

EMOJE I UCZUCIA CIĄG DALSZY

Złość, smutek, tęsknota, poczucie winy, bezradność, wstyd, strach, lęk – człowiek mierzy się w swoim życiu z wieloma ciężkimi sytuacjami, a więc również trudnymi emocjami. Odbieramy je jako bardzo nieprzyjemne, powodujące dyskomfort. Trudne emocje mają jednak wiele pozytywnych, a nawet niezbędnych do życia aspektów. Niezrozumienie swoich odczuć może poważnie je komplikować. Emocje są siłą napędową wielu zachowań i działań, jakie podejmujemy. Jeśli przeżywamy i okazujemy je w sposób dojrzały, stają się ważnym czynnikiem osiągania życiowego sukcesu. Potrafią zwiększać odporność na trudy życia i być źródłem energii w radzeniu sobie z wyzwaniami.

Dziś o tęsknocie. Jak sobie z nią radzić? Dlaczego tęsknimy?

Tęsknoty doświadczamy wszyscy. Tęsknimy za bliską nam osobą, minionym wydarzeniem, utraconą przyjaźnią czy domem. Teraz, w tej szczególnej sytuacji, tęsknimy za „normalnością”. Marzymy o powrocie do szkoły, pracy, kolegów, znajomych. Z tęsknotą często łączy się potrzeba przynależności, akceptacji i bezpieczeństwa. To doświadczenie braku kogoś lub czegoś ważnego dla nas. Tęsknocie często towarzyszy poczucie smutku, niepokoju, czasem rozdrażnienia, zdenerwowania. Takie zmiany w naszym nastroju są naturalne w obecnej sytuacji. Tęsknota, mimo iż często jest nieprzyjemna, stanowi integralną część ludzkich doświadczeń.

Po co nam tęsknota?

Tęsknota jest jednym z sygnałów mówiących o naszych potrzebach. To, za czym tęsknimy jest dla nas ważne. Warto przyjrzeć się temu za czym tęsknimy, mimo że będą temu towarzyszyć raczej trudne odczucia. Czasem, próbując radzić sobie z tęsknotą wypieramy ją, starając się zagłuszyć nadmiarem zajęć czy pracy. Owszem są sytuacje, kiedy ta strategia się sprawdza, ale czasem warto poszukać w sobie gotowości do przyjrzenia czy skonfrontowania się ze swoją tęsknotą. Próba świadomego doświadczenia jej może okazać się bardzo rozwijająca. Stawienie czoła tęsknocie i wszystkim jej nieprzyjemnym konsekwencjom uczy nas, że jesteśmy w stanie poradzić sobie z nimi, wzmacniając tym samym nas samych. Nie chodzi o to, żeby próbować nie czuć tęsknoty, ale przeżyć ją w pełni wyciągając z tego doświadczenia wiedzę o sobie. I naukę, jak radzić sobie w podobnych sytuacjach. Niektórzy twierdzą, że lepiej jest mieć za kim tęsknić niż nie mieć. Jeżeli budujemy z kimś bliską relację, która daje poczucie bezpieczeństwa, nie możemy się dziwić, że kiedy ta osoba znika czujemy brak, strach i niepokój. Dzięki tęsknocie łatwiej nam docenić to, co ważne. Czasami dopiero rozłąka uświadamia nam, jak wiele dla nas znaczy dana osoba czy miejsce. To ona właśnie, podkreśla czy uświadamia rolę, jaką w naszym życiu pełni ta konkretna relacja. Przeżycie tęsknoty jest elementem procesu adaptacyjnego w zmieniających się warunkach. Dopuszczając uczucie tęsknoty do siebie, przepracowanie jej może pokazać, co oprócz przedmiotu tęsknoty

może wypełnić pustkę. To często nieprzyjemny trening, który wymaga przekroczenia strefy komfortu, jednak w konsekwencji działa wzmacniająco. Doświadczając tęsknoty, która z czasem w naturalny sposób straci na intensywności, budujemy i wzmacniamy zdolność znoszenia tego rodzaju frustracji. Kiedy pojawi się konieczność doświadczenia tego ponownie, najprawdopodobniej w mniejszym stopniu obawa przed tęsknotą wpłynie na podejmowane przez nas decyzje.

Kiedy tęsknota powinna niepokoić?

Tęsknota, której intensywność i czas trwania dezorganizuje życie, powinna i jest powodem do przyjrzenia się jej. Jeżeli podczas rozłąki nie jesteśmy w stanie normalnie funkcjonować, warto skonsultować się ze specjalistą. Oczywiście, każdy człowiek ma indywidualne możliwości adaptacyjne i w innym tempie odnajduje się w nowych okolicznościach, ale jeżeli obniżony nastrój utrzymuje się dłużej, a nasze zachowanie, emocje i myśli utrudniają codzienne funkcjonowanie, warto skorzystać z konsultacji z psychologiem. Negatywne skutki wynikające z rozłąki, zwłaszcza tej długotrwałej, mogą powodować objawy chorobowe.

Jak sobie radzić z tęsknotą?

Znalezienie sobie dodatkowego zajęcia, które nieco wytłumi negatywne skutki tęsknoty nie jest najbardziej konstruktywnym sposobem radzenia sobie z nią, niemniej jednak trudno odmówić mu skuteczności.

Nowe technologie łatwy dostęp do Internetu, telefonów i wszelkiego rodzaju komunikatorów to skuteczny sposób na utrzymanie kontaktu. Co prawda brak możliwości bezpośredniej interakcji nadal pozostawia pewnego rodzaju pustkę, ale sama możliwość podtrzymania kontaktu na poziomie komunikacyjnym sprzyja obniżeniu napięcia emocjonalnego związanego z tęsknotą.

Przypisanie znaczenia wydarzeniom, które spowodowały tęsknotę. Jeżeli tęsknimy za szkołą i kolegami, ale wiemy, że nie spotykamy się, by chronić własne zdrowie i życie, łatwiej znajdziemy sens tej sytuacji, co pozwoli znieść dyskomfort związany z rozłąką.

Warto poszukać pozytywnych wzmocnień w nowej sytuacji. Tęsknota zwykle wiąże się z jakiegoś rodzaju zmianą, a zmiana to często nowe możliwości. Może dzięki konieczności zdalnej nauki, podszkolę się z obsługi komputera, komunikatorów. Może znajdę czas na zapomniane pasje? Próba przekierowania uwagi na to, co dobrego niesie ze sobą zmiana może skutecznie obniżyć napięcie emocjonalne wynikające z tęsknoty.

Tęsknota w różnych momentach życia towarzyszy każdemu człowiekowi. Doświadczanie jej wiąże się z dyskomfortem i nie pozostaje obojętne wobec poczucia równowagi psychofizycznej. Ale to dzięki niej radość z wyczekiwanego spotkania będzie dużo większa.

Renata Strzelec
Beata Pożarska
Anna Rękawek