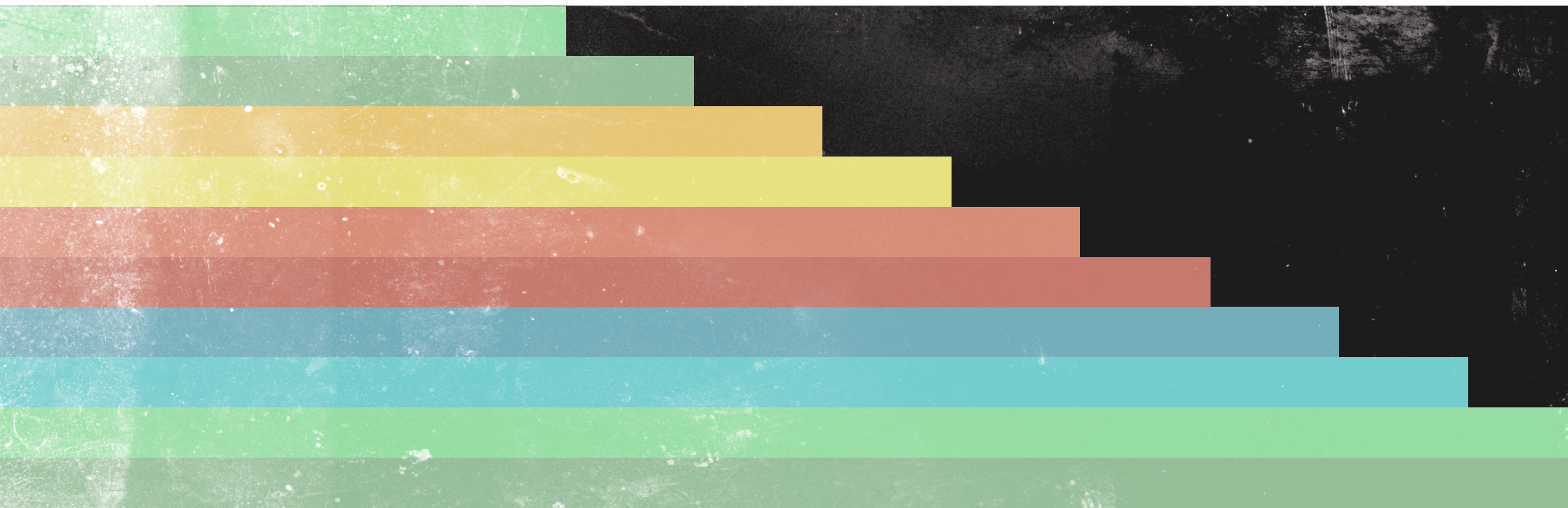


E M - M A

Zarządzanie Emocjami Ćwiczenia dla osób dorosłych





EM-MA

Emotional Management
Exercises for Adults

2020-1-UK01-KA204-078990

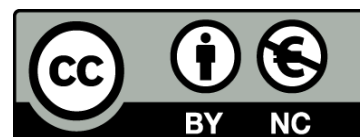
EM-MA Zarządzanie Emocjami Ćwiczenia dla osób dorosłych



STOWARZYSZENIE
**AKTYWNE
KOBIECY**



cantabria
perma



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Wsparcie Komisji Europejskiej dla produkcji tej publikacji nie stanowi poparcia dla treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie może zostać pociągnięta do odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.

Jak korzystać z tej książki

Aby uzyskać dostęp do konkretnego rozdziału, kliknij na niego w **Spis Treści**.

W nagłówku kliknij na **SPIS TREŚCI**, aby do niego wrócić.

Spis Treści

» WSTĘP	7
1 JAK DZIAŁA LUDZKI UMYSŁ	10
1.1 Inteligencja	12
1.2 Dwa miejsca przechowywania informacji	13
1.3 Metody przechowywania nowych informacji	14
1.4 Brak możliwości przetwarzania informacji z przeżyć	16
1.5 Dezorientacja na skutek nieprzetworzenia informacji	17
1.6 Zarządzanie informacjami nieprzetworzonymi	20
1.7 Manipulowanie informacjami nieprzetworzonymi	20



Spis Treści

» WSTĘP	7
1 JAK DZIAŁA LUDZKI UMYSŁ	10
1.1 Inteligencja	12
1.2 Dwa miejsca przechowywania informacji	13
1.3 Metody przechowywania nowych informacji	14
1.4 Brak możliwości przetwarzania informacji z przeżyć	16
1.5 Dezorientacja na skutek nieprzetworzenia informacji	17
1.6 Zarządzanie informacjami nieprzetworzonymi	20
1.7 Konsekwencje istnienia zablokowanych w mózgu informacji	23
Analogie	26

2.10 W jaki sposób...
» Dynamika rozpoznawania „Podziękuję”

3 RODZAJI ZDROWIA

3.1 Czym jest apes...
3.2 Utrata czułości...
3.3 Skutki wynikające...
3.4 Normalizacja po...
» Dynamika. Długość systematyka i struktura

4 RODZAJI



Spis Treści

» WSTĘP	7
1 JAK DZIAŁA LUDZKI UMYŚŁ	10
1.1 Inteligencja	12
1.2 Dwa miejsca przechowywania informacji	13
1.3 Metody przechowywania nowych informacji	14
1.4 Brak możliwości przetwarzania informacji z przeżyć	16
1.5 Dezorientacja na skutek nieprzetworzenia informacji	17
1.6 Zarządzanie informacjami nieprzetworzonymi	20
1.7 Konsekwencje istnienia zablokowanych w mózgu informacji	23
Analogie	26
2 SPOŁECZNO-KULTUROWE PRZEKONANIA WSPIERAJĄCE STNIENIE NIERÓWNOŚCI	30
2.1 Geneza ucisku	33
» Dynamika. Dynamiczne badanie, refleksja i rozpoznanie własnych wewnętrznych skłonności i zachowań opresyjnych	35
2.2 Abuzywne impulsy da się pokonać	38
2.3 Obwinianie i penalizacja nie są pomocne	39
2.4 Ustrukturyzowane znęcanie się	41
2.5 Społeczne podziały i kontrola	43
2.6 Hierarchie	44
2.7 Wydajne społeczeństwa jednorodne	46
2.8 Kluczowe idee współpracy i równości ludzi	47
2.9 Powszechne warunkowanie	49
2.10 W jaki sposób cierpienie umożliwia społeczną opresję	50
» Dynamika rozpoznawania form ucisku, z powodu których cierpimy i tych, które nazywamy „Podziałem tożsamości”	52
3 RODZAJE OPRESJI: ZDROWIE PSYCHICZNE	58
3.1 Czym jest opresja psychiczna?	60
3.2 Utrata człowieczeństwa	61
3.3 Skutki wynikające z braku zdolności adaptacji	64
3.4 Normalizacja powstrzymuje zmiany	65
» Dynamika. Dynamiczne wyjaśnienie, jak społeczeństwo generuje ucisk; systematyka i struktura: „Karuzela Opresji”	66
4 RODZAJE OPRESJI: KLASYZM	75
4.1 Korzyść ekonomiczna	77
4.2 Kapitalizm wykorzystuje wszystkich	78
» Dynamika. Ćwiczenia praktyczne do pracy nad tematem opresji: „Trzymanie świni”	79
5 RODZAJE OPRESJI: RASIZM	83
5.1 Zinternalizowany rasizm	84
5.2 Wskazówki odnośnie do radzenia sobie ze zinternalizowanymi komunikatami rasistowskimi	87
» Dynamika badań i refleksje oraz rozpoznawanie naszych rasistowskich doświadczeń, przekonań i zachowań w przeszłości	89

6 RODZAJE OPRESJI: SEKSIZM 92

- 6.1 Podstawowe idee mogące zatrzymać seksizm i jego wpływ na kobiety 95
- 6.2 Błędne idee seksistowskie 96
- 6.3 Konsekwencje seksizmu 104
- 6.4 Zwalczanie seksizmu 105
- » **Dynamika.** Dynamiczne badanie, refleksja i rozpoznanie seksistowskich przekonań, zachowań i doświadczeń, które mają wpływ na nasze życie 107

7 UCZUCIA 110

- 7.1 Różnica między emocjami a uczuciami 111
- 7.2 Uczucia wrodzone i nabyte 112
- » **Dynamika.** Dynamiczne wyjaśnienie oraz przedstawienie w jasnym schemacie teoretycznym różnych odczuć. "Uczucia wrodzone czy nabyte?" 112
- 7.3 Lista uczuć wrodzonych i towarzyszących 116
- 7.4 Uczucia towarzyszące 119
- 7.5 Przerywane uczucia towarzyszące 120
- 7.6 Przewlekłe uczucia towarzyszące 121
- » **Dynamika.** Dynamiczne analizowanie różnic między uczuciami a emocjami: „Uczucia vs emocje” 124
- » **Dynamika.** Działanie rozpoznające, w jaki sposób możemy łatwo ulec ponownemu pobudzeniu w społeczeństwie lub w naszych związkach, a także w analizowaniu, które uczucia bardziej lubimy, a które nie: „Przekazywanie uczuć” 127

8 NIEPOKOJE 130

- 1. Niepokoje pojawiają się w naszych umysłach nieustannie 132
- 2. Niepokoje sprawiają, że wierzymy w zniekształcony obraz rzeczywistości 133
- 3. Niepokoje sprawiają, że zapominamy, kim naprawdę jesteśmy 134

- 4. Niepokoje są wierne zapisanemu przestaniu 135
- 5. Niepokoje stają się coraz silniejsze i bronią się nawzajem 137
- 6. Przewlekłe niepokojące uczucia są niewidzialne 138
- » **Dynamika.** Dynamiczna praca nad tym, jak zinternalizowane mylące komunikaty wpływają na nasze umysły i przekonania: „Kleszcze emocjonalne” 139
- » **Dynamika.** Dynamiczna praca nad tym, jak zinternalizowane niepokojące komunikaty wpływają na nasze zachowania i wybory: „Dumne koguty” 143

9 EMOCJE 146

- 9.1 Mechanizmy regeneracji emocjonalnej 148
- 9.2 Ziewanie 149
- 9.3 Płacz 150
- 9.4 Śmiech 151
- 9.5 Drżenie: sprzymierzeniec śmiechu 153

10 DOBRE SAMOPOCZUCIE LUDZI 154

- 10.1 Podstawowe potrzeby związane z dobrym samopoczuciem 156
- Odżywianie 157
- Sen 157
- Aktywność fizyczna 158
- Codzienne zadania 158
- Dobre informacje 159
- Kreatywność 159
- Relacje 160
- Opieka emocjonalna 161

11	PRAKTYCZNE NARZĘDZIA POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU SZKÓD EMOCJONALNYCH	165
11.1	Zorganizowane narzędzia radzenia sobie z emocjami	168
11.2	Główne ustalenia dotyczące sesji	169
»	Dynamika. Dynamiczna praca nad sobą i uświadomienie sobie, jak ważna jest wzajemna pomoc i zawieranie sojuszy: „Patyczki”	172
11.3	Co możemy zrobić podczas sesji	176
11.4	Słuchanie podczas sesji	177
»	Dynamika. Dynamiczne analizowanie najczęstszych błędów, jakie popełniamy, słuchając innych, oraz wskazanie 5 kluczowych punktów, które pomogą nam lepiej słuchać: „Najgorsze - najlepsze słuchanie.”	187
11.5	Uczestnictwo w sesji	189
»	Dynamika. Dynamiczne inspiracje dla naszych sesji, gdy nie wiemy, nad czym pracować: „Tematy na sesje”	193
11.6	Sesje: krok po kroku	196
11.7	Grupy wsparcia: krok po kroku	198
12	TRUDNOŚCI ZWIĄZANE Z SESJAMI I ICH ROZWIĄZYWANIE	201
13	GALERIA WIDEO	205
WSTĘP		211
BIBLIOGRAFIA, ZDJĘCIA, ILUSTRACJE		213

Wstęp

» Edukacja dorosłych bazuje na usługach specjalistów i profesjonalistów, oferujących najlepszą dostępną wiedzę osobom zmotywowanym i czującym potrzebę poprawy jakości swojego życia poprzez kształcenie i zdobywanie nowych wiadomości.

Aktualna rzeczywistość społeczna codziennie konfrontuje nas z problematycznymi lub niebezpiecznymi sytuacjami, w których czujemy się osamotnieni i mierzymy się z trudnościami związanymi z kwestią inkluzji społecznej. Rozważenie osobistych sytuacji to klucz do działania osób pracujących w branży edukacyjnej.

Codziennie problemy wywierają wpływ na kształcenie osób dorosłych, ich uspołecznienie oraz zdolność osiągania pożądaných celów.

Ostatnimi laty setki eksperymentów naukowych udowodniło wagę zarządzania emocjami dla rozwoju człowieka, a także znaczenie umiejętności zarządzania emocjami w procesie nauki i w środowisku kształcenia jednostki ludzkiej. Mimo to większość profesjonalistów pracujących w branżach takich jak edukacja, zdrowie, opieka społeczna itd. czuje się przytłoczona już choćby samą ilością potrzeb, jakie ich studenci, pacjenci czy użytkownicy odczuwają w codziennym życiu. Mogą to być potrzeby wrodzone lub potrzeby nabyte, które manifestują się w zachowaniach konfliktowych lub destrukcyjnych.

Każdy człowiek potrzebuje wsparcia, a jakość naszego życia i nasze przetrwanie zależą od jakości naszych relacji.

Żyjemy w niewłaściwie funkcjonujących społeczeństwach, których struktura wspiera podziały. Społeczeństwo jest zatem podzielone i zarówno ludzie, jak i zasoby naturalne są wyzyskiwane przez pojedyncze osoby/institucje.

W takim środowisku łatwo jest stracić z oczu właściwą perspektywę i możliwe, że spowoduje toz biegiem lat, że nasze ludzkie relacje ulegną zniszczeniu, życie stanie się uciążliwe i zaczniemy doświadczać samych niekomfortowych i niezrozumiałych dla nas emocji. Życie w opresyjnym społeczeństwie nie jest łatwe, bo jego podstawa skupia się na konsumpcji i produkcji, a troska o człowieka zajmuje drugorzędne miejsce.

Przez całe życie gromadzimy miliony doświadczeń, wrażeń, odczuć/emocji oraz zbieramy inne rodzaje informacji, które składają się na uczenie się w oparciu o przeżycia.

Ludzki umysł nie potrafi poprawnie przetworzyć wszystkich nagromadzonych w nim informacji, więc pozostawia nas z poczuciem niezrozumienia oraz licznymi przekonaniami, odczuciami i wieloma innymi skutkami „ubocznymi” naszych przeżyć, które dają o sobie znać, interferując z naszym codziennym życiem.

Dzieje się to od najmłodszych lat, a człowiek nieustannie poszukuje, szczególnie u innych osób, sposobów na „przetrawienie” i zrozumienie zdarzeń generujących informacje, których nasz umysł nie potrafi przetworzyć. Poszukujemy zatem związku między nimi a naszym życiem, aby móc wyrazić samychsiebie i zdobyć przestrzeń, dzięki której uzyskamy szersze spojrzenie na życie, znajdziemy towarzystwo, w którym pocujemy, kim jesteśmy i zrozumiemy, że wszystko „idzie dobrze” oraz że mamy w sobie moc, aby dalej eksplorować życie i jego niekończące się wyzwania.

Niniejszy podręcznik powstał w odpowiedzi na potrzebę lepszego rozumienia metod zarządzania emocjami oraz poznania społecznych uwarunkowań zaburzeń ludzkich zachowań. Nadrzędnym celem pracy z tym podręcznikiem jest zdobycie nowych praktycznych narzędzi wsparcia rozwoju profesjonalnych trenerów - co przyniesie korzyść zarówno im, jak i ich uczniom.

Chociaż metody i wnioski zawarte w niniejszym podręczniku są poparte dowodami, nie chcemy traktować go jako hermetycznego dokumentu, lecz jako materiał wspierający rozwój umysłowy, inspirujący i wzmacniający niezależne myślenie. Żyjemy w świecie ciągłych zmian. Sytuacje, z którymi się spotykamy w placówkach edukacyjnych, również im podlegają.

Mając to na uwadze, wierzymy, że podręcznik zyska wiele uzupełnień dzięki waszym osobistym doświadczeniom i... sukcesom!



1

r o z d z i a ł

Jak działała ludzki umysł

Zgłębiając świat ludzkich emocji, musimy zrozumieć, jak pracuje nasz umysł.

Mimo licznych badań prowadzonych w celu poznania sposobów, w jaki emocje, uczucia i układ nerwowy działają w umyśle ludzkim, nadal dysponujemy ograniczonym zrozumieniem tych procedur i mechanizmów.

Nadal brak nam pewności co do złożonych związków między różnymi czynnikami (jak osobiste doświadczenia, przekonania kulturowe, hormony itd.) a tym, jak wpływają na nasze codzienne samopoczucie.

Wyciągnęliśmy kilka wniosków, które dają nam ogólne pojęcie na temat mechanizmów działania naszego umysłu badanych z najlepszej, jak dotąd, perspektywy, pomimo że perspektywa ta stale ewoluuje.

Poniżej przedstawiono kilka konkluzji, które pomogą zrozumieć, jak działa ludzki umysł.

1.1

Inteligencja

Inteligencją nazywamy zdolność przetwarzania, zestawiania, oceniania, defragmentacji i archiwizacji informacji niezależnie od ich treści. Wszystkie zgromadzone dane pozwalają nam podejmować szybkie, jasne i trafne decyzje.

Ludzki mózg przetwarza informacje w niewiarygodną szybkością. Nieustannie dokonuje ocen bieżącej sytuacji, jednocześnie przypominając nam minione zdarzenia; zestawia ze sobą informacje; podejmuje miliony mikrodecyzji adekwatnych do każdej poszczególnej sytuacji oraz archiwizuje przydatne wyniki, by wykorzystać je w przyszłości.

Nasze neurony nieustannie gromadzą i porównują nowe informacje z informacjami płynącymi z przeszłych doświadczeń, powodując tym samym ich rozrost, niewymagający zajmowania nowych połączeń.

To naturalny i praktycznie nieprzerwany proces, w którym umysł zarządza, szacuje i w odpowiedni sposób przechowuje informacje wynikające z naszych przeżyć oraz tworzy przydatną przestrzeń dla informacji zupełnie nowych, mających się dopiero pojawić.

Inteligencja to cecha wrodzona, niezależna od posiadanych przez nas zdolności i umiejętności rozwijanych przez każdego z nas. Nie ma ona nic wspólnego z osiągnięciami w szkole, współczynnikami inteligencji czy też zdolnościami.

1.2

Dwa miejsca przechowywania informacji

Oba obszary gromadzenia informacji są wzajemnie powiązane, pozostają w bezpośrednim kontakcie i wchodzi w interakcje, pomimo różnic w pełnionych przez nie funkcjach.

Jeden z nich przypomina twardy dysk, który obejmuje całe ciało i korzysta z neuronów tworzących mózg w celu zbierania i dzielenia się informacjami za pomocą łączności prowadzonej przez miliardy komórek. Taki system przechowywania posługuje się całością informacji zgromadzonych za pośrednictwem naszych zmysłów (wzroku, węchu, słuchu, dotyku, smaku). W tej lokalizacji przechowywane są zatem różnorodne rodzaje informacji reaktywnych - poddających się zmianom.

Drugie miejsce to obszar przechowujący bardzo stabilne i stałe informacje, czyli wszystkie podstawowe informacje dotyczące naszego życia jako organizmu. Ta lokalizacja znajduje się bezpośrednio w jądrach komórek, w naszych chromosomach w łańcuchach DNA.



1.3

Metody przechowywania nowych informacji

Doświadczamy życia i poznajemy środowisko za pomocą kanałów sensorycznych: zmysł wzroku realizujemy dzięki oczom, zmysł słuchu - dzięki uszom, poznajemy smak i zapach, temperaturę, dotyk itd.

Jeśli na przykład w letni dzień idziemy na plażę to nasze przeżycie będzie absorbować wszystkie zmysły poprzez widok, zapach, elementy otoczenia, połączenie świeżości bryzy morskiej z przyjemnością odczuwania ciepła promieni słońca, dźwięki, ciśnienie atmosferyczne, smak i temperaturę lodów zjedzonych po kąpieli w morzu, nasze samopoczucie itd.

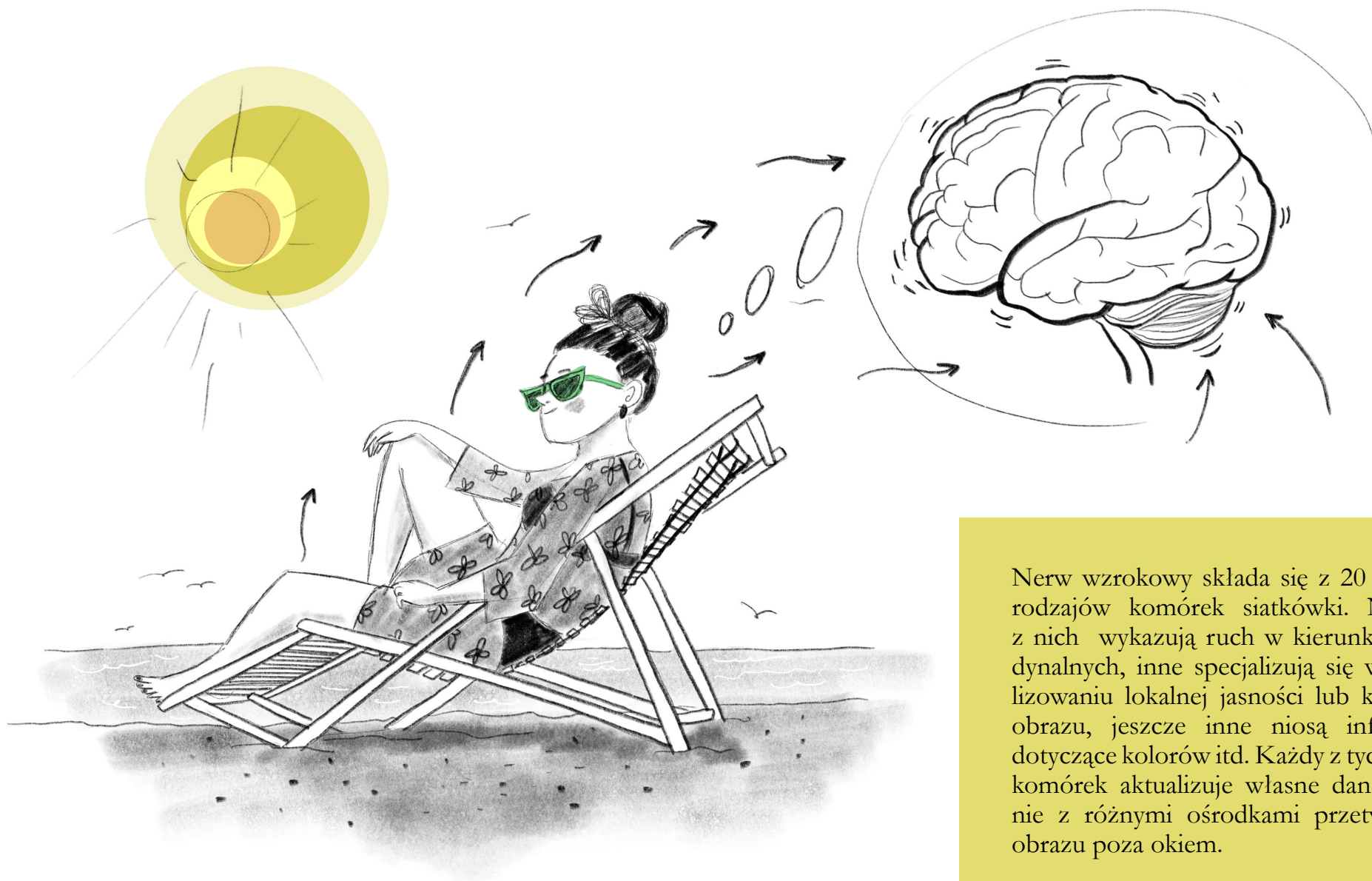
Ogrom informacji odbieranych przez umysł w wyniku codziennych doświadczeń przechodzi proces obróbki w hipokampie i jest rejestrowany w formie impulsów nerwowych.

Bardzo mało wiemy na temat tego, jak mózg koduje pobierane informacje lub w jaki sposób jesteśmy w stanie przechowywać w umyśle wrażenia, doświadczenia i lekcje, ale

neurologzy i anatomowie już wiedzą, że nosimy w sobie idealny chaos różnych kodów mających na celu defragmentację naszych przeżyć i zamianę informacji z nich płynących w impulsy elektryczne.

Defragmentacji na miliardy mniejszych danych podlegają wszystkie nasze doświadczenia. Dane są gromadzone i przechowywane w formie połączeń nerwowych, dzięki czemu można z nich korzystać w przyszłości. Ta praca może być wykonywana nawet przez tysiąc różnych typów komórek nerwowych, z których każdy pełni specyficzną, indywidualną funkcję.

Jeśli jako przykład weźmiemy to, co dzieje się w umyśle w trakcie spaceru na plaży, to odkryjemy, że już same widoki są przetwarzane przez co najmniej 60 różnych typów neuronów siatkówki oka. Każdy typ wykonuje specyficzne zadanie w całym procesie transformacji doświadczenia wzrokowego na mniejsze informacje.



Nerw wzrokowy składa się z 20 różnych rodzajów komórek siatkówki. Niektóre z nich wykazują ruch w kierunkach kardynalnych, inne specjalizują się w sygnalizowaniu lokalnej jasności lub kontrastu obrazu, jeszcze inne niosą informacje dotyczące kolorów itd. Każdy z tych typów komórek aktualizuje własne dane, zgodnie z różnymi ośrodkami przetwarzania obrazu poza okiem.

1.4

Brak możliwości przetwarzania informacji z przeżyć

W normalnych okolicznościach umysł ludzki wykonuje miliony pojedynczych czynności na sekundę: przetwarza informacje pochodzące ze środowiska zewnętrznego oraz z wnętrza organizmu; ocenia te informacje, przesyła setki sygnałów do naszego ciała, generuje reakcje oraz, możliwie jak najdokładniej, adaptuje ciało do aktualnej sytuacji.

Niemniej istnieją okoliczności zakłócające ten złożony proces. Na przykład, gdy nasze ciało poddane jest napięciu i stresowi, cierpi z powodu bólu lub wskutek przemocy, przyswojenie nowych informacji staje się bardziej skomplikowane, ponieważ umysł musi się skupić i wykorzystać więcej swych zasobów na cele bezpośredniego przetrwania niż na przetwarzanie i defragmentację informacji.

Istnieje wiele przyczyn, dla których czasami nasz umysł nie może przetworzyć otrzymanej informacji. Są wśród nich:

- » **kontuzje i inne fizyczne uszkodzenia;**
- » **stres, nagłe wypadki, sytuacje walki o przetrwanie;**
- » **zatrucie substancjami chemicznymi** (drugs, pharmaceuticals, anaesthetics, electro-magnetic fields, etc).
- » **Information that is contrary to our natural expectations** (narkotyki, leki, środki znieczulające, pole elektromagnetyczne itp.);
- » **informacje sprzeczne z naszymi naturalnymi oczekiwaniami** (ekspozycja na jakikolwiek rodzaj przemocy, samotność, brak zachęty, upokorzenie itp.).

1.5

Dezorientacja na skutek nieprzetworzenia informacji

Jak już wyjaśniono, gdy przeżywamy dawa-
stujące sytuacje, które nam szkodzą, ranią
lub wprowadzają w nas zamieszanie albo
załamanie (fizyczne bądź emocjonal-
ne), nasz mózg nie jest w stanie w sposób
odpowiedni przetwarzać wszystkich przy-
chodzących informacji, gdyż skupia się na
wykorzystaniu całej swojej energii i zasobów
w celu zapewnienia przetrwania organ-
izmu i korzysta z mechanizmów, takich jak
produkcja hormonów generujących rozma-
ite sygnały dla ciała).

Chociaż oddawanie priorytetu natychmia-
stowym i koniecznym reakcjom niezbęd-
nym dla naszego przetrwania to bardzo
ważna reakcja i strategia organizmu, jednak
te równoległe trwające zadania utrudniają
naszemu mózgowi organizację i przetwo-

zenie na bieżąco napływających symulta-
nicznych informacji, pochodzących z zaist-
niałej sytuacji.

W takich sytuacjach **nasz mózg wykorzy-
stuje maksimum swoich zasobów, aby
skupić się na analizie milionów danych
zgrupowanych wcześniej w podświadomości
i porównać je z informacjami
dotyczącymi bieżącej sytuacji.**

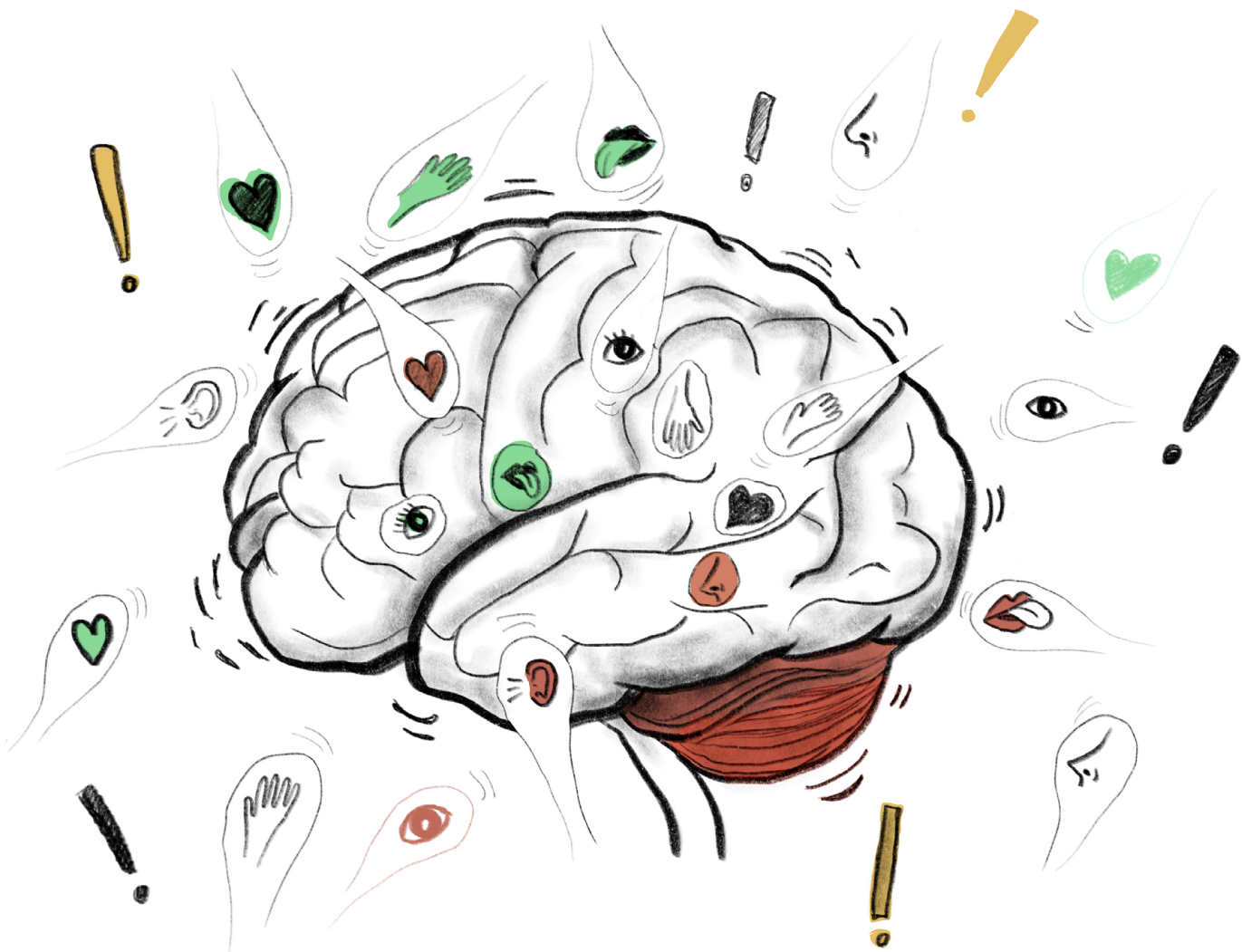
W ten sposób umysł może dokonać złożo-
nej analizy, dzięki której człowiek jest w sta-
nie podejmować natychmiastowe decyzje,
a mózg może przesłać niezbędne sygnały
uruchamiające organizm do działania, ade-
kwatnego do konieczności wynikającej z
danej chwili.

Jako że zadania te są priorytetowe dla przeżycia organizmu, to pozostałe trwające drugorzędne funkcje tego organu, takie jak przetwarzanie i przechowywanie nowych informacji, muszą ustąpić im pola.

W takich momentach informacja wprowadzana przez zmysły w trakcie zdarzenia nie będzie odpowiednio przetworzona.

Zostanie jednak zgromadzona w limbicznym obszarze mózgu, gdzie poczeka na dogodniejszą chwilę i dopiero wówczas zostanie poddana defragmentacji i trafi do właściwego miejsca przechowywania.

Jeśli, na przykład, jesteśmy na spokojnym relaksacyjnym spacerze i nagle nieoczekiwanie słyszymy hałas tuż za plecami, nasz mózg natychmiast przestaje zajmować się układaniem informacji gromadzonych podczas spaceru. Zaczyna przesyłać sygnały do gruczołów adrenalinowych, zlecające rozpoczęcie produkcji adrenaliny w celu przygotowania organizmu na wypadek konieczności podjęcia szybkiej reakcji - w sposób natychmiastowy i skuteczny.



Umysł skupia się i zajmuje odpowiedzialnością na działania pochodzące z otoczenia, inwestując dużą ilość swych zasobów w wyostrezenie zmysłów: słuch się wyostreza, wzrasta ciśnienie krwi, źrenice się rozszerzają, a organizm zwiększa dopływ krwi do kończyn. Wszystko w celu umożliwienia skutecznej ucieczki.

Wszystkie nieprzetworzone informacje pozostające w obszarze limbicznym i czekające na przetworzenie w późniejszym terminie, generują sporo zamieszania.

Od tej chwili mózg będzie nieustannie poszukiwał możliwości prawidłowego zakończenia wszystkich oczekujących zadań oraz zarchiwizowania pobranej informacji.

Usłyszawszy hałas, nawet jeśli nic się z nami nie dzieje, będziemy szukać możliwości zmiany kierunku ruchu, aby odpowied-

nie poukładać wszystkie informacje. Na przykład szczegółowo opowiemy o swoim przeżyciu przyjacielowi - powiemy gdzie byliśmy w chwili zdarzenia, jak się poczuliśmy, co próbowaliśmy robić, co się wydarzyło itp.

Ta reorganizacja informacji jest bardzo wyraźnie widoczna u dzieci. Kiedy coś na nie wpływa lub rani, lub gdy nie całkiem rozumieją sytuację, natychmiast próbują szukać innej osoby, aby się podzielić przeżyciem, wyjaśnić i opisywać sytuację, próbując w ten sposób ułożyć w odpowiednich rejonach mózgu wszystkie informacje dotyczące zdarzenia.

Jeśli nie będzie możliwości podzielenia się swoim przeżyciem, informacje powodujące zamieszanie mogą utknać w naszym umyśle i na stałe już wpływać na nas w rozmaity sposób.

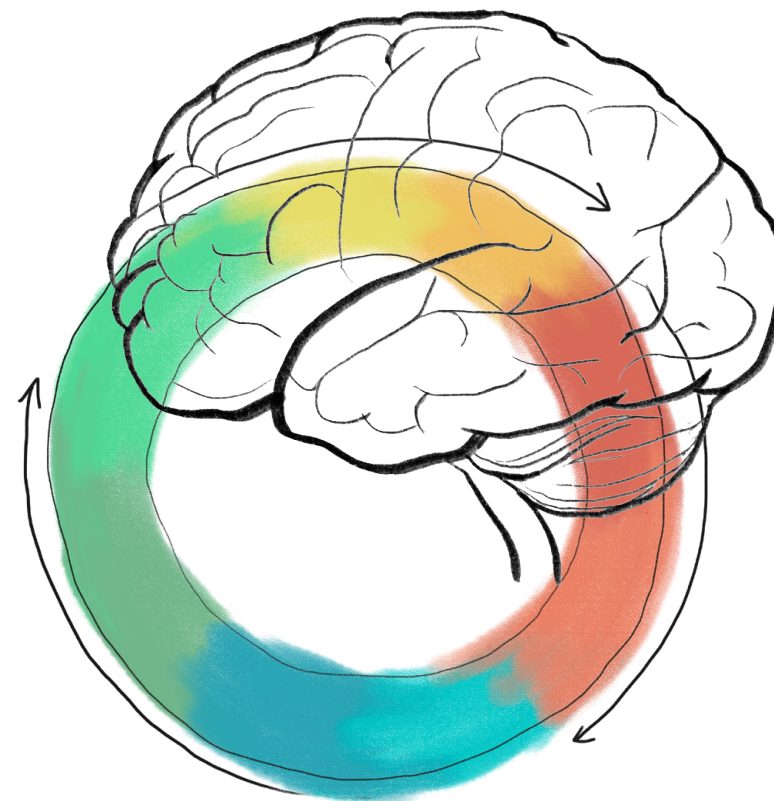
1.6

Zarządzanie informacjami nieprzetworzonymi

Posiadamy wrodzone zdolności/mechanizmy pozwalające uzdrowić przeżyte traumy emocjonalne lub fizyczne; potrafimy też radzić sobie z zablokowanymi informacjami.

Po przeżyciu czegoś szokującego, gdy możemy już się zrelaksować, umysł w sposób naturalny zajmuje się przetwarzaniem wszystkich informacji poprzez różnorodne reakcje ciała: możemy zatem drżeć, a nawet, jeśli sobie na to pozwolimy, płakać przez kilka minut. Może potem zaczniemy się powoli śmiać, relaksować i kilkakrotnie ziewniemy.

Dzięki tym odruchom fizycznym ludzki organizm jest w stanie pozbyć się nadmiaru adrenaliny i uregulować pozostałe hormony, pomagając finalnie umysłowi przetworzyć wszystkie informacje, które zostały do niego wprowadzone za pośrednictwem zmysłów w trakcie stresującej sytuacji, zdefragmentować je i umieścić każdą cząstkę w odpowiednim miejscu.

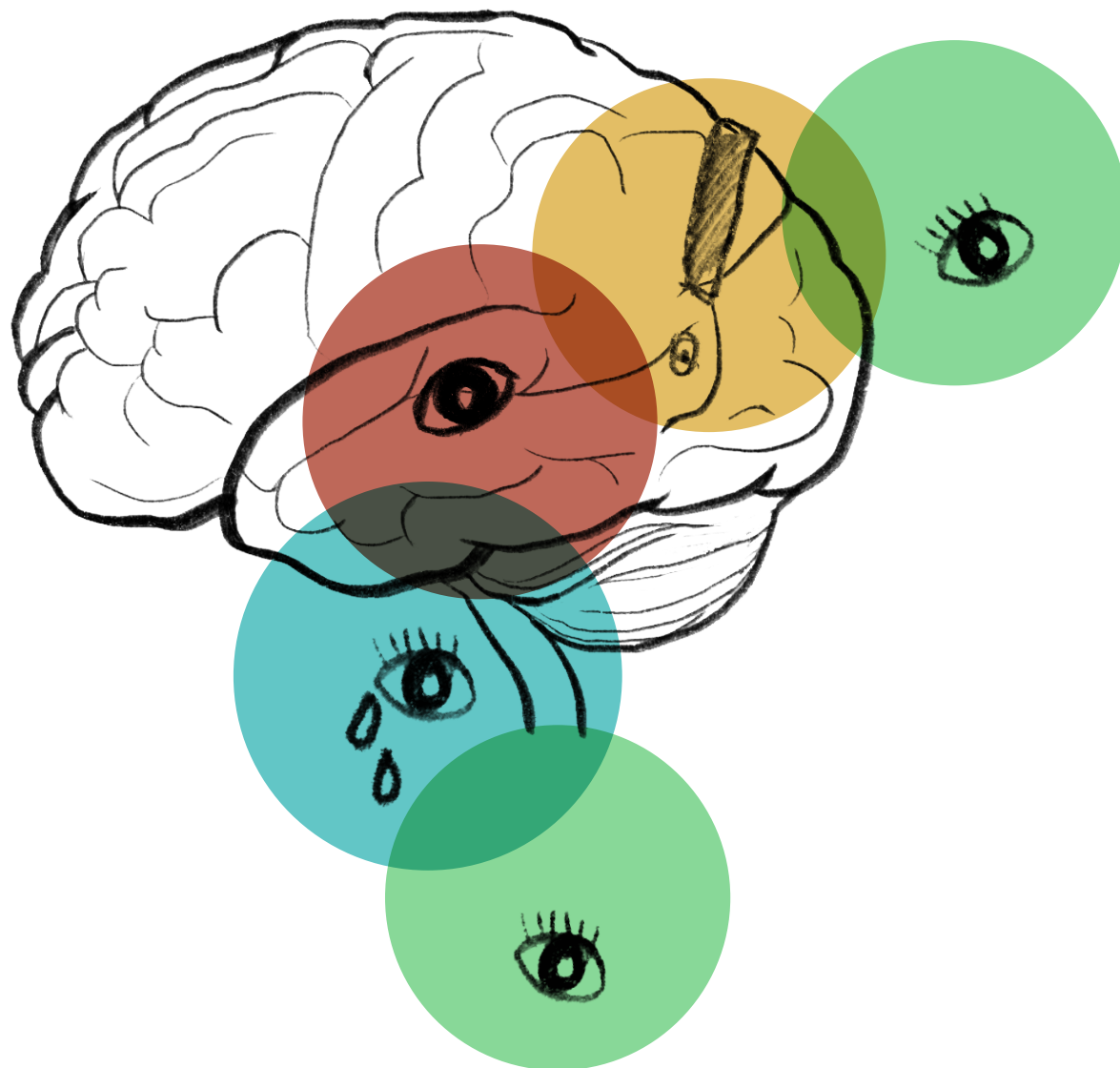


Takie rozładowanie emocjonalnych napięć ma służyć produkcji dodatkowych hormonów lub pozbycia się ich nadmiernego stężenia. W procesach tych uczestniczą m.in. takie hormony jak: dopamina, glutamat, oksytocyna, ACTH, adrenalina, beta-endorfiny, serotonina, acetylocholina, tlenek azotu, MSH, GABA, enkefaliny itd.

Nasze ciała posiadają naturalną zdolność uwalniania hormonów w określonych okolicznościach poprzez podstawowe fizyczne mechanizmy regulacji: ziewanie, płacz, śmiech i drżenie. Te narzędzia pomagają mózgowi zbilansować przebieg procesów hormonalnych i poradzić sobie z nagromadzoną i nieprzetworzoną informacją. Jednak aby mogły wystąpić, mózg musi skupić się oraz poświęcić na to czas, co nie jest możliwe, jeśli nie wystąpią specyficzne okoliczności:

- » **znikome bodźce (normalne/minimalne dźwięki, oświetlenie i inne czynniki zewnętrzne);**
- » **poczucie bezpieczeństwa;**
- » **brak zakłóceń w trakcie procesu uwalniania emocji z ciała;**
- » **inne czynniki (słowo, zapach, myśl, obraz itd.), które pomagają nam przypomnieć sobie lub ponownie odczuwać to, czego nie mogliśmy wcześniej przetworzyć.**

Stąd też, gdy za pomocą powyższych mechanizmów następuje w naszym organizmie rozładowanie emocji, jesteśmy w stanie pozbyć się skutków wywieranych przez nagromadzenie mylnych lub nieprzetworzonych informacji, które mogą wreszcie zostać poprawnie przetworzone w układzie limbicznym i tym samym stać się przydatne na przyszłość.



Proces reewaluacji i przemieszczenia/umieszczenia informacji we właściwym miejscu przebiega w naturalny sposób podczas stresującego incydentu lub tuż po jego zakończeniu. Jednakże jeśli nieodpowiednie otoczenie lub okoliczności nie pozwalają na to, nasz umysł może wykonać to zadanie później. Zawsze stara się oczyścić, usystematyzować i odtworzyć wszelkie informacje zgromadzone przez nas, dotychczas szkodliwe lub dezorientujące nasz tok myślenia, niezależnie od tego, ile czasu upłynęło od ich uzyskania.

Oznacza to, że zawsze i o każdej porze możemy uzdrowić emocje oraz przetworzyć stare i mylące informacje, nawet jeśli na przestrzeni lat tłumiliśmy je, oraz korespondujące z nimi reakcje organizmu występujące w trakcie procesów uwalniania, świadomie lub nieświadomie.

1.7

Konsekwencje istnienia zablokowanych w mózgu informacji

Od chwili przyjścia na świat zmagamy się z zadaniem porządkowania mylących informacji, okazując swoje emocje i dzieląc się przeżywanymi emocjami, które pojawiają się w sytuacjach o intensywnym charakterze, oraz naprawiając je za pomocą naturalnych mechanizmów uwalniających, czyli płaczu, ziewania, śmiechu, a w niektórych przypadkach, drżenia.

Niestety, współczesne społeczeństwa systematycznie blokują, źle pojmują i na różne sposoby unikają używania tych mechanizmów, przez co, w rezultacie, nie rozumiemy ich i uczymy się nieodpowiedniego wykorzystywania ich i samodzielnego tłumienia.

W dzieciństwie (i w dalszym życiu) wszyscy bezpośrednio doświadczamy lub jesteśmy świadkami tego, jak dorosłych niepokoi, gdy nasz umysł i organizm próbują odzyskać i przetworzyć informacje powodujące w nas zamieszanie (czyli podczas okazywania emocji poprzez drżenie, płacz, ziewanie lub śmiech).

Dorośli denerwują się, próbują powstrzymać działanie tych mechanizmów regeneracyjnych najszybciej jak się to możliwe zgodnie z najlepszymi intencjami. Błędem jest wierzyć, że jeśli zatrzymamy ekspresję emocji, to odczucia z nimi związane znikną, że jeśli ukoimy płacz dziecka, pomożemy mu i przestanie czuć się źle.

Dorośli robią dosłownie wszystko, aby powstrzymać dzieci przed demonstrowaniem swoich emocji.

Na przykład:

- » Będą prosić dziecko, aby przestało okazywać, **jak się czuje, poprzez bezpośrednią krytykę emocjonalnego rozładowania jako takiego**, („tylko słabi płaczą”, „chłopcy nie płaczą”, „jesteś brzydki/-a, gdy płaczesz”, ciekawe, co sobie sąsiedzi pomyślą?”, „wszystkich denerwujesz”, „zachowuj się!”, „niegrzecznie jest tak ziewać”); lub jeśli dziecko trzęsie się albo za intensywnie śmieje, powiedzą: „kontroluj no się trochę”, „tobie to chyba lekarz jest potrzebny” etc.);» They will try to calm them down (saying that whatever happened was not so bad; offering other options, etc.);
- » Będą **próbować uspokoić dziecko** (mówiąc, że cokolwiek się zdarzyło, nie było takie straszne; podsuwając inne opcje itd.);
- » Będą **próbowali odwrócić uwagę dziecka** (dając dziecku zabawkę, coś do zjedzenia, smoczek lub pokazując coś innego w otoczeniu);
- » Poproszą, by dziecko zostało samo, „aż się uspokoi” i opanuje swoje emocje itd.

Niestety, w skutek tłumienia wybuchów emocji dokonywanego w któryś z powyższych sposobów lub jeszcze inaczej, umysł nie jest w stanie zregenerować się po stresującej sytuacji i gromadzi w układzie limbicznym („pamięci emocjonalnej”) nieprzetworzone informacje, pobrane podczas danej sytuacji, które następnieinterferują z zadaniami, jakie ma do wykonania ten obszar mózgu, tzn. z oceną, defragmentacją i odpowiednim przechowaniem informacji.

Dlatego, gdy pobieramy nowe dane, wcześniejsze nieprzetworzone i zablokowane informacje spowalniają i zanieczyszczają nowe informacje, którymi ma zająć się nasz umysł.

W takich okolicznościach może zdarzać się, że nowe informacje pobudzą starą nieprzetworzoną pamięć, uruchamiając tym samym neuroprzekaźniki biegnące z ciała migdałowatego do hipokampa, i ustąpią miejsca oryginalnym wspomnieniom i ich odczuwaniu w przeszłości.

Z tego względu obecna sytuacja może nam wydawać się praktycznie identyczna, jak sytuacja przeżyta w przeszłości, myląc tym samym organizm i stymulując go potokiem niepotrzebnie wydzielanych hormonów. Ten proces powoduje, że wokół stresującej sytuacji zaistniałej w przeszłości gromadzi się jeszcze więcej mylnych informacji. Taka kumulacja nieprzetworzonych informacji odnoszących się do oryginalnego wspomnienia sprawi, że będą one w przyszłości coraz częściej „uruchamiane”.

W konsekwencji mózg znacznie stopniowo wyodrębniać obszary zamętu (niejasności, pomyłki, zamieszania), gdzie nie będziemy mogli jasno myśleć i działać w sposób tak świeży, jak byśmy sobie życzyli. Ma to on na nas tak głęboki i szeroki wpływ, że zaczynamy patrzeć na świat zupełnie innymi oczami i czuć się inaczej.

Na przykład w dzieciństwie byliśmy ciekawi świata, chcieliśmy próbować nowych rzeczy, nie poddawaliśmy się tak łatwo, gdy chcieliśmy coś uzyskać i podejmowaliśmy niezliczone próby, by tak się stało. Jednak z czasem, po popełnieniu wielu błędów, cierpiąc w wyniku frustracji lub nawet poniżenia, tracimy stopniowo dawną ciekawość, gubimy chęć na robienie cokolwiek nowego lub nawet nie próbujemy robić tego, na co mamy ochotę.



Analogia

Umysł jest zawsze aktywny. To organ, który działa 24 godziny na dobę przez całe nasze życie, poza naszą wolą.

Od chwili urodzin nasz umysł pracuje perfekcyjnie jak pięciogwiazdkowa restauracja. Ma wszystko, czego mu potrzeba, aby zajmować się informacjami („szufladki” do przechowywania przeżyć, obszary mieszania składników i tworzenia pysznych nowych dań, rozmaite płyny usuwające różne rodzaje plam, szefów kuchni przyjmujących zamówienia oraz kelnerów czekających, by zanieść je do stolika).

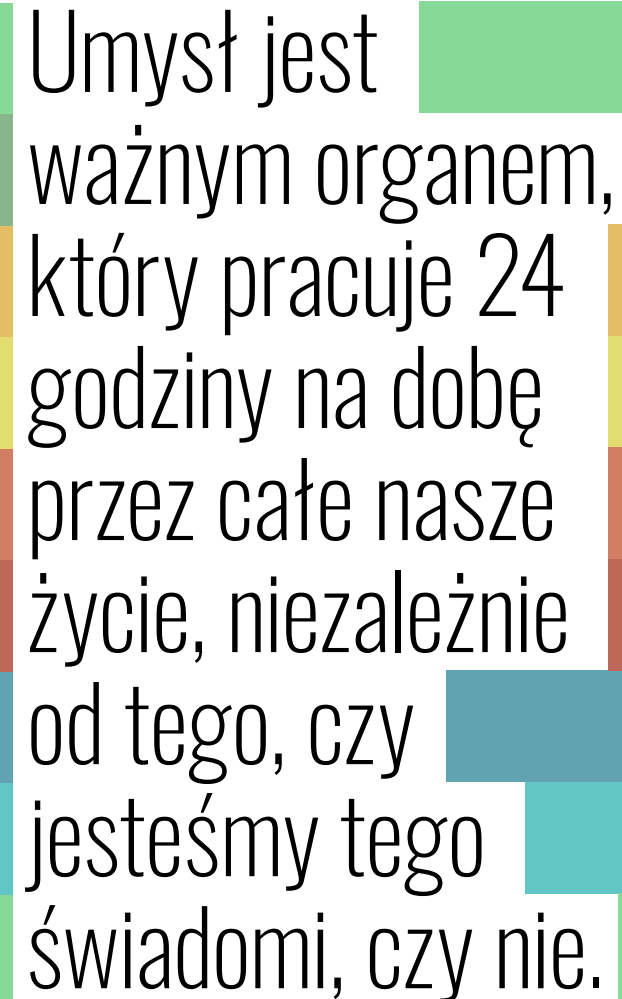
Przechodzą przezeń wszystkie nasze życiowe doświadczenia.

Od najwcześniejszych dni naszego życia słyszymy, co mamy robić, co jest dla nas dobre a co nie, które zachowania są nieodpowiednie i wymagają zmiany. Staje się

to szczególnie dotkliwe, gdy zaczynamy demonstrować nasze uczucia. Umniejsza się naszą własną inteligencję, mówiąc, abyśmy nie ufali własnym myślom (szefom kuchni).

Często, gdy okazujemy zdenerwowanie, smutek lub radosną ekscytację, osoby przebywające blisko nas próbują bagatelizować nasze odczucia, korygują je lub nawet stosują bezpośrednią przemoc, używając siły fizycznej, by zmusić nas do zmiany tego, jak się czujemy i zachowujemy.

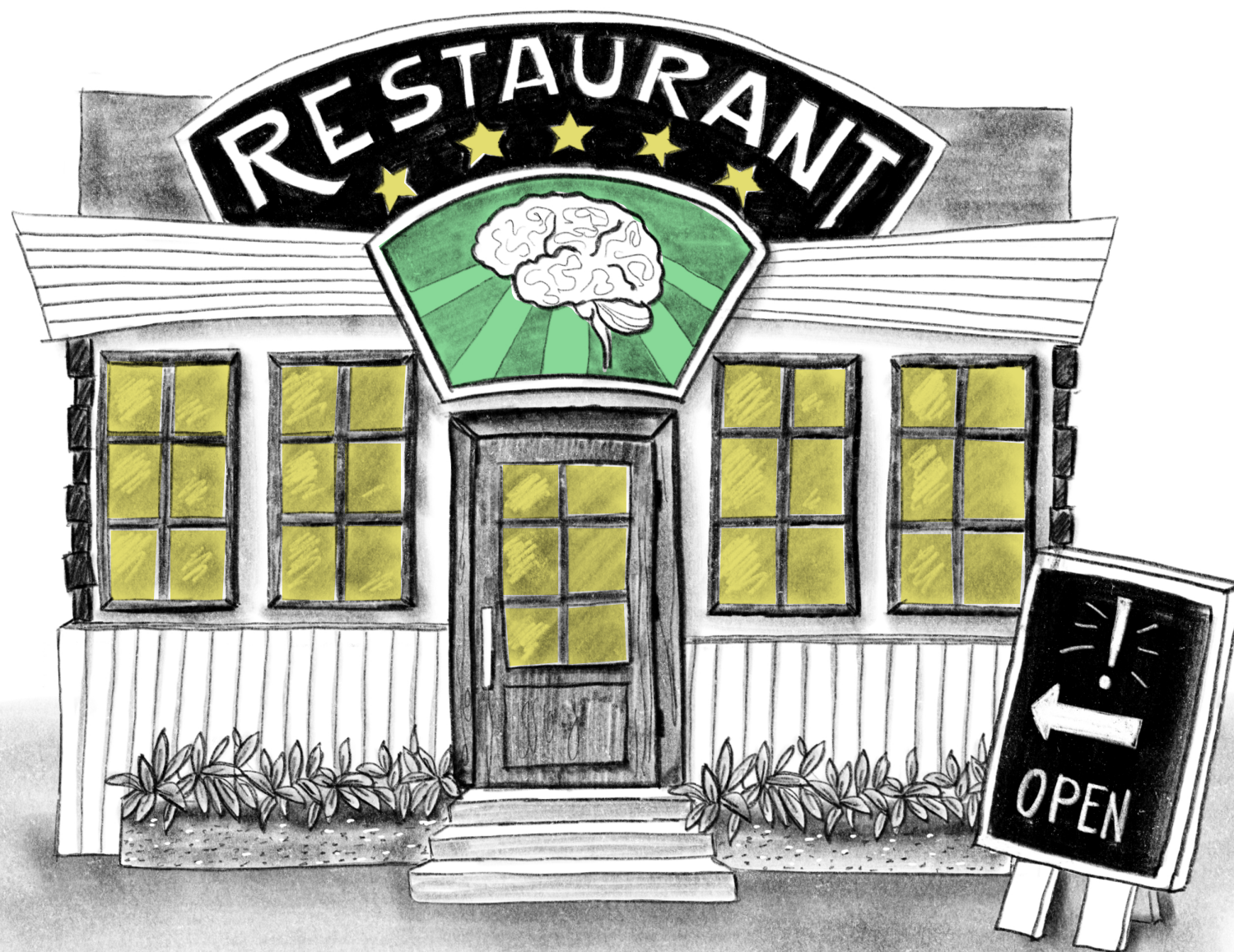
Kiedy umysł pozostaje pod wpływem przygnębiających odczuć (nieposprzątana kuchnia), zarówno te nowe informacje (składniki), jak i wewnętrzne pragnienia (zamówienia) stają się skażone emocjonalnymi ranami z przeszłości (brud), których jeszcze nie przepracowaliśmy (kuchenne porządki).

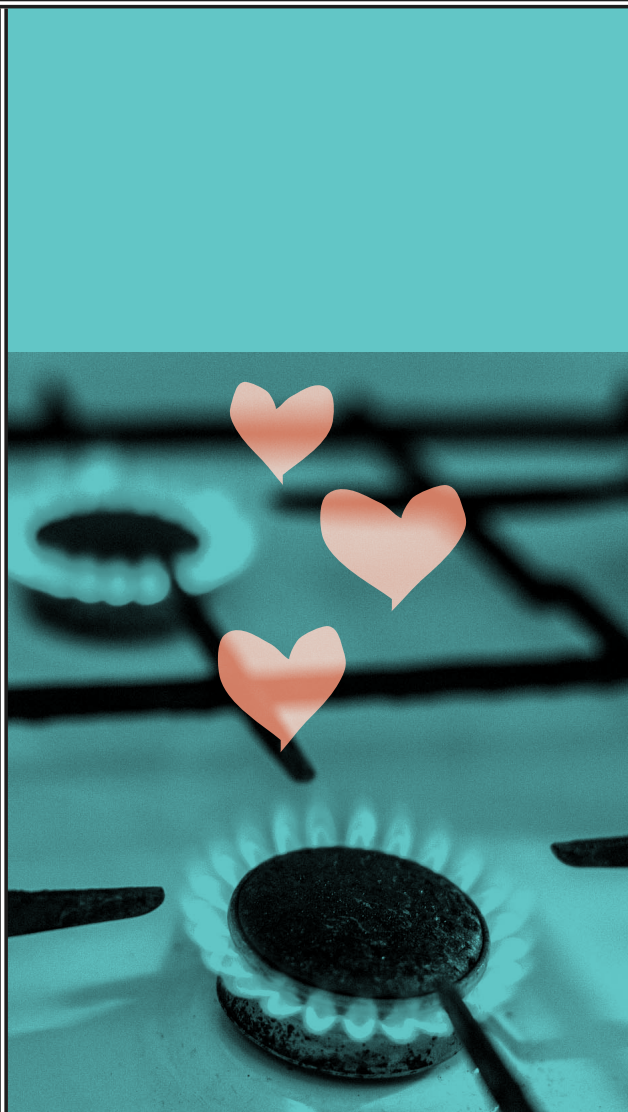


Umysł jest
ważnym organem,
który pracuje 24
godziny na dobę
przez całe nasze
życie, niezależnie
od tego, czy
jesteśmy tego
świadomi, czy nie.

Jednak ilekroć próbujemy uwolnić nasze odczucia (posprzątać restauracyjną kuchnię), zaczynamy się dekoncentrować - nasza uwaga skupia się na czymś innym lub ulega presji uspokojenia się, przez co nie sprzątamy i kuchnia pozostaje w nieładzie.

I tak, krok po kroku, gromadzimy coraz więcej przygnębiających odczuć (brud), nasze codzienne funkcjonowanie staje się coraz bardziej mozolne. Brakuje nam radości; przytrafiają się wypadki, czynności wymykają się spod kontroli, żyjemy w chronicznym zniechęceniu (nie gotujemy), zaczynamy żyć automatycznie, powtarzając monotonne czynności (fast food), a nasze życie i środowisko poddaje się wpływowi złego prowadzenia umysłu.





Podlegamy w szczególności naciskowi robienia zbyt wiele (gotujemy za dużo potraw) i nieokazywania naszych emocji (niedokładne sprzątanie). Wiele osób spędza całe lata, nie rozładowując swoich odczuć. Może i w pewnych aspektach życia działamy dobrze (jemy tylko smaczne przystawki), lecz nie jest to już ta pięciogwiazdkowa restauracja z przeszłości, i to bardzo głęboko wpływa na nasze życie.

Chociaż pracujemy z bagażem nagromadzonych zniszczeń (brudne kuchnie) i mylnymi informacjami pochodzącymi z zewnątrz (nieświeże składniki), mamy do czynienia z bardzo złożonymi codziennymi sytuacjami (zamówienia) i stresem (bardzo przemęczona kadra), lecz wciąż idzie nam bardzo dobrze.

Nasze kuchnie działają, nie ma usterek; piece może i są trochę podrdzewiałe, może brakuje pewnych półproduktów w wyniku zaniedbania zaopatrzenia lub nadmiernego używania zasobów i kuchni.

W większości przypadków potrafimy nadal podejmować dobre decyzje, wiele potrafimy wytrzymać i wiele ukryć, wstajemy i codziennie staramy się najlepiej, jak to możliwe, by zadbać o otaczające nas osoby i nie przestajemy walczyć o poprawę jakości naszego życia.

Ważne jest, by o tym pamiętać, ponieważ łatwo jest popaść w negowanie tego, jak bardzo źle się czujemy lub myślimy (gotowanie), albo w zaprzeczanie trudowi, jaki trzeba podjąć, aby się uzdrowić.

W rzeczywistości kuchnia nadal działa perfekcyjnie i jest gotowa służyć jak najlepiej. Potrzebujemy jedynie nowej metody działania, przełamania starych nawyków i poświęcenia czasu na reset (porządki w kuchni).

Chociaż może nam się to nie podobać, umysł potrzebuje przetwarzać informacje, które otrzymujemy niezależnie od ich jakości, czyli niezależnie od tego, czy są dla nas dobre, czy też powodują ból i cierpienie

Umysł (kuchnia) nie przestaje pracować, gdy my przestajemy i nawet wówczas trwa gromadzenie informacji (plam zabrudzeń).

Będziemy zatem musieli zrobić tam porządek, zanim zaczniemy zdobywać nowe doświadczenia (gotować). Trzeba będzie uporządkować najstarsze wspomnienia (zaschnięte plamy), sprawdzić stan wzorców wywołujących w nas cierpienie oraz odziedziczonych przekonań (składniki).

Dokładnie przyjrzymy się, które z nich są nadal przydatne, a które po prostu psują smak naszych potraw.

Może się wydawać, że będzie z tym dużo pracy, której być może nie warto wykonywać. Znacznie ważniejszą sprawą może wydawać się dalsze szukanie, dalsza nieprzerywana produkcja, lekceważenie czynników, które na nas wpływają (tak jak nas tego uczono od dziecka).

Niektórzy ludzie nie chcą spędzać ani chwili na pracy z zadawnionymi odczuciami, aktualnie wywołującymi cierpienie (sprzątać), podczas gdy jeszcze inni w ogóle zapominają o tym, że życie trwa (przestają gotować).

Należy znaleźć równowagę oraz zaakceptować fakt, że rozładowywanie/uwalnianie emocji (sprzątanie) jest ważne i należy go dokonywać przez całe życie, a jednocześnie przez całe życie przeżywać codzienne doświadczenia (gotować).

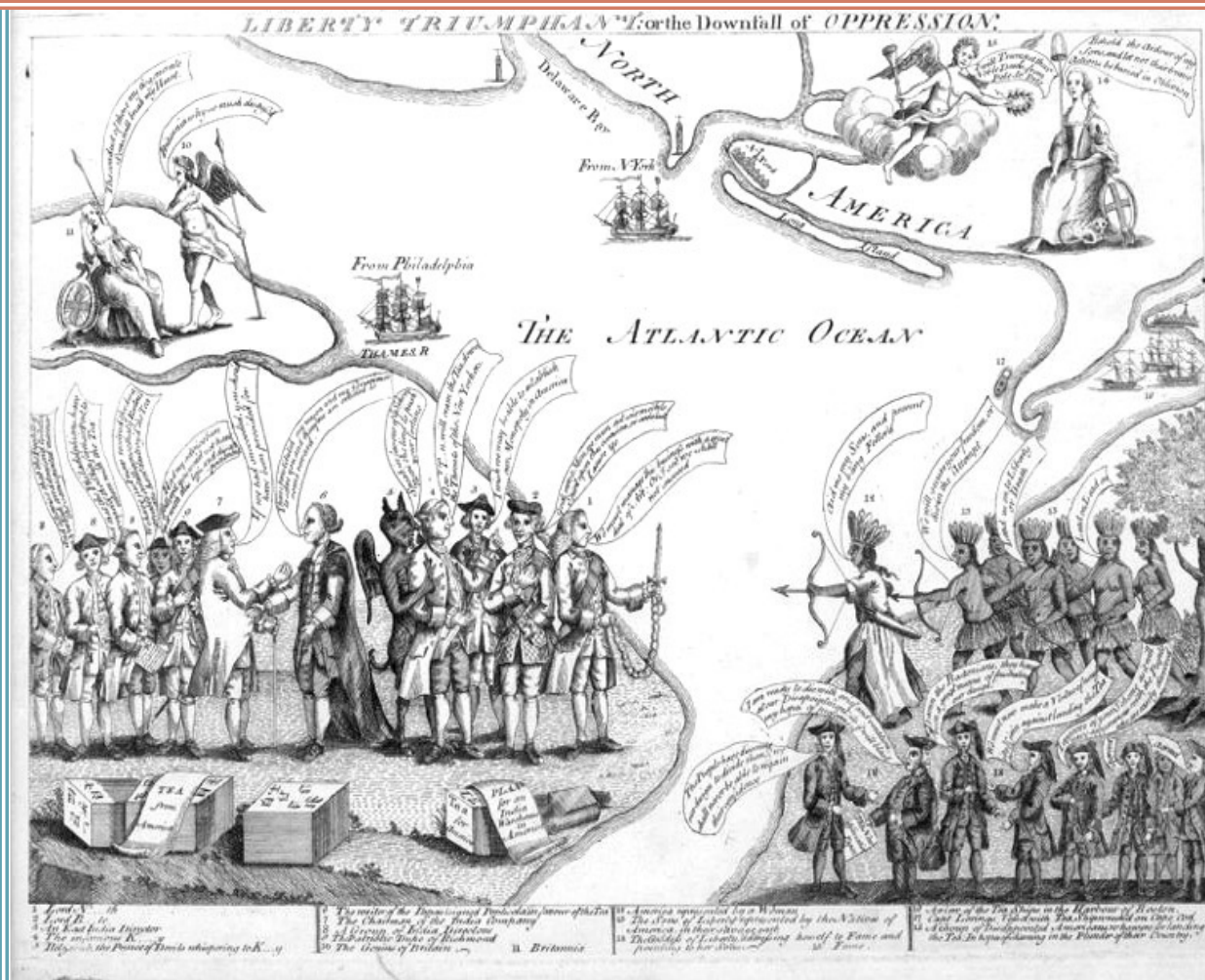
2

r o z d z i a ł

Spółeczno- kulturowe przekonania wspierające istnienie nierówności

W tym rozdziale będziemy eksplorować konsekwencje emocjonalne, jakie niesie z sobą życie w opresyjnym społeczeństwie kapitalistycznym. Genezę i okoliczności pozwalające trwać opresyjnym przekonaniom kulturowym choćby w szczątkowej już formie.

Omówimy i zbadamy poszczególne rodzaje opresji społecznej/ucisku społecznego (klasizmu, rasizmu, ucisku wywieranego na zdrowie psychiczne, seksizmu itd.) oraz przeanalizujemy, jak silnie są one zakorzenione w naszym społeczeństwie, w naszych kulturach i nieświadomych przekonaniach, wzmacniając establishment struktur społecznych zezwalających na wyzysk człowieka przez człowieka.



"Liberty Triumphant: Or the Downfall of Oppression."

Philadelphia & New York engraver Henry Dawkins, 1773.



Przez wieki ludzie powielali struktury społeczne, które dopuszczały relacje społeczne polegające na ucisku i umożliwiały nieuczciwą strukturę społeczną. Każdy jest ofiarą bestialstwa systemów opresji (także członkowie społecznych „elit”). Systematycznie wpływa on na ludzi na różne sposoby, w zależności od płci z jaką się urodzili, odziedziczonego statusu społecznego, koloru skóry itd.

Niestety, jesteśmy zorganizowani w formie społeczeństw, w których wyzysk i ucisk jednych umożliwia uzyskanie pewnych społecznych i materialnych korzyści innym.

Przez wieki podtrzymujemy istnienie społeczeństw, które tłumią wrodzone predyspozycje istoty ludzkiej do wzajemnej miłości i dbania o siebie, współpracy, gościnności, za priorytet uznając utrzymanie systemu jako takiego.

Bardzo ważne jest, aby uzmysłwić sobie, że te opresyjne zachowania i postawy nie są osobistymi defektami ani cechami osobistymi pojedynczych jednostek, lecz znacznie bardziej rozległą sprawą o charakterze kulturowo-społecznym, którą należy poddać dogłębnej analizie.

To bezwolne nabywanie zachowań agresywnych ma charakter podświadomy i dlatego jest nadal obecne w naszych kulturach, społeczeństwach, instytucjach i strukturach społecznych.

Naszym celem jest analiza i zrozumienie ich genezy, funkcji, osobliwości konstrukcyjnych oraz emocjonalnych konsekwencji każdego rodzaju ucisku tak, aby można było transformować nacechowane uciskiem społeczeństwa i tworzyć skuteczną politykę zmierzającą ku powstawaniu bardziej ludzkich i sprawiedliwych społeczności.

Choć przekonania o winie i karze nadal stanowią korzenie opresji i wyzysku na poziomie struktur i emocji, są one kompletnie błędne.

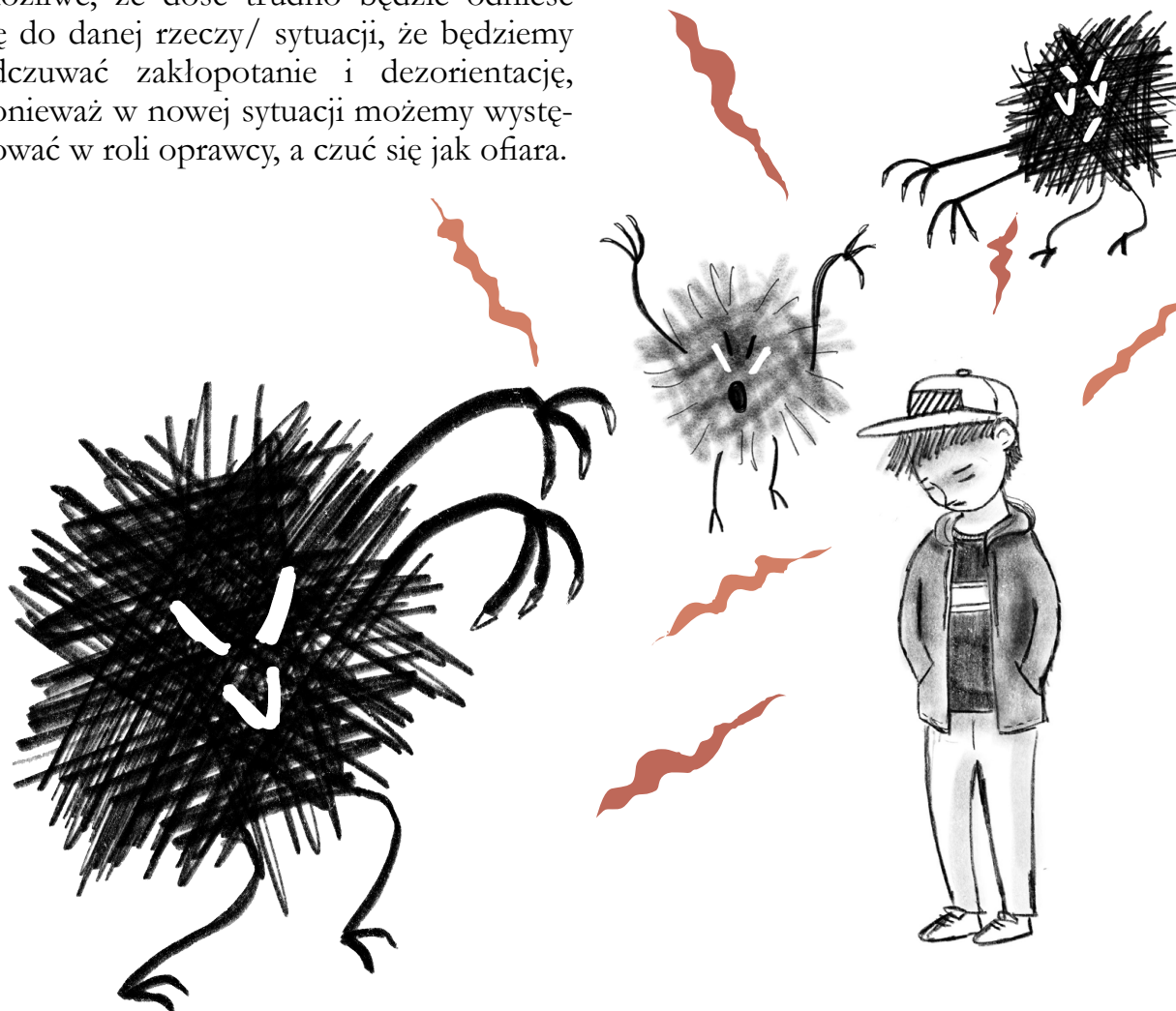
2.1 Geneza ucisku

Jak to już wyżej wyjaśniono, gdy doświadczamy (lub jesteśmy świadkami) stresującego lub abuzywnego zdarzenia jako dzieci, i nie mamy w trakcie tych przeżyć możliwości poprawnego rozładowania i relokacji nieprzetworzonych informacji, to możemy stać się podatni na kontynuację i powtarzanie cyklu zdarzeń.

W podobnych sytuacjach w przyszłości nie będziemy zdolni do jasnego myślenia ani do podejmowania świeżych, mądrych decyzji, jako że będziemy w nich uczestniczyć z pozycji ofiary (pasywnie, z lękiem i bezbronią) lub z pozycji agresora (działając autodestrukcyjnie), zapamiętanych z wcześniejszego, pierwotnego doświadczenia.

Chociaż zachowania te są całkowicie nieświadome, jeśli głębiej przyjrzymy się temu, jak się czujemy, gdy zachowujemy się w dany sposób, dostrzeżemy, jak wiele wspólnego mają nasze aktualne odczucia z tym, co czuliśmy w pierwotnej sytuacji.

Możliwe, że dość trudno będzie odnieść się do danej rzeczy/ sytuacji, że będziemy odczuwać zakłopotanie i dezorientację, ponieważ w nowej sytuacji możemy występować w roli oprawcy, a czuć się jak ofiara.



Ten zamęt jest bezpośrednim skutkiem wyniesionych z pierwotnej sytuacji emocjonalnych napięć, których nie mogliśmy rozładować ani odpowiednio przetworzyć. Nie ma on nic wspólnego z obecną sytuacją jako taką, oprócz częściowego podobieństwa.

Stąd też możemy być podatni na wykorzystywanie/złe traktowanie nas przez inne osoby, ponieważ w doświadczeniach z przeszłości występowaliśmy jako ofiara lub pośrednio, jako świadek, rozmaitych aktów opresji, a nasze rozładowanie emocji zostało wówczas stłumione lub pominięte, co spowodowało, że zachowaliśmy dezinformację na temat wycierpianych szkód.

Dorastając w społecznościach, które ułatwiają lub podtrzymują seksistowskie, rasistowskie lub klasistowskie układy i związane z nimi rozmaite odmiany opresji, w życiu codziennym nie unikniemy doświadczenia własnego lub cudzego cierpienia wynikającego z różnorodnych przejawów złego traktowania. Wnikają one w naszą

codzienną rutynę od najwcześniejszych lat życia i w końcu zaczynamy uważać, że „tak to już po prostu jest”.

Trudno powiedzieć, ile przemocy i aktów złego traktowania doświadczają obecnie dzieci. Jednak próba zbadania tego zjawiska pozwala nam potwierdzić i zmierzyć się z faktem, że wszyscy doświadczamy i przeżywamy bycie zarówno katem, jak i ofiarą.

Ludzka natura może wprowadzić badacza w sporą dezorientację, o ile ten nie poświęci swym badaniom odpowiedniej ilości czasu oraz stosownego zainteresowania w trakcie prowadzonej analizy i w rezultacie zrozumieniem, iż każdy z nas doświadczył w przeszłości złego traktowania lub takiej czy innej formy przemocy (zarówno jako dorosły, jak i jako dziecko) oraz tego, w jaki sposób tamte przeżycia wpływają na nas, niemających możliwości rozładowania emocji i użycia wrodzonych mechanizmów uzdrowienia.

Te „opresyjne” wzorce są instalowane w naszej psychice przede wszystkim w młodszych latach naszego życia. To jest to, co nas głęboko rani, a do czego nie mamy dostępu w formie odpowiednich informacji lub też dla czego nie mamy żadnego wsparcia. To te sztywne wzorce zachowania nabyte poprzez warunkowanie czynią z nas przedmiot ucisku.

DYNAMICZNE

BADANIE, REFLEKSJA I
ROZPOZNANIE WŁASNYCH
WEWNĘTRZNYCH SKŁONNOŚCI I
ZACHOWAŃ OPRESYJNYCH.


» Koordynatorzy proszą, aby uczestnicy przemyśleli kilka tematów i pytań zapisanych na tablicy lub rozdanych na kartkach. Aby przeprowadzić ćwiczenie, dzielą grupę na dwie mniejsze podgrupy. Każda osoba ma 20 minut czasu na odpowiedź na wszystkie pytania, podczas gdy partner/ka w parze ma za zadanie uważnie w tym czasie słuchać.

Na pytania nie trzeba odpowiadać szczegółowo – są raczej rodzajem rozgrzewki. Niezależnie od odpowiedzi, należy wykazać zainteresowanie i uważnie słuchać mówiącego.

A zatem, jeśli nastąpią tu jakiegokolwiek emocjonalne rozładowania (płacz, śmiech, drżenie lub ziewanie) to powinniśmy skupić się na zachęcaniu mówiącego do dalszej wypowiedzi, dalszego rozładowania emocji. Niech wypowiedź trwa możliwie jak najdłużej.

Poniżej przedstawiono kilka przykładów pytań, jakie można zadać, by stymulować odczucia i wspomnienia rozmówcy oraz umożliwić refleksję i emocjonalne „rozbrownienie” w związku z relacjonowanymi opresyjnymi zachowaniami.

- **Czy kiedykolwiek zareagowałeś nerwowo, chcąc kogoś zranić i, faktycznie, udało ci się to zrobić?**
- **Czy kiedykolwiek pokazywałeś komuś swoją irytację lub niecierpliwość?**
- **Czy kiedykolwiek byłeś wobec kogoś chłodny, milczący lub demonstracyjnie go/jej unikałeś?**
- **Czy zdarzyło ci się kiedykolwiek, że nie mogłeś znieść przegranej lub czułeś się zmuszony, by wygrać?**
- **Czy kiedykolwiek zdarzyło ci się skrycie unikać z kimś współpracy?**
- **Czy kiedykolwiek chciałeś mieć rację lub mieć ostatnie słowo w dyskusji?**



Jeżeli na którekolwiek pytanie udzielisz twierdzącej odpowiedzi, to ciekawie by było się zagłębić w sytuację, by dojść do genezy występujących tu emocji, które czasem lub często odczuwasz. To skutki poprzednich stresujących lub abuzywnych przeżyć, których nie było możliwości prawidłowo rozładować i przetworzyć.

Kiedy wszyscy już wykorzystają czas przeznaczony na przemyślenie odpowiedzi na powyższe kwestie, możemy poprowadzić rozmowę w grupie, podczas której możemy podzielić się najbardziej niezwykłyminawet wnioskami lub osobistymi odkryciami z resztą grupy.

2.2

Abuzywne impulsy da się pokonać

Zgodnie z wcześniejszym wyjaśnieniem, gdy jesteśmy w stanie rozładować nasze emocje za pomocą któregoś z wrodzonych emocjonalnych mechanizmów uzdrawiających (np. rozmowa o tym co nas spotkało, płacz, ziewanie, śmiech lub drżenie), to jesteśmy w stanie ponownie ocenić niszczące nas skutki dawnych przeżyć, odrzucić wypaczone informacje i we właściwy sposób przechowywać te, które są nam przydatne.

W podobny sposób jesteśmy w stanie uleczyć się ze skłonności do złego traktowania innych ludzi, o ile uda nam się uwolnić emocje powodujące w nas zamęt oraz nieprzetworzone informacje odnośnie do podobnych, raniących doświadczeń przeżytych wcześniej lub w jeszcze w dzieciństwie, które utknęły w naszym umyśle.

Jak można oczekiwać, potrzebujemy opiekuńczego, wyrozumiałego, nieoceniającego i wspierającego otoczenia, dającego nam poczucie komfortu niezbędne do tego, by podzielić się tym co mamy w głowie, otworzyć swój umysł, uwolnić emocje – szczególnie gdy czujemy, że należałoby je ukrywać; by uzasadnić swoje zachowania i bronić się.

Obwinianie i karanie służą wyłącznie wyzyskowi i uciskowi; utrudniają stworzenie klimatu potrzebnego do uzdrowienia emocji.

Zatrzymanie mechanizmów powodujących zachowania abuzywne i opresyjne to konieczność. Natomiast umniejszanie, karanie i obwinianie kogoś za poddawanie się takim zachowaniom bezsprzecznie da efekty przeciwne do oczekiwanych.



2.3

Obwinienia i penalizacja nie dają dobrych efektów.

Każdy człowiek, we wszystkich rodzajach społeczności, podlega warunkowaniu w celu gorszego traktowania innych grup ludzi, działając na danej, szczególnej w swoim rodzaju, platformie motywacyjnej.

W dalszym ciągu społeczeństwo niesprawiedliwie obwinia i karze niektóre grupy. Na przykład muzułmańscy mężczyźni zazwyczaj są etykietowani jako „seksiści”, a biali mężczyźni należący do klasy pracującej otrzymują podetykietę „rasistów”. Obie grupy są obwiniane o przypisywane im cechy.

Bardzo łatwo jest ich nazwać „gnębicielemi”, lecz te grupy ludzi również podlegają uciskowi, na przykład już choćby przez samo to określenie. Oczywiście trudno jest zrozumieć tę złożoną sytuację socjalną, w której członkowie grupy są zarówno gnębiicielami i gnębianymi

Ponieważ wszyscy jesteśmy uwarunkowani i należymy do jednego systemu, bardzo skomplikowane staje się dla nas całościowe widzenie tego problemu. Dlatego właśnie standardowo mamy tendencję obwiniać innych, zamiast przyglądać się własnej osobistej roli odgrywanej w strukturach ucisku. Innymi słowy: trudno jest nam uznać własny udział w opresji.

Różne grupy podlegają różnym stopniom społecznego oczerniania. Na przykład biali mężczyźni nie są karani za seksizm, bo jako członkowie klasy średniej są krytykowani za rasizm.

Ponadto, nie tylko grupy docelowe wspomnianych przejawów opresji społecznej bywają ranione. Równoległe trwający proces obwiniania, opisany wcześniej, ma jeszcze głębsze destrukcyjne działanie: izoluje i oddala ludzi od siebie.

Zaczynamy nabierać dystansu do grup ludzi oskarżanych o zachowania „opresyjne” i staramy się nie zostać przyłapani na takim zachowaniu z obawy, by nie stać się obiektem społecznej opresji.

Nie stanowi zatem żadnej niespodzianki fakt, że wiele osób silnie opiera się oskarżaniu o zachowania podobne do zachowań „gnębicielei” ponieważ ci drudzy podlegają społecznemu oskarżeniu. Stąd też większość z nas próbuje ukrywać swoje ciągoty do wyzyskiwania innych grup ludzi i do form opresji jako takiej.

Często najlepszą rzeczą, jaką możemy zrobić, jest ukrywanie opresyjnych myśli i zachowań lub nawet unikanie pewnych sytuacji społecznych w nadziei, że nikt nie zauważy, nikt nie będzie ich świadkiem ani nie odkryje, że faktycznie miały miejsce. Gdy z kolei kogoś źle traktujemy, mamy tendencję bronić lub uzasadniać nasze abuzywne działania na wiele sposobów.

Może nas nawet pociągać pomysł rozpoczęcia ostrych prześladowań wobec osób, które powszechnie uznaje się za „gnębicielei” lub „złych”, aby tym skuteczniej ukryć nasze własne skłonności. Ukrywanie abuzywnych predyspozycji oczywiście pogłębia cały problem, wprowadza bowiem innych w błąd.



2.4

Ustrukturyzowane znęcanie się

Wymieniliśmy tylko kilka przykładów licznych aktów niewłaściwego traktowania, znęcania się i opresji. Te i inne mechanizmy abuzywne przekazywane są z pokolenia na pokolenie, przez tysiące lat, wraz z korespondującą z nimi podatnością na złe traktowanie innych.

Gdy ludzkie społeczeństwo rozrastało się i rozwijało, abuzywne zachowania człowieka wobec człowieka także się wzmacniały i rozwijały w bardziej złożonych formach dominacji i nadużywania władzy.

W ten sposób niektóre grupy ludzi (zachowujące się w ten sposób nieświadomie w wyniku wpływów wypaczonych informacji i emocjonalnych ran wynikających z doświadczeń z przeszłości), są zachęcane i wspierane przez abuzywne społeczne struktury władzy. Można rzec, że ten zorganizowany społeczny wyzysk to rodzaj ucisku, inaczej zwany „opresją”, to samonapę-

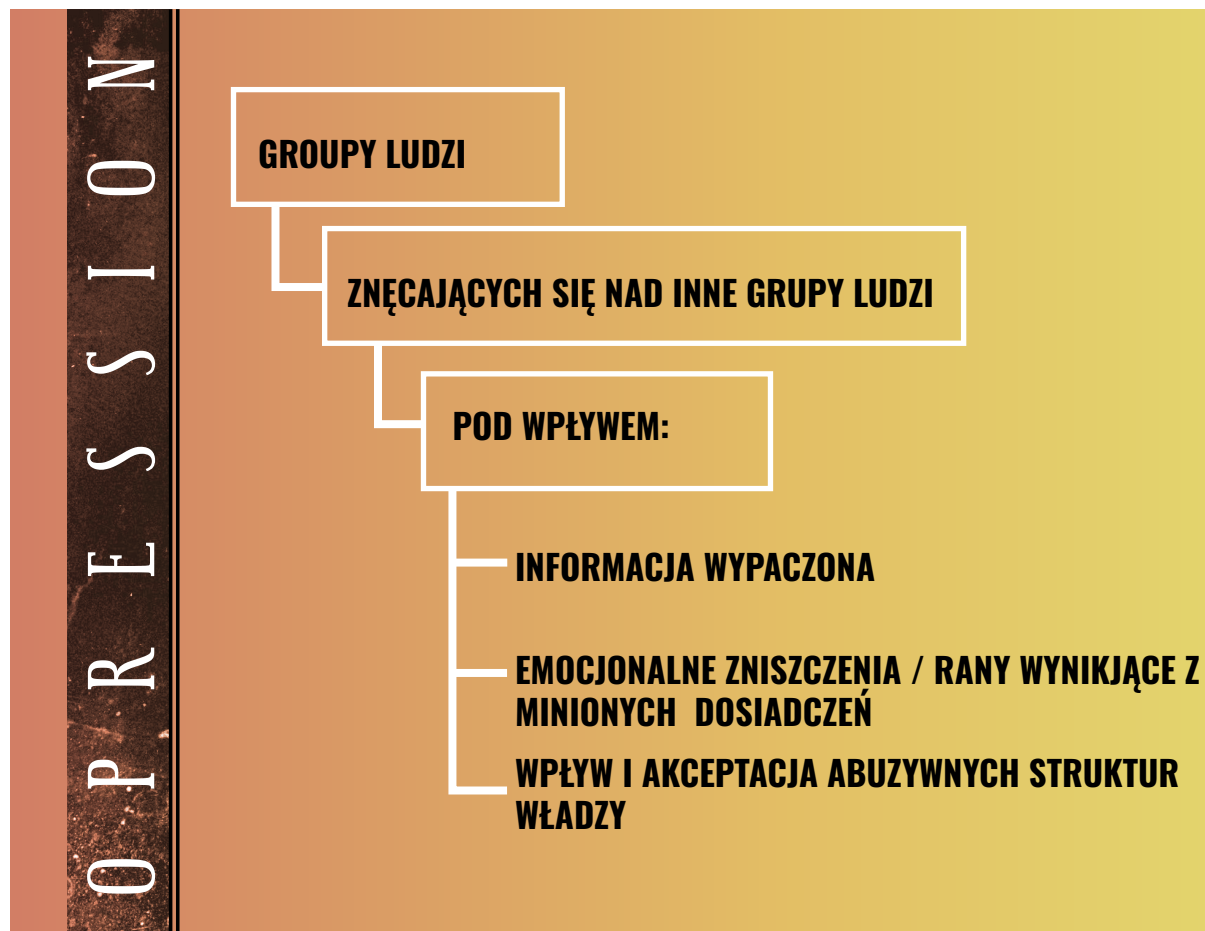
dzający się system, który nie ma żadnego humanitarnego celu.

Choć może się wydawać, że akty opresji są intencjonalne, ponieważ są ustrukturyzowane, to jednak ich genezą nie są świadome decyzje człowieka, lecz konsekwencja bardziej złożonej interakcji nie intencjonalnych i podświadomych zachowań.

Nie można winić jednostek, nawet gdy te dopuszczają się intencjonalnie aktów ucisku, ponieważ takie zachowania są zakorzenione w ich podatności na ponowne wcielenie w życie strukturalnych nadużyć, których sami doświadczyli. Gdy ich cierpienie wynikające z wyzysku i ucisku dobiegnie końca, nie mają możliwości uleczenia nagromadzonych wówczas emocji. Oznacza to, że istoty ludzkie są podatne na stosowanie przemocy i złego traktowania innych bez winy.

Jednocześnie, struktury społeczne dają możliwość różnym grupom ludzi zajmować specyficzne stanowiska, które pozwalają im znęcać się nad innymi grupami ludzi. Przykładem mogą być mężczyźni zajmujący postawę seksistowską, czyli wyznający poglądy organizujące i zachęcające do stosowania przemocy wobec kobiet. Każda tego rodzaju postawa dysponuje zestawem dezinformacji oraz wypaczonych pojęć, które w sposób zasadniczy wręcz dehumanizują grupę docelową.

Wywód powyższy pozwala dobrze zrozumieć, dlaczego rewolucjoniści tak często replikują systemy opresji. Stając się nowymi przywódcami, a będąc pod wpływem nabytej podatności na znęcanie się nad innymi (bo wszyscy są ludźmi), znajdują się nagle na nowej płaszczyźnie, zajmują nowe stanowisko, które organizuje i zachęca do odtwarzania wcześniej doznanej opresji.

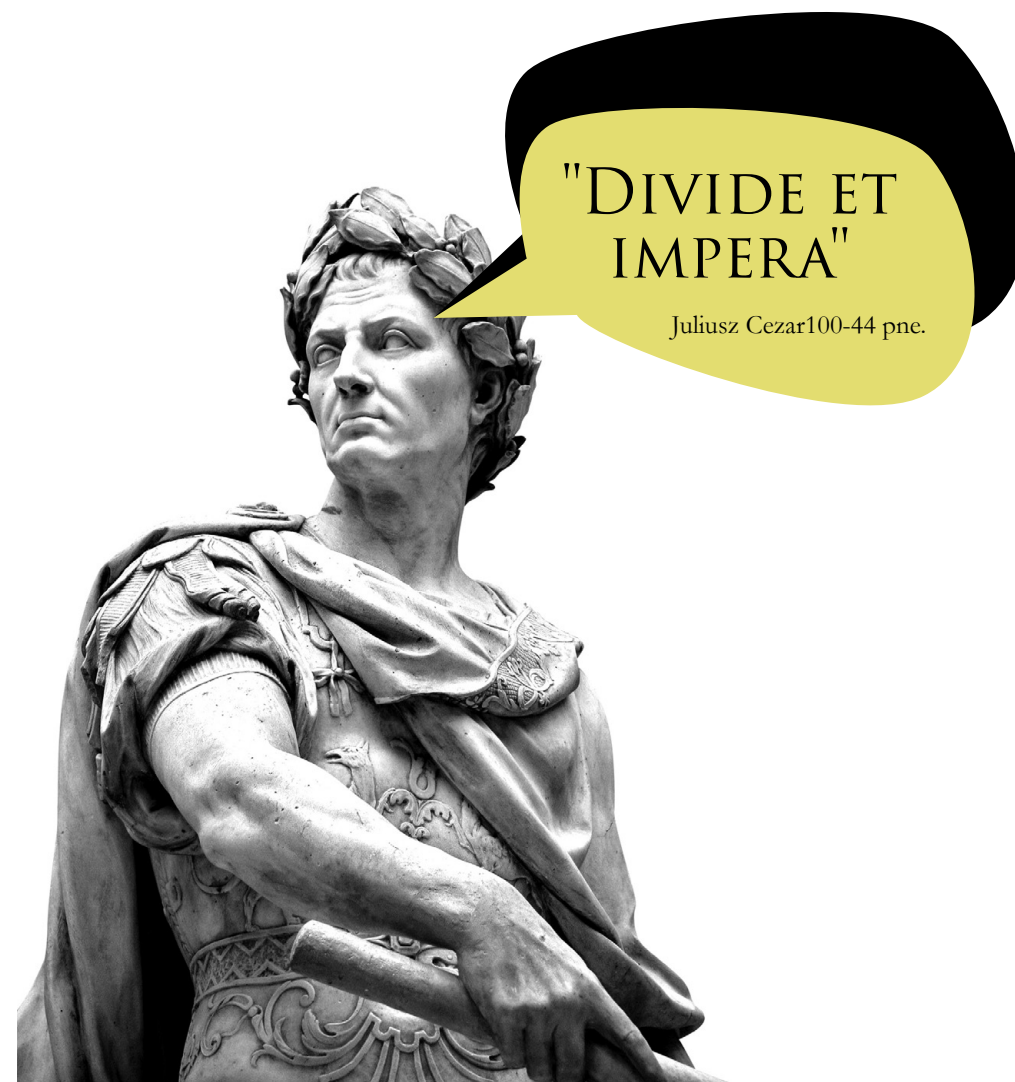


2.5 Społeczne podziały i kontrola

Przywykliśmy do strategii imperiów opartej o hasło: „Dziel i rządź”, służącej już od stuleci kontroli nad licznymi społecznościami lub narodami. Strategia ta wykorzystywana jest też obecnie na wiele sposobów i w różnych celach, także na poziomie indywidualnym, na przykład w celu przypisania określonych przywilejów członkom grupy pracowniczej.

Strategia podziałów wywiera realny wpływ na kultury i na nasz nieświadomy umysł, sprawiając, iż zanikają nasze wspólne interesy i zanika współpraca międzyludzka pozwalająca na realizację wspólnych celów. Rani także nasze osobiste związki w zakresie tak szerokim, że zaczynamy rozważać te różnice jako przyrodzone „**ludzkiej naturze**”.

Jeśli na przykład zaczniemy faworyzować jedno z dwójki dzieci (nawet robiąc to nieświadomie), możemy zadziałać na szkodę bezpośrednich osobistych interakcji między nimi.



2.6 Hierarchie

Prostą strategią pozwalającą na łatwe wprowadzenie podziału między ludzi jest dać jednej z grup więcej władzy i zapewnić wyższy prestiż i znaczenie społeczne niż innej grupie. Dzieje się tak dlatego, że ludziom łatwiej jest jednoczyć się i współpracować, gdy należą do tej samej klasy społecznej, posiadają taki sam zakres władzy i widzą się nawzajem jako równych, dzieląc wspólne zainteresowania/interesy.

Naprawdę bardzo trudno jest zjednoczyć grupę ludzi, którzy regularnie i nieświadomie wykorzystują inną grupę, z członkami tej drugiej. Grupy poddane opresji będą wykazywać się wrogością wobec prześladowców i będą żywić niechęć do współpracy, tak samo jak prześladowcy będą trzymać się z daleka od tych, których uważają za podległych sobie, słabych, nieznaczących, ignoranckich i agresywnych wobec nich (na skutek motywów, których nie dostrzegają).

Do podtrzymywania systemów opartych o podziały społeczne od zawsze wykorzystywano hierarchię władzy i różnice w statusie socjalnym. Niektóre z tych hierarchii mają przekrojowy charakter (jak te, w których obserwujemy podziały na tle rasowym lub na tle płci, przenikające wszystkie grupy niezależnie od podziału klasowego) a inne posiadają strukturę warstwową (tak jak klasowy system społeczny, gdzie główny podział wynika ze stopnia posiadania, a klasa średnia i klasa pracująca są podzielone na wiele podgrup - warstw).



Podział populacji wg takich złożonych hierarchii powoduje, że prawie wszyscy ludzie zajmują „opresyjne” stanowiska jednocześnie nieciemężonych i ciemężycieli.

Warto wspomnieć, że – paradoksalnie – jesteśmy całkowicie nieświadomi oraz zaprzeczamy naszym opresyjnym zachowaniom, a jednocześnie błędnie dostrzegamy i zaprzeczamy, że sami też podlegamy uciskowi.

Różnorodne ruchy społeczne, które wielokrotnie podejmowały próby walki z „opresorami” zawsze okazywały się „bezpłodne” na dłuższą metę. Jest tak dlatego, że oparte są na błędnym pojmowaniu całości problemu. Trudno jest zrozumieć wielu liderom ruchów ruchom wyzwoleniczym, że wszyscy jesteśmy jednocześnie opresorami i opresjonowanymi.

2.7

Wydajne społeczeństwa jednorodne

Zważywszy, że nasze społeczeństwa są zbudowane na podziałach i stoją na fundamentach wyzysku, duża ilość ludzkich wysiłków produkcyjnych idzie na marne.

Moglibyśmy rozważać wiele szkodliwych skutków, jak na przykład daleko posunięte ograniczenie ludzkiej kreatywności, którego przyszło nam doświadczać, polegające na adaptacji do sztywnych oczekiwań i struktur społecznych, adaptacji, która zastępuje dążenie do modyfikowania tych oczekiwań tak, by odpowiadały wszystkim ludzkim istotom.

Poddawani też jesteśmy izolacji, wojnom, konkurencji, spiskom, wyzyskowi w pra-

cy ograniczeniom dotyczącym perspektyw, informacji i wiedzy potrzebnej do zrozumienia systemu, w którym żyjemy. Wszystko to działa wbrew ogólnoludzkim interesom.

W podzielonym społeczeństwie ludzie spędzają dużo czasu i poświęcają dużo energii jedynie na podtrzymanie tych podziałów, na wzajemną walkę. Można posłużyć się poniższą ilustracją, by przedstawić tę koncepcję i uzyskać jasny ogląd sytuacji.

Czarne strzałki na rysunku symbolizują starania produktywne jednej grupy ludzi, a czerwone - drugiej, działania w kontrze do pierwszych. Długość nie-

bieskich strzałek symbolizuje całkowitą użytkową produktywność zarówno w kontekście podziałów, jak i w kontekście jedności.

Przyglądając się długościom odnośnych niebieskich strzałek zauważymy, że współpracując ze sobą jako gatunek, osiągnęlibyśmy oszałamiający wzrost produktywności. Ta nieprzeciętna produktywność mogłaby być pomocna i adekwatna, by - na przykład - radzić sobie z obecnym czy przyszłym kryzysem środowiska lub w lepszy sposób umieć konfrontować się z załamaniem naszego obecnego systemu.



2.8

Kluczowe idee współpracy i równości ludzi

Główną przeszkodą, jaką napotykamy, próbując radzić sobie z formami opresji międzyludzkiej (wyzysk, rasizm, seksizm itd.), jest fakt, iż pozostają one pod wpływem tak strukturalnych, jak i społecznych zawirowań, wplątanych w trudności natury osobistej i emocjonalnej.

Dlatego w chwili, gdy próbujemy sprostać / stawić czoła opresji i wyzyskowi i znajdować realnie osiągalne rozwiązania, najwyższą wagę ma przede wszystkim rozpoznanie i dokładne zrozumienie tych dwu różnych wymiarów informacji, która wprowadza nas w stan dezorientacji.

Trzeba zatem zbadać i dokonać przeglądu proponowanych rozwiązań i w razie potrzeby modyfikować je zgodnie z nabywanymi przez nas ciągle nowymi wglądami, zrozumieniem i punktem widzenia danego tematu.

Poniżej przedstawiono spis wybranych głównych kwestii, wymagających naszego zrozumienia podczas starań podejmowanych w celu rozwiązania problemów wynikających z obciążenia sytuacją wyzysku lub opresji. Same w sobie nie niosą rozwiązań. To punkty, które należy rozważyć i zrozumieć przed poszukiwaniem konkretnych rozwiązań:

- ① Wyzysk i opresja to struktury, uporządkowane formy opresji, które normalnie nie są zamierzone (choć i tak może się zdarzać). W większości sytuacji są to procesy niezamierzone, układowo-rozwojowe.
- ① Geneza, historia i aktualne skutki wyzysku i opresji ułatwią zrozumienie faktu, że prawie każdy z nas jest uwikłany zarówno w rolę „kata” jak i rolę „ofiary” opresji. Niezrozumienie lub nieświadomość tego faktu powodowały, jak dotąd, daremność wszystkich wysiłków wkładanych w budowę sprawiedliwego społeczeństwa.
- ① Wszyscy ludzie podlegają wykorzystaniu przez innych, a to z uwagi na urazy emocjonalne, których nie dało się wyleczyć w przeszłości i które pozostawiły po sobie w umyśle człowieka informacje powodujące dezorientację. Nie dotyczy to wyłącznie tzw. „złych” ludzi. Dotyczy każdego człowieka.
- ① Należy zaprojektować przydatne strategie uzdrawiania urazów emocjonalnych, które wywołują tę podatność na wykorzystywanie innych ludzi i unikać ich transferu na kolejne pokolenia.
- ① Może zdarzyć się, że podatność niektórych jednostek na wykorzystywanie/wyzysk innych jest zbyt groźna i należy trzymać się od nich z daleka.
- ① Karanie i obwinianie jednostki bądź grup za wykazywanie zachowań agresywnych lub za bezpośrednio wykorzystywanie innych to zdecydowanie bezowocne strategie - ich jedynym skutkiem jest postawa obronna lub wyparcie. W takich warunkach tracimy szansę na uzyskanie głębokiego wglądu oraz na zrozumienie pełni problemu, a jako jednostki chcące dokonać prawdziwych osobistych zmian stajemy przed ogromnymi przeszkodami.
- ① Nawet jeśli bardzo trudno będzie nam uniknąć i wykorzenić karanie i obwinianie (a to przez ich głębokie zakorzenienie w naszych kulturach na nieświadomym emocjonalnym poziomie), to należy rozważyć to jako zasadniczy punkt działania, bez którego nie będzie możliwości definitywnego zakończenia zjawisk opresyjnych, wykorzystywania i wyzysku. Zatem, wszyscy potrzebujemy zdobyć odpowiednio jasny ogłąd tej kwestii.

2.9 Powszechne warunkowanie

Stworzenie systemu klasowego bez wątplenia stanowi początek struktur i społeczności o charakterze opresywnym, opartych o istniejące już postawy: zachłanność i przemoc.

Wcześniej ludzie także doświadczali różnych urazów (wypadki lub bezpośrednie sytuacje bycia wykorzystywanym przez inne osoby), lecz opresja jako cecha charakterystyczna struktury jeszcze wówczas nie istniała.

System klasowy, którego ostatecznym celem jest podtrzymywanie wycisku ekonomicznego na skutek podziałów społecznych trwa ponieważ trwa dzielenie na grupy nie współpracujące ze sobą w celu zatarcia tychże podziałów.

Stąd też, aby utrzymać podziały między-ludzkie, wykreowano i ustanowiono różne formy opresji działające na różniące się od siebie w jakikolwiek sposób podgrupy ludzkie.

Formy ucisku oparte są o liczne charakterystyczne różnice dotyczące kwestii wieku, przynależności do klasy ekonomicznej, płci, preferencji seksualnych, koloru skóry, „rasy” (tzn. fałszywego przekonania, jako że istnieje tylko jedna rasa - człowiek), wzrostu, języka, dialektów, wykonywanych zawodów, wykształcenia, wydolności fizycznej itd.

Formy opresji poddawane są ocenie, utrzymywane i wzmacniane za pomocą różnorodnych elementów o wymiarze społeczno-kulturowym, takich jak: polityka, systemy prawne, sądownictwo, wojsko, policja, reakcyjne grupy wyznaniowe, więzienia, fałszywe teorie, propaganda itd.

W dzisiejszych czasach nadal żyjemy w społeczeństwach klasowych, opresywnych, przez całe życie poddawani warunkowaniu za pomocą działających na nas czynników nacisku, przekonań kulturowych oraz wszystkich wymienionych elementów wzmacniających. To sprawia, że internalizujemy cierpienie i wiele rodzajów urazów emocjonalnych.

Jak już wcześniej wyjaśniono, gdy nosimy w sobie emocjonalne urazy, naszym zachowaniem i decyzjami rządzi dezorientacja i jesteśmy podatni na wykorzystywanie przez innych ludzi na różne sposoby. Jesteśmy zarówno uciskanymi, jak i uciskającymi (z wyjątkiem dzieci, które jeszcze nie ucierpiały emocjonalnie).

Wniosek zatem jest jeden: zawsze jest sens przerwać niewłaściwe traktowanie, przemoc lub wycisk ludzi, bez względu na okoliczności.

2.10

W jaki sposób cierpienie umożliwia społeczną opresję

Opresja społeczna nie jest zachowaniem wrodzonym. Jej przejawy mogą istnieć i działać, jeśli w naszym umyśle zakodowane jest „cierpienie” - można ich zatem unikać.

Cierpienie to skutek zalegających informacji dotyczących intensywnych wydarzeń, których umysł nie miał możliwości poprawnie przetworzyć, zdefragmentować i zmagazynować. Te niosące cierpienie informacje wpływają na nasz umysł, który od tamtych chwil zawsze już interpretuje nowe informacje przez filtr informacji w nim zalegających, a dotyczących pomieszanej i wypaczonej rzeczywistości. Taki zestaw mylących danych nazywamy „cierpieniem”.

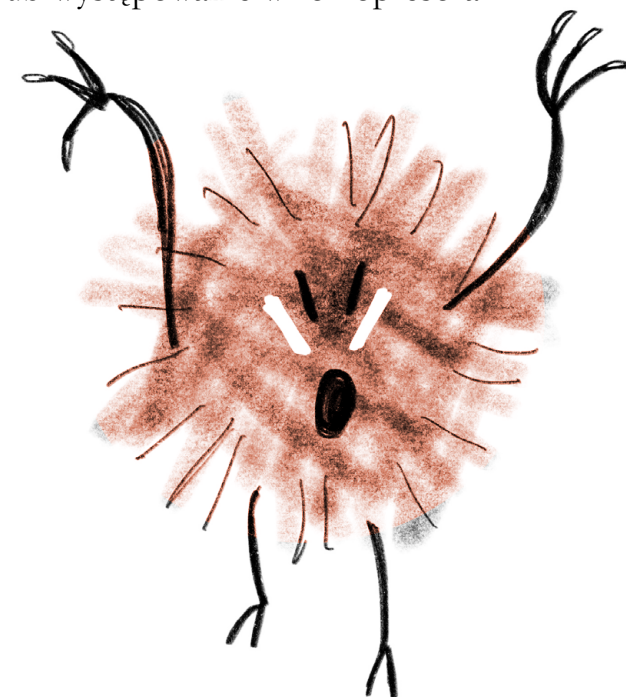
Ludzie nie stosowaliby wobec siebie ucisku, nie pozwalaliby się gnębić, gdyby wcześniej

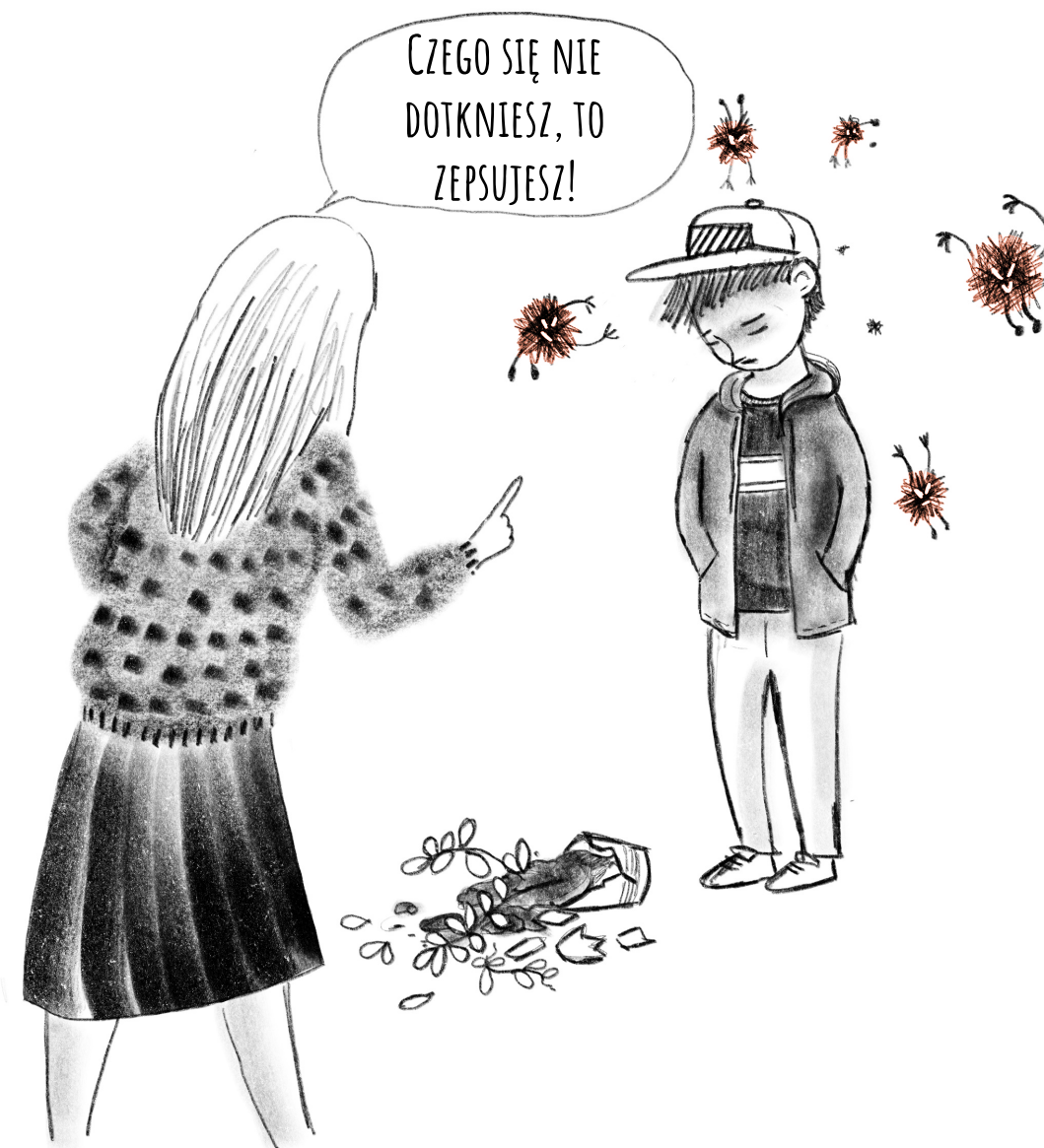
nie doznali emocjonalnego urazu, który pozostawia zapis i instaluje „cierpienie” w umyśle danej osoby. Cierpienie to manipuluje myśleniem i zachowaniem osoby i umożliwia nam zamianę ról, występowanie w formie gnębiiciela, w przyszłych sytuacjach podobnych do zdarzenia z przeszłości.

Analogicznie, nikt nie pozwoliłby sobie na bycie podmiotem jakiegokolwiek formy ucisku, gdyby nie zaszczepione wcześniej w umyśle cierpienie, które - jak wirus - wpływa na daną osobę.

Niestety obecnie większość kultur namawia do tłumienia procesów emocjonalnego uzdrawiania lub inaczej, procesów rozładowywania emocji, wprowadzając do użytku kilka na wół zamierzonych działań, które

są przenoszone z pokolenia na pokolenie przez naśladownictwo w celu podtrzymania aktywnego odczuwania cierpienia przez ludzki umysł. Jesteśmy wobec tego warunkowani, aby akceptować działanie opresji lub występowanie w roli opresora.





Wszyscy umiemy wskazać różne przykłady, kulturowe bądź wynikające z tradycji, które w widoczny sposób hamują proces rozładowania napięcia emocjonalnego, a które są obecne w większości dzisiejszych społeczności, takie jak twierdzenia „chłopaki nie płaczą”, „nie bądź słabeuszem”, „idź do swojego pokoju, i nie wracaj póki nie przestaniesz płakać” itp.

Kiedy jesteśmy dziećmi, dorośli (wzmocnieni zewnętrznymi przekazami społecznymi) wywierają na nas tego rodzaju presję emocjonalną, lecz w miarę wzrastania powoli internalizujemy te przekazy i dochodzimy do miejsca, w którym sami tłumimy nasze własne emocje.

Wszelkie przejawy ucisku mają pewne cechy wspólne (na przykład nieszanowanie jednostki), lecz każda pojedyncza forma [rodzaj] opresji posiada własne cechy szczególne i zasiedziałości.

Jeśli chcemy się ich pozbyć, musimy je we właściwy sposób rozróżnić i rozumieć, ponieważ do całkowitej eliminacji ucisku niezbędna jest eliminacja wszelkich jego form.

DYNAMIKA

ROZPOZNAWANIA FORM UCISKU,
Z POWODU KTÓRYCH CIERPIMY
I TYCH, KTÓRE NAZYWAMY
„PODZIAŁEM TOŻSAMOŚCI”

» To ćwiczenie praktyczne pozwoli grupie rozpoznać oraz zastanowić się nad rodzajami opresji, których doświadczamy wszyscy w codziennym życiu społecznym.

Prosimy, by uczestnicy grupy wstali z miejsc i zgromadzili się na środku sali. Następnie powoli dzielimy grupę na mniejsze grupki, a nawet wyodrębniamy pojedyncze osoby - w zależności od ich różnych tożsamości

Po pierwsze, dzielimy grupę według płci. Ostatecznie uzyskamy dwie podgrupy: kobiet i mężczyzn. Jeśli wśród uczestników są ludzie identyfikujący się z inną tożsamością płciową, grupę podzielimy na trzy korespondujące grupy. Skorzystajmy z szansy i przeprowadźmy krótką pogawędkę na temat płci, by podkreślić, jak społeczeństwo ich lekceważy i wysyła w ich kierunku opresyjne przekazy, wzmacniając ich społeczne wykluczenie.

Wykorzystujemy ten moment, żeby zapytać uczestników całej grupy, jakie są społeczne przesłania wobec każdej z grup. Możemy pytać o to kolejno każdą grupę, rozpo-

czynając od grupy poddanej najsilniejszemu uciskowi. Upewniamy się, że uczestnicy nie rozmawiają o tym, co sądzą, lecz o tym, czego społeczeństwo oczekuje od nas oraz jakie przekazy często słyszymy w trakcie naszego życia tylko z powodu określonej tożsamości. Przekazy te uwarunkowały nasze własne postrzeganie siebie i warunkują nasze życie.

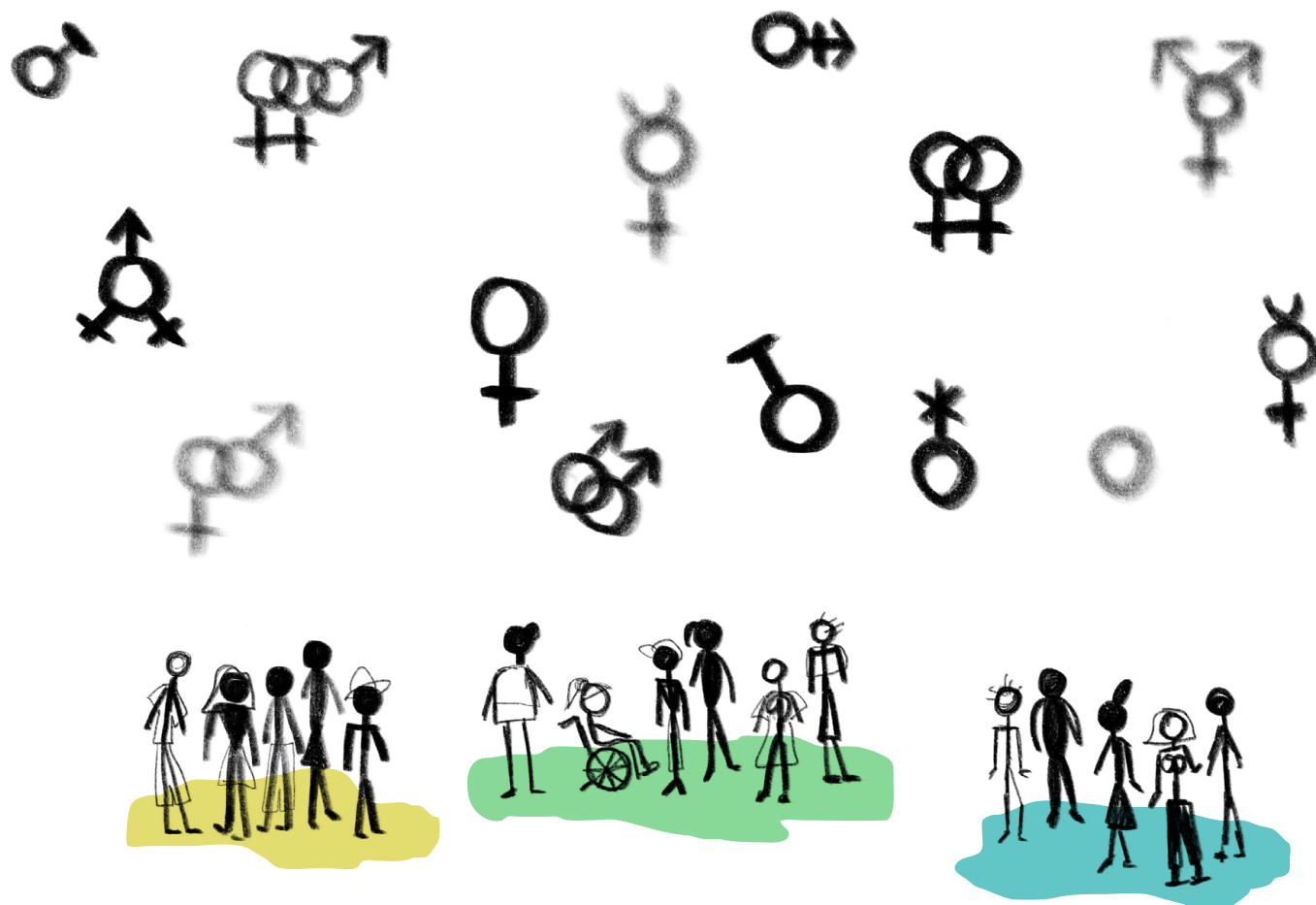
Przykłady pytań, jakie można zadać:

- Jak się miewają dziewczęta?
- W jaki sposób kobiety się zachowują?
- Jak powinna wyglądać kobieta?
- ...

Kiedy grupa kobiet wymienia się informacją na temat przekazów kierowanych w stronę tej płci, z jakimi musiały zmagać się od dziecka, zapytaj też pozostałe grupy, jakie są społeczne oczekiwania wobec kobiet. Ważne jest podkreślić raz jeszcze, że mówimy tylko o przekazach społecznych (a nie opiniach osobistych), abyśmy mogli unaocznic czynniki warunkujące, odbierane przez kobiety.

Przejdziemy tę samą procedurę z każdą grupą (płcią) w sali, w celu zanalizowania i uświadomienia sobie wszystkich małych, a wywierających na nas wpływ przekazów, które zmuszeni byliśmy przyjmować w czasie naszego życia.

W przypadku tego pierwszego podziału, możemy poświęcić więcej czasu, by wyciągnąć wnioski i w ten sposób stworzyć podstawę dla kolejnych grup.



Jednym z wniosków będzie na przykład stwierdzenie, że wszystkie przekazy o charakterze opresywnym, które internalizują ludzie o takiej samej tożsamości, pojawiają się w naszym życiu jeszcze w dzieciństwie. Po wysłuchaniu ich wypowiedzi, zaczynamy wierzyć, że to warunkowanie stanowi o tym, jak się naprawdę czujemy. Nikt nie musi nam przekazywać tych samych komunikatów ponownie. Z upływem czasu internalizujemy warunkowanie jako takie.

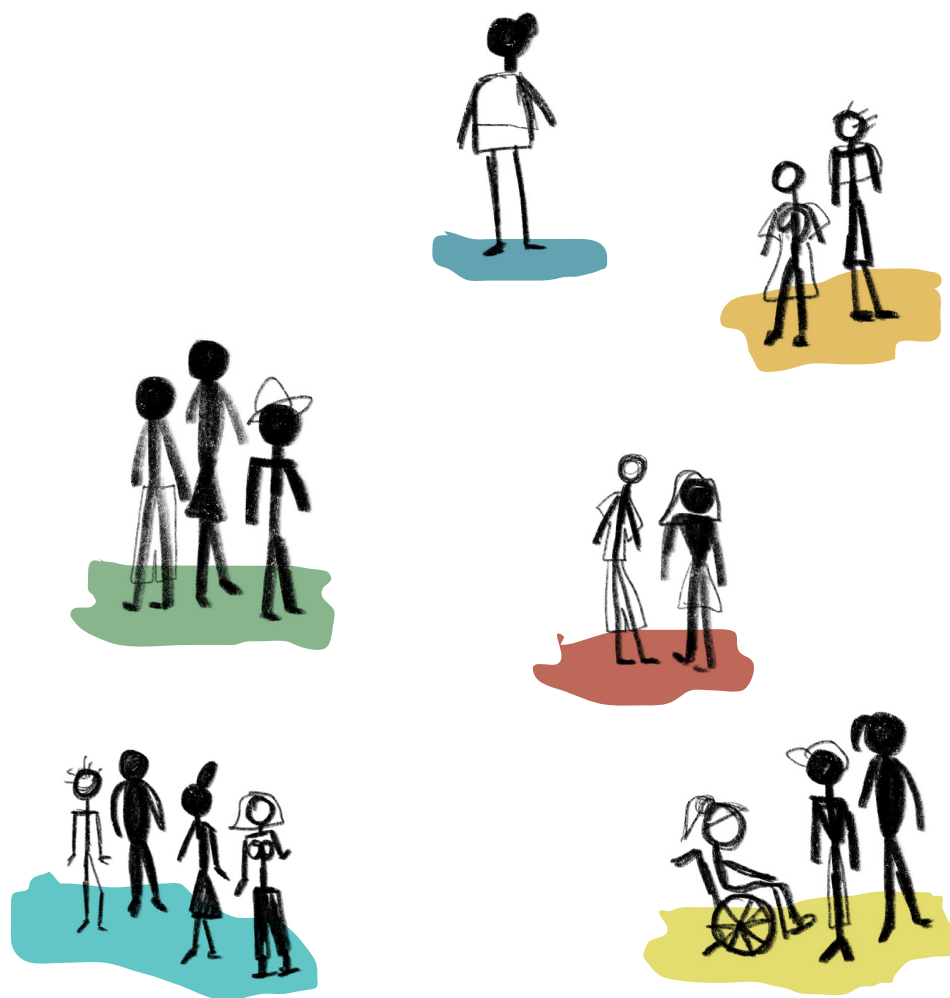
Możemy też podkreślić to, w jaki sposób te wszystkie komunikaty wchodzi w interakcję z naszymi osobowościami, życzeniami, upodobaniami itd. Dzielą one ludzi wg różnych tożsamości, niszczą nasze życie, naszą ludzką naturę i wywierają wpływ na nasze wrodzone zdolności.

Kredą zaznaczmy na podłodze sali oddzielne obszary - miejsca dla każdej z grup, która każdorazowo powstaje. Te fizycznie widoczne granice unaoczniają podziały społeczne i pomogą nam zdać sobie sprawę, że komunikaty społeczne o charakterze opresywnym nie tylko niszczą nas jako jednostki, ale także jako grupę. Dzielą ludzi, trzymając nas od siebie we wzajemnym oddaleniu, za pomocą ograniczających nas przekonań i poprzez warunkowanie.

Przeprowadziwszy analizę wyciągniętych wniosków, przechodzimy do kolejnego podziału grup na dalsze podgrupy, w zależności od innych czynników tworzących tożsamość członków, jak na przykład: klasa, wiek, cechy wyglądu zewnętrznego, kolor skóry, wyznanie, narodowość

etc. Możemy w ten sposób przeanalizować dowolną ilość cech tożsamości. Wszystkie są równie ważne. Za każdym razem analizujemy i zastanawiamy się nad tym, w jaki sposób kolejne podgrupy odbierają kierowane wobec nich komunikaty, które powodują następne podziały na jeszcze mniejsze podgrupy.

Podczas ćwiczeń osoby, które przenieśliśmy do danej grupy, w niej pozostają, nie wracając do poprzedniej – w ten sposób będziemy mogli pokazać, co dzieje się w opresywnych społeczeństwach. Na początku będziemy mieć, na przykład, dwie grupy: kobiet i mężczyzn. Jeśli zdecydujemy się dokonać podziału wg. klas społecznych, nie łączymy płci np. w grupie klasy robotniczej, lecz dzielimy kobiety wg. klas i mężczyzn wg. klas.



Grupa ludzi będzie stopniowo ulegać coraz głębiej sięgającej separacji, praktycznie do stanu izolacji. Każda z osób będzie coraz bardziej odizolowana od reszty. Każda osoba lub mała grupa ludzi stworzona pod koniec ćwiczeń, będzie otrzymywać inny zestaw komunikatów płynących od członków pozostałych grup. Pozwoli to w bardzo oczywisty i naoczny sposób zrozumieć, jak społeczeństwo ulega podziałom wyrosłym na bazie czynników będących cechami tożsamości jego członków - poprzez komunikaty, jakie wzajemnie do siebie kierują oraz poprzez istniejące już przekonania.

Kolejną ciekawą konkluzją wartą podkreślenia jest to, że niektóre grupy wyróżnione na podstawie cech tożsamościowych wykazują wobec innych przewagę społeczną. Odnoszą większe korzyści społeczne. Takie grupy nazywamy „grupami dominującymi”, ponieważ ich członkowie posiadają pewne przywileje wynoszące ich ponad członków pozostałych grup.

Na przykład dorośli w wieku średnim dominują nad osobami starszymi i dziećmi, klasa posiadaczy dominuje nad klasą średnią, klasa średnia jest dominująca wobec klasy robotniczej itd.

W trakcie wykonywania ćwiczenia u uczestników mogą pojawiać się silne emocje, ponieważ stosujemy tu bardzo naoczny sposób rozpoznawania charakteru ich roli w społeczeństwie: są zarówno uciskanymi, jak i uciskającymi. Celem naszego praktycznego ćwiczenia nie jest skonfrontowanie ze sobą uczestników jako osób dominujących i zdominowanych, czy też jako ofiar i ciemężycieli, lub po prostu „dobrych” i „złych”. Ćwiczenie ma na celu ułatwienie zrozumienia sposobu, w jaki rodzą się podziały społeczne po tym jak ludzie przyswajają sobie różne komunikaty o charakterze opresyjnym, a w dalszej kolejności przemyślenie tych faktów.

Jeśli to konieczne (i jeśli czas na to pozwala), możemy skorzystać ze skutecznego narzędzia zwanego „**minisjiami**”, które polega na krótkiej aktywnej rozmowie dwu osób. Załóżmy, że przeznaczamy uczestnikowi na wysłuchanie partnera 4 minuty; jedna osoba mówi, druga słucha, potem na odwrót, następnie każda z nich rozmyśla i dzieli się swoimi odczuciami / wnioskami wynikających z ćwiczenia. W ten sposób uczestnicy będą w stanie utrzymać koncentrację na celu ćwiczenia.

Dzięki takiej praktyce będziemy mogli wyraźnie dostrzec, w jaki sposób społeczeństwo wszystkich nas dzieli i jak nikt z nas nie jest w stanie uniknąć poddania się wykorzystywaniu, opresji i warunkowaniu.

3

r o z d z i a ł

Rodzaje opresji: zdrowie psychiczne

Istnieją pewne rodzaje opresji odgrywających specjalną rolę w ogólnej strukturze społeczeństw opresyjnych, a są to:

- » opresja wobec klasy robotniczej,
- » opresja wobec młodych ludzi,
- » opresja wobec kobiet,
- » opresja wobec mężczyzn,
- » opresja globalnej większości
- » opresja wobec osób z niepełnosprawnością
- » opresja dotycząca „zdrowia psychicznego” lub grup ze specyficznymi, wbudowanymi wzorcami cierpienia itp.

Opresja dotycząca ostatniej z tych grup powoduje że jej członkowie służą społeczeństwu jako tzw. kozły ofiarne. Przedstawiają one i dają przykład reszcie społeczeństwa odnośnie do tego, co może spotkać każdego człowieka, o ile nie zaadaptuje się do zasad panujących w nim oraz do jego oczekiwań.

Obejmuje to osoby zamknięte w szpitalach psychiatrycznych lub zmuszone do przyjmowania leków psychiatrycznych (lub w niewłaściwy sposób zmuszone do ich przyjmowania), przestępców w więzieniach, ofiary kary śmierci, żołnierzy czynnej służby wojskowej zmuszanych do udziału w śmiertelnych starciach, męskie i damskie prostytutki, narkomanów, samobójców, bezdomnych itd.

3.1

Czym jest opresja psychiczna?

Opresja psychiczna stanowi podstawę wszelkich innych form opresji. Aby zrozumieć mechanizm działania społeczeństwa opresywnego, należy najpierw zrozumieć, w jaki sposób przebiega opresja psychiczna.

Oto definicja opresji psychicznej: jest to zorganizowana forma nadużywania/wykorzystywania wynikająca ze struktury społecznej, która zmusza wszystkich ludzi do adaptacji do społeczeństwa.

Poprzez „**adaptację**” rozumiemy sytuację, w której ludzie zmuszeni są asymilować szczególne i aktualnie istniejące wartości i przekonania społeczno-kulturowe, aby można było określić ich jako „**normalnych**”.

Stąd też „normalny” oznacza każdego, kto jest podobny, najdokładniej jak to możliwe, do modelu wynikającego z wartości i specyfiki klas dominujących danego społeczeństwa. Na przykład w społeczeństwach zachodnich specyfikacją członka klas dominujących to **biały, heteroseksualny mężczyzna należący do klasy posiadaczy, dorosły lub w średnim wieku itd.**

Aby być zatem „normalnym” musimy adaptować się do odpowiednich niehumanitarnych wartości, takich jak bycie uległym, **produktywnym, posłusznym, gwałtownym, materialistą, osobą nieświadomą, samowystarczalną, konformistą, osobą konkurencyjną, niewrażliwą etc.**

Wszyscy ludzie z otoczenia i wszystkie struktury społeczne są skłaniane do kierowania się tymi wartościami i oczekiwaniami (nasze matki, ojcowie, rodziny, koledzy, praca, nauczyciele, szkoły, politycy, służby socjalne, szpitale itd. Nikt nie jest w stanie uciec przed tą rzeczywistością, ponieważ nie mamy alternatywy.

3.2

Utrata człowieczeństwa

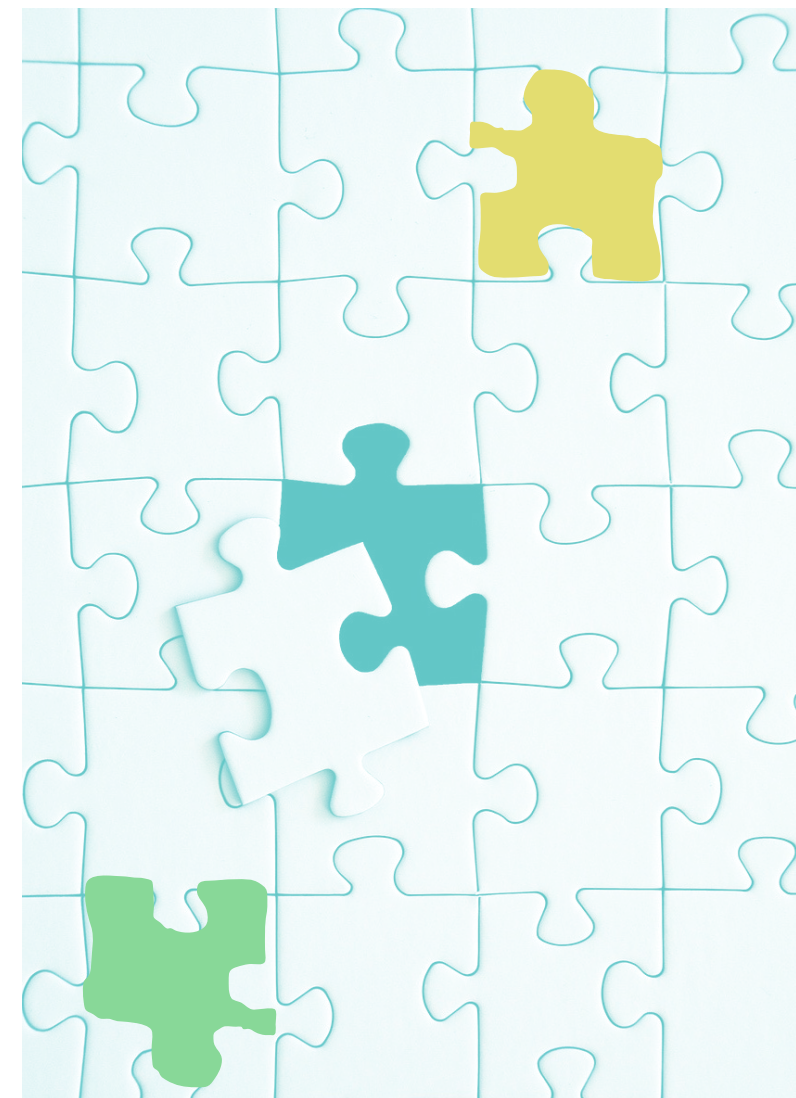
Od najwcześniejszych dni życia każdy człowiek jest zachęcany do przyjęcia niehumanitarnych wartości, dostosowania naszych zachowań, modyfikacji naszego odczuwania i re aranżacji postrzegania życia.

Przyjmowane przez nas komunikaty społeczne oraz społeczne oczekiwania silnie wpływają na nasze człowieczeństwo, generując drastyczną bitwę z myślami (zarówno świadomą, jak i podświadomą).

Nasza wrodzona ludzka biologia odrzuca tę dehumanizację i zwalcza wszystkie niepokojące/stresujące i powodujące dezorientację komunikaty (społeczne), które zmuszają nas do zmiany, wynikającej z codziennych konfliktów mających miejsce w naszych umysłach, w naszej socjalizacji i życiu.

Od najmłodszych lat jesteśmy zmuszani do przystosowania się do systemu opresji. W zależności od tego jak silny jest nasz opór, jesteśmy traktowani lepiej lub gorzej (groźby, kary, przemoc fizyczna, izolowanie, podawanie narkotyków itd.).

Osoby, którym z większym trudem przychodzi „dopasowanie się” do społecznych oczekiwań, czyli które silniej cierpią z powodu społecznych nacisków których życie przez to trudniejsze niż życie „dostosowanych” to najczęściej dzieci, kobiety, artyści, młodzi ludzie, grupa LGBTQ etc.





Wszyscy ludzie są wyjątkowi, indywidualni, rozpoznawalni. Cenne jest to, że mamy możliwość zachowania naszego człowieczeństwa i nieograniczonego rozwoju.

W opresyjnych społecznościach nie jest możliwe bycie „normalnym”; każdy członek takiej społeczności podejmuje próby dopasowania się, aby nie zostać wypchniętym poza margines. Adaptacja jako taka nie jest niczym złym.

Problem tkwi jednak w tym, że jesteśmy nakłaniani do adaptacji do odczłowieczających systemów, które zmuszają nas, abyśmy byli ulegli, ujednoliceni, konkurencyjni, agresywni, konformistyczni - a co za tym wszystkim idzie, nieszczęśliwi.

Pozytywnym aspektem w tej sytuacji jest fakt, iż posiadamy wrodzony mechanizm uleczenia sytuacji, w których otrzymaliśmy informację sprzeczną naszymi naturalnymi oczekiwaniami.

Jak już wyżej wyjaśniono, jesteśmy w stanie poprawnie przetworzyć mylną informację wynikającą z przeżycia stresującej i raniącej sytuacji, powodującą konflikt w naszym umyśle, z pomocą wrodzonych mechanizmów naprawczych.

Pierwotny mechanizm lub zdolność do pozbycia się tych szkodliwych doświadczeń to wyrażenie ich, opowiedzenie innym osobom o tym, co nas boli/rani, co wprowadza w stan dezorientacji lub co w ogóle się nam dzieje. Normalnie (jeśli te informacje nie zostały wyparte/stłumione) prowadzi do uruchomienia jeszcze bardziej podstawowych wrodzonych mechanizmów uwalniania emocji takich jak płacz, drżenie, śmiech lub ziewanie.

Te mechanizmy pomagają nam przetworzyć mylącą informację, uzdrowić emocjonalne rany i zachować człowieczeństwo.

Małe dzieci, nieumiejące jeszcze posługiwać się mową, używają bezpośrednio tych wspomnianych podstawowych mechanizmów.

Opresja psychiczna bazuje na zakłóceniu użycia tych mechanizmów naprawczych, w wyniku czego nie potrafimy uzdrowić niszczących doświadczeń i, co za tym idzie, gromadzimy mylące informacje oraz komunikaty czyniące nas podatnymi na myślenie i zachowania abuzywne. W ten sposób biernie oddalamy się od naszego człowieczeństwa.



3.3

Skutki braku zdolności adaptacji

Opresja psychiczna dotyka każdego człowieka. Mając zawsze w podświadomej pamięci przerażającą wizję bycia nazwanym „wariatem”, staramy się z całych sił zachować w tajemnicy swoje trudności z adaptacją do wymogów opresyjnego systemu, w jakim żyjemy.

Aby uniknąć etykiety „nienormalny/psychiczny” i pokazywać się jako „normalny” człowiek (czyli bezproblemowo pasujący do społeczeństwa), zwyczajowo maskujemy i ukrywamy niezadowolenie, smutek, lęk, gwałtowność, izolację itd., zgromadzone w nas z upływem czasu.

Przestajemy okazywać nasze zinternalizowane zmieszanie/dezorientację i ich skutki. Próbuje je kontrolować tak, aby były

niezauważalne, a czynimy to, pozbawiając siebie samych możliwości systematycznego korzystania z mechanizmów naprawczych (okazywania emocji).

Jako że powstrzymywanie konieczności użycia naturalnych mechanizmów (emocji) nie jest zadaniem łatwym do wykonania, zaczynamy się samoznieczulać w nadziei na zakończenie w ten sposób niekomfortowego samopoczucia. Najpopularniejsze „przeciwbólówki” to alkohol, narkotyki, praca, oglądanie telewizji, jedzenie, pornografia, leki przeciwbólowe lub leki psychiatryczne itd.

Jeśli nie potrafimy dostosować się do opresyjnego systemu, nie mamy siły, by nie ulec presji (w chwilach kryzysowych, na przy-

kład) oraz w pełni samoznieczulić się w rezultacie przestajemy panować nad swoimi emocjami, to możemy zacząć używać mechanizmów naprawczych, by uwolnić nagromadzone emocje i uciec od działania pod wpływem nieprzetworzonych informacji (czyli nieracjonalnie). W takich sytuacjach, jeśli są one intensywne, możemy być określani jako „wariaci”, „niezrównoważeni”, „niebezpieczni”, „psychiczni” itd., i skończyć jako więźniowie, chorzy, doznać obrażeń, a nawet stracić życie.

Choć może to trudno dostrzec, przemoc, wojny, wypadki, izolacja, akty samobójcze i inne niebezpieczne dla ludzkiej egzystencji zachowania stanowią najbardziej ekstremalne konsekwencje opresji psychicznej.

3.4

Normalizacja powstrzymuje zmiany

Skoro ludzie (a w konsekwencji nasza planeta) żyjemy poddani ogromnej i gwałtownej opresji, wykorzystywani i eksploatowani, zastanawiamy się, jak to jest możliwe, że pozwalamy, by działo się to **co się dzieje i dlaczego znosimy tak wiele cierpień i bólu? Dlaczego niczego nie zmieniamy?**

Faktem jest, że „normalizacja” całego systemu opresyjnego i jego społecznych przejawów umożliwia nam adaptację do systemu w taki sposób, jakby nic się nie działo. Przez całe życie otrzymujemy komunikaty, jak np. „teraz jest lepiej niż dawniej”, „nasza kultura jest lepsza niż inne” itp.

Jednocześnie potrafimy „unormować” nawet opresję polegającą na utrzymywaniu podziałów lub produktywności, bo nasza uwaga ulega rozproszeniu przez pozornie „pilniejsze” lub „ważniejsze” zmartwienia.

Dlatego zrozumienie opresji psychicznej (i jej wpływu na nasze poczucie szczęścia i zadowolenia) oraz korzystanie zasobów naszego ciała w celu uzdrowienia emocji to pierwsze kroki ku uzdrowieniu społeczeństwa.

Możemy nieustannie zmierzać ku temu, by mieć dostęp do naszego wewnętrznego potencjału radości, entuzjazmu, witalności, szczodrości (czyli naszej autentycznej ludzkiej natury) i sukcesywnie uwalniać nasz umysł.

DYNAMIKA

KONSTRUKCJI I FUNKCJONOWANIA
OPRESJI W SPOŁECZEŃSTWIE:
„KARUZELA Z OPRESJAMI”

Poniższe ćwiczenia praktyczne składa się z wykonania rysunku „karuzeli opresji” - na przykład na tablicy lub na wielkim arkuszu papieru. To bardzo prosty sposób przedstawienia tematu, jak działają formy ucisku, jak są wbudowane w strukturę społeczeństwa. Ćwiczenie składa się z trzech faz.

» Pierwsza faza: „Trzpień karuzeli”.

Najpierw rysujemy rdzeń - trzpień karuzeli, który symbolizuje podział na klasy, stworzony wg idei klasizmu. W ten sposób uzyskamy podział na 4 sekcje, po jednej dla każdej klasy społecznej.

Ekonomiczny wyzysk od dawna jest powodem i fundamentem pozostałych form ucisku, zatem gra w stosunku do nich główną rolę.

Zacniemy od zapisania w dolnej sekcji trzpienia karuzeli słów: Społeczne wykluczenie (opisuje ono grupę osób z mniejszymi zasobami/środkami i zdolnościami produkcyjnymi w społeczeństwie). Pytamy uczestników, czy ktoś jest przekonany, że należy do tej właśnie kategorii. Jeśli tak, to będziemy mieli okazję zaobserwować, że osoby należące do tej grupy są bardzo biedne, stare, chore, bezdomne; należą tu także ludzie z niepełnosprawnościami, mniejszości etniczne, imigranci, uchodźcy, itd.

Następna sekcja, nieco powyżej, może nosić nazwę następnej kategorii społecznej, czyli klasy robotniczej. Ta grupa skupia się na produkcji towarów i usług w obrębie społeczeństwa. Skomentować ją mogą osoby, które identyfikują się z nią lub ich rodziny.

Idąc jeszcze wyżej, znajdziemy się w kolejnej sekcji - to klasa średnia. Ciekawie będzie otworzyć małą debatę na temat opinii uczestników o różnicach pomiędzy klasą robotniczą a klasą średnią. W zasadzie bierzemy pod uwagę obie grupy jako jedną. Lecz nawet jeśli obydwie grupy muszą wykonać ćwiczenie tego samego dnia, klasa średnia otrzymuje nieco więcej funduszy i więcej informacji, aby zorganizować i skoordynować działania klasy robotniczej, która jest większością. Obie grupy są zatem w zasadzie pracownikami, mimo że jedna z nich posiada więcej władzy.

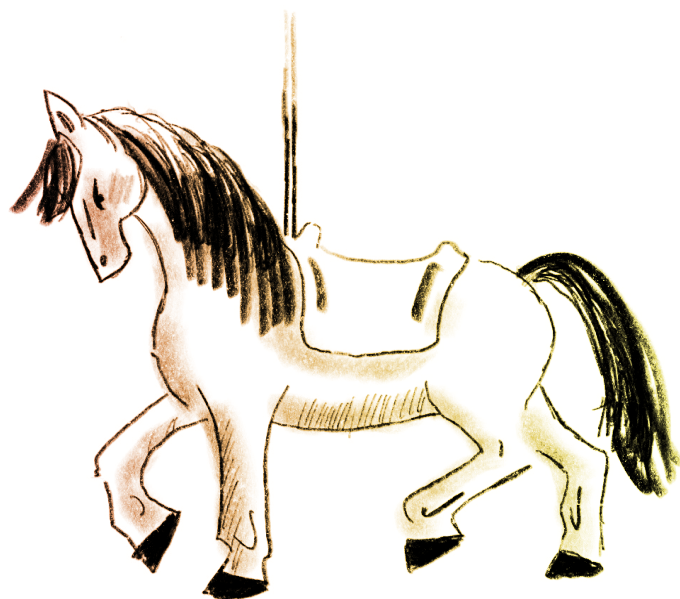
Na koniec docieramy do najwyższej położonej sekcji trzpienia karuzeli, gdzie znajduje się klasa posiadaczy lub inaczej, bogaczy. W rękach tej grupy znajduje się przeważająca część faktycznego bogactwa całego społeczeństwa. Posiada ona wszystkie największe firmy, więc w zasadzie jej przedstawiciele nie muszą codziennie pracować, by przeżyć. Stanowią oni niewielki odsetek w społeczeństwie.

» Druga faza: „Koniki”

Wokół centralnego słupa „Karuzeli Klasowej” narysujemy kolejno kilka koników (po jednym dla każdej formy ucisku - seksizm, rasizm, adultyzm, opresja wobec osób sprawnych inaczej). Na grzbiecie konia umieścimy jego imię i na tym etapie zrobimy niewielką przerwę w rysowaniu, po to, by wyjaśnić uczestnikom, w jaki sposób oddziałuje na ludzi każda z wymienionych w ten sposób form opresji i przypomnimy jednocześnie o wszystkich komunikatach warunkujących nasze zachowanie i myślenie, jakie owe formy ucisku instalują w umyśle każdego człowieka, w zależności od cech tożsamości itd.

Rolą każdej formy ucisku jest wzmacnianie różnic społecznych oraz wspieranie sprawnego funkcjonowania aparatu opresji. Oznacza to, że wszystkie formy opresji mają na celu wprowadzanie podziałów międzyludzkich w oparciu o to, z czym / z kim się identyfikujemy, po to by nas trwale dzielić i osiągać stały zysk finansowy.

Nie narysujemy jednego konika - tego, który reprezentuje Opresję Psychiczną, ponieważ ma ona szczególną rolę w społeczeństwie

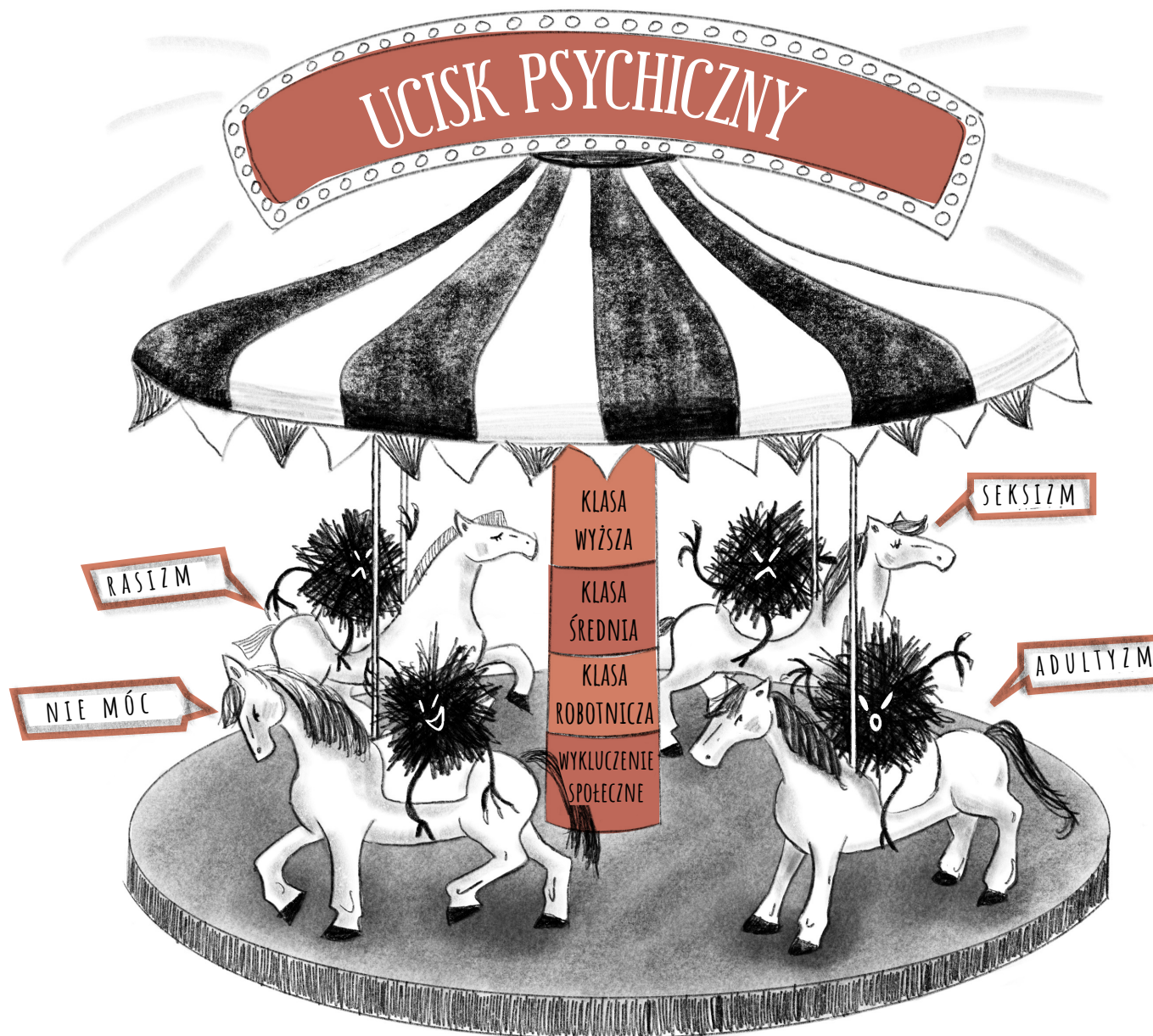


» Trzecia faza: „Daszek karuzeli”. «

W tej ostatniej fazie narysujemy daszek naszej Karuzeli - ma on funkcję łączącą wszystkie „koniki” (formy ucisku). Znajduje się na szczycie Karuzeli i reprezentuje Opresję Psychiczną (presję na nasze zdrowie psychiczne). Ten szczególnie rodzaj opresji utrzymuje bowiem w ruchu cały system społeczny. To dzięki niej system działa. Warunkuje istnienie każdej formy ucisku/wyzysku i pozwala im przetrwać i utrwać się.

Innymi słowy, Opresja Psychiczna zmusza nas do bycia „normalnymi”, do „dobrego” zachowania, do posłuchu wobec zasad, a co za tym wszystkim idzie, do ukrywania swoich odczuć. Jeśli odważymy się stawić opór tej „normalności”, doznamy jeszcze cięższych form opresji.

Ta ostatnia faza może stanowić pretekst do wyjaśnienia i przemyślenia pewnych koncepcji ucisku wpływającego na ludzkie zdrowie psychiczne oraz sposobów jego manifestacji w naszym życiu.



Przykładowo: od pierwszego dnia życia człowieka społeczeństwo każe mu za pomocą różnorodnych opresyjnych komunikatów zachowywać się zgodnie z tym, co jest uznane za dobre lub złe; poprawne i niepoprawne, normalne i nienormalne; mówi się nam jak „powinno” być oraz w jakich chwilach i w jaki sposób możemy okazywać emocje, a także które z nich i kiedy są, a kiedy nie są akceptowalne.

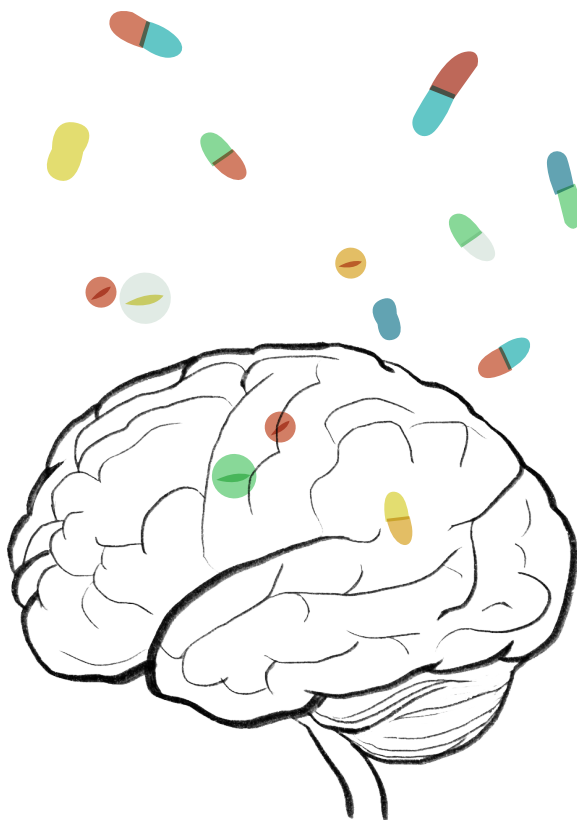
Zatem, gdy już jako dzieci jesteśmy poddawani niszczeniu psychiki za pomocą opresyjnych komunikatów płynących od społeczeństwa, podejmujemy desperackie próby oporu wobec ich skutków, nie zgadzamy się wierzyć w to, o czym mówi nam społeczeństwo o „kolei rzeczy” lub nie pozwalamy, by „kolej rzeczy” rządziła w naszym życiu. Wrodzone silne poczucie równości i sprawiedliwości utrudnia nam zrozumienie, dlaczego na świecie istnieje niesprawiedliwość i wyzysk.

Dlatego, jeśli coś bezpośrednio zrani nas w dzieciństwie - bo jesteśmy celem akcji, lub pośrednio, bo jesteśmy jedynie świadkiem złego traktowania, czujemy się źle i nasze wrodzone mechanizmy naprawcze (mechanizmy służące rozładowaniu emocji) natychmiast wkraczają do akcji, aby uzdrowić naszą psychikę z wpływu zdobytych mylących lub stresujących informacji.

Możemy również próbować wyjaśnić, że - choć to smutne - społeczeństwo sroży się i nie popiera takich aktów rozładowania emocji (chyba że wystąpią one w drastycznych sytuacjach). Przeciwnie - społeczeństwo poddaje systematycznej opresji każdorazowe uruchomienie mechanizmów naprawczych za pomocą całego wachlarza komunikatów, mających zmusić nas do zaprzestania okazywania emocji. Takie działanie nazywamy Opresją Psychiczną.

**I to właśnie
określamy
mianem**

**“Ucisk
Psychiczny”**



Wszyscy jesteśmy celami tej szkodliwej opresji od najwcześniejszych dni życia. Rodzice i krewni to pierwsza instytucja opresji ucząca nas i trenująca nasze zachowanie tak, abyśmy przestali manifestować emocje. Z czasem inne instytucje, działające pod szyldem „edukacji” lub „sportu”, wzmacniają ucisk wywierany na naszą psychikę.

Jeśli chodzi o to, które struktury wspierają opresję psychiczną, możemy udzielić uczestnikom następującego wyjaśnienia: społeczeństwo opracowało nawet specjalne terapie mające na celu znieczulać oraz lokalizacje mające na celu ukrywać osoby (głównie dorosłe), które nadal głęboko odczuwają i nie umieją kontrolować aktów rozładowywania swoich emocji, czyli nie robią tego w sposób „właściwy”. Wśród tych strategii znajdziemy: **używanie leków, narkotyków, terapie, instytucje psychiatryczne itd.**

Przy braku innych możliwości osoby nieadaptujące się do norm oraz okazujące swoje emocje bardziej, niż przyjęto za właściwe (nawet jeśli powstaje jakaś szkoda, a ich zachowania różnią się między sobą), kończą jako przyjmujący leki psychiatryczne, ponieważ faktycznie nie wiedzą, jak sobie radzić z własnymi emocjami i powstrzymują się z ich wyrażaniem, działając zgodnie z oczekiwaniami społecznym. Osoby niepotrafiące kontrolować okazywania emocji ani zachowywać się „normalnie”, są niezrozumiane i nieakceptowane przez ogół społeczeństwa.

Określone instytucje oraz firmy korzystają zatem z tej sytuacji i sprzedają ludziom produkty oraz usługi, które pomagają zapobiegać ekspresji emocji. Są to produkty znieczulające ich, tzn. alkohol, tytoń, słodczyce itd. Społeczeństwo dopuszcza te legalne substancje toksyczne, ponieważ nie mają one nadmiernego

wplywu na zdolność do pracy, a potrafią nas odrętwić i czynić pasywnymi i niezdolnymi do zmiany szkodzącego nam opresyjnego społeczeństwa.

Kolejną instytucją umożliwiającą i wspierającą opresję psychiczną jest instytucja religii. Treści religijne często bywają oparte o opozycje: dobro-zło; grzech-kara. Te koncepcje wzmacniają ideę, iż dana jednostka jest wyłącznie winna temu, że jej życie nie jest tak dobre, jak być powinno, więc należy się jej kara. W ten sposób komunikaty płynące z religii zmuszają ludzi do zachowań zgodnych z oczekiwanymi, czyli „odpowiednich”, dobrych i tak jak poprzednio - znieczulających.

W tym miejscu osoba prowadząca ćwiczenie może wyjaśnić, co społeczeństwo robi osobom, które nie dopasowują się do systemu lub osobom, które wykazują zachowania destrukcyjne. Są one mianowicie karane

izolacją, czyli osadzane w więzieniach. Inne zaś, unikające tego typu zachowań, przyjmują leki psychiatryczne lub „znieczulacze” i mogą czuć się kompletnie zagubione, samotne i niezrozumiane, a w ostateczności decydują się na samobójstwo, ponieważ czują, że życie jest dla nich nie do zniesienia i nie ma żadnego sensu.

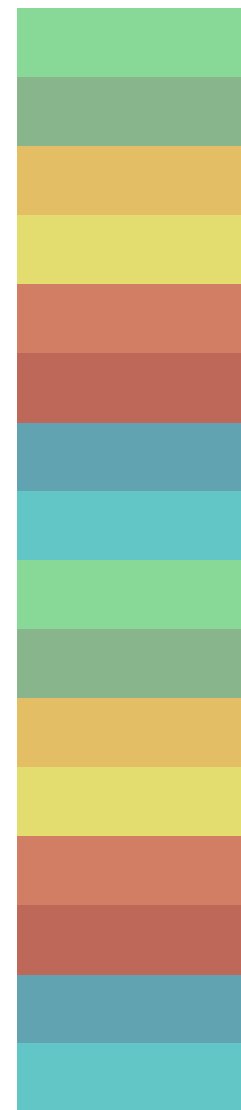
W trakcie ćwiczeń ważne jest od czasu do czasu przypomnieć uczestnikom, że ilekroć pada słowo „społeczeństwo” myślimy o każdym, w tym również o uczestnikach tego ćwiczenia, ponieważ słowo to oznacza wszystkich ludzi żyjących w społeczeństwie. Wszyscy jesteśmy ofiarami różnych form opresji (choćby jeszcze jako dzieci), ale jednocześnie przekazujemy opresywne wartości innym, więc ważne, abyśmy wszyscy mieli świadomość naszej czynnej roli w maszynie, jaką jest społeczeństwo.

Dla prowadzącego: warto być przygotowanym na defensywne reakcje uczestników. Istnieje wiele form oporu i ludzie będą próbować uzasadniać swoje opresywne zachowania oraz role, jako że nie rozpoznali jeszcze, zinternalizowanego przez siebie, opresjogennego materiału.

Prowadzący powinni podkreślić, że nikt nie rodzi się opresyjny, ani też nikt nie rodzi się z wiarą w opresywne komunikaty. Nie jest to wrodzoną kondycją istot ludzkich. Nikt nie wybiera roli ciemności i internalizowania opresywnych komunikatów - jednak wszyscy przejmujemy w „spadku” te socjalne obciążenia.



Mimo że te obciążenia socjalne czynią nas podatnymi na wykazywanie zachowań opresywnych, niemniej przejmujemy odpowiedzialność za szkody, jakie nimi wyrządzamy.

Celem ćwiczenia Karuzeli **nie jest przekonywanie uczestników**, że społeczeństwo jest zbudowane w określony sposób czy że istnieje zdeterminowany porządek rzeczy. **Ma jedynie uruchomić myślenie, sprowokować refleksję i odbyć debatę**, poruszamy bowiem wiele niezwykle trudnych tematów, lecz z konieczności robimy to bardzo powierzchownie.





4 r o z d z i a

Rodzaje opresji: klasizm



**Klasizm
to jedna z
głównych
(central-
nych) form
opresji
społecznej**



Właściwie w społeczeństwach klasowych jest ona podstawową formą ucisku - opiera się o wyzysk ekonomiczny klasy robotniczej.

W czasach pierwszych społeczeństw klasowych właściciele niewolników wykorzystywali ich ekonomicznie. Potem w wyniku wewnętrznych konfliktów społeczeństwa te załamały się.

Po okresie niewolnictwa pałeczkę przejęło społeczeństwo feudalne, w którym jedni mężczyźni wykorzystywali ekonomicznie innych - służących lub rzemieślników.

Obecnie w wszystkich dzisiejszych społecznościach świata (niezależnie od pochodzenia czy celów), klasy posiadające (czyli ludzie, w których rękach leży własność środków produkcji) wykorzystują ekonomicznie tych, którzy de facto produkują ich bogactwo - klasę robotniczą. Klasy posiadaczy przejmują na własność większość wygenerowanego bogactwa, dzieląc się jedynie niewielką jego częścią (w formie wypląt) z klasą robotniczą (pracującą).

Aby podtrzymać ucisk klasy pracującej, wynaleziono wszystkie inne formy opresji, wdrożono je i propagowano. Zatem klasa robotnicza jest obecnie całkowicie podzielona wewnętrznie - i to na wiele różnych podgrup, co powoduje osłabienie ich opozycji wobec wyzysku ekonomicznego w systemie klasowym.

4.1

Korzyść ekonomiczna

Główną formą ucisku społecznego jest wyzysk ekonomiczny klasy robotniczej. Najwyższym celem jest korzyść klasy posiadaczy (którzy posiadają środki produkcji).

Nawet w rzekomo „zaawansowanych” i relatywnie dobrze prosperujących krajach (jak np. UE), większa część osób posiada mało lub nie posiada żadnych środków produkcji, takich jak fabryki, budynki, banki, kopalnie, osiedla, elektrownie, struktury związane z dystrybucją lub media komunikacyjne.

Z upływem czasu i wraz z rozwojem społeczeństwa, klasa posiadaczy jest redukowana do mniejszych grup ludzi posiadających rosnący udział w całkowitej produkcji.

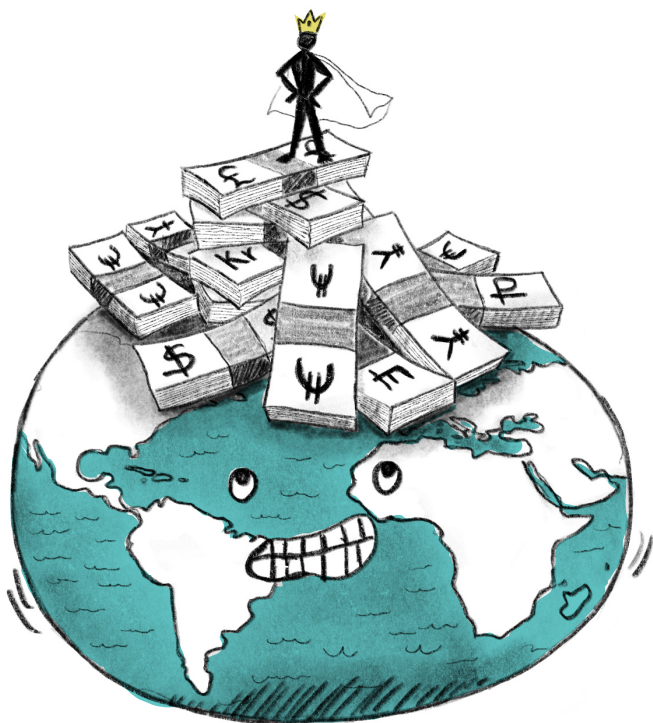
Dzieje się tak z uwagi na fakt, że ostatnio wydajność produkcyjna, osiągana dzięki zastosowaniu nowoczesnej technologii, znacząco podniosła łączną wartość kapitału (w tym środków produkcji, a co za tym idzie, zamożność), podczas gdy liczba posiadaczy środków produkcji wzrasta.

Nawet jeśli przybywa milionerów i miliarderów, to ilość osób uczestniczących w głównych organizacjach polityczno-ekonomicznych systematycznie maleje.



4.2

Kapitalizm wykorzystuje wszystkich



Klasę posiadaczy zawsze uważano za odpowiedzialną za problemy klasy robotniczej (którą reprezentuje większość obywateli). Dlatego opracowano wiele bezkompromisowych ruchów i postaw oraz reakcji, intensyfikujących podziały, w których celuje system opresywny.

Jest bardzo ważne, aby zrozumieć, jak mechanizmy społeczne prowadzą i wpływają (od urodzenia) na życie każdego człowieka, niezależnie od klasy społecznej, do której przynależy.

Oznacza to, że każda istota ludzka żyjąca w warunkach systemu kapitalistycznego cierpi wskutek wykorzystywania, które ma na celu oddzielenie ją od innych. Dlatego konieczna jest praca w kierunku zbudowania ruchów integrujących, które będą służyć włączaniu ludzi pochodzących ze wszystkich klas społecznych (w tym i naszych opresorów).

Jeśli chcemy zmienić otaczające nas społeczeństwo i poprawić standardy życiowe grup poddanych opresji, trzeba rozważyć podjęcie wysiłków w kierunku ujednoczenia i współpracy ze wszystkimi klasami poprzez ruchy integrujące oraz pracować wytrwale nad tym, aby zakończyć wszelkie formy ucisku.

DYNAMIKA

ĆWICZENIA PRAKTYCZNE DO
PRACY NAD TEMATEM OPRESJI:
„TRZYMANIE ŚWIŃ”

» **Warto jest coraz lepiej uświadamiać sobie, jak łatwo przechodzimy z roli ciemzonego w rolę ciemźcy i tego, jak ważne jest tworzenie silnych sojuszków.**

Niniejsze ćwiczenie praktyczne jest bardzo intensywne dla psychiki uczestników. Preferowana liczba uczestników grupy to nie mniej niż 10 osób, chociaż po kilku modyfikacjach można je przeprowadzić z grupą mniejszą liczebnie.

Przebieg ćwiczenia dla prowadzącego:

Po pierwsze, prowadzący wybiera dwie lub trzy osoby spośród wszystkich uczestników, najlepiej ludzi silnych, lecz nie gwałtownych. **Te dwie osoby będą grały rolę rolników.**

Reszta grupy będzie grać rolę świń. Pojawiają się świnię - ludzie chodzą na czworaka, wydają odgłosy zwierząt, a prowadzący wyjaśnia, że są szczęśliwymi, rozbawionymi świnkami, podczas gdy misją farmerów jest podnosić ich z podłogi. Prowadzący objaśnia także, że farmerzy mają unieść jedną ze świnek w powietrze (tak by nie dotykała podłogi). Prowadzący wyjaśnia także, że gdy jedna ze świń znajdzie się nad powierzchnią podłogi (czyli nie dotyka jej żadną częścią ciała), staje się farmerem.

Po tych wyjaśnieniach rozpoczyna się ćwiczenie.

Jakiś czas później (nie musi się stać nic szczególnego) prowadzący zatrzymuje przebieg ćwiczenia i zaczyna głośno omawiać spostrzeżenia każdego z uczestników na temat tego, co się działo podczas wykonywania ćwiczenia.

Zazwyczaj grupa zakłada, że gdy świnia staje się farmerem, również zaczyna próbować podnieść kolejne zwierzę tak, jak zrobili to inni farmerzy.

Następnie grupa może otwarcie dzielić się wrażeniami i pytaniami, dlaczego jej członkowie robili coś, czemu wcześniej stanowczo się opierali? Jak to możliwe, że stali się opresorami wobec innych świń po tym, jak stali się ofiarą opresji ze strony farmerów? Jest to także dobra okazja do zobrazowania i refleksji na temat, kim były najbar-



dziej podatne na opresję świnki. Z zasady, te świnki, które były bardziej odizolowane podczas próby przetrwania i ukrywały się w rogu sali, były tymi, które była łatwiej podnieść. Ten fakt ilustruje bardzo dobrze ideę twierdzącą, że opresje dzielą nas, osłabiają i czynią bardziej podatnymi na pozostawanie pod ich kontrolą.

Możemy też zastanowić się nad tym, kim były świnki, które przetrwały. Może się zdarzyć, że jedna „świnka” wykaże zdolności przywódcze i wpadnie na pomysł, aby zorganizować grupę tak, by wśród świń powstały sojusze, co pozwoli powstrzymać realizację celu farmerów. Możemy nauczyć się kreować bliskie, silne i zorganizowane związki, aby łatwiej nam było konfrontować się z opresją.

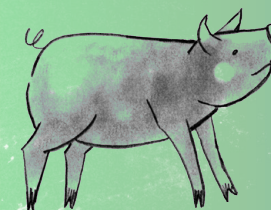
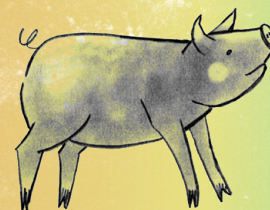
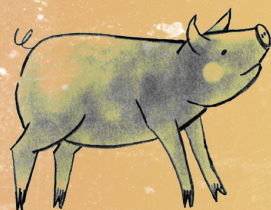
Jeśli ćwiczenie przebiegało bardzo szybko i większość świń natychmiast uniesiono w górę, to teraz, przy nowych informacjach, możemy wykonać je ponownie i zobaczyć wyniki w sytuacji, gdy świnki będą już zorganizowane.

Jeśli powtórzylibyśmy ćwiczenie, prowadzący mógłby wejść w rolę rewolucjonisty i mocno trzymając nogi jednego z farmerów, mógłby starać się unieść go, rujnując jego zamiary.

Okazuje się więc, że grupy poddane opresji mogą stać się bardzo silne: mogą zakłócić przebieg procesu wyzysku, a to poprzez uświadomienie sobie opresyjnych komunikatów oraz dzięki właściwym informacjom i strategii.

Ćwiczenie, jeśli zostanie dobrze poprowadzone, może pomóc uczestnikom grupy poczynić pewne interesujące spostrzeżenia oraz paralele z kondycją współczesnego społeczeństwa. Ponadto działa odświeżająco i wyzwala w uczestnikach euforię.

Można z niego korzystać w chwili, gdy energia grupy spada lub gdy wkrada się stagnacja. Powinno ono wtedy pobudzić uwagę i zainteresowanie członków grupy oraz zbliżyć do siebie uczestników.



5
r o z d z i a ł

Rodzaje opresji: rasizm

5.1

Zinternalizowany rasizm

Rasizm jest wszechobecny w naszym społeczeństwie. Jest rzeczą trudną, szkodliwą i wręcz perwersyjną powodować, żeby same ofiary internalizowały warunkowanie, któremu podlegają. Warunkowanie obejmuje przykre/dokuczliwe rasistowskie komunikaty kondycjonujące oraz raniące nastawienie wobec siebie.

Każda osoba cierpiąca z powodu rasizmu od najmłodszych lat usilnie się nim boryka, starając się zachować godność oraz wrodzone cechy (inteligencję, siłę, dobro, znaczenie).

Będąc celem regularnych aktów znęcania się, nie tylko z czasem zaczynają sami siebie wykorzystywać, ale też czynią to względem innych w sposób podobny do doświadczonego przez siebie w sytuacjach, gdy byli celem rasizmu.

Taki zinternalizowany rasizm wyraża się na różne sposoby:

Kolejna potężna forma opresji działająca w naszych społeczeństwach dotyczy globalnej większości: **jest nią rasizm. Rasizm jest stałym elementem we wszystkich relacjach społecznych, nawet jeśli czasem może być trudne rozpoznać jego subtelne formy ekspresji, nawet wewnątrz nas samych.**

- ③ Wskutek jego działania zaczynamy uważać nasz własny dobrostan za najmniej ważny.
- ③ Wskutek jego działania przestajemy zwracać uwagę na nasze zdrowie fizyczne i emocjonalne, a wtedy zmniejsza się nasza odporność na rozmaite choroby (nadciśnienie, otyłość, cukrzyca, AIDS itd.). Dodatkowo, odporność spada w wyniku braku dostępu do zdrowego żywienia i opieki zdrowotnej.
- ③ Wskutek jego działania zaczynamy uważać siebie i inne ofiary rasizmu za ludzi mało znaczących, podrzędnych lub głupich.
- ③ W skutek jego działania tworzą się podziały, a ludzie są odłączeni od swej własnej grupy. Wpadamy w dezorientację i zaczynamy uważać niektórych z nas za bardziej pełnoprawnych lub za lepiej dopasowanych do „naszej kultury”.
- ③ Wskutek jego działania staramy się niesprawiedliwie i dotkliwie dyscyplinować nasze dzieci ucząc je, aby nie były dumne ani zadowolone z siebie (i powodujemy, że czują się zniechęcone i łatwo podatne na komunikaty rasistowskie).
- ③ W skutek jego działania, szorstko atakujemy werbalnie inne ofiary rasizmu; krytykujemy je przejawiając istniejący już społeczne uprzedzenia; uciszamy innych lub siebie lub innych.

- ☉ Wskutek jego działania napadamy fizycznie (a nawet dokonujemy aktów morderczych innych ofiar rasizmu lub innych ludzi) w manifestacji nagromadzonego gniewu.
- ☉ Wskutek jego działania przypisujemy wyższą wartość osobom, które są „bielsze” i oczerniamy osoby o ciemniejszej karnacji, kręconymi włosami itd. Paradoksalnie, my także traktujemy innych, niewystarczająco czarnoskórych, w nieodpowiedni sposób.
- ☉ Wskutek jego działania walczymy przeciwko innym grupom, które są również skażone rasizmem, za „niewystarczające” zasoby czegoś lub z innych irracjonalnych przyczyn.
- ☉ Wskutek jego działania przyłączamy się do grup, gangów lub instytucji, aby bronić polityki rasistowskiej.
- ☉ Wskutek jego działania czujemy się zrozpaczeni, zniechęceni oraz wściekli, przez co stajemy się podatni na alkohol i narkotyki i sami utrudniamy sobie życie i relacje. Społeczeństwo korzysta z tej podatności, oferując alkohol i narkotyki.

Musimy jasno zrozumieć krzywdy, jakich ludzie doznawali przez rasizm i spróbować naprawiać je, zbliżając się do innych, nie potępiając się wzajemnie za jakiegokolwiek rasistowskie postawy.

5.2

Wskazówki odnośnie do radzenia sobie ze zinternalizowanymi komunikatami rasistowskimi

Możemy uzdrowić nasze emocjonalne rany spowodowane rasizmem i ich skutki przez opowiadanie naszych historii oraz tego, jak na nas wpływa rasizm.

Ten prosty akt może pomóc nam uzdrowić się ze zranień spowodowanych rasizmem. Pomaga on bowiem rozproszyć jego negatywne konsekwencje zobaczyć siebie samych w pozytywnym świetle (jako dobrych, silnych, inteligentnych i w pełni ludzkich), poczuć nadzieję odnośnie do rasistowskich zachowań, lepiej i bardziej zdecydowanie współpracować, bardziej szanować innych itd.

Cały ten proces może zakończyć się powodzeniem, gdy znajdziemy możliwość, aby

otwarcie pokazać rasistowskie zdarzenia/doznania z naszego życia oraz powstałych z nich innych uczuć.

Kiedy dajemy ludziom możliwość przemówić i wyrazić swoje emocje, uruchamiamy ich zinternalizowany rasizm. Kiedy zaczynamy uwalniać nagromadzone w tejkwestii emocje, ludzie zaczynają czuć się lepiej, lepiej myśleć na swój temat, a zinternalizowane przez nich tendencje zaczynają się rozmywać. Ludzie zaczynają także lepiej myśleć i są w stanie łatwiej budować relacje na gruncie współpracy.

W dalszej części tego podręcznika, w rozdziale zatytułowanym „Praktyczne narzędzia do radzenia sobie z doznanymi

szkodami emocjonalnymi” sugeruje się i szczególnie objaśnia korzystanie z dwóch różnych rodzajów narzędzi zarządzania emocjami i pracy nad sobą, a są nimi: **sesje oraz grupy wsparcia**. Można z nich korzystać w trakcie leczenia emocjonalnych traum wynikających z różnego rodzaju opresji lub bolesnych przeżyć, także w sytuacjach o zabarwieniu rasistowskim. Szczegółowe i praktyczne informacje, jak korzystać odpowiednio z tych dwóch narzędzi umieszczono w odnośnym rozdziale.

Aby stworzyć atmosferę bezpieczeństwa pozwalającą na otwarte wyrzucenie z siebie rasistowskich emocji, dobrą opcją może być stworzenie grupy wsparcia złożonej z osób, które łączy podobna narodowość,

spuścizna lub które są ofiarami podobnych opresji (Afrykańczycy, Aborygeni, Azjaci, Latynosi, Chicano, Arabowie itd.) i które spotykając się na sesjach, pracują nad problemami, jakie ich wspólnie dotyczą.

Zasadniczo słowem „sesja” określamy ustalony odcinek czasu, podczas którego ktoś słucha kogoś uważnie, z prawdziwym zainteresowaniem, pozytywnymi osądami kierowanymi w kierunku mówiącego, ze spokojnym i zachęcającym nastawieniem do tej osoby. Sesje odbywają się po to, by zapewnić doskonałe warunki do wyrażenia swoich emocji (również poprzez ziewanie, płacz, drżenie, śmiech) i w celu uzdrowienia efektów przeszłości, czyli skutków szkodliwych lub opresyjnych doświadczeń.

W takich grupach wsparcia mogą się wzbudzić nasze negatywne emocje (takie jak nieufność, odraza, irytacja itp.) wobec którejkolwiek lub nawet wszystkich innych grup,

co będzie wynikać ze zinternalizowanego rasizmu. Dlatego z jednej strony ważne jest być tego świadomym i starać się dojść do korzeni takich emocji, identyfikując szkody emocjonalne wywołane w naszych umysłach przez rasizm wskutek wcześniejszych incydentów związanych z tą formą opresji.

W ten sposób będzie nam łatwiej wniknąć w te obszary i podjąć próby rozładowania emocji związanych z naszym aktualnym samopoczuciem i zachowaniem i uwolnić się od tych niepożądanych konsekwencji.

Z drugiej zaś strony, musimy zaangażować się i zacząć ignorować wszystkie negatywne odczucia, jakie oddzielają nas od innych osób należących do naszej grupy wsparcia, jako że niosą nam one nieocenioną pomoc w procesie całkowitego wyleczenia się z rasizmu. Osoby należące do grupy mogą się do siebie bardziej zbliżyć, co skutkuje efektywniejszym wsparciem i możliwością wskazania na istniejące trudności.

DYNAMIKA

BADAŃ I REFLEKSJE ORAZ
ROZPOZNAWANIE NASZYCH
RASISTOWSKICH DOŚWIADCZEŃ,
PRZEKONAŃ I ZACHOWAŃ W PRZESZŁOŚCI

➤ Prowadzący proszą uczestników, aby przez kilka chwil przemyśleli kilka tematów i pytań zapisanych na tablicy lub na kartkach, które rozdają obecnym. Aby to zrobić, cała grupa zostanie podzielona na pary. Każda osoba będzie mieć do dyspozycji 30 minut, podczas których odpowie na pytanie, gdy tymczasem jej interlokutor/ka będzie uważnie słuchać; następnie zamienią się rolami.

Nie ma wymogu udzielania konkretnych odpowiedzi na pytania, ponieważ są one po prostu pretekstem do rozpoczęcia pracy. Zatem każda dowolna odpowiedź będzie dla nas interesująca i musi być uważnie wysłuchana.

W związku z tym zaistnieją najrozmaitsze sposoby rozładowania emocji (płacz, śmiech, drżenie, ziewanie), a my musimy je umożliwić i pozwolić, aby trwały jak najdłużej.

Poniżej prezentujemy kilka przykładów potencjalnych pytań stymulujących emocje i wspomnienia i umożliwiających refleksję i rozładowanie emocji związanych z kwestią rasizmu:

* Co chciał(a)byś, by ludzie wiedzieli o tobie, twojej rodzinie, kraju ojczystym, spuściznie, klasie społecznej, itd.?

* Jakie są twoje pierwsze wspomnienia związane z wydarzeniem mającym cechy rasistowskie?

* Jaką grupę ludzi uważałeś za „obcokrajowców”, będąc dzieckiem? Jakie uczucia budzili wówczas w tobie, jako dziecku, ci ludzie?

* Czego nienawidzisz w grupie, do której przynależysz?

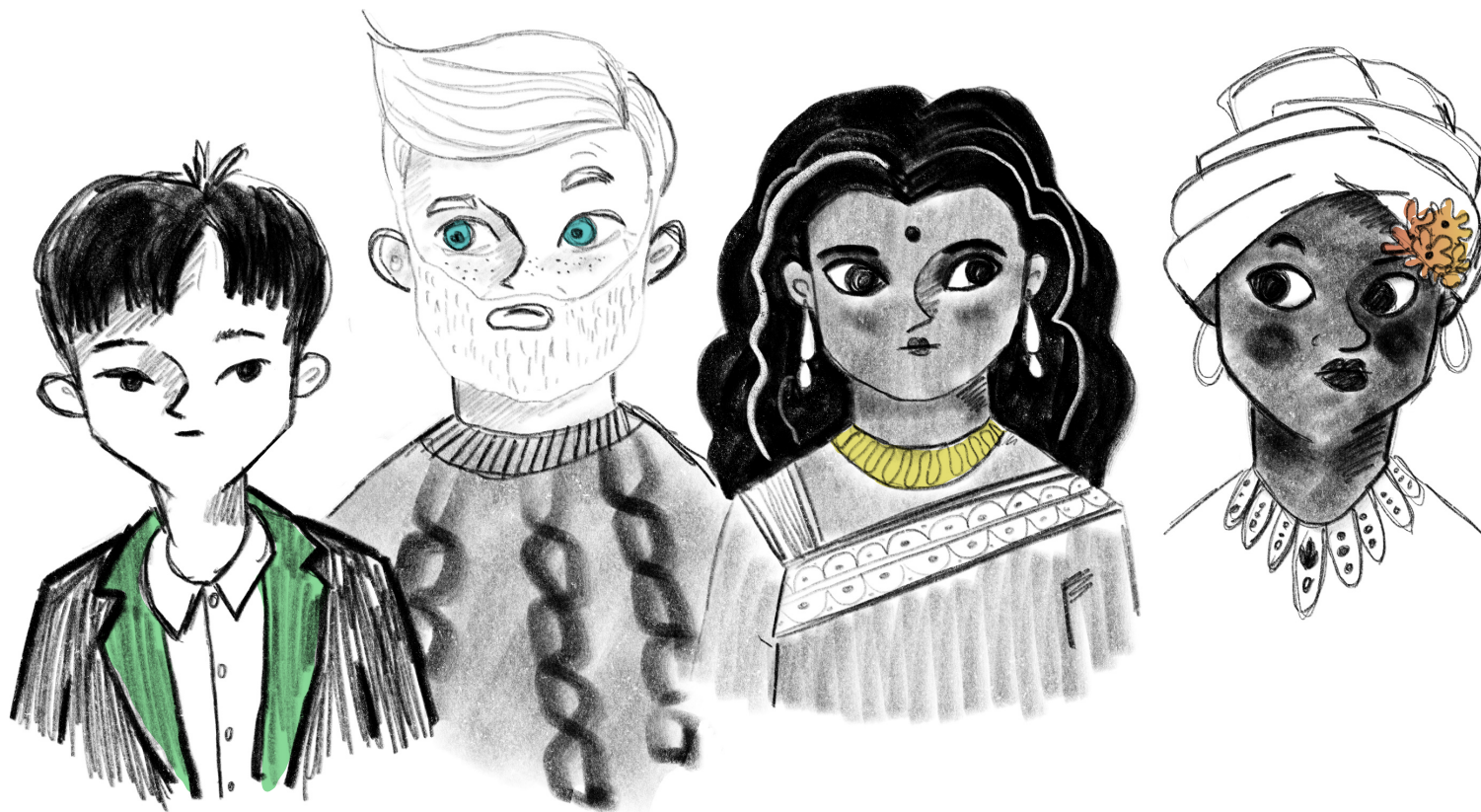
* Czego najbardziej nienawidzisz, będąc członkiem tej grupy?

* Co podziwiasz w tej grupie ludzi?

* Co sprawia, że jesteś dumny z przynależności do danej grupy?

Ciekawie byłoby wniknąć głębiej w genezę tych emocji, rozważań i przekonań wynikających z wcześniejszych stresujących, abuzywnych i rasistowsko zabarwionych osobistych przeżyć, których skutków emocjonalnych nie byliśmy w stanie poprawnie rozładować i przetworzyć.

Kiedy wszyscy uczestnicy grupy zdążą przemyśleć wspomniane problemy, możemy podzielić się najbardziej uderzającymi konkluzjami i osobistymi doświadczeniami wewnątrz grupy.



6

r o z d z i a ł

Rodzaje opresji: seksizm

Kolejną wielką grupą opresji, która wyraźnie generuje podziały międzyludzkie, jest seksizm. **Wpływa zarówno na kobiety, jak i na mężczyzn.** Dlatego każdy człowiek odniesie korzyść z wyeliminowania seksizmu i męskiej dominacji.

Każda grupa, niezależnie od swojej identyfikacji, potrzebuje zaplanować najskuteczniejszą strategię własnego uzdrowienia, możliwie jak najlepiej znając strategię innych grup po to, by móc lepiej z nimi współpracować i łączyć siły.

Cierpienie wywołane nieustającą opresją zawsze powoduje naszą separację - powstrzymuje od współdziałania zmierzającego do naprawy naszego poczucia człowieczeństwa i do rozwoju uczciwych społeczności o charakterze inkluzywnym (włączającym) poprzez tworzenie fałszywych podziałów i komunikatów, które sprawiają, że czujemy wzajemną niekompatybilność lub przy-
mus konfrontacji.

Doświadczenia kobiet i mężczyzn oraz ich warunki życiowe są różne, jednak jest też wiele obszarów życia, które można określić jako takie same dla obu grup. Dlatego wszyscy mamy różne punkty widzenia i opowiadamy nasze historie z różnych punktów widzenia.

W minionych dziesięcioleciach kobiety wykonały intensywną i dogłębną pracę mającą na celu wsparcie każdej z nich w walce z seksizmem. Kobięcy ruch jest znacznie bardziej zaawansowany i ujednolicony niż podobny ruch mężczyzn, który w zasadzie dopiero raczkuje. Męska opresja nie została na razie nawet jeszcze konkretnie nazwana.

Analizując społeczno-kulturową rzeczywistość i aktualne rozwiązania, należy wziąć pod rozwagę dwie różne perspektywy i zaawansowanie prac nad uzdrowieniem problemu w obu tych grupach. Najskuteczniejszą strategią pracy będzie eliminacja postaw seksistowskich i przejawów

męskiej dominacji. Każda z dwóch grup powinna to uznać za priorytet wiodący do wyzwolenia spod opresji i dalszej pracy w oparciu o własny kolektyw. W przeciwnym razie udana współpraca z grupą płci przeciwnej będzie skomplikowana, a może nawet niemożliwa.

Gdy zarówno kobiety, jak i mężczyźni odniosą sukces w pracy nad swoją tożsamością, obie te grupy będą miały możliwość razem popracować nad równością.

Mimo że w dalszym ciągu skupimy się głównie na kobiecej perspektywie i pracy, warto by mężczyźni również zaplanowali swoje specyficzne dla grupy strategię i politykę przeciwko męskiej dominacji i jej dewastującym skutkom, które również na nich samych mają wpływ.

MEŃCZYŹNI NADAL MAJĄ WIELE ZADAŃ DO WYKONANIA:

» ZBUDOWAĆ
MIĘDZY SOBĄ
SOJUSZE;

» POZBYĆ SIĘ
PRZESZKÓD, KTÓRE
TWORZĄ PODZIAŁY W
ICH GRUPIE;

» UZDROWIĆ ZDOLNOŚĆ
DZIELENIA SIĘ EMOCJAMI,
A TYM SAMYM UZDROWIĆ
URAZY EMOCJONALNE
DOZNANE W PRZESZŁOŚCI;

» PRACOWAĆ BEZPOŚREDNIO
NAD CHRONICZNĄ
IZOLACJĄ, NIECZUŁOŚCIĄ,
ZINTERNALIZOWANĄ
GWAŁTOWNOŚCIĄ,
KONKURENCYJNOŚCIĄ I
URAZAMI ZWIĄZANYMI Z
ŻYCIEM SPOŁECZNYM;

» ZBADAĆ, W JAKICH OBSZARACH
MOGĄ SIĘ WZAJEMNIE WSPIERAĆ,
ABY ELIMINOWAĆ SEKSIZM I
MĘSKĄ DOMINACJĘ.

6.1

Podstawowe idee mogące zatrzymać seksizm i jego wpływ na kobiety

Życie kobiet (wszystkie czynności, które wykonują lub w których biorą udział) polepszy się, jeśli kobiety uczynią swoje wysiłki częścią centralną swojej pracy - aż zniknie seksizm i męska dominacja.

Każda kobieta to odpowiednia osoba mogąca wprowadzić w życie zmianę i wyeliminować z niego wszelkie opresje.

Praca ta zakłada współpracę mężczyzn w procesie eliminacji ich opresyjnych ról w systemie społecznym oraz przejawów seksizmu na co dzień. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni powinni starać się jednakowo.

Ruchy feministyczne atakowano od dziesięcioleci, lecz zostawiły one pewien ślad we współczesnych ruchach kobiet. Jednym

z wypracowanych w przeszłości metod spowalniania działania tych ruchów jest ich utrudnianie (swoisty sabotaż) aż do momentu, gdy uznane będą za bezużyteczne lub nieadekwatne. Jakby seksizm już dawno przestał istnieć lub jak gdyby inne kwestie były ważniejsze niż on.

Nawet matki mówią swoim córkom, że wcale nie są poddawane żadnej presji czy wyzyskowi, że nie muszą już walczyć jak ich babcie o równe prawa, i że mają szczęście, że nie żyją w seksistowskim społeczeństwie.

Kolejne fałszywe przekonanie to wiara, że „mamy szczęście”, że nie urodziłyśmy się w Afryce, Azji, Ameryce Łacińskiej itp., gdzie kobiety „naprawdę” są ciemnione i cierpią. W zależności od części świata, w której się

urodziłyśmy lub w zależności od pokolenia, seksizm i dominacja mężczyzn wydawać się mogą bardziej lub mniej oczywiste, lecz zawsze są obecne.

Faktycznie, kobiety tamtych rejonów świata codziennie cierpią z powodu biedy, gwałtów, niesprawiedliwości, niedostatków itd. Dlatego trzeba nadal pracować i wyrażać sprzeciw wobec seksizmu i eliminować jego rujnące konsekwencje.

Analogicznie wszyscy mężczyźni niezależnie od tego, z jakim rodzajem opresji się stykają (ruchy antygejowskie, abilityzm, rasizm, adultyzm itd.), internalizują opresyjną rolę seksizmu.

6.2

Błędne idee seksistowskie

Poniżej przedstawiamy kilka podstawowych idei i przekonań, które mogą pomóc rzucić wyzwanie następującym błędnym koncepcjom o charakterze seksistowskim:

1. Różnica pomiędzy seksizmem a męską dominacją.

Spółeczeństwa klasowe opierają się o seksizm i przejawy męskiej dominacji, jako najstarszych narzędziach wywierania presji.

Od zarania społeczności klasowych (do dziś) organizacja przejawów dominacji zmieniała się wraz z upływem czasu (od niewolnictwa poprzez feudalizm i różne fazy kapitalizmu). Jednak niemal wszystkie te systemy były zdominowane przez płć męską.

Zarówno męska dominacja, jak i seksizm to struktury oparte o system. Jednak występuje między nimi subtelna różnica:

→ Męska dominacja jest znacznie większym układem, który można porównać do systemu klasowego (oraz innych rodzajów ucisku). Niemal wszyscy ludzie (tak kobiety, jak i mężczyźni) podlegają opresji przez bardzo ograniczoną liczbę członków dominującej grupy mężczyzn z klasy posiadaczy.

→ Seksizm jest układem mniejszym, gdzie mężczyźni w bezpośredni sposób występują i wywierają nacisk na kobiety.

Zatem przykładowo, chłopiec może wykazywać seksistowskie tendencje wobec wszystkich kobiet, a nie wykazywać żadnych cech dominacji wobec starszych chłopców i mężczyzn.

Męska dominacja i seksizm stoją przed prawdziwym wyzwaniem. Trudno sobie wyobrazić wolne od nich społeczeństwo ponieważ:

A Podział zadań między mężczyzn a kobiety, który z założenia ma być zgodny z naturą i uniwersalny.

B Mężczyźni i kobiety (ciemężyciele i ciemężone) są wzajemnie głęboko powiązani. Kobiety mają ojców, braci, wujków, kochanków, mężów, kolegów itd. Te zakorzenione głęboko relacje wielokrotnie skutkują budowaniem sojuszy na całe życie. Dlatego trudno jest kobietom rozpoznać się jako osoby ciemężone czy przedmioty podlegające naciskom ze strony swojego opresora - krewnego lub osoby kochane.

Wykorzystywanie seksualne, z powodu którego kobiety cierpią w tych intymnych relacjach, to tylko jeden z przykładów owych „niewidocznych” zachowań opresyjnych.

W ten sam sposób humanitarna praca polegająca na opiece nad innymi ludźmi zmieniała swój kształt przez stulecia. Trudno jest zrozumieć i przyznać się do eksploatującej nas rzeczywistości – rodzenia i karmienia dzieci, jako że obie te role są naturalnymi rolami płci żeńskiej.

W społecznościach klasowych, zanurzonych w system kapitalistyczny, wartość tej pracy (jako że nie jest uznawana za pracę zawodową) została kobietom po prostu „zrabowana”. Zysk odnieśli z tej sytuacji mężczyźni.

Reprodukcja stała się uzasadnieniem ograniczeń życiowych kobiety oraz - poniekąd - karą dla nich („bycie mamą wymaga wyrzeczeń”) w postaci czasu, statusu, finansów itp.

Kobiety, jako grupa, wzajemnie się przekonują, doradzają, doprowadzają niemal siłą do stania się swoimi własnymi strażnikami na tym obszarze życia, który jest tak niezwykle ważny dla przetrwania gatunku ludzkiego. Praca kobiet w domu została pozbawiona prestiżu i wymiernej wartości finansowej. Koszty tego ponoszą obie płcie jednakowo (poprzez utratę kontaktu z tą ważną częścią ludzkiej natury).

Wszystko to sprawia, że współczesne społeczeństwa, niejako naturalnie, zakładają, że mężczyźni są grupą dominującą, a kobiety grupą podległą.



2. Biologia każdej istoty ludzkiej jest całkowicie prawidłowa.

Wiele opresyjnych seksistowskich komunikatów ma swe korzenie w koncepcji sugerującej, iż biologia kobiety jest w jakiś sposób wadliwa. Ciała wszystkich kobiet są takie, jak mają być i zasługują na maksimum szacunku.

Wszystkie kobiety mogą być dumne z siebie. Biologia wszystkich ludzi jest taka, jaka powinna być (w tym mężczyzn lub osób niejednoznacznie identyfikujących swoją tożsamość seksualną).

Kobiety mogą pracować nad szkodami emocjonalnymi związanymi z postrzeganiem ich biologii i nad swoimi emocjami dotyczącymi bycia w pełni „kobietą”.

3. Biologia to jedynie usprawiedliwienie dla podtrzymywania opresji.

Aby utrzymać działanie opresji społeczeństwa potrzebują pretekstów, którymi ją uzasadniają.

Przed pojawieniem się społeczeństw tzw. klasowych, najbardziej podstawowa linia podziału pomiędzy ludźmi dzieliła płcie w związku z procesem reprodukcji. Kobiety uważano za ważniejsze dla przetrwania grupy, a mężczyzn za bardziej zastępowalnych (używano ich w walce, podczas gdy kobietą rolę było dbać o ważniejszą rzecz - rolnictwo).

Wraz z rozwojem struktur klasowych obie płcie podzielono kolejną linią podziału: prokreacja stała się wyjaśnieniem dla opresji wobec kobiet. Nowe interakcje pomiędzy kobietami i mężczyznami oparto o wyzysk (w paraleli do wyzysku robotników).

Zatem od początku istnienia społeczeństw klasowych, seksizm i dominacja mężczyzn opierała swoją opresję wobec kobiet na idei stanowiącej, iż biologia i pochodzenie społeczne, ekonomiczne i polityczne mężczyzn i kobiet jest niejednakowe, nierówne.

Ta idea broniła zatem podporządkowania kobiet jako czegoś inherentnego w naszej biologii. Nie dostrzegano, że jest to forma opresji wyrosła z opresyjnych instytucji i koncepcji.

Dlatego kobiety także zinternalizowały opresywną iluzję, że niektóre z nich są bardziej kobiece niż inne, a to w oparciu o opis cech „biologicznych”.

Musimy podkreślać i upewniać kobiety w twierdzeniu, że każda kobieta jest autentycznie kobieca, a zarazem jest pełnoprawnym człowiekiem.

4. Instytucje seksistowskie.

Tak jak w przypadku wszystkich innych rodzajów opresji, seksizm jest jednocześnie tworzony i podtrzymywany przez różne instytucje społeczne i ich mechanizmy opresji.

Mowa tu o takich instytucjach, **jak przemysł wizerunkowy czy przemysł seksualny, małżeństwo, reprodukcja, opieka nad dziećmi, opieka nad osobami niepełnosprawnymi lub starszymi oraz wiele innych zadań wykonywanych przez kobiety (nieodpłatnie lub odpłatnie).**

Dlatego też, jako że jesteśmy przez całe życie otoczeni tymi instytucjami, zarówno kobiety, jak i mężczyźni powinni pracować nad emocjami nagromadzonymi przez nasze doświadczenia w tych instytucjach i rozładowywać je.

Należą do nich oczekiwania, mylące informacje, normy kulturowe, założenia, opresyjne przekazy typu: „wszystkie kobiety powinny mieć doświadczenie posiadania dzieci”, „posiadanie dzieci jest najpiękniejszym doświadczeniem dla kobiet”, „niektóre kobiety są bardziej pociągające niż inne”, „kobiety muszą znaleźć mężczyznę i wyjść za mąż”, „mężczyźni są lepsi w polityce niż kobiety” itp. To (i wiele innych) są tylko niektórymi z seksistowskich, zinternalizowanych przekazów.



5. Wykorzystywanie seksualne kobiet.

We wszystkich klasach społecznych, w których dominuje mężczyzna, obecne jest wykorzystywanie seksualne kobiet, w tym przemoc seksualna (gwałty, nadużycia, molestowanie itp.) w małżeństwie lub rodzinie, podczas wojny, na pustych ulicach, na spotkaniach towarzyskich, w miejscu pracy, w prostytutce itp.

Media, świat rozrywki, pornografia itp. sprawiają, że wykorzystywanie seksualne kobiet jest powszechnie akceptowane i uważane za normalne, a jednocześnie nie pokazują innych rodzajów związków, pozbawiając całą populację zdrowych, uczciwych i zgodnych wzorców (w zakresie kontaktów seksualnych).

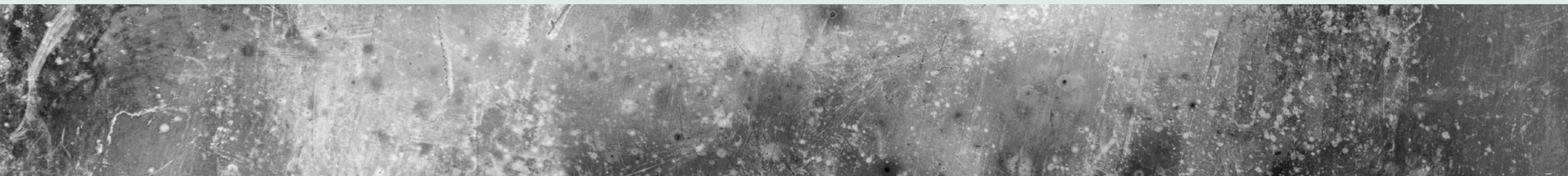
Opresyjne społeczeństwa „lubią” głosić ideę, że kobiety są „wolne” i że instytucje nie są już opresyjne wobec kobiet, w tym przemysł seksualny czy przemysł wizerunkowy.

Niestety, w niektórych krajach pokutuje też przekonanie, że skoro kobiety w innych krajach znajdują się w „gorszych warunkach”, to kobiety żyjące tutaj są wolne, wolne sek

To tylko pogłębia niewidzialny ucisk i zamieszanie, jeszcze bardziej podporządkowując sobie kobiety, w bardziej zwodniczy i subtelny sposób, jednocześnie wypaczając relacje międzyludzkie.

W rzeczywistości każda kobieta spotyka się z seksizmem i męską dominacją. Ani jedna nie ucieknie od tego. Żadna.

Dlatego też, jeśli chcemy powstrzymać seksizm i męską dominację, musimy również pracować i uzdrowić nasze zakłopotanie związane z seksualnym wykorzystywaniem kobiet.



6. Ciężka i ciężona - grupa kobiet.

Pomimo że wszystkie kobiety podlegały seksistowskiemu uciskowi, były wśród nich niewolnice i kobiety z klasy posiadającej. Niewolnice musiały wykonywać prace domowe na rzecz tych z klasy posiadającej, pełniąc jednocześnie inne funkcje jako niewolnice. Ten podział nadal istnieje we współczesnych społeczeństwach.

Wiek jest obecnie najważniejszym czynnikiem decydującym o separacji i wykluczeniu kobiet. W krajach ubogich to właśnie młode kobiety są bardziej wykorzystywane ze względu na swoje zdolności do pracy i prokreacji.

Jednocześnie we wszystkich społeczeństwach młode kobiety są głównym celem wykorzystywania przez przemysł urody i przemysł seksualny. W rezultacie stają się one ofiarami anoreksji, bulimii, wykorzystywania seksualnego itp., ponieważ marketing, reklama i media szczególnie cenią pewne obrazy „młodego” ciała, małe rozmiary, określone zachowania seksualne (falszywie uważane za wyraz „wolności”) itp.

Jeśli chodzi o podział kobiet, istotnym czynnikiem, który należy wziąć pod uwagę, jest także rasa. Istnieje społeczna opresyjna preferencja dla młodych, białych, blond kobiet.

Kobiety, które pełnią rolę opresyjną, nawet jeśli same są uciskane przez seksizm, nie potrafią rozpoznać własnych zachowań opresyjnych wobec innych kobiet. Starsze kobiety na przykład uciskają najmłodsze, nawet jeśli same cierpią z powodu wiekowych i seksistowskich opresji.

7. Ciemieżca i ciemieżony - grupa mężczyzn.

Uciskanie mężczyzn i chłopców przez innych mężczyzn (zazwyczaj ich ojców) jest wynikiem dominacji mężczyzn. Są oni nakłaniani do dominowania nad dziewczętami, kobietami, chłopcami i innymi mężczyznami.

Zazwyczaj społeczeństwo uważa, że źródłem problemów mężczyzn są silne kobiety lub matki, choć prawdziwym źródłem jest przede wszystkim męska dominacja.

Ci mężczyźni, którzy cierpią z powodu rasizmu, są bezpośrednio uciskani przez białych ludzi, mężczyzn lub kobiety.

Mężczyźni należący do uciskanych grup są zwykle obwiniani za swój seksizm lub inne opresyjne skłonności, które mogą mieć, podczas gdy seksizm lub przejawy męskiej

dominacji u białych mężczyzn z klasy posiadającej są zwykle akceptowane.

Oznacza to, że społeczeństwo ma tendencję do piętnowania mężczyzn z grup uciskanych (mężczyzn z klasy robotniczej, Afroamerykanów, Arabów itp.), przedstawiając ich jako prawdziwy przejaw seksizmu i męskiej dominacji.

Praca na rzecz położenia kresu uciskowi kobiet musi być prowadzona przy użyciu niezbędnych narzędzi przez kobiety, ale także wspierana przez mężczyzn.

8. Kobiety doświadczają innych ucisków.



Oprócz tego, że kobiety są uciskane tylko za to, że są kobietami, doświadczają co najmniej jednego innego ucisku (klasowego, związanego z możliwościami fizycznymi, wiekiem, rasizmem, antysemityzmem itp.). Zazwyczaj seksizm jest negowany lub spychany na drugi plan. W rezultacie kobiety, które cierpią z powodu kilku rodzajów opresji, muszą walczyć równoległe ze wszystkimi.

Kapitalizm podkreśla podział ze względu na rasizm, który przenika przez wszystkie seksistowskie instytucje i krzyżuje się z ubóstwem, kolonializmem i ludobójstwem. Tak więc na przykład kobieta cierpiąca z powodu rasizmu będzie musiała wybrać pomiędzy wyzwaniem bycia kobietą, jako głównym zajęciem, a wyzwaniem bycia dotkniętą przez rasizm.

Obie te formy opresji w równym stopniu wpływają na jej życie. Musimy pracować nad wszystkimi szkodami spowodowanymi przez każdą z naszych tożsamości z osobna.

6.3

Konsekwencje seksizmu

Seksizm zazwyczaj szkodzi ludziom na różne sposoby:

* **Jeśli byłaś bezpośrednim celem seksizmu.** Jeszcze przed urodzeniem kobiety są uważane i traktowane jak gorsze, słabe i mało inteligentne. Nakłania się je do koncentrowania się na swoim ciele tak bardzo, że dla większości kobiet ich własne ciało staje się polem wojny z samymi sobą i źródłem braku poczucia bezpieczeństwa oraz zaburzeń psychicznych i zaburzeń odżywiania. Walka ta trwa do końca życia. Kobiety są także szkolone, by opiekować się innymi i służyć im (we wszystkich wymiarach społecznych).

* **Jeśli zinternalizowałaś mylące komunikaty skierowane przeciwko sobie.** Seksizm szkodzi kobietom także w ich relacjach z innymi kobietami.

Seksistowskie uwarunkowania i przekazy są tak głęboko zakorzenione w naszych społeczeństwach, że kobiety w końcu zaczynają wierzyć, że to one są prawdziwym „sposobem na życie”. Dlatego kobiety przyswajają sobie i wierzą w te opresyjne i mylące przekazy jako jedyne przedstawienie tego, jaka jest „prawdziwa” kobieta. Kobiety faktycznie wierzą w te zniekształcone informacje o sobie i innych kobietach, przez co zachowują się wobec innych kobiet i siebie tak, jak oczekuje tego uwarunkowanie.

Dlatego często można zaobserwować, jak kobiety lekceważą inne kobiety, nie znają, nienawidzą i boją się innych kobiet oraz własnych ciał, rywalizują z innymi (zamiast współpracować), uważają wszystkie kobiety (w tym siebie) za mniej ważne i próbują dopasować się do niesprawiedliwych „oczekiwań” kulturowych itp.

* **Jeśli jesteś mężczyzną.** °Bycie seksistą jest konsekwencją ciągłego wykorzystywania społecznego, nigdy nie jest cechą wrodzoną. Seksizm niszczy przekonania, umysły i postawy mężczyzn, tresując ich do bycia ciemiężycielami kobiet. Warunki i komunikaty, które otrzymują, popychają ich do takiego zachowania. W tym samym czasie, gdy mężczyźni czerpią korzyści materialne z tej sytuacji, tracą swoje człowieczeństwo.

6.4

Wykorzenianie seksizmu

Nieludzka polityka, która kieruje naszymi kulturami, wspierana przez opresyjne instytucje, może się ciągle powtarzać, jeśli nie będziemy w stanie wyleczyć każdego człowieka (kobiety lub mężczyzny, młodego lub starszego) z opresyjnych szkód.

Aby osiągnąć ten cel i ostatecznie wykorzenić seksizm, ważne jest, abyśmy byli w stanie odzyskać zdolność do rozładowania i wyleczenia się ze wszystkich szkód doznanych od dzieciństwa (zarówno kobiety, jak i mężczyźni) na poziomie indywidualnym, ponieważ głęboko zmieniają one nasze przekonania i zachowania. Ukrywają one, normalizują, zaciemniają i pozwalają na utrwalanie obecnie istniejących seksistowskich polityk i instytucji.

Bez odzyskania człowieczeństwa i zdolności widzenia przez pryzmat opresji nie będziemy w stanie podejmować skutecznych wysiłków, wykazywać się wytrwałością ani odwagą i zabraknie poczucia bezpieczeństwa, potrzebnego do stawienia czoła twardej rzeczywistości nierówności i wprowadzenia wymaganych zmian, aby stworzyć odpowiednie warunki dla wszystkich.

Kobiety mogą wspierać się nawzajem, aby uwolnić się od szkód emocjonalnych spowodowanych seksizmem i męską dominacją.

Rezultatem tej pracy będzie nowe spojrzenie na rolę kobiet w społeczeństwie, stereotypy kulturowe, naturę relacji z mężczyznami, przemoc wobec kobiet, sposoby reagowania na rasizm, wykorzystywanie seksualne, oczekiwania związane z prokreacją i opieką itp.

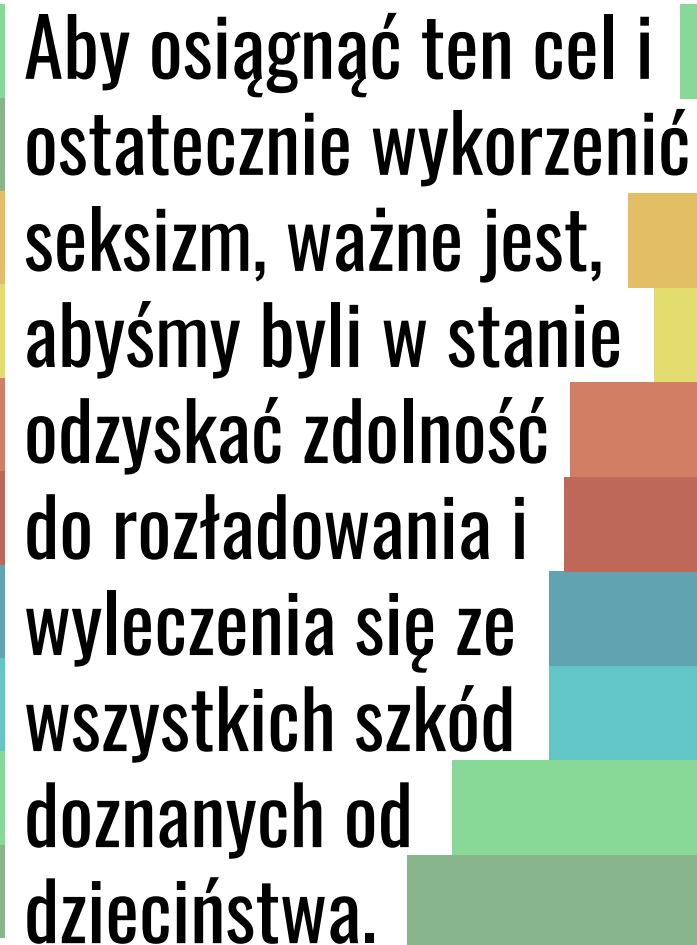
Uzdrowienie osobistych szkód przy jednoczesnym wsparciu innych zmniejsza większość trudności podczas wspólnej pracy, ułatwiając tworzenie sojuszy i wzmacniając przyjemności płynące z pracy nad tworzeniem lepszego świata.

Może jednak być i tak, że nawet jeśli kobiety potrafią zmodyfikować niektóre ze swoich uwarunkowanych lub opresyjnych zachowań (po prostu wykorzystując racjonalność i siłę przekonań), konsekwencje wieloletniego złego traktowania nie znikną.

Bez wyladowań emocjonalnych o wiele trudniej będzie nam uświadomić sobie nasz brak pewności siebie, lęki, frustracje, oburzenie, złość, uwikłanie w konkurencyjność itp., które nadal będą wpływać na nasze decyzje, działania i spojrzenie na świat.

Jeśli nadal będziemy próbować przeciwstawiać się seksizmowi i męskiej dominacji, nie otrząsnąwszy się z doświadczonych w przeszłości nadużyć, będziemy podatne na ich utrwalanie, a wszystkie nasze wysiłki będą bezskuteczne. Osoby z naszego otoczenia zostaną skażone, a ich zdolność do myślenia i przeciwstawiania się opresjom społecznym będzie ograniczona.

Dlatego aby ułatwić pracę i życie tym, którzy walczą o zmianę świata i poprawę społeczeństw, musimy emocjonalnie wyleczyć się z naszych emocjonalnych ran z przeszłości.



Aby osiągnąć ten cel i ostatecznie wykorzenić seksizm, ważne jest, abyśmy byli w stanie odzyskać zdolność do rozładowania i wyleczenia się ze wszystkich szkód doznanych od dzieciństwa.

DYNAMIKA

DYNAMICZNE BADANIE, REFLEKSJA I
ROZPOZNANIE SEKSISTOWSKICH
PRZEKONAŃ, ZACHOWAŃ I DOŚWIADCZEŃ,
KTÓRE MAJĄ WPŁYW NA NASZE ŻYCIE

» Prowadzący proszą uczestników, by przez chwilę zastanowili się nad kilkoma tematami i pytaniami, które mogą zapisać na tablicy lub kartce i rozdać wszystkim.

W tym celu cała grupa zostanie podzielona na pary. Każda osoba będzie miała 30 minut na udzielenie odpowiedzi na wszystkie pytania, podczas gdy jej partner będzie tylko uważnie słuchał.

Pytania nie są przeznaczone do udzielenia konkretnych odpowiedzi, są jedynie pretekstem do rozpoczęcia pracy. Jakakolwiek więc odpowiedź jest traktowana jako bardzo interesująca i musi zostać wysłuchana z uwagą. Jeśli więc dojdzie do któregoś z wylądowań emocjonalnych (płacz, śmiech, drżenie lub ziewanie), należy skupić się na zachęcaniu do wylądowania i utrzymaniu go jak najdłużej.

Poniżej podano kilka przykładów potencjalnych pytań, które mogą pobudzić uczucia i wspomnienia osoby badanej oraz umożliwić refleksję i rozładowanie emocji związanych z seksizmem, kwestiami płci i męską dominacją.

Interesujące byłoby dokładniejsze zbadanie źródeł tych uczuć, przekonań i przemyśleń, wynikających z wcześniejszych stresujących, obraźliwych i seksistowskich doświadczeń osobistych, których nie byliśmy w stanie prawidłowo rozładować i przetworzyć.

Po przemyśleniu tych kwestii wszyscy możemy podzielić się w grupie najbardziej interesującymi wnioskami lub osobistymi odkryciami.

- Czy uważasz, że seksizm miał wpływ na Twoje życie?
- Czy pamiętasz swoje pierwsze wspomnienie „bycia” dziewczyną/chłopcem?
- Czy pamiętasz swoje pierwsze wspomnienie, że dziewczynki były traktowane inaczej niż chłopcy?
- Czy pamiętasz swoje pierwsze wspomnienie, kiedy kobieta była źle traktowana tylko dlatego, że nią była?
- Czy lubisz być dziewczynką/chłopcem lub kobietą/mężczyzną? Kim w szczególności?
- Czy pamiętasz, że kiedy byłaś/ -eś dziewczynką/chłopcem, czy inne kobiety/mężczyźni byli Twoimi sprzymierzeńcami?
- Czy pamiętasz, że kiedy byłaś/ -eś dziewczynką, każdy chłopiec lub mężczyzna był Twoim sprzymierzeńcem?
- Czy pamiętasz, że kiedy byłeś chłopcem, czy byłeś sprzymierzeńcem jakiegś dziewczyny?



Uczucia

7.1

Rozróżnianie między emocjami a uczuciami

Pierwszym krokiem przed przystąpieniem do pracy emocjonalnej, której celem jest wyjście z wszelkiego rodzaju opresji, jest nauczenie się rozpoznawania, co jest uczuciem, a co emocją.

Nie będzie to łatwe, ponieważ większość ludzi jest silnie uwarunkowana przez różne teorie współczesnych psychologów. Ich idee wpłynęły na większość obecnych badań dotyczących tych kwestii, choć specjaliści nie osiągnęli jeszcze konsensusu w tej sprawie.

Po wielu latach współpracy psychologów, psychiatrów, profesorów, studentów, lekarzy, naukowców itp. stwierdzono, że nadal nie ma jednolitego kryterium ani wspólnej zgody, jeśli chodzi o rozróżnienie między uczuciami a emocjami.

Mimo to wyciągnięto pewne wspólne wnioski pozbawione teoretycznych odrębności, które pozwalają nam zbudować nowe podstawy wiedzy o człowieku.

W kolejnych rozdziałach zostaną przeanalizowane teorie, definicje i przemyślenia, które przyczynią się do stworzenia solidnego fundamentu wiedzy o złożonym świecie uczuć i emocji.

Trzeba sobie uświadomić, że przez lata zadawaliśmy niewłaściwe pytanie. Szukaliśmy różnic między uczuciami i emocjami, ale kluczową sprawą jest znalezienie podstawowych kryteriów, pozwalających na uporządkowanie i taksonomię zarówno emocji, jak i uczuć.

Kiedy skupiliśmy się na tym zagadnieniu, stwierdziliśmy, że istnieją dwie duże grupy uczuć, które są spolaryzowane, ale wzajemnie powiązane. Zanim spróbujemy dokonać rozróżnienia między uczuciami i emocjami, warto je rozróżnić i zbadać każde z osobna, a następnie jako całość.

7.2

Uczucia wrodzone i towarzyszące

W normalnych sytuacjach, w których ludzie mogą być zrelaksowani, spontaniczni, szczęśliwi i chętni do zabawy; w których czują zainteresowanie i ciekawość życia; czują się bezpieczni, kochani, otwarci, elastyczni, komunikatywni, pewni siebie, radośni, podekscytowani itd., możemy powiedzieć, że czują się **DOBRCZE**.

Wszystkie te grupy uczuć są **naturalne lub „wrodzone”**. Możemy je rozpoznać u każdego człowieka (w szczególności w dzieciństwie). Przez większość czasu to one nami kierują, chyba że zostaliśmy w jakiś sposób w tej mierze upośledzeni.

Z drugiej strony, możemy powiedzieć, że większość z nas czuje się **ZŁE**, kiedy jesteśmy zniechęceni, sfrustrowani, znudzeni, apatyczni, zdezorientowani, smutni, rozczarowani, rozzłoszczeni, niepewni, samotni, zestresowani, załęcznieni, zawstydzeni itp. Nawet jeśli przyzwyczailiśmy się do tych uczuć, to są one dla nas niepokojące ponieważ pojawiają się dopiero po wystąpieniu raniących, negatywnych sytuacji.

Pojawiają się one albo w konkretnym momencie, albo w sposób bardziej regularny.

Wnioski te wyciągnięto po przeprowadzeniu tysięcy wywiadów, ankiet itp. z ludźmi

w różnym wieku, z różnych kultur, klas społecznych, zawodów, języków i religii - wyniki zgadzały się w ponad 98% przypadków.

Zasadniczo wszyscy zgadzają się, że niektóre uczucia sprawiają, że czujemy się dobrze, a inne (zwykle przeciwstawne), że czujemy się źle.

Zgadza się też, że dzieci (w tym my sami w dzieciństwie) czuły się entuzjastyczne, szczęśliwe, chciały nawiązywać kontakty z innymi, próbować nowych rzeczy itp., ogólnie rzecz biorąc, cieszyły się, że żyją (nawet jeśli otoczenie było nieprzyjazne).

DYNAMIKA

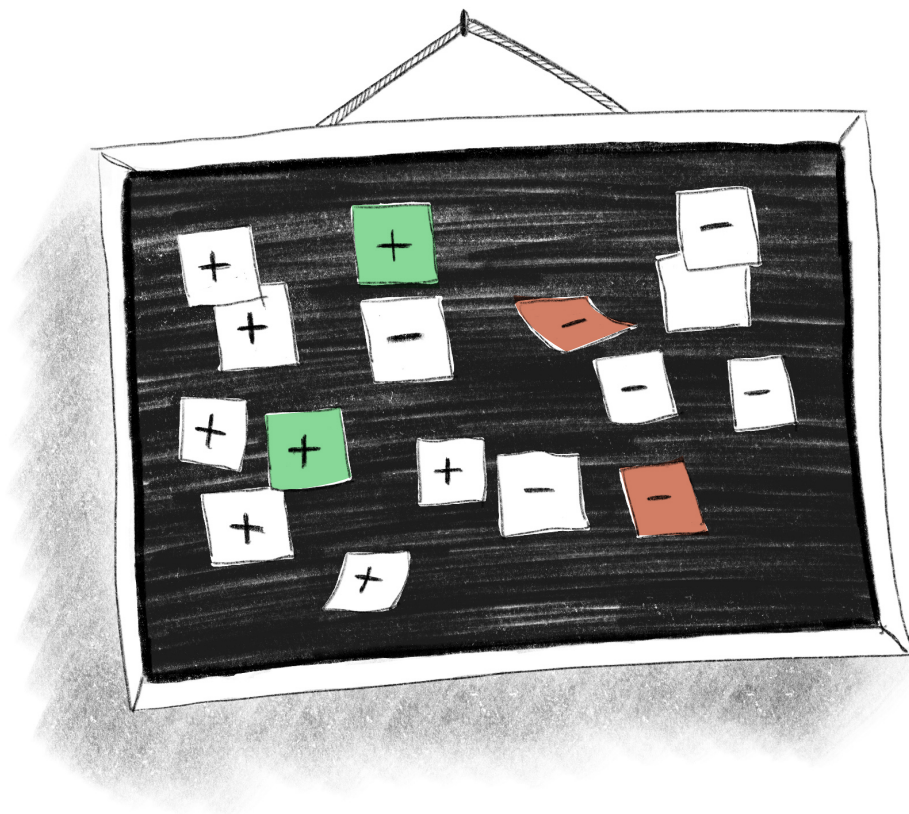
DYNAMICZNE WYJAŚNIENIE I UJĘCIE
W BARDZIEJ PRZEJRZYSTY SCHEMAT
TEORETYCZNY RÓŻNYCH UCZUĆ, KTÓRE
ISTNIEJĄ: „UCZUCIA WRODZONE CZY
TOWARZYSZĄCE?”.

» Celem tego ćwiczenia jest stworzenie najbardziej kompletnej i rzetelnej listy uczuć, jaka przychodzi nam do głowy.

Prowadzący powinni wcześniej przygotować dwa opakowania karteczek samoprzylepnych (jedną różową i jedną zieloną) oraz kilka kolorowych długopisów.

Każdy uczestnik otrzymuje jeden długopis i dwie karteczki samoprzylepne (jedną różową i jedną zieloną). Jeśli uczestników jest niewielu, każdy z nich otrzyma po dwie lub trzy karteczki z każdego koloru.

Działanie rozpoczyna się od tego, że każdy uczestnik wpisuje na zielonej karteczce samoprzylepnej uczucie, które mu się podoba (jeśli ma kilka karteczek, po jednym różnym uczuciu na karteczkę), a na różowej - uczucie przeciwne. Na przykład, jeśli ktoś napisze na zielonej karteczce „miłość”, „nienawiść”, jako jego przeciwieństwo, zostanie wpisana na różowej karteczce.



Kiedy wszyscy napiszą już swoje karteczki, prowadzący zaprasza uczestników, aby zgłaszali się po kolei i przyklejali zielone karteczki po lewej stronie tablicy lub ściany, a różowe po prawej, tuż przed zieloną karteczką. W tym czasie mogą przyznać się grupie, jakie uczucia wybrali.

Umieszczenie zielonych i różowych karteczek jedna przed drugą pomoże nam zwizualizować, w jaki sposób te uczucia są spolaryzowane. Oznacza to, że kiedy odczuwamy „radość”, nie czujemy „smutku”; kiedy czujemy „spokój”, nie czujemy „stresu”; kiedy czujemy „bezpieczeństwo”, nie czujemy „strachu” itd.

Na przykład, jeśli jestem szczęśliwy i zrelaksowany, a dowiaduję się o śmierci ukochanej osoby, wydarzenie to automatycznie zmienia moje uczucia na smutek i stres.

Oczywiście, nie zawsze jest to tak skrajne. Zazwyczaj nie jesteśmy ani w pełni po stronie „zielonej”, ani w pełni po stronie „różowej” - nasze uczucia działają jak tarcza, na której znajdują się skrajne miejsca i wiele punktów pośrednich.

Kiedy działanie się zakończy, otrzymamy listę „zielonych” uczuć (tych, które nazywamy „wrodzonymi” i inną listę „różowych” uczuć, które nazywamy „towarzyszącymi”).

Uczucia „wrodzone” to te, które odczuwamy, kiedy w naszym życiu wszystko jest normalne i spokojne (tacy się urodziliśmy), a uczucia „towarzyszące” pojawiają się jako konsekwencja czegoś stresującego lub szkodliwego.

Prowadzący może zakończyć działanie, pytając uczestników o ich przemyślenia i opinie na ten temat, choć celem jest skategoryzowanie tych dwóch grup uczuć.

7.3

Lista uczuć wrodzonych i towarzyszących

Na poniższej liście uczucia zostały podzielone na wrodzone, które wszyscy lubimy i które sprawiają, że jesteśmy szczęśliwi, oraz ich na ich przeciwieństwa, czyli te, które są uważane za wynik negatywnych doświadczeń i których zwykle nie lubimy lub które sprawiają, że czujemy się nieszczęśliwi.

Pierwsza grupa uczuć pomaga nam rozwijać nasz potencjał, wzrastać, odkrywać, nawiązywać relacje z innymi i cieszyć się życiem, podczas gdy druga grupa ogranicza nas, ogranicza nasze ciała, blokuje ekspresję, izoluje od innych i sprzyja powstawaniu chorób.

Jako dzieci (o ile ciąża i poród nie były traumatyczne) wszyscy jesteśmy dobrzy, witalni, ciekawi, szczęśliwi, pełni sił witalnych, zainteresowani życiem i odkrywaniem, głęboko zaangażowani w kontakty międzyludzkie, współpracę i przywiązanie, zrelaksowani, zachęceni do próbowania nowych rzeczy itd. Łatwo jest rozpoznać te cechy, kiedy je obserwujemy. Wszyscy ludzie rodzą się tacy.

Przez większość czasu doświadczamy przyjemnych uczuć aż do momentu, gdy stopniowo w miarę rozwoju zaczynamy gromadzić stresujące doświadczenia i szkody, wraz z ich niepokojącymi (mylącymi) przekonaniami i informacjami i w ten sposób

zaczynamy odczuwać negatywne, związane z nimi uczucia.

Te negatywne uczucia powodują dezorientację i dyskomfort. Nie są one „złe”. Negatywne uczucia pozwalają ciału rozpoznać, że coś nie jest w porządku i sprawić, że skupimy się na tym, co jest nie tak, abyśmy mogli aktywnie interweniować. Nasz organizm w naturalny sposób uruchamia pewne potężne mechanizmy naprawcze: **EMOCJE**.

Zanim zajmiemy się emocjami, powinniśmy nieco bardziej zagłębić się w temat uczuć towarzyszących, ponieważ mają one swoje własne cechy szczególne.

Odczucia wrodzone

Towarzyszace

SZCZĘŚCIE, RADOŚĆ	SMUTEK
ZAUFIANIE	NIEUFNOŚĆ
MIŁOŚĆ	NIENAWIŚĆ
PRZYCIĄGANIE	ODRZUCENIE
POŁĄCZENIE	SAMOTNOŚĆ, IZOLACJA
CIEKAWOŚĆ, EKSCYTACJA	APATIA
OBFITOŚĆ	BRAK
NIEWINNOŚĆ	POCZUCIE WINY
PRZEBACZENIE	URAZA
ELASTYCZNOŚĆ	STRACH PRZED DZIAŁANIEM
ODPRĘŻENIE	NAPIĘCIE
AKTYWNY	PASYWNY
WRAŻLIWY	NIEWRAŻLIWY
EMPATYCZNY	OBOJĘTNY
SPONTANICZNY	SZTYWNY
POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA, ODWAGA	POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA, ODWAGA
CZUŁOŚĆ	TWARDOŚĆ
PRZYSTOSOWUJĄCY SIĘ	WYOBKOWANY

Odczucia wrodzone

Towarzyszące

NIEPOHAMOWANY	TŁUMIONY / ZAHAMOWANY
DOBRODUSZNOŚĆ	SAMOLUBNOŚĆ
SPOKOJNY	SZKODLIWY
PEWNY SIEBIE	NIEUFNY
AUTENTYCZNY	FAŁSZYWY
ZJEDNOCZONY	ODDZIELONY
POŁĄCZONY	ROZŁĄCZONY
ROZBAWIONY	ZNUDZONY
CZUŁY	ZDYSTANSOWANY
POCZUCIE JASNOŚCI	DEZORIENTACJA
PRZEPŁYWAJĄCY	ZABLOKOWANY
ZADOWOLONY	NIEZADOWOLONY
ŚMIAŁY	ZAWSTYDZONY
RADOŚĆ	GNIEW, WŚCIEKŁOŚĆ
SPOKÓJ	POBUDZENIE
LEKKOMYŚLNY	APATYCZNY
POCZUCIE PEŁNI	POCZUCIE PUSTKI
OCZYSZCZENIE / CZYSTOŚĆ	NIECZYSTOŚĆ / BRUD

7.4

Uczucia towarzyszące

Jak już wcześniej wyjaśniono, szkodliwe doświadczenia nie mogą być przetwarzane natychmiast, ponieważ musimy skupić się na działaniach i procedurach związanych z „przetrwaniem”. Dlatego wszystkie informacje ze stresujących doświadczeń (w tym drobne szczegóły) pozostają uwięzione w mózgu, czekając na „przetworzenie” i właściwe „przechowanie”.

Te zagmatwane informacje zawierają takie dane, jak zapachy, wrażenia, kolory, obrazy, decyzje, wszystko, co nas otaczało w danym momencie.

Gdy informacje i szczegóły dotyczące określonych wydarzeń nie są prawidłowo przetwarzane, są defragmentaryzowane i przechowywane, nie rozumiemy treści sytuacji i nie wyciągamy wniosków z tego doświadczenia. Pozostaje ono w nas pod postacią niekształconego obrazu rzeczywistości.

Ten zagmatwany zestaw danych nazywamy „niepokojami”. Niepokoje dezorientują nas, a kiedy jesteśmy pod ich wpływem, zaczynamy odczuwać „uczucia towarzyszące” (mechanizm organizmu ostrzegający nas, że coś jest nie w porządku i powinniśmy coś z tym zrobić), które mogą pojawiać się sporadycznie lub chronicznie.



7.5

Przerywane uczucia towarzyszące

Kiedy dochodzi do stresujących wydarzeń, organizm ostrzega nas, że mylące informacje powinny zostać przetworzone w prawidłowy sposób poprzez wywołanie nieprzyjemnych uczuć towarzyszących. Zazwyczaj kiedy odczuwamy towarzyszące uczucia, jest nam niewygodnie i jesteśmy dezorientowani, więc próbujemy na wszelkie możliwe sposoby rozwiązać sytuację.

Zazwyczaj, kiedy czujemy się „źle” (uczucia przywiązane), nasze ciało w naturalny sposób próbuje się zregenerować, wykorzystując wrodzone mechanizmy regeneracji emocjonalnej (wyladowania emocjonalne: śmiech, płacz, ziewanie i drżenie), gdy tylko szkodliwa sytuacja się skończy, a my poczujemy się bezpiecznie. Niestety, większość społeczeństw przerywa, karze i uciska te mechanizmy od dnia naszych narodzin.

W ten sposób zaczynamy gromadzić szeregi nieprzetworzonych, stresujących wspomnień i informacji, które dezorientują nas i zniekształcają naszą naturalną perspektywę świata.

Każde późniejsze podobne wydarzenie (głos, zapach, obraz itp.) może nam przypomnieć i automatycznie pobudzić (ponownie pobudzić) te stare, pierwotne wspomnienia i związane z nimi wewnętrzne, mylące komunikaty (informacje) i odczucia.

W ten sposób pewne uczucia (obecne lub wywołane przez ponownie pobudzone stare wspomnienia) pojawiają się w naszym umyśle od czasu do czasu, trwają kilka minut (lub nawet godzin), ale potem znikają, pozwalając naszym naturalnym (wrodzonym)

uczuciom znów kierować naszym życiem. Nazywamy je uczuciami „przerywanymi”.

Przykładem przerywanego uczucia przywiązania może być następująca sytuacja: kiedy byłem dzieckiem, za każdym razem, gdy otwierały się drzwi garażowe w domu, odczuwałem napięcie. Włączały się wszystkie moje alarmy strachu i stawałem się czujny. Działo się tak, ponieważ mój ojciec krzyczał na mnie z progu tych drzwi, zaskakując mnie. Po pewnym czasie przestało mieć znaczenie, kto tak naprawdę otworzył drzwi - mój umysł skojarzył skrzypienie zawiasów ze stanem alarmowym i przestałem robić to, co robiłem, żeby sprawdzić, co się dzieje. To nieprzyjemne uczucie napięcia i czujności utrzymywało się tylko przez kilka minut. Po tym czasie mogłem się całkowicie zrelaksować i powrócić do przerywanej czynności.

7.6

Przewlekłe uczucia towarzyszące

Kiedy niepokojące uczucie towarzyszące jest wciąż na nowo stymulowane, w końcu staje się ono „aktywne” na dłużej, nie znika. Wtedy żyjemy pod jego wpływem, nawet nie zdając sobie sprawy z jego obecności.

Jeśli i kiedy zbyt często znajdujemy się pod wpływem jakiegoś przerywanego uczucia przywiązania, może ono stopniowo przekształcić się w uczucie chroniczne.

Przewlekłe uczucia przywiązania wydają się integralną częścią naszego życia, tak jakby były w nim obecne od zawsze.

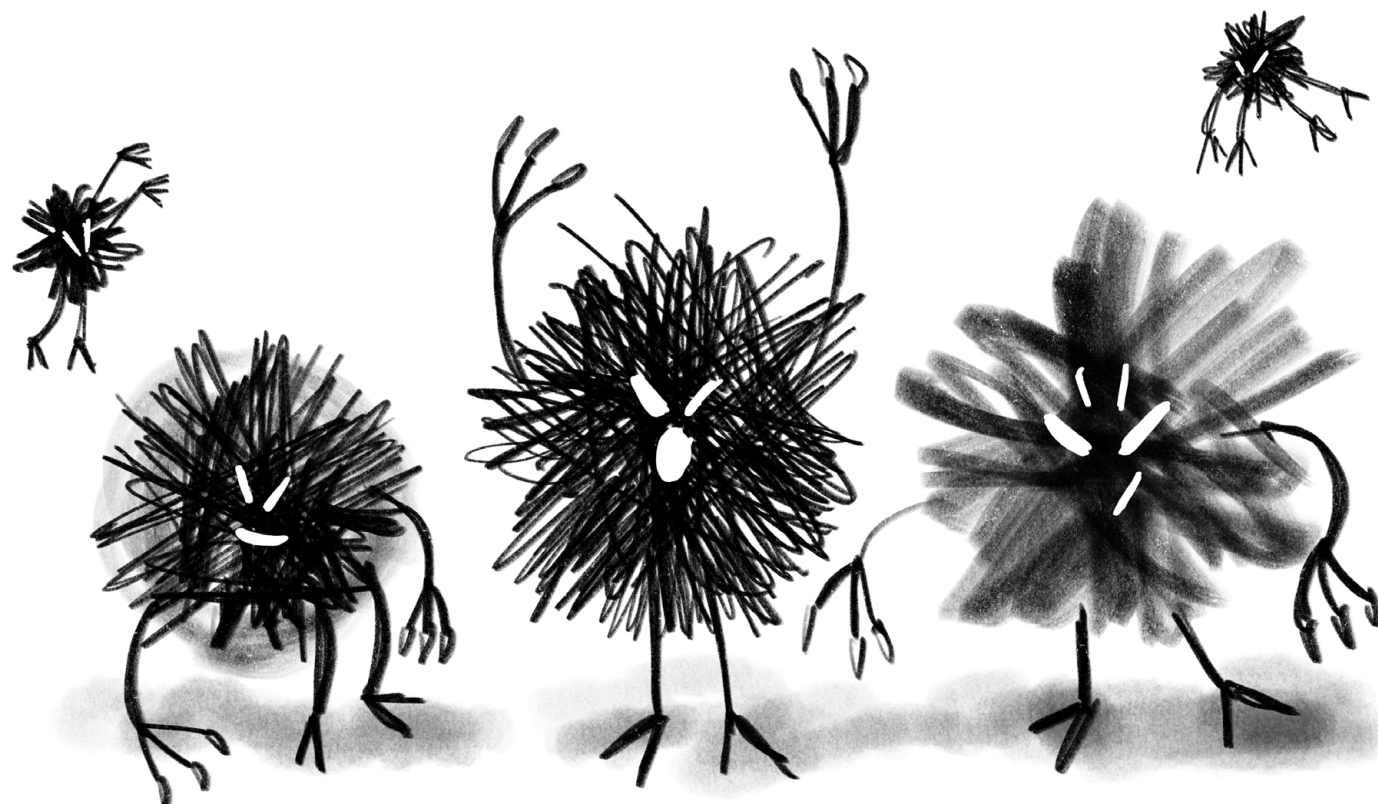
Oto definicja uczucia „chronicznego”: uczucie trwające lub pojawiające się ciągle na nowo, przez dłuższy czas. Zawsze obecne i napotykanne.

Dobrym przykładem mogą być tu związki. Kiedy przychodzimy na świat, mamy wrodzone pragnienie łączenia się, współpracy, dzielenia się i odkrywania świata z innymi istotami ludzkimi. Dzieci zawsze próbują nawiązywać kontakty i zawierać przyjaźnie. Wystarczy, że podejda do nowej grupy dzieci i zapytają je, czy chcą zostać ich przyjaciółmi. To wystarczy, aby nawiązać nową relację i otworzyć nasze serca.

Głęboko pragniemy i oczekujemy nawiązania kontaktów i szukamy ich nieustannie, w naszym codziennym życiu. Jednak stopniowo możemy doświadczać i gromadzić rozczarowania w związkach, a w końcu przestać ufać komukolwiek. Teraz jesteśmy uwarunkowani i ograniczeni przez te wszystkie wcześniejsze rozczarowania i potrzebujemy ludzi, którzy pokażą, że naprawdę zasługują na naszą przyjaźń.



Gdybyśmy byli w stanie wykorzystać nasze mechanizmy emocjonalnej regeneracji niemości, frustracji, rozczarowań i niesprawiedliwości, których doznaliśmy w związkach, moglibyśmy zachować pierwotne pragnienie i zdolność do nawiązywania kontaktów z innymi. Moglibyśmy je nawet udoskonalić, dodając nowe przydatne informacje i umiejętności nabyte podczas wcześniejszych trudności w relacjach.

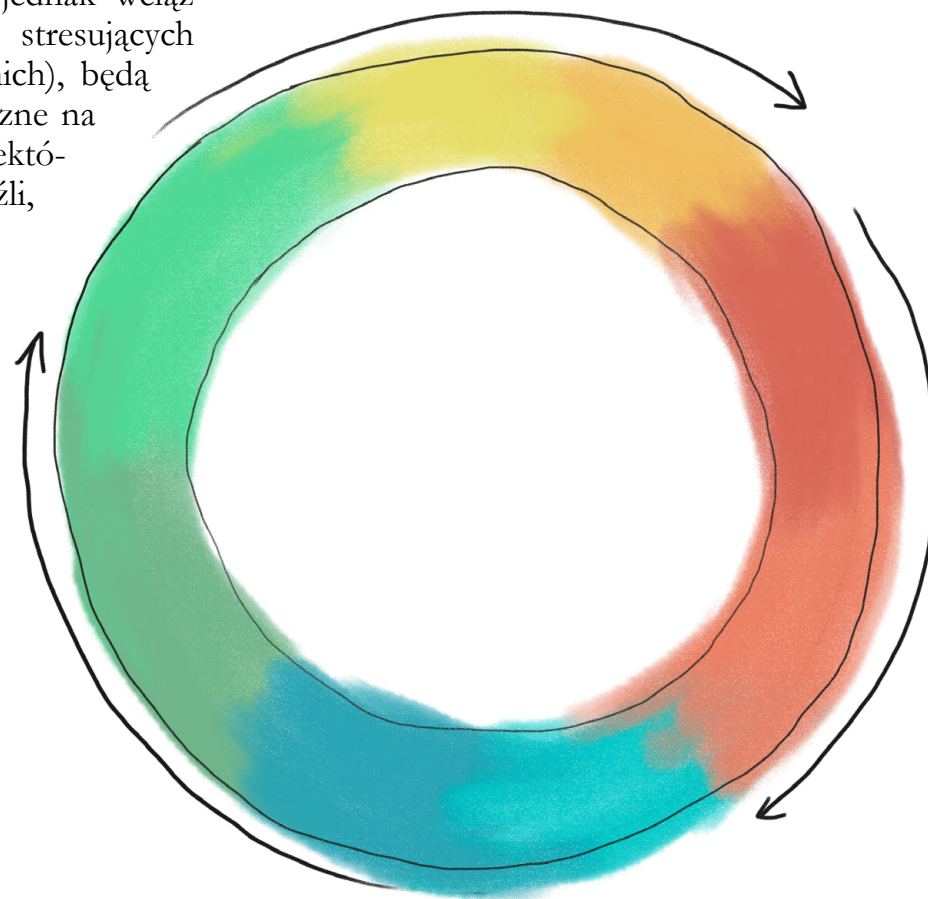


Po pewnym czasie doświadczyliśmy już wielu sytuacji, w których nie byliśmy w stanie rozładować naszych emocji zaraz po stresujących wydarzeniach. W ten sposób nagromadziliśmy różne nawyki, przekonania i niechęci, które nie pomagają w dobrym funkcjonowaniu związków, nie w jednym, danym momencie, ale zawsze. W ten sposób tak przyzwyczailiśmy się do życia pod wpływem tych chronicznych uczuć, że zapomnieliśmy nawet, jak łatwo było nawiązywać związki i cieszyć się nimi, wierząc, że lepiej jest pozostać samemu.

Możemy też łatwo rozpoznać chroniczne uczucia u ludzi, analizując ich twarze. Jeśli mamy zrelaksowaną twarz, mówimy uśmiechniętym tonem, nasze oczy są „uśmiechnięte” i ogólnie znajdujemy się w stanie radości, oznacza to, że jesteśmy pod wpływem wewnętrznych pozytywnych uczuć. Takie twarze i postawy spotykamy głównie u dzieci.

Potrafimy szybko rozpoznać na twarzach ludzi towarzyszące im niepokojące uczucia, gdy coś nas przeraża, smuci lub złości. Jeśli uczucie jest przerywane, to gdy się zrelaksujemy, nasza twarz powróci do naturalnego stanu odprężenia. Jeśli jednak wciąż doświadczamy tych różnych stresujących uczuć (nie otrząsając się z nich), będą one stale pobudzane i widoczne na twarzach ludzi. To dlatego niektórzy ludzie wydają się zawsze źli, smutni, przestraszeni itp.

Dlatego też, w zależności od ilości nadużyć i szkód, jakich doświadczyliśmy w naszym życiu, a także w związku z tym, że żyjemy w społeczeństwach, które tłumią emocje dzieci i dorosłych, nie dziwi, że w końcu gromadzimy setki niepokojących uczuć o różnej intensywności.



DYNAMIKA

DYNAMICZNE ANALIZOWANIE RÓŻNIC
MIĘDZY UCZUCIAMI A EMOCJAMI:
„UCZUCIA VS EMOCJE”

» To działanie, które można uznać za kontynuację poprzedniego, pozwoli nam zastanowić się nad tym, jak mylące może być odróżnianie uczuć od emocji.

Do tej pory rozpoznaliśmy dwie główne kategorie uczuć: uczucia wrodzone i uczucia towarzyszące. Teraz, dzięki temu działaniu, uczestnicy będą próbowali odkryć, czym są „emocje”.

Dla większości ludzi pytanie o emocje jest podchwytliwe i trudne. Dlatego właśnie to działanie będzie przydatne do zbadania i przepracowania wprawiających w konfuzję pojęć.

Prowadzący stanie na środku sali i poprosi uczestników, aby wstali. Następnie wykrzykuje po kolei różne słowa.

Na przykład:

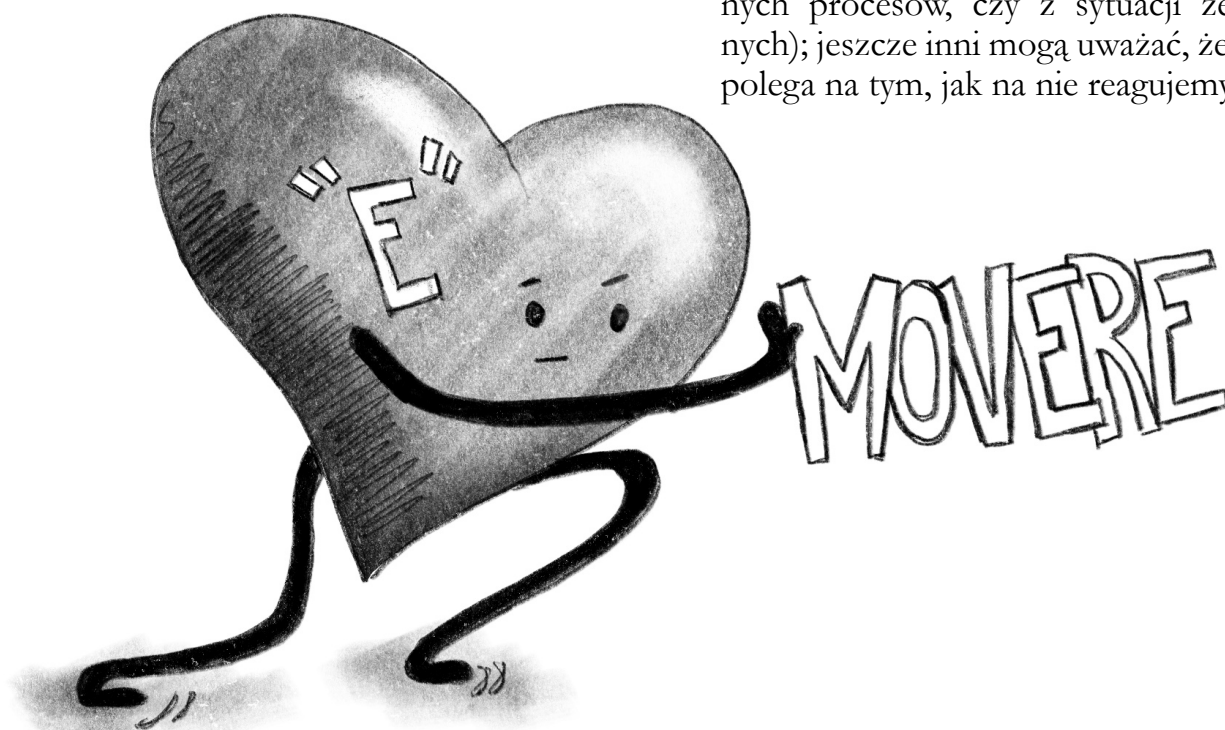
**Niepewność,
Miłość,
Śmiech,
Strach,
Nuda, Wstyd,
Radość, Płacz,
Smutek,
Nienawiść,
Czułość,
Duma,
Drżenie,
Panika,
Frustracja,
Ziewanie itd.**

Po każdym wymienionym słowie uczestnicy mają 2-3 minuty, aby zastanowić się i stwierdzić, czy dane pojęcie jest uczuciem czy emocją. Kiedy już się zdecydują, muszą ustawić się w prawym końcu sali, jeśli uważają, że jest to uczucie, i w lewym końcu sali, jeśli uważają, że jest to emocja. Jeśli nie są całkowicie pewni, mogą również ustawić się na środku sali.

Kiedy wszyscy wybiorą już swoje miejsca w sali, prowadzący pyta uczestników siedzących w prawym końcu sali, dlaczego uważają, że jest to uczucie, a uczestników siedzących w lewym końcu sali, dlaczego uważają, że jest to emocja.

Prowadzący może również zapytać uczestników, jakich kryteriów użyli, aby rozróżnić uczucia i emocje, zanim doszli do tych konkluzji. Inni powiedzą, że zależy to od intensywności uczuć, od tego, czy są one przerywane, czy chroniczne; jeszcze inni

powiedzą, że chodzi o czas, w jakim dane uczucie na nich oddziałuje; inni powiedzą, że ma to związek z pochodzeniem uczucia (czy pochodzi ono z naszych wewnętrznych procesów, czy z sytuacji zewnętrznych); jeszcze inni mogą uważać, że różnica polega na tym, jak na nie reagujemy itp.



Stopniowo prowadzący będzie odsłaniał podstawowe pojęcia dotyczące tego, czym są emocje i co odróżnia je od uczuć, zaczynając od wyjaśnienia pierwotnego znaczenia samego słowa „EMOCJA”.

Słowo „emocja” pochodzi od łacińskiego czasownika „emovere”. Podstawą tego czasownika jest 'movere' („poruszyć się, zmienić miejsce lub wrażenie”) oraz przedrostek e- / ex (z, od) oznaczający „wycofać się, usunąć z miejsca, sprawić, by się poruszyło”.

Jak sugeruje definicja, emocja ma zdolność „wyprowadzania” intensywnego uczucia, które w jakiś sposób nas dezorientuje lub niepokoi. Za emocje uważamy więc: płacz, ziewanie, śmiech i drżenie.

DYNAMIKA

DZIAŁANIE ROZPOZNAJĄCE, W JAKI SPOSÓB MOŻEMY ŁATWO ULEC PONOWNEMU POBUDZENIU W SPOŁECZEŃSTWIE LUB W NASZYCH ZWIĄZKACH, A TAKŻE W ANALIZOWANIU, KTÓRE UCZUCIA BARDZIEJ LUBIMY, A KTÓRE NIE: „PRZEKAZYWANIE UCZUĆ”

» **To działanie może nam pomóc w wizualizacji tego, jak przenosimy stres („tiki”) na innych i jak przedkładamy niektóre stany stresu nad inne.**

Prowadzący wyjaśnia uczestnikom, że w trakcie gry będą musieli chodzić po sali i wykonywać polecenia. Kiedy prowadzący powie „stop”, wszyscy muszą się zatrzymać i posłuchać, a kiedy powie „kontynuuj”, mogą iść dalej. Przez cały czas trwania gry uczestnicy mogą mówić tylko „Bla BlaBla”.

Gdy uczestnicy chodzą po sali, prowadzący nagle daje im polecenie, aby przez kilka sekund kontynuowali radosne chodzenie i wesoło witali się z osobami po drodze, po czym zegnali się i radośnie witali z inną osobą. Przez 2-3 minuty uczestnicy postępują zgodnie z tą instrukcją, witając się rado-

śnie z kilkoma osobami. Jeśli chcą udawać, że chcą powiedzieć coś miłego, muszą pamiętać, żeby używać tylko „Bla BlaBla”.

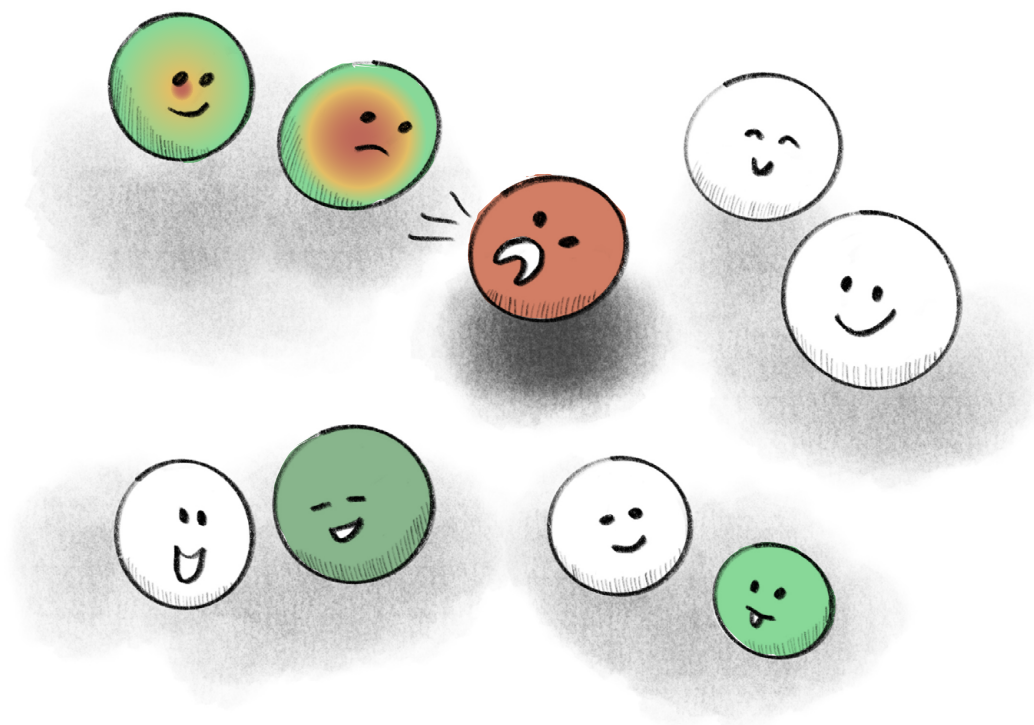
Następnie prowadzący mówi „stop” i z dużą dozą złości pozdrawia jedną zadowoloną osobę (używając gestów i gniewnego „Bla Bla Bla”). Grupa kontuuje radosny spacer, choć osoba, która spotkała się ze złością prowadzącego, zacznie pozdrawiać innych ze złością, ponieważ jest już zarażona. Wszyscy, którzy zostaną pozdrowieni przez rozgniewaną osobę, również zostaną zarażeni.

Kiedy cała grupa wpadnie w złość, prowadzący przywita się z jedną osobą, wprowadzając nowe uczucie lub postawę, np. będzie niezwykle uprzejmy, empatyczny i cierpliwie wysłucha rozgniewanej osoby. Powoli wszyscy będą zarażani dobrą uwagą i życzliwością.

Gdy cała grupa stanie się życzliwa, prowadzący przywita kogoś smutnym i ciężkim tonem. Pozbawi naszych słuchaczy życzliwości i cała grupa popadnie w depresję.

Dopóki grupa dobrze się bawi, możemy kontynuować zabawę z wieloma innymi uczuciami i postawami: „przestraszony”, „gadatliwy”, „twardziel”, „wyższość” itp.

Na koniec zarezerwujmy czas na refleksję i dyskusję, dzieląc się swoimi spostrzeżeniami. Prowadzący może zapytać uczestników, jakie role preferowali, w których czuli się bardziej komfortowo, które były dla nich bardziej przyjemne lub nieprzyjemne. Będzie to wskazówka dotycząca rzeczywistych problemów i postaw życiowych każdej osoby.



8

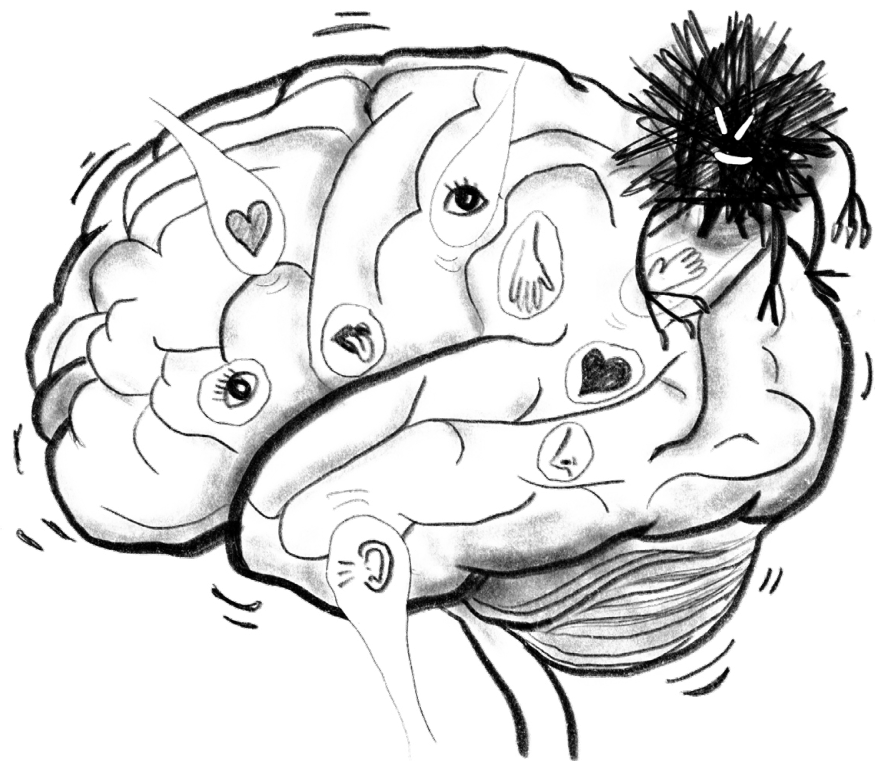
r o z d z i a ł

Niepokoje

Mianem „niepokoju” określamy zestaw mylących informacji i zniekształconą rzeczywistość pozostawioną w mózgu po doświadczeniu szkodliwej sytuacji, która nie mogła zostać rozładowana, a więc odpowiednio przetworzona i zapamiętana.

Te mylące informacje mają w naszych umysłach własne życie. Nie pozostają w naszych mózgach bierne i nieszkodliwe. W rzeczywistości mają one na nas głęboki wpływ, zarówno nieświadomy, jak i świadomy.

Te mylące informacje i szkody (niepokoje), jeśli nie zostaną usunięte, mają pewne wspólne cechy. Znajomość ich specyfiki i funkcjonowania jest bardzo przydatna, aby wspierać się wzajemnie w naszej osobistej pracy emocjonalnej. Cechy charakterystyczne wszystkich niepokojów są następujące:



1 Niepokoje pojawiają się w naszych umysłach nieustannie

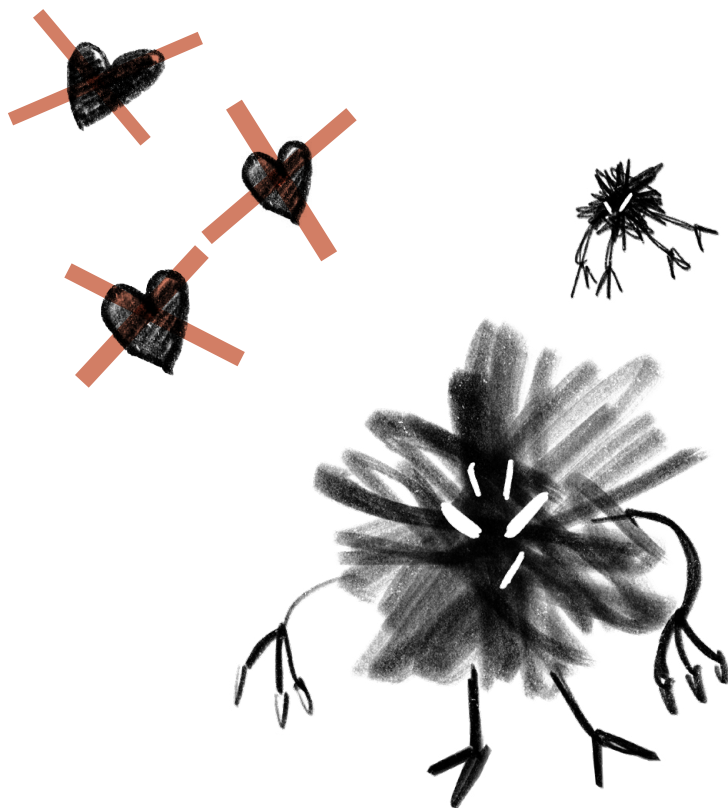
Kiedy przytrafia nam się coś trudnego, stresującego, bolesnego, zaskakującego, intensywnego lub dziwnego, nasz mózg nie przestaje wracać do tego wydarzenia, raz za razem, dopóki nie pozbędziemy się (nie rozładujemy) mylących pozostałości i niepokojących uczuć związanych z tym wspomnieniem.

Nawet jeśli spróbujemy zapomnieć, pomyśleć, zrelaksować się, skoncentrować na czymś innym, znieczulić się lub odwrócić uwagę, to gdy tylko przestaniemy, pierwszą rzeczą, jaką zrobi nasz umysł, będzie próba przywrócenia naszej uwagi do wspomnienia, które wciąż wymagają „przetworzenia i przechowania”.

Wyszkolono nas, by ignorować te wydarzenia, nadawać im jakiegokolwiek znaczenie, kontrolować, normalizować, akceptować i uczyć się z nimi żyć. Oznacza to, że jesteśmy raczej zmuszani do akceptowania szkód i ich konsekwencji, niż do uczenia się, jak je właściwie „przetwarzać” i przechowywać w naszych umysłach.

Nieprzyjemności są naprawdę uporczywe, pojawiają się raz po raz w naszych umysłach, dopóki nie nastąpi silniejsze niepokojące wydarzenie. Wtedy pierwsze traci uwagę i chowa się głębiej w umyśle (w nieświadomości).

2 Niepokoje sprawiają, że wierzymy w zniekształcony obraz rzeczywistości



Każde przykre uczucie jest starym doświadczeniem, na które składają się nieprzetworzone, mylące informacje. Ponieważ nie byliśmy w stanie wydobyć z tego doświadczenia całej potencjalnej nauki, pozostały nam mylące i zniekształcone informacje szczątkowe.

W ten sposób stres dezorientuje nasze umysły i sprawia, że wierzą one, iż pierwotnie zapisane wiadomości z poprzednich szkodliwych doświadczeń (i związane z nimi uczucia) są aktualne w obecnej sytuacji, pozostawiając nam zniekształconą perspektywę rzeczywistości.

Na początku, **kiedy jesteśmy młodzi, łatwo jest utrzymać prawidłową pracę naszego umysłu i nie dać się zmylić tym przekazom. Ale z czasem te nieporozumienia się kumulują i zaczynają się osadzać w naszych umysłach.**

Zaczynamy wątpić w siebie i nie potrafimy rozpoznać, jak powinniśmy się czuć lub zachowywać w pewnych okolicznościach. W końcu prowadzimy życie zdominowane przez – uznawane przez nas za prawdziwe – fałszywe, utrwalone, niepokojące wiadomości i perspektywy.

3 Niepokoje sprawiają, że zapominamy, kim naprawdę jesteśmy

W momencie, kiedy całkowicie uwierzymy w zniekształcone informacje, zapominamy, jacy byliśmy naprawdę, kiedy się urodziliśmy, jacy jesteśmy i jak postrzegaliśmy otaczający nas świat. Od czasu do czasu możemy żyć bez wpływu utrwalonego zamętu, dzięki czemu możemy przypomnieć sobie, kim naprawdę jesteśmy. Są to cenne chwile, choć być może trudno uświadomić sobie, co straciliśmy po drodze i czym się w końcu staliśmy.

Na szczęście, jeśli to zrozumiemy i zaczniemy ponownie stosować mechanizmy odzyskiwania emocji, będziemy mogli odzyskać nasz wrodzony sposób życia i odczuwania.



4 Niepokoje są wierne zapisanemu przestaniu

Kiedy żyjemy i myślimy, korzystając z dobrze przetworzonych informacji, a na nasz umysł nie mają wpływu niepokojące informacje, możemy z łatwością korzystać z naszej inteligencji oraz zachowywać się i myśleć w świeży i elastyczny sposób.

Potrafimy przystosować się do nowych sytuacji i odpowiednio reagować w każdej sytuacji.

Kiedy jednak nasz umysł znajduje się pod wpływem stresu, zachowujemy się w sposób sztywny, niezgrabny, zardzewiały i powtarzalny.

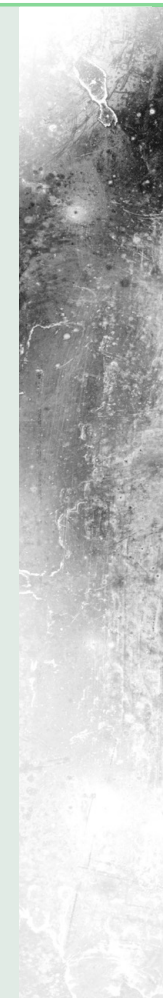
Te niepokojące komunikaty, które uważamy za prawdziwe i które zostały utrwalone w wyniku wcześniejszej szkodliwej sytuacji, można zlikwidować, po prostu im zaprze-

czając, podając komunikat przeciwny do tego, w który wierzymy, lub zmieniając ton głosu czy pozycję ciała. Jeśli zrobimy to prawidłowo, automatycznie pojawi się pewien rodzaj rozładowania emocjonalnego.

Większość z nas na przykład odczuwa niepokój związany z obrazem własnego ciała.

Niepokojące komunikaty sprawiają, że wierzymy, iż nie jesteśmy wystarczająco atrakcyjni, że coś jest nie tak z naszym ciałem (nogi są za chude, brzuch za duży, skóra nie jest miękka, za dużo włosów, za mało włosów, włosy są zbyt kręcone itp.).

Niepokój sprawia, że wierzymy w fałszywe wiadomości powodujące, że czujemy się niepewnie i źle ze sobą. Dlatego bardzo prostym sposobem na zaprzeczenie takim





komunikatом jest na przykład postawienie się przed lustrem i powiedzenie na głos, świeżym, wesołym i dumnym tonem: „spójrz, jaka jesteś piękna, wyglądasz wspaniale, mmmm” lub inne podobne komunikaty.

Możemy też wyolbrzymiać niektóre ruchy i pozy ciała wyrażające uznanie (mruganie, zmysłowe dotykание ciała, wskazywanie na lustro itp.) oraz używać lekkiego i ożywionego głosu.

W ten sposób bezpośrednio zaprzeczamy niepokojącym komunikatom i w konsekwencji nieco je rozbijamy. Jeśli uda nam się znaleźć odpowiedni komunikat zaprzeczający (fizycznie, werbalnie lub mentalnie) dla danego niepokojącego przekonania, które posiadamy, i stosować go regularnie i z powodzeniem, jeden z naszych mechanizmów naprawczych (śmiech, płacz, ziewanie lub drżenie) pojawi się natychmiast i automatycznie.

5 Niepokoje stają się coraz silniejsze i bronią się nawzajem

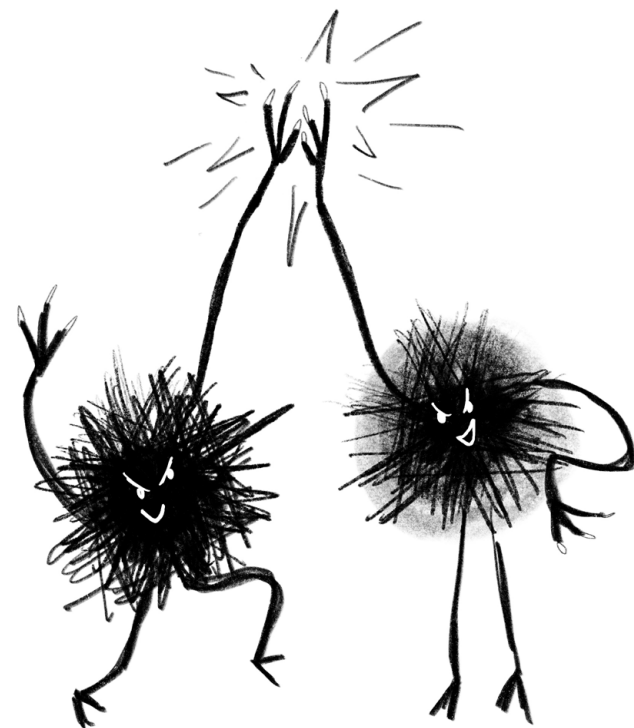
Umysł, w odpowiednich, relaksujących okolicznościach, może z łatwością przetwarzać informacje, porównując nowe informacje ze starymi danymi i generując w ten sposób bardziej złożone nowe treści. Niestety, w podobny sposób nowe, nieprzetworzone, mylące informacje łączą się ze starymi, wzmacniając je i tworząc niepokojącą sieć danych, która staje się coraz bardziej zagmatwana.

Tak więc, w zależności od tego, jak długo towarzyszyły nam niepokojące komunikaty i uczucia, praca nad konkretnymi zaburzeniami może być trudniejsza, ponieważ niektóre zaburzenia bronią i wspierają inne, stając się bardziej odporne.

Można wyjaśnić to, opierając się na poprzednim przykładzie komunikatów dotyczących ciała. Jeśli zaatakujemy jakieś zaburzenie zaprzeczając mu, robiąc miny przed lustrem i prawiąc sobie komplementy, szybko pojawiają się inne zaburzenia, z nowymi komunikatami, takimi jak: „przestań robić z siebie głupka”, „nie bądź śmieszny” itp.

Podobnie dzieje się, jeśli po zaprzeczeniu takiemu niepokojowi zaczniemy się rozładowywać, inne hamujące komunikaty przypomną nam, że: „to nie ma znaczenia”, „chłopcy nie płaczą”, „to nie jest ważne”.

Cały ten kompleks niepokojów nazywamy „niepokojami hamującymi”, ponieważ utrudniają one i przerywają nasze wylądowania emocjonalne.



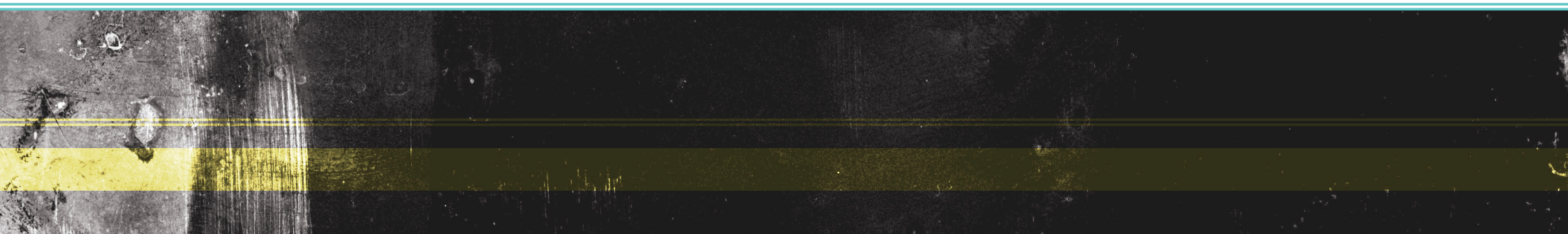
6 Przewlekłe niepokojące uczucia są niewidzialne

Kiedy oddziaływanie zespołu niepokojących informacji i uczuć staje się chroniczne, jego wpływ na nasze życie przestaje być rozpoznawalny. Mogą one zostać ponownie pobudzone i - bez naszej świadomości - oddziaływać na nas na różne sposoby.

W takich sytuacjach zachowujemy się automatycznie, jakby to był nasz naturalny sposób zachowania, ale w rzeczywistości jest to „sztywna” odpowiedź, której źródłem jest złożony zespół nieświadomych mechanizmów, opartych na nagromadzonych dezorientujących i niepokojących informacjach.

W takiej sytuacji nasz świadomy umysł nie jest w stanie zaobserwować ani zidentyfikować tych przykrości (ponieważ wydają się one czymś oczywistym i normalnym), co uniemożliwia umysłowi poradzenie sobie z ich skutkami.

Ponieważ znajdują się one w naszej nieświadomości, nie zdajemy sobie sprawy z ich istnienia. Dzieje się tak tylko w przypadku zaburzeń chronicznych.



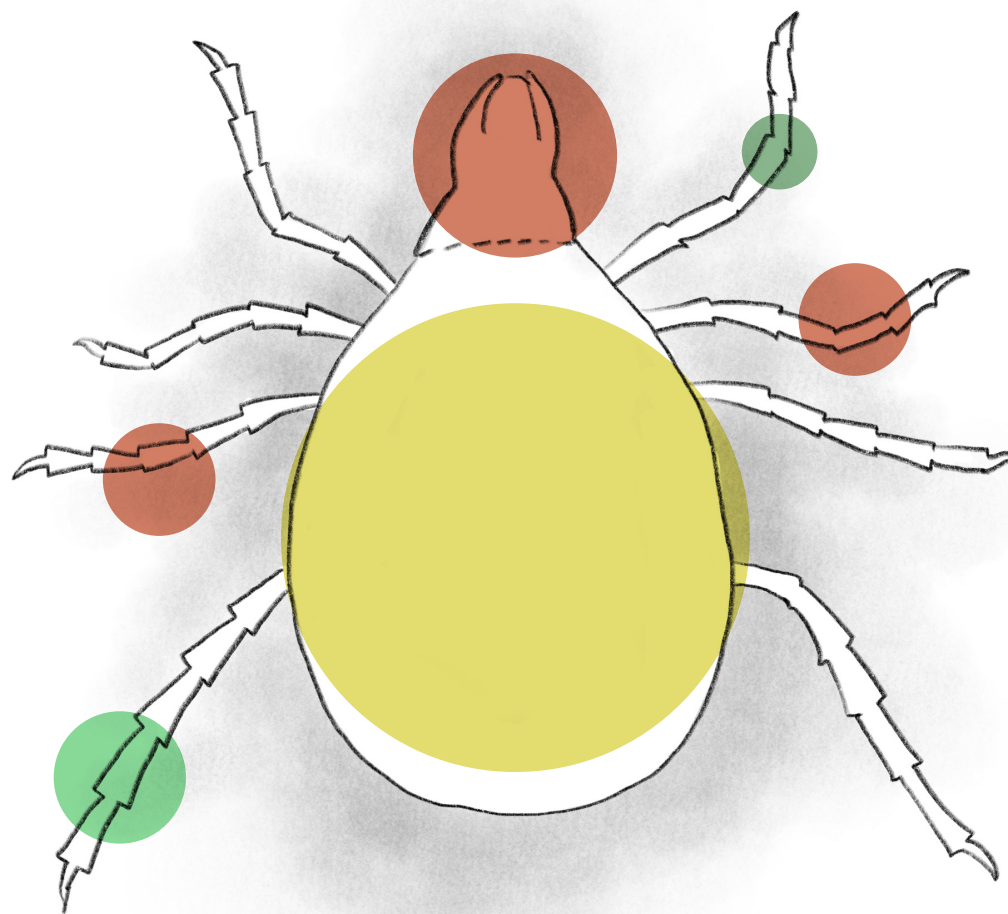
DYNAMIKA

DYNAMICZNA PRACA NAD TYM, JAK
ZINTERNALIZOWANE MYLĄCE KOMU-
NIKATY WPŁYWAJĄ NA NASZE UMYSŁY I
PRZEKONANIA: „KLESZCZE EMOCJONALNE”

» To działanie wykorzystuje przedstawiającą zaburzenia metaforę („kleszcza”) i próbuje uwidocznic wprowadzające nas w błąd komunikaty.

Terapeuta rysuje na tablicy dużego emocjonalnego „kleszcza”, który posłuży jako wizualna metafora tego, jak zachowuje się zaburzenie (myląca informacja). Prowadzący wybiera jedno konkretne zaburzenie, które może wystąpić u danej osoby i które ma wpływ na jej życie. Może to być na przykład wątpienie w siebie.

Następnie prowadzący zaczyna rysować różne części kleszcza, opowiadając o nich oraz o tym, co symbolizują.



 **PIERWSZY:**

Najpierw narysowany zostanie tułów kleszcza, symbolizujący konkretny, emocjonalnie intensywny incydent, odnoszący się do zaburzenia, o którym mówimy (z wątplenia w siebie). Następnie prowadzący może zapisać wydarzenie w „tułowiu kleszcza”: Kiedy ta osoba była dzieckiem, rodzice uznali, że wie, jak się dodaje liczby. Pewnego dnia, gdy źle odrobiła pracę domową, ojciec zaczął na nią krzyczeć, mówiąc, że jest głupia, że powinna wiedzieć to lepiej, że koledzy z klasy będą się z niej nabijać, że wygląda na to, że nie jest jego córką itd.

W „tułowiu kleszcza” zapisujemy wszystkie informacje, które zostały zgromadzone podczas tego zdarzenia, czyli wszystkie

szczegóły tego momentu: zapach ołówka, światło słoneczne, które wpadło do pokoju, kolorubrania, które miał na sobie ojciec, dziecięce nogi zwisające z krzesła, które nie dotykały podłogi itp.

Prowadzący może wyjaśnić, że od tej pory, jeśli dana osoba nie będzie w stanie pozbyć się resztek niepokojących uczuć związanych z określonym wydarzeniem (z wątplenia w siebie), będzie podatna na te same niepokojące uczucia (z wątplenia w siebie) za każdym razem, kiedy ponownie poczuje zapach ołówka, kiedy usiądzie na wysokim krześle, kiedy ktoś założy zieloneubranie lub kiedy coś w niewielkim stopniu przypomni jej pierwotną sytuację.

 **DRUGA:**

W dalszej kolejności osoba prowadząca rysuje nogi kleszcza, które symbolizują różne pozostałe niepokojące komunikaty, jakie pozostawiło w nas wspomniane wcześniej intensywnie emocjonalnie wydarzenie. Każda z odnóg może być przykładem przykrego komunikatu, w który ostatecznie uwierzyliśmy po zdarzeniu. Uczestnicy mogą współpracować, sugerując, jakiego rodzaju treści, ich zdaniem, to wydarzenie mogło pozostawić w umyśle osoby, która ucierpiała w wyniku tego zdarzenia. Prowadzący zapisuje te przesłania w każdej nodze kleszcza: „Jesteś głupi”, „Nikt nie wierzy, że jesteś zdolny”, „Nie zasługujesz na uwagę”, „Nie potrafisz tego zrobić”, „Nie warto próbować, nigdy ci się nie uda”, „Nie umiesz się uczyć” itp.

 **TRZECI:**

Na koniec prowadzący rysuje głowę kleszcza, która symbolizuje stres psychiczny, jakiego doświadczamy, gdy przeżywamy tak intensywne wydarzenie. Uczestnicy mogą współpracować, zgadując, jakiego rodzaju komunikaty ich zdaniem mogła otrzymać w tym momencie osoba, która ucierpiała w tym zdarzeniu. Prowadzący zapisuje te komunikaty w „głowie kleszcza”: „Przestań płakać, wyglądasz nieciekawie”, „Jeśli nadal będziesz płakać, idź do swojego pokoju”, „Jesteś brzydka, kiedy płaczesz”, „Płacz jest dla dzieci”, „Przestań płakać, denerwujesz wszystkich”, „Płacz nie rozwiąże problemu”, „Uderzę cię, żebyś miała powód do płaczu” itp.

 **WRESZCIE:**

Prowadzący może następnie porozmawiać o tym, w jaki sposób takie intensywne pod względem emocjonalnym wydarzenie może wpłynąć na nasze uczucia i przekonania w dłuższej perspektywie oraz jak mylące informacje (zaburzenia) pozostają w naszych umysłach w postaci szczątkowej (możemy wątpić w siebie po latach lub przez całe życie), jeśli nie pozwolimy sobie na okazanie uczuć i wykorzystanie naszych mechanizmów regeneracji i rozładowania emocji.

DYNAMIKA

DYNAMICZNA PRACA NAD TYM, JAK ZIN-
TERNALIZOWANE NIEPOKOJĄCE KOMU-
NIKATY WPŁYWAJĄ NA NASZE ZACHOWA-
NIA I WYBORY: „DUMNE KOGUTY”

» To działanie pomoże uwidocznic, jak pod wpływem stresu, presji konkurencji lub naglej potrzeby nasze myślenie przestaje być elastyczne, a my nie dokonujemy mądrych wyborów i zachowujemy się impulsywnie, nie dbając o ludzi wokół nas.

Działanie to będzie lepiej działać w grupie około 10 uczestników. Będą oni odgrywać rolę „kogutów”. Jeśli grupa jest znacznie większa niż 10 osób, pozostali będą trzymać się za ręce, symbolizując w ten sposób ogrodzenie podwórka, podczas gdy pozostali grają w środku.

„Koguty” będą chodzić po „podwórku” z pięcioma klamerkami do bielizny (symbolizującymi ich pióra) przyczepionymi do ubrania w widocznym miejscu.

Dynamiczna zabawa będzie składała się z kilku rund; w pierwszej moderator wyjaśnia procedurę:

„Teraz jesteście «kogutami», które są bardzo dumne ze swoich «piór». Każdy «kogut» ma pięć «piór» (wskażuje na klamarki do bielizny). Kiedy już wszystkie «koguty» znajdą się na podwórku, będą starać się zebrać więcej piór, aby stać się bardziej atrakcyjne. A więc, drogie «koguty», macie tylko dwie minuty, żeby zdobyć jaknajwięcej «piór»”.

Rozpoczyna się gra i przez dwie minuty każdy „kogut” będzie próbował zdobyć jak najwięcej klamerek, wykorzystując wszystkie swoje umiejętności. Po upływie dwóch

minut wszyscy mogą obserwować i komentować, jak przebiegła pierwsza runda, kto zdobył więcej „piór” itp. Każdy „kogut” zatrzymuje zgromadzone „pióra”, z którymi zakończył pierwszą rundę, aby kontynuować grę w drugiej rundzie.

Następnie osoba prowadząca wprowadza nowe informacje przed drugą rundą, mówiąc:

„Właśnie sobie przypomniałem, że «koguty» z większą liczbą «piór» są poświęcane jako pierwsze... Tak więc w drugiej rundzie będziecie mieli szansę wydostać się z «podwórka» i uratować swoje życie, jeśli pozbedziecie się wszystkich «piór»”.

Tym razem „koguty” muszą pozbyć się wszystkich klamerki, przyczepiając je do ubrań innych „kogutów”. Jeśli jeden „kogut” uzna, że jest całkowicie wolny od klamerki, może spróbować opuścić dziedziniec, chwytając za ręce dwie osoby reprezentujące podwórko. Te dwie osoby i osoba prowadząca sprawdzają, czy ma rację i czy rzeczywiście nie ma już spinaczy. Jeśli jest to prawda, uczestnicy mogą „podwórko” opuścić, ale jeśli nadal mają klamerki, muszą wrócić do środka i spróbować się ich pozbyć.

Po dwóch minutach kończymy rundę i wszyscy komentują, co im się przydarzyło, co zaobserwowali i jak się czuli.

Zazwyczaj podczas tych dwóch rund „podwórko” staje się polem bitwy. Każdy „kogut” stara się wykorzystać swoje możliwości i siły, aby jak najszybciej zgromadzić lub pozbyć się spinaczy, często w sposób gwałtowny, nie zważając na inne „koguty”.

Jeśli „koguty” są szybkie, silne lub wysokie, mają tendencję do wykorzystywania swoich walorów fizycznych i przypadkowego popychania się. Zazwyczaj nie zdarza się, żeby „kogut” po prostu uprzejmie prosił lub przekonywał innych, żeby dali lub zabrali swoje klamerki.

Na zakończenie ćwiczenia prowadzący może zwrócić uwagę na to, że w pośpie-

chu, stresie, nagłej potrzebie lub rywalizacji przestajemy myśleć prawidłowo i nie dostrzegamy potencjalnych inteligentnych rozwiązań. Zapominamy też o życzliwości i trosce o innych.

Możemy też zwrócić uwagę na to, że w desperackiej próbie pozbycia się klamerki „koguty” mogą część ich zgubić na podłodze, „zapominając” o nich, nie przestrzegając zasad gry.

Todziałanie można łatwo powiązać z teorią wyjaśniającą działanie mózgu w sytuacjach stresowych, które bardzo różni się od tego, gdy jesteśmy spokojni i możemy wykorzystać nasze wrodzone podstawowe umiejętności i postawy.

9

r o z d z i a ł

Emocje

Jak zostało wcześniej powiedziane, od urodzenia doświadczamy przyjemnych, wrodzonych uczuć, które pozwalają nam cieszyć się życiem i wspierają nasz rozwój.

Dowiedzieliśmy się również, że kiedy wydarzy się coś stresującego, pojawia się zespół niepokojących, mylących informacji (nazywamy je „niepokojem”) oraz towarzyszących im niepokojących uczuć. Z jednej strony mogą one zostać zignorowane lub stłumione (najpierw przez społeczeństwo, później przez nas samych), co sprawia, że mylące informacje pozostają w naszych mózgach, wpływając na nasze opinie i wybory, okazjonalnie lub chronicznie (w zależności od tego, ile razy są ponownie stymulowane).

Z drugiej strony, jeśli nic nie zakłóca tego naturalnego procesu, mogą one zostać rozładowane dzięki wrodzonym mechanizmom regeneracji, czyli emocjom (płacz, śmiech, ziewanie i drżenie).

Kiedy zostajemy zranieni i zaczynamy odczuwać nieprzyjemne uczucia, nasze ciało uruchamia - jako mechanizm ostrzegawczy, że coś wymaga naprawy - pewne emocje.

Emocje pozwalają nam oczyścić i przetworzyć zagmatwane informacje, dzięki czemu jesteśmy w stanie zachować na przyszłość tylko użyteczne części informacji i otrząsnąć się ze szkodliwych uczuć.

9.1

Mechanizmy regeneracji emocjonalnej

Łaciński Słownik Etymologiczny definiuje „emocję” w następujący sposób:

„Emocja” pochodzi od łacińskich słów *emotivo*, *emotionis*, które wywodzą się od czasownika *emovere*. Podstawą tego czasownika jest *movere* („poruszać się, zmieniać miejsce lub wrażenie”). Przedrostek *e-* / *ex* (z, od) oznacza „wycofać się, usunąć z miejsca, zrobić ruch”.

Jak definicja wskazuje, emocja ma zdolność „wyprowadzania” intensywnego uczucia, które nas dezorientuje lub niepokoi.

Kiedy jesteśmy zranieni lub doznajemy straty, mamy tendencję do płaczu; kiedy się boimy, drżymy; kiedy jesteśmy znudzeni lub spięci, ziewamy, a kiedy coś nas lekko zdenerwuje lub zawstydzi, śmiejemy się.

Każde z tych emocjonalnych wylądowań (które są spontanicznymi działaniami) umożliwia określone hormonalne procesy regulacyjne poprzez uwalnianie hormonów lub wytwarzanie dodatkowych, gdy ich brakuje.

Wylądowania emocjonalne pomagają nam przetwarzać zablokowane informacje i przezwycięzać skomplikowane, zagmatwane sytuacje. Wytwarzają one w mózgu różne bodźce neuronalne, które pomagają nam czuć się dobrze i pomagają organizmowi lepiej funkcjonować. Tych naturalnych procesów można doświadczać świadomie lub nieświadomie (nie wiedząc, dlaczego płaczymy, śmiejemy się, ziewamy czy drżymy).

Są to instynktowne reakcje neurologiczne, które organizm uruchamia w celu prze-

tworzenia i usunięcia mylących informacji pozostałych w naszych mózgach po każdej stresującej sytuacji. Zapewniają one naszemu umysłowi idealne warunki do przetworzenia danych z każdego „szkodliwego” doświadczenia.

Dlatego właśnie za prawdziwe emocje uważamy płacz, ziewanie, śmiech i drżenie, ponieważ mają one zdolność wyrzucania z umysłu towarzyszących nam uczuć. Zauważ, że ta koncepcja jest daleka od powszechnie przyjętej definicji „emocji”, za które uważa się: radość, smutek, obrzydzenie, gniew, strach i zaskoczenie.

9.2 Ziewanie

Ziewanie przyczynia się do regulacji napięcia, zmniejszenia stresu i ułatwia relaks. Pomaga naszemu umysłowi zwrócić większą uwagę na to, co robimy - ziewamy, kiedy nasz mózg jest zmęczony lub znudzony. Po ziewnięciu nasz umysł przyspiesza, wtedy możemy odzyskać zainteresowanie i uwagę.

Kiedy ziewamy, czy to naturalnie, czy wymuszenie, stymulowany jest bardzo interesujący obszar naszego mózgu (przedklinek). Wysyła on do krwi strumienie substancji i hormonów, wśród których znajdują się serotonina, dopamina, oksytocyna, tlenek azotu, GABA, acetylocholina, ACTH, MSH, glutaminian sodu itd.

Istnieje wiele różnych bezpośrednich korzyści emocjonalnych płynących z ciągłego i długotrwałego ziewania. Na przykład, znacząco poprawia sprawność umysłową, towarzyskość i zdrowie. Sprzyja empatii, przyjemności, zmysłowości, intymnym związkom, zdolności do autorefleksji oraz poprawie pamięci i zdolności poznawczych.

Ziewanie łagodzi również ból fizyczny i napięcie, pomaga regulować temperaturę mózgu, dostosowywać funkcjonowanie neuronów przy migrenach, stwardnieniu rozsianym, nadciśnieniu tętniczym, tremie, przy następstwach stosowania niektórych leków i narkotyków itp.



9.3 Płacz



Łzy produkowane w celu nawilżenia oczu mają inny skład chemiczny niż te, które są wytwarzane w wyniku silnych uczuć. Te ostatnie zawierają duże ilości hormonów adrenokortykotropowych i hormonów prolaktyny. Wynika z tego, że kiedy musimy uregulować wszelkiego rodzaju zaburzenia równowagi tych dwóch hormonów, nasze ciało ma tendencję do płaczu. Hormon prolaktyny służy do stymulacji nadnerczy, zwiększa produkcję białek mleka, poprawia pracę prostaty i problemy z impotencją, odpowiada za libido. Z kolei hormon adrenokortykotropowy (ACTH) pomaga zmniejszyć stres, zwiększyć pamięć i koncentrację, wzmocnić system odpornościowy, poprawić trawienie (wrzody, cukrzyca, niedożywienie itp.) oraz zaburzenia snu.

Płacz daje nam pewne bezpośrednie korzyści emocjonalne, takie jak uśmierzanie bólu (emocjonalnego lub fizycznego), zwiększanie entuzjazmu, wzmocnianie nadziei, poszerzanie ciekawości i chęci uczenia się, zwiększanie pragnienia nowych doświadczeń, lepsze radzenie sobie ze stratą i żalem oraz wywoływanie uczucia zadowolenia i dobrego samopoczucia (jeśli proces płaczu został zakończony).

9.4 Śmiech

Kiedy się śmiejemy, stymulujemy produkcję beta-endorfin i enkefalin (polipeptydów działających jak neuroprzeźkaźniki). Ta naturalna morfina nazywana jest hormonem szczęścia, ponieważ sprawia, że czujemy się lepiej. Po śmiechu hormony te pozostają aktywne w naszej krwi przez następne 24 godziny.

Śmiech pomaga nam uwolnić się od małych lub dużych ilości strachu lub zakłopotania (np. gdy ktoś się potknie lub pomyli). Śmiejemy się również w sytuacjach napięcia, przemocy, dyskomfortu i stresu.

Śmiech jest w takich sytuacjach mechanizmem uwalniającym napięcie. Pomaga nam on przetworzyć i przeorganizować złożone, intensywne informacje, dzięki czemu szybko czujemy się lepiej.

Choć może się to wydawać dziwne, śmiech jest w rzeczywistości bardzo blisko związany z lękiem. Na przykład, gdy musimy przemawiać publicznie lub stajemy w obliczu trudnej sytuacji, aktywują się nasze nerki (nadnercza), przez co



chce nam się oddać mocz, zaczynamy się pocić, a nawet możemy mieć tiki lub spazmy. Nazywamy to ogólnie „zde-nerwowaniem”. W takich chwilach śmiech może pojawić się w sposób naturalny, ponieważ pomaga rozproszyć strach.

Możemy nauczyć się wykorzystywać śmiech na naszą korzyść, kiedy pracujemy nad najgłębszymi obawami i lękami. Możemy również używać go do rozładowywania złości, pomagania osobom, które doznały upokorzenia, wstydu lub innego rodzaju nadużyć.

Na poziomie chemicznym śmiech pomaga nam stymulować produkcję hormonów endorfin, obniżyć poziom glukozy we krwi i poziom stresu, zwiększyć puls i tętno, poprawić elastyczność tętnic wieńcowych i system odpornościowy, wytwarzając mechanizmy obrony przeciwnowotworowej i przeciwwirusowej itd.

Śmiech przynosi pewne bezpośrednie korzyści emocjonalne, takie jak wzmocnienie poczucia pewności siebie, akceptacji, inicjatywy, bezpieczeństwa, radości i bliskości.

**Śmiech przynosi pewne
bezpośrednie korzyści
emocjonalne, takie
jak wzmocnienie poczucia
pewności siebie,
akceptacji,
inicjatywy,
bezpieczeństwa,
radości i
bliskości.**

9.5 Drzenie: sprzymierzeniec śmiechu

Kiedy znajdujemy się w bezpiecznym otoczeniu, nasze ciało może się bardziej zrelaksować, a umysł może pracować nad głębszymi lękami i złożonymi, nagromadzonymi napięciami. Naszym wrodzonym mechanizmem cielesnym, który pozwala nam uwolnić się od głębokich lęków, jest drzenie. Może być ono przerywane i lekkie (spazmy lub tiki) lub ciągle i intensywne (lęk, stres, fobie itp.).

Ten wrodzony mechanizm obronny jest najmniej rozumiany, badany i analizowany. Głęboko przeraża ludzi, kiedy się pojawia, ponieważ zwykle wskazuje na bardzo intensywny stan lęku (ponieważ jest to dokładnie to, czego ciało próbuje się pozbyć).

W związku z tym osoby cierpiące na częste drżenia, tiki nerwowe, ataki paniki lub podobne reakcje organizmu są w końcu zmuszone do stosowania leków psychiatrycznych. Niestety, tego rodzaju leki hamują, ukrywają i tłumią wrodzony mechanizm odnowy emocjonalnej organizmu, a tym samym jego zdolność do odbudowy po uszkodzeniach.



10 r o z d z i a ł

Dobre samopoczucie ludzi

Nasze rozumienie „jakości życia” jest ściśle związane ze stanem środowiska, w którym żyjemy, naszego ciała i ludzi wokół nas (społeczeństwa).

Te trzy struktury muszą być w dobrym stanie, w przeciwnym razie nasza wewnętrzna świadomość będzie wywoływać poczucie dyskomfortu i niezadowolenia, aby ostrzec nas, że coś jest nie tak i że coś należy poprawić.

Urodziliśmy się po to, by cieszyć się życiem i jego licznymi wyzwaniami. Jeśli obserwujemy dzieci lub pamiętamy własne dzieciństwo, możemy zauważyć, jak każdego dnia dzieci budzą się z entuzjazmem i podekscytowaniem, czekając na nowy wspaniały dzień, pełen niespodzianek i wyzwań (nauka chodzenia, mówienia, jazdy na rowerze itp.).

Dzieci są pełne ciekawości, witalności, chęci kontaktu z innymi ludźmi, inteligencji, wrażliwości, empatii itp. Przychodzimy na świat z tymi wszystkimi i wieloma innymi cechami, które możemy uznać za pozytywne, a jesteśmy przyjmowani przez system, który nie akceptuje nas takimi, jakimi naprawdę jesteśmy. Nasze społeczeństwa nie rozumieją i nie przyjmują w pełni naszego człowieczeństwa i nie są w stanie traktować nas tak, jak tego naprawdę potrzebujemy.

Stopniowo, w miarę jak się starzejemy, oddalamy się od tego naturalnego stanu bycia, mimo że zawsze tęsknimy za powrotem do tego uczucia szczęścia, radości, zadowolenia i w końcu dobrego samopoczucia. Ludzie zawsze dążą do szczęścia, ale nie mogą być szczęśliwi, jeśli nie czują się dobrze - to fakt biologiczny.

Składamy się z komórek, które muszą się odżywiać i odpoczywać, są aktywne, potrzebują procesów trawienia i oczyszczania, wymieniają informacje, nawiązują relacje między sobą, badają swoje środowisko, tworzą nowe struktury, ewoluują, rozmnażają się, są zainteresowane tworzeniem nowych związków ze środowiskiem i z innymi komórkami, mają swój własny rytm i nie lubią stresu.

Ponieważ człowiek składa się z miliardów komórek, nie dziwi fakt, że nasze potrzeby są bardzo podobne do potrzeb naszych komórek.

10.1 Podstawowe potrzeby związane z dobrym samopoczuciem

Każdy może wypracować swój własny punkt widzenia na temat tego, czym są dla niego te potrzeby. Jest to część osobistego procesu, który każda osoba musi przeprowadzić.

Ponieważ nasze szczęście zależy od dobrego samopoczucia, po rozpoznaniu tych potrzeb powinniśmy zacząć porządkować własne życie, aby się nimi zająć i o nie zadbać.

Aby móc ocenić nasz proces, śledzić nasze osiągnięcia i trudności, możemy wyznaczyć sobie małe cele związane z każdą z naszych potrzeb. Cele te powinny być proste, dostępne, mierzalne i mieć określony termin realizacji. Pomoże nam to sprawdzić, jak sobie radzimy i określić najbardziej potrzebne obszary pracy.

Za główne potrzeby człowieka uznaliśmy kilka potrzeb praktycznych. Należy nadać im równe znaczenie w naszym życiu, aby ostatecznie osiągnąć pożądany dobrostan.



♥ Odżywianie

Potrzebujemy wysokiej jakości żywności, zdrowych, zbilansowanych posiłków, czystej wody, czystego powietrza i bezpiecznej ekspozycji na słońce.

Niestety, żyjemy w społeczeństwach, w których zysk ekonomiczny przeważa nad dobrobytem ludzi. Kapitalizm sprzyja żywności typu fast food, niebezpiecznym substancjom chemicznym, makroskładnikom odżywczym, niezdrowym nawykom itd. W ten sposób nabyliśmy wiele niezdrowych nawyków żywieniowych, które nas odurzają i nie pozwalają naszemu organizmowi dobrze funkcjonować. Biorąc pod uwagę, że jesteśmy tym, co jemy, powinniśmy bardziej dbać o tę podstawową potrzebę człowieka, jaką jest dobre samopoczucie.

♥ Sen

Nasze ciała i umysły potrzebują odpoczynku i wytchnienia. Odpoczynek wpływa na zdolność ciała do prawidłowego przetwarzania pożywienia, składników odżywczych, doświadczeń itp. Inne czynniki również bezpośrednio wpływają na zdolność do odpoczynku, np. ćwiczenia fizyczne, jakość spożywanych pokarmów itp. Wszystko jest ze sobą powiązane.

Prawie każdy z nas jest dziś poddany przyspieszonemu rytmowi życia, co prowadzi do wyrządzania sobie krzywdy na różne

sposoby. Dorośli są najczęściej zestresowani i wyczerpani. Przyzwyczailiśmy się do życia bez jakości i do zniechęcenia, co sprawia, że jesteśmy jeszcze bardziej zmęczeni. Potrzebujemy, aby nasze ciała i umysły zwolniły (a nawet zatrzymały rytm), a intensywność życia zmniejszyła się, abyśmy mogli dokonać koniecznych korekt. Tylko wtedy będziemy mieli szansę odzyskać witalność i zdrowie.



Aktywność fizyczna

Potrzebujemy codziennego ruchu; jesteśmy istotami aktywnymi. Tylko pod wpływem wysiłku fizycznego wytwarzamy pewne niezbędne hormony. Dzieci są dobrym przykładem witalności i tego, jak z niej korzystać w sposób kreatywny i elastyczny. Musimy regularnie i inteligentnie (nie w sposób sztywny czy przesadny) wykonywać ćwiczenia anaerobowe i aerobowe, rozciągać się itp. w celu uzyskania dobrego napięcia mięśni.

Niestety, nasza aktywna natura ulega zmianie pod wpływem opresyjnych społeczeństw, w których żyjemy, i charakterystycznych dla nich stereotypów, tempa życia, błędnych informacji, siedzącego trybu życia itp. Nasze życie i nastawienie do ćwiczeń zostały zniszczone i dlatego powinniśmy zwrócić szczególną uwagę na ten ważny obszar życia, gdy dążymy do osiągnięcia dobrego samopoczucia.

Codzienne zadania

Aby zapewnić sobie przetrwanie, musimy wykonywać różne codzienne zadania: w przeszłości szukanie schronienia, polowanie, zbieranie plonów, łowienie ryb, tkactwo itp. lub obecnie - różne prace. Obecnie, aby zaspokoić nasze ludzkie potrzeby, dawne zadania zostały zorganizowane społecznie, głównie przez niesprawiedliwe struktury (przedsiębiorstwa, spółdzielnie itp.).

Ponieważ istoty ludzkie tak naprawdę nie muszą wykonywać płatnej pracy, aby przeżyć, wybór jej jako podstawowej potrzeby człowieka może być kontrowersyjny. Niemniej jednak nadal musimy i będziemy musieli wykonywać pewne czynności, aby zdobyć narzędzia potrzebne nam do przetrwania oraz aby się wyżywić i schronić. Możemy to nazwać „pracą”.

Niestety, w dzisiejszych czasach „praca” wywiera głęboki, negatywny wpływ na nasze życie na wielu płaszczyznach (pochłania nasz czas, powoduje nierówności i niesprawiedliwość, niszczy środowisko naturalne itd.).

„Praca” powinna być zajęciem opartym na kreatywności i przyjemności, prowadzącym do rozwoju każdego człowieka. Powinna być czymś sprawiedliwym dla wszystkich. Dlatego uważamy, że „praca” jest jedną z podstawowych potrzeb, której zaspokojenie jest konieczne, aby poprawić nasze samopoczucie.



Dobre informacje

Ludzie lubią uczyć się nowych rzeczy, poznawać świat i swoje umysły, sprawdzać, jak daleko może posunąć się myśl lub rozumowanie. Nasza zdolność uczenia się jest jedną z naszych największych zalet i daje nam ogromną satysfakcję.

Mimo że społeczeństwa zachodnie oferują wiele możliwości uczenia się i ogromne ilości różnorodnych informacji, dla ludzkiego umysłu wielkim wyzwaniem jest rozeznanie się w ich jakości i stwierdzenie, czy są one dokładne, czy nie. Żyjemy w zamieszaniu i niepewności co do tych kwestii.

Nauka może nam też sprawić pewne trudności i rodzić zniechęcenie (często wynikające z nacisków szkolnych lub rodzicielskich), sprawiające, że przestajemy się interesować czytaniem, zaczynamy mieć kłopoty z prawidłowym wypracowaniem własnego kryterium i poszukiwanie informacji wysokiej jakości.

Z tych wszystkich powodów ważne jest, abyśmy umieli podtrzymać naszą ciekawość.



Kreatywność

Aby zakończyć proces uczenia się, musimy zastosować w praktyce informacje, z którymi się zetknęliśmy. Ważne jest, aby osobiście uczestniczyć i opracowywać własne projekty z wykorzystaniem tych informacji, przetwarzając je i rozszerzając tak, aby zwiększyć perspektywę naszego umysłu.

Kreatywność pomaga nam uczyć się i wyrażać siebie w sposób, którego każdy człowiek potrzebuje. Uczenie się z wykorzystaniem kreatywności leży w naszej naturze, ponieważ jesteśmy istotami twórczymi. Dzieci bawią się, wykorzystując swoją wyobraźnię, budując domek na drzewie z patyków, sporządzając magiczne mikstury z ziół i wykonując wiele innych kreatywnych projektów.

Kiedy stajemy się dorośli, „bawimy się” w pracy, często wykonując bardzo mało kreatywne, żmudne i monotonne zadania lub robiąc rzeczy, które stanowią wyzwanie dla naszych zdolności i wyobraźni.

Niezależnie od wieku i sytuacji, w jakiej się znajdujemy, dobrze jest chronić i motywować wewnętrzną ekspresję, kreatywność i postawę zabawy, ponieważ procesy te są niezwykle ważne dla naszego rozwoju osobistego i wzrostu otaczającego nas wszechświata, zdolność uczenia się i różnicowania informacji wysokiej jakości.

♥ Relacje

W taki sam sposób, w jaki człowiek składa się z miliardów komórek, które, aby dobrze funkcjonować, muszą ze sobą współpracować i współdziałać, związki międzyludzkie również potrzebują tego rodzaju współpracy, aby się rozwijać.

Współpraca ma fundamentalne znaczenie dla przetrwania i reprodukcji człowieka. Jest niezbędna dla naszej ludzkiej natury. Tę wrodzoną skłonność do współpracy możemy łatwo dostrzec u dzieci (jeśli nie wystąpiły u nich żadne komplikacje w czasie ciąży lub porodu).

Istoty ludzkie, aby prawidłowo się rozwijać i cieszyć się życiem, potrzebują dobrych i różnych rodzajów relacji (od powierzchow-

nych po bardzo intymne i nieskończenie wiele innych). Potrzebujemy okazywać uczucia innym, czuć, że jesteśmy kochani i towarzyszyć im w poznawaniu świata.

Jak już wyjaśniliśmy, opresyjne społeczeństwa, w których żyjemy, cały czas próbują nas podzielić i odłączyć od siebie. Jesteśmy szkoleni, by nad ludzi przedkładać konkurencyjność, konsumpcję, przedmioty i wydajność. To oddziela nas od innych, od środowiska i od nas samych, warunkując i głęboko na nas wpływając.

W związku z tym nawiązywanie relacji jest narażone na wiele trudności i napięć. Szczególnie intymne relacje z głębszymi związkami są dla nas większym wyzwaniem,

a konflikty mają tu charakter bardziej złożony. W końcu dochodzimy do wniosku, że nasze związki mogą być pomyłką i stajemy się społecznie nieporadni.

Ponieważ umiejętności relacyjnych nie uczy się świadomie ani w rodzinie, ani w szkole, wszystkie dzieci i dorośli muszą sami dojść do tego, jak sobie z nimi radzić. Dlatego właśnie musimy trenować i stale doskonalić nasze umiejętności interpersonalne.

Pomoże nam to uświadomić sobie presję społeczną, której wszyscy jesteśmy poddawani, dowiedzieć się, w jaki sposób wpływa ona na nasze kontakty z innymi ludźmi oraz jak poprawić relacje i wzajemnie się wspierać.



Opieka emocjonalna

Wszystkie wcześniejsze potrzeby związane z podstawowym dobrostanem (dobre odżywianie, odpoczynek, dobre relacje, nauka i kreatywność, racjonalna praca itp.) są głęboko powiązane z naszymi uczuciami.

Bardzo trudno jest o wszystko to zadbać, kiedy znajdujemy się pod wpływem „wewnętrznych oporów” wynikających z mylących informacji tkwiących w naszych mózgach (niepokoje). W dalszej części rozdziału wyjaśnimy szczegółowo, czym są „wewnętrzne opory” i jak się z nimi zmierzyć. W takich sytuacjach, nawet jeśli potrafimy racjonalnie rozróżnić, co jest dobre, a co złe dla naszego samopoczucia, nie oznacza to, że postąpimy właściwie.

Ponieważ jesteśmy pod wpływem pewnych uczuć i mylnych przekonań, które powstrzymują nas przed zmianą nawyków i poprawą naszego życia, myślenie i działanie mogą być

dwiema zupełnie różnymi rzeczami. Te stare i nagromadzone uczucia nie pozwalają nam właściwie myśleć i działać.

Dlatego tak ważne jest, by poświęcać czas dla zachowania dobrego samopoczucia i dbać o nasze uczucia i emocje. Jeśli bowiem uda się pozbyć naszych „wewnętrznych oporów” i poczuć się dobrze, o wiele łatwiej będzie nam zaspokoić podstawowe potrzeby człowieka, potrzebne do zdrowszego i bardziej satysfakcjonującego życia.

Aby zrozumieć, jak radzimy sobie z uczuciami i emocjami, należy pamiętać, że na co dzień mamy wiele doświadczeń, które nasz umysł musi przetworzyć i odpowiednio przechować, aby móc je wykorzystać w przyszłości. Nasze umysły muszą także odrzucić pozostałe mylące informacje z tych wydarzeń, które były dla nas szkodliwe (toksyczne).

Można to porównać do tego, co nasze ciała robią z jedzeniem: przetwarzają je i wydalają z organizmu niepotrzebne lub toksyczne odpady.

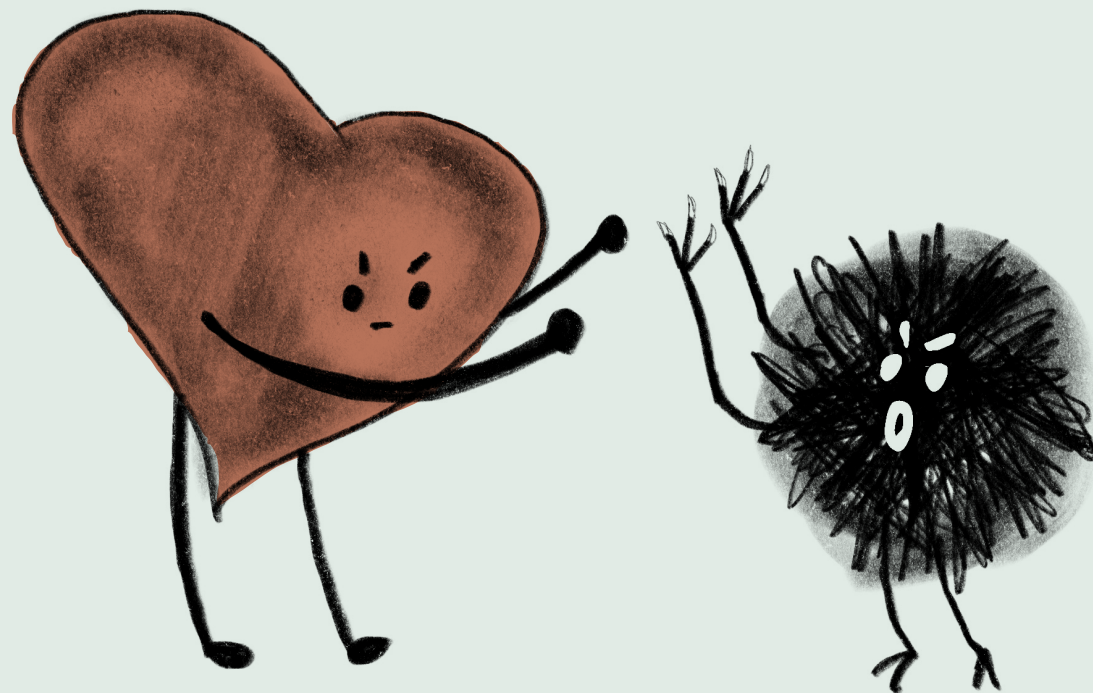
Tak jak trawimy pokarm za pomocą pewnych procesów zachodzących w naszym ciele, tak samo nasze umysły „trawią” informacje za pomocą pewnych strategii cielesnych: wyrażania tego, co się wydarzyło innym, poprzez płacz, śmiech, ziewanie lub drżenie, a także poprzez mówienie, gdy nauczymy się komunikować za pomocą słów.

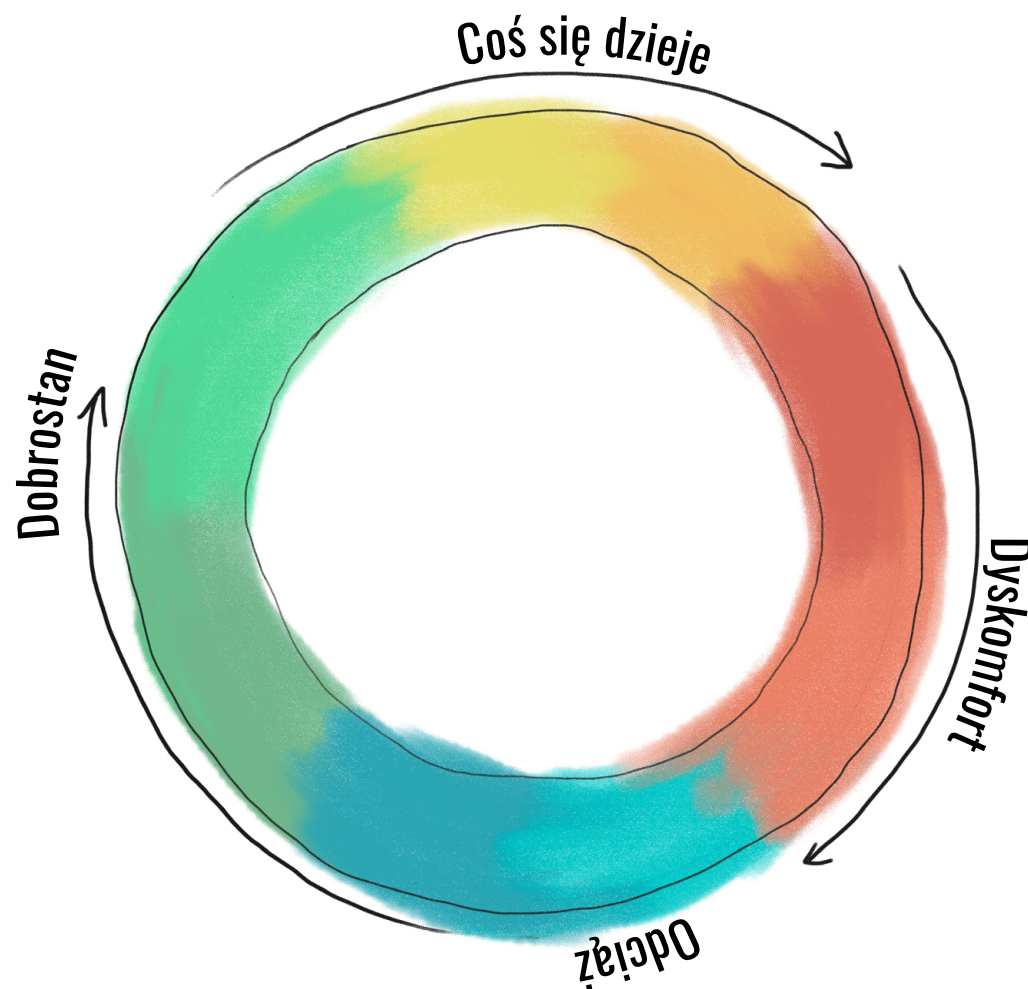
Ponieważ te wewnętrzne mechanizmy komunikowania się i radzenia sobie z trudnościami nie są rozumiane i akceptowane przez nasze społeczeństwa, od urodzenia są one stale zakłócanie, co wpływa na naszą zdolność do „trawienia i wydalania” informacji z codziennych doświadczeń.

Wszyscy (zarówno niemowlęta, dzieci, jak i dorośli) są poddawani tłumieniu mechanizmów odnowy emocjonalnej. Codziennie,

gdziekolwiek jesteśmy (na ulicach, w szkołach, w naszych rodzinach itp.), jesteśmy świadkami, że kiedy dzieci płaczą, natychmiast pojawia się wokół nich armia dorosłych, którzy próbują je powstrzymać lub „uspokoić”, stosując różne strategie.

Podobnie zachowują się dorośli wobec siebie: tłumią swoje emocje, przerywając w ten sposób fizyczny proces uwalniania, który jest potrzebny umysłowi do „przetrawienia” danego wydarzenia, pozostawiając w naszych umysłach szkodliwe lub toksyczne informacje, które głęboko wpływają na naszą naukę i rozwój.





W związku z tym nagromadzone, poplątane i nieprzetworzone informacje tkwiące w naszych umysłach skutkują zachowaniami, nawykami, przekonaniami i myślami, które bezpośrednio wpływają na nasze decyzje, wybory i jakość życia.

W związku z tym nagromadzone, poplątane i nieprzetworzone informacje tkwiące w naszych umysłach skutkują zachowaniami, nawykami, przekonaniami i myślami, które bezpośrednio wpływają na nasze decyzje, wybory i jakość życia.

Wracając do naszego porównania: byłoby to tak, jakbyśmy po jedzeniu, kiedy chcemy pozbyć się zbędnych lub toksycznych dla organizmu substancji, byli powstrzymywani przez kogoś „dorosłego” przed pójściem do toalety. Porównanie to może wydać się dziwne, ale pomaga zrozumieć bezsens przerywania procesów emocjonalnej „detoksykacji” organizmu.

Nikt nie śmie wątpić w potrzebę pozbycia się przez organizm odpadów żywnościowych, ale jeśli chodzi o „odpady emocjonalne”, próbujemy wszystkiego, co w naszej mocy, aby powstrzymać się przed pozbyciem się ich, utrzymując w ten sposób te „toksyczne” i dezorientujące informacje w naszych umysłach.

Dorośli, o których mówimy, to matki, ojcowie, krewni, przyjaciele, nauczyciele itd., którzy chcą dla nas jak najlepiej, ale sami nie mieli w swoim życiu dobrego wsparcia emocjonalnego (nie mieli dobrych wzorców).

Bardzo trudno jest nam pozostawać w osamotnieniu z tak wieloma uczuciami, nie mając wokół siebie ludzi, którzy rozumieją i pomagają nam w stosowaniu procesów odnowy emocjonalnej. Z czasem zaczynamy nie ufać innym i tracimy zdolność do komunikowania się i wyrażania swoich uczuć.

Uczymy się sami tłumić te wrodzone i wewnętrzne mechanizmy „odtruwania” i żyć bez nich. W końcu nie rozumiemy ich, ani nie jesteśmy świadomi ich pozytywnych skutków emocjonalnych. W rezultacie pozbawiamy się i odłączamy od głównego mechanizmu regeneracji naszego organizmu i tracimy entuzjazm do życia.

Później jako dorosłym rzeczywiście trudno jest nam ponownie nawiązać kontakt z tymi wyładowaniami emocjonalnymi i korzystać z nich, ponieważ przyzwyczailiśmy się już do życia bez zaufania do innych, ukrywając i powstrzymując nasze uczucia.

Z tych wszystkich powodów ważne jest, aby zwrócić uwagę na mechanizmy regeneracji emocjonalnej i odzyskać je, wspierając się nawzajem w zorganizowany sposób. W ten sposób będziemy w stanie pozbyć się „emocjonalnych odpadów”, które nas dezorientują i sprawiają, że czujemy się nieszczęśliwi lub niedopasowani. Budując różnego rodzaju sieci wzajemnego wsparcia (ze zrozumieniem i bez uprzedzeń), będziemy mogli okazywać sobie uczucia, kwestionować stare przekonania i wymieniać myśli. Będziemy bliżej zaspokojenia wszystkich podstawowych ludzkich potrzeb, które składają się na nasz wszechstronny dobrostan.

Niniejszy podręcznik ma być bodźcem do podjęcia pierwszych kroków w kierunku dobrego zarządzania emocjami.



Praktyczne narzędzia postępowania w przypadku szkód emocjonalnych

Zwalczanie szkód emocjonalnych i nadużyć rzeczywiście nie jest zadaniem szybkim i łatwym. Po pierwsze, mamy tendencję, by tego nie czynić, ponieważ sam fakt, że dotarliśmy tak daleko, znosząc i ukrywając te krzywdy, wydaje się już wystarczający. Ponowne spojrzenie na bolesne wydarzenia może wydawać się nie do zniesienia. Przyjeliśmy, że jedynym sposobem na przetrwanie jest „znieczulenie” się, nie pozwalając sobie na odczuwanie tego, co się stało, i skrycie trzymając te uczucia w środku, pod kontrolą.

Teraz, kiedy wiemy, że wyladowania emocjonalne są dobre i zalecane, i że wszyscy ludzie są w stanie pozbyć się szkód emocjonalnych pozostawionych przez przykre wydarzenia, możemy wspierać się nawzajem w stosowaniu odpowiednich mechanizmów naprawczych.

Słuchanie jest głównym narzędziem, którego będziemy używać w radzeniu sobie z naszymi emocjami, zwłaszcza słuchanie uważne i z zainteresowaniem.

Warto pozwalać, zachęcać do zwierzeń, a następnie słuchać z uwagą i szacunkiem, ludzi, którzy szczegółowo opowiadają swoje historie życia. W ten sposób osoby te będą miały możliwość rozładowania wszelkich szkód emocjonalnych doznanych w przeszłości i powoli pozbędą się związanych z nimi nieznośnych uczuć. Zaczną przypominać sobie swoje mocne strony, otrząsną się z tych doświadczeń i poczują się lepiej.

Kiedy mamy możliwość swobodnego wyrażania i okazywania swoich prawdziwych uczuć z przeszłych doświadczeń (czy to strachu, smutku, radości, złości itp.), szybciej odzyskujemy szczęście i więź z samym sobą i z innymi.

Jeśli nie jesteśmy w stanie odzyskać szczęścia, miniony żal, gniew czy strach będą świadomie lub nieświadomie wpływać na jakość naszego życia w teraźniejszości.

Samo mówienie o krzywdzących doświadczeniach z przeszłości i ukazywanie wynikających z nich szkód emocjonalnych jest silnym antidotum na dezorientujące przekonania i uczucia.

Możliwe jest wyleczenie się ze wszystkich rodzajów szkodliwych skutków opresyjnej sytuacji, jeśli tylko mamy wystarczająco dużo zrozumienia, uwagi i czasu.

SŁUCHANIE jest głównym narzędziem, którego będziemy używać w radzeniu sobie z naszymi emocjami, zwłaszcza słuchanie uważne i z zainteresowaniem.



11.1

Zorganizowane narzędzia radzenia sobie z emocjami

Aby uwolnić się od skutków wszelkiego rodzaju opresyjnych doświadczeń i związanych z nimi niepokojących uczuć, możemy korzystać głównie z dwóch narzędzi:

- © sesji indywidualnych
- © grup wsparcia

W przypadku obu narzędzi podstawowymi działaniami są sesje. Sesje pomagają ludziom ponownie odzyskać pełną inteligencję, elastyczność i człowieczeństwo. Może z nich korzystać każdy i zazwyczaj biorą w nich udział dwie osoby (choć może być ich więcej), które poświęcają czas na słuchanie siebie nawzajem. Celem jest zawsze osiągnięcie rozładowania emocjonalnego, które pomoże w odzyskaniu pełnej sprawności emocjonalnej.

Różnica między oboma narzędziami polega na tym, że sesje indywidualne są skierowane do każdego, niezależnie od jego tożsamości, zainteresowań czy tematu, który wybrał na sesję, podczas gdy grupy wsparcia gromadzą większą liczbę uczestników, zawsze pracujących w grupie i prowadzących sesje na określony temat, który w jakiś sposób ich dotyczy.

Na przykład grupy wsparcia mogą być tworzone dla kobiet, młodzieży, osób z klasy robotniczej, nauczycieli, osób czarnoskórych itp.

W obu narzędziach konieczna jest poufność i warto korzystać z minutnika, aby równo podzielić czas sesji między uczestników.

11.2

Główne ustalenia dotyczące sesji

Ponieważ grupy wsparcia składają się z grupy osób prowadzących sesje na ten sam temat, najpierw opiszemy bardziej szczegółowo, czego można się spodziewać podczas samej sesji.

Zasadniczo sesja to dwie lub więcej osób, które dzielą między siebie czas na słuchanie. Każda tura może trwać tak długo, jak chcą tego uczestnicy (nawet kilka minut może mieć duży wpływ na naszą zdolność myślenia i funkcjonowania), pod warunkiem że jest to taka sama ilość czasu dla obu osób.

Użycie minutnika pomaga zrelaksować się - pozwala równo podzielić czas. Każda osoba zasługuje na tyle samo uwagi, by zająć się swoimi problemami.

We should also choose a safe place, in which participants can freely make noises and still feel safe. It is important to take care of each other, in terms of choosing the session place, so that each person makes similar efforts moving around for the meeting.

Należy też wybrać bezpieczne miejsce, stosowne do swobodnej wymiany myśli. Ważne jest, abyśmy dbali o siebie nawzajem, tak, aby każda osoba włożyła podobny wysiłek w przemieszczanie się na spotkanie.

Podczas pierwszej tury jedna osoba uczestniczy, a druga słucha, natomiast podczas drugiej tury zamieniają się rolami. Przed sesją można uzgodnić podział czasu oraz to, kto będzie uczestniczył i słuchał w pierwszej, kto w drugiej turze. Role te nazywamy „uczestnikiem” i „słuchaczem”.





Uczestnik wybiera temat sesji i próbuje w dowolny sposób (opowiadając o doświadczeniu, pomyśle, poruszając ciałem itp.) dotrzeć do uczucia, które chce rozładować, ponieważ w jakiś sposób przeszkadza mu ono w życiu.

Głównym zadaniem słuchacza jest po prostu słuchanie uczestnika z całą swoją uwagą i zainteresowaniem.

Może też starać się zrozumieć sytuację i stanowisko uczestnika, na tyle, na ile to możliwe, nie udzielając rad, nie komentując, nie proponując rozwiązań, nie przerywając ani nie dzieląc się swoimi wrażeniami.

Po zakończeniu sesji uczestnicy mogą na kilka minut przekierować swoją uwagę na coś w sali, coś, co lubią, coś, co chcą zrobić potem lub na dowolną inną rzecz, z zamiarem przywrócenia uwagi do „teraźniejszości” lub do pozytywnych bądź neutralnych rzeczy w ich życiu. Jest to szczególnie przydatne, gdy w trakcie sesji zajmowali się trudnym tematem.

Kiedy czas dobiega końca, słuchacz staje się uczestnikiem, a uczestnik - słuchaczem. Ponownie uczestnik wybiera temat, którym chce się zająć.

Niezwykle ważne jest podkreślenie, że wszystkim, co zostało powiedziane podczas sesji, nikt nie może się z nikim podzielić, nawet sami uczestnicy. Zapewnienie poufności pozwala na budowanie zaufania i pracę nad głębszymi poziomami zaburzeń.

Aby powoli poprawiać efektywność sesji, można również dokonać przeglądu i uzyskać informacje zwrotne na temat tego, co było przydatne lub szkodliwe w sposobie uczestnictwa lub słuchania przez osoby uczestniczące. Pomaga to również lepiej poznać siebie nawzajem i zbudować silną relację wzajemnego wsparcia.

Do rozpoczęcia sesji potrzebne są tylko dwie osoby. Możesz więc znaleźć przyjaciela, partnera lub kogoś, kto chciałby nawiązać z tobą wzajemnie wspierającą relację, podzielić się czasem po równo i zacząć ćwiczyć. Im więcej się ćwiczy, tym skuteczniejszy staje się proces.

Zalecamy co najmniej jedną lub dwie sesje w tygodniu. Może się wydawać, że to zbyt wiele, zbyt męczące i zbyt trudne, by zmieścić je w naszych planach dnia, ale to część procesu. Zachowanie ciągłości sesji wymaga czasu i jest wielkim wyzwaniem. Nie należy czuć się źle, jeśli na początku się nie uda. Powoli, po uświadomieniu sobie korzyści i po uzyskaniu pewnej ilości uwagi ze strony słuchającego, będzie łatwiej.

DYNAMIKA

DYNAMICZNA PRACA NAD SOBĄ
I UŚWIADOMIENIE SOBIE, JAK WAŻNA
JEST WZAJEMNA POMOC I ZAWIERANIE
SOJUSZY: „PATYCZKI”

» Prowadzący dzieli salę lub przestrzeń na dwie połowy, następnie dzieli grupę na dwie części i ustawia każdą w odrębnej części sali. Jeden ochotnik z każdej grupy zostanie poproszony o wyjście z pomieszczenia, w którym znajdują się jego koledzy.

Z kolei wszyscy uczestnicy (z wyjątkiem dwóch ochotników) mają za zadanie zachowywać się tak, jakby byli sztywnymi patykami. Nogi w kolanach muszą mieć wyprostowane, a ręce trzymać przylegające do ciała przez cały czas trwania gry. Na skutek tego nie będą mogli się czegokolwiek złapać, biegać ani obejmować się nawzajem.

Następnie, tuż przed rozpoczęciem gry, osoba prowadząca wyjaśnia, że „patyki” znajdujące się w tej samej przestrzeni mogą się wzajemnie uzdrawiać, aby uniknąć usunięcia ich przez „wrogiego” ochotnika, ale przez cały czas muszą zachować sztywną postawę fizyczną. W żadnym momencie nie mogą dołączyć do „patyków” z drugiej strony ani przekroczyć linii ograniczającej.

Prowadzący wyjaśnia również wszystkim uczestnikom (w tym wolontariuszom), że obaj ochotnicy będą starali się usunąć jak najwięcej „patyków”. Musi to wyglądać jak zawody, choć nie sugerujemy, że tak jest.

Zazwyczaj wolontariusze rozumieją, że to rzeczywiście zawody i starają się usunąć więcej „patyków” z przeciwległego odcinka niż drugi wolontariusz.

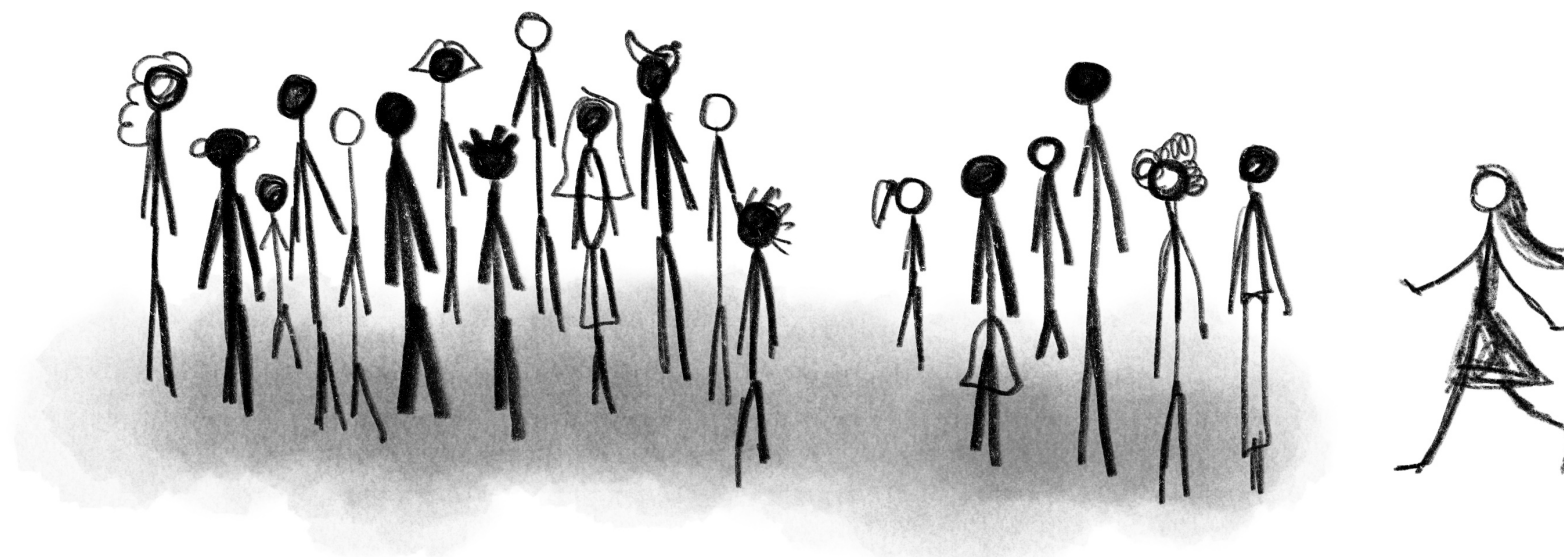
Po kilku minutach (4 lub 5 w zupełności wystarczy) prowadzący przerywa grę i proponuje powtórkę, ale w tej rundzie sam zastępuje jednego z ochotników i w tajemnicy proponuje drugiemu ochotnikowi współpracę w zespole. W ten sposób obaj będą mogli wspólnie spróbować usunąć „patyki”, najpierw z jednej, a potem z drugiej przestrzeni.

W tej drugiej rundzie wolontariusze i animator będą działać szybciej i sprawniej.

W ten sposób możemy metaforycznie wyjaśnić, jak zazwyczaj nieświadomie wybieramy samotne rozwiązywanie naszych trudności i problemów (zwłaszcza emocjonalnych), zamiast szukać sojuszników, współpracować i pomagać sobie nawzajem.

Dwie ograniczone przestrzenie symbolizują mózgi dwóch osób, które spotykają się na sesji, próbując oczyścić swoje umysły i pozbyć się starych szkód, niepokojących wiadomości i towarzyszących im uczuć („patyków”).

Sztywność naszych umysłów jest symbolizowana przez „patyki”, a ochotnik, który próbuje usunąć je z naszych umysłów, reprezentuje osobę w roli słuchacza podczas sesji.



Za pomocą tego ćwiczenia możemy również zilustrować inne fakty związane z emocjami, na przykład to, że niepokoje („patyczki”) bronią się nawzajem; stają się agresywne, kiedy próbujemy je złapać; są spokojne, kiedy nie próbujemy ich złapać; czasami są bardzo silne; czasami, nawet jeśli zamierzamy pracować nad jednym konkretnym niepokojem, kończymy pracę nad innym, który pojawił się po drodze; dwie osoby są o wiele bardziej efektywne niż jedna; a jeśli próbujemy wykonać pracę emocjonalną w pojedynkę, niepokoje mogą być bardzo silne, przychodzić zewsząd i spychać nas do narożnika, przez co nie znajdujemy dobrych rozwiązań.

Ciekawa jest ponowna zabawa, kiedy wszyscy uczestnicy wiedzą już, że „patyki” reprezentują emocjonalne niepokoje, więc poza obroną siebie mogą zniechęcić wolontariuszy negatywnymi komunikatami, tak jak to się dzieje w naszych umysłach. Na przykład: „Nie uda ci się”, „To bezużyteczne”, „Nie warto” itp.

Jednocześnie „patyki” wyjęte z ograniczonej przestrzeni (które symbolizują nową, świeżą, odzyskaną inteligencję) mogą zachęcać wolontariuszy pozytywnymi komunikatami, wyrazami uznania lub nowymi pomysłami na pokonanie trudności. Na przykład: „Tak trzymaj. Robisz to świetnie”, „Nie poddawaj się”, „Twoje życie będzie lepsze, jeśli pozbędziesz się tego sztywnego zaburzenia” itp.

Uczestnicy mogą podzielić się tym, co zauważyli, jak się czuli lub jakie znaleźli podobieństwa dotyczące teorii funkcjonowania umysłu, niepokojów i radzenia sobie z emocjami.

11.3 Co możemy zrobić podczas sesji?

Kiedy mamy pełną uwagę drugiej osoby, czasami nie wiemy, co powiedzieć, nad jakim tematem pracować podczas sesji, denerwujemy się itp. Możemy więc rozpocząć sesję, **pozwalając sobie na opisanie otoczenia, naszego stanu ciała lub umysłu, możemy mówić o pierwszych rzeczach, które przychodzą nam na myśl, zanim skupimy się na temacie, który nas naprawdę dotyczy.**

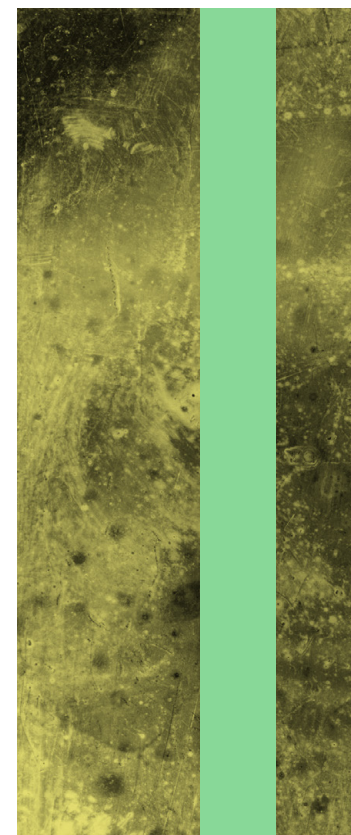
Innym pożytecznym tematem, który można wprowadzić do sesji, może być historia naszego życia. Możemy ją opowiedzieć z wielu różnych perspektyw (wspomnienia dotyczące rodziny, związków sentymentalnych, kwestii płci, preferencji seksualnych, pracy, studiów itp.).

Kiedy decydujemy się pracować konkretnie nad jednym tematem, przygotowujemy z wyprzedzeniem kilka pytań, które mogą ukierunkować nasze sesje i zwrócić uwagę na poszczególne istotne kwestie, jak pokazano w kilku dynamicznych punktach tego dokumentu.

Jeśli słucha się nas z szacunkiem i uczuciem, kiedy opowiadamy o naszych doświadczeniach i dzielimy się tym, co czujemy, nasz umysł pozbywa się zagmatwanych informacji, które utknęły w nim po niewyjaśnionym przykrym wydarzeniu, i możemy odzyskać kontakt z prawdziwą rzeczywistością, która nas otacza, z naszą wrodzoną dobrocią i mocnymi stronami.

Jeśli mamy wystarczająco dużo zrozumienia, uwagi i czasu, możemy pozbyć się skutków wszelkiego rodzaju opresji i odzyskać elastyczność i inteligencję.

Sesje przynoszą korzyści nie tylko „uczestnikom”. Słuchanie innych ma również pozytywny wpływ na nasze umysły, empatię oraz rozumienie istot ludzkich i życia.



11.4

Słuchanie podczas sesji

W trakcie sesji, kiedy występujemy w roli słuchacza, naszym głównym celem powinna być walka z własnymi problemami wraz z uczestnikami. Nie jesteśmy tam po to, by wykonywać ich pracę, ale po to, by nie pozostawiać ich samych w tym procesie. Zadaniem słuchaczy jest towarzyszenie uczestnikowi. Wydaje się to łatwe zadanie, ale prawda jest taka, że w takich momentach często stare nawyki przeszkadzają w tym, by naprawdę dobrze komuś towarzyszyć.

Te stare nawyki mogą polegać na udzielaniu rad lub zaleceń, przedstawianiu swoich opinii, przerywaniu w celu podzielenia się własnymi doświadczeniami itp. Kiedy tak się dzieje, uczestnicy tracą możliwość swobodnego odkrywania swoich myśli, czego właśnie naprawdę potrzebują.

To, w jaki sposób słuchamy kogoś podczas sesji, może mieć ogromny wpływ na jej wyniki.

Dlatego musimy pamiętać o użytecznych postawach, które sprawiają, że inni czują się komfortowo, mają poczucie przynależności, przez co czują się bezpiecznie.

Nasze postawy mogą mieć więc ogromny wpływ na to, jak bardzo uczestnicy czują się bezpieczni, otwierając się, prowadząc bardziej złożone i intensywne refleksje, pozwalając sobie na swobodne odczuwanie i całkowite ujawnienie siebie. Gdy będziemy doskonalić te postawy i umiejętności, zauważymy, że uczestnicy łatwiej się otwierają.

Aby autentycznie przyjąć taką postawę, warto skupić się na uczestnikach i naprawdę

ich polubić. Jeśli będziemy w stanie ich podziwiać, przyjąć, że są inteligentni, troskliwi i silni, szczerze okazemy im zachwyt, aprobatę, szacunek, zaufanie, wysokie (i spokojne) oczekiwania, zaangażowanie i sympatię, automatycznie stworzy to atmosferę zaufania, ułatwiającą uczestnikom wyrażanie siebie.

Każdy słuchacz może również pomóc, jeśli przed sesją zastanowi się nad konkretnym uczestnikiem i jego głównymi problemami oraz przygotuje dla niego potencjalnie przydatne sprzeczności. Sprzeczność z niepokojącym wspomnieniem to, jak wyjaśniliśmy wcześniej, komunikat, postawa, ton głosu itp. sprzeczne z niepokojącą i mylącą informacją, którą uważamy za prawdziwą, a która została zarejestrowana jako konsekwencja wcześniejszej szkodliwej sytuacji, z której nie można było się wyzwolić. Sprzeczności

pozwalają uczestnikowi dostrzec niepokój, oddzielić go od rzeczywistości, rozbić i zdemontować jego wiarygodność. **Jeśli uda nam się znaleźć odpowiedni komunikat zaprzeczający (fizycznie, werbalnie lub mentalnie) danemu niepokojącemu przekonaniu, które posiadamy, i stosować go regularnie i z powodzeniem, jeden z naszych mechanizmów naprawczych (śmiech, płacz, ziewanie lub drżenie) pojawi się natychmiast i automatycznie.**

Z drugiej strony, kiedy ludzie mówią o swoich problemach, pojawia się zakodowana społecznie tendencja podejmowania prób „rozwiązywania” ich problemów. Jako słuchacze podczas sesji musimy zdobyć się na wysiłek i powiedzieć niewiele lub nawet nic, niezależnie od tego, jak bardzo może się to wydawać niekomfortowe lub jak ważne wydają nam się nasze pomysły.

Oferowanie komuś szacunku i uwagi przy jednoczesnym subtelnym podkreśleniu, że temat i treść sesji są istotne i ważne, jest już przenikliwym zaprzeczeniem doznanych nadużyć i pozostałych opresyjnych przekazów, które pozostały w naszych umysłach.

Dlatego słuchacze powinni zwracać uwagę i koncentrować się wyłącznie na problemach uczestników, unikać ich analizowania, udzielania rad, prób rozwiązywania problemów, dzielenia się podobnymi doświadczeniami; powinni być także świadomi swoich reakcji emocjonalnych i umieć nad nimi zapanować.



Kiedy ufamy możliwościom sesji i dajemy uczestnikom przestrzeń do obserwacji i odkrywania własnych umysłów, proces jest o wiele bardziej efektywny.

Po kilku sesjach będziemy zaskoczeni, jak dobrze uczestnicy wykorzystują naszespokojne, prawdziwe zainteresowanie i uwagę, kiedy słuchamy ich przez długi czas.

Gdy uczestnik zaczyna płakać, śmiać się, drżeć, ziewać lub pocić się, oznacza to, że dobrze sobie radzimy jako słuchacze. Te wrodzone mechanizmy pomagają nam w odreagowaniu emocji i rozładowaniu napięcia. Potrzebujemy emocjonalnych rozładowań, aby całkowicie pozbyć się psychicznych szkód i dezorientacji.



Słuchanie uczestników podczas rozładowywania emocji może wydawać się niekomfortowe lub dziwne, ponieważ w trakcie sesji osoba odczuwa ten sam intensywny żal, strach, złość, wstyd itp., które odczuwała podczas pierwotnego traumatycznego doświadczenia i które nadal głęboko ją dotyka.

Musimy pamiętać, że dzięki tym wyladowaniom emocjonalnym ciało zaczyna odzyskiwać i przetwarzać te stare uczucia, których nie miało okazji rozładować w przeszłości.

Dlatego słuchacz powinien zawsze starać się podtrzymywać uwalnianie emocji przez uczestników i kierować na nie ich uwagę.

Dobrze jest też, gdy słuchacz przypomina uczestnikom, że rozładowanie emocji pomoże im naprawić szkody wyrządzone w przeszłości. Korzystne będzie również, jeśli słuchacz będzie zwracał uwagę na te procesy emocjonalnego odreagowania, zachowując spokojną postawę i nie przerywając ich.

Nawet jeśli czuje się niekomfortowo, jest to oznaka postępu. Zarówno uczestnicy, jak i słuchacze tworzą odpowiednią atmosferę do wzajemnego wspierania się w radzeniu sobie z emocjami.

Poniżej przedstawiamy kilka zaleceń dla słuchaczy, które mogą przyczynić się do udanej sesji i powrotu do zdrowia emocjonalnego uczestnika:

- » Uznaj za swój cel ponowne pojawienie się i dobre samopoczucie uczestnika;
- » pamiętaj, że osoba, która stoi przed tobą, jest ważna i silna, ma dużą inteligencję, potrafi podejmować dobre decyzje i potrzebuje twojego wsparcia, aby wyjść z trudnej sytuacji;
- » odłóż na bok wszystko, co może cię rozpraszać, skup się w pełni na uczestniku i słuchaj go uważnie;
- » bądź otwarty na wszelkie reakcje i opinie uczestników;
- » asubtelnie okazuj szacunek, uznanie, przywiązanie, bliskość i zachwyty drugą osobą (może wystarczyć spojrzenie), pamiętaj o dobrym charakterze uczestnika;
- » okaż troskę i odprężenie w kontakcie fizycznym i wzrokowym (np. z szacunkiem dotknij czyjejś dłoni, przytrzymaj ją);
- » zaufaj procesowi (umysł podąża tam, gdzie jest potrzebny) i pozwól uczestnikom odkrywać własne wnętrza, nawet jeśli wydaje się to nieuporządkowane lub niespójne;
- » okaż szczerze zainteresowanie (wystarczy wyraz twarzy) ujawnianymi przez uczestników doświadczeniami, historiami i szczegółami, zarówno tymi dobrymi, jak i złymi;

- » pokaż, że jesteś zrelaksowany, że nie ma pośpiechu i że poświęcasz uczestnikowi pełną uwagę, nie rozpraszając się (jednoczesne zachowanie równowagi pomiędzy rozluźnieniem i zainteresowaniem może być trudne, ale jest ważne i zauważalne przez uczestnika);
- » zwróć szczególną uwagę na rozpoznanie charakteru niepokoju uczestnika;
- » zwróć szczególną uwagę na rozpoznanie charakteru niepokoju uczestnika;
- » sprzeciwiaj się temu niepokojowi w odpowiedni sposób za pomocą spokoju;
- » stymuluj, na ile to możliwe, rozładowanie emocji uczestnika;
- » zachowaj spokój, jeśli uczestnik nie okazuje żadnego rozładowania emocjonalnego i nadal słuchaj z zainteresowaniem i uczuciem;
- » trzymaj się swojego zobowiązania do zachowania dla siebie wszystkich informacji z sesji innej osoby, co oznacza to, że nigdy nie należy poruszać tematów dotyczących tych osób, nawet we własnym gronie (poufność jest podstawą owocnej sesji, opartej na zaufaniu relacji w pracy emocjonalnej i skutecznego zarządzania emocjami).

**"Być dobrym słuchaczem to w 90%
po prostu zwracać uwagę na tych,
którzy dzielą się swoimi historiami"**

Harvey Jackins



DYNAMAMIKA

DYNAMICZNE ANALIZOWANIE NAJCZĘSTSZYCH BŁĘDÓW, JAKIE POPEŁNIAMY, SŁUCHAJĄC INNYCH, ORAZ WSKAZANIE 5 KLUCZOWYCH PUNKTÓW, KTÓRE POMOGĄ NAM LEPIEJ SŁUCHAĆ: „NAJGORSZE - NAJLEPSZE SŁUCHANIE”.

» Prowadzący dzieli całą grupę na pary. Pary te przeprowadzą pięćminisjesji (trwających dwie minuty), podczas których za każdym razem będą się zamieniać rolami **uczestnika** i **słuchacza**. Osoba pełniąca rolę słuchacza będzie musiała wykonywać polecenia moderatora.

Pierwsza mini sesja:

podczas pierwszej minisjesji prowadzący powie słuchaczom, by – słuchając – celowo popełnili jeden błąd i wyolbrzymili go jak najbardziej, kiedy uczestnik zacznie mówić. Na przykład, mogą obsesyjnie wpatrywać się w uczestników, gdy ci mówią, albo zrobić coś zupełnie przeciwnego: patrzeć na kogoś innego lub przez okno.

Druga mini sesja:

podczas drugiej minisjesji, po zamianie ról, prowadzący mówi nowym słuchaczom, by popełnili kolejny typowy błąd (ponownie przesadzając), gdy nowy uczestnik zacznie mówić. Tym razem będą musieli nieustannie przerywać uczestnikom, zadając im pytania, które nie mają wiele wspólnego z tym, o czym mówi dana osoba; mogą zmieniać temat, zaglądać do plecaka lub przyjmować podobne postawy.

Trzecia mini sesja:

podczas trzeciej minisjesji role znów się zmieniają i teraz słuchacz będzie musiał zacząć udzielać rad lub zaleceń uczestnikom, dawać im „lekcje”, popisywać się tym, jak dużo wie na dany temat, bo to samo „zdarzyło mu się wcześniej” itp. Może też wyrazić swoją twarzą dezaprobatę, sceptycyzm lub pogardę, tak jakby uczestnicy byli głupi lub musieli się jeszcze wiele nauczyć.

Czwarta mini sesja:

odczas czwartej minisjesji słuchacz będzie musiał albo pokazać, że to, o czym mówi uczestnik, nie jest wcale ważne, albo wręcz przeciwnie - że jest to najważniejsza rzecz na świecie.

Piąta i ostatnia mini sesja:

w piątej i ostatniej minisjesji słuchacz będzie musiał ponownie pokazać w wyolbrzymiony sposób to, jak natychmiast mówi komuś innemu o tym, co przed chwilą usłyszał od uczestnika, „potajemnie” nagrać uczestnika podczas rozmowy i natychmiast umieścić to w mediach społecznościowych lub w inny sposób naruszyć poufność.

Jak więc widać, dzięki temu działaniu nauczymy się lepiej słuchać, gdy spróbujemy słuchać najgorzej, jak tylko potrafimy.

W ten sposób możemy uświadomić ludziom, co robią źle, a jednocześnie mogą się z tego śmiać, bezpośrednio rozładowując nieprzyjemne uczucia związane z niewłaściwym zachowaniem lub błędnym postępowaniem.

Uczestnicy mogą rozmawiać, dzielić się i dyskutować o najbardziej typowych błędach, jakie popełniamy podczas słuchania, oraz o tym, jak wyglądały doświadczenia w obu rolach.

Po tych ćwiczeniach prowadzący, w ramach podsumowania, może podkreślić 5 punktów, które są ważne dla dobrego i efektywnego słuchania, a których możemy się nauczyć:



- 1.** Jednym z kluczowych elementów dobrego słuchania jest spojrzenie typu „zrelaksowany-zainteresowany”. Powinno to być spojrzenie wyważone: okazujące jednocześnie wystarczające zainteresowanie i wystarczający spokój. Jeśli to zainteresowanie jest zbyt daleko posunięte, może onieśmielać uczestników, natomiast jeśli jest zbyt spokojne, może sprawiać wrażenie, że nie jesteś zainteresowany tym, co mówią. Ponieważ spojrzenie słuchacza wywołuje wiele uczuć, znalezienie odpowiedniego spojrzenia może być wyzwaniem, ale ma kluczowe znaczenie dla udanego słuchania.
- 2.** Kolejną istotną kwestią jest szczere okazywanie zainteresowania i poświęcanie uwagi. **Kiedy uczestnik czuje, że słuchacz naprawdę poświęca mu uwagę,** bardziej się otwiera i próbuje swobodnie i szeroko odkrywać swoje umysły. Dlatego przerywanie, komentowanie lub zmienianie tematów tylko utrudnia pracę emocjonalną uczestników.
- 3.** Ważne jest też, **by uczestnicy czuli, że naprawdę ufamy ich opowieści, inteligencji i osądowi.** Pomaga im to poczuć się zrozumianymi, ułatwiając otwarcie emocjonalne i uzdrowienie. Niestety, kiedy ludzie mówią nam o swoich problemach, mamy tendencję do natychmiastowego udzielania rad, szukania rozwiązań, dzielenia się podobnymi doświadczeniami, osądzania ich, a nawet pouczania. Takie postawy powstrzymują uczestników przed zaufaniem i dalszym dzieleniem się. Sprawiają wrażenie, że słuchacz nie jest po naszej stronie i tak naprawdę nas nie rozumie.

4. Istotne jest również, że słuchacz wykazuje wyważoną reakcję na to, czym dzieli się uczestnik, i w umiarkowany sposób to interpretuje. W ten sposób, gdy ktoś dzieli się czymś „podniosłym”, możemy pokazać, że temat jest ważny (dlatego zwracamy na niego prawdziwą uwagę), ale nie tak, jakby chodziło o sprawę życia lub śmierci. Jest to ważne, ponieważ zazwyczaj tego rodzaju pilne sprawy wynikają z naszych własnych problemów i nie pomagają nam zachować racjonalności ani znaleźć mądrych rozwiązań. Próba znalezienia równowagi nie powinna oznaczać, że minimalizujemy lub ignorujemy problem, a jedynie nadajemy mu umiarkowaną wagę.

5. Wreszcie, kolejną kluczową kwestią o ogromnym znaczeniu jest zachowanie poufności przez cały czas i zapewnienie uczestnikom poczucia bezpieczeństwa. Ludziom trudno jest zaufać słuchaczom i otworzyć się na pracę nad intymnymi i ważnymi kwestiami emocjonalnymi, jeśli istnieje choćby najmniejsza możliwość pojawienia się plotek. Wraz z rozwojem mediów społecznościowych zaufanie do innych staje się jeszcze trudniejsze. Dlatego umiejętność sprawienia, by uczestnik zaufał, oraz dotrzymanie zobowiązania zachowania poufności to podstawowy krok w kierunku udanej relacji wsparcia emocjonalnego.

Jeśli nauczymy się w wyważony sposób radzić sobie z tymi pięcioma kluczowymi kwestiami podczas słuchania innych, staniemy się naprawdę dobrymi słuchaczami i skutecznie pomożemy im pozbyć się niepokojących uczuć i przekonań.

11.5 Uczestnictwo w sesji

Uczestnicy mogą wykorzystywać sesje w poszukiwaniu wielu korzyści emocjonalnych. Mogą rozpocząć sesję od opowiedzenia słuchaczowi o wszystkich dobrych rzeczach, które wydarzyły się ostatnio w ich życiu, nawet jeśli były to drobne wydarzenia (spotkanie z przyjacielem, rozwiązanie problemu, ciekawy film, niespodziewana wizyta krewnego lub inna przyjemna rzecz z ich życia).

Pomaga to uczestnikom uświadomić sobie, że nawet jeśli jesteśmy pod wpływem przygnębiających uczuć, nie wszystko idzie źle lub jest okropne. Zwykle nasze życie układa się znacznie lepiej, niż jesteśmy w stanie to sobie uświadomić, ze względu na ogromny

wpływ pozostałych szkodliwych informacji, które utkwily w naszych umysłach. Ogólnie rzecz biorąc, ponieważ zwracamy uwagę tylko na „złe” rzeczy w naszym życiu i na otaczające nas błędne informacje, w końcu odczuwamy głęboką desperację i zniechęcenie, przez co stajemy się szaleni, apatyczni lub sparaliżowani. Żaden z tych stanów umysłu nie ułatwia pracy nad pozbyciem się niepokojących uczuć czy opresji. Po prostu nie pozwalają nam cieszyć się życiem tak, jak byśmy chcieli.

Uczestnicy mogą też wykorzystać sesje do opowiedzenia o niedawnych doświadczeniach, które ich zaniepokoiły. Wkrótce, po wysłuchaniu tych wydarzeń przez słucha-

cza, z pełną uwagą i bez przerywania, zobaczą, że mają lepszą perspektywę tego, co się wydarzyło i jak wykorzystać te informacje w podobnych sytuacjach w przyszłości.

Zazwyczaj po sesji uczestnicy znajdują dobre rozwiązania, nowe punkty widzenia lub pomysły (dotyczące tematu sesji), które będą mogli zastosować w praktyce w podobnych sytuacjach. Potrzebujemy jedynie godnej zaufania osoby słuchającej, która pozwoli nam otwarcie wyrażać siebie tak długo, jak tego potrzebujemy, oraz naszej zdolności do myślenia i znajdowania nowych, świeżych rozwiązań.

Jeśli nie jesteśmy pewni, jaki temat wybrać na sesję, możemy z góry przygotować listę pytań i tematów, które uważamy za ważne i które mogą pomóc w odreagowaniu naszych trudności.

Możemy poruszać podobne tematy i pytania, a nawet wielokrotnie wracać do pewnych kwestii, jeśli uznamy, że mogą one wywołać wyladowania emocjonalne. Zawsze możemy zastanowić się nad tym samym tematem w bardzo różny sposób, pogłębić go, podać więcej szczegółów lub uzyskać nową perspektywę tego samego zdarzenia lub faktu.

Dobłą strategią na osiągnięcie dobrych wyników podczas sesji jest zadanie sobie pytania o odczucia, jakie mamy w chwili obecnej. Kiedy wcześniej tak się czuliśmy?

Kiedy po raz pierwszy w życiu czuliśmy się tak, jak to pamiętamy? O czym przypomina nam ten incydent? W ten sposób będziemy w stanie rozpoznać, że terażniejszość jest głęboko zakorzeniona w przeszłości. Praca nad tymi tak zwanymi „wczesnymi wspomnieniami” jest bardzo pomocna w procesie zdrowienia i znacznie go przyspiesza.

Inną strategią przyspieszającą proces powrotu do zdrowia emocjonalnego jest przeznaczenie niewielkiej części sesji na docenienie i dowartościowanie siebie oraz wyznaczenie długo-, krótko- i średnioterminowych celów rozwoju osobistego.

Jak wyjaśniliśmy wcześniej, możemy również wykorzystać sesje do opowiedzenia historii swojego życia z różnych punktów widzenia: o naszych miłościach, osobistych

osiągnięciach, trudnych chwilach, poniesionych stratach itp. Potencjał sesji jest ogromny. Możemy wykorzystać naszą kolej do wielu dobrych celów w naszym życiu.

Nawet jeśli może się to wydawać dziwne, na początku możemy nie wiedzieć, o czym mówić i jak reagować na uwagę słuchacza. Po pewnym czasie zauważamy skutki wyladowań emocjonalnych w umyśle i zaczniemy ufać temu procesowi. Umysł odzyskuje świeżość i doskonale wie, jak w pełni wykorzystać sesję. Cały proces sesji jest prosty, ale nie tak łatwy. Każdy z nas musi go doświadczyć, aby przekonać się, czy ma on dla niego sens, czy nie.

Poniżej wymieniamy niektóre postawy i działania uczestników, które mogą sprzyjać udanej sesji i ich własnemu odreagowaniu emocjonalnemu:

- 1** Wcześniej zastanów się, nad czym chcesz pracować.
- 2** Zaplanuj, jak sprawić, by sesja przebiegła pomyślnie.
- 3** Przyjdź z zamiarem nawiązania kontaktu ze słuchaczami i otwartego dzielenia się swoimi uczuciami i myślami.
- 4** Po rozpoczęciu sesji poświęć czas na obserwację i zapoznanie się z otoczeniem, słuchaczem itp. oraz na skomentowanie swoich odczuć. Ułatwi to uświadomienie sobie i skoncentrowanie się na pracy emocjonalnej.
- 5** Następnie wspomnij o czymś, co w sobie cenisz, co lubisz lub co dobrze ci się układa w życiu.

- 6** Teraz skup się na tych uczuciach i wydarzeniach, które cię ostatnio dotknęły i podziel się nimi ze słuchaczem. Skoncentruj się na szczegółowym opowiedzeniu o swoich doświadczeniach życiowych, nawet jeśli nie masz na to ochoty lub wydaje ci się to bezużyteczne. Pomoże ci to przetworzyć i przywrócić stare, zagmatwane informacje, które gdzieś utknęły, i miejmy nadzieję, że przyniesie ci pewnego rodzaju rozładowanie emocjonalne.
- 7** Postaraj się sprzyjać tym wyładowaniom emocjonalnym podczas dzielenia się swoimi historiami. W dowolnym momencie sesji, jeśli dojdzie do wyładowania emocjonalnego, postaraj się je utrzymać tak długo, jak to możliwe (może to oznaczać przerwanie rozmowy).
- 8** Jeśli wyładowania emocjonalne nie chcą się pojawić, spróbuj wrócić do swoich wczesnych wspomnień o podobnych uczuciach lub wydarzeniach z przeszłości i opowiedzieć je ze szczegółami. Może to pomóc w pojawieniu się wyładowań emocjonalnych.
- 9** Podążaj za propozycjami słuchacza. Słuchacze są wyszkoleni w odblokowywaniu twoich wewnętrznych oporów (wyjaśnionych poniżej) i proponowaniu ci użytecznych sprzeczności, które mogą sprzyjać wyładowaniom emocjonalnym. Jeśli tak się stanie, postaraj się je utrzymać jak najdłużej.

DYNAMAMIKA

DYNAMICZNE INSPIRACJE DLA
NASZYCH SESJI, GDY NIE WIEMY,
O CZYM PRACOWAĆ:
„TEMATY NA SESJE”

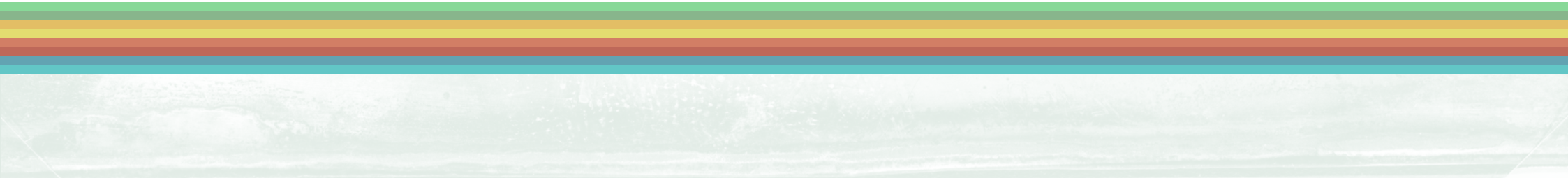
Kiedy zaczynamy robić sesje, wymieniać się czasem i wspierać się nawzajem, po prostu słuchając z szacunkiem, empatią i uczuciem, możemy mieć wiele rzeczy do powiedzenia albo nagle poczuć pustkę. Wystarczy czyjaś przytłaczająca uwaga i nic nie przychodzi nam do głowy.

Na te chwile, kiedy nie wiemy, nad jakim tematem pracować podczas sesji, przygotowaliśmy listę różnych tematów, które mogą łatwo przynieść potrzebne wyladowanie emocjonalne i refleksję. Są to jedynie propozycje stymulujące i rozbijające opory emocjonalne, które uniemożliwiają nam otwarcie się i okazanie uczuć.

Jeśli umysły uczestników odbiegają od pytania, słuchacz powinien po prostu zaufać temu procesowi i towarzyszyć im, gdziekolwiek się kierują.

Propozycje tematów sesji:

- » Porozmawiajcie o swojej rodzinie. Jak wyglądają twoje relacje z każdym z jej członków?
- » Opowiedz o swojej pierwszej miłości i historii związków miłosnych.
- » Opowiedz o wydarzeniu w życiu, które najbardziej cię naznaczyło
- » Opowiedz o rzeczach lub ludziach, których nie możesz znieść. Dlaczego tak bardzo cię irytują?
- » Opowiedz o czymś, co zrobiłbyś dzisiaj, gdybyś mógł.
- » Opowiedz o wypadku, którego byłeś świadkiem lub ofiarą.
- » Porozmawiajmy o przemocy. W jaki sposób stawiasz jej czoła? Jak się z nią obchodzisz?

- » Opowiedz o najpiękniejszych momentach w swoim życiu.
 - » Opowiedz o tym, czego byś potrzebował, aby poprawić jakość swojego życia.
 - » Opowiedz o marzeniu, które ostatnio miałeś.
 - » Porozmawiajmy o tym, czego życzyliście sobie w dzieciństwie i co myślą o tym dorośli.
 - » Porozmawiajmy o tym, co się stało z waszymi życzeniami w dorosłym życiu. Czy z nich zrezygnowałeś?
 - » Porozmawiajmy o religii.
 - » Porozmawiajmy o waszych uzależnieniach i o tym, jak się zaczęły.
 - » Opowiedz o historii swojego życia.
 - » Opowiedz o swoich ulubionych wydarzeniach kulturalnych.
 - » Opowiedz o kimś, kogo straciłeś i o tym, co w nim najbardziej lubisz.
 - » Opowiedz o swoich zaletach.
 - » Opowiedz o swoich słabościach i wadach.
 - » Opowiedz o czymś, co już sprawiło, że warto było żyć.
 - » Opowiedz o tym, jak chciałbyś/chciałabyś, aby wyglądało twoje życie za 20 lat i o rzeczach, które musisz zmienić lub zrobić teraz, aby to osiągnąć.
- 

11.6 Sesje: krok po kroku

Pierwsze kroki:

1. Znajdź osobę, która chciałaby regularnie wymieniać się z Tobą czasem w formie sesji.
2. Uzgodnijcie datę i miejsce oraz ilość czasu, jaką każdy z Was wykorzysta w każdej turze.
3. Przed sesją zadbaj o spokojne, bezpieczne środowisko, bez potencjalnych zakłóceń i rozpraszaczy (nie jedz, wycisz powiadomienia z telefonu komórkowego, upewnij się, że praca nie będzie przeszkadzać itp.)

Podczas sesji:

- * Pierwsze minuty (maksymalnie 15) na przywitanie się i zapoznanie z otoczeniem. Możesz przeznaczyć 5 minut (dla każdej osoby jako uczestnika) na poznanie miejsca, zastanowienie się nad tematem nadchodzącej sesji i przypomnienie sobie dobrych rzeczy w swoim życiu, które sprawiają, że jesteś szczęśliwy. Te kilka początkowych minut pomoże nam nawiązać kontakt, rozgrzać się i lepiej skoncentrować na sesji.
- * Ustal z drugą osobą, kto będzie zaczynał jako uczestnik, i podzielcie się czasem po równo. Zaleca się, aby na początku sesje trwały po 30 lub 45 minut dla każdej osoby. Następnie zmieńcie się i ta osoba, która wcześniej była uczestnikiem, teraz będzie słuchaczem.
- * Na koniec, kiedy obaj uczestnicy będą mieli już po swojej kolejce, aby poprawić nasze umiejętności słuchania (ogólnie i konkretnie tej konkretnej osoby) oraz skierować uwagę z powrotem na terażniejszość (z dala od uczuć i tematu sesji), warto przeprowadzić małe podsumowanie i zebrać informacje zwrotne.

Mozemy zapytać siebie nawzajem:

- * Co było przydatne w twojej sesji ze strony słuchacza?
- * Co zrobiła/eś dobrze jako słuchacz?
- * Co według ciebie druga osoba zrobiła dobrze jako uczestnik?
- * Co ty zrobiłaś/eś dobrze jako uczestnik?

Ostatnie kroki:

Uczestnicy mogą dodać inne rady, komentarze lub sugestie dotyczące przyszłych sesji, jeśli czują taką potrzebę.

Podczas pierwszych sesji wszyscy się uczyliśmy i nawet jeśli popełnimy jakieś błędy, nie powinniśmy być dla siebie surowi. Pamiętaj więc o cierpliwości wobec swoich partnerów, ponieważ tego rodzaju relacja wzajemnego wsparcia jest bardzo cenna i trudna do znalezienia.

Teraz nadszedł czas na ustalenie daty następnej sesji.

Zróbmy to od razu, w przeciwnym razie upłynie dużo czasu, kiedy do tego powrócimy - może nas powstrzymać rodzaj wewnętrznego oporu.

11.7

Grupy wsparcia: krok po kroku

Grupy wsparcia tworzą ludzie którzy cierpią z powodu tego samego ucisku (ponieważ mają podobne tożsamości), aby pracować nad konsekwencjami i szkodami ucisku, organizując sesje na ten temat. Grupy wsparcia sprawdzają się zatem w uwalnianiu się od konkretnego ucisku.

Na przykład mogą istnieć grupy wsparcia dla kobiet, młodzieży, klasy pracującej, nauczycieli, osób czarnoskórych itd. Ogólnie rzecz biorąc, ze względu na dynamikę opresji, kiedy chcemy pracować nad konkretnym obszarem, takim jak seksizm, rasizm, antysemityzm itp., lepiej jest to robić z kimś, kto ma taką samą tożsamość jak my. Podczas sesji każdy zyskuje uwagę oraz możliwość słuchania i bycia wysłuchanym, nawet osoby, które żyją w opresyjnych rolach (każdy żyje przynajmniej w jednej opresyjnej roli).

Spotkania w wyodrębnionych grupach wsparcia lub grupach tożsamościowych pozwalają nam bezpośrednio pracować nad naszymi uwewnętrznionymi uszkodzeniami i komunikatami, co w dłuższej perspektywie ułatwia pracę z różnymi grupami tożsamościowymi i korzystanie z pluralizmu.

W grupach wsparcia zawsze jest osoba, która pełni rolę prowadzącego, nadaje dynamikę, pomaga w sprawnym przebiegu i ogólnie dba o to, by wszystko szło dobrze i by wszyscy byli pod dobrą opieką. Osoba ta wspiera każdego uczestnika w trakcie sesji i zachęca do rozładowania emocji.

Procedury grup wsparcia:



- ☉ Znajdź grupę osób o tej samej tożsamości, zainteresowaniach lub pochodzeniu (najlepiej nie więcej niż 8), które cierpią z powodu tego samego rodzaju ucisku.
- ☉ Uzgodnij z nimi datę, miejsce i czas trwania spotkania.
- ☉ W razie potrzeby poproś każdego z członków o potwierdzenie. Często zdarza się, że jesteśmy przestraszeni lub zakłopotani i potrzebujemy, aby ktoś okazał nam zainteresowanie i przypomniiał, że dobrze jest się dzielić.
- ☉ Po przybyciu na miejsce nie opóźniaj rozpoczęcia spotkania zbyt licznymi powitaniem.
- ☉ Usiądźcie w kręgu i niech każda osoba krótko (maksymalnie przez 1 minutę) wspomni o czymś, co się dobrze układa w jej życiu, o czymś, co jest w tej chwili ważne. Służy to również rozpoznaniu nastroju w grupie.
- ☉ Podziel grupę na pary lub trójki i zacznij od krótkiej, 7-minutowej sesji dla każdej osoby. Ułatwia to uczestnikom lepsze skupienie uwagi na późniejszej pracy grupy.
- ☉ Prowadzący grupę wsparcia wyjaśnia temat wybrany na spotkanie, który jest związany z problemem łączącym grupę.

- ☉ Następnie cała grupa dzieli się ponownie na pary lub trójki i wszyscy przygotowują sesję na wyjaśniony temat. Czas jest kontrolowany przez moderatora.
- ☉ W parach lub grupach trzyosobowych należy uzgodnić kolejność wykonywania zadań. Jeśli jesteś w trójce, kiedy nadejdzie twoja kolej, warto wybrać głównego słuchacza.
- ☉ Prowadzący może powtórzyć ten proces tyle razy, ile tematów chce poruszyć danego dnia.
- ☉ Na koniec wszyscy uczestnicy mogą podzielić się tym, co im się podobało w sesji, w temacie, w samym spotkaniu lub w czymś, co dobrze im się układa w życiu. W ten sposób staramy się skupić na pozytywnych rzeczach, które czasem niełatwo jest docenić, ponieważ jesteśmy zaślepieni przez przykre uczucia.
- ☉ Prowadzący uzgadnia z grupą zorganizowanie kolejnego spotkania (może się ono odbywać tak często, jak chce tego grupa).

**Grupy wsparcia można wykorzystywać w bardzo różnych miejscach i sytuacjach (w miejscu pracy, w szkole, w grupach religijnych, z sąsiadami itp.)
Wszyscy możemy z nich korzystać.**

12 rozdział

Trudności związane z sesjami i ich rozwiązywanie

Podczas sesji często mamy trudności z uzyskaniem dostępu do najgłębszych obaw i złożonych, bolesnych uczuć naszego umysłu. Jak wyjaśniliśmy w poprzednich częściach tej książki, umysł przechowuje w nieświadomości stare, niewyjaśnione i zagmatwane uczucia. Wpływają one głęboko na nasze codzienne życie, choć nie jesteśmy świadomi ich wpływu.

Dlatego właśnie, nawet jeśli rozpoznanie tych uczuć i uzyskanie do nich dostępu w celu pozbycia się ich podczas sesji może stanowić duże wyzwanie, umiejętność podzielenia się nimi i uwolnienia ich głęboko poprawi nasze życie, wybory i samopoczucie emocjonalne. Niestety, uwolnienie ich nie jest łatwym zadaniem, ponieważ istnieją pewne wewnętrzne opory, które zamykają cały ten niepokojący „materiał” w naszych umysłach.

Ponieważ celem sesji jest właśnie wspieranie siebie nawzajem w pozbywaniu się tego szkodliwego, zalegającego „materiału”, musimy nauczyć się pewnych „kluczy”, które pomogą nam go odblokować.

Tabela pokazuje najczęstsze opory uczestników sesji oraz to, jakie postawy i działania mogą pomóc w ich przełamaniu, tak by niepokojące uczucia mogły się wydostać na zewnątrz i by zaczęli czuć się lepiej.

WEWNĘTRZNY OPÓR	POSTAWA DO ZAPREZENTOWANIA	CO ROBIĆ	CZEGO NIE ROBIĆ
samotność, izolacja	bliskość, czułość	kontakt wzrokowy i fizyczny, okazywanie zainteresowania	Nic sobie z tego nie rób, odwróć swoją uwagę, myśląc o czymś innym
strach, niepokój, niepewność	bezpieczeństwo, prywatność	zgoda na poufność, bezpieczne miejsce do rozmowy	Nieufność, niepodejmowanie działań w celu uniknięcia przerw i rozproszenia uwagi
presja, obowiązek	spokój, rozumienie	bądź zrelaksowany, nie spiesz się	Pośpiech, dążenie do szybkiego rozwiązania problemu
Rozczarowanie ludźmi i szukaniem wsparcia	zaufanie, nadzieja	Słuchanie, docenianie i przyjmowanie do wiadomości. Oferuj krótkie informacje wysokiej jakości	Przerywaj, doradź, uspokajaj, mów o swoich problemach

Uczucia często nas przytłaczają i opanowują, zmuszając do zachowań innych niż te, których naprawdę pragniemy. Poglębione słuchanie kogoś, przy użyciu odpowiednich narzędzi i strategii, może być dla niego szansą na rozładowanie tych niepokojących uczuć i uwolnienie się od przeszkód.

UCZUCIA, KTÓRE NAS BLOKUJĄ	POTRZEBNE ROZŁADOWANIE EMOCJONALNE	POWSTAŁE UCZUCIE
ból, smutek, strata, nieszczęście	płacz, łzy, szloch	entuzjazm, przywiązanie, pragnienie, radość
strach, niepewność	drżenie, zimne poty, aktywne nerki	bezpieczeństwo, zaufanie, inicjatywa
zażenowanie, upokorzenie, gniew	śmiech, gorące poty, wydawanie gniewnych odgłosów	bliskość, akceptacja, radość
stres, napięcie, ból fizyczny, nuda	ziewanie, przeciąganie się, wzdychanie	spokój, zainteresowanie

13 r o z d z i a

Galeria wideo

Emocje i Uczucia



Zarządzanie emocjami vs Kontrola emocji



Jak działa ludzki umysł



Emocjonalne haczyki



Myśl - Słuchaj



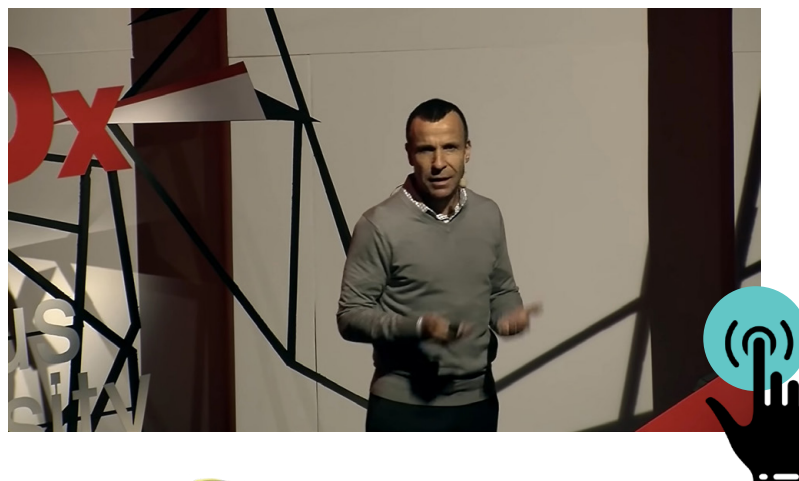
The neuroscience of emotion: Kerry Ressler at TEDxPeachtree 2012



Alfred & Shadow - Krótka historia o emocjach (animacja o edukacji ze zdrowia psychicznego)



Jak dbać o "higienę emocjonalną"? Guy Winch TEDxLinnaeusUniversity



Historia obojętnego człowieka; Inteligencja emocjonalna.

Krótki film animowany



This Means War! (To oznacza wojnę!) Film: Duck Soup (Kacza zupa), 1933



Wnioski

Mamy nadzieję, że informacje zebrane w niniejszym podręczniku pomogą użytkownikom lepiej uświadomić sobie głęboki wpływ jaki wywierają odczucia i emocje na nasz dobrostan, procesy uczenia się, wykonywanie codziennych obowiązków i nasze relacje.

Mając na względzie informacje przedstawione w niniejszym interaktywnym podręczniku oraz ćwicząc w oparciu o proponowane dynamiki i strategie może radykalnie poprawić jakość umiejętności dydaktycznych profesjonalistów oraz jakość ich materiałów szkoleniowych.

Oczekujemy, że będą oni lepiej przygotowani, by ułatwić proces uczenia się swoim dorosłym uczniom, rozwój zawodowy i integrację społeczną w społeczności (w tym

dla tych słuchaczy, którzy cierpią z powodu szczególnych rodzajów nacisku – kobiet, przesiedleńców, itd.).

Na płaszczyźnie osobistej, życzylibyśmy sobie, aby każdy użytkownik niniejszego podręcznika zwrócił uwagę na troskę o siebie, na lepsze przygotowanie się do zapobiegania konfliktom tworzyć głębokie relacje z innymi ludźmi, poprawę zdolności interpersonalnych oraz wzajemnego wsparcia.

Zachęcamy czytelników i użytkowników do rozwoju – w oparciu o wiedzę zawartą tutaj - ponieważ życzylibyśmy sobie nieść inspirację do nowych przemyśleń, wizji i dynamik, które mogą wzbogacić środowisko edukacji oraz zarówno prywatne jak i zawodowe życie osob dorosłych.

Głębokie i uważne słuchanie usprawnia wzajemne zrozumienie, pomaga nam wydać najlepszy osąd, podjąć najlepszą decyzję, zrealizować osobiste cele, cieszyć się życiem i dobrze w nim prosperować.

Chodź! Dowiedz się więcej jak wspierać siebie i otaczających cię ludzi a następnie wprowadź tę wiedzę w życie!

BIBLIOGRAFIA

Koch, C.; Marcus, G. (2014). El lenguaje del cerebro es una «Torre de Babel». Published in MIT Technology Review, published on 19.06.2014, translated by Lía Moya. Available at: <http://www.technologyreview.es/biomedicina/45495/>

ZDJĘCIA

Page 97 [Olia danilevich in Pexels](#)

Page 101 [Life Matters in Pexels](#)

Page 176 [Pavel Danilyuk in Pexels](#)

Page 187 [Marcus Aurelius in Pexels](#)

Page 203 [Johannes Plenio in Pexels](#)

ILUSTRACJE

Inma Martínez Vidal: [InmithePower.Art](#)



EM-MA

Emotional Management
Exercises for Adults

2020-1-UK01-KA204-078990

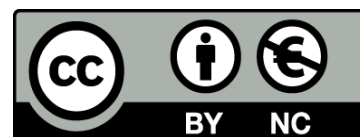
EM-MA Zarządzanie Emocjami Ćwiczenia dla osób dorosłych



STOWARZYSZENIE
**AKTYWNE
KOBIECY**



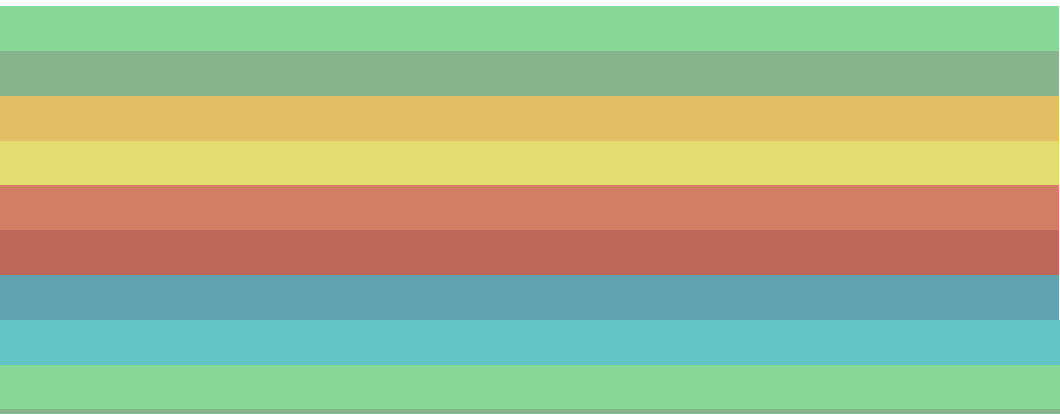
cantabria
perma



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Wsparcie Komisji Europejskiej dla produkcji tej publikacji nie stanowi poparcia dla treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie może zostać pociągnięta do odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.



EM-MIA

Zarządzanie Emocjami Ćwiczenia dla osób dorosłych