

# Przewodnik po Terapii Somatycznej

Fundamenty, praktyki i narzędzia do pogłębiania pracy z ciałem

## ODDECH

Świadomy oddech  
wspiera regulację  
układu nerwowego.

## ŚWIADOMOŚĆ CIAŁA

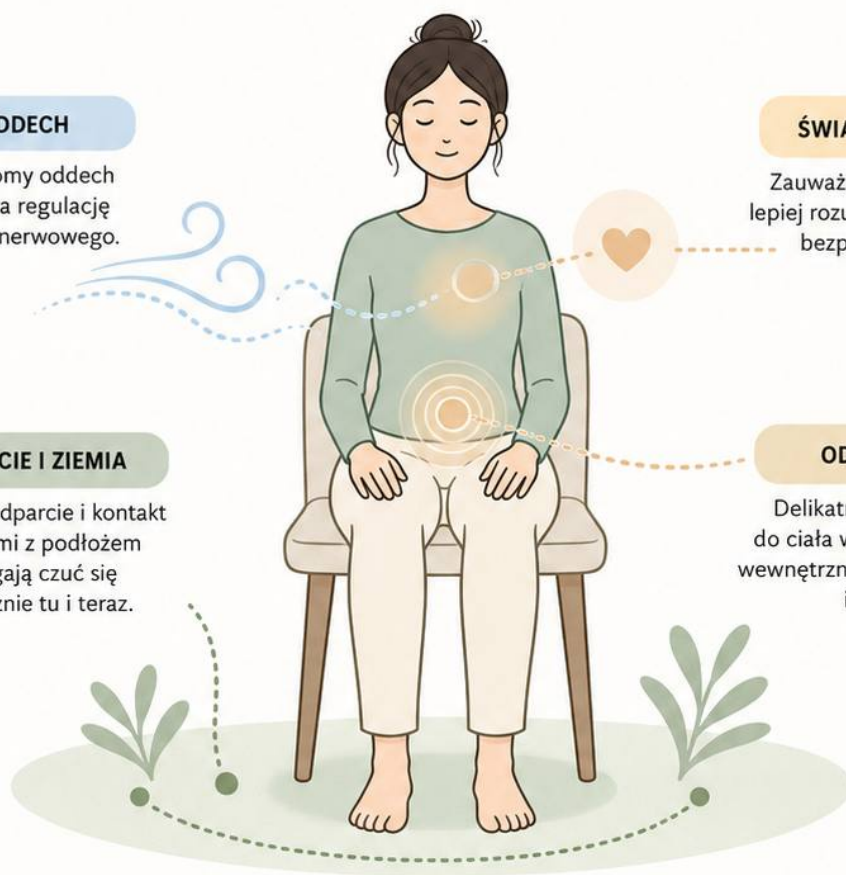
Zauważanie odczuć pomaga  
lepiej rozumieć siebie i budować  
bezpieczną obecność.

## WSPARCIE I ZIEMIA

Stabilne podparcie i kontakt  
ze stopami z podłożem  
pomagają czuć się  
bezpiecznie tu i teraz.

## ODCZUWANIE

Delikatne dostrajanie się  
do ciała wzmacnia poczucie  
wewnętrznego bezpieczeństwa  
i zaufania.



Materiał wprowadzający dla terapeutów,  
specjalistów i osób uczących się świadomej pracy somatycznej

# Spis treści



## Wprowadzenie ..... strona 03



## Moduł 01 — Fundamenty terapii somatycznej — strona 04

- Czym jest terapia somatyczna? ..... strona 05
- Dlaczego ciało jest ważne w terapii? ..... strona 06
- Ciało jako zapis doświadczenia ..... strona 07
- Świadomość somatyczna w prostych słowach ..... strona 08
- Różnica między myśleniem o ciele a czuciem ciała ..... strona 09
- Bezpieczeństwo jako pierwszy krok ..... strona 10
- Tempo, zgoda i wybór ..... strona 11



## Moduł 02 — Układ nerwowy i regulacja — strona 12

- Autonomiczny układ nerwowy w praktyce ..... strona 13
- Pobudzenie, zamrożenie i powrót ..... strona 14
- Okno tolerancji w pracy z ciałem ..... strona 15
- Jak rozpoznać przeciążenie? ..... strona 16
- Zasoby somatyczne ..... strona 17
- Uziemienie przez ciało ..... strona 18
- Orientacja i kontakt z otoczeniem ..... strona 19



## Moduł 03 — Odczucia, napięcie i granice — strona 20

- Jak nazywać odczucia w ciele? ..... strona 21
- Mapa napięcia ..... strona 22
- Ciepło, zimno, ciężar i pulsowanie ..... strona 23
- Granice ciała ..... strona 24
- Kontakt z podparciem ..... strona 25
- Praca z bólem bez forsowania ..... strona 26
- Jak słuchać sygnałów ciała? ..... strona 27



## Moduł 04 — Praktyki somatyczne podstawowe — strona 28

- Praktyka: stopy na podłodze ..... strona 29
- Praktyka: skanowanie ciała bez presji ..... strona 30
- Praktyka: długi wydech ..... strona 31
- Praktyka: mikro-ruch ..... strona 32
- Praktyka: docisk dłoni ..... strona 33
- Praktyka: powolne rozglądanie się ..... strona 34
- Praktyka: od napięcia do rozluźnienia ..... strona 35



## Moduł 05 — Terapia somatyczna w pracy klinicznej — strona 36

- Jak wprowadzać ciało do sesji? ..... strona 37
- Jak zadawać pytania somatyczne? ..... strona 38
- Praca z lękiem przez ciało ..... strona 39
- Praca z zamrożeniem i odcięciem ..... strona 40
- Praca z emocją w ciele ..... strona 41
- Praca z granicami i „nie” ..... strona 42
- Praca z traumą w tempie ciała ..... strona 43



## Moduł 06 — Protokoły i narzędzia praktyczne — strona 44

- Protokół: szybkie sprawdzenie ciała ..... strona 45
- Protokół: zasób przed trudnym tematem ..... strona 46
- Protokół: powrót po aktywacji ..... strona 47
- Protokół: sesja z elementem somatycznym ..... strona 48
- Karta obserwacji odczuć ..... strona 49
- Plan praktyki domowej ..... strona 50
- Skala kontaktu z ciałem ..... strona 51



## Moduł 07 — Integracja, etyka i dalsza praktyka — strona 52

- Czego terapia somatyczna nie zastępuje ..... strona 53
- Najczęstsze błędy w pracy z ciałem ..... strona 54
- Bezpieczny język somatyczny ..... strona 55
- Jak nie retraumatyzować pracą z ciałem ..... strona 56
- Notatka kliniczna: ciało, zasób, krok ..... strona 57

- Przykładowa sekwencja sesji somatycznej ..... strona 58
- Mini-słownik pojęć somatycznych ..... strona 59
- Podsumowanie: ciało jako droga powrotu ..... strona 60
- Strona refleksji dla specjalisty ..... strona 61
- Strona praktyki własnej ..... strona 62
- Zamknięcie i dalszy rozwój ..... strona 63

# Jak korzystać z tego przewodnika



Ten przewodnik został stworzony po to, aby w prosty i uporządkowany sposób wprowadzić w podstawy terapii somatycznej. Jego celem nie jest zastąpienie specjalistycznego szkolenia, lecz stworzenie jasnej mapy pojęć, praktyk i zasad bezpieczeństwa, które pomagają pogłębiać pracę z ciałem.



Terapia somatyczna zaprasza do zauważenia, że ciało nie jest tylko nośnikiem objawów. Ciało jest miejscem, w którym pojawiają się sygnały emocji, stresu, granic, potrzeb, napięcia, obrony, zamrożenia, ulgi i regulacji. Kiedy uczymy się słuchać tych sygnałów w spokojny i bezpieczny sposób, praca terapeutyczna może stać się bardziej pełna, konkretna i osadzona w realnym doświadczeniu.



Ten materiał można czytać od początku do końca albo wykorzystywać jako zestaw plansz edukacyjnych. Każda strona zawiera jeden główny temat, prostą definicję, praktyczne znaczenie oraz sugestię elementu wizualnego. Dzięki temu przewodnik może służyć do nauki, psychoedukacji, przygotowania materiałów klinicznych, pracy własnej specjalisty oraz wspierania pacjenta w rozumieniu sygnałów ciała.



Najważniejsza zasada brzmi: ciało nie powinno być zmuszane do kontaktu, na który nie jest gotowe. Praca somatyczna rozwija się najlepiej wtedy, gdy jest oparta na bezpieczeństwie, wyborze, tempie, zasobach i szacunku dla granic.



# Czym jest terapia somatyczna?

1

## KONCEPCJA



Terapia somatyczna to podejście, które włącza ciało do procesu rozumienia emocji, stresu, traumy, regulacji i relacji. Nie skupia się wyłącznie na rozmowie i myślach, ale także na odczuciach, napięciu, oddechu, ruchu, postawie, granicach i sygnałach układu nerwowego.

2

## TREŚĆ PROSTYM JĘZYKIEM



Terapia somatyczna pomaga zauważyć, co dzieje się w ciele podczas przeżywania emocji, wspomnień, relacji i stresu. Ciało może pokazywać napięcie, ciężar, ciepło, drżenie, zamrożenie, ucisk, rozluźnienie, impuls ruchu albo potrzebę dystansu. Te sygnały nie są przypadkowe. Mogą być informacją o tym, jak organizm próbuje chronić osobę, regulować się lub wyrazić potrzebę.

3

## NAJWAŻNIEJSZA IDEA



Nie chodzi o analizowanie ciała z zewnątrz. Chodzi o bezpieczne rozwijanie kontaktu z ciałem od środka.

4

## ZASTOSOWANIE KLINICZNE



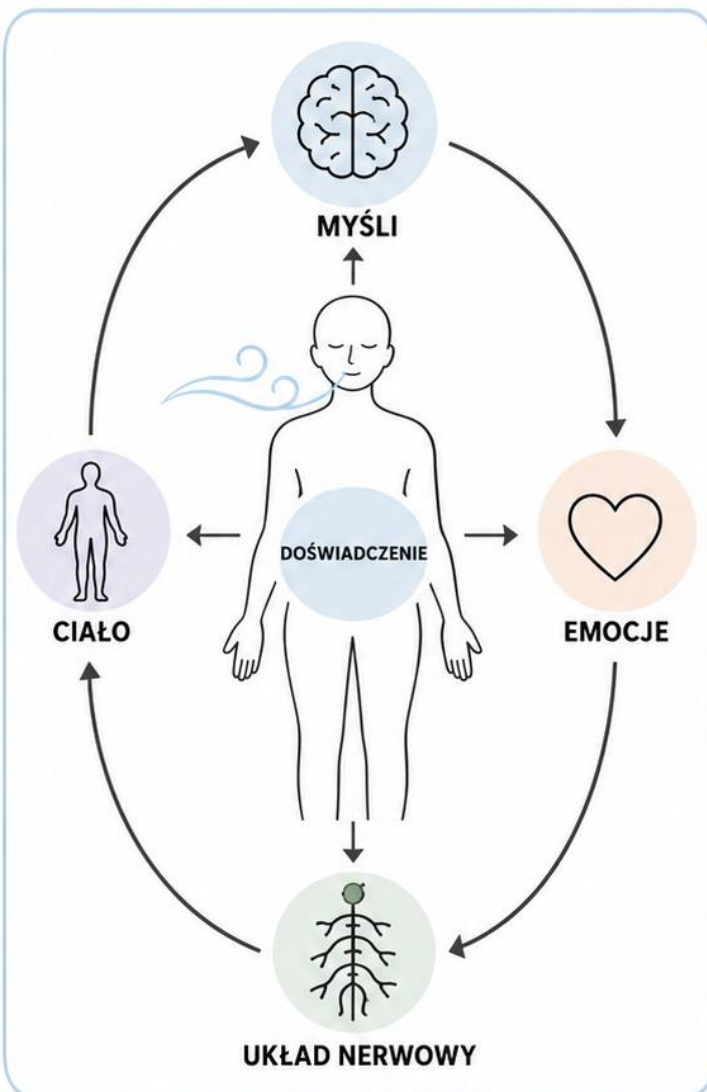
Terapeuta może zapraszać pacjenta do zauważenia oddechu, stóp, napięcia, granic, energii lub impulsu ruchu. Praca powinna być łagodna, dobrowolna i dostosowana do aktualnego stanu pacjenta.

5

## PRZYKŁAD



Pacjent mówi: «Nie wiem, co czuję». Terapeuta może zapytać: «Czy w ciele jest teraz bardziej napięcie, ciężar, pustka, ciepło, zimno czy coś innego?»

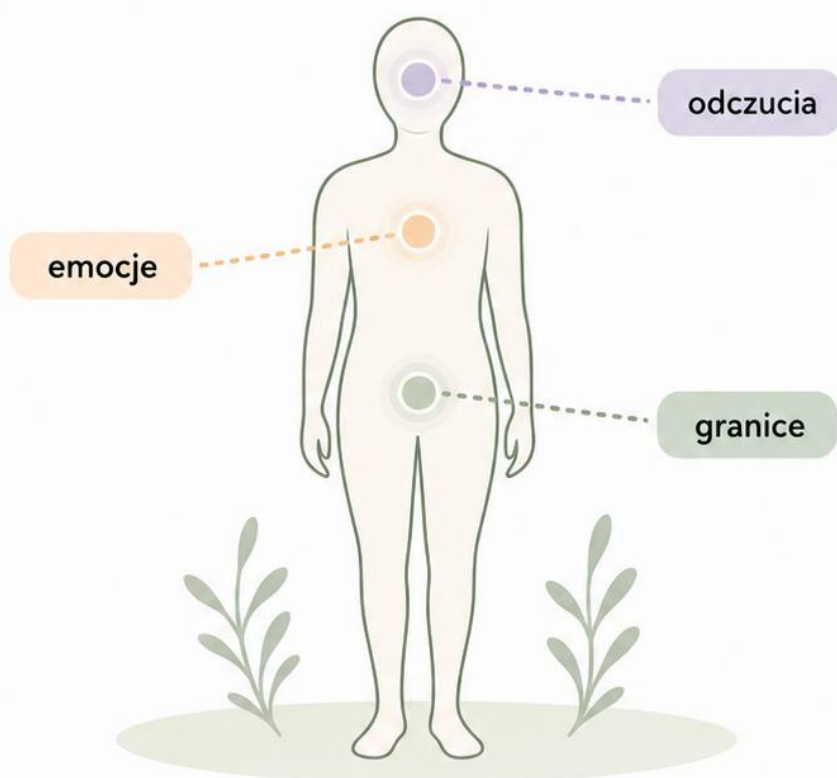


Terapia somatyczna łączy umysł, emocje, ciało i układ nerwowy, aby wspierać regulację, bezpieczeństwo, relacje i dobre samopoczucie.

# Moduł 01

## Fundamenty terapii somatycznej

Ciało nie jest przeszkodą w terapii.  
Ciało jest jednym z najważniejszych źródeł informacji  
o tym, co dzieje się w człowieku.



Rozumienie ciała to pierwszy krok do realnej zmiany.

# Dlaczego ciało jest ważne w terapii?



## 1 KONCEPCJA

Ciało uczestniczy w emocjach, stresie, traumie, relacjach i regulacji. Dlatego praca terapeutyczna może być głębsza, gdy uwzględnia nie tylko to, co pacjent myśli i mówi, ale także to, co czuje, napina, zatrzymuje lub wyraża przez ciało.



## 2 TREŚĆ PROSTYM JĘZYKIEM

Gdy pojawia się lęk, ciało może przyspieszyć oddech, napiąć mięśnie i przygotować się do działania. Gdy pojawia się smutek, ciało może czuć ciężar, ucisk lub spadek energii. Gdy pojawia się wstyd, ciało może chcieć się skulić, schować albo zniknąć. Te reakcje są częścią doświadczenia, nie dodatkiem do niego.



## 3 DLACZEGO SAMA ROZMOWA CZASEM NIE WYSTARCZA

Pacjent może rozumieć sytuację logicznie, ale ciało nadal może reagować napięciem, lękiem, zamrożeniem lub odcięciem. Wtedy potrzebne są interwencje, które pomagają ciału poczuć bezpieczeństwo, podparcie i wybór.



## 4 ZASTOSOWANIE KLINICZNE

Pomocne pytania somatyczne to: «Gdzie to czujesz?», «Co dzieje się z oddechem?», «Czy ciało chce się zbliżyć, oddalić, zastępnąć czy poruszyć?»



## 5 MINIWNIOSEK

Ciało często pokazuje to, do czego słowa jeszcze nie mają dostępu.



# Świadomość somatyczna w prostych słowach



## 1 KONCEPCJA

Świadomość somatyczna to zdolność zauważania odczuć, napięć, impulsów, oddechu, energii i granic ciała w chwili obecnej. Jest podstawą bezpiecznej pracy somatycznej.



## 2 TREŚĆ PROSTYM JĘZYKIEM

Świadomość somatyczna oznacza pytanie: «Co czuję w ciele **teraz**?». Odpowiedzią nie musi być wielkie odkrycie. Może to być: «czuję stopy», «mam napięcie w ramionach», «brzuch jest ściśnięty», «oddech jest płytki», «czuję ciepło w dłoniach», «nie czuję zbyt wiele».



## 3 CO ROZWIJA ŚWIADOMOŚĆ SOMATYCZNĄ

- tempo
- brak presji na odpowiedź
- proste słowa
- kontakt z podparciem
- orientacja w przestrzeni
- zauważanie neutralnych odczuć
- możliwość powiedzenia «nie wiem»
- ciekawość zamiast oceny



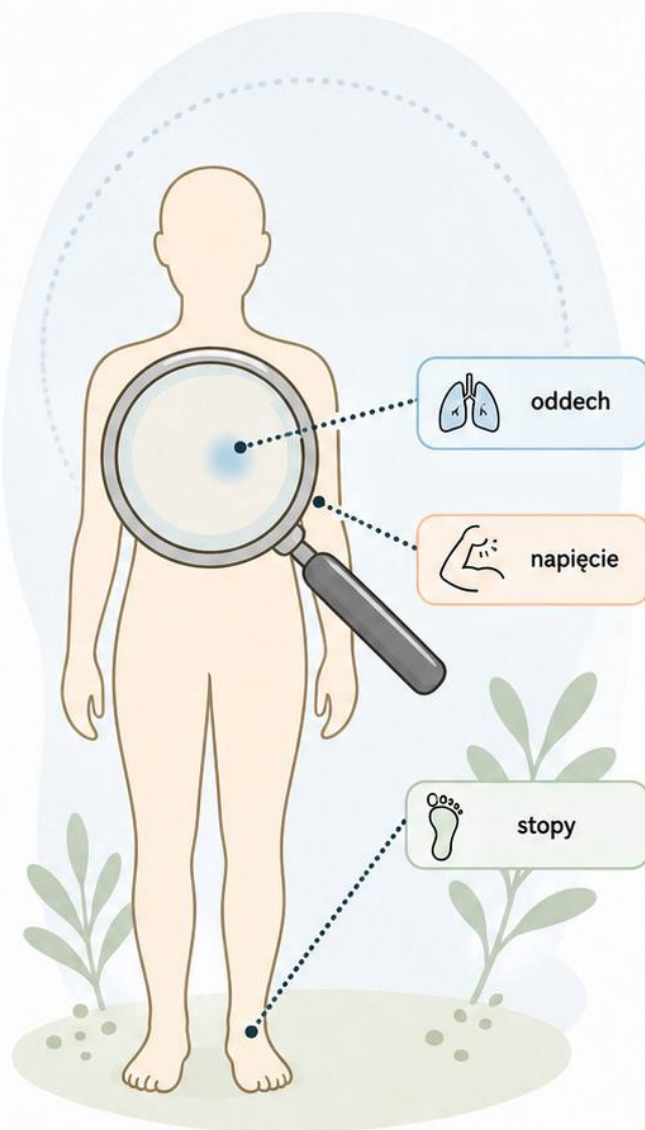
## 4 ZASTOSOWANIE KLINICZNE

Na początku lepiej pytać o odczucia neutralne niż od razu o trudne emocje. Na przykład: «Czy czujesz kontakt stóp z podłogą?» może być bezpieczniejsze niż «Gdzie czujesz traumę?».



## 5 MINIWNIOSEK

Świadomość somatyczna rośnie przez małe, bezpieczne zauważenia, nie przez zmuszanie ciała do intensywnego czucia.



# Ciało jako zapis doświadczenia

1



## Koncepcja

Ciało może przechowywać ślady doświadczeń w postaci napięcia, postawy, oddechu, nawykowych reakcji, impulsów obronnych i sposobów regulacji. Nie oznacza to, że ciało dosłownie opowiada historię, ale że reaguje na podstawie wcześniejszego uczenia się i przetrwania.

2



## Treść prostym językiem

Ciało uczy się z doświadczeń. Jeśli przez długi czas musiało być w gotowości, może łatwo się napinać. Jeśli nie było przestrzeni na działanie, może przechodzić w zamrożenie. Jeśli granice były przekraczane, ciało może mieć trudność z rozpoznawaniem własnego «tak» i «nie».

3



## Co może być zapisem doświadczenia

- napięcie w barkach
- zaciśnięta szczęka
- płytki oddech
- trudność z odpoczynkiem
- automatyczne kulenie się
- drżenie przy konflikcie
- brak czucia ciała
- nadmierna czujność
- potrzeba oddalenia się
- impuls zamrożenia

4



## Zastosowanie kliniczne

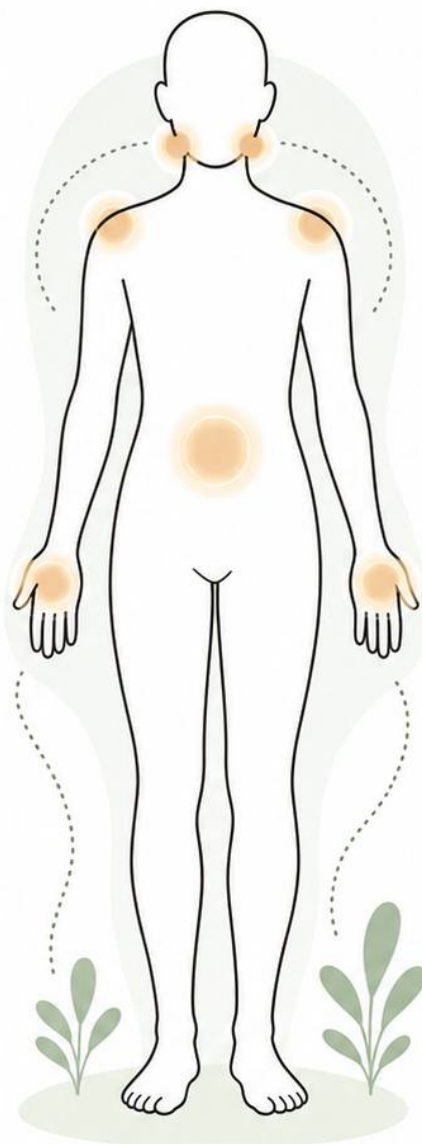
Zamiast pytać: «Dlaczego ciało tak robi?», można zapytać: «Czego ciało nauczyło się, żeby cię chronić?». To zmienia ton pracy z oceny na ciekawość.

5



## Przykład

Pacjent automatycznie napina ramiona, gdy ktoś mówi stanowczym głosem. Ciało może reagować na sygnał, który kiedyś był związany z zagrożeniem.



ciało pamięta  
wzorce ochrony

# Różnica między myśleniem o ciele a czuciem ciała



## MYŚLĘ O CIELE

- w głowie
- analizuję i oceniam
- patrzę z dystansu
- myśli i historie



## CZUJĘ CIAŁO

- w tu i teraz
- zauważam odczucia
- jestem w kontakcie
- odczucia i doznania



### 1. KONCEPCJA

Myślenie o ciele to opisywanie, analizowanie lub ocenianie ciała z poziomu umysłu. Czucie ciała to bezpośrednie zauważanie odczuć w chwili obecnej. W terapii somatycznej obie perspektywy mogą być pomocne, ale nie są tym samym.



### 2. TREŚĆ PROSTYM JĘZYKIEM

Myślenie o ciele brzmi: «Moje ciało zawsze mnie zawodzi», «Mam napięcie, bo jestem zestresowana», «Pewnie źle oddycham». Czucie ciała brzmi: «Czuję ucisk w klatce», «Moje dłonie są ciepłe», «Stopy dotykają podłogi», «W brzuchu jest napięcie».



### 3. DLACZEGO TO WAŻNE

Pacjent może dużo mówić o ciele, ale nadal nie mieć kontaktu z aktualnym odczuciem. Celem nie jest zatrzymanie myślenia, ale dodanie doświadczenia: «Co ciało mówi teraz, nie tylko co o nim myślę?».



### 4. ZASTOSOWANIE KLINICZNE

Terapeuta może łagodnie przejść od analizy do odczucia: «To ważna myśl. A gdy mówisz to zdanie, co zauważasz w ciele?».



### 5. PRZYKŁAD

Pacjent mówi: «Na pewno jestem spięta». Terapeuta pyta: «Po czym ciało to poznaje? Gdzie napięcie jest najbardziej wyczuwalne?».



### 6. MINIWNIOSEK

Myślenie opisuje ciało. Czucie pozwala wejść z nim w bezpośredni kontakt.

# Bezpieczeństwo jako pierwszy krok

## 1 Koncepcja



W terapii somatycznej bezpieczeństwo jest podstawą każdej pracy z ciałem. Bez wystarczającego poczucia bezpieczeństwa kontakt z ciałem może być zbyt intensywny, dezorganizujący albo przeciążający.

## 2 Treść prostym językiem



Bezpieczeństwo nie oznacza, że wszystko jest idealne i spokojne. Oznacza, że osoba ma choć trochę poczucia wpływu, wyboru, podparcia i możliwości zatrzymania. Ciało łatwiej otwiera się na czucie, gdy wie, że nie będzie zmuszane ani oceniane.

## 3 Co tworzy bezpieczeństwo



- wyjaśnienie ćwiczenia
- możliwość odmowy
- prawo do przerwy
- wolne tempo
- dopasowany dystans
- kontakt z podparciem
- neutralny punkt uwagi
- prosty język
- brak presji na głębokie przeżycie
- sprawdzanie reakcji ciała



## 4 Zastosowanie kliniczne



Przed każdą praktyką warto powiedzieć: «To jest zaproszenie, nie obowiązek. Możesz przerwać w każdym momencie». Taki komunikat sam w sobie może być sygnałem bezpieczeństwa.

## 5

### Przykład



Zamiast mówić: «Zamknij oczy i wejdź w ciało», lepiej powiedzieć: «Możesz mieć oczy otwarte lub zamknięte. Wybierz to, co daje cięciu więcej bezpieczeństwa».

## 6

### Miniwniosek



Bezpieczeństwo nie spowalnia terapii. Bezpieczeństwo umożliwia głębszą pracę bez przeciążania.

# Bezpieczeństwo jako pierwszy krok

1

## KONCEPCJA



W terapii somatycznej bezpieczeństwo jest podstawą każdej pracy z ciałem. Bez wystarczającego poczucia bezpieczeństwa kontakt z ciałem może być zbyt intensywny, dezorganizujący albo przeciążający.

2

## TREŚĆ PROSTYM JĘZYKIEM



Bezpieczeństwo nie oznacza, że wszystko jest idealne i spokojne. Oznacza, że osoba ma choć trochę poczucia wpływu, wyboru, podparcia i możliwości zatrzymania. Ciało łatwiej otwiera się na czucie, gdy wie, że nie będzie zmuszane ani oceniane.

3

## CO TWORZY BEZPIECZEŃSTWO



- wyjaśnienie ćwiczenia
- możliwość odmowy
- prawo do przerwy
- wolne tempo
- dopasowany dystans
- kontakt z podparciem
- neutralny punkt uwagi
- prosty język
- brak presji na głębokie przeżycie
- sprawdzanie reakcji ciała

4

## ZASTOSOWANIE KLINICZNE



Przed każdą praktyką warto powiedzieć: „To jest zaproszenie, nie obowiązek. Możesz przerwać w każdym momencie”. Taki komunikat sam w sobie może być sygnałem bezpieczeństwa.

5

## PRZYKŁAD



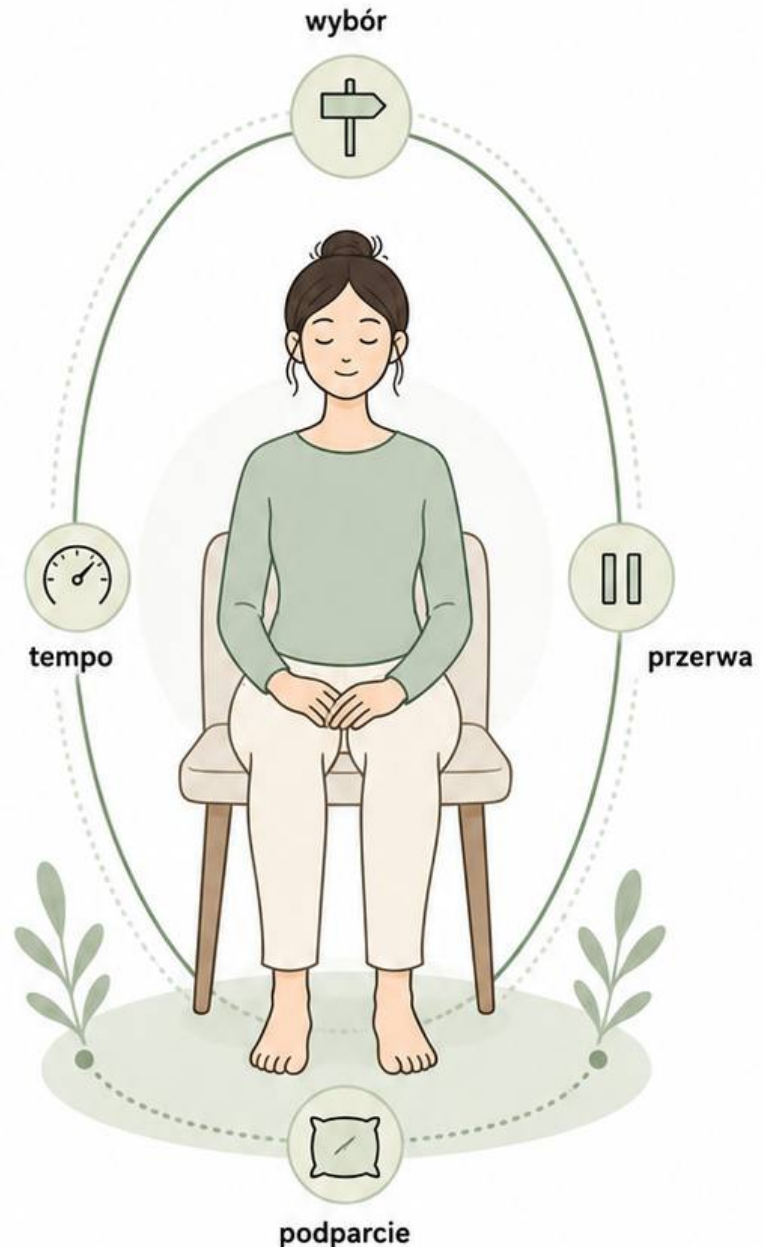
Zamiast mówić: „Zamknij oczy i wejdź w ciało”, lepiej powiedzieć: „Możesz mieć oczy otwarte lub zamknięte. Wybierz to, co daje cięciu więcej bezpieczeństwa”.

6

## MINIWNIOSK



Bezpieczeństwo nie spowalnia terapii. Bezpieczeństwo umożliwia głębszą pracę bez przeciążania.



# PRACA Z ZAMROŻENIEM I ODCIĘCIEM

## 1 KONCEPCJA

Zamrożenie i odcięcie są reakcjami ochronnymi układu nerwowego. W pracy somatycznej nie należy ich przełamywać siłą. Celem jest łagodne przywracanie kontaktu z ciałem, otoczeniem, podparciem i małym ruchem.

## 2 W PROSTYCH SŁOWACH

Zamrożenie może wyglądać jak bezruch, brak słów, trudność z decyzją, pustka w głowie albo poczucie zatrzymania. Odcięcie może oznaczać słabszy kontakt z ciałem, emocjami, otoczeniem lub własnymi potrzebami. To nie jest 'brak współpracy'. To często sposób ciała na przetrwanie przeciężenia.

## 3 CEL PRACY

Pomóc osobie wrócić o jeden mały krok do obecności, bez nacisku na szybkie czucie, mówienie lub analizowanie.

## 4 CO POMAGA

- Cichy i spokojny głos.
- Kontakt z krzesłem, ścianą lub podłogą.
- Zauważenie jednego przedmiotu w pokoju.
- Mały ruch palców dłoni lub stóp.
- Ciepło, koc albo łyk wody.
- Prosty wybór: 'cisza czy orientacja?'.
- Krótkie zdania i długie pauzy.
- Prawo do powiedzenia 'nie wiem'.

## 5 CZEGO UNIKAĆ

- Presji na odpowiedź.
- Zbyt intensywnego kontaktu wzrokowego.
- Wymuszania ruchu.
- Szybkiego powrotu do trudnej treści.
- Interpretowania odcięcia jako oporu.

## 6 PRZYKŁADOWE ZDANIE TERAPEUTY

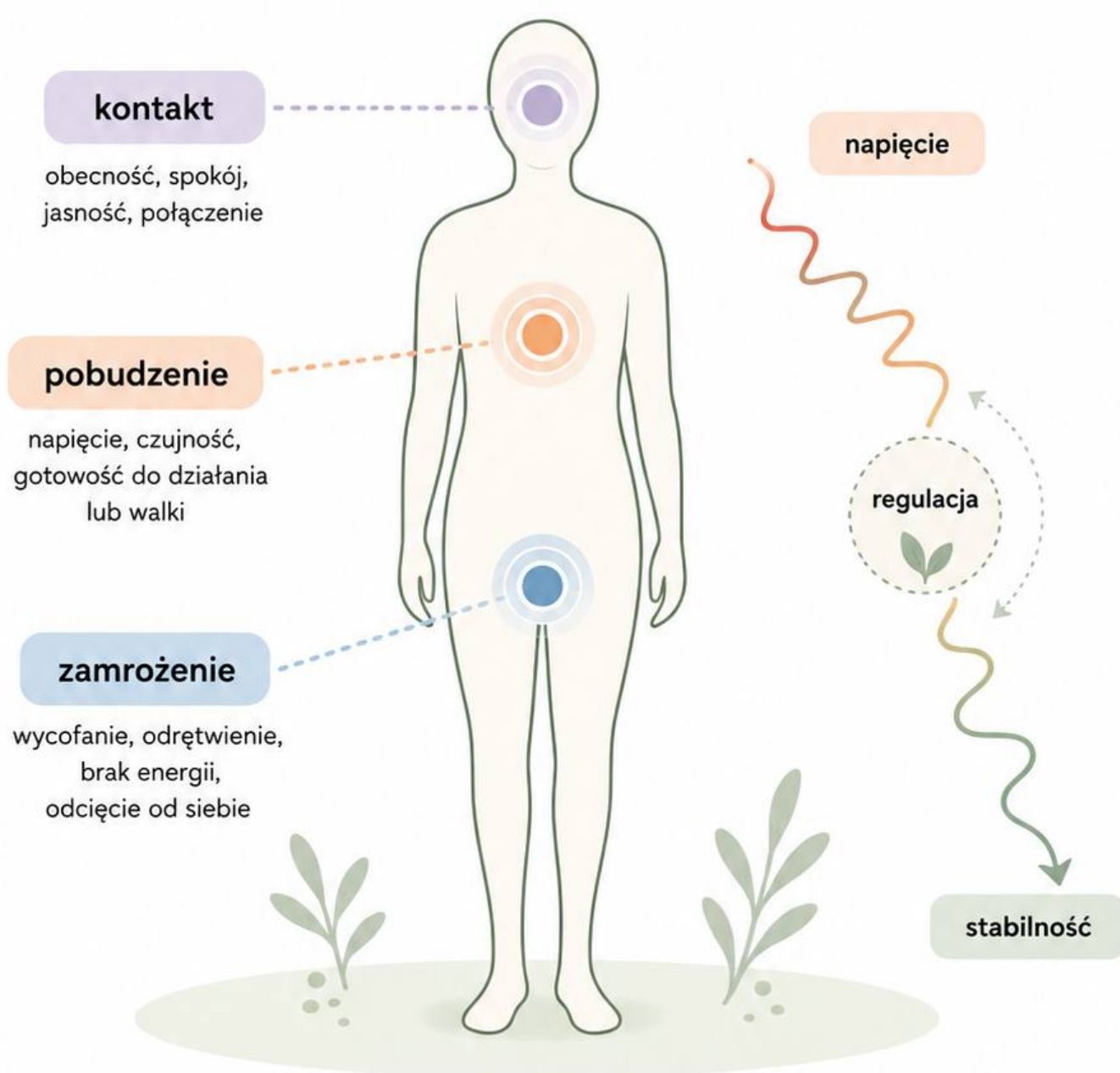
“Nie musimy teraz niczego rozwiązywać. Sprawdźmy tylko, czy ciało może poczuć krzesło albo podłogę”.



# Moduł 02

## Układ nerwowy i regulacja

Praca z ciałem jest bezpieczniejsza,  
gdy rozumiemy, w jakim stanie znajduje się układ nerwowy.



# Autonomiczny układ nerwowy w praktyce

1



## KONCEPCJA

Autonomiczny układ nerwowy reguluje wiele procesów ciała i wpływa na to, jak osoba reaguje na stres, relację, dotyk, ruch, oddech, wspomnienia i emocje. W terapii somatycznej jego stan jest kluczową informacją kliniczną.

2



## TREŚĆ PROSTYM JĘZYKIEM

Autonomiczny układ nerwowy działa w dużej mierze automatycznie. Wpływa na oddech, rytm serca, napięcie mięśni, trawienie, energię, temperaturę ciała i reakcje obronne. Kiedy ciało czuje bezpieczeństwo, łatwiej jest być w kontakcie. Kiedy ciało czuje zagrożenie, może mobilizować się albo wyłączać.

3



**Kontakt:** ciało ma dostęp do oddechu, relacji, ciekawości i wyboru.



**Pobudzenie:** ciało przygotowuje się do działania, walki, ucieczki lub kontroli.



**Zamrożenie lub wyłączenie:** ciało ogranicza energię, ruch, słowa i kontakt.

4



## ZASTOSOWANIE KLINICZNE

Zanim specjalista zaproponuje praktykę somatyczną, warto sprawdzić stan układu nerwowego. Osoba w pobudzeniu może potrzebować uziemienia. Osoba w zamrożeniu może potrzebować łagodnej aktywizacji i podparcia.

5



## PRZYKŁAD

Pacjent mówi: „Chcę pracować, ale czuję pustkę i brak energii”. Zamiast intensywnego skanowania ciała warto zacząć od podparcia, orientacji i małego ruchu.



## KONTAKT

ciało ma dostęp do oddechu, relacji, ciekawości i wyboru.



## POBUDZENIE

ciało przygotowuje się do działania, walki, ucieczki lub kontroli.



## ZAMROŻENIE LUB WYŁĄCZENIE

ciało ogranicza energię, ruch, słowa i kontakt.

# Pobudzenie, zamrożenie i powrót

1

## KONCEPCJA



Pobudzenie i zamrożenie są reakcjami ochronnymi układu nerwowego. Terapia somatyczna pomaga je zauważać, rozumieć i stopniowo wracać do większej regulacji bez zawstydzania ciała.

2

## TREŚĆ PROSTYM JĘZYKIEM



Pobudzenie to stan, w którym ciało ma dużo energii: napięcie, lęk, złość, pośpiech, drżenie, przyspieszony oddech. Zamrożenie to stan, w którym ciało ogranicza energię: bezruch, pustka, ciężar, odcięcie, brak słów, senność albo poczucie „nie mogę”.

3

## POWRÓT DO REGULACJI



Powrót nie oznacza natychmiastowego spokoju. Oznacza znalezienie najbliższego możliwego kroku: poczuć stopy, rozejrzeć się, poruszyć palcami, wydłużyć wydech, oprzeć plecy, nazwać odczucie albo zrobić przerwę.

4

## ZASTOSOWANIE KLINICZNE



W pobudzeniu pomocne są praktyki spowalniające i uziemiające.  
W zamrożeniu pomocne są praktyki łagodnie aktywizujące.  
W obu stanach potrzebne są zgoda, tempo i bezpieczeństwo.

5

## PRZYKŁAD



Pacjent w pobudzeniu może skorzystać z długiego wydechu.  
Pacjent w zamrożeniu może najpierw potrzebować otworzyć oczy, zauważyć pokój i poruszyć dłoń.

6

## MINIWNIÓSEK



Nie pytamy: „Jak szybko się uspokoić?”.  
Pytamy: „Jaki powrót jest dostępny teraz?”.

## ŚCIEŻKA POBUDZENIA



POBUDZENIE



ZAUWAŻENIE



POWRÓT

## ŚCIEŻKA ZAMROŻENIA



ZAMROŻENIE



MAŁY RUCH



POWRÓT

# Okno tolerancji w pracy z ciałem

1

## KONCEPCJA



Okno tolerancji opisuje zakres, w którym osoba może czuć ciało, emocje i wspomnienia bez nadmiernego przeciążenia. Praca somatyczna powinna odbywać się w tempie, które pomaga pozostawać możliwie blisko tego okna.

2

## TREŚĆ PROSTYM JĘZYKIEM



Okno tolerancji to przestrzeń, w której osoba może zauważać odczucia i emocje, ale nadal ma dostęp do kontaktu, słów, wyboru i orientacji. Poza oknem może pojawić się nadmierne pobudzenie albo wyłączenie.

3

## GÓRNA GRANICA OKNA



- lęk
- panika
- przyspieszony oddech
- pośpiech
- napięcie
- drżenie
- chaos
- potrzeba ucieczki lub kontroli

4

## DOLNA GRANICA OKNA



- pustka
- ciężar
- senność
- odcięcie
- brak słów
- zamrożenie
- spadek energii
- „nie czuję nic”

5

## ZASTOSOWANIE KLINICZNE



Terapeuta powinien sprawdzać, czy praktyka somatyczna pomaga, czy przeciąża. Jeśli pacjent wychodzi poza okno tolerancji, należy uprościć ćwiczenie, wrócić do otoczenia, podparcia lub przerwy.

6

## PRZYKŁAD

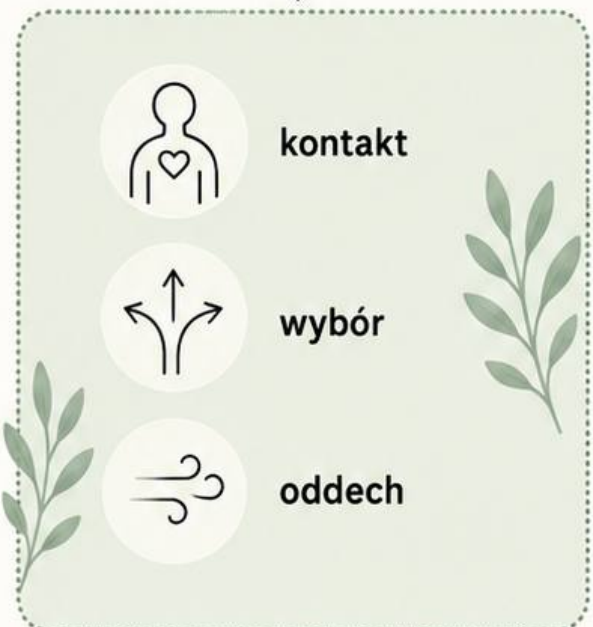


Skanowanie ciała zaczyna zwiększać lęk. Wtedy nie trzeba kontynuować. Można powiedzieć: „Wróćmy do pokoju i nazwijmy trzy rzeczy, które widzisz”.

## OKNO TOLERANCJI



ZA DUŻO ENERGII



ZA MAŁO ENERGII



# Jak rozpoznać przeciążenie?

1



## KONCEPCJA

Przeciążenie pojawia się, gdy ćwiczenie, temat, odczucie lub kontakt z ciałem przekracza aktualne zasoby układu nerwowego. W terapii somatycznej szybkie rozpoznanie przeciążenia chroni przed pogłębieniem aktywacji lub odciążenia.

2



## TREŚĆ PROSTYM JĘZYKIEM

Przeciążenie oznacza, że ciało ma za dużo albo za mało dostępnej energii, aby bezpiecznie kontynuować. Osoba może czuć się zalana, przytłoczona, nieobecna, odłączona albo zbyt pobudzona.

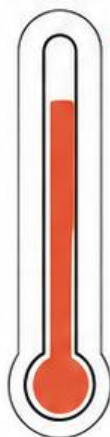
3

## SYGNAŁY PRZECIĄŻENIA W POBUDZENIU



- szybki oddech
- drżenie
- gorąco
- gonić myśli
- napięcie mięśni
- trudność ze słuchaniem
- silna potrzeba przerwania lub ucieczki

ZA DUŻO



PRZERWA

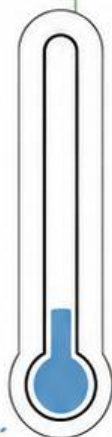
4

## SYGNAŁY PRZECIĄŻENIA W WYŁĄCZENIU



- senność
- spadek kontaktu wzrokowego
- brak słów
- odpowiedzi „nie wiem”
- zamglone myślenie
- poczucie oddalenia od ciała

ZA MAŁO



5



## ZASTOSOWANIE KLINICZNE

Gdy pojawia się przeciążenie, należy zmniejszyć intensywność. Można wrócić do stóp, otoczenia, dźwięków, podparcia, prostego ruchu albo przerwy.

6



## ZDANIE TERAPEUTY

„Wygląda, jakby to było teraz za dużo. Nie musimy iść dalej. Wróćmy do czegoś prostszego.”



# Zasoby somatyczne

1



## KONCEPCJA

Zasób somatyczny to coś, co ciało może odczuć jako wspierające, stabilizujące lub bezpieczne. Zasoby pomagają pracować z trudnymi emocjami i odczuciami bez przeciążenia.

2



## TREŚĆ PROSTYM JĘZYKIEM

Zasób somatyczny to nie tylko pozytywna myśl. To doświadczenie, które ciało może choć trochę poczuć jako pomocne. Może to być ciężar stóp, ciepło dłoni, oparcie pleców, spokojny przedmiot, oddech, przestrzeń, ruch, głos terapeuty albo wspomnienie miejsca, które daje ulgę.

3



## PRZYKŁADY ZASOBÓW

- stopy na podłodze
- krzesło pod ciałem
- dłoń na sercu
- ciepły kubek
- koc
- spokojny kolor w pokoju
- roślina
- bezpieczna osoba
- możliwość przerwy
- mały ruch, który daje ulgę

4



## ZASTOSOWANIE KLINICZNE

Zasób warto znaleźć przed wejściem w trudny temat. Można zapytać: „Co w ciele albo otoczeniu daje choć 1% więcej oparcia?”.

5



## PRZYKŁAD

Pacjent chce opowiedzieć o trudnym wspomnieniu. Najpierw terapeuta pomaga mu zauważyć stopy i krzesło. To tworzy punkt powrotu.

6



## MINIWNIÓSEK

Zasób nie musi być wielki. Wystarczy, że jest dostępny dla ciała teraz.



# Uziemienie przez ciało

1

## KONCEPCJA



Uziemienie przez ciało pomaga wrócić do teraźniejszości poprzez kontakt z podłożem, ciężarem, dotykiem i prostymi odczuciami. Jest szczególnie przydatne przy lęku, rozproszeniu, odcięciu i przeciążeniu.

2

## TREŚĆ PROSTYM JĘZYKIEM



Uziemienie oznacza skierowanie uwagi do czegoś konkretnego, stabilnego i obecnego teraz. Ciało może uziemiać się przez stopy na podłodze, ciężar bioder na krześle, dłonie na udach, plecy oparte o ścianę albo dotyk stabilnego przedmiotu.

3

## PROSTA PRAKTYKA



1. Postaw stopy na podłodze.
2. Zauważ kontakt podeszwy z podłożem.
3. Delikatnie dociśnij stopy przez 3 sekundy.
4. Puść nacisk.
5. Zauważ ciężar ciała.
6. Weź jeden spokojny wydech.
7. Powiedz: „Jestem tutaj”.

4

## ZASTOSOWANIE KLINICZNE



Uziemienie może być pierwszą interwencją przed głębszą pracą z emocjami. Pomaga pacjentowi pozostać w kontakcie z teraźniejszością.

5

## PRZYKŁAD



Pacjent zaczyna odpływać podczas rozmowy. Terapeuta mówi: „Zatrzymajmy się. Sprawdź, czy możesz poczuć stopy na podłodze”.



kontakt — ciężar — teraz



# Orientacja i kontakt z otoczeniem

1

## KONCEPCJA



Orientacja w otoczeniu pomaga układowi nerwowemu zauważyć aktualne miejsce, czas i przestrzeń. W terapii somatycznej jest to podstawowa praktyka wspierająca bezpieczeństwo, szczególnie po kontakcie z trudną emocją lub wspomnieniem.

2

## TREŚĆ PROSTYM JĘZYKIEM



Orientacja oznacza powolne rozglądanie się i zauważanie tego, co jest wokół: ścian, drzwi, okna, światła, przedmiotów, kolorów, odległości i możliwości ruchu. Dzięki temu ciało może sprawdzić: „Jestem tutaj, teraz”.

3

## PROSTA PRAKTYKA



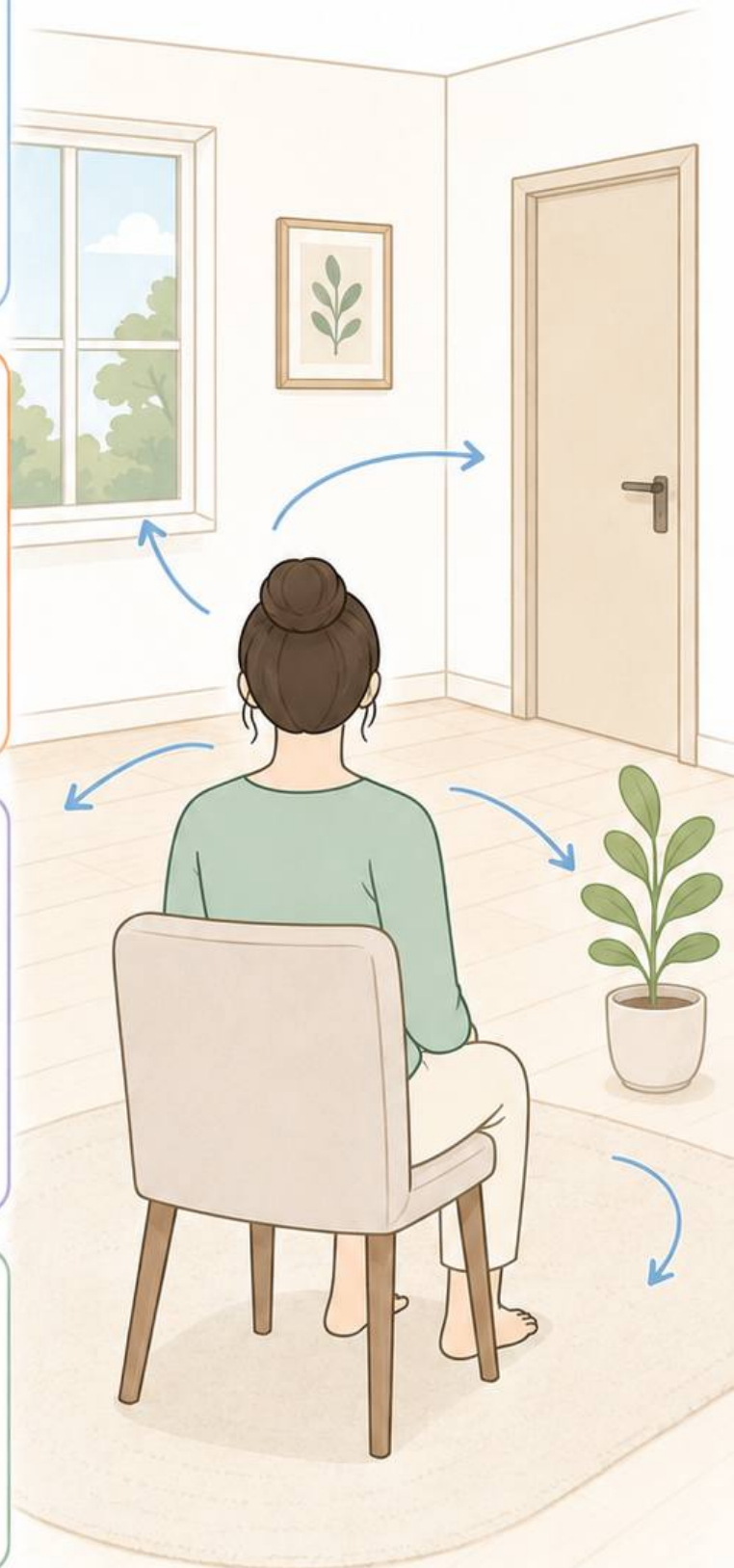
- 1 Otwórz oczy, jeśli to możliwe i bezpieczne.
- 2 Rozejrzyj się powoli po pomieszczeniu.
- 3 Nazwij trzy neutralne przedmioty.
- 4 Zauważ, gdzie są drzwi lub wyjście.
- 5 Znajdź jeden kolor, który jest łagodny dla oczu.
- 6 Zauważ stopy albo krzesło.
- 7 Powiedz: „To jest aktualne miejsce”.

4

## ZASTOSOWANIE KLINICZNE



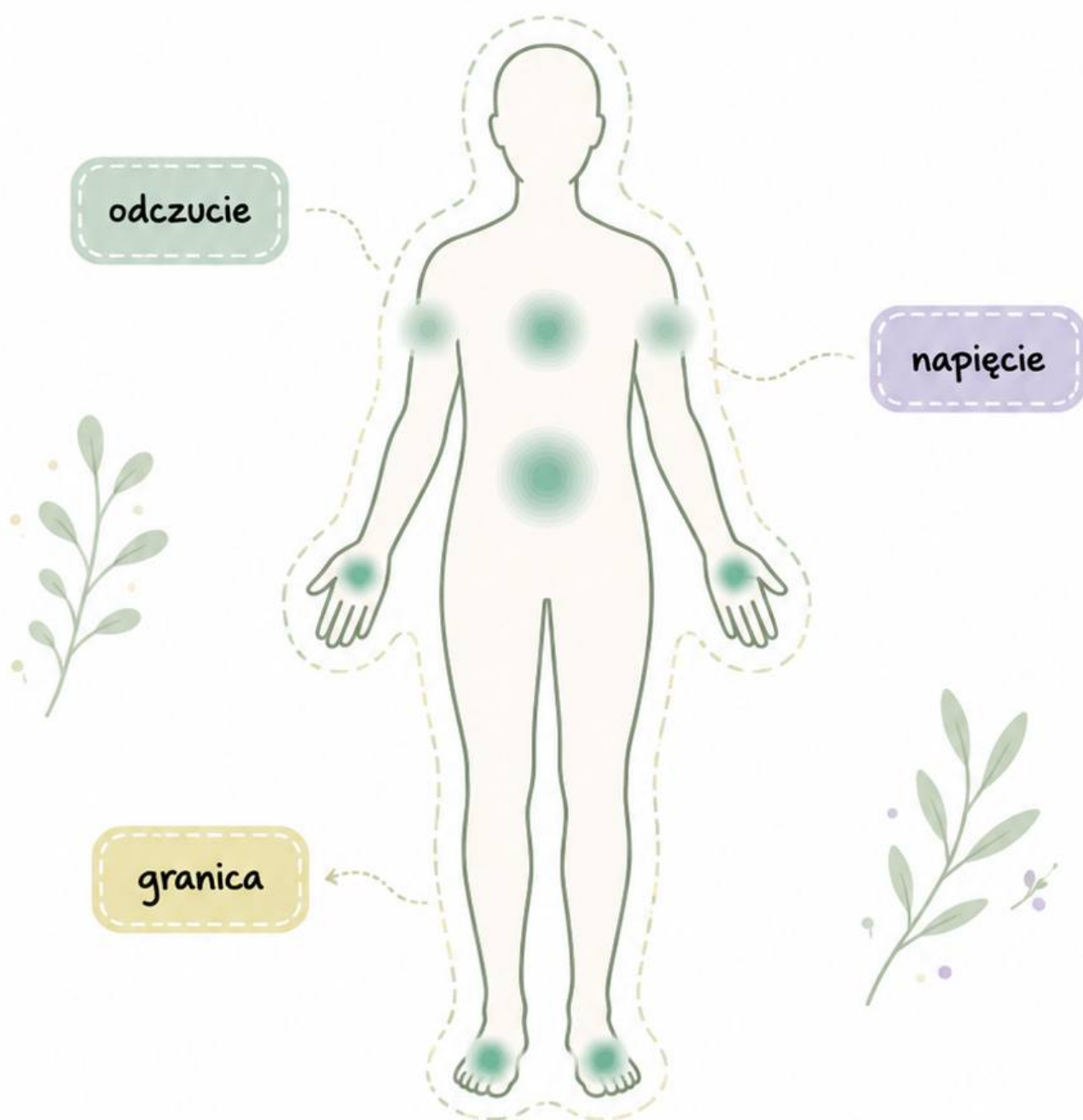
Orientacja jest szczególnie pomocna przy dysocjacji, lęku, zamrożeniu, pracy z traumą i intensywnych emocjach. Pomaga wrócić z przeszłości, wyobrażeń lub silnych odczuć do teraźniejszości.



# Moduł 03

## Odczucia, napięcie i granice

Ciało mówi przez odczucia. Gdy uczymy się ich słuchać bez presji, zyskujemy więcej informacji, wyboru i bezpieczeństwa.



# Jak nazywać odczucia w ciele?

1

## KONCEPCJA



Nazywanie odczuć w ciele pomaga rozwijać świadomość somatyczną i odróżniać konkretne sygnały od ogólnego poczucia „źle mi” albo „jestem spięta”. Proste słowa zwiększają kontakt z doświadczeniem bez przeciążania.

2

## TREŚĆ PROSTYM JĘZYKIEM



Odczucie w ciele to coś, co można zauważyć fizycznie: ciepło, zimno, ucisk, mrowienie, ciężar, lekkość, napięcie, pulsowanie, drżenie, pustka, ruch, bezruch, rozszerzanie, kurczenie, ścisk, miękkość albo twardość.

3

## JAK POMAGA NAZYWANIE



Kiedy osoba potrafi nazwać odczucie, łatwiej jej je obserwować, zamiast natychmiast się go bać. Nazwa daje doświadczeniu granice. Zamiast „coś jest nie tak”, można powiedzieć: „Czuję ucisk w klatce piersiowej”.

4

## PROSTA PRAKTYKA



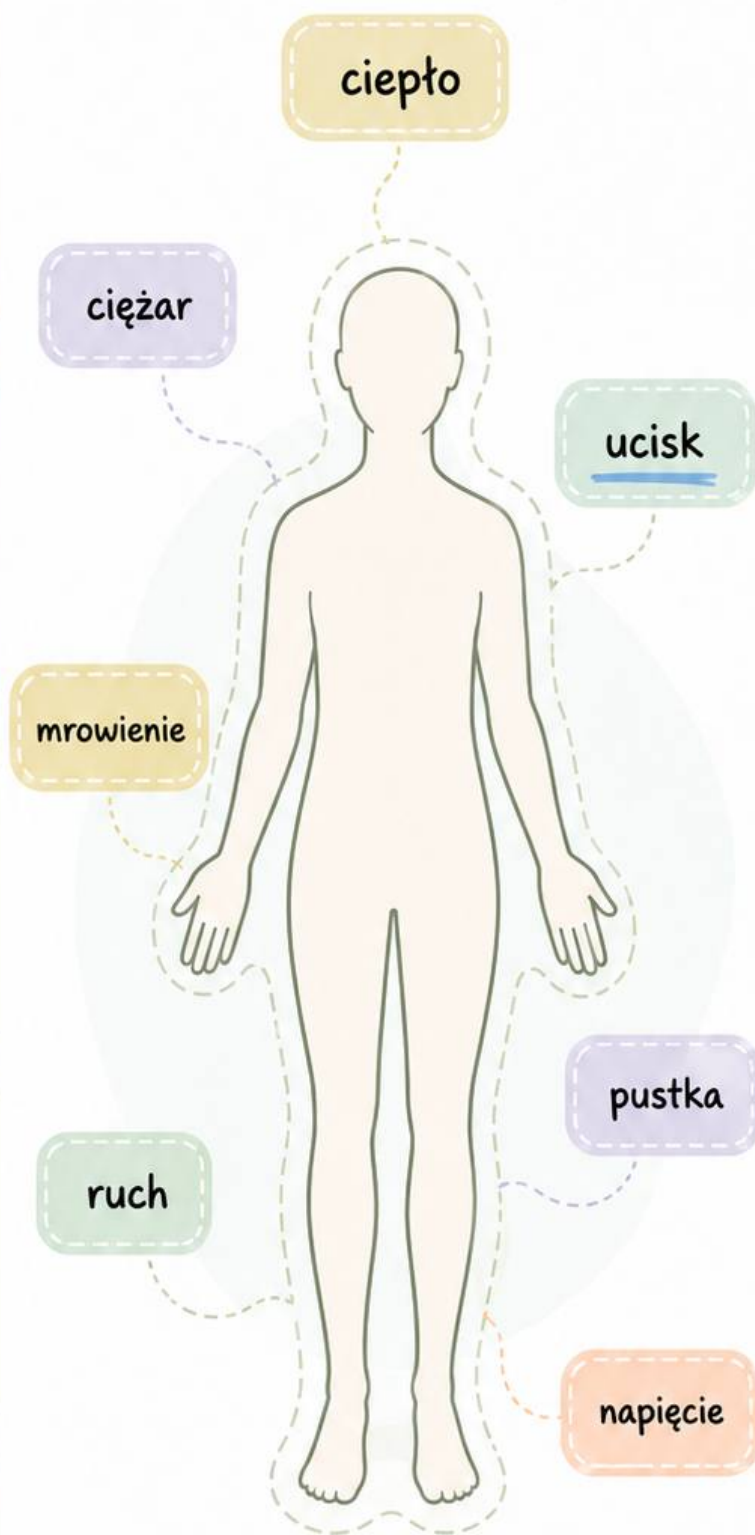
- 1 Zatrzymaj się na kilka sekund.
- 2 Wybierz jeden obszar ciała.
- 3 Zapytaj: „Co tam czuję?”.
- 4 Użyj prostych słów.
- 5 Nie szukaj idealnej odpowiedzi.
- 6 Jeśli nic nie czujesz, nazwij to: „brak wyraźnego odczucia”.
- 7 Zakończ kontaktem ze stopami.

5

## ZASTOSOWANIE KLINICZNE



Terapeuta może podać pacjentowi listę słów somatycznych, aby ułatwić wybór. To zmniejsza presję i pomaga osobom, które mają trudność z kontaktem z ciałem.



# Mapa napięcia

1

## KONCEPCJA



Mapa napięcia pomaga zobaczyć, gdzie ciało przechowuje lub pokazuje napięcie. Nie służy do oceniania ciała, ale do łagodnego poznawania miejsc, które potrzebują uwagi, podparcia, ruchu albo odpoczynku.

2

## TREŚĆ PROSTYM JĘZYKIEM



Mapa napięcia to proste zaznaczenie miejsc w ciele, które są spięte, twarde, ściśnięte, przeciążone, zmęczone albo czujne. Taka mapa może pokazać wzorce: na przykład napięcie w szczęcie przy złości, w brzuchu przy lęku albo w ramionach przy presji.

3

## JAK STWORZYĆ MAPĘ



- 1 Narysuj prosty kontur ciała.
- 2 Zaznacz miejsca napięcia kropkami lub liniami.
- 3 Nie analizuj od razu przyczyny.
- 4 Zapytaj: „Jak silne jest napięcie od 0 do 10?”.
- 5 Zapytaj: „Czy to miejsce potrzebuje ruchu, oddechu, dotyku, przestrzeni czy odpoczynku?”.
- 6 Wybierz jeden mały krok.
- 7 Po kroku sprawdź, czy mapa się zmieniła.

4

## ZASTOSOWANIE KLINICZNE



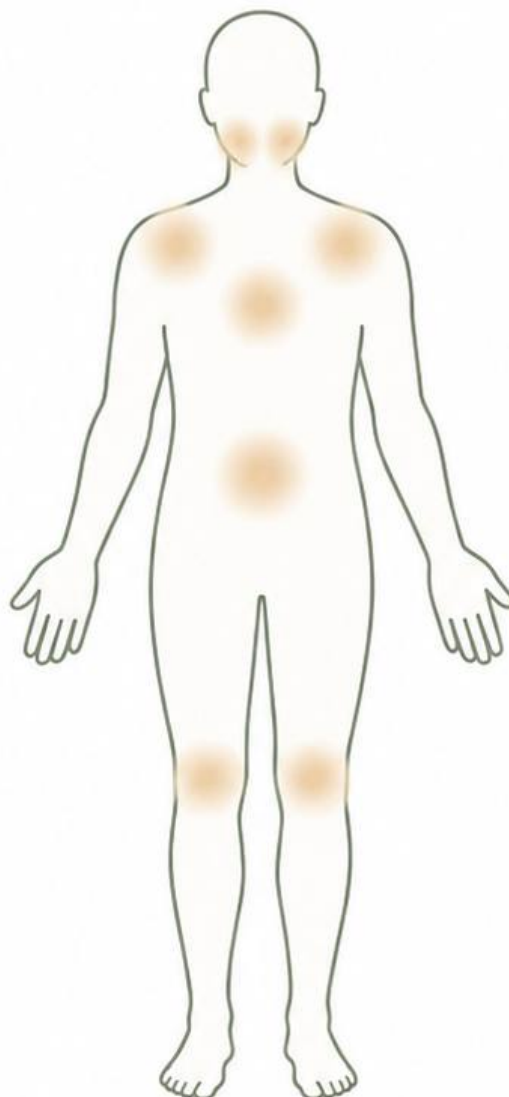
Mapa napięcia może być używana na początku i na końcu sesji. Pokazuje, czy praca zmienia kontakt z ciałem i gdzie pacjent potrzebuje większego wsparcia.

5

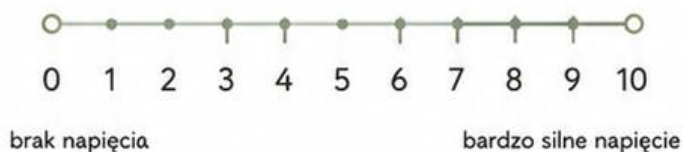
## PRZYKŁAD



Pacjent zaznacza napięcie w ramionach na poziomie 8. Po ćwiczeniu z wydechem i oparciem pleców napięcie spada do 6. To realna zmiana somatyczna.



Jak silne jest napięcie?



Czego potrzebuje to miejsce?



ruch



oddech



dotyk

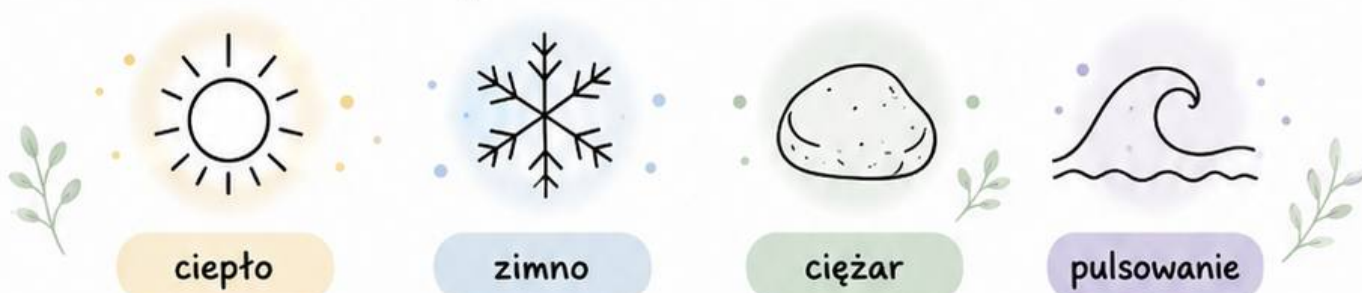


przestrzeń



odpoczynek

# Ciepło, zimno, ciężar i pulsowanie



1

## KONCEPCJA

Ciepło, zimno, ciężar i pulsowanie to częste odczucia somatyczne. Mogą informować o pobudzeniu, wyłączeniu, rozluźnieniu, zmęczeniu, emocji albo powrocie czucia. Ważne jest, aby zauważać je bez natychmiastowej interpretacji.



2

## TREŚĆ PROSTYM JĘZYKIEM

Odczucia somatyczne są jak sygnały z ciała. Ciepło może pojawiać się przy emocji, rozluźnieniu lub pobudzeniu. Zimno może pojawiać się przy wyłączeniu, lęku lub spadku energii. Ciężar może oznaczać zmęczenie, smutek, podparcie albo zamrożenie. Pulsowanie może być sygnałem życia, energii, napięcia albo powrotu kontaktu.



3

## JAK PRACOWAĆ Z ODCZUCIAMI

- 1 Nazwij odczucie.
- 2 Zauważ jego miejsce.
- 3 Sprawdź jego intensywność.
- 4 Zapytaj, czy się zmienia.
- 5 Nie zakładaj od razu, co oznacza.
- 6 Sprawdź, czy jest do zniesienia.
- 7 Wróć do podparcia, jeśli robi się zbyt intensywnie.



4

## ZASTOSOWANIE KLINICZNE

Terapeuta może powiedzieć: „Zauważmy to odczucie przez kilka sekund, a potem wróćmy do stóp”. Taka praca pomaga utrzymać kontakt z oknem tolerancji.



5

## PRZYKŁAD

Pacjent czuje ciepło w dłoniach po nazwaniu emocji. Nie trzeba od razu analizować. Można zapytać: „Czy to ciepło jest przyjemne, neutralne czy zbyt intensywne?”.

# Granice ciała

1

## KONCEPCJA



Granice ciała pomagają osobie poczuć, gdzie się zaczyna i kończy. W terapii somatycznej praca z granicami może wspierać poczucie bezpieczeństwa, sprawczości, prawa do odmowy i kontaktu z własnym „tak” oraz „nie”.

2

## TREŚĆ PROSTYM JĘZYKIEM



Granice ciała to odczucie własnego konturu, przestrzeni i prawa do decydowania o zbliżeniu, oddaleniu, dotyku, tempie i kontakcie. Granice nie są murem. Są informacją: „to jest moje ciało, moja przestrzeń i mój wybór”.

3

## SYGNAŁY GRANIC



- Ciało chce się odsunąć.
- Ciało chce się zbliżyć.
- Pojawia się napięcie przy presji.
- Pojawia się ulga przy dystansie.
- Dłonie chcą zatrzymać ruch.
- Klatka piersiowa się zamyka.
- Stopy chcą się cofnąć.
- Pojawia się jasne „tak”, „nie” albo „nie wiem”.

4

## ZASTOSOWANIE KLINICZNE



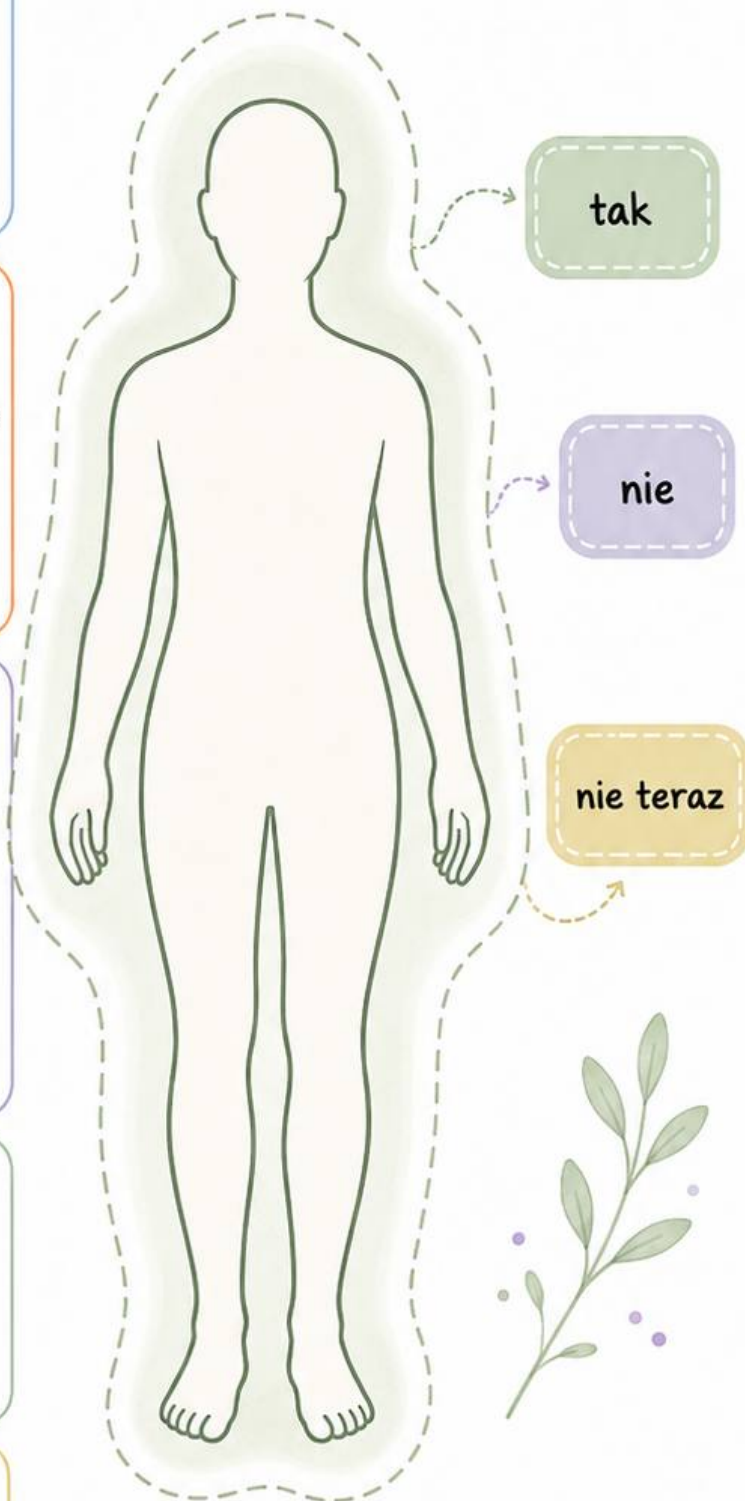
Terapeuta nie powinien zakładać, że kontakt, bliskość lub zamknięcie oczu są zawsze bezpieczne. Warto pytać: „Jaki dystans jest teraz dobry?” albo „Czy ciało chce więcej przestrzeni?”.

5

## PRAKTYKA



Powoli zaznaczyć kontur ciała wzrokiem lub dłońmi bez dotykania, jeśli dotyk nie jest dostępny. Powiedz: „To jest moja przestrzeń”.



# Kontakt z podparciem

1

## KONCEPCJA



Podparcie pomaga ciału poczuć stabilność. Może pochodzić z podłogi, krzesła, ściany, łóżka, dłoni, koca, poduszki albo ciężaru własnego ciała. W pracy somatycznej kontakt z podparciem często jest jednym z najbezpieczniejszych punktów startu.

2

## TREŚĆ PROSTYM JĘZYKIEM



Podparcie to wszystko, co fizycznie pomaga ciału nie musieć utrzymywać się samo. Kiedy ciało czuje podparcie, układ nerwowy może dostać sygnał: „coś mnie trzyma”, „nie muszę być całkowicie w napięciu”.

3

## GDZIE SZUKAĆ PODPARCIA



- Stopy na podłodze.
- Plecy na oparciu krzesła.
- Biodra na siedzisku.
- Dłonie na udach.
- Głowa na poduszce.
- Bok ciała przy ścianie.
- Ciężar koca.
- Przedmiot trzymany w dłoni.

4

## ZASTOSOWANIE KLINICZNE



Kontakt z podparciem warto stosować przed pracą z trudnymi emocjami, po aktywacji, przy dysocjacji, przy lęku i na zakończenie sesji.

5

## PROSTA PRAKTYKA



- 1 Zauważ jedno miejsce podparcia.
- 2 Pozwól ciału oprzeć się o 1% bardziej.
- 3 Nie rozluźniaj się na siłę.
- 4 Sprawdź, czy ciało czuje choć odrobinę stabilności.



# Praca z bólem bez forsowania

1

## KONCEPCJA



W terapii somatycznej ból wymaga szczególnej ostrożności. Nie należy go ignorować, wywoływać ani interpretować zbyt szybko. Praca z bólem powinna być łagodna, bezpieczna i prowadzona z poszanowaniem granic oraz potrzeby oceny medycznej.

2

## TREŚĆ PROSTYM JĘZYKIEM



Ból to sygnał, że ciało wymaga uwagi. Może mieć wiele przyczyn: napięciowych, emocjonalnych, przeciążeniowych, neurologicznych, medycznych lub związanych ze stresem. Nie wolno automatycznie zakładać, że każdy ból jest „emocją w ciele”.

3

## ZASADY BEZPIECZEŃSTWA



- Nie zwiększaj bólu celowo.
- Nie każ pacjentowi „wchodzić głębiej” w ból.
- Sprawdzaj intensywność od 0 do 10.
- Szukaj obszaru neutralnego obok bólu.
- Używaj podparcia i orientacji.
- Zachęcaj do konsultacji medycznej, jeśli ból jest silny, nagły, nietypowy lub przewlekły.
- Szanuj przerwanie ćwiczenia.

4

## ZASTOSOWANIE KLINICZNE



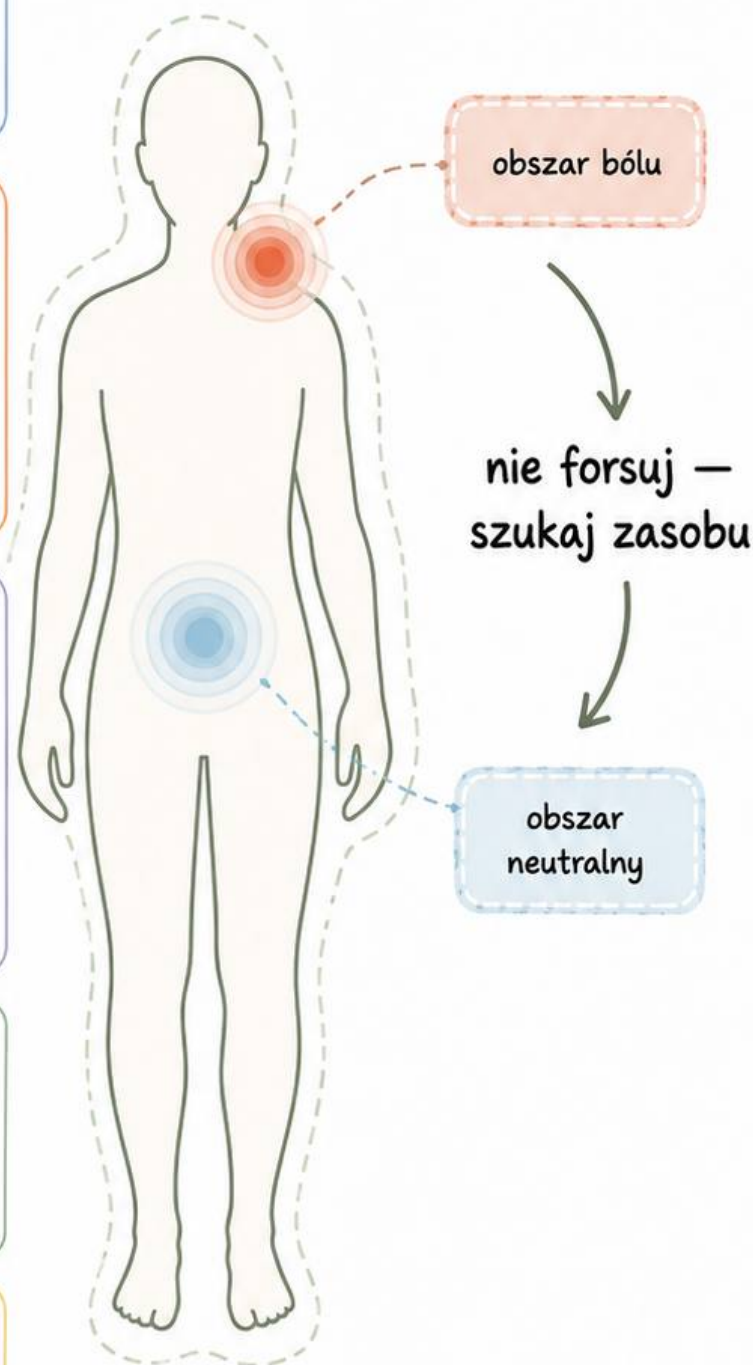
Zamiast skupiać całą uwagę na bólu, można zapytać: „Czy jest w ciele miejsce, które jest choć trochę neutralne?” albo „Co pomogłoby temu obszarowi nie musieć pracować tak mocno?”.

5

## PRZYKŁAD



Pacjent czuje napięciowy ból karku. Praca może zacząć się od podparcia pleców, rozluźnienia szczęki i zauważenia oddechu, a nie od naciskania na bolesne miejsce.



# Jak słuchać sygnałów ciała?

1

## KONCEPCJA



Słuchanie sygnałów ciała oznacza rozwijanie łagodnej ciekawości wobec tego, co ciało pokazuje, bez natychmiastowego oceniania, naprawiania lub wymuszania zmiany.

2

## TREŚĆ PROSTYM JĘZYKIEM



Słuchać ciała to zauważać odczucia, impulsy, napięcia, granice i potrzeby. Nie oznacza to, że każdemu odczuciu trzeba natychmiast wierzyć dosłownie albo za nim podążać. Oznacza sprawdzanie: „Co ciało komunikuje i czego może potrzebować?”.

3

## TRZY KROKI SŁUCHANIA



- 1 **Zauważ:** Co czuję?
- 2 **Nazwij:** Jak mogę to opisać prostym słowem?
- 3 **Odpowiedz:** Czy ciało potrzebuje ruchu, przerwy, oddechu, granicy, podparcia, wody, dystansu albo kontaktu?

4

## CZEGO UNIKAĆ



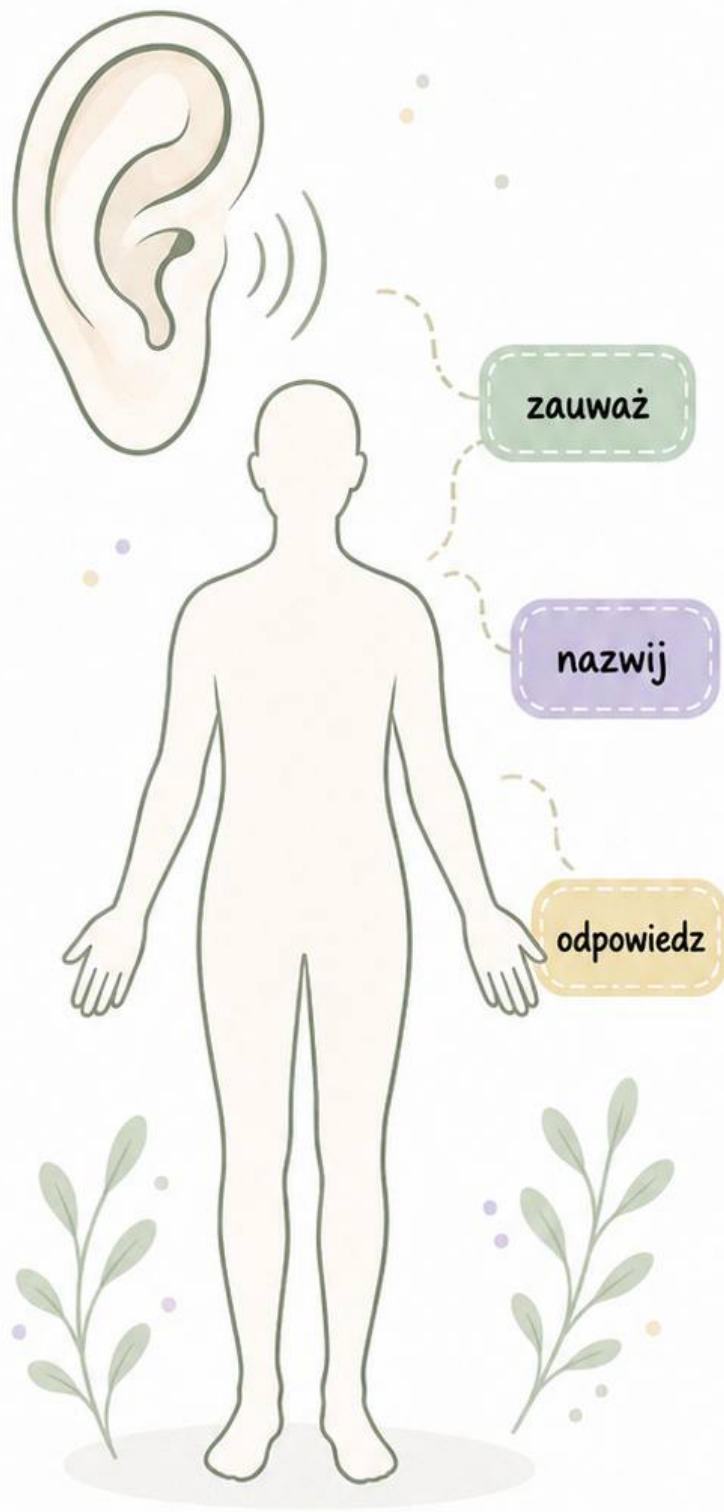
- Szybkich wniosków.
- Interpretowania każdego odczucia jako traumy.
- Bagatelizowania sygnałów.
- Zmuszania ciała do rozluźnienia.
- Porównywania doświadczeń pacjentów.

5

## ZASTOSOWANIE KLINICZNE



Pytanie „Czego ciało potrzebuje?” powinno być zaproszeniem, nie testem. Odpowiedź „nie wiem” jest w pełni dopuszczalna i może oznaczać potrzebę prostszego kroku.



# Moduł 04

## Praktyki somatyczne podstawowe

Praktyka somatyczna nie musi być intensywna.

Często najważniejszy jest najmniejszy ruch,  
najprostszy oddech i najbezpieczniejszy punkt kontaktu.



stopy na podłodze



dłoń



fala oddechu



oko



krzesło



mały ruch dłoni

# Praktyka: stopy na podłodze

1

## KONCEPCJA



Kontakt stóp z podłogą jest jedną z najprostszych praktyk somatycznych. Pomaga wrócić do teraźniejszości, poczuć podparcie i skierować uwagę z myśli do ciała.

2

## CEL PRAKTYKI



Rozwijać uziemienie, poczucie stabilności i kontakt z aktualnym miejscem.

3

## KIEDY STOSOWAĆ



Przy lęku, rozproszeniu, napięciu, odcięciu, przed trudną rozmową, po intensywnej emocji albo na początku sesji.

4

## INSTRUKCJA



- 1 Usiądź albo stań tak, aby stopy dotykały podłogi.
- 2 Zauważ pięty, palce i środek stóp.
- 3 Delikatnie dociśnij stopy do podłogi.
- 4 Utrzymaj nacisk przez 3 sekundy.
- 5 Puść nacisk.
- 6 Zauważ różnicę.
- 7 Powiedz: „Czuję podłogę podę mną”.

5

## WAŻNA UWAGA



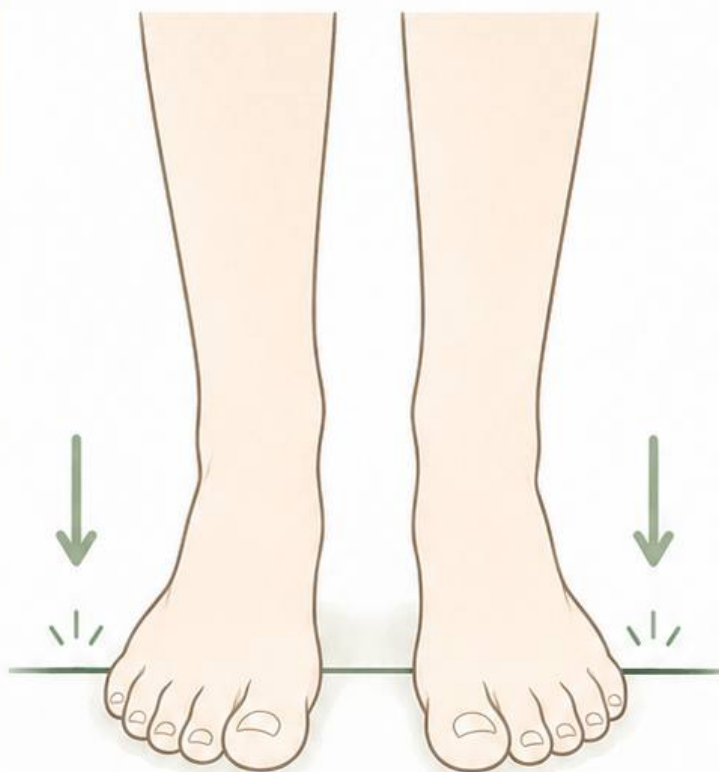
Nie trzeba czuć dużo. Wystarczy zauważyć jeden mały punkt kontaktu.

6

## PYTANIE TERAPEUTYCZNE



Czy stopy mogą być teraz najprostszym punktem powrotu?



# Praktyka: skanowanie ciała bez presji

1

## KONCEPCJA



Skanowanie ciała bez presji pomaga zauważyć odczucia somatyczne w sposób łagodny i bezpieczny. Celem nie jest znalezienie wszystkiego ani wymuszenie kontaktu z trudnymi miejscami, lecz rozwijanie ciekawości wobec ciała.

2

## CEL PRAKTYKI



Zwiększyć świadomość ciała bez przeciążania układu nerwowego.

3

## KIEDY STOSOWAĆ



Na początku sesji, w pracy własnej, przy rozproszeniu, po emocji, przed snem, po stresie albo wtedy, gdy pacjent chce lepiej rozumieć sygnały ciała.

4

## INSTRUKCJA



- 1 Usiądź lub połóż się w pozycji, która daje choć trochę podparcia.
- 2 Nie musisz zamykać oczu.
- 3 Zaczynaj od neutralnego miejsca, na przykład stóp, dłoni albo kontaktu z krzesłem.
- 4 Zauważ jeden obszar ciała przez kilka sekund.
- 5 Nazwij odczucie prostym słowem: ciepło, napięcie, ciężar, pustka, ruch, spokój albo brak wyraźnego odczucia.
- 6 Przejdź dalej tylko wtedy, gdy ciało ma na to zgodę.
- 7 Zakończ powrotem do podłogi, pokoju lub oddechu.

5

## WAŻNA UWAGA



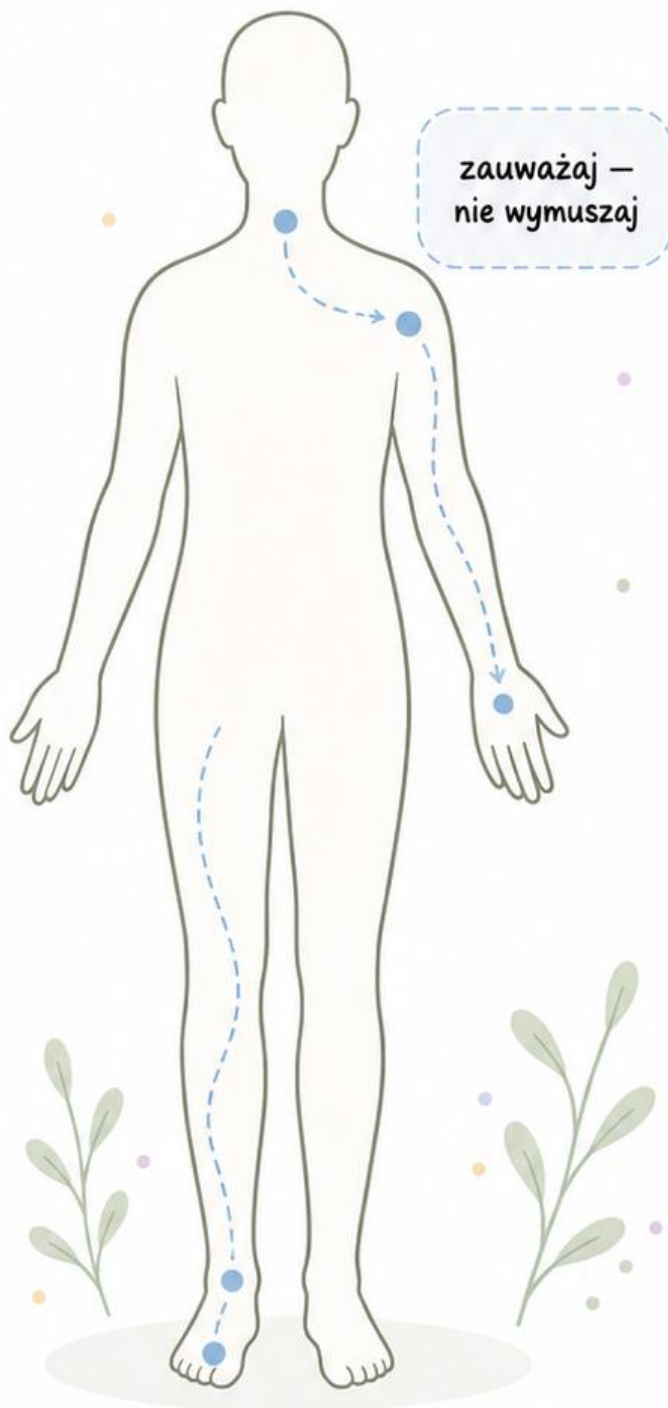
Skanowanie ciała nie powinno być prowadzone jak test. Odpowiedź „nic nie czuję” jest ważną informacją, a nie błędem.

6

## PYTANIE TERAPEUTYCZNE



Który obszar ciała jest dziś najbezpieczniejszy do zauważenia?



# Praktyka: długi wydech

1

## KONCEPCJA



Długi wydech jest prostą praktyką regulacyjną, która może pomóc ciału przejść z napięcia lub alarmu do większej stabilności. Nie chodzi o kontrolowanie oddechu, ale o łagodne wydłużenie wypuszczania powietrza.

2

## CEL PRAKTYKI



Wspierać regulację układu nerwowego przez spokojniejszy rytm oddychania.

3

## KIEDY STOSOWAĆ



Przy lęku, napięciu, przyspieszonym oddechu, stresie, złości, przed trudną rozmową, po konflikcie albo w chwili pobudzenia.

4

## INSTRUKCJA



- 1 Usiądź lub stań stabilnie.
- 2 Nie zmuszaj się do głębokiego wdechu.
- 3 Weź naturalny wdech.
- 4 Wpuść powietrze trochę wolniej niż zwykle.
- 5 Możesz wyobrazić sobie, że wydech opada do podłogi.
- 6 Powtórz 3 razy.
- 7 Sprawdź, czy ciało czuje choć minimalną zmianę.

5

## WAŻNA UWAGA



U niektórych osób skupienie na oddechu może zwiększać lęk. Wtedy należy wrócić do stóp, wzroku, przedmiotów albo kontaktu z podparciem.

6

## PYTANIE TERAPEUTYCZNE



Czy jeden odrobinę dłuższy wydech jest teraz dostępny?



naturalny wdech → wolniejszy wydech

# Praktyka: mikro-ruch



1

## KONCEPCJA

Mikro-ruch to bardzo mały, świadomy ruch, który pomaga odzyskać kontakt z ciałem, energią i wyborem. Może być szczególnie pomocny przy zamrożeniu, odcięciu lub napięciu.



2

## CEL PRAKTYKI

Wspierać łagodną aktywizację bez przeciążania układu nerwowego.



3

## KIEDY STOSOWAĆ

Przy zamrożeniu, odcięciu, spadku energii, poczuciu bezruchu, napięciu, po długim siedzeniu, po trudnej emocji albo wtedy, gdy większy ruch wydaje się zbyt intensywny.



4

## INSTRUKCJA

- 1 Wybierz jedną część ciała: palce dłoni, palce stóp, nadgarstek, szyję, bark albo oczy.
- 2 Wykonaj bardzo mały ruch.
- 3 Ruch może być tak mały, że prawie niewidoczny.
- 4 Zatrzymaj się po jednym powtórzeniu.
- 5 Zauważ, co dzieje się w ciele.
- 6 Jeśli to bezpieczne, powtórz 3 razy.
- 7 Zakończ kontaktem ze stopami lub podparciem.



5

## WAŻNA UWAGA

To nie ma być ćwiczenie sportowe. Ma pomóc ciału poczuć: „mogę wykonać mały wybór”.



6

## PYTANIE TERAPEUTYCZNE

Jaki najmniejszy ruch jest teraz możliwy i bezpieczny?



# Praktyka: docisk dłoni

1

## KONCEPCJA



Docisk dłoni pomaga poczuć granice, kontakt i stabilność. To prosta praktyka somatyczna, która może być wykonana dyskretnie w gabinecie, w domu lub w miejscu publicznym.

2

## CEL PRAKTYKI



Wspierać kontakt z ciałem przez nacisk, dotyk i poczucie granic.

3

## KIEDY STOSOWAĆ



Przy lęku, rozproszeniu, napięciu, odcięciu, poczuciu braku granic, przed rozmową, po konflikcie albo wtedy, gdy potrzebna jest szybka i dyskretna technika.

4

## INSTRUKCJA



- 1 Połóż dłonie na udach, stole albo jedna na drugiej.
- 2 Delikatnie dociśnij dłonie.
- 3 Utrzymaj nacisk przez 3 sekundy.
- 4 Puść nacisk.
- 5 Zauważ różnicę między napięciem a puszczeniem.
- 6 Powtórz 5 razy.
- 7 Powiedz: „Czuję moje dłonie. Mam kontakt”.

5

## WAŻNA UWAGA



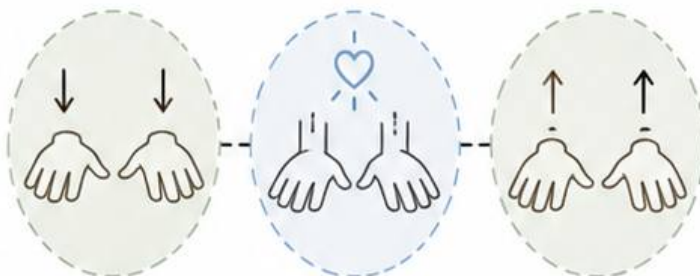
Docisk powinien być łagodny i kontrolowany. Nie chodzi o siłę, ale o wyraźny sygnał kontaktu.

6

## PYTANIE TERAPEUTYCZNE



Czy dłonie mogą stać się punktem stabilności na kilka sekund?



dociśnij — poczuj — puść

# Praktyka: powolne rozglądanie się

1

## KONCEPCJA



Powolne rozglądanie się pomaga układowi nerwowemu sprawdzić aktualne otoczenie. Jest to praktyka orientacji, która może wspierać powrót do teraźniejszości po lęku, odcięciu, zamrożeniu lub kontakcie z trudną treścią.

2

## CEL PRAKTYKI



Wspierać orientację w przestrzeni i pomóc ciału zauważyć aktualne miejsce.

3

## KIEDY STOSOWAĆ



Przy lęku, dysocjacji, odcięciu, panice, po rozmowie o trudnym doświadczeniu, przed zakończeniem sesji albo wtedy, gdy osoba czuje się „nieobecna”.

4

## INSTRUKCJA



- 1 Otwórz oczy, jeśli to możliwe i bezpieczne.
- 2 Powoli obróć głowę w jedną stronę.
- 3 Zauważ jeden przedmiot.
- 4 Wróć wzrokiem do środka.
- 5 Powoli obróć głowę w drugą stronę.
- 6 Nazwij jeden neutralny albo przyjemny szczegół.
- 7 Powiedz: „Widzę, gdzie jestem teraz”.

5

## WAŻNA UWAGA



Ruch głowy powinien być powolny i komfortowy. Jeśli obracanie głowy jest trudne, można poruszać tylko oczami.

6

## PYTANIE TERAPEUTYCZNE



Co twoje oczy mogą zauważyć w tym miejscu, gdy nie muszą się spieszyć?



# Praktyka: od napięcia do rozluźnienia

1

## KONCEPCJA



Ta praktyka pomaga zauważyć różnicę między napięciem a rozluźnieniem. Nie chodzi o całkowite usunięcie napięcia, lecz o rozwijanie zdolności rozpoznawania, kiedy ciało zaciska się, a kiedy może odrobinę puścić.

2

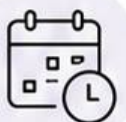
## CEL PRAKTYKI



Zwiększyć świadomość napięcia i możliwość łagodnego puszczenia nadmiaru napięcia.

3

## KIEDY STOSOWAĆ



Przy napiętych ramionach, zaciśniętej szczękę, stresie, lęku, złości, poczuciu kontroli, po pracy przy komputerze albo jako krótkie ćwiczenie regulacyjne.

4

## INSTRUKCJA



- 1 Wybierz jedną małą część ciała: dłonie, ramiona, stopy albo szczękę.
- 2 Napnij ją bardzo delikatnie przez 2 sekundy.
- 3 Nie używaj maksymalnej siły.
- 4 Puść napięcie.
- 5 Zauważ różnicę.
- 6 Powtórz 3 razy.
- 7 Zakończ pytaniem: „Czy jest o 1% więcej przestrzeni?”.

5

## WAŻNA UWAGA



Jeśli napinanie zwiększa lęk, ból lub przeciążenie, należy przerwać i wrócić do podparcia albo orientacji w przestrzeni.

6

## PYTANIE TERAPEUTYCZNE



Gdzie ciało może puścić napięcie tylko odrobinę, bez przymusu?

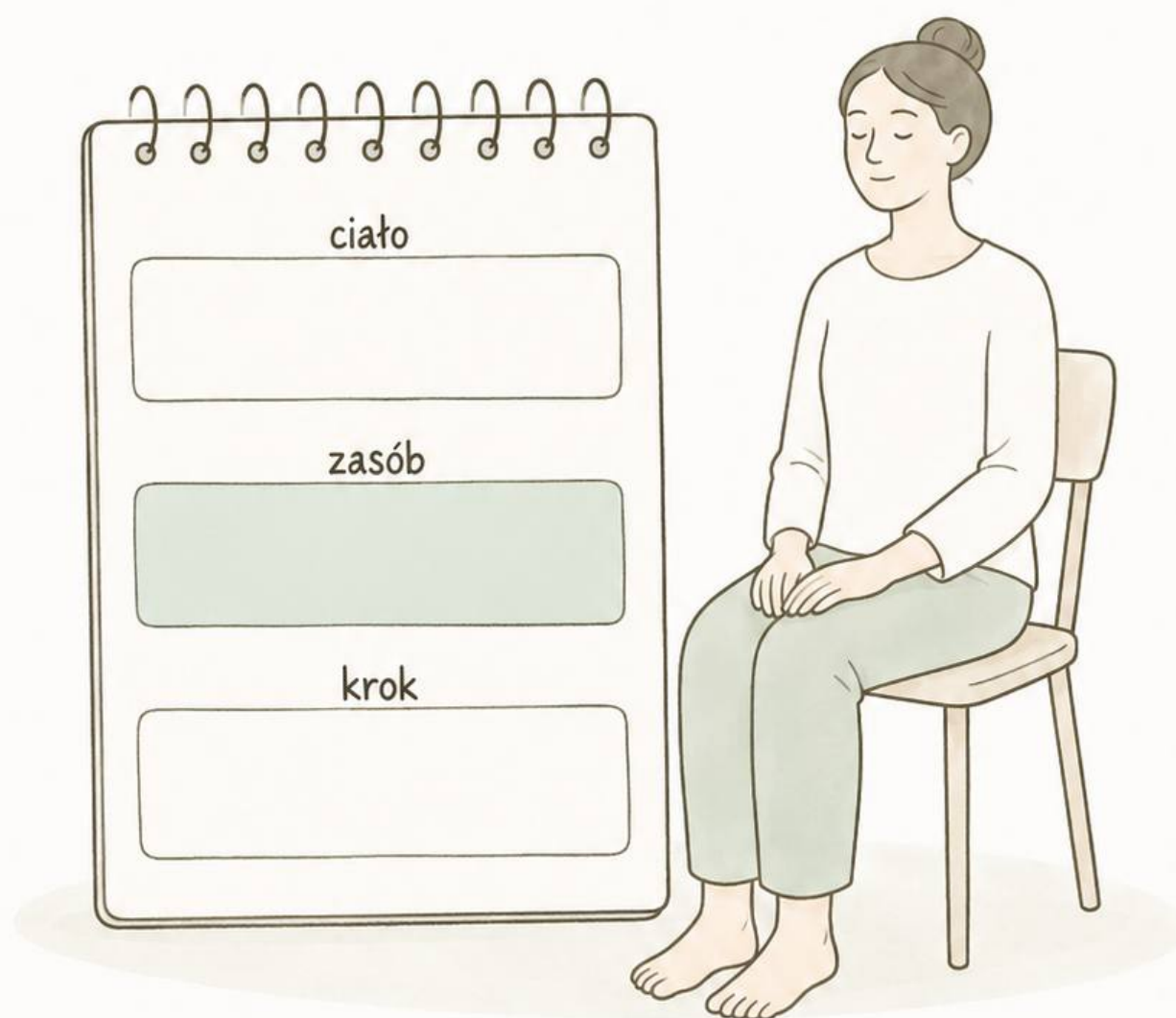


napięcie → puszczenie

# Moduł 05

## Terapia somatyczna w pracy klinicznej

Ciało w sesji nie musi być analizowane.  
Może być słuchane, wspierane i prowadzone  
w tempie, które nie przekracza granic.



# Jak wprowadzać ciało do sesji?

1

## KONCEPCJA



Wprowadzanie ciała do sesji powinno być stopniowe, dobrowolne i dostosowane do pacjenta. Nie każda osoba jest od razu gotowa na bezpośredni kontakt z odczuciami, dlatego warto zaczynać od prostych, neutralnych punktów.

2

## TREŚĆ PROSTYM JĘZYKIEM



Wprowadzanie ciała do sesji oznacza dodawanie pytań i praktyk, które pomagają pacjentowi zauważyć oddech, stopy, napięcie, podparcie, granice, energię albo impuls ruchu. Nie chodzi o zastąpienie rozmowy, lecz o poszerzenie jej o doświadczenie ciała.

3

## ZASADY BEZPIECZNEGO WPROWADZANIA



- Wyjaśnij cel.
- Zapytaj o zgodę.
- Daj opcje.
- Zaczynaj od neutralnego obszaru.
- Nie wymagaj zamykania oczu.
- Używaj krótkich praktyk.
- Sprawdzaj okno tolerancji.
- Kończ powrotem do otoczenia.

4

## PRZYKŁADOWE WEJŚCIE



Czy możemy na kilka sekund sprawdzić, co ciało zauważa, gdy mówisz o tej sytuacji? Możesz w każdej chwili wrócić do rozmowy.

5

## ZASTOSOWANIE KLINICZNE



Na początku pracy lepiej używać pytań: „Czy czujesz stopy?”, „Czy ciało ma podparcie?” niż od razu pytać o najbardziej intensywne miejsce.

1



wyjaśnij

2



zapytaj

3



zauważ

4



wróc

# Jak zadawać pytania somatyczne?

1

## KONCEPCJA



Pytania somatyczne powinny być proste, konkretne i nienaciskające. Ich celem jest pomóc pacjentowi zauważyć doświadczenie ciała, a nie wymusić głęboką odpowiedź lub interpretację.

2

## TREŚĆ PROSTYM JĘZYKIEM



Pytania somatyczne to pytanie o to, co dzieje się w ciele teraz. Może dotyczyć oddechu, napięcia, ciężaru, temperatury, impulsu, granicy, energii, ruchu albo podparcia.

3

## DOBRE PYTANIA SOMATYCZNE



- „Co zauważasz w ciele, gdy to mówisz?”
- „Czy jest gdzieś napięcie, ciężar albo pustka?”
- „Czy ciało chce się zbliżyć, oddalić, zatrzymać czy poruszyć?”
- „Gdzie jest najłatwiej poczuć podparcie?”
- „Czy to odczucie jest do zniesienia?”
- „Czy potrzebujemy wrócić do pokoju?”
- „Co byłoby teraz o 1% łatwiejsze dla ciała?”

4

## CZEGO UNIKAĆ



- Trudnych pytań.
- Zbyt wielu pytań naraz.
- Sugestii typu: „Na pewno czujesz to w brzuchu”.
- Interpretowania bez sprawdzenia.
- Presji na szybkie czucie.

5

## ZASTOSOWANIE KLINICZNE



Po każdym pytaniu warto zostawić pauzę. Ciało często potrzebuje więcej czasu niż umysł.

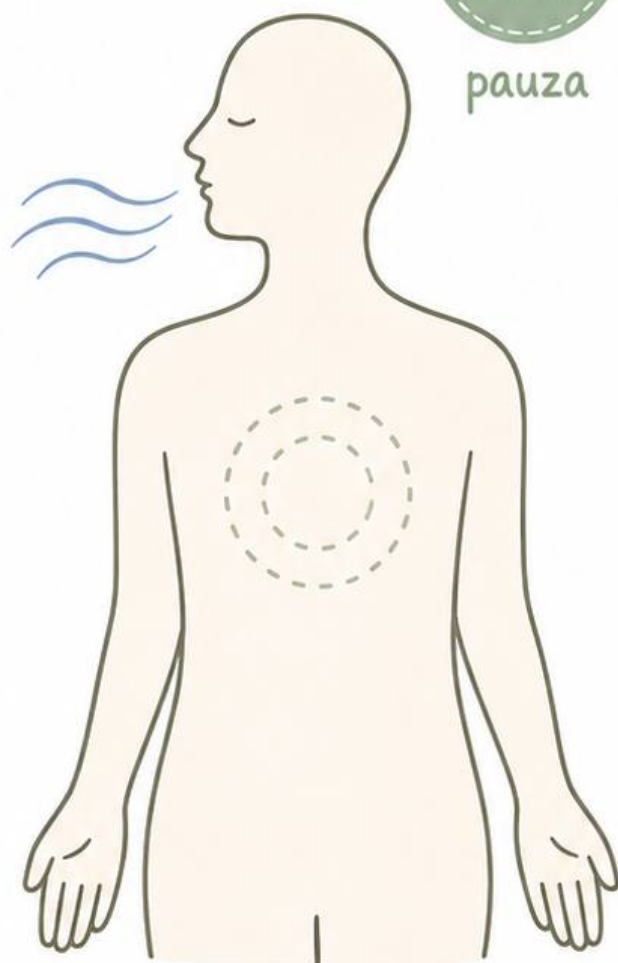
Co zauważasz w ciele,  
gdy to mówisz?

Czy jest gdzieś napięcie,  
ciężar albo pustka?

Czy ciało chce się zbliżyć,  
oddalić, zatrzymać czy  
poruszyć?



pauza



# Praca z lękiem przez ciało

1

## KONCEPCJA



Lęk często pojawia się w ciele jako pobudzenie, napięcie, przyspieszony oddech, ucisk, drżenie albo potrzeba kontroli. Praca somatyczna pomaga zauważyć te sygnały i odpowiedzieć na nie w sposób regulujący.

2

## TREŚĆ PROSTYM JĘZYKIEM



Lęk to nie tylko myśli o zagrożeniu. To także stan ciała. Ciało może przygotowywać się do działania, nawet jeśli osoba nie wie, przed czym miałaby się chronić.

3

## CEL PRACY



Nie chodzi o natychmiastowe usunięcie lęku. Chodzi o to, aby ciało mogło poczuć trochę więcej podparcia, orientacji i możliwości wyboru.

4

## CO POMAGA



- Stopy na podłodze.
- Dłuższy wydech.
- Powolne rozglądanie się.
- Docisk dłoni.
- Nazwanie odczucia.
- Zmniejszenie bodźców.
- Kontakt z krzesłem.
- Zdanie: „To jest lęk w ciele, mogę wrócić do teraz”.

5

## CZEGO UNIKAĆ



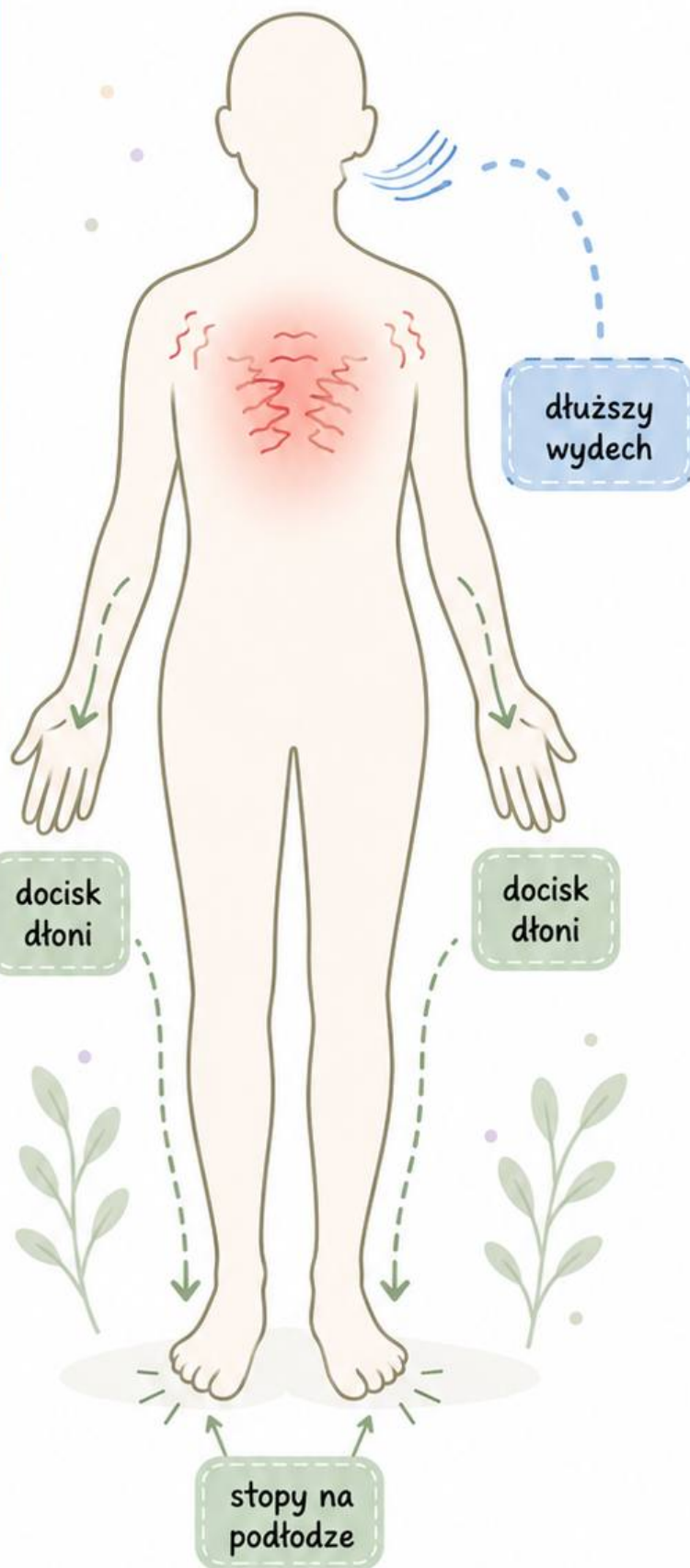
- Mówienia: „Uspokój się”.
- Zbyt szybkiej analizy przyczyn.
- Forsowania oddechu.
- Długiego skupienia na objawach, jeśli zwiększa panikę.

6

## PRZYKŁADOWE ZDANIE TERAPEUTY



Zanim będziemy analizować lęk, sprawdźmy, czy ciało może poczuć stopy i pokój.



# PRACA Z ZAMROŻENIEM I ODCIĘCIEM

## 1 KONCEPCJA

Zamrożenie i odcięcie są reakcjami ochronnymi układu nerwowego. W pracy somatycznej nie należy ich przełamywać siłą. Celem jest łagodne przywracanie kontaktu z ciałem, otoczeniem, podparciem i małym ruchem.

## 2 W PROSTYCH SŁOWACH

Zamrożenie może wyglądać jak bezruch, brak słów, trudność z decyzją, pustka w głowie albo poczucie zatrzymania. Odcięcie może oznaczać słabszy kontakt z ciałem, emocjami, otoczeniem lub własnymi potrzebami. To nie jest 'brak współpracy'. To często sposób ciała na przetrwanie przeciężenia.

## 3 CEL PRACY

Pomóc osobie wrócić o jeden mały krok do obecności, bez nacisku na szybkie czucie, mówienie lub analizowanie.

## 4 CO POMAGA

- Cichy i spokojny głos.
- Kontakt z krzesłem, ścianą lub podłogą.
- Zauważenie jednego przedmiotu w pokoju.
- Mały ruch palców dłoni lub stóp.
- Ciepło, koc albo łyk wody.
- Prosty wybór: 'cisza czy orientacja?'.
- Krótkie zdania i długie pauzy.
- Prawo do powiedzenia 'nie wiem'.

## 5 CZEGO UNIKAĆ

- Presji na odpowiedź.
- Zbyt intensywnego kontaktu wzrokowego.
- Wymuszania ruchu.
- Szybkiego powrotu do trudnej treści.
- Interpretowania odcięcia jako oporu.

## 6 PRZYKŁADOWE ZDANIE TERAPEUTY

“Nie musimy teraz niczego rozwiązywać. Sprawdźmy tylko, czy ciało może poczuć krzesło albo podłogę”.



# PRACA Z EMOCJĄ W CIELE

## 1 KONCEPCJA

Emocje pojawiają się nie tylko jako myśli i nazwy, ale także jako odczucia w ciele. Praca somatyczna pomaga zauważyć, gdzie emocja jest odczuwana, jaką ma intensywność, czy się zmienia i czego potrzebuje ciało, aby pozostać w kontakcie.

## 2 W PROSTYCH SŁOWACH

Emocja w ciele może pojawić się jako ucisk, ciepło, ciężar, fala, drżenie, ścisk, napięcie, pustka, ruch albo impuls. Nie trzeba od razu wiedzieć, dlaczego emocja jest obecna. Najpierw można sprawdzić, jak ciało ją pokazuje.

## 3 CEL PRACY

Pomóc pacjentowi zauważyć emocję bez zalania nią i bez odcinania się od niej. Praca powinna pozostać w granicach okna tolerancji.

## 4 PROSTA SEKWENCJA

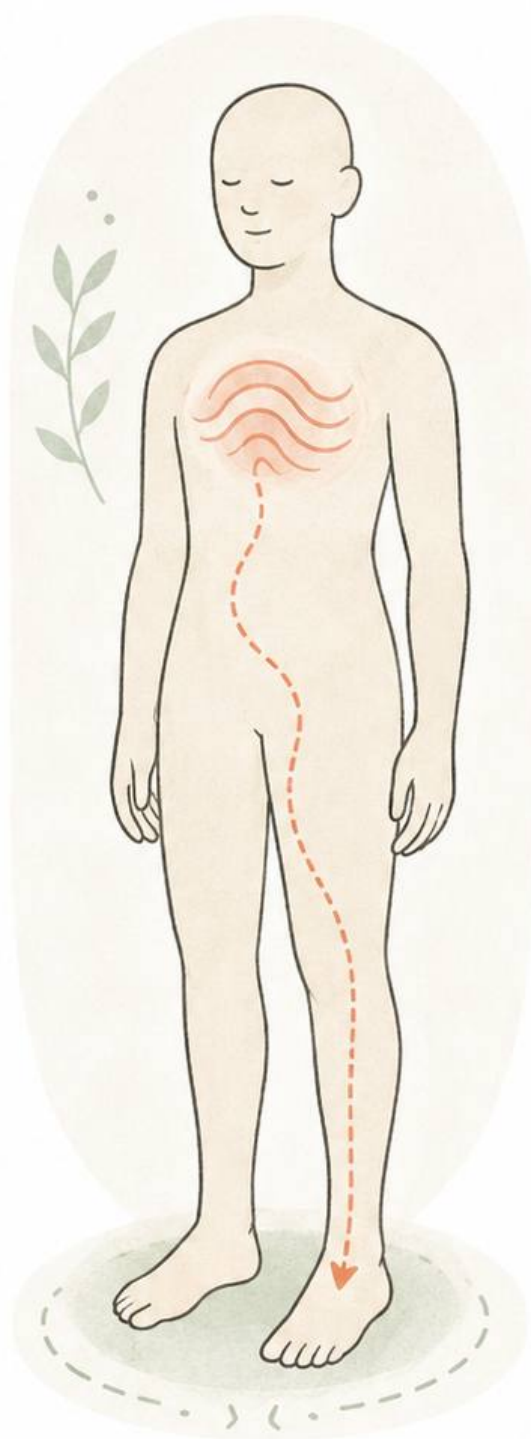
- Nazwij emocję, jeśli to możliwe.
- Zapytaj: Gdzie ciało ją pokazuje?
- Sprawdź intensywność od 0 do 10.
- Zauważ, czy odczucie ma kształt, temperaturę, ciężar albo ruch.
- Wróć do podparcia.
- Zapytaj: Czy emocja potrzebuje przestrzeni, granicy, oddechu, ruchu czy kontaktu?
- Zakończ orientacją w pokoju.

## 5 ZASTOSOWANIE KLINICZNE

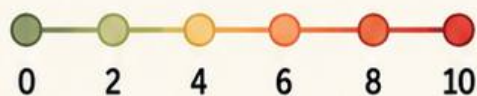
Jeśli emocja staje się zbyt intensywna, należy skrócić kontakt z nią i wrócić do zasobu. Celem jest pendulacja, czyli łagodne przechodzenie między trudnym odczuciem a bezpieczniejszym punktem.

## 6 PRZYKŁADOWE ZDANIE TERAPEUTY

“Zauważmy tę emocję tylko przez chwilę, a potem wróćmy do stóp”.



### SKALA INTENSYWNOSCI



brak odczucia

bardzo intensywnie

# PRACA Z GRANICAMI I „NIE”

## 1 KONCEPCJA

Praca z granicami pomaga pacjentowi rozpoznawać somatyczne sygnały zgody, odmowy, dystansu i wyboru.

Słowo nie może być trudne, jeśli ciało nauczyło się zamrażać, dostosowywać albo rezygnować z własnej przestrzeni.

## 2 W PROSTYCH SŁOWACH

Granice to informacja: to jest dla mnie dobre, to jest za dużo, potrzebuję przestrzeni, nie teraz, chcę bliżej albo chcę dalej. Granice często pojawiają się najpierw w ciele, zanim staną się jasnymi słowami.

## 3 SYGNAŁY CIAŁA PRZY GRANICACH

- Napięcie tułowia.
- Napięcie w brzuchu.
- Zatrzymanie oddechu.
- Zaciśnięcie dłoni.
- Impuls odsunięcia się.
- Ulga po zwiększeniu dystansu.
- Ciepło lub stabilność przy zgodzie.
- Zamrożenie przy presji.

## 4 PRAKTYKA „NIE” BEZ PRESJI

1. Poczuj stopy na podłodze.
2. Zauważ dłonie.
3. Wyobraź sobie małą granicę przed sobą.
4. Powiedz cicho lub w myślach: nie teraz.
5. Sprawdź ciało.
6. Jeśli to dostępne, powiedz: potrzebuję więcej przestrzeni.
7. Zakończ powrotem do podparcia.

## 5 ZASTOSOWANIE KLINICZNE

Terapeuta powinien normalizować odmowę.

Każde nie w bezpiecznej relacji może być korekcyjnym doświadczeniem dla układu nerwowego.



# PRACA Z TRAUMĄ W TEMPIE CIAŁA

## 1 KONCEPCJA

Praca z traumą w podejściu somatycznym wymaga wolnego tempa, zasobów, zgody, orientacji i ciągłego monitorowania okna tolerancji. Ciało nie powinno być zmuszane do ponownego przeżywania tego, co było zbyt intensywne.

## 2 W PROSTYCH SŁOWACH

Tempo ciała oznacza, że praca odbywa się tak wolno, jak potrzebuje układ nerwowy, aby pozostać w kontakcie. Nie chodzi o szybkie wydobywanie emocji ani intensywne przeżycie. Chodzi o stopniowe budowanie zdolności do czucia, regulacji i wyboru.

## 3 ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

- Najpierw zasób, potem trudny temat.
- Najpierw orientacja, potem odczucie.
- Małe fragmenty zamiast pełnego zalania treścią.
- Częste powroty do pokoju.
- Sprawdzanie zgody.
- Możliwość przerwy.
- Unikanie wymuszania zamkniętych oczu.
- Domknięcie sesji stabilizacją.

## 4 ZASTOSOWANIE KLINICZNE

W pracy z traumą terapeuta powinien obserwować sygnały pobudzenia i wyłączenia. Jeśli ciało wychodzi poza okno tolerancji, najważniejszą interwencją jest powrót do bezpieczeństwa.

## 5 PRZYKŁADOWE ZDANIE TERAPEUTY

“Dotkniemy tego tematu tylko na chwilę, a potem wrócimy do krzesła, stóp i pokoju”.

## 6 MINIWNIOSEK

Trauma często była doświadczeniem braku wyboru. Dlatego terapia somatyczna musi przywracać wybór na każdym kroku.



zasób



mały  
fragment



powrót



zasób

### OKNO TOLERANCJI



za dużo

w oknie

za mało

# Moduł 06

## Protokoły i narzędzia praktyczne

Dobra praktyka somatyczna jest krótka,  
konkretna, dobrowolna i możliwa do przerywania  
w każdej chwili.

**OBSERWACJA CIAŁA**

Co zauważam w głowie?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Co czuję w klatce piersiowej?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Co czuję w brzuchu?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Co czuję w ciele / napięcia?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Intencja na teraz: \_\_\_\_\_



Czucie stóp



Czucie dłoni



Oddech



# PROTOKÓŁ: SZYBKIE SPRAWDZENIE CIAŁA

## 1 KONCEPCJA

Szybkie sprawdzenie ciała to krótki protokół, który pomaga zauważyć aktualny stan somatyczny bez długiego skanowania. Może być stosowany na początku sesji, przed trudnym tematem lub jako przerwa regulacyjna.



Postaw stopy na podłodze albo zauważ kontakt z krzesłem.

## 2 CEL PROTOKOŁU

Sprawdzić stan ciała, poziom energii i najbliższą potrzebę bez przeciążania pacjenta.

## 3 INSTRUKCJA

1. Postaw stopy na podłodze albo zauważ kontakt z krzesłem.
2. Zapytaj: Jak ciało czuje się teraz: bardziej napięte, ciężkie, puste, spokojne, pobudzone czy neutralne?
3. Zauważ jeden obszar ciała, który jest najbardziej wyraźny.
4. Oceń intensywność od 0 do 10.
5. Zapytaj: Czy to jest do zniesienia?
6. Zapytaj: Czego ciało potrzebuje: ruchu, przerwy, oddechu, podparcia, wody, granicy czy kontaktu?
7. Wybierz jeden mały krok.



co czuję?

---

---



ile 0-10?

---

---



czego potrzebuję?

---

---

## 4 WERSJA DLA PACJENTA



Nie muszę czuć wszystkiego.  
Sprawdzam tylko jeden  
sygnał ciała.

## 5 ZASTOSOWANIE KLINICZNE



Protokół pomaga uniknąć przechodzenia do trudnej treści bez sprawdzenia, czy pacjent ma wystarczające zasoby.

# PROTOKÓŁ: ZASÓB PRZED TRUDNYM TEMATEM

## 1 KONCEPCJA

Przed wejściem w trudny temat ciało potrzebuje punktu powrotu. Zasób somatyczny pomaga zachować kontakt z teraźniejszością i zmniejsza ryzyko przeciążenia.

## 2 CEL PROTOKOŁU

Znaleźć jeden dostępny zasób, zanim pacjent zacznie pracować z trudną emocją, wspomnieniem lub konfliktem.

## 3 INSTRUKCJA

- **Wyjaśnij:** Zanim dotkniemy trudnego tematu, znajdziemy punkt oparcia.
- **Zapytaj:** Co w ciele lub otoczeniu daje choć 1% więcej stabilności?
- **Sprawdź opcje:** stopy, krzesło, oddech, dłonie, przedmiot, kolor, głos, przestrzeń.
- **Wybierz** jeden zasób.
- **Zostań** z nim przez kilka sekund.
- **Nazwij go:** To jest mój punkt powrotu.
- **Dopiero** potem przejdź do trudnego tematu w małej dawce.

## 4 WERSJA DLA PACJENTA

Mogę wrócić do tego zasobu zawsze, gdy zrobi się za dużo.

## 5 ZASTOSOWANIE KLINICZNE

Ten protokół jest szczególnie ważny przy pracy z traumą, lękiem, wstydem, żałobą, złością i silnymi emocjami.



# PROTOKÓŁ: POWRÓT PO AKTYWACJI

## 1 KONCEPCJA

Po silnym pobudzeniu, lęku, płaczu, złości, odcięciu lub kontakcie z trudnym tematem ciało potrzebuje domknięcia. Powrót po aktywacji pomaga układowi nerwowemu rozpoznać, że nie musi już pozostawać w intensywnej reakcji.

## 2 CEL PROTOKOŁU

Pomóc pacjentowi wrócić do terażniejszości, podparcia i minimalnej stabilności po aktywacji.

## 3 INSTRUKCJA

1. Powiedz: Zatrzymajmy się i wróćmy do teraz.
2. Zauważ stopy albo krzesło.
3. Rozejrzyj się po pokoju i nazwij trzy neutralne przedmioty.
4. Weź jeden naturalny wdech i trochę dłuższy wydech.
5. Sprawdź napięcie od 0 do 10.
6. Wybierz jeden gest domknięcia: łyk wody, poruszenie dłonią, oparcie pleców, zapisanie zdania.
7. Powiedz: Na teraz wystarczy.

## 4 WERSJA DLA PACJENTA

Nie muszę wrócić do pełnego spokoju. Wystarczy, że wrócę o jeden krok bliżej stabilności.

## 5 ZASTOSOWANIE KLINICZNE

Protokół warto stosować przed zakończeniem sesji, po intensywnym fragmencie pracy lub po każdej praktyce, która wywołała silną reakcję.



# PROTOKÓŁ: SESJA Z ELEMENTEM SOMATYCZNYM

## 1 KONCEPCJA

Sesja z elementem somatycznym powinna mieć prostą strukturę: rozpoczęcie od orientacji, sprawdzenie ciała, wybór tematu, krótka praktyka, integracja i domknięcie. Taka struktura pomaga utrzymać bezpieczeństwo i przewidywalność.



## 2

### CEL PROTOKOŁU

Włączyć ciało do sesji bez chaosu, presji i przeciążenia.



## 3 PROPONOWANA SEKWENCJA

1



**Rozpoczęcie:** Jak ciało wchodzi dzisiaj w sesję?

2



**Orientacja:** zauważenie pokoju, stóp albo krzesła.

3



**Zgoda:** wyjaśnienie i zaproszenie do krótkiej praktyki.

4



**Temat:** wybranie jednej sytuacji, emocji lub odczucia.

5



**Praktyka:** 30–90 sekund prostego ćwiczenia.

6



**Integracja:** Co ciało zauważa po tej praktyce?

7



**Domknięcie:** powrót do otoczenia i wybór jednego kroku po sesji.

## 4 WAŻNA UWAGA



Element somatyczny nie musi zajmować całej sesji. Nawet 2–5 minut pracy z ciałem może znacząco pogłębić proces, jeśli jest dobrze dobrane.

## 5

### ZASTOSOWANIE KLINICZNE



Protokół pomaga specjalistom, którzy chcą zacząć wprowadzać ciało do pracy, ale potrzebują jasnej, bezpiecznej struktury.

# KARTA OBSERWACJI ODCZUĆ

**1** Data i sytuacja

.....

**2** Co zauważyłam w ciele?

**3** Gdzie to było?

**4** Jakie słowo najlepiej to opisuje?

**5** Intensywność od 0 do 10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
brak bardzo intensywnie

**6** Czy to było do zniesienia?

- ☐ Tak  
☐ Nie

**7** Co pomogło: ruch, oddech, podparcie, przerwa, woda, granica, kontakt?



**8** Co ciało może potrzebować następnym razem?



## PRZYKŁADOWE SŁOWA ODCZUĆ

- ciepło
- ciężar
- ucisk
- drżenie
- pustka



## INSTRUKCJA DLA PACJENTA

Nie trzeba pisać dużo.  
Jedno zdanie lub  
jedno słowo wystarczy.  
Celem jest poznawanie  
ciała, nie ocenianie  
postępów.



## ZASTOSOWANIE KLINICZNE

Karta może pomóc  
rozpoznać wzorce,  
na przykład: lęk  
pojawia się najpierw  
w brzuchu albo po  
rozmowie o granicach  
napinają się dłonie.

# Plan praktyki domowej

## 1 KONCEPCJA

Plan praktyki domowej pomaga pacjentowi używać prostych ćwiczeń somatycznych między sesjami. Plan powinien być krótki, realistyczny i dostosowany do aktualnych zasobów, aby nie stał się kolejnym źródłem presji.



## 2 CEL NARZĘDZIA

Wybrać małą, powtarzalną praktykę, która wspiera kontakt z ciałem i regulację w codziennym życiu.



## 3 INSTRUKCJA

- 1 Wybierz jedną praktykę, która była dostępna w gabinecie.
- 2 Ustal bardzo krótki czas: 30 sekund, 1 minuta albo 3 minuty.
- 3 Wybierz konkretny moment dnia: rano, po pracy, przed snem, po trudnej rozmowie albo przed wyjściem z domu.
- 4 Zapisz zdanie: „Moja praktyka to...”
- 5 Zapisz zdanie: „Mogę ją przerwać, jeśli ciało powie stop”.
- 6 Po praktyce oceń, czy ciało czuje zmianę choć o 1%.
- 7 Omów obserwacje na kolejnej sesji.



## 4 PRZYKŁAD

Przez 1 minutę wieczorem czuję stopy na podłodze i robię trzy spokojne wydechy. Jeśli zrobi się za dużo, otwieram oczy i rozglądam się po pokoju.



## 5 ZASTOSOWANIE KLINICZNE

Plan domowy powinien być tworzony wspólnie z pacjentem. Lepiej wybrać jedną łatwą praktykę niż pięć ćwiczeń, których pacjent nie będzie w stanie wykonać.



### MÓJ PLAN PRAKTYKI



praktyka

.....

.....

.....



kiedy

.....

.....

.....



co pomaga wrócić?

.....

.....

.....

# Skala kontaktu z ciałem

## 1 KONCEPCJA

Skala kontaktu z ciałem pomaga ocenić, jak dostępne są odczucia somatyczne w danym momencie.

Nie służy do oceniania pacjenta, lecz do dobrania odpowiedniego tempa i rodzaju praktyki.



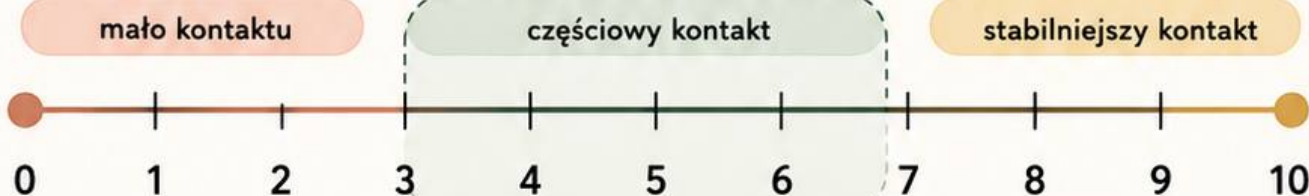
## 2 CEL NARZĘDZIA

Sprawdzić, czy pacjent ma wystarczający kontakt z ciałem, aby kontynuować pracę somatyczną, czy potrzebuje uproszczenia, orientacji lub zasobu.



## 3 INSTRUKCJA

- Użyj skali od 0 do 10.
- 0 oznacza: „Nie czuję ciała albo jestem całkowicie odłączona”.
- 5 oznacza: „Czuję niektóre obszary, ale nie wszystko jest jasne”.
- 10 oznacza: „Mam bardzo wyraźny, stabilny kontakt z ciałem”.
- Zapytaj: „Gdzie jesteś teraz na tej skali?”
- Zapytaj: „Czy ta liczba jest do zniesienia?”
- Dobierz praktykę do wyniku.



## 4 JAK DOBRAĆ PRAKTYKĘ



0–3: orientacja w pokoju, podparcie, mały ruch, ciepło.



4–6: stopy, oddech, docisk dłoni, neutralne odczucia.



7–10: głębsza obserwacja odczuć, emocji, granic i impulsów.

## 5 ZASTOSOWANIE KLINICZNE

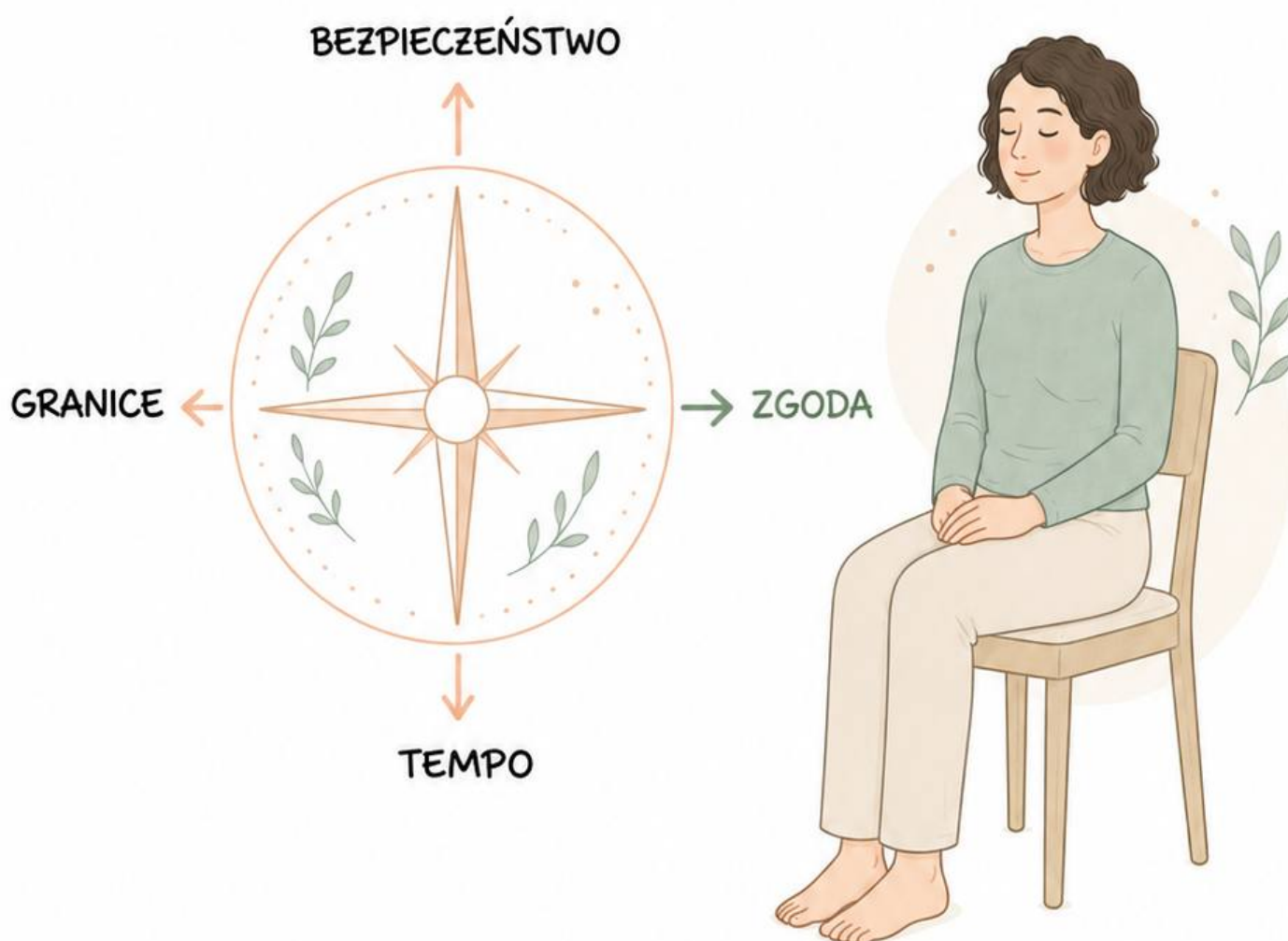


Skala pomaga uniknąć zbyt szybkiego wejścia w ciało u pacjenta, który jest odcięty, oraz przeciążenia pacjenta, który czuje zbyt intensywnie.

# Moduł 07

## Integracja, etyka i dalsza praktyka

Praca z ciałem wymaga uważności, granic i odpowiedzialności.  
Ciało może prowadzić głęboko, ale tylko wtedy, gdy nie jest zmuszane.



# CZEGO TERAPIA SOMATYCZNA NIE ZASTĘPUJE



## 1. KONCEPCJA

Terapia somatyczna jest cennym podejściem wspierającym pracę z ciałem, emocjami, stresem, traumą i regulacją, ale nie zastępuje diagnozy, leczenia, konsultacji medycznej, interwencji kryzysowej ani superwizji klinicznej.



## 2. W PROSTYCH SŁOWACH

Praca z ciałem może wspierać zdrowienie i rozwój, ale nie powinna być traktowana jako jedyne wyjaśnienie wszystkich objawów. Objawy somatyczne mogą mieć różne przyczyny i czasem wymagają oceny lekarza, psychiatry, fizjoterapeuty lub innego specjalisty.



## 3. NIE ZASTĘPUJE

- ☐  diagnozy psychologicznej lub psychiatrycznej
- ☐  konsultacji lekarskiej
- ☐  oceny bólu, omdleń, drętwienia, kołatania serca lub nagłych objawów
- ☐  leczenia farmakologicznego, jeśli jest potrzebne
- ☐  fizjoterapii lub rehabilitacji
- ☐  interwencji kryzysowej
- ☐  oceny ryzyka samobójczego
- ☐  terapii traumy prowadzonej przez odpowiednio przygotowanego specjalistę
- ☐  superwizji klinicznej



## 4. ZASTOSOWANIE KLINICZNE



Jeśli pacjent zgłasza silne, nagłe, przewlekłe lub niepokojące objawy fizyczne, należy zachęcić do konsultacji medycznej. Bezpieczna praca somatyczna uwzględnia ciało, ale nie ignoruje medycyny.



## 5. PRZYKŁAD



Ucisk w klatce piersiowej może być związany z lękiem, ale może też wymagać pilnej oceny medycznej. Nie wolno zakładać automatycznie, że „to tylko stres”.



✓ LEKARZ



✓ TERAPEUTA



✓ SUPERWIŻKA



✓ BEZPIECZEŃSTWO



✓ CIAŁO



praca somatyczna wspiera, ale nie zastępuje

# NAJCZĘSTSZE BŁĘDY W PRACY Z CIAŁEM

## 1 KONCEPCJA

Praca somatyczna może być bardzo pomocna, ale wymaga ostrożności. Najczęściej błędy wynikają z pośpiechu, nadmiernej interpretacji, braku zgody, pomijania okna tolerancji lub traktowania ciała jak problemu do naprawienia.



## 2 BŁĄD 1 — ZA SZYBKO

Nie każdy pacjent jest gotowy na głębokie czucie. Najpierw potrzebne są zasoby, orientacja i zgoda.



za szybko

## 3 BŁĄD 2 — WYMUSZANIE ROZŁUŻNIENIA

Ciało nie zawsze może się rozluźnić na polecenie. Napięcie może być ochroną, którą trzeba najpierw zrozumieć.



za głęboko

## 4 BŁĄD 3 — NADMIERNA INTERPRETACJA

Nie każde mrowienie, ciepło czy ciężar musi mieć głębokie znaczenie. Czasem odczucie jest po prostu odczuciem.



za dużo  
interpretacji

## 5 BŁĄD 4 — BRAK DOMKNIECIA

Po intensywnej praktyce pacjent powinien wrócić do otoczenia, podparcia i teraźniejszości.



bez domknięcia

## 6 BŁĄD 5 — POMIJANIE ZGODY

Ćwiczenie somatyczne musi być zaproszeniem, nie obowiązkiem. Pacjent powinien mieć realny wybór.



bez zgody

## 7 BŁĄD 6 — IGNOROWANIE OBJAWÓW MEDYCZNYCH

Praca z ciałem nie zastępuje oceny medycznej, gdy pojawiają się niepokojące objawy.



bez konsultacji



## MINIWNIOSEK

Praca z ciałem jest wolna, precyzyjna, dobrowolna i oparta na zasobach.



# BEZPIECZNY JĘZYK SOMATYCZNY

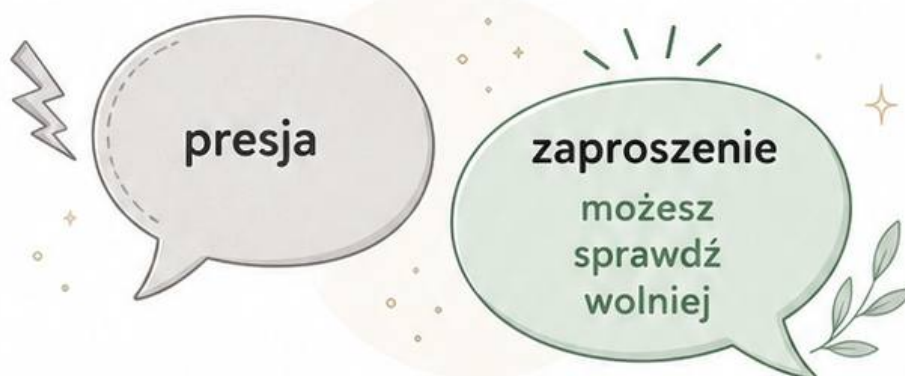
## 1 KONCEPCJA

Język używany w pracy z ciałem powinien wspierać wybór, zgodę i ciekawość. Bezpieczny język somatyczny nie narzuca interpretacji, nie zawstydzia i nie zmusza pacjenta do czucia więcej, niż jest gotowy poczuć.



## 2 W PROSTYCH SŁOWACH

Język somatyczny to sposób mówienia, który zaprasza ciało do zauważenia, ale nie wymusza reakcji. Używa słów takich jak: „możesz”, „sprawdź”, „jeśli to dostępne”, „na chwilę”, „w swoim tempie”, „możemy wrócić”.



## 3 ZDANIA WSPIERAJĄCE

- Możesz mieć oczy otwarte.
- To jest zaproszenie, nie obowiązek.
- Sprawdźmy tylko przez kilka sekund.
- Możemy wrócić do stóp.
- Nie musisz niczego czuć na siłę.
- Odpowiedź „nie wiem” jest w porządku.
- Jeśli zrobi się za dużo, zatrzymamy się.
- Co byłoby teraz o 1% łatwiejsze dla ciała?

## 4 CZEGO UNIKAĆ

- Wejść głębiej.
- Musisz to poczuć.
- Twoje ciało wie wszystko.
- To na pewno trauma.
- Rozluźnij się.
- Nie bój się.

## 5 ZASTOSOWANIE KLINICZNE

Język somatyczny pomaga pacjentowi utrzymać poczucie sprawczości. Sam sposób podania instrukcji może być interwencją regulacyjną.



# Jak nie retraumatyzować pracą z ciałem



## 1 KONCEPCJA

Praca z ciałem może być głęboka, ale jeśli jest prowadzona zbyt szybko, bez zgody lub poza oknem tolerancji, może przeciążyć układ nerwowy. Bezpieczeństwo oznacza dawkovanie, zasoby, orientację, wybór i domykanie procesu.



## 2 W PROSTYCH SŁOWACH

Retraumatyzacja może pojawić się wtedy, gdy pacjent ponownie doświadcza przytłoczenia, braku wyboru, braku kontroli albo zalania emocjami. W pracy somatycznej trzeba szczególnie uważać, aby ciało nie było zmuszane do przeżywania zbyt dużo naraz.



## 3 ZASADY OCHRONNE

-  Pytaj o zgodę.
-  Zaczynaj od zasobu.
-  Utrzymuj krótkie praktyki.
-  Nie wymagaj zamykania oczu.
-  Sprawdzaj okno tolerancji.
-  Nie naciskaj na szczegóły traumatyczne.
-  Obserwuj sygnały pobudzenia i odciążenia.
-  Dawaj możliwość przerwy.
-  Kończ powrotem do pokoju, stóp i podparcia.
-  Korzystaj z superwizji przy pracy z traumą.

## 4 SYGNAŁY, ŻE TRZEBA ZWOLNIĆ

- Pacjent traci kontakt.
- Nie słyszy pytań.
- Zaczyna się odcinać.
- Oddech gwałtownie przyspiesza.
- Pojawia się panika, zamrożenie albo pustka.
- Pacjent mówi, że jest „za dużo”.



### OKNO TOLERANCJI

#### PRZECIĄŻENIE

zbyt dużo bodźców,  
stresu, emocji



#### OKNO TOLERANCJI

optymalny zakres pobudzenia  
– czujesz się obecny,  
regulujesz się, masz wybór

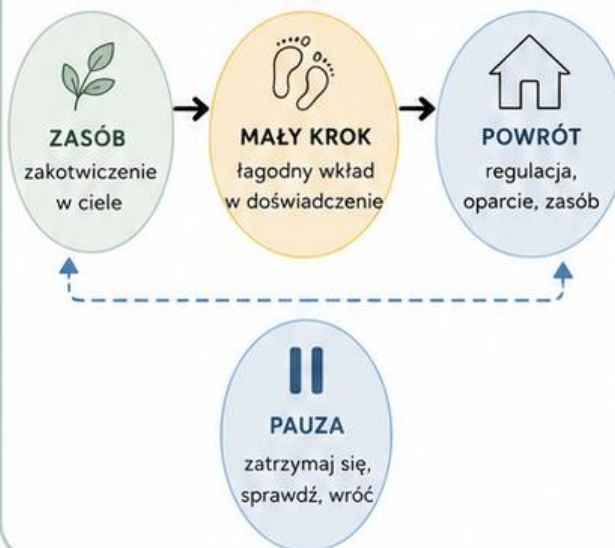


#### ZAMROŻENIE / ODŁĄCZENIE

zbyt mało pobudzenia,  
odciążenie, pustka



### BEZPIECZNA ŚCIEŻKA PRACY



# NOTATKA KLINICZNA: CIAŁO, ZASÓB, KROK

## 1 KONCEPCJA

Prosta notatka kliniczna pomaga specjalistom śledzić pracę somatyczną w sposób uporządkowany. Zamiast zapisywać wszystko, warto skupić się na trzech elementach: co pokazało ciało, jaki zasób był dostępny i jaki krok został wykonany.



## 2 CEL NARZĘDZIA

Ułatwić dokumentowanie i planowanie pracy somatycznej bez nadmiernego komplikowania procesu.



## 3 STRUKTURA NOTATKI

1



**Sygnal ciała:** Co było najbardziej widoczne lub odczuwalne?

.....

2



**Stan:** Czy było więcej kontaktu, pobudzenia, zamrożenia, odcięcia czy stanu mieszanego?

.....

3



**Zasób:** Co dawało pacjentowi choć trochę stabilności?

.....

4



**Interwencja:** Jaką praktykę zastosowano?

.....

5



**Reakcja:** Co zmieniło się po praktyce?

.....

6



**Granica:** Czy pojawiło się „tak”, „nie”, „nie wiem” lub potrzeba przerwy?

.....

7



**Następny krok:** Co warto kontynuować, uprościć albo sprawdzić następnym razem?

.....

## 4 PRZYKŁAD NOTATKI



**Sygnal ciała:** napięcie w ramionach, szybki oddech.

**Stan:** pobudzenie.

**Zasób:** stopy na podłodze.

**Interwencja:** długi wydech i docisk dłoni.

**Reakcja:** napięcie z 8 do 6.

**Następny krok:** kontynuować praktykę stóp przed trudnymi tematami.

# PRZYKŁADOWA SEKWENCJA SESJI SOMATYCZNEJ

## 1 KONCEPCJA

Sesja somatyczna powinna mieć jasną strukturę, która wspiera bezpieczeństwo, orientację, zgodę, kontakt z ciałem, integrację i domknięcie. Struktura nie ogranicza pracy, ale pomaga układowi nerwowemu czuć przewidywalność.



## 2

### CEL SEKWENCJI

Pokazać prosty sposób prowadzenia sesji z elementami terapii somatycznej.



## 3 PROPONOWANA STRUKTURA

1



**Powitanie i orientacja:** zauważenie pokoju, głosu, krzesła, stóp.

2



**Sprawdzenie stanu:** „Jak ciało jest dzisiaj obecne?”

3



**Ustalenie zgody:** wyjaśnienie, że każdą praktykę można przerwać.

4



**Wybór tematu:** jedna sytuacja, emocja albo odczucie.

5



**Zasób:** znalezienie punktu podparcia przed pracą.

6



**Krótką praktyka:** oddech, ruch, granica, mapa napięcia albo orientacja.

7



**Integracja:** „Co ciało zauważa teraz?”

8



**Domknięcie:** powrót do pokoju, wody, stóp i planu po sesji.

## 4

### PRZYKŁADOWE ZDANIE OTWIERAJĄCE



Zanim zaczniemy, sprawdzimy, czy ciało ma dziś choć jeden punkt podparcia.

## 5

### PRZYKŁADOWE ZDANIE ZAMYKAJĄCE

Zakończmy tak, aby ciało wiedziało, że na dziś wystarczy.



# Mini-słownik pojęć somatycznych

Najważniejsze pojęcia terapii somatycznej w prostym, praktycznym języku.

1



## Terapia somatyczna

Podejście, które włącza ciało, odczucia, ruch, napięcie, oddech i układ nerwowy do procesu terapeutycznego.

2



## Świadomość somatyczna

Zdolność zauważania tego, co dzieje się w ciele teraz.

3



## Odczucie somatyczne

Fizyczne odczucie w ciele, na przykład ciepło, ciężar, ucisk, mrowienie, napięcie albo pustka.

4



## Uziemienie

Praktyka powrotu do teraźniejszości przez kontakt z podłożem, ciałem lub otoczeniem.

5



## Zasób

Coś, co ciało może odczuć jako wspierające, stabilizujące lub bezpieczne.

6



## Okno tolerancji

Zakres, w którym osoba może czuć i pozostawać w kontakcie bez przeciążenia.

7



## Granice ciała

Odczucie własnej przestrzeni, konturu, zgody, odmowy i wyboru.

8



## Mikro-ruch

Bardzo mały ruch pomagający odzyskać kontakt i sprawczość.

9



## Podparcie

Fizyczne doświadczenie bycia trzymanym przez podłogę, krzesło, ścianę, łóżko lub przedmiot.

10



## Orientacja

Zauważanie aktualnego miejsca, otoczenia, przedmiotów, wyjść i przestrzeni.

# Podsumowanie: ciało jako droga powrotu

## 1 KONCEPCJA

Terapia somatyczna pomaga zobaczyć ciało jako drogę powrotu do obecności, regulacji, granic i kontaktu. Nie chodzi o naprawianie ciała, ale o uczenie się jego języka w sposób bezpieczny, powolny i pełen szacunku.



## 2 NAJWAŻNIEJSZA IDEA

Ciało nie jest problemem do pokonania. Ciało jest miejscem, w którym pojawiają się sygnały napięcia, ochrony, emocji, potrzeb, granic, przeciążenia i zasobów. Kiedy specjalista i pacjent uczą się słuchać tych sygnałów bez presji, praca terapeutyczna może stać się bardziej konkretna, głęboka i osadzona w realnym doświadczeniu.



## 3 CO WARTO ZAPAMIĘTAĆ

- Bezpieczeństwo jest pierwszym krokiem pracy somatycznej.
- Kontakt z ciałem musi być dobrowolny.
- Tempo powinno być dostosowane do układu nerwowego.
- Odczucia nie muszą być od razu interpretowane.
- Zasoby są potrzebne przed trudnymi tematami.
- Podparcie, orientacja i mały ruch mogą być bardzo skuteczne.
- Granice ciała są ważną częścią terapii.
- Domknięcie praktyki chroni przed przeciążeniem.



## 4 ZASTOSOWANIE KLINICZNE

W praktyce warto często wracać do trzech pytań: „Co ciało zauważa?“, „Co daje choć trochę oparcia?“ i „Jaki najmniejszy krok jest teraz bezpieczny?“. Te pytania pomagają utrzymać pracę w kontakcie z ciałem, ale bez wymuszania.



## 5 ZDANIE KOŃCOWE

„Ciało może prowadzić do głębokiej zmiany, gdy ma czas, wybór, zasoby i wystarczająco dużo bezpieczeństwa.“

”



napięcie



zauważenie



zasób



granice



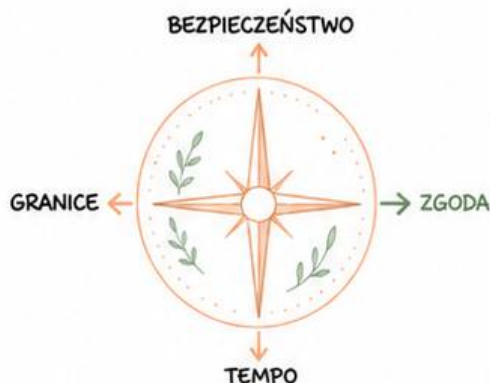
powrót



# Strona refleksji dla specjalisty

## 1 KONCEPCJA

Specjalista pracujący somatycznie potrzebuje rozwijać świadomość własnego ciała, granic, tempa i reakcji układu nerwowego. Jego obecność, głos, postawa i sposób prowadzenia mogą stać się częścią bezpieczeństwa pacjenta.



## 2 CEL REFLEKSJI

Pomóc specjaliście zauważyć, jak jego własny stan wpływa na prowadzenie pracy somatycznej.

## 3 PYTANIA DO REFLEKSJI

- 1 Jak moje ciało reaguje, gdy pacjent zaczyna się aktywować? .....
- 2 Czy przyspieszam, gdy czuję presję, żeby pomóc? .....
- 3 Co dzieje się z moim głosem, gdy pacjent milknie lub odcina się? .....
- 4 Czy potrafię zapytać o zgodę przed praktyką, nawet jeśli wydaje mi się prosta? .....
- 5 Czy umiem zaakceptować odpowiedź pacjenta: „nie wiem”, „nie teraz” albo „stop”? .....
- 6 Jakie sygnały bezpieczeństwa wnoszę do gabinetu przez tempo, postawę i język? .....
- 7 Jak dbam o własne domknięcie po intensywnych sesjach? .....

## 4 MINIWNIOSEK

Specjalista nie musi być idealnie spokojny. Powinien jednak zauważać swój stan, korzystać z własnych zasobów, szanować granice pacjenta i sięgać po superwizję, gdy praca staje się zbyt obciążająca.

## 5 ZASTOSOWANIE PRAKTYCZNE

Po sesji zapisz jedno zdanie: „Moje ciało po tej pracy potrzebuje...”. Następnie wykonaj jeden mały krok: wydech, ruch, woda, spacer, zapisanie notatki, kontakt z superwizorem albo przerwa.

| mój stan  | mój zasób  | mój krok  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| .....                                                                                        | .....                                                                                         | .....                                                                                          |
| .....                                                                                        | .....                                                                                         | .....                                                                                          |
| .....                                                                                        | .....                                                                                         | .....                                                                                          |
| .....                                                                                        | .....                                                                                         | .....                                                                                          |

# Strona praktyki własnej

## 1 KONCEPCJA

Praktyka własna pomaga utrwalać kontakt z ciałem w codziennym życiu. Powinna być krótka, realistyczna i oparta na ciekawości, nie na presji poprawy.



## 2 CEL STRONY

Zachęcić do stworzenia osobistej, małej praktyki somatycznej, która może być powtarzana bez przeciążania.



## 3 INSTRUKCJA

- 1 Wybierz jedną praktykę z przewodnika.
- 2 Zapisz, kiedy chcesz ją wykonać.
- 3 Ustal minimalny czas: 30 sekund, 1 minuta albo 3 minuty.
- 4 Zapisz, po czym poznasz, że praktyka jest za intensywna.
- 5 Zapisz, co pomoże wrócić do bezpieczeństwa.
- 6 Po praktyce zapisz jedno słowo o stanie ciała.
- 7 Nie oceniaj wyniku. Zauważ tylko, co się zmieniło albo nie zmieniło.



## 4 POLA DO UZUPEŁNIENIA



Moja praktyka: .....



Kiedy ją wykonam: .....



Mój punkt powrotu: .....



Sygnal „za dużo”: .....



Po praktyce ciało czuje: .....

## 5 ZDANIE WSPIERAJĄCE



„ Nie muszę robić praktyki idealnie.  
Wystarczy, że uczę się zauważać ciało z większą łagodnością”

# Zamknięcie i dalszy rozwój

## 1 KONCEPCJA

Terapia somatyczna jest procesem uczenia się kontaktu z ciałem, regulacją, granicami i zasobami. Dalszy rozwój wymaga praktyki, bezpieczeństwa, odpowiedzialności i gotowości do pracy w tempie układu nerwowego.



## 2 PODSUMOWANIE PRZEWODNIKA

Ten przewodnik miał stworzyć jasne i praktyczne wprowadzenie do terapii somatycznej. Najważniejsze nie jest zapamiętanie każdej techniki, ale rozwijanie sposobu patrzenia, w którym ciało staje się partnerem w procesie terapeutycznym, a nie przeszkodą lub problemem.



## 3 DALSZY ROZWÓJ

- **Wracaj do podstaw:** stopy, podparcie, oddech, orientacja.
- **Pracuj z zasobami** przed trudnymi tematami.
- **Zawsze pytaj o zgodę.**
- **Szanuj tempo ciała.**
- **Używaj prostego języka.**
- **Unikaj forsowania odczuć.**
- **Domykaj** każdą praktykę powrotem do teraźniejszości.
- **Korzystaj ze szkoleń,** superwizji i konsultacji, gdy pracujesz klinicznie z traumą.

## 4 OSTATNIE ZDANIE DLA SPECJALISTY

Praca somatyczna zaczyna się od małego pytania: „Co ciało może zauważyć teraz bez przymusu?”.

## 5 OSTATNIE ZDANIE DLA PACJENTA

„**Moje ciało może uczyć się bezpieczeństwa krok po kroku, w swoim tempie i z wystarczającym wsparciem.**”

