

CZY CZUJESZ SIĘ BEZPIECZNIE?



MAJA KAROLINA SKWARZEC
BEZPIECZNE I DOJRZAŁE RELACJE



Jeśli sięgasz po ten workbook, prawdopodobnie szukasz sposobu, aby poczuć w swoim życiu więcej bezpieczeństwa - tak, by relacje nie wymagały ciągłej czujności. Może tęsknisz za poczuciem wewnętrznego domu - miejsca, do którego zawsze możesz wrócić, z poczuciem, że **jesteś tam mile widziany/a**.

To bardzo dobry kierunek! Im więcej bezpieczeństwa budujesz w sobie, tym mniej potrzebujesz, by inni ludzie zachowywali się w jakiś określony sposób, żebyś mógł/a poczuć ulgę. Relacje przestają decydować o Twoim poczuciu wartości i stabilności. Zamiast ciągłego czuwania, pojawia się więcej zaufania do siebie, do swoich reakcji i do życia.

Praca z układem nerwowym w oparciu o Teorię Poliwagalną prowadzi właśnie w tym kierunku. Poprzez techniki uważności i tzw. felt sense uczysz się stopniowo odnajdywać własną drogę do stanu, w którym ciało może odetchnąć, a umysł przestaje być w ciągłej gotowości. To moment, w którym **wszystko jest wystarczająco w porządku**, nic nie wymaga natychmiastowej reakcji, **można rozpiąć zbroję** i przestać odczytywać sygnały z otoczenia jako zagrożenie.

Krótkie wprowadzenie



Według Teorii Poliwagalnej Stephena W. Porges'a nasz układ nerwowy funkcjonuje w trzech podstawowych stanach: **bezpieczeństwa (spoczynku), zamrożenia oraz walki-lub-ucieczki (aktywacji).**

Dane Amerykańskiego Instytutu Stresu (American Institute of Stress) pokazują, że aż 77% ludzi doświadcza stresu wpływającego na zdrowie fizyczne, a 73% na zdrowie psychiczne. Oznacza to, że **znaczna większość populacji funkcjonuje w stanie przewlekłej aktywacji układu nerwowego, a nie w stanie spoczynku i bezpieczeństwa.**

Aktywacja układu nerwowego, czyli stan walki-lub-ucieczki wiąże się m.in. z podwyższonym poziomem kortyzolu (hormonu stresu), wysokim ciśnieniem, napięciowymi bólami głowy i mięśni, czy nawykowym zaciskaniem zębów podczas snu. Na poziomie poznawczym, kiedy znajdujemy się w tym stanie, świat i ludzie zaczynają być postrzegani jako potencjalnie niebezpieczni. Pojawia się tendencja do wycofywania się z kontaktu, odcinania od własnych potrzeb oraz stałe wyczulenie na sygnały zagrożenia - czyli **hiperczułość**.

W moim własnym procesie, obserwując siebie w stanie walki-lub-ucieczki, zauważyłam, że wzorce myślowe i sposób skanowania otoczenia są bardzo podobne do tego, czego doświadczałam, poznając nową osobę, szczególnie w momentach, gdy aktywował się mój lękowy styl przywiązania. **Świadoma praca z zauważaniem i regulacją stanu układu nerwowego odegrała kluczową rolę w mojej drodze w stronę bezpieczniejszego stylu przywiązania.**



Z drugiej strony, **stan spoczynku i bezpieczeństwa** to stan fizjologiczny, w którym poziom hormonów jest zbalansowany, a w ciele zachodzą procesy wspierające wzrost i regenerację.

Na poziomie poznawczym czujemy się wtedy ugruntowani, połączeni ze sobą i ze światem. Mamy łatwy kontakt z obiektywną rzeczywistością, jesteśmy ciekawi i otwarci na eksplorację, szybciej dostrzegamy możliwości i rozwiązania problemów. Pojawia się też naturalny dostęp do energii do działania oraz współczucie - zarówno wobec siebie, jak i wobec innych.

To właśnie **z tego miejsca dużo łatwiej jest być w relacjach**. Łatwiej uniknąć nadinterpretowania zachowań drugiej strony i uwolnić się od oczekiwania, by ktoś zachowywał się w określony sposób tylko po to, żebyśmy mogli się rozluźnić. Możemy kierować się współczuciem, nie obawiając się, że okazując je komuś, automatycznie skrzywdzimy siebie samych. Możemy dawać, nic przy tym nie tracąc i doświadczając połączenia z innymi jednocześnie zachowując swoją odrębność.

Ćwiczenie



Zacznij od zatrzymania i uważności:

Ustaw budzik na 3 minuty, zamknij oczy, ułóż jedną rękę na sercu, a drugą na brzuchu i przez te 3 minuty skieruj całą swoją uwagę na to jak Twoje dłonie unoszą się i opadają z każdym oddechem.

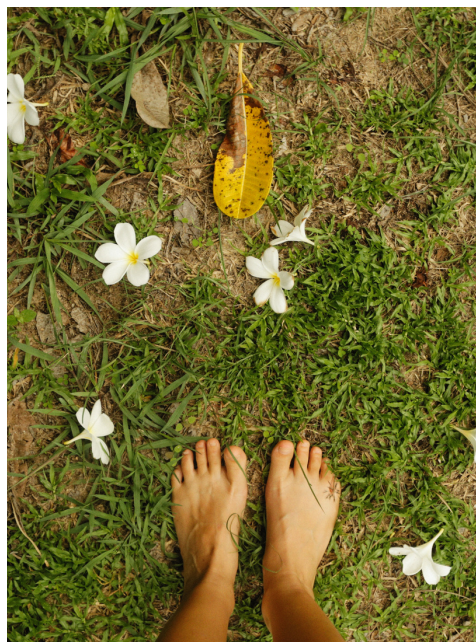
Jest to krótkie ćwiczenie, które pomoże Ci odpowiadać na poniższe pytania będąc w większym kontakcie ze sobą.

Ćwiczenie - odkrywanie swojego poczucia bezpieczeństwa

To ćwiczenie nie polega na „wymyślaniu poprawnych odpowiedzi”. Chodzi o zauważanie z ciekawością i łagodnością jak Twoje ciało i układ nerwowy rozpoznają bezpieczeństwo.

Daj sobie czas. Jeśli jakaś odpowiedź nie przychodzi od razu, to też jest informacja.

1. Przywołaj wspomnienie miejsca lub sytuacji, w której czułeś/aś się bezpiecznie, że wszystko jest w porządku i możesz naprawdę się rozluźnić. Nie musi to być nic spektakularnego - być może to:



- siedzenie pod kocem w dzieciństwie,
- spokojny poranek, gdy nigdzie nie trzeba było się spieszyć,
- kontakt z naturą,
- bycie obok kogoś, przy kim mogłaś/mogłeś po prostu być sobą.

Jeśli takie wspomnienie nie przychodzi Ci do głowy - to bardzo w porządku. Spróbuj:

- wyobrazić sobie, jak mogłoby wyglądać Twoje bezpieczne miejsce,
- przypomnieć sobie scenę z filmu lub książki, w której ktoś doświadczał spokoju i ulgi,
- albo pomyśleć o sytuacji, w której widziałeś/aś, że ktoś inny czuje się bezpiecznie.

Zapisz:

- Co dokładnie sprawiało, że to miejsce lub sytuacja były bezpieczne?
- Czy chodziło o ludzi, ciszę, ciepło, brak presji, przewidywalność?
- Jakie elementy z otoczenia najbardziej wspierały Twoje ciało i układ nerwowy?

2. Spróbuj zrobić to samo w tym momencie i pomieszczeniu, w którym znajdujesz się teraz. Rozejrzyj się po pomieszczeniu, w którym aktualnie jesteś. Z ciekawością zauważ co w tej przestrzeni może być przez Ciebie odbierane jako wspierające i bezpieczne?

Przykłady:

- dach nad głową, cztery ściany,
- ciepło kaloryfera, koc, miękka sofa,
- zapalona świeca, ciepły napój,
- obecność zwierząt,
- znajome zapachy, przytulne światło,
- poczucie, że wiesz, gdzie jest wyjście (często zupełnie podświadomie zwiększa to poczucie bezpieczeństwa).



I równie łagodnie zauważ: Co może być przez Twój układ nerwowy odczytywane jako potencjalnie zagrażające lub obciążające?

Na przykład:

- ostre, białe światło,
- głośne dźwięki,
- krzykliwy obraz lub chaos wizualny,
- obecność obcych osób (jeśli jesteś np. w kawiarni),
- elementy, które „nie pasują” lub wprowadzają napięcie.

Ciekawostka: Deb Dana, która wykorzystuje Teorię Poliwagalną w psychoterapii, pracując z pacjentami, często podkreśla, że nawet prosty, świadomy gest - jak założenie ulubionego swetra czy otulenie się kocem - może realnie zwiększyć poczucie bezpieczeństwa w ciele.

Zapisz:

- Co w tej przestrzeni wspiera Twoje poczucie bezpieczeństwa?
- Co je delikatnie osłabia?

3. Jak to jest czuć się bezpiecznie?



Teraz spróbuj skontaktować się z samym uczuciem bezpieczeństwa. Zadaj sobie pytania i zapisz:

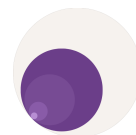
- Jak moje ciało zachowuje się, kiedy czuję się bezpiecznie?
- Czy oddech się pogłębia? Ramiona opadają? Brzuch się rozluźnia?
- Jakie myśli pojawiają się w głowie w tym stanie?
- Jakie myśli pojawiają się w reakcji na wyzwania?

Zastanów się:

- Co dla Ciebie naprawdę oznacza „być bezpieczną/ym”?
- Po czym poznajesz, że czujesz się bezpiecznie?

Nie spiesz się - To nie jest jednorazowe ćwiczenie, ale początek budowania **Twojej osobistej mapy bezpieczeństwa**.

Refleksja

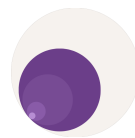


Zatrzymaj się na chwilę. Zapytaj siebie **co jest jedną małą rzeczą, którą mogę dziś zrobić, aby wesprzeć swoje poczucie bezpieczeństwa?** Jak mogę dać dziś swojemu układowi nerwowemu sygnał: „jestem tu, dbam o Ciebie”?

Być może zauważasz, że poczucie bezpieczeństwa **nie jest czymś abstrakcyjnym**, ale bardzo konkretnym doświadczeniem, zbudowanym z małych elementów, na które masz realny wpływ.

To ćwiczenie nie miało sprawić, że „zawsze będziesz czuć się bezpiecznie”. Jego celem było pokazanie Ci, że: Twoje ciało **wie**, czym jest bezpieczeństwo i potrafi je rozpoznawać.

Czy to ćwiczenie było trudne?



Jeśli jest to dla Ciebie zupełnie nowa perspektywa i nie masz pewności czy do końca dobrze zrobiłeś/aś to ćwiczenie, zapraszam Cię do pogłębienia w moim świecie:



Bezpieczne Relacje (Program 1-1)

Pomogę Ci zrozumieć swoje wzorce, emocje i granice, aby uwolnić się od powtarzania niesłużących schematów i odnaleźć bezpieczne relacje, jakich pragniesz.

800.00 zł / mies. (3 miejsca)

Pojedyncza sesja 1-1

To sesja 90min, na której wspólnie z Tobą przejdę przez ćwiczenie zawarte w tym PDF, wesprę Cię w nazwaniu Twoich uczuć, sygnałów bezpieczeństwa i zagrożenia i odpowiem na Twoje pytania.

255.00 zł / 90 min

Dołącz do mojego newslettera

Będiesz regularnie otrzymywać wiedzę o tym jak budować bezpieczne i dojrzałe relacje.

Dołącz [tutaj](#)

Więcej szczegółów współpracy znajdziesz na mojej [stronie](#).

Kontakt



“Tu i teraz zamiast zawsze i nigdy”

— Maja Skwarzec

maja.skwarzec@gmail.com

Ig: [@majakarolinas](https://www.instagram.com/majakarolinas)

www.majakarolinas.com