może kiedyś stać się słowem.

Kiedy symbol staje się słowem

Symbol nie zawsze pozostaje symbolem na zawsze.

Czasem po pewnym czasie zaczyna pojawiać się słowo.

Najpierw jest obraz:

„zamknięte drzwi.”

Potem tytuł:

„miejsce, do którego nie wchodzę.”

Potem uczucie:

„lęk i ciekawość.”

Potem zdanie:

„Boję się zobaczyć, czego naprawdę chcę.”

Potem pytanie:

„Co by się stało, gdybym pozwolił sobie to pragnąć?”

Potem mały krok:

„Zapiszę to tylko dla siebie.”

Tak często wygląda droga nienazywalnego.

Nie od ciszy do publicznego wyznania.

Ale od sygnału do obrazu.

Od obrazu do tytułu.

Od tytułu do uczucia.

Od uczucia do zdania.

Od zdania do odpowiedzialnego wyboru.

Możesz pracować z każdym symbolem przez prostą ścieżkę:

1. Obraz

„Co widzę?”

2. Atmosfera

„Jaki klimat ma ten obraz?”

3. Uczucie

„Co czuję, gdy na niego patrzę?”

4. Możliwe zdanie

„Gdyby ten obraz mówił jednym zdaniem, co by powiedział?”

5. Potrzeba

„Czego ta treść może potrzebować?”

6. Granica

„Czego nie trzeba robić jeszcze teraz?”

Przykład:

Obraz: „ptak w klatce.”

Atmosfera: „smutek i napięcie.”

Zdanie: „Czuję, że coś we mnie chce przestrzeni.”

Potrzeba: „więcej swobody.”

Granica: „nie muszę od razu zmieniać całego życia.””

Ważne:

„Pierwsze słowo nie musi być pełną prawdą. Może być tylko pierwszym bezpiecznym mostem.

Ćwiczenie: dziennik symboli i obrazów

Dziennik symboli pomaga śledzić to, co nienazywalne pokazuje pośrednio.

Nie musisz pisać dużo.

Nie musisz rozumieć wszystkiego.

Nie musisz interpretować symbolu od razu.

Wystarczy zapisać to, co się pojawia.

Co możesz zapisywać:

sen,

obraz,

metaforę,

scenę z filmu,

fragment muzyki,

rysunek,

reakcję ciała,

słowo, które wraca,

kolor,

kształt,

gest,

fantazję,

pustkę,

miejsce, które przyciąga uwagę.

Instrukcja:

Krok 1 — Zapisz symbol

„Dzisiaj pojawił się obraz...”

Krok 2 — Opisz go bez interpretacji

Kolor, kształt, miejsce, ruch, atmosfera, postać, przedmiot.

Krok 3 — Nazwij uczucie

„Gdy na to patrzę, czuję...”

Krok 4 — Zauważ ciało

„W ciele pojawia się...”

Krok 5 — Zadaj jedno pytanie

„Czego ten symbol może dotyczyć?”

Krok 6 — Nie wymuszaj odpowiedzi

Dopisz:

„Nie muszę jeszcze wiedzieć.”

Raz w tygodniu sprawdź:

- Czy jakiś symbol się powtarza?
- Czy pojawia się podobna atmosfera?
- Czy pewien obraz zbliża się do słowa?
- Czy coś staje się trochę bardziej widoczne?”

Formularz do wypełnienia:

„Data: _____

Symbol / obraz: _____

Opis bez interpretacji: _____

Uczucie: _____

Reakcja ciała: _____

Możliwe pytanie: _____

Jedno słowo, które przychodzi: _____

Nie muszę jeszcze: _____”

Ważne:

„Dziennik symboli nie służy rozwiązaniu zagadki. Służy budowaniu relacji z tym, co powoli wychodzi z cienia.

Moduł 04

To, czego boimy się zobaczyć w sobie

Moduł 04

To, czego boimy się zobaczyć w sobie

Nie wszystko, czego się boimy w sobie, jest złe. Czasem jest po prostu częścią życia, której nie nauczono nas przyjmować."

Koncepcja: Strona ma wprowadzić czytelnika w delikatny temat trudnych treści cienia. Nie chodzi o oskarżanie siebie, lecz o bezpieczne rozpoznawanie tego, co zostało odrzucone, zniekształcone, zawstydzane albo uznane za niemożliwe do przyjęcia.

Cień dobrego obrazu siebie

Każdy człowiek ma jakiś obraz siebie.

„Jestem dobry.”

„Jestem spokojny.”

„Jestem rozsądny.”

„Jestem pomocny.”

„Jestem silny.”

„Jestem niezależny.”

„Jestem lojalny.”

„Jestem osobą, która nie zazdrości.”

„Jestem osobą, która nie rani.”

„Jestem osobą, która zawsze sobie radzi.”

Taki obraz może pomagać budować tożsamość.

Ale może też tworzyć cień.

Bo jeśli muszę być zawsze dobry, trudno zobaczyć własny gniew.

Jeśli muszę być zawsze spokojny, trudno zobaczyć napięcie i sprzeciw.

Jeśli muszę być zawsze pomocny, trudno zobaczyć zmęczenie i niechęć.

Jeśli muszę być zawsze silny, trudno zobaczyć potrzebę opieki.

Jeśli muszę być zawsze niezależny, trudno zobaczyć tęsknotę za bliskością.

Jeśli muszę być zawsze lojalny, trudno zobaczyć prawdę, która może naruszyć relację.

Nienazywalne często zaczyna się tam, gdzie prawda nie pasuje do obrazu siebie.

Pytania pomocne:

- Jakim człowiekiem „muszę” być w swoich oczach?
- Jakiej emocji nie wolno mi mieć, jeśli chcę zachować ten obraz?
- Co ukrywam, żeby nadal czuć się dobry, silny, spokojny lub lojalny?
- Czy mój obraz siebie pozwala mi być człowiekiem, czy tylko rolą?
- Jaką część siebie mogę zobaczyć bez natychmiastowego potępienia?”

Ważne:

„Dobry obraz siebie staje się cieniem wtedy, gdy nie pozwala zobaczyć całego człowieka.

Zazdrość, której nie chcemy przyznać

Zazdrość jest jedną z emocji, które najczęściej chcemy ukryć.

Bo trudno powiedzieć:

„Zazdroszczę.”

Łatwiej powiedzieć:

„To mnie nie obchodzi.”

„Oni tylko udają.”

„To wcale nie jest takie wartościowe.”

„Nie lubię takich ludzi.”

„Ja po prostu jestem realistą.”

Zazdrość może być bolesna, ponieważ pokazuje miejsce, w którym czegoś pragniemy, ale nie czujemy do tego prawa.

Może dotyczyć:

sukcesu,

widoczności,

miłości,

ciała,

wolności,

talentu,

pieniędzy,

spokoju,

rodziny,

odwagi,

lekkości,

twórczości,

relacji,

życia, które wydaje się bardziej autentyczne.

Zazdrość w cieniu może zamienić się w krytykę.

Zamiast powiedzieć:

„Ja też tego pragnę.”

Mówimy:

„To głupie.”

„To nieuczciwe.”

„Ona przesadza.”

„On ma łatwiej.”

„To nie dla mnie.”

Pytania pomocne:

- Komu lub czemu zazdroszczę?
- Co dokładnie mnie porusza: efekt, odwaga, wolność, widoczność, lekkość?
- Jakie pragnienie ukrywa się pod zazdrością?
- Czy wierzę, że nie mam prawa do podobnego życia, wyboru lub ekspresji?
- Jaki jeden mały, uczciwy krok mogę zrobić w kierunku tego pragnienia?”

Ważne:

„Zazdrość nie musi prowadzić do niszczenia innych. Może prowadzić do rozpoznania własnego ukrytego pragnienia.

Gniew, którego się wstydzimy

Wiele osób boi się własnego gniewu.

Nie dlatego, że gniew zawsze jest niebezpieczny.

Czasem dlatego, że w ich historii gniew oznaczał:

krzyk,

karę,

przemoc,

odrzućenie,

utratę kontroli,

wstyd,

ciszę po konflikcie,

bycie nazwanym trudnym, złym albo niewdzięcznym.

Wtedy dorosły człowiek może nie pozwalać sobie nawet poczuć gniewu.

Gniew trafia do nienazywalnego.

Pojawia się jako:

zacisk szczęki,

napięte dłonie,

irytacja,

chłód,

dystans,

pasywna agresja,

sarkazm,

nagłe wybuchy po długim milczeniu,

poczucie winy po najmniejszym sprzeciwie.

A pod spodem może być proste zdanie:

„To mnie przekracza.”

„Nie zgadzam się.”

„To było niesprawiedliwe.”

„Nie chcę już tego brać na siebie.”

„Moja granica została naruszona.”

Gniew nie mówi automatycznie: „atakuj”.

Dojrzały gniew może mówić:

„zobacz granicę”;

„nazwij krzywdę”;

„przerwij automatyczną zgodę”;

„zadbaj o siebie”;

„przestań udawać, że nic się nie stało”.

Pytania pomocne:

— Czego boję się w swoim gniewie?

— Czy mylę gniew z przemocą?

— Jakie „nie” ukrywa się pod moim napięciem?

— Jak mogę uznać gniew bez atakowania?

— Jakie zdanie graniczne byłoby dojrzałą formą tej energii?”

Ważne:

„Gniew zobaczony może stać się granicą. Gniew wyparty często szuka drogi bocznej.

Potrzeba zależności i opieki

Niektórzy ludzie nauczyli się bardzo wcześnie nie potrzebować.

Nie prosić.

Nie przeszkadzać.

Nie płakać za długo.

Nie być ciężarem.

Nie oczekiwać, że ktoś przyjdzie.

Nie wierzyć, że wsparcie będzie dostępne.

Wtedy samodzielność staje się dumą.

Ale pod nią może zostać ukryta część, która nadal tęskni za opieką.

To może być trudne do zobaczenia.

Bo potrzeba opieki może budzić wstyd:

„Jestem słaby.”

„Jestem za dużo.”

„Nie powinienem potrzebować.”

„Nikt i tak nie pomoże.”

„Jeśli poproszę, stracę kontrolę.”

„Jeśli pokażę potrzebę, zostanę odrzucony.”

Nienazywalne zdanie może brzmieć:

„Nie chcę już być zawsze samowystarczalny.”

Albo:

„Potrzebuję, żeby ktoś był ze mną.”

„Chcę się oprzeć.”

„Chcę nie musieć wszystkiego unosić.”

„Chcę, żeby ktoś mnie zobaczył bez roli silnego człowieka.”

Uznanie potrzeby opieki nie oznacza bezradności.

Oznacza przyznanie, że człowiek jest relacyjny.

Pytania pomocne:

- Czy umiem prosić o wsparcie, zanim jestem całkowicie wyczerpany?
- Czy moja samodzielność jest wyborem, czy zbroją?
- Jakiej opieki potrzebuję, ale się jej wstydzę?
- Kto jest choć trochę bezpieczną osobą do małej prośby?
- Jak mogę ćwiczyć zależność bez utraty siebie?”

Ważne:

„Potrzeba opieki nie odbiera dojrzałości. Czasem dopiero pozwala przestać udawać, że człowiek nie potrzebuje nikogo.

Pustka, której nie umiemy nazwać

Pustka jest trudna, bo trudno ją opisać.

Nie jest dokładnie smutkiem.

Nie jest dokładnie lękiem.

Nie jest dokładnie gniewem.

Nie jest dokładnie spokojem.

Czasem człowiek mówi:

„Nic nie czuję.”

„Wszystko jest puste.”

„Nie wiem, czego chcę.”

„Nic mnie nie porusza.”

„Jestem jak za szybą.”

„Nie mam dostępu do siebie.”

Pustka może mieć różne znaczenia.

Może być zmęczeniem.

Może być ochroną przed zbyt silnym bólem.

Może być śladem długiego odcięcia od potrzeb.

Może być brakiem sensu po latach życia rolą.

Może być żałobą, która nie ma jeszcze łez.

Może być miejscem po pragnieniu, którego nie wolno było mieć.

Może być zatrzymaniem po przeciążeniu.

Nie trzeba jej od razu wypełniać.

Często próbujemy zakryć pustkę:

pracą,

jedzeniem,

ekranem,

relacjami,

pomaganiem,

kontrolą,

fantazją,

ciągłym planowaniem.

Ale czasem pustka prosi najpierw o łagodne zobaczenie:

„Jest we mnie miejsce, z którym straciłem kontakt.”

Pytania pomocne:

— Czy pustka jest spokojna, ciężka, zimna, odległa, napięta?

- Kiedy pojawia się najmocniej?
- Czy coś ją poprzedza: konflikt, presja, samotność, sukces, porażka, bliskość?
- Czy próbuję ją natychmiast zapełnić?
- Czy mogę zostać przy niej przez chwilę, mając jednocześnie kontakt ze stopami, oddechem i otoczeniem?"

Ważne:

„Pustka nie zawsze oznacza brak życia. Czasem oznacza miejsce, do którego życie jeszcze nie wróciło.

Fantazje, których się boimy

Niektóre fantazje budzą lęk, ponieważ wydają się nie pasować do naszego obrazu siebie.

Mogą dotyczyć ucieczki.

Zemsty.

Całkowitej zmiany życia.

Bycia kimś innym.

Mocy.

Dominacji.

Bezradności.

Widoczności.

Zniknięcia.

Intensywnej bliskości.

Zakazanego pragnienia.

Powiedzenia wszystkiego bez konsekwencji.

Fantazja nie zawsze jest dosłownym planem.

Czasem jest obrazem energii psychicznej.

Fantazja o ucieczce może mówić: „potrzebuję przestrzeni.”

Fantazja o wybuchu może mówić: „gniew nie ma ujścia.”

Fantazja o byciu widzianym może mówić: „ukrywam pragnienie uznania.”

Fantazja o zniknięciu może mówić: „jest mi za dużo.”

Fantazja o mocy może mówić: „czuję się bezsilny.”

Zamiast natychmiast się potępiać, można zapytać:

- Jaką emocję niesie ta fantazja?
- Jaką potrzebę pokazuje w symbolicznej formie?
- Czy jest tam gniew, pragnienie, lęk, wstyd, bezradność, głód życia?
- Czy fantazja pokazuje coś, czego nie umiem powiedzieć prościej?
- Jaka byłaby bezpieczna, odpowiedzialna forma tej potrzeby?

Ważne:

Fantazja nie usprawiedliwia krzywdzenia siebie ani innych. Jeżeli pojawiają się impulsy lub plany skrzywdzenia siebie albo kogoś, należy natychmiast szukać specjalistycznego wsparcia i nie zostawać z tym samemu.”

Ważne:

„Fantazja może być nie dosłowną instrukcją, lecz symboliczną wiadomością o napięciu, potrzebie lub zakazanej energii.

Niechęć jako ukryte lustro

Silna niechęć może być informacją.

Ale nie zawsze tą samą.

Czasem niechęć mówi:

„Ta osoba przekracza moją granicę.”

Czasem mówi:

„To zachowanie jest naprawdę niebezpieczne lub nieuczciwe.”

Czasem mówi:

„To przypomina mi dawny ból.”

A czasem mówi:

„Ta osoba pokazuje część mnie, której sobie nie pozwalam mieć.”

Dlatego nie należy mówić automatycznie:

„Jeśli czegoś nie lubię, to na pewno jest mój cień.”

To zbyt proste.

Lepsze pytanie brzmi:

„Co dokładnie porusza mnie tak mocno?”

Przykłady:

Niechęć do osoby bardzo widocznej może ukrywać własne pragnienie widoczności.

Niechęć do osoby proszącej o pomoc może ukrywać własną zakazaną zależność.

Niechęć do czyjegoś gniewu może wynikać z lęku przed własnym gniewem.

Niechęć do czyjejś swobody może pokazywać własne uwięzienie.

Niechęć do czyjejś wrażliwości może dotyczyć zawstydzonej części siebie.

Pytania pomocne:

- Co dokładnie mnie drażni?
- Czy ta cecha naprawdę jest szkodliwa, czy tylko zakazana dla mnie?
- Czy pojawia się tam granica, rana czy projekcja?
- Czy pod niechęcią jest zazdrość, lęk, wstyd albo pragnienie?
- Czy mogę zobaczyć tę reakcję bez natychmiastowego potępiania siebie lub drugiej osoby?”

Ważne:

„Niechęć może być granicą. Może być raną. Może być lustrem. Warto sprawdzić, zanim uznamy ją za prawdę o drugim człowieku.

Prawda, której nie chcemy stracić

Nie zawsze boimy się tylko tego, co bolesne.

Czasem boimy się zobaczyć coś dobrego.

Własny talent.

Własną siłę.

Własne pragnienie.

Własną wartość.

Własną zdolność kochania.

Możliwość zmiany.

Możliwość odejścia.

Możliwość bycia widzianym.

Możliwość życia inaczej.

Możliwość, że nie jesteśmy tak bezsilni, jak kiedyś myśleliśmy.

Dlaczego to też może być nienazywalne?

Bo jeśli zobaczę talent, mogę poczuć odpowiedzialność.

Jeśli zobaczę wartość, nie będę mógł dłużej godzić się na poniżanie.

Jeśli zobaczę pragnienie, będę musiał przyznać, że obecne życie nie wystarcza.

Jeśli zobaczę siłę, nie będę mógł dłużej ukrywać się za bezradnością.

Jeśli zobaczę miłość, mogę bać się straty.

Jeśli zobaczę możliwość, stracę wymówkę, że nic nie da się zrobić.

Cień nie zawiera tylko tego, czego się wstydzimy.

Może zawierać także to, czego boimy się przyjąć jako swoje.

Pytania pomocne:

- Jakiej dobrej prawdy o sobie boję się zobaczyć?
- Co zmieniłoby się, gdybym uznał swoją wartość, talent, siłę lub pragnienie?
- Czy łatwiej mi mówić o swoich ranach niż o swojej mocy?
- Czy ukrywam światło, bo boję się konsekwencji widoczności?
- Jaki mały gest przyjęcia mogę zrobić bez presji wielkiej zmiany?"

Ważne:

„Nienazywalne może być bólem. Ale czasem jest też ukrytym życiem, które boi się wyjść na światło.

Ćwiczenie: lustro trudnej prawdy

To ćwiczenie pomaga spojrzeć na jedną część siebie, której unikasz.

Nie wybieraj najtrudniejszego tematu.

Wybierz coś, co możesz dziś zobaczyć bez przekraczania siebie.

Krok 1 — Nazwij obszar

Zaznacz, czego dotyczy trudna prawda:

gniewu,
zazdrości,
pragnienia,
wstydu,
potrzeby opieki,
pustki,
talentu,
siły,
słabości,
granicy,
niechęci,
miłości,
zmiany.

Krok 2 — Dokończ zdanie

„Trudno mi przyznać, że...”

Krok 3 — Zauważ osąd

Dokończ:

„Boję się, że jeśli to zobaczę, okaże się, że jestem...”

Krok 4 — Oddziel część od całej tożsamości

Zamiast mówić:

„Jestem zły.”

Napisz:

„Jest we mnie część, która czuje gniew.”

Zamiast:

„Jestem słaby.”

Napisz:

„Jest we mnie część, która potrzebuje wsparcia.”

Zamiast:

„Jestem zazdrosny i okropny.”

Napisz:

„Jest we mnie zazdrość, która może pokazywać pragnienie.”

Krok 5 — Zapytaj o potrzebę

„Ta część może potrzebować...”

Krok 6 — Ustal granicę

„Nie muszę jeszcze...”

Przykłady:

„Nie muszę jeszcze mówić tego komuś innemu.”

„Nie muszę działać natychmiast.”

„Nie muszę rozumieć wszystkiego.”

„Nie muszę potępiać siebie.”

Krok 7 — Jeden bezpieczny krok

„Mogę dziś...”

zapisać jedno zdanie;

zrobić jeden wydech;

narysować symbol;

porozmawiać z kimś zaufanym;

zauważyć ciało;

odłożyć temat i wrócić później.”

Formularz do wypełnienia:

„Obszar: _____

Trudno mi przyznać, że: _____

Boję się osądu: _____

Łagodniejsze zdanie: _____

Możliwa potrzeba: _____

Nie muszę jeszcze: _____

Jeden bezpieczny krok: _____”

Ważne:

„Zobaczyć trudną prawdę nie znaczy stać się nią w całości. Oznacza przestać udawać, że żadna część nie puka do drzwi.

Moduł 05

Praktyki bezpiecznego zbliżania się do nienazywalnego

Moduł 05

Praktyki bezpiecznego zbliżania się do nienazywalnego

Nie trzeba wywierać drzwi psychiki. Czasem wystarczy usiąść przed nimi z wystarczającą łagodnością."

Koncepcja: Strona ma zapowiedzieć praktyczny etap e-booka. Czytelnik otrzyma konkretne ćwiczenia, które pomagają zauważać, zapisywać, rysować, symbolizować i delikatnie nazywać to, co dotąd było niewypowiedziane.

Zasady bezpieczeństwa przy nienazywalnym

Praca z nienazywalnym wymaga ostrożności.

Nie dlatego, że trzeba się bać własnej psychiki.

Ale dlatego, że to, co długo nie miało słów, często było chronione z jakiegoś powodu.

Zanim zaczniesz praktyki, pamiętaj:

1. Nie wymuszaj słów

Jeżeli słowo nie przychodzi, nie naciskaj. Możesz zostać przy obrazie, odczuciu, ciszy albo jednym fragmencie.

2. Nie wybieraj najtrudniejszego tematu jako pierwszego

Zacznij od czegoś, co jest poruszające, ale możliwe do uniesienia.

3. Masz prawo przerwać

Jeżeli pojawia się panika, silne odcięcie, dezorientacja, intensywny wstyd, przytłoczenie albo poczucie utraty kontroli, zakończ praktykę.

4. Wracaj do teraźniejszości

Poczuj stopy na podłodze. Nazwij pięć przedmiotów w pomieszczeniu. Dotknij stabilnej powierzchni. Przypomnij sobie aktualną datę.

5. Oddziel widzenie od działania

To, że coś zobaczysz, nie oznacza, że musisz natychmiast działać, mówić komuś albo podejmować wielką decyzję.

6. Nie interpretuj wszystkiego jako prawdy ostatecznej

Obraz, symbol, emocja lub odczucie są materiałem do refleksji, nie wyrokiem.

7. Szukaj wsparcia, gdy potrzeba

Jeżeli praca uruchamia traumatyczne wspomnienia, silne cierpienie, impulsy autodestrukcyjne lub trudność w codziennym funkcjonowaniu, skorzystaj z pomocy wykwalifikowanego specjalisty.

Najważniejsze zdanie:

„Mogę zobaczyć tylko tyle, ile dziś mogę bezpiecznie unieść.”

Ważne:

„Głębia bez bezpieczeństwa może stać się przemocą wobec siebie. Bezpieczeństwo nie sptyca pracy — ono ją umożliwia.

Praktyka: trzy kręgi zbliżenia

Nie do każdej prawdy trzeba podchodzić od razu bardzo blisko.

Czasem potrzebny jest dystans.

Ta praktyka pozwala zobaczyć temat w trzech kręgach.

Krąg zewnętrzny — opis bez wchodzenia w środek

Tutaj zapisujesz tylko to, co możesz powiedzieć bez dużego napięcia.

Przykłady:

„Jest temat, którego unikam.”

„Jest zdanie, które zatrzymuje się w gardle.”

„Jest emocja, której nie umiem nazwać.”

„Jest obraz, który wraca.”

Krąg środkowy — kontakt z reakcją

Tutaj zauważasz, co dzieje się, gdy temat jest trochę bliżej.

Pytania:

„Co czuję w ciele?”

„Czy pojawia się lęk, wstyd, ciekawość, smutek, napięcie?”

„Jaką metaforę ma ten temat?”

„Czy jest tam słowo, którego się boję?”

Krąg wewnętrzny — najmniejsza część prawdy

Tutaj nie szukasz całej prawdy. Szukasz najmniejszego zdania, które można dziś unieść.

Przykłady:

„To mnie dotyka.”

„Jest we mnie lęk.”

„Nie chcę już całkiem tego ignorować.”

„Część mnie pragnie zmiany.”

„Coś we mnie mówi „nie”.”

Instrukcja:

1. Narysuj trzy kręgi.
2. W zewnętrznym wpisz ogólny temat.
3. W środkowym wpisz reakcję ciała lub emocji.
4. W wewnętrznym wpisz tylko jedno małe zdanie.
5. Zakończ praktykę zdaniem: „Na dziś to wystarczy.””

Ważne:

„Nie musisz wejść do centrum, aby rozpocząć kontakt. Czasem wystarczy stanąć na progu.

Praktyka: nazwanie przez „część mnie

Czasem bezpośrednie zdanie jest zbyt ciężkie.

„Jestem zły.”

„Jestem zazdrosny.”

„Jestem słaby.”

„Jestem pusty.”

„Jestem egoistyczny.”

„Jestem okropny.”

Takie zdania mogą brzmieć jak wyrok na całą osobę.

Dlatego w pracy z cieniem pomaga język części.

Zamiast:

„Jestem zły.”

Możesz powiedzieć:

„Jest we mnie część, która czuje gniew.”

Zamiast:

„Jestem zazdrosny.”

„Jest we mnie część, która zazdrości i może czegoś pragnie.”

Zamiast:

„Jestem słaby.”

„Jest we mnie część, która potrzebuje wsparcia.”

Zamiast:

„Jestem pusty.”

„Jest we mnie część, która czuje pustkę albo utraciła kontakt.”

Zamiast:

„Nie chcę już tego życia.”

„Jest we mnie część, która potrzebuje zmiany i nie umie jeszcze powiedzieć jakiej.”

Instrukcja:

Krok 1 — Zapisz trudne zdanie w surowej formie.

Krok 2 — Przekształć je przez formułę:

„Jest we mnie część, która...”

Krok 3 — Dodaj zdanie bezpieczeństwa:

„Ta część nie jest całością mnie.”

Krok 4 — Zapytaj:

„Czego ta część potrzebuje?”

„Czego się boi?”

„Przed czym próbowała mnie chronić?”

„Jak mogę ją zobaczyć bez oddawania jej pełnej kontroli?”

Przykład:

Surowe zdanie: „Jestem okropny, bo czuję gniew.”

Język części: „Jest we mnie część, która czuje gniew. Ta część może pokazywać granicę. Nie musi atakować.”

Ważne:

„Język części pozwala zobaczyć cień bez zamieniania go w całą tożsamość.

Praktyka: pytanie bez odpowiedzi

Nie każde pytanie potrzebuje odpowiedzi od razu.

Niektóre pytania trzeba najpierw pozwolić sobie usłyszeć.

W pracy z nienazywalnym pośpiech może zamknąć proces.

Umysł chce szybko wiedzieć:

„Co to znaczy?”

„Skąd to się wzięło?”

„Co mam zrobić?”

„Czy to dobrze, czy źle?”

„Jak to rozwiązać?”

Ale psychika czasem potrzebuje innego tempa.

Ta praktyka polega na wybraniu jednego pytania i zostawieniu go otwartym.

Możliwe pytania:

„Czego nie chcę zobaczyć?”

„Jakiego słowa się boję?”

„Co moje ciało próbuje pokazać?”

„Czego pilnuje mój wstyd?”

„Co ukrywa moja zazdrość?”

„Jaka część mnie nie miała miejsca?”

„Co byłoby prawdą, gdybym nie musiał nikogo chronić?”

„Czego potrzebuję, ale nie umiem jeszcze poprosić?”

„Co chce zostać zobaczone, ale jeszcze nie wypowiedziane?”

Instrukcja:

1. Wybierz jedno pytanie.
2. Zapisz je na górze strony.
3. Nie odpowiadaj przez minutę.
4. Zauważ ciało.
5. Zapisz tylko pierwsze skojarzenia, obrazy lub słowa.
6. Zakończ zdaniem: „Nie muszę jeszcze wiedzieć.”
7. Wróć do pytania następnego dnia, jeśli chcesz.

Niepewność nie zawsze jest porażką.

Czasem jest przestrzenią, w której prawda przestaje być zmuszana i zaczyna się wyłaniać.”

Ważne:

„Pytanie może być formą obecności. Odpowiedź nie musi być natychmiastowa, aby proces był prawdziwy.

Praktyka: pudełko na trudne treści

Nie wszystko, co zostało zobaczone, trzeba od razu rozwijać.

Czasem odpowiedzialnym krokiem jest odłożenie.

Nie wyparcie.

Nie zaprzeczenie.

Nie ucieczka.

Tylko świadome powiedzenie:

„Widzę, że to istnieje. Teraz odkładam to w bezpieczne miejsce i wrócę, gdy będę miał więcej oparcia.”

Praktyka pudełka:

Krok 1 — Wyobraź sobie pudełko

Może być drewniane, papierowe, metalowe, jasne, zamykane na klucz albo przewiązane wstążką.

Krok 2 — Nadaj mu funkcję

To pudełko nie niszczy treści. Ono ją przechowuje.

Krok 3 — Włóż do pudełka symbol

Nie wkładaj całej historii. Włóż symbol:

słowo,

obraz,

kolor,

zdanie,

mały znak,

rysunek,

metaforę.

Krok 4 — Zamknij pudełko

Powiedz w myślach:

„To jest zauważone. Nie musi być teraz rozwiązane.”

Krok 5 — Wróć do teraźniejszości

Poczuj stopy. Rozejrzyj się. Nazwij pięć rzeczy w pokoju. Zrób jeden łagodny wydech.

Krok 6 — Zapisz, kiedy możesz wrócić

„Mogę wrócić do tego później, jeśli będę mieć wystarczające wsparcie i bezpieczeństwo.”

Ta praktyka jest szczególnie pomocna, gdy temat jest ważny, ale zaczyna przeciążać.”

Ważne:

„Granica wobec własnej głębi też jest formą troski.

Praktyka: list, którego nie trzeba wysłać

Niektóre słowa potrzebują najpierw istnieć na papierze.

Nie muszą od razu trafić do drugiej osoby.

List, którego nie trzeba wysłać, jest miejscem, gdzie możesz napisać prawdę bez natychmiastowej konsekwencji.

Możesz napisać do:

osoby, której czegoś nie powiedziałeś;

części siebie;

młodszej wersji siebie;

wstydu;

lęku;

gniewu;

relacji;

ciała;

milczenia;

przeszłości;

pragnienia.

Instrukcja:

Krok 1 — Zaczynij prosto

„Piszę ten list, bo jest coś, czego nie umiałem powiedzieć.”

Krok 2 — Nie cenzuruj pierwszej wersji

Nie musi być elegancka. Nie musi być sprawiedliwa. To nie jest dokument do wysłania. To jest przestrzeń rozpoznania.

Krok 3 — Użyj zdań pomocniczych

„Nie powiedziałem...”

„Bałem się powiedzieć...”

„Zabolało mnie...”

„Byłem zły, kiedy...”

„Potrzebowałem...”

„Pragnąłem...”

„Nie chcę już udawać...”

„Najtrudniej przyznać, że...”

Krok 4 — Zatrzymaj się

Po napisaniu nie podejmuj decyzji od razu. Odłóż list.

Krok 5 — Wróć do ciała

Poczuj stopy, napij się wody, rozejrzyj się po pomieszczeniu.

Krok 6 — Dopisz zdanie dorosłej opieki

„To, że to napisałem, nie oznacza, że muszę działać natychmiast. Mogę wybrać bezpieczny i dojrzały krok.””

Ważne:

„List prywatny pozwala słowom istnieć, zanim staną się rozmową.

Praktyka: od symbolu do bezpiecznego zdania

Symbol może być początkiem zdania.

Nie musi prowadzić do wielkiej interpretacji.

Może prowadzić do jednego bezpiecznego zdania.

Instrukcja:

Krok 1 — Wybierz symbol

Może to być sen, rysunek, obraz ciała, metafora, scena, przedmiot albo słowo, które wraca.

Przykłady:

drzwi,
walizka,
mur,
węzeł,
ptak,
klatka,
mgła,
dziecko,
pusta sala,
zbroja,
most,
klucz.

Krok 2 — Opisz symbol bez interpretacji

„Widzę...”

„Ma kolor...”

„Jest blisko / daleko...”

„Jest zamknięty / otwarty...”

„Jest ciężki / lekki...”

„Porusza się / stoi...”

Krok 3 — Nazwij uczucie

„Gdy patrzę na ten symbol, czuję...”

Krok 4 — Zapytaj symbol

„Gdybyś mógł powiedzieć jedno zdanie, co byś powiedział?”

Krok 5 — Zapisz pierwsze zdanie

Nie oceniaj. Nie poprawiaj. Nie wyjaśniaj za dużo.

Przykłady:

Symbol: mur

Zdanie: „Chronię coś, czego boję się pokazać.”

Symbol: walizka

Zdanie: „Niosę coś, czego jeszcze nie rozpakowałem.”

Symbol: ptak w klatce

Zdanie: „Jest we mnie część, która potrzebuje przestrzeni.”

Symbol: węzeł w gardle

Zdanie: „Jest słowo, którego boję się wypowiedzieć.”

Krok 6 — Dodaj granicę

„Nie muszę jeszcze...”

Ważne:

„Bezpieczne zdanie nie musi odkrywać wszystkiego. Ma tylko dać pierwszą formę temu, co dotąd było bez kształtu.

Praktyka: rozmowa z wstydem

Wstyd często mówi:

„Schowaj to.”

Zamiast walczyć z nim od razu, możesz spróbować z nim porozmawiać.

Nie po to, by mu się całkowicie podporządkować.

I nie po to, by go zniszczyć.

Po to, by zrozumieć, czego pilnuje.

Instrukcja:

Krok 1 — Nazwij obecność wstydu

„Jest we mnie wstyd.”

Krok 2 — Zlokalizuj go łagodnie

„Gdzie czuję go w ciele?”

„Czy chce się skulić, ukryć, zniknąć, milczeć?”

Krok 3 — Zadaj pytania wstydowi

„Czego próbujesz mnie uchronić?”

„Czego boisz się, jeśli to zostanie zobaczone?”

„Czy głos przypominasz?”

„Czy chronisz coś złego, czy coś delikatnego?”

„Czego potrzebujesz, aby trochę się rozluźnić?”

Krok 4 — Odpowiedz wstydowi z pozycji dorosłej

Przykłady:

„Nie musimy pokazywać tego wszystkim.”

„Możemy zobaczyć tylko mały fragment.”

„Nie będę Cię zmuszać.”

„Dziękuję, że próbowałaś chronić.”

„Teraz możemy szukać bezpieczniejszego sposobu.”

Krok 5 — Zapisz jedno zdanie

„Mój wstyd pilnuje...”

„Za wstydem może być...”

„Dziś mogę dać temu...”

Ważne:

Jeżeli wstyd staje się przytłaczający, przerwij praktykę i wróć do teraźniejszości. Nie trzeba przechodzić dalej."

Ważne:

„Wstyd słabnie nie wtedy, gdy zostaje upokorzony, ale wtedy, gdy przestaje musieć samotnie pilnować prawdy.

Plan 7 dni bezpiecznego widzenia

Ten plan pomaga zbliżyć się do nienazywalnego bez presji.

Wystarczy 10 minut dziennie.

Jeżeli którykolwiek dzień jest zbyt trudny, wróć do najprostszej praktyki: poczuj stopy, rozejrzyj się po pokoju i powiedz: „na dziś wystarczy”.

Dzień 1 — Trzy kręgi zbliżenia

Wybierz lekki lub średni temat. Zapisz:

„Na zewnętrznym kręgu widzę...”

„Na dziś nie muszę wchodzić głębiej niż...”

Dzień 2 — Język części

Dokończ zdanie:

„Jest we mnie część, która...”

Następnie dopisz:

„Ta część nie jest całością mnie.”

Dzień 3 — Pytanie bez odpowiedzi

Wybierz jedno pytanie i zapisz je na górze strony. Nie odpowiadaj od razu. Dopisz:

„Nie muszę jeszcze wiedzieć.”

Dzień 4 — Pudełko na trudne treści

Zauważ jeden symbol lub zdanie i wyobraź sobie, że odkładasz je do bezpiecznego pudełka. Zapisz:

„To jest zauważone i może poczekać.”

Dzień 5 — List, którego nie trzeba wysłać

Napisz przez kilka minut od zdania:

„Jest coś, czego nie umiałem powiedzieć...”

Dzień 6 — Od symbolu do zdania

Wybierz jeden obraz i dokończ:

„Gdyby ten symbol mówił, powiedziałaby...”

Dzień 7 — Rozmowa z wstydem

Dokończ:

„Mój wstyd może próbować chronić...”

„Dziś mogę dać sobie więcej...”

Zakończenie tygodnia:

„Najważniejsze, co zauważyłem, to...”

„Jedno słowo, które stało się trochę bardziej możliwe, to...”

„Jedna granica, której potrzebuję, to...”

„Jednym bezpiecznym krokiem będzie...”

Ważne:

„Bezpieczne widzenie nie polega na zobaczeniu wszystkiego. Polega na tym, że to, co ukryte, nie musi już być całkowicie samotne.

Moduł 06

Widzenie, integracja i nowe słowa

Moduł 06

Widzenie, integracja i nowe słowa

To, co zostało zobaczone z łagodnością, nie musi już mówić wyłącznie przez cień."

Koncepcja: Strona ma wprowadzić etap domknięcia e-booka. Czytelnik ma zrozumieć, że integracja nienazywalnego polega na stworzeniu relacji z treścią, która wcześniej była wyparta, ukryta, zawstydzona, symboliczna lub zbyt trudna do wypowiedzenia.

Co oznacza zobaczyć nienazywalne?

Zobaczyć nienazywalne nie znaczy od razu wszystko wyjaśnić.

Nie znaczy powiedzieć wszystkim prawdę.

Nie znaczy podjąć wielką decyzję.

Nie znaczy rozumieć źródło każdej reakcji.

Nie znaczy mieć idealne słowa.

Nie znaczy pozbyć się wstydu, lęku albo napięcia.

Zobaczyć nienazywalne może znaczyć:

„Zauważam, że coś we mnie istnieje.”

„Zauważam, że omijam pewne słowo.”

„Zauważam, że moje ciało reaguje.”

„Zauważam, że wstyd czegoś pilnuje.”

„Zauważam, że symbol wraca.”

„Zauważam, że pod niechęcią może być pragnienie.”

„Zauważam, że część mnie mówi „nie”.”

„Zauważam, że nie muszę jeszcze wiedzieć wszystkiego.”

Widzenie jest początkiem relacji.

To, co niewidziane, często działa automatycznie.

Kiedy coś zostaje zobaczone, nawet delikatnie, pojawia się przestrzeń.

Między impulsem a działaniem.

Między wstydem a potępieniem.

Między symbolem a słowem.

Między reakcją ciała a decyzją.

Między dawnym zakazem a dzisiejszym wyborem.

Przykład:

Dawniej: „Nie wiem, czemu zawsze zgadzam się na coś, czego nie chcę.”

Widzenie: „Zauważam, że w moim gardle zatrzymuje się „nie”. Boję się konsekwencji odmowy.”

To jeszcze nie rozwiązuje wszystkiego.

Ale przestaje być całkowicie ukryte.”

Ważne:

„Widzenie nie jest końcem procesu. Jest momentem, w którym cień przestaje być całkowicie samotny.

Od milczenia do pierwszego słowa

Milczenie nie zawsze kończy się jednym wielkim wyznaniem.

Czasem kończy się jednym małym słowem.

Proces może wyglądać tak:

1. Cisza

„Nie wiem, co powiedzieć.”

2. Sygnał

„Czuję coś w gardle, brzuchu albo klatce piersiowej.”

3. Obraz

„To jest jak zamknięte drzwi.”

4. Tytuł

„Miejsce, którego się boję.”

5. Prywatne zdanie

„Jest coś, czego nie chcę już ignorować.”

6. Zdanie z granicą

„Nie muszę jeszcze mówić tego nikomu.”

7. Zdanie do zaufanej osoby

„Jest temat, który jest dla mnie trudny i chcę o nim mówić powoli.”

8. Dojrzały krok

„Mogę wybrać, co, komu, kiedy i w jakiej formie powiem.”

Pierwsze słowo nie musi być idealne.

Może brzmieć:

„nie”;

„boję się”;

„to bolało”;

„nie wiem”;

„chcę”;

„potrzebuję”;

„jestem zły”;

„nie umiem jeszcze powiedzieć”;

„to jest dla mnie ważne”;

„potrzebuję czasu”.

Ważne jest, aby słowo nie było wyrwane z psychiki siłą.

Słowo powinno mieć wystarczające oparcie.

Oparcie może oznaczać:

czas,

prywatność,

zaufaną osobę,

kontakt z ciałem,

możliwość przerywania rozmowy,

jasną granicę,

brak presji natychmiastowego działania.

Pierwsze słowo nie musi otwierać całej historii.

Może tylko uchylić drzwi."

Ważne:

„Między milczeniem a wyznaniem istnieje wiele małych, bezpiecznych kroków.

Podsumowanie głównych lekcji

Po przejściu przez ten tom możesz zabrać ze sobą kilka głównych lekcji.

1. Nienazywalne nie jest pustką

To, co nie ma jeszcze słów, może nadal mieć znaczenie, ciężar, kierunek i wpływ.

2. Brak słów może być ochroną

Psychika czasem milczy nie dlatego, że nic nie wie, ale dlatego, że coś potrzebuje bezpieczeństwa, zanim stanie się językiem.

3. Milczenie zasługuje na pytanie

Nie trzeba go natychmiast łamać. Warto zapytać, czego pilnuje i czy nadal chroni, czy już więzi.

4. Wstyd często stoi przy drzwiach cienia

Może chronić treści bardzo delikatne, nie tylko „złe”. Wstyd można badać łagodnie.

5. Ciało może mówić zamiast ust

Gardło, brzuch, oddech, dłonie, napięcie i zamrożenie mogą pokazywać, gdzie słowo zostało zatrzymane.

6. Symbol jest językiem pośrednim

Sen, obraz, metafora, rysunek lub reakcja na sztukę mogą pomóc zobaczyć to, czego nie umiemy jeszcze powiedzieć wprost.

7. Nie wszystko trzeba interpretować natychmiast

Obraz może najpierw zostać opisany. Pytanie może zostać otwarte. Odpowiedź może przyjść później.

8. Trudna część nie jest całością człowieka

Język „część mnie” pozwala uznać gniew, zazdrość, pragnienie, pustkę lub wstyd bez potępiania całej osoby.

9. Widzenie nie wymaga natychmiastowego działania

Można zobaczyć prawdę prywatnie, zapisać ją, odłożyć do pudełka i wrócić do niej z większym oparciem.

10. Nowe słowa przychodzą stopniowo

Od ciszy do symbolu, od symbolu do zdania, od zdania do wyboru. Nie trzeba przeskakiwać całego procesu naraz.”

Ważne:

„Nienazywalne zaczyna się zmieniać nie wtedy, gdy zostaje zmuszone do mówienia, ale wtedy, gdy zostaje zobaczone bez przemocy.

Kiedy nienazywalne potrzebuje wsparcia

Nie wszystko, co nienazywalne, powinno być badane samotnie.

Są treści, które potrzebują bezpiecznego świadka.

Są wspomnienia, które potrzebują profesjonalnego prowadzenia.

Są emocje, które są zbyt intensywne, aby nieść je bez wsparcia.

Są prawdy, których nie trzeba wypowiadać bez przygotowania.

Są symbole, które otwierają więcej, niż można samemu unieść.

Warto szukać wsparcia specjalisty, jeśli:

- praktyki wywołują panikę, silne odcięcie, zamrożenie lub dezorientację;
- pojawiają się wspomnienia traumatyczne;
- pojawia się poczucie utraty kontaktu z rzeczywistością;
- wstyd staje się przytłaczający i prowadzi do izolacji;
- po ćwiczeniach trudno wrócić do codziennego funkcjonowania;
- pojawiają się silne impulsy autodestrukcyjne;
- pojawiają się myśli lub plany skrzywdzenia siebie albo innych;
- temat dotyczy przemocy, nadużyć, głębokiej traumy lub długotrwałego cierpienia;
- czujesz, że nie masz żadnego bezpiecznego miejsca na to, co się pojawia;
- nie wiesz, czy pracujesz z emocją, wspomnieniem, objawem fizycznym czy kryzysem psychicznym.

Pomocne może być wsparcie psychologa, psychoterapeuty, psychiatry, lekarza lub innego wykwalifikowanego specjalisty, zależnie od sytuacji.

Prośbienie o pomoc nie oznacza, że nie potrafisz pracować z cieniem.

Oznacza, że szanujesz głębię tego, co się pojawia, i nie chcesz przekraczać siebie w samotności."

Ważne:

„Niektóre słowa potrzebują drugiego człowieka nie po to, by zostały wymuszone, ale po to, by mogły zostać bezpiecznie usłyszane.

To, co zobaczone, nie musi już pukać tak głośno

Nie wszystko trzeba powiedzieć od razu.

Niektóre prawdy potrzebują ciszy, zanim znajdą głos.

Niektóre emocje potrzebują obrazu, zanim staną się zdaniem.

Niektóre wspomnienia potrzebują bezpieczeństwa, zanim staną się opowieścią.

Niektóre pragnienia potrzebują prawa do istnienia, zanim staną się wyborem.

Niektóre granice potrzebują jednego szeptu, zanim staną się pełnym „nie”.

To, co nienazywalne, nie jest Twoim wrogiem.

Może być częścią Ciebie, która długo nie miała miejsca.

Częścią, która została zawstydzona.

Częścią, która chroniła się milczeniem.

Częścią, która mówiła przez ciało.

Częścią, która ukryła się w śnie, symbolu, metaforze albo pustce.

Częścią, która czekała, aż będzie dość bezpieczeństwa, by zostać zauważona.

Nie musisz rozumieć wszystkiego.

Możesz zacząć od zdania:

„Widzę, że coś we mnie istnieje.”

Możesz zacząć od symbolu.

Od rysunku.

Od oddechu.

Od jednej tzy.

Od jednego słowa.

Od pytania bez odpowiedzi.

Od listu, którego nie trzeba wysłać.

Od pudełka, do którego można odłożyć coś ważnego.

Od łagodnego spojrzenia na wstyd.

Od języka: „jest we mnie część, która...”

Nienazywalne nie zawsze chce zostać wypowiedziane publicznie.

Czasem najpierw chce przestać być zaprzeczane.

Chce, aby ktoś w Tobie powiedział:

„Nie muszę Cię już wyganiać.”

„Nie muszę Cię rozumieć całkowicie.”

„Nie muszę Cię pokazywać wszystkim.”

„Mogę Cię zobaczyć po kawałku.”

„Mogę szukać słów w swoim tempie.”

Cień traci część swojej siły, kiedy nie musi już działać wyłącznie z ukrycia.

A słowo, które kiedyś było niemożliwe, może pewnego dnia stać się prostsze.

Może nie od razu.

Może nie w idealnej formie.

Ale wystarczająco prawdziwie.

I może właśnie od tego zaczyna się integracja:

nie od wymuszonego wyznania,

lecz od spokojnego, uczciwego widzenia tego, co wreszcie może przestać być całkowicie samotne.