

## PORADNIK „UCZUCIOWY”

Biuletyn psychoedukacyjny na co dzień i na trudny czas

### Autor:

Pelagia Gałbas

Psycholog PP-P

Piekary Śl. Dnia 17.03.2020r.

### Na podstawie:

1. Daniel Goleman: „Inteligencja Emocjonalna”
2. Gary Zukav: „Świadomość emocjonalna”
3. Elżbieta Kalinowska: „Jak ruszyć z miejsca”

### Spis treści:

1. Słowo wstępne
2. Co warto wiedzieć o uczuciach, żeby nie ulegać mitom
3. Przewrotne nawyki – jak bronimy się przed inteligencją emocjonalną w komunikacji
4. Symptomy wypartych uczuć
5. Wybory wobec zagrożenia: atak, ucieczka czy flow
6. Przekieruj uwagę z problemu na zasoby
  - 6.a. b.c.d. Załączniki – ilustracje poglądowe<sup>1</sup>

1.

## Słowo wstępne

Temat uczuć jest tematem bardzo szerokim. Zamieszczone tutaj treści powstały z potrzeby chwili, związanej z sytuacją zagrożenia epidemicznego w naszym bliższym i dalszym otoczeniu. Dzielę się fragmentem wiedzy z dziedziny uczuciowości, który wcześniej zintegrowałam i przepracowałam w praktycznym użytkowaniu. W kontekście aktualnej sytuacji, kiedy nasza harmonia emocjonalna zostaje dodatkowo narażona na rozchwianie, ważne jest doskonalenie świadomości i kompetencji z zakresu radzenia sobie z uczuciami i wzmacniania naszej kondycji psycho-fizycznej.

To ważne dla nas osobiście ale też ważne dla naszych podopiecznych. **Dziecko może wzrastać w poczuciu spokoju tylko wtedy, gdy może liczyć na spokojnego opiekuna.**

Mam nadzieję, że ktoś chętny i potrzebujący będzie mógł skorzystać z tej propozycji, dla swojego pożytku.

Z wyrazami szacunku

Pelagia Gałbas

„Poradnik uczuciowy” ; opr. Pelagia Gałba



2.

## Co warto wiedzieć o uczuciach?

- Uczucia są zgodne z naturą człowieka, każdy z nas je ma - jest to niezaprzeczalny fakt
- Nie ma uczuć dobrych ani złych, uczucia nie podlegają ocenie moralnej – można jedynie powiedzieć, że uczucia są dla nas wygodne, przyjemne lub nie
- Uczucia wpływają na zachowanie. Motywują do działania. Dają lub odbierają energię. Informują o tym czego nam brak, czego potrzebujemy.
- Zatem bez zrozumienia uczuć niemożliwe jest zrozumienie drugiego człowieka, dziecka.
- Fakt, że ludzie często oceniają uczucia wynika z trudności w odróżnianiu uczuć od zachowań.
- Każde uczucie można zaakceptować, niektóre zachowania trzeba ograniczyć

Uczuciom trzeba dać odpowiednią uwagę, jeśli tego nie zrobimy oddalimy się od wewnętrznej prawdy uciekając w nieodparte „produkcje” intelektualne /myśli plany kalkulacje osądy wyobrażenia/ lub w przymusowe działania / kariera zakupy jedzenie używki gry seks

- Przymus, to nie to samo, co pasja. Pasja wynika z rozwoju, wiąże się z radością, wskazuje nowe możliwości wkładu w ogólne dobro, wiąże się z pragnieniem przynależenia. Przymus wynika z lęku i generuje lęk, oddala od innych, seperuje, wiąże się z koncentracją na sobie.
- Świadomość uczuć jest niezbędnym warunkiem tworzenia harmonii wewnętrznej i zewnętrznej, pomnażania wdzięczności, zdrowej dbałości o siebie i innych.



### 3.

#### PRZEWROTNE NAWYKI UMYSŁOWE

Jak blokujemy inteligencję emocjonalną w komunikacji

Nasz umysł w toku rozwoju wytworzył różne mechanizmy obronne i przekonania między innymi o tym, że nie przeżyjemy trudnych emocji. Dlatego w swojej przewrotności podsuwa nam pewne sztuczki, dzięki którym uciekamy od źle ocenianych uczuć.

Oto przykłady nawyków umysłowych, które blokują naszą inteligencję emocjonalną w komunikacji z innymi ludźmi i „podskórnie” tworzą napięcie, zamiast prawdziwej, konstruktywnej wymiany, sprzyjającej bliskości:

- Przytaczamy anegdotę/anegdota może przykrywać prawdziwe uczucie np. złości, której nie akceptujemy/
- Cytujemy „autorytet”/”czytałam, że....., mówią że.....,statystyki wykazują.....,biblia mówi, że...../
- Robimy autorytet z siebie /jest oczywiste, że....,Wszyscy wiedzą, że..../
- Porozumiewamy się komunikatem „Ty” np. „musisz wiedzieć, że wszyscy, którzy są na zasiłku, okradają cię”, zamiast komunikatu typu „Ja” , który konfrontuje nas ze swoimi uczuciami np. „Czuję się wykorzystana przez nasz system pomocy społecznej”
- Dużo się uśmiechamy / niezgodnie z prawdziwymi odczuciami/
- Staramy się być zabawni

Zachowania te mają służyć znieczuleniu bolesnych, nieakceptowanych uczuć. Na dłuższą metę nie służą naszym relacjom i naszemu zdrowiu. Po ustąpieniu znieczulenia, ból powróci a my zostaniemy z nieświadomością własnych potrzeb i uczuć.

## 4.

### Symptomy wypartych uczuć

Jeśli damy uwagę wrażeniom umiejscowionym w naszym ciele, uzyskamy wiedzę o swoich uczuciach, którym nie daliśmy dojść do głosu.

Wrażenia, ignorowane i wypierane przez dłuższy czas, mogą przekształcić się w chroniczne dolegliwości i dalej w chorobę.

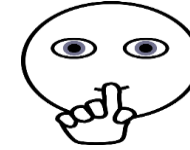
#### Oto przykłady często ignorowanych wrażeń cielesnych:

- Napięte mięśnie wokół ust
- Napięte mięśnie wokół oczu
- Wstrzymywanie oddechu
- Skurczone narządy wewnętrzne
- Skurczone mięśnie
- Zaciśnięte gardło
- Zaciśnięte zęby
- Ściągnięty brzuch
- Ucisk w piersiach
- Napięte ramiona
- Ściśnięta szczęka
- Ściśnięta miednica
- Ściśnięty krzyż

**Przykładowe następstwa w postaci chronicznych dolegliwości:**

- Bóle żołądka
- Migreny
- Bóle krzyża
- Sztywność szyi
- Wrzody
- Częste katary
- Astma
- Bezsenność

Na bazie chronicznych dolegliwości rozwijają się choroby dlatego warto zadbać o dobry kontakt ze swoim ciałem i przyjąć uczucia bez fałszowania. One informują nas o prawdziwych potrzebach.



## 5.

### Wybory wobec zagrożenia – atak, ucieczka czy flow

Wobec pojawiającego się zagrożenia najczęściej reagujemy odruchowo atakiem lub ucieczką. Reakcje te przyjmują różne formy służące redukcji napięcia i dyskomfortu, w zależności od wzorców, nawyków i możliwości.

Atakować, uciekać, pozorować czy odważyć się na „flow” – swobodny przepływ pojawiającego się uczucia strachu?

Radzę powstrzymać odruch i w pierwszej kolejności „Oswoić strach”.

#### Oto procedura „oswojenia strachu”:

1. Odbieram wrażenie dyskomfortu
2. Powstrzymuję odruch reakcji nawykowej
3. Robię przerwę na głębszy oddech
4. Badam co czuję w ciele/piersi, krzyż ,ramiona,szyja,szczeka,żołądek itp./
5. Stwierdzam wrażenia/np.ucisk,napięcie – gdzie?/
6. Identyfikuję uczucie, które chowa się pod wrażeniem/ w przypadku zagrożenia jest to strach/
7. Nazywam to uczucie przed sobą: „boję się”
8. Nazywam to uczucie wobec innej osoby/ na przykład w rozmowie z kimś zaufanym/.

Opierając się emocjom potęgujesz stres. Nie można zmienić przepływających przez nas emocji. Każda emocja pojawia się z jakiejś przyczyny. Nie zniknie dlatego, że ci się nie podoba. Opór wobec emocji nie pozwala jej zbadać. Kiedy zaakceptujesz swoje emocje, będziesz je odczuwał i uczył się od nich. Stosując procedurę „oswajania strachu”, zapobiegiesz destrukcji, teraz strach się nie skrywa i nie kumuluje podstępnie w postaci chorobotwórczej lub konfliktowej energii. Jest jasne dla nas i otoczenia co czujemy i czego potrzebujemy. Teraz przyjdzie czas na możliwe rozwiązania.



6.

### **Przekieruj uwagę z problemu na zasoby**

Stan zagrożenia czy inny problem na ogół wysuwa się w naszym życiu na plan pierwszy, jest w centrum naszej uwagi. Wtedy mamy skłonność oddawania mu całej energii, zapominając o tym, że to nie jest całe nasze życie. Skupiając się na problemie paradoksalnie nadajemy mu więcej intensywności i ta intensywnie nasycona przestrzeń zasłania nasze zasoby, a co za tym idzie, zasłania możliwość poprawy sytuacji oraz samopoczucia.

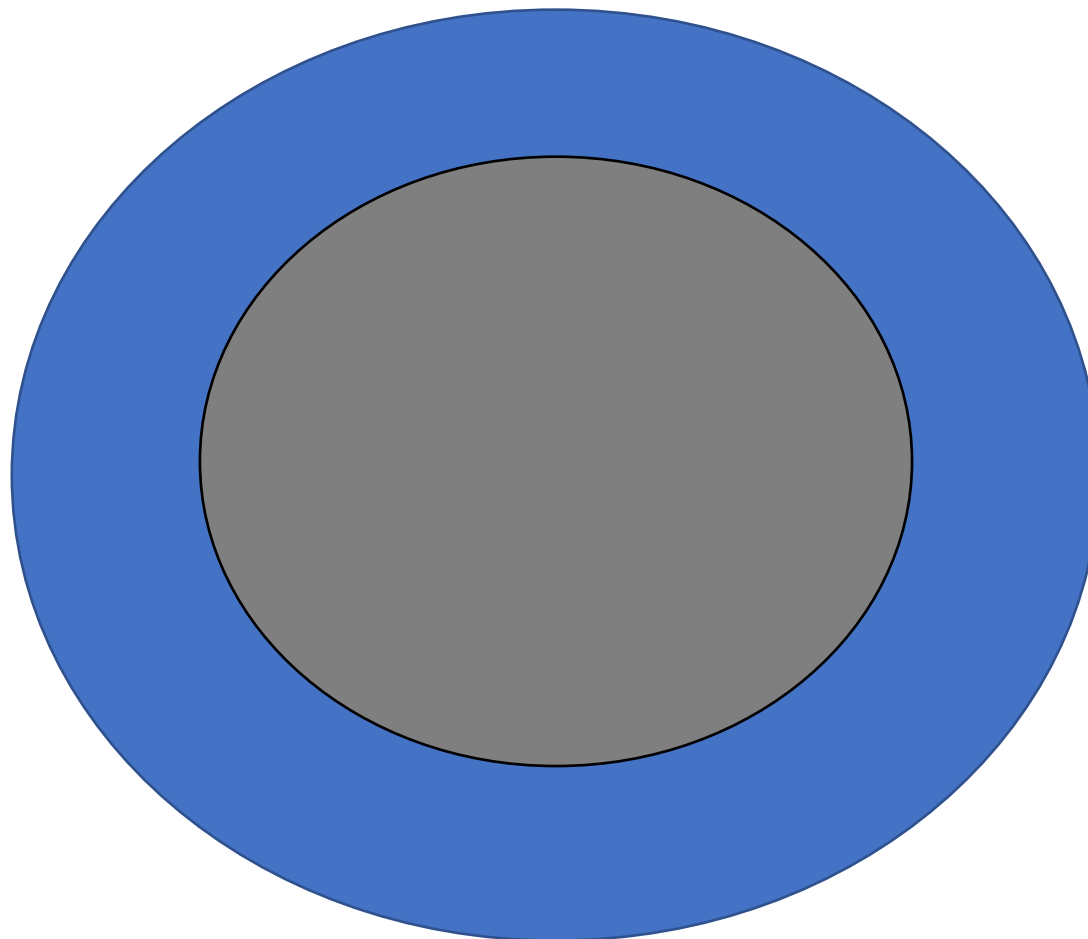
Co możemy zrobić?

1. Dostrzec, że problem nie jest jednolitą, czarną plamą, zawsze są w niej „dziury”- czyli wyjątki  
/ możesz zadać sobie w tym celu pytania pomocnicze: Kiedy twój problem się nie ujawnia.....kiedy twój problem jest trochę mniejszy..., co to była za sytuacja...co takiego innego było w niej, niż jest teraz, dzięki czemu było to możliwe..., co było w tobie innego- w zachowaniu, emocjach , w myślach...co było poza tobą, że ta wyjątkowa sytuacja mogła zaistnieć...sprawdź, co z tego jest możliwe dziś.../
2. Dostrzec, że twoje życie to coś więcej, niż tylko problem, z którym się zmagasz. Poza nim istnieje spora przestrzeń wypełniona różnymi sprawami. W tej przestrzeni mieści się wszystko to, co cię napędza i sprawia, że nawet w kłopotach chcesz o coś w życiu zadbać. Są to sprawy warte zachodu, osoby, które masz przy sobie, wszystkie problemy, z którymi sobie radzisz, umiejętności, wiedza, pamięć o zdarzeniach, które cię kształtowały, pasje, marzenia itd. /pytania pomocnicze: W jakich obszarach życia radzę sobie dobrze...,jake umiejętności są do tego potrzebne...,jake moje cechy i właściwości pomagają mi w tym...,jak to robię, że uzyskuję powodzenie..., jak mogę przenieść te zasoby do sytuacji, w której jest problem, które z tych umiejętności i cech będą przydatne do aktualnego celu.../
3. Kiedy to zrobisz z oddaniem, na planie pierwszym pojawią się twoje zasoby, nie problem, zasoby, których świadomość wypełni cię mocą , poczuciem wartości i stabilnością. Bardzo często samo wydobycie tych zasobów automatycznie uruchomi je w nowym kontekście.
4. Przejrzyj zamieszczone tutaj ilustracje, mogą być bardzo pomocne w ćwiczeniu przekierowywania twojej uwagi z problemu na zasoby i w doświadczeniu, że zmiana w poczuciu mocy jest możliwa.

**Osobom, które dotarły do końca poradnika dziękuję za uwagę i życzę owocnej praktyki.**

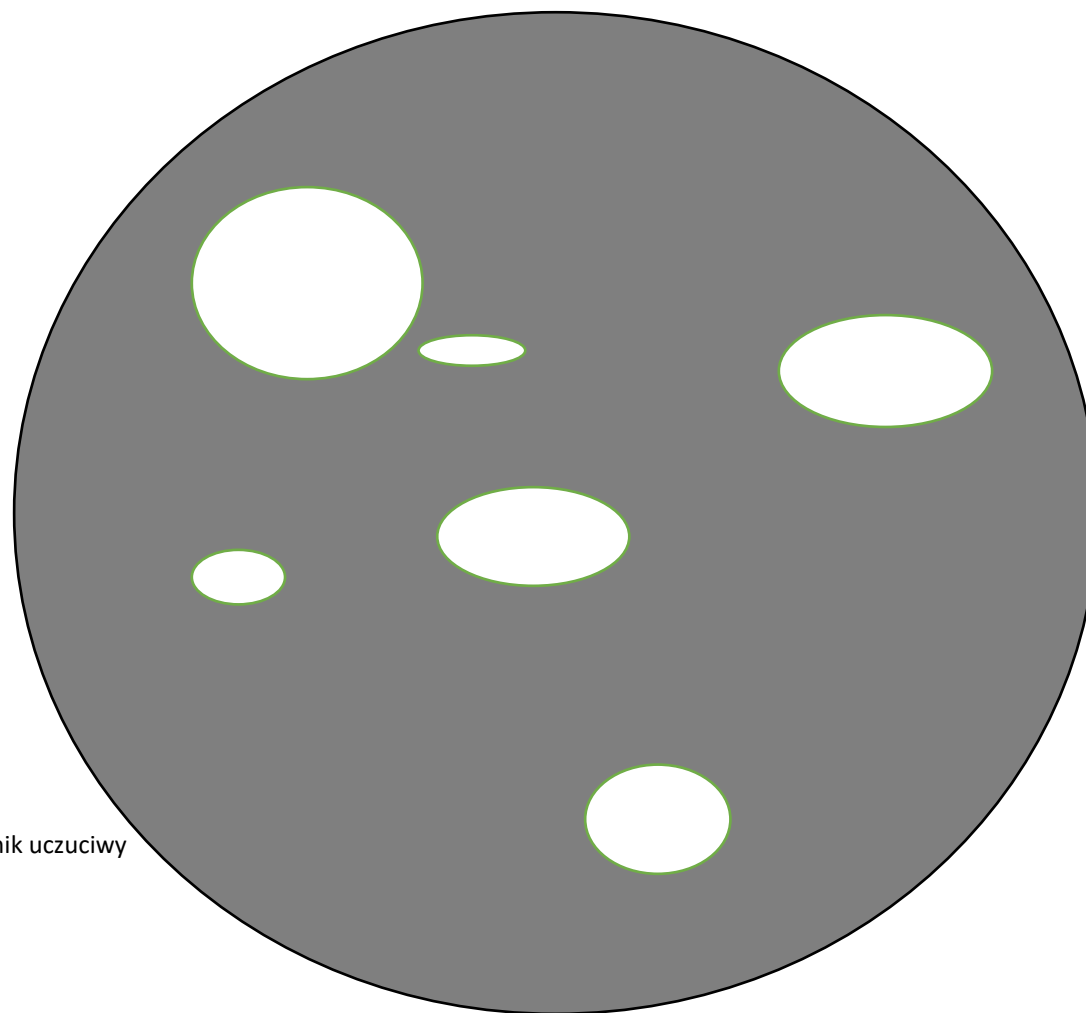


TWOJE ŻYCIE



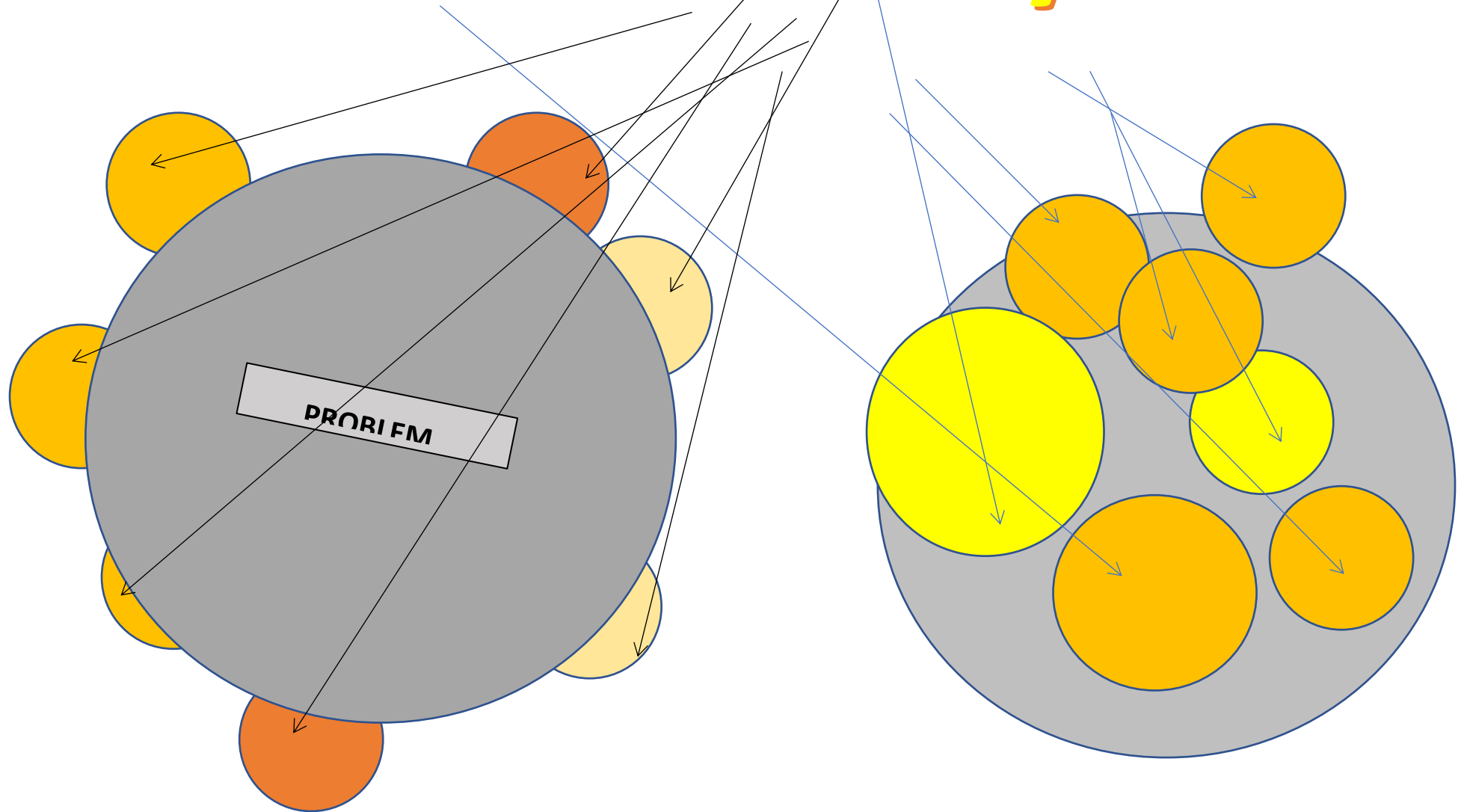
PROBLEM SKUPIA CAŁĄ TWOJĄ UWAGĘ

PROBLEM NIE JEST JEDNOLITĄ CZARNĄ PLAMĄ – ZAWSZE SĄ W NIEJ „DZIURY” - WYJĄTKI



Załącznik 6b - Poradnik uczuciwy

# PATRZ NA zasoby



# TWOJE ŻYCIE

