

\* NIE MA  
ZŁYCH  
EMOCJI



Aneta Poptawska- pedagog  
Joanna Okrągła- psycholog

Na podstawie: Przemysław Staroń <https://holistic.news/>  
Suwałki, 2020r.

\* Emocje decydują o drodze, jaką wybierzemy. Jak mawiał James Frey, „Nie ma nic bardziej ludzkiego niż emocje”. Przecież to emocje nierozzerwalnie wiążą się z tym, jak będziemy funkcjonować w społeczeństwie, jakie wartości będziemy reprezentować i jaki silny będzie nasz kręgosłup moralny.

\* To one są najważniejsze.

\* **emocje**



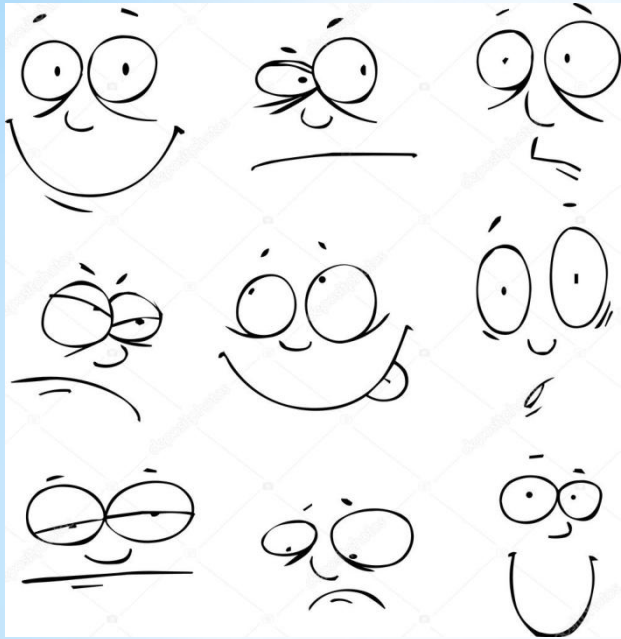


## \* Dlaczego emocje są najważniejsze?

- \* Bo to od nich wszystko się zaczyna i na nich wszystko się kończy. Jeżeli patrzymy na ludzi, którzy krzywdzą innych, to musimy zdawać sobie sprawę, że robią tak ze względu na emocje. Jeżeli krzywdzą, to często dlatego, że wyrażają napięcie.
- \* Jak mawia Jerzy Pilch, to „*Znienawidzeni nienawidzą, krzywdzeni krzywdzą, a zranieni ranią*”.



- \* To wszystko, co teraz się dzieje w domach, w Internecie, w społeczeństwie, pokazuje naszą nieumiejętność radzenia sobie ze stresem, lękiem i napięciem.
- \* Dobrą wskazówkę daje nam Stephen Arterburn:
- \* ***„Uczucia same w sobie nie są złe. Liczy się to, co z nimi zrobimy”.***



## \* JAK RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI?

- \* Możemy dać wybrzmieć tym emocjom, wstłuchiwać się w siebie i w innych.
- \* Powinniśmy dać prawo sobie i najbliższym do ich wyrażania. Jeżeli pozwolimy sobie na to, to one nie będą nas tak gryźć i będziemy potrafili coraz lepiej radzić sobie z napięciem.



# \* Uczmy się wyrażać emocje.

\* Jesteśmy często jak gotująca się woda w garnku. Jeżeli nie zdejmujemy pokrywki , to pokrywka wyleci sama a my nie mamy nad nią kontroli. Emocje są energią. Jeżeli nie zmniejszymy ognia ( nie damy ujścia emocjom) i nie podniesiemy pokrywki, może dojść do wybuchu.

Wybuchu, w postaci niekontrolowanej złości, agresji (nierzadko autoagresji), wszelkich uzależnień, stanów lękowo-depresyjnych czy choroby psychicznej.



## \* Co z naszym lękiem?

- \* Jeżeli czegoś się bardzo boimy, musimy to po prostu nazwać.
- \* Kiedy więc do naszych drzwi puka lęk, otwórzmy mu drzwi i serdecznie go przywitajmy. Niech się rozsiądzie wygodnie w naszym fotelu. Niech się rozgości w naszym domu.
- \* Zmierzymy się z nim i wypowiedzmy głośno to, czego się boimy.

A nawet pójdźmy o krok dalej i wyobraźmy sobie to, co się stanie. Zróbcie to. Wyobraźcie sobie najczarniejszy scenariusz i najgorszy z możliwych rozwiązań. Wtedy paradoksalnie będzie Wam łatwiej.



# \* Prawo do posiadania emocji

\* Pamiętajmy, że każdy z nas ma prawo do każdej z emocji. Nie ma złych, negatywnych emocji.

Są najwyżej nieprzyjemne. To właśnie one nas ostrzegają przed różnymi rzeczami.

\* Tak naprawdę nie płaczą ludzie słabi- płaczą Ci, co zbyt długo musieli być silni.

Zmierzenie się z nieprzyjemnymi emocjami to akt prawdziwej odwagi.

\* A jak rzekła Dorota Terakowska,  
*„Cień jest dowodem na to,  
że istnieje światło”.*





\* A tak naprawdę ludzie odważni to nie są ci, którzy się nie boją, tylko ci, którzy potrafią coś z tym lękiem zrobić.

\* **Bycie odważnym**

\* Dlatego wyrażajmy emocje, wyrażajmy napięcie i nazywajmy je. Skoro system nas tego nie nauczył, musimy nauczyć się tego sami. Uczmy się więc teraz. Nie zwlekajmy.

