



Okiem Suicydologa



PRZEMYSŁAW STANISZEWSKI

suicydolog, psycholog, psychotraumatolog
były negocjator policyjny

Z życia negocjatora policyjnego

Telefon dzwoni inaczej niż zwykle. Niby ten sam dźwięk... a jednak ciało już wie. Adres. Młody człowiek. Zamknięty. Zagrożenie zdrowia i życia. Resztę dopowiada wyobraźnia. Klatka schodowa jak każda inna. Życie obok toczy się normalnie. A tu wszystko napięte. Stoisz pod drzwiami i wiesz jedno: to nie jest moment na teorię. A jednocześnie... całe Twoje doświadczenie jest teraz teorią zamienioną w działanie.

Na czym polegają negocjacje, kiedy teoria spotyka drzwi.

Gdyby ktoś zapytał mnie teraz, tu, pod tymi drzwiami: „Na czym polegają negocjacje policyjne?” Odpowiedziałbym krótko: To próba dotarcia do człowieka, który przestał widzieć sens... i stworzenia z nim takiej relacji, w której choć na chwilę ten sens wróci.

Nie przekonujesz go do życia. Nie mówisz „będzie dobrze”. Tworzysz przestrzeń, w której on sam zaczyna się wahać. A wahanie... to życie. Słuchaj... jestem tutaj. Chcę z Tobą pogadać.

Pierwsze zdanie. I od tego momentu zaczyna się coś, co w podręcznikach nazywa się procesem negocjacyjnym. A w rzeczywistości? To jest bardzo precyzyjna, ale jednocześnie bardzo ludzka praca.

Kluczowe elementy tylko że nie z książki, tylko z tej klatki schodowej

Z biegiem lat przestajesz myśleć kategoriami „technik”. Zaczynasz widzieć filary.

Pierwszy z nich to **kontakt**.

Nie rozmowa. Kontakt. Bo możesz mówić poprawnie, profesjonalnie... i nie być w kontakcie ani przez sekundę. A możesz powiedzieć jedno zdanie, które trafia. Może i nie rozumiem wszystkiego..., ale chcę spróbować. I nagle po drugiej stronie zapada cisza. To nie jest brak reakcji. To jest moment, w którym ktoś Cię sprawdza.

Drugi filar to **czas**.

Ludzie z zewnątrz chcą szybko. Szybko zakończyć. Szybko rozwiązać. A negocjator robi coś odwrotnego. On zwalnia. Bo wie,

że emocje działają jak fala. Jeśli ją przeczesz... zaczyna opadać. A kiedy opada, pojawia się pierwsza myśl, która nie jest impulsem. Nie wiem już, co robić... To jest moment, w którym zaczyna się prawdziwa rozmowa.

Trzeci filar to **zaufanie**.

Najtrudniejsze. Bo często rozmawiasz z kimś, kto został zawiedziony przez najbliższych. Przez system. Przez życie. I teraz ma zaufać Tobie. Obcemu. W kilka minut. Dlatego tu nie działa udawanie. Nie działa rola. Albo jesteś prawdziwy... albo ta rozmowa się nie wydarzy. **Co jest najważniejsze, kiedy wszystko się sypie.**

W pewnym momencie przestajesz się zastanawiać „co powiedzieć”. Zaczynasz się zastanawiać: kim jesteś dla tego człowieka w tej chwili. Bo najważniejsze nie są słowa. Najważniejsze jest to, czy potrafisz: wytrzymać jego emocje, nie przestraszyć się ciszy, nie wejść w ocenę, nie próbować naprawić za szybko. Bo kiedy próbujesz za szybko „ratować”... tracisz kontakt. A bez kontaktu nie ma negocjacji. Jest tylko monolog.

Za drzwiami słyhać ruch. Kroki. Coś upada. Serce przyspiesza, ale na zewnątrz tego nie widać. Pan i tak nie rozumie... To zdanie wraca często. I za każdym razem jest prawdziwe. Bo nie rozumiesz wszystkiego. Ale możesz być... A czasem obecność jest ważniejsza niż zrozumienie.

Ludzie, których spotykamy

Nie negocjujesz z „przypadkiem”. Zawsze jest człowiek. Z historią. Z bólem, który nie pojawił się dziś. Z czymś, co długo było ignorowane. Czasem to hejt. Czasem samotność. Czasem lata niewypowiedzianych emocji. A czasem jedno zdanie, które

przełało wszystko. I ktoś znalazł się w miejscu, gdzie my jesteśmy tylko gośćmi.

I jeszcze jedno o czym rzadko się mówi

Negocjator też czuje. Tylko nauczył się, żeby emocje nie prowadziły rozmowy. Bo jeśli dasz się wciągnąć tracisz stabilność. A jeśli ją stracisz... nie utrzymasz drugiego człowieka. Dlatego ta praca to balans. Między empatią a strukturą. Między byciem blisko a trzymaniem granicy.

Drzwi się uchylają. Niewiele. Kilka centymetrów. Ale to wystarczy. Bo to nie są tylko drzwi. To decyzja. I w takich momentach nie myślisz o definicjach. Ale gdyby ktoś zapytał po wszystkim, już na spokojnie: **na czym polegają negocjacje policyjne?**

Powiedziałbym: na budowaniu kontaktu tam, gdzie go już nie ma. Na dawaniu czasu, kiedy ktoś chce wszystko zakończyć. Na odbudowie zaufania w świecie, który je stracił.

A jeśli zapyta: **co jest najważniejsze?** Odpowiem bez wahania: człowiek. Nie procedura. Nie technika. Człowiek, który stoi po drugiej stronie. I człowiek, który stoi tu... pod drzwiami. I wiesz co jest w tym wszystkim najprostsze, a jednocześnie najtrudniejsze? Że na końcu naprawdę chodzi tylko o jedno. Żeby ktoś po tej rozmowie... jeszcze został.

„Bo Życie Warte Jest Rozmowy”

AKTUALNOŚCI

Zakończyliśmy wiosenny cykl webinarów III edycji programu „Wspierająca Szkoła”, który po raz kolejny zgromadził tysiące osób zaangażowanych w budowanie bezpiecznego i wspierającego środowiska dla dzieci i młodzieży.

W ramach spotkań zrealizowano dwa cykle:

„Pierwsza pomoc rodzicielska”, w którym uczestniczyło ponad 3000 osób,

„Pierwsza pomoc nauczycielska”, w którym uczestniczyło niemal 3000 osób.

Dziękujemy wszystkim uczestnikom za obecność, aktywność i zaangażowanie. Wspólne zdobywanie wiedzy i wymiana doświadczeń pokazują, jak ważna jest edukacja w zakresie zdrowia psychicznego oraz wczesnego rozpoznawania kryzysów. Razem budujemy środowisko, w którym młodzi ludzie mogą czuć się bezpiecznie i otrzymać potrzebne wsparcie.

Z ogromną radością informujemy, że dr Halszka Witkowska, wiceprezeska Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego, prezeska Fundacji „Życie warte jest rozmowy”, suicydolożka i ekspertka od lat zaangażowana w działania na rzecz profilaktyki zachowań samobójczych, została laureatką Nagrody Polskiej Rady Biznesu im. Andrzeja Czerneckiego w kategorii „Działalność społeczna”.

To prestiżowe wyróżnienie jest wyrazem uznania dla jej wieloletniej pracy na rzecz edukacji, wsparcia osób w kryzysie psychicznym oraz budowania społecznej świadomości w zakresie zdrowia psychicznego i profilaktyki samobójstw. Jako pomysłodawczyni i koordynatorka pierwszego w Polsce serwisu edukacyjno-pomocowego dla osób w kryzysie samobójczym i ich bliskich oraz aktywna uczestniczka działań na rzecz rozwoju krajowego systemu prewencji samobójstw, od lat przyczynia się do budowania skutecznego systemu wsparcia i ratowania ludzkiego życia.



Wspierająca Szkoła
FUNDACJA ADAMED

Budujemy wspierające otoczenie dla młodych osób w kryzysie psychicznym

ADAMED
FUNDACJA

życie warte jest rozmowy

Zakończyliśmy wiosenny cykl webinarów III edycji.

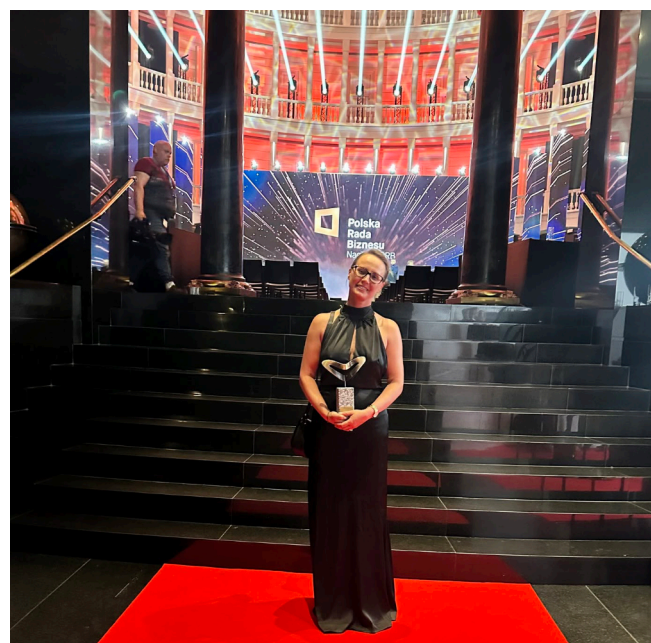
Pierwsza pomoc rodzicielska: ponad 3000 uczestniczących.

Pierwsza pomoc nauczycielska: niemal 3000 uczestniczących.

Dziękujemy, że byliście z nami!



Serdecznie gratulujemy i dziękujemy za nieustanne zaangażowanie oraz inspirację do tworzenia świata, w którym rozmowa, empatia i profesjonalna pomoc mogą dawać nadzieję i ratować życie.



W maju Stowarzyszenie Polskie Towarzystwo Suicydologiczne opublikowało List Otwarty do środowiska dziennikarskiego oraz redakcji mediów masowego przekazu, apelując o odpowiedzialne informowanie o zachowaniach samobójczych dzieci i młodzieży.

Eksperci przypominają, że publikacje zawierające sensacyjne nagłówki, szczegółowe opisy okoliczności zdarzeń czy uproszczone wskazywanie ich przyczyn mogą zwiększać ryzyko zachowań naśladowczych, szczególnie wśród dzieci i młodzieży znajdujących się w kryzysie psychicznym. Dlatego apelują o stosowanie rekomendacji Światowej Organizacji Zdrowia oraz Ministerstwa Zdrowia, które promują rzetelne informowanie, unikanie sensacyjności i każdorazowe wskazywanie miejsc, gdzie można uzyskać pomoc.

List podkreśla, że media mają wyjątkową rolę w kształtowaniu postaw społecznych, mogą nie tylko informować, ale również wspierać działania profilaktyczne i wzmacniać nadzieję

u osób doświadczających kryzysu psychicznego. Odpowiedzialne przekazy mogą zachęcać do szukania pomocy i realnie przyczyniać się do ochrony życia.

Do apelu przyłączyli się również przedstawiciele administracji publicznej, ministerstw, parlamentarzysty, parlamentarzystki oraz eksperci z obszaru zdrowia psychicznego, podkreślając, że odpowiedzialne informowanie o zachowaniach samobójczych jest wspólną odpowiedzialnością mediów, instytucji publicznych i całego społeczeństwa.

Polskie Towarzystwo Suicydologiczne zachęca przedstawicieli mediów, instytucji i organizacji do wspólnego promowania standardów bezpiecznej komunikacji oraz budowania przestrzeni, w której rozmowa o zdrowiu psychicznym staje się narzędziem wsparcia, a nie źródłem dodatkowego zagrożenia.



Apel
Polskiego Towarzystwa
Suicydologicznego

życie warte
jest rozmowy

Słowa mają moc!
Odpowiedzialna komunikacja może uratować życie!



życie warte
jest rozmowy

Lista osób podpisanych pod listem:

Monika Rosa	Krzyszyna Skowronska
Barbara Nowacka	Krzyszyna Sibilska
Marta Golbik	Agnieszka Kołacz Leszczyńska
Dorota Łoboda	Joanna Frydrych
Paulina Piechna - Wieckiewicz	Małgorzata Niemczyk
Katarzyna Kotula	Agnieszka Gorgon Komor
Katarzyna Lubnauer	Aleksandra Gajewska
Alicja Lepkowska-Gołas	Katarzyna Stachowicz
Jolanta Niezgodzka	Alicja Chybicka
Iwona Karolewska	Katarzyna Osos
Grzegorz Napieralski	Agnieszka Pomaska
Gabriela Morawska-Stanecka	Maria Kozlakiewicz
Jolanta Zieba Gzik	Sylwia Bielawska
Barbara Okuła	Ewa Kołodziej
Anita Kucharska Dziedzic	Krzyszyna Szumilas
Magdalena Łosko	Zofia Czernow
Joanna Sekuła	Katarzyna Matusiak Lipiec
Halina Bieda	dr Aleksandra Lewandowska
Iwona Kozłowska	(konsultant krajowa
Wojciech Konieczny	ds psychiatrii dzieci i młodzieży)
Katarzyna Kierzek Koperska	

Jeśli potrzebujesz pomocy wejdź na stronę "Życie warte jest rozmowy".