

Anna Frąckowiak

TO NIE TWOJA WINA, ŻE NIE SŁYSZYSZ SIEBIE.

10 PODSTĘPNYCH MECHANIZMÓW OBRONNYCH,
KTÓRE SABOTUJĄ TWOJE EMOCJE (I JAK ODZYSKAĆ DO NICH DOSTĘP)



Spis treści

Dzięki linkom z łatwością możesz nawigować w ebook przechodząc do interesującego Cię mechanizmu/strony. Wystarczy, że klikniesz w daną sekcję w spisie treści.

TRZEŚĆ	STRONA
<u>RACJONALIZACJA</u>	3
<u>MINIMALIZOWANIE</u>	4
<u>KONTROLA</u>	5
<u>OBWINIANIE SIEBIE</u>	6
<u>PRZEMADRZAŁOŚĆ EMOCJONALNA</u>	7
<u>DZIAŁANIE ZAMIAST CZUCIA</u>	8
<u>NADMIERNE POMAGANIE INNYM</u>	9
<u>ZAMROŻENIE</u>	10
<u>SARKAZM I CZARNY HUMOR</u>	11
<u>IDEALIZACJA INNYCH., DEPRECJONOWANIE SIEBIE</u>	12
<u>CO DALEJ?</u>	13
<u>O MNIE</u>	15

O co chodzi?

Znasz to uczucie, kiedy niby wszystko gra, a Ty czujesz napięcie, niepokój albo... nic? Kiedy nie wiesz co czujesz, ale czujesz że coś jest nie tak?

TO NIE LENISTWO.

TO NIE DRAMATYZOWANIE.

TO NIE BRAK WDZIĘCZNOŚCI.

To mogą być mechanizmy obronne, które w dzieciństwie pomogły Ci przetrwać - ale dziś sabotują Twoje emocje, relacje i kontakt z ciałem.

W tym ebooku pokażę Ci 10 z nich - nie po to żebyś się obwiniała - tylko żebyś mogła powiedzieć sobie:

„AAA...

TO O MNIE.

TO NIE WSTYD.

TO SYGNAŁ.”

1. Racjonalizacja

„INNI MAJĄ GORZEJ...”

„MOJE DZIECIŃSTWO NIE BYŁO AŻ TAKIE ZŁE...”

„W SUMIE NIE MAM POWODÓW, ŻEBY SIĘ TAK CZUĆ.”

„TO BYŁO DAWNO. TRZEBA SIĘ OGARNAĆ.”

To, co przeżyłaś ma znaczenie - nawet jeśli inni mieli „gorzej”. Emocje nie podlegają logice a próby wytłumaczenia sobie bólu wcale go nie leczą. Racjonalizacja to sposób, żeby **nie czuć tego co czujesz pod przykryciem rozsądku** i często “chybionej mądrości”, by nie użalać się nad sobą, bo przecież nic się nie stało.

Stało się. Jeśli kiedykolwiek wypowiesz do siebie te słowa, zatrzymaj się i zastanów - dlaczego sama sobie to robisz? Czy słyszałaś to kiedyś od kogoś? Od kogo i w jakich sytuacjach?

Nie ma nic złego w czuciu, w przeżywaniu swoich emocji.

Pełna akceptacja emocji i zaprzestanie ich negowania lub blokowania sprawy, że w końcu na pytanie:

- “co czujesz?”

- odpowiesz - “**spokój**”.

2. Minimalizowanie

„TO NIC TAKIEGO.”

„NIE MA CO SIĘ ROZCZULAĆ.”

„W SUMIE TYLKO MNIE SKRYTYKOWAŁ, NIE ZROBIŁ MI KRZYWDY.”

„TO NIE BYŁ AŻ TAKI PROBLEM. PRZESADZAM.”

Minimalizowanie to strategia: nie czuj, bo wtedy nie boli. Tylko że to, co niewypowiedziane wraca w **ciele, relacjach i nocy bez snu**.

Wszystkie emocje, które nie znalazły ujścia, muszą gdzieś się podziać. Co się z nimi dzieje? Zostają w ciele - kumulują się tam, gdzie najczęściej zaczyna boleć - tam też powstają napięcia, choroby. Emocje to energia - energia nieuwolniona, w końcu wybucha.

Nie ma nic złego w czuciu, w przeżywaniu swoich emocji.

Pełna akceptacja emocji i zaprzestanie ich negowania lub blokowania sprawy, że w końcu na pytanie:

- “co czujesz?”

- odpowiesz - “**spokój**”.

3. Kontrolowanie

„MUSZĘ BYĆ SILNA.”

„NIE MAM CZASU NA SŁABOŚCI.”

„JAK SIĘ ROZKLEJĘ, TO WSZYSTKO SIĘ ROZPADNIE.”

„NIE MOGĘ SIĘ ZATRZYMAĆ, BO SIĘ ROZSYPIĘ.”

Kontrola daje pozorne bezpieczeństwo.

Gdy wszystko trzymasz w garści, nie masz miejsca na czucie. A jak już wiemy, tłumione emocje nie znikają lecz rosną w ukryciu.

Odpuszczenie i akceptacja dają prawdziwą wolność - pozwolenie życiu płynąć bywa najrozsądniejszym rozwiązaniem z możliwych.

I nagle okazuje się, że wszystko samo układa się w sposób, o jakim mogliśmy sobie tylko wymarzyć.

Nie ma nic złego w czuciu, w przeżywaniu swoich emocji.

Pełna akceptacja emocji i zaprzestanie ich negowania lub blokowania sprawy, że w końcu na pytanie:

- “co czujesz?”

- odpowiesz - “**spokój**”.

4. Obwinianie siebie

„TO PRZEZE MNIE.”

„PEWNIE ZNOWU COŚ ZEPSUŁAM.”

„MOŻE PRZESADZIŁAM. ZAWSZE JA WSZYSTKO PSUJĘ.”

„TO PRZEZE MNIE LUDZIE SIĘ ODSUWAJĄ.”

Jeśli jako dziecko obwiniłaś się za wszystko, dzisiaj to może być Twoja automatyczna reakcja. **Winienie siebie to sposób na odzyskanie kontroli** - poczucie sprawczości (jako-takiej) lecz zdecydowanie zabiera spokój i poczucie wartości.

Nie ma nic złego w czuciu, w przeżywaniu swoich emocji.

Pełna akceptacja emocji i zaprzestanie ich negowania lub blokowania sprawy, że w końcu na pytanie:

- “co czujesz?”

- odpowiesz - “**spokój**”.

5. Przemądrzałość emocjonalna

„WIEM, ŻE TO TRAUMA, WIĘC NIE MUSZĘ TEGO CZUĆ.”

„TO TYLKO AKTYWACJA UKŁADU LIMBICZNEGO.”

„ROZUMIEM TO – WIĘC CHYBA MAM TO JUŻ ZA SOBĄ.”

Kiedy **wiesz już za dużo**, możesz używać wiedzy jako pancerza. Mówisz mądrze o emocjach ale nie masz z nimi kontaktu. Nie dopuszczasz ich do siebie, bo przecież wiesz jak działają - wiesz że są potrzebne ale przecież Jesteś ponad tym. To subtelny mechanizm obronny.

Nie ma nic złego w czuciu, w przeżywaniu swoich emocji.
Pełna akceptacja emocji i zaprzestanie ich negowania lub blokowania sprawy, że w końcu na pytanie:

- “co czujesz?”

- odpowiesz - “**spokój**”.

6. Działanie zamiast czucia

„JAK SIĘ ZATRZYMAM, TO MNIE ZALEJE.”

„NIE MAM CZASU NA EMOCJE, TYLE RZECZY DO ZROBIENIA.”

„LUBIĘ BYĆ W RUCHU, INACZEJ CZUJĘ SIĘ DZIWNIE.”

Czasem wolisz robić, sprzątać, działać - niż czuć. Czucie może być ryzykowne a działanie może być sposobem na ucieczkę przed sobą. **Zajęcie głowy zadaniami zdecydowanie odetnie nas** od myślenia a od czucia - już w ogóle. Problem polega na tym, że te fale gdzieś tam są, zostają i to, że nie mamy świadomości o ich istnieniu wcale nie oznacza, że jesteśmy wolni lub “czyści”.

Nie ma nic złego w czuciu, w przeżywaniu swoich emocji.

Pełna akceptacja emocji i zaprzestanie ich negowania lub blokowania sprawy, że w końcu na pytanie:

- “co czujesz?”

- odpowiesz - “spokój”.

7. Nadmierne pomaganie innym

„INNI MNIE POTRZEBUJĄ.”

„JAK KOMUŚ POMAGAM, TO CZUJĘ SIĘ POTRZEBNA.”

„WOLEĘ ZAJĄĆ SIĘ PROBLEMAMI INNYCH NIŻ SWOIMI.”

Pomaganie jest piękne, jednak czasem jest to sposób żeby **nie zajmować się sobą**. Jeśli cały czas jesteś dla innych - to kto jest dla Ciebie? Pomaganie to idealny sposób ucieczkę przed pomocą sobie. Owszem, są sytuacje gdy ktoś nam bliski potrzebuje wspierającej ręki ale odpowiedz sobie na pytanie - ile razy pobiegłaś na ratunek bez bycia poproszoną o wsparcie? Uważaj, bo takie zachowanie może być nazywane “przemocą” bo poczucie kontroli, które w sobie masz by “wszyscy byli szczęśliwi”, wcale nie musi być do końca tak fajne i altruistyczne jak Ci się wydaje.

Nie ma nic złego w czuciu, w przeżywaniu swoich emocji.

Pełna akceptacja emocji i zaprzestanie ich negowania lub blokowania sprawy, że w końcu na pytanie:

- “co czujesz?”

- odpowiesz - “**spokój**”.

8. Zamrożenie

„NIE WIEM, CO CZUJĘ.”

„PO PROSTU NIC NIE CZUJĘ.”

„CZUJĘ JAKBY ZZA SZYBY.”

„WIEM, ŻE POWINNAM COŚ CZUĆ – ALE NIE CZUJĘ.”

Zamrożenie to stan obronny. Twoje ciało pamięta, że **czucie kiedyś było niebezpieczne - więc się zablokowało**. Ale to wcale nie znaczy że jesteś zimna - Jesteś wyłączona. To czucie z przeszłości - być może silny stres, traumatyczne wydarzenie było dla Twojego życia tak niebezpieczne, że mechanizm ten mógłby je zamrozić. Zamroziłaś się więc by nie czuć, by uchronić się przed tym co niebezpieczne. Dziś, gdy sytuacja już pewnie dawno minęła mechanizm ten nie cofnął się. Trzeba mu pomóc odblokować zapadki byś mogła wrócić do siebie. Być może trzeba będzie nawet wypłakać, wykrzyczeć to, co dzięki upływowi czasu straciło na intensywności lecz wciąż siedzi w środku bardzo głęboko.

Nie ma nic złego w czuciu, w przeżywaniu swoich emocji.
Pełna akceptacja emocji i zaprzestanie ich negowania lub blokowania sprawy, że w końcu na pytanie:

- “co czujesz?”

- odpowiesz - “spokój”.

9. Sarkazm i czarny humor

„HAHA, ALE TRAUMA.”

„HAHA, JAK ZWYKLE – EMOCJONALNIE Z*EBANA.”

„ZAMIAST TERAPII – MOŻE STAND-UP O MOIM ŻYCIU.”

Humor ratuje życie. Ale **czasem przykrywa ból**. Jeśli wszystko obracasz w żart - może to znak że Twoje rany są nadal otwarte, że ciężko Ci na poważnie stanąć twarzą w twarz z sytuacją i obśmianie samej siebie, jest najlepszym rozwiązaniem z możliwych. Przecież to pokazuje jaki masz do siebie dystans, poczucie humoru, a do tego nie trzeba mierzyć się z tym co boli. Genialne w swojej prostocie... a jakie zabawne ;)

Nie ma nic złego w czuciu, w przeżywaniu swoich emocji.

Pełna akceptacja emocji i zaprzestanie ich negowania lub blokowania sprawy, że w końcu na pytanie:

- “co czujesz?”

- odpowiesz - “**spokój**”.

10. Idealizacja innych, deprecjonowanie siebie

„ONA SOBIE RADZI, JA NIE.”

„Z NIMI WSZYSTKO OK. ZE MNĄ COŚ NIE TAK.”

„WSZYSCY WOKÓŁ OGARNIAJĄ, TYLKO JA NIE.”

„MOJE PROBLEMY TO NIC W PORÓWNANIU Z INNYMI.”

Porównywanie się do innych to autoagresja. Idealizacja innych zabiera Ci kontakt z własną prawdą - zasługujesz na sobie, taką, jaka jesteś. Taką jaką się urodziłaś, jaką ukształtowało Cię życie, wszystkie przeciwności i sukcesy, wszystkie zmartwienia i radości. Nie ma drugiej takiej jak Ty - dlaczego więc uważasz, że ktoś jest od Ciebie lepszy? Że w ogóle może być?

Owszem, wszyscy jesteśmy inni ale z pewnością równi - coś brutalnego do tej prawdy? Tak samo zaczynamy - i wszyscy tak samo kończymy (i... teraz będzie - a do tego i wszyscy tak samo “kupę” robimy! ;)

Nie ma nic złego w czuciu, w przeżywaniu swoich emocji.

Pełna akceptacja emocji i zaprzestanie ich negowania lub blokowania sprawy, że w końcu na pytanie:

- “co czujesz?”

- odpowiesz - “spokój”.

Co możesz zrobić, z tą świadomością?

NIE CHODZI O TO, ŻEBYŚ „SIĘ NAPRAWIŁA”.
NIE JESTEŚ ZEPSUTA.

CHODZI O TO, ŻEBYŚ SIEBIE ZAUWAŻYŁA
-ZAUWAŻYŁA ŻE TA KASIA, ANIA, MARTA, ZASŁUGUJE NA WSZYSTKO
CO NAJLEPSZE.

Że wcale nie musi się zapracowywać dla wszystkich wokół.
Że JEJ potrzeby też są ważne - i powinny być spełnione tak samo, jak potrzeby które
Ona spełnia dla JEJ otoczenia.

W społeczeństwie w którym to kobieta pełni rolę opiekunki, matki, pani domu, kucharki
i miliona innych funkcji a do tego również często wspiera rodzinny budżet pracując,
niehumanitarnym wręcz jest brak zadbania o siebie, przysłowiowego zrobienia sobie dobrze..

Najważniejsze jednak jest zauważyć swoje własne mechanizmy, przestać tłumaczyć
wszystko i wszystkim, i zacząć tłumaczyć samej sobie, że ucieczka, wypieranie,
minimalizowanie i obracanie w żart własnych emocji, to prosta droga do samozagłady
w dosłownym tego słowa znaczeniu.

Co możesz zrobić z tą świadomością?

3 MIKROPRAKTYKI NA DZIŚ:

1. Zatrzymaj się i zapytaj siebie:

„Co ja naprawdę czuję, zanim zacznę to rozumieć?”

2. Nazwij to, co się dzieje:

„Teraz racjonalizuję. To ok. To tylko mechanizm.”

3. Zapisz sobie jedno zdanie prawdy dzisiaj:

„Mam prawo czuć to, co czuję - nawet jeśli nie rozumiem dlaczego.”

Dasz sobie prawo i przyzwolenie na wszystko co dzieje się w Twoim wnętrzu.
Ciężko Ci pewnie uwierzyć ale Twoja psychika stanie się lżejsza.

Zaczniesz słuchać siebie.

Wyostrzy się intuicja.

Zapanuje spokój.

Twoja komunikacja nabierze ogłady.

Poczujesz wolność i szczęście...

Spróbuj - to nic nie kosztuje - tylko małą refleksję pt.

Co ja teraz naprawdę czuję?

O mnie

ANNA FRĄCKOWIAK

TRENER UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH

PSYCHOTRAUMATOLOG

PSYCHOLOGIA DZIECI I MŁODZIEŻY

PSYCHOLOGIA DOROSŁYCH

Moją supermocą jest słuchanie i obserwowanie - bez oceny, bez dopowiedzeń, bez wyobraźni. Czuję więcej i dzięki temu potrafię zobaczyć to, co ukryte pod powierzchnią. Potrafię pokazać Ci jak spojrzeć na siebie oraz swoje życie z innej perspektywy.

Moja wysoka wrażliwość to nie tylko cecha - to narzędzie. Przez wiele lat sama uczyłam się stawiania granic i w związku z tym wiem, z jakimi wyzwaniem mierzy się każdy z nas podczas tego żmudnego procesu nauki.

Intuicyjnie wyczuwam emocje i napięcia, co pozwala mi pracować z ludźmi głębiej i skuteczniej. Choć brzmi to subtelnie, ma solidne psychologiczne podstawy: empatia, regulacja afektywna, synchronizacja z rozmówcą - to one tworzą prawdziwą przestrzeń do zmiany.

Wierzę, że wybieranie siebie to nie egoizm, lecz akt odwagi i zdrowia. Poświęcanie się bez granic prowadzi do utraty siebie, a to często jest początkiem cierpienia psychicznego i fizycznego. Moją misją jest zatrzymać ten proces - poprzez psychoedukację, wsparcie i bezpieczną relację.

Więcej znajdziesz na:
tuspoznan.com

Pomagam zrozumieć

Jeśli potrzebujesz wsparcia,
napisz lub zadzwoń.

+48 731 349 456
tus.anna.frackowiak@gmail.com

Anna Frackowiak TUS Poznań
ul. Słowiańska 36b/U2
61-664 Poznań

