



Kryzys emocjonalny: jak odkryć czego naprawdę chcę – 18 maj 2021

<https://skrzydlarozwoju.com.pl/kryzys-emocjonalny-niepewnosc-czego-naprawde-chce/>

Cześć z tej strony Kasia. Słuchasz właśnie o tym, jak bardziej wierzyć w siebie i zrealizować każdy swój pomysł. W dzisiejszym odcinku opowiem Ci co robić kiedy nie wiesz czego tak naprawdę chcesz.

To odcinek do wystuchania kiedy czujesz się pogubiona/pogubiony w życiu, wszystko wydaje Ci się bez sensu i brakuje Ci motywacji.

Przedwczoraj dostałam bardzo przykrą wiadomość:

"nie wiem jakie mam cele. Dobija mnie to. Kiedyś myślałam o fotografii, ale teraz wszystko wydaje mi się beznadziejne. Mam wrażenie jakby nic już mnie w życiu nie czekało. Mam bardzo mało energii. Nie wiem czy jakkolwiek może mi Pani pomóc. Może sama miała Pani taki czas, gdy czuła się bezwartościowa?"

Myślę, że wielu ludzi miało, ma, albo będzie miało taki czas kiedy brakuje wiary we własny potencjał i w to, że jesteśmy w stanie cokolwiek w swoim życiu osiągnąć. Na taki stan rzeczy ma wpływ wiele czynników:

- rozpoczynanie samodzielnego życia
- pojawiające się doświadczenia
- założenie rodziny
- ale najbardziej: zderzenie rzeczywistości z pragnieniami.

Kiedy zaczynamy dorosłe życie zaczynamy dostrzegać różnego typu zależności, z których wcześniej nie do końca zdawaliśmy sobie sprawę. Mogło Ci się wydawać, że w wieku 30 lat będziesz już świetnie urządzona czy urządzony z własnym mieszkaniem,

rodziną i pewną pracą i czujesz żal kiedy żaden z tych punktów nie może zostać odhaczony z listy. Albo inaczej: masz wspaniałą rodzinę, ale czujesz się rozczarowana/rozczarowany, bo właśnie awans uciekł Ci spod nosa.

To właśnie mam na myśli mówiąc o zderzeniu pragnień z rzeczywistością.

Kiedy życie zaczyna weryfikować nasze pomysły często czujemy się rozgoryczeni i zdemotywowani – tym bardziej, że większość z nas wierzy, że to właśnie osiągnięcia stanowią o naszej wartości. Że tylko dzięki nim możemy udowodnić innym, że jesteśmy warci uznania, akceptacji, szacunku.

Ale czy to prawda?

Jakiś czas temu spacerując po zoo przypadkiem podsłuchałam fragment rozmowy. Chłopak opowiadał o swoich studiach, a dokładniej o tym jak mu na nich szło. Przyznał, że przez pierwsze 2 lata bardzo się starał i miał świetne oceny, ale z czasem przestało mu tak bardzo zależeć. Odpuścił sobie naukę i zredukował swój wysiłek do minimum, byleby zdać na kolejny rok (zwłaszcza z przedmiotów, które mało go interesowały) i skupił się na czymś innym.

To było dla mnie TAK ORZEŻWIAJĄCE.

Ilu z nas myśli, że jak się coś zaczyna to trzeba to robić na 100%? Ilu z nas zapętla się w błędne koło bycia najlepszym? Osiągnięcia najwięcej? Kiedy tak wielką uwagę przykładamy do tego, aby robić wrażenie na innych – nic dziwnego, że tracimy kontakt z samym sobą. A z czasem także jasność czego tak naprawdę chcemy.

Bycie najlepszym ma jeszcze jedną ukrytą funkcję.

Potrzebę kontroli. Im więcej leży w naszych rękach, tym bardziej czujemy się bezpieczni. Problem w tym, że co zostawia bardzo mało przestrzeni na wykorzystywanie pojawiających się możliwości, korzystanie z okazji, czerpanie przyjemności. Aby nauczyć się z tego korzystać trzeba byłoby odpuścić, a odpuśczenie odbiera nam poczucie bezpieczeństwa. Nie mogąc kontrolować i kreować rzeczywistości stajemy się bezbronni. Bycie bezbronnym z kolei oznacza niepewność a niepewność jest okropnym stanem dla ego.

To wtedy wytacza swoje najcięższe działa próbując nas sprowadzić z powrotem do bezpiecznej strefy komfortu. "Zapracować" na to, aby inni nas lubili, zapewnić nam "bezpieczeństwo". Niepewność to także niezwykle stan, w którym można się bardzo wiele dowiedzieć wreszcie o sobie.

Kiedy tkwisz w takim martwym punkcie niepewności i zagubienia zadręczając się myślami pamiętaj o dwóch rzeczach.

Po pierwsze: możesz MYSLEĆ nie nie wiesz czego tak naprawdę chcesz, ale prawdę mówiąc masz tę wiedzę i to od zawsze. Gdzieś tam głęboko masz jasność swojej misji, miejsca w świecie i zadania z którym przyszłaś czy przyszedłeś na świat. Z jakiegoś powodu trudno Ci ją sobie teraz przypomnieć. Albo inaczej: z jakiegoś względu właśnie w tym momencie życia ten wewnętrzny głos wyjątkowo postanowił się ujawić.

Po drugie: uczucie zagubienia najczęściej towarzyszy różnego rodzaju kryzysom.

- Musiała pojawić się jakaś konkretna przyczyna, dla której straciłaś/straciłeś kontakt ze sobą i z tym czego tak naprawdę chcesz.

- Lub ta przyczyna trwa od lat, ale Twoja świadomość ma już na tyle wewnętrznej mocy, aby pozwolić dojść do głosu temu czego tak naprawdę chcesz.

Większość kryzysów przez które przechodzimy bierze się z zaburzenia wewnętrznej równowagi. A ta z kolei wynika z niezaspokojonych potrzeb. Może to dotyczyć sfery psychicznej, fizycznej, mentalnej, i emocjonalnej. Znajdując potencjalną przyczynę kryzysu, który doprowadził do poczucia zagubienia – masz szansę coś z tym zrobić.

Skupiając się w tym trudnym czasie na sobie, na swoich doświadczeniach, myślach i emocjach – możesz odrobić zaległą lekcję, którą z jakiegoś względu postawiło teraz przed Tobą życie.

Mówiąc o potrzebach nie da się nie odnieść do hierarchii potrzeb według Masłowa. Abraham Maslow w swojej teorii opisał wzór uwzględniający ludzkie motywacje – od najbardziej podstawowych po wyższe. Choć ogólnie jako cywilizacja znajdujemy się już w najwyższych warstwach tej struktury (nie doświadczamy głodu, wojen, kataklizmów), to warto przyjrzeć się swojej sytuacji bardzo indywidualnie. Właśnie

dlatego mimo wszystko zacznę od tych najbardziej podstawowych potrzeb, aby pomóc Ci także na to zwrócić uwagę.

Najbardziej podstawowymi potrzebami w hierarchii są **potrzeby fizjologiczne**. I jak w każdym przypadku ich niezapokojenie może rodzić zaburzenie równowagi, funkcjonowania i brak sił. Stąd zastanów się nad poniższymi pytaniami:

- czy wysypiasz się dostatecznie?
- czy masz czas na odpoczynek?

Niedostateczny czas na regenerację wpływa negatywnie na organizm, a tym samym ogólne samopoczucie.

- czy właściwie się odżywasz?

Często nasze gorsze samopoczucie wynika z tak banalnej przyczyny jak niedostateczna podaż kalorii czy składników odżywczych. Kiedy wprowadzisz zdrowe nawyki żywieniowe nagle poprawia się także jakość życia.

- czy spędzasz na świeżym powietrzu min 20 min dziennie aby się dotlenić?

Ruch zwłaszcza na świeżym powietrzu jest skutecznym sposobem radzenia sobie ze stresem i napięciem. Jego brak powoduje, że gorzej się czujemy, jesteśmy mniej dotlenieni, spada przemiana materii i ogólne samopoczucie.

Kiedy masz już pewność, że dostatecznie dbasz o zaspokojenie potrzeb fizjologicznym pora przejść wyżej do **potrzeby bezpieczeństwa**.

- czy czujesz się bezpieczna/y emocjonalnie, fizycznie, psychicznie i ekonomicznie? Czy doświadczasz lub doświadczałaś_łeś przemocy? Czy jesteś zabezpieczona/y pod względem finansowym? Czy grozi ci niebezpieczeństwo? Czy towarzyszy Ci jakiś powtarzający się lęk?

Warto zwrócić uwagę na te pytania nie tylko w kontekście teraźniejszości, ale także przeszłości i tego z jakimi doświadczeniami wyszliśmy z dzieciństwa. Możesz realnie czuć się bezpiecznie, bo masz określoną sumę na koncie, która zapewnia spokojne przeżycie w razie kryzysu, ale przekonania wyniesione z domu ciągle będą poczuciem niebezpieczeństwa, niedostateczności, niedosytu.

Potrzeba bezpieczeństwa najsilniej uruchomiona zostaje u dzieci – właśnie dlatego jeśli masz jakieś trudne doświadczenia z dzieciństwa warto przyglądać się temu jak wpływają na Twoje obecne życie.

Kolejna w hierarchii jest **potrzeba miłości i przynależności**.

-czy czujesz się kochana/y, akceptowana_y? Czy w swoim najbliższym otoczeniu możesz pozwolić sobie być tym kim naprawdę jesteś? Czy musisz się starać, aby zdobyć uznanie? Czy masz osoby, z którymi łączy cię bliska emocjonalna więź? Czy masz swoich powierników? Czy ludzie, z którymi przebywasz dodają Ci skrzydeł, pomagają uwierzyć w siebie, kochają cię za to kim jesteś?

Każdy z nas ma silną potrzebę przynależności do społeczności. Znaleźć ludzi, którzy myślą podobnie, którzy wyznają podobne wartości, wśród których można być sobą i czuć się akceptowanym i kochanym. Jeśli brakuje takiego zaplecza nic dziwnego, że nie mamy siły iść dalej przez życie.

Kolejna **potrzeba dotyczy szacunku**.

- czy czujesz się szanowana/szanowany? Czy masz swobodę wypowiedzenia własnego zdania, podejmowania autonomicznych decyzji czy jesteś przez to krytykowana_y i ścigana_y w dół? Czy ludzie z którymi jesteś związany oceniają i/lub podważają twoje wybory? Jak ocenisz swoje poczucie własnej wartości: jako wysokie czy niskie? Czy możesz powiedzieć, że akceptujesz siebie?

Słabość i bezradność wynika właśnie z niezaspokojenia tej naturalnej potrzeby człowieka. Choć uznanie i szacunek innych są ważne – najważniejsze jest to, co samemu o sobie myślisz i na ile sam szanujesz siebie. Naturalną konsekwencją tego stanu jest to, że wokół ciebie także pojawiają się ludzie, którzy Cię akceptują, szanują i uznają.

Najwyżej w hierarchii potrzeb znajduje się **potrzeba samorealizacji**, którą można podsumować słowami: **Obecny w człowieku potencjał domaga się urzeczywistnienia**. To potrzeba zrealizowania swoich celów, wykorzystania talentów, życia w zgodzie z wyznawanymi wartościami. Aby dotrzeć do tego poziomu struktury trzeba najpierw zaspokoić i opanować pozostałe potrzeby – od fizjologicznych, przez bezpieczeństwo,

miłości po potrzebę szacunku i uznania. To dopiero one pomagają nam nabrać jasności co do tego kim jesteśmy, dokąd dążymy, co jest dla nas najważniejsze.

Teoria Maslowa nie jest jedyną dotyczącą potrzeb czy poszukiwania sensu życia i wcale nie chodziło mi o to, aby przedstawić tu jakąś absolutną prawdę. Najważniejsze co można zrobić kiedy towarzyszy ci uczucie zagubienia i brak pewności czego naprawdę chcesz jest skupienie się na sobie, **zrozumienie własnych myśli, emocji, zaopiekowanie się sobą**. Tylko w ten sposób masz szansę dostrzec co stoi na przeszkodzie do uruchomienia pełni Twojego wewnętrznego potencjału, i co możesz zrobić, aby go uwolnić.

Z czasem, gdy przepracujesz i uwolnić pojawiające się emocje zrozumiesz, że najlepsze decyzje to te, które przynoszą wewnętrzny spokój. To jedyny wskaźnik, którym warto kierować się w życiu. Im więcej spokoju, tym mniej lęku, bo spokój to znak, że WRESZCIE robisz to, co jest zgodne z Tobą

Mam nadzieję, że dzisiejszy odcinek zainspirował Cię do tego, aby stworzyć przestrzeń do lepszego zrozumienia siebie i pomoże zrozumieć lekcje, które masz jeszcze do odrobienia.

I właśnie dlatego teraz mam dla Ciebie zadanie!

W podcaście padło mnóstwo ważnych pytań i refleksji - która z nich najmocniej na Ciebie oddziałała? Czy było coś co szczególnie zarezonowało? Coś co poruszyło jakąś wrażliwszą strunę?

Będę zachwycona jeśli dasz znać w komentarzu pod wpisem z tym podcastem na www.skrzydlarozwoju.com.pl. Gdy już tam będziesz nie odchodź bez pobrania darmowego audiotreningu "[Jak zamienić życzenia w plan](#)" z 3 strategiami, które dodają odwagi i jasności, aby realizować cele, na których najbardziej Ci zależy.

Pamiętaj, że niezależnie od tego, jak brzmi Twój cel jesteś (i zawsze będziesz) w stanie tego dokonać. Jedyne czego Ci potrzeba – to odwagi!

Bardzo dziękuję za wysłuchanie tego odcinka i mam nadzieję, że usłyszymy się w kolejnym.

