



EMOCNIK

Czyli krótki przewodnik po tym,
co siedzi nam w głowach.

Darmowe materiały do pobrania

@Mentalmama

Emocje, ach emocje...

...bez nich życie byłoby nudne 😊 Czy zastanawiałaś się kiedyś, Droga Mamo, czym tak naprawdę są Twoje emocje i skąd się biorą? Dlaczego jednego dnia chcesz płakać ze szczęścia, a następnego masz ochotę wyjść z domu i wrócić za tydzień? Co kieruje ludzkim umysłem i każe nam się smucić albo czuć błogość? Dziś bierzemy pod lupę nasze emocje! Zapraszam Cię serdecznie do przyjrzenia im się bliżej!



W całym swoim procesie edukacji zdążyłam zauważyć, że większość poradników i opracowań zaczyna się od definicji 😊 Nie jest to naukowa praca doktorska na wydziale Psychologii, jednak definicja to rzecz święta! Zasięgnęłam zatem języka u wujka Google i przekazuję, że Wikipedia mówi nam tak:

Emocja (od łac. e movere, „w ruchu”) – stan znacznego poruszenia umysłu. Emocje charakteryzują się tym, że pojawiają się nagle i zawsze łączą się z pobudzeniem somatycznym, mogą osiągnąć dużą intensywność, ale są przejściowe.[1]

Tyle o definicjach. Zaczniemy od tego, że emocje powstają w Twoim mózgu. Mózg to najlepiej działająca maszyna, jaką poznała ludzkość. Aby zrozumieć i zacząć pracować z własnymi emocjami, trzeba poznać mózg choć w minimalnym stopniu. Nie obawiaj się, nie zaczniemy teraz wracać do biologii z czasów liceum, a może nawet podstawówki. Przejdziemy przez to szybko i bezboleśnie.

Każdy z nas na pewno coś tam kiedyś słyszał o lewej i prawej półkuli. Sądzę, że mniej więcej wiesz, za co odpowiadają jedna i druga. Dla tych, których na biologii zajmowały inne tematy, mała przypomnijka poniżej:

LEWA PÓŁKULA:

- logiczna, analityczna
- zorientowana na szczegóły, planowanie
- mowa, skomplikowane operacje myślowe



PRAWA PÓŁKULA:

- szersze postrzeganie problemu
- przeczucia, intuicja
- kreatywność, wyobraźnia, myślenie abstrakcyjne
- lęk, pesymizm

Pewnie wiesz również, że mózg z zewnątrz wygląda jak orzech włoski, jego powierzchnia jest bardzo pofałdowana, a nazywamy tę powierzchnię korą mózgową. Nas najbardziej interesuje jednak to, co znajduje się wewnątrz. Najmocniej przemawia do mnie koncepcja wybitnego lekarza i neuronaukowca, Paula MacLeana, który zidentyfikował trzy części mózgu. Rozwijają się one na różnych etapach cyklu ewolucyjnego. Zapoznajmy się z nimi poniżej.

Mamy zatem:

* **Mózg gadzi** – najstarszy ewolucyjnie, można powiedzieć, że „na początku oprócz chaosu był również mózg gadzi” 😊. Odpowiada za nasze odruchy, podstawowe funkcje życiowe, odruchowe reakcje związane z unikaniem niebezpieczeństwa. Realizuje instynkty terytorialne czy agresywne zachowania.

[1] Cyt.: Wikipedia, <https://pl.wikipedia.org/wiki/Emocja>, stan na dzień 09.05.2022.



* **Mózg ssaczy** - określany jako układ limbiczny, łączy wyższe i niższe funkcje mózgu. Reguluje emocje i pamięć, w tym motywację, nastrój, odczucie bólu i przyjemności. Bardzo istotną rolę pełni tutaj ciało migdałowate, które jest naszym strażnikiem i kontroluje docierające do mózgu sygnały. Jeżeli nasz ochroniarz uzna, że coś nam grozi, automatycznie odcina nas od racjonalnego myślenia.[2]

* **Kora nowa** - czyli mózg racjonalny (szczególnie płaty przedczołowe). Jest to najbardziej zaawansowana oznaka ewolucji naszego mózgu. Był to bowiem ostatni region mózgu, który się rozwinął u człowieka (ewolucyjnie). Mówi się, że to właśnie tam powstaje nasza osobowość. Ta część mózgu dojrzewa najdłużej, nawet do 25-28 roku życia. Kora przedczołowa jest naszym wyrafinowanym centrum kontrolnym. Pozwala nam także regulować emocje i pomaga w ich przetwarzaniu.[3]

Najważniejsze z tych naukowych definicji jest to, że z biologicznego punktu widzenia, emocje to po prostu **SYGNAŁY**, które przyciągają Twoją uwagę, mówiąc: „Spójrz, to jest ważne!”, „Jesteś w potrzebie, zauważ to!”

Można by rzec, że skoro emocje sygnalizują Ci jakiś stan ducha i ciała, to w pewien sposób sprawiają, że jesteś zdrowsza! Pod warunkiem, że nie tłumisz ich w sobie i pozwalasz im „przetoczyć się” jak lawina przez swoje ciało. Kiedy jesteś zła, smutna, ale też zadowolona czy podekscytowana, ciało wysyła Ci sygnały. „Halo! Mobilizacja do działania!”, albo „Hej! Odpocznij, teraz jest czas na relaks!”. Sprawnie funkcjonująca kora przedczołowa wspiera zarówno przeżywanie emocji, jak również ich swobodny przepływ.

Uwaga, to jest ważne!

Wikipedia czasem miewa rację 😊 Emocje są **PRZEJŚCIOWE**. Jednak ich konsekwencje, jakie odczuło ciało, mogą być długotrwałe - o ile nie pozwolisz im się „wyszumieć” w odpowiednim czasie. Kiedy ignorujesz trudne emocje, one **NIE ZNIKAJĄ**, kotłują się tylko pod powierzchnią. Czasami bardzo długo, nawet całe dotychczasowe życie. Nie ma szans, żeby w końcu się nie pokazały. A jak już wyjdą z ukrycia, możesz mieć z nimi sporo kłopotów, żeby je okiełznać. Przetoczą się przez Ciebie jak huragan i mogą spowodować niezłe straty.

Dawanie ujścia emocjom (wyplakanie, wykrzyczenie) może obniżyć poziom Twojego stresu. Twoim zadaniem wtedy jest dojscie do siebie i...ruszyć dalej. Emocje są namacalnym wskaźnikiem potrzeb. Potrzeby z kolei są motorem Twojego życia. To ich zaspokajanie staje się Twoim celem w działaniu. Właściwie można by stwierdzić, że wszystkie Twoje działania mają na celu zaspokojenie jakiejś potrzeby. Potrzeb mamy wiele, począwszy od tych najbardziej podstawowych jak jedzenie, picie sen, kończąc na tych wyższego rzędu jak poczucie przynależności, bliskość czy relaks. Jest zatem co robić, żeby chociaż większa część z nich była zaspokojona w satysfakcjonujący sposób. [4]

Spójrz na to w ten sposób:

Jeśli Twoje potrzeby są zaspokojone (jesteś najedzona, wyspana, zrelaksowana), odczuwasz przyjemne emocje: radość, spokój, błogość, zadowolenie. No chce Ci się żyć po prostu! Jeśli jeszcze masz przy sobie kogoś bliskiego, jest ładna pogoda i pijesz pyszną kawę czy świeżo wyciskany sok, to już żyć nie umierać... chwilo trwaj.



Kiedy jednak Twoje potrzeby dochodzą do głosu i wołają o uwagę, pojawiają się te mniej lubiane emocje: niepokój, złość, frustracja, zmęczenie, lęk, zdenerwowanie...Podskórnie wołałabyś ich unikać i automatycznie odczuwasz, że Twoje ciało reaguje inaczej. Zaczyna się spinać, byle co burzy Twój spokój, szukasz wyjść ewakuacyjnych z tej sytuacji. To jest poza Twoją świadomą kontrolą, to czysta fizjologia! Warto jednak sobie to uświadomić, by móc w porę zadziałać już zupełnie świadomie!

Tutaj zadam Ci pytanie

Czy znasz swoje potrzeby? Poza tymi podstawowymi do jedzenia, picia, snu, potrzeb fizjologicznych?

Spróbuj wypisać poniżej 20 potrzeb, które rozpoznajesz.

Napisz, do czego masz prawo jako człowiek, kobieta, mama, żona, pracownik...

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....
- 11.....
- 12.....
- 13.....
- 14.....
- 15.....
- 16.....
- 17.....
- 18.....
- 19.....
- 20.....

Lista potrzeb, jakie zna literatura, jest bardzo długa. Przedstawiam Tobie skróconą wersję, sprawdź proszę, czy potrzeby, które wypisałeś powyżej, pokrywają się z poniższymi. [5]

- empatia
- łatwość
- komfort
- refleksja
- troska
- sens
- relacja
- sen
- dotyk
- uwaga
- zabawa
- spójność
- zrozumienie
- uczenie się
- kultura
- skuteczność
- rozwój
- piękno
- pomaganie
- wpływ
- nadzieja
- powietrze
- inspiracja
- ruch
- zmiana
- wybór
- cel
- ład
- przestrzeń
- spontaniczność

Odpowiedz również na drugie pytanie: Kto może te potrzeby spełnić?



TY SAMA

Emocje były, są i będą. Lepiej patrzeć na nie z perspektywy bardziej lub mniej przyjemnych, niż dobrych lub złych. Wartościowanie emocji oraz nadawanie im pozytywnego lub negatywnego wydźwięku, raczej nie wspiera Ciebie w mierzeniu się z nimi. No bo jeśli usłyszysz, pomyślisz, zakodujesz sobie, że coś jest ZŁE, to czy chcesz się z tym mierzyć? Ja bym nie chciała.

Oczywiście, że jako gatunek ludzki wolimy odczuwać głównie, a może i tylko, te przyjemne emocje. Nie ma jednak nic złego w tym, że targają Tobą również trudniejsze, jak smutek czy złość. Warto na nie spojrzeć jak na sygnały, że coś nie jest do końca w porządku z zaspokajaniem Twoich potrzeb. Wtedy należy podjąć kolejny krok i zejść poziom niżej. To już wymaga większego zaangażowania, bo musisz poszukać pod powierzchnią, co kryje się pod Twoją emocją. Czy jesteś głodna, niewyspana? Może miałaś przykre doświadczenie w pracy i dopiero teraz doszło do głosu? A może od rana nie miałaś nawet chwili odpoczynku i potrzebujesz pomocy, albo żeby ktoś zrobił Ci kolację? Nie jest to proste, przyznasz sama. Jest to BARDZO trudne i nierzadko mało przyjemne, takie trochę poszukiwanie złotego pociągu. Nie wiadomo, czy dasz radę go odnaleźć. Jednak, gdy to się uda, satysfakcja gwarantowana.

Nie spotkałam się w żadnej książce ani opracowaniu z tym, że można wybrać życie bez emocji. Nie znam strategii na to, jak można się ich pozbyć, jak ich nie odczuwać. One były, są i będą bez względu na to, czy je chcesz i lubisz, czy nie. Warto zatem nauczyć się z nimi żyć, skoro nie możesz się ich pozbyć 😊

Nieprzyjemne emocje oznaczają również, że **Twoje granice w jakiś sposób zostały przekroczone**, na coś nie ma zgody emocjonalnej lub fizycznej[6]. Wiesz, że coś zabolowało Cię w sposób namacalny fizycznie, lub emocjonalnie i źle się z tym czujesz. Jeśli boli Cię noga, bo ją złamałaś, czy ktoś powie Ci, że ten ból jest nie na miejscu i żebyś nie przesadzała, bo to nie powinno aż tak boleć? Boli tak, jak to odczuwa organizm. Coś przestało działać tak, jak powinno i organizm daje sygnał. Halo, napraw mnie! Dostajesz leki przeciwbólowe i nikt nie powie, że złamana noga NIE MOŻE boleć. Wszyscy, którzy coś w życiu złamali, wiedzą, że to boli i to baardzo. Nie dyskutujemy i nie podważamy.

Dlaczego zatem dyskutujemy z emocjami? 😊 Podobnie jak złamana noga, są one sygnałem, że coś w Twoim życiu wymaga zaopiekowania lub ktoś naruszył akceptowane przez Ciebie granice. Różnica jest jednak taka, że złamaną nogę widać zawsze 😊 Ciężko nie zauważyć na zdjęciu RTG, że kość jest pęknięta. Emocjonalne sprawy są często niewidoczne gołym okiem. O ile nie ubierzesz szpilki na gips, o tyle możesz wyglądać w zupełności „zwyczajnie” na zewnątrz, a w środku aż buzować i krzyczeć o pomoc. Nie zawsze tak jest, bo równie często od razu widać sygnały świadczące o istniejącym problemie. Spięta twarz, zaciśnięte szczęki, łzy i tym podobne oznaki, nie mówiąc o krzyku i wybuchach złości. No i od razu wiadomo, że coś się stało i nie jest to coś miłego...Jednak bardzo często zdarza się, że słyszysz „o co się tak złościł?”, „nie przesadzaj”, „nic się nie stało”. Co więcej, strzelam, że często łapiesz się na tym, że sama tak mówisz do swoich dzieci. Dlaczego? W przypadku złamanej nogi dostajemy współczucie, w przypadku problemów z duszą – kopniaka 😊

Radzenie sobie z emocjami wymaga dojrzałości mózgu, to po pierwsze. Po drugie, wymaga też dużej świadomości ich roli w Twoim życiu oraz wiedzy na temat sposobu ich powstawania. Po trzecie, poziom wiedzy na temat zdrowia mentalnego w naszym kraju wydaje się być zbyt niski. Nie jestem psychologiem, nie mniej zauważam mocno zakorzenione przekonania z przeszłości, nabyte od poprzednich pokoleń rodziców, dziadków, które dopiero teraz zaczynają powoli się zmieniać pod wpływem chęci nauki nowego pokolenia. Właśnie TY, czytając to opracowanie, stawiasz kolejną cegiełkę w drodze do budowy nowej świadomości. BRAWO!

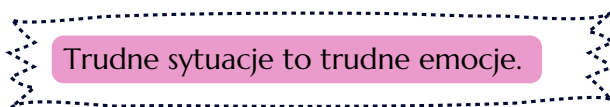


Wracając do naszych zachowań. Przyjmijmy, że każde Twoje zachowanie wynika z jakiejś potrzeby. Nie ma rzeczy, które robimy po nic. Zawsze towarzyszy nam jakiś cel, mniej lub bardziej uświadomiony.

Sama potrzeba jest neutralna, jednak sposób jej zaspokojenia- już nie. Istnieje bowiem zasadnicza różnica między działaniem, a emocjami. Większość emocji jest zasadna i powinna być odpowiednio respektowana. Emocje są i to jest fakt. Wiele działań jednak może stać się niedopuszczalnych, gdy towarzyszy nam dana emocja. To nie emocja jednak jest tutaj „winowajcą”, a sposób Twojej ODPOWIEDZI na nią.[7]

Kiedy skupisz się jedynie na samym zachowaniu, możesz nie domyśleć się, o co tak naprawdę chodzi emocjom. Kiedy zaglądasz przez lornetkę, widzisz bowiem tylko wybrany fragment krajobrazu. Nie widzisz tego, co się dzieje poza soczewką. W przypadku emocji to, co jest poza głównym widokiem, jest najważniejsze.

Wybuchająca gniewem mama na placu zabaw może zostać łatwo oceniona jako histeryczka, dziwna i tym podobne epitetów. W rzeczywistości, może być niewyspana, głodna, zmęczona, może mieć depresję, może mieć wiele innych powodów, żeby zareagować w taki, a nie inny sposób, akurat w tym jednym momencie. Jej granice i potrzeby zostały naruszone. Czy ktoś jednak zechce się dłużej zastanowić nad motywami jej zachowania? Nie jest to istotne. BARDZO WAŻNE jest jednak to, aby ta mama SAMODZIELNIE zajrzała pod powierzchnię i poszukała przyczyn takiego zachowania, bo one są, zapewniam.



Żeby działać z emocjami, trzeba je poznać. Możesz mieć z tym problem, ponieważ temat emocji i ich poznawania nie był znany naszym rodzicom. Prawdopodobnie powielali oni schematy swoich rodziców, a to już kolejne 20 lat wstecz i tak dalej i tak dalej....Dziecko miało być posłuszne, jeżeli sprawiało „problemy wychowawcze”, bo nie słuchało rodziców, to z góry nakładano na nie kary, które niewiele wносиły. Może tylko to, że następnym razem postarało się zrobić to samo tylko tak, żeby karę ominąć 😊 Ewentualnie ponowić zachowanie, ale tym razem na złość...

Jeśli znane jest Tobie takie wychowanie, możesz odczuwać swego rodzaju problem z emocjami. Nie dopuszczać ich do siebie, bo tak jesteś nauczona. Dziewczynkom nie wypada się złościć. Kto to widział, żeby taka ładna dziewczynka tak brzydko płakała?

Otóż, taka ładna dziewczynka ma prawo płakać, kiedy jej smutno. Powiem więcej. Taka ładna mama, kobieta, żona, również ma prawo płakać, bo jest jej smutno. Bo jest zmęczona. Bo miała kiepski dzień. Każdy powód jest dobry, ponieważ mówi o tym, że jakaś Twoja potrzeba woła o pomoc. Woła, żeby się nią zaopiekować.

NAZWANIE SWOICH EMOCJI, A DODATKOWO PORADZENIE SOBIE Z NIMI, TO NAPRAWDĘ
OGROMNE WYZWANIE!



Sprawdź teraz zatem, jakie masz kompetencje emocjonalne! Poniżej przedstawiam Ci mini test do samooceny, zaznacz odpowiedź TAK lub NIE i przekonaj się! Im więcej odpowiedzi twierdzących, tym wyższy poziom Twojej samoświadomości emocjonalnej. Jeśli masz więcej odpowiedzi negatywnych, to jedynie oznacza, że masz przed sobą nieco dłuższą drogę do lepszego JA 😊

Moje kompetencje emocjonalne - minitest do samooceny

Opis sytuacji	TAK	NIE
Potrafę nazwać i opisać odczuwane przez siebie emocje.		
Potrafę komunikować swoje emocje innym.		
Potrafę zachować w spokój w trudnych sytuacjach i konstruktywnie reagować.		
Aдекватnie kontroluję sposób, w jaki wyrażam negatywne emocje, np. złość, gniew.		
Jestem wrażliwy na uczucia i nastroje innych.		
Jestem świadomy jak moje zachowanie i reakcje mogą wpływać na innych.		
Potrafę przyznać się błędowi.		
Jestem otwarty na zmiany.		
Nawiązuję i podtrzymuję relacje z innymi ludźmi (formalne i nieformalne).		
Nie zaprzeczam, że odczuwam określone emocje, jeśli je odczuwam.		
Potrafę słuchać innych.		

Źródło: <https://epedagogika.pl/top-tematy/nauka-panowania-nad-emocjami-3493.html>, stan na dzień 16.03.2022r.

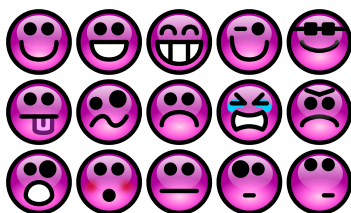


M: Czy lubisz swoje emocje?

ABC: To zależy. (odpowiadała większość osób, które zapytałam)

M: Od czego?

ABC: Od tego, czy są fajne czy nie.



Cieżko jest lubić coś, co nie jest przyjemne, prawda? Równocześnie można z tego korzystać wiedząc, że ma to dla nas wartość. Kto z Was lubi wstawać zimą o 6 rano, kiedy na dworze jest ciemno, ponuro, zimno, a kołdra jest taka ciepła i przyjemna? Na pewno znajdzie się ktoś, kto odpowie, że to lubi. Nie mniej, statystycznie, zdecydowana większość odpowiedzi będzie na NIE. Czy to oznacza, że zostajesz w łóżku cały dzień, nie idziesz do pracy, bo wstaniu towarzyszą nieprzyjemne emocje jak zmęczenie, niewyspanie, ponury nastrój? Zakładam, że nie.

Wiesz, że trzeba wstać, bo dzieci wstają, idą do przedszkola, szkoły, Ty idziesz do pracy lub pracujesz w domu. Często nie jest Ci z tym miło, jednak to robisz i mierzysz się z emocjami, które Tobie towarzyszą. Możesz polepszyć sobie nastrój czymś przyjemnym, zrobić ciepłą herbatę czy kawę po przebudzeniu, puścić energetyczną muzykę w drodze do pracy, żeby się pobudzić. Włączasz wtedy te bardziej lubiane emocje jak przyjemność, płynąca ze słuchania dźwięków muzyki. Fakt jest jednak taki, że od początku akceptujesz te mniej przyjazne i przechodzisz nad nimi do porządku dziennego bo "tak musi być".

W mojej ocenie nie ma sensu walka z trudnymi emocjami. One nie są złe. Są nieprzyjemne, bolesne, wywołują w nas gorsze samopoczucie. Nie możesz jednak się ich pozbyć. Czy jest sens walczyć z przysłowiowymi „wiatrakami”? Nie. Można je za to ZAAKCEPTOWAĆ. Takimi, jakie są. Można pozwolić sobie na ich przeżycie, bo im szybciej się z nimi zmierzysz, tym szybciej zrobisz w swoim umyśle wolną przestrzeń na te bardziej przyjemne jak szczęście, satysfakcja, zachwyty, radość i wiele innych.

Spójrz. Im szybciej wstaniesz z ciepłego łóżka mierząc się z ciemnym i zimnym pokojem, tym szybciej zapalisz światło, ubierzesz się i znowu będzie Ci ciepło. Podaję taki przykład, ponieważ sama wyznaję taką zasadę. Nie mam 10 budzików, od zawsze wstaję za pierwszym. Wiem, że i tak muszę przecież wstać. Oczywiście- ile ludzi, tyle technik wstawania 😊 Chodzi jedynie o sam fakt zmierzenia się z tym, co nieprzyjemne. Czy będzie to nielubiane zadanie w pracy, czy domowe obowiązki. Akceptujemy je mimo, że często trudno przychodzi nam ich realizacja, bo towarzyszy im ogromna niechęć (Nienawidzę mycia garów! Kto wymyślił prasowanie!).

Istotą mniej przyjemnych emocji jest ich zaakceptowanie oraz pozwolenie na to, by przeminęły.

Wszystko mija. Nie ma i nie będzie nigdy chwili, która się nie skończy. Dotyczy to zarówno miłych, jak i tych trudnych momentów. Jeśli emocje wiążesz z potrzebami oraz ich zaspokajaniem, są one niekończącym się procesem. Zawsze masz do zaspokojenia jakąś potrzebę, nie można ich zaspokoić na zawsze. Tak samo, jak nie można trwać wiecznie w tych samych emocjach. Bynajmniej byłoby to nieco dziwne 😊 Chyba nawet trochę nudne.

Jak bardzo nie lubisz przykrych emocji (bo ciężko je polubić....), tak są one niezbędne do życia. Wygrana nigdy nie nauczy Cię tyle, co przegrana. To trudne chwile kształtują Twój charakter i budują Twoją siłę. Dobre wspomnienia są jak akumulator, który Cię ładuje. Podnoszą Cię na duchu, masz się do czego odwołać w momentach kryzysu. To niezwykle ważne! Trudne momenty zużywają bowiem Twoje baterie, jednak uczą Cię zdecydowanie więcej. Pokazują, że Twoje granice zostały przekroczone, być może są nawet źle wytyczone. Możesz zatem wyciągnąć naukę na przyszłość, co zrobić, żeby zatrzymać się ZANIM coś (lub ktoś) zaanektuje Twoje terytorium. Kiedy dotyka Cię życiowe wyzwanie, z czasem uświadamiasz sobie, jakie pokłady siły potrafiłaś uruchomić, by mu sprostać.

Do dziś nie wiem, skąd brałam siłę by wstawać co godzinę do niemowlaka w nocy jako mama karmiąca i potem jeszcze funkcjonować cały dzień z dwójką dzieci w domu. Tak, to był mój świadomy wybór, wybrałam taką drogę, nie chciałam się zastanawiać czy inne sposoby karmienia czy opieki byłyby łatwiejsze. Pamiętaj, nie oceniam Twoich. Osobiście wspominam ten czas jako jeden z najbardziej wymagających okresów w moim życiu. Często towarzyszyły mi wtedy trudne emocje. Z perspektywy czasu widzę jednak, jak dużo pokory dał mi ten okres i jak silna potrafię być, gdy przychodzi moment kryzysowy. Nie obyło się też bez strat własnych związanych z wyczerpaniem organizmu. Nie ma cudów na tym świecie, jeżeli im nie pomagamy. Pamiętam doskonale chwile, gdy myślałam, że już nie dam rady. Ale dałam. Ilekroć jest mi trudno, wspominam właśnie takie momenty, kiedy trudny etap się zakończył. Wszystko mija.

Życie to sinusoida emocji. Nie da się być ciągle zadowolonym, ale też nie można być ciągle smutnym. Jeśli ktoś twierdzi, że nie miewa trudnych momentów, nie bywa smutny, chyba nie do końca jest ze sobą szczery. Jako człowiek masz prawo być smutna. Jako Mama masz podwójne prawo być smutna, ponieważ leży na Tobie odpowiedzialność nie tylko za własne emocje, ale również za emocje Twoich dzieci.

Z emocjami jest tak, że się udzielają. Nie musisz być wielką fanką sportu, a jednak na meczu na stadionie, gdy tłum krzyczy i śpiewa, atmosfera udziela się niemal każdemu. Gdy masz dobry humor, a Twoje dziecko wróci z przedszkola zapłakane, z trudnymi emocjami, siłą rzeczy przyjmujesz je na siebie. Pół biedy, jeśli masz ku temu zasoby, bo Tobie trafił się dziś dobry dzień w pracy czy w domu. Twoje emocjonalne naczynie jest prawie puste, masz zatem miejsce, by uzupełnić je trudnymi emocjami dziecka. Gorzej, gdy Twój dzbanek się przelewa i dojdą do niego kiepskie chwile dzieci, które niewątpliwie poszukają równowagi u Ciebie. Jak nic dzbanek się rozleje. I kto po tym posprząta?



Mózg dojrzewa w wieku 25 lat. Do tego czasu trudniej nam regulować emocje i z nimi pracować. A w przypadku małych dzieci w zasadzie jest to niemożliwe. Tę rolę spełniamy my -rodzice.

Dlatego tak ważnym jest, abyś sama potrafiła rozpoznać i zaakceptować własne emocje. Wtedy zyskujesz więcej sił na wsparcie dla innych lub napełniasz swoje naczynie pozytywnymi odczuciami tak, by było Ci po prostu dobrze! Empatia, czyli odczuwanie emocji innych, jest ważna, ale równie ważne jest umiejętne kontrolowanie własnych myśli, żeby nie dać się przytłoczyć smutkom innych osób[9].

Chcesz się czuć szczęśliwia i do tego dążysz, nie powiesz chyba, że nie 😊 Jeżeli ktoś z własnej woli chce czuć się źle, to zdecydowanie wydaje się być to powód do zastanowienia. W momencie, gdy suma Twoich emocji przechyliła się na stronę negatywną przez długi okres czasu, warto przyjrzeć się tej sytuacji. Naturalnym bowiem jest raczej dążenie do odczuwania przyjemności niż smutku. Jeżeli chcesz, ale nie potrafisz znaleźć w sobie pozytywnych emocji, poszukaj wsparcia.

Zachęcam Cię gorąco do podjęcia świadomej decyzji o zmianie. Zmianie dotychczasowych przekonań, schematów, do sięgania wyżej, ale też do zejścia o poziom niżej, jeżeli właśnie tego potrzebujesz w tym momencie. Do wyciszenia chaosu lub obudzenia w sobie tygryscy.

Nie bój się chcieć!

Martyna - Mentalmama



ZAJRZYJ RÓWNIEŻ NA MÓJ PROFIL
NA INSTAGRAMIE

+  @_mentalmama

Zaobserwuj po więcej
wspierających treści!

Bibliografia

Literatura:

1. Czyż, K; "Emocje zadbane i masz wyje**ne", O trudnej sztuce radzenia sobie z uczuciami. Onepres.s; Sensus.
2. Karp, H.; "Najszczęśliwsze dziecko w okolicy", Mamania, Warszawa.
3. Musiał, M.; "Dobra relacja. Skrzynka z narzędziami dla współczesnej rodziny", Mamania, Warszawa 2017.
4. Sadhguru, "Inżynieria wnętrza. Z joginem po radość życia.", Galaktyka.
5. Tyralik-Kulpa, E.; "Uwaga! Złość", Natuli, Szczecin 2021.

Źródła internetowe:

1. http://ips.spoleczna.pl/images/pdf/materialy/emocjemotywacja/cz1.pdf?fbclid=IwARIoTbPkgtyqD9bpIM5OGAthgU2OqRBHaRsLkGlgf2M_C_j7II5SrfcXee
2. <https://pieknoumyslu.com/kora-przedczołowa-czesc-mozgu>

Copyright © Martyna Kisielewicz 2022

Wszelkie prawa zastrzeżone.