

Tytuł: O tym, jak ważny jest smutek

Drogie Uczennice i Drodzy Uczniowie,

Dochodzą do mnie słuchy, że ciężko pracujecie.

BRAWO!

My dorośli dobrze wiemy, że nie jest Wam teraz łatwo.

Nie dość, że nauki jest sporo, to jeszcze nie możecie spotykać z kolegami z klasy i szkoły. Wyobrażam sobie, że możecie być mocno wkurzeni, a może nawet i bardzo smutni. I można te dwie emocje czuć jednocześnie. To się wcale nie wyklucza. Emocje wpływają na to, co robimy i myślimy. A jeśli odczuwacie taką mieszankę, to możecie teraz bardzo zmiennie się zachowywać.

To całkiem normalne w tej nienormalnej sytuacji. Dziś będzie przez chwilę o smutku. W naszej kulturze mało kto lubi się smucić. Jak ktoś jest smutny, to od razu pytamy, co się stało. Dlaczego nie zadajemy tego pytania, jak ktoś się cieszy? Śmiało mogę powiedzieć, że smutek jest dyskryminowany. Tylko dlatego, że go nie rozumiemy. Smutek jest bardzo potrzebny. On mówi o ważnych rzeczach, za którymi tęsknimy, które straciliśmy. Co by to o Tobie mówiło, gdybyś nie tęsknił/a za znajomymi, rodziną, ulubionymi miejscami..? Smutek jest bardzo potrzebny.

W kulturze Zachodu mało go lubimy, bo on nie ma w sobie siły. Osoba smutna leży i płacze. Płacz to kolejny temat tabu.. Kilka lat temu spytałam moich uczniów, czy widzieli płaczącego mężczyznę. Zgadnij, ile osób na 100 uczniów podniosło rękę? 6 osób!! Czy to by znaczyło, że płaczący dorośli to gatunek na wymarcie? Absolutnie nie. Ktoś kiedyś nam błędnie powiedział, że chłopaki nie płaczą. To nie jest prawda, bo właśnie że płaczą. Moja praca jako psychoterapeutki polega m.in. na tym, że ja przypominam dorosłym osobom, jak się płacze. Jako bobaski wszyscy to potrafiliśmy. Koronawirus uczy nas, że to, że czego nie widzimy, nie oznacza, że tego nie ma.

Jeśli w najbliższych dniach poczujesz brak sił i smutek, to pozwól sobie na to. Wystarczy, że będziesz wtedy obserwować swój oddech, jak idzie do dołu brzucha. Wydech i płacz oczyszcza z napięcia. Jeśli tęsknicie za znajomymi, to mam dobre wieści. Mamy XXI wiek i można korzystać z telefonów :)

To ważne, byśmy pamiętali o sobie i rozmawiali o tym, jak się czujecie.

Zawsze możecie porozmawiać o tym, co myślicie o płaczu.

Tak, by nikogo nie pominąć, najprościej będzie jak w weekend zadzwonicie do osoby, która jest po Was na liście klasowej.

Jutro już weekend.

Kto ciężko pracował, ten odpoczywa.

Kto się zagapił, to trudno.

Zawsze można zacząć od nowa w poniedziałek.

Pamiętajcie, że odporność buduje się odpoczywając.