

TOM 2

Nieświadomość osobista, tom 2 — Głosy Ciszy

Jak usłyszeć to, co niewypowiedziane, odzyskać głos i zrozumieć milczenie zapisane
w psychice

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 nieświadomości osobistej, ciszy, milczenia, emocji, ciała, relacji, rodzinnych przekazów, wstydu, lęku, odzyskiwania głosu, snów, symboli i procesu samopoznania należy traktować jako zaproszenie do refleksji, a nie jako gotową diagnozę, interpretację przeszłości, nakaz działania lub metodę wymuszania wyznań.

Ten e-book nie zachęca do presji mówienia, konfrontowania innych bez przygotowania, naruszania własnych granic, otwierania bolesnych tematów bez wsparcia ani traktowania każdej ciszy jako dowodu konkretnej traumy. Cisza może mieć wiele znaczeń: może chronić, regenerować, ukrywać, więzić, odcinać, dojrzewać lub prosić o język. Każdy z tych wymiarów wymaga ostrożności.

Jeżeli podczas lektury pojawi się silny dyskomfort, panika, odcięcie, poczucie utraty kontroli, natrętne obrazy, nasilony lęk, bezsenność, trudność w codziennym funkcjonowaniu, myśli autodestrukcyjne albo poczucie, że materiał jest zbyt intensywny, należy przerwać pracę i skorzystać ze wsparcia wykwalifikowanego specjalisty lub lokalnych form pomocy kryzysowej.

Praca z ciszą i głosem wymaga łagodności, granic, kontaktu z ciałem i szacunku dla tempa psychiki. Żaden fragment tego materiału nie powinien być używany do oskarżania siebie lub innych, wymuszania rozmów, tworzenia pewnych historii bez potwierdzenia ani zastępowania profesjonalnej pomocy.

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

Spis treści

Wprowadzenie — str. 03

Moduł 01 — Cisza jako język nieświadomości osobistej — str. 04

Cisza nie zawsze jest pusta — str. 05

Czym są głosy ciszy — str. 06

Różnica między spokojem, odcięciem i milczeniem — str. 07

Dlaczego psychika wybiera ciszę — str. 08

Pierwsza mapa słuchania ciszy — str. 09

Moduł 02 — Milczenie, które chroniło i milczenie, które więzi — str. 10

Cisza ochronna — str. 11

Cisza wymuszona — str. 12

Rodzinne zakazy mówienia — str. 13

Wstyd jako strażnik milczenia — str. 14

Lęk przed konsekwencją słów — str. 15

Kiedy milczenie staje się rolą — str. 16

Cena niewypowiedzianej prawdy — str. 17

Ryzyko mówienia za szybko — str. 18

Ćwiczenie: moja mapa milczenia — str. 19

Moduł 03 — Niewypowiedziane emocje i zatrzymane słowa — str. 20

Moduł 04 — Cisza w ciele, snach i relacjach — str. 30

Moduł 05 — Bezpieczne praktyki odzyskiwania głosu — str. 40

Moduł 06 — Integracja ciszy i dojrzały głos — str. 50

Zakończenie — str. 55

Cisza też może mówić

Cisza nie zawsze jest pusta.

Czasem jest odpoczynkiem.

Czasem jest przestrzenią.

Czasem jest skupieniem.

Czasem jest spokojem, którego człowiek bardzo potrzebował.

Ale cisza może być też czymś innym.

Może być miejscem, gdzie schowały się słowa, których nie wolno było wypowiedzieć.

Może być odpowiedzią ciała na lęk.

Może być starym zakazem:

Nie mów.

Nie pytaj.

Nie przesadzaj.

Nie psuj spokoju.

Nie pokazuj, że boli.

Może być wstydem, który zamyka gardło.

Może być gniewem, który nie znalazł bezpiecznej formy.

Może być płaczem, który nigdy nie miał świadka.

Może być pytaniem, które od lat czeka pod powierzchnią.

Może być relacją, w której człowiek nauczył się znikać, aby nie stracić miłości.

To są głosy ciszy.

Nie krzyczą.

Nie zawsze mają jasne słowa.

Często pojawiają się jako napięcie w gardle, ciężar w klatce piersiowej, unikanie rozmów, nagłe odcięcie, trudność w proszeniu o pomoc, poczucie winy przy mówieniu prawdy albo sen, w którym głos nie wychodzi.

Ten tom jest zaproszeniem do słuchania ciszy.

Ale nie do przemocowego jej łamania.

Nie będziemy mówić:

Powiedz wszystko natychmiast.

Skonfrontuj się za wszelką cenę.

Przełam się.

Nie masz prawa milczeć.

Bo czasem milczenie kiedyś ratowało.

Czasem było jedynym możliwym sposobem przetrwania.

Czasem psychika potrzebuje czasu, zanim głos wróci.

Będziemy pytać inaczej:

Jaka to cisza?

Czy ona chroni, czy więzi?

Czy jest wyborem, czy dawnym zakazem?

Co moje ciało robi, gdy chcę coś powiedzieć?

Jakie słowo chce wrócić jako pierwsze?

Jak mogę odzyskać głos bez zdradzania własnego bezpieczeństwa?

Jeśli cisza w Tobie nosi jakąś historię, nie musisz dziś opowiadać jej całej.

Możesz zacząć od słuchania.

Od jednego zdania.

Od jednego oddechu.

Od jednej granicy.

Od prawa do niegotowości.

Od małego głosu, który mówi:

„Coś we mnie milczało długo. Chcę usłyszeć, czego potrzebuje.

MODUŁ 01

Cisza jako język nieświadomości osobistej

Pod powierzchnią milczenia mogą mieszkać słowa, które kiedyś nie miały miejsca, emocje, które nie miały świadka, i części siebie, które nauczyły się istnieć bez głosu.

Cisza nie zawsze jest pusta

Cisza nie zawsze jest pusta.

Czasem jest pełna.

Pełna słów, których nie wypowiedziano.

Pełna pytań, których nie wolno było zadać.

Pełna też, które nie znalazły miejsca.

Pełna gniewu, który nie miał bezpiecznej formy.

Pełna wstydu, który zamknął gardło.

Pełna lęku przed konsekwencją prawdy.

Pełna potrzeb, które uznano za zbyt duże.

Pełna historii, które nigdy nie zostały opowiedziane.

Ale ważne jest rozróżnienie.

Nie każda cisza jest raną.

Nie każda cisza wymaga przełamania.

Nie każda cisza coś ukrywa.

Istnieje cisza zdrowa.

To cisza odpoczynku.

Cisza skupienia.

Cisza modlitwy lub medytacji.

Cisza po dobrej rozmowie.

Cisza, w której ciało może się uspokoić.

Cisza, która jest wyborem.

Istnieje też cisza obronna.

To cisza, która pojawia się, bo mówienie wydaje się niebezpieczne.

Cisza, która chroni przed konfliktem.

Cisza, która zapobiega odrzuceniu.

Cisza, która mówi:

Jeśli powiem prawdę, coś stracę.

Istnieje cisza zamrożenia.

To cisza, w której człowiek nie wybiera milczenia.

Po prostu traci dostęp do głosu.

Ciało się napina.

Gardło się zamyka.

Myśli znikają.

Słowa przychodzą dopiero później.

Pierwsze pytanie nie brzmi:

Dlaczego milczę?

Pierwsze pytanie brzmi:

Jaka to cisza?

Bo od tego zależy, czego potrzebujesz.

Cisza odpoczynku potrzebuje szacunku.

Cisza obronna potrzebuje bezpieczeństwa.

Cisza zamrożenia potrzebuje ciała, czasu i łagodnego powrotu.”

Ramka wyróżniająca:

„Cisza nie jest jedna. Może być domem, tarczą albo zamkniętym pokojem. Dopiero gdy rozpoznasz jej rodzaj, możesz usłyszeć, czego potrzebuje.

Czym są głosy ciszy

Głosy ciszy nie oznaczają dosłownych głosów.

To metafora.

Oznacza wszystko to, co psychika próbuje powiedzieć bez pełnych słów.

Głos ciszy może pojawić się jako:

ściśnięte gardło,
nagłe milczenie w rozmowie,
tęcza, która pojawia się bez zdania,
gniew, którego nie umiesz wyrazić,
sen o utraconym głosie,
poczucie, że „nie wolno mi mówić”,
unikanie ważnego tematu,
napięcie przy prawdzie,
pustka po pytaniu,
trudność w proszeniu o pomoc,
znikanie w relacji,
poczucie winy po wypowiedzeniu własnej potrzeby.

Głos ciszy może mówić:

Boję się konsekwencji.

Kiedyś nie było bezpiecznie mówić.

Nie wiem, czy moje słowa mają znaczenie.

Wstydzę się tego, co czuję.

Nikt mnie wtedy nie słuchał.

Nie chcę zranić innych.

Nie chcę zostać odrzucony.

Nie umiem jeszcze powiedzieć tego wprost.

Potrzebuję czasu.

Potrzebuję świadka.

Głosy ciszy często są fragmentaryczne.

Nie tworzą od razu pełnej historii.

Czasem są tylko reakcją.

Czasem obrazem.

Czasem napięciem.

Czasem pustką.

Dlatego nie trzeba od razu pytać:

Co dokładnie ukrywa moja cisza?

Można zapytać łagodnie:

- Co dzieje się w ciele, gdy milczę?
- Jakie słowo próbuje się pojawić?
- Czego boję się powiedzieć?
- Czy moja cisza jest wyborem, czy przymusem?
- Czy potrzebuję mówić, pisać, rysować, płakać, czy najpierw odpocząć?"

Ramka wyróżniająca:

„Głosy ciszy to niewypowiedziane treści psychiki. Nie trzeba ich zmuszać do krzyku. Wystarczy zacząć je słyszeć.

Różnica między spokojem, odcięciem i milczeniem

Nie każdy spokój jest spokojem.

Czasem człowiek mówi:

Nic nie czuję.

Jestem spokojny.

To mnie nie rusza.

Ale pod spodem może być odcięcie.

Odcięcie to nie to samo co spokój.

Spokój ma oddech.

Odcięcie ma pustkę.

Spokój ma kontakt z ciałem.

Odcięcie często oznacza brak dostępu do ciała.

Spokój daje możliwość wyboru.

Odcięcie zabiera słowa.

Spokój jest obecnością.

Odcięcie jest oddaleniem od siebie.

Milczenie także może mieć różne źródła.

Świadome milczenie mówi:

Nie chcę teraz mówić.

Potrzebuję czasu.

Wybieram ciszę.

To nie jest odpowiedni moment.

Zamrożone milczenie mówi inaczej:

Nie mogę mówić.

Słowa zniknęły.

Gardło się zamknęło.

Boję się konsekwencji.

Nie mam dostępu do siebie.

Pytania rozróżniające:

- Czy w tej ciszy czuję ciało?
- Czy mogę oddychać swobodnie?
- Czy milczę, bo wybieram, czy bo nie mogę inaczej?
- Czy po tej ciszy czuję więcej kontaktu, czy więcej oddalenia od siebie?

- Czy mogę powiedzieć choć jedno małe zdanie?
- Czy potrzebuję odpoczynku, regulacji, granicy czy wsparcia?

Przykład:

Zdrowa cisza:

Nie odpowiem teraz, bo potrzebuję przemyśleć.

Odcięcie:

Nie wiem, co czuję. Wszystko zniknęło. Chcę tylko przetrwać rozmowę.

Te dwa stany mogą wyglądać podobnie z zewnątrz.

Ale wewnątrz są zupełnie inne."

Ramka wyróżniająca:

„Spokój jest obecnością. Odcięcie jest nieobecnością, która czasem udaje spokój.

Dlaczego psychika wybiera ciszę

Psychika rzadko wybiera ciszę bez powodu.

Czasem cisza była najlepszym dostępnym sposobem ochrony.

Może kiedyś mówienie prowadziło do kary.

Może pytania były wyśmiewane.

Może prawda wywoływała konflikt.

Może emocje były zawstydzane.

Może potrzeby były ignorowane.

Może każdy sprzeciw kończył się odrzuceniem.

Może dziecko nauczyło się:

Jeśli będę cicho, będzie bezpieczniej.

Cisza może chronić przed:

odrzuconiem,

krytyką,

gniewem innych,

konfliktem,

wstydem,

karą,

poczuciem winy,

utratą relacji,

zobaczeniem własnego bólu,

zalaniem emocją,

powrotem do trudnego wspomnienia.

Cisza może też pomagać funkcjonować.

Człowiek milczy, bo musi pracować.

Opiekować się kimś.

Przetrwać dzień.

Nie rozpaść się.

Nie czuć wszystkiego naraz.

To ważne:

cisza nie zawsze jest błędem.

Czasem była mądrością psychiki w warunkach, które nie dawały lepszych możliwości.

Ale to, co kiedyś chroniło, może później więzić.

Cisza zaczyna więzić, gdy:

nie możesz powiedzieć prawdy nawet w bezpiecznej relacji,

nie umiesz nazwać potrzeby,

zawsze zgadzasz się zamiast mówić,

ciało napina się przy każdym „nie”,
milczenie prowadzi do samotności,
niewypowiedziane emocje zamieniają się w urazę,
Twoje życie staje się coraz mniejsze.

Pytanie nie brzmi:

Dlaczego tak długo milczałem?

Pytanie brzmi:

Przed czym moja cisza próbowała mnie ochronić — i czy dziś nadal musi robić to w ten sam sposób?”

Ramka wyróżniająca:

„Cisza mogła być kiedyś ochroną. Integracja zaczyna się wtedy, gdy pytasz, czy nadal potrzebujesz tej samej ochrony w każdej sytuacji.

Pierwsza mapa słuchania ciszy

Ta mapa pomaga usłyszeć ciszę bez zmuszania jej do mówienia.

Wybierz jedną sytuację, w której milczysz lub tracisz dostęp do słów.

Nie wybieraj najtrudniejszej.

Zacznij od czegoś możliwego do obserwacji.

Krok 1 — Sytuacja

Milczę najczęściej, gdy...

Krok 2 — Rodzaj ciszy

Zaznacz, co najbardziej pasuje:

cisza odpoczynku,
cisza wyboru,
cisza obronna,
cisza zamrożenia,
cisza wstydu,
cisza lęku,
cisza lojalności,
cisza z braku słów,
cisza po przeciążeniu.

Krok 3 — Ciało

W tej ciszy moje ciało...

napina się, zamraża, oddycha spokojnie, zamyka gardło, robi się ciężkie, chce uciec, czuje ulgę, nie czuje nic.

Krok 4 — Ukryte zdanie

Dokończ ostrożnie:

Ta cisza może mówić...

„boję się”,
„potrzebuję czasu”,
„nie wiem, jak to powiedzieć”,
„nie czuję się bezpiecznie”,
„nie chcę konfliktu”,
„jestem zmęczony / zmęczona”,
„to dla mnie ważne”.

Krok 5 — Potrzeba

Ta cisza potrzebuje...

odpoczynku, granicy, słowa, świadka, ciała, czasu, bezpieczeństwa, zapisu, wsparcia, prawa do milczenia.

Krok 6 — Mały krok

Nie musi to być mówienie.

Może to być:

zapisanie jednego zdania,
oddech,
nazwanie potrzeby w notesie,
powiedzenie „potrzebuję chwili”,
narysowanie symbolu,
sprawdzenie ciała,
rozmowa z kimś bezpiecznym,
zatrzymanie się bez oskarżania siebie.

Formularz:

Sytuacja ciszy: _____

Rodzaj ciszy: _____

Reakcja ciała: _____

Ukryte zdanie ciszy: _____

Potrzeba ciszy: _____

Mój bezpieczny mały krok: _____

Zdanie końcowe: _____

Przykład zdania końcowego:

Mogę słuchać swojej ciszy bez zmuszania jej do natychmiastowego głosu.”

Ramka końcowa:

„Pierwsza mapa słuchania ciszy nie służy do przetamywania siebie. Służy do rozpoznania, czy cisza potrzebuje odpoczynku, ochrony, języka czy wsparcia.

MODUŁ 02

Milczenie, które chroniło i milczenie, które więzi

Nie każde milczenie jest słabością. Nie każde milczenie jest wyborem. Czasem było tarczą.
Czasem stało się murem. Dojrzała praca zaczyna się od pytania: przed czym ono mnie
chroniło i co dziś mi odbiera?

Cisza ochronna

Cisza ochronna pojawia się wtedy, gdy mówienie wydaje się zbyt ryzykowne.

Nie dlatego, że człowiek nie ma nic do powiedzenia.

Ale dlatego, że kiedyś powiedzenie prawdy mogło coś kosztować.

Cisza mogła chronić przed:

krzykiem,
karą,
zawstydzeniem,
wyśmianiem,
odrzucającym,
konfliktem,
utrata bliskości,
przemocą,
poczuciem winy,
zalaniami emocjami,
rozpadem relacji,
zobaczeniem bólu, na który nie było wtedy zasobów.

Dziecko może nauczyć się milczeć, gdy widzi, że prawda nie jest przyjmowana.

Dorosły może milczeć, gdy potrzebuje przetrwać sytuację, w której nie ma realnego bezpieczeństwa.

Czasem cisza mówiła:

Nie teraz.

To nie jest bezpieczne.

Muszę przetrwać.

Nie mam świadka.

Moje słowa nie zostaną uszanowane.

Jeśli powiem, będzie gorzej.

W takim sensie cisza nie była porażką.

Była ochroną.

Problem zaczyna się wtedy, gdy ta sama cisza uruchamia się także tam, gdzie dziś mogłoby być inaczej.

Gdy bezpieczna osoba pyta:

„Co czujesz?”

a gardło zamyka się tak, jakby nadal było dawniej.

Gdy w dorosłej relacji można postawić granicę,

ale ciało pamięta, że granica kiedyś była karana.

Gdy prawda mogłaby zostać wypowiedziana,

ale psychika nadal działa według starej zasady:

Milcz, żeby ocaleć.

Pytania pomocne:

- Przed czym moja cisza mogła kiedyś mnie chronić?
- W jakich warunkach milczenie było najmądrzejszą dostępną odpowiedzią?
- Czy dziś jestem w tej samej sytuacji, czy tylko ciało tak reaguje?
- Czy obecna relacja daje więcej bezpieczeństwa niż dawna?
- Jak mogę uszanować ciszę ochronną, nie oddając jej całego życia?"

Ramka wyróżniająca:

„Cisza ochronna zasługuje na wdzięczność za to, że kiedyś pomagała przetrwać. Ale wdzięczność nie oznacza, że musi prowadzić całe dorosłe życie.

Cisza wymuszona

Cisza wymuszona nie jest spokojem.

Nie jest odpoczynkiem.

Nie jest dojrzałym wyborem.

Jest ciszą, która powstaje, gdy mówienie wydaje się niemożliwe albo niebezpieczne.

Czasem ktoś mówi wprost:

Nie mów o tym.

Nie opowiadaj nikomu.

Przestań przesadzać.

Milcz.

To nasza sprawa.

Nie zadawaj pytań.

Czasem nikt nie mówi tego wprost.

Ale atmosfera mówi wystarczająco jasno:

Ten temat jest zakazany.

Twoje emocje są problemem.

Prawda zniszczy spokój.

Jeśli powiesz, stracisz miłość.

Jeśli zapytasz, zostaniesz ukarany.

Cisza wymuszona może pojawić się w rodzinie, relacji, pracy, grupie, wspólnocie lub sytuacji zależności.

Jej ślady mogą wyglądać jak:

trudność w mówieniu prawdy,

zamknięte gardło,

poczucie winy po wypowiedzeniu potrzeby,

lęk przed pytaniami,

automatyczne dostosowanie,

znikanie w konflikcie,

poczucie, że nie ma się prawa do własnej wersji,

pamiętanie atmosfery zakazu bardziej niż słów.

Ważne rozróżnienie:

Cisza wybrana mówi:

Nie chcę teraz mówić.

Cisza wymuszona mówi:

Nie wolno mi mówić.

Cisza wybrana daje poczucie sprawczości.

Cisza wymuszona odbiera kontakt z własnym głosem.

Pytania pomocne:

- Czy moja cisza jest wyborem, czy dawnym zakazem?
- Czy mogę powiedzieć „nie chcę teraz mówić” bez paniki?
- Czy czuję, że mówienie jest niebezpieczne, nawet gdy sytuacja jest względnie bezpieczna?
- Czy ktoś kiedyś karał, zawstydział lub ignorował mój głos?
- Jakie zdanie zakazu nadal działa we mnie?
- Jakie małe zdanie wolności mogłoby pojawić się obok niego?”

Ramka wyróżniająca:

„Cisza wymuszona często trwa długo po tym, jak zewnętrzny zakaz minął. Integracja polega na rozpoznaniu, czy zakaz nadal jest realny, czy już mieszka głównie w ciele i pamięci.

Rodzinne zakazy mówienia

Rodzina uczy nie tylko słów.

Uczy też milczenia.

Uczy, o czym się mówi.

O czym się nie mówi.

Co wolno czuć.

Czego nie wolno pokazać.

Jakie pytanie jest „niewygodne”.

Jaki ból trzeba ukryć.

Jaka prawda zagraża systemowi.

Rodzinne zakazy mówienia mogą brzmieć:

Nie wynoś spraw z domu.

Nie mów źle o rodzinie.

Nie płacz.

Nie złość się.

Nie przesadzaj.

Nie zadawaj takich pytań.

Nie wracaj do przeszłości.

Nie mów, że było Ci źle.

Bądź wdzięczny.

Nie sprawiaj problemów.

Czasem zakaz nie jest wypowiedziany.

Po prostu czujesz:

po tym pytaniu robi się zimno,

ktoś zmienia temat,

ktoś przewraca oczami,

ktoś wychodzi,

ktoś milknie na kilka dni,

ktoś mówi, że jesteś niewdzięczny,

ktoś śmieje się z Twojej emocji,

ktoś udaje, że nic się nie stało.

Wtedy psychika uczy się:

Prawda zagraża więzi.

Moje pytania są niebezpieczne.

Mój ból jest kłopotem.

Mój głos niszczy spokój.

W dorosłym życiu taki zakaz może działać nawet bez rodziny obecnej w pokoju.

Możesz milczeć w relacji.

W pracy.

W terapii.

Przed samym sobą.

Bo ciało pamięta atmosferę:

Nie mów.

Pytania pomocne:

- Jakie tematy były w mojej rodzinie zakazane?
- Jak reagowano na smutek, gniew, pytania, sprzeciw, potrzeby?
- Czy milczę dziś głosem własnym, czy głosem rodzinnej lojalności?
- Jakie zdanie rodzinne nadal mieszka we mnie?
- Jakie jedno zdanie mogę zapisać tylko dla siebie, aby przerwać zakaz?"

Ramka wyróżniająca:

„Rodzinny zakaz mówienia może przetrwać jako wewnętrzny cenzor. Pierwszym krokiem nie zawsze jest publiczna rozmowa. Czasem jest prywatne zdanie prawdy.

Wstyd jako strażnik milczenia

Wstyd często stoi przy drzwiach głosu.

Jak strażnik.

Mówi:

Nie mów.

To głupie.

Zawstydzisz się.

Będziesz za dużo.

Ktoś Cię odrzuci.

Nie masz prawa tak czuć.

Lepiej udawaj, że nic się nie dzieje.

Wstyd może zamknąć gardło szybciej niż lęk.

Może sprawić, że słowa znikają właśnie wtedy, gdy najbardziej są potrzebne.

Może pojawić się przy:

proszeniu o pomoc,

mówieniu o potrzebach,

stawianiu granicy,

opowiadaniu o bólu,

pokazywaniu łez,

wyrażaniu gniewu,

przyznaniu się do pragnienia,

powiedzeniu „nie wiem”,

mówieniu o przeszłości,

nazwaniu krzywdy.

Wstyd często powstaje tam, gdzie coś ludzkiego zostało źle przyjęte.

Emocja została wyśmiana.

Potrzeba została nazwana egoizmem.

Błąd został upokorzony.

Ciało zostało ocenione.

Głos został uciszony.

Płacz został zawstydzony.

Wtedy psychika uczy się:

Jeśli pokażę siebie, stracę bezpieczeństwo.

Pytania pomocne:

- Przy jakich słowach pojawia się wstyd?
- Co dokładnie wstyd próbuje ukryć?
- Czy wstyd chroni mnie przed realnym zagrożeniem, czy przed dawnym upokorzeniem?
- Czy znam głos, którym mówi mój wstyd?
- Jakie jedno zdanie mogę powiedzieć sobie bez ekspozycji przed innymi?
- Jaki rodzaj świadka byłby bezpieczny?

Zdanie łagodzące:

Czuję wstyd, ale nie muszę znikać. Mogę zacząć od słów zapisanych tylko dla siebie.”

Ramka wyróżniająca:

„Wstyd pilnuje milczenia, bo boi się ekspozycji. Głos wraca nie przez siłowe przetłamanie, lecz przez bezpieczne doświadczenie, że prawda nie musi kończyć się upokorzeniem.

Lęk przed konsekwencją słów

Czasem człowiek wie, co chce powiedzieć.

Ale milczy, bo boi się tego, co stanie się potem.

Nie samego zdania.

Konsekwencji zdania.

Lęk może mówić:

Jeśli powiem, ktoś odejdzie.

Jeśli powiem, ktoś się zezłości.

Jeśli powiem, zranię.

Jeśli powiem, wszystko się zmieni.

Jeśli powiem, będę winny.

Jeśli powiem, już nie będzie odwrotu.

Jeśli powiem, stracę spokój.

Ten lęk może mieć realne podstawy.

Niektóre sytuacje naprawdę nie są bezpieczne.

Nie każda relacja przyjmie prawdę.

Nie każda rozmowa powinna odbywać się bez przygotowania.

Nie każdy moment jest właściwy.

Ale lęk może też być stary.

Może pochodzić z czasów, gdy prawda była karana, wyśmiewana, ignorowana albo używana przeciwko Tobie.

Dlatego potrzebne jest rozróżnienie.

Pytania pomocne:

- Jakiej konsekwencji najbardziej się boję?
- Czy to ryzyko jest realne dziś, czy pochodzi głównie z dawnej historii?
- Czy osoba, do której chcę mówić, jest bezpieczna?
- Czy potrzebuję przygotowania, wsparcia lub granicy?
- Czy muszę mówić wszystko, czy tylko jedno zdanie?
- Czy mogę zacząć od komunikatu: „Potrzebuję powiedzieć coś trudnego i chcę zrobić to spokojnie”?
- Czy brak mówienia ma również konsekwencję?

Ważne rozróżnienie:

Mądra ostrożność mówi:

Przygotuj się, wybierz czas, zadbaj o granice.

Stary lęk mówi:

Nigdy nie mów, bo prawda zawsze niszczy.

Przykład małego zdania:

Boję się tej rozmowy, ale zależy mi, żeby powiedzieć jedną rzecz uczciwie."

Ramka wyróżniająca:

„Słowa mają konsekwencje. Milczenie też. Dojrzały głos nie ignoruje ryzyka, ale nie oddaje całej decyzji dawnemu lękowi.

Kiedy milczenie staje się rolą

Milczenie może stać się rolą.

Nie tylko zachowaniem.

Rolą.

Człowiek zaczyna być „tym, który milczy”.

Tą, która nie sprawia problemów.

Tym spokojnym.

Tą rozsądną.

Tym, który wszystko zniesie.

Tą, która nie płacze.

Tym, który nie potrzebuje.

Tą, która rozumie wszystkich.

Rola milczącego może być nagradzana.

Ludzie mówią:

Z Tobą nie ma problemów.

Jesteś taki dojrzały.

Ty zawsze dajesz radę.

Ty nie robisz dramatu.

Na Ciebie można liczyć.

Ale czasem za tą pochwałą kryje się cena.

Bo jeśli Twoją wartość budowano na milczeniu, mówienie może wydawać się zdradą własnej roli.

Możesz czuć winę, gdy masz potrzebę.

Wstyd, gdy płaczesz.

Lęk, gdy stawiasz granicę.

Niepokój, gdy ktoś pyta, czego chcesz.

Rola milczącego może prowadzić do:

samotności,

niewyrażonego gniewu,

wyczerpania,

relacji bez wzajemności,

trudności w proszeniu o pomoc,

poczucia niewidzialności,

urazy,

poczucia, że nikt naprawdę nie zna Twojego wnętrza.

Pytania pomocne:

- Jaką rolę pełni moje milczenie?
- Czy byłem / byłam chwalony za brak potrzeb?
- Czy boję się, że mój głos rozczaruje innych?
- Co tracę, gdy nadal gram rolę „bezproblemowej” osoby?
- Jakie małe zdanie mogłoby wyjść poza rolę?
- Czy mogę być kochany / kochana także wtedy, gdy mówię?”

Ramka wyróżniająca:

„Rola milczącego może dawać akceptację, ale odbiera pełną obecność. Głos wraca wtedy, gdy człowiek przestaje musieć zasługiwać ciszą.

Cena niewypowiedzianej prawdy

Niewypowiedziana prawda nie zawsze znika.

Czasem zostaje w ciele.

W gardle.

W brzuchu.

W barkach.

W śnie.

W relacji.

W urazie.

W zmęczeniu.

W poczuciu, że żyjesz obok siebie.

Milczenie może mieć sens przez jakiś czas.

Może chronić.

Może dawać przestrzeń.

Może pomagać przygotować się.

Ale jeśli prawda jest tłumiona zbyt długo, zaczyna szukać innych dróg.

Może pojawić się jako:

napięcie przy konkretnej osobie,

nagłe wycofanie,

chłód w relacji,

drażliwość,

wybuch po drobiazgu,

poczucie bycia niewidzialnym,

smutek bez jasnego powodu,

trudność w oddychaniu przy rozmowie,

sen o niemożności mówienia,

poczucie winy i złość jednocześnie,

utrata kontaktu z własnymi potrzebami.

Cena niewypowiedzianej prawdy może być subtelna.

Nie zawsze wygląda jak dramat.

Czasem wygląda jak życie, w którym wszystko działa, ale człowiek stopniowo znika.

Ważne:

Nie każdą prawdę trzeba powiedzieć każdemu.

Nie każdą prawdę trzeba powiedzieć natychmiast.

Nie każdą prawdę trzeba powiedzieć wprost.

Ale każda ważna prawda potrzebuje jakiegoś miejsca.

Może najpierw w notesie.

W terapii.

W modlitwie.

W rozmowie z bezpieczną osobą.

W jednym zdaniu do siebie.

W granicy.

W decyzji, że nie będziesz już udawać przed sobą.

Pytania pomocne:

- Jaką prawdę noszę w ciszy zbyt długo?
- Jaki koszt płacę za jej niewypowiedzenie?
- Czy ta prawda potrzebuje rozmowy, zapisu, granicy, czy najpierw opieki?
- Komu nie muszę jej mówić?
- Gdzie mogę dać jej pierwsze bezpieczne miejsce?"

Ramka wyróżniająca:

„Prawda nie zawsze potrzebuje publicznego głosu. Ale potrzebuje miejsca, w którym nie będzie już całkowicie wyparta z Twojej świadomości.

Ryzyko mówienia za szybko

Skoro milczenie ma cenę, łatwo pomyśleć:

Muszę powiedzieć wszystko.

Muszę wreszcie wybuchnąć.

Muszę skonfrontować wszystkich.

Muszę przełamać się natychmiast.

Ale odzyskiwanie głosu nie polega na rzuceniu siebie na głęboką wodę.

Mówienie za szybko może być trudne, gdy:

ciało jest w panice,
emocja ma intensywność 9 lub 10,
nie ma bezpiecznego odbiorcy,
nie wiesz jeszcze, co jest faktem, a co interpretacją,
chcesz mówić głównie po to, aby pozbyć się napięcia,
sytuacja może być realnie niebezpieczna,
nie masz planu powrotu do siebie po rozmowie,
temat dotyczy traumy, przemocy lub bardzo silnego cierpienia.

Mówienie może być aktem wolności.

Ale może też stać się impulsem z rany.

Dlatego pytaj:

- Czy chcę mówić z obecności, czy z zalania?
- Czy moje ciało ma choć trochę stabilności?
- Czy ta osoba może usłyszeć to bez przemocy?
- Czy potrzebuję świadka, terapeuty, przygotowania lub listu niewysłanego?
- Czy muszę mówić całą prawdę, czy jedno zdanie?
- Czy mam prawo zacząć od: „Nie jestem gotowy / gotowa mówić o wszystkim, ale chcę nazwać jedną rzecz”?
- Czy milczenie teraz jest unikaniem, czy mądrą granicą?

Bezpieczna zasada:

Najpierw ciało. Potem słowo. Potem decyzja, komu i ile powiedzieć.

Przykład:

Zamiast natychmiastowej konfrontacji:

„Muszę powiedzieć Ci wszystko, co przez lata we mnie siedziało”,

można zacząć od:

Chcę porozmawiać o jednej rzeczy, ale potrzebuję zrobić to spokojnie i w moim tempie.”

Ramka wyróżniająca:

„Głos odzyskany zbyt gwałtownie może przestraszyć psychikę tak samo jak dawne milczenie. Dojrzały głos ma prawo do tempa.

Ćwiczenie: moja mapa milczenia

Ta mapa pomaga zobaczyć milczenie bez oskarżania siebie.

Nie pytaj:

Dlaczego tak długo milczałem / milczałam?

Zapytaj:

Jaką funkcję pełniło moje milczenie?

Wybierz jedną sytuację lub jeden obszar życia.

Krok 1 — Obszar milczenia

Najczęściej milczę w sprawie...

Krok 2 — Rodzaj milczenia

Zaznacz, co pasuje:

ochronne,
wymuszone,
rodzinne,
wstydlive,
lękowe,
rolowe,
z braku słów,
z przeciążenia,
świadomie wybrane.

Krok 3 — Funkcja

Moje milczenie próbuje mnie chronić przed...

Krok 4 — Źródło

Mogłem / mogłam nauczyć się tego milczenia, gdy...

Krok 5 — Ciało

Gdy chcę mówić, ciało...

Krok 6 — Koszt

Cena tego milczenia dziś to...

Krok 7 — Ryzyko mówienia

Boję się, że jeśli powiem...

Krok 8 — Bezpieczne miejsce dla prawdy

Nie musi to być rozmowa.

Może to być:

notes, terapia, list niewysłany, modlitwa, rysunek, jedno zdanie do siebie, rozmowa z bezpieczną osobą, granica.

Krok 9 — Mały krok

Najmniejszy krok w stronę głosu to...

Krok 10 — Zdanie końcowe

Mogę uszanować milczenie, które chroniło, i sprawdzić, czy dziś potrzebuję tej samej ciszy.

Formularz:

Obszar milczenia: _____

Rodzaj milczenia: _____

Funkcja ochronna: _____

Możliwe źródło: _____

Reakcja ciała przy mówieniu: _____

Cena milczenia dziś: _____

Lęk przed konsekwencją słów: _____

Bezpieczne miejsce dla prawdy: _____

Najmniejszy krok w stronę głosu: _____

Zdanie końcowe: _____ "

Ramka końcowa:

„Mapa milczenia nie zmusza do mówienia. Pomaga zobaczyć, gdzie cisza była tarczą, gdzie stała się murem i gdzie może pojawić się pierwsza szczelina dla głosu.

MODUŁ 03

Niewypowiedziane emocje i zatrzymane słowa

Niektóre słowa nie znikają dlatego, że nie zostały wypowiedziane. Zostają w gardle, ciele, śnie, napięciu, urazie albo łzie, która wraca, gdy teraźniejszość dotyka dawnego milczenia.

Słowa, które utknęły w gardle

Są słowa, które nie znikają.

One zatrzymują się w gardle.

Czasem czujesz je jako ścisk.

Czasem jako ciężar.

Czasem jako suchość.

Czasem jako drżenie głosu.

Czasem jako pustkę w głowie dokładnie wtedy, gdy chcesz coś powiedzieć.

Ciało może zatrzymać głos, gdy pojawia się:

lęk przed konfliktem,

wstyd,

poczucie winy,

stary zakaz mówienia,

obawa przed odrzuceniem,

pragnienie ochrony relacji,

brak pewności, czy masz prawo mówić,

dawne doświadczenie bycia wyśmianym,

pamięć sytuacji, w której nikt nie słuchał.

Słowa, które utknęły w gardle, mogą brzmieć:

Nie chcę.

To mnie boli.

Potrzebuję pomocy.

Nie zgadzam się.

To było za dużo.

Nie jestem gotowy / gotowa.

Chcę, żebyś mnie usłyszał.

Nie mogę już udawać.

Mam prawo czuć inaczej.

Proszę, przestań.

Nie musisz od razu mówić ich komuś.

Pierwszy krok może być prywatny.

Możesz zapisać zdanie.

Możesz wypowiedzieć je szeptem do siebie.

Możesz powiedzieć je w pustym pokoju.

Możesz narysować je jako symbol.

Możesz sprawdzić, co robi ciało, gdy zdanie istnieje choć na papierze.

Pytania pomocne:

- Jakie słowo najczęściej zatrzymuje się w gardle?
- Co boję się, że stanie się po jego wypowiedzeniu?
- Czy to ryzyko jest realne dziś, czy pochodzi z dawnej sceny?
- Co ciało robi, gdy zapisuję to zdanie?
- Czy mogę dać temu słowu miejsce bez natychmiastowej konfrontacji?
- Jaki byłby najbezpieczniejszy pierwszy sposób istnienia tego zdania?"

Ramka wyróżniająca:

„Słowo zapisane tylko dla siebie także jest początkiem głosu. Nie każdy głos musi od razu wyjść do świata.

Gniew, który nie dostał głosu

Gniew często milknie tam, gdzie nie było wolno powiedzieć:

Nie.

Dość.

To mnie rani.

Nie zgadzam się.

Przekraczasz moją granicę.

Nie będę tego brać na siebie.

Jeśli gniew był karany, wyśmiewany albo uznawany za zło, psychika mogła nauczyć się go chować.

Ale schowany gniew nie znika.

Może wracać jako:

napięcie szczęki,

ból głowy,

ściśnięte dłonie,

uraza,

chłód w relacji,

nagły wybuch po drobiazgu,

bierny opór,

milczenie karzące,

ciągłe zmęczenie,

poczucie niesprawiedliwości,

wewnętrzne dialogi, których nigdy nie wypowiadasz.

Gniew nie zawsze oznacza, że trzeba atakować.

Gniew może oznaczać:

Tu była granica.

Coś było za dużo.

Nie zostałem / nie zostałam usłyszany.

Oddałem / oddałam za dużo.

Potrzebuję odzyskać siłę.

Potrzebuję powiedzieć prawdę bez przemocy.

Bezpieczne pytania:

- Na co mój gniew próbuje wskazać?
- Jaka granica została przekroczona?
- Czy gniew dotyczy obecnej sytuacji, dawnej sytuacji, czy obu?
- Czy chcę wyrazić gniew, czy rozładować go na kims?

- Jak mogę dać gniewowi bezpieczną formę?
- Jakie zdanie granicy jest w nim ukryte?

Bezpieczne formy gniewu:

zapis bez wysyłania,
ruch ciała,
spacer,
narysowanie płomienia,
powiedzenie do siebie „to było za dużo”,
praca z terapeutą,
przygotowanie spokojnego zdania granicy.

Przykład zdania:

Czuję złość, bo moja granica została przekroczona. Chcę ją nazwać bez atakowania.”

Ramka wyróżniająca:

„Gniew, który nie dostał głosu, często nie chce niszczyć. Chce odzyskać granicę.

Smutek, który nauczył się milczeć

Smutek potrzebuje świadka.

Nie zawsze wielu słów.

Czasem tylko obecności.

Ale jeśli smutek nie miał miejsca, mógł nauczyć się milczeć.

Dzieje się tak, gdy ktoś słyszał:

Nie płacz.

Nie przesadzaj.

Inni mają gorzej.

Bądź silny.

Nie ma o czym mówić.

Już minęło.

Uśmiechnij się.

Nie psuj atmosfery.

Wtedy smutek schodzi do ciszy.

Może nie płynąć jako łzy.

Może stać się:

ciężarem w klatce piersiowej,
brakiem energii,
poczuciem pustki,
tęsknotą bez nazwy,
nagłym wzruszeniem przy muzyce,
wycofaniem,
trudnością w radości,
uczuciem bycia daleko od siebie,
łzami, które pojawiają się przy drobiazgach,
zmęczeniem po udawaniu, że wszystko jest dobrze.

Milczący smutek nie potrzebuje rozkazu:

Wypłacz się.

Nie potrzebuje presji.

Potrzebuje zaproszenia.

Może zacząć od zdania:

Coś we mnie jest smutne.

Nie wiem jeszcze, za czym płaczę.

Mój smutek nie musi być logiczny, aby zasługiwał na miejsce.

Mogę dać mu chwilę bez zalewania siebie.

Pytania pomocne:

- Kiedy nauczyłem / nauczyłam się nie pokazywać smutku?
- Czy ktoś kiedyś umiał być przy moim płaczu?
- Jak ciało niesie smutek, gdy nie płaczę?
- Czy mój smutek dotyczy straty, samotności, tęsknoty, przemęczenia, dawnego bólu?
- Jak mogę dać mu małe miejsce dzisiaj?
- Czy potrzebuję świadka, aby nie być z nim samodzielnie?"

Ramka wyróżniająca:

„Smutek, który milczy, nie znaczy, że zniknął. Czasem czeka na miejsce, w którym nie zostanie zawstydzony ani pospieszony.

Potrzeba, której nie wolno było mieć

Czasem najtrudniejsze zdanie brzmi:

Potrzebuję.

Nie dlatego, że jest skomplikowane.

Ale dlatego, że kiedyś potrzeba mogła być źle przyjęta.

Może słyszałeś:

Nie wymagaj.

Nie bądź egoistą.

Nie przesadzaj.

Poradź sobie.

Nie zwracaj głowy.

Masz być wdzięczny.

Inni mają ważniejsze sprawy.

Wtedy człowiek uczy się ukrywać potrzeby.

Nie mówi, że jest zmęczony.

Nie mówi, że chce bliskości.

Nie mówi, że potrzebuje pomocy.

Nie mówi, że coś go rani.

Nie mówi, że potrzebuje przestrzeni.

Nie mówi, że chce być zauważony.

Nie mówi, że potrzebuje więcej czasu.

Zamiast tego może:

zgadzać się automatycznie,

ratować innych,

pracować ponad siły,

milczeć w relacji,

czekać, aż ktoś się domyśli,

złościć się po cichu,

czuć winę przy odpoczynku,

odcinać się od pragnień.

Potrzeba nie jest rozkazem.

Nie oznacza, że druga osoba musi ją spełnić.

Potrzeba jest informacją o życiu.

Można ją nazwać bez przemocy.

Przykłady zdań:

Potrzebuję chwili.

Potrzebuję odpoczynku.

Potrzebuję jasności.

Potrzebuję, żebyś mnie wysłuchał, zanim odpowiesz.

Potrzebuję przestrzeni.

Potrzebuję pomocy.

Potrzebuję powiedzieć, co jest dla mnie trudne.

Pytania pomocne:

- Jakiej potrzeby najczęściej nie mówię?
- Czego boję się, gdy ją nazywam?
- Czy potrzeba wydaje mi się egoizmem?
- Czy umiem odróżnić potrzebę od żądania?
- Jak mogę nazwać potrzebę w jednym prostym zdaniu?
- Gdzie mogę zacząć od zapisu, zanim powiem to komuś?"

Ramka wyróżniająca:

„Potrzeba nie jest przemocą. Jest informacją. Dojrzały głos uczy się ją nazywać bez żądania i bez wstydu.

Sprzeciw, który został zatrzymany

Nie każde milczenie jest zgodą.

Czasem w środku jest sprzeciw.

Ale nie ma drogi na zewnątrz.

Ciało mówi:

Nie.

Gardło milczy.

Twarz się uśmiecha.

Ręce robią to, czego ktoś oczekuje.

A wewnątrz coś się kurczy.

Sprzeciw może zostać zatrzymany, gdy człowiek nauczył się:

że „nie” jest niegrzeczne,
że odmowa rani innych,
że konflikt jest niebezpieczny,
że miłość trzeba utrzymać zgodą,
że własna granica jest egoizmem,
że sprzeciw kończy się karą,
że bezpieczniej jest dostosować się.

Zatrzymany sprzeciw może wracać jako:

napięcie w ciele,
irytacja,
bierność,
opóźnianie,
zapominanie,
cichy bunt,
wybuch po czasie,
poczucie wykorzystania,
zmęczenie relacją,
niechęć do osoby, której nigdy nie powiedziałaś „nie”.

Sprzeciw nie musi być agresją.

Może być jasnym zdaniem:

Nie chcę.

Nie mogę.

Nie zgadzam się.

Potrzebuję inaczej.

To przekracza moją granicę.

Nie odpowiem teraz.

Muszę to przemyśleć.

Pierwszy sprzeciw może być bardzo mały.

Może brzmieć:

Potrzebuję chwili.

To zdanie bywa bezpiecznym mostem między automatyczną zgodą a dojrzałym „nie”.

Pytania pomocne:

- Gdzie mówię „tak”, choć ciało mówi „nie”?
- Czego boję się przy sprzeciwie?
- Czy odmowa naprawdę niszczy relację, czy tylko ujawnia jej warunki?
- Jakie małe zdanie sprzeciwu mogę najpierw zapisać?
- Czy moje „nie” potrzebuje najpierw praktyki w bezpiecznej sytuacji?”

Ramka wyróżniająca:

„Zatrzymany sprzeciw nie znika. Często wraca jako napięcie, uraza lub utrata kontaktu ze sobą. Małe „nie” może być początkiem odzyskiwania obecności.

Miłość, która nie umiała mówić

Nie tylko ból milczy.

Miłość też może milczeć.

Czasem człowiek nie mówi:

Tęsknię.

Potrzebuję Cię.

Dziękuję.

Jesteś dla mnie ważny.

Boję się Cię stracić.

Chciałbym być bliżej.

To mnie poruszyło.

Nie dlatego, że tego nie czuje.

Ale dlatego, że czułość jest odsłonięciem.

A odsłonięcie może budzić lęk.

Jeśli kiedyś czułość była wyśmiana, ignorowana, odrzucona albo użyta przeciwko człowiekowi, psychika może nauczyć się ukrywać miękkie uczucia.

Może łatwiej mówić o faktach niż o tęsknocie.

Łatwiej pomagać niż prosić.

Łatwiej żartować niż powiedzieć coś czułego.

Łatwiej być silnym niż poruszonym.

Milcząca miłość może wyglądać jak:

robienie rzeczy dla innych bez słów,

unikanie wyznań,

napięcie przy komplementach,

trudność w przyjmowaniu czułości,

żartowanie, gdy robi się blisko,

wycofanie po dobrym momencie,

tęsknota ukryta pod chłodem,

wdzięczność, która zostaje w środku.

Pytania pomocne:

- Jakich czułych słów najtrudniej mi używać?
- Czy miłość w mojej historii była bezpieczna do pokazania?
- Czy boję się, że czułość da komuś władzę nade mną?
- Jak reaguje moje ciało, gdy chcę powiedzieć coś miękkiego?

- Czy łatwiej mi dawać niż przyjmować?
- Jakie jedno zdanie czułości mogę najpierw zapisać?

Przykłady małych zdań:

To było dla mnie ważne.

Dziękuję, że jesteś.

Trudno mi to mówić, ale zależy mi.

Cieszę się, że mogłem / mogłam to z Tobą przeżyć."

Ramka wyróżniająca:

„Cisza może ukrywać nie tylko rany, ale także czułość. Odzyskiwanie głosu to także uczenie się mówić o tym, co miękkie.

Kiedy „nic się nie stało

Jedno z najcichszych zdań brzmi:

Nic się nie stało.

Czasem to prawda.

Naprawdę nic ważnego się nie wydarzyło.

Nie trzeba analizować każdego drobiazgu.

Ale czasem „nic się nie stało” przykrywa bardzo wiele.

Przykrywa:

zranienie,

wstyd,

gniew,

smutek,

rozczarowanie,

strach,

poczucie odrzucenia,

przekroczoną granicę,

potrzebę rozmowy,

prawdę, która wydaje się niewygodna.

Człowiek mówi:

„Nic się nie stało”,

bo boi się, że jeśli powie „stało się”, będzie musiał coś zrobić.

Porozmawiać.

Postawić granicę.

Uznać ból.

Zobaczyć, że relacja nie jest tak bezpieczna, jak chciał wierzyć.

Zaryzykować konflikt.

Przestać udawać.

„Nic się nie stało” może być zdaniem ochronnym.

Ale gdy staje się automatyczne, odbiera kontakt z prawdą.

Pytania pomocne:

- Czy naprawdę nic się nie stało, czy nie chcę tego czuć?
- Co ciało mówi, gdy wypowiadam „nic się nie stało”?
- Czy pojawia się napięcie, ciężar, łzy, złość, odcięcie?
- Czego boję się, jeśli uznam, że coś jednak się stało?

- Czy potrzebuję działania, czy najpierw samego nazwania?
- Jakie łagodne zdanie mogłoby zastąpić automatyczne zaprzeczenie?

Przykłady zdań:

Coś mnie poruszyło, nawet jeśli nie wiem jeszcze co.

Nie chcę przesadzać, ale chcę sprawdzić, co czuję.

Nie wiem, czy to duża sprawa, ale moje ciało reaguje.

Potrzebuję chwili, zanim powiem, że wszystko jest dobrze."

Ramka wyróżniająca:

„„Nic się nie stało” może chronić przed zalaniem. Ale jeśli przykrywa każdą prawdę, staje się ciszą, która oddala od siebie.

Praktyka: jedno zatrzymane zdanie

Ta praktyka nie wymaga rozmowy z nikim.

Nie wymaga wyznania.

Nie wymaga odwagi ponad siły.

Wymaga tylko jednego zdania na kartce.

Wybierz sytuację, w której coś zostało zatrzymane.

Nie wybieraj najtrudniejszej.

Krok 1 — Sytuacja

Sytuacja, w której zamilkłem / zamilkłam, to...

Krok 2 — Ciało

Gdy o tym myślę, moje ciało...

Krok 3 — Emocja

Pod ciszą była emocja...

gniew, smutek, lęk, wstyd, potrzeba, tęsknota, rozczarowanie, sprzeciw, czułość.

Krok 4 — Zatrzymane zdanie

Dokończ jedno z rozpoczęć:

Chciałem / chciałam powiedzieć...

Nie powiedziałem / powiedziałam, że...

Potrzebowałem / potrzebowałam...

Nie zgadzałem / zgadzałam się na...

Bąłem / bąłam się powiedzieć...

To, co naprawdę było we mnie, to...

Krok 5 — Nie wysyłaj

To zdanie jest dla Ciebie.

Nie jest jeszcze decyzją.

Krok 6 — Sprawdź ciało po zapisie

Po zapisaniu zdania ciało...

Krok 7 — Potrzeba

To zdanie potrzebuje teraz...

zostać w notesie, rozmowy z terapeutą, czasu, granicy, płaczu, ruchu, odpoczynku, bezpiecznego świadka.

Formularz:

Sytuacja: _____

Reakcja ciała: _____

Emocja pod ciszą: _____

Jedno zatrzymane zdanie: _____

Nie muszę teraz: _____

Po zapisaniu ciała: _____

Potrzeba zdania: _____

Mój mały gest opieki: _____

Zdanie końcowe:

Na dziś wystarczy, że jedno zdanie przestało być całkowicie bezimienne."

Ramka końcowa:

„Zatrzymane zdanie zapisane prywatnie może być pierwszym ruchem głosu bez przekraczania bezpieczeństwa.

Ćwiczenie: mapa niewypowiedzianych emocji

Ta mapa pomaga zobaczyć, co mogło zostać zatrzymane pod ciszą.

Nie służy do natychmiastowej konfrontacji.

Służy do świadomości.

Wybierz jeden obszar:

relacja, rodzina, praca, ciało, przeszłość, potrzeba, granica, smutek, gniew, czułość, sprzeciw.

Krok 1 — Obszar

Obszar, w którym najczęściej milczę, to...

Krok 2 — Emocja pod ciszą

Zaznacz:

gniew, smutek, lęk, wstyd, potrzeba, tęsknota, miłość, rozczarowanie, bezradność, sprzeciw, żal, wdzięczność.

Krok 3 — Ciało

Ta emocja mieszka w ciele jako...

Krok 4 — Zatrzymane zdanie

Gdybym mógł / mogła powiedzieć jedno zdanie bez konsekwencji, brzmiałoby ono...

Krok 5 — Lęk

Boję się, że jeśli to zdanie zaistnieje...

Krok 6 — Fakt

Fakty, które znam, to...

Krok 7 — Potrzeba

Ta emocja potrzebuje...

Krok 8 — Bezpieczna forma głosu

Wybierz jedną:

notes, list niewysłany, szept do siebie, rozmowa z terapeutą, modlitwa, rysunek, ruch, zdanie granicy, rozmowa z bezpieczną osobą.

Krok 9 — Mały krok

Najmniejszy krok to...

Formularz:

Obszar ciszy: _____

Emocja pod ciszą: _____

Reakcja ciała: _____

Zatrzymane zdanie: _____

Lęk przed konsekwencją: _____

Znane fakty: _____

Potrzeba emocji: _____

Bezpieczna forma głosu: _____

Najmniejszy krok: _____

Zdanie końcowe: _____

Przykład zdania końcowego:

Mogę rozpoznać emocję pod ciszą, zanim zdecyduję, czy, komu i jak ją wypowiedzieć.”

Ramka końcowa:

„Niewypowiedziana emocja nie musi od razu stać się rozmową. Może najpierw stać się językiem, który wraca do Ciebie.

MODUŁ 04

Cisza w ciele, snach i relacjach

Czasem człowiek milczy nie tylko słowami. Milczy ciałem, snem, spojrzeniem, oddechem, wycofaniem, zgodą wypowiedzianą bez zgody wewnętrznej albo relacją, w której jego głos nie znajduje miejsca.

Gardło jako miejsce zatrzymanego głosu

Gardło często staje się miejscem, w którym cisza zapisuje swój ślad.

Nie zawsze.

Nie u każdego.

Ale bardzo często człowiek czuje, że słowa zatrzymują się właśnie tam.

Może pojawić się:

ścisk w gardle,
suchość,
drżenie głosu,
napięta szczęka,
trudność w przełykaniu,
płytki oddech,
uczucie, jakby głos był bardzo mały,
pustka w głowie, gdy trzeba coś powiedzieć,
łzy zamiast słów,
nagła chrypka w trudnej rozmowie.

Ważne:

Ciało jest realne.

Jeśli objawy są silne, powtarzające się, bolesne lub niepokojące, należy skonsultować je z odpowiednim specjalistą medycznym. Nie wszystko, co pojawia się w gardle, jest symbolem.

W pracy z ciszą pytamy ostrożnie:

Co dzieje się w moim gardle, gdy chcę mówić?

Nie:

Co to na pewno oznacza?

Gardło może mówić:

Boję się.

Nie mam prawa mówić.

Nie wiem, jak to powiedzieć.

To zdanie jest zbyt trudne.

Potrzebuję czasu.

Najpierw potrzebuję bezpieczeństwa.

Łagodna praktyka:

Położ dłoń na gardle lub klatce piersiowej, jeśli to jest komfortowe.

Zrób spokojny wydech.

Nie próbuj niczego wypychać.

Powiedz w myśli:

Nie muszę mówić teraz. Mogę tylko zauważyć, że głos się zatrzymał.

Następnie zapisz jedno zdanie:

Moje gardło reaguje, gdy...

Pytania pomocne:

- Przy kim moje gardło zamyka się najbardziej?
- Jakie słowo zatrzymuje się najczęściej?
- Czy czuję lęk, wstyd, gniew, smutek, czy pustkę?
- Czy chcę mówić, ale nie mogę, czy naprawdę wybieram ciszę?
- Czego potrzebuje moje ciało, zanim pojawi się głos?"

Ramka wyróżniająca:

„Gardło nie musi zostać zmuszone do mówienia. Czasem pierwszym krokiem jest przestać udawać, że nic się w nim nie zatrzymuje.

Sen o utracie głosu

Wiele osób śni, że nie może mówić.

Chce krzyczeć, ale nie wydobywa się dźwięk.

Chce wezwać pomoc, ale głos znika.

Chce powiedzieć prawdę, ale usta są zamknięte.

Chce odpowiedzieć, ale słowa stają się puste.

Taki sen może być bardzo poruszający.

Może dotyczyć głębokiego doświadczenia:

braku wpływu,
niewysłuchania,
wstydu,
lęku przed konsekwencją,
dawnego zakazu,
relacyjnego milczenia,
poczucia, że nikt nie reaguje,
potrzeby odzyskania głosu.

Ale sen nie jest dokumentem.

Nie mówi automatycznie:

To dokładnie się wydarzyło.

Sen mówi raczej obrazem:

Zobacz, jak wygląda Twój głos w tym wewnętrznym świecie.

Praca ze snem:

Krok 1 — Zapisz główną scenę

We śnie nie mogłem / nie mogłam...

Krok 2 — Zapisz emocję

Najsilniejsza emocja to...

Krok 3 — Zapisz ciało po przebudzeniu

Ciało czuło...

Krok 4 — Zadać pytanie

Gdzie w życiu czuję, że mój głos nie wychodzi?

Krok 5 — Nie twórz pewnej historii

Użyj zdania:

Ten sen może pokazywać temat głosu, bezpieczeństwa lub bycia słyszany. Nie muszę jeszcze wiedzieć wszystkiego.

Krok 6 — Mały gest odzyskania głosu

Zapisz jedno zdanie, którego nie mogłeś / nie mogłaś powiedzieć we śnie.

Nie musisz go nikomu pokazywać.

Przykład zdania:

Chciałem / chciałam, żeby ktoś mnie usłyszał."

Ramka wyróżniająca:

„Sen o utracie głosu nie musi być dosłowną pamięcią. Może być symbolem miejsca, w którym psychika pokazuje: tutaj głos potrzebuje uwagi.

Cisza w relacjach

Relacje pokazują, jaka jest nasza cisza.

Przy niektórych osobach można milczeć spokojnie.

To dobra cisza.

Nie trzeba wypełniać przestrzeni.

Ciało oddycha.

Głos nie jest zagrożony.

Ale są też relacje, w których cisza ma inny smak.

Milczysz, bo boisz się reakcji.

Milczysz, bo nie chcesz kłótni.

Milczysz, bo druga osoba zawsze dominuje rozmowę.

Milczysz, bo czujesz, że Twoje emocje są za trudne.

Milczysz, bo nauczyłeś / nauczyłaś się, że lepiej nie prosić.

Milczysz, bo liczysz, że ktoś sam się domyśli.

Milczysz, bo boisz się stracić miłość.

Relacyjna cisza może wyglądać jak:

automatyczne „wszystko dobrze”,
uśmiech przy napięciu,
zmiana tematu,
zgoda wypowiedziana bez wewnętrznej zgody,
odpowiadanie „nie wiem” na pytanie „czego chcesz?”,
znikanie po konflikcie,
czekanie na pozwolenie,
rezygnowanie z potrzeb,
mówienie dopiero wtedy, gdy ból jest zbyt duży.

Pytania pomocne:

- Przy kim moja cisza jest odpoczynkiem?
- Przy kim moja cisza jest obroną?
- Przy kim tracę głos najbardziej?
- Czy w tej relacji jest miejsce na moje „nie”?
- Czy druga osoba potrafi słuchać bez karania ciszą, atakiem lub wyśmianiem?
- Czy milczę z wyboru, czy z lęku przed utratą więzi?
- Jakie jedno zdanie mogłoby wprowadzić trochę więcej prawdy?

Przykład małego zdania:

Mówię, że wszystko dobrze, ale potrzebuję chwili, żeby naprawdę sprawdzić, co czuję.”

Ramka wyróżniająca:

„Cisza w relacji nie zawsze oznacza bliskość. Czasem oznacza, że jedna osoba znika, aby więc wyglądała spokojnie.

Milczenie jako kara i wycofanie

Nie każda cisza jest neutralna.

Czasem milczenie rani.

Szczególnie wtedy, gdy staje się karą.

Karzące milczenie mówi bez słów:

Zobaczysz.

Nie zasługujesz na kontakt.

Będę nieobecny, dopóki nie poczujesz winy.

Masz zgadywać, co zrobisz.

Odbiorę Ci bliskość.

Nie wyjaśnię, ale będę Cię karać ciszą.

To nie jest to samo co zdrowa przerwa.

Zdrowa przerwa mówi:

Potrzebuję czasu, żeby się uspokoić. Wrócę do rozmowy później.

Karzące milczenie nie daje ramy.

Nie daje czasu powrotu.

Nie daje informacji.

Tworzy napięcie, lęk i domysły.

Jeśli doświadczałeś takiego milczenia, możesz później bać się każdej ciszy.

Możesz interpretować brak odpowiedzi jako odrzucenie.

Możesz natychmiast przeproszać, nawet jeśli nie wiesz za co.

Możesz zgadzać się na wszystko, byle kontakt wrócił.

Warto też zapytać uczciwie:

Czy ja sam / sama używam ciszy jako kary?

Czy wycofuję się, żeby odpocząć, czy żeby ktoś poczuł lęk?

Czy mówię, kiedy wrócę do rozmowy?

Czy moja przerwa jest granicą, czy odwetem?

Zdanie odpowiedzialnej przerwy:

Jestem zbyt poruszony / poruszona, żeby teraz rozmawiać. Potrzebuję godziny i wrócę do tematu.

Albo:

Potrzebuję przerwy do jutra. To nie jest zerwanie kontaktu, tylko sposób, żeby nie mówić z rany."

Ramka wyróżniająca:

„Przerwa może chronić rozmowę. Karzące milczenie odbiera bezpieczeństwo. Różnicę tworzą jasność, czas powrotu i brak intencji ranienia.

Ciało, które zgadza się za szybko

Cisza może ukrywać się także w zbyt szybkim „tak”.

Na zewnątrz wygląda, jakby głos był obecny.

Mówisz:

Jasne.

Nie ma problemu.

Dobrze.

Mogę.

Zrobię to.

Ale w środku nie było czasu na sprawdzenie.

Ciało mogło powiedzieć coś innego:

ścisk w brzuchu,
napięcie szczęki,
ciężar w ramionach,
spadek energii,
złość po fakcie,
poczucie uwięzienia,
nagłe zmęczenie,
myśl: „znowu się zgodziłem / zgodziłam”.

Zbyt szybkie „tak” często pochodzi z lęku:

przed rozczarowaniem kogoś,
przed konfliktem,
przed odrzuceniem,
przed byciem uznanym za egoistę,
przed poczuciem winy,
przed utratą roli osoby pomocnej.

Dojrzały głos potrzebuje pauzy.

Pauza nie jest odmową.

Pauza jest miejscem, w którym możesz sprawdzić, czy Twoje „tak” jest prawdziwe.

Zdania pauzy:

Potrzebuję chwili, żeby sprawdzić.

Odpowiem później.

Muszę zobaczyć, czy mam na to zasoby.

Nie chcę mówić tak automatycznie.

Daj mi czas do jutra.

Pytania pomocne:

- Czy moje „tak” przyszło z ciała, czy z lęku?
- Czy po zgodzie czuję spokój, czy ciężar?
- Czy zgadzam się, żeby uniknąć czyjejś reakcji?
- Czy mam prawo poprosić o czas?
- Jak brzmi moje „tak”, gdy jest naprawdę moje?
- Jak brzmi moje „nie”, gdy nie musi być agresywne?”

Ramka wyróżniająca:

„Zbyt szybkie „tak” bywa ukrytą formą milczenia. Pauza przywraca głosowi prawo do sprawdzenia granicy.

Kiedy głos pojawia się dopiero po czasie

Czasem głos przychodzi za późno.

Rozmowa już się skończyła.

Druga osoba wyszła.

Telefon został odłożony.

A Ty nagle wiesz:

To chciałem powiedzieć.

Tam powinienam była postawić granicę.

Nie zgadzałem się.

Było mi przykro.

Potrzebowałam czasu.

To nie znaczy, że jesteś słaby / słaba.

Czasem psychika potrzebuje więcej czasu, by wrócić z zamrożenia.

W chwili rozmowy ciało może być zajęte przetrwaniem:

obserwuje reakcję drugiej osoby,

szuka bezpieczeństwa,

próbuję unikać konfliktu,

zamyka gardło,

odcina emocje,

dostosowuje się.

Głos pojawia się później, gdy robi się bezpieczniej.

To ważna informacja.

Możesz uczyć się tworzyć miejsce na późniejszy głos.

Zdania pomostowe:

Nie wiem jeszcze, co czuję. Potrzebuję czasu.

Chcę wrócić do tej rozmowy później.

Teraz nie mam dostępu do słów.

Nie chcę odpowiadać automatycznie.

Potrzebuję to przemyśleć.

Wróć do Ciebie z odpowiedzią.

Prawo do powrotu:

Dojrzały głos nie musi zawsze pojawić się natychmiast.

Możesz wrócić do tematu i powiedzieć:

Po naszej rozmowie zrozumiałem / zrozumiałam, że chcę dodać jedną rzecz.

Albo:

Wtedy zamilkłem / zamilkłam, ale teraz widzę, że to było dla mnie ważne.

Pytania pomocne:

- W jakich sytuacjach mój głos przychodzi po czasie?
- Czy w trakcie rozmowy ciało wchodzi w lęk lub zamrożenie?
- Czy pozwalam sobie wracać do tematów?
- Jakie zdanie pomostowe mogę ćwiczyć wcześniej?
- Czy wierzę, że odpowiedź po czasie nadal ma wartość?"

Ramka wyróżniająca:

„Głos, który przychodzi później, nadal jest głosem. Możesz nauczyć się tworzyć dla niego drogę powrotu.

Cisza, która prosi o świadka

Niektóre cisze nie potrzebują od razu publicznego głosu.

Potrzebują świadka.

Świadek to ktoś lub coś, przy czym prawda nie musi być od razu bronią.

Nie jest wyśmiana.

Nie jest poprawiana.

Nie jest przyspieszana.

Nie jest użyta przeciwko Tobie.

Nie jest natychmiast oceniona.

Dobry świadek daje doświadczenie:

Mogę mówić trochę.

Mogę nie wiedzieć wszystkiego.

Mogę zatrzymać się w połowie zdania.

Mogę płakać.

Mogę powiedzieć: nie jestem gotowy / gotowa.

Mogę mieć głos i nadal być bezpieczny / bezpieczna.

Świadkiem może być:

psychoterapeuta,

psycholog,

zaufana osoba,

grupa wsparcia,

notes,

list niewysłany,

modlitwa,

medytacja,

rysunek,

nagranie głosu tylko dla siebie,

spokojna rozmowa z ciałem.

Nie każdy powinien być świadkiem Twojej ciszy.

Nie każdy umie słuchać.

Nie każdy ma dostęp do Twojej najdelikatniejszej prawdy.

Pytania pomocne:

- Jaka cisza we mnie prosi o świadka?
- Komu nie powinienem / nie powinnam jej powierzać?
- Przy kim ciało czuje choć trochę bezpieczeństwa?
- Czy potrzebuję profesjonalnego wsparcia?

- Czy pierwszym świadkiem może być notes?
- Jak mała dawka mówienia byłaby możliwa?
- Co pomaga mi zakończyć mówienie i wrócić do siebie?

Zdanie bezpieczeństwa:

Mogę szukać świadka, który nie będzie wyciągał ze mnie więcej, niż mogę dziś unieść."

Ramka wyróżniająca:

„Cisza często trwa tam, gdzie kiedyś zabrakło świadka. Głos wraca nie dlatego, że ktoś naciska, ale dlatego, że ktoś lub coś potrafi bezpiecznie przyjąć pierwsze zdanie.

Praktyka: gdzie cisza mieszka w ciele i relacji

Ta praktyka pomaga zobaczyć, gdzie cisza mieszka w Tobie.

Nie po to, aby ją wyrzucać.

Po to, aby ją zrozumieć.

Wybierz jedną relację lub sytuację.

Nie wybieraj najtrudniejszej.

Krok 1 — Relacja lub sytuacja

Najczęściej tracę głos przy...

Krok 2 — Miejsce w ciele

Zaznacz:

gardło, szczeka, klatka piersiowa, brzuch, barki, dłonie, głowa, nogi, całe ciało, odcięcie od ciała.

Krok 3 — Rodzaj ciszy

Ta cisza jest bardziej...

odpoczynkiem, ochroną, lękiem, wstydem, zamrożeniem, rolą, karą, zgodą bez zgody, brakiem słów.

Krok 4 — Ukryta emocja

Pod ciszą może być...

gniew, smutek, lęk, wstyd, potrzeba, czułość, sprzeciw, żal, bezradność.

Krok 5 — Zdanie, które nie wychodzi

Gdybym mógł / mogła powiedzieć jedno zdanie, brzmiałoby...

Krok 6 — Bezpieczeństwo

Aby to zdanie mogło istnieć bezpieczniej, potrzebuję...

czasu, notesu, oddechu, wsparcia, granicy, świadka, przygotowania, przerwy, jasnego odbiorcy.

Krok 7 — Mały krok

Najmniejszy krok nie musi być rozmową. Może być...

zapisem, szeptem do siebie, zdaniem pomostowym, ruchem ciała, listem niewysłanym, rozmową z kimś bezpiecznym.

Formularz:

Relacja / sytuacja: _____

Miejsce ciszy w ciele: _____

Rodzaj ciszy: _____

Ukryta emocja: _____

Zdanie, które nie wychodzi: _____

Czego potrzebuję dla bezpieczeństwa: _____

Najmniejszy krok: _____

Zdanie końcowe: _____

Przykład zdania końcowego:

Mogę zobaczyć, gdzie cisza mieszka, zanim poproszę ją o głos."

Ramka końcowa:

„Cisza w ciele i relacji nie jest przypadkowa. Często pokazuje, gdzie głos potrzebuje więcej bezpieczeństwa niż presji.

Ćwiczenie: mapa ciała, snu i relacyjnej ciszy

Ta mapa pomaga połączyć kilka języków ciszy.

Ciało.

Sen.

Relację.

Automatyczne „tak”.

Głos, który przychodzi po czasie.

Potrzebę świadka.

Wybierz jeden powtarzający się wzorzec.

Krok 1 — Wzorzec ciszy

Powtarzająca się cisza wygląda u mnie tak...

Krok 2 — Ciało

Ciało pokazuje ją przez...

Krok 3 — Sen lub obraz

Sen / obraz / symbol związany z głosem to...

Krok 4 — Relacja

Najczęściej dzieje się to przy...

Krok 5 — Automatyczna odpowiedź

Zaznacz:

zgadzam się za szybko,

milczę,

uśmiecham się,

odcinam się,

wycofuję,

mówię „nie wiem”,

czekam, aż ktoś się domyśli,

mówię dopiero po czasie.

Krok 6 — Ukryte zdanie

Zdanie, które chce mieć miejsce, to...

Krok 7 — Świadek

Bezpiecznym świadkiem może być...

notes, terapeuta, zaufana osoba, modlitwa, rysunek, grupa wsparcia, ciało, nagranie dla siebie.

Krok 8 — Granica

Nie będę dziś zmuszać się do...

Krok 9 — Mały krok głosu

Najmniejszy krok to...

Formularz:

Wzorzec ciszy: _____

Ciało: _____

Sen / obraz / symbol: _____

Relacja / sytuacja: _____

Automatyczna odpowiedź: _____

Ukryte zdanie: _____

Możliwy świadek: _____

Granica bezpieczeństwa: _____

Mały krok głosu: _____

Zdanie końcowe: _____

Przykład zdania końcowego:

Mogę zauważyć ciszę w ciele, śnie i relacji, zanim zdecyduję, jak głos ma wracać."

Ramka końcowa:

„Relacyjna cisza rzadko mieszka tylko w rozmowie. Zwykle mieszka też w ciele, snach, automatycznych zgodach i zdaniach, które przychodzą po czasie.

MODUŁ 05

Bezpieczne praktyki odzyskiwania głosu

Głos nie musi wracać krzykiem. Czasem wraca jako jedno zapisane zdanie, spokojna pauza, małe „nie”, prośba o czas albo prawda wypowiedziana najpierw tylko do siebie.

Praktyka pauzy przed słowem

Pauza nie jest brakiem głosu.

Pauza jest miejscem, w którym głos może się odnaleźć.

Bez pauzy człowiek często wpada w jeden z dwóch automatyzmów:

milczy, choć chce mówić,

albo mówi z zalanania, zanim poczuje granicę.

Praktyka pauzy pomaga zatrzymać oba ruchy.

Krok 1 — Zauważ moment

Chcę coś powiedzieć albo czuję, że znowu zamilknę.

Krok 2 — Poczuj ciało

Zapytaj:

Gdzie w ciele jest ta reakcja?

gardło, klatka piersiowa, brzuch, szczeka, ręce, głowa, całe ciało.

Krok 3 — Nazwij emocję

Pod tym jest...

lęk, gniew, smutek, wstyd, potrzeba, czułość, bezradność, sprzeciw.

Krok 4 — Sprawdź intencję

Chcę mówić, żeby...

nazwać prawdę, postawić granicę, poprosić, wyjaśnić, zranić, rozładować napięcie, uniknąć winy, odzyskać kontakt.

Krok 5 — Sprawdź bezpieczeństwo

Czy to jest odpowiedni moment, osoba i forma?

Krok 6 — Wybierz wielkość wypowiedzi

Nie musisz mówić wszystkiego.

Możesz wybrać jedno zdanie.

Krok 7 — Użyj zdania pauzy

Przykłady:

Potrzebuję chwili.

Chcę odpowiedzieć, ale nie automatycznie.

Muszę sprawdzić, co naprawdę chcę powiedzieć.

To jest dla mnie ważne i potrzebuję tempa.

Nie chcę teraz milczeć z lęku, ale też nie chcę mówić z zalanania.

Zdanie końcowe do siebie:

Pauza daje mojemu głosowi miejsce, zanim stanie się słowem."

Ramka wyróżniająca:

„Pauza nie odbiera głosu. Pauza oddziela głos dojrzały od automatycznego milczenia i impulsywnej reakcji.

Praktyka jednego zdania prawdy

Głos nie musi wrócić od razu jako długa rozmowa.

Może wrócić jako jedno zdanie.

Jedno zdanie prawdy.

Nie idealne.

Nie pełne.

Nie ostateczne.

Ale uczciwe.

Przykłady:

To mnie zabiło.

Potrzebuję czasu.

Nie zgadzam się.

Nie jestem gotowy / gotowa.

Chcę to przemyśleć.

To jest dla mnie ważne.

Nie chcę odpowiadać automatycznie.

Potrzebuję, żebyś mnie wysłuchał.

Nie mogę tego wziąć na siebie.

Nie wiem jeszcze, ale nie chcę udawać.

Praktyka:

Krok 1 — Wybierz sytuację

Sytuacja, w której tracę głos, to...

Krok 2 — Zapisz wszystko chaotycznie

Przez 3 minuty zapisz wszystko, co przychodzi.

Nie poprawiaj.

Krok 3 — Podkreśl jedno najważniejsze zdanie

Nie całe wyjaśnienie.

Jedno zdanie.

Krok 4 — Uprość

Zamiast:

„Zawsze robisz tak, że ja czuję się nieważny i już nie mogę tego znieść”,

spróbuj:

Czuję się nieważny, gdy nie kończę zdania i nie jestem słuchany.

Krok 5 — Sprawdź ciało

Czy to zdanie jest możliwe do uniesienia?

Krok 6 — Wybierz miejsce

To zdanie może zostać:

w notesie,

w liście niewysłanym,

w rozmowie z terapeutą,

w szeptanym ćwiczeniu,

w spokojnej rozmowie z bezpieczną osobą.

Krok 7 — Dodaj granicę

Nie muszę go dziś nikomu mówić, jeśli to nie jest bezpieczne.

Ramka końcowa:

„Jedno zdanie prawdy może być małą szczeliną w długim milczeniu. Nie musi otwierać całego muru naraz.

Praktyka głosu przez zapis

Nie każdy głos zaczyna się od dźwięku.

Czasem zaczyna się od zapisu.

Kartka może być pierwszym bezpiecznym świadkiem.

Nie przerywa.

Nie ocenia.

Nie przyspiesza.

Nie wymaga natychmiastowego wyjaśnienia.

Zapis pomaga wtedy, gdy:

słowa znikają w rozmowie,
głos przychodzi po czasie,
ciało zamraża się przy mówieniu,
wstyd jest zbyt silny,
emocja potrzebuje miejsca,
prawda nie jest jeszcze gotowa na odbiorcę.

Praktyka:

Krok 1 — Ustal limit

Pisz 5–10 minut.

Nie otwieraj wszystkiego naraz.

Krok 2 — Zaczynij od prostego zdania

Dziś moja cisza mówi...

Nie powiedziałem / powiedziałam...

Boję się powiedzieć...

Potrzebuję...

Moje ciało zatrzymuje...

Krok 3 — Nie poprawiaj stylu

To nie jest tekst do publikacji.

To jest miejsce na głos.

Krok 4 — Zaznacz jedno zdanie

Po zapisaniu wybierz jedno zdanie, które wydaje się najprawdziwsze.

Krok 5 — Dopisz potrzebę

To zdanie potrzebuje teraz...

czasu, ochrony, rozmowy, odpoczynku, granicy, świadka, pozostania w notesie.

Krok 6 — Zamknij zapis

Napisz:

Na dziś tyle wystarczy.

Krok 7 — Wróć do ciała

Poczuj stopy.

Napij się wody.

Rozejrzyj się po pokoju.

Ważne:

Nie musisz czytać zapisu od razu.

Nie musisz nikomu go pokazywać.

Nie musisz robić z niego decyzji.

Zapis jest etapem, nie przymusem działania."

Ramka wyróżniająca:

„Zapis pozwala słowom wrócić bez ryzyka natychmiastowej ekspozycji. To często pierwszy bezpieczny dom dla głosu.

Praktyka listu niewysłanego

List niewysłany jest miejscem, w którym głos może istnieć bez natychmiastowej konfrontacji.

Nie jest wiadomością do wysłania pod wpływem emocji.

Nie jest dowodem.

Nie jest ostatecznym wyrokiem.

Jest przestrzenią dla języka.

Możesz napisać list do:

osoby, której nie umiałeś / nie umiałaś czegoś powiedzieć,
dawnej wersji siebie,
rodziny,
relacji,
własnego ciała,
wstydu,
gniewu,
ciszy,
dziecka w sobie,
słowa, które utknęło w gardle.

Praktyka:

Krok 1 — Ustal adresata

Piszę do...

Krok 2 — Ustal granicę

Pisz maksymalnie 10–15 minut.

Krok 3 — Zaczynij od jednego zdania

Nigdy nie powiedziałem / powiedziałam...

Potrzebowałem / potrzebowałam...

Bolało mnie...

Złości mnie...

Chciałem / chciałam, żebyś wiedział...

Nie zgadzam się na...

Krok 4 — Pozwól emocji mówić, ale obserwuj ciało

Jeśli emocja staje się zbyt silna, przerwij.

Krok 5 — Zakończ list zdaniem opieki

Teraz potrzebuję...

Krok 6 — Nie wysyłaj

Odlóż list.

Daj mu czas.

Krok 7 — Wróć do listu po dobie lub z kimś bezpiecznym

Dopiero wtedy zdecyduj, czy list ma pozostać prywatny, stać się materiałem do terapii, czy pomóc przygotować spokojną rozmowę.

Zdanie zamknięcia:

Ten list jest głosem dla mojej świadomości, nie rozkazem natychmiastowego działania."

Ramka wyróżniająca:

„List niewysłany pozwala wypowiedzieć prawdę bez oddawania jej od razu w ręce sytuacji, która może nie być gotowa jej przyjąć.

Praktyka małego „nie

Dla wielu osób słowo „nie” jest jednym z najtrudniejszych słów.

Nie dlatego, że jest długie.

Ale dlatego, że niesie historię.

Może kojarzyć się z konfliktem.

Winą.

Odrzuceniem.

Karą.

Byciem „trudnym”.

Utratą miłości.

Ale „nie” nie musi oznaczać ataku.

Może oznaczać:

Mam granicę.

Nie mam zasobów.

To nie jest dla mnie dobre.

Potrzebuję inaczej.

Nie mogę tego wziąć.

Chcę być uczciwy / uczciwa.

Praktyka małego „nie”:

Krok 1 — Wybierz bezpieczny obszar

Nie zaczynaj od najtrudniejszej relacji.

Krok 2 — Zapisz zdanie

Przykłady:

Nie mogę dziś.

Nie odpowiem teraz.

Nie chcę tego robić.

Nie mam na to przestrzeni.

Nie, dziękuję.

Potrzebuję odmówić.

To mi nie pasuje.

Krok 3 — Powiedz je na głos do siebie

Sprawdź ciało.

Krok 4 — Dodaj wersję łagodną

Nie mogę dziś, ale dziękuję, że pytasz.

Nie podejmę się tego, bo nie mam zasobów.

Nie chcę o tym teraz rozmawiać.

Krok 5 — Nie tłumacz się nadmiernie

Krótką odmowa może być wystarczająca.

Krok 6 — Zauważ winę

Poczucie winy może się pojawić, ale nie musi oznaczać, że robisz coś złego.

Krok 7 — Zapisz po ćwiczeniu

Po moim małym „nie” ciało czuje...

Pytanie końcowe:

Czy mogę pozwolić, aby moje „nie” było granicą, a nie odrzuceniem całej osoby?”

Ramka wyróżniająca:

„Małe „nie” jest treningiem obecności. Nie musi być twarde, głośne ani agresywne, aby było prawdziwe.

Praktyka prośby o czas

Prośba o czas jest głosem.

Bardzo ważnym.

Szczególnie wtedy, gdy Twoje słowa pojawiają się dopiero po rozmowie.

Albo gdy mówisz „tak”, zanim sprawdzisz ciało.

Albo gdy milczysz, bo nie umiesz odpowiedzieć natychmiast.

Nie musisz odpowiadać od razu tylko dlatego, że ktoś pyta od razu.

Możesz powiedzieć:

Potrzebuję czasu.

To zdanie może być mostem.

Między milczeniem a zgodą.

Między lękiem a odpowiedzią.

Między impulsem a prawdą.

Przykłady zdań:

Potrzebuję chwili, żeby odpowiedzieć.

Nie chcę odpowiadać automatycznie.

Wrócę do tego jutro.

Muszę sprawdzić, czy mam na to przestrzeń.

To jest dla mnie ważne i chcę to przemyśleć.

Nie wiem jeszcze, co czuję.

Potrzebuję przerwy w tej rozmowie.

Chcę wrócić do tematu, gdy będę spokojniejszy / spokojniejsza.

Praktyka:

Krok 1 — Wybierz jedno zdanie prośby o czas

Krok 2 — Zapisz je w trzech wersjach:

krótkiej,
łagodnej,
stanowczej.

Przykład:

Krótko:

Potrzebuję czasu.

Łagodna:

Chcę odpowiedzieć uczciwie, więc potrzebuję chwili.

Stanowcza:

Nie odpowiem teraz. Wrócę do tego jutro.

Krok 3 — Powiedz je na głos samodzielnie

Krok 4 — Sprawdź ciało

Krok 5 — Zapisz sytuacje, w których możesz użyć tego zdania

Krok 6 — Po użyciu zdania zapisz:

Co stało się naprawdę?

Czego się bałem / bałam?

Czy moje ciało odzyskało choć trochę przestrzeni?"

Ramka wyróżniająca:

„Prośba o czas chroni głos przed automatyczną zgodą, zamrożeniem i słowami wypowiedzianymi z zalaniam.

Praktyka rozmowy z bezpiecznym świadkiem

Głos często wraca łatwiej, gdy ma świadka.

Ale nie każdy świadek jest bezpieczny.

Bezpieczny świadek:

słucha bez zawstydzania,
nie przyspiesza,
nie wymusza szczegółów,
nie używa Twoich słów przeciwko Tobie,
szanuje przerwę,
umie usłyszeć „nie jestem gotowy / gotowa”,
nie robi z Twojej prawdy sensacji.

Praktyka rozmowy:

Krok 1 — Wybierz świadka

Może to być terapeuta, zaufana osoba, grupa wsparcia lub ktoś, przy kim ciało ma choć trochę spokoju.

Krok 2 — Ustal cel rozmowy

Nie „powiedzieć wszystko”.

Tylko:

Chcę wypowiedzieć jedno zdanie.

Chcę zostać wysłuchany / wysłuchana przez 10 minut.

Chcę sprawdzić, jak to brzmi na głos.

Krok 3 — Ustal granicę

Nie chcę dziś wchodzić w szczegóły.

Potrzebuję, żebyś tylko słuchał / słuchała.

Jeśli powiem stop, zatrzymujemy się.

Krok 4 — Wypowiedz małą dawkę

Jedno zdanie.

Jedna emocja.

Jedna potrzeba.

Krok 5 — Zatrzymaj się

Sprawdź ciało.

Oddychaj.

Nie dokładaj więcej tylko dlatego, że zacząłeś / zaczęłaś.

Krok 6 — Zamknij rozmowę

Na dziś to wystarczy.

Krok 7 — Wróć do siebie

Woda, stopy, światło, spokojna czynność.

Przykład rozpoczęcia:

Chcę powiedzieć jedną rzecz i potrzebuję, żebyś nie dawał / dawała rad od razu. Wystarczy, że mnie wysłuchasz."

Ramka wyróżniająca:

„Bezpieczny świadek nie wyciąga głosu siłą. Tworzy przestrzeń, w której głos może pojawić się w swoim tempie.

Plan 7 dni odzyskiwania głosu

Ten plan nie służy do zmuszania siebie do mówienia.

Służy do tworzenia warunków, w których głos może wracać stopniowo.

Pracuj krótko.

Nie wybieraj najtrudniejszej sytuacji.

Przerwij, jeśli pojawi się panika, odcięcie lub zalanie emocją.

Dzień 1 — Słuchanie ciszy

Zapisz:

Moja cisza najczęściej mówi...

Potrzebuje...

Dzień 2 — Ciało głosu

Zapisz:

Gdy chcę mówić, ciało...

Ciało potrzebuje najpierw...

Dzień 3 — Jedno zdanie prawdy

Zapisz jedno zdanie, którego nie musisz nikomu pokazywać.

Chcę powiedzieć...

Dzień 4 — Prośba o czas

Wybierz jedno zdanie:

Potrzebuję chwili.

Wrócę do tego później.

Nie chcę odpowiadać automatycznie.

Dzień 5 — Małe „nie”

Zapisz trzy wersje odmowy:

krótką, łagodną, stanowczą.

Dzień 6 — Bezpieczny świadek

Zapisz:

Osoba lub miejsce, które może być świadkiem mojego głosu, to...

Granica tej rozmowy to...

Dzień 7 — Integracja

Zapisz:

Jedna rzecz, którą usłyszałem / usłyszałam w swojej ciszy, to...

Jeden mały krok głosu, który jest możliwy, to...

Na koniec tygodnia:

Nie muszę mówić wszystkiego. Mogę zacząć od głosu, który jest bezpieczny na dziś."

Ramka końcowa:

„Odzyskiwanie głosu nie jest wyścigiem. Każde małe zdanie, które nie zdradza Twojego bezpieczeństwa, jest częścią powrotu.

Ćwiczenie: mój protokół bezpiecznego głosu

Ten protokół pomaga odzyskiwać głos bez pośpiechu.

Nie służy do wymuszania wyznań.

Służy do kontaktu z ciałem, prawdą, granicą i bezpieczeństwem.

Krok 1 — Sytuacja

Sytuacja, w której potrzebuję głosu, to...

Krok 2 — Rodzaj ciszy

Moja cisza jest bardziej...

ochroną, lękiem, wstydem, zamrożeniem, rolą, zmęczeniem, wyborem, brakiem słów.

Krok 3 — Ciało

Ciało reaguje...

Krok 4 — Emocja

Pod ciszą jest...

Krok 5 — Jedno zdanie prawdy

Jedno zdanie, które chce mieć miejsce, to...

Krok 6 — Potrzeba

To zdanie potrzebuje...

czasu, notesu, świadka, rozmowy, granicy, odpoczynku, pozostania prywatnym.

Krok 7 — Ryzyko

Boję się, że jeśli powiem...

Krok 8 — Realność ryzyka

Dziś realnie muszę uwzględnić...

Krok 9 — Forma głosu

Wybierz:

zapis, list niewysłany, szept do siebie, rozmowa z terapeutą, rozmowa z bliską osobą, zdanie pomostowe, małe „nie”, prośba o czas.

Krok 10 — Granica

Nie będę dziś mówić o...

Krok 11 — Powrót

Po kontakcie z głosem wrócę do siebie przez...

Krok 12 — Mały krok

Najmniejszy bezpieczny krok to...

Formularz pełny:

Sytuacja: _____

Rodzaj ciszy: _____

Reakcja ciała: _____

Emocja pod ciszą: _____

Jedno zdanie prawdy: _____

Potrzeba zdania: _____

Lęk przed konsekwencją: _____

Realne ryzyko dziś: _____

Forma głosu: _____

Granica bezpieczeństwa: _____

Sposób powrotu do siebie: _____

Najmniejszy krok głosu: _____

Zdanie końcowe: _____

Przykład zdania końcowego:

Mój głos może wracać w tempie, które nie zdradza mojego bezpieczeństwa."

Ramka końcowa:

„Protokół bezpiecznego głosu pomaga zamienić milczenie w proces: ciało, emocja, jedno zdanie, granica, forma i powrót.

MODUŁ 06

Integracja ciszy i dojrzały głos

Dojrzały głos nie polega na tym, że cisza znika. Polega na tym, że cisza przestaje być więzieniem, a słowo przestaje być zagrożeniem.

Głos, który nie musi krzyczeć

Po długim milczeniu można bać się własnego głosu.

Można myśleć:

Jeśli zacznę mówić, wybuchnę.

Jeśli powiem prawdę, zranię.

Jeśli postawię granicę, stanę się agresywny / agresywna.

Jeśli przestanę milczeć, wszystko się rozsypie.

Ale głos nie musi krzyczeć.

Głos może być spokojny.

Może być krótki.

Może być miękki.

Może być stanowczy.

Może być zapisany.

Może być szeptem.

Może być zdaniem:

Potrzebuję czasu.

Nie zgadzam się.

To mnie poruszyło.

Nie chcę teraz o tym mówić.

Chcę wrócić do tego później.

To jest moja granica.

Nie wiem jeszcze, ale nie chcę udawać.

Dojrzały głos nie musi udowadniać swojej siły.

Nie musi przekonywać wszystkich.

Nie musi wygrać rozmowy.

Nie musi opowiedzieć całej historii.

Nie musi być idealnie spokojny, aby był prawdziwy.

Dojrzały głos ma trzy cechy:

obecność,

granicę,

odpowiedzialność.

Obecność oznacza:

Jestem przy tym, co mówię.

Granica oznacza:

Nie oddaję siebie, żeby utrzymać spokój.

Odpowiedzialność oznacza:

Mówię tak, aby nie używać swojej prawdy jako broni.

Pytania pomocne:

- Czy kojarzę głos tylko z krzykiem lub konfliktem?
- Jak brzmiałby mój spokojny głos?
- Jakie jedno zdanie mogę powiedzieć bez atakowania?
- Czy mogę mieć granicę bez przemocy?
- Czy mogę mówić mniej, ale prawdziwiej?
- Czy mój głos może być cichy i nadal ważny?"

Ramka wyróżniająca:

„Głos nie musi być głośny, aby był odzyskany. Czasem najbardziej dojrzały głos brzmi spokojnie: „To jest dla mnie ważne”.

Cisza, która staje się wyborem

Nie chodzi o to, aby nigdy więcej nie milczeć.

Cisza nadal ma wartość.

Może być odpoczynkiem.

Może być przestrzenią.

Może być mądrością.

Może być modlitwą.

Może być skupieniem.

Może być granicą.

Może być odmową udziału w rozmowie, która nie jest bezpieczna.

Może być sposobem, by nie mówić z rany.

Może być wyborem.

Różnica jest ogromna.

Cisza z przymusu mówi:

Nie mogę mówić.

Cisza z wyboru mówi:

Wybieram nie mówić teraz.

Cisza z lęku mówi:

Jeśli powiem, stracę siebie lub innych.

Cisza z granicy mówi:

Nie każdemu muszę oddawać mój głos.

Cisza z odcięcia mówi:

Nie mam kontaktu z tym, co czuję.

Cisza z obecności mówi:

Czuję, wiem i wybieram ciszę.

Zdrowa cisza może brzmieć tak:

Nie chcę teraz o tym mówić.

To jest dla mnie zbyt osobiste.

Potrzebuję zostać z tym sam / sama.

Nie będę rozmawiać w takim tonie.

Wrócę do tematu, gdy będę gotowy / gotowa.

Nie muszę tłumaczyć się każdemu.

Moje milczenie jest dziś granicą, nie ucieczką.

Pytania pomocne:

- Czy ta cisza jest wyborem, czy automatyzmem?
- Czy czuję ciało w tej ciszy?
- Czy po tej ciszy będę bliżej siebie, czy dalej od siebie?
- Czy milczę, aby chronić granicę, czy aby uniknąć prawdy?
- Czy mam możliwość powrotu do tematu?
- Czy ta cisza daje mi godność, czy odbiera głos?"

Ramka wyróżniająca:

„Zintegrowana cisza nie jest więzieniem. Jest przestrzenią, do której możesz wejść i z której możesz wyjść.

Od milczenia do obecności

Najgłębszym przeciwieństwem milczenia nie zawsze jest mówienie.

Czasem jest obecność.

Bo można dużo mówić i nadal nie być przy sobie.

Można wyjaśniać, tłumaczyć, przekonywać, opowiadać, a jednocześnie omijać własną prawdę.

Można też powiedzieć jedno krótkie zdanie i wrócić do siebie bardziej niż po godzinie rozmowy.

Obecność oznacza:

Wiem, że coś czuję.

Widzę, że moje ciało reaguje.

Rozumiem, że milczę z jakiegoś powodu.

Potrafię sprawdzić, czy chcę mówić.

Potrafię wybrać ciszę, która mnie nie zdradza.

Potrafię powiedzieć jedno zdanie, które jest moje.

Droga od milczenia do obecności może wyglądać tak:

Najpierw cisza.

Potem zauważenie:

Milczę.

Potem ciało:

Gardło się zamyka.

Potem emocja:

Boję się.

Potem potrzeba:

Potrzebuję czasu.

Potem granica:

Nie odpowiem teraz.

Potem głos:

Wrócę do tej rozmowy jutro.

To nie jest mało.

To jest integracja.

Bo wcześniej mogło być tylko automatyczne milczenie.

A teraz pojawia się świadomość.

Pytania pomocne:

- Czy próbuję mówić dużo, zamiast być obecnym / obecną?
- Co w mojej ciszy potrzebuje zauważenia?
- Jaka emocja chce zostać nazwana?
- Jakie jedno zdanie może przywrócić mnie do siebie?
- Czy moja cisza lub moje słowo prowadzi mnie bliżej obecności?
- Co oznacza dla mnie „nie znikać”?”

Ramka wyróżniająca:

„Odzyskany głos nie zawsze mówi więcej. Często mówi prawdziwiej, wolniej i bliżej ciała.

Podsumowanie głównych lekcji

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

1. Cisza nie zawsze jest pusta

Może być pełna niewypowiedzianych emocji, potrzeb, lęków, pytań, wspomnień i słów.

2. Nie każda cisza jest problemem

Istnieje cisza odpoczynku, skupienia, granicy i świadomego wyboru.

3. Nie każda cisza jest wyborem

Czasem cisza wynika z lęku, wstydu, zamrożenia, rodzinnego zakazu lub dawnej ochrony.

4. Głosy ciszy mówią pośrednio

Mogą pojawiać się przez gardło, ciało, sny, napięcie, relacje, automatyczne „tak” i słowa przychodzące po czasie.

5. Milczenie mogło kiedyś chronić

Nie trzeba oskarżać siebie za ciszę, która była strategią przetrwania.

6. Milczenie może dziś więzić

Jeśli odbiera granicę, głos, bliskość, prawdę i obecność, potrzebuje nowej odpowiedzi.

7. Odzyskiwanie głosu nie wymaga krzyku

Może zacząć się od jednego zdania, zapisu, pauzy, prośby o czas lub małego „nie”.

8. Prawda potrzebuje bezpieczeństwa

Nie każdą prawdę trzeba mówić wszystkim, natychmiast i bez przygotowania.

9. Zdrowy głos ma granicę

Może mówić jasno, ale nie musi atakować. Może milczeć, ale nie musi znikać.

10. Integracja oznacza wybór

Możesz uczyć się rozpoznawać: kiedy cisza Cię chroni, kiedy więzi, kiedy jest Twoja, a kiedy należy do dawnej historii.”

Ramka wyróżniająca:

„Głosy ciszy nie muszą zostać zmuszone do krzyku. Mogą zostać usłyszane, nazwane, otoczone bezpieczeństwem i stopniowo zamienione w dojrzały głos.

Nie musisz łamać ciszy, aby odzyskać głos

Nie musisz łamać ciszy, aby odzyskać głos.

To może brzmieć inaczej, niż nauczył Cię świat.

Bo często słyszymy:

Powiedz wreszcie.

Przełam się.

Nie milcz.

Musisz to wyrzucić z siebie.

Skonfrontuj się.

Mów prawdę bez względu na wszystko.

Ale psychika nie zawsze wraca do głosu przez nacisk.

Czasem głos wraca przez bezpieczeństwo.

Przez pauzę.

Przez notes.

Przez jedno zdanie.

Przez oddech.

Przez prawo do czasu.

Przez świadka, który nie wyciąga więcej, niż możesz unieść.

Przez małe „nie”.

Przez zdanie:

Nie jestem gotowy / gotowa mówić o wszystkim, ale chcę zacząć od jednej rzeczy.

W tym tomie nauczyliśmy się słuchać ciszy.

Nie jako pustki.

Ale jako języka.

Zobaczyliśmy, że cisza może być odpoczynkiem.

Może być ochroną.

Może być dawnym zakazem.

Może być wstydem.

Może być lękiem.

Może być zamrożeniem.

Może być ciałem, które nie znajduje słów.

Może być snem, w którym głos nie wychodzi.

Może być relacją, w której człowiek znika, aby utrzymać więź.

Może być automatycznym „tak”, które przykrywa wewnętrzne „nie”.

Może być zdaniem „nic się nie stało”, które przykrywa ból, gniew, smutek, potrzebę albo prawdę.

I zobaczyliśmy też coś bardzo ważnego:

cisza nie zawsze jest wrogiem.

Czasem naprawdę chroniła.

Czasem była jedyną możliwą tarczą.

Czasem dawała czas.

Czasem pozwalała przetrwać sytuację, w której głos nie był bezpieczny.

Dlatego nie trzeba nienawidzić własnego milczenia.

Nie trzeba oskarżać siebie za lata ciszy.

Nie trzeba mówić:

Dlaczego nie powiedziałem wcześniej?

Dlaczego nie potrafiłam?

Dlaczego znowu zamilkłam?

Można zapytać łagodniej:

Przed czym moja cisza próbowała mnie chronić?

Czy dziś nadal jestem w tym samym miejscu?

Czy mam choć trochę więcej wyboru?

Jaki najmniejszy głos jest bezpieczny teraz?

Być może pierwszym głosem nie będzie rozmowa.

Być może będzie zapis.

Jedno zdanie w notesie.

Jedno słowo szeptem.

Jedna prośba o czas.

Jedna granica.

Jedno zatrzymanie automatycznego „tak”.

Jedno zdanie wypowiedziane przy kimś bezpiecznym.

Jedno uznanie:

To, co milczało, miało powód.

A potem drugie:

Ale nie musi milczeć zawsze tak samo.

Dojrzały głos nie jest hałasem.

Nie jest przymusem mówienia.

Nie jest wojną z ciszą.

Dojrzały głos to wybór.
Możesz powiedzieć.
Możesz nie powiedzieć.
Możesz powiedzieć mniej.
Możesz powiedzieć później.
Możesz powiedzieć najpierw do siebie.
Możesz powiedzieć z granicą.
Możesz odmówić rozmowy, która nie jest bezpieczna.
Możesz wrócić do tematu, gdy głos przyjdzie po czasie.
Możesz nie tłumaczyć się każdemu.
Możesz dać prawdzie miejsce, zanim oddasz ją światu.
To jest wolność większa niż samo mówienie.
Wolność, w której cisza nie jest już automatycznym więzieniem.
I słowo nie jest już jedyną drogą ratunku.
Jesteś osobą, która może słuchać siebie.
Możesz zauważyć gardło, które się zamyka.
Ciało, które mówi „nie”.
Sen, w którym głos znika.
Wstyd, który pilnuje drzwi.
Gniew, który prosi o granicę.
Smutek, który prosi o świadka.
Potrzebę, która prosi o proste zdanie.
I możesz odpowiedzieć powoli.
Nie musisz krzyczeć.
Nie musisz milczeć na zawsze.
Nie musisz zdradzać własnego tempa.
Możesz zacząć od obecności.
Od jednego oddechu.
Od jednej kartki.
Od jednej pauzy.
Od jednego słowa, które mówi:
Jestem.
Niech ten tom zostanie w Tobie jak cicha latarnia.
Nie po to, aby zmuszać Cię do mówienia.

Ale po to, aby przypominać:

Twoja cisza miała historię.

Twój głos ma przyszłość.

A między nimi jest miejsce na bezpieczeństwo, granicę i powolny powrót do siebie.

Nie musisz łamać ciszy.

Możesz ją usłyszeć.

Możesz zrozumieć, czego strzegła.

Możesz zobaczyć, gdzie zaczęła więzić.

I możesz pozwolić, aby z jej wnętrza wyszedł głos, który nie musi być głośny, aby był prawdziwy.

Koniec tomu 2.