

Smutek nie musi nas niepokoić, snuć się i smucić...



Darmowe obrazy Google

Jest jedną z sześciu podstawowych emocji, opisywanych najczęściej przez psychologów wraz... ze szczęściem, złością, zaskoczeniem, strachem i wstrętem. Jest to uczucie dla wielu trudne i nieprzyjemne. Może nam towarzyszyć nawet 120 godzin i posiada aż 334 opisujące go synonimy. Oto niektóre z nich: **smutek, apatia, beczyn, beczynność, beznadzieja, bezruch, bezsilność, brak energii, cisza, frasunek, frustracja, impas, marazm, monotonia, niechęć do czynu, niemoc, osowiałość, ospałość, pasywność, posucha, rezygnacja, rozmarzenie, stagnacja, tumiwizizm, zastój, zniechęcenie, zubożenie, ból duszy, chandra, gorzkość, chmurność, melancholia, dotyk psychiczny, markotność, niechęć, niewesołość, nostalgia, pochmurnie, ponurość, przybicie, przygaszenie, przygnębienie, rozgoryczenie, rozpacz, rozżalenie, rzewność.** Jest najczęściej następstwem przykrych przeżyć, strat, sytuacji bezradności i rozczarowania; często pierwszym sygnałem naszego organizmu, że coś się z nami dzieje i powinny zostać zaspokojone nasze potrzeby. Czasami bywa przelotny, innym razem staje się „kompanem” na znaczenie dłużej. Wyparty, zastłonięty, odepchnięty kumuluje się i przechodzi w stan przewlekły wymagający pomocy terapeutycznej. Możemy jednak wcześniej temu zapobiegać. Wyrazy bliskoznaczne do słowa smutek wskazują, że jest związany z bodźcem ze świata zewnętrznego lub wewnętrznego i wywołuje określone doznania w ciele, np. ścisk, zimno czy drżenie. Tylko kiedy uświadomimy sobie swoje uczucie smutku i nazwiemy je, możemy podjąć konkretne działania by to zmienić: **„Jest mi smutno, mówię o tym sobie/ zaufanej osobie/ rodzicowi/ psychologowi/ pedagogowi/ dzwonię do koleżanki/ kolegi”.** Moment uświadomienia sobie uczucia i nazwania go jest tą chwilą, kiedy zamieniamy uczucie na myśl. Możemy powiedzieć sobie wówczas: **„Poradzę sobie z nim, może zajmę się jakimś konkretnym działaniem, spróbuję**

zmienić go w radość". Punktem wyjścia musi być jednak zawsze świadomość jego odczuwania, zauważenie i akceptacja w ciele, nie w głowie! Wszystkie przeżywane emocje regulują bowiem naszą motywację do... działania, określonych zachowań, osiągnięć. Warto w związku z tą wiedzą nauczyć się pracować z uczuciem smutku, który jest nieodłącznym elementem naszego życia, ale nie powinien nas zdominować i przerażać. Wszyscy bez wyjątku bywamy smutni. Nie zawsze warto szukać przyczyny, bo każdy z nas od czasu do czasu musi go doświadczyć, spotkać się też z własną słabością, przeżyć utratę czegoś bądź kogoś. Smutek jest nieprzyjemny, jednak akceptując go, uważnie przeżywając i skutecznie działając, zawsze znajdziemy pod nim nadzieję, ulgę, radość, miłość oraz inne przyjemne uczucia. Często jest tylko chwilowym wycofaniem energii z danego obiektu, by móc znaleźć nowy. Pozwala nam zatrzymać się. Zaprasza do refleksji o wartościach, o przeszłości i przyszłości, na co czasem w codziennym pośpiechu brakuje nam czasu.



Kiedy spotyka nas smutek, warto:

- być z nim, zaakceptować go, spokojnie oddychać, aż zacznie opadać i poczujemy potrzebę ruchu.
- przyrzeć się, co nam chce powiedzieć to uczucie, na co zwraca uwagę, co jest dla nas ważne, co w życiu warto pielęgnować...
- porozmawiać z kimś bliskim, z osobą, o której wiemy, że nas wesprze, wysłucha, spróbuje zrozumieć i nie będzie ponaglała w przeżywaniu uczucia smutku: mamą, tatą, bratem, siostrą, kolegą...,
- popłakać (dopuszczać do siebie tę reakcję i posłuchać, co tak naprawdę opłakujemy, pozwolić wyrazić uczucie, oczyścić organizm i obniżyć lęk),
- opisać uczucie (np. w pamiętniku), co pozwoli czasem ustalić przyczynę i źródło pochodzenia smutku,
- przytulić się do kogoś i poczuć, że jest ktoś obok nas,
- zadzwonić do kogoś,
- narysować smutek i przyrzeć się, jak on naprawdę wygląda,
- pozbyć się go poprzez pogniecenie/ podarcie/ zamazanie kartki papieru z namalowanym smutkiem,

- obejrzeć pogodny film, przeczytać książkę,
- posłuchać ulubionej muzyki,
- zrobić rzecz, która sprawia nam przyjemność, np. ulubioną potrawę,
- wyjść do koleżanek/ kolegów, na zajęcia sportowe, inne,
- zawsze akceptować siebie i wszystkie przeżywane uczucia,
- dostrzegać swoje mocne strony, swoją indywidualność i swoją sprawczość,
- pomyśleć, co pomaga, gdy odczuwam smutek,
- zapisywać: „**kiedy czuję smutek, pomaga mi...**” oraz „**kiedy czuję smutek, myślę...**”, powiesić kartki w widocznym miejscu,
- być uważnym na siebie, zapisywać sytuacje i towarzyszące im uczucia, bo...

emocje zmieniają się i każda z nich przynosi nam ważne informacje!

Polecana literatura:

1 - Eva Eland: „**Kiedy nadchodzi smutek**”, 2019

2 - Wojciech Kołyszko, Jovanka Tomaszewska: „**Smutek i zakłęte miasto**” (Bez smutku nie ma prawdziwej radości. Zabawy i ćwiczenia pomagające zrozumieć i owoić emocje), 2014



Zrób przestrzeń na pozytywne myślenie, uśmiech i zadowolenie. Powodzenia!

Psycholog Bożena Ramutkowska-Celej