

## Ćwiczenie na silne reakcje emocjonalne.

### Ćwiczenie na silne reakcje emocjonalne w nas . Rozbrojenie swoich reakcji emocjonalnych.

Nadszedł czas, aby rozbroić swoje emocjonalne reakcje i jeszcze dokładniej im się przyjrzeć. Jest to niezbędny krok, aby efektywnie sobie z nimi radzić. Pokażę Ci też jak na każdym etapie powstawania i doświadczania uczuć możesz je lepiej regulować. Naprawdę to ćwiczenie, jeśli się uczciwie w nie zaangażujesz, przyniesie pozytywne rezultaty. Aby go dobrze wykonać warto poobserwować siebie przez najbliższy czas. Poniższe pytania podpowiedzą Ci na czym skupić uwagę.

1. Jakie emocje i uczucia są problematyczne i/lub niezrozumiałe dla mnie? (np. lęk, złość, smutek, poczucie winy, wstyd) Co jest dla mnie trudnego w doświadczeniu tej emocji?

Pomyśl o tym, jakich uczuć zwykle unikasz, boisz się lub wymykają Ci się spod kontroli. Spróbuj też określić, czy masz do czynienia z emocją pierwotną czy reaktywną?

#### Wskazówka:

Często pomocne jest, aby korzystać z metafory „powierzchni i głębi” w kontakcie z pewnymi uczuciami i emocjami. Ma to zwłaszcza znaczenie w wypadku złości i odrętwienia. Złość jest zazwyczaj (ale nie zawsze) emocją reaktywną – reakcją na bardziej bolesną pierwotną emocję, jak wstyd, poczucie krzywdy, strach itd. Z kolei odrętwienie zazwyczaj oznacza dysocjacyjną reakcję na jakąś bolesną emocję pierwotną. Kiedy z ciekawością i otwartością pozwolimy sobie doświadczyć danego uczucia, pytając się czy jest coś „głębiej” lub „pod nimi” to po chwili reaktywne uczucie przekształca się w pierwotną emocję, szczególnie kiedy jesteśmy sami i nikt nie napędza naszych reaktywnych reakcji. Rozróżnienie emocji ma o tyle znaczenie, że aby przetworzyć uczucia we właściwy sposób to łatwiej to zrobić, kiedy mamy kontakt z emocją pierwotną. Wówczas docieramy do źródła bólu emocjonalnego i przestajemy przykrywać go innymi emocjami, kontakt z bólem daje nam prawdziwą ulgę i uwolnienie emocji z ciała.

2. W jaki sposób doświadczamy uczuć w ciele? Jak długo trwają?

Zlokalizuj miejsce w ciele odpowiadające danemu uczuciu. Możesz doświadczać go w kilku miejscach. Zobacz jaki rodzaj doznania Ci towarzyszy np. skurecz w brzuchu, gula w gardle, napięcie w barkach czy ciężar w klatce piersiowej. Zobacz też czy dane uczucie i doznanie zmienia swoją intensywność wraz z upływem czasu.

#### Wskazówka:

Już samo skupienie uwagi na doznaniu w ciele pomaga akceptować uczucia, bo tak naprawdę to co jest najtrudniejsze w doświadczaniu uczuć to są nieprzyjemne doznania w ciele. Kiedy już zlokalizujesz doznanie fizyczne i określisz jaki to rodzaj możesz pójść krok dalej i zastanowić się jaki to doznanie fizyczne ma rozmiar, zarys i temperaturę. Poczuj, czy jest „na powierzchni” czy „głębiej w środku”; czy porusza się czy jest nieruchome; czy w jakikolwiek sposób zmienia swoją intensywność lub lokalizację; czy jest ciepłe czy zimne oraz czy możesz wyczuć jakieś wibracje lub pulsowanie. Ponadto zrobienie miejsca na dane uczucie i doznanie w ciele oraz otoczenie go strumieniem oddechu i skupieniu życzliwej uwagi na nim np. poprzez położenie jednej ręki na tym doznaniu, a drugiej na sercu często jest bardzo pomocne i kojące.

3. Kiedy zaczynam czuć się w ten sposób? Co wyzwała moje uczucia?

Najczęściej pojawienie się uczucia jest poprzedzone jakimś bodźcem, pomimo, że niekiedy nie jest on dostępny dla naszej świadomości. Może tak się zdarzyć w przypadku, kiedy jakiś neutralny bodziec na poziomie podświadomym kojarzy się z czymś bolesnym z naszej przeszłości lub nie mamy świadomości swoich potrzeb. Jednak w większości przypadków, kiedy zaczniemy się sobie uważnie przyglądać możemy odnaleźć konkretne bodźce, które wyzwalają nasze uczucia. Nasze emocje mogą być wyzwalane zarówno przez bodźce zewnętrzne, takie jak sytuacje i ludzie (ich słowa i zachowania), jak również przez bodźce wewnętrzne tj. myśli, przekonania oraz wspomnienia. Często może to być połączenie bodźca zewnętrznego z wewnętrznym. Na przykład przyjaciel odwołał Wasze spotkanie w ostatniej chwili (bodziec zewnętrzny), po czym pojawia się myśl, że mu na Tobie nie zależy (bodziec wewnętrzny) oraz wspomnienie (bodziec wewnętrzny), że 2 lata temu inny przyjaciel urwał wspólną znajomość. To wszystko poprzedza pojawienie się doświadczanej przez Ciebie reakcji emocjonalnej np. strachu przed utratą przyjaźni oraz poczuciem zranienia i/lub samotności.

Im dłużej siebie obserwujemy tym więcej dowiadujemy się o sobie i o tym co jest w nas. Możemy zauważyć wtedy, że za większością naszych gwałtownych reakcji jest nieświadomy ból z przeszłości, lęk przed utratą czegoś i poczucie się zagrożonym.

**Wskazówka:**

Kiedy wiesz co wywołuje Twoją reakcję to możesz wówczas w pewnym zakresie świadomie ją kształtować. Na przykład możesz myśleć o tym, że przyjacielowi na Tobie nie zależy poddać świadomej refleksji, po czym może się okazać, że to dopiero druga taka sytuacja, a Twój przyjaciel przeważnie chętnie się z Tobą spotyka. Ponadto w bliskich relacjach, kiedy wiesz jakie zachowanie drugiej osoby sprawia Ci przykrość możesz zamiast się na nią wściekać lub obrażać powiedzieć jej o tym. Innym ludziom łatwiej będzie Ci okazać zrozumienie i troskę, kiedy zamiast ataku lub innej obronnej reakcji wyrazisz siebie i swoje uczucia. Wyrażanie uczuć jest także bardzo ważnym elementem ich regulacji. Wówczas nic się nie gromadzi się pod przysłowiowy dywan.

**4. W jaki sposób wiążą się one z przeszłością? Jakie rany emocjonalne je napędzają?**

Wiele przesadzonych i niewspółmiernych do sytuacji reakcji emocjonalnych pochodzi z przeszłych wspomnień i doświadczeń. Wrażliwe, zranione części naszej psychiki, wpływają na nasz sposób zachowywania się w tu i teraz. Gdy nawiązujemy z nimi kontakt możemy rozpoznać z jakimi uczuciami mamy do czynienia i z czego one wynikają.

Tak więc, kiedy poczujesz lęk przed porzuceniem w obecnej relacji może okazać się, że pochodzi on ze zranionej części Twojej psychiki i jest związany z sytuacją z dzieciństwa. Oznacza to że projektujesz wtedy zranienie z przeszłości na chwilę obecną. Większość myślenia związanego z paranoją jest powiązane właśnie z oceny tego co jest przez pryzmat z przeszłości i nie dzieje się tak naprawdę w tu i teraz. Gdy oczyszczamy umysł, uzdrawiamy ciało z bólu z przeszłości dostrzegamy coraz bardziej co jest realne, a co jest tylko wymysłem naszego zaburzonego spojrzenia na rzeczywistość.

**Wskazówka:**

Kiedy wiesz, że dana emocja jest zasilana raną emocjonalną z przeszłości to możesz uspokoić część siebie, która się martwi, np. tłumacząc jej, że Twój obecny partner jest znacznie bardziej kochający i troskliwy oraz że mu na Tobie naprawdę zależy w przeciwieństwie do poprzedniego partnera lub rodzica, który spowodował tę ranę i Twój brak zaufania. Konfrontacja naszych obaw z faktami jak jest, daje nam klarowność w spojrzeniu i pozwala nam wyjść poza zniekształcony odbiór rzeczywistości. Możemy dostrzec wtedy to jak jest oraz dostrzec opowiadania jakie sobie wymyśliłyśmy o tym co jest. Ponadto, kiedy będziesz świadomy tych przeszłych bolesnych uczuć z przeszłości możesz wykonać medytację ukojenia bólu tej cierpiącej części Ciebie i dać szansę uzdrowić się jej.

**5. Co robię, myślę lub czuję po pojawieniu się tej emocji? Jakie strategie radzenia sobie z nimi stosuję? (np. ucieczka w seriale/gry komputerowe/fantazję, obwinianie siebie i/lub innych, nadmierne rozmyślanie, zamartwianie się, objadanie się, picie alkoholu)****Wskazówka:**

Kiedy już sobie uświadomisz w jaki sposób uciekasz od emocji, kolejnym krokiem będzie, aby następnym razem zanim znów sięgniesz po strategię radzenia sobie przez chwilę dopuścić do siebie uczucia, których unikasz. Wówczas możesz wykonać ćwiczenie dotyczące uczuć, kiedy masz do nich dostęp oraz wykonać którąś z medytacji, aby sobie pomóc w tym trudnym emocjonalnym doświadczeniu. Będzie to pierwszy krok, aby powoli mierzyć się ze swoimi trudnymi uczuciami i radzić sobie z nimi w bardziej zdrowy i konstruktywny sposób.

**6. Kiedy po raz pierwszy nauczyłem się radzić sobie w ten sposób?**

Spróbuj przypomnieć sobie jak długo polegasz na tych strategiach radzenia sobie z trudnymi i bolesnymi uczuciami. Kiedy pojawiły się po raz pierwszy? Czy ktoś z Twoich bliskich radził sobie w podobny sposób? Czy kiedyś te strategie pełniły adaptacyjną rolę?

**Wskazówka:**

Odpowiedzi na te pytania mogą uświadomić Tobie kilka ważnych kwestii. Po pierwsze, kiedy uświadomisz sobie, że skoro Twoje mechanizmy ochronne są już przez tak długi czas to potrzeba cierpliwości i wytrwałości, aby zmienić wydeptane ścieżki neuronalne, dzięki czemu będziesz mieć bardziej realne oczekiwania wobec siebie i procesu zmiany tych zachowań. Po drugie, kiedy uświadomisz sobie, że kiedyś te strategie się sprawdzały i/lub że nie miałeś innego wyboru to będziesz dla siebie mniej surowy, a bardziej wyrozumiały. Wówczas motywacja do zmiany będzie wynikać nie z pogardy i nienawiści wobec siebie, a szczerą chęcią pomocy sobie i wspieraniu się w mądry i wspierający sposób. Ponadto nasze części ochronne często potrzebują docenienia wysiłków wobec ich intencji ochrony nas, aby mogły porzucić swoje destrukcyjne zachowania i zaangażować się w proces ich przekształcenia. To wszystko możemy zrobić w atmosferze szacunku, troski i współczucia.

### 7. Jakie efekty i konsekwencje są tych działań i reakcji?

Czasami pomocne jest uświadomienie sobie konsekwencji swoich działań, w tym właśnie strategii radzenia sobie ze swoimi emocjami. Zapraszam Cię do szczerego przyjrzenia się konsekwencjom, zarówno pozytywnym jak i negatywnym, działania Twoich części ochronnych w różnych obszarach Twojego życia, na poziomie intrapsychicznym i interpersonalnym.

a. Pozytywne – jakie korzyści daje mi tłumienie uczuć i uciekanie się do strategii ochronnych (np. poczucie ulgi i/lub bezpieczeństwa, wyciszenie natrętnych myśli)

b. Negatywne - jakie szkody wyrządza mi tłumienie uczuć i uciekanie się do strategii ochronnych (np. konflikty z ludźmi, brak stawiania czoła i rozwiązywania problemów, obniżenie samooceny, nasilenie lęku, groźby współmałżonka, że mnie zostawi)

c. Krótkoterminowo – jakie konsekwencje, zarówno pozytywne i negatywne, występują tuż po zaangażowaniu się w strategię obronną (np. większa śmiałość, poczucie ulgi, wstyd itp.

d. Długofalowo – jakie konsekwencje, pozytywne i negatywne, występują tuż po pojawieniu się strategii obronnej (np. możliwość utraty pracy, nadwaga, poczucie winy i wstyd, brak bliskich relacji itp.). Jaki to będzie miało wpływa na mnie, moich bliskich i moje/nasze życie za 2/5/10 lat, jeśli nic się nie zmieni?

#### **Wskazówka:**

Wiele podejść koncentruje się głównie na negatywnych konsekwencjach strategii ochronnych. Niestety może to generować dodatkowe emocje, np. poczucie winy i wstydu. Wówczas możemy jeszcze bardziej zapętlić się w przytłaczających uczuciach i destrukcyjnych zachowaniach. Z tego powodu próba zrozumienia ich pozytywnej roli i funkcji jest niezbędna, aby je przekształcić. Wówczas możemy pomóc im zmienić swoje działania, aby były bardziej wspierające w obecnej sytuacji.

8. Czy szukam wsparcia i staram się wyrażać swoje emocje? Co mogłoby sprawić, że poczułbym/poczułabym się lepiej?

#### **Wskazówka:**

Mądrym sposobem regulacji uczuć jest szukanie sposobów, aby sobie pomóc. Jeżeli jest coś, co może przyczynić się do Twojego dobrego samopoczucia to warto to zrobić, o ile to zachowanie będzie miało pozytywne konsekwencje także w dłuższej perspektywie czasu. Kontakt z przyjacielem, wyjście na spacer, kąpiel lub medytacja mogą być bardzo pomocne.

9. Co uświadomiłeś sobie w związku z tymi ćwiczeniami?

Nadszedł czas na wnioski. Teraz, kiedy jesteś na świeżo z tym, co sobie uświadomiłeś podczas wykonywania powyższych ćwiczeń spisz swoje przemyślenia i wnioski.

10. Co chciałbym/chciałabym zrobić w najbliższym czasie, żeby sobie pomóc? Co będzie pierwszym krokiem/krokami? Co lub kto może mi w tym pomóc?

Jak powyższe przemyślenia i wnioski z ćwiczeń możesz wykorzystać, aby móc wzrastać? Co doradziłbyś/doradziłabyś osobie, na której bardzo Ci zależy, gdyby była na twoim miejscu? Na czym powinna byłaby skupić swoją uwagę w pierwszej kolejności? Od czego powinna zacząć?

#### **Wskazówka:**

Warto spisać sobie plan w formie konkretnych kroków, które należy wykonać. Codzienne życie tak bardzo nas pochłania, że często zapominamy o sobie. Niestety ma to swoje negatywne konsekwencje. Proponuję, abyś każdego dnia zaplanował/-a czas tylko dla siebie. To nie musi być długi czas, na początek warto zacząć od 15-20 min dziennie. Ważniejsza jest systematyczność i realne podejście, aby przedwcześnie się nie zniechęcić. Praca nad sobą to ciągły proces, który nigdy się nie kończy. Może być jednak bardzo satysfakcjonujący, czego szczerze Ci życzę!



Jeśli chcesz mnie wesprzeć i to co robię, możesz to zrobić tutaj:

<https://buycoffee.to/dra>

i tutaj

<https://patronite.pl/profil/279197/grzegorz-drabik?podglad-autora>



Więcej o emocjach możesz przeczytać w mojej książce, link poniżej:

[https://ridero.eu/pl/books/widget/droga\\_do\\_swojego\\_wnetrza\\_czesc\\_2/](https://ridero.eu/pl/books/widget/droga_do_swojego_wnetrza_czesc_2/)



Jeśli chcesz poczytać fajne artykuły i darmowe pliki z wiedzą psychologiczną zapraszam na mojego bloga, link poniżej:

<https://odrodzeniefeniksa.pl/>

