

Jak wspierać samego, sama, samo siebie

PORADNIK MIŁOŚCI



miłość
nie wyklucza
STOWARZYSZENIE

Krok po kroku

- Słowo wstępu 3
1. Zrozum stres, by lepiej sobie z nim radzić 5
 2. Czujesz stres? Najpierw zadbaj o swoje ciało! 11
 3. Jak nie dać się katastroficznego myśleniu 17
 4. Powtarzające się i uciążliwe myśli – co z nimi robić? 23
 5. Korzystaj z sieci wsparcia 29
 6. Zdaj się na osoby sojusznicze 35
 7. Wspieraj, ale z poszanowaniem własnych granic 41

Tekst:

Artur Król

Redakcja i korekta:

Idzie Jurczak, Maja Heban

Projekt graficzny i skład:

Marianna Wybieralska

ISBN

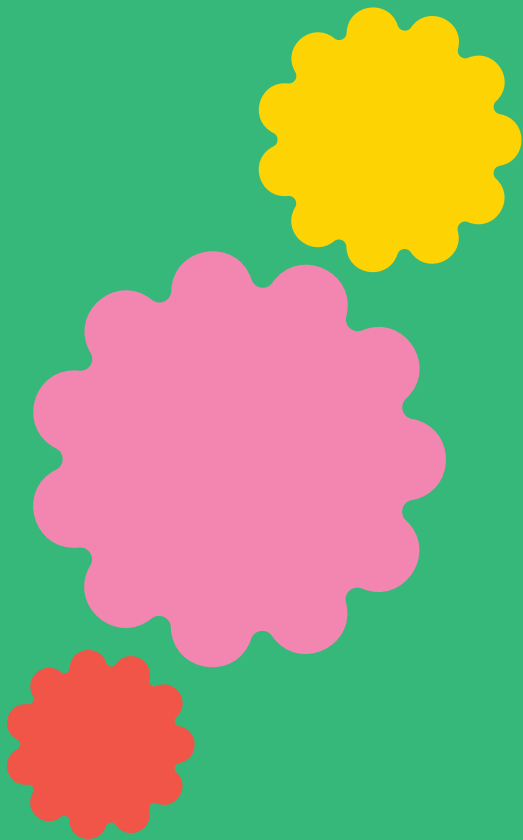
www 978-83-966501-0-8

druk 978-83-966501-1-5

Słowo wstępu

Nie czarujmy się: bycie osobą queerową ogólnie nie jest łatwe, a stres mniejszościowy to nie przelewki. Pamiętajmy jednak, że niektóre problemy można rozwiązać bez zmiany społecznej i politycznej.

Ten poradnik jest próbą spojrzenia na stres jako na uniwersalne, ludzkie doświadczenie, z którym każdy, każda i każde z nas musi umieć się zmierzyć. Kiedy bombarduje się nas negatywnymi informacjami, a sen z powiek spędzają nam mniejsze i większe osobiste katastrofy, łatwo zapomnieć, że pewien poziom stresu jest normalny dla każdej osoby. Mamy narzędzia, żeby sobie z nim radzić – musimy tylko pamiętać o ich stosowaniu. Dbanie o psychiczną higienę codziennego życia naprawdę może zrobić różnicę!



1. Zrozum stres, by lepiej sobie z nim radzić

STRES POZYTYWNY

AFEKT

Stres jest typowo postrzegany jako jednoznacznie negatywna rzecz. Jednak w psychologii od dawna mamy świadomość tego, że stres może być zarówno pozytywnym, jak i negatywnym zjawiskiem.

Pozytywny stres, tzw. eustres, to stres w ilości, z którą możemy sobie relatywnie łatwo dać radę.

Taki stres jest motywujący i zachęca nas do działania. To ten odpowiedni poziom trudności, który sprawia, że chcemy się czymś zająć i nie nudzimy tym zbyt szybko. Szkodliwy jest natomiast nadmierny stres, tzw. dystres, przekraczający nasze zdolności łatwego radzenia sobie.

Ważne tu by zrozumieć, że dany poziom stresu może dla tej samej osoby być najpierw eustresem, a potem zmienić się w dystres (lub vice versa). Jeśli dotychczas radzisz sobie z czymś dobrze, ale nagle pojawiają się inne czynniki (dodatkowe obciążenie w pracy lub szkole, problemy zdrowotne, trudniejszy okres czy dotyczą-

ca cię kampania nienawiści), może się nagle okazać, że ten sam poziom stresu przestaje być akceptowalny.

Dlatego ważne jest nauczenie się monitorowania swojego poziomu stresu i rozpoznawanie tego, kiedy robi się go za dużo.

W tym celu warto wyrobić sobie nawyk regularnego zatrzymywania się w ciągu dnia i zwracania uwagi na to, co czujemy. Co się z nami dzieje? Czy potrzebujemy przerwy? Czy przeciwnie, możemy sobie pozwolić na większe obciążenie?

Niektórym osobom może być trudno to na początku wyczuć, ale z biegiem czasu coraz łatwiej będziemy zwracać uwagę na różnice w tym, jak funkcjonujemy.

Optymalne zarządzanie takim stresem jest jednym z kluczowych narzędzi efektywnej **rezyliencji**, czyli psychicznej odporności i zdolności do adaptacji. Obok lepszego wycucia tego, jaki jest nasz poziom stresu, warto tu zrozumieć, jak nasz mózg ten stres ocenia.

Robi to w oparciu o trzy główne czynniki:

- **Afekt**, czyli automatyczne oszacowanie tego, jakie mamy zasoby i czy wystarczą na nadchodzące wyzwania,
- **Doświadczenie**, czyli nasze dotychczasowe doświadczenia w podobnych sytuacjach,
- **Nasze oczekiwania** względem danej sytuacji.

Nauczymy się pracować z każdym z tych obszarów. Teraz zacznij od lepszej samoobserwacji, a w kolejnych rozdziałach przyjrzymy się pozostałym czynnikom.

Spróbuj zatrzymać się kilka razy w ciągu dnia i zwrócić uwagę na to, co czujesz. Co się dzieje z twoim ciałem, emocjami? Czy potrzebujesz przerwy? A może czujesz się aż zbyt spokojnie i potrzebujesz większego „obciążenia” emocjami?

Pamiętaj – praktyka czyni mistrza!



2. Czujesz stres? Zadbaj najpierw o swoje ciało!

FIZJOLOGIA

ODPOCZYNEK

Afekt jest jednym z trzech kluczowych czynników, na podstawie których twój mózg buduje doświadczenie różnych stanów emocjonalnych, w tym stresu. Ludzki mózg przez cały czas sortuje wewnętrzne i zewnętrzne informacje, starając się zoptymalizować nasze szanse na przetrwanie.

Wyniki tych obliczeń porównuje z oczekiwanymi scenariuszami i na tej bazie daje nam znać, czy w danej sytuacji możemy się zrelaksować, mamy poszukać stymulacji, czy przeciwnie, lepiej odciąć wszystko co zbędne i przygotować się na trudną przeprawę. My odczuwamy rezultaty tych procesów w formie **prostych emocji – afektu**.

Afekt może być negatywny lub pozytywny i mieć kilka poziomów intensywności. Nie jest to super złożony sygnał, ale i nie musi być. Razem z przywoływanymi doświadczeniami i oczekiwaniami sytuacyjnymi jest już wystarczający do tego, by kształtować nasze stany emocjonalne.

Dla zainteresowanych – model ten opisuje dobrze Lisa Feldman Berrett w „Jak powstają emocje”.

Taka struktura doświadczeń, w tym stresu, oznacza, że często najprostszą metodą pracy ze stresem będzie praca z naszą fizjologią. Ta jest bowiem bardzo istotnym źródłem danych, na podstawie których nasz mózg szacuje nasz afekt.

Dlatego gdy zaczynasz czuć nadmierny stres, w pierwszej kolejności, zwróć uwagę na swoje potrzeby fizjologiczne:

- **czy potrzebujesz napić się wody?**
- **masz ochotę coś zjeść?**
- **czy udało ci się wyspać?**
- **a może przydałby ci się spacer?**

Zdajemy sobie sprawę, że takie kwestie brzmią może trywialnie, ale zaskakująco często zadbanie o te pozornie trywialne czynniki może drastycznie pomóc z problemem stresu.

W drugiej kolejności zwróć uwagę na fizyczne napięcie. Twój mózg i twoje ciało tworzą pętlę informacji zwrotnej.

Jeśli ciało jest napięte, na przykład w wyniku źle ustawionego laptopa, może to prowadzić do negatywnego afektu. Z tego względu regularne ćwiczenia relaksacyjne (albo, jeśli masz możliwość, masaż) mogą pomóc w istotny sposób zredukować codziennie odczuwany stres. Nie rozwiążą wszystkiego – ale mogą być solidną pomocą.

Sprawdź, czy nie chce ci się jeść i pić, czy nie potrzebujesz odpocząć, czy nie brakuje ci snu. A może potrzebujesz się trochę poruszać, pójść na spacer?

Zadbanie o swoje ciało to pierwszy front walki ze stresem.



3.

Jak się nie dać katastro- ficznemu myśleniu?

UOGÓLNIENIA

ĆWICZENIA

CBT, czyli psychoterapia poznawczo-behawioralna, jest jednym z głównych dobrze przebadanych modeli psychoterapeutycznych. Jej skuteczność jest porównywalna z pozostałymi trzema głównymi modelami, ale jej dużą zaletą jest to, że opiera się na względnie prostych procedurach, które można łatwo wdrożyć do pracy nad sobą.

CBT przyda nam się w kontekście dwóch pozostałych elementów składających się na odczuwanie emocji czy stresu, czyli przywoływanym doświadczeń i oczekiwań sytuacyjnych.

Ta szkoła terapii zakłada, że duża część naszego stresu i cierpienia wynika z tego, jak wypaczamy nasze myślenie o świecie.

Pojedyncze nieprzyjemne doświadczenie może być w nieuprawniony sposób uogólnione i wyolbrzymione.

Jedna toksyczna osoba może zostać uznana za przedstawiciela wszystkich ludzi.

Dlatego ważną umiejętnością jest weryfikowanie takich wyobrażeń na temat świata. Jeśli twoje doświadczenia w zakresie danej sytuacji są negatywne, zastanów się, czy ich nadmiernie nie uogólniasz. Zwracaj szczególną uwagę na takie sformułowania jak „zawsze”, „każdy”, „wszyscy”, „nigdy”, które ze swojej natury będą zniekształceniami. Zamiast tego spróbuj spojrzeć na dane kwestie tak, jak ujęłaby je kamera wideo. Bez ocen, bez uogólnień, po prostu opisując to, co się wydarzyło.

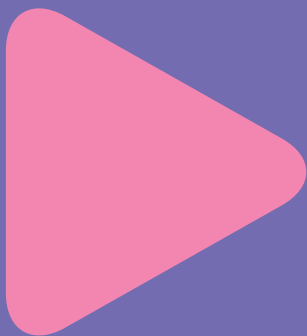
Wiele osób odkrywa, że takie przepisanie swojego doświadczenia przekłada się na redukcję jego intensywności emocjonalnej. W końcu dużo łatwiej radzić sobie z „kilku homofobów mnie nienawidzi” niż z „wszyscy w tym kraju mnie nienawidzą”. To samo odnosi się też do oczekiwań odnośnie do przyszłości. Przejście z „przez kampanię wyborczą mamy zupełnie przerąbane!” na „w trakcie kampanii mogą pojawić się nieprzyjemne sytuacje” może dać twojemu mózgowi sygnał, że potrzebnych jest

mniej zapasów, nie musi więc dążyć do aż takiego pobudzenia – i może zredukować poziom stresu.

Oczywiście, takie rozwiązanie nie zawsze zadziała. Niestety nasz mózg nie zawsze reaguje racjonalnie. Są to jednak rzeczy, które mogą pomóc, zwłaszcza stosowane w pakiecie.

Sprawdzaj swoje przekonania o świecie, szczególnie kiedy pojawiają się określenia „nigdy/zawsze” czy „wszyscy/nikt”. Często nie oddają one w pełni rzeczywistości.

Zamiast tego spróbuj spojrzeć na trudną sytuację tak, jak ujęłaby ją kamera wideo: po prostu opisując to, co się wydarzyło.



4. Powtarzające się, uciążliwe myśli. Co z nimi zrobić?

RUMINACJE

LĘK

Ruminacje to psychologiczny termin na powtarzające się, problematyczne myśli. Najczęściej ruminacje kojarzą się z negatywnymi uwagami na własny temat, potocznie zwanymi „wewnętrznym krytykiem”, ale mogą obejmować szerszy zakres doświadczeń, na przykład myśli lękowe w rodzaju „a co jeśli ta sytuacja się wydarzy” czy „co sobie o mnie pomyśli”?

Ruminacje często wpływają na nasz afekt i oczekiwania sytuacyjne i pod tym względem mogą przekładać się na podwyższony poziom stresu. Dlatego warto w miarę możliwości starać się zredukować ich natężenie.

Klasyczną techniką pracy z ruminacjami jest zbudowanie ich większej świadomości. Łapiąc się na danej myśli, zwróć uwagę, jakie czynniki ją uruchamiają. Czy jest to jakieś miejsce? Uczucie? Wcześniejsza myśl? Obecność jakiejś osoby? Doniesienia medialne? Czy jesteś w stanie taki czynnik zlikwidować?

wać, lub przynajmniej zredukować jego obecność, by ruminacje rzadziej się uruchamiały?

Następnie zwróć uwagę na to, jak reagujesz na daną ruminację.

Czy zagłębiasz się w nią? Czy wywołuje jakieś uczucia? Czy masz możliwość zareagować inaczej? Spróbuj przetestować te alternatywne reakcje — może to nauczyć twój mózg innych form działania w tej sytuacji.

Ruminacje często przybierają taką postać, ponieważ twój mózg rozpoczyna analizę jakiegoś problemu, ale nie ma z tej analizy punktu wyjścia. Tu może ci się przydać narzędzie znane jako technika Owsiankiny. Polega ono na wybraniu jakiegoś działania, które pokieruje cię w kierunku rozwiązania problemu, a następnie zapisanie tego działania. Nie musi to być optymalne czy nawet pełne rozwiązanie, może to być coś tak prostego jak „jutro zapytam przyjaciół o rady”. Będzie to jednak — zwłaszcza

zapisane – czymś, co powinno „domknąć” problem z perspektywy twojego mózgu i dać ci odpoczynek od danej ruminacji.

Stosując takie narzędzia regularnie, możesz istotnie zredukować natężenie doświadczanych ruminacji, a w efekcie też poziom odczuwanego stresu.

Uciążliwe myśli to często wynik myślenia naszych mózgów o danym problemie bez możliwości (na ten moment) znalezienia punktu wyjścia czy rozwiązania.

Żeby je załagodzić, spróbuj wybrać jakieś działanie (nawet bardzo proste), które może zbliżyć cię do rozwiązania problemu, a następnie je zapisać.

Na przykład jeśli stresuje cię decyzja, czy pójść na marsz równości w twoim mieście, możesz zapisać sobie, by zapytać swoich przyjaciół o to, czy sami się tam wybierają.

Pomoże to domknąć tę trudną sytuację z perspektywy twojego mózgu i dać ci chwilę spokoju od uciążliwych myśli.

5. Korzystaj z sieci wsparcia

SPOŁECZNOŚĆ

PRZYNALEŻNOŚĆ

Ludzie są istotami stadnymi. Nawet najbardziej introwertyczni z nas wciąż korzystają z poczucia przynależności do grupy.

Mogą potrzebować innego wyrażania tej przynależności, mogą potrzebować częstszych lub rzadszych sygnałów tej przynależności. Jednak wszyscy i wszystkie czerpiemy z samego faktu przynależności.

Przynależność do grupy – jakiegokolwiek grupy, rodziny, plemienia, klubu, grupy przyjaciół, grupy wiernych, nawet kibiców tej samej drużyny – daje nam poczucie bezpieczeństwa. Jest silnym sygnałem redukującym stres.

Wiele osób ma jednak opory przed takim korzystaniem z sieci wsparcia. Często byliśmy wychowani w ramach norm społecznych, które oduczały nas polegania na innych. Niekiedy były to normy typu „musisz być twardy i nie dawać po sobie znać, że coś ci doskwiera” (forma męska, bo ta norma najczęściej w naszej kulturze wiąże się z toksyczną męskością) albo „nie rób

innym dyskomfortu, nie zawracaj im głowy, twoje potrzeby nie są ważne”. Niekiedy jedno i drugie na raz. Tak czy tak, dla wielu osób jest to trudne.

Dlatego ważne jest zrozumienie, że **relacje społeczne stają się zwykle silniejsze w miarę, jak z nich korzystamy**. To nie długi, który zaciągamy i splecemy. To tkanina, którą tkamy razem z drugą osobą. Im więcej połączeń, tym silniejsza się staje. Dlatego jeśli mamy potrzebę, zdecydowanie warto sięgać po wsparcie innych. Oczywiście trzeba dopuszczać opcje, że w danym momencie takie osoby nie mają na to wsparcie zasobów. Ale należy też pozwolić sobie na to, by o pomoc prosić, gdy jej potrzebujemy.

A co jeśli takiej sieci nie mamy?

Nie każdy ma w końcu rodzinę, na której może polegać, nie każdemu udało się zbudować odpowiednią grupę przyjaciół. W sytuacji kryzysowej zawsze możesz skorzystać z telefonów wsparcia

czy odpowiednich fundacji. To też jakaś forma interakcji i kontaktu z innymi. Długoterminowo natomiast warto spróbować taką sieć zbudować.

Tu przydatne może być działanie w oparciu o wspólne zainteresowania – takie tematy łatwo budują bliskość. Pewną opcją może być też zaangażowanie wolontaryjne i poznanie ludzi w ten sposób. To proces, ale warto go rozpocząć.

 **116 111**

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
prowadzony przez Fundację Dajemy
Dzieciom Siłę

**Jest anonimowy i bezpłatny, działa 7 dni
w tygodniu, 24 godziny na dobę.**

116111.pl

W sytuacji kryzysowej nie wahaj się korzystać z telefonów zaufania, wsparcia odpowiednich fundacji czy grup lub darmowej fachowej pomocy psychologicznej, zwłaszcza jeśli w twoim otoczeniu brakuje wspierających osób.

W spokojniejszych momentach spróbuj zbudować sobie własną sieć wsparcia, na przykład szukając osób o podobnych zainteresowaniach czy angażując się w wolontariat!



6. Wspieraj, ale z poszanowaniem własnych granic

WSPARCIE

STAWIANIE GRANIC

W poprzedniej części mówiliśmy o korzystaniu z sieci wsparcia, ale oczywiście takie sieci działają dwustronnie. Dają wsparcie, ale też sprawiają, że to my czasem będziemy wsparciem dla innych. To coś cennego, w czym wiele osób bardzo łatwo się odnajduje. Niekiedy aż za łatwo.

Dla części osób ten aspekt sieci wsparcia, poświęcanie się dla wspierania innych, przychodzi niezwykle naturalnie. W toku wychowania czy innych doświadczeń niektóre osoby uczą się nadmiernej odpowiedzialności za innych. Tego, że niezależnie od tego ile mają sił i zasobów, potrzebują zagryźć zęby i być tam dla innych, bo w końcu inni ich potrzebują.

Jasne, czasami po prostu trzeba. Jeśli ktoś, na kim nam zależy, jest w poważnym kryzysie, czasem naruszenie siebie w ten sposób będzie uzasadnione — pod warunkiem, że będziemy mieć w przewidywalnym czasie możliwość na regenerację.

Bardzo często nie będzie to jednak potrzebne i może w dodatku generować więcej krzywdy niż korzyści — zwłaszcza jeśli wspierasz innych w trudnej sytuacji, która cię też dotyka.

Dlatego tak ważne jest monitorowanie swojego stanu i swoich zasobów, by w razie potrzeby być w stanie powiedzieć „dość” i zadbać o siebie.

Niezbędne jest zrozumienie, że taka postawa nie jest samolubna. Jeśli my nie mamy dość zasobów, by dobrze funkcjonować, to jak efektywna może być tak naprawdę nasza pomoc innym? Czy druga osoba widząca nasze przeciążenie nie będzie się czuć winna? Czy nie będzie rezygnować z szukania wsparcia, żeby przypadkiem nas nie obciążyć nadmiernie? I na odwrót — jeśli osoby z naszego otoczenia wiedzą, że w razie potrzeby jesteśmy w stanie jasno powiedzieć „nie”, będą też w dużo bardziej otwarte na prośenie nas o pomoc. Bo będą ufały, że pomagając im, nie naruszymy siebie.

Oczywiście, powiedzenie „nie” może być trudne nawet z taką wiedzą. Dlatego na początek możesz chcieć stopniować wsparcie: zgodzić się, ale z góry zadeklarować pewne ograniczenia albo zgodzić się, ale wskazać też na zaangażowanie, którego potrzebujesz od drugiej osoby. Stopniowo, krok po kroku, łatwiej ci tak będzie stawiać jasne granice. Tak by dbać o siebie i o innych.

Jeśli nie mamy wystarczająco dużo zasobów, by zadbać o samych siebie, to będzie nam też trudno pomóc innym osobom.

Dlatego ważne jest, by sprawdzić poziom swoich sił, by w razie potrzeby powiedzieć „dość” i pozwolić sobie na regenerację.



7. Zdaj się na osoby sojusznicze

SOJUSZNICTWO

REGENERACJA

W tym cyklu poruszyliśmy szereg narzędzi, które pomogą ci w zbudowaniu swojej rezyliencji. Ważnym i przewijającym się przez całość aspektem było jednak to, że **czasem mimo najlepszych starań może być po prostu za ciężko**. Poziom stresu może być chwilowo za wysoki, może się pojawić potrzeba, by tymczasowo odpuścić sobie, skorzystać z narzędzi samowybaczenia i po prostu się odłączyć.

To jak najbardziej w porządku. Między innymi po to warto mieć w swojej sieci sojuszników. Osoby, które same nie należą do grupy mniejszościowej, nie są osobiście narażone na te wszystkie nieprzyjemne doświadczenia, przez co są gotowe cię wspierać jako osobę należącą do takiej grupy mniejszościowej.

Sojusznicy mają tę przewagę, że mogą się „odłączyć” i zregenerować w dowolnym momencie. To ułatwia im zarządzanie swoim stresem i zasobami, pomaga uniknąć przeciążenia. Dlatego warto na nich

polegać zwłaszcza w tych najcięższych momentach, bo jest zdecydowanie większa szansa, że będą mieć dość sił tam, gdzie to najbardziej potrzebne.

Osoby sojusznicze mają też często przewagę w próbie dotarcia do osób spoza grup mniejszościowych. Jedną z korzyści bycia w grupie uprzywilejowanej jest to, że nasze słowa są traktowane poważniej. To czyni sojuszników doskonałymi ambasadorami i umożliwia wzięcia na siebie dużej części ciężaru tłumaczenia i docierania z przekazem do innych.

Jednocześnie warto pamiętać, że osoby sojusznicze mogą często nie mieć optymalnego obrazu sytuacji. Mogą chcieć pomóc, ale nie mieć dobrego wyczucia potrzeb mniejszości, które chcą wspierać.

Dlatego warto zadbać, jeszcze w chwilach gdy jest spokojniej i nie ma takiego przeciążenia, o odpowiednią ich edukację. Tak, to dodatkowe obciążenie, ale też

pewnego rodzaju inwestycja w przyszłość – w te chwile, gdy ty jako osoba należąca do mniejszości możesz nie mieć sił na cokolwiek i chcieć tylko się od wszystkiego odciąć, a osoby sojusznicze, mające większe zapasy siły w takiej sytuacji, mogą wtedy zadbać o to, co potrzeba. Dlatego jeśli masz nieco czasu, warto już teraz pomyśleć, z czym chcesz dotrzeć do swoich osób sojuszniczych.

Sojusznicy i sojuszniczki to ważny element wsparcia dla naszej społeczności – nie są bezpośrednio narażeni na trudności, jakich doświadczają często osoby LGBT+.

Dzięki temu mogą mieć więcej sił, by działać, kiedy wymaga tego sytuacja. Mogą też być skutecznymi ambasadorami i ambasadorkami naszej społeczności i docierać z wiedzą o naszych potrzebach tam, gdzie nam trudniej dotrzeć.

Miłość Nie Wyklucza

Chcemy, żeby każda para bez względu na płeć mogła wziąć ślub i nie musiała wyjeżdżać z Polski.

Robimy kampanie i przekonujemy ludzi. Pomagamy lokalnym grupom queerowym w robieniu fajnych i dobrych rzeczy.

Finansujemy pomoc prawną dla osób LGBT+, których na nią nie stać.

Rozmawiamy, a czasem wyklócamy się z politykami, żeby wreszcie zmienili prawo.

Wejdź na mnw.org.pl i działaj z nami!



**miłość
nie wyklucza**
STOWARZYSZENIE



Kup coś
ładnego
i zrób coś
dobrego



sklep.mnw.org.pl



100% zysku z Twoich zakupów przeznaczamy na cele
statutowe Stowarzyszenia Miłość Nie Wyklucza.
Wszystkie rzeczy tworzymy od początku do końca
w Polsce – wspólnie wspieramy lokalne manufaktury.



**miłość
nie wyklucza**
STOWARZYSZENIE

