

# KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



## ODSŁONA 2

Auto-naprawa  
czyli narzędzia  
samopomocy

## AKT 3

Dowiedz się jak wytrwać



FUNDACJA

Projekt finansowany ze środków Fundacji PZU



FUNDACJA AKTYWNI RAZEM  
KU JEDNOŚCI

## AUTO-NAPRAWA - CZYLI NARZĘDZIA SAMOPOMOCY

Żyjemy na świecie, który – czy tego chcemy czy nie - nieustannie jest źródłem presji, konfliktów i mierzenia się z własnymi oraz czyimiś niezaspokojonymi pragnieniami i zawiedzionymi oczekiwaniami. Tak często nie zauważamy, że gromadzące się w ten sposób w nas emocje nie znajdują zdrowego ujścia i zostają wyparte, zignorowane, zostawione same sobie z nadzieją, że przestaną nam przeszkadzać i po prostu same wypalą się i znikną, nie zostawiając po sobie śladu. Tymczasem, jeśli sami nimi nie zarządzymy, wyparte i stłumione emocje po prostu nas nieoczekiwanie przerosną, poszukają sobie innego kontekstu dla nagłego ujścia i będą wracały, robiąc więcej złego niż dobrego z naszym dniem, z naszymi relacjami, z naszymi decyzjami, z naszymi snami, z umiejętnością bycia wydajnym i skoncentrowanym na zadaniach itd. Zależnie od wypracowanych metod, mechanizmów obronnych, osobowości i wielu innych czynników, mamy zwykle swoje metody „pozbywania się” nadmiaru obciążających emocji, choć nie wszystkie z nich są pozytywne i często z wielu nie jesteśmy dumni, a wręcz sposoby „radzenia” sobie z tymi nieuporządkowanymi emocjami mogą stać się źródłem generującym kolejne trudne do ujarznienia emocje – i wpędzają nas w błędne koło. Każdy z nas potrafi wymienić sposoby negatywnego rozładowania emocji – jak krzyk, kłótnia, poniżanie innych, krytyka, atak, ale też te skierowane bardziej do wewnątrz, co bardziej typowe np. dla melancholików i introwertyków – jak załamanie nerwowe, depresja, płacz, popadanie w bierność, samoobwinianie, frustracja, koszmary senne, choroby – nie tylko psychosomatyczne, nadużywanie alkoholu czy innych substancji przynoszących chwilową ulgę od „czucia” i zapewniających krótką i szybką „ucieczkę” od siebie samych.

Wielu z tych sytuacji można zapobiec, jeśli zaobserwujemy to, co autentycznie pomaga nam w zdrowy, wspierający, pozytywny sposób „odreagować”, czyli znaleźć sposób na zneutralizowanie nagromadzonych negatywnych emocji bez szkody dla nas i dla naszego otoczenia. Wystarczy kilka chwil refleksji oraz sprawdzenie w praktyce, czy dany sposób faktycznie przynosi spodziewany efekt, by zacząć zarządzać samym sobą i swoimi emocjami znacznie bardziej skutecznie i satysfakcjonująco, odbierając im jednocześnie ich niszczącą moc i usuwając lęk wywołany ciągłym napięciem i nieumiejętnością rozprawienia się z niechcianymi uczuciami.

Zanim to nastąpi, warto poznać siebie i zaobserwować nasze reakcje. Tu nie ma uniwersalnych sposobów, które można by przekopiować z jednej osoby na drugą.

To, co jedną relaksuje, drugą osobę może frustrować albo nudzić – i odwrotnie. Z tego powodu każdy powinien zadać sobie trud znalezienia swojego własnego sposobu na „auto-naprawę”, gdy wskazówka na naszym ‘liczniku emocji’ niebezpiecznie poszybkuje w górę.

W moim przypadku w rozładowaniu trudnych emocji często pomaga: zmiana perspektywy, opisanie tego co czuję w pamiętniku, praktyki duchowe – jak rozmowa z Bogiem i uwielbienie (w tym często taniec i śpiewanie, gdy nikt nie widzi ani nie słyszy!), szczerza rozmowa z kimś bliskim, kto dobrze mnie zna i... „mówi moim językiem”, jak to często określam (zabawne, bo bywa, że są to obcokrajowcy niemówiący po polsku!). Mam też, podobnie jak wszyscy, tendencję by szukać „drogi na skróty” – wtedy moje sposoby radzenia sobie z emocjami nie są zdrowe ani pożyteczne. Co ważne, mam też jednocześnie wciąż rosnącą świadomość własnego wpływu na opcje, z których mogę wybierać oraz świadomość własnej odpowiedzialności za stwarzanie sobie odpowiednich narzędzi, gdy nie wydają się dostępne „od ręki”. Zapraszam do zeszytu ćwiczeń, w którym opisane są praktyczne sposoby pracy z samym sobą i dopasowanie do siebie odpowiednich narzędzi, przynoszących wymierne korzyści.

*Opracowała  
Anna Tomczyk*