

# Co zrobić, kiedy emocje biorą górę w stresujących sytuacjach?

## Moduł II kursu "Jak wspólnie wychować dzieci i nie zwariować?"



Dr Laura Markham, psycholog i specjalistka związana z nurtem *Peaceful Parenting*, przytoczyła raz historię z pierwszych lat swojego małżeństwa. Chcę Ci ją opowiedzieć, ponieważ wspaniale opisuje ona dynamikę, która zachodzi w bardzo wielu związkach.

Kilka miesięcy po urodzeniu dziecka często czuła się **przemęczona, sfrustrowana i przytłoczona** tym, co dzieje się wokół niej. Całkiem niezłe szło jej powstrzymywanie się od krzyczenia na dzieci, ale raz na jakiś czas wybuchała emocjami w kierunku swojego męża. W niedługim czasie dotarło do niej, że taki system działania nie wpływa pozytywnie na jej małżeństwo, zaczęła się więc przyglądać temu, co dzieje się w jej życiu.

Zauważyła pewien **powtarzający się schemat**. Szła przez swoją codzienność, doświadczając różnych nieprzyjemnych emocji: frustracji, irytacji, strachu, przytłoczenia.

Kiedy pojawiały się w niej te emocje, nie wiedziała, co z nimi zrobić. Nie chciała wyrzucać ich na swoje dzieci, dlatego zatrzymywała je w środku, niejako *kolekcjonując je*, co prowadziło do jednego: zaczynała za całą swoją sytuację obwiniać swojego męża. **Przecież gdyby on robił w domu więcej, ona mogłaby robić mniej!**

W ten sposób zaczynał narastać w niej żal do męża – nieświadomie składała winę za swoje emocje na niego.

**W jej odczuciu on za mało troszczył się o dom i dzieci, dlatego ona czuła się przytłoczona i przemęczona.** Kiedy żal wzrastał, pojawiło się też poczucie winy – bo przecież kocha swojego męża i nie chce wobec niego tak się zachowywać...

To poczucie winy prowadziło jednak tylko do powiększenia problemu – aby usprawiedliwić samą siebie zaczynała wyszukiwać jego potknięcia i skupiać się na tym, czego on w domu nie robi, a przecież mógłby. W ten sposób mogła usprawiedliwić siebie: *Obwiniam go o całą sytuację, bo to przecież naprawdę jego wina! Gdyby robił więcej, bylibyście wszyscy bardziej szczęśliwi!*

W ten sposób **karmiła swój żal** do niego – wyszukując te przestrzenie, w których on robił mniej niż ona, w których zawałał, nie pracował dla domu i rodziny tak ciężko, jak ona... **Kiedy pojawiała się w niej myśl: *Jestem taka zmęczona, chciałabym tylko usiąść i odpocząć, a tu jeszcze te naczynia w zlewie...*** zaraz za nią szła następna: ***Cóż, gdyby tylko ON je pozmywał, nie miałabym takiego problemu.***

**Jeśli szukasz potwierdzenia swojego stanowiska, zawsze je znajdziesz. Jeśli szukasz dowodów winy męża wobec Ciebie i Waszych dzieci, zawsze je znajdziesz. Patrzysz na sytuację ze swojej perspektywy - drugi człowiek stoi na straconej pozycji, jeśli to Ty oceniasz jego działania.**

Dr Laura podsumowuje swoją opowieść:

*Dziś widzę, że mój problem polegał na tym, że **nie brałam odpowiedzialności za swoje emocje i nie umiałam ich regulować**. Nawet, jeśli nie mówiłam mu o tym, co się działo w mojej głowie, on to nieświadomie czuł. Czuł, że mam żal, że obwiniam o wszystko jego. Mój mąż po pewnym czasie powiedział mi, że wtedy czuł, że cokolwiek zrobił, nie było w moich oczach wystarczająco dobre. I miał rację, bo tak właśnie oceniałam jego zachowanie.*

Co zatem zrobiła dr Laura, by dokonać przemiany w swoim zachowaniu?

**Wykonała trzy kroki:**

- 1) wzięła odpowiedzialność za swoje emocje,
- 2) zaczęła bardziej dbać o samą siebie,
- 3) zaczęła prosić o to, czego potrzebuje.

**Zarówno Twoja relacja z dziećmi, jak i z mężem, są przestrzenią, w której wychodzą z Ciebie wszelkie niezalutwowane sprawy z przeszłości: niezaspokojone potrzeby z dzieciństwa, zranienia, przekonania, które budowały się w Tobie przez lata. Twoje reakcje na zachowanie męża w największym stopniu są dyktowane przez to, co siedzi w środku Ciebie, nie przez to, co robi Twój mąż.**

## 1. Dlaczego regulowanie swoich emocji jest tak ważne?

Kiedy atakujesz drugą osobę, obwiniając ją o to, co czujesz i jak się zachowujesz, ona staje na pozycji obronnej i reaguje na jeden z trzech możliwych sposobów:

- odpowiada **atakem (fight)**
- **ucieka** od interakcji i zaangażowania (wychodzi z pokoju, coraz mniej angażuje się w sprawy domowe itd.) (**flight**)
- **zamraża się** – zamyka się na wszelki kontakt z Tobą, niby fizycznie jest obecna, ale wygląda, jakby nie słyszała i nie masz dostępu do tego, co dzieje się wewnątrz niej. (**freeze**).

Jeśli chcesz rozwiązywać konflikty w Twoim małżeństwie, niezbędne jest uczenie się regulowania swoich emocji. Tylko wtedy możesz stworzyć spokojną, bezpieczną atmosferę, w której dążycie do rozwiązania, a nie do walki i przekonania drugiej strony do swojej racji.

Co jednak w sytuacji, kiedy masz pewność, że sporą część problemu stanowi właśnie zachowanie męża? Kiedy to on nie reguluje swoich emocji, krzyczy, wyrzuca swoje emocje na Ciebie i dzieci? **Dlaczego to Ty masz coś zrobić?**

Jeśli Twój mąż reaguje na Twoje słowa i zachowanie reakcją typu *atak, ucieczka* lub *zamrożenie*, oczywiście, że możesz jego obwiniać o to, co się dzieje między Wami. Możesz przyjąć stanowisko: *To on sobie nie umie radzić z emocjami, to on ucieka przede mną, to on nie chce rozmawiać, to on pierwszy na mnie krzyczy, to on mnie obraża, to on robi za mało w domu, to on...*

Im częściej jednak myślisz o Waszej sytuacji, widząc winę w swoim mężu, tym trudniej dojdźcie Wam do porozumienia.

Pamiętaj, że **Twoje małżeństwo to pewien system** – jesteście od siebie nawzajem zależni.

Jesteś częścią tego systemu, dlatego możesz być też częścią rozwiązania problemu. Nawet, **jeśli nie czujesz, że to Ty jesteś częścią problemu, zawsze możesz być częścią rozwiązania.**

**Kiedy Ty czyścisz swoją część wkładu w sytuację, to rozwiązuje większą część problemu.** Jest w tym coś wyjątkowego – nawet, jeśli Twój wkład w problem to tylko 5%, wzięcie odpowiedzialności za te 5% i praca nad sobą w tym temacie niespodziewanie sprawia, że zmienia się cała sytuacja i to w bardzo znacznym stopniu.

---

**Jedyną osobą na świecie, nad którą masz kontrolę, jesteś Ty sama. Może Ci się wydawać, że masz władzę nad swoimi dziećmi, że możesz zmienić swojego męża. To nieprawda. Nie masz kontroli i władzy - masz wpływ. A to są dwie zupełnie inne rzeczywistości.**

---

Jesteś częścią systemu i masz wpływ na rozwiązanie. **Twoja zmiana zawsze pociąga jakąś zmianę w zachowaniu drugiej osoby** – relacja to system, w którym nawzajem na siebie wpływacie. Dlatego tak wielkie znaczenie ma branie odpowiedzialności za samą siebie, swoje emocje i swoje reakcje – tylko wzięcie odpowiedzialności za siebie może zrodzić u drugiej osoby taką samą postawę.

Kiedy Ty zmieniasz sposób, w jaki odnosisz się do męża, zmienia się również on – kiedy zmienia się jeden element systemu, wpływa to na drugi. Kiedy bierzesz odpowiedzialność za swoje emocje, dbasz o samą siebie i prosisz o to, czego potrzebujesz bez atakowania swojego męża, pogłębiasz w ten sposób Waszą relację, zmniejszasz natężenie konfliktu i zwiększasz prawdopodobieństwo znalezienia rozwiązania.

Możesz to zrobić SAMA, bez jego aktywnego udziału!

---

## 2. Co to są emocje?

Większość z nas nie ma odpowiednich umiejętności, by regulować swoje emocje. Dlaczego?

Pomyśl o swoim dzieciństwie. Jak reagowali Twoi bliscy, kiedy byłaś smutna, zdenerwowana, pełna złości? Często reakcje naszych rodziców powodują, że uczymy się upychać nasze emocje w środku naszego ciała, **boimy się ich, nie rozumiemy ich, traktujemy jak wroga.** Taka postawa wobec emocji wynika z przekazów, które otrzymaliśmy: *Zachowuj się odpowiednio! Uspokój się wreszcie! Nie mów do mnie takim tonem! Przestań płakać!*

**Za takim przekazem stoi informacja: emocje są niebezpieczne, trzeba je ukrywać, trzeba na nie uważać.**

Pierwszym krokiem do regulowania swoich emocji jest ich ZROZUMIENIE.

Emocje to **dar**, część naszego ludzkiego życia. Przychodzą do nas i nie mamy pełni kontroli nad tym, kiedy się pojawiają. Mamy jednak możliwość decydowania, co z nimi zrobimy – czy będziemy działać pod ich wpływem czy nie.



To one sprawiają, że nasze życie jest **pełne i bogate**. Można powiedzieć, że miłość i lzy pochodzą z tego samego miejsca – z naszego serca (oczywiście to pewna metafora, chociaż badania pokazują, że osoby, które nie czują się kochane, są bardziej narażone na ryzyko zawału serca). Jeśli nie dajesz sobie prawa do płaczu i przeżywania wszystkich emocji, nie będziesz również miała dostępu do pełni miłości.

---

**Jeśli chcesz mieć bogatą i pełną miłości relację z mężem, musisz dopuścić do siebie WSZYSTKIE emocje - również smutek, żal, złość, frustracje. Czy to zniszczy Wasz związek? Nie, wprost przeciwnie! Ale tylko pod warunkiem, że nie będziesz DZIAŁAĆ pod wpływem tych emocji, nie pozwolisz, aby one Tobą rządziły.**

---

Emocje to **informacje, które płyną z Twojego wnętrza**. Nie są one *prawdą objawioną* o świecie i ludziach wokół Ciebie. Wskazują na Twoje potrzeby, zranienia, sprawy, które wymagają przepracowania, pokazują Ci Twoje przekonania na temat świata, pomagają zobaczyć te miejsca w Twoim życiu, które wymagają zmiany.

---

### 3. Emocje wypływają z naszych myśli i przekonań

Niektóre emocje pojawiają się w nas niemal automatycznie, np. strach przed węzami czy tygrysami. Jest to związane z rozwojem ludzkości i jest reakcją wrodzoną. Nawet jednak te reakcje w pewnym stopniu zależą od myśli – ludzie, którzy mają rozległą wiedzę o węzach mogą nie odczuwać żadnej reakcji strachu na widok niektórych gatunków.

Nasze emocje wypływają z naszych **opinii, wiedzy na temat różnych wydarzeń, przekonań** – ogólnie mówiąc, płyną z naszych myśli. Boisz się pewnych rzeczy, ponieważ NAUCZYŁAŚ SIĘ ich bać w toku swojego życia.

Kiedy widzisz dziecko z niezmywalnym markerem w ręce, może pojawić się w Tobie reakcja strachu (np. o Twoje niedawno malowane ściany) – serce zaczyna Ci szybciej bić, oddech się spłyca i sekundę później biegniesz w jego stronę, by odebrać mu mazak. Taka reakcja wynika z Twoich wcześniejszych doświadczeń. Gdybyś nie miała do tej pory żadnych skojarzeń z niezmywalnym markerem, prawdopodobnie ze spokojem pomyślałabyś: *O, moje dziecko ma marker w ręce*.

Kiedy pojawia się w Tobie złość na jakieś zachowanie Twojego męża, dzieje się tak, ponieważ masz w głowie już **wcześniej wytworzone powiązanie** pomiędzy określonym zachowaniem a Twoją reakcją.

#### Przykładowa sytuacja

Wchodzisz do domu po wieczornym spacerze z dzieckiem. Widzisz zlew pełen brudnych naczyń i męża oglądającego jakiś film. Pojawia się w Tobie złość.

Możesz od razu pomyśleć: *No jasne, że czuję się zdenerwowana! Przecież mógł w tym czasie chociaż te naczynia pozmywać!*

Chcę Ci jednak uświadomić, że Twoja złość pojawia się dlatego, że masz w sobie zapisane przeszłe doświadczenia oraz określoną ocenę i interpretację sytuacji. Myślisz prawdopodobnie, że

jeśli on tego nie zrobił, to w końcu zmywanie spadnie na Ciebie, a on nawet nie zauważy, że wykonałaś tę pracę.

W Twojej głowie istnieje **nieświadome powiązanie**:

on nie pozmywał naczyń → przecież miał czas, aby to zrobić → lenił się i olał potrzeby naszej rodziny → znów będę musiała zrobić to ja → czuję złość i jest ona usprawiedliwiona

---

**Jeśli zobaczysz, że Twoje emocje wypływają z Twoich myśli i przekonań, będziesz bardziej zdolna do tego, by je regulować i nie wylewać ich na innych w sposób niekontrolowany. Chodzi o to, abyś wzięła odpowiedzialność za to, co czujesz.**

---

Chcę zrobić jeszcze dwa ważne dopowiedzenia:

► Często jest tak, że nasze aktualne emocje dotyczą **dalekiej przeszłości**. Twój mąż użyje określonych słów czy tonu głosu, które Ty nieświadomie uznajesz za przejaw braku szacunku – takie przekonanie mogłaś wynieść jeszcze ze swojego dzieciństwa, w którym Twój ojciec podobnym tonem głosu zwracał się do Twojej mamy i to wywoływało w domu awanturę. Teraz, zupełnie nieświadomie, reagujesz tak samo, jak Twoja mama, wpadając w złość, żal i czując się atakowana.

► Emocje mogą być też **informacją o naszych potrzebach**. Czujesz złość, kiedy pragniesz, żeby drugi człowiek traktował Cię jak kogoś równego sobie. Czujesz smutek, kiedy tęsknisz za czymś, co straciłaś. Czujesz lęk, kiedy potrzebujesz, by drugi człowiek zaprzestał zachowania, które odbierasz jako zagrożenie dla siebie.

To jest pierwszy krok do regulowania swoich emocji – świadomość, że **emocje rodzą się i płyną ZE MNIE, są moje, są moją odpowiedzialnością**. Wynikają z mojego sposobu postrzegania świata; powiązań pomiędzy różnymi zachowaniami, które wytworzyły się we mnie w toku mojego życia; moich niezaspokojonych potrzeb; tego, w jaki sposób oceniam sytuację i co o niej myślę.

---

## 4. Jak sobie radzić, kiedy pojawia się silne emocje?

### Przykładowa sytuacja

Jesteś w trakcie usypiania najmłodszego dziecka. Czujesz się przemęczona, to był bardzo długi dzień, a syn długo nie chce zasnąć.

W drugim pokoju Twój mąż próbuje położyć spać dwójkę pozostałych dzieci. Słyszysz przez ścianę, że nie wykazują one chęci współpracy – śmieją się, uciekają, nie chcą założyć piżamy i się położyć. Nagle słyszysz, że Twój mąż zaczyna krzyczeć na dzieci: *Uspokójcie się wreszcie! Mam już dość tego dnia! Jak się natychmiast nie położycie, nie ma mowy o żadnym wyjściu do kina! Głupie dzieci!*

Twoja frustracja zmienia się w **złość na męża**. Jesteś zdenerwowana, bo próbujesz uspić najmłodsze dziecko, a jego krzyki właśnie je wybudziły. Poza tym, jakim prawem tak odzywa się do Waszych dzieci?

Wchodzisz do pokoju i podniesionym tonem mówisz do niego: *Uspokój się! Co ty w ogóle gadasz? Nie krzycz na nie.*

Mąż zwraca się do Ciebie i krzyczy: *Słucham?! Taka jesteś mądra, to sama sobie kładź spać te dzieci! Ja mam dość!*

U Ciebie złość się wzmacnia i myślisz: *Jak on się do mnie odzywa? Do mnie i do dzieci?! Nie pozwolę, żeby tak mnie traktował. Powinien mnie szanować!*

### **Co zrobić w takiej sytuacji, by się uspokoić i nie pogłębiać konfliktu?**

Jedną z metod, którą możesz zastosować, jest metoda **STOP, DROP & BREATHE**, którą proponuje dr Laura Markham.

- 1) STOP – zatrzymaj się,
- 2) DROP – zostaw na chwilę to, co w danym momencie robiłaś,
- 3) BREATHE – oddychaj głęboko.

Przeanalizujmy po kolei opisaną sytuację, aby zobaczyć, jak to działa w praktyce.

### **KROK PIERWSZY**

Zauważ swoje emocje i **powstrzymaj pierwszą reakcję**. Użyj metody stop, drop & breathe. To jest najtrudniejszy krok – w silnych emocjach czujemy przymus działania, wydaje nam się, jakbyśmy nie byli w stanie się zatrzymać. Jest to jednak możliwe i wymaga treningu.

Choćbyś miała zatrzymać się po kilku minutach krzyku, zrób to. Ważne, abyś uczyła się wprowadzać tę metodę, nie miej do siebie pretensji, że nie udaje Ci się zrobić tego od razu. Po prostu zamknij usta, bo w ten sposób nie rozwiążesz konfliktu.

Zamknij usta i weź głęboki oddech – jeśli sama wybuchniesz złością, pogłębisz konflikt i dołożysz kolejne problemy, bo uczysz swoje dzieci, aby reagowały w podobny sposób na takie sytuacje.

### **KROK DRUGI**

Jeśli jesteś zbyt zdenerwowana, by cokolwiek powiedzieć, daj mężowi sygnał, że potrzebujesz chwili na uspokojenie. Warto mieć taki **umówiony wcześniej znak**, który obu stronom mówi: *Sytuacja jest dla mnie zbyt trudna, potrzebuję nieco czasu dla siebie.*

To mogą być jakieś konkretne słowa, typu *Cięcie*, czy *Przerwa* lub cokolwiek innego.

Daj sygnał i wyjdź z pokoju. Nie jest to ucieczka – to wyraz Twojej odpowiedzialności za to, że nie chcesz wyrzucać swoich emocji na bliskich. Jeśli nie ma innej możliwości, zabierz najmniejsze dziecko ze sobą. Jeśli możesz, zostaw je w pokoju z tatą.

## KROK TRZECI

Wyreguluj swoje emocje.

Wyjdź do łazienki (lub innego pokoju, w którym będziesz sama), pochlap twarz wodą, oddychaj głęboko, powtarzaj w myślach jakieś zdanie, które pomaga Ci złapać nową perspektywę (np. *Pomimo tego, że jestem zdenerwowana, jestem w stanie się uspokoić i znaleźć dobre rozwiązanie.*)

Niektórzy twierdzą, że kiedy czujesz złość, powinnaś to WYRAZIĆ – głośno krzyknąć lub uderzać w coś pięścią. Nie jest to zgodne z najnowszą wiedzą naukową. Tego typu zachowania często nakręcają złość, bo Twoje ciało odbiera je jako potwierdzenie, że jest jakiś powód, by czuć się w ten sposób. Wydawanie pełnych złości dźwięków lub agresywne uderzanie pięścią w poduszkę może wydłużyć czas uspokajania się.

**Co zatem zrobić zamiast tego?** Potrząsaj energicznie dłońmi, by zrzucić z nich napięcie. Podskakuj, potrząśnij całym ciałem, wymyśl swój własny *taniec złości*. Aktywność fizyczna pozwoli wyrzucić z siebie nadmiar energii, która się w Tobie zgromadziła. Jeśli potrzebujesz wydać z siebie jakieś dźwięki, niech to będzie raczej głośne *Hmmmmmm*, niż krzyk.

## KROK CZWARTY

Dokonaj **zmiany w myślach**.

Nasze emocje płyną z naszych myśli. Przyjrzyj się więc temu, co się dzieje w Twojej głowie. Jeśli są tam myśli typu: *Co on sobie w ogóle wyobraża?! Głupek, nie może mnie tak traktować!*, Twoja złość wypływa właśnie z takiej oceny sytuacji.

Polecam Ci przygotowanie sobie wcześniej jednej, dwóch myśli, które będziesz wykorzystywać w takich sytuacjach. Przykładowe myśli:

*Mój mąż potrzebuje mojej miłości szczególnie wtedy, kiedy najmniej na nią „zasługuje”.*

*Mój mąż potrzebuje mojej miłości szczególnie wtedy, kiedy przeżywamy trudny dla nas czas.*

*To nie jest sytuacja alarmowa, jesteśmy w stanie sobie z nią poradzić.*

*Wybieram miłość.*

Świadomie przywołaj wybrane wcześniej myśli i powtarzaj je sobie spokojnie w głowie.

Jeśli będziesz ćwiczyć tę metodę przez pewien czas, zauważysz, że potrzebujesz kilku minut, by silne emocje opadły.



## 5. Co zrobić, kiedy czas mija, a Ty nadal jesteś zdenerwowana?

Kiedy pojawiają się w Tobie silne emocje, uruchamia się **mechanizm fight, flight or freeze** – postrzegasz swojego męża jako wroga, którego należy zaatakować lub przed nim uciekać. Jeśli czujesz, że pomimo prób uspokojenia się, nadal trwasz w silnej emocji, dzieje się tak, ponieważ **Twoje ciało nadal nie odebrało wiadomości**, że ta sytuacja to nie jest stan zagrożenia. Wtedy konieczne jest skierowanie się w stronę myśli, które Ci towarzyszą.

Zadaj sobie pytanie: *Co dzieje się w mojej głowie? Jak postrzegam i oceniam tę sytuację i zachowanie mojego męża?*

Kiedy już będziesz to wiedziała, zadaj sobie kolejne pytanie:

*Jeśli pozwolę tej myśli odejść, jak wtedy zareagowałabym na tę sytuację? Jak bym odpowiedziała na zachowanie mojego męża?*

Czasem **trudno jest odpuścić jakąś myśl** dlatego, że jesteśmy przekonane, że przecież jest ona prawdziwa! Pamiętaj jednak, że dopóki trwasz w silnych emocjach, nie jesteś w stanie znaleźć konstruktywnego rozwiązania dla trudnej sytuacji. Twoje emocje płyną z Twoich myśli – albo więc zostawisz tę myśl, albo pozostaniesz w złości na swojego męża.

---

**"Złość jest bardzo cenna, szczególnie w sytuacjach rodzinnych, ponieważ jest surowym i świeżym wyrażeniem pragnień serca, głębokich potrzeb. Uczenie się słuchania cudzego gniewu pozwala nam usłyszeć pragnienia serca drugiej osoby."**  
(J. D. Ellium, "Raising a family: Living on planet parenthood")

---

Twoja złość jest również wyrazem **głębokich pragnień Twojego serca!** Jeśli czujesz złość, bo uważasz, że Twój mąż Cię nie szanuje, to ważny i cenny komunikat dla Ciebie. Twoje wnętrze przesyła Ci informację, że pragniesz i chcesz miłości, troski – to zupełnie naturalne pragnienia każdego człowieka.

Cała tajemnica polega na tym, aby **NIE DZIAŁAĆ** pod wpływem tej złości w momencie, kiedy ją odczuwasz. Biochemiczne reakcje, które wtedy w Tobie zachodzą sprawiają, że mówisz i robisz rzeczy, których nie zrobiłabyś, będąc spokojną. Wbrew swoim intencjom **odsuwasz samą siebie od efektu**, który chcesz osiągnąć!

Tak, potrzebujesz porozmawiać o tym wydarzeniu. Rozwiązaniem nie jest jednak stawanie do konfrontacji z mężem wtedy, kiedy czujesz wobec niego złość. On poczuje się atakowany, u niego również pojawi się mechanizm *fight, flight or freeze*, a zachowanie, które uważasz za brak szacunku, nie zniknie. Jeśli zaczniesz od wyregulowania swoich emocji, będziesz w stanie przeprowadzić z nim najbardziej konstruktywną rozmowę, jaką możecie mieć w Waszej aktualnej małżeńskiej sytuacji.



## 6. Co zrobić, kiedy jesteś tak bardzo poruszona tym, co się wydarzyło, że obawiasz się późniejszej rozmowy?

Masz w pamięci poprzednie sytuacje, w których próbowałaś – jak tylko zaczęłaś o tym mówić, emocje wracały, Twój mąż odbierał wszystko jako atak i kończyło się kłótnią lub milczeniem.

Dwa konkretne narzędzia, które pomogą Ci uporządkować to, co się dzieje w Tobie i lepiej przygotować się do rozmowy.

### PISANIE

Pisanie o tym, co się dzieje w naszym wnętrzu, pomaga wyregulować swoje emocje – w ten sposób dajesz sobie czas na to, aby je przeżyć, zaobserwować i jednocześnie wpuszczasz w nie powietrze *świeżego powietrza*, bez podejmowania działania pod ich wpływem. **Przetwarzasz je i sprawiasz, że mogą odejść.**

Po wyrzuceniu z siebie pierwszych emocji, możesz spróbować na piśmie spojrzeć na sytuację z perspektywy męża. Możesz nawet przyjrzeć się temu, jaka jest Twoja odpowiedzialność w tej sytuacji – wszystko w spokojnych, bezpiecznych warunkach.

Jednym z powodów, dla których pozostajemy długo w silnych, nieprzyjemnych emocjach jest to, że patrzymy na sytuację w kategoriach szukania winnych – obwiniasz męża lub samą siebie za to, co się stało, dlatego cały czas czujesz złość.

Dzięki pisaniu o tym, co się w Tobie dzieje, będziesz bardziej gotowa, aby wziąć odpowiedzialność za swój wkład w tę sytuację. Jeśli wyczyścisz swoją część wkładu w problem, zniknie większa część problemu dlatego, że wprowadzasz zmianę w całą dynamikę sytuacji.

### MÓWIENIE

Dla niektórych osób mówienie jest bardziej skuteczne niż pisanie.

Opowiadanie o swoich emocjach pozwala je przeżyć i przetworzyć w taki sposób, że jesteś w stanie później działać zgodnie ze swoimi wartościami, a nie kierowana silnymi emocjami.

Kiedy mówisz o nich, następuje **powiązanie pomiędzy prawą a lewą półkulą mózgu** i emocje mogą zostać poddane racjonalnej *ocenie* (to samo dzieje się, kiedy o nich piszesz, jednak niektórym mówienie przychodzi łatwiej niż pisanie).

**Z kim rozmawiać o swoich emocjach, kiedy wciąż odczuwasz je jako silne?** Na pewno nie z mężem, ani z inną osobą, która pod wpływem Twoich słów dokona negatywnej oceny Twojego męża. Dlatego lepiej nie wybierać kogoś z rodziny lub bliskich przyjaciół.

Dodatkowo nie powinnaś rozmawiać z kimś, kto będzie Ci doradzał – w takiej rozmowie nie chodzi o przyjmowanie porad, ale możliwość **przetworzenia swoich emocji**.

Patty Wipfler z *HandInHandParenting.org* nazywa taką formę rozmowy *Listening Partnership* (Partnerstwo w słuchaniu) i zaleca ją w sprawach rodzicielskich. Tak samo dobrze może ono również działać w trudnych sytuacjach małżeńskich.

## 7. Gdzie w tym wszystkim miejsce na autentyczność?

*Chcę być autentyczna w swoim życiu i w swoich relacjach, szczególnie w relacji z mężem. Czy on nie ma prawa do tego, aby wiedzieć, jak bardzo jestem zdenerwowana?*

Autentyczność nie oznacza, że **wyrzucamy nasze emocje na drugą osobę jak śmieci z kosza na podłogę**. Autentyczność to wyrażanie głębokiej prawdy, która kryje się w naszym wnętrzu. W podanym przykładzie prawda jest taka, że poczułaś się nieszanowana, a pragniesz więzi i bliskości z mężem. Powiedzenie: *Nie szanujesz mnie i dlatego się złościę!* wcale nie oznacza wyrażenia tej głębokiej prawdy.

Autentyczność to powiedzenie drugiej osobie: *Kocham cię i bardzo pragnę, żebyś ty również mnie kochał i przyjmował taką, jaką jestem. A kiedy mówisz do mnie w taki sposób, jak wczoraj, czuję, że mnie nie szanujesz i to bardzo mnie boli. Bardzo się staram i trudno mi przyjąć sytuację, kiedy mówisz mi, że wszystko robię źle.*

Kiedy wylewasz na męża swoją złość, przekazujesz mu tylko **wierzchołek góry lodowej** – pod Twoją złością kryje się mnóstwo innych emocji, zranień, pragnień i potrzeb. On nie jest w stanie tego zauważyć i przyjąć, jeśli przekazujesz mu tylko komunikat o złości.

Nie jest ważne to, czy złość jest usprawiedliwiona czy nie. Chodzi o to, że jeśli dzielisz się z drugą osobą tylko i wyłącznie swoją złością, niewiele z tego wynika. Dopiero, jeśli dotrzesz do głębszej warstwy, która kryje się pod nią, możecie dokonać zmian w swojej relacji.

**Bądź więc autentyczna w relacji z mężem.  
Najpierw jednak sama docieraj do tego, co dzieje się w Twoim sercu i tym się z nim dziel.  
Nie wyrzucaj na niego swoich emocji, jak śmieci z kosza na podłogę.**

Byłoby cudownie, gdyby Twój mąż czytał w Twoich myślach i odpowiadał na to, czego naprawdę potrzebujesz nawet, jeśli Ty tego w żaden sposób nie przekażesz. Jednak tak się zwykle nie dzieje. Dlatego tak ważne jest to, abyś sama docierała do swoich potrzeb i pragnień i **odważnie o nich mówiła**.

## 8. Jakie działania pomogą Ci regulować swoje emocje?

► **eliminowanie stresu** – oczywiście nie wszystko da się usunąć ze swojego życia, ale warto przyjrzeć się swoim obowiązkom, pracy, dodatkowym zajęciom, zobowiązaniom...

- **regularny ruch i zdrowe odżywianie się** – im bardziej dbasz o swoje ciało, tym bardziej ono *współpracuje* z Tobą; ruch fizyczny wyzwala hormony, które sprawiają, że czujesz się lepiej, jesteś bardziej radosna i wypoczęta,
- **modlitwa (czas ciszy)** – jeśli jesteś wierząca warto, abyś miała świadomość, że cichy czas modlitwy nie tylko pozwala Ci rozmawiać z Bogiem, ale dokonuje zmian w Twoich strukturach mózgowych i sprawia, że stajesz się bardziej zdolna do regulowania swoich emocji,
- **uwaga** – świadome zatrzymywanie się na małych sprawach, bycie *tu i teraz*.

To, czego się tu uczyliśmy, to naprawdę **ciężka praca**. Jesteśmy ludźmi, mamy mnóstwo niewłaściwych wzorców, nawyków, przyzwyczajęń, zranień z przeszłości. Wszystko to kotłuje się w naszym wnętrzu i wpływa na każde słowo, które wypowiadamy i każdą reakcję, która się w nas pojawia. Potrzebujesz czasu i przestrzeni, by nad tym pracować.

---

**Złap za jedną z nitek, którą Ci proponuję i powoli rozwiąż węzły - nie wszystko na raz, ale krok po kroku. Wybierz jeden element, nad którym będziesz pracować i do dzieła!**

---

## 9. Dodatkowe wskazówki w temacie redukcji stresu i dbania o siebie w codzienności

- *Sposoby, aby zadbać o siebie wśród obowiązków*  
<http://www.domowezawirowania.pl/zadbac-o-siebie/>
- *Jak zadbać o siebie, aby pozbyć się frustracji?*  
<http://www.domowezawirowania.pl/jak-zadbac-o-siebie/>
- *Czego nikt Ci nie powiedział o tym, jak znaleźć czas na wszystko?*  
<http://www.domowezawirowania.pl/jak-znalezc-czas-na-wszystko/>
- *3 odpowiedzi, jak wygrać walkę ze stresem raz na zawsze*  
<http://www.domowezawirowania.pl/walka-ze-stresem/>
- *Odkryj skuteczną metodę na stres poprzez drobną zmianę w zachowaniu*  
<http://www.domowezawirowania.pl/metody-na-stres/>
- *Czego (prawdopodobnie) nie wiesz o tym, jak być dobrą mamą i żoną*  
<http://www.domowezawirowania.pl/jak-byc-dobra-mama/>