

Mały Atlas Potrzeb



Podróż w żywą energię potrzeb

Kolofon

Opracowanie: **Hugo A. Roele**
www.kommunikasie.org

oraz **Richard Schut**
www.powerofmoo.com

2025, Niderlandy



Shared under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike License

Oferujemy to dzieło otwarcie i mamy nadzieję, że znajdzie własną drogę w świecie. Możesz z niego korzystać, cieszyć się nim i przekazywać je dalej — podaj nas jako pierwotnych twórców, nie używaj go komercyjnie i udostępniaj wszystko, co z niego powstaje, w tym samym duchu dzielenia się.

Jeśli obudzi w Tobie nowe pomysły albo chciał(a)byś kontynuować tę pracę w kontekście komercyjnym, jesteśmy otwarci na współpracę — pozostaniemy w kontakcie.

To właśnie więź i współdziałanie utrzymują to dzieło żywe, pozwalają mu oddychać i rosnąć.

*If language were liquid,
it would be rushing in.*

(Suzanne Vega)

Spis treści

Wprowadzenie.....	6	16. Troska o innych / Wkład	68
Czerwony: Razem		17. Pewność / Przewidywalność / Zrównoważenie	72
1. Miłość / Intymność	8	18. Bezpieczeństwo / (Samo)ochrona	76
2. Harmonia	12	19. Zaufanie / Nadzieja	80
3. Więź / Kontakt	16	Żółty: Ja	
4. Przynależność / Wspólnota ...	20	20. Bycie sobą / Tożsamość / Autentyczność	84
5. Dzielenie się / Wspólna rzeczywistość	24	21. Integralność	88
6- Czułość / Dotyk	28	22. Samodzielność / Niezależność / Autonomia	92
7- Bycie widzianym / Uwaga	32	23. Energia / Doładowanie / Odnowa	96
8- Bycie słyszanim / Uwaga	36	24. Siła / Skuteczność / Kompetencja	100
9- Współodczuwanie / Empatia / Współczucie	40	25. Wolna wola / Wybór	104
10. Akceptacja	44	26. Przestrzeń (na zabawę)	108
11. Uznanie	48	27. Wyrażanie siebie	112
12. Szacunek / Bycie traktowanym poważnie	52	28. Spontaniczność	116
13. Poczucie własnej wartości / Docenienie	56		
14. Troska o siebie	60		
15. Wsparcie / Ktoś, kto pomaga	64		

Zielony: Jakość i sens

29. Jakość (życia / pracy / rzeczy)	120
30. Wyższy cel / Sens / Spełnienie	124
31. Lepszy świat	128
32. Piękno	132
33. Rezultaty / Postęp / Wyniki	136
34. Uczciwość / Prawda	140
35. Autentyczność / Prawdziwość	144
36. Jedność / Włączenie	148
37. Stabilność	152
38. Planowanie / Porządek / Struktura	156
39. Jasność / Klarowność	160
40. Urozmaicenie	164
41. Przygoda / Wyzwanie	168
42. Kreatywność / Elastyczność	172

Niebieski: Lekkość

43. Nauka / Rozwój osobisty ..	176
44. Lekkość / Bez wysiłku	180
45. Efektywność	184
46. Radość / Szczęście	188
47. Zabawa	192
48. Pasja / Entuzjazm	196
49. Humor / Śmiech	200
50. Odpoczynek / Relaks	204
51. Świętowanie	208
52. Żaloba / Uhonorowanie smutku	212

Beżowy: Równowaga

53. Równowaga / Sprawiedliwość	216
54. Wewnętrzny spokój	220

Ciemnozielony: Ciało

55. Potrzeby fizyczne	224
56. Zdrowie / Witalność	226

Wprowadzenie

Każde życie jest kształtowane przez potrzeby.

Nie są brakami, które trzeba pokonać, lecz cichymi siłami, które pociągają nas w stronę więzi, wzrostu, bezpieczeństwa i sensu.

Kiedy je nazywasz i czujesz, możesz usłyszeć to, co domaga się uwagi.

Jednocześnie zyskujesz większą jasność tego, co już od dawna prowadzi Cię od środka — a wraz z tym narzędzia, by z większą lekkością i skutecznością odpowiadać na swoje potrzeby.

Deck of Needs powstał z prostego pragnienia: znaleźć słowa dla tych sił, uczynić je widocznymi i ofiarować im uwagę, na którą zasługują.

56 kart tego zestawu — z ponad 100 starannie dobranymi słowami — stanowi fundament tego małego atlasu.

Ten atlas oferuje Ci kolejny sposób, by odkrywać to, co w Tobie żywe.

Poprzez opisy, poezję, afirmacje i obrazy zapraszamy Cię do kontaktu z żywą energią Twoich potrzeb.

Traktujemy te strony jako zaproszenie do eksploracji i zabawy — nie jako instrukcję.

Czytaj powoli. Przeglądaj swobodnie. Zwracaj uwagę na te strony, które Cię wołają.

Pozwól im być lustrem lub towarzyszem. Omijaj, wracaj, podążaj za tym, co Cię porusza.

Ta podróż jest Twoja — tak samo jak miejsce, od którego zaczynasz.

Możesz przeczytać cały atlas od razu, by poszerzyć swoje rozumienie potrzeb.

Zachęcamy jednak, abyś używał(-a) go przede wszystkim po to, by odkrywać to, co żyje w Tobie teraz.

Wybierz słowo z indeksu, sięgnij po Deck of Needs, albo otwórz przypadkową stronę.

Daj każdej potrzebie czas, na jaki zasługuje — zwłaszcza tej, która właśnie teraz prosi o Twoją uwagę.

Niech te strony przyniosą Ci poczucie rozpoznania, pozwolenia i możliwości.

Niech przypominą Ci, że nie jesteś sam(-a) w swoim zachwycie — i że każda potrzeba niesie swoją własną siłę, gdy zostaje usłyszana.

Często wystarczy wysłuchać jednej potrzeby.

Czasem kilka odzywa się naraz.

Potrzeby często pojawiają się w grupach — każda pragnie być zauważona i wysłuchana.

Dlatego w naszych tekstach często pojawiają się inne słowa-potrzeby, nawet gdy opisujemy tylko jedną.
Zatrzymaj się, jeśli któreś z nich Cię poruszy, i skorzystaj z indeksu, by pójść za jego przesłaniem.

Jeśli wolisz bardziej uporządkowane podejście, sięgnij po nasze inne narzędzia.

Flower of Needs pokazuje, które słowa są ze sobą blisko powiązane i często pojawiają się razem.

Deck of Needs pozwala trzymać potrzebę dosłownie w dłoni — zapraszając ciało do słuchania.

Oferuje także proste sposoby, by znaleźć odpowiednie słowa i odkryć, która potrzeba może stać u podstaw tego, dlaczego zmiana bywa trudna.

Decyzje i działania często pojawiają się nieświadomie.

Nie zawsze potrzebujemy słów, by działać — chyba że jesteśmy niezadowoleni z rezultatów.

Wtedy pomocne może być nazwanie tego, co jest w nas żywe, by móc opłakać, świętować i... odnaleźć bardziej skuteczne ścieżki.

Czujemy głęboką wdzięczność wobec światowej społeczności Porozumienia bez Przemocy (PbP), która towarzyszy nam i inspiruje nas od ponad dwudziestu lat.

Współpraca i przyjaźń były dla nas jednocześnie lustrem i kompasem w tej podróży.

Ten krąg serc i głosów doprowadził do niezliczonych idei, narzędzi — a także do powstania tego atlasu.

Życzymy Ci łagodnej i wzbogacającej podróży na Twojej własnej ścieżce — dokądkolwiek Cię prowadzi.

I cieszymy się na dzień, w którym nasze drogi się spotkają — albo spotkają ponownie.

Z ciepłem i wdzięcznością,

Hugo & Richard

1. Miłość / Intymność

Ta karta odnosi się do pierwotnego ruchu w stronę bliskości i więzi.

Reprezentuje pragnienie, by być widzianym w całej swojej ludzkiej pełni — by dawać i przyjmować ciepło, bez potrzeby udowadniania czegokolwiek.

Intymność to nie tylko romantyka; to zaufanie, że jesteśmy naprawdę rozpoznani,

ten cichy przekaz, który mówi: „Jestem tu z tobą, a ty jesteś tu ze mną”.



Kiedy to pragnienie zostaje uszanowane, serce mięknie, relacje się pogłębiają,

a więź przestaje przypominać negocjowanie.

Miłość staje się mostem, a nie wymianą.

Łatwiej jest pokazać wrażliwość — bo to nie ryzyko, lecz powrót do domu.

Kiedy to pragnienie jest ignorowane lub zniekształcane, ta sama siła może wyrażać się jako tęsknota, kurczowe trzymanie albo wycofanie.

Możesz pomylić miłość z kontrolą — lub unikać jej, by chronić siebie.

Ta karta nie ocenia; jedynie pokazuje, gdzie pragnienie bliskości jest jasne i czyste, a gdzie zaczyna się plątać.

Jej moc jest przemieniająca, niemal alchemiczna.

Gdy to pragnienie dostaje przestrzeń,

izolacja zmienia się w więź,

samozwątpienie w wzajemne rozpoznanie —

a samo bycie widzianym w prawdziwe, głębokie poczucie przynależności.

*dwa serca
odnajdują się
mury znikają
a przestrzeń między nimi
staje się domem*



Praktyczne strategie na co dzień

- Przyjrzyj się swoim relacjom.
Kto sprawia, że czujesz się kochany, zauważony i doceniony?
Przy kim możesz być w pełni sobą — i co te osoby robią,
że to poczucie w ogóle może się pojawić?
- Spędź nieplanowany, otwarty czas z kimś, komu ufasz,
i pozwól, by rozmowa sama stopniowo się pogłębiała.
- Ćwicz małe momenty wrażliwości —
szczerą odślonę, prawdziwy komplement,
prośbę o pomoc.
- Zauważaj czułość, kiedy ktoś Ci ją oferuje,
i nie odpychaj jej od razu.

*Otwieram swoje serce na głębokie więzi pozwalam
sobie być kochaną istotą tak, jak jestem.*



Od murów do wrażliwości

Siedziała przy oknie i patrzyła, jak deszcz spływa po szybie. Każda kropla własną drogą.

W piersi czuła ucisk, lekkie szarpnięcie — jakby coś w niej chciało wyjść na zewnątrz, ale nie wiedziało jak.

Mury, pomyślała. Zbudowałam mury.

Kamień po kamieniu, rok po roku. Każde rozczarowanie — cegła. Każde „Nie potrzebuję cię” — kolejna rysa, którą wypełniała zaprawą niezależności. Nauczyła się być silna. Być sama. Być bezpieczna.

Ale teraz, w ciszy deszczu, usłyszała coś innego. Ciche pukanie, od środka. Nie głośne. Nie wymagające. Po prostu... obecne.

Chcę być widziana, szeptało. Naprawdę widziana. Cała.

Położyła dłoń na sercu. Ciepło. Żywe. Pod całą tą ochroną — życie.

Następnego dnia siedziała przy kuchennym stole naprzeciwko przyjaciela. Pili kawę, jak zawsze. Rozmawiali o codziennych rzeczach, jak zawsze. Ale dziś znów poczuła to pukanie. Mocniejsze.

— Wszystko w porządku? — zapytał.

Automatyczna odpowiedź była już na końcu języka: „Tak, wszystko dobrze.”

Ale wtedy — chwila pauzy. Oddech.

— Nie — usłyszała swój głos. — Właściwie nie.

Jego oczy lekko się rozszerzyły. Nie ze strachu. Z ciekawości.
Z zaproszenia.

— Ja... — szukała słów. — Jestem taka zmęczona udawaniem.
Udawaniem, że niczego nie potrzebuję. Udawaniem, że...

Jej głos się załamał. A w tym załamaniu — drzwi.

On nic nie powiedział. Po prostu wyciągnął rękę nad stołem.
Nie chwytając. Po prostu... była. Otwarta.

Spojrzała na jego dłoń. Potem na jego twarz. W jego oczach —
żadnych oczekiwań. Żadnego „Nie przesadzaj.” Tylko przestrzeń.

Powoli położyła swoją dłoń na jego.

To nie było dramatyczne. Bez wielkich gestów. Tylko dwie dłonie,
które się dotknęły. Ale w tej chwili poczuła, jak coś w niej się
poluzowuje. Kamień wypadł z muru. Potem kolejny.

— Boję się — powiedziała cicho. — Boję się, że jestem za dużo.
Zbyt potrzebująca. Zbyt...

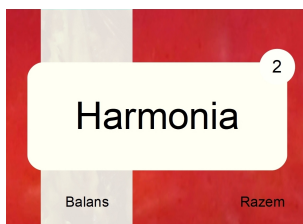
— Jesteś — przerwał łagodnie. — Po prostu sobą. I to wystarczy.

Łzy popłynęły po jej twarzy. Nie ze smutku.
Z ulgi. Z głębokiego zrozumienia: To jest to. To jest miłość.
Nie musisz być idealną. Tylko móc być.

**Żywa energia miłości prowadzi nas nie tylko ku innym,
ale także z powrotem do nas samych —
tam, gdzie jesteśmy pełni.
Tam, gdzie wracamy do domu.**

2. Harmonia

Ta karta odnosi się do ruchu w stronę dostrojenia i równowagi — pragnienia, by twoje wewnętrzne i zewnętrzne życie, twoje potrzeby i potrzeby innych wchodziły ze sobą w harmonię. Harmonia nie oznacza znikania różnic; to sztuka sprawiania, by przeciwieństwa płynęły, a nie ocierały się o siebie.



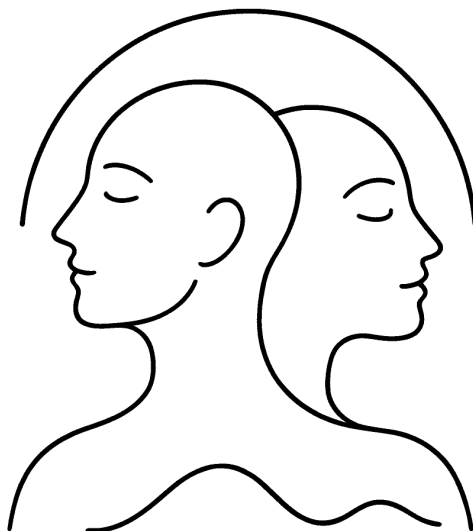
Kiedy to pragnienie zostaje zauważone i uszanowane, pojawiają się rozwiązania, które dla wszystkich brzmią prawdziwie. Nie chodzi jedynie o brak konfliktu, lecz o przestrzeń, w której życzenia i potrzeby są słyszane i doceniane — a drobne dostosowania nagle przynoszą lekkość. Rozmowy stają się łagodniejsze, wybory klarowniejsze, a ty możesz zająć swoje miejsce bez twardnienia. Życie zaczyna brzmieć jak muzyka, a nie jak szum.

Kiedy to pragnienie jest ignorowane lub zniekształcane, możesz próbować za wszelką cenę utrzymać pokój albo kurczowo trzymać się równowagi opartej na zasadach i planach, które już dawno do ciebie nie pasują. Może wygładzasz prawdę, milkniesz, albo oczekujesz jednakowości tam, gdzie potrzeba różnorodności. Ta karta nie ocenia; pokazuje jedynie, gdzie równowaga jest żywa — a gdzie zniknęła z pola widzenia.

Jej moc jest łącząca.

Gdy zostaje uszanowana, zamienia napięcie w ruch, rozproszone części łączą się w całość, a przeciwieństwa odnajdują swój taniec.

*Wdech, wydech —
w przestrzeni pomiędzy
życie daje o sobie znać,
poza potrzebą kontroli.*



Praktyczne strategie na co dzień

- Wybierz potrzebę, która w tym momencie prosi o więcej uwagi. Zatrzymaj się przy tym, które inne pragnienie może przez datę mniej być zaspokojone. Uhonoruj je obie — nawet jeśli jeszcze nie wiesz, jak znaleźć większą równowagę.
- Zanim zareagujesz, zrób krótką pauzę i poczuj zarówno własne potrzeby, jak i potrzeby drugiej osoby. Poszukaj drobnej zmiany, która może wesprzeć was oboje.
- Stwórz proste rytuały, które pomogą ci ponownie wejść w zgodę z otoczeniem — posprzątanie przestrzeni, zapalenie świecy, kilka głębokich oddechów.
- Wybieraj aktywności, które naturalnie prowadzą do wspólnego rytmu z innymi — wspólne muzykowanie, spacer, praktyka wykonywana ramię w ramię.

*[Oddycham w rytmie życia i odnajduję
spokój w tańcu przeciwieństw.](#)*



Dyrygent i taniec przeciwieństw

Dyrygent uniósł ręce. Orkiestra ucichła.
Ale w ciszy — chaos.
Ktoś odchrząknął. Krzesło zapiszczało. Papier zaszeleścił.
A w głowie Jonasa: burza myśli, terminów, zmartwień.

Nie dam rady, pomyślał. Za dużo. Wszystkiego za dużo.

Trzy występy w tym tygodniu. Chora matka.
Rachunek, o którym zapomniał zapłacić.
Najlepszy przyjaciel, któremu wciąż nie odpisał.
I teraz jeszcze ten koncert.

Wszystko w nim krzyczało. Różne głosy, różne kierunki.
Nic nie brzmiało razem.

Dyrygent spojrzał na niego. Prosto.
Jakby widział to, co Jonas próbował ukryć.

„Oddychaj,” ułożyły się bezgłośnie jego usta. „Po prostu
oddychaj.”

Jonas zamknął oczy. Wdech. Hałas w nim narastał.
Wydech. Trochę ciszej.

Znów wdech. A w tym wdechu — dźwięk.
Skrzypce obok niego. Delikatne. Czekające.

Znów wydech. A z nim — odpowiedź jego własnego wiolonczeli.
Nie przeciw. Wspólnie.

Otworzył oczy. Dyrygent się uśmiechnął. I zaczął.

Muzyka popłynęła.
Nie idealnie. Nie bez tarcia.
Ale każde tarcie znalazło swoje miejsce.
Każda dysonansowa nuta rozpuściła się w czymś większym.

Jonas grał.
I grając, poczuł:
Może w nim też mogłoby tak być.
Nie uciszać wszystkich głosów.
Nie wszystko wygładzać.
Lecz... pozwolić im tańczyć.

Jego matka była chora — tak.
I kochał ją. Obydwie prawdy mogły istnieć.

Pracy było dużo — tak.
A on był w tym dobry. Obydwa fakty mogły współistnieć.

Był zmęczony — tak.
A jednocześnie tu, żywy, grający. Wszystko naraz.

Po koncercie siedział na scenie, wiolonczela między kolanami.
Sala była pusta. Ale w nim — nowa cisza.

Nie cisza zamilknięcia. Cisza zatrzymania.
Punkt między dwoma oddechami.

Położył dłoń na strunach. Wciąż drżały.
Dźwięk gasnący jak blask po świetle.

Więc tak, pomyślał. Harmonia nie jest celem, do którego się
dochodzi. To sam taniec.

**Żywa energia harmonii przypomina nam:
Życie nie musi być gładkie, by było pełne.
W tańcu przeciwieństw rodzi się muzyka.**

= = = = =

„Mały Atlas Potrzeb”
Opracowany przez Hugo A. Roele i Richarda Schuta

*Pracujemy obecnie nad polskim tłumaczeniem.
Publikacja jest planowana na 2026 rok.*

*Wszystkie 56 potrzeb z Deck of Needs —
kreatywnie zgłębione, żywo opisane
i opracowane z dbałością o szczegóły.*

*To zaproszenie do kontaktu
z żywą energią potrzeb
i do pełnego odczuwania ich w codziennym życiu.*

*Jeśli jesteś zainteresowany(-a) i chcesz być na bieżąco,
napisz do nas: werkstatt-empathie@gmx.de*

*Wyjątkowy prezent (wkrótce także po polsku) —
dla wszystkich, którzy cenią
komunikację, więź i świadomość.*

= = = = =