

TOM 6

Nieświadomość osobista, tom 6 — Niewidzialne Ciężary

Jak rozpoznać to, co nosisz zbyt długo, oddzielić swoje od cudzego i odzyskać
wewnętrzną przestrzeń

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, niewidzialnych ciężarów, winy, wstydu, żalu, nadodpowiedzialności, lojalności rodzinnych, cudzych oczekiwań, ról relacyjnych, napięcia w ciele, odpoczynku, granic, odciążania, wsparcia i procesu integracji należy traktować jako zaproszenie do refleksji oraz łagodnej obserwacji własnego życia. Nie należy traktować ich jako gotowej diagnozy, metody leczenia traumy, nakazu działania, obietnicy natychmiastowej ulgi ani zastępstwa profesjonalnej pomocy.

Ten e-book nie zachęca do porzucania odpowiedzialności, zrywania relacji pod wpływem impulsu, obwiniania innych, unikania realnych obowiązków, odrzucania troski, lekceważenia konsekwencji swoich działań ani interpretowania każdego zmęczenia jako cudzej winy. Celem materiału jest pomaganie w rozróżnianiu: co naprawdę należy do mnie, co należy do innych, co jest wspólne, co pochodzi z przeszłości, a co wymaga konkretnego działania teraz.

Niewidzialne ciężary należy rozumieć jako psychiczne, emocjonalne, relacyjne lub somatyczne obciążenia, które mogą być odczuwane w codzienności jako napięcie, przymus, wina, zmęczenie, ciężar w ciele, trudność w odpoczynku, nadmierna odpowiedzialność, lęk przed rozczarowaniem innych albo poczucie, że trzeba nieść więcej, niż jedna osoba realnie może unieść.

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

Praca z ciężarami wymaga szczególnej łagodności. Nie wszystko trzeba odkładać od razu. Nie wszystko da się odłożyć samodzielnie. Niektóre ciężary wymagają czasu, rozmowy, terapii, wsparcia, realnej zmiany warunków życia albo bezpiecznego rozłożenia procesu na małe kroki.

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

Spis treści

Wprowadzenie — str. 03

Moduł 01 — Czym są niewidzialne ciężary — str. 04

Ciężar, którego nie widać z zewnątrz — str. 05

Jak psychika uczy się dźwigać za dużo — str. 06

Różnica między odpowiedzialnością a ciężarem — str. 07

Ciało jako pierwsza waga — str. 08

Pierwsza mapa niewidzialnego ciężaru — str. 09

Moduł 02 — Ciężary emocjonalne: wina, wstyd, żal i niewypowiedziane słowa — str. 10

Wina, która nie ma końca — str. 11

Wstyd jako ciężar tożsamości — str. 12

Żal po tym, czego nie było — str. 13

Niewypowiedziane słowa, które ciążą w ciele — str. 14

Smutek, który udaje zmęczenie — str. 15

Gniew, który zamienił się w ciężar — str. 16

Ciężar bycia silnym — str. 17

Praktyka: nazwanie emocjonalnego ciężaru — str. 18

Ćwiczenie: mapa winy, wstydu i żalu — str. 19

Moduł 03 — Ciężary relacyjne i rodzinne: oczekiwania, lojalności i cudza odpowiedzialność — str. 20

Moduł 04 — Ciężary ciała, pracy i codziennego funkcjonowania — str. 30

Moduł 05 — Praktyki odciążania, oddzielania i odzyskiwania przestrzeni — str. 40

Moduł 06 — Życie z mniejszym ciężarem i większą zgodą na wsparcie — str. 50

Zakończenie — str. 55

Nie wszystko, co nosisz, należy do Ciebie

Nie wszystko, co nosisz, należy do Ciebie.

Nie wszystko, co czujesz jako obowiązek, jest naprawdę Twoją odpowiedzialnością.

Nie każdy ciężar jest dowodem miłości.

Nie każde zmęczenie jest lenistwem.

Nie każda wina oznacza, że zrobiłeś / zrobiłaś coś złego.

Nie każda lojalność wymaga powtarzania cierpienia.

Nie każda siła polega na dźwiganiu bez końca.

Czasem człowiek nosi rzeczy, których nikt już nie widzi.

Oczekiwania.

Cudze emocje.

Rodzinne napięcia.

Dawne zdania.

Niewypowiedziane „przepraszam”.

Niewypowiedziane „nie”.

Wstyd, który przykleił się do tożsamości.

Żal po tym, czego nigdy nie dostał.

Rolę silnego.

Rolę spokojnej.

Rolę odpowiedzialnego.

Rolę tej, która nie potrzebuje.

Rolę tego, który zawsze daje radę.

Z zewnątrz może wyglądać, że wszystko działa.

Człowiek odpowiada na wiadomości.

Pracuje.

Pomaga.

Uśmiecha się.

Pamięta o innych.

Organizuje.

Dowodzi.

Jest rozsądny.

Nie robi problemów.

Ale w środku może być ciężko.

Nie dramatycznie.

Nie zawsze widocznie.

Po prostu ciężko.

Jakby każdy dzień zaczynał się z plecakiem, którego zawartości nikt nie sprawdził od lat.

W tym plecaku mogą być rzeczy, które kiedyś miały sens.

Odpowiedzialność, która chroniła przed chaosem.

Czułość, która pomagała przewidzieć napięcie.

Milczenie, które zmniejszało ryzyko konfliktu.

Pracowitość, która dawała poczucie wartości.

Pomaganie, które przynosiło bliskość.

Bycie silnym, które pozwalało przetrwać.

Ale to, co kiedyś pomagało, może dziś ważyć za dużo.

Ten tom jest zaproszeniem do spokojnego sprawdzenia:

- co nosisz
- od kiedy to nosisz
- czy to naprawdę jest Twoje
- czy nadal jest potrzebne
- ile Cię kosztuje
- czy można to podzielić
- czy można oddać
- czy można odłożyć choćby kawałek
- Nie chodzi o bunt przeciwko odpowiedzialności
- Nie chodzi o egoizm
- Nie chodzi o odcięcie się od ludzi

Nie chodzi o powiedzenie:

Nic nie jest moje.

Chodzi o coś dojrzałego:

rozróżnienie.

Moje.

Cudze.

Wspólne.

Dawne.

Aktualne.

Konieczne.

Nabyte.

Do niesienia.

Do podzielenia.

Do odłożenia.

Nieświadomość osobista często przechowuje ciężary w sposób cichy.

W ciele.

W napiętych barkach.

W płytkim oddechu.

W zmęczeniu, które nie mija po odpoczynku.

W poczuciu winy przy odmowie.

W lęku przed rozczarowaniem innych.

W potrzebie bycia potrzebnym.

W przekonaniu, że trzeba przewidywać wszystko.

W trudności proszenia o pomoc.

W poczuciu, że jeśli odłożysz ciężar, ktoś ucierpi albo przestaniesz być ważny / ważna.

Dlatego praca z niewidzialnymi ciężarami wymaga łagodności.

Niektórych rzeczy nie da się po prostu rzucić na ziemię.

Niektóre trzeba najpierw nazwać.

Niektóre trzeba opłakać.

Niektóre trzeba oddać właściwej osobie.

Niektóre trzeba podzielić.

Niektóre trzeba przestać nazywać miłością, jeśli są przymusem.

Niektóre trzeba przenieść z ciała na słowa.

Niektóre trzeba zanieść do terapii, rozmowy lub bezpiecznego wsparcia.

Niektóre trzeba odłożyć tylko na dziś, na chwilę, na jeden oddech.

I to też ma znaczenie.

Ten e-book poprowadzi Cię przez różne rodzaje niewidzialnych ciężarów.

Emocjonalne.

Relacyjne.

Rodzinne.

Cielesne.

Zawodowe.

Codzienne.

Pokaże, jak rozpoznawać ciężar, który udaje odpowiedzialność.

Winę, która nie ma końca.

Wstyd, który obciąża całą tożsamość.

Żal, który nie dostał miejsca.

Cudze oczekiwania, które stały się Twoim wewnętrznym prawem.

Lojalności, które wymagają cierpienia.

Pracę, która próbuje udowodnić wartość.

Ciało, które nosi więcej, niż słowa potrafią nazwać.

I praktyki, które pomagają odzyskiwać przestrzeń.

Nie po to, aby stać się kimś lekkim na siłę.

Ale po to, aby przestać mylić ciężar z miłością, przymus z odpowiedzialnością, samotne dźwiganie z siłą, a cudze oczekiwanie z własną drogą.

Możesz zacząć bardzo prosto.

Od jednego pytania:

Czy to, co noszę, naprawdę należy do mnie w całości?

Nie musisz znać odpowiedzi od razu.

Wystarczy, że zaczniesz słuchać.

Nie wszystko, co nosisz, należy do Ciebie.

A to, co naprawdę jest Twoje, nie zawsze musi być niesione samotnie.

MODUŁ 01

Czym są niewidzialne ciężary

Nie każdy ciężar ma kształt zadania. Niektóre wyglądają jak wina, czujność, lojalność, milczenie, ciągła gotowość, cudze oczekiwanie, potrzeba bycia silnym albo przekonanie, że jeśli przestaniesz dźwigać, wszystko się rozpadnie.

Ciężar, którego nie widać z zewnątrz

Najtrudniejsze ciężary nie zawsze są widoczne.

Nie widać ich w wiadomości.

Nie widać ich w uśmiechu.

Nie widać ich w dobrze wykonanej pracy.

Nie widać ich w tym, że odpowiadasz:

Wszystko dobrze.

- Człowiek może wyglądać na spokojnego
- a w środku stale przewidywać cudze reakcje
- Może być pomocny
- a w środku bać się, że bez pomagania straci wartość
- Może być odpowiedzialny
- a w środku nosić rzeczy, które należą także do innych
- Może być silny
- a w środku nie mieć już miejsca na własne zmęczenie
- Może być cichy
- a w środku trzymać niewypowiedziane zdania od wielu lat
- Niewidzialny ciężar często wygląda jak normalność
- Tak trzeba
- Ktoś musi
- Nie będę robić problemu
- Dam radę
- Nie chcę nikogo zawieść
- Nie mam prawa odpocząć
- Nie mogę odpuścić

Jeśli nie ja, to kto?

Ale ciało i psychika mogą płacić cenę.

Objawy niewidzialnego ciężaru

- zmęczenie, które nie mija
- napięte barki lub szczęką
- poczucie winy przy odpoczynku
- trudność w proszeniu o pomoc
- lęk przed rozczarowaniem innych
- wrażenie, że zawsze trzeba być gotowym
- niemożność odpuszczenia nawet drobnych spraw
- wewnętrzne zdanie: „muszę”
- smutek bez jasnego powodu
- poczucie, że życie jest cięższe, niż pokazujesz innym

Ważne

Nie każdy ciężar oznacza, że robisz coś złe.

Nie każdy ciężar da się natychmiast odłożyć.

Nie każdy ciężar jest cudzy.

Ale każdy ciężar warto najpierw zobaczyć.

Bo to, czego nie widać, bardzo trudno świadomie nieść, podzielić albo odłożyć.

Pytania pomocne

- Co w moim życiu wygląda normalnie, ale kosztuje mnie bardzo dużo?
- Gdzie mówię „dam radę”, choć ciało mówi coś innego?
- Jakie ciężary ukrywam pod spokojem?
- Za co czuję się odpowiedzialny / odpowiedzialna, choć nikt tego jasno nie powiedział?
- Co inni widzą jako moją siłę, a ja czuję jako zmęczenie?"

Ramka wyróżniająca

„Niewidzialny ciężar często nie jest widoczny dlatego, że nauczyłeś / nauczyłaś się bardzo dobrze go ukrywać.

Jak psychika uczy się dźwigać za dużo

Nikt nie rodzi się z przekonaniem, że musi nieść wszystko.

Psychika się tego uczy.

Czasem bardzo wcześnie.

Uczy się, gdy dziecko widzi, że spokój w domu zależy od jego cichości.

Uczy się, gdy trzeba przewidywać nastroje dorosłych.

Uczy się, gdy własne potrzeby są nazywane przesadą.

Uczy się, gdy pochwała pojawia się tylko za bycie dzielny.

Uczy się, gdy pomoc jest łatwiej dostać przez zasługiwanie niż przez samo istnienie.

Uczy się, gdy ktoś musi być „dorosły” za szybko.

Uczy się, gdy odpoczynek jest oceniany.

Uczy się, gdy konflikt jest niebezpieczny.

Uczy się, gdy miłość miesza się z obowiązkiem.

Uczy się, gdy nikt inny nie bierze odpowiedzialności.

Wtedy powstają wewnętrzne zdania:

Muszę być silny / silna.

Nie mogę potrzebować.

Muszę przewidzieć.

Nie wolno mi zawieść.

Jeśli nie pomogę, jestem zły / zła.

Jeśli odpocznę, jestem leniwy / leniwa.

Moja wartość zależy od tego, ile uniosę.

Te zdania mogą być tak stare, że nie brzmią jak przekonania.

Brzmią jak prawda.

Jak osobowość.

Jak charakter.

Jak „taki / taka już jestem”.

Ale wiele ciężarów nie jest charakterem.

Są adaptacją.

Adaptacja oznacza sposób przystosowania się do warunków, które kiedyś wymagały określonego zachowania.

Jeśli kiedyś trzeba było być czujnym, czujność mogła chronić.

Jeśli kiedyś trzeba było być silnym, siła mogła pomagać.

Jeśli kiedyś trzeba było pomagać, pomaganie mogło dawać miejsce.

Ale adaptacja może zostać z człowiekiem dłużej niż warunki, które ją stworzyły.

Wtedy dawna strategia staje się dzisiejszym ciężarem.

Pytania pomocne

- Kiedy nauczyłem / nauczyłam się, że muszę dźwigać?

- Kto w mojej historii nie dźwigał swojej części?
- Za co byłem / byłem chwalony / chwalona?
- Jakie potrzeby musiałem / musiałam ukrywać?
- Jakie zdanie o odpowiedzialności noszę od dawna?
- Czy to zdanie nadal pasuje do mojego dorosłego życia?"

Ramka wyróżniająca

„To, co dziś jest ciężarem, mogło kiedyś być sposobem przetrwania. Uznanie tej funkcji pomaga odłożyć przymus bez nienawiści do siebie.

Różnica między odpowiedzialnością a ciężarem

Odpowiedzialność i ciężar mogą wyglądać podobnie.

Oba mogą dotyczyć pracy.

Relacji.

Rodziny.

Decyzji.

Obowiązków.

Naprawy.

Troski.

Ale wewnątrznie są różne.

Odpowiedzialność ma granice.

Ciężar często ich nie ma.

Odpowiedzialność mówi:

To jest moja część.

Ciężar mówi:

Wszystko zależy ode mnie.

Odpowiedzialność prowadzi do działania.

Ciężar często prowadzi do napięcia, winy i paraliżu.

Odpowiedzialność jest konkretna:

Muszę odpowiedzieć na tę wiadomość.

Muszę przeprosić za moje słowa.

Muszę zaplanować ten krok.

Ciężar jest rozlany:

Muszę wszystkich uszczęśliwić.

Muszę zadbać, żeby nikt się nie rozczarował.

Muszę nieść atmosferę całej rodziny.

Muszę być zawsze silny / silna.

Zdrowa odpowiedzialność pyta:

Co jest moją częścią?

Co mogę realnie zrobić?

Jaki jest następny krok?

Czy potrzebuję wsparcia?

Niewidzialny ciężar pyta:

Jak sprawić, żeby nikt nie cierpiał?

Jak uniknąć winy?

Jak wszystko przewidzieć?

Jak zasłużyć na spokój?

Kryteria rozróżnienia

Odpowiedzialność

- ma początek i koniec
- jest proporcjonalna
- dotyczy Twoich działań
- może być podzielona
- po wykonaniu daje trochę jasności
- pozwala odpocząć

Ciężar

- nie ma końca
- jest większy niż sytuacja
- obejmuje cudze emocje i wybory
- budzi chroniczną winę
- nie znika po działaniu
- zabiera prawo do odpoczynku

Praktyka

Zapisz ciężar w jednym zdaniu:

Czuję, że muszę...

Następnie zapytaj:

Jaka część jest naprawdę moja?

Jaka część należy do kogoś innego?

Jaka część jest wspólna?

Jaka część pochodzi z dawnej historii?

Zdanie pomocne

Mogę być odpowiedzialny / odpowiedzialna bez brania odpowiedzialności za wszystko."

Ramka wyróżniająca

„Odpowiedzialność ma kształt. Ciężar często jest mgłą. Integracja zaczyna się od nadania mu granic.

Ciało jako pierwsza waga

Zanim nazwiesz ciężar słowami, ciało może już go czuć.

Barki mogą być podniesione.

Szczęka zaciśnięta.

Oddech płytki.

Klatka piersiowa ciężka.

Brzuch ściśnięty.

Plecy zmęczone.

Gardło zamknięte.

Dłonie niespokojne.

Ciało często jest pierwszą wagą.

Pokazuje:

To jest za dużo.

To nie jest tylko zadanie.

Ta rozmowa coś uruchamia.

Ta odpowiedzialność mnie przekracza.

To nie należy do mnie w całości.

Potrzebuję przerwy.

Potrzebuję wsparcia.

Potrzebuję granicy.

Nie każdy sygnał ciała ma jedną psychologiczną przyczynę.

Nie należy interpretować ciała na siłę.

Ciało ma też swoje medyczne, fizjologiczne, hormonalne, neurologiczne i środowiskowe potrzeby.

Jeśli objaw jest silny, przewlekły, nowy, niepokojący lub utrudnia funkcjonowanie, warto skorzystać z konsultacji medycznej lub specjalistycznej.

Ale w codziennej obserwacji możesz pytać ciało łagodnie:

Gdzie czuję ciężar?

Kiedy robi się ciężiej?

Przy jakiej osobie, obowiązku lub myśli ciało się napina?

Co ciało robi, gdy mówię tak?

Co ciało robi, gdy próbuję odpocząć?

Co ciało pokazuje, gdy myślę o odmowie?

Praktyka krótkiego ważenia:

Krok 1 — Nazwij temat

Temat, który sprawdzam, to...

Krok 2 — Poczuj ciało

Nie oceniaj.

Zauważ.

Krok 3 — Zlokalizuj ciężar

barki, klatka, brzuch, gardło, plecy, głowa, dłonie, nogi.

Krok 4 — Zapytaj

Czy ten ciężar jest lekki, średni czy bardzo duży?

Krok 5 — Zapytaj

Czy potrzebuję działania, granicy, odpoczynku, rozmowy, wsparcia czy czasu?

Krok 6 — Domknięcie

Ciało zostało zauważone. Nie muszę rozwiązać wszystkiego teraz.

Ramka wyróżniająca

„Ciało często wie, że coś jest za ciężkie, zanim umysł znajdzie dla tego zdanie.

Pierwsza mapa niewidzialnego ciężaru

Ta mapa pomaga zobaczyć jeden niewidzialny ciężar.

Nie wybieraj największego.

Nie wybieraj tematu, który zalewa.

Wybierz coś codziennego, powtarzalnego i możliwego do obejrzenia z odrobiną dystansu.

Przykłady

- poczucie winy przy odmowie
- przymus bycia dostępnym
- odpowiedzialność za cudzy nastrój
- zakaz odpoczynku
- potrzeba bycia silnym
- lęk przed rozczarowaniem innych
- niekończące się „muszę”
- ciężar niewypowiedzianego zdania
- praca jako dowód wartości
- dźwiganie rodzinnej atmosfery

Krok 1 — Nazwa ciężaru

Ciężar, który noszę, to...

Krok 2 — Fakt

Fakt sytuacji jest taki...

Krok 3 — Wewnętrzne zdanie

W środku słyszę...

„muszę”, „nie mogę”, „powinienem”, „nie wolno mi”, „wszystko zależy ode mnie”.

Krok 4 — Ciało

Ciało czuje ten ciężar w...

Krok 5 — Możliwe źródło

Ten ciężar może pochodzić z...

rodziny, dawnej roli, relacji, pracy, wstydu, lęku, braku wsparcia, starej obietnicy, poczucia winy.

Krok 6 — Funkcja ochronna

Ten ciężar próbował mnie chronić przed...

konfliktem, odrzuceniem, chaosem, samotnością, krytyką, bezradnością, utratą kontroli.

Krok 7 — Koszt

Dziś ten ciężar kosztuje mnie...

odpoczynek, ciało, radość, granice, sen, relacje, spokój, własne potrzeby.

Krok 8 — Rozróżnienie

Moja część to...

Cudza część to...

Wspólna część to...

Krok 9 — Mały krok odciążenia

Na dziś mogę odłożyć albo podzielić...

Krok 10 — Zdanie domknięcia

Widzę ten ciężar. Nie muszę go od razu odrzucać, ale nie muszę już nosić go całkiem nieświadomie.

Formularz

- „Nazwa ciężaru: _____
- Fakt: _____
- Wewnętrzne zdanie: _____
- Ciało: _____
- Możliwe źródło: _____
- Funkcja ochronna: _____
- Koszt: _____
- Moja część: _____
- Cudza / wspólna część: _____
- Mały krok odciążenia: _____
- Zdanie domknięcia: _____ ”

Ramka końcowa

„Pierwszy krok odciążenia nie zawsze polega na odłożeniu ciężaru. Czasem polega na zobaczeniu, że w ogóle go niesiesz.

MODUŁ 02

Ciężary emocjonalne: wina, wstyd, żal i niewypowiedziane słowa

Niektóre emocje stają się ciężarem nie dlatego, że są złe, ale dlatego, że zostały pozostawione bez miejsca. Wina bez końca, wstyd przyklejony do tożsamości, żal bez świadków, gniew bez granicy i słowa, które nigdy nie opuściły gardła, mogą ważyć latami.

Wina, która nie ma końca

Wina może być ważnym sygnałem.

Może mówić:

Zrobiłem / zrobiłam coś, co wymaga naprawy.

Przekroczyłem / przekroczyłam czyjąś granicę.

Potrzebuję przeprosić.

Potrzebuję wziąć odpowiedzialność za swoje słowa.

Taka wina ma kierunek.

Prowadzi do uznania, naprawy i zmiany.

Ale istnieje też wina, która nie ma końca.

Nie wskazuje konkretnego działania.

Nie znika po przeprosinach.

Nie maleje po naprawie.

Pojawia się przy odpoczynku.

Przy odmowie.

Przy cudzym smutku.

Przy cudzym rozczarowaniu.

Przy własnej potrzebie.

Przy sukcesie.

Przy przyjemności.

Przy granicy.

Taka wina nie zawsze mówi o Twoim błędzie.

Czasem mówi o starym przekonaniu:

Jestem odpowiedzialny / odpowiedzialna za cudze samopoczucie.

Nie wolno mi nikogo rozczarować.

Moje potrzeby są ciężarem.

Jeśli ktoś cierpi, muszę to naprawić.

Jeśli wybieram siebie, jestem zły / zła.

Różnica

Zdrowa wina jest konkretna.

Powiedziałem coś raniącego.

Przewlekła wina jest rozlana.

Jestem zły / zła, bo ktoś jest niezadowolony.

Zdrowa wina prowadzi do działania.

Przewlekła wina prowadzi do samokarania.

Zdrowa wina ma koniec.

Przewlekła wina szuka kolejnego powodu, żeby zostać.

Praktyka rozróżnienia:

Krok 1 — Nazwij sytuację

Czuję winę, ponieważ...

Krok 2 — Zapytaj o fakt

Co konkretnie zrobiłem / zrobiłam?

Krok 3 — Zapytaj o odpowiedzialność

Czy realnie przekroczyłem / przekroczyłam czyjąś granicę?

Krok 4 — Zapytaj o naprawę

Czy jest coś konkretnego do naprawienia?

Krok 5 — Zapytaj o cudzą część

Czy próbuję wziąć odpowiedzialność za cudzą emocję, decyzję albo reakcję?

Krok 6 — Zdanie oddzielające

Mogę uznać swoją część bez brania całego ciężaru.

Ramka wyróżniająca

„Wina, która nie ma konkretności i nie ma końca, często nie jest odpowiedzialnością. Jest ciężarem, który nauczył się udawać sumienie.

Wstyd jako ciężar tożsamości

Wstyd jest jednym z najcięższych niewidzialnych ciężarów.

Nie mówi tylko:

Zrobiłem / zrobiłam coś.

Mówi:

Jestem czymś złym.

Jestem za dużo.

Jestem niewystarczający / niewystarczająca.

Nie powinienem / nie powinnam taki / taka być.

Gdyby mnie naprawdę poznano, zostałbym / zostałabym odrzucony / odrzucona.

Wina dotyczy zwykle działania.

Wstyd dotyka tożsamości.

Dlatego jest tak ciężki.

Może sprawić, że człowiek chowa się nawet wtedy, gdy nie zrobił nic złego.

Może przeproszać za potrzeby.

Może ukrywać emocje.

Może nie pokazywać pracy.

Może nie prosić o pomoc.

Może zgadzać się na mniej.

Może traktować cudzą krytykę jak wyrok nad całym sobą.

Wstyd może ukrywać się pod:

- perfekcjonizmem
- wycofaniem
- żartem
- agresją
- nadmiernym tłumaczeniem się
- udowadnianiem wartości
- kontrolą
- potrzebą znikania
- trudnością w przyjmowaniu dobra

Głos wstydu brzmi ostatecznie.

Zawsze taki jesteś.

Nigdy nie wystarczysz.

Nie pokazuj tego.

Nie mów.

Nie próbuj.

Nie proś.

Nie zajmuj miejsca.

Praktyka oddzielenia:

Krok 1 — Nazwij wyrok wstydu

Wstyd mówi, że jestem...

Krok 2 — Zamień to na fakt

Fakt jest taki, że...

Przykład

Wstyd:

Jestem beznadziejny.

Fakt:

Popełniłem błąd w jednej rozmowie.

Krok 3 — Nazwij emocję

Czuję...

Krok 4 — Nazwij potrzebę

Potrzebuję...

naprawy, rozmowy, wsparcia, odpoczynku, czasu, granicy, uczenia się.

Krok 5 — Zdanie oddzielające

To, co się wydarzyło, nie jest całą moją tożsamością.

Krok 6 — Małe wyjście z ukrycia

Powiedz jedno prawdziwe zdanie bez nadmiernego tłumaczenia.

Napisz do bezpiecznej osoby.

Pokaż małą część pracy.

Poproś o wsparcie.

Przyjmij komplement bez umniejszania."

Ramka wyróżniająca

„Wstyd jest ciężki, bo próbuje zamienić jedno doświadczenie w definicję całego człowieka.

Żal po tym, czego nie było

Niektóre żale dotyczą tego, co się wydarzyło.

Inne dotyczą tego, czego nie było.

Nie było wsparcia.

Nie było ochrony.

Nie było czułości.

Nie było rozmowy.

Nie było zainteresowania.

Nie było bezpiecznego dorosłego.

Nie było przeprosin.

Nie było miejsca na emocje.

Nie było uznania.

Nie było kogoś, kto powiedziałby:

To ma znaczenie.

Żal po braku jest trudny, bo nie zawsze ma jasny kształt.

Nie można wskazać jednego momentu.

Czasem to nie rana po uderzeniu.

To ciężar po ciągłym braku podparcia.

Człowiek może nosić ten żal jako:

- smutek bez nazwy
- poczucie, że czegoś ważnego zabrakło
- trudność w przyjmowaniu troski
- nieufność wobec dobra
- złość na cudze potrzeby
- tęsknotę za czymś, czego nigdy nie znał
- poczucie, że musi sam sobie wystarczyć
- ciężar bycia „dorosłym” za wcześnie

Ważne

Uznanie żalu nie oznacza utknięcia w przeszłości.

Nie oznacza obwiniania bez końca.

Nie oznacza, że dzisiejsze życie nie ma znaczenia.

Oznacza powiedzenie prawdy:

Tego zabrakło. To miało koszt.

Praktyka

Krok 1 — Nazwij brak

Żal dotyczy tego, że zabrakło...

Krok 2 — Nazwij koszt

Koszt tego braku w moim życiu to...

Krok 3 — Nazwij emocję

smutek, złość, tęsknota, pustka, rozczarowanie, samotność.

Krok 4 — Uznaj realność

To, czego nie było, też może zostawić ślad.

Krok 5 — Zapytaj o dzisiejszą potrzebę

Dziś potrzebuję...

wsparcia, czułości, bezpieczeństwa, rozmowy, odpoczynku, terapii, świadków, czasu, łagodności.

Krok 6 — Mały gest troski

Zapisz zdanie.

Połóż dłoń na sercu.

Poproś o wsparcie.

Daj sobie coś, co nie udaje przeszłości, ale wspiera teraźniejszość.

Zdanie domknięcia

Nie mogę zmienić braku, który był. Mogę przestać udawać, że niczego nie zabrakło."

Ramka wyróżniająca

„Brak też może ważyć. Czasem najcięższe jest nie to, co się wydarzyło, ale to, czego nikt nigdy nie dał.

Niewypowiedziane słowa, które ciążą w ciele

Niektóre słowa nie znikają tylko dlatego, że ich nie wypowiedziano.

Zostają w gardle.

W klatce piersiowej.

W brzuchu.

W zaciśniętych dłoniach.

W napięciu szczęki.

W milczeniu, które miało chronić.

Niewypowiedziane słowa mogą brzmieć:

Nie.

To mnie zraniło.

Potrzebowałem / potrzebowałam Cię.

Nie mogę tego dalej nieść.

To nie było w porządku.

Przepraszam.

Nie chcę.

Tęsknię.

Jestem zły / zła.

To było za dużo.

Żegnam.

Czasem słowa nie zostały wypowiedziane, bo wtedy nie było bezpiecznie.

Czasem dlatego, że nikt nie słuchał.

Czasem dlatego, że bałeś / bałaś się stracić relację.

Czasem dlatego, że nie miałeś / miałaś jeszcze języka.

Czasem dlatego, że milczenie było jedyną dostępną ochroną.

Dlatego dziś nie trzeba wymuszać konfrontacji.

Nie każde niewypowiedziane zdanie powinno zostać wysłane.

Nie każda prawda musi zostać powiedziana osobie, której dotyczy.

Najpierw można stworzyć miejsce dla słowa.

Praktyka bezpiecznego wypowiedzenia:

Krok 1 — Wybierz jedno zdanie

Nie całą historię.

Jedno zdanie.

Krok 2 — Zapisz je bez cenzury

Niewypowiedziane zdanie brzmi...

Krok 3 — Sprawdź ciało

Gdy to piszę, ciało czuje...

Krok 4 — Ustal formę

Czy to zdanie ma być:

- zapisane tylko dla mnie
- wypowiedziane na głos w samotności
- omówione z terapeutą
- powiedziane bezpiecznej osobie
- przekształcone w granicę
- wysłane dopiero po namyśle
- nigdy niewysłane, ale uznane

Krok 5 — Uprość

Zamień dramatyczną wersję na wersję odpowiedzialną.

Krok 6 — Domknięcie

To zdanie istnieje. Nie musi już całkowicie ciążyć w ciele.

Ramka wyróżniająca

„Słowo, które dostaje bezpieczną formę, często waży mniej niż słowo noszone latami w milczeniu.

Smutek, który udaje zmęczenie

Nie każde zmęczenie jest smutkiem.

Ciało może być zmęczone z bardzo realnych powodów:

- braku snu
- choroby
- przeciążenia
- stresu
- hormonów
- pracy
- opieki
- warunków życia
- depresji
- problemów medycznych

Jeśli zmęczenie jest silne, przewlekłe, nowe, niepokojące albo utrudnia funkcjonowanie, warto skonsultować się ze specjalistą.

Ale czasem w zmęczeniu mieszka także smutek.

Nie dramatyczny.

Cichy.

Niewypłakany.

Nieopowiedziany.

Nieuznany.

Smutek może udawać zmęczenie, gdy:

- nie masz siły na rzeczy, które kiedyś dawały życie
- czujesz ciężar bez jasnej przyczyny
- chcesz się położyć, ale sen nie przynosi ulgi
- wszystko wydaje się trochę za trudne
- ciało mówi „nie mogę”, choć kalendarz mówi „powinienem”
- pojawia się tęsknota, której nie nazywasz
- odpoczynek nie wystarcza, bo potrzebne jest także opłakanie

Smutek może dotyczyć:

- straty
- braku
- rozczarowania
- samotności
- niewybranej drogi
- relacji, która nie dała tego, czego potrzebowałeś / potrzebowałaś
- lat spędzonych w roli
- zmęczenia byciem silnym
- życia, które nie miało miejsca na Twoje potrzeby

Praktyka

Krok 1 — Nazwij zmęczenie bez osądu

Jestem zmęczony / zmęczona.

Krok 2 — Zapytaj delikatnie

Czy pod częścią tego zmęczenia może być smutek?

Krok 3 — Jeśli tak, zapytaj

Po czym jest ten smutek?

Krok 4 — Daj mu jedno zdanie

Smutek mówi...

Krok 5 — Nie rozwiązuj natychmiast

Czasem smutek potrzebuje zostać usłyszany, nie naprawiony.

Krok 6 — Wybierz wsparcie

odpoczynek, sen, rozmowa, płacz, spacer, terapia, lekarz, ograniczenie obowiązków.

Zdanie domknięcia

Mogę szanować zmęczenie ciała i jednocześnie zapytać, czy niesie ono smutek."

Ramka wyróżniająca

„Smutek, który nie ma miejsca, często staje się ciężarem bez nazwy.

Gniew, który zamienił się w ciężar

Gniew, który nie ma miejsca, nie znika.

Może zejść do ciała.

Do szczęki.

Do barków.

Do brzucha.

Do dłoni.

Do głosu.

Może zamienić się w irytację.

W chłód.

W zmęczenie.

W sarkazm.

W milczenie.

W nagły wybuch.

W pasywny opór.

W zdanie:

Wszystko jedno.

Ale często nie jest wszystko jedno.

Gniew może być ciężarem, gdy przez długi czas nie wolno było Ci powiedzieć:

Nie.

To mnie zraniło.

To było niesprawiedliwe.

Nie zgadzam się.

Nie chcę tego dźwigać.

To przekracza moją granicę.

Gniew może chronić:

- godność
- granicę
- prawdę
- potrzebę szacunku
- prawo do odmowy
- prawo do własnego miejsca
- pamięć o niesprawiedliwości

Cień gniewu pojawia się w dwóch skrajnościach:

Tłumienie:

Nie wolno mi się złościć.

Złość jest zła.

Muszę być spokojny / spokojna.

Wybuch:

Skoro tyle trzymałem / trzymałam, teraz wszystko wychodzi naraz.

Integracja gniewu szuka trzeciej drogi:

- nazwać
- uznać
- oddzielić fakt od impulsu
- zobaczyć granicę
- wybrać odpowiedzialne działanie

Praktyka

Krok 1 — Nazwij gniew

Jest we mnie gniew.

Krok 2 — Oddziel impuls od informacji

Impuls chce...

Informacja gniewu mówi...

Krok 3 — Zapytaj o granicę

Jaka granica została naruszona?

Krok 4 — Zapytaj o potrzebę

szacunek, odpoczynek, sprawiedliwość, przestrzeń, odmowa, uznanie, rozmowa.

Krok 5 — Wybierz zdanie odpowiedzialne

Nie zgadzam się na...

Potrzebuję...

Nie mogę dalej...

To było dla mnie za dużo.

Krok 6 — Rozładuj ciało bez krzywdzenia

ruch, zapis, spacer, ściskanie ręcznika, oddech, rozmowa ze wsparciem.

Ramka wyróżniająca

„Gniew nie musi stać się agresją. Może stać się informacją o granicy, która za długo nie miała głosu.

Ciężar bycia silnym

Bycie silnym mogło kiedyś uratować.

Pozwoliło przetrwać.

Nie rozpaść się.

Działać.

Chronić innych.

Przetrzymać trudny czas.

Ale siła może stać się ciężarem, jeśli nie wolno Ci być niczym innym.

Jeśli zawsze musisz dawać radę.

Jeśli nie prosisz o pomoc.

Jeśli ukrywasz zmęczenie.

Jeśli płacz pojawia się dopiero w samotności.

Jeśli mówisz:

„Nie ma sprawy”,

gdy sprawa jest.

Jeśli ciało musi nieść to, czego usta nie mówią.

Ciężar bycia silnym mówi:

Nie mogę potrzebować.

Nie mogę się rozsypać.

Nie mogę zawieść.

Nie mogę być ciężarem.

Inni mają gorzej.

Muszę wytrzymać.

Jeśli poproszę o pomoc, stracę wartość.

Koszt:

- samotność
- przewlekłe napięcie
- brak bliskości
- trudność w odpoczynku
- brak kontaktu z potrzebami
- złość na cudzą bezradność
- ukryty żal
- ciało przeciążone funkcją
- relacje, w których jesteś użyteczny / użyteczna, ale niekoniecznie widziany / widziana

Nowe rozumienie siły:

Siła to nie tylko dźwiganie.

Siła to także:

- powiedzieć „nie wiem”
- poprosić o pomoc

- uznać granicę
- odpocząć przed załamaniem
- pokazać prawdę bez dramatyzowania
- nie brać cudzej części
- przestać udawać, że nic nie boli

Praktyka

Krok 1 — Dokończ zdanie

Muszę być silny / silna, bo...

Krok 2 — Zapytaj

Czego nie wolno mi pokazać?

Krok 3 — Nazwij koszt

Ta siła kosztuje mnie...

Krok 4 — Wybierz jedną bezpieczną formę niesamodzielności

poprosić o drobną pomoc, powiedzieć „jestem zmęczony / zmęczona”, odłożyć zadanie, odpocząć, przyjąć wsparcie, powiedzieć prawdę jednej osobie.

Krok 5 — Zdanie domknięcia

Nie muszę być silny / silna w sposób, który odbiera mi człowieczeństwo.”

Ramka wyróżniająca

„Siła, która nie pozwala na wsparcie, staje się samotnym ciężarem.

Praktyka: nazwanie emocjonalnego ciężaru

Emocjonalny ciężar często staje się większy, gdy nie ma nazwy.

Jest tylko:

- ciężko
- dziwnie
- za dużo
- nie wiem
- nie mogę
- muszę
- nie wolno
- Nazwanie nie rozwiązuje wszystkiego
- Ale daje brzeg
- To już nie jest bezkształtna mgła

To jest:

- wina
- wstyd
- żal
- smutek
- gniew
- niewypowiedziane zdanie
- ciężar bycia silnym

Praktyka

Krok 1 — Zatrzymaj się

Wybierz jeden ciężar.

Nie największy.

Taki, który możesz dziś zauważyć bez zalanania.

Krok 2 — Nazwij emocję

Ten ciężar najbardziej przypomina...

winę, wstyd, żal, smutek, gniew, lęk, samotność, odpowiedzialność, zmęczenie.

Krok 3 — Nazwij fakt

Fakt sytuacji to...

Krok 4 — Nazwij ciało

Ciało czuje ten ciężar w...

Krok 5 — Nazwij stare zdanie

W środku słyszę...

„muszę”, „nie mogę”, „nie wolno mi”, „to moja wina”, „muszę być silny / silna”.

Krok 6 — Nazwij potrzebę

Pod tym ciężarem może być potrzeba...

odpoczynku, granicy, uznania, przeprosin, rozmowy, płaczu, wsparcia, bezpieczeństwa, czasu.

Krok 7 — Oddziel część

Moja część to...

Nie moja część to...

Krok 8 — Wybierz jedną łagodną odpowiedź

odpoczynek, zapis, rozmowa, prośba o pomoc, przeprosiny, granica, odłożenie decyzji, woda, spacer, terapia.

Krok 9 — Domknięcie

Ten ciężar został nazwany. Na dziś nie musi być rozwiązany w całości.

Mini-formularz:

- „Emocja: _____
- Fakt: _____
- Ciało: _____
- Stare zdanie: _____
- Potrzeba: _____
- Moja część: _____
- Nie moja część: _____
- Łagodna odpowiedź: _____
- Zdanie domknięcia: _____ ”

Ramka końcowa

„Nazwanie ciężaru nie jest słabością. Jest początkiem odzyskiwania kształtu tam, gdzie wcześniej była tylko presja.

Ćwiczenie: mapa winy, wstydu i żalu

Wina, wstyd i żal często mieszają się ze sobą.

Wina mówi:

Co zrobiłem / zrobiłam?

Wstyd mówi:

Kim jestem?

Żal mówi:

Czego zabrakło albo co zostało utracone?

Jeśli pomylisz te ciężary, możesz dać sobie niewłaściwą odpowiedź.

Na winę potrzebna jest odpowiedzialność lub naprawa.

Na wstyd potrzebne jest oddzielenie siebie od wyroku.

Na żal potrzebne jest uznanie straty i miejsce na smutek.

Ćwiczenie:

Krok 1 — Opisz sytuację

Sytuacja, która waży, to...

Krok 2 — Sprawdź winę

Czy zrobiłem / zrobiłam coś konkretnego, co wymaga naprawy?

Tak / Nie / Nie wiem.

Jeśli tak:

Moja odpowiedzialność to...

Możliwa naprawa to...

Krok 3 — Sprawdź wstyd

Czy ta sytuacja zamieniła się w wyrok o mnie?

Wstyd mówi, że jestem...

Fakt jest taki...

Krok 4 — Sprawdź żal

Czy pod tym jest brak, strata albo coś, czego nie było?

Żal dotyczy...

Krok 5 — Sprawdź ciało

Najbardziej czuję ten ciężar w...

Krok 6 — Wybierz właściwą odpowiedź

Dla winy:

przeprosiny, korekta, rozmowa, zmiana działania.

Dla wstydu:

zdanie oddzielające, wsparcie, wyjście z ukrycia małym krokiem.

Dla żalu:

uznanie braku, płacz, zapis, rozmowa, rytuał domknięcia, terapia.

Krok 7 — Oddziel swoje od cudzego

Moja część to...

Cudza część to...

Wspólna część to...

Krok 8 — Zdanie domknięcia

Nie muszę nosić winy, wstydu i żalu jako jednego bezkształtnego ciężaru.

Formularz

- „Sytuacja: _____
- Czy jest realna wina? _____
- Moja odpowiedzialność / naprawa: _____
- Wyrok wstydu: _____
- Fakt zamiast wyroku: _____
- Żal / brak / strata: _____
- Ciało: _____
- Właściwa odpowiedź: _____
- Moja część: _____
- Cudza / wspólna część: _____
- Zdanie domknięcia: _____ ”

Ramka końcowa

„Każdy ciężar emocjonalny waży inaczej. Kiedy nazwiesz, czy to wina, wstyd czy żal, łatwiej znaleźć odpowiedź, która naprawdę odciąża.

MODUŁ 03

Ciężary relacyjne i rodzinne: oczekiwania, lojalności i cudza odpowiedzialność

Niektóre ciężary nie zaczęły się od Ciebie, ale przez lata były niesione przez Twoje ciało, decyzje i relacje. Cudze oczekiwania, rodzinne milczenia, nieswoje obowiązki, lojalność wobec bólu i potrzeba ratowania mogą stać się tak znajome, że zaczynają brzmieć jak własny głos.

Cudze oczekiwania jako wewnętrzne prawo

Cudze oczekiwania nie zawsze zostają na zewnątrz.

Czasem wchodzą do środka.

Z czasem zaczynają brzmieć jak własny głos.

Muszę być dostępny / dostępna.

Muszę nie sprawiać problemu.

Muszę być rozsądny / rozsądna.

Muszę pamiętać o wszystkich.

Muszę odpowiadać natychmiast.

Muszę być wdzięczny / wdzięczna.

Muszę nie rozczarować.

Muszę wybrać to, co będzie spokojniejsze dla innych.

Na początku mogło to być oczekiwanie rodzica, partnera, rodziny, szkoły, pracy, wspólnoty albo ważnej osoby.

Po latach może działać bez obecności tamtej osoby.

Nikt nie musi już mówić:

Nie odpoczywaj.

Nie odmawiaj.

Nie wybieraj siebie.

Nie bądź trudny / trudna.

Bo wewnętrzny głos mówi to za nich.

Cudze oczekiwanie staje się ciężarem, gdy:

- czujesz przymus, a nie wybór
- boisz się rozczarować nawet w małych sprawach
- nie wiesz, czego chcesz, zanim sprawdzisz, czego chcą inni
- odpoczynek wydaje się zdradą obowiązku
- Twoje ciało napina się przy odmowie
- podejmujesz decyzje głównie po to, aby uniknąć cudzej reakcji
- czujesz winę za posiadanie innego zdania

Praktyka

Krok 1 — Zapisz swoje „muszę”

Czuję, że muszę...

Krok 2 — Zapytaj, czy to naprawdę Twój głos

Czyj ton słyszę w tym zdaniu?

Krok 3 — Sprawdź źródło

rodzina, praca, relacja, kultura, dawna rola, lęk, wstyd, zależność.

Krok 4 — Zapytaj o dzisiejszy wybór

Gdybym nie musiał / musiała spełniać tego oczekiwania, co byłoby moim uczciwym wyborem?

Krok 5 — Oddziel szacunek od posłuszeństwa

Mogę szanować innych bez wykonywania każdego oczekiwania.

Krok 6 — Mała korekta

Wybierz jeden mały obszar, w którym odpowiesz wolniej, sprawdzisz siebie albo powiesz:

Potrzebuję czasu, żeby zdecydować.

Ramka wyróżniająca

„Cudze oczekiwanie staje się najcięższe wtedy, gdy przestajesz słyszeć, że było cudze.

Lojalność wobec rodzinnego bólu

Lojalność może być piękna.

Może oznaczać pamięć.

Szacunek.

Więź.

Wierność temu, co ważne.

Ale lojalność może też stać się ciężarem.

Zwłaszcza wtedy, gdy nieświadomie mówi:

Nie wolno mi mieć lżej niż oni.

Nie wolno mi być szczęśliwszym / szczęśliwszą.

Nie mogę odpocząć, jeśli oni cierpieli.

Jeśli wybiorę siebie, zdradzę rodzinę.

Jeśli przerwę wzór, opuszczę tych, którzy go nie mogli przerwać.

Jeśli będę żył / żyła inaczej, pokażę, że ich cierpienie było niepotrzebne.

Taka lojalność nie zawsze jest świadoma.

Może działać jako napięcie przy radości.

Wina przy sukcesie.

Trudność w odpoczynku.

Sabotowanie dobra.

Powtarzanie podobnych relacji.

Wybieranie ciężkich dróg, choć istnieją lżejsze.

Poczucie, że spokój jest nieuczciwy.

Lojalność wobec bólu może pochodzić z:

- historii rodzinnych strat
- cierpienia rodziców lub dziadków
- milczenia o traumie
- przekonań o poświęceniu
- religijnych lub kulturowych wzorców cierpienia
- braku modeli radości
- przekonania, że miłość oznacza dźwiganie

Praktyka rozróżnienia:

Krok 1 — Nazwij ból, wobec którego możesz być lojalny / lojalna

Ból, który może we mnie żyć, to...

Krok 2 — Zapisz zdanie lojalności

Jeśli będę miał / miała lżej, to...

Krok 3 — Oddziel pamięć od powtórzenia

Mogę pamiętać bez powtarzania.

Krok 4 — Zapytaj o nową formę szacunku

Jak mogę szanować historię, nie niosąc jej w ten sam sposób?

Krok 5 — Wybierz jedno zdanie wolności

Moje życie może być odpowiedzią, nie zdradą.

Ramka wyróżniająca

„Nie każda ulga jest zdradą. Czasem ulga jest pierwszym pokoleniowym oddechem.

Przejmowanie cudzych emocji

Empatia pozwala czuć drugiego człowieka.

To cenna zdolność.

Ale empatia bez granicy może stać się ciężarem.

Wtedy cudza emocja nie jest tylko zauważona.

Zostaje przejęta.

- Ktoś jest smutny
- a Ty czujesz, że musisz go uratować
- Ktoś jest zły
- a Ty czujesz, że musisz natychmiast go uspokoić
- Ktoś jest rozczarowany
- a Ty czujesz, że zrobiłeś / zrobiłaś coś złego
- Ktoś milczy
- a Ty próbujesz wypełnić ciszę własnym napięciem
- Ktoś cierpi
- a Ty nie pozwalasz sobie mieć dobrze

Przejmowanie cudzych emocji może mówić:

Jeśli oni cierpią, ja muszę coś zrobić.

Jeśli ktoś jest niezadowolony, to moja wina.

Nie mogę być spokojny / spokojna, gdy inni są napięci.

Muszę regulować atmosferę.

Moje ciało ma pilnować cudzych stanów.

Różnica

Współodczuwanie mówi:

Widzę, że jest Ci trudno.

Przejmowanie mówi:

Muszę zrobić tak, żeby przestało być Ci trudno.

Współodczuwanie zostawia drugiej osobie jej sprawczość.

Przejmowanie odbiera ją i Tobie, i jej.

Praktyka

Krok 1 — Nazwij cudzą emocję

Widzę, że ta osoba może czuć...

Krok 2 — Nazwij swoją reakcję

We mnie pojawia się...

napięcie, wina, lęk, przymus ratowania, chęć wyjaśniania, odcięcie.

Krok 3 — Oddziel

To jest jej / jego emocja.

To jest moja reakcja na tę emocję.

Krok 4 — Zapytaj o realną część

Czy zrobiłem / zrobiłam coś, co wymaga naprawy?

Krok 5 — Wybierz wsparcie bez przejęcia

Mogę być obecny / obecna przez...

słuchanie, jedno pytanie, granicę, jasność, czas, konkretną pomoc, ale nie całkowite ratowanie.

Krok 6 — Zdanie granicy

Mogę czuć z kimś, nie niosąc całej jego emocji.

Ramka wyróżniająca

„Cudza emocja może być ważna, ale nie zawsze jest Twoim zadaniem do rozwiązania.

Rola ratownika jako ciężar

Pomoc może być piękna.

Może być wyrazem miłości.

Współpracy.

Troski.

Człowieczeństwa.

Ale ratowanie to coś innego niż pomoc.

Pomoc mówi:

Mam zasoby i chcę wesprzeć.

Ratowanie mówi:

Muszę pomóc, bo inaczej coś złego stanie się ze mną, z relacją albo z moją wartością.

Rola ratownika może wyglądać tak:

- zauważasz cudze potrzeby szybciej niż własne
- wchodzisz w problemy, o które nikt nie prosił
- czujesz winę, gdy nie pomagasz
- dajesz więcej, niż masz
- czujesz się potrzebny / potrzebna, ale wyczerpany / wyczerpana
- trudno Ci pozwolić innym ponieść konsekwencje
- pomagasz, a potem czujesz żal, że nikt nie widzi Twojego zmęczenia
- nie umiesz być blisko bez naprawiania

Rola ratownika może chronić przed:

- poczuciem nieważności
- lękiem przed odrzuceniem
- pustką
- bezradnością
- własnym bólem
- trudnością przyjmowania
- poczuciem, że miłość trzeba zasłużyć funkcją

Pytania rozróżniające:

- Czy ktoś poprosił mnie o pomoc?
- Czy mam zasoby?
- Czy moja pomoc wzmacnia czyjąś sprawczość, czy ją zastępuje?
- Czy pomagam z wyboru, czy z lęku?
- Czy po pomocy czuję ciepło, czy żal i wyczerpanie?
- Czy potrafię być ważny / ważna bez ratowania?

Praktyka granicy ratownika:

Krok 1 — Zauważ impuls

Chcę natychmiast ratować, bo...

Krok 2 — Zadaj pytanie zamiast działania

Czego naprawdę potrzebujesz?

Krok 3 — Ustal zakres

Mogę pomóc w...

Nie mogę przejąć...

Krok 4 — Oddaj sprawczość

Wierzę, że możesz wziąć swoją część.

Krok 5 — Zdanie domknięcia

Moja wartość nie musi zależeć od bycia ratownikiem."

Ramka wyróżniająca

„Ratownik często dźwiga nie tylko cudzy problem, ale także własny lęk, że bez funkcji nie będzie kochany.

Ciężar bycia odpowiedzialnym za atmosferę

Niektórzy ludzie od dziecka uczą się czytać atmosferę.

Kto jest napięty?

Kto zaraz wybuchnie?

Kto jest obrażony?

Kto potrzebuje uspokojenia?

Kto musi dostać dobre słowo?

Kiedy trzeba zamilknąć?

Kiedy trzeba rozśmieszyć?

Kiedy trzeba zniknąć?

Ta zdolność mogła kiedyś chronić.

Ale dziś może być ciężarem.

Bycie odpowiedzialnym za atmosferę oznacza:

- czujesz napięcie szybciej niż inni
- próbujesz wygładzać rozmowy
- bierzesz winę za cudzy nastrój
- nie mówisz prawdy, żeby nie „psuć klimatu”
- żartujesz, gdy robi się zbyt poważnie
- ustępujesz, zanim pojawi się konflikt
- analizujesz ton innych osób
- po spotkaniu czujesz wyczerpanie, choć „nic wielkiego się nie stało”

Wewnętrzne zdania:

Muszę pilnować, żeby było spokojnie.

Nie wolno mi dokładać napięcia.

Jeśli ktoś jest zły, muszę coś zrobić.

Konflikt oznacza zagrożenie.

Moja emocja jest mniej ważna niż atmosfera.

Koszt:

- trudność w byciu spontanicznym
- tłumienie prawdy
- ciągła czujność
- zmęczenie po relacjach
- brak miejsca na własny gniew
- lęk przed konfliktem
- poczucie, że odpowiadasz za emocjonalny klimat wszystkich

Praktyka

Krok 1 — Nazwij miejsce

Najczęściej pilnuję atmosfery w...

rodzinie, pracy, związku, przyjaciółach, rozmowach online, spotkaniach.

Krok 2 — Zapytaj

Co boję się, że się stanie, jeśli przestanę regulować?

Krok 3 — Oddziel wpływ

Mam wpływ na mój ton, moje słowa i moje granice.

Nie mam pełnego wpływu na cudze emocje i reakcje.

Krok 4 — Mała rezygnacja z regulowania

Nie poprawiaj od razu ciszy.

Nie żartuj automatycznie.

Nie bierz odpowiedzialności za każdy grymas.

Krok 5 — Zdanie domknięcia

Atmosfera nie jest wyłącznie moim zadaniem."

Ramka wyróżniająca

„Jeśli całe ciało pilnuje nastroju innych, relacja przestaje być spotkaniem, a staje się dyżurem.

Dziedziczone milczenie

Niektóre rodziny przekazują historie.

Inne przekazują milczenie.

Milczenie o stracie.

Milczenie o przemocy.

Milczenie o chorobie.

Milczenie o pieniądzach.

Milczenie o uzależnieniu.

Milczenie o emocjach.

Milczenie o konflikcie.

Milczenie o tym, kto cierpiał.

Milczenie o tym, kto kogo zawiódł.

Milczenie o tym, czego nie wolno było wiedzieć.

Dziedziczone milczenie może brzmieć jak zasada:

O tym się nie mówi.

Nie wracaj do tego.

Po co rozdrapywać?

To było dawno.

Nie przesadzaj.

Nie zadawaj pytań.

Rodziny się nie zdradza.

Milczenie może kiedyś chronić.

Mogło być jedyną dostępną strategią przetrwania.

Ale po latach może stać się ciężarem.

Bo to, o czym nikt nie mówi, często i tak mówi przez ciało, relacje, lęki, napięcia i powtarzające się wzory.

Dziedziczone milczenie może objawiać się jako:

- trudność w pytaniu
- lęk przed prawdą
- wstyd bez jasnego źródła
- poczucie, że pewne tematy są zakazane
- napięcie przy rozmowach rodzinnych
- idealizowanie przeszłości
- chaos w opowieściach
- brak języka dla własnego cierpienia
- poczucie, że Twoje emocje są „zdradą”

Praktyka

Krok 1 — Nazwij temat milczenia

W mojej historii mało mówiło się o...

Krok 2 — Zauważ ciężar

Gdy myślę o tym temacie, ciało czuje...

Krok 3 — Oddziel ciekawość od konfrontacji

Nie musisz od razu pytać wszystkich.

Możesz najpierw zapisać:

Co wiem?

Czego nie wiem?

Czego się boję wiedzieć?

Krok 4 — Stwórz bezpieczny język

Jedno zdanie:

To był temat bez słów, ale miał wpływ.

Krok 5 — Wybierz wsparcie

Niektóre milczenia wymagają terapii, rozmowy z bezpieczną osobą albo bardzo powolnego procesu.”

Ramka wyróżniająca

„Milczenie też może być dziedzictwem. Nadanie mu języka nie musi być zdradą — może być początkiem ulgi.

Ciężar niespełnionej roli

Rola może dawać miejsce.

Może mówić:

Taki jesteś.

Taka jesteś.

Na Tobie można polegać.

Ty zawsze rozumiesz.

Ty nie robisz problemów.

Ty jesteś silny.

Ty jesteś rozsądna.

Ty nas nie zawiedziesz.

Na początku rola może dawać poczucie wartości.

Ale z czasem może stać się ciężarem.

Zwłaszcza jeśli nie wolno Ci być nikim innym.

Przykłady ról:

- dobre dziecko
- spokojna osoba
- ratownik
- mediator
- silny opiekun
- niewidzialny
- sukces rodziny
- ten, który nie potrzebuje
- ta, która wszystko rozumie
- ten, który ma poprawić los rodziny
- ta, która nie może zawieść

Ciężar roli pojawia się, gdy:

- czujesz winę, gdy wychodzisz poza rolę
- nie umiesz pokazać złości, słabości albo potrzeby
- inni reagują napięciem, gdy przestajesz spełniać funkcję
- Twoje wybory są oceniane przez to, czy pasują do roli
- nie wiesz, kim jesteś poza byciem potrzebnym, spokojnym, dobrym, silnym lub odpowiedzialnym

Pytania pomocne

- Jaką rolę pełniłem / pełniłam najczęściej?
- Co ta rola mi dawała?
- Co odbierała?
- Jakich emocji nie mogłem / nie mogłam mieć w tej roli?
- Jakich wyborów nie mogłem / nie mogłam podjąć?
- Co boję się stracić, jeśli przestanę ją spełniać?

Praktyka oddzielenia:

Krok 1 — Nazwij rolę

Rola brzmi...

Krok 2 — Uznaj funkcję

Ta rola pomagała mi...

Krok 3 — Nazwij koszt

Ta rola kosztowała mnie...

Krok 4 — Oddziel siebie od roli

Byłem / byłam w tej roli, ale nie jestem tylko tą rolą.

Krok 5 — Wybierz jeden mały gest poza rolą

powiedzieć potrzebę, odmówić, poprosić o pomoc, pokazać niepewność, odpocząć, nie mediować, nie ratować, nie tłumaczyć się nadmiernie.

Ramka wyróżniająca

„Rola staje się ciężarem, gdy daje miejsce tylko tej części Ciebie, która jest użyteczna dla systemu.

Praktyka: oddzielenie mojego od cudzego

Gdy ciężar jest relacyjny, często miesza się wszystko.

Moje emocje.

Cudze emocje.

Moje słowa.

Cudze reakcje.

Moje decyzje.

Cudze oczekiwania.

Nasza wspólna historia.

Moja odpowiedzialność.

Cudza odpowiedzialność.

Wspólna odpowiedzialność.

Jeśli wszystko trafia do jednego worka, ciężar staje się za duży.

Dlatego potrzebne jest rozdzielenie.

Praktyka trzech pól:

Narysuj trzy kolumny:

- MOJE
- CUDZE
- WSPÓLNE

Pole „moje”:

- moje słowa
- moje działania
- moje granice
- moje decyzje
- moja uczciwość
- moja naprawa, jeśli realnie zraniłem / zraniłam
- moje potrzeby
- moja prośba o wsparcie

Pole „cudze”:

- cudze emocje
- cudze reakcje
- cudze decyzje
- cudze tempo
- cudze oczekiwania
- cudze interpretacje
- cudze konsekwencje
- cudze granice
- cudza gotowość do rozmowy

Pole „wspólne”:

- komunikacja

- wzajemne ustalenia
- relacyjne zasady
- podział obowiązków
- wspólna naprawa
- wzajemność
- odpowiedzialność za klimat relacji, ale nie za całe emocje jednej osoby

Kroki:

Krok 1 — Nazwij sytuację

Sytuacja, która waży, to...

Krok 2 — Wypisz wszystko, co nosisz

Bez porządkowania.

Krok 3 — Przenieś każdy element do jednej z trzech kolumn

Krok 4 — Sprawdź kolumnę „moje”

Co realnie mogę zrobić?

Krok 5 — Sprawdź kolumnę „cudze”

Co próbuję nieść, choć nie należy do mnie?

Krok 6 — Sprawdź kolumnę „wspólne”

Co wymaga rozmowy, ustalenia albo podziału?

Krok 7 — Zdanie domknięcia

Biorę moją część. Oddaję cudzą. Wspólną część chcę rozmawiać, nie dźwigać samodzielnie."

Ramka wyróżniająca

„Granica zaczyna się od rozróżnienia. Nie możesz odłożyć cudzej części, jeśli najpierw nie zobaczysz, że była cudza.

Ćwiczenie: mapa relacyjnego ciężaru

Ta mapa pomaga zobaczyć jeden relacyjny ciężar.

Nie po to, aby zerwać więź.

Nie po to, aby obwinić rodzinę lub drugą osobę.

Po to, aby przestać mylić troskę z przejęciem, lojalność z powtórzeniem i miłość z nadmiernym dźwiganiem.

Wybierz jeden ciężar:

- cudze oczekiwanie
- lojalność wobec bólu
- przejmowanie emocji
- rola ratownika
- pilnowanie atmosfery
- dziedziczone milczenie
- niespełniona rola
- cudza odpowiedzialność
- strach przed rozczarowaniem

Krok 1 — Nazwa ciężaru

Relacyjny ciężar, który noszę, to...

Krok 2 — Gdzie się pojawia

rodzina, związek, praca, przyjaźń, opieka, kontakt z konkretną osobą, rozmowy, wiadomości.

Krok 3 — Wewnętrzne zdanie

W środku słyszę...

„muszę”, „nie mogę zawieść”, „to moja wina”, „muszę pomóc”, „nie wolno mówić”, „muszę być silny / silna”.

Krok 4 — Ciało

Ciało nosi ten ciężar w...

Krok 5 — Funkcja ochronna

Ten ciężar próbował chronić...

wieź, spokój, bezpieczeństwo, miejsce w rodzinie, miłość, przewidywalność, cudzy nastrój, dawny system.

Krok 6 — Koszt

Dziś kosztuje mnie...

odpoczynek, własne potrzeby, szczerość, granice, ciało, radość, sen, wolność, spontaniczność.

Krok 7 — Moja część

Moja realna część to...

Krok 8 — Cudza część

Cudza część to...

Krok 9 — Wspólna część

Wspólna część to...

Krok 10 — Małe odciążenie

Na dziś mogę...

nie odpowiadać natychmiast, powiedzieć jedno zdanie granicy, nie regulować atmosfery, oddać cudzą emocję, zapisać niewypowiedziany temat, poprosić o wsparcie, nie ratować automatycznie.

Krok 11 — Zdanie domknięcia

Mogę kochać, szanować i być w relacji bez noszenia wszystkiego samodzielnie.

Formularz

- „Nazwa relacyjnego ciężaru: _____
- Gdzie się pojawia: _____
- Wewnętrzne zdanie: _____
- Ciało: _____
- Funkcja ochronna: _____
- Koszt: _____
- Moja część: _____
- Cudza część: _____
- Wspólna część: _____
- Małe odciążenie: _____
- Zdanie domknięcia: _____”

Ramka końcowa

„Relacyjny ciężar często zmniejsza się nie wtedy, gdy przestajesz kochać, ale wtedy, gdy przestajesz mylić miłość z samotnym dźwiganiem.

MODUŁ 04

Ciężary ciała, pracy i codziennego funkcjonowania

Niektóre ciężary są noszone nie w słowach, lecz w barkach, oddechu, zmęczeniu, napiętym grafiku, niekończącej się liście zadań i przekonaniu, że odpoczynek trzeba najpierw zasłużyć. Ciało i codzienność często pokazują, ile psychika dźwiga naprawdę.

Barki, które noszą więcej niż ciało

Barki często niosą więcej, niż człowiek zauważa.

Nie tylko torbę.

Nie tylko pracę przy biurku.

Nie tylko zmęczenie fizyczne.

Czasem barki niosą:

- odpowiedzialność za wszystkich
- niewypowiedziane „nie”
- ciągłą gotowość
- czujność
- pracę ponad siły
- strach przed błędem
- potrzebę kontrolowania
- obowiązek bycia silnym
- napięcie po rozmowach
- ciężar cudzych oczekiwań

Ważne

Nie każde napięcie ciała ma źródło psychologiczne.

Ból, napięcie, przewlekłe zmęczenie, drętwienie, ograniczenie ruchu, silny dyskomfort lub nowe objawy wymagają odpowiedniej konsultacji medycznej, fizjoterapeutycznej albo specjalistycznej.

Jednocześnie ciało może być miejscem, w którym codzienny ciężar zostawia ślad.

Możesz zapytać:

Kiedy moje barki się podnoszą?

Przy jakim obowiązku ciało robi się sztywne?

Czy napinam szczękę, gdy chcę powiedzieć nie?

Czy moje plecy czują ciężar cudzej odpowiedzialności?

Czy ciało odpoczywa, gdy zadanie się kończy, czy nadal trzyma napięcie?

Praktyka łagodnego sprawdzenia:

Krok 1 — Zatrzymaj się na chwilę

Usiądź lub stań.

Nie poprawiaj od razu postawy.

Najpierw zauważ.

Krok 2 — Nazwij miejsce

Ciężar najbardziej czuję w...

barkach, szyi, szczękę, plecach, klatce piersiowej, brzuchu.

Krok 3 — Nazwij możliwe zdanie

Moje ciało może nosić zdanie...

„muszę”, „nie mogę odpuścić”, „wszystko zależy ode mnie”, „nie wolno mi zawieść”.

Krok 4 — Zapytaj o jedną rzecz do odłożenia

Czy jest jedna rzecz, której nie muszę nieść przez najbliższe 10 minut?

Krok 5 — Mała odpowiedź

rozluźnij barki, oprzyj plecy, napij się wody, zamknij notes, poproś o pomoc, zapisz granicę.

Krok 6 — Domknięcie

Moje ciało nie musi być magazynem wszystkiego, czego nie wypowiedziałem / nie wypowiedziałam.

Ramka wyróżniająca

„Barki nie zawsze bolą od ciężaru psychicznego. Ale czasem ciało pokazuje, że życie zostało ustawione tak, jakby wszystko było do niesienia samotnie.

Zmęczenie po byciu dostępnym

Dostępność może wyglądać jak troska.

Odbierasz.

Odpisujesz.

Pomagasz.

Wyjaśniasz.

Sprawdzasz.

Jesteś pod telefonem.

Jesteś emocjonalnie gotowy / gotowa.

Jesteś „na wszelki wypadek”.

Ale ciało może po czasie czuć coś innego:

- zmęczenie
- rozdrażnienie
- brak miejsca
- poczucie ciągłego dyżuru
- niemożność odpoczynku
- napięcie przy dźwięku wiadomości

Ciągła dostępność może być ciężarem, gdy:

- odpowiadasz szybciej, niż sprawdzasz siebie
- czujesz winę, gdy nie odpisujesz
- inni przyzwyczaili się, że zawsze jesteś
- Twój odpoczynek jest przerywany cudzymi sprawami
- nie wiesz, gdzie kończy się relacja, a zaczyna dyżur
- czujesz się potrzebny / potrzebna, ale nie widziany / widziana
- masz poczucie, że jeśli znikniesz na chwilę, kogoś zawiedziesz

Wewnętrzne zdania:

Muszę być dostępny / dostępna.

Nie mogę zostawić wiadomości bez odpowiedzi.

Jeśli nie pomogę teraz, jestem zły / zła.

Jeśli odpocznę, ktoś pomyśli, że mi nie zależy.

Moja wartość jest w gotowości.

Rozróżnienie:

Obecność mówi:

Jestem w relacji.

Dyżur mówi:

Muszę być stale dostępny / dostępna, żeby relacja przetrwała.

Praktyka odciążenia dostępności:

Krok 1 — Nazwij obszar

telefon, rodzina, praca, partner, przyjaciele, wiadomości, opieka.

Krok 2 — Sprawdź koszt

Ciągła dostępność kosztuje mnie...

Krok 3 — Wybierz małą granicę

- nie odpisuję przez 30 minut
- wyciszam telefon na posiłek
- nie odpowiadam po określonej godzinie
- piszę: „wrócę do tego później”
- odróżniam pilne od niepilnego

Krok 4 — Przygotuj zdanie

Teraz nie mogę odpowiedzieć. Wrócę do tego później.

Potrzebuję odpoczynku i odezwę się jutro.

Krok 5 — Zauważ winę bez wykonywania jej

Wina się pojawiła, ale nie musi decydować.

Ramka wyróżniająca

„Miłość i odpowiedzialność nie wymagają stałej dostępności. Relacja potrzebuje obecności, ale obecność potrzebuje granic.

Praca, która staje się plecakiem

- Praca może kończyć się formalnie

ale nadal być noszona w środku.

Zamykasz laptop.

Ale myśl pracuje.

Wychodzisz z biura.

Ale ciało nadal jest w napięciu.

Kończysz zadanie.

Ale w głowie zostaje:

Jeszcze powinienem / powinnam...

Czy zrobiłem / zrobiłam wystarczająco?

A jeśli coś przeoczyłem / przeoczyłam?

Muszę być bardziej dostępny / dostępna.

Nie wolno mi odpuścić.

Praca staje się plecakiem, gdy:

- nie umiesz kończyć dnia pracy
- ciągle sprawdzasz wiadomości
- każdy błąd czujesz jako wyrok
- odpoczynek wydaje się niezastąpiony
- nosisz cudze zadania jako swoje
- nie oddzielasz pilnego od ważnego
- bierzesz odpowiedzialność za cały system
- nie masz rytuału wyjścia z trybu pracy

Wewnętrzne zdania:

Muszę dowieźć wszystko.

Muszę być niezastąpiony / niezastąpiona.

Jeśli odłożę, stracę kontrolę.

Jeśli nie zrobię więcej, nie wystarczę.

Odpocznę, kiedy wszystko będzie skończone.

Problem polega na tym, że wszystko rzadko jest skończone.

Dlatego potrzebny jest koniec etapu, nie koniec całego życia.

Praktyka zakończenia pracy:

Krok 1 — Nazwij, co zostało zrobione

Dziś zakończyłem / zakończyłam...

Krok 2 — Nazwij, co zostaje na później

Na jutro zostaje...

Krok 3 — Oddziel swoją część

Moja realna odpowiedzialność na dziś była...

Krok 4 — Zamknij fizycznie

laptop, notes, drzwi, aplikację, biurko.

Krok 5 — Zdanie końca etapu

Ten etap jest zamknięty na dziś. Nie muszę nosić całej pracy w ciele.

Krok 6 — Przejście

woda, spacer, zmiana ubrania, światło, muzyka, 5 minut ciszy.

Ramka wyróżniająca

„Praca potrzebuje końca etapu. Bez niego ciało niesie zadania tak, jakby dzień nigdy się nie kończył.

Ciężar decyzji odkładanych latami

Niepodjęta decyzja też może ważyć.

Nawet jeśli nikt o niej nie mówi.

Nawet jeśli odkładasz ją na później.

Nawet jeśli próbujesz nie myśleć.

W tle może działać otwarta pętla:

Muszę kiedyś zdecydować.

Nie mogę dalej tak żyć.

Nie wiem, co wybrać.

Jeśli wybiorę, coś stracę.

Jeśli nie wybiorę, też coś tracę.

Odkładane decyzje mogą dotyczyć:

- relacji
- pracy
- miejsca życia
- zdrowia
- rozmowy
- granicy
- finansów
- terapii
- odpoczynku
- projektu
- pożegnania
- nowego początku

Decyzja może być odkładana, bo:

- każda opcja ma koszt
- boisz się kogoś rozczarować
- nie chcesz zobaczyć prawdy
- czekasz na idealną pewność
- nie masz wsparcia
- jesteś przeciążony / przeciążona
- decyzja wymaga żałoby po niewybranej drodze
- ktoś inny korzysta z Twojego braku decyzji

Ważne

Nie każdą decyzję trzeba podjąć natychmiast.

Czasem potrzebny jest czas, dane, bezpieczeństwo, konsultacja, plan albo wsparcie.

Ale różnica między dojrzewaniem decyzji a unikaniem jest taka:

Dojrzewanie daje więcej jasności.

Unikanie daje więcej ciężaru.

Praktyka

Krok 1 — Nazwij decyzję

Decyzja, która waży, to...

Krok 2 — Nazwij koszt braku decyzji

Niepodejmowanie decyzji kosztuje mnie...

Krok 3 — Nazwij stratę w każdej opcji

Jeśli wybiorę A, stracę...

Jeśli wybiorę B, stracę...

Krok 4 — Zapytaj o potrzebne wsparcie

informacje, rozmowa, specjalista, czas, plan, granica, odpoczynek.

Krok 5 — Wybierz następny krok zamiast całej decyzji

umówić rozmowę, zebrać informacje, zapisać opcje, ustalić datę, poprosić o konsultację.

Krok 6 — Zdanie domknięcia

Nie muszę podejmować wszystkiego dziś, ale mogę przestać udawać, że decyzja nic nie waży.

Ramka wyróżniająca

„Odkładana decyzja często waży nie dlatego, że jesteś słaby / słaba, ale dlatego, że wybór niesie stratę, której nikt jeszcze nie nazwał.

Ciężar poranka i ciężar wieczoru

Poranek może być pierwszym miejscem, w którym czujesz ciężar.

- Jeszcze nic się nie wydarzyło
- a ciało już jest napięte
- Lista zadań
- Wiadomości
- Oczekiwania
- Praca
- Rodzina
- Cudze potrzeby
- Niezależne decyzje
- Wewnętrzne „muszę”
- Wieczór może być drugim miejscem
- Dzień się kończy
- ale psychika nie kończy niesienia
- Wracają rozmowy
- Błędy
- Niewypowiedziane zdania
- To, czego nie zrobiłeś / nie zrobiłaś
- To, co ktoś powiedział
- To, co trzeba jutro

Poranek pyta:

Co niesiesz, zanim zaczniesz?

Wieczór pyta:

Czego nie odłożyłeś / nie odłożyłaś po drodze?

Ciężar poranka może mówić:

Nie mam przestrzeni dla siebie.

Dzień zaczyna się od cudzych oczekiwań.

Nie chcę wchodzić w tę rolę.

Nie mam zasobów.

Ciężar wieczoru może mówić:

Nie domknąłem / nie domknęłam dnia.

Nadal jestem w pracy.

Nadal jestem w rozmowie.

Nadal jestem w winie.

Nie pozwoliłem / nie pozwoliłam ciału wrócić.

Praktyka poranna:

Krok 1 — Zanim wejdiesz w telefon, zapytaj

Jaki ciężar budzi się ze mną?

Krok 2 — Nazwij jedno słowo

praca, wina, lęk, obowiązek, relacja, ciało, decyzja.

Krok 3 — Wybierz jedną rzecz, której nie musisz nieść od pierwszej minuty.

Praktyka wieczorna:

Krok 1 — Zapisz

Dziś najwięcej ważyło...

Krok 2 — Zapisz

Na noc odkładam...

Krok 3 — Wybierz gest

zamknięcie notesu, odłożenie telefonu, woda, światło, 5 oddechów, jedno zdanie domknięcia.

Zdanie domknięcia

Nie muszę zasypiać z całym dniem na barkach."

Ramka wyróżniająca

„Poranek i wieczór są progami. Na progu widać, co próbujesz wnieść do dnia i co próbujesz zabrać do nocy.

Przeciążenie, które udaje normalność

Czasem człowiek jest przeciążony tak długo, że przestaje to zauważać.

Mówi:

Tak już mam.

Taki czas.

Wszyscy tak żyją.

Nie ma co narzekać.

Trzeba dawać radę.

Jeszcze tylko ten tydzień.

A potem ten tydzień trwa miesiącami.

Przeciążenie może udawać normalność, gdy:

- ciągle jesteś zmęczony / zmęczona
- odpoczynek nie wystarcza
- małe zadania wydają się ogromne
- łatwo się irytujesz
- trudno Ci czuć radość
- ciało jest stale napięte
- nie masz przestrzeni na potrzeby
- zapominasz jeść, pić, ruszać się albo oddychać głębiej
- każda prośba brzmi jak kolejny kamień
- nie pamiętasz, kiedy ostatnio naprawdę odłożyłeś / odłożyłaś obowiązki

Przeciążenie nie zawsze potrzebuje motywacji.

Często potrzebuje:

- redukcji
- podziału ciężaru
- odpoczynku
- wsparcia
- granicy
- zmiany warunków
- uznania, że „więcej dyscypliny” nie rozwiąże braku pojemności

Pytania pomocne

- Co uznaję za normalne, choć ciało mówi, że to za dużo?
- Gdzie próbuję rozwiązać przeciążenie większą kontrolą?
- Jaki ciężar mogę podzielić?
- Z czego mogę zrezygnować na dziś?
- Kogo mogę poprosić o pomoc?
- Czy moje życie wymaga korekty systemu, nie tylko mojego nastawienia?

Praktyka

Krok 1 — Wypisz wszystkie aktualne ciężary

Bez porządkowania.

Krok 2 — Oznacz każdy ciężar

moje, cudze, wspólne, pilne, niepilne, do oddania, do odłożenia, do wsparcia.

Krok 3 — Wybierz jedną redukcję

Nie dodatek.

Redukcję.

Krok 4 — Zdanie domknięcia

Nie muszę być bardziej zdyscyplinowany / zdyscyplinowana, jeśli problemem jest to, że niosę za dużo."

Ramka wyróżniająca

„Przeciążenie nie jest charakterem. Czasem jest skutkiem życia, które wymaga od jednej osoby więcej, niż jedna osoba może unieść.

Zakaz odpoczynku jako ciężar

Zakaz odpoczynku rzadko brzmi wprost.

Nie mówi:

Nie wolno Ci odpoczywać.

Częściej mówi:

Jeszcze tylko to.

Najpierw dokończ.

Nie zażyłeś / nie zażyłaś.

Inni robią więcej.

Nie bądź leniwy / leniwa.

Odpoczniesz, gdy wszystko będzie spokojne.

Nie teraz.

Problem w tym, że wszystko rzadko jest spokojne.

Zakaz odpoczynku może pochodzić z:

- domu, w którym wartość była związana z pracą
- kultury poświęcenia
- roli odpowiedzialnego dziecka
- lęku przed pustką
- poczucia winy przy potrzebach ciała
- przekonania, że odpoczynek jest egoizmem
- pracy jako dowodu wartości
- nadodpowiedzialności

Objawy:

- odpoczywasz tylko z poczuciem winy
- zamieniasz odpoczynek w zadanie
- nie umiesz nic nie robić
- czujesz napięcie w ciszy
- choroba jest jedynym momentem zatrzymania
- zanim odpoczniesz, musisz wykonać jeszcze wiele rzeczy
- po odpoczynku tłumaczysz się przed sobą

Nowe zdania:

Odpoczynek nie musi być nagrodą.

Ciało nie jest maszyną do zasługiwania.

Regeneracja jest częścią odpowiedzialności.

Nie muszę wyczerpać się do końca, żeby mieć prawo do przerwy.

Praktyka małego odpoczynku:

Krok 1 — Wybierz 10 minut

Krok 2 — Zauważ głos zakazu

Zakaz mówi...

Krok 3 — Odpowiedz dorosłym głosem

Odpoczynek jest potrzebą, nie przewinieniem.

Krok 4 — Odpocznij prosto

bez telefonu, bez naprawiania, bez udowadniania.

Krok 5 — Zapisz po odpoczynku

Ciało po przerwie czuje...

Krok 6 — Domknięcie

Uczę ciało, że przerwa nie jest zagrożeniem."

Ramka wyróżniająca

„Jeśli odpoczynek wymaga od Ciebie poczucia winy, to nie ciało jest problemem. Problemem jest stare prawo, które myli wartość z wyczerpaniem.

Praktyka: odciążenie jednego dnia

Nie zawsze trzeba odciążyć całe życie.

Czasem wystarczy odciążyć jeden dzień.

Jeden dzień, który stał się za ciężki.

Nie dlatego, że jesteś słaby / słaba.

Dlatego, że za dużo rzeczy trafiło do jednej kategorii:

„muszę”.

Praktyka odciążenia jednego dnia:

Krok 1 — Wypisz wszystko, co dziś nosisz

zadania, rozmowy, emocje, oczekiwania, decyzje, cudze potrzeby, dom, praca, ciało, wiadomości.

Krok 2 — Podziel na kategorie

DZIŚ KONIECZNE

To, co naprawdę wymaga działania dzisiaj.

DZIŚ MOŻLIWE, ALE NIEKONIECZNE

To, co możesz zrobić, jeśli zostanie energia.

MOŻE POCZekać

To, co nie musi być niesione dziś.

DO PODZIELENIA

To, w czym ktoś może pomóc.

CUDZE

To, co próbujesz nieść za kogoś.

WEWNĘTRZNY PRZYMUS

To, co brzmi jak „muszę”, ale nie ma realnego terminu ani konieczności.

Krok 3 — Wybierz trzy rzeczy na dziś

Nie dziesięć.

Trzy.

Krok 4 — Wybierz jedną rzecz do odłożenia

Zapisz:

Na dziś odkładam...

Krok 5 — Wybierz jedną rzecz do podzielenia

Zapisz:

Poproszę o pomoc w...

Krok 6 — Wybierz jedno zdanie graniczne

Nie dam rady dziś.

Wrócę do tego jutro.

Potrzebuję wsparcia.

To nie jest pilne na dziś.

Krok 7 — Domknięcie

Dzisiejszy dzień nie musi unieść całego mojego życia.

Ramka końcowa

„Odciążenie dnia zaczyna się wtedy, gdy przestajesz traktować każde „muszę” jak prawdę.

Ćwiczenie: mapa ciężaru ciała, pracy i dnia

Ta mapa pomaga zobaczyć ciężar, który działa w codziennym funkcjonowaniu.

Może być związany z ciałem.

Pracą.

Dostępnością.

Porankiem.

Wieczorem.

Odpoczynkiem.

Decyzją.

Przeciążeniem.

Nie chodzi o idealne rozwiązanie.

Chodzi o odzyskanie kształtu.

Krok 1 — Nazwa ciężaru

Ciężar dnia / ciała / pracy, który noszę, to...

Krok 2 — Gdzie pojawia się najczęściej

rano, wieczorem, przy pracy, przy telefonie, przy odpoczynku, przy decyzji, w relacji, w ciele.

Krok 3 — Ciało

Ciało pokazuje ten ciężar przez...

barki, szczękę, plecy, brzuch, oddech, zmęczenie, napięcie, ciężar, pobudzenie.

Krok 4 — Wewnętrzne zdanie

W środku słyszę...

„muszę”, „nie mogę odpuścić”, „nie wolno mi odpocząć”, „wszystko zależy ode mnie”, „muszę być dostępny / dostępna”.

Krok 5 — Koszt

Ten ciężar kosztuje mnie...

sen, odpoczynek, ciało, spokój, relacje, koncentrację, radość, zdrowe granice, czas.

Krok 6 — Realna konieczność

To, co naprawdę jest konieczne, to...

Krok 7 — Przymus

To, co jest raczej przymusem, to...

Krok 8 — Do odłożenia

Na dziś mogę odłożyć...

Krok 9 — Do podzielenia

Mogę poprosić o pomoc lub podzielić...

Krok 10 — Mała korekta

Jedna mała korekta to...

Krok 11 — Zdanie domknięcia

Nie muszę nieść całego dnia tak, jakby był dowodem mojej wartości.

Formularz

- „Nazwa ciężaru: _____
- Gdzie się pojawia: _____
- Ciało: _____
- Wewnętrzne zdanie: _____
- Koszt: _____
- Realna konieczność: _____
- Przymus: _____
- Do odłożenia: _____
- Do podzielenia: _____
- Mała korekta: _____
- Zdanie domknięcia: _____ ”

Ramka końcowa

„Ciężar codzienności maleje nie tylko przez odpoczynek, ale przez rozróżnienie: co jest konieczne, co jest przymusem, co jest cudze i co można podzielić.

MODUŁ 05

Praktyki odciążania, oddzielania i odzyskiwania przestrzeni

Odciążenie nie zawsze oznacza radykalną zmianę. Czasem zaczyna się od jednego zdania, jednej granicy, jednej prośby o pomoc, jednego odłożonego obowiązku, jednej chwili odpoczynku i jednego rozpoznania: nie wszystko musi być niesione samotnie.

Praktyka jednego kamienia

Nie zaczynaj od całego plecaka.

Zacznij od jednego kamienia.

Jednego ciężaru.

Jednego „muszę”.

Jednej winy.

Jednej roli.

Jednego napięcia.

Jednego obowiązku, który można dziś sprawdzić.

Gdy próbujesz odciążyć wszystko naraz, psychika może się przestraszyć.

Gdy wybierasz jeden ciężar, pojawia się kształt.

Praktyka

Krok 1 — Wybierz jeden ciężar

Dziś wybieram ciężar...

Przykłady

- wina przy odpoczynku
- przymus odpowiadania natychmiast
- odpowiedzialność za cudzy nastrój
- zakaz proszenia o pomoc
- praca noszona po godzinach
- rola silnego
- lęk przed rozczarowaniem

Krok 2 — Nadaj mu nazwę

Nie ogólną.

Konkretną.

Zamiast:

„wszystko jest ciężkie”,

napisz:

„czuję, że muszę być dostępny / dostępna cały czas”.

Krok 3 — Sprawdź ciało

Ten kamień czuję w...

barkach, klatce, brzuchu, gardle, głowie, plecach, dłoniach.

Krok 4 — Zapytaj, czy jest naprawdę Twój w całości

Moja część to...

Cudza część to...

Wspólna część to...

Krok 5 — Odłóż symbolicznie

Możesz użyć prawdziwego małego kamienia, kartki albo przedmiotu.

Połóż go przed sobą i powiedz:

Widzę ten ciężar. Nie muszę trzymać go w ciele przez najbliższe kilka minut.

Krok 6 — Wybierz mały gest praktyczny

- nie odpisuję od razu
- odpoczywam 10 minut
- proszę o pomoc
- zapisuję granicę
- zamykam pracę na dziś
- oddaję cudzą emocję właścicielowi
- nie naprawiam atmosfery

Krok 7 — Domknięcie

Jeden kamień został zauważony. To wystarczy na dziś.

Ramka wyróżniająca

„Nie musisz odłożyć całego plecaka, aby poczuć różnicę. Czasem jeden nazwany kamień tworzy pierwszy oddech.

Zdanie graniczne, które odciąża

Niewidzialny ciężar rośnie, gdy wszystko dzieje się w domyśle.

Domyślasz się, czego ktoś chce.

Przewidujesz reakcje.

Bierzesz odpowiedzialność za atmosferę.

Zgadzasz się, zanim sprawdzisz siebie.

Milczysz, żeby nie było trudniej.

Jedno zdanie graniczne może odciążyć, bo daje kształt.

Nie musi być ostre.

Nie musi być długie.

Nie musi tłumaczyć całej historii.

Może być proste.

Przykłady zdań:

Potrzebuję czasu, żeby odpowiedzieć.

Nie dam rady dziś.

Mogę pomóc w jednej rzeczy, ale nie w całości.

Wrócę do tego jutro.

Nie chcę o tym teraz rozmawiać.

To przekracza moje możliwości.

Potrzebuję przerwy.

Nie mogę być dostępny / dostępna cały czas.

To jest Twoja decyzja, mogę Cię wysłuchać, ale nie podejmę jej za Ciebie.

Nie wezmę odpowiedzialności za całą atmosferę.

Dlaczego zdanie graniczne odciąża?

Bo przerywa domysł.

Bo oddziela zakres.

Bo zmniejsza wewnętrzne „muszę”.

Bo pozwala ciału przestać trzymać niewypowiedziane „nie”.

Bo daje drugiej osobie informację.

Bo pokazuje, gdzie kończy się Twoja część.

Praktyka

Krok 1 — Nazwij sytuację

Najbardziej potrzebuję granicy w...

Krok 2 — Nazwij ciężar

Noszę tam...

winę, przymus, odpowiedzialność, lęk, złość, zmęczenie.

Krok 3 — Wybierz typ granicy

czas, zakres, dostępność, emocja, praca, rozmowa, pomoc, ciało.

Krok 4 — Napisz jedno zdanie

Bez tłumaczenia się przez dziesięć zdań.

Krok 5 — Uprość

Usuń nadmiar przeprosin.

Usuń obwinianie.

Zostaw prawdę i zakres.

Krok 6 — Powtórz spokojnie

Granica nie musi stać się dłuższa tylko dlatego, że ktoś jest niezadowolony.

Zdanie pomocne

Granica nie jest atakiem. Jest informacją o pojemności."

Ramka wyróżniająca

„To, czego nie wypowiesz jako granicy, ciało często nosi jako ciężar.

Praktyka oddawania cudzej części

Oddanie cudzej części może budzić winę.

Zwłaszcza jeśli przez lata miłość oznaczała dźwiganie.

Ale cudza część nadal jest cudza, nawet jeśli nauczyłeś / nauczyłaś się ją nosić.

Cudzą częścią mogą być:

- czyjeś emocje
- czyjeś reakcje
- czyjeś decyzje
- czyjeś konsekwencje
- czyjeś oczekiwania
- czyjeś tempo zmiany
- czyjeś niezadowolenie
- czyjaś gotowość do rozmowy
- czyjeś życie, którego nie da się przeżyć za tę osobę

Twoją częścią może być:

- uczciwość
- jasność
- granica
- przeprosiny, jeśli realnie zraniłeś / zraniłaś
- konkretna pomoc w ramach zasobów
- szacunek
- odmowa przejęcia całości
- prośenie o wsparcie
- dbanie o własne ciało

Praktyka oddawania:

Krok 1 — Nazwij sytuację

Przejąłem / przejęłam ciężar związany z...

Krok 2 — Nazwij cudzą część

Część, która należy do drugiej osoby, to...

Krok 3 — Nazwij swoją część

Moja część to...

Krok 4 — Zauważ winę

Gdy oddaję cudzą część, wina mówi...

Krok 5 — Odpowiedz winie

Oddanie cudzej części nie oznacza, że przestaję kochać. Oznacza, że przestaję przejmować.

Krok 6 — Wybierz zdanie zewnętrzne lub wewnętrzne

Zewnętrzne:

Mogę Cię wysłuchać, ale nie mogę podjąć tej decyzji za Ciebie.

To jest Twoja odpowiedzialność.

Mogę pomóc w zakresie, który ustaliliśmy.

Wewnętrzne:

To jest jego / jej emocja.

Nie muszę regulować całej sytuacji.

Nie muszę brać winy za czyjeś rozczarowanie.

Krok 7 — Gest

Położ kartkę z cudzą częścią poza swoim polem.

Zrób oddech.

Wróć do ciała.

Ramka wyróżniająca

„Oddawanie cudzej części nie jest porzuceniem. Jest przywróceniem odpowiedzialności tam, gdzie należy.

Rytuał zamknięcia otwartej pętli

Otwarta pętla to sprawa, która nie ma domknięcia.

Może być mała.

Wiadomość.

Telefon.

Rachunek.

Niedokończony tekst.

Rozmowa.

Może być większa.

Przeprosiny.

Decyzja.

Pożegnanie.

Niewypowiedziane zdanie.

Niedokończona żałoba.

Otwarte pętle ważą, bo psychika ciągle wraca do pytania:

Co z tym zrobić?

Nie każdą pętlę można zamknąć natychmiast.

Ale można nadać jej miejsce.

Praktyka zamknięcia pętli:

Krok 1 — Nazwij pętlę

Otwarta pętla to...

Krok 2 — Określ typ

zadanie, rozmowa, emocja, decyzja, relacja, żal, przeprosiny, granica, sprawa praktyczna.

Krok 3 — Wybierz status

- do wykonania
- do rozmowy
- do zapisania
- do opłakania
- do odłożenia
- do wsparcia
- do rezygnacji
- do zaakceptowania, że nie będzie pełnego domknięcia

Krok 4 — Wybierz następny mały krok

jeden mail, jedna notatka, jedna rozmowa, jeden termin, jedno zdanie, jedna decyzja, jedna prośba o pomoc.

Krok 5 — Ustal brzeg czasowy

Wróć do tego...

dziś o, jutro, w weekend, na terapii, po odpoczynku, po zebraniu informacji.

Krok 6 — Gest domknięcia

Zamknij notes.

Włóż kartkę do koperty.

Odłóż kamień.

Zgaś lampkę.

Powiedz:

To ma miejsce. Nie musi być niesione bez końca w tle.

Przykład

Pętla:

Rozmowa, której unikam.

Status:

Do rozmowy, ale potrzebuję przygotowania.

Mały krok:

Zapiszę trzy zdania i umówię czas.

Domknięcie:

Nie rozwiązuję tego dziś w nocy."

Ramka wyróżniająca

„Nie każda pętla potrzebuje natychmiastowego rozwiązania. Czasem potrzebuje miejsca, terminu i brzegów.

Prośba o pomoc bez poczucia porażki

Dla wielu osób prośenie o pomoc jest trudniejsze niż pomaganie.

Pomaganie daje poczucie kontroli.

Prośenie odstawia potrzebę.

A potrzeba może budzić wstyd.

Wewnętrzne zdania:

Powinienem / powinnam poradzić sobie sam / sama.

Nie chcę być ciężarem.

Inni mają swoje problemy.

Jeśli poproszę, odmówią.

Jeśli poproszę, zobaczą, że nie dają rady.

Silni ludzie nie proszą.

Ale prośba o pomoc nie jest porażką.

Jest sposobem podzielenia ciężaru, który stał się zbyt duży dla jednej osoby.

Pomoc może być mała:

Czy możesz mnie wysłuchać przez 10 minut?

Czy możesz odebrać jedną rzecz?

Czy możesz pomóc mi uporządkować opcje?

Czy możesz przypomnieć mi, że nie muszę odpowiadać od razu?

Czy możesz przejąć dziś tę część?

Czy możesz pójść ze mną na rozmowę?

Czy możesz po prostu być?

Praktyka małej prośby:

Krok 1 — Nazwij ciężar

Potrzebuję pomocy, bo...

Krok 2 — Nazwij konkretną potrzebę

wysłuchanie, informacja, obecność, zadanie, transport, odpoczynek, rozmowa, kontakt do specjalisty, wspólne uporządkowanie.

Krok 3 — Wybierz bezpieczną osobę

Nie każda osoba nadaje się do każdej prośby.

Krok 4 — Uczyń prośbę konkretną

Zamiast:

Pomóż mi.

Powiedz:

Czy możesz posiedzieć ze mną 20 minut, kiedy zapiszę, co mam zrobić?

Krok 5 — Przyjmij możliwość odmowy

Odmowa nie oznacza, że Twoja potrzeba jest nieważna.

Krok 6 — Zapisz doświadczenie

Poprosiłem / poprosiłam i...

Ramka wyróżniająca

„Ciężar dzielony z właściwą osobą nie znika zawsze od razu, ale przestaje być samotnym dowodem, że musisz dawać radę bez końca.

Praktyka odzyskiwania przestrzeni

Ciężar zajmuje przestrzeń.

W ciele.

W kalendarzu.

W głowie.

W domu.

W telefonie.

W relacjach.

Czasem pierwszym krokiem nie jest wielka decyzja.

Jest stworzenie małego miejsca, w którym nie trzeba dźwigać.

Przestrzeń może być fizyczna:

- krzesło
- fragment stołu
- poranek bez telefonu
- wieczorny notes
- spacer
- zamknięte drzwi
- 10 minut ciszy

Przestrzeń może być wewnętrzna:

jedno zdanie:

To nie jest moje w całości.

- jeden oddech przed odpowiedzią
- jedna zgoda na niewiedzę
- jedno „nie teraz”
- jedno pozwolenie na odpoczynek

Praktyka

Krok 1 — Nazwij, co zajmuje za dużo miejsca

praca, telefon, cudze emocje, wina, rola, obowiązki, analiza, lęk, oczekiwania.

Krok 2 — Wybierz jeden mały obszar przestrzeni

5 minut, jeden metr stołu, jeden spacer, jedna godzina bez wiadomości, jeden wieczór bez rozmowy o problemach.

Krok 3 — Ustal granicę przestrzeni

W tym czasie nie...

odpowiadam, naprawiam, analizuję, pracuję, przewidyuję, ratuję, tłumaczę się.

Krok 4 — Wypełnij przestrzeń czymś prostym

oddech, woda, światło, ruch, cisza, muzyka, czytanie, modlitwa, pisanie, patrzenie przez okno.

Krok 5 — Zauważ niepokój

Ciężar może protestować, gdy traci miejsce.

Krok 6 — Zdanie domknięcia

Mam prawo do przestrzeni, która nie jest natychmiast wypełniona cudzym ciężarem.

Przykład

Ciężar

Ciągła dostępność.

Przestrzeń:

30 minut bez telefonu po pracy.

Granica:

Nie odpowiadam natychmiast.

Wypełnienie:

Spacer i woda.

Zdanie:

Wracam do siebie, zanim wrócę do wiadomości."

Ramka wyróżniająca

„Przestrzeń nie pojawia się zawsze sama. Czasem trzeba ją odzyskać bardzo małym, ale konkretnym gestem.

Kiedy ciężar wymaga specjalistycznego wsparcia

Nie każdy ciężar powinien być niesiony samodzielnie.

Nie każdy ciężar powinien być przepracowywany tylko przez dziennik, ćwiczenia i refleksję.

Czasem największą dojrzałością jest powiedzieć:

To wymaga wsparcia.

Warto szukać pomocy, jeśli:

- ciężar zalewa Cię emocjonalnie
- po ćwiczeniach trudno wrócić do teraźniejszości
- pojawiają się flashbacki, odcięcie, panika lub poczucie nierealności
- masz myśli autodestrukcyjne
- trudno Ci funkcjonować w codzienności
- relacja z jedzeniem, snem lub ciałem powoduje cierpienie
- żyjesz w relacji przemocowej lub kontrolującej
- czujesz, że nie możesz bezpiecznie stawiać granic
- objawy ciała są silne, przewlekłe lub niepokojące
- ciężar dotyczy traumy, przemocy, utraty, uzależnienia albo głębokiego wstydu
- analiza zwiększa lęk zamiast dawać jasność
- czujesz, że temat jest zbyt duży na samotną pracę

Rodzaje wsparcia:

- psychoterapia
- konsultacja psychologiczna
- konsultacja psychiatryczna
- konsultacja medyczna
- fizjoterapia lub praca z ciałem u wykwalifikowanej osoby
- pomoc kryzysowa
- grupa wsparcia
- wsparcie prawne lub socjalne, jeśli ciężar dotyczy przemocy lub zależności
- bezpieczna osoba, która może być świadkiem procesu

Ważne

Specjalistyczne wsparcie nie oznacza, że jesteś słaby / słaba.

Oznacza, że ciężar wymaga więcej niż samotnej siły.

Pytania pomocne

- Czy ten temat mnie zalewa?
- Czy czuję się bezpiecznie, pracując z nim samodzielnie?
- Czy potrzebuję świadka?
- Czy moje ciało wysyła sygnały, których nie powinienem / nie powinnam ignorować?
- Czy próbuję udowodnić siłę przez brak pomocy?
- Jaki rodzaj wsparcia byłby najwłaściwszy?"

Ramka wyróżniająca

„Niektórych ciężarów nie odkłada się samotnie. Nie dlatego, że nie masz siły, ale dlatego, że człowiek nie jest stworzony do dźwigania wszystkiego bez świadków.

Plan 7 dni łagodnego odciążania

Ten plan nie jest testem.

Nie musisz wykonać go idealnie.

Nie musisz codziennie odkładać wielkiego ciężaru.

Wystarczy jeden mały gest dziennie.

Dzień 1 — Jeden kamień

Pytanie:

Jaki jeden ciężar wybieram dziś zobaczyć?

Działanie:

Nadaj mu nazwę i zapisz, gdzie czujesz go w ciele.

Dzień 2 — Jedno zdanie graniczne

Pytanie:

Gdzie potrzebuję kształtu zamiast domysłu?

Działanie:

Napisz jedno krótkie zdanie graniczne.

Dzień 3 — Cudza część

Pytanie:

Co próbuję nieść za kogoś?

Działanie:

Podziel sytuację na: moje, cudze, wspólne.

Dzień 4 — Otwarta pętla

Pytanie:

Jaka sprawa wraca w tło?

Działanie:

Nadaj jej status: do wykonania, do rozmowy, do odłożenia, do wsparcia.

Dzień 5 — Prośba o pomoc

Pytanie:

W czym nie muszę być sam / sama?

Działanie:

Sformułuj jedną konkretną, małą prośbę.

Dzień 6 — Przestrzeń

Pytanie:

Gdzie mogę odzyskać 10 minut albo jedno miejsce?

Działanie:

Stwórz małą przestrzeń bez dyżuru, telefonu, ratowania lub analizowania.

Dzień 7 — Podsumowanie

Pytanie:

Co ważyło mniej, gdy dostało nazwę?

Działanie:

Zapisz jedną lekcję i jedną praktykę, którą chcesz kontynuować.

Zdanie tygodnia:

Odciążanie nie musi być radykalne. Może być powtarzalne, małe i prawdziwe.

Ramka końcowa

„Siedem dni nie ma naprawić całego życia. Ma pokazać, że nawet mały gest może przerwać nawyk samotnego dźwigania.

Ćwiczenie: mój osobisty protokół odciążania

Ten protokół możesz stosować wtedy, gdy czujesz ciężar.

Nie za każdym razem.

Nie perfekcyjnie.

Nie jako kolejne zadanie do wykonania.

Jako narzędzie powrotu do rozróżnienia.

Krok 1 — Zauważenie

Czuję ciężar związany z...

Krok 2 — Nazwa

Nazwa tego ciężaru to...

wina, wstyd, żal, rola, cudze oczekiwanie, odpowiedzialność za atmosferę, praca, decyzja, odpoczynek, ciało, dostępność.

Krok 3 — Ciało

Ciało pokazuje ten ciężar przez...

Krok 4 — Wewnętrzne zdanie

W środku słyszę...

„muszę”, „nie mogę”, „nie wolno mi”, „wszystko zależy ode mnie”, „nie mogę zawieść”.

Krok 5 — Źródło

Ten ciężar może pochodzić z...

dawnej roli, rodziny, relacji, pracy, lęku, wstydu, braku wsparcia, starej lojalności, aktualnej sytuacji.

Krok 6 — Rozróżnienie

Moja część to...

Cudza część to...

Wspólna część to...

Krok 7 — Funkcja ochronna

Ten ciężar próbował chronić...

więź, bezpieczeństwo, spokój, wartość, kontrolę, przynależność, przewidywalność.

Krok 8 — Koszt

Dziś kosztuje mnie...

odpoczynek, ciało, granice, sen, radość, prawdę, przestrzeń, własne potrzeby.

Krok 9 — Jedno odciążenie

Na dziś mogę...

odłożyć, podzielić, nazwać, poprosić, odmówić, zamknąć pętlę, odpocząć, skorzystać ze wsparcia.

Krok 10 — Zdanie domknięcia

Widzę ten ciężar. Nie muszę nieść go całkiem nieświadomie ani całkiem samotnie.

Krok 11 — Wsparcie

Czy ten ciężar wymaga wsparcia?

tak, nie, może, specjalisty, rozmowy, odpoczynku, konsultacji, bezpiecznego świadka.

Formularz

- „Ciężar związany z: _____
- Nazwa ciężaru: _____
- Ciało: _____
- Wewnętrzne zdanie: _____
- Możliwe źródło: _____
- Moja część: _____
- Cudza część: _____
- Wspólna część: _____
- Funkcja ochronna: _____
- Koszt: _____
- Jedno odciążenie: _____
- Potrzebne wsparcie: _____
- Zdanie domknięcia: _____ "

Ramka końcowa

„Odciążanie nie polega na porzuceniu wszystkiego. Polega na odzyskaniu prawdy o tym, co naprawdę należy nieść, co można podzielić, a czego nie trzeba już trzymać w samotności.

MODUŁ 06

Życie z mniejszym ciężarem i większą zgodą na wsparcie

Nie chodzi o to, aby niczego już nie dźwigać. Chodzi o to, aby nie dźwigać wszystkiego samotnie, nie mylić cudzych części z własnymi i nie nazywać miłością ciężaru, który powoli odbiera Ci życie.

Nie wszystko trzeba odłożyć od razu

Kiedy zobaczysz ciężar, możesz poczuć impuls:

Muszę się tego natychmiast pozbyć.

Muszę wszystko zmienić.

Muszę od razu postawić wszystkie granice.

Muszę przestać dźwigać.

Ale odciążanie nie musi być gwałtowne.

Niektórych ciężarów nie da się po prostu rzucić.

Niektóre są splecione z relacjami.

Niektóre z pracą.

Niektóre z ciałem.

Niektóre z historią rodziny.

Niektóre z lękiem.

Niektóre z realnymi warunkami życia.

Niektóre ciężary wymagają etapów.

Etap 1 — Zobaczyć

Noszę coś, co waży.

Etap 2 — Nazwać

To jest wina, rola, lojalność, cudze oczekiwanie, praca, zakaz odpoczynku.

Etap 3 — Oddzielić

Co jest moje, cudze, wspólne, dawne, aktualne?

Etap 4 — Zrozumieć funkcję

Przed czym ten ciężar próbował mnie chronić?

Etap 5 — Zobaczyć koszt

Co tracę, kiedy niosę to bez końca?

Etap 6 — Wybrać małe odciążenie

Co mogę odłożyć na dziś?

Etap 7 — Poszukać wsparcia

Czy potrzebuję drugiego człowieka, specjalisty, rozmowy, czasu?

Ważne

Powolność nie jest porażką.

Ostrożność nie jest brakiem odwagi.

Mały krok nie jest zbyt mały, jeśli ciało może go przyjąć.

Nie musisz udowadniać, że rozumiesz ciężar, przez natychmiastowe zerwanie z nim.

Pytania pomocne

- Czy próbuję odciążać się z łagodności, czy z nowego przymusu?
- Jaki krok jest bezpieczny na dziś?

- Co wymaga najpierw wsparcia?
- Co można tylko nazwać, bez zmieniania?
- Co można odłożyć na 10 minut, zanim będzie można odłożyć na dłużej?"

Ramka wyróżniająca

„Odciążanie nie jest kolejnym obowiązkiem do wykonania perfekcyjnie. Jest procesem odzyskiwania prawdy, tempa i pojemności.

Nowa definicja siły

Stara definicja siły mówiła:

Wytrzymaj.

Nie pokazuj.

Nie proś.

Nie płacz.

Nie zawieź.

Nie potrzebuj.

Nie odpuszczaj.

Dźwigaj.

Ta definicja mogła kiedyś pomóc przetrwać.

Ale jeśli zostaje jedyną definicją, staje się ciężarem.

Nowa definicja siły może brzmieć inaczej.

Siła to:

- zauważyć, że jest za dużo
- powiedzieć prawdę bez dramatyzowania
- odróżnić swoje od cudzego
- przyznać, że ciało ma granice
- poprosić o pomoc, zanim ciało się załamie
- odmówić bez nienawiści
- odpocząć bez poczucia winy
- nie ratować wszystkich
- nie udawać, że nic nie boli
- wziąć swoją część bez brania wszystkiego
- szukać wsparcia, gdy ciężar jest zbyt duży

Nowa siła nie jest słabością.

Jest bardziej dojrzała, bo widzi rzeczywistość.

Widzi zasoby.

Widzi granice.

Widzi innych ludzi jako odpowiedzialnych za swoje części.

Widzi ciało jako partnera, nie narzędzie.

Widzi wsparcie jako część życia, nie dowód porażki.

Pytania pomocne

- Jaką definicję siły nosiłem / nosiłam do tej pory?
- Kto mnie jej nauczył?
- Co ta definicja mi dała?
- Co mi odebrała?
- Jakie zdanie o sile chcę zabrać dalej?
- Gdzie mogę być silny / silna przez odłożenie, a nie przez dźwiganie?

Praktyka

Zapisz dwa zdania:

Dawniej siła oznaczała dla mnie...

Teraz chcę, aby siła oznaczała także...

Przykład

Dawniej siła oznaczała: nie prosić o pomoc.

Teraz chcę, aby siła oznaczała także: rozpoznać, kiedy ciężar wymaga drugiego człowieka."

Ramka wyróżniająca

„Siła, która nigdy nie odpoczywa, z czasem przestaje być siłą. Staje się przeciążeniem nazwanym cnotą.

Życie, w którym ciężar ma miejsce, ale nie władzę

Nie każdy ciężar znika.

Niektóre straty zostają częścią historii.

Niektóre relacje pozostają trudne.

Niektóre obowiązki są realne.

Niektóre wspomnienia wracają.

Niektóre decyzje nadal mają koszt.

Niektóre ciała potrzebują dłuższego leczenia.

Niektóre procesy wymagają wsparcia przez długi czas.

Integracja nie oznacza:

Już nic nie waży.

Może oznaczać:

Wiem, co waży.

Wiem, gdzie to czuję.

Wiem, co jest moje.

Wiem, czego nie muszę brać.

Wiem, kiedy potrzebuję pomocy.

Wiem, że mogę zrobić mały krok.

Wiem, że ciężar nie jest całą moją tożsamością.

Ciężar ma władzę, gdy jest niewidzialny.

Gdy działa jako przymus.

Gdy mówi Twoim głosem.

Gdy nie ma granic.

Gdy miesza cudze z Twoim.

Gdy ciało nosi go bez słów.

Gdy wina udaje sumienie.

Gdy siła udaje samotność.

Ciężar traci władzę, gdy:

- dostaje nazwę
- zostaje oddzielony od tożsamości
- ma swoje miejsce w historii
- jest podzielony na moje, cudze i wspólne
- można o nim mówić
- ciało dostaje wsparcie
- pojawia się granica
- przestaje być dowodem wartości
- nie musi być niesiony przez całą dobę

Praktyka

Krok 1 — Nazwij ciężar, który może jeszcze zostać

Ciężar, którego nie muszę wymazać, ale chcę mu nadać miejsce, to...

Krok 2 — Określ jego miejsce

historia, relacja, pamięć, odpowiedzialność, żal, ciało, praca, proces terapeutyczny.

Krok 3 — Określ granicę

Nie chcę, aby ten ciężar decydował o...

moich granicach, odpoczynku, wartości, relacjach, pracy, ciele, przyszłości.

Krok 4 — Wybierz jedną formę opieki

rozmowa, terapia, rytuał, odpoczynek, zapis, prośba, granica, ruch, plan.

Zdanie domknięcia

Ten ciężar ma miejsce w mojej historii, ale nie musi mieć pełnej władzy nad moim życiem."

Ramka wyróżniająca

„Nie zawsze trzeba wyrzucić ciężar, żeby odzyskać życie. Czasem trzeba przestać nosić go bez granic.

Podsumowanie głównych lekcji

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

1. Nie wszystko, co nosisz, należy do Ciebie

Część ciężarów pochodzi z cudzych oczekiwań, rodzinnych ról, lojalności, przeszłości albo odpowiedzialności, którą przejąłeś / przejęłaś bez pytania.

2. Ciężar najpierw trzeba zobaczyć

Nie da się świadomie odłożyć czegoś, czego nie widzisz. Pierwszym krokiem jest nazwanie.

3. Odpowiedzialność i ciężar to nie to samo

Odpowiedzialność ma granice, konkretny zakres i możliwość działania. Ciężar bywa rozlany, niekończący się i pełen winy.

4. Ciało często waży wcześniej niż umysł

Barki, oddech, szczeka, brzuch, zmęczenie i napięcie mogą pokazywać, że psychika coś niesie.

5. Wina bez końca nie zawsze jest sumieniem

Czasem jest starym przymusem, nadodpowiedzialnością albo lękiem przed cudzym rozczarowaniem.

6. Wstyd nie jest tożsamością

Wstyd próbuje zamienić doświadczenie w definicję całego człowieka. Integracja oddziela fakt od wyroku.

7. Żal po braku też ma wagę

To, czego nie było, także może zostawić ślad. Uznanie braku nie jest utknięciem w przeszłości.

8. Niewypowiedziane słowa potrzebują bezpiecznej formy

Nie każde zdanie trzeba wysłać, ale wiele zdań trzeba najpierw uznać, zapisać albo wypowiedzieć w bezpiecznej przestrzeni.

9. Lojalność nie musi oznaczać powtarzania bólu

Możesz pamiętać, szanować i kochać bez życia tym samym ciężarem.

10. Cudza emocja nie zawsze jest Twoim zadaniem

Możesz współodczuwać bez przejmowania całej odpowiedzialności.

11. Rola ratownika może odbierać życie

Pomoc z wyboru odciąża. Ratowanie z lęku wyczerpuje.

12. Dostępność potrzebuje granic

Stała gotowość nie jest dowodem miłości. Relacja potrzebuje obecności, ale obecność potrzebuje odpoczynku.

13. Przeciążenie nie jest charakterem

Czasem problemem nie jest brak dyscypliny, ale zbyt duży ciężar na jednej osobie.

14. Odpoczynek nie musi być zasłużony

Ciało nie jest maszyną do udowadniania wartości.

15. Granica daje ciężarowi kształt

Jedno jasne zdanie może przenieść ciężar z domysłu do komunikacji.

16. Prośba o pomoc nie jest porażką

Niektóre ciężary maleją dopiero wtedy, gdy przestają być samotne.

17. Nie wszystko trzeba odłożyć od razu

Odciażanie może być stopniowe, bezpieczne, wspierane i zgodne z pojemnością ciała.

18. Ciężar może mieć miejsce, ale nie władzę

To, co było trudne, może pozostać częścią historii, ale nie musi sterować całym życiem."

Ramka wyróżniająca

„Niewidzialny ciężar traci część swojej mocy, gdy dostaje nazwę, granicę, właściwe miejsce i świadków.

Nie wszystko musi być niesione dalej

Nie wszystko musi być niesione dalej.

Nie wszystko, co było w Twoich rękach, naprawdę należało do Ciebie.

Nie wszystko, co nazwano odpowiedzialnością, było Twoją częścią.

Nie wszystko, co wyglądało jak miłość, musiało oznaczać dźwiganie.

Nie wszystko, co czułeś / czułaś jako winę, było dowodem błędu.

Nie wszystko, co ciało nosiło w barkach, musiało zostać tam na zawsze.

Niektóre ciężary przyszły z historii.

Niektóre z rodziny.

Niektóre z ról.

Niektóre z milczenia.

Niektóre z braku wsparcia.

Niektóre z relacji, w których trzeba było przewidywać, uspokajać, ratować albo znikać.

Niektóre z pracy, która stała się dowodem wartości.

Niektóre z przekonania, że odpoczynek trzeba zasłużyć.

Niektóre z wstydu, który próbował zdefiniować całą tożsamość.

Niektóre z żalu po tym, czego nie było.

Niektóre z niewypowiedzianych słów, które przez lata szukały bezpiecznej formy.

Przez długi czas te ciężary mogły mieć sens.

Mogły chronić.

Mogły pomagać przetrwać.

Mogły dawać miejsce.

Mogły utrzymywać spokój.

Mogły zmniejszać ryzyko konfliktu.

Mogły sprawiać, że ktoś czuł się potrzebny.

Mogły być jedyną znaną drogą.

Dlatego nie trzeba nienawidzić siebie za to, że je niosłeś / niosłaś.

Nie trzeba gardzić dawną strategią.

Nie trzeba wyśmiewać swojej potrzeby bezpieczeństwa.

Nie trzeba oskarżać ciała za napięcie.

Nie trzeba zawstydzać tej części siebie, która przez lata mówiła:

Muszę dać radę.

Można powiedzieć coś dojrzałego:

Widzę, dlaczego to niosłem / niosłam.

Widzę, przed czym to chroniło.

Widzę, ile mnie to kosztowało.

Widzę, że część tego nie należy do mnie w całości.

Widzę, że nie muszę być sam / sama z każdym ciężarem.

To jest początek odciążania.

Nie zawsze spektakularny.

Nie zawsze natychmiastowy.

Czasem bardzo cichy.

Jedno zdanie graniczne.

Jedna prośba o pomoc.

Jedna kartka z nazwą ciężaru.

Jedno rozróżnienie: moje, cudze, wspólne.

Jedno 10 minut odpoczynku bez tłumaczenia.

Jedno zamknięcie pracy na dziś.

Jedno niewysłane, ale uznane zdanie.

Jedna decyzja, że nie będziesz już regulować całej atmosfery.

Jedno powiedzenie:

To nie jest moje w całości.

Czasem odciążenie wygląda jak odmowa.

Czasem jak płacz.

Czasem jak odpoczynek.

Czasem jak terapia.

Czasem jak spokojna rozmowa.

Czasem jak milczenie, które tym razem nie jest ukrywaniem, lecz wyborem.

Czasem jak pozostawienie komuś jego części.

Czasem jak wyjście z roli, która była zbyt ciasna.

Czasem jak pozwolenie ciału, żeby przestało być magazynem wszystkiego, czego nie udało się powiedzieć.

Nie musisz zrzucić całego plecaka od razu.

Nie musisz od razu wiedzieć, które ciężary są Twoje, które cudze, które wspólne, a które dawne.

Nie musisz mieć idealnych granic.

Nie musisz zawsze umieć prosić.

Nie musisz od razu odpoczywać bez winy.

Nie musisz perfekcyjnie rozumieć swojej historii.

Wystarczy, że przestajesz wierzyć, że samotne dźwiganie jest jedyną możliwą formą życia.

Wystarczy, że zaczynasz pytać:

Czy to naprawdę moje?

Czy to nadal potrzebne?

Czy mogę to podzielić?

Czy mogę poprosić?

Czy mogę odpocząć przed wyczerpaniem?

Czy mogę być silny / silna inaczej?

Czy mogę kochać bez przejmowania wszystkiego?

Czy mogę pamiętać bez powtarzania bólu?

Czy mogę żyć z mniejszym ciężarem?

Niektóre odpowiedzi przyjdą szybko.

Inne będą potrzebować czasu.

Niektóre będą wymagały rozmowy.

Inne milczącego uznania.

Niektóre specjalistycznego wsparcia.

Inne jednego małego codziennego gestu.

Ale każda odpowiedź zaczyna się od tego samego miejsca:

od zobaczenia, że ciężar istnieje.

To, co niewidzialne, odzyskuje kształt.

To, co miało władzę w ukryciu, zaczyna być rozpoznawane.

To, co było niesione samotnie, może zostać nazwane, podzielone, opłakane, odłożone albo zaniesione do właściwego wsparcia.

Nie wszystko musi być niesione dalej.

Nie wszystko musi być niesione przez Ciebie.

Nie wszystko musi być niesione dzisiaj.

A to, co naprawdę jest Twoje, możesz uczyć się nieść inaczej:

- z większą jasnością
- z większą granicą
- z większą troską o ciało
- z większą zgodą na pomoc
- z mniejszym wstydem
- z większą prawdą

Może właśnie tak zaczyna się lżejsze życie:

- nie od udawania, że nic nie waży

ale od odłożenia jednego kamienia

- i zauważenia

że Twoje ręce

nie były stworzone tylko do dźwigania.

Koniec tomu 6.