

# NOTATNIK



## ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA CZĘŚĆ III

- ✓ Uważność i potrzeby
- ✓ Samowspółczucie (self-compassion)
- ✓ Asertywność



Marta Orlecka  
stowarzyszenie „w sieci offline”



Malwina Huńczak  
psycholog, psychoterapeutka

# TYTUŁ

Notatnik. Odporność psychiczna. Część III

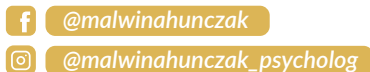
# AUTORZY



Marta Orlecka  
stowarzyszenie „w sieci offline”



Malwina Huńczak  
psycholog, psychoterapeutka



# PROJEKT GRAFICZNY

Dagmara Dąbkowska  
stowarzyszenie „w sieci offline”

# REDAKCJA MERYTORYCZNA

Malwina Huńczak

Wydawnictwo: Stowarzyszenie „w sieci offline”, Warszawa 2022  
Wydanie I

©Copyright by Stowarzyszenie „w sieci offline”, Warszawa 2022

Wszelkie prawa zastrzeżone

ISBN: 978-83-964217-2-2

MATERIAŁ BEZPŁATNY

# PATRONAT

**charaktery**  
WSPÓLNOTA WARTOŚCIOWA

 STOWARZYSZENIE  
ANIMO

WARTOŚCIOWA WSPÓLNOTA WARTOŚCIOWA  
**BUSINESS**  
**WOMAN** & life

**empik** go

# Spis treści



Notatnik. Odporność psychiczna. Część III  
(Pozostałe części Notatnika znajdziesz na stronach:  
[www.wsiecioffline.pl](http://www.wsiecioffline.pl) oraz [www.malwinahunczak.pl](http://www.malwinahunczak.pl))

## Część I

Od autorów

Wstęp

1. Rozładowywanie napięcia
2. Efektywne odpoczywanie

## Część II

Od autorów

3. Radzenie sobie z gonitwą myśli
4. Wspierające myślenie
5. Wdzięczność

## Część III

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Od autorów                           | 4  |
| 6. Uważność i potrzeby               | 5  |
| 7. Samowspółczucie (self-compassion) | 10 |
| 8. Asertywność                       | 18 |
| Słowo na zakończenie                 | 24 |

# Od autorów



Dużo się słyszy: myśl pozytywnie, odpoczywaj regularnie, dbaj o siebie. Tylko... jak to konkretnie robić i co to konkretnie znaczy? **Zazwyczaj nikt nas tego nie uczył.** Dlatego w ramach organizacji pozarządowej „w sieci offline” bierzemy powyższe zagadnienia pod lupę. Korzystając z naukowej wiedzy ekspertów, podsumowujemy "jak": jak rozwijać odporność psychiczną i dbać o ogólny dobrostan? Tworzymy #zapiskiOdobrostanie - szwedzki stół, z dużą ilością wspierających narzędzi (do zastosowania od zaraz). Krótko. Konkretnie. Na temat.

**Ten Notatnik jest wspólnym projektem stowarzyszenia „w sieci offline” (Marty Orleckiej i Dagmary Dąbkowskiej) oraz Malwiny Huńczak – psycholog i psychoterapeutki.** Materiał jest odpowiedzią na zgłaszane potrzeby poznania technik, które sprzyjają rozwijaniu odporności psychicznej, a jego treść powstała w oparciu m.in. o: porozumienie bez przemocy (nonviolent communication), psychologię pozytywną i koncepcję samowspółczucia (self-compassion).

W kolejnych rozdziałach Notatnika znajdziesz **praktyczną wiedzę, proste ćwiczenia oraz rozwinięcie zagadnień, które wpływają na odporność psychiczną.** Materiał składa się z trzech części. Teraz czytasz część III – ostatnią.

Sugerujemy, aby po przeczytaniu każdego rozdziału przeznaczyć kilka dni na „przetestowanie” zawartych w nim przykładów i technik. Zatrzymaj się, poobserwuj, posprawdź ze sobą, co służy właśnie Tobie. Ołówki w dłoń! Zrób notatki, aby móc wracać do swoich odkryć. Chodzi o to, aby nie tylko czytać i kolekcjonować informacje, ale również o to, aby je praktykować. Dopiero później przejdź do kolejnego rozdziału.

Notatnik można ściągnąć bezpłatnie. A każdego, kto z niego skorzysta, **zachęcamy do wpłacenia dowolnej, nawet symbolicznej, kwoty na rzecz Stowarzyszenia Animo, którego celem jest pomoc osobom doświadczającym zaburzeń lękowych, m.in. poprzez prowadzenie telefonu wsparcia (bezpłatna pomoc udzielana przez psychologów).** Jak przekazać darowiznę?  
→ <https://stowarzyszenieanimo.pl/wesprzyj-nas/> Pamiętaj - pomagając innym, robisz również coś dla siebie, bo pomaganie też poprawia samopoczucie.

**Życzymy wspaniałych odkryć, doświadczeń i eksperymentowania z Notatnikiem.** Rozdziały 1-5 znajdziesz w: „Notatnik. Odporność psychiczna.” Część I i II - do ściągnięcia na: [www.wsiecioffline.pl](http://www.wsiecioffline.pl) oraz [www.malwinahunczak.pl](http://www.malwinahunczak.pl).

# Rozdział 6

## Uważność i potrzeby

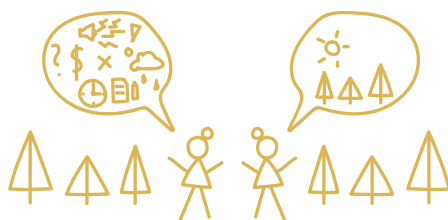


Być może zauważyłaś, że zagadnienie uważności pojawiało się już w poprzednich rozdziałach Notatnika. Uważność wspiera rozwijanie innych umiejętności, składających się na odporność psychiczną. Dzięki uważności możemy uczyć się efektywniej odpoczywać, nabierać dystansu do naszych myśli, rozwijać świadomość ciała. To wszystko pozwala nam lepiej rozpoznawać i rozumieć własne potrzeby. Dlatego w tym rozdziale „bierzemy uważność pod lupę”.

### CZYM JEST UWAGAŃNOŚĆ?

- Uważność to umiejętność bycia „tu i teraz”, to obserwowanie i doświadczanie bez oceniania i bez nadawania znaczenia.
- Na Zachodzie popularność uważności zapoczątkował Jon Kabat-Zinn: „uważność (ang. mindfulness) to szczególny rodzaj uwagi: świadomej, nieosądzającej i skierowanej na bieżącą chwilę”.
- Uważność ćwiczymy próbując intencjonalnie kierować naszą uwagę na to, co dzieje się w danym momencie w 3ech obszarach:
  - w świecie zewnętrznym (co odbierają moje zmysły: co widzę, słyszę, czuję)
  - w naszym ciele (co odczuwa moje ciało)
  - w naszej głowie (jakie mam myśli)
- Uważność jest jak mięsień, czyli potrzebuje treningu. Nie jest możliwe bycie uważnym cały czas. Raz nam wychodzi, raz nie, jednak najważniejsze jest próbowanie, bo z czasem bycie uważnym przychodzi coraz łatwiej. Chodzi zatem o znajdowanie okazji do krótkich chwil uważności w ciągu dnia, wykorzystując codzienne czynności: jedzenie, kąpiel, mycie zębów.
- Uważność sprzyja samoregulacji, samoświadomości, wdzięczności, relaksacji, akceptacji. Dlatego może pozytywnie wpływać na nasz dobrostan psychiczny.

mind full or mindful?



## CZYM NIE JEST UWAŻNOŚĆ?





- Trening świadomości wywodzi się z tradycji buddyjskiej, jednak uważność nie jest praktyką religijną (można ją praktykować niezależnie od wyznania).
- Uważność nie jest metodą na zapominanie / odcinanie się od problemów i rzeczywistości (wręcz odwrotnie: sprzyja samoświadomości, doświadczaniu i samoregulacji).
- Uważność (skupienie na umyśle) ≠ rozładowywanie napięcia (rozładowywanie napięcia to aktywny proces, zużycie mobilizacji opisane w rozdziale 1).
- Uważność ≠ relaksacja (głównym celem uważności jest bycie “tu i teraz”, nie zaś relaksacja sama w sobie; jednak bycie uważnym często pomaga nam się zrelaksować).


## UWAŻNOŚĆ W PRAKTYCE



  
ZATRZYMAJ SIĘ  
-pauza

  
ZACIEKAN SIĘ  
-obserwuj bez oceniania

  
ZAUWAŻ  
-skan bodźców z zewnątrz  
-skan ciała  
-skan myśli

  
ZAAKCEPTUJ  
-przyjmij do wiadomości  
jaka jest rzeczywistość

## ĆWICZENIE:

→ **Świat zewnętrzny:** „co się dzieje?” Popatrz przez okno. Skoncentruj swoją uwagę na jednym z drzew. Jaki jest kształt jego pnia, gałęzi, liści? Jakiego ma koloru? Czy wieje wiatr? Co słyszysz? Jakiego zapachu czujesz?

→ **Ciało:** „co się dzieje w moim ciele?” Usiądź. Skoncentruj się na oddechu. Wdech-wydech. Oprzyj stopy o podłogę. Poczuj ciężar swojego ciała. Skoncentruj się na tym, co czujesz pod nimi. Sprawdź, jak się mają Twoje plecy? Czy mają wygodne podparcie? Skieruj swoją uwagę na swój kark – czy jest napięty? Czy czujesz dyskomfort w którejś części swojego ciała?

→ **Myśli:** „co się dzieje w mojej głowie?” Jakiego myśli pojawiają się w Twojej głowie? Jakiego są Twoje potrzeby? Które z nich możesz spełnić już teraz, a spełnienie których potrzeb możesz zaplanować na najbliższą przyszłość?

### UWAŻNOŚĆ W CODZIENNYCH CZYNNOŚCIACH – RYTUAŁY (praktyka wrażliwa):

Parzenie kawy, poranne rozciąganie, wyglądanie przez okna, mycie zębów, posiłki, przysznic, spacer



### UWAŻNOŚĆ PROWADZONA:

Znajdź w Internecie, np.:



- Headspace Guide to Meditation, Netlix
- Tara Brach, Guided Meditation
- YouTube: Body scan meditation

### WRACANIE DO BYCIA UWAŻNYM:

Gdy nasze myśli zaczynają „błądzić”, skupianie się na oddechu pomaga wracać do uważności.



### PRZYPOMINAJKI UWAŻNOŚCI:

- post-it-y
- łapka w telefonie / laptopie
- dzwonek w telefonie 1-3x dziennie
- notatki na lustrze / tablicy



### DOSTĘPNE SĄ KILKUTYGODNIOWE KURSY UWAŻNOŚCI:

- Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) – Redukcja Stresu Oparta na Uważności
- Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) – Terapia Poznawcza Oparta na Uważności
- Mindfulness Based Living Course (MBLC)
- Życie w Oparciu o Zasady Uważności



## UWAŻNOŚĆ A POZYTYWNA NEUROPLASTYCZNOŚĆ:

Przypomnijmy zagadnienie pozytywnej neuroplastyczności z rozdziału 5: Pozytywna neuroplastyczność polega na tym, że nasz mózg stale się uczy, zmienia, buduje nowe połączenia. Dzieje się to m.in. dzięki temu, na czym świadomie skupiamy naszą uwagę oraz na powtarzalności tej praktyki.

*"Neuroplastyczność to zdolność naszego mózgu do zmiany pod wpływem doświadczeń. Jeśli świadomie będziemy zauważać więcej pozytywnych, zwykłych, codziennych doświadczeń w naszym życiu i choćby przez pół minuty wiele razy dziennie skupimy się na ich przyjmowaniu, to krok po kroku nasz mózg zmieni swoją skłonność na bardziej pozytywną."*<sup>1</sup>

### ĆWICZENIE

(wykorzystujące uważność i pozytywną neuroplastyczność):

Poświęć kilka chwil w ciągu dnia na docenienie pozytywnych momentów i zdarzeń:

- skup swoją uwagę na drugiej osobie, gdy spędzasz z kimś czas - docen ten czas
- na spacerze skup swoją uwagę na tym, co widzisz – docen widoki
- dzieje się coś pozytywnego i miłego? – poświęć temu kilka sekund – docen to
- „Pamiętaj, żeby się dziś nażyć!”<sup>2</sup> i pytaj siebie: „A czy ja się dziś nażyłam?”<sup>2</sup> – to cytaty z wyjątkowej książki Marty Iwanowskiej-Polkowskiej: "#nażyć się. Jak zacząć nażywać się dziś, pamiętać o tym jutro i już nigdy o sobie nie zapomnieć"

## CZYM JEST NAŻYWANIE?

„#nażyłeś to zaznaczanie i doświadczanie”<sup>2</sup>



„-Twoim największym #nażyłeś może być bycie.  
Tak – BYCIE.”<sup>2</sup>



„#nażyłeś (...) To decyzja, że nawet gdy nie masz godziny dla siebie, wybierzesz kwadrans. To nasytanie życia tym, co ciebie nazywa, kropką po kropki.”<sup>2</sup>



„#nażyłeś to świadome wybieranie i sprawdzanie tego, co ci służy, a co nie.”<sup>2</sup>



## ĆWICZENIE

W książce „#nażyście”, Marta Iwanowska-Polkowska proponuje sprawdzanie codziennie jednej rzeczy:

„Powiedz sobie „sprawdzam” – sprawdzaj, co jest Twoje, a co nie jest. Co lubisz, a czego nie.”<sup>2</sup>

„Sprawdzaj, co Ci sprawia przyjemność.”<sup>2</sup>

„Sprawdzaj, co powoduje Twój zachwyty.”<sup>2</sup>

„Kiedy się uśmiechasz?”<sup>2</sup>

Regularne zatrzymywanie się, sprawdzanie i eksperymentowanie pozwala wzmacniać naszą samoświadomość. Dzięki temu wiemy o co nam chodzi, lepiej znamy własne potrzeby i mamy więcej pomysłów na to, jak je zaspokoić. Czyli uważność zbliża nas do naszych potrzeb.

Opracowano na podstawie:

- Headspace Guide to Meditation, Netflix
- „Porozumienie bez przemocy”, Marshall Rosenberg
- „Szczęśliwy mózg”, Rick Hanson
- “Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being”, Martin E.P. Seligman
- Mindfulness, Paweł Hołas, [www.web.snps.pl/strofa-psyche](http://www.web.snps.pl/strofa-psyche)
- „#nażyłeś. Jak zacząć nazywać się dziś, pamiętać o tym jutro i już nigdy o sobie nie zapomnieć”, Marta Iwanowska-Polkowska

1. „Nasz mózg zabrania nam mieć szczęśliwe życie?”, Joanna Berendt i Anna Andrzejewska, artykuł na [www.nvciab.pl](http://www.nvciab.pl)

2. „#nażyście. Jak zacząć nazywać się dziś, pamiętać o tym jutro i już nigdy o sobie nie zapomnieć”, Marta Iwanowska-Polkowska, ISBN 978-83-66997-82-0





# Rozdział 7

## Samowspółczucie (self-compassion)



Samowspółczucie (ang. self-compassion) to kolejna umiejętność, która wpływa na rozwijanie odporności psychicznej i jest podstawą dbania o dobrostan. Jest to idea zaczerpnięta z filozofii buddyjskiej, do psychologii naukowej wprowadzona stosunkowo niedawno (początki lat 2000).

Warto wiedzieć, że:

- Samowspółczucie NIE jest użalaniem się nad sobą, nie jest umartwianiem się ani rezygnacją z działania, nie jest też egoistycznym skupianiem się na sobie, pomijając innych.
- Samowspółczucie JEST umiejętnością wspierania siebie w trudnych momentach, kryzysach, gorszych dniach, jest samoakceptacją przeżywanych emocji, jest okazywaniem sobie życzliwości i empatii.

Wiele z nas może mieć zakorzenione przekonanie z dzieciństwa, że surowa postawa wobec siebie, stawianie sobie wysokich wymagań, samokrytyka, niedopuszczanie do siebie trudnych emocji (bo przecież: „złość piękności szkodzi”, „nie ma co płakać”, „nic się nie stało”, „grzeczne dziewczynki się nie złością”) sprzyjają osiągnięciu celów. Według badań nad samowspółczuciem – nic bardziej mylnego!

Dzięki self-compassion możemy lepiej poradzić sobie z trudnymi emocjami, szybciej zaakceptować rzeczywistość - postawić kropkę po danych wydarzeniach i działać dalej. Łagodne podejście do siebie dodaje sił i pozwala szybciej wrócić do stanu równowagi po stresujących doświadczeniach.

Kristin Neff, jedna z głównych badaczek i prekursorka samowspółczucia, wymienia jego 3 elementy:

1. Okazywanie sobie łagodności, życzliwości i wsparcia w trudnych chwilach (self-kindness).

2. Zauważanie swoich trudnych doświadczeń i emocji: „przyznaj, że przeżywasz trudne chwile” (mindfulness).
3. Wspólne człowieczeństwo: „cierpienie jest częścią życia” i każdy go doświadcza (common humanity).

Omówmy je po kolei:

### 1. SELF-KINDNESS (SAMOŻYCZLIWOŚĆ):

*„Wyobraź sobie, że masz przyjaciela, który jest w dokładnie takiej samej sytuacji, jak Ty teraz. Zapisz, co chcesz mu powiedzieć. To takie proste.” dr Kristin Neff*

Troszczymy się o innych, myślimy o najbliższych, staramy się spełniać ich potrzeby, jeśli mamy dzieci często chcemy je wychowywać inaczej, niż nas wychowywano, pragniemy zadowolić rodzinę, przyjaciół, szefa. To wszystko wymaga: SIŁ, ENERGII, EMOCJONALNEJ RÓWNOWAGI, EMPATII, CIERPLIWOŚCI. No właśnie, tylko skąd to wszystko wziąć? Warto sprawdzić:

- czy dbamy o siebie wystarczająco?
- czy myślimy o własnych potrzebach tak samo często, jak o potrzebach innych?
- czy jesteśmy dla siebie życzliwi, tak samo jak dla innych?

Czym w zasadzie jest życzliwość wobec siebie i skąd wziąć czas na dbanie o własne potrzeby? Od pokoleń uczono posłuszeństwa, bycia dzielną, dającą radę, mówiono „nie ma co płakać”, „nic się nie stało”, „czas się ogarnąć”.

Gdy jest nam trudno, często myślimy:

- inni mają gorzej,
- dlaczego ja narzekam (mam przecież rodzinę, przyjaciół...),
- moja mama dawała radę w dużo trudniejszych czasach.

A może zamiast zamiatać pod dywan i nie dopuszczać do siebie trudnych myśli, spróbować się sobą zaopiekować? Jak?

### ĆWICZENIE

W "gorszych momentach":

#### **a) Zadaj sobie pytania:**

„Co powiedziałabym najlepszej przyjaciółce w mojej sytuacji?” Przytuliła? Wysłuchała? Dała czas? Okazała zrozumienie?

## GDY JEST CI ŹŁE, POWIEDZ SOBIE:



"Widzę, że jest Ci trudno."



"Słyszę, jak bardzo Ci zależy."



"Zrobiłaś to, co uważałaś wtedy za najlepsze"



"Nie wyszło tak, jak chciałaś – przytulam."



"Wybrałaś najlepiej jak umiałaś."



"Możesz nie dawać rady. Jestem tu."

### b) Zmień perspektywę, dodaj wspierające przekonania.

- Skoro moi najbliżsi mogą mieć gorszy czas (i wtedy zwykle okazuję im empatię), to znaczy, że ja też mogę.
- Daj sobie przestrzeń na przeżycie emocji – możesz się wkurzyć, posmucić.
- Zadbaj o swoje podstawowe potrzeby: sen, oderwanie od codzienności, oddech, spacer, nicnierobienie. (Niekoniecznie jako „dodatkowa pozycja w kalendarzu”! Ale zamiast czegoś lub przy okazji. Po prostu czasem wszystkiego się nie da i coś trzeba odpuścić. W rozdziale 2 Notatnika pisałyśmy o efektywnym odpoczynaniu. Możesz wrócić do jego treści.)
- Dopiero potem szukaj rozwiązań i działaj. Bo bez gorszych czasów, nie byłoby potem lepszych!

### c) Okaż życzliwość swojemu ciału.

Co to znaczy w praktyce? Elementem self-compassion są także drobne gesty, które w trudnych chwilach mogą dodać nam otuchy: np. przytrzymanie się za ramiona, za ręce, twarz, objęcie za nogi, pomasowanie skroni, spowolnienie oddechu (długi wydech). Zaopiekowanie się swoim ciałem ułatwia dostęp do wspierających myśli.

Troszcz się o siebie! To da Ci siłę też dla innych.

## 2. MINDFULNESS (BYCIE UWAŻNYM NA SWOJE TRUDNE DOŚWIADCZENIA I EMOCJE):

Mindfulness poświęciliśmy cały rozdział 6, a w tym akapicie napiszemy o uważności w kontekście samowspółczucia. Już wiesz, że uważność to bycie tu i teraz, obserwacja bez oceniania.

**Uważność pomaga zauważyć trudne emocje.**

Tak wiele osób nauczyło się je tłumić, zamiast je przeżywać, a te powracają ze zdwojoną siłą.

Czy wiesz, że:

- Wszystkie emocje są OK.
- Trudne emocje są INFORMACJĄ o Twoich niezaspokojonych potrzebach.
- Każda trudna (tak samo każda przyjemna) emocja MIJA.

**Co zatem robić z emocjami? Zatrzymać się, zauważyć, nazwać i pobyc z nimi. Tak po prostu.**

### ĆWICZENIE:

Co robić, gdy zalewa Cię fala złości?

- 1 **STOP** – zatrzymaj się, oddychaj / wzdychaj, zaczerpnij powietrza, napij się wody.
- 2 **ZAUWAŻ** swoje **MYŚLI**, sprawdź czy są obserwacją (co się wydarzyło? co ktoś powiedział?) czy oceną (czyli Twoją interpretacją danej sytuacji). Potraktuj myśli jak informację o tym, jak się teraz masz.
- 3 Włącz **CIEKAWOŚĆ** na swoje **POTRZEBY** – sprawdź, czego teraz potrzebujesz / które z Twoich potrzeb nie są zaspokojone.
- 4 **POGADAJ Z KIMŚ**: „Jestem rozdrażniona, bo potrzebuję...”



## Uważność pomaga „dać sobie czas”.

Co to znaczy? Zdarza się wszystkim, że działamy „na już”, „szybko”, „w emocjach”, „od razu”. Robimy, mówimy, odpowiadamy, odpisujemy. Czasem to konieczne np. dla bezpieczeństwa, ale często takie działanie „w pośpiechu” nas nie wspiera. Warto mieć wtedy w głowie myśli: „daj sobie czas”, „odetchnij”, „zwolnij”, „rozluźnij spięte części ciała”, „przejdź się”. Nie chodzi o to, aby przestać działać, chodzi o to, aby najpierw wrócić do równowagi, a potem działać będąc już w równowadze.

## Uważność jest narzędziem akceptacji.

Co to znaczy? Akceptacji zwykle pragniemy od innych, a trudno nam dać ją sobie. Często kojarzy się z „przymusem polubienia czegoś”. Pewnie usłyszałaś kiedyś: „Nie akceptujesz? Nie możesz tego zmienić? To zaakceptuj / polub”.

Tylko jak?

Tymczasem akceptacja nie oznacza lubienia. To przyjęcie do wiadomości, jaka jest rzeczywistość. Przeżycie trudnych emocji pozwala nie utknąć w miejscu, a iść dalej i działać.

### 3. COMMON HUMANITY (WSPÓLNE CZŁOWIECZEŃSTWO: TRUDNOŚCI ŁĄCZĄ LUDZI, NIE DZIELA):

Każdy doświadcza w życiu trudności. Bo trudności są elementem bycia człowiekiem. O tym mówi dr Kristin Neff. Porównując się z innymi, łatwo zapomnieć, że to co widzimy z ich życia, to jedynie wybiórcze chwile i momenty. Nie widzimy wszystkiego. Inni też mierzą się z lękami, bywają bezsilni, popełniają błędy. (Tak tak! Błędy są częścią życia.) To co zbliża nas do ludzi, to właśnie m.in. trudne doświadczenia. Kristin Neff nazywa to wspólnym człowieczeństwem. Dlatego warto rozmawiać z innymi o swoich trudnościach. Rozmowa pozwala nabrać dystansu, rozładowuje napięcie - z przyjaciółką, partnerem, koleżanką z pracy, terapeutą. A dzielenie się trudnościami NIE jest oznaką słabości - inni też je mają.



Pamiętaj o prawie falowania. Jednym ze stałych elementów w życiu jest zmiana. Po cięższym okresie przyjdzie ten łatwiejszy.

- Gdy fala jest w dole, możemy zadbać i skupić się tylko na tym, aby dotrzeć do lepszego okresu.
- Gdy fala jest w górze, możemy czerpać garściami i ładować baterie na trudniejsze chwile.

(Pojęcie prawa falowania pochodzi z książki C.S. Lewisa "Listy starego diabła do młodego")

Podsumowując, jak najprościej myśleć o samowspółczuciu? W trudnych chwilach potraktuj siebie tak, jakbyś potraktowała swoją najlepszą przyjaciółkę (spróbuj dać sobie empatię, życzliwość, nie krytykuj). A kluczowe słowo to „spróbuj” - bo najważniejsze jest próbowanie. Nie musi wychodzić od razu.

a. Zapytaj siebie: „Czy potraktowałabym przyjaciółkę tak, jak traktuję teraz siebie?”

b. Dostrzeż trudność z którą się zmagasz, uznaj ją, powiedz sobie: „Widzę, że jest Ci trudno”. Pomyśl, że trudne doświadczenia są częścią życia i każdy się z nimi mierzy.

c. Przytul siebie (np. przytrzymaj się za ramiona, za ręce, twarz, obejmij za nogi, pomasuj).

Opracowano na podstawie:

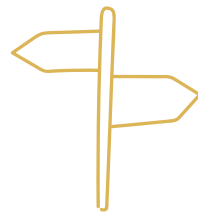
- „Jak być dobrym dla siebie”, Kristin Neff
- „Waleczne samowspółczucie”, Kristin Neff
- „Uważne współczucie”, Paul Gilbert
- „Zaakceptuj siebie. O sile samowspółczucia.”, Malwina Huńczak
- „Kindfulness”, Padraig O’Morain
- „Resilience summit”, Day 2, Rick Hanson, Kristin Neff
- „Porozumienie bez przemocy”, Marshall Rosenberg
- „Z wielką odwagą”, Brene Brown
- #JazdaPoSchematach – bezpłatny projekt Eweliny Stępnickiej dostępny w postaci webinarów na fb @oceanswiadomosci i ig @ewelinasępnicka (2021)





# Rozdział 8

## Asertywność



Asertywność to już ostatni rozdział naszego Notatnika. Celowo ten temat zostawiłyśmy na koniec, ponieważ:

### ABY BYĆ ASERTYWNĄ POTRZEBUJEMY:

- a) być wyregulowaną
- b) być samoświadomą (wiedzieć: o co mi chodzi / czego potrzebuję)
- c) wiedzieć, jak zakomunikować swoje potrzeby innym

Podpunkt a) szeroko omówiłyśmy w poprzednich częściach Notatnika:

1. Rozładowywanie napięcia, 2. Efektywne odpoczywanie, 3. Radzenie sobie z gonitwą myśli, 4. Pozytywne myślenie

Podpunkt b) znajdziesz w rozdziałach: 5. Wdzięczność, 6. Self-compassion, 7. Mindfulness i potrzeby

**W tym rozdziale najbardziej skupimy się zatem na podpunkcie c) → czyli na tym, jak komunikować swoje potrzeby innym.**

Zanim przejdziemy do konkretów wyjaśnijmy czym jest, a czym nie jest asertywność.

### CZYM JEST, A CZYM NIE JEST ASERTYWNOSĆ:

Najważniejsze (raz jeszcze): asertywność jest dostępna wtedy, gdy jesteśmy wyregulowane. Zatem gdy „odejdziesz od centrum” (co jest przecież normalną częścią życia, bo nie chodzi o to, aby być cały czas w równowadze, a o to, aby umieć do niej wracać), zamiast szukać w głowie teorii i technik asertywności, zadбай w pierwszej kolejności o siebie, wracając do równowagi. (Jak? Znajdziesz odpowiedź na to pytanie w rozdziałach 1-4 tego Notatnika).

**ZAPAMIĘTAJ:** Asertywność jest dostępna w równowadze.

ASERTYWNOŚĆ

≠

AGRESYWNOŚĆ

≠

PASYWNOŚĆ

AGRESYWNY

Ja jestem OK  
Ty nie jesteś OK



ASERTYWNY

Ja jestem OK  
Ty też jesteś OK



PASYWNY

Ja nie jestem OK  
Ty jesteś OK



### ASERTYWNOŚĆ NIE JEST:

- agresja
- konfrontacja
- otwartym konfliktem
- wległością (robiem czegoś wbrew sobie)
- sytuacją wygraną-przegraną
- jedynie mówieniem o swoich potrzebach i oczekiwaniem, że ktoś je spełni

### CO PRZESZKADZA ASERTYWNOŚCI:

- pośpiech
- strach / lęk (przed oceną, utratą przynależności)
- gdy nie wiemy, czego potrzebujemy (o co nam chodzi)
- przekonanie, że gdy kogoś o coś prosimy, to ta osoba „musi” się zgodzić (**UWAGA: prośba zakłada, że ktoś może powiedzieć „nie”, a my możemy szukać wtedy innych opcji na zaspokojenie swoich potrzeb.**)

### ASERTYWNOŚĆ JEST:

- mówieniem o swoich potrzebach i szukaniem opcji na ich zaspokojenie
- umiejętności (możemy się jej uczyć) i naszym wyborem
- sytuacją wygraną-wygraną
- łagodnością
- byciem przy sobie z przestrzenią na potrzeby innych

### CO SŁUŻY ASERTYWNOŚCI:

- uważność / zatrzymanie / obserwacja bez oceny
- bycie w równowadze
- bycie w kontakcie ze sobą i swoimi potrzebami
- prośzenie / odmawianie (**Jeśli ktoś nam odmawia, to jego „nie” nie jest przeciwko nam. Oznacza jedynie, że ktoś wybiera zadbać o siebie. Przyjęcie tej perspektywy pomaga uczyć się odmawiania.**)
- empatia
- szukanie konkrety – mówienie o konkretnych „Clear is kind, unclear is unkind”, Brene Brown

Większość punktów z tabeli „co służy asertywności” znasz już z poprzednich rozdziałów Notatnika. A teraz chcemy podkreślić, że to KONKRETY pomagają w byciu asertywnym. O co w tym chodzi? Przytoczymy tekst Brene Brown (psycholog, pisarki, wykładowczynie) ze strony: [www.brenebrown.com](http://www.brenebrown.com):

„(...) Spośród dziesięciu zachowań i problemów kulturowych, które liderzy zidentyfikowali jako bariery dla odwagi, był jeden problem, który liderzy uznali za największy problem: unikanie trudnych rozmów, w tym unikanie udzielania szczerych, produktywnych informacji zwrotnych.

Niektórzy przywódcy przypisywali to brakowi odwagi, inni brakowi umiejętności i, co szokujące, ponad połowa mówiła o kulturowej normie bycia „miłym i uprzejmym”, która jest wykorzystywana jako wymówka, aby uniknąć trudnych rozmów. (...)

(...) Konsekwencje (unikania trudnych rozmów) według danych są następujące:

1. Mniejsze zaufanie i zaangażowanie,
2. Wzrost zachowań problematycznych, w tym zachowań pasywno-agresywnych, rozmawiania za plecami, komunikacji zwrotnej (lub „spotkania po spotkaniu”), plotkowania,
3. Spadek wydajności z powodu braku jasności i wspólnego celu.

(...) W ciągu ostatnich kilku lat nauczyłam się czegoś o przejrzystości i znaczeniu otwartych rozmów, które zmieniły wszystko, od sposobu, w jaki rozmawiamy ze sobą, po sposób, w jaki negocjujemy z partnerami zewnętrznymi. To proste, ale transformujące: **Clear is kind. Unclear is unkind. (Jasne jest miłe. Niejasne jest niemile.)**

(...) Wiele osób unika komunikowania się w jasny sposób, ponieważ wmawia sobie, że tym samym są uprzejmi, podczas gdy to, co w rzeczywistości robią, jest nieuprzejme i niesprawiedliwe.

- Karmienie ludzi półprawdami, aby czuli się lepiej (co prawie zawsze polega na tym, żebyśmy to my czuli się bardziej komfortowo) jest nieuprzejme.
- Niewyjaśnianie współpracownikom swoich oczekiwań, ponieważ wydaje się to zbyt trudne, ale pociąganie ich do odpowiedzialności lub obwinianie ich za niedostarczenie jest nieuprzejme.
- Mówienie o ludziach, a nie do nich, jest niemile. (...)

Zatem zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym, pamiętajmy zasadę: **Clear is kind. Unclear is unkind. (Jasne jest miłe. Niejasne jest niemile.)**

## STRATEGIE BYCIA ASERTYWNYM:

Poniżej znajdziesz listę strategii, z którymi możesz trenować, próbować, eksperymentować asertywność:

### STRATEGIE ASERTYWNOCI:

#### 1. Odpowiadanie pytaniem na pytanie:

Zapytaj kogoś: „Co masz na myśli?”, „Martwisz się?”, „Skąd to pytanie?”

#### 2. Dawanie sobie czasu:

Powiedz sobie: „Daj sobie czas.”, „Nie musisz działać od razu.”

#### 3. Szukaniem konkretno o co nam chodzi: język JA, nie TY

a) Zadaj sobie pytania i sprawdź swoje potrzeby: „Czemu to problem?

Co się może stać? Czego potrzebuję?”

b) Powiedz np.: „Potrzebuję ciszy i wyjść” zamiast ~~„Daj mi odpocząć”~~

„Trudno mi, bardzo się martwię” zamiast „Nie zadzwoniłeś, ~~nie szanujesz mnie”~~

#### 4. Ćwiczenie proszenia:

„Nie narzekaj, tylko proś!” (UWAGA: odmowa nie jest końcem tematu, a zaproszeniem do dalszej rozmowy i komunikacji, szukaniem innych strategii – kolejny punkt.)

#### 5. Szukaj różnych strategii na zaspokojenie swoich potrzeb:

Poszerzaj perspektywę, ćwicz elastyczność. Zadawaj sobie pytanie:

„Czy są inne opcje?”

#### 6. Potóż problem pomiędzy nami (Brene Brown) = szukaj rozwiązania

wspólnie z rozmówcą (sprawdź perspektywę drugiej osoby, sprawdź w rozmowie, np. parafrazując rozmówcę, czy jesteś zrozumiana i czy rozumiesz drugą osobę. Bo empatia służy asertywności.

## ĆWICZENIE ASERTYWNOCI:

1. Po danym zdarzeniu pomyśl, jakie były inne możliwości, aby zareagować (poszerzenie perspektywy i elastyczność)
2. Ćwiczenie proszenia (po prostu proś!)
3. Przed trudnymi rozmowami:
  - odegraj scenkę w głowie lub z inną osobą
  - napisz, co chcesz powiedzieć

## PAMIĘTAJ:

NIE CHODZI O TO, ABY BYĆ ASERTYWNYM CAŁY CZAS. CZASEM WYBIERAMY NP. EMPATIE, CZASEM UCIECZKĘ.

ASERTYWNOŚĆ JEST O SZUKANIU RÓŻNYCH OPCJI NA ZASPOKAJANIE SWOICH POTRZEB. JEST O ELASTYCZNOŚCI I POSZERZANIU PERSPEKTYWY.

### Opracowano na podstawie:

- Atlas of the Heart, Brene Brown, HBOmax
- "Clear Is Kind, Unclear Is Unkind", [www.brenebrown.com](http://www.brenebrown.com)
- "Rosnąć w siłę", Brene Brown
- "Królowa asertywności", Madame Monday – Joanna Flis, podcast na Spotify
- "Pogadanka #24 o asertywności", Sylwia Włodarczyk, Agnieszka Stein, <https://agnieszkaStein.pl/pogadanka-24-o-asertywnosci/>



# Słowo na zakończenie



Rozwijanie odporności psychicznej to cudowny proces, pełen odkryć, "aha" momentów, refleksji i dbania o siebie. Odporność psychiczna – rezyliencja, z ang.: resilience – sprężystość, zdolność do powracania do stanu równowagi (np. po trudnych doświadczeniach lub stresie).

Już wiesz, że odporność psychiczna jest umiejętnością, a to właśnie proces jej rozwijania i bycie w tym procesie jest ważniejsze od celu samego w sobie: "bycia odpornym psychicznie". Podczas tej drogi tworzą się nowe nawyki, które mogą zostać z nami na zawsze.

**PO PIERWSZE:** *nie sam cel, a cel+proces*. Często wyznaczamy sobie cele - w pracy i życiu osobistym. Problem z celami jest taki, że po ich wyznaczeniu to NIE sam w sobie cel jest najważniejszy. Ważniejsze od niego jest wyznaczenie dróg, którymi do niego dotrzemy. Cel określa jedynie kierunek naszego kursu. Możemy lecieć samolotem, płynąć kajakiem, jechać autobusem albo autostopem. Czasem zabłądzimy, czasem niechcący zawrócimy. Ale z każdego środka transportu możemy wysiąść i wsiąść do nowego - tego, który jest na dobrej drodze. Czemu gdy kończymy dietę (z wymarzoną wagą), przestajemy jeść zdrowo i regularnie? Czemu gdy dobiegamy do linii mety, przestajemy trenować? Czemu po skończonym kursie o samorozwoju lub po przeczytaniu dobrej książki, przestajemy wracać do poznanych tam narzędzi? Skupienie na celu samym w sobie powoduje, że myślimy zero-jedynkowo (wszystko albo nic). A po jego osiągnięciu, wracamy do starych nawyków. Dlatego: "zakochaj się w procesie, a nie celu"<sup>1</sup> (a i tak go pewnie osiągniesz!) Cel to "wygranie gry, proces to pozostanie w grze"<sup>1</sup>.

**PO DRUGIE:** *mini kroki*. Tak już jest, że gdy cel daleko, a widocznych efektów brak, łatwo jest się poddać, zawrócić, zrezygnować. Tymczasem bardzo małe kroki mają znaczenie! Zdarza się, że nie idziemy pobiegać, bo mamy 30min, a nie 60min. Zdarza się, że mamy 10 minut pomiędzy spotkaniami, ale nie wykorzystujemy ich na uważną pauzę na balkonie. To aż 30min i aż 10min!



Pamiętaj:

- „Zmiana kursu samolotu o kilka stopni, pozwala wylądować w całkiem innym miejscu.”<sup>1</sup>
- "Nieważne jakie masz osiągnięcia, a jakich nie masz. Ważne, czy Twoje nawyki naprowadzają Cię w odpowiednim kierunku.”<sup>1</sup>
- "Bambus przez 5 pierwszych lat ledwie odrasta od ziemi, rozbudowując ogromny system korzeniowy. A przez kolejne 6 miesięcy wystrzeliwuje w górę na blisko 30 merów.”<sup>1</sup>

Bycie w procesie / w drodze do celu to właśnie zmienianie kursu samolotu o kilka stopni albo budowanie systemu korzeniowego. Efekty przyjdą w swoim czasie. I możesz być szczęśliwa już teraz, będąc w drodze w dobrym kierunku. Nie musisz czekać na osiągnięcie celu.

**PO TRZECIE: nawyk do nawyku.** Łatwiej nowy nawyk dodać do już istniejącego, wpłatać nowe nawyki "przy okazji" do codziennych aktywności. Trudniej obiecywać sobie wykonywanie czynności "dodatkowo" (i tak już przy napiętym kalendarzu). Dlatego, jeśli codziennie rano pijesz kawę, wykorzystaj te 5 min na zapytanie siebie: „Jak się masz? Jak się czujesz? Jak chcesz się czuć? Co możesz zrobić, aby tak się czuć? Czego potrzebujesz?” Jeśli codziennie wieczorem pijesz herbatę, wykorzystaj te 5 min na poczytanie fragmentu tej publikacji.

**PO CZWARTE: wyobraź sobie, nasz mózg działa jak skomplikowaną sieć autostrad.**

W mózgu mamy aż 100 miliardów neuronów. Neurony (=komórki nerwowe) są ze sobą połączone, a nasze myśli to informacje przekazywane pomiędzy nimi. Dlatego niemal cały czas coś myślimy... W dużym uproszczeniu: nasze myśli przemieszczają się pomiędzy neuronami „na autopilocie”, po dobrze znanych autostradach. Jedziemy na schematach.

**Dlaczego?**

1. Wiele "autostrad" w naszym mózgu powstało już w dzieciństwie.
2. 95% decyzji podejmujemy w podświadomości<sup>2</sup> (co ma swoje pozytywne: nie musisz decydować o tym, aby biło Twoje serce, a płuca oddychały).
3. Nasz mózg jest leniwy. Niedoświadczony kierowca skupia się na każdym kolejnym kroku podczas jazdy (sprzęgło, bieg, gaz...), doświadczony zaś, jedzie bez intensywnego zaangażowania tj. kolejne kroki wykonuje automatycznie.

Jest jednak dobra wiadomość! Nasz mózg jest neuroplastyczny, tj. autostrady nie powstają raz na zawsze, a połączenia nerwowe tworzą się na nowo.

Zatem, korzystając z kolejnych rozdziałów Notatnika, możesz zacząć wydeptywać nowe, bardziej wspierające ścieżki w mózgu. Pamiętaj, im ścieżka w lesie bardziej uczęszczana, tym bardziej widoczna i trwała. A z czasem zbudujesz nową autostradę!

Nie chodzi o osiągnięcie celu za pierwszym razem. Chodzi o stały progres, kroczek za kroczkiem. Nie chodzi o trafienie do tarczy za pierwszym razem, chodzi o bycie "w drodze". Nie chodzi o zaprzeczanie własnym emocjom i myślom i wmawianie sobie, że jest dobrze (gdy dobrze nie jest), bo nasz mózg nam nie uwierzy. Chodzi o dodawanie bardziej pozytywnej myśli do tej, którą mamy w głowie. (Taka wspinaczka po drabinie, szczebel za szczebelkiem.)

Nasze szczęście zależy w 20% od faktów, a w 80% od wewnętrznych myśli na temat tych faktów. Nie musisz czekać: na wakacje, na kupienie pierwszego mieszkania, na poznanie drugiej połówki, aby być szczęśliwą. Możesz zacząć już teraz! (Dlatego właśnie ważne jest skupienie się na procesie, a nie na celu samym w sobie.) Pamiętaj: szczęście idzie w parze z odpornością psychiczną.

## JAK ZACZAĆ?

Wracaj do zawartych tu ćwiczeń i narzędzi. Ułóż z nich "drogę", zmieniając swoje nawyki i reakcje (kroczek po kroczku). Zapraszamy do wędrówki do odporności psychicznej z kolejnymi rozdziałami Notatnika. Po jego przeczytaniu, nie odkładaj go głęboko do szuflady, ani daleko na półkę. Zglądaj do niego, niech Ci towarzyszy!

Zacznij od przeznaczenia 5 minut dziennie na pobycie w ciszy tylko ze sobą. Zapytaj siebie:

1. Jak się masz? Jak się czujesz?
2. A jak chciałabyś się czuć?
3. Co możesz dziś zrobić, aby tak się czuć?
4. Co jest dla Ciebie ważne? (Twoje wartości)
5. Za co jesteś dziś wdzięczna?

Bądź uważna, sprawdzaj swoje emocje, wartości, myśli, potrzeby. Możesz przeznaczyć te 5 minut na przypomnienie sobie narzędzi z tego Notatnika (np. przy ulubionej kawie).

Czy potrafisz sobie wyobrazić bycie pewną i w silną w niepewności?  
Z narzędziami i ćwiczeniami z tej publikacji jest to możliwe.

Chcesz więcej? Serdecznie polecamy literaturę, podcasty, webinary wymienione na końcu każdego z rozdziałów.

Pamiętaj: są okresy w życiu, kiedy warto zwrócić się o pomoc do specjalisty, np. psychoterapeuty. **Bo szukanie pomocy jest przejawem odwagi, nie wstydu.**

Opracowano na podstawie:

1. "Atomowe nawyki", James Clear. Bardzo polecamy!
2. "Jak kierować myślami", Thimon von Berlepsch
3. #NapełnianieStudni oraz #JesiennePorządki - bezpłatne projekty Eweliny Stępnickiej dostępne w postaci live'ów na fb @oceanswiadomosci i jej @ewelinastepnicka (2022)

„Notatnik. Odporność psychiczna.” to nie jest zwykła książka. To ilustrowany Notatnik w 3ech częściach, napisany pro bono i udostępniany bezpłatnie. To pigułka naukowej wiedzy, narzędzi i przypominajek #dlaZabieganychKobiet, aby #żyćNaCałyEtat i rozwijać odporność psychiczną. W duchu NVC, psychologii pozytywnej, self-compassion. Autorkami Notatnika są: Marta Orlecka - pomysłodawczyni i założycielka stowarzyszenia "w sieci offline" oraz Malwina Huńczak - psycholog, psychoterapeutka. Zaś oprawę graficzną publikacji przygotowała Dagmara Dąbkowska - projektantka graficzna, która współtworzy stowarzyszenie "w sieci offline". Jeśli znalazłaś tu coś dla siebie, zaobserwuj nasze profile:

  @wsiecioffline

 @malwinahunczak  @malwinahunczak\_psycholog

oraz podziel się Notatnikiem z innymi. Niech wesprze jak najwięcej osób! Wszystkie 3 części Notatnika ściągniesz bezpłatnie ze stron: [www.wsiecioffline.pl](http://www.wsiecioffline.pl) oraz [www.malwinahunczak.pl](http://www.malwinahunczak.pl)

## PATRONAT

**charaktery**  
magazyn psychologii

 STOWARZYSZENIE  
ANIMO

PROJEKT BUSINESS  
WOMAN & life

**empik** go

1. "Atomowe nawyki", James Clear.  
2. "Jak kierować myślami", Thimon von Berlepsch



## Marta Orlecka

Pomysłodawczyni i założycielka stowarzyszenia „w sieci offline”. Z wykształcenia i zawodu – manager marketingu z wieloletnim stażem w branży „healthcare”. Praktykuje coaching i mentoring. Hobbystycznie – zafascynowana NVC i „psychologią pozytywną” słuchaczka licznych wykładów, warsztatów, procesów rozwojowych nt. dobrostanu i odporności psychicznej. Absolwentka podyplomowych studiów dietetycznych, zainteresowana wpływem odżywiania na dobre samopoczucie. Miłośniczka pilates. Prywatnie – mama dwóch chłopców z niekończącą się energią. Mówią, że zaraża motywacją do działania. Nie lubi nudy, za to uwielbia inspirować i być inspirowana.



## Dagmara Dąbkowska

Współzałożycielka projektu „w sieci offline”. Z wykształcenia i zawodu projektant graficzny, ilustrator i animator z wieloletnim doświadczeniem. Miłośniczka podróży, to z nich czerpie inspirację do swojej twórczości. Uwielbia jazdę na rowerze, żeglarstwo, nurkowanie, siatkówkę plażową i wszelkie sposoby na aktywne spędzanie czasu. Fascynuje ją teatr, taniec współczesny, dobra muzyka, książka czy kino. Uzależniona od miast południowej Europy, gdzie zwykła mieszkać. Pełna pasji i entuzjazmu, stale poszukująca nowych ścieżek.



## Malwina Huńczak

Psycholog, psychoterapeutka i ekonomistka, autorka książek: „*Sila niedoskonałości. Dlaczego perfekcyjnie nie zawsze oznacza najlepiej*” oraz „*Zaakceptuj siebie. O sile samowspółczucia*”, a także licznych artykułów w czasopismach branżowych. Prowadzi konsultacje online oraz gabinet we Wrocławiu. Autorka bloga o psychologii i psychoterapii <https://malwinahunczak.pl/blog/>.



**Marta Orlecka**  
stowarzyszenie „w sieci offline”



**Malwina Huńczak**  
psycholog, psychoterapeutka

PROJEKT GRAFICZNY: Dagmara Dąbkowska  
dagmaradabkowskadesign@gmail.com

PRODUKT BEZPŁATNY

ISBN 978-83-964217-2-2



9 788396 421722