

KURS DO SAMODZIELNEJ PRACY

3 x Z
ZROZUM
ZAAKCEPTUJ
ZAKOMUNIKUJ
SWOJE EMOCJE

ETAP 2



sztuka samokochania

DLA PRZYPOMNIENIA...

Nazywam się Basia Bryzek. Od 2014 roku zajmuję się coachingiem. Moją specjalizacją jest Sztuka Samokochania, bo moim zdaniem leży ona u źródła powodzenia we wszystkich relacjach - i tych prywatnych i tych zawodowych.

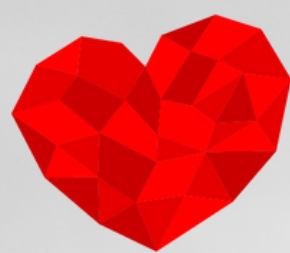
Każda droga do rozwiązania problemów osobistych zaczyna się od bardzo dobrych pytań. Gotowości ich usłyszenia i gotowości udzielenia na nie odpowiedzi. W ich zadawaniu mam czarny pas karate.

Jestem tu po to, żeby pomóc Ci na nie odpowiedzieć.

Zapraszam Cię więc do wspólnej podróży po samopoznaniu i do odpowiedzi na te pytania - wszystko po to, żeby Twoje emocje nie rządziły Tobą, ale żeby były Twoim przyjacielem.

Basia





ZROZUM SWOJE EMOCJE

PODRĘCZNIK



2: NAZYWAJ SWOJE EMOCJE

Nazywanie emocji to jest czynność równie, mam wrażenie praktyczna, co zaniedbana.

Żeby nazywać swoje emocje - już nawet nie nazywać prawidłowo, ale nazywać po prostu, trzeba:

1. mieć kontakt ze swoimi uczuciami
2. mieć odpowiedni zasób językowy - czyli znajomość stanów emocjonalnych, które u niektórych osób w podręcznym słowniku nie występują w ogóle.
3. mieć umiejętność odróżniania uczuć albo przynajmniej opisywania ich.

Z mojej obserwacji wynika, że najczęściej pokrywamy swoje uczucia kilkoma najprostszymi etykietkami: złość, wściekłość, radość, szczęście.

A czuć można naprawdę bardzo wiele różnych rzeczy i warto umieć je rozpoznać, nazwać, przyjąć.

Przeżyć. I wypuścić.

A przede wszystkim – nauczyć się odczytywać swoje emocje tu i teraz. Nie blokować ich. Nie tłamsić.



2: NAZYWAJ SWOJE EMOCJE

1. Mieć kontakt ze swoimi uczuciami.

Co to właściwie oznacza?

No mniej więcej tyle, że kiedy ktoś narusza Twoje granice, zdajesz sobie z tego sprawę w czasie rzeczywistym i masz szansę zareagować.

Że nie masz problemu w postaci trudnych emocji, które kłębią się w Tobie, sprawiają, że czujesz dyskomfort, wstyd, frustrację, która przejawia się tym, że chodzisz i myślisz - a trzeba mu było powiedzieć, że ***** *** i nie wiesz co ze sobą zrobić, bo coś Ci jest, ale obiektywnie rzecz biorąc to przecież nic. #czyżby

Że nie wściekasz się w sposób obiektywnie nieuzasadniony - być może również dla Ciebie, a potem doświadczasz wstydu, przepraszasz za te reakcje.



2: NAZYWAJ SWOJE EMOCJE

Że kiedy jesteś smutna, cierpisz w środku, na Twojej twarzy nie gości uśmiech, którym próbujesz zakryć swoje uczucia.

Że kiedy czujesz smutek, nie próbujesz zagłuszyć go aktywnością, pracą, sportem, imprezą, zadaniami do odhaczenia na liście...nie uciekasz od Siebie.

Że nie wpadasz w formę autoagresji, autodestrukcji czy zajądania emocji - bo nie potrafisz inaczej zredukować napięcia, jakie wywołują w Tobie te emocje.

Że kiedy szlag Cię trafia, potrafisz rozróżnić, czy jest to szaleństwo z bezsilności, frustracja, a może strach?

Że wiesz krótko mówiąc, co się z Tobą dzieje.
I w związku z tym próbujesz radzić sobie z tym w miarę konstruktywnie, zamiast obrzucać swoimi emocjami inne osoby w sposób niekontrolowany.



2: NAZYWAJ SWOJE EMOCJE

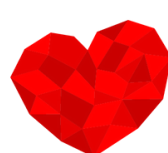
Nie zrozum mnie źle - nie zachęcam Cię do ukrywania emocji ani też do ich tłamszenia. Jednak nie polecam stylu na "wybucham tu i teraz, liczba ofiar nie ma znaczenia".

Bo emocjami można zarządzać konstruktywnie, jeżeli jest się z nimi w kontakcie i można w związku z tym również wybrać konstruktywny sposób odreagowania.

Możliwe drogi to np. obniżenie ciśnienia (np. sportem) albo przeciwnie - wydobyć emocje na zewnątrz, żeby ich nie blokować.

A następnie zakomunikowanie lub przepracowanie ich tak, żeby podobne sytuacje się nie zdarzały lub znajdowały konstruktywne rozwiązania.

Jednak świadomość tego, co czujesz w danej sytuacji, jest podstawą.



2: NAZYWAJ SWOJE EMOCJE

2. Mieć odpowiedni zasób językowy - czyli znajomość stanów emocjonalnych.

Tak po prostu. Żeby mieć dobry kontakt ze swoimi uczuciami, warto potrafić je rozróżnić.

Bo to, co nam się często wydaje na pierwszy rzut oka, może być w rzeczywistości wierzchołkiem przysłowiowej góry lodowej.

Kiedy wchodzisz do kwiaciarni i chcesz coś kupić, myślisz, ładne - ale nie wiesz, co to. Przynajmniej ja tak mam ;-)) z nazwy kojarzę pewnie 7 podstawowych gatunków. Jeżeli nie dla każdego przykład trafiony, to załóżmy, że wchodzisz do sklepu sportowego i musisz rozróżnić rodzaje kół rowerowych. No różnią się może grubością i bieżnikiem, ale czy to nie są po prostu koła, które służą do jazdy?

Wielość emocji sprawia, że jeżeli będzie Ci się wydawało, że masz do czynienia ze złością, to możesz nie dotrzeć do tego, że tak naprawdę pod złością siedzi strach, frustracja, brak poczucia bezpieczeństwa itp.



2: NAZYWAJ SWOJE EMOCJE

Nie szukając dostatecznie uważnie, możesz nie zrozumieć, że bierność jest rozpaczą, apatia bardzo głębokim smutkiem, a "zbyt" radosny uśmiech nerwową reakcją na krytykę, która rani Twoje wątłe poczucie własnej wartości...

Emocje są cudownie proste i trudne zarazem. Ale jest ich ograniczona liczba, dlatego mam dla Ciebie ściągawkę z języka emocji - kategoryzację autorstwa Paula Ekmana.

Popatrz na nią i w razie potrzeby wracaj do tego, wykonując ćwiczenia w ramach tego kursu. Na kolejnych stronach emocje te rozpisane są na poszczególne stany emocjonalne.

RADOŚĆ

STRACH

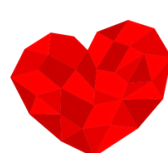
MIŁOŚĆ

WSTRĘT

WSTYD

ZŁOŚĆ

SMUTEK



2: NAZYWAJ SWOJE EMOCJE

RADOŚĆ

szczęście,
przyjemność,
ulga,
błogość,
rozkosz,
zadowolenie,
uciecha,
duma,
uniesienie,
zaspokojenie,
satysfakcja,
euforia,
ekstaza,
entuzjizm,
wzruszenie,
zachwyty,
zapał

STRACH

niepokój,
obawa,
nerwowość,
troska,
niepokój,
onieśmienie,
lękliwość,
popłoch,
lęk,
napiecie,
panika,
nieufność,
litość



2: NAZYWAJ SWOJE EMOCJE

ZŁOŚĆ

furia,
wściekłość,
gniew,
irytacja,
oburzenie, niechęć,
obraza,
wrogość,
nienawiść,
szal, zazdrość,
strach,
frustracja,
bunt,
rozdrażnienie,
zdenerwowanie

SMUTEK

żał,
przykrość,
ból,
melancholia,
użalanie się,
zniechęcenie,
przygnębianie,
poczucie krzywdy,
bezradność,
cierpienie, apatia,
tęsknota,
samotność



2: NAZYWAJ SWOJE EMOCJE

WSTRĘT

pogarda,
lekceważenie,
obrzydzenie,
odraza,
niesmak,
awersja

WSTYD

poczucie winy,
zażenowanie,
zakłopotanie,
wyrzuty sumienia,
upokorzenie,
żał,
skrucha,
poczucie niższości

MIŁOŚĆ

akceptacja,
życzliwość,
ufność,
poczucie bliskości,
oddanie,
uwielbienie,
zaślepienie,
czułość,
sympatia



Happy

2: NAZYWAJ SWOJE EMOCJE

3. Mieć umiejętność odróżniania uczuć albo przynajmniej opisywania ich

Znasz takie pytania:

Ej, no co Ci jest?

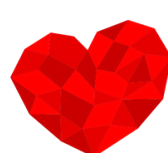
Ej, co z Tobą?

I odpowiedź: nic, daj mi spokój.

Tak właśnie odpowie osoba, której nic nie jest: w sensie fizycznym wszystko zgodnie z prawdą. W sensie psychicznym popada w złość, bo nie potrafi nazwać tego, co się z nią dzieje.

I jeżeli rządzą nami trudne emocje, bo nie potrafimy ich nazwać, to lądujemy na jednej ławeczce z tą osobą, która mówi - daj mi spokój. Albo w inny nieprzystępny sposób próbuje jakoś przetrwać sytuację.

Tymczasem emocji nie należy przetrwać, ale przeżyć. Świadomie. Więc kiedy coś Ci jest, skorzystaj ze ściągawki. Zajrzyj w głąb siebie i szukaj tak długo, aż znajdziesz.



2: NAZYWAJ SWOJE EMOCJE

A jak masz to zrobić?

Wiem, że nie odpowiada się pytaniem na pytanie, ale... Czy w okresie nastoletnim zdarzało Ci się pisać pamiętnik?

Pisanie dziennika czy też pamiętnika, to bardzo zdrowa czynność higieniczna. Fakt, że wielu nastolatków odruchowo i instynktownie sięga po tę formę autoekspresji i porządkowania sobie w głowie, jest moim zdaniem całkiem nieprzypadkowy. Codzienny nawyk pisania - lub innej formy sprawozdawania - zdawania sobie sprawy - dosłownie, co się z Tobą działo, uznawany jest za rutynę szczęśliwych ludzi.

Opisywanie tego, co się dzieje w Tobie, może pełnić kilka funkcji.

Po pierwsze, pozwala na obniżenie "wewnętrznego ciśnienia" poprzez wylanie na papier tego, co tli się w człowieku i w sposób często chaotyczny, wypełnia serce i umysł.



2: NAZYWAJ SWOJE EMOCJE

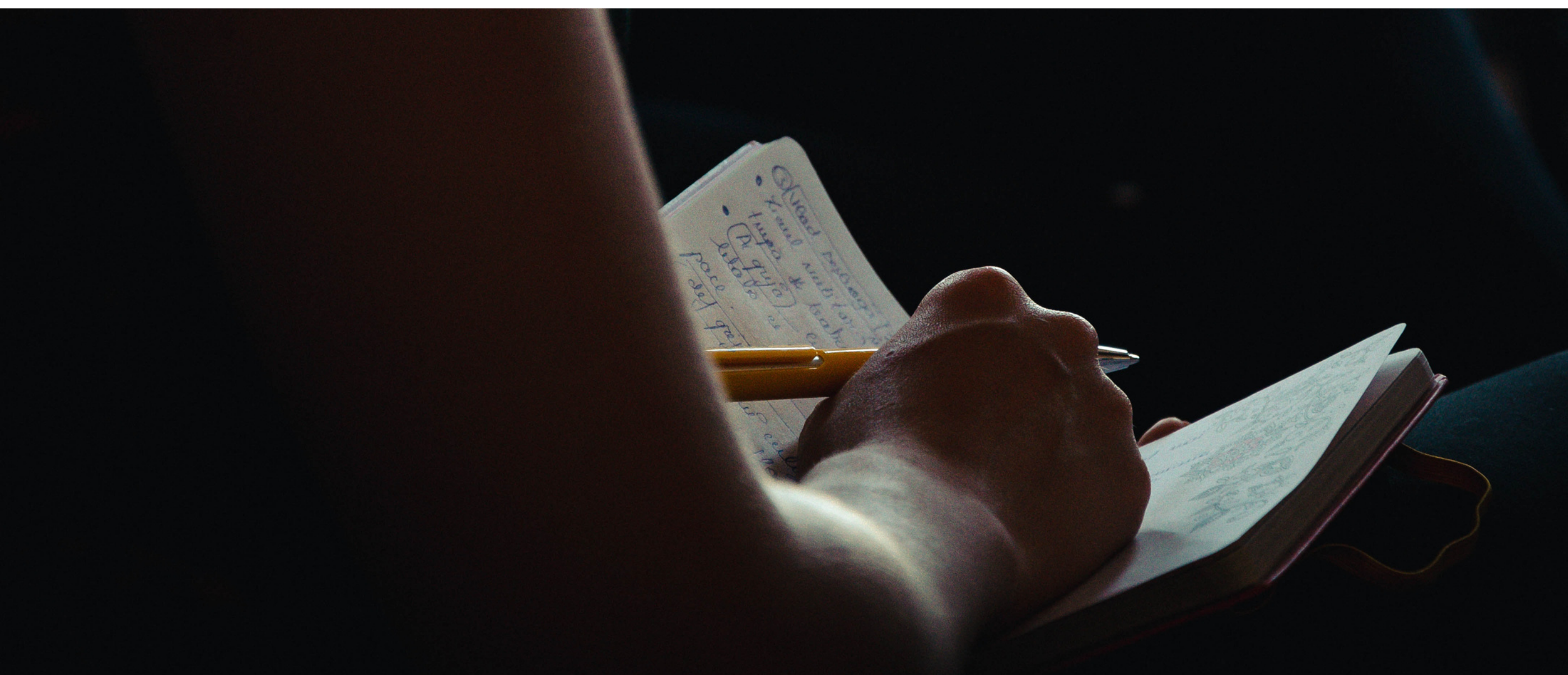
Po drugie,

pozwala na lepsze zrozumienie tych wszystkich uczuć i powiązań, które w nas pracują, bo w trakcie pisania, przychodzą kolejne myśli, które układają się w sekwencje i często pozwalają lepiej zrozumieć źródło problemu.

Po trzecie,

jest to sposób na zapewnienie sobie bycia wysłuchanym - bo umiejętność empatycznego, cierpliwego wysłuchania to biały kruk.

Zwykle ludzie słuchają, żeby dać swoje rady. Żeby się wykazać swoim zdaniem. Żeby pokazać, gdzie źle robisz. Żeby zdobyć rację.



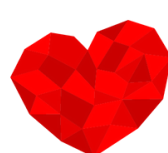
2: NAZYWAJ SWOJE EMOCJE

A żeby po prostu dać drugiej osobie przestrzeń na bycie wysłuchanym, czy na "poodbijanie" myśli i uczuć od drugiej osoby, w dodatku bez oceniania, to niestety mało kto potrafi. A szkoda. Bo ulgę przynosi to niebywają.

Tak trudno o sytuację, w której możesz wyłączyć wszystko, co w Tobie i liczyć na cierpliwość. Okaż ją sobie sama. I daj sobie czas.

Po czwarte,

kiedy emocje biorą górę, pisanie pozwala na konstruktywne wyprostowanie własnych myśli i uporządkowanie w taki sposób, który sprawia, że zarówno dla nadawcy - piszącego, jak i potencjalnego odbiorcy - np. strony, z którą wiążą się te emocje, przekaz staje się czytelny i zrozumiały. I następnie w taki sposób możesz je tej osobie przedstawić. Na papierze emocje nie zaleją ani nie będą tłumione przez czynniki zewnętrzne, które Cię blokują. Na papierze łatwiej dojść do sedna.



2: NAZYWAJ SWOJE EMOCJE

Sama nie raz używałam tej metody, najpierw, żeby samej ze sobą ustalić, o co mi chodzi. I następnie, żeby dobrze to wyjaśnić osobie, z którą próbowałam dojść do porozumienia. Polecam ;-)

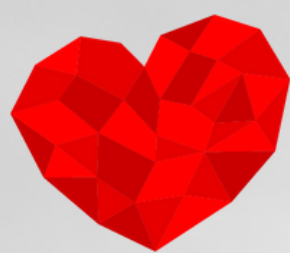
Ale do meritum...

Ćwiczenia, które znajdziesz na kolejnych stronach, służą temu, żebyś nauczyła się rozumieć to, co się w Tobie dzieje.

Żebyś ćwiczyła nazywanie tego i wyrabiała w sobie uważność na to, co się z Tobą dzieje.

I potrafiła w konsekwencji w tu i teraz reagować zgodnie z Tobą.





NAZYWAJ SWOJE EMOCJE

ĆWICZENIA



2: NAZYWAJ SWOJE EMOCJE

Jeżeli zaczynając lekturę nie zrobiłaś jeszcze ćwiczenia "10 minut dla emocji", zachęcam, żebyś nie pominęła go przed rozpoczęciem ćwiczeń.

ZADANIE 1

Zapraszam Cię teraz do napisania Twojego dzienniczka emocji. Do spotkania się ze swoimi uczuciami.

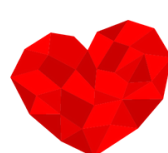
Do bardzo dokładnego ich opisania w kontekście, ale też z zagłębieniem się w tym, jak je czujesz.

Nie tylko jak je rozumiesz - ale właśnie jak je czujesz. Czasem, żeby poczuć, trzeba zamknąć oczy i się wsłuchać. Wyciszyć analizę, a słuchać emocji.

Zwracaj uwagę na szczegóły.

Na osadzenie
w kontekście.

W emocjach paradoksalnie łatwo
o prawidłowości, reguły, schematy.



2: NAZYWAJ SWOJE EMOCJE

Wykonując to ćwiczenie, zachęcam Cię do sięgnięcia po "Twój temat" do pracy.

Pracuj z tym, co w Tobie jest obecnie żywe - jakiś temat osobisty czy zawodowy.

Jeżeli tylko masz taką gotowość, polecam Ci robić to, ilekroć czujesz, że emocje Cię męczą, zalewają czy coś w sobie "maglujesz".

Możesz używać przykładowych zwrotów, jeżeli potrzebujesz... Nie podoba mi się, podoba mi się, czuję spokój, czuję złość, frustruje mnie to...cokolwiek to jest, napisz to.

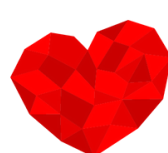
Spróbuj też dotrzeć do źródła:

Dlaczego to Cię tak naprawdę złości? Lub z jakiego powodu czujesz się z tym dobrze?

Co szczególnego w tym budzi Twój niepokój, lęk itd.

O czym to dla Ciebie jest? Może z czymś Ci się to kojarzy?

Jakaś osoba, jakieś zdarzenie? Jakieś wspomnienie?



2: NAZYWAJ SWOJE EMOCJE

A jeżeli czujesz, że nie masz na ochoty na to ćwiczenie, to pamiętaj - im bardziej nie masz na to ochoty, tym bardziej postaraj się to zrobić. Ponieważ Twoje wysłużone mechanizmy blokujące będą Cię najprawdopodobniej próbowały powstrzymać od tej podróży w głąb siebie. Powodzenia :-)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



2: NAZYWAJ SWOJE EMOCJE

ZADANIE 2

Weź pod lupę swój temat problemowy.

Poszukaj w obszarze asertywności:

- w jakich okolicznościach najtrudniej Ci stawiać granice drugiej osobie? Kim jest ta osoba?

.....

.....

.....

.....

Czego się boisz - skąd opór przed stawianiem granic?

A może to nie strach? Może coś innego?

.....

.....

.....

.....



2: NAZYWAJ SWOJE EMOCJE

ZADANIE 2

Czy ten opór umożliwia Ci bycie autentycznym w relacji z tą osobą? I ze sobą?

Czy autentyczność jest dla Ciebie istotną wartością?

Czy chcesz, żeby Twoje relacje były autentyczne i nie wymagały od Ciebie działania wbrew sobie?

Jakie są długoterminowe konsekwencje takiego postępowania?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



2: NAZYWAJ SWOJE EMOCJE

ZADANIE 2

Jakie emocje budzi w Tobie pomysł posiadania relacji, w których nie czujesz, że ktoś Cię akceptuje? Czy zamierzasz w takich warunkach spędzić dużo czasu?

Co możesz zacząć z tym robić, żeby było inaczej?

Na co masz gotowość dziś? A na co chcesz ją w sobie wypracować?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Cześć!

Za nami etap 2.
Jak Ci się podobało?

Jeżeli tylko masz chęć podzielić się ze mną swoimi
wrażeniami, napisz do mnie na [basia@sztuka-
samokochania.pl](mailto:basia@sztuka-samokochania.pl).

Trzymam kciuki, żebyś poszła dalej tą drogą.

Ściskam,
Basia



Zdjęcia: Unsplash