

Emocjonalna pierwsza pomoc

ĆWICZENIA

PRZYJAZNY UNIWERSYTET UMCS

Wstęp

Jak korzystać z tych materiałów?

1. Obejrzyj filmik – każdy z nich ma przypisany numer emocji
2. Wykonaj ćwiczenia załączone poniżej

Filmy stanowiące materiał wyjściowy do pracy z tym mini poradnikiem, zaczynają się zagadką: Jaka to emocja?

Dlatego też, by nie psuć Ci zabawy, usunęliśmy z nazw rozdziałów informacje jakiej emocji dotyczą. Zostawiliśmy jednak numer, by po obejrzeniu filmu, łatwo można było odnaleźć związane z nim ćwiczenia.

Jeżeli jesteś ciekawy ćwiczeń związanych z konkretną emocją bez oglądania spotu, możesz zerknąć na listę na końcu poradnika i od razu przejść interesującego Cię działu.

Ćwiczenia można wykonywać wedle własnego uznania. Czas, miejsce czy kolejność nie są tutaj ważne. To co się liczy, to Twoja uważność na własne doświadczenie i szacunek do wszystkiego co przeżywasz.

Emocja 1

Pierwsza emocja to złość. Poniżej znajdziesz ćwiczenia, które pomogą Ci radzić z nią sobie tak, by nie ranić przy tym siebie i innych.

Złością reagujemy na sytuację, którą oceniamy jako naruszenie czy przekroczenie naszych granic. Czasem, by zredukować to uczucie, wystarczy zmiana interpretacji i/lub kilka uspokajających myśli.

Jak opanować złość?

Zmiana interpretacji

Często złość wywołują u nas sytuacje i zachowania, które bierzemy do siebie.

Przykładowo:

1. Długo czekasz na kelnera i myślisz, że pewnie Cię ignoruje.
2. Kolega nie oddał Ci książki i myślisz, że Cię nie szanuje.
3. Siostra z Ciebie zażartowała i myślisz, że nie traktuje Cię poważnie.

Warto jednak sprawdzić, czy mamy powód do złości. By to zrobić spróbuj innej, życzliwej interpretacji:

1. Kelner po prostu jest zmęczony i roztargniony.
2. Kolega zazwyczaj zapomina o wielu rzeczach.
3. Siostra chciała się z Tobą powygłupiać.

Jeśli poczujesz, że ta życzliwa interpretacja ma sens, Twoja złość powinna zniknąć. Jeśli jednak jesteś pewna lub pewien, że ktoś przekracza Twoje granice, daj o tym znać, wyrażając swoją złość w asertywny sposób.

Myśli redukujące złość

Niektóre myśli pomagają nam opanować złość. Przykłady

- myśli uspokajające (np. „Spokojnie, okazywanie złości w niczym tu nie pomoże”) – gdy nie możemy nic zrobić w danej sytuacji, np. nastąpiła awaria kasy i sprzedawca nie ma możliwości by obsłużyć nas szybko
- myśli prowadzące do rozwiązania problemu (np. „Dobra, wymyśl coś”, „Co warto zrobić najpierw?”) – kiedy mamy wpływ na sytuację, np. ktoś hałasuje w kinie i decydujemy się najpierw zwrócić mu uwagę, a dopiero w dalszej kolejności – o ile to będzie konieczne – poprosić obsługę kina o interwencję
- myśli dotyczące kontroli i ucieczki (np. „Zawsze mogę odejść”) – gdy złości nas osoba lub sytuacja, którą możemy łatwo zmienić, np. jesteś na koncercie, na którym jest zbyt wiele osób i co chwilę, ktoś na Ciebie wpada

Wyrażanie złości

Kiedy uznasz, że warto wyrazić swoją złość, zrób to w sposób asertywny.

- Powiedz, co czujesz.
- Powiedz o fakcie, który Cię zezłościł.
- Powiedz o swoich oczekiwaniach.

„Złoszczę się, bo nie oddałeś mi książki, chociaż poprosiłam Cię o to 4 dni temu. Chcę żebyś przyniósł mi ją jutro na zajęcia”.

Jeśli, ktoś mimo wszystko nie zmienia zachowania, poinformuj o możliwych konsekwencjach.

„Jeśli nie oddasz mi książki do jutra, nie pożyczę Ci kolejnej.”

Emocja 2

Druga emocja to zazdrość. Dotyczy ona relacji międzyludzkich i wiąże się z nieprzyjemnym stanem uczuciowym. Pomaga nam jednak zrozumieć, na kim nam zależy, a kto jest nam obojętny.

Uznanie swojej zazdrości

Pierwszym krokiem do uznania zazdrości jest zrozumienie, że jest to bolesne i trudne uczucie. Kolejnym krokiem jest uznanie, że na kimś/na czymś Ci bardzo zależy. Kluczowa jest afirmacja pozytywnych wartości jakie może nieść uczucie zazdrości, np. zazdrość w związku może wynikać z faktu, że zależy Ci na partnerze, i że takie uczucia jak miłość, lojalność, uczciwość... są dla Ciebie ważne.

Możesz uznać własną zazdrość mówiąc sobie:

- Takie są w tej chwili moje uczucia i mam prawo czuć to, co czuję
- Te uczucia są dla mnie trudne, ale chcę zaakceptować ich bolesność
- Nie jestem sam/a - zazdrość jest częścią ludzkiej egzystencji

Uznanie uczuć nie oznacza, że pozwalamy by przejęły nad nami kontrolę

Zazdrość jako przewodnik

By skorzystać ze swojej zazdrości, możesz wykonać 3 kolejne kroki.

1. Wypisz osoby, o które bywasz zazdrosny/a.
2. Zapytaj siebie: czy mojej relacji z tą osobą coś grozi?
3. Odpowiedz na pytanie: co mogę zrobić by w tej relacji poczuć się bezpieczniej?

Technika znudzenia

1. Sięgnij po jedną z Twoich zazdrosnych myśli, która może brzmieć np.: *"Partner/ka może mnie zdradzić."*
2. Powtarzaj powoli tę myśl 500 razy przez około 15 minut. Przy pierwszych 25 razach, Twój niepokój może się nasilić bardziej niż kiedykolwiek dotąd. Wytrzymaj.
3. Nie rozpraszaaj się. Po prostu skup się na słowach.
4. Powtarzaj tę myśl bardzo powoli. Spróbuj skupić się na każdym słowie. Możesz nawet przeciągać słowa, akcentując każdą sylabę.
5. Jeśli chcesz możesz zrobić to po cichu.
6. Przekonasz się, że w końcu ta myśl stanie się dla Ciebie nudna. Nie będziesz w stanie dłużej poświęcać jej uwagi.

Technika ta opiera się na zasadzie, zwanej w psychologii habituacją, która oznacza, że jeśli bodziec powtarza się - tak jak Twoja myśl - wywołuje coraz słabszą reakcję.

Emocja 3

Trzecia emocja to wstyd. Jest to rodzaj globalnego ataku na siebie połączonego z lękiem przed odrzuceniem. Najlepiej radzić sobie z nią poprzez realistyczne spojrzenie na sprawę i ewentualne podjęcie pozytywnej odpowiedzialności za to, co wywołało w nas poczucie zawstydzienia.

Postawa ciała

Zwróć uwagę na swoją postawę ciała!

Wstydowni często towarzyszą charakterystyczne zmiany w postawie ciała. Mogą to być m.in.:

- opuszczanie głowy
- ograniczony kontakt wzrokowy
- przygarbiona postawa
- przygnębiona mina
- wiercenie się, wrazenie jakby było niewygodnie, gdy mówisz lub myślisz o czymś wstydliwym
- zasłanianie oczu ręką lub trzymanie głowy w rejkach

Zadbaj o zmianę postawy ciała.

Możesz przeciągnąć się, wyprostować, rozluźnić mięśnie, wykonać ruch jakbyś strzepywał coś z rąk i nóg. Weź kilka głębokich wdechów.

Dzięki temu najprawdopodobniej szybko poczujesz się lepiej.

Ważna formułka

Na początek, zastanów się, jak funkcjonował Twój wstyd w przeszłości, czyli co wzmacniało Twoje poczucie wstydu gdy byłeś/eś dzieckiem. Czy, wstydząc się:

- . uzyskiwałeś/eś zmniejszenie kary bądź wrogości ze strony otoczenia?
- . pozyskiwałeś/eś wsparcie lub życzliwości otoczenia?
- . pomagało Ci nadać sens Twoim doświadczeniom – np. „Te rzeczy wydarzyły się bo byłem/am zły/zła”?

Następnie, zastanów się jak bardzo odczuwany przez Ciebie wstyd, przeszkadza Ci obecnie w prowadzeniu życia, jakie chcesz wieść. W jakim konkretnych, ważnych aspektach życia przeszkadzają Ci te emocje?

Odpowiedz sobie na pytania:

Gdyby wstyd nie był już dla Ciebie problemem...

- Co byś przestał/a robić lub zaczął/zacząła robić, czego robiłbyś/robiłabyś więcej lub mniej?
- Jakie cele chciałbyś/chciałabyś osiągnąć?
- Jakie czynności byś rozpoczął/rozpoczęła lub wznowił/wznowiła?

- Do jakich ludzi, miejsc, wydarzeń, działań, wyzwania, ... chciałybyś/chciałbyś się zbliżyć, zacząć, wznowić relację - zamiast unikać lub wycofywać się?

A teraz, gdy już zebrałaś/łeś te wszystkie informacje na temat jakie Twój wstyd pełnił w przeszłości i jakie spełnia obecnie, uczucia wstydu, postaraj się przeformułować prawdę o nim poprzez formułkę:

„Więc w przeszłości wstyd faktycznie pomógł mi w jakiś sposób – na przykład X, Y, X – ale w terażniejszości przeszkadza mi w byciu osobą, którą chce być i robić rzeczy, które chcę robić, na przykład A, B, C.”

Od tej pory możesz zauważać i nazywać swój wstyd np. w ten sposób:

“Aha. Znowu tu jesteś, Wstydzie. Wiem, że próbujesz mi pomóc i chronić mnie, tak jak w przeszłości. Ale nie potrzebuję już takiej pomocy. Teraz mam wartości, które mi pomagają.”

Powtarzaj formułkę za każdym razem, gdy czujesz, że pojawia się u Ciebie emocja wstydu.

III strategie według Brene Brown

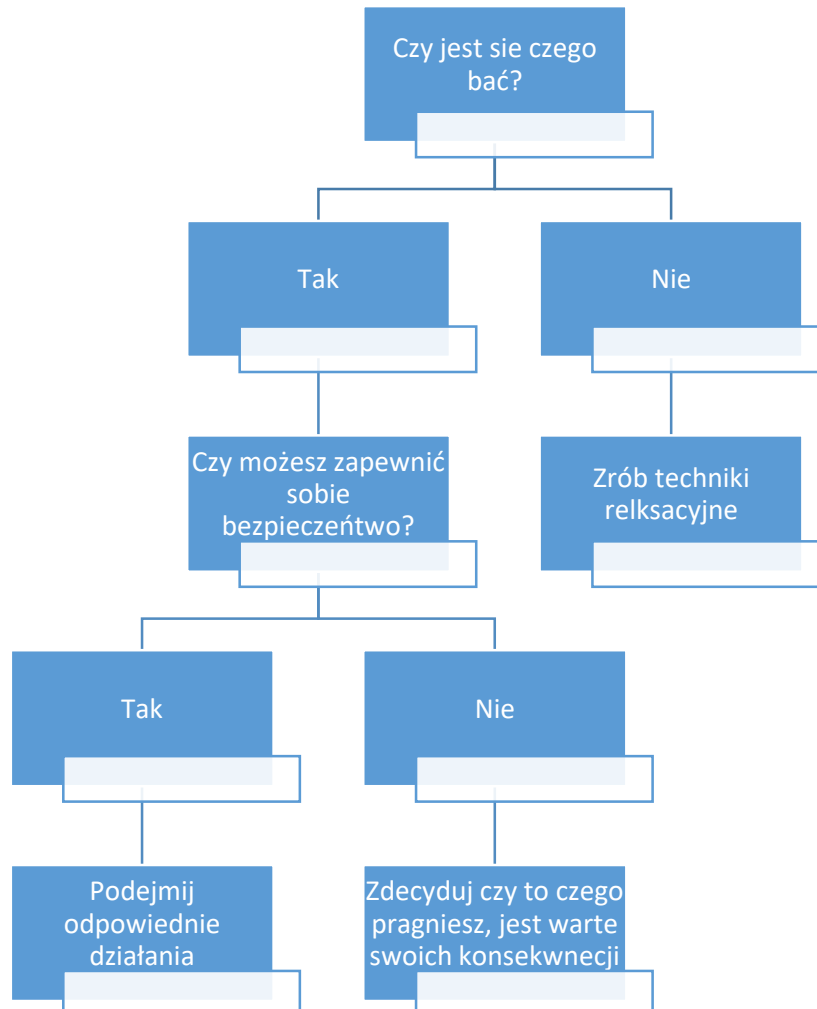
1. Bądź odważny/a i wyjdź do ludzi - Przełam się i podziel się doświadczeniem z innymi. Wstyd to emocja, która izoluje, dlatego najlepszą dla niego przeciwwagą będzie wyjście do ludzi, czyli do kogoś komu możemy powiedzieć o naszym uczuciu wstydu. Warto, aby była to osoba, która nas akceptuje i szanuje.
2. Zwracaj uwagę na swój wewnętrzny dialog - Mów do siebie w taki sposób, w jaki przemawiałbyś do ukochanej osoby. Sprawdź słuszność swoich krytycznych myśli. Czy naprawdę to wstydlive wydarzenie czyni Cię złym człowiekiem? Spróbuj przeformułować myśli na bardziej łagodne - *"Jestem w porządku. Mogę przecież popełniać błędy, to naturalne"*.
3. Weź odpowiedzialność za swoją historię - Gdy wydarzyła się sytuacja, która wywołała w Tobie wstyd, skonfrontuj się z tym wydarzeniem - szczególnie jeśli z jej powodu ucierpiał inny człowiek. Nie zakopuj jej i nie pozwól by gryzła Cię od środka lub definiowała. Rozwiązanie sprawy daje ulgę i poczucie sprawczości, natomiast tłumienie może sprawić, że emocje powrócą w najmniej oczekiwanym momencie. By pomóc w sobie przełamać wstyd możesz powtarzać na głos: *„Jeśli weźmiesz odpowiedzialność za swoją historię, będziesz mogła/mógł napisać jej zakończenie. Jeśli weźmiesz odpowiedzialność za swoją historię, będziesz mogła/mógł napisać jej zakończenie. Jeśli weźmiesz odpowiedzialność za swoją historię, będziesz mogła/mógł napisać jej zakończenie...”*

Emocja 4

Czwarta emocja to strach. Informuje nas ona o zagrożeniu i pomaga unikać niebezpieczeństwa, W nadmiarze może jednak paraliżować nasze działania.

Ważne pytania

Zanim zdecydujesz czy walczyć ze swoim strachem, zadaj sobie poniżej pytania:



Emocja 5

Piąta emocja to smutek. Jest to emocja, która wiąże się z obniżeniem nastroju oraz znacznym zmniejszeniem aktywności poznawczej i behawioralnej. Pomimo złej reputacji, jaką cieszy się ta emocja, pełni ona równie ważne, jeśli nie ważniejsze role niż te, które przypisuje się innym podstawowym emocjom.

Smutek jest reakcją na stratę czegoś lub kogoś, kto był dla nas ważny. Emocja ta wiąże się z obniżeniem energii. Jej celem jest zatrzymać nas na chwilę, byśmy mogli dojść do siebie po zranieniu, jakiego doznaliśmy. Pomaga nam się skupić na sobie i zająć się swoimi potrzebami.

Poznajmy się!

Co zrobić ze swoim smutkiem?

1. Pozwól sobie na smutek. Masz do niego prawo. Jest wyrazem tego, jaki czy jaka jesteś, udając zawsze zadowoloną osobę zakładasz maskę.
2. Nazwij smutek po imieniu. To sprawi, że nie będzie on już tak przytłaczający.
3. Zapisz to na kartce - „Czuję smutek”.
4. Połóż kartę przed sobą.

Następnie opisz tę emocję. Jej kolor, rozmiar, zapach, to jaka jest w dotyku, jaki ma kształt, czy jest silna, czy jest szybka, może wydaje jakiś dźwięk?

Popatrz na nią. Zapytaj co chce Ci powiedzieć?

Jeśli pojawia się w Tobie chęć do płaczu, to płacz śmiało.

Porozmawiajmy

Po zaakceptowaniu i zrozumieniu swojego smutku warto o nim porozmawiać z kimś kto jest Ci bliski i życzliwy. Wybierz osobę, która:

- Umie słuchać
- Lubi Cię i akceptuje
- Może zrozumieć, przez co przechodzisz
- Ma w danym momencie możliwość by poświęcić Ci uwagę
- Jest godna zaufania

Kiedy mówisz o swoich uczuciach:

- Mów szczerze
- Używaj komunikatów typu Ja – „Ja się smucę”, zamiast „To jest smutne”
- Powiedz czego potrzebujesz, a co Ci nie pomaga – może chcesz by ktoś Cię przytulił, a nie lubisz rad czy sztucznego pocieszania
- Pamiętaj, że nie musisz mówić wszystkiego,

Emocja 6

Szósta emocja to samotność. Definiuje się ją jako uczucie przytłoczenia i odseparowania, które jest związane z brakiem bliskiej relacji z drugą osobą. Taki brak drugiej osoby zaburza poczucie bezpieczeństwa i ma duży wpływ na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne. Samotność uczucie, że w trudnych sytuacjach nie mamy na kogo liczyć rodzi bardzo przykre konsekwencje, lęk, depresję, samobójstwa. Samotność możemy nazwać bólem społecznym.

Ogląd sytuacji

Samotność jest na tyle bolesnym uczuciem, że czasem wolimy odciąć się od relacji niż ryzykować kolejne zranienie. Zaczynamy rozmyślać o tym, że nikt nas nie lubi, i nie mamy dobrych relacji. Tego typu fantazje, chociaż bardzo przykre, są łatwiejsze do zniesienia od realnego odrzucenia. Sprawia to jednak, że nie wychodzimy do ludzi i stajemy się jeszcze bardziej samotni.

Co zrobić?

1. Przygotuj listę swoich znajomych (również członków rodziny)
2. Zapytaj siebie, z kim z tej listy:
 - a. Możesz szczerze mówić o swoich uczuciach
 - b. Czujesz się swobodnie
 - c. Lubisz przebywać
 - d. Możesz swobodnie milczeć
 - e. Masz wspólne zainteresowania
3. Wybierz osobę lub osoby, do których chcesz się odezwać.
4. Nawiąż kontakt.

Jak uniknąć poczucia samotności?

Czasami samotność nie wynika z tego, że nie mamy z kim otwarcie wymieniać się myślami i uczuciami, dlatego warto pamiętać o kilku ważnych kwestiach:

1. Wybieraj towarzystwo osób
 - a. podobnych do Ciebie
 - b. otwartych na to, co przeżywasz
 - c. wspierających
 - d. życzliwych
2. Unikaj osób, które
 - a. są krytycznie nastawione do Ciebie i otoczenia
 - b. są niedostępne emocjonalnie
 - c. próbują Cię kontrolować i dominować
 - d. sprawiają, że mnie siebie lubisz i cenisz

Pamiętaj, że liczy się jakość Twoich relacji a nie ich ilość.

Emocja 7

Siódma emocja to bezsilność. Ludzie zazwyczaj bardzo się jej boją i nie lubią jej. Ma ona jednak swoje dobre strony. Pozwala nam zrozumieć, że coś jest niemożliwe do osiągnięcia w wybrany przez nas sposób. Dzięki temu pomaga nam poszukać innej drogi lub porzucić nierealne cele.

Potrzeby a nasze działania

Czujesz bezsilność? Zapyta siebie:

1. Czego ona dotyczy? Jakiej potrzeby nie możesz zaspokoić?
2. Co stoi Ci na przeszkodzie?
3. Czy jest inny sposób, by dostać to czego chcesz?

Sięganie po pomoc

Jeśli nie możesz czegoś dokonać samotnie, być może przyda Ci się wsparcie.

Pomyśl:

1. Kto może Ci pomóc?
2. Gdzie znajdziesz informacje o tym, co możesz zrobić?
3. Co będzie Ci potrzebne do osiągnięcia celu?

Odpuszczanie

To nieprawda, że nie ma rzeczy niemożliwych. Czasem po prostu trzeba dać za wygraną. Pomaga tutaj proste ćwiczenie.

1. Weź w obie ręce dużą poduszkę.
2. Spójrz na nią i wyobraź sobie, że symbolizuje to co, chcesz sobie odpuścić.
 - a. Mogą to być na przykład próby naprawiania relacji, w której druga strona nie zwraca na Ciebie uwagi.
3. Trzymaj poduszkę na wyciągniętych rękach, tak długo aż poczujesz, że zaczyna Ci ciężać.
4. Kiedy będziesz mieć dość, upuść poduszkę.

Możesz poczuć ulgę albo złość. Zostań z tymi uczuciami. Złość możesz wyrazić tupiąc albo mówiąc „Mam tego dość”.

Spis treści z nazwami emocji

1. Złość
2. Zazdrość
3. Wstyd
4. Strach
5. Smutek
6. Samotność
7. Bezsilność