

---

Warszawa, 01 października 2025 r.

## Warte Czytania #5/2025

### Babette Rothschild “Wsparcie dla wspierających. Jak zapobiegać zmęczeniu współczuciem i traumie zastępczej”

**Dla kogo:** osoby pracujące w zawodach pomocowych, w szczególności psychoterapeuci

**Cytat opisujący książkę:** “każdy z nas musi obowiązkowo kontrolować, w jakim kierunku zmierza jego własna łódź podczas wielkich burz”.

**Forma:** poradnik, podręcznik



Istnieje wiele książek mówiących o tym, w jaki sposób udzielać pomocy innym i pracować z ludźmi. Zdecydowanie mniej jest pozycji takich jak ta, skupiających się na osobach zawodowo wspierających innych. Babette Rothschild stworzyła kompendium wiedzy na temat dbania o własny dobrostan i zapobiegania różnym formom wypalenia u osób wykonujących zawody pomocowe, w szczególności psychoterapeutów i psychologów. Zwraca w nim uwagę, że kontakt z trudnymi doświadczeniami innych ludzi może mieć nie zawsze uświadamiany, negatywny wpływ na pomagaczy, a metodą, żeby sobie z nim radzić, jest szukanie sposobów regulacji swoich emocji i samopoczucia. W książce wiedza teoretyczna przeplata się z przykładami z praktyki autorki oraz ćwiczeniami, które mają pomagać w ocenie własnego dobrostanu i wspieraniu go podczas pracy z ludźmi. Dokładnie zostają omówione w niej zagadnienia takie jak: empatia, trauma zastępcza, zmęczenie współczuciem, wypalenie. Autorka wymienia symptomy, po których można poznać, że samemu doświadcza się któregoś z opisywanych zjawisk, pokazuje również, jak małymi krokami można z nich wyjść. W książce znajdują się także informacje o tym, jak działają różne struktury mózgu i układu nerwowego człowieka. Wiedza ta stanowi teoretyczną podstawę do zrozumienia, jak na osobę wspierającą oddziałuje kontakt z pacjentem i jego różnymi doświadczeniami. Autorka proponuje konkretne narzędzie do rozpoznawania poziomu pobudzenia autonomicznego układu nerwowego poprzez czytanie różnych sygnałów z ciała i adekwatne do nich sposoby jego regulacji. Przedstawia je w formie kolorowej tabeli, którą dokładnie omawia w jednym z rozdziałów.

Ważnym przesłaniem książki jest to, że osoby zawodowo wspierające innych również mogą potrzebować wsparcia. Stawia w centrum dbanie o dobrostan terapeuty, zarówno ten fizyczny, jak i psychiczny. Pokazuje, jak ważną rolę odgrywają w tym: rozumienie siebie, swoich reakcji

emocjonalnych oraz nawykowego sposobu działania w sytuacjach trudnych, świadomość własnych doświadczeń i historii życia, obecna sytuacja życiowa i to, co aktualnie dzieje się na świecie. Autorka pokazuje przykładowe ćwiczenia, które mogą wspierać w dbaniu o siebie. Kieruje się w tym zasadą, że “ Ogólnie rzecz biorąc, zapewne każde narzędzie jest skuteczne przynajmniej dla jednej osoby, ale żadne narzędzie nie jest skuteczne dla każdego”. Zachęca do szukania swoich sposobów samoregulacji i praktykowania ich w mało wymagających sytuacjach po to, żeby dobrze poznane, mogły wspierać wtedy, kiedy pojawiają się większe wyzwania.

Pierwsze wydanie książki pochodzi z 2006 roku, wersja uaktualniona ukazała się w 2023. Ważną częścią nowszej wersji jest rozdział dotyczący wyzwań związanych ze współdzieleniem globalnych i społecznych kryzysów, ze szczególnym uwzględnieniem pandemii Covid-19. Pokazane w nim zostają wyzwania związane z adaptacją do sytuacji na świecie i realnych zagrożeń, przy jednoczesnym wspieraniu zawodowo innych ludzi. Myślę, że jest to szczególnie ważna i aktualna część. Znajdują się w niej zarówno wskazówki związane z radzeniem sobie z niepokojem przez terapeutę, jak również to, jak wspierać swoich pacjentów we współdzielonych kryzysach.

Książka zawiera wiele propozycji związanych z monitorowaniem i regulowaniem własnego samopoczucia podczas pracy z ludźmi, jednak nie obiecuje, że stosowanie się do porad i sprawdzonych przez autorkę metod jest złotym środkiem, aby nigdy nie doświadczyć wypalenia lub zmęczenia swoją pracą. Daje jednak nadzieję, że pamiętanie o sobie i wypracowywanie narzędzi oraz nawyków wspierających ogólny dobrostan, pozwoli skuteczniej radzić sobie z takimi sytuacjami.

(-) Agnieszka Turula

**Agnieszka Turula** – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Wawer. Prowadzi psychoterapię indywidualną i grupową dla młodzieży oraz młodych dorosłych, a także konsultacje i działania psychoedukacyjne dla rodziców.

---

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna w Wawrze jest komórką organizacyjną Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa” działającą dla mieszkańców Warszawy.

Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej [czytelni](#)!

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98  
22 277 11 97



[poradniawawer@spr.waw.pl](mailto:poradniawawer@spr.waw.pl)



[www.centrumwspieraniarodzin.pl/](http://www.centrumwspieraniarodzin.pl/)



[@sprwarszawa](https://www.facebook.com/sprwarszawa)