

Podcast 6. Ach, te emocje

Występują: Anna Rymar i Gosia Skweres-Kuchta

Ostatnie spotkanie „Wzmocnienia w pigułce” jest inne, takie mocno osobiste. Więc, jeśli macie teraz czas na to, by trochę podumać, to nie wciskajcie pauzy. I jeszcze... zanim się z wami pożegnam. W imieniu całej Platynowej Drużyny – zespołowi, który tworzył tę innowację, który ją testował, który się jej uczył, chcę bardzo ciepło podziękować za bezpieczne doświadczenia. To była naprawdę wciągająca przygoda. Wszystkiego dobrego!

Gosia Skweres-Kuchta

Witajcie. Nazywam się Anna Rymar, jestem psychologiem i psychoterapeutą. Niezwykle trudno jest mi zacząć ten podcast, ponieważ zwykle pracuję w minimum wiedzy albo z grupą i to, co dzieje się w moim gabinecie, zwykle dzieje się pomiędzy mną i kimś, mną i grupą, albo w ogóle większą liczbą ludzi, czy mną i rodziną... Ale to mnie bardzo ciekawi. I takie też są moje zajęcia.

W ramach warsztatu „Emocje w komunikacji – komunikacja w emocjach” chciałabym was zaprosić do takiego odrobinę głębszego doświadczenia siebie, do skontaktowania się z tym, czego na co dzień być może nie zauważamy, co w świecie rodzica dziecka z niepełnosprawnością bywa abstrakcyjne, ponieważ jest tyle zadań, tyle logistyki i różnych spraw do pogodzenia ze sobą, że na emocje rodzica już jakoś tego czasu i miejsca często po prostu nie wystarcza. A szkoda! Bo rodzic zadbany – lepiej dba o swoje dziecko i o jego potrzeby. Jest mnóstwo takich powiedzeń: „*Martwy ratownik to żaden ratownik*”, albo „*Dobrostan matki – dobrostanem dziecka!*”. Bardzo je lubię i czasem śmieję się z nich z innymi mamami. Ale gdyby tak pomyśleć o nich poważnie, gdyby głębiej zastanowić się nad tym, czym tak naprawdę jest zadbanie o siebie w kontekście bycia rodzicem w ogóle, w ogóle bycia rodzicem. A jeszcze w kontekście bycia rodzicem dziecka z niepełnosprawnością to jest to niezwykle ważny aspekt. Bo jeśli ja nie zadbam o siebie, no to kto? I jeśli mam takie dziecko (a ja też mam – tak się składa), które wymaga dużo więcej wysiłku, które wymaga wyszukiwania różnych specjalistów, jeżdżenia na różne konsultacje często gdzieś na drugi kraniec Polski, które wymaga rozwijania w sobie umiejętności, których nigdy nie mieliśmy, to czy nie powinniśmy bardziej jeszcze zadbać o siebie i swoje zasoby?

To nie do końca być może główny temat mojego warsztatu, ale jest z nim związany. To może nie jest temat, ale to jest CEL tego warsztatu. Skontaktować was ze sobą, ze swoimi trudnymi

uczuciami, po to, byście mogli o sobie zadbać, byście mogli je wyrazić, byście mogli je uporządkować, byście nabrali zaufania do nich – do tych emocji. Emocje są niezwykle ważną częścią nas. Są to sygnały, które dodają nam energii albo wycofują energię, byśmy troszkę przyhamowali. Są wszystkie dobre, choć nie wszystkie przyjemne. Ale jeśli przestajemy czy próbujemy nie czuć tych nieprzyjemnych, to niestety – jak to zawsze mówię moim klientom – że one tak jakby są w jednym worku. Jak nie pozwalamy sobie na złość, na strach, na smutek, to zwykle radości też w naszym życiu jest mniej.

Mój warsztat ma na celu przyjrzenie się temu, co w was tu i teraz. Ale też w jakich sytuacjach w waszej codzienności pojawia się złość? Jak ją wyrażacie? Czy w ogóle ją wyrażacie? Co z nią robicie? Gdzie ją czujecie w ciele? Podobnie strach. Czy was paraliżuje, czy może popycha do ucieczki? Smutek. Co z waszym smutkiem? Radość? Wbrew pozorom często ta emocja okazuje się wcale nie taka oczywista. Gdzie ją czuję w ciele? Czym się objawia? Kiedy w życiu jej doświadczam? Będziemy też mówić o poczuciu winy. Ono jest takim uczuciem często zalegającym w rodzicach dzieci z niepełnosprawnością. Dlaczego ono jest niepełnosprawne? Zwykle nie mamy odpowiedzi. Zwykle złościmy się na to, smucimy się. I mamy taki odruch poszukiwania winnego. I czasami niestety najłatwiej jest obwinić samego siebie, no bo kogo? Będziemy się zastanawiać co z tą winą? Jak to robić, żeby nie nieść niepotrzebnie tego ciężaru.

Mam nadzieję, że będziecie mieli też okazję się troszkę zrelaksować. Że poczujecie się bliżej siebie nawzajem w grupie i siebie samego tak naprawdę. Będziecie mogli troszkę się rozluźnić. Zaproponuję wam mój ulubiony sposób relaksacji, połączony z elementami medytacji.

No ale jest jeszcze druga część warsztatu, druga część nazwy warsztatu: KOMUNIKACJA. Nauczeni jesteśmy raczej zadań, myślenia logicznego, racjonalnego, komunikowania się również w ten sposób. Emocje postrzegane są często jako słabość, jako coś wstydliwego, jako wariactwo. Ale bardzo często niestety nasze emocje, stety – niestety nie tylko związane są z naszą potrzebą, z naszym organizmem, ale też z drugim człowiekiem, z którym jesteśmy w relacji: naszym dzieckiem, naszym mężem, żoną, szefem, mamą, tatą, podwładnym, koleżanką, kolegą. No i co? Czy my o nich mówimy? Myślę, że niewiele, bo nie nauczono nas tego. „Złość piękności szkodzi!” – na przykład tego uczono dziewczynki w moim wieku. Albo: „Chłopaki nie płaczą” kolejne takie powiedzenie.

Będę chciała wam zaproponować sposób na wyraźne komunikowanie swoich uczuć w połączeniu z potrzebami. To trudne, to wymaga ćwiczenia i jakiegoś takiego wielokrotnego próbowania. Ale kiedy wchodzi w krew – ma ogromną moc uzdrawiania nie tylko tej osoby, która mówi, ale też tej, do której mówi. Myślę sobie, że my próbujemy te emocje komunikować – nie wiem – kłócimy się czy płaczemy, czy krzyczymy na kogoś, czy uśmiechamy się do kogoś. Ale choć nam wydaje się to jasne, to gdy głębiej się temu przyjrzeć, nie do końca wiadomo, o co nam chodzi. Dlatego jest ta pierwsza część warsztatów, ona będzie dłuższa. Żebyś najpierw przyjrzał/przyjrzała się temu, co we mnie, jak to się nazywa, z jaką potrzebą jest związane. No i dopiero na koniec – jak to wyrazić w taki sposób, by zostać usłyszanym. W taki sposób, by nie było to odreagowanie na tej drugiej osobie, bo wtedy to jest nieprzyjemne i działa na szkodę relacji. Żeby to było raczej poinformowanie tej drugiej osoby, że kiedy jest taka a taka sytuacja, to ja czuję to i to, bo potrzebuję tak naprawdę tego i tego. Proszę cię, zrób inaczej, zrób tak. I kiedy tak mówimy, to jest to zwykle nowy level bliskości, bezpieczeństwa. Bo nagle mąż przestaje się bać tej histeryzującej żony, bo ona zaczyna mówić jakieś konkrety. I mówi: „*Aha! Czyli ty tego potrzebujesz. To nie jest to, że ja jakoś nie sprawdzam się w mojej roli*”. I tym podobne... Mój warsztat to głównie doświadczenie, to taki czas dla ciebie. Żeby przyjrzeć się sobie, przyjrzeć się temu, jak wyrażasz swoje emocje. No i, mam nadzieję, żeby wynieść takie przesłanie, że warto tej sferze naszego życia poświęcać trochę czasu w ramach dbania o siebie. Że dbanie o siebie to nie tylko zdrowie żywienie, siłownia i kosmetyczka. Też! Tak! Ale też nasze wnętrze i to, co przeżywamy na co dzień. I jest to ta uważność (taka może już oklepana, ale niezwykle ważny termin), która sama w sobie jest sposobem zadbania o tę sferę. Same zauważanie tego, co czuję, czego potrzebuję, sprawia, że czujemy się lepiej. No dobrze, tyle tego gadania. Zapraszam was. Mam nadzieję, że skorzystacie.