

Powrót do Dzieciństwa

dr hab. Marlena Stradomska
Olga Nowińska

Dziękujemy za ściągnięcie e-booka.

Zapraszamy serdecznie do kontaktu: kontakt@stradomska.com



**Z okazji Światowego Dnia
Zapobiegania Samobójstwom
warto przypomnieć, że powrót do
bezpiecznych wspomnień może
wzmacniać poczucie ciągłości
własnej historii, więzi z innymi
oraz sensu.**

W chwili kryzysu nostalgia może stać się jednym z
zasobów, które pomagają odzyskać kontakt z tym, co
ważne i co wcześniej pozwalało nam przetrwać.



- *Nie zastępuje jednak profesjonalnej pomocy, gdy pojawia się zagrożenie zdrowia lub życia.*



O projekcie

Koordynator projektu

dr hab. z zakresu bezpieczeństwa narodowego Marlena Stradomska

Przygotowanie:

dr hab. z zakresu bezpieczeństwa narodowego Marlena Stradomska

Olga Nowińska

Redakcja naukowa:

dr hab. z zakresu bezpieczeństwa narodowego Marlena Stradomska

Olga Nowińska

Partnerzy:

Lumen Minds

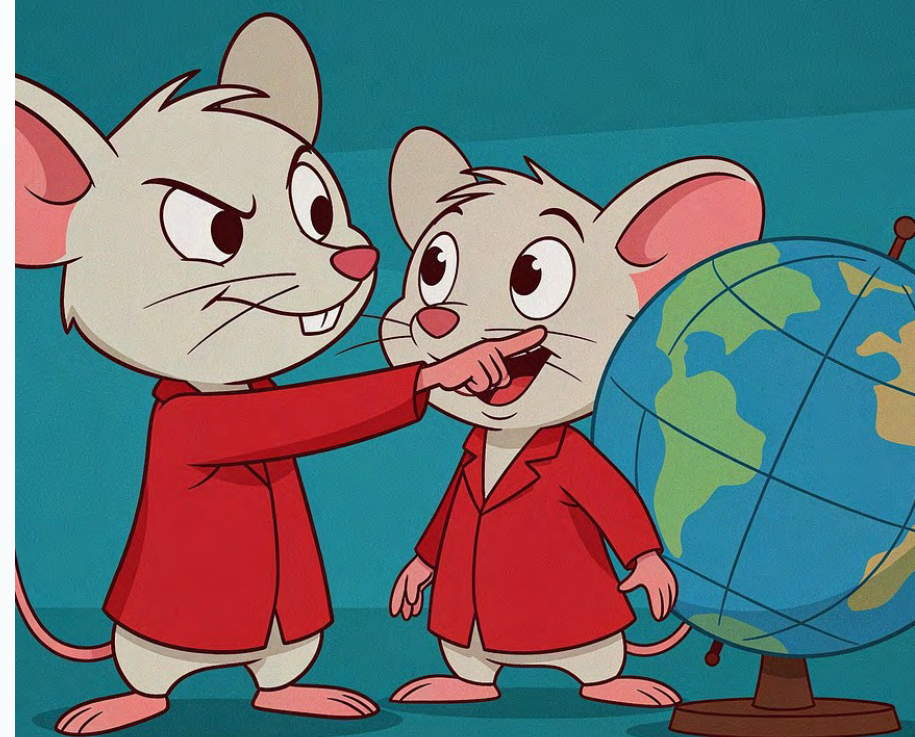
Lubelska Inicjatywa Społeczna

Wydawnictwo:

Wydawnictwo Naukowe ArchaeGraph Diana Łukomiak

Kontakt:

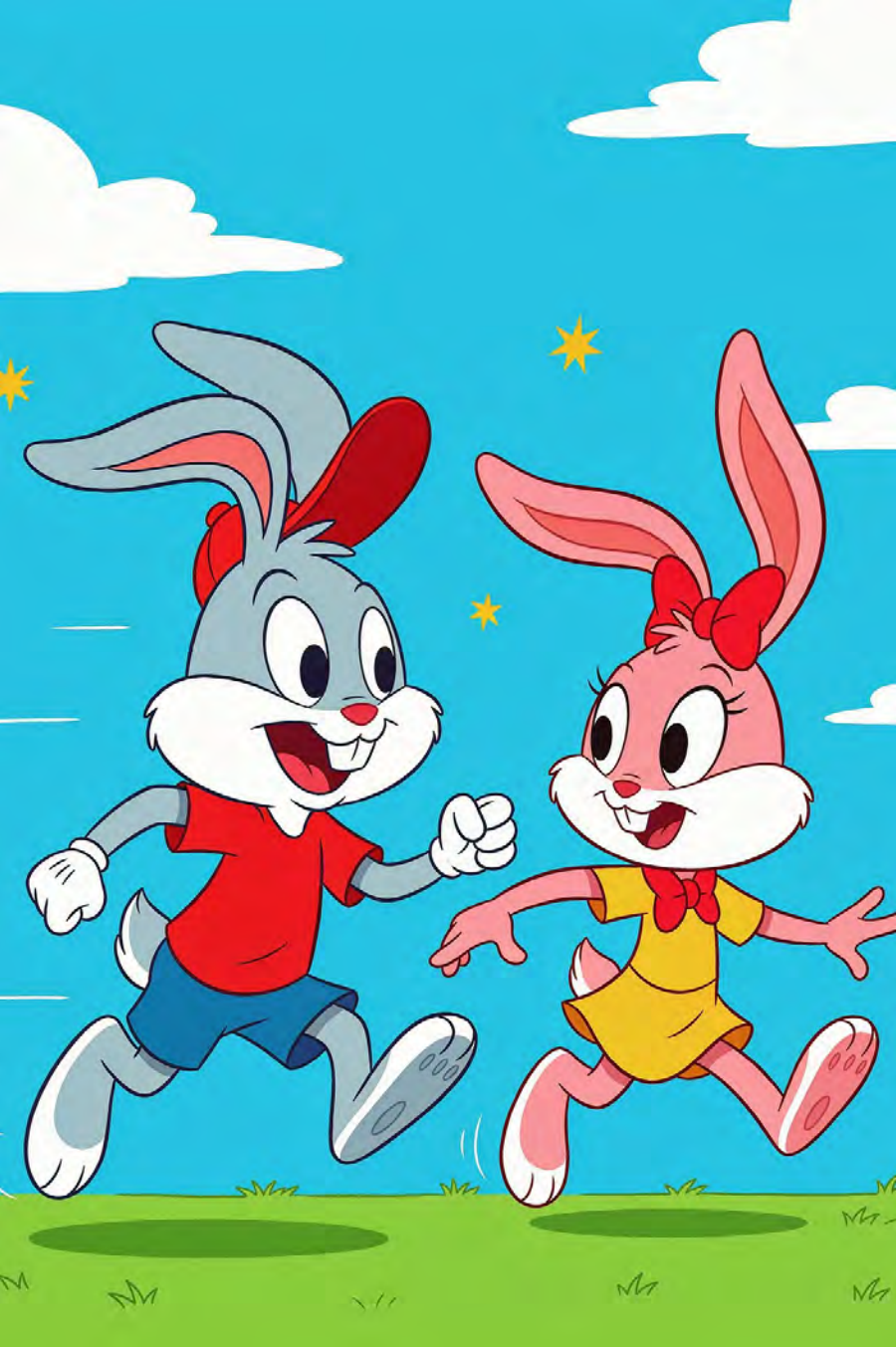
kontakt@stradomska.com



Dlaczego warto wracać do beztroskich lat, bajek i dziecięcych wypraw

Odkryj naukowe i emocjonalne powody, dla których dziecięce wspomnienia są kluczem do spokoju, kreatywności i odporności psychicznej w dorosłym życiu.





Psychologia Nostalgii

Czym jest uczucie, które ogarnia nas na dźwięk dawnej czołówki z bajki lub zapach lasu z dziecięcych wakacji?

Nostalgia to nie ucieczka od teraźniejszości, lecz przypomnienie, jak głęboko potrafimy czuć, kochać i czuć się bezpiecznie



Czym jest właściwie nostalgia?

Nostalgia, wywodząca się z greckich słów nostos (powrót do domu) i algos (ból), przez stulecia była uznawana za jednostkę chorobową – rodzaj klinicznej depresji czy tęsknoty niszczącej psychikę.

Współczesna psychologia całkowicie odwróciła to myślenie. Dziś wiemy, że nostalgia nie jest przejawem słabości ani patologicznym uciekaniem od rzeczywistości, lecz swoistym buforem emocjonalnym i dojrzałym mechanizmem obronnym naszego umysłu.



Psychologicznie nostalgia to złożona, słodko-gorzka emocja.

Mimo że zawiera w sobie element smutku za tym, co przeminęło (gorzki), dominują w niej uczucia ciepła, wdzięczności i bezpieczeństwa (słodki).





Nostalgia lekiem na zagrożenie?

Głównym badaczem tego zjawiska jest dr Tim Wildschut i jego zespół z Uniwersytetu w Southampton. Ich badania wykazały, że nostalgia rzadko uruchamia się bez powodu.

Najczęściej pojawia się w odpowiedzi na stan dyskomfortu: samotność, poczucie bezsensu, stres czy nagłe zmiany życiowe.

Działa jak wewnętrzny układ odpornościowy psychiki – włącza się automatycznie, gdy czujemy się zagrożeni.



O czym świadczy odczuwanie nostalgii?

To, jak i kiedy odczuwasz nostalgię, mówi bardzo wiele o funkcjonowaniu Twojego umysłu oraz o Twoich potrzebach:

1. Posiadasz silne poczucie tożsamości i ciągłości własnego „Ja”

Nostalgia działa jak spoiwo łączące to, kim byłeś w przeszłości, z tym, kim jesteś dzisiaj.

Przypominając sobie ważne momenty (np. sukcesy, relacje, przełomowe chwile), Twój umysł buduje narrację: „Moje życie ma historię, a ja jestem tą samą osobą, która przetrwała trudne momenty i doświadczyła pięknych rzeczy”.

Świadczy to o zdrowej integracji tożsamości.





2. Twoja psychika szuka poczucia bezpieczeństwa

Gdy świat zewnętrzny staje się zbyt chaotyczny, nieprzewidywalny lub przytłaczający, nostalgia działa jak kotwica.

Odwoływanie się do wspomnień z czasów, gdy wszystko było prostsze lub bardziej przewidywalne, daje układowi nerwowemu sygnał do wyciszenia.

Świadczy to o tym, że Twój umysł potrafi samodzielnie regulować poziom stresu.



3. Masz wysoką potrzebę przynależności i bliskości

Wbrew pozorom nostalgia rzadko dotyczy samych miejsc czy przedmiotów – najczęściej dotyczy ludzi.

Wspominamy chwile, w których czuliśmy się kochani, akceptowani lub częścią jakiejś wspólnoty.

Odczuwanie nostalgii świadczy o tym, że relacje międzyludzkie są dla Ciebie kluczową wartością i że posiadasz tzw. zasoby relacyjne (wspomnienia bliskości, do których możesz wracać).



4. Walczysz z egzystencjalną pustką (poszukiwanie sensu)

Badania pokazują, że kiedy ludzie zaczynają wątpić w sens swoich działań lub mierzą się z kryzysem wieku, naturalnie zwracają się ku nostalgii.

Przypomnienie sobie dawnych pasji, celów czy momentów pełnych sensu pomaga odbudować poczucie ważności własnego życia tu i teraz.



Jak można praktycznie wykorzystać nostalgię w celach terapeutycznych i poprawie samopoczucia na co dzień?

Praktyczne wykorzystanie nostalgii w psychologii i autoterapii opiera się na koncepcji „zasobnika emocjonalnego” (emotional reservoir).

Chodzi o celowe przywoływanie bezpiecznych, karmiących wspomnień z przeszłości po to, by zmienić nasz stan fizjologiczny i emocjonalny w teraźniejszości.





Jak można praktycznie wykorzystać nostalgię w celach terapeutycznych i poprawie samopoczucia na co dzień?

1. Mikro-interwencje autoterapeutyczne na co dzień — Kotwice Zmysłowe (Sensory Snacking)

Wspomnienia kodują się w mózgu najsilniej poprzez zmysły –
zapach, dźwięk i smak pomijają racjonalną korę mózgową i trafiają
bezpośrednio do układu limbicznego.





Praktyka

Stwórz dedykowaną playlistę muzyczną z czasów, gdy czułeś się najbardziej beztroski lub sprawczy (często są to lata nastoletnie lub wczesnodorośle).

Gdy czujesz spadek energii lub lęk, włącz 1-2 utwory.

Podobnie działa sięganie po konkretne zapachy z dzieciństwa (np. zapach drewna, konkretnej herbaty, ziół).





Bank Dobrych Wspomnień (Nostalgia Journaling)

Tradycyjny dziennik skupia się na bieżących wydarzeniach,
natomiast Dziennik Nostalgiczny służy budowaniu odporności
psychicznej (resilience).

=



dr hab. Marlena Stradomska
Dla lepszego jutra



Praktyka

Raz w tygodniu wybierz jedno konkretne wydarzenie z przeszłości (np. budowanie bazy w lesie, wyjazd z przyjaciółmi, wieczorne czytanie książki).

Opisz je z uwzględnieniem 3 poziomów:

- Fakty: Co dokładnie się działo?
- Relacje: Kto tam był i co dla Ciebie znaczył?
- Zasoby: Jakie Twoje cechy lub emocje sprawiły, że to chwila była wyjątkowa?





Zaawansowane techniki pracy z cieniem i historią życia

Praca z Wewnętrznym Dzieckiem (Reparenting)

Nostalgia związana z bajkami, zabawami czy jedzeniem pozwala skontaktować się z tą częścią naszej psychiki, która potrzebuje bezwarunkowej akceptacji i odpoczynku.





Praktyka

Pozwól sobie na tzw. analogowy reset bez poczucia winy.
Oglądnięcie ulubionej bajki z dzieciństwa, ułożenie klocków LEGO
czy powrót do prostej aktywności plastycznej to sygnał dla układu
nerwowego: „Jesteś bezpieczny, nie musisz niczego udowadniać”.



Most do tożsamości w momentach kryzysu

Gdy tracisz poczucie sensu, pracę lub przechodzisz przez trudną zmianę, włącza się lęk dotyczący przyszłości.



Praktyka

Przeprowadź ćwiczenie „Dowód Przetrwania”.

Przypomnij sobie trudny moment z przeszłości, który ostatecznie skończył się dobrze lub z którego wyciągnąłeś lekcję.

Zamiast skupiać się na samym problemie, przeanalizuj, jakie Twoje mocne strony pomogły Ci wtedy przejść przez ten czas.

Nostalgia działa tu jako przypomnienie o Twojej własnej sprawczości.





Zastosowanie w terapii profesjonalnej

Nostalgia jest oficjalnie wykorzystywana w uznanych nurtach terapeutycznych

Terapia Reminiscencyjna (Reminiscence Therapy)

Stosowana szeroko u osób starszych oraz w profilaktyce zaburzeń poznawczych. Polega na pracy z fotografiami, przedmiotami i muzyką z młodości, co redukuje objawy depresyjne, poprawia sprawność umysłową i odbudowuje poczucie godności.





Zastosowanie w terapii profesjonalnej

Terapia Schematu (Schema Therapy)

Wykorzystuje bezpieczne wspomnienia nostalgiczne do budowania tzw. Trybu Zdrowego Dorosłego, który potrafi utulić i uspokoić Tryb Wrażliwego Dziecka.



dr hab. Marlena Stradomska
Dla lepszego jutra



Zasady bezpiecznego korzystania z nostalgii

Aby nostalgia leczyła, a nie wpędzała w przygnębiecie, warto pamiętać o dwóch zasadach:

1. Używaj przeszłości jako mostu, nie jako domu

Celem nie jest utknięcie w tym, co było, ale przeniesienie tamtego stanu emocjonalnego (spokoju, radości, poczucia bliskości) do dzisiejszego dnia.



Zastosowanie w terapii profesjonalnej

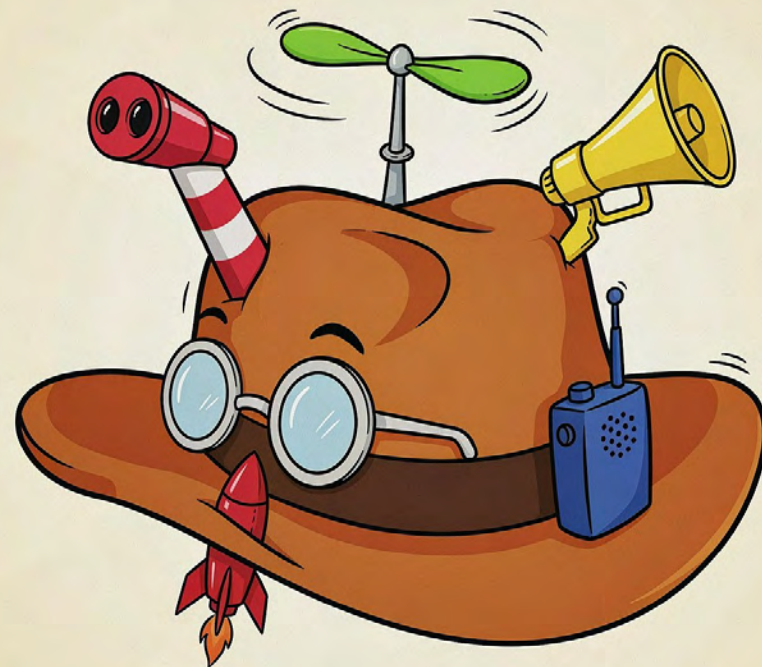
2. Praktykuj wdzięczność zamiast żalu

Zamiast myśleć:

„Szkoda, że to już nie wróci”,

przekieruj uwagę na myśl:

„Cieszę się i jestem wdzięczny, że mogłem tego doświadczyć i że to doświadczenie jest częścią mnie”.



Szablon nostalgii

Szablon został zaprojektowany tak, aby przeprowadzić Cię przez jedno konkretne wspomnienie - od zmysłowych detali, przez relacje, aż po wyciągnięcie z niego energii do teraźniejszości.

Wybierz jedno wydarzenie (np. konkretne popołudnie w lesie, wieczór z ulubioną bajką, wyjazd z przyjaciółmi) i odpowiedz na poniższe pytania.

Szablon

Dziennik Nostalgiczny

Data wpisu: _____

Wybrane wspomnienie / Wydarzenie: _____

Przybliżony rok / Twój wiek w tamtym momencie: _____





Krok 1: Kotwice Zmysłowe (Wejście we wspomnienie)

=

Zamknij na chwilę oczy i przenieś się do tamtego miejsca.

Zwróć uwagę na szczegóły: Co widzę wokół siebie? (otoczenie, kolory, światło, pory dnia/roku):

Co słyszę? (dźwięki tła, śmiech, muzyka, cisza, szum drzew):

Co czuję fizycznie? (temperatura, zapachy, faktura przedmiotów, dotyk)



Krok 2: Relacje i poczucie bezpieczeństwa

Nostalgia najczęściej dotyczy więzi i emocjonalnego oparcia:

Kto był ze mną w tamtym momencie? (lub czyja obecność/pamięć mi towarzyszyła):

Dlaczego przy tych osobach (lub w tym miejscu) czułem/am się bezpiecznie lub swobodnie? Jaka emocja dominowała we mnie w tamtej chwili? (np. bez troska, zachwyt, duma, spokój)



Krok 3: Odkrywanie Wewnętrznych Zasobów

To, co było piękne we wspomnieniu, mówi coś ważnego o Tobie:

Jakie moje własne cechy lub postawy ujawniły się w tamtym momencie? (np. ciekawość świata, zdolność do zachwyty, odwaga, otwartość na innych):

Za czym z tamtego okresu najbardziej tęsknię dzisiaj? (np. za brakiem pośpiechu, za prostotą, za bliskością)



Krok 4: Most – Przeniesienie zasobu do dzisiaj

Przekształcamy nostalgiczne wspomnienie w paliwo dla teraźniejszości:

Jak mogę podziękować sobie i losowi za to, że to wydarzenie było częścią mojego życia? (Napisz jedno zdanie wdzięczności, np. „Cieszę się, że znam uczucie pełnego spokoju”):

Drobny krok na dziś:

Co małego mogę zrobić w tym tygodniu, aby wnieść choć 5% tamtej atmosfery/emocji do mojego obecnego życia? (np. włączyć dawną muzykę na spacerze, wyłączyć telefon na 2 godziny, zjeść coś z tamtych lat, zadzwonić do kogoś)



**Pamięć o tym, że
byliśmy bezpieczni i
kochani, to najlepsza
tarcza na dorosłe
kryzysy**



Kojąca siła nostalgii

Poczucie bezpieczeństwa

Przywoływanie wspomnień z okresu, w którym czuliśmy się zaopiekowani i wolni od dorosłych obowiązków, działa na mózg jak sygnał bezpieczeństwa.

Obniża poziom kortyzolu i uspokaja układ nerwowy w sytuacjach stresowych

Ciągłość tożsamości

Nostalgia przypomina nam, kim jesteśmy w swojej najprostszej, najbardziej autentycznej postaci.

Pozwala zachować ciągłość własnego „ja” i daje poczucie, że nasze życie ma głęboko zakorzenioną historię.





Moc dziecięcych bajek

Redukcja zmęczenia poznawczego

Znane fabuły i przewidywalne zakończenia klasycznych bajek dają ukłon obciążonemu umysłowi.

Stymulacja wyobraźni

Oglądanie lub czytanie historii z dzieciństwa aktywuje pokłady kreatywności uspione przez dorosłą rutynę.



Moc dziecięcych bajek

Proste prawdy moralne

Świat bajek wyraźnie odróżnia dobro od zła, przywracając nam wiarę w sprawiedliwość i nadzieję.

Kotwica emocjonalna

Ulubiony bohater z dzieciństwa przypomina nam o wartościach takich jak odwaga, przyjaźń i ciekawość świata.



Przygoda i mikro-wyprawy

Odkrywanie świata bez planu

Dziecięce wyprawy do pobliskiego lasu, budowanie baz czy szukanie "skarbów" uczyły nas zachwyty nad prostymi rzeczami.

Powrót do tej formy aktywności – poprzez piesze wędrówki, mikro-wyprawy i obcowanie z naturą – pozwala dorosłemu człowiekowi wyrwać się z pułapki harmonogramów i odzyskać spontaniczną radość.



**Przeszłość nie musi być
domem, w którym
mieszkamy – wystarczy,
że jest mostem, z
którego czerpiemy siłę.**





Filary dziecięcej radości

Beztroska

Umiejętność bycia "tu i teraz" bez ciągłego wybiegania myślami w przyszłość i analizowania przeszłości.

Ciekawość

Naturalny zachwyt nad otaczającym światem i zadawanie pytań, które otwierają głowę na nowe perspektywy.

Wspólnota

Czyste relacje oparte na wspólnej zabawie, bezinteresowności i budowaniu głębokich więzi.





Naukowo dowiedzione korzyści

3x większa odporność psychiczna

Nostalgia jako tarcza emocjonalna

Badania psychologiczne wykazują, że osoby regularnie powracające do pozytywnych wspomnień z dzieciństwa wykazują wyższy poziom optymizmu i znacznie lepiej radzą sobie ze stresem oraz poczuciem samotności.

Pamięć o tym, że byliśmy kochani i bezpieczni, buduje fundament pod dojrzałe poczucie własnej wartości.



Jak czerpać ze wspomnień?

Oglądaj dawne bajki i filmy

Zorganizuj wieczór z produkcjami z dzieciństwa – to świetny sposób na szybki reset psychiczny po ciężkim tygodniu.

Praktykuj mikro-wyprawy

Wyjdź do lasu lub parku bez celu, zbieraj liście, rzuć kamyczek do wody – pozwól sobie na bez troskę.

Odśwież lektury z młodości

Książki czytane po latach odkrywają przed nami zupełnie nowe, dojrzałe znaczenia.

Dziel się wspomnieniami

Rozmawiaj z bliskimi o dawnych czasach – nostalgia spaja relacje społeczne i zacieśnia więzi.

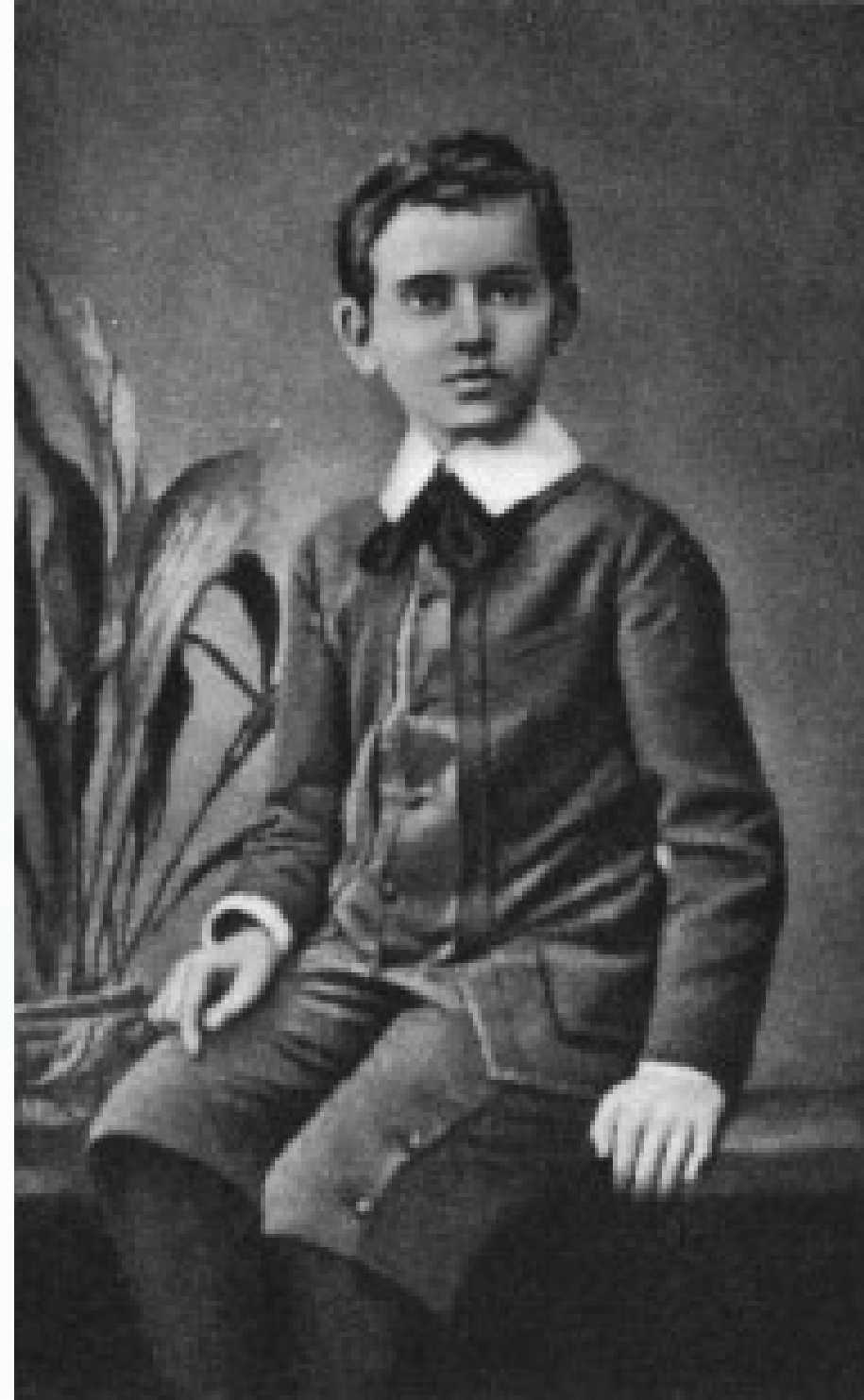


Słowa o dzieciństwie

"Dzieciństwo to nie czas, który mija, ale fundament, na którym stoimy przez całe nasze życie."

Janusz Korczak

Janusz Korczak jako 10-letnie dziecko. Źródło: J. Olczak-Ronikier, „Korczak. Próba biografii”, Warszawa 2011





Trzy wymiary magii

Opowieści i bajki

Świat wyobraźni i wartości,
które kształtują nasz
wewnętrzny kompas.

Dziki wyprawy

Niezależność, kontakt z
naturą i odważne
odkrywanie nieznanego.

Ciepło i bliskość

Poczucie przynależności, które daje nam siłę na całe dorosłe
życie.



Spoglądając w przeszłość z wdzięcznością, budujemy mocniejszy fundament pod przyszłość.



Przewodnik zachwytu

Krok 1: Przypomnij

Wypisz 3 rzeczy, które wywoływały u Ciebie uśmiech, gdy miałeś 8 lat.

1

2

Krok 2: Otwórz się

Włącz odcinek ulubionej kreskówki bez poczucia winy.

3

Krok 3: Wyrusz

Zaplanuj popołudniowy spacer po nowej, nieznanej ścieżce.

4

Krok 4: Kultywuj

Zadbaj o małe rytuały beztroski w każdym tygodniu.



Kluczowe wnioski

Nostalgia jako zasób, nie ucieczka:

Współczesna psychologia postrzega nostalgiczne wspomnienia nie jako patologiczną tęsknotę, lecz jako naturalny, regulujący układ odpornościowy psychiki.

Tarcza na stres i kryzys tożsamości:

Możliwość powrotu do czasów beztroski obniża poziom stresu, wzmacnia odporność psychiczną (*resilience*) i buduje poczucie ciągłości własnego „Ja”.



Kluczowe wnioski

Most do teraźniejszości:

Celem czerpania z nostalgii (poprzez muzykę, smaki, dawne pasje czy mikro-wyprawy) jest wniesienie dziecięcej ciekawości, spokoju i poczucia bezpieczeństwa do dorosłego życia tu i teraz.

Zasada wdzięczności:

Dojrzała nostalgia przekształca żal za tym, co minęło, w wdzięczność za to, że mogliśmy tego doświadczyć i zbudować na tym swój fundament.





Słowo na koniec

Podsumowując naszą dzisiejszą podróż przez psychologię nostalgii: powrót do dzieciństwa, bajek czy beztroskich chwil nie jest chęcią ucieczki od dojrzałych obowiązków ani przejawem słabości.



dr hab. Marlena Stradomska
Dla lepszego jutra



Kiedy w dorosłym życiu mierzymy się ze stresem, niepewnością czy brakiem sensu, nostalgiczne wspomnienia działają jak nasz wewnętrzny bufor emocjonalny.

Przypominają nam o trzech kluczowych rzeczach:

O naszej tożsamości – że jesteśmy tą samą osobą, która już kiedyś przetrwała trudne momenty i potrafiła odczuwać głęboką radość.

O relacjach i bliskości – że posiadamy zasoby emocjonalne oraz dowody na to, że potrafimy tworzyć bezpieczne więzi.

O sprawczości i beztrosce – że umiejętność zachwyty nad światem nie znika z wiekiem, lecz wymaga jedynie naszej uważności.





**Pamiętajmy o najważniejszej
zasadzie:**

**używajmy przeszłości
jako mostu, a nie jako
domu.**

Nie chodzi o to, by utknąć w tym, co było, ale by stan spokoju, wdzięczności i
dziecięcej ciekawości przenieść bezpośrednio do naszej teraźniejszości."



dr hab. Marlena Stradomska
Dla lepszego jutra



I na pożegnanie...

Dzieciństwo nie jest etapem, który zostawiamy za sobą.

To fundament, do którego zawsze możemy wrócić po spokój, siłę i
nowy zachwyt światem.



dr hab. Marlena Stradomska
Dla lepszego jutra



Twoja Własna Opowieść

Jakie jest Twoje najpiękniejsze wspomnienie z dzieciństwa, do którego warto dziś wrócić?

Możesz do nas napisać na kontakt@stradomska.com



dr hab. Marlena Stradomska
Dla lepszego jutra

Dziękujemy za uwagę!

dr hab. Marlena Stradomska
Olga Nowińska

www.stradomska.com

+48 511 220 377

Pielęgnujmy w sobie dziecięcy zachwyt!



dr hab. Marlena Stradomska
Dla lepszego jutra



Partnerzy



ARCHAEOGRAPH
Wydawnictwo Naukowe

