

Profilaktyka uniwersalna

A co, jeśli czujemy **wstręt** do drugiego człowieka?

- Pytanie, czy mamy do czynienia ze wstrętem, czy może z pogardą...

Złość to coś złego? Najczęściej mówi się o niej jako o czymś, czego należy się pozbyć, co trzeba okietznać.

- Sama w sobie nie jest żadnym problemem. Jak większość uczuć, jest, nazwijmy to, produktem naturalnym. Problem w tym, że niektóre produkty są jak tran. Zdrowe, ale niezbyt smaczne. Dlatego wielu ludzi jej nie lubi. Woleliby jej nie czuć albo odczuwać ją rzadziej. Nie doceniamy wartości tego uczucia.

Na różnych etapach życia różnych rzeczy się boimy.

- Rzeczywiście, co rozdział życia, to nowe lęki. **Strach**. Małe dzieci boją się ciemności. Te większe, nastoletnie, często obawiają się seksualności, bo nie wiedzą, czy to dobre siły, czy mroczne. Dwudziestolatki mogą doświadczyć lęku przed samotnością (...) A lęki wieku średniego? - te lęki bywają użyteczne.

- Użyteczne?

„(...) znacznie ciekawsze wydaje mi się to, że **smutek** jest czymś, czego świat, w którym aktualnie żyjemy, nie lubi w sposób szczególny. (...) smutek jest emocją nieporuszającą. Raczej człowieka spowalnia. Sprawia, że się wycofuje. Czasem wręcz go paraliżuje, na przykład w depresji. I w przeciwieństwie do wielu emocji, które „rzucają” człowieka w objęcia świata, jest skierowany do wewnątrz. Refleksyjny”... A. Jucewicz,

„Po co komu **radość**?

Bardzo dobre pytanie. (...) Czy zwierzęta się cieszą? No pewnie. Mają kupę radochy z życia. (...) Ja bym powiedział tak: radość jest bardzo wyraźnie odczuwanym, kulturowo opracowanym i symbolicznym doznaniem tego, że życie ma sens, że jest się kimś wartościowym. Jest niemal metafizyczną zgodą na istnienie. Radość mówi: „Dajesz sobie radę, jest w porządku”. Sprawia, że ta smycz, na której nas trzyma rzeczywistość, się poluznia, że zyskuje się oddech



Droga Pani

ODRAZO

*dziękuję za to,
że nie zgadzasz się
na łamanie zasad,
obgadywanie koleżanki,
krzywdzenie kolegi.*

*Uczysz mnie
uczciwości. Dzięki
Tobie nie zjem czegoś,
co mogłoby mi
zaszkodzić.*



Drogi Panie

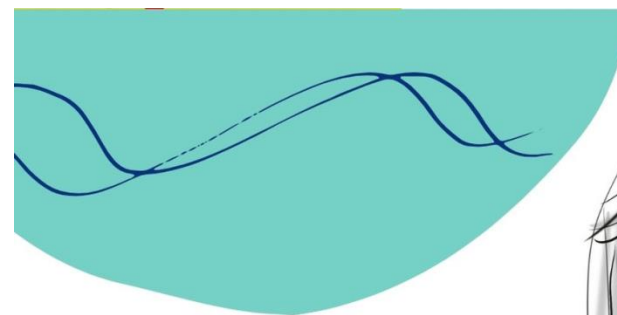
ZŁOŚĆ

*dziękuję za to,
że pomagasz mi
wyznaczać granice.
Informujesz mnie
o tym, co jest dla mnie
ważne. Nie pozwalasz
mi być obojętnym,
kiedy komuś dzieje
się krzywda.*





Drogi Panie
STRACH
*dziękuję za to,
że mobilizujesz mnie
kiedy widzę zagrożenie.
Motywujesz mnie,
kiedy mi się nie chce,
ale jednak mi zależy.
Powstrzymujesz mnie
przed działaniami,
które są dla mnie
ciekawe, ale
niebezpieczne.*



Droga Pani
SMUTEK
*dziękuję za to,
że pozwalasz mi
tęsknić za ważnymi
dla mnie osobami
i miejscami. Pomagasz
mi poradzić sobie
z trudnymi dla mnie
sytuacjami. Uczysz
mnie empatii.*





Drogi Panie

RADOŚĆ

**dzięki Tobie widzę
powody do uśmiechania
się i mam energię do
podejmowania wyzwań.
Mam siłę pocieszać
i chcę dzielić się
Tobą z innymi.
To Ty motywujesz
mnie do spełniania
marzeń.**

