💬…ostatnia z wolności człowieka:
wybrać swoje nastawienie w każdych napotkanych okolicznościach, wybrać swoją własną drogę…
Wiktor Frankl



Obserwujemy dzisiaj wiele martwiących nas zjawisk, na które nie mamy wpływu a poczucie bezradności jest niezwykle trudnym doświadczeniem we współczesnej kulturze.

 Jednak mamy wewnątrz siebie świat, który możemy kształtować poprzez przyjmowanie perspektywy, która nam służy (oczywiście odzwierciedlającej rzeczywistość jednocześnie). Ta perspektywa obejmuje uznanie, że wszystkie emocje są w porządku, są „normalne”, przychodzą do nas czy tego chcemy czy nie i każdy ma prawo ich doświadczać. Taki przekaz do siebie samego i swoich bliskich to uzdrawiająca porcja empatii i zrozumienia, którego wszyscy dzisiaj potrzebujemy.

 Zatem znacznie bardziej wspierającym komunikatem jest:
Słyszę Cię. Widzę, że się boisz.
lub
Wiem, że to jest frustrujące.
niż staranie się o przytłumienie emocji przez mówienie:
Daj spokój, będzie dobrze, Nie płacz, uśmiechnij się do mnie czy

Po co te nerwy?

Autentyczne komunikaty

Nie możemy wyprzeć ani wyłączyć emocji, takie próby tylko zwiększają ciśnienie powodując mocniejsze wybuchy z czasem. Nasze wysiłki powinny się koncentrować na zdrowym regulowaniu emocji korzystając z indywidualnie dobranych najbardziej pomocnych strategii.

Pamiętajmy, że kierowanie się emocjami nie zawsze jest konstruktywną strategią (na przykład ciągłe wyładowywanie złości może ją potęgować; tłumienie niepokoju potęguje to uczucie).

Natomiast działanie w zgodzie z naszymi potrzebami i autentyczne komunikowanie ich może okazać ogromnym wsparciem w obecnych czasach, jest również zdrowym zwyczajem na każdy czas. Bycie autentycznym oznacza mówienie tego co czujemy i myślimy, wtedy kiedy chcemy to zakomunikować i z szacunkiem do innych osób.

Jak to może brzmieć?
Słyszę, że chcesz tego teraz, ale ja nie mam na to ochoty, potrzebuję odpocząć.
Widzę, że chcesz oglądać teraz telewizję, ale ja potrzebuję teraz ciszy do pracy.
Wiem, że chcesz jeszcze raz zagrać, ale ja już nie chcę, jestem zmęczona.

Ćwiczenia z obciążeniem

Poobserwuj siebie z boku – co się dzieje, kiedy wciąż mówisz- Tak, aby być dobrym rodzicem i zadowalać dzieci, nawet gdy czujesz się wyczerpana i potrzebujesz przerwy. To tak jakby napinać taśmę oporową do granic wytrzymałości Twoich mięśni. Możesz wytrwać w ekstremalnej pozycji przez określony czas koncentrując się na tym zadaniu, lecz dodatkowe obciążenie jest nie do wytrzymania i grozi upadkiem i potłuczeniem siebie (i innych).

 Zbadaj swój stan i poczuj kiedy możesz dać więcej z siebie lub zaangażować się w to, co się dzieje wokół Ciebie. Otwórz się również na odczuwanie kiedy masz dość i musisz zdecydowanie powiedzieć Nie innym, by móc powiedzieć Tak sobie i zadbać o swoje potrzeby.

Duża różnica

Jeśli reagujesz autentycznie, gdy Twoja taśma oporowa nie jest ekstremalnie napięta będziesz mieć większą gotowość by komunikować swoje granice z szacunkiem. Powiedzenie Nie łagodnie, ale z przekonaniem, jest łatwiejsze do zakomunikowania dla Ciebie i łatwiejsze do zaakceptowania dla dzieci.

Nie jest obciążone obwinianiem, atakami czy ocenami a to stanowi dużą różnicę! Będziesz się czuć mnie winna przekazując odmowę pokojowo.
A jeśli się nie uda i zakończy się krzykiem?

Przeproś! Autentyczni ludzie budują autentyczne relacje i podzielają swoją wrażliwość, co czyni ich bliższymi sobie.

Emocjonalne ubezpieczenie

Ponadto, poprzez branie odpowiedzialności osobistej za swoje potrzeby (i nie oczekiwanie od innych, że je odgadną), modelujesz tą umiejętność swoim dzieciom, a to jest mocniejszy przekaz niż jakiekolwiek pogadanki uprawiane przez rodziców.

 Takie działanie zawiera też bonus – dzieci nauczą się szanować siebie i dbać o swoje potrzeby bez poczucia winy. A to jest ogromnie pomocna umiejętność w nastoletnim i dorosłym życiu.

Pomyśl jak naturalnie opierają się szalonym pomysłom rówieśników, które im mogą się wydawać zbyt ryzykowne. Wyobraź sobie jak protestują, gdy ktoś próbuje je gnębić w pracy.

Emocjonalna dojrzałość jest ubezpieczeniem na całe życie i kluczem do zdrowych relacji. Wyobrażenie sobie tego może być bardzo pomocne rodzicom w mówieniu dzieciom Nie w sposób pełny miłości i szacunku.

