



PADNIJ,
POWSTAŃ.
A W TRAKCIE
- SIĘ
UKOCHAJ.

MARTA NIEDŹWIECKA



SPIS TREŚCI

WSTĘP	2
REGULACJA EMOCJI	3
OPÓR, PROKRASTYNACJA, NUDA	3-4
REZYLENCJA	5
MISTRZOWIE DYSKOMFORTU VS ROZKAPRYSZONE BACHORY	6
ĆWICZENIE	7



Właściwa regulacja emocji jest podstawą tego, co często nazywamy motywacją. Tego, co pozwala nam zebrać się do działania, podtrzymać je i zakończyć. Motywacja jako pojęcie zrobiła wielką karierę przez ostatnie kilka dekad, bo bardzo pasuje do wizerunku osoby odnoszącej sukcesy, zdolnej do kontroli swojego życia i dojścia na tzw. szczyty.

Niestety, ten nadmuchany wizerunek więcej ma wspólnego z zaburzeniami osobowości lub dysregulacją ego, niż z prawdą wewnętrznego życia ludzi. Realia są takie, że wmawianie sobie hasła o zwycięstwie nie zaprowadzi nas daleko. Aby się skutecznie i adekwatnie motywować trzeba wiedzieć bardzo dużo o sobie.

CO POTRZEBUJESZ WIEDZIEĆ O SOBIE, ŻEBY SIĘ MOTYWOWAĆ?

- **Znać własne prawdziwe potrzeby;** np. osoba dążąca do sławy niekoniecznie musi chcieć być znana, może chcieć zostać doceniona za to, co robi; osoba dążąca do zarobienia dużych pieniędzy może tak naprawdę dążyć do uzyskania kontroli nad zmieniającymi się okolicznościami. Rozpoznanie tego, czego potrzebujesz, a nie tego, czego chcesz jest podstawą odróżnienia zachciewajek od potrzeb.
- **Widzieć cel jaki naprawdę realizujesz;** czy potrzebujesz coś komuś udowodnić, czy podejmujesz działania ze względu na siebie?; czy zaspokajasz swoje potrzeby czy też zmierzasz do zrobienia rzeczy, których ktoś (osoby, społeczeństwo) od ciebie oczekuje?
- **Znać własną wydolność psychofizyczną;** mamy różne poziomy wrażliwości, wydolności psychofizycznej; odporności na przeciążenia i stres emocjonalny. Osoba, która pracuje ponad siły przez dłuższy czas, nieuchronnie spotka się z przeciążeniem lub wypaleniem i w efekcie będzie miała jeszcze większy problem z samoregulacją.
- **Znać własny system wartości.**
- Ustalić ze sobą **własną definicję** porażki / niepowodzenia.
- Budować **rezyliencję**.

REGULACJA EMOCJI

Mamy motywacje podstawowe (instynktowne): jedzenie, bezpieczeństwo, popęd seksualny oraz takie, które wynikają z działania emocji i naszej osobowości: dążenie do samostanowienia, dążenie do sukcesu, poszukiwanie miłości.

Emocje będą determinowały nasze podejście do zadań, ponieważ dzielą się na takie, które popychają nas do działania i takie, które nas od działania odwodzą. Nie można, na dłuższą metę, działać skutecznie w świecie, jeśli jednocześnie przeżywa się emocje, które nas od działania powstrzymują.

ŻEBYŚ MÓGŁ/MOĞŁA COŚ ZROBIĆ TWOJE EMOCJE MUSZĄ TEŻ TEGO CHCIEĆ

Ciekawość, gniew, radość – skłaniają do działania

Smutek, żal, rozkosz – skłaniają do wycofania się od działania

A co ze strachem i lękiem?

Lęk – uciekasz, walczysz, udajesz martwego_ą

Strach – banie się bania

Uwaga, różne systemy nazywają to różnie, niektórzy badacze na banie się bania mówią lęk, zaś na fizjologiczne pobudzenie a la tygrys mówią strach !

OPÓR, PROKRASTYNACJA, NUDA

Cała trójka to formy niezgody na działanie, które wiesz, że masz podjąć. Ich wystąpienie zależy od okoliczności, twojego charakteru i rodzaju zadań. Ale wszyscy znamy ich smak, bo niejednokrotnie oddziaływały nas od poważnych zadań, od osiągania naszych celów.

Opór jest wtedy, kiedy wyraźnie czujesz, że „nie”. Wiesz, że masz coś zrobić, ale sama myśl o tym uruchamia w tobie niechęć, złość. To może wydawać się sprzeczne z logiką – niejednokrotnie nie chcemy robić rzeczy, które naprawdę powinny zostać zrobione: nauka, skończenie pracy magisterskiej, projekty w pracy etc. Wtedy opór informuje nas o wewnętrznym konflikcie, jaki rozgrywa się w nas wokół danej rzeczy. Wykonanie jej będzie możliwe po rozwiązaniu tego konfliktu, kiedy dowiemy się co nas wstrzymuje

od działania. Aby to zrozumieć trzeba uczciwie sprawdzić ze sobą, z jakiego powodu porzucamy coś, co jest dla nas ważne albo zupełnie stronimy od zaangażowania w sprawy, które tworzą naszą obecność w świecie.

Czasem opór jest nieświadomy, wtedy robimy różne rzeczy, żeby uniknąć konfrontowania się z niechcianymi treściami, zadaniami bez zdawania sobie sprawy z tego, że od czegoś uciekamy. Na przykład, jakby na przekór zdrowemu rozsądkowi angażujemy się w coś zupełnie niezwiązanego z tematem – aktywności towarzyskie, robimy się śpiący, nagle mamy przyptyw natchnienia wokół czegoś zupełnie innego. Przykładem nieświadomego oporu jest znana wszystkim – **prokrastynacja**. To lękowe angażowanie się w alternatywne działania, tak, żeby czuć się zajęтым, ale nie mierzyć się z głównym, trudnym zadaniem. Można sprzątać, choć trzeba pisać, żeby oddać książkę do wydawnictwa. Można spędzać godziny na mediach społecznościowych, choć w zasadzie czeka nas egzamin. U podstaw prokrastynacji leżą różne formy lęku – np. lęk przed oceną i odrzuceniem. Praca z prokrastynacją to tak naprawdę opieka nad własnymi lękami.

Nuda też wiele mówi. Po pierwsze może się pod nią chować wiele ukrytych emocji – np. nudzę się w poczekalni u dentysty i scrolluję fejsbóka. Być może się nudzę, a być może obawiam się wizyty i leczenia. Zawsze trzeba sprawdzić, czy aby twoja nuda czegoś nie kryje. Ale nawet jeśli okaże się, że naprawdę się nudzisz, to to także jest ważna informacja. Według Roberta Plutchika nuda stanowi pochodną emocji pierwotnej, jaką jest wstręt. Wstręt ma silny komponent fizjologiczny - ma chronić przed spożyciem substancji, które mogłyby zaszkodzić. A nuda? łatwo wyobrazić sobie dziesiątki sytuacji społecznych szkodliwych dla zdrowia psychicznego. Na przykład wykonywanie monotonnych, powtarzalnych i przewidywalnych czynności. Nuda sygnalizuje, że źle lokujesz swoją energię, że potrzebna jest zmiana, i to szybko.

REZYLENCJA

Rezylercja (ang. resilience - sprężystość, elastyczność) - umiejętność lub proces dostosowywania się człowieka do zmieniających się warunków, adaptacja w stosunku do otoczenia, uodpornianie się, plastyczność umysłu, zdolność do odzyskiwania utraconych lub osłabionych sił i odporność na działanie szkodliwych czynników.

Rezylercja nie ma nic wspólnego ze zmuszaniem się do przekraczania granic ani z działaniem pomimo braku sił czy braku celu. Jest super mocą, na nowe czasy, bo z dużą pewnością możemy założyć, że będzie nam w zachodniej cywilizacji coraz trudniej i coraz częściej będziemy się mierzyć z wielkimi trudnościami i porażkami - choroby, utraty pracy, problemy osobiste i społeczne, wielkie wydarzenia polityczne etc. Rezylercja jest zdolnością wyciągania wniosków z upadku, porażki, niepowodzenia bez obwiniania siebie za wszystko, ale ze zdolnością poniesienia odpowiedzialności.



REZYLENCJA

radzenie sobie w życiowych trudnościach



POZYTYWNE NASTAWIENIE

dostrzeganie i wykorzystywanie możliwości

SIŁA WEWNĘTRZNA + **ŚWIADOMOŚĆ ŚWIATA ZEWNĘTRZNEGO**

MISTRZOWIE DYSKOMFORTU VS ROZKAPRYSZONE BACHORY

Na pewno znacie osoby, które potrafią zacisnąć zęby i bez słowa „dowieźć”. Często stawia się je jako przykład tego, jak należy się zachowywać np. w pracy czy w drodze do sukcesu zawodowego. Prą do celu bez względu na koszty i żadne porażki nie są w stanie zepchnąć ich z kursu. Często są kontrastowani z osobami, które nie potrafią długo znosić niedoboru i frustracji, określanymi najczęściej mianem „rozkapryszonych bachorów” albo ładniej „osób roszczeniowych”. Takie osoby z trudnością znoszą długotrwałe niewygody wynikające np. z przymusu uczenia się lub rezygnacji z rozrywek na rzecz pracy. Chciałyby, żeby rzeczy działały się łatwo i prosto, bez ich nadmiernego zaangażowania.

Jednak obydwie te pozycje są symptomem tego samego problemu, jakim jest trudność we właściwej regulacji frustracji i dyskomfortów wynikających z dorosłego życia. Mistrzowie dyskomfortu nie opiekują się własną wydolnością, potrzebami, brakami. Są nauczani tłumienia i działania jako form istnienia w świecie. Z łatwością rezygnują z siebie na rzecz zadań. Co prawda osiągają, ale ich koszty osobiste są bardzo wysokie, niejednokrotnie przewyższają zyski.

Z kolei osoby występujące z pozycji roszczenia, chciałyby, żeby życie było prostsze, ponieważ nikt nie nauczył ich bezpiecznego znoszenia frustracji. Być może były bardzo surowo oceniane, karane za błędy albo nie wyznaczano im realistycznych zadań. Te osoby także nie opiekują się swoimi możliwościami, wydolnością, potrzebami. Chcą, żeby robiły to za nich inne osoby, ponieważ same czują, że mogą nie podołać zadaniu. Jest im trudno osiągać wyznaczone cele, realizować zadania, ale dzięki strategii unikania chronią się przed porażką. Żadna z tych pozycji nie gwarantuje dobrej, adaptacyjnej motywacji. W pierwszej ofiarą padają potrzeby danej osoby, w drugiej jej życiowe cele i dążenia.

TE PYTANIA SĄ POMOCNE W ZROZUMIENIU WŁASNYCH PROCESÓW MOTYWACYJNYCH.

NIE ZADOWALAJ SIĘ ODPOWIEDZIĄ TAK LUB NIE, RACZEJ POSTARAJ SIĘ DOWIEDZIEĆ SIĘ Z JAKIEGO POWODU JEST WŁAŚNIE TAK I CO NA TYM ZYSKUJESZ, A CO TRACISZ?

1. Najbardziej lubię zajmować się trudnymi i złożonymi problemami/ zadaniami, zwykłe mnie nie interesują.
2. Nie lubię współzawodnictwa.
3. Gdy chcę osiągnąć jakiś cel, który uważam za łatwy do osiągnięcia, ale w trakcie odnoszę niepowodzenia, wówczas moje zaangażowanie w osiągnięcie tego celu maleje czy rośnie?
4. Gdy realizowanie moich osobistych celów staje się sprzeczne z interesami bliskich mi ludzi, mam skłonność do rezygnacji.
5. Co się dzieje, gdy z różnych względów muszę zarzucić realizację swoich planów, zamierzeń?
6. Uważam się za osobę, która szybko się nudzi.
7. Uważam się za osobę ambitną.
8. Gdy mam do zrobienia nowe zadanie, towarzyszy mi niepokój, że nie wykonam go tak, jakby należało i mam skłonność do odwlekania go w nieskończoność.
9. Wolę pracować sam_a / czy w grupie?
10. Łatwo zapominam o niepowodzeniach i popełnionych błędach.
11. Lubię realizować cele długodystansowe.
12. Zawsze udaje mi się osiągnąć przynajmniej najważniejsze z zamierzonych celów.
13. Umiem uczyć się na błędach.
14. Umiem nagradzać się za sukcesy i celebrować zwycięstwa.

A close-up photograph of two spiral springs. The one in the foreground is dark grey with a textured, almost woven appearance. The one behind it is a bright orange color. They are coiled together, creating a complex, overlapping pattern of loops. The background is blurred, showing hints of other colors like blue and purple.

COPYRIGHT © 2021 | NIEDŹWIECKA O ZMIERZCHU

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana, rozpowszechniana ani przekazywana w jakiejkolwiek formie lub w jakikolwiek sposób, w tym przez kopiowanie, nagrywanie lub inne elektroniczne lub mechaniczne metody bez uprzedniej pisemnej zgody autora, z wyjątkiem krótkich cytatów i niektórych innych niekomercyjnych zastosowań dozwolonych przez prawo autorskie.

niedzwiecka.net