

straciłam głowę

by uczono was umiejętności radzenia sobie z emocjami, natrętnymi myślami, niepokojem i lękiem. Wszystkie na to zasługujemy. Nie dajcie sobie wypisać recepty i odesłać do domu. Walczcie o siebie. Czytajcie, edukujcie się z siebie samych.

SILNE. Jest nadzieja.

Zuzanna Korońska

Pisarka, autorka książki „Ja i inni wariaci” (Edipresse), psycholożka, graficzka, prowadzi bloga www.bipolarlandscape.com. Autorka i narratorka cyklu podcastów łączących światy zdrowia i zaburzeń psychicznych: <https://www.youtube.com/channel/UCeEA-T2v-gwj6NdcGbMTFBLw>

złość

Z powodu pewnych wydarzeń sprzed ponad trzydziestu kilku lat, moja złość skierowała się głównie do środka. Podziwiam wszystkie z was, które potrafią się wydrzeć, wykrzyzczyć swoją złość, niezgodę, protest – zaznaczyć tą złością wasz teren, na który wchodzić nie wolno. Moja złość jest cicha i raczej złowieszcza. W najlepszym przypadku płaczę z napięcia. W najgorszym zadaję sobie ból – bo przecież wszystko to i tak moja wina.

Moja siostra jest mistrzynią reagowania w złości. Jest dla mnie niedosięglym wzorem w tym zakresie. Potrafi być agresywna. Ja marzę o tym, by to potrafić, zamiast przeproszająco się tłumaczyć, krztusić czy zamrażać wszystkie emocje w jednym momencie.

A jaką ty masz relację ze swoją złością?

Lubisz być zła?

Boisz się być zła?

Nie potrafisz być zła, wściekła?

Cięte riposty przychodzą do ciebie zawsze po czasie?

Złość to bardzo użyteczna emocja. Broni granic. Broni wartości. Broni potrzeb. Ale jak się do niej zabrać, skoro podchodzimy do niej jak pies do jeża?

Jak mawiają tu, gdzie mieszkam: krok za krokiem:

Krok 1: zauważam, co się dzieje w moim ciele. Napięcie mięśni. Poruszenie. Twarz mi się napina. Łapię się na tym, że zaciskam pięści.

Krok 2: identyfikuję to jako złość czy wściekłość. Tak, właśnie to teraz czuję.

Krok 3: zaczynam ze sobą rozmawiać: co się stało? Albo właśnie: co się nie stało?

Krok 4: badam moje potrzeby. Które zostały podeptane albo zignorowane? Potrzeba szacunku – dla mnie samej, dla kogoś, dla moich wartości?

Bezpieczeństwa? Bycia wziętą pod uwagę? Spokoju? Relaksu? Bycia usłyszaną? Bycia dla kogoś ważną?

Krok 5: Reakcja. Tu – do wyboru, do koloru. Być może samo uświadomienie sobie zaniedbanych potrzeb rozbroi twoje pięści. Być może masz ochotę wykrzyknąć coś do kogoś, pobokсовать materac, iść pobiegać, napisać protest song, namalować swoją niezgodę, pójść na protest, zrobić happening. Zrób to.

SILNE.

Zauważyłam, że gromadząca się, niezaadresowana złość ma tendencje eksplozywne. Lub implozywne, i wtedy jest jeszcze groźniejsza, zatruwając nas od środka goryczą i poczuciem bezradności.

Dziewuchy, złośćmy się. Świat będzie od tego zdrowszy.

Zuzanna Korońska

Pisarka, autorka książki „Ja i inni wariaci” (Edipresse), psycholożka, graficzka, prowadzi bloga www.bipolarlandscape.com. Autorka i narratorka cyklu podcastów łączących światy zdrowia i zaburzeń psychicznych: <https://www.youtube.com/channel/UCeEA-T2v-gwj6NdcGbMTFBLv>

