



Oknem Suicydologa



MELANIA DOMINIAK

Gentle Power – Art of Sisu

Dziś chciałabym przekazać Ci trochę inspiracji, które pojawiły się we mnie po przeczytaniu książki Emilii Elisabet Lahti „**Gentle Power. A Revolution in How We Think, Lead, and Succeed Using the Finnish Art of Sisu**”.

Niestety, nie znajdziesz jej jeszcze w języku polskim, a szkoda, bo to pozycja, która mogłaby poruszyć wielu z nas. „Gentle Power...” to książka, która łączy w sobie osobistą historię autorki, Emilii Elisabet Lahti, z refleksją nad tym, czym naprawdę jest siła. Autorka jest fińską badaczką, psychologiem oraz twórczynią podcast-u „Sisu Lab” (znajdziecie go między innymi na Spotify). Lahti przez lata zajmowała się pojęciem Sisu, czyli zjawiskiem fińskiej odwagi, determinacji i wewnętrznej wytrwałości. W swojej książce opowiada nie tylko o tym, czym Sisu jest, ale też o tym, jak można je przeżywać z łagodnością, a nie przemocą wobec siebie.

Poruszająca historia Emilii Elisabet Lahti sprawiła, że zaczęłam uważniej przyglądać się pojęciu Sisu i temu, jak może ono inspirować do działania w zgodzie ze sobą i dla własnego dobra.

Autorka doświadczyła przemocy domowej, a później w symbolicznym geście odzyskiwania mocy przebiegła i przejechała na rowerze 2400 kilometrów wzdłuż Nowej Zelandii w 50 dni, aby zbadać swoją wewnętrzną siłę i doświadczyć, czym naprawdę jest Sisu w praktyce codziennego wysiłku i przekraczania własnych ograniczeń, pokonując trasę z Bluff do Cape Reinga w Nowej Zelandii pod hasłem „Sisu not Silence”, aby zwrócić uwagę na problem przemocy domowej i pokazać, że prawdziwa siła może wyrażać się poprzez łagodność, wytrwałość i współczucie.

Gentle Power – o sile, która nie musi krzyczeć

W świecie, w którym wciąż mierzymy wartość człowieka przez tempo, skuteczność i odporność, Emilia Lahti przypomina, że istnieje inny rodzaj mocy. Taki, który nie wymaga pancerza, by przetrwać. Taki, który nie potrzebuje głośnych deklaracji, by coś zmienić. Nazywa go Gentle Power czyli czuła siła.

Skąd bierze się łagodna (czuła) siła?

Sisu jest głęboko zakorzenione w fińskiej kulturze. Słowo to nie ma swojego odpowiednika z innych językach oznacza wytrwałość, odwagę i determinację. Sisu to siła, która budzi się, gdy wszystko inne zawodzi. Emilia zauważyła coś jeszcze: że Sisu w swojej tradycyjnej formie bywa surowe. Wymaga hartu, lecz nie zawsze dopuszcza wrażliwość. Dlatego zaproponowała nową odsłonę Gentle Sisu albo po prostu Gentle Power. To siła, która nie hamuje łez, kiedy ciało chce aby się pojawiły, nie wstydzi się słabości, nie zaprzecza zmęczeniu. To moc, która wie, kiedy odpocząć i rozumie, że „nie muszę już udowadniać”.

Dlaczego ta filozofia jest dziś tak potrzebna?

Pomagacze, czyli terapeuci, nauczyciele, wolontariusze, rodzice, aktywiści (i pewnie nie wymieniałam tu wszystkich) żyją często w napięciu między troską o innych a utratą troski o siebie. Zdarza się, że słowo „pomoc” staje się ciężarem. Czasem jesteśmy tak uważni na emocje drugiego człowieka, że gubimy kontakt z własnymi.

„Gentle Power” przypomina, że autentyczna empatia zaczyna się od samoświadomości.

Nie można dać spokoju, jeśli samemu się go nie doświadcza. Nie można być źródłem nadziei, jeśli wewnątrz czai się „wypalenie”.

Dlatego Lahti zachęca, by spojrzeć na siebie nie jak na bohatera, lecz jak na człowieka, który ma prawo do słabości, wątpliwości, oddechu.

Jak pielęgnować w sobie Gentle Power? Kilka praktyk

1. Zauważ siebie tak, jak zauważasz innych.

W codziennej pracy łatwo zapomnieć, że empatia jest ruchem w dwie strony. Spróbuj codziennie, choć na chwilę, zatrzymać się przy pytaniu: „Co ja teraz czuję?” „Czego mi potrzeba?” Nie szukaj wielkich odpowiedzi. Czasem wystarczy: „Potrzebuję spokoju”, „Potrzebuję ciszy”, „Potrzebuję kogoś, kto mnie wysłucha”.

2. Pozwól sobie nie wiedzieć, nie działać, nie rozwiązywać, czyli pobądź w stanie „nicnierobienia”.

Gentle Power to siła obecności, a nie przymusu. Nie musisz od razu naprawiać świata. Nie każde milczenie wymaga odpowiedzi, nie każdy problem natychmiastowego rozwiązania. Czasem największym darem jest to, że jesteś w ciszy, bez rad, ale z uważnością.

3. Traktuj ciało jak sprzymierzeńca, nie narzędzie.

W fińskiej filozofii Sisu ciało było znakiem hartu, sprawności, wytrzymałości. W Gentle Power ciało staje się kompasem. Słuchaj go: bólu, zmęczenia, napięcia, bezsenności. To nie słabości, ale sygnały, że **POTRZEBUJESZ TROSKI**.

4. Rozpoznawaj swoje zasoby.

Zasoby to nie tylko umiejętności czy wiedza. To także relacje, które Cię wspierają. To miejsca, w których czujesz się bezpiecznie. To drobne rytuały, które karmią. Zauważ je, po to, by w trudnych chwilach wiedzieć, do czego wracać.

5. Nie myl łagodności z biernością.

Gentle Power to nie ucieczka od działania, ale zmiana jakości działania. To odwaga, by reagować bez agresji. To przywództwo, które opiera się na współpracy, a nie kontroli. To mówienie „nie” bez poczucia winy i „tak” z pełnym przekonaniem.

6. Kultuwuj czułą obecność wobec siebie.

Lahti podkreśla, że najtrudniejszym krokiem w praktykowaniu Gentle Power jest skierowanie łagodności do wewnątrz. Możemy być wyrozumiali dla innych, a wobec siebie surowi. Spróbuj wyrównać tę dysproporcję. Zapytaj siebie: „Czy mój wewnętrzny dialog jest wspierający?” Jeśli nie, zmień ton. Mów do siebie tak, jak mówisz do kogoś, kogo szanujesz, kochasz.



Czuła siła w praktyce pomagania.

W świecie kryzysu zdrowia psychicznego, Gentle Power może być nowym językiem troski. Nie chodzi o to, by robić więcej, ale by być bardziej obecnym. Nie o to, by znosić wszystko w milczeniu, ale by uczyć się granic i regeneracji.

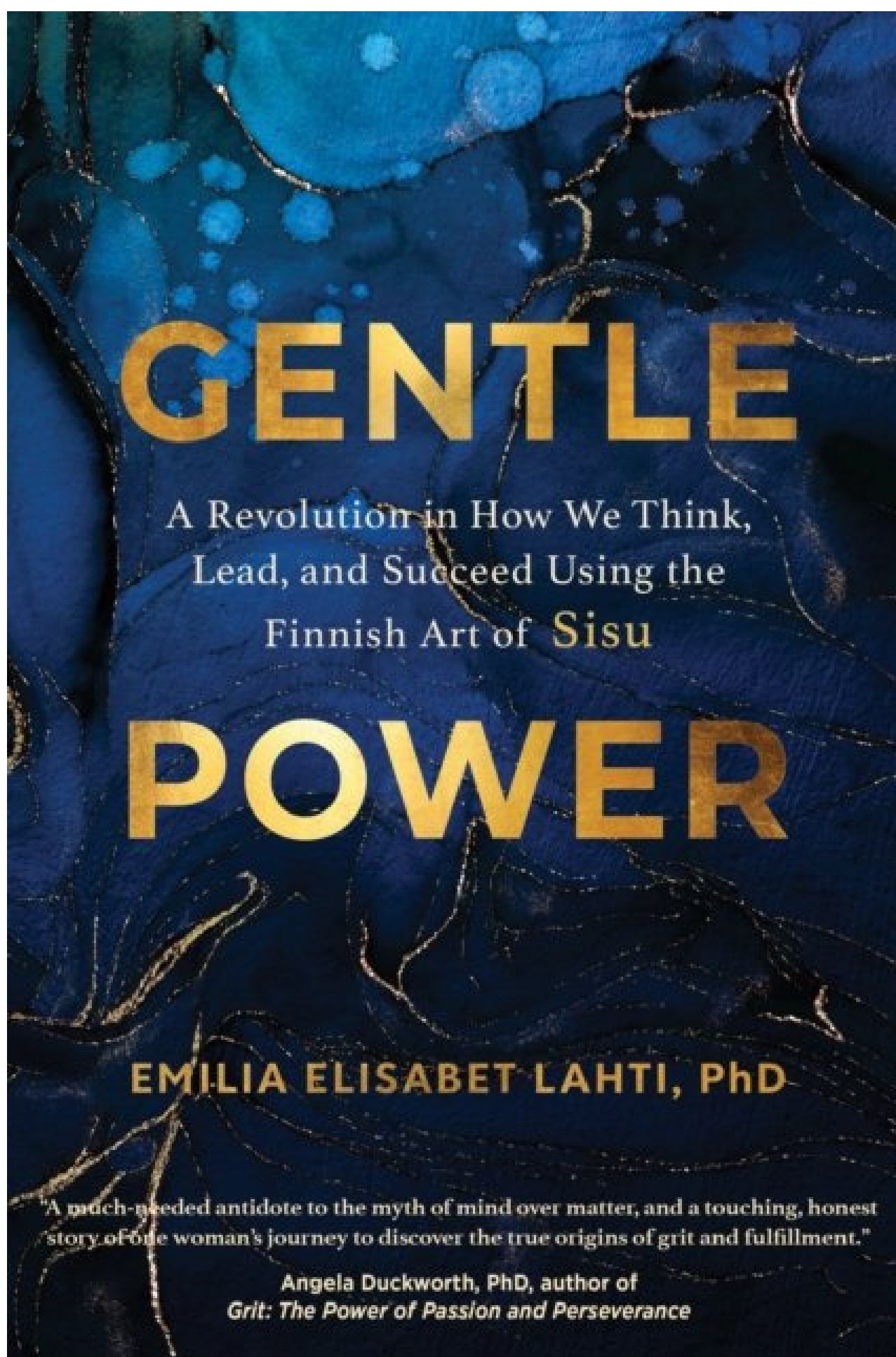
Gentle Power to coś, co może być obecne w każdym spotkaniu, gdy słuchasz uważnie, gdy nie oceniasz, gdy dajesz drugiemu człowiekowi przestrzeń, by mógł sam odnaleźć swoje Sisu.

Na zakończenie – o sile, która ogrzewa.

„Sisu to płomień, ale Gentle Power to sposób, w jaki niesiemy ten płomień przez świat, by nie parzył, tylko ogrzewał.” Zapytaj siebie już dziś:

Czy moja siła jest jeszcze ogniem, który daje światło i przyjemnie ogrzewa, czy już ogniem, który spala?

Czuła siła to codzienna praktyka równowagi. To umiejętność zatrzymania się, kiedy świat pędzi. To decyzja, by być człowiekiem, a nie tylko funkcją. To troska o siebie nie po to, by się odizolować, ale by móc trwać. Bo prawdziwa siła jest cicha. Nie potrzebuje aplauzu.



AKTUALNOŚCI

Pod koniec września dr Halszka Witkowska otrzymała nagrodę od Martyny Wojciechowskiej i Fundacji Unaweza w ramach projektu Młode Głowy, w kategorii "Wsparcie młodych".

10 października to bardzo ważny dzień - Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego! To nie tylko symboliczna data – to moment, by mówić głośno o tym, co naprawdę ważne. Bo zdrowie psychiczne to życie.

Każdego dnia w Polsce 13 osób odbiera sobie życie.

Każda taka śmierć pozostawia traumę u **135 bliskich osób** – rodziny, przyjaciół, kolegów z klasy, współpracowników.

To **ponad 640 000 osób rocznie** cierpiących w wyniku śmierci samobójczej!

W 2024 roku życie odebrało sobie 127 dzieci i nastolatków (do 19. roku życia).

To:

5 razy więcej niż tych, które utonęły

2 razy więcej niż tych, które zginęły w wypadkach samochodowych

11 z 13 osób popełniających samobójstwo dziennie to mężczyźni.

To ojcowie, partnerzy, synowie – głowy rodzin, jedyni żywicieli. Ich odejście to nie tylko tragedia, ale często dramatyczna zmiana życia dla najbliższych.

13 października Lucyna Kicińska oraz dr Halszka Witkowska odebrały "Medal Komisji Edukacji Narodowej" przyznawany za szczególne zasługi dla oświaty i wychowania! To bardzo ważne wyróżnienie dla naszych ekspertek, doceniające naszą pracę na rzecz zapobiegania zachowaniom samobójczym wśród dzieci i młodzieży w Polsce.



15 października odbyła się konferencja prasowa przed posiedzeniem Zespołu Parlamentarnego ds. Prewencji Suicydalnej. Dr Witkowska z całego serca apelowała do dziennikarzy i użytkowników internetu, aby w sposób odpowiedzialny informować o zachowaniach samobójczych wśród młodzieży. Efekt Wertera istnieje! To przebadane naukowo zjawisko. Jeśli w przestrzeni publicznej publikowane są informacje dotyczące samobójstwa, a w nich opisana jest metoda, język jest sensacyjny, określony jest jeden konkretny powód, czyn jest romantyzowany i gloryfikowany, to narażamy odbiorców takich treści, zwłaszcza młodzież na mechanizm naśladownictwa. Pisząc w skrócie, publikowanie treści o zachowaniach samobójczych nie przestrzegając rekomendacji dla dziennikarzy przyczynia się do wzrostu zachowań samobójczych. Jest jednak także Efekt Papageno! Jeśli przestrzega się zasad odpowiedzialnego informowania o zachowaniach samobójczych, a do tego publikuje się informacje o miejscach, gdzie można bezpłatnie uzyskać pomoc, a także inspirować aby po nią sięgnąć przyczynia się do zmniejszenia występowania zachowań samobójczych.

25 października odbył się pierwszy zjazd studentów w ramach VI edycji studiów Suicydologia: teoretyczna i praktyczna wiedza z zakresu profilaktyki samobójstw. Pierwszy raz studia odbywają się na Uniwersytecie Vizja i w tym roku bierze w nich udział aż 124 studentów.

Przez 3 dni w październiku nasze ekspertki Jolanta Palma i Lucyna Kicińska uczestniczyły w intensywnym warsztacie w ramach projektu **Erasmus „ConnecTEEN”**.

Jego celem jest przygotowanie narzędzi dla nauczycieli i szkolnych specjalistów do wykorzystania w pracy z klasami do których chodzą uczniowie, których dobrostan jest obniżony. Nasze ekspertki stworzyły narzędzie do badania dobrostanu, konsultowały program przygotowany przez partnera programu Lyk-z, a podczas szkolenia dzieliły się wiedzą dotyczącą pierwszej pomocy emocjonalnej oraz tego jak rozmawiać z uczniem, który doświadcza kryzysu psychicznego lub samobójczego.

Partnerzy projektu przechodzą niebawem do fazy testowania programu interwencji grupowych w wybranych szkołach, a cały projekt (w tym gotowe narzędzia) będą zaprezentowane podczas konferencji w Warszawie - 10 września 2026 r.

