

# INSIGHT

BIZNES PSYCHOLOGIA SPOŁECZEŃSTWO

## TEMATY NUMERU

### Samookaleczenia jako komunikat.

Co kryje się za tym zjawiskiem i jak reagować.

### Ofiary cyfrowej rewolucji?

Szanse i pułapki ukryte w relacji nastolatków z AI.

### Macierzyństwo bez rezygnacji.

Dlaczego rodzice dzieci z niepełnosprawnościami mają prawo do własnych marzeń

### Nie leniwe. Zmęczone w sposób, którego nie widać.

### Świat z innej wysokości.

Historia Veroniki Mochnej, która pokazuje, że ograniczenia nie definiują człowieka.

## Świat oczami atypowymi


Nie wszystkie dzieci odbierają świat w ten sam sposób.





# Droga do Domu

PRYWATNY OŚRODEK  
LECZENIA UZALEŻNIEŃ

 KIEŁCZÓWEK K. WROCŁAWIA

## POMAGAMY ODZYSKAĆ SPOKÓJ I WRÓCIĆ DO ŻYCIA BEZ UZALEŻNIEŃ

Oferujemy dyskretną i kompleksową pomoc osobom zmagającym się z uzależnieniem oraz wsparcie dla ich bliskich. Łączymy doświadczenie specjalistów, indywidualne podejście i bezpieczne warunki terapii.

### ZAKRES POMOCY



leczenie alkoholizmu



leczenie narkomanii i lekomanii



terapia hazardu  
i zaburzeń odżywiania



terapia indywidualna i rodzinna



całodobowa opieka  
i komfortowe warunki pobytu



PONAD  
**20 LAT**  
DOŚWIADCZENIA



DYSKRECJA  
I EMPATIA



ZESPÓŁ  
TERAPEUTÓW,  
PSYCHOLOGA  
I PSYCHIATRY

**SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI**



Jesionowa 5,  
51-311 Kielczówek  
k. Wrocławia



+48 881 484 616  
+48 536 983 896



[drogadodomu.info](http://drogadodomu.info)

# Spis treści

- 4** Od redakcji.
- 5** Macierzyństwo bez rezygnacji.  
Dlaczego rodzice dzieci z niepełnosprawnościami mają prawo do własnych marzeń
- 7** Szkoła zaczyna się w relacji  
- partnerstwo rodziców i nauczycieli w wychowaniu młodego człowieka
- 9** Świat z innej wysokości.  
Historia Veroniki Mochnej, która pokazuje, że ograniczenia nie definiują człowieka.
- 13** Cykl przemocy: od traumy do instrumentalnej egzekucji.  
Analiza mechanizmów przemocy w historii Risa Williamsa i rodziny McIlvy.
- 17** Let it go wrong.  
Dlaczego nie wszystko trzeba od razu łączyć.
- 19** Samookaleczenia jako komunikat.  
Co kryje się za tym zjawiskiem i jak reagować.
- 22** To nie jest kwestia wychowania.
- 24** Nie leniwe. Zmęczone w sposób, którego nie widać.
- 26** Świat oczami atypowymi.
- 30** Nieśmiali architekci własnej tożsamości.  
Jak budować poczucie wartości u osób z ASD?
- 33** Ofiary cyfrowej rewolucji?  
Szanse i pułapki ukryte w relacji nastolatków z AI.
- 35** Czego nie widać w hałasie?  
Psychofizjologia powrotu do siebie.



# Od redakcji

Drodzy Czytelnicy,

w czerwcowym wydaniu INSIGHT Magazine poruszamy temat dzieci i nastolatków żyjących z doświadczeniem kryzysów psychicznych, neuro różnorodności i niepełnosprawności. Niniejszy numer poświęcamy refleksji nad tym, co często pozostaje niedostrzeżone w codziennym pośpiechu: nad ogromnym, ukrytym wysiłkiem, jaki podejmują młodzi ludzie i ich rodzice oraz opiekunowie, by funkcjonować, uczyć się oraz pielęgnować więzi w środowisku stawiającym przed nimi coraz wyższe wymagania.

W bieżącym wydaniu podejmujemy szereg zagadnień kluczowych dla współczesnej pedagogiki, psychologii oraz życia rodzinnego:

- **O odpuszczaniu jako formie naprawy:** analizujemy mechanizm „łatania” problemów, wskazując, kiedy warto zaniechać działań pozornych na rzecz realnej naprawy i dlaczego czasem największą odwagą jest pozwolenie, by problem wybrzmiał, zamiast ukrywać go pod warstwą doraźnych rozwiązań.
- **Neuro różnorodność jako zasób:** prezentujemy metody budowania poczucia wartości u osób w spektrum autyzmu, promując odchodzenie od stygmatyzujących etykiet. Badamy, w jaki sposób neuro różnorodny umysł może wykorzystywać swoje unikalne zasoby - takie jak logika czy precyzja - do przekuwania „martwych” schematów w narzędzia sukcesu.
- **Fundamenty edukacji:** podkreślamy znaczenie relacji jako fundamentu współpracy między rodzicami a nauczycielami, odwołując się do idei partnerstwa, w której szkoła przestaje być tylko instytucją, a staje się przestrzenią bezpiecznego rozwoju.
- **Rodzicielstwo bez rezygnacji:** obalamy mit konieczności całkowitego poświęcenia własnych aspiracji przez rodziców dzieci z przypominając, że troska o własny rozwój i marzenia jest inwestycją w dobrostan całej rodziny.
- **Dekonstrukcja „lenistwa”:** wyjaśniamy, że za brakiem aktywności dziecka często nie kryje się brak chęci, lecz wyczerpanie układu nerwowego spowodowane przebodźcowaniem. Pokazujemy, jak odczytywać te sygnały zamiast oceniać.
- **Samookaleczenia jako komunikat:** przybliżamy naturę samookaleczeń jako głębokiego komunikatu o cierpieniu, wskazując, jak mądrze reagować, by wspierać, a nie oceniać, i jak zapewnić młodym ludziom pomoc w znalezieniu alternatywnych dróg radzenia sobie z bólem.
- **Psychofizjologia powrotu do siebie:** przedstawiamy podstawy samoregulacji, istotne w procesie odzyskiwania kontaktu z własnym ciałem w świecie pełnym hałasu i presji.
- **Cyfrowa rewolucja:** dokonujemy krytycznej analizy wpływu nowoczesnych technologii i sztucznej inteligencji na relacje młodzieży ze światem, wskazując, jak mogą one stać się pomostem, a nie barierą w komunikacji.

W tym numerze szczególnie rekomenduję Państwa uwadze wywiady oraz rozmowy. Pozwalają one wniknąć w kulisy codziennych doświadczeń, gdzie diagnozy oraz trudne emocje stają się punktem wyjścia do głębszej empatii i zrozumienia drugiego człowieka. To właśnie te osobiste perspektywy dowodzą, iż nadrzędnym celem powinno być budowanie przestrzeni opartej na uważności, a nie jedynie na dążeniu do „naprawiania” jednostki.

Mam nadzieję, że lektura niniejszego wydania stanie się dla Państwa inspiracją do refleksji i pozwoli spojrzeć na własne wyzwania z nowej, bardziej wyważonej perspektywy.

Życzę przyjemnej lektury i zapraszam do współtworzenia naszego miesięcznika,



**REDAKTOR NACZELNY**  
dr Kamila Mrozek-Kochanek

**ZASTĘPCA REDAKTORA  
NACZELNY**  
mgr Małgorzata Korbal-Świniarska

**REDAKCJA**  
Kinga Rozner  
Kate Mrozik  
Milena Gaudig

**KOREKTA**  
Marcelina Cherek

**KOORDYNATOR WYDANIA**  
Patrik Skrzypek

**WSPÓŁPRACUJĄ Z NAMI**  
MindSpace Centrum Edukacji  
Instytut Standardów Psychoterapii i  
Edukacji (ISPiE)  
Corvino Marlena Skrzypek

**SKŁAD I PROJEKT**  
Corvino Marlena Skrzypek

# Macierzyństwo bez rezygnacji.

DLACZEGO RODZICE DZIECI Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI MAJĄ PRAWO DO WŁASNYCH MARZEŃ

**KATE MROZIK**  
autor artykułu

**D**iaгноza dziecka z niepełnosprawnością zmienia życie rodziny, ale nie powinna oznaczać końca osobistych ambicji, planów i marzeń. Coraz więcej rodziców udowadnia, że troska o dziecko może iść w parze z rozwojem zawodowym, edukacją i samorealizacją.



“

*Rodzic dziecka z niepełnosprawnością nie przestaje być osobą z własnymi marzeniami, potrzebami i prawem do rozwoju.*

Kiedy rodzice dowiadują się, że ich dziecko będzie wymagało szczególnej opieki, rehabilitacji lub długoterminowego wsparcia, ich świat zmienia się w jednej chwili. Pojawiają się nowe obowiązki, wyzwania organizacyjne, obawy o przyszłość oraz konieczność odnalezienia się w rzeczywistości pełnej wizyt lekarskich, terapii i formalności.

W przestrzeni publicznej często mówi się o potrzebach dziecka. Znacznie rzadziej porusza się temat potrzeb jego rodziców.

Tymczasem rodzice dzieci z niepełnosprawnościami, podobnie jak wszyscy inni, mają prawo do rozwoju osobistego, edukacji, aktywności zawodowej i realizowania własnych aspiracji.

## MIT CAŁKOWITEGO POŚWIĘCENIA

W społeczeństwie nadal funkcjonuje przekonanie, że dobry rodzic powinien podporządkować całe swoje życie potrzebom dziecka. W przypadku rodzin wychowujących dziecko z niepełnosprawnością oczekiwanie to często staje się jeszcze silniejsze.

Psychologowie zwracają uwagę, że rodzic, który zachowuje własną tożsamość, poczucie sprawczości i satysfakcję z życia, skuteczniej radzi sobie z codziennymi wyzwaniami i stresem.

## DZIECKO POTRZEBUJE SZCZĘŚLIWEGO RODZICA.

“

*Troska o siebie nie stoi w sprzeczności z troską o dziecko. Czasem jest jej ważną częścią.*

Niepełnosprawność dziecka nie odbiera rodzicom prawa do marzeń. Nie oznacza konieczności rezygnacji z edukacji, pracy czy planów na przyszłość.

Coraz częściej spotykamy rodziców, którzy pomimo licznych obowiązków kończą studia, zakładają własne działalności gospodarcze, angażują się społecznie, rozwijają pasje lub zmieniają ścieżki zawodowe.

Ich sukces nie wynika z braku trudności. Jest efektem determinacji, dobrej organizacji i przekonania, że troska o siebie nie stoi w sprzeczności z troską o dziecko.

## SAMOREALIZACJA NIE JEST EGOIZMEM

Powrót do nauki, aktywność zawodowa czy realizacja pasji nie są przejawem egoizmu. Są inwestycją w dobrostan całej rodziny.

## SIŁA, KTÓRA RODZI SIĘ Z DOŚWIADCZENIA

Rodzice dzieci z niepełnosprawnościami każdego dnia wykazują się niezwykłą odpornością psychiczną, elastycznością i umiejętnością rozwiązywania problemów. To kompetencje, które mają ogromną wartość zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym.

## NIE TYLKO RODZIC

Rodzice dzieci z niepełnosprawnościami są opiekunami, terapeutami i rzecznikami swoich dzieci. Ale są także ludźmi posiadającymi własne cele, talenty i marzenia.

Niepełnosprawność dziecka może zmienić kierunek życiowej drogi, lecz nie musi oznaczać rezygnacji z siebie.

Każdy rodzic ma prawo do szczęścia, rozwoju i samorealizacji. A realizowanie własnych marzeń nie odbiera nic dziecku — przeciwnie, pokazuje mu, że nawet w obliczu trudności warto wierzyć w siebie i odważnie patrzeć w przyszłość.

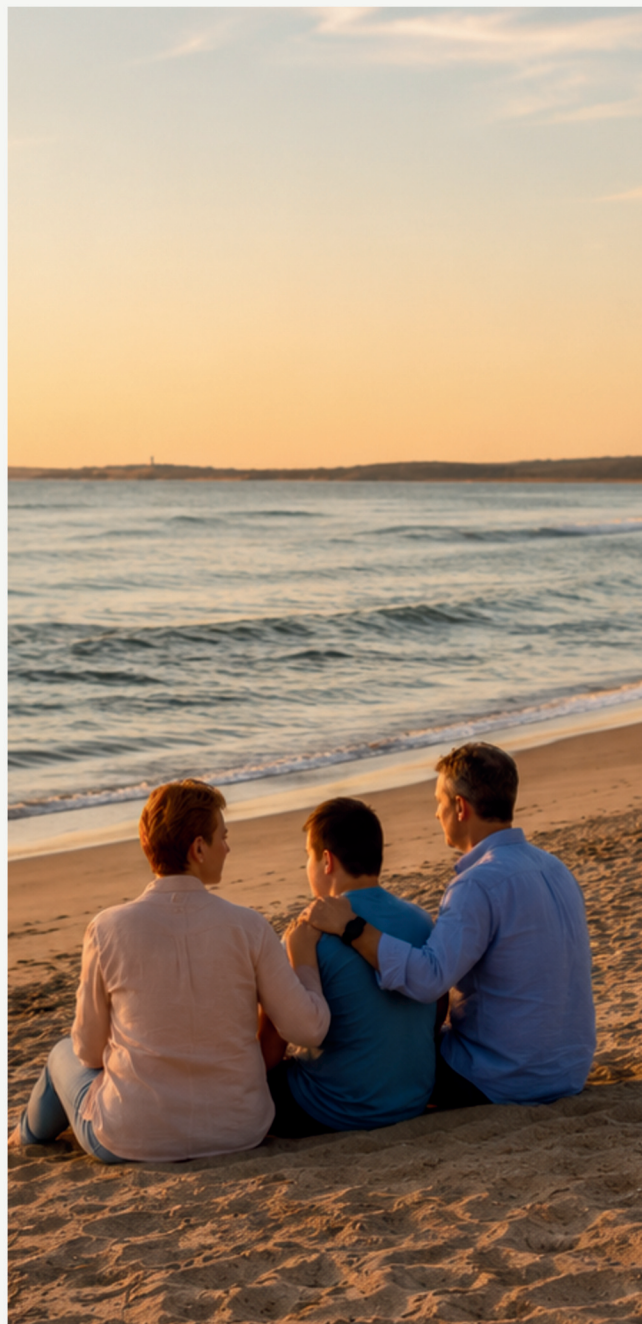


### PORADA

Jeśli jesteś rodzicem dziecka z niepełnosprawnością, nie musisz udowadniać swojej miłości przez całkowitą rezygnację z siebie. Opieka nad dzieckiem jest ważna, ale **Twoje potrzeby również mają znaczenie**. Masz prawo do odpoczynku, pracy, nauki, relacji, pasji i planów na przyszłość.

Warto zacząć od małych, realnych kroków. Zastanów się, czego najbardziej Ci teraz brakuje: chwili ciszy, wsparcia drugiej osoby, powrotu do pracy, rozmowy z kimś, kto rozumie Twoją sytuację, a może czasu na własne marzenia. Nie wszystko trzeba zmieniać od razu. Czasem pierwszy krok to poproszenie o pomoc, zapisanie się do grupy wsparcia albo wygospodarowanie jednej godziny w tygodniu tylko dla siebie.

Dbanie o siebie nie oznacza, że kochasz dziecko mniej. Oznacza, że chcesz mieć siłę, żeby być obok niego nie tylko fizycznie, ale też emocjonalnie. Rodzic, który nie rezygnuje z siebie całkowicie, daje dziecku bardzo ważny przykład: że nawet w trudnej sytuacji można szukać równowagi, rozwijać się i nie tracić nadziei.



“

*Realizowanie własnych marzeń nie odbiera nic dziecku — pokazuje mu, że mimo trudności warto wierzyć w siebie.*



Dbanie o siebie przez rodzica nie jest egoizmem.

**Jest ważnym elementem siły i równowagi całej rodziny.**



# Szkoła zaczyna się w relacji

- PARTNERSTWO RODZICÓW I  
NAUCZYCIELI W WYCHOWANIU  
MŁODEGO CZŁOWIEKA

**KAROLINA STRĘCIWILK**  
autor artykułu

**W**ychowanie jako proces relacyjny to perspektywa, która zakłada dynamiczną interakcję między wychowankiem, nauczycielem i rodzicem. Kluczowa jest więc oparta na szacunku, zaufaniu i dialogu, dzięki której możliwe staje się pozytywne kształtowanie osobowości, systemu wartości oraz dojrzałości społecznej młodego człowieka.

Jednym z fundamentów relacyjności jest interakcyjność – dziecko nie jest biernym słuchaczem, ale aktywnym uczestnikiem procesu wychowania. Bardzo ważne, znajdujące swoje źródło w filozofii dialogu Martina Bubera, jest spotkanie „Ja-Ty”, które zachodzi wtedy, gdy obie strony traktują się podmiotowo.

Dziecko funkcjonuje w wielu środowiskach. Pierwszym i podstawowym jest rodzina, gdzie zachodzi proces socjalizacji pierwotnej. Następnie obserwujemy socjalizację wtórną, kiedy młody człowiek wchodzi w środowisko szkolne i rówieśnicze, poszukuje autorytetów oraz inspiracji. Jednocześnie zachodzi socjalizacja równoległa, obejmująca wpływ współczesnej kultury i mediów społecznościowych. Ma ona ogromny wpływ na sposób komunikacji młodego człowieka oraz kształtowanie wzorców zachowań.

Odwołując się do teorii systemów ekologicznych Uriego Bronfenbrennera, warto podkreślić, że rozwój człowieka odbywa się w sieci wzajemnie oddziałujących środowisk. Rodzina i szkoła stanowią mikrosystemy, natomiast mezosystem tworzy relacja zachodząca między nimi. To właśnie w mezosystemie szczególnie ważna jest spójność oddziaływań, zapewnienie poczucia bezpieczeństwa oraz redukcja napięć towarzyszących trudnym sytuacjom, których doświadcza dziecko. Bronfenbrenner podkreślał również, że człowiek nie jest biernym odbiorcą wpływów środowiskowych – aktywnie je współtworzy, a zmiany

zachodzące w jednym systemie mogą wpływać na jednostkę także pośrednio.

Warto wspomnieć również o wpływie relacji dorosłych na kształtowanie osobowości dziecka. I nie chodzi tu wyłącznie o relację między rodzicami, ale także o relację nauczyciel–rodzic. Dlaczego tak ważne jest, aby wzajemne stosunki dorosłych przebiegały w atmosferze wsparcia, zrozumienia i akceptacji? Najprostszą odpowiedzią jest współczesny kryzys autorytetów.

Prowadząc zajęcia w liceum z klasami pierwszymi, poprosiłam młodzież o zapisanie na kartce, kto jest dla nich autorytetem. Spośród 58 uczniów jedynie trzy osoby wskazały rodziców lub idola. Pozostali podkreślali, że nie mają autorytetów – nie widzą osoby, która mogłaby stać się dla nich wzorem. Gdy zaczęłam pytać o powody, pojawiały się różne odpowiedzi, jednak wspólny przekaz był bardzo wyraźny: dorośli ze sobą nie rozmawiają, nie dotrzymują obietnic, kłócą się, a osoby publiczne czy influencerzy często zawodzą i tracą wiarygodność. W związku z tym młodzi ludzie nie potrafią wskazać osoby, którą mogliby uznać za autorytet.

„Szkoła zaczyna się w relacji” to hasło szczególnie bliskie mojej praktyce zawodowej. Praca nauczyciela nie polega wyłącznie na pracy z uczniem, ale również z rodzicem czy opiekunem prawnym. Łatwo budować współpracę wtedy, gdy proces dydaktyczno-wychowawczy przebiega spokojnie, choć trudno mówić o życiu całkowicie pozbawionym problemów. To właśnie w sytuacjach trudnych, wywołujących u rodzica napięcie czy stres, najważniejsze stają się komunikacja i relacja.

Mówiąc o relacji, nie mam na myśli skracania dystansu czy koleżeńskiej swobody. Chodzi przede wszystkim o dialog, partnerstwo i podmiotowe traktowanie drugiego człowieka. Bardzo bliskie jest mi tutaj podejście Joyce Epstein dotyczące współpracy szkoły, rodziny i środowiska lokalnego. Badaczka podkreślała, że w centrum wszystkich działań zawsze powinno znajdować się dobro dziecka.

Z mojej perspektywy ważną wskazówką dla nauczycieli jest również responsywność. Oznacza ona, że w rozmowie z rodzicem nie powinniśmy przyjmować postawy autorytarnej ani stawiać się wyżej ze względu na nasze doświadczenie czy wykształcenie. Naszym zadaniem jest odpowiadanie na potrzeby rodzica, wzmacnianie go oraz uważne wysłuchanie jego wątpliwości, lęków i oczekiwań. Oczywiście spotkamy się także z emocjami – krzykiem, pretensjami czy złością – jednak warto pamiętać, że za każdym takim zachowaniem bardzo często kryje się niewypowiedziana potrzeba.

Relacja między szkołą a rodzicem nie jest dodatkiem do procesu wychowania – jest jego fundamentem. Dziecko najlepiej rozwija się wtedy, gdy doświadcza spójności, bezpieczeństwa i wzajemnego szacunku między ważnymi dla siebie dorosłymi. Partnerstwo, dialog i otwartość nie rozwiązują wszystkich trudności, ale pozwalają budować przestrzeń, w której młody człowiek może czuć się zauważony, rozumiany i bezpieczny.

“

*Relacja między  
szkołą a rodzicem  
nie jest dodatkiem  
do procesu  
wychowania — jest  
jego fundamentem.*



# Świat z innej wysokości

HISTORIA VERONIKI  
MOCHNIEJ, KTÓRA  
POKAZUJE, ŻE  
OGRANICZENIA NIE  
DEFINIUJĄ CZŁOWIEKA

MARCELINA CHEREK  
autor artykułu

Są historie, które uczą nas więcej o sile, odwadze i wytrwałości niż niejeden podręcznik psychologii. Historia trzynastoletniej Veroniki Mochniej należy właśnie do takich opowieści. To historia dziewczynki, która każdego dnia pokazuje, że życie można przeżywać pełnią serca niezależnie od ograniczeń, z jakimi przychodzi się mierzyć.

Veronika mieszka wraz z rodzicami, Joanną i Waldemarem Mochniej, w Wielkiej Brytanii. Uczęszcza do St Louis Grammar School w Ballymena i, jak wielu jej rówieśników, ma swoje zainteresowania, marzenia oraz plany na przyszłość. Lubi spędzać czas z bliskimi, ceni spotkania z przyjaciółmi i z ciekawością patrzy na świat. Wózek inwalidzki jest częścią jej codzienności, ale nie jest tym, co ją definiuje.

Za spokojnym uśmiechem Veroniki kryje się droga, którą zna wiele rodzin dzieci z niepełnosprawnościami i przewlekłymi problemami zdrowotnymi. Droga pełna konsultacji medycznych, specjalistycznych badań, oczekiwania na wyniki oraz pytań, na które nie zawsze od razu pojawiają się odpowiedzi.

Dla Joanny i Waldemara Mochniej był to czas pełen niepewności. Każda kolejna wizyta u specjalisty niosła nadzieję, ale również lęk. Jak przyznają, jednym z najtrudniejszych doświadczeń było nauczenie się życia w sytuacji, w której nie wszystko można przewidzieć i kontrolować.

Mimo tych wyzwań Veronika każdego dnia udowadnia, że człowiek jest znacznie większy niż jego ograniczenia. Rodzice z dumą podkreślają, że to właśnie ona wielokrotnie uczy ich odwagi, cierpliwości i umiejętności dostrzegania dobra nawet w trudnych momentach.

*„Najbardziej zaskoczyło nas to, jak naturalnie potrafi odnajdywać radość w codzienności. Są sytuacje, które dla wielu dorosłych byłyby źródłem frustracji, a ona potrafi podejść do nich*

*z niezwykłym spokojem. Nauczyła nas, że szczęście nie zawsze zależy od okoliczności”* – mówią Joanna i Waldemar Mochniej.

Veronika nie chce, aby ludzie patrzyli wyłącznie na jej wózek. Chciałaby, aby widzieli w niej przede wszystkim zwyczajną nastolatkę. Dziewczynę, która ma swoje pasje, poczucie humoru, ulubione zajęcia i marzenia dotyczące przyszłości.

To ważne przesłanie również dla społeczeństwa. Dzieci i młodzież z niepełnosprawnościami bardzo często są postrzegane przez pryzmat diagnoz, ograniczeń i trudności. Tymczasem za każdą diagnozą stoi człowiek posiadający własną osobowość, zainteresowania, talenty i potrzeby.

Joanna i Waldemar Mochniej przyznają, że doświadczenie związane ze zdrowiem córki zmieniło ich spojrzenie na życie.

*„Nauczylismy się doceniać rzeczy, które wcześniej wydawały się oczywiste. Wspólny czas, spokojny dzień, możliwość bycia razem. Kiedy człowiek przechodzi przez trudniejsze doświadczenia, zaczyna inaczej patrzeć na to, co naprawdę ma znaczenie”*.

Nie oznacza to jednak, że trudności znikają. Są dni pełne zmęczenia, niepokoju i pytań o przyszłość. W takich momentach szczególnego znaczenia nabiera wsparcie rodziny, przyjaciół i ludzi, którzy potrafią być obok bez oceniania i bez litości, która odbiera poczucie sprawczości.

Jak podkreślają rodzice Veroniki, ogromne znaczenie ma budowanie w dziecku poczucia własnej wartości oraz wiary we własne możliwości.

*„Zawsze staraliśmy się, aby Veronika wiedziała, że ma prawo marzyć, rozwijać swoje zainteresowania i wyznaczać sobie cele. Nie chcemy, żeby definiowały ją ograniczenia. Chcemy, żeby definiował ją jej charakter”*.

“

*Za każdą diagnozą stoi człowiek posiadający własną osobowość, zainteresowania, talenty i potrzeby.*

To podejście widać również w samej Veronice. Pomimo codziennych wyzwań nie koncentruje się na tym, czego nie może zrobić. Znacznie częściej skupia się na tym, co jest możliwe tu i teraz. To postawa, która inspiruje nie tylko jej najbliższych, ale również osoby, które mają okazję ją poznać.

Kiedy pytamy Joannę i Waldemara Mochniej, co chcieliby powiedzieć innym rodzinom, które dopiero rozpoczynają podobną drogę, odpowiadają bez wahania:

*„Nie bójcie się prosić o pomoc. Nie musicie wszystkiego dźwigać sami. Każda rodzina przechodzi przez ten proces na swój sposób. Dajcie sobie prawo do zmęczenia, do emocji i do szukania wsparcia. To nie jest oznaka słabości. To oznaka odpowiedzialności”*.

A co chcieliby, aby czytelnicy zapamiętali o Veronice najbardziej?

*„Że jest niezwykle silną, mądrą i wrażliwą dziewczyną. Że jej życie nie jest historią o ograniczeniach, ale historią o odwadze. I że każdy człowiek zasługuje na to, aby widziano w nim przede wszystkim osobę, a nie jego trudności”*.

W czasach, gdy świat często mierzy wartość człowieka przez pryzmat osiągnięć, sprawności i sukcesów, historia Veroniki przypomina o czymś znacznie ważniejszym. O sile charakteru, odporności psychicznej i umiejętności odnajdywania światła nawet wtedy, gdy droga staje się trudna.

To także historia rodziny, która nauczyła się funkcjonować w świecie pełnym wyzwań, nie tracąc przy tym nadziei, wzajemnej bliskości i wiary w możliwości swojej córki.

Patrząc na świat z innej wysokości, można czasem zobaczyć więcej. Veronika Mochnej pokazuje nam, że prawdziwa siła nie zawsze polega na pokonywaniu przeszkód. Czasami polega na tym, aby każdego dnia iść naprzód z uśmiechem, nadzieją i odwagą, niezależnie od okoliczności.

I być może właśnie dlatego jej historia zostaje w pamięci na długo po przeczytaniu ostatniego zdania. Nie opowiada o ograniczeniach. Opowiada o człowieku. O dziewczynce, która każdego dnia przypomina nam, że siła nie mierzy się liczbą kroków, które możemy zrobić, ale odwagą, z jaką patrzymy w przyszłość.



“

*Siła nie mierzy się liczbą kroków, które możemy zrobić, ale odwagą, z jaką patrzymy w przyszłość.*



# ISPiE

INSTYTUT STANDARDÓW  
PSYCHOTERAPII I EDUKACJI





ISPiE

# Instytut Standardów Psychoterapii i Edukacji

Rozwijamy kompetencje przyszłości

Rzetelna edukacja, profesjonalne standardy i odpowiedzialne podejście do rozwoju psychoterapeutów oraz specjalistów.

## Dlaczego warto?

-  • wysoka jakość kształcenia
-  • rozwój kompetencji zawodowych
-  • profesjonalne standardy psychoterapii
-  • edukacja oparta na wartościach i praktyce



Poznaj Instytut i jego misję



# Cykl przemocy: od traumy do instrumentalnej egzekucji.

ANALIZA MECHANIZMÓW PRZEMOCY W HISTORII RISA WILLIAMSA I RODZINY MCILVY.

Przemoc nie jest jedynie spontanicznym wybuchem agresji, lecz intencjonalnym procesem dążącym do uzyskania całkowitej kontroli nad drugą jednostką. Niniejszy artykuł analizuje mechanizmy władzy i dominacji w historii Risa Williamsa i rodziny McIlvy. Poprzez pryzmat teorii psychologicznych ukazuje on tragiczny łańcuch wiktylizacji, w którym traumatyczne doświadczenia systemowe przekształcają ofiarę w sprawcę, a zinternalizowane wzorce kontroli stają się narzędziem chłodnej, instrumentalnej dominacji.

**YEVGENIYA PEREPECHENKO**

autor artykułu

## PRZEMOC JAKO SYSTEM DĄŻENIA DO WŁADZY.

Z perspektywy psychologii przemoc to wielowymiarowy proces wykorzystywania przewagi siły – fizycznej, emocjonalnej, ekonomicznej lub instytucjonalnej – w celu podporządkowania sobie ofiary. W filmie „Determinacja śmierci” przemoc ukazuje się jako **złożona struktura relacyjna**, obejmująca cały system rodzinny, a nie tylko diadę sprawca-ofiara. Struktura ta opiera się na trwałej nierównowadze sił, która staje się fundamentem funkcjonowania rodziny. Mechanizmy kontroli – często subtelne działania izolacyjne i dewaluujące – służą tu sprawcy do przywrócenia sobie poczucia sprawczości i ochrony własnego „ja” przed lękiem. Każdy akt agresji, od pobicia Kate po „*plan doskonały*” Giny, jest próbą przywrócenia zachwianej równowagi w systemie, w którym granice osobiste przestały być respektowane.

“

*Przemoc nie jest jedynie spontanicznym wybuchem agresji, lecz intencjonalnym procesem dążącym do uzyskania całkowitej kontroli nad drugą jednostką.*

## PSYCHOLOGICZNE UWARUNKOWANIA AGRESJI: PRZYPADEK SPRAWCY REAKTYWNEGO.

Zachowanie Risa Williamsa odpowiada profilowi sprawcy impulsywnego (socjopatycznego). Jego agresja

ma charakter reaktywny – wynika z frustracji, lęku przed odtrąceniem oraz deficytów w regulacji emocji. Teoria psychologiczna wskazuje, że u takich osób przemoc pełni funkcję regulacji zastępczej, obniżając chwilowo napięcie, którego jednostka nie potrafi wyrazić w sposób konstruktywny.

Wnioskując z historii Risa, można założyć, że jego relacja z Giną w wojsku mogła zacząć się od autentycznych pobudek, a nie instrumentalnej chęci awansu. Jednak brutalna reakcja systemu – wyrzucenie z armii i więzienie – stała się dla niego doświadczeniem **wtórnej wiktylizacji i retraumatyzacji**. To bezsilność wobec potężnej hierarchii wojskowej (reprezentowanej przez generała McIlvy’ego) ukształtowała jego późniejsze zachowania. Ris, będąc niegdyś ofiarą systemu, dokonał identyfikacji z agresorem, przejmując cechy tych, którzy go zniszczyli (siłę i bezwzględność), by w dorosłym życiu nigdy więcej nie poczuć się bezbronnym.

“

*Każdy akt przemocy kończy się u niego fazą skruchy, znaną w teorii Lenore Walker jako faza miodowego miesiąca.*

Przejmując wzorce dominacji, Ris próbuje odzyskać kontrolę nad własnym życiem poprzez trzy główne mechanizmy:

- **Kompensacja emocjonalna:** Dążenie do władzy nad Kate jest „lekarstwem” na bezsilność, której doświadczył w wojsku; agresja daje mu iluzję siły.
- **Internalizacja i przemieszczenie:** Ris uwewnętrznił przekonanie, że „świat to walka”. Swoją nienawiść do systemu i rodziny McIlvy przemieszcza na Kate, którą może skutecznie kontrolować.
- **Przemoc ekonomiczna i szantaż:** Jego obsesja na punkcie pieniędzy i wyludzenie ich od siostr to próba zabezpieczenia się przed światem, który w jego odczuciu go „oszukał”.

### MECHANIZMY KONTROLI I PROCESY DEHUMANIZACJI.

Analiza przypadku Risa Williamsa przez pryzmat psychologii przemocy dowodzi, że dynamika władzy i kontroli to niszczycielska pętla, która zaciska się na wszystkich uczestnikach systemu rodzinnego. W relacji z żoną Ris stosował pełne spektrum mechanizmów kontroli, mających na celu całkowite podporządkowanie ofiary. Przemoc fizyczna, polegająca na bezpośrednim naruszeniu nietykalności cielesnej, systematycznie przeplatała się z przemocą ekonomiczną. Sprawca nie tylko trwonil wspólne zasoby na hazard, ale wprost domagał się dostępu do konta żony, traktując jej zarobki jako swoją własność, co jest klasycznym przejawem ograniczania autonomii finansowej.

Kolejnym filarem dominacji Risa był gaslighting, czyli wyrafinowana forma manipulacji polegająca na podważaniu percepcji rzeczywistości ofiary. Poprzez fałszywe obietnice zmiany i deprecjonowanie wartości Kate, Ris prowadził do jej głębokiej izolacji emocjonalnej. Mechanizm ten rozszerzył na całą rodzinę, dewaluuując siostrę żony jako „wścibską jędzę”, co miało na celu odcięcie Kate od naturalnych systemów wsparcia.

Kluczowym elementem podtrzymującym ten destrukcyjny system był proces dehumanizacji, czyli odebrania ofierze godności i traktowania jej jak obiektu. Ris przestał postrzegać Kate jako autonomiczną jednostkę, redukując ją do roli źródła dochodu – narzędzia do spłaty długów hazardowych poprzez polisę ubezpieczeniową na 5 milionów dolarów. Co istotne, proces ten występuje po obu stronach konfliktu. Siostry McIlvy, planując „eliminację” Risa, również dokonały jego dehumanizacji, sprowadzając go do miana „łajdaka” i „problemu”, który należy usunąć za pomocą chłodnej procedury prawnej i precyzyjnego strzału na urwisku.

### ROZWÓJ WZORCÓW PRZEMOCOWYCH: OD IMPULSU DO INSTRUMENTALIZMU.

Analiza historii bohaterów pozwala wyodrębnić dwa odmienne modele rozwoju przemocy, oparte na różnych fundamentach psychologicznych:

- **Model impulsywny (Ris Williams):** Agresja Risa ma charakter nieliniowy i reaktywny, typowy dla sprawców socjopatycznych. Każdy akt przemocy kończy się u niego fazą skruchy, znaną w teorii Lenore Walker jako faza miodowego miesiąca. Ris przysięga wówczas: „to zdarzyło się po raz ostatni, od dziś przestaję”, co jest fałszywym komunikatem mającym na celu odzyskanie zaufania. Takie cykliczne powtarzanie napięcia i ulgi buduje u Kate więź traumatyczną (trauma bonding) – neurobiologiczne przywiązanie do oprawcy, w którym organizm ofiary uzależnia się od naprzemiennych dawek kortyzolu i dopaminy.
- **Model instrumentalny (rodzina McIlvy):** Przemoc stosowana przez siostry jest zaplanowana, kontrolowana i chłodna. W przeciwieństwie do Risa, ich działania nie wynikają z afektu, lecz są efektem kontroli poznawczej i precyzyjnej operacji prawno-taktycznej. Model ten jest bezpośrednim wynikiem internalizacji wzorców wyniesionych z domu rodzinnego. Córki dorastały w wojskowej hierarchii generała McIlvy’ego, gdzie porządek i autorytet zaprowadzano siłą oraz surowymi procedurami. Gina, jako mistrzyni strzelectwa i prawniczka, wykorzystuje te zinternalizowane narzędzia do stworzenia „planu doskonałego”. Jej działanie świadczy o głębokim zakorzenieniu logiki silny-słaby, w której jedynym sposobem na wyeliminowanie zagrożenia jest przejęcie metod agresora i instrumentalne usunięcie „obiekta” generującego stres.

“

*Przemoc stosowana przez siostry jest zaplanowana, kontrolowana i chłodna.*

W ten sposób przemoc w systemie McIlvy zatacza pełne koło: od instytucjonalnej surowości ojca-generała, przez impulsywną agresję Risa, aż po profesjonalną egzekucję dokonaną przez córki i matkę, co potwierdza tezę o transgeneracyjnym przekazie wzorców dominacji.



## KONSEKWENCJE TRAUMY I PROCESY WIKTYMIZACJI.

Długotrwała ekspozycja Kate na przemoc domową doprowadziła do wystąpienia u niej **złożonego zespołu stresu pourazowego (C-PTSD)**, który różni się od klasycznego PTSD głęboką dezorganizacją tożsamości. Ofiara, żyjąc w chronicznym lęku przed nieprzewidywalnym sprawcą, wykształciła mechanizm **wyuczonej bezradności** – przekonanie, że żadne działanie nie przyniesie zmiany, co skutkuje biernością i paraliżem decyzyjnym. W psychice Kate zaszły procesy **fragmentacji tożsamości**, w których jej autonomiczne „ja” zostało zastąpione przez internalizację narracji sprawcy („jestem nic niewarta”).

Warto jednak zauważyć, że Ris Williams również nosi w sobie ślady głębokiej traumy, która ukształtowała jego socjopatyczny wzorzec zachowań. Jego historia wojskowa to zapis wtórnej wiktymizacji przez system. Surowa kara wymierzona przez generała McIlvy’ego (więzienie, hańbiące wyrzucenie z armii) była dla młodego żołnierza aktem przemocy instytucjonalnej. Ris, nie potrafiąc zintegrować tego doświadczenia, dokonał identyfikacji z agresorem. Przemoc, której dopuszczał się wobec żony, była w rzeczywistości agresją kompensacyjną – rozpaczliwą próbą przywrócenia iluzji siły w miejscu, gdzie system wojskowy odebrał mu godność i sprawczość.

Proces wiktymizacji w tej historii ma charakter transgeneracyjny. Przemoc generała wobec Risa „zniszczyła” go psychicznie, co Ris następnie „odgrywał” na Kate. Z kolei rodzina McIlvy – matka, Kate i Gina – broniąc się przed oprawcą, same weszły w rolę sprawców. Zastosowały one agresję instrumentalną, by odzyskać kontrolę nad życiem, co jest tragicznym dowodem na to, jak ofiary adaptują metody swoich prześladowców. Pojawienie się Johna jako emocjonalnego „Wybawiciela” i mechanizm interwencji kryzysowej wprowadza do systemu nową dynamikę – tzw. trójkąt Karpmana, w którym role Sprawcy, Ofiary i Wybawiciela (Ratownika) wzajemnie się uzupełniają. Choć początkowo stara się przestrzegać zasad, ulega procesowi emocjonalnego zaangażowania w los Kate.

“Ofiara, żyjąc w chronicznym lęku przed nieprzewidywalnym sprawcą, wykształciła mechanizm wyuczonej bezradności

Mechanizmem, który nim steruje, jest potrzeba ochrony ofiary: „Nie darowałbym sobie, gdybym skrzywdził Kate”. Mechanizmem, który nim steruje, jest potrzeba przywrócenia sprawiedliwości, ale też lęk o ofiarę, z którą nawiązał więź. Jego ostateczny akt – zastrzelenie Risa na urwisku – jest formą przemocy w obronie, która ma przerwać cierpienie Kate. Z perspektywy psychologicznej John dopełnia proces transformacji ról: jako Wybawiciel używa ostatecznego środka przymusu (broni), by wyeliminować Sprawcę, co paradoksalnie czyni go Sprawcą i ostatnim ogniwem w łańcuchu przemocy, który „musiał to zrobić, by inni przeżyli”.

Kluczową, choć ukrytą postacią w tym łańcuchu przemocy, jest matka siostr jako „strażnik systemu” i niezależny strateg. Jej rola wykracza poza pasywne wspieranie córek. Finałowa scena, w której pani McIlvy przyznaje się do nauki strzelania i wypowiada chłodne ostrzeżenie: „z broni można zabić, trzeba bardzo uważać”, sugeruje, że to ona mogła ostatecznie pociągnąć za spust na urwisku, domykając cykl przemocy jako ostateczny strażnik rodzinnego systemu. Analiza jej zachowań wskazuje na **niezależne planowanie eliminacji Risa**. Gdy Gina skarżyła się na sytuację siostry, matka stanowczo uciwała temat, mówiąc, by ta się nie mieszała i pozwoliła Kate radzić sobie samej. Z perspektywy psychologicznej mogło to być działanie mające na celu ochronę córek przed bezpośrednim ubrudzeniem rąk krwią, podczas gdy ona sama, jako osoba z przeszłością wojskową, przygotowywała radykalne rozwiązanie. Jej chłód emocjonalny i precyzja w działaniu są lustrzanym odbiciem metod jej zmarłego męża-generała, co potwierdza, że instrumentalna przemoc była w tej rodzinie zinternalizowanym wzorcem „zaprowadzania porządku”.

“

*Historia siostr McIlvy to mroczne studium przypadku, w którym odzyskanie wolności następuje poprzez pełne przyjęcie metod agresora.*



## WNIOSKI: TRANSGENERACYJNA PĘTLA KONTROLI I CENA AUTONOMII.

Przemoc w historii Risa Williamsa i rodziny McIlvy okazuje się samonapędzającym się mechanizmem, w którym dawne krzywdy kształtują przyszłych oprawców. Analiza ta pozwala na sformułowanie następujących wniosków:

- **Przemoc impulsywna sprawcy (Ris)** jest często wynikiem nieprzepracowanej traumy systemowej i lęku przed bezsilnością, co prowadzi do socjopatycznej reaktywności.
- **Przemoc instrumentalna ofiar (siostry i matka)** to zinternalizowany wzorzec wyniesiony z autorytarnych, wojskowych systemów wychowawczych, gdzie eliminacja zagrożenia jest traktowana jako procedura techniczna.
- **Interwencja Wybawiciela (John)** domyka cykl, oferując bezpieczeństwo kosztem kolejnego aktu ostatecznej agresji.

Ostatecznie, przemoc jako system dążenia do władzy niszczy zdolność do empatii po obu stronach konfliktu. Sprawca przestaje widzieć w żonie człowieka, a ofiary przestają widzieć człowieka w sprawcy, redukując go do „lajdaka”, którego należy usunąć. Przerwanie tego cyklu wymaga nie tylko fizycznego oddzielenia od sprawcy, ale przede wszystkim dekonstrukcji zinternalizowanych przekonań, że kontrola i dominacja są jedynymi formami zapewnienia sobie bezpieczeństwa.

Historia sióstr McIlvy to mroczne studium przypadku, w którym odzyskanie wolności następuje poprzez pełne przyjęcie metod agresora. Stawia to fundamentalne pytanie o trwałość i cenę tak uzyskanej autonomii – choć Ris zniknął, mechanizmy przemocy i chłodu, które go wyeliminowały, pozostały żywe w strukturze psychicznej ocalałych.



“

*Przemoc w historii Risa Williamsa i rodziny McIlvy okazuje się samonapędzającym się mechanizmem, w którym dawne krzywdy kształtują przyszłych oprawców.*

# Let it go wrong

## DLACZEGO NIE WSZYSTKO TRZEBA OD RAZU ŁATAĆ

Przez lata myślałam, że odpowiedzialność polega na tym, żeby reagować od razu: naprawiać, dopinać, ratować sytuację. Dlatego zasada **let it go wrong** na początku brzmiała dla mnie jak coś zupełnie nielogicznego. Dopiero później zrozumiałam, że czasem ciągle łatanie nie rozwiązuje problemu — tylko sprawia, że nikt poza nami go nie widzi.

**ALEKSANDRA BASTEN-ANDRZEJSKA**  
autor artykułu

**K**iedy pierwszy raz spotkałam się w pracy z zasadą *let it go wrong*, kompletnie jej nie rozumiałam. Jak to mam pozwolić, żeby coś poszło źle, skoro widzę, że mogę to jeszcze naprawić? Dopiero później dotarło do mnie, że czasem to właśnie ciągle łatanie sprawia, że prawdziwy problem nigdy nie wychodzi na światło dzienne.

Ja przez lata działałam dokładnie odwrotnie. Jak widziałam problem, to chciałam go rozwiązać. Jak czegoś brakowało, to próbowałam to uzupełnić. Jak system nie działał, to szukałam obejścia. Wydawało mi się, że tak właśnie wygląda odpowiedzialność. Że dobry pracownik to taki, który nie stoi i nie patrzy, tylko po prostu działa. Ogarniam. Dopinam. Ratuję sytuację.

Dlatego kiedy pierwszy raz usłyszałam *let it go wrong*, miałam wewnętrzny bunt. Bo jak to? Mam patrzeć, jak coś się sypie, chociaż wiem, że mogę temu zapobiec? Przecież to brzmi jak brak zaangażowania. Jak zgoda na bylejakość. Jakby człowiek specjalnie miał dopuścić do błędu, chociaż mógł wcześniej zareagować.

I chcę to bardzo jasno dopowiedzieć: to nie jest tekst o obojętności. To nie jest tekst o tym, żeby pozwalać ludziom popełniać błędy tylko po to, żeby „życie ich nauczyło”. Są oczywiście takie sytuacje, w których błąd jest częścią nauki. Tak jest choćby z dziećmi. Puścimy je za rękę, kiedy uczą się chodzić, bo wiemy, że inaczej nigdy nie złapią własnej równowagi. Pozwalamy im się potknąć, bo tylko wtedy mogą same poczuć, jak stanąć stabilnie.

Ale w pracy bardzo często nie mówimy o takim rodzaju błędzie. Mówimy o czymś, co od początku powinno być dobrze ustawione. O procesie, który powinien działać. O narzędziu, które powinno być sprawne. O odpowiedzialności, która nie powinna być po cichu zrzucana na jedną osobę. O brakach, które nie powinny być regularnie zasypywane czymś dodatkowym wysiłkiem.

I właśnie tu zaczyna się cały problem.

Jeśli coś jest bez końca naprawiane naszym czasem, energią i zdrowiem, to z zewnątrz wygląda tak, jakby

problemu w ogóle nie było. Albo jakby był mały. Nieistotny. Do ogarnięcia. Tymczasem on wcale nie jest mały. On tylko jest ciągle przykrywany czymś wysiłkiem. Ktoś znów został dłużej. Ktoś znów poprawił po innych. Ktoś znów „nie robił problemu”. Ktoś znów uratował sytuację.

I chyba najgorsze w tym wszystkim jest to, że bardzo często robimy to z nadzieją, że ktoś to zauważy. Że ktoś w końcu powie: widzę, ile razy to uratowałaś. Widzę, ile razy załatałaś coś, co w ogóle nie powinno wymagać łatania. Że ktoś to doceni, wynagrodzi, nazwie. A prawda jest dużo mniej romantyczna. Jeżeli problem nie jest widoczny, to nasze łatanie też nie jest widoczne. Zostaje tylko zmęczenie tej osoby, która znowu zrobiła więcej, niż powinna.



I ja to bardzo mocno widzę też w związkach. Bo tam działa dokładnie ten sam mechanizm.

W związku też można latami łątać. Łatać rozmowy. Łatać atmosferę. Łatać czyjś brak zaangażowania. Łatać czyjś niedojrzałość emocjonalną. Łatać ciszę, napięcie, dystans. Jedna osoba tłumaczy, dopowiada, inicjuje, bierze więcej na siebie, pilnuje emocjonalnego porządku i robi wszystko, żeby się nie rozsypało.

Z zewnątrz taki związek może wyglądać całkiem stabilnie. Ale to nie zawsze jest stabilność. Czasem to jest po prostu bardzo sprawne zarządzanie chaosem przez jedną stronę. Dopóki ktoś bez końca zasłania pęknięcia, druga osoba może nawet nie zobaczyć, że coś naprawdę nie działa. Bo po co ma to zobaczyć, skoro i tak ktoś to ogarnie? Skoro i tak ktoś dopowie, uspokoi, wyrówna, przykryje.

I w pracy jest dokładnie tak samo. Jeśli ludzie bez końca ratują system, to system nigdy nie pokaże, że jest zepsuty. Na papierze wszystko wygląda dobrze. W praktyce działa to tylko dlatego, że ktoś bierze za dużo na siebie. Czasem jedna osoba trzyma cały proces własną nadodpowiedzialnością. I dopóki ona tam jest, wszyscy mogą udawać, że wszystko działa.

Tylko że to nie jest zdrowe działanie. To nie jest dobrze zbudowany system. To nie jest sukces organizacji. To jest po prostu czyjś koszt.

Najtrudniejsze do przyjęcia było dla mnie to, że nie każdy problem jest mój do naprawienia. Że czasem większą odpowiedzialnością nie jest znowu ratować sytuację, tylko pozwolić, żeby w końcu było widać, co naprawdę wymaga zmiany. To jest bardzo trudne dla ludzi takich jak ja. Dla ludzi sumiennych, lojalnych, dla tych, którzy mają wysoko ustawioną etykę pracy. Bo my mamy odruch, żeby dźwigać. Żeby dowieźć. Żeby nie zawieść. Żeby jeszcze raz coś uratować.

“

*Tylko że z czasem zaczynasz rozumieć, że nie wszystko, co uratowane, jest naprawdę naprawione.*

Dzisiaj myślę, że dojrzałość nie polega na tym, żeby zawsze wszystko łątać. Czasem większą odwagą jest pozwolić, żeby problem w końcu wybrzmiał. Nie po to, żeby komuś zrobić na złość. Nie po to, żeby coś się zawałilo. Ale po to, żeby wreszcie było widać, co od dawna nie działa.

Bo niektóre rzeczy nie potrzebują kolejnej łatki. Niektóre po prostu potrzebują prawdziwej naprawy.





# Samookaleczenia jako komunikat.

## CO KRYJE SIĘ ZA TYM ZJAWISKIEM I JAK REAGOWAĆ

Samookaleczenia u młodzieży należą do zjawisk, które wywołują u rodziców i nauczycieli największy lęk i bezradność. Widok śladów na ciele dziecka uruchamia panikę, poczucie winy i pytanie: „co zrobiłem źle?”. Tymczasem zrozumienie funkcji, jaką samookaleczenie pełni dla młodego człowieka, jest pierwszym krokiem do skutecznej pomocy.

**MGR MAŁGORZATA KORBAL-ŚWINIARSKA**  
autor artykułu

### CZYM JEST SAMOOKALECZENIE I CZYM NIE JEST?

Samookaleczenie definiuje się jako celowe, bezpośrednie uszkodzenie własnego ciała bez intencji samobójczej. Najczęstszą formą jest cięcie skóry przedramion, ud lub brzucha, choć zdarza się też przypalanie, drapanie do krwi, uderzanie się lub uszkodzanie skóry w inny sposób. Kluczowe rozróżnienie, które każdy specjalista powinien znać, dotyczy intencji. Samookaleczenie bez intencji samobójczej ma na celu regulację stanu emocjonalnego, nie zakończenie życia. Młody człowiek, który się okalecza, najczęściej chce poczuć ulgę, odzyskać kontrolę lub po prostu poczuć cokolwiek w sytuacji emocjonalnego znieczulenia. Nie oznacza to jednak, że samookaleczenie jest bezpieczne lub że nie wiąże się z ryzykiem samobójczym. Badania wskazują, że osoby, które się okaleczają, mają istotnie wyższe ryzyko podejmowania prób samobójczych w przyszłości niż osoby, które tego nie robią. Granica między regulacją emocji a próbą odebrania sobie życia bywa płynna i może się zmieniać w czasie.

### DLACZEGO MŁODZI LUDZIE SIĘ OKALECZAJĄ?

Samookaleczenie jest komunikatem, choć nie zawsze adresowanym do konkretnej osoby. Najczęściej pełni jedną z kilku funkcji. Regulacja emocji jest najczęściej zgłaszaną funkcją. Młody człowiek doświadcza intensywnych, niemożliwych do zniesienia emocji, takich jak gniew, rozpacz, wstyd lub poczucie pustki, a ból fizyczny daje chwilową ulgę. Mechanizm ten ma podłoże neurobiologiczne, ból fizyczny powoduje wydzielanie endorfin, które łagodzą napięcie emocjonalne. Przerwanie dysocjacji jest kolejną częstą funkcją. Osoby, które doświadczają stanów odrealnienia, poczucia oddzielenia od własnego ciała lub świata, używają bólu jako sposobu na powrót do rzeczywistości, na poczucie że żyją. Samokaranie wynika z głębokiego poczucia winy, wstydu lub przekonania o własnej bezwartościowości. Młody człowiek okalecza się, bo czuje, że zasługuje na ukaranie. Komunikacja niewerbalna ma miejsce, gdy młody człowiek nie ma słów lub przestrzeni, by powiedzieć o swoim cierpieniu, a blizny stają się jedynym sposobem, by ktoś zauważył,

że coś jest nie tak. Poczucie kontroli jest istotne dla młodych ludzi, których życie wymyka się spod kontroli, w sytuacjach przemocy domowej, konfliktów rodzinnych lub presji szkolnej. Decyzja o zranieniu własnego ciała jest jedną z niewielu decyzji, którą mogą podjąć samodzielnie.

“

*Samookaleczenie jest komunikatem — sygnałem cierpienia, którego młody człowiek nie ma jeszcze innego sposobu wyrażenia.*

#### SYGNAŁY, KTÓRE POWINNY ZWRÓCIĆ UWAGĘ

Rodzice i nauczyciele rzadko widzą same blizny, młodzi ludzie skutecznie je ukrywają. Warto zwrócić uwagę na inne sygnały. Noszenie długich rękawów lub spodni niezależnie od pogody, szczególnie, jeśli jest to zmiana w stosunku do wcześniejszych zwyczajów. Unikanie sytuacji, w których ciało jest odkryte, takich jak zajęcia wychowania fizycznego, basen czy plaża. Posiadanie przedmiotów, które mogą służyć do okaleczania, żyletek, szczyrzyków, zapalniczek, w miejscach, gdzie normalnie nie powinny się znajdować. Wycofanie społeczne, izolowanie się od rówieśników i rodziny. Wahania nastroju, szczególnie epizody silnego napięcia, po których następuje wyraźna ulga lub spokój. Wypowiedzi o braku wartości, poczuciu, że nikomu na nich nie zależy, lub że zasługują na karę. Żaden z tych sygnałów w izolacji nie jest jednoznaczny, ale ich kumulacja powinna skłonić do uważniejszej obserwacji i otwartej, niekonfrontacyjnej rozmowy.

“

*Pierwsza reakcja dorosłego może zdecydować o tym, czy młody człowiek w przyszłości poprosi o pomoc, czy schowa się jeszcze głębiej.*

#### CO ROBIĆ, KIEDY ODKRYJEMY SAMOOKALECZENIA?

Reakcja na odkrycie samookaleczenia ma ogromne znaczenie dla dalszego przebiegu sytuacji. Pierwsza reakcja zapamiętana jest przez młodego człowieka na długo i wpływa na to, czy w przyszłości zwróci się o pomoc, czy schowa się jeszcze głębiej. Zachowanie spokoju jest fundamentem. Reakcja paniki, krzyku lub hysterii potwierdza młodemu człowiekowi, że to, co przeżywa, jest tak straszne, że nawet dorośli nie są w stanie tego znieść, co paradoksalnie zwiększa izolację. Wyrażenie troski bez oceny pozwala młodemu człowiekowi poczuć, że jest widziany w swoim cierpieniu. Zamiast pytać: „dlaczego to robisz?“, lepiej powiedzieć: „widzę, że bardzo cię to boli i chcę zrozumieć, co się dzieje“. Unikanie konsekwencji i kar jest kluczowe. Karanie za samookaleczenie, na przykład odbieranie telefonu lub zakazywanie wychodzenia, dodaje wstyd do już istniejącego cierpienia i zwiększa ryzyko, że młody człowiek będzie ukrywać kolejne epizody jeszcze skuteczniej.



“

*Pierwsza reakcja dorosłego może zadecydować, czy młody człowiek poczuje się bezpiecznie, czy jeszcze bardziej ukryje swoje cierpienie.*

Zapewnienie bezpieczeństwa medycznego oznacza zaopiekowanie się ranami, w razie potrzeby konsultację medyczną oraz rozważne zarządzanie dostępem do przedmiotów używanych do okaleczenia, bez przerażania tego w policyjne przeszkania. Skierowanie do specjalisty jest niezbędne. Samookaleczenie wymaga oceny przez psychologa lub psychiatrę dziecięcego, który oceni funkcję zachowania, towarzyszące zaburzenia oraz ryzyko samobójcze.

### CZEGO NIE NALEŻY ROBIĆ?

Nie wolno minimalizować, mówić, że to dla zwrócenia uwagi lub że inni mają gorzej. Minimalizacja sprawia, że młody człowiek czuje się jeszcze bardziej niezrozumiany. Nie wolno wymuszać obietnic, że to się nigdy więcej nie powtórzy. Takie obietnice rzadko są możliwe do spełnienia i gdy zostaną złamane, dodają poczucie winy do już istniejących trudności. Nie wolno traktować samookaleczenia jako problemu do rozwiązania w ciągu jednej rozmowy. To zachowanie, które rozwijało się przez czas, i wymaga czasu oraz profesjonalnego wsparcia, by zostało zastąpione innymi strategiami regulacji emocji. Nie wolno udawać, że nic się nie stało. Pominięcie tematu po jego odkryciu komunikuje, że jest to coś, o czym nie można mówić, co wzmacnia izolację.

### ROLA SPECJALISTY

Praca terapeutyczna z młodym człowiekiem, który się okalecza, koncentruje się na kilku obszarach. Pierwszym jest zrozumienie funkcji, którą samookaleczenie pełni dla konkretnej osoby, bo interwencja musi odpowiadać na tę funkcję. Drugim jest budowanie alternatywnych strategii regulacji emocji, takich jak techniki uziemienia, regulacja sensoryczna lub aktywność fizyczna. Trzecim jest praca nad źródłem cierpienia, czy to trauma, trudności rodzinne, presja społeczna czy zaburzenia nastroju. Istotnym elementem jest też psychoedukacja rodziny, bo reakcja otoczenia bezpośrednio wpływa na przebieg leczenia. Rodzice, którzy rozumieją funkcję samookaleczenia, są w stanie reagować w sposób, który wspiera, a nie pogłębia trudności dziecka. Samookaleczenie nigdy nie jest kaprysem, modą czy wołaniem o uwagę w pejoratywnym znaczeniu tego słowa. Jest sygnałem cierpienia, którego młody człowiek nie ma innego sposobu wyrażenia.

Zadaniem dorosłych, rodziców, nauczycieli i specjalistów jest usłyszeć ten sygnał bez paniki, bez oceny i bez zwłoki, oraz zapewnić młodemu człowiekowi przestrzeń i pomoc potrzebną do znalezienia innych dróg radzenia sobie z bólem, który niesie.

### GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Jeśli ktoś z Czytelników osobiście zmagają się z podobnymi trudnościami lub potrzebuje wsparcia dla bliskiej osoby, można skontaktować się z następującymi miejscami. Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111, prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę, dostępny codziennie całą dobę, połączenie bezpłatne. Telefon dla rodziców i nauczycieli

w sprawie bezpieczeństwa dzieci 800 100 100, dostępny od poniedziałku do piątku, połączenie bezpłatne. Ogólnopolski telefon zaufania dla osób w kryzysie psychicznym 116 123, dostępny codziennie w godzinach popołudniowych i wieczornych. W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia zawsze należy skontaktować się z numerem alarmowym 112.

# To nie jest kwestia wychowania.

DR NAUK MEDYCZNYCH ANNA MARIA MACHOWSKA  
autor artykułu



“  
*Twoje dziecko nie jest trudne. Twoje dziecko ma mózg, który przetwarza świat inaczej.*

## ARTYKUŁ POPULARNONAUKOWY

**K**iedy dziecko po raz kolejny rzuca krzesłem w klasie, nie reaguje na imię albo przez godzinę nie może przejść obok sklepu z zabawkami bez płaczu, dorośli często myślą to samo: „Ktoś go źle wychował.” Albo gorzej: myślą o tym rodzice. Sami o sobie.

Rozmawiałam niedawno z rodzicami ośmioletniego Maciusia. Mama mówiła cicho, jakby się wstydziła: „Lekarz powiedział, że ma ADHD. Ale ja wiem, że to przeze mnie. Nie byłam dość konsekwentna.”

Jako neurolog chcę powiedzieć głośno to, co powtarzam na każdej wizycie: **nie. To nie jest kwestia konsekwencji. To kwestia neurobiologii.**

### MÓZG, KTÓRY DZIAŁA WEDŁUG WŁASNYCH REGUŁ

Mózg człowieka to około 86 miliardów neuronów, połączonych w sieci tak skomplikowane, że nauka wciąż nie potrafi ich w pełni opisać. I tak jak każdy narząd w ludzkim ciele: serce, wątroba, nerki może działać na różne sposoby, tak samo mózg ma swoje warianty. Większość z nich mieści się w tym, co nazywamy normą. Ale część tworzy wzorce działania, które wyraźnie różnią się od większości i to właśnie nazywamy neuroróżnorodnością.

Autyzm, ADHD, dysleksja, dyskalkulia, dyspraksja, zespół Tourette'a to nie są choroby, które ktoś nabył przez złe nawyki. To profile neurologiczne, które kształtują się jeszcze w łonie matki, w czasie gdy mózg buduje swoje pierwsze sieci połączeń. Genetyka, wczesny rozwój prenatalny, dojrzewanie struktur mózgowych to są przyczyny. Nie telewizja. Nie brak zasad w domu. Nie słodycze.

### CO WIDZIMY NA OBRAZACH MÓZGU

Gdy patrzę na wyniki badań neuroobrazowych dzieci z ADHD, widzę coś bardzo konkretnego. Kora przedczołowa ta część mózgu, która odpowiada za planowanie, hamowanie impulsów, kontrolę uwagi dojrzewa u tych dzieci średnio o dwa do czterech lat wolniej niż u ich rówieśników. To nie metafora. To dosłownie mniejsza objętość tkanki w określonych regionach, inny przepływ krwi, inny poziom neuroprzekazników: dopaminy i noradrenaliny.

Dziecko z ADHD, które wstaje w środku lekcji i zaczyna chodzić po klasie, nie robi tego, żeby zdenerwować nauczycielkę. Jego mózg dosłownie nie jest jeszcze w stanie tego zahamować tak jak nie można oczekiwać od kogoś bez nogi, że pobiegnie.

U dzieci z autyzmem badania pokazują inaczej ukształtowane połączenia między obszarami mózgu odpowiedzialnymi za przetwarzanie informacji społecznych, inaczej działający układ sensoryczny i limbiczny. Dlatego głośne dźwięki, konkretna faktura ubrania czy nieoczekiwana zmiana planu może wywołać reakcję, która dla obserwatora z zewnątrz wygląda jak „histeria” a dla układu nerwowego dziecka jest autentycznym przeciążeniem, czymś w rodzaju alarmu pożarowego, który nie milknie.

To nie kaprys. To fizjologia.

“

*To nie jest kwestia konsekwencji. To kwestia neurobiologii.*

### „ALE PRZECIEŻ W DOMU JEST INACZEJ”

Bardzo często słyszę od rodziców: „*W domu sobie radzi, a w szkole się sypie.*” Albo odwrotnie. I to też ma swoje neurologiczne wytłumaczenie.

Mózg neuroatypowy zużywa ogromne ilości energii na to, co mózg neurotypowy robi automatycznie — na odczytywanie sygnałów społecznych, filtrowanie bodźców, regulowanie emocji, utrzymywanie uwagi. W domu, w bezpiecznym, przewidywalnym środowisku, przy znanych ludziach, to funkcjonuje. Gdy pojawia się szkoła — trzydzieści dzieci, hałas, nieprzewidywalność, konieczność nieustannego dopasowywania się rezerwy kończą się szybciej. I wtedy mózg wchodzi w tryb awaryjny.

To zjawisko ma nawet swoją nazwę: maskowanie czyli nieświadome ukrywanie trudności przez cały dzień szkolny po to, żeby pasować. Dzieci, które maskują, wracają do domu i rozpadają się. Rodzice są zdezorientowani: „*W szkole mówią, że jest grzeczna. A w domu to istne tornado.*” Tak właśnie działa przeciążony układ nerwowy, który przez cały dzień trzymał się w ryzach.

### CO NAPRAWDĘ POMAGA

Jako neurolog wiem, że mogę pomóc w diagnozie, mogę wyjaśnić mechanizmy, czasem przepisać leki, które wyrównują poziom neuroprzekazników. Ale sama diagnoza i farmakologia to tylko część układanki.

Dziecko neuroatypowe potrzebuje przede wszystkim jednego: **otoczenia, które rozumie, jak działa jego mózg.**

Nie otoczenia, które go naprawia. Nie otoczenia, które wymaga, żeby był jak wszyscy. Ale otoczenia, które wie, że gdy dziecko nie patrzy w oczy to nie jest brak szacunku. Że gdy zakrywa uszy to nie jest teatr. Że gdy

nie kończy zadania to nie jest lenistwo. Że gdy wybucha to nie jest manipulacja.

Badania nad neuroplastycznością pokazują coś niezwykle: mózg zmienia się pod wpływem doświadczeń. Mózg, który przez lata słyszy „*jestes trudny*”, buduje o sobie określone przekonania. Mózg, który przez lata doświadcza „*jestes inny, i to jest w porządku pomożemy ci*”, buduje zupełnie inne. To widać w strukturach mózgowych dorosłych, którzy byli wspierani w dzieciństwie i tych, którzy nie byli. Neurobiologia pamięta.



“

*Gdy wiemy, dlaczego, przestajemy szukać winnych. I zaczynamy szukać drogi.*

### DO RODZICÓW, KTÓRZY WINIĄ SIEBIE

Chcę skończyć tym, od czego zaczynałam. Mama Maciusia, która myślała, że to jej вина.

Powiedziałam jej wtedy i powtarzam to każdemu rodzicowi, który siedzi naprzeciwko mnie z tym spojrzeniem: poczucie winy nie jest dowodem na błąd. Jest dowodem na miłość i niepokój. Ale winę należy odłożyć, bo ona nie pomaga dziecku. Pomaga zrozumienie.

Twoje dziecko nie jest trudne. Twoje dziecko ma mózg, który przetwarza świat inaczej. I twoje zadanie trudne, ale możliwe to nauczyć się z nim rozmawiać w jego języku. Nie zmuszać go, żeby mówił wyłącznie w twoim.

Neurologia nie daje prostych recept. Ale daje coś ważniejszego odpowiedź na pytanie „*dlaczego*”. A gdy wiemy, dlaczego, przestajemy szukać winnych. I zaczynamy szukać drogi.

# Nie leniwe. Zmęczone w sposób, którego nie widać.

ARTYKUŁ POPULARNONAUKOWY

**KINGA ROZNER**  
autor artykułu

Przez wiele lat pracy z dziećmi nauczyłam się jednej rzeczy: słowo „leniwe” prawie nigdy nie opisuje tego, co naprawdę się dzieje. Opisuje tylko to, że dorosły już przestał szukać.

Mam to gdzieś z tyłu głowy za każdym razem, gdy patrzę na dziecko, które siedzi nad zeszytem i nie pisze. Które dostało proste polecenie i stoi w miejscu. Które przed chwilą świetnie funkcjonowało, a teraz jakby zgasło — oczy gdzieś daleko, ciało jakby puste. I zamiast pytać siebie „dlaczego nie chce”, uczę się pytać coraz głośniej: dlaczego nie może.

“

*Czasem dziecko nie odmawia współpracy. Czasem jego mózg po prostu nie ma już zasobów, żeby dalej działać.*



## „DLACZEGO NIE CHCE” A „DLACZEGO NIE MOŻE”

Bo to są dwa zupełnie różne pytania. I prowadzą w zupełnie różne miejsca.

Dzieci neuroatypowe te z ADHD, w spektrum autyzmu, z zaburzeniami integracji sensorycznej i wieloma innymi profilami neurologicznymi, nie doświadczają świata tak, jak większość ich rówieśników. Ich układy nerwowe przetwarzają bodźce inaczej: głębiej, szerzej, bez tych automatycznych filtrów, które u innych dzieci działają bez wysiłku. Hałas stołówki, zapach czyichś perfum, zbyt jasne świetlówki, śwędzący kołnierzyk to wszystko wchodzi do środka bez selekcji. Bez tłumika. I mózg musi sobie z tym poradzić albo odciąć się zupełnie.

Przebodźcowanie to nie jest zły nastrój. To fizyczny stan przeciążenia układu nerwowego, który przekroczył swój próg wytrzymałości. Można to porównać do komputera, który ma otwartych zbyt wiele programów naraz zaczyna mieć, zawiesza się, w końcu odmawia współpracy. Tylko że w przypadku dziecka to nie jest awaria systemu. To system działający dokładnie tak, jak potrafi po prostu w tej chwili nie ma już zasobów.

I wtedy zdarza się jedno z dwojga.

Albo meltdown eksplozja, która z zewnątrz wygląda jak napad złości, ale nią nie jest. W napadzie złości dziecko chce czegoś osiągnąć. W meltdownie już niczego nie chce ono po prostu nie może przestać. Krzyk, płacz, rzucanie się, niemożność zatrzymania to nie jest teatr, to nie jest manipulacja. To jest układ nerwowy, który nie ma już żadnego innego wyjścia. Tłumaczenie w tej chwili nie działa. Kara nie działa. Jedyne, co działa, to bezpieczna przestrzeń i czas, żeby mózg sam szedł z alarmu.

Albo shutdown i to jest ta cisza, którą tak łatwo pomylić z lenistwem. Dziecko odpływa. Nie odpowiada. Siedzi nieruchomo, patrzy w ściankę, nie wykonuje poleceń. Wygląda jak ktoś, kto po prostu postanowił się nie starać. Tymczasem to jest dokładnie odwrotność to jest ktoś, kto starał się tak intensywnie i tak długo, że mózg po prostu się wyłączył. Jak bezpiecznik, który ratuje instalację przed przepaleniem.

“

*Lenistwo to etykieta, która zamyka rozmowę. A każde dziecko z tą etykietką potrzebuje czegoś odwrotnego — kogoś, kto zacznie pytać dalej.*

“

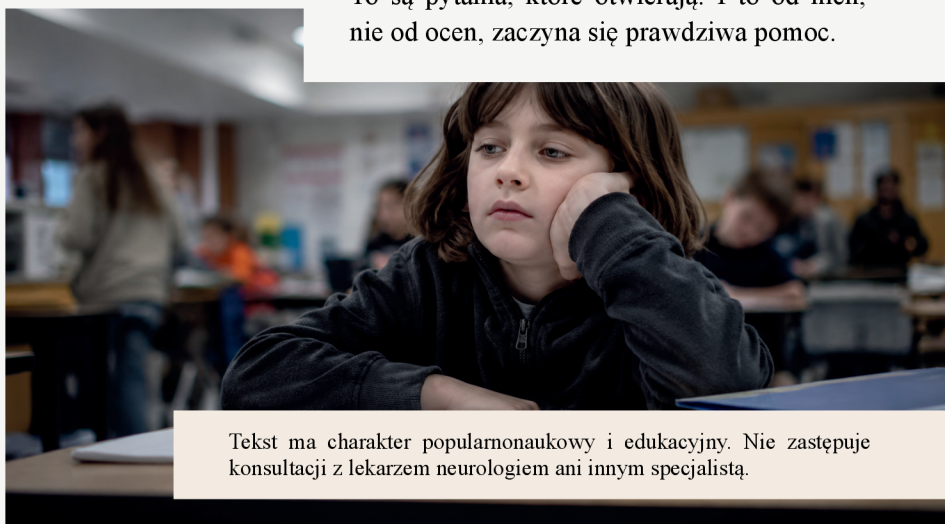
*Przebodźcowanie to nie zły nastrój, ale fizyczny stan przeciążenia układu nerwowego, który przekroczył swój próg wytrzymałości-ci.*

To, co mnie uderza w tej pracy najbardziej, to niewidzialny koszt codziennego funkcjonowania tych dzieci. Siedzenie nieruchomo, gdy ciało woła o ruch. Patrzenie w oczy, gdy to boli. Rozumienie żartów kolegów, nieformalnych zasad grupy, tonu głosu nauczyciela rzeczy, które innym przychodzą automatycznie, a tu wymagają świadomego wysiłku. Przez całą lekcję. Przez cały dzień. Przez cały rok.

Psycholodzy nazywają to maskowaniem nieustannym dopasowywaniem się do środowiska, ukrywaniem trudności, odgrywaniem kogoś, kim się nie jest. Dzieci, które maskują, wracają do domu i rozpadają się. Rodzice są zdezorientowani: w szkole podobno wszystko jest w porządku, a tu totalna katastrofa. Ale to nie jest sprzeczność. To jest arytmetyka. Przez osiem godzin dziecko wydawało energię, której nie miało. W domu rachunek się wyrównuje.

Myślę często, że gdybyśmy mogli przez jeden dzień zobaczyć, ile pracy wykonuje dziecko, które uchodzi za „trudne” albo „leniwe” zmienilibyśmy zdanie. Że gdybyśmy mogli zobaczyć wysiłek włożony w to, żeby usiedzieć w miejscu, nie zatkać uszu, odpowiedzieć na pytanie mimo że w głowie jest za głośno zrozumielibyśmy, że mamy do czynienia z kimś wyjątkowo pracowitym. Tyle że pracującym w obszarach, których nie widać i za które nie wystawia się ocen.

Lenistwo to etykieta, która zamyka rozmowę. A każde dziecko, które przychodzi do mnie z tą etykietką, potrzebuje dokładnie czegoś odwrotnego kogoś, kto zacznie pytać dalej. Co cię przeciąża? Kiedy się to zaczyna? Co pomaga? Gdzie czujesz się bezpiecznie? To są pytania, które otwierają. I to od nich, nie od ocen, zaczyna się prawdziwa pomoc.



Tekst ma charakter popularnonaukowy i edukacyjny. Nie zastępuje konsultacji z lekarzem neurologiem ani innym specjalistą.

# Świat oczami atypowymi

NIE WSZYSTKIE DZIECI ODBIERAJĄ ŚWIAT W TEN SAM SPOSÓB. DLA JEDNYCH SZKOLNY KORYTARZ JEST ZWYKŁYM MIEJSCEM, DLA INNYCH ŹRÓDŁEM WIELU BODŹCÓW. JEDNI ODNAJDUJĄ SIĘ W KAŻDEJ GRUPIE, INNI POTRZEBUJĄ CZASU, BY POCZUĆ SIĘ BEZPIECZNIE. KAŻDA Z TYCH PERSPEKTYW JEST RÓWNIE WAŻNA.

MILENA GAUDIG  
autor artykułu

Riku ma 13 lat. Kocha motocross, mänge i anime. Jak sama mówi, najbardziej ceni szczerłość, spokój i możliwość bycia sobą. W tym wywiadzie opowiada o swoim świecie - o tym, co ją cieszy, co męczy, czego oczekuje od dorosłych i dlaczego akceptacja zaczyna się od szacunku dla drugiego człowieka. To nie jest rozmowa o diagnozach. To rozmowa o człowieku.



**ROZMOWA Z RODZICAMI ALI**

*O akceptacji, codzienności i sile, która rodzi się z doświadczenia.*

**REDAKCJA: JAKIM DZIECKIEM JEST PAŃSTWA CÓRKA?**

Moje dziecko jest przede wszystkim sobą. Wrażliwe, spostrzegawcze i bardzo autentyczne. Często dostrzega rzeczy, na które inni nie zwracają uwagi, i patrzy na świat z perspektywy, która potrafi mnie zaskoczyć.

**REDAKCJA: JAKIE TRZY SŁOWA NAJLEPIEJ OPISUJĄ PAŃSTWA DZIECKO?**

Wrażliwe. Kreatywne. Wyjątkowe.

**REDAKCJA: CO NAJBARDZIEJ PODZIWIAJĄ PAŃSTWO W SWOIM DZIECKU?**

Jego szczerość i odwagę bycia sobą. Mimo wielu trudności nie próbuje udawać kogoś, kim nie jest.

**REDAKCJA: JAK WYGLĄDA ZWYKŁY DZIEŃ W WASZEJ RODZINIE?**

Jak w większości rodzin – jest szkoła, obowiązki, wspólne rozmowy i codzienne wyzwania. Staramy się jednak zostawiać przestrzeń na odpoczynek, zainteresowania i bycie razem bez presji.

**REDAKCJA: CO DAJE DZIECKU NAJWIĘCEJ RADOŚCI?**

To, co jest zgodne z jego zainteresowaniami. Kiedy może robić coś, co naprawdę lubi, potrafi zaangażować się całym sobą i czerpać z tego ogromną satysfakcję.

**REDAKCJA: JAKIE SYTUACJE SĄ DLA NIEGO NAJŁATWIEJSZE, A JAKIE WYMAGAJĄ WIĘKSZEGO WYSIŁKU?**

Najłatwiejsze są te przewidywalne i bezpieczne. Większego wysiłku wymagają sytuacje pełne zmian, pośpiechu, hałasu lub niejasnych oczekiwań.

**REDAKCJA: CZEGO NAUCZYLI SIĘ PAŃSTWO O SWOIM DZIECKU PRZEZ OSTATNIE LATA?**

Że zachowanie jest komunikatem. Jeśli dziecko reaguje w nietypowy sposób, warto zapytać „co się wydarzyło?”, a nie „co jest z tobą nie tak?”.

**REDAKCJA: JAKIE DOŚWIADCZENIA ZWIĄZANE ZE SZKOŁĄ BYŁY DLA PAŃSTWA SZCZEGÓLNIIE WAŻNE?**

Spotkanie nauczycieli, którzy najpierw chcieli poznać dziecko, a dopiero później oceniać jego wyniki czy zachowanie.

“

*Zachowanie jest komunikatem. Zamiast pytać „co jest z tobą nie tak?”, warto zapytać: „co się wydarzyło?”.*

“

*Akceptacja zaczyna się wtedy, gdy widzimy człowieka takim, jaki jest, a nie takim, jakim naszym zdaniem powinien być.*

**REDAKCJA: CO POMAGA DZIECKU DOBRZE FUNKCJONOWAĆ W ŚRODOWISKU SZKOLNYM?**

Poczucie bezpieczeństwa, jasne zasady, życzliwi dorośli i świadomość, że może liczyć na wsparcie, kiedy jest mu trudno.

**REDAKCJA: JAKICH POSTAW NAUCZYCIELI I SPECJALISTÓW ŻYCZYLIBY SOBIE PAŃSTWO CZĘŚCIEJ?**

Otwartości, cierpliwości i ciekawości. Czasem jedno szczere pytanie pomaga bardziej niż gotowe rozwiązania.

**REDAKCJA: CZY SPOTKALI SIĘ PAŃSTWO Z NIEZROZUMIENIEM ZE STRONY OTOCZENIA?**

Tak. Ludzie często oceniają to, co widzą przez kilka minut, nie znając historii dziecka ani tego, ile wysiłku kosztuje je codzienne funkcjonowanie.

**REDAKCJA: JAKIE BŁĘDNE PRZEKONANIA NA TEMAT DZIECI ODBIERAJĄCYCH ŚWIAT W NIECO INNY SPOSÓB SPOTYKAJĄ PAŃSTWO NAJCZĘŚCIEJ?**

Że są niegrzeczne, uparte albo źle wychowane. Bardzo często za zachowaniem stoi przeciążenie, lęk lub trudność, której nie widać na pierwszy rzut oka.

**REDAKCJA: CO CHCIELIBY PAŃSTWO POWIEDZIEĆ OSOBOM, KTÓRE ZBYT SZYBKO OCENIAJĄ DZIECI PO ICH ZACHOWANIU?**

Zatrzymajcie się na chwilę. Każde zachowanie ma swoją przyczynę, nawet jeśli nie jest ona od razu widoczna.

**REDAKCJA: CZY ZDARZA SIĘ, ŻE ZA TRUDNYM ZACHOWANIEM KRYJE SIĘ COŚ, CZEGO INNI NIE DOSTRZEGAJĄ?**

Zatrzymajcie się na chwilę. Każde zachowanie ma swoją przyczynę, nawet jeśli nie jest ona od razu widoczna.

**REDAKCJA: CZY ZDARZA SIĘ, ŻE ZA TRUDNYM ZACHOWANIEM KRYJE SIĘ COŚ, CZEGO INNI NIE DOSTRZEGAJĄ?**

Bardzo często. Zmęczenie, nadmiar bodźców, poczucie niezrozumienia czy ogromny wysiłek wkładany w dostosowanie się do otoczenia.

**REDAKCJA: JAKIE WYJĄTKOWE CECHY POSIADA PAŃSTWA DZIECKO?**

Nieszablonowe myślenie, ogromną szczerość i zdolność dostrzegania szczegółów, które umykają innym.

**REDAKCJA:** CZEGO DOROŚLI MOGLIBY NAUCZYĆ SIĘ OD TAKICH DZIECI?

Autentyczności. Tego, że nie trzeba być idealnym, żeby być wartościowym człowiekiem.

**REDAKCJA:** W JAKICH SYTUACJACH DZIECKO NAJBARDZIEJ POKAZUJE SWOJE MOŻLIWOŚCI?

Kiedy czuje się bezpiecznie, jest akceptowane i może działać zgodnie ze swoimi mocnymi stronami.

**REDAKCJA:** Z CZEGO SĄ PAŃSTWO NAJBARDZIEJ DUMNI?

Z każdego kroku, który zrobiło mimo trudności. Nie porównujemy go do innych dzieci. Porównujemy je do niego samego sprzed roku.

**REDAKCJA:** CZY BYŁ MOMENT, W KTÓRYM SPOJRZELI PAŃSTWO NA RÓŻNORODNOŚĆ DZIECI ZUPEŁNIE INACZEJ NIŻ WCZEŚNIEJ?

Tak. W pewnym momencie zrozumieliśmy, że celem nie jest zmienianie dziecka, ale lepsze rozumienie jego sposobu przeżywania świata.

**REDAKCJA:** JAKIEGO ŚWIATA ŻYCZYLIBY PAŃSTWO SWOJEMU DZIECKU?

Świata, w którym nie musi udowadniać swojej wartości, żeby zostać zaakceptowane.

**REDAKCJA:** CO OZNACZA DLA PAŃSTWA AKCEPTACJA?

Widzieć człowieka takim, jaki jest, a nie takim, jakim naszym zdaniem powinien być.

**REDAKCJA:** GDYBY MOGLI PAŃSTWO PRZEKAZAĆ JEDNĄ MYŚL RODZICOM, NAUCZYCIELOM I SPOŁECZEŃSTWU, JAKA BY ONA BYŁA?

Nie wszystkie dzieci idą przez świat tą samą drogą i w tym właśnie tkwi ich siła. Zamiast pytać, dlaczego są inne, spróbujmy zrozumieć, jak widzą świat. Czasem to one mają nam do pokazania najwięcej.

*Krótką rozmowa z bohaterką artykułu o tym, co lubi, z czego jest dumna i jak widzi swój świat.*

**REDAKCJA:** POZNAJMY CIĘ, OPOWIEDZ TROCHĘ O SOBIE. KIM JESTEŚ I CO LUBISZ ROBIĆ W WOLNYM CZASIE?

Mam na imię Alicja, choć zdecydowanie wolę, kiedy mówi się do mnie Riku. Interesuję się motocyklami crossowymi, lubię grać, czytać mangi, oglądać anime i przerabiać ubrania po swojemu.

**REDAKCJA:** JAK WYGLĄDA TWÓJ IDEALNY DZIEŃ?

Spokojnie. Bez pośpiechu, bez nadmiaru obowiązków. Najlepiej z dużą ilością czasu na odpoczynek i moje zainteresowania.

**REDAKCJA:** CO SPRAWIA CI NAJWIĘKSZĄ RADOŚĆ?

Motocross, moje hobby i chwile, kiedy mogę robić to, co naprawdę lubię.

**REDAKCJA:** Z CZEGO JESTEŚ NAJBARDZIEJ DUMNA?

Z tego, że mimo różnych trudności wciąż idę do przodu i się nie poddaję. Z tego, że nadal tu jestem. Nie zawsze było łatwo, ale dałam radę.

**REDAKCJA:** JAK MYŚLISZ, CO NAJBARDZIEJ CIĘ WYRÓŻNIA?

Nigdy się nad tym szczególnie nie zastanawiałam, ale chyba to, że lubię być sobą i nie próbuję dopasowywać się do wszystkich wokół.

**REDAKCJA:** CZY SĄ RZECZY, KTÓRE ZAUWAŻASZ SZYBCIEJ LUB MOCNIEJ NIŻ INNI?

Myślę, że czasami tak, choć nie zawsze jestem tego pewna.

**REDAKCJA:** CO LUBISZ W SWOIM SPOSOBIE MYŚLENIA?

To, że mam własne zdanie i własny sposób patrzenia na świat.

**REDAKCJA:** CZY ZDARZA SIĘ, ŻE PATRZYSZ NA JAKĄS SYTUACJĘ INACZEJ NIŻ WIĘKSZOŚĆ OSÓB?

Tak, dość często.

**REDAKCJA:** CO NAJBARDZIEJ LUBISZ W SZKOLE?

Moment, kiedy mogę wrócić do domu.

“

*Nie warto udawać kogoś, kim się nie jest. Każdy ma prawo być sobą.*

**REDAKCJA:** *JAKIE SYTUACJE SZKOLNE SĄ DLA CIEBIE NAJŁATWIEJSZE? A KTÓRE BYWAJĄ NAJTRUDNIEJSZE?*

Najłatwiejsze są te, w których nie muszę się stresować. Najtrudniejsze bywają lekcje, szczególnie kiedy jest dużo hałasu, presji albo niezrozumienia.

**REDAKCJA:** *CO SPRAWIA, ŻE CZUJESZ SIĘ DOBRZE I BEZPIECZNIE W KLASIE?*

Najlepiej czuję się wtedy, kiedy mam wokół siebie ludzi, którzy mnie rozumieją i szanują.

**REDAKCJA:** *JAK POWINIEN ZACHOWAĆ SIĘ NAUCZYCIEL, KTÓRY CHCE NAPRAWDĘ ZROZUMIEĆ UCZNIĄ?*

Powinien najpierw próbować zrozumieć, z czym mierzy się uczeń, zamiast od razu go oceniać albo podnosić głos.

**REDAKCJA:** *CZYM DLA CIEBIE JEST PRAWDZIWA PRZYJAŹŃ?*

To relacja oparta na wzajemnym zaufaniu, szczerości i akceptacji.

**REDAKCJA:** *JAKIE CECHY NAJBARDZIEJ CENISZ U INNYCH LUDZI?*

Szczerość. Nie lubię udawania ani fałszu.

**REDAKCJA:** *CZY ZDARZA CI SIĘ CZUĆ NIEZROZUMIANĄ?*

Tak, i to dosyć często.

**REDAKCJA:** *CO CHCIAŁABYŚ, ŻEBY RÓWIEŚNICY WIEDZIELI O TOBIE?*

Że ważne jest dla mnie, żeby zwracali się do mnie tak, jak o to proszę. Kiedy ktoś ignoruje to, jak chcę być nazywana, mam poczucie, że nie słucha tego, co jest dla mnie ważne.

**REDAKCJA:** *CZY SĄ SYTUACJE, KTÓRE SZCZEGÓLNIIE CIĘ MĘCZĄ LUB PRZYTLACZAJĄ?*

Po tym, że nie mam ochoty rozmawiać, wycofuję się i potrzebuję побыć sama.

**REDAKCJA:** *CO POMAGA CI ODZYSKAĆ SPOKÓJ?*

Sen, moje zainteresowania, zabawa przedmiotami sensorycznymi oraz czas spędzony w samotności.



**REDAKCJA:** *JAK INNI MOGĄ CI WTEDY POMÓC?*

Najbardziej pomaga mi uszanowanie mojej potrzeby spokoju i danie mi przestrzeni.

**REDAKCJA:** *CZY ZDARZYŁO CI SIĘ USŁYSZEĆ, ŻE JESTEŚ „INNA”? JAK TO ODBIERASZ?*

Tak. Nie zawsze jest to łatwe, ale z czasem nauczyłam się, że każdy człowiek jest inny i nie ma w tym nic złego.

**REDAKCJA:** *JAKIE SĄ TWOJE NAJWIĘKSZE MOCNE STRONY?*

Myślę, że wytrwałość i umiejętność pozostawania sobą mimo opinii innych.

**REDAKCJA:** *CZEGO DOROŚLI MOGLIBY NAUCZYĆ SIĘ OD DZIECI?*

Szacunku do granic. Czasem wystarczy zapukać albo zamknąć za sobą drzwi, żeby pokazać dziecku, że jego przestrzeń też jest ważna.

**REDAKCJA:** *GDYBYŚ MOGŁA PRZEKAZAĆ ŚWIATU JEDNĄ WAŻNĄ WIADOMOŚĆ O BYCIU SOBĄ, CO BY TO BYŁO?*

Nie warto udawać kogoś, kim się nie jest. Każdy ma prawo być sobą.

**REDAKCJA:** *JAK WYGLĄDA ŚWIAT TWOIMI OCZAMI?*

Kolorowo. Czasami bardzo intensywnie, czasami spokojnie. To świat pełen rzeczy, które inni często pomijają, a które dla mnie mają znaczenie.



# Nieśmiali architekci własnej tożsamości.

JAK BUDOWAĆ POCZUCIE WARTOŚCI U OSÓB Z ASD?

**DR KAMILA MROZEK-KOCHANEK**  
autor artykułu

**C**zy zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego twój wewnętrzny głos bywa tak surowy, a jedna trudna sytuacja potrafi rzucić cień na wszystkie twoje dotychczasowe osiągnięcia? Dla wielu osób ze spektrum autyzmu świat bywa labiryntem oczekiwań, w którym łatwo zgubić wiarę we własne możliwości i utknąć w pętli negatywnych ocen. Poczucie własnej wartości nie jest jednak wryte w kamieniu – to fundament, który możemy cierpliwie przebudowywać, stając się świadomymi twórcami własnej opowieści. W tym artykule podpowiem, jak zdiagnozować własne mechanizmy myślenia i zacząć pisać nową, bardziej życzliwą historię o sobie.

## PUŁAPKA „STAŁOŚCI” - DLACZEGO WIERZYM W NAJGORSZE?

Często czujemy, że jedno niepowodzenie definiuje nas na zawsze. To błąd poznawczy, który w psychologii nazywamy pułapką stałości. W codziennym życiu osoby ze spektrum autyzmu bardzo często odbierają nieprzyjemne doświadczenia jako trwale i niezmiennie - jeśli coś poszło nie tak jak powinno raz, nasz umysł podpowiada: „zawsze tak będzie”. To przekonanie jest niezwykle obciążające emocjonalnie, ponieważ odbiera nadzieję na zmianę. Warto zrozumieć, że trudne doświadczenie jest jedynie punktem na osi czasu, a nie wyrokiem określającym naszą przyszłość. Zamiast mówić sobie „zawsze będę miał z tym problem”, spróbuj zamienić to zdanie na: „tym razem to było trudne, ale moje doświadczenie i umiejętności wciąż się rozwijają”. To drobna zmiana w języku, która z czasem zmienia strukturę naszych emocji.

## TRZY FILARY ZMIANY: ZASIĘG, PRYZWYCZAJENIE I PERSONALIZACJA

Praca nad obrazem siebie wymaga przyjrzenia się trzem obszarom, które najmocniej wpływają na to, jak o sobie myślimy. Doświadczenia terapeutów wskazują, że autyści często wpadają w mechanizm nadmiernej personalizacji - czują się winni za sytuacje, na które nie mieli wpływu oraz są uwikłani w mechanizm zbyt szerokiego zasięgu, gdzie jeden błąd w komunikacji oznacza dla nich „totalną klęskę w relacjach”.

### Jak z tym pracować?

- **Kwestionuj zasięg:** kiedy czujesz porażkę, zadaj sobie pytanie: „Czy to dotyczy całego mojego życia, czy tylko tego jednego, konkretnego zadania?”.
- **Odejmij personalizację:** czy twoja trudność wynika z twoich braków, czy może z niejasnej komunikacji ze strony otoczenia?
- **Przełam przyzwyczajenie:** zapisuj sobie dowody na sytuacje, w których udało ci się poradzić z jakimś problemem. To najlepszy „przeciwdowód” dla twojego wewnętrznego krytyka.

## ASERTYWNOŚĆ - ODWAŻNE BYCIE SOBĄ

Budowanie własnej wartości nierozzerwalnie wiąże się z asertywnością. Wielu osobom kojarzy się ona tylko z mówieniem „nie”, jednak w kontekście spektrum autyzmu to przede wszystkim odwaga w komunikowaniu swoich potrzeb, uczuć i granic w sposób otwarty oraz uczciwy. Asertywność to nie agresja, to umiejętność bycia w relacji z zachowaniem szacunku do siebie i drugiej strony. Kiedy uczymy się wyrażać siebie swobodnie, zdejmujemy z naszych barków ciężar „dostosowywania się” za wszelką cenę. Wykorzystanie prostych narzędzi, takich jak techniki aktywnego proszenia o informację zwrotną, pozwala na budowanie zdrowszych relacji, w których nie musimy rezygnować z własnej autentyczności.

## DZIENNIK SUKCESÓW - TO TWOJA MAPA MOCY

Poczucie własnej wartości najlepiej buduje się na faktach, a nie na ogólnikach. Dlatego tak ważnym narzędziem jest „dziennik sukcesów”. Nie muszą to być wielkie osiągnięcia - w rzeczywistości liczą się najdrobniejsze momenty: samodzielne rozwiązanie problemu, poproszenie o pomoc, czy wytrwanie w trudnej sytuacji sensorycznej. Zapisując codziennie to, co nam się udało, uczymy mózg zauważania naszych kompetencji. To niezwykle poruszające doświadczenie, gdy po kilku tygodniach wracamy do notatek i widzimy, jak wiele zasobów w sobie nosimy. Pamiętaj, że każdy, nawet najmniejszy sukces, jest cegielką w budowaniu twojej nowej tożsamości.

“

*Trudne doświadczenie jest tylko punktem na osi czasu, a nie wyrokiem określającym naszą przyszłość.*



“

*Masz prawo do błędów, do wyrażania potrzeb i do bycia dumnym z tego, jak mierzysz się z codziennymi wyzwaniami.*

### ZAKOŃCZENIE: TO TY JESTEŚ AUTOREM WŁASNEJ NARRACJI

Budowanie poczucia własnej wartości to proces, który wymaga czasu, cierpliwości i przede wszystkim ogromnej wyrozumiałości wobec siebie. Jako osoby w spektrum autyzmu często otrzymujemy od świata nieadekwatne etykiety, które z czasem zaczynamy traktować jak własne. Pora jednak przestać czytać cudze scenariusze i stać się autorem własnego. Pamiętaj, że masz prawo do błędów, masz prawo do wyrażania potrzeb i przede wszystkim – masz prawo do bycia dumnym z tego, jak mierzysz się z codziennymi wyzwaniami. Twoje „Ja” jest wystarczająco dobre, nawet jeśli świat wokół nie zawsze potrafi to dostrzec. Zacznij budować je już od dziś, krok po kroku. Śmiało, już najwyższa pora, by inni uznali twoją inność za **PIĘKNĄ TOŻSAMOŚĆ!**



# Ofiary cyfrowej rewolucji? Szanse i pułapki ukryte w relacji nastolatków z AI

**MGR PIOTR WIŚNIEWSKI**  
autor artykułu

**D**la młodego człowieka chatbot staje się idealnym powiernikiem – jest dostępny o każdej porze dnia i nocy, nigdy nie krytykuje, nie odrzuca i cierpliwie słucha. Prawdziwe zagrożenie tkwi jednak w tym, że algorytm bezkrytycznie przytakuje lękowemu myślowi nastolatka i izolując go od niewygodnych społecznych konfrontacji może nieświadomie pełnić rolę echa, które pogłębia poczucie osamotnienia, zamiast pomagać w budowaniu kompetencji potrzebnych do życia w realnym świecie. W tym kontekście rzeczywistość zaczyna niebezpiecznie przypominać scenariusz ze znanego filmu Her (Ona), w którym główny bohater nawiązuje głęboką relację emocjonalną z systemem operacyjnym.

“

*algorytm bezkrytycznie przytakuje lękowemu myślowi nastolatka [...] może nieświadomie pełnić rolę echa*

## DRUGA STRONA MEDALU: AI NA RATUNEK

Czy jesteśmy więc świadkami powstawania nowego pokolenia ofiar cyfrowej rewolucji? To od nas, dorosłych i specjalistów zdrowia psychicznego zależy, jak wykorzystamy

ten potencjał. Proponuję by spojrzeć na drugą stronę medalu i zobaczyć, jak dorośli mogą mądrze zaprojektować rozwiązania AI, które nie tylko pomogą młodzieży, ale w skrajnych przypadkach nawet uratują życie. Świetnym przykładem odpowiedzialnego podejścia do technologii są najnowsze badania opublikowane w czasopiśmie naukowym PLOS Digital Health. Lauren Jerome wraz z zespołem (2026) podjęli się próby zbadania, jak cyfrowe interwencje mogą pomóc młodym ludziom w najtrudniejszych momentach życiowych, na przykład tym, którzy się samookaleczają. Autorzy zaproponowali stworzenie chatbota tekstowego opartego na Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach. To podejście skupia się na wizji lepszej przyszłości oraz na wyciąganiu na światło dzienne ukrytych mocnych stron młodego człowieka.

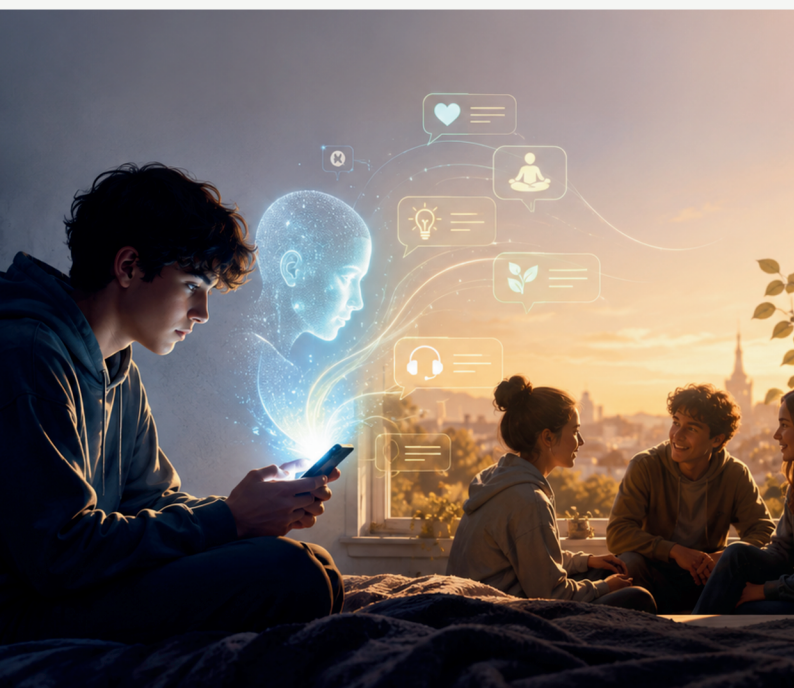
## CZEGO NAPRAWDĘ OCZEKUJE MŁODZIEŻ?

Okazało się, że młodzież bardzo ciepło reaguje na pytania, które zmuszają do spojrzenia na swoje życie z nowej, bardziej optymistycznej perspektywy.

“

*Jeśli chatbot na głęboki kryzys odpowiada wyświechtaną formułką, wywołuje jedynie frustrację i zostaje natychmiast skreślony.*

Aby jednak nastolatek w ogóle chciał wejść w interakcję z algorytmem, narzędzie musi spełniać twarde warunki: tekst musi być prosty, bezpośredni i wolny od sztucznego, psychologicznego żargonu. Narzędzie musi być całkowicie darmowe, odpowiadać natychmiast i – co absolutnie kluczowe w tym wieku – gwarantować pełną anonimowość. Badani kategorycznie odrzucili też tak zwane „szablonowe porady”. Jeśli chatbot na głęboki kryzys odpowiada wyświechtaną formułką, wywołuje jedynie frustrację i zostaje natychmiast skreślony. Odpowiedzi badanych



pokazują, że współcześni młodzi ludzie potrafią sprecyzować swoje oczekiwania i wiedzą czego chcą. To budujące, prawda?

Nastolatek, który boi się przyznać do swoich słabości przed rodzicami czy nauczycielami, przed ekranem telefonu nie czuje się oceniany. Cyfrowy powiernik nie westchnie z irytacją i nie wyśmieje problemu, co – jak potwierdzają uczestnicy brytyjskich badań – drastycznie zmniejsza barierę wstydu i ułatwia późniejsze szukanie pomocy w realnym świecie. To smutne, ale konieczne memento dla dorosłych: jak kruche muszą być nasze relacje z nastolatkami, skoro przed naszą krytyką chronią się za ekranem telefonu?

### ETYCZNY BALANS

Bot działający w trybie całodobowym może stać się pierwszą linią obrony. Nie zastąpi oczywiście lekarza, ale może przeprowadzić przez atak paniki, pomóc opanować gonitwę myśli oraz zaalarmować służby w sytuacji zagrożenia życia. W tym miejscu pojawia się jednak kluczowe wyzwanie etyczne: jak pogodzić zasadę anonimowości, która jest dla nastolatków warunkiem koniecznym do otwarcia się, z koniecznością alarmowania służb w sytuacji realnego zagrożenia życia? Projektowanie systemów, które potrafią rozeznaczyć ten cienki balans – między dyskrecją a interwencją w sytuacjach krytycznych – staje się jednym z najważniejszych zadań dla twórców technologii wspierających zdrowie psychiczne.

### PRZECIW SZTYWNYM SZABLONOM TERAPII

Artykuł ten nie jest próbą oddania hołdu Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (TSR) – skądinąd bardzo przeze mnie cenionego nurtu, którego metody pomogły wielu moim pacjentom. Pragnę jednak zauważyć, że w opisywanych badaniach techniki, które nie są typowo stosowane w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach były nadal postrzegane przez uczestników jako wartościowe, a z kolei inne, wywodzące się z tego nurtu – jak pytanie o wyjątki – nie. Rodzi to pytanie, czy rozwijanie cyfrowych interwencji ściśle w ramach jednego podejścia terapeutycznego jest najbardziej efektywne. Wydaje się, że korzystniejsze jest podejście integracyjne połączone z rzetelnymi badaniami weryfikującymi ich skuteczność.

“

Chatbot tworzy iluzję i nigdy nie zastąpi profesjonalnej relacji terapeutycznej.

### GENIALNY POMOST DO DRUGIEGO CZŁOWIEKA

Cyfrowa rewolucja i narodziny zaawansowanych modeli językowych to potężne siły, które pozostawione bez nadzoru mogą pogłębiać alienację młodych ludzi. Chatbot tworzy iluzję i nigdy nie zastąpi profesjonalnej relacji terapeutycznej. W świecie ogarniętym epidemią samotności może jednak okazać się genialnym pomostem, który w krytycznym momencie uratuje czyjeś życie.

### BIBLIOGRAFIA

Hüther G., Hauser U., *Wszystkie dzieci są zdolne. Jak marnujemy wrodzone talenty*, Warszawa 2022.

Pęcak A., Pudło K., *TUS skrojony na miarę. Jak planować i realizować Trening Umiejętności Społecznych dostosowany do potrzeb każdej grupy*, Warszawa 2025.

Spitzer M., *Jak uczy się mózg*, Warszawa 2007.

Wojsiat J., *Tak działa mózg*, Warszawa 2024.

Żylińska M., *Neurodydaktyka. Nauczanie i uczenie się przyjazne mózgowi*, Toruń 2013.



# Czego nie widać w hałasie?

## PSYCHOFIZJOLOGIA POWROTU DO SIEBIE.

Żyjemy w świecie permanentnego długu neuronalnego. Przebodźcowanie, presja społeczna i narzucone tempo sprawiają, że nasze układy nerwowe działają w trybie ciągłego alarmu. Szczególnie mocno dotyka to młodzież oraz rodziców, którzy na co dzień mierzą się z niewidzialnymi kryzysami. Jak w tym chaosie odzyskać samoregulację? Odpowiedź kryje się w psychofizjologii oddechu, uważności oraz ucieleśnionym powrocie do własnych granic.

**MILENA IZDEBSKA**

autor artykułu



### ANATOMIA PRZEBODŹCOWANIA: GDY UKŁAD NERWOWY MÓWI „DOSYĆ.”

Współczesna psychologia i coaching coraz głośniejszą mową mówią o syndromie neuro różnorodności i trudnościach w integracji sensorycznej u dzieci i dorosłych. Codziennosc, nasycona nadmiarem bodźców, drastycznie kurczy naszą tzw. okno tolerancji - przestrzeń, w której jesteśmy w stanie racjonalnie przetwarzać emocje, takie jak lęk, złość czy poczucie winy. Gdy bodźców jest za dużo, autonomiczny układ nerwowy automatycznie uruchamia reakcje obronne: walcz, uciekaj lub zamroź się.

Dla wielu rodziców i nastolatków ta niewidzialna walka toczy się za fasadą codziennych obowiązków. *"Samotność ukryta za uśmiechem"* - pojęcie tak bliskie osobom szukającym wsparcia - to w rzeczywistości stan głębokiego wyczerpania emocjonalnego i neurobiologicznego. Kiedy tracimy kontakt z własnym ciałem, tracimy też dostęp do intuicji i wewnętrznych zasobów odporności psychicznej.

### INTEROCEPCJA, CZYLI DLACZEGO MUSISZ SIĘ ZATRZYMAĆ.

Inspiracją do mojej codziennej pracy z ludźmi stała się koncepcja mikro-zatrzymania, którą szczegółowo opisuję w swojej książce *„365 Szeptów Duszy”*. Z punktu widzenia neuropsychologii i coachingu somatycznego, to nic innego jak trening introcepcji - zdolności do odczytywania sygnałów płynących z wnętrza ciała.

Nie potrzebujemy wielogodzinnych, skomplikowanych praktyk, na które wycieńczony rodzic czy nastolatek po prostu nie ma siły. Skuteczna samoregulacja opiera się na małych, powtarzalnych krokach budujących trwałą odporność psychiczną. Ciało zawsze reaguje pierwsze. Zanim umysł nazwie lęk czy złość, pojawia się ucisk w klatce piersiowej, płytki oddech, napięcie w zuchwie.

Praca z pytaniami rozwijającymi samoświadomość, którą proponuję w systematycznym ujęciu *„365 Szeptów Duszy”*, pozwala na bieżąco mapować te stany. Zmienimy perspektywę: zamiast uciekać od trudnych emocji czy je kontrolować, uczmy się dawać im przestrzeń i z uwagą obserwować reakcje psychosomatyczne. To proces budowania dojrzałości emocjonalnej, oparty na radykalnej akceptacji stanu faktycznego - co bezpośrednio nawiązuje do rdzenia filozofii Ho'oponopono: wzięcia pełnej odpowiedzialności za swoje wewnętrzne reakcje.

“

*Powrót do siebie nie wymaga perfekcji ani sztywnych ram. Czasem zaczyna się od trzech świadomych oddechów i zgody na to, żeby naprawdę usłyszeć własne ciało.*

### ODDECH JAKO HAMULEC BEZPIECZEŃSTWA DLA MÓZGU.

W nowoczesnym coachingu kryzysowym oraz w zaawansowanej psychofizjologii jogi – której naukowe i anatomiczne aspekty zgłębiłam w międzynarodowym instytucie Arhanta Yoga - oddech nie jest traktowany jako metafora, lecz jako bezpośrednie narzędzie nadrzędne nad mózgiem emocjonalnym.

Kiedy doświadczamy stresu chronicznego lub wypalenia, nasz oddech staje się nawykowo piersiowy, szybki i nieskoordynowany. Sygnalizuje to ciało migdałowate w mózgu, że zagrożenie jest realne. Poprzez celowe wydłużenie fazy wydechu (aktywację nerwu błędnego i przywspółczulnego układu nerwowego), wysyłamy do struktur podkorowych biochemiczny komunikat: „*Jesteś bezpieczny*”.

Połączenie uważności oddechu z pracą powięziową i świadomym ruchem, opartym na standardach zachodniej anatomii i biomechaniki, pozwala uwolnić napięcia skumulowane w ciele. Praktyka ucieleśniona (embodiment), której doświadczam w strukturach Arhanta Yoga, idealnie dopełnia proces mentalnej introspekcji. Pokazuje, że powrót do równowagi musi odbywać się dwutorowo: od umysłu do ciała (poprzez refleksję i medytację) oraz od ciała do umysłu (poprzez regulację oddechową i ruch).

### PRZESTRZEŃ BEZ PERFEKCJI.

Zarówno w mądrym podejściu do mindfulness, jak i w procesach coachingowych, kluczowe jest odrzucenie presji doskonałości. Współczesny świat komercjalizuje nawet odpoczynek, narzucając nam, jak powinna wyglądać idealna medytacja. Tymczasem powrót do siebie nie wymaga perfekcji ani sztywnych ram.

Czasem jest to po prostu otwarcie książki na losowej stronie, by przez pięć minut побыć w ciszy ze swoim zmęczeniem lub smutkiem. Czasem to trzy świadome, głębokie oddechy przeponowe w trakcie kryzysu wychowawczego czy przebudzowania w pracy.

Dając sobie i swoim dzieciom prawo do przeżywania pełnego spektrum ludzkich emocji - bez oceniania i natychmiastowej próby ich „naprawiania” - budujemy autentyczny dobrostan.

Zrozumienie fizjologii własnego ciała i psychiki to pierwszy, najważniejszy krok do tego, by w pędzącym świecie usłyszeć to, co najważniejsze: swój własny, wewnętrzny głos.

## 3 PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI



### MIKRO-ZATRZYMANIE I KONTAKT Z CIAŁEM

Na chwilę się zatrzymaj i sprawdź, co dzieje się w ciele: czy jest napięcie, ucisk, płytki oddech, zmęczenie. Samo zauważenie tych sygnałów pomaga wrócić do kontaktu ze sobą.



### ODDECH Z WYDŁUŻONYM WYDECHEM

Kilka spokojnych oddechów, w których wydech jest dłuższy niż wdech, działa jak hamulec bezpieczeństwa dla układu nerwowego. Wysyła ciału sygnał, że może wyjść z trybu alarmu.



### PRZESTRZEŃ DLA EMOCJI BEZ PERFEKCJI

Zamiast od razu kontrolować, tłumić albo naprawiać emocje, warto dać im chwilę uwagi. Pozwolenie sobie na zmęczenie, smutek czy złość bez oceniania buduje większą samoświadomość i wewnętrzną równowagę.

# TWOJA MARKA MOŻE BYĆ TUTAJ

Zapraszamy do współpracy  
reklamowej marki, ekspertów  
i inicjatywy związane z psychologią,  
rozwojem, edukacją czy zdrowiem.

---

REKLAMA • ARTYKUŁ SPONSOROWANY • PARTNERSTWO



[insight.magazine.contact@gmail.com](mailto:insight.magazine.contact@gmail.com)