

OD ŚWIADOMOŚCI WŁASNYCH POTRZEB I EMOCJI DO ŚWIADOMEGO DZIAŁANIA

*Gdzie szukać źródeł motywacji
i optymizmu w codziennym życiu
z niepełnosprawnością*



Czy można zacząć żyć od nowa? Uwierzyć, że tragedia nie jest końcem a początkiem drogi? Dzięki idei Aktywnej Rehabilitacji staje się to realne!

W 1988 roku powstała Fundacja Aktywnej Rehabilitacji. Jej celem jest pomoc osobom z trwałymi uszkodzeniami rdzenia kręgowego poruszającym się na wózkach inwalidzkich w powrocie do aktywnego życia, nauki i pracy.

Tragedia dotyka najczęściej ludzi młodych, w pełni sił, stojących u progu życia. Niełatwo im się pogodzić z myślą, że spędzą je na wózku inwalidzkim.

Podstawą kompleksowego programu realizowanego przez Fundację są obozy szkoleniowe. Prowadzą je instruktorzy na wózkach, którzy stanowią doskonałe wzorce osobowe dla swoich podopiecznych. Pomagają im w odzyskaniu siły i wiary we własne możliwości. Ważną rolę w drodze do samodzielności pełnią zajęcia rehabilitacyjno-sportowe z takich dyscyplin, jak: technika jazdy na wózku, trening ogólnousprawniający, pływanie, tenis stołowy, łucznictwo. Fundacja upowszechniła także nowe dyscypliny sportu w naszym kraju: tenis ziemny, szermierkę, rugby na wózkach oraz nurkowanie. Kolejnymi elementami programu FAR są szkolenia specjalistyczne – kursy komputerowe dające osobom niepełnosprawnym podstawy do przyszłej nauki i pracy, kursy prawa jazdy oraz szkolenia dla personelu medycznego i służb pomocniczych.

Różnorodne formy działalności Fundacji skutecznie wypełniają lukę między szpitalem a domem, umożliwiając szybszy powrót do czynnego życia.

KONTAKT:

ul. Inspektowa 1, 02-711 Warszawa

tel./fax: 22 651 88 02, 22 651 88 03, 22 858 26 39, 22 642 22 91

e-mail: info@far.org.pl, www.far.org.pl

OPRACOWANIE:

Robert Jagodziński – Instruktor FAR

Rysunek na okładce:

Małgorzata Doborzyńska – Instruktor FAR

Projekt realizowany dzięki wsparciu finansowemu
Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych



SPIS TREŚCI:

Wstęp.....	4
Nasze potrzeby – co może pomóc w ich zaspokajaniu.....	5
Emocje – ich rozpoznawanie i wyrażanie.....	9
Motywacja – jak znaleźć energię i chęć do działania.....	18
Optymizm jako postawa życiowa.....	21

Wstęp

„Niepełnosprawność jako wyzwanie stojące przed nami”, „niepełnosprawność jako zadanie do wykonania” – te i podobne określenia brzmią zbyt praktycznie i wydają się nie pasować do sytuacji, kiedy żyjąc z niepełnosprawnością na co dzień musimy zmagać się z jej następstwami. Doświadczenie niepełnosprawności naznaczone jest silnymi emocjami i zdecydowanie przerasta nasze możliwości przystosowania się do nowych warunków. Rodzą się nowe potrzeby, którym trudno jest sprostać. Oczekujemy wsparcia duchowego, informacji, skutecznych działań zmierzających do poprawy stanu zdrowia, czy wreszcie pomocy materialnej. Okoliczności, w jakich musimy funkcjonować, wydają się odległe od wszystkiego, co było nam bliskie do tej pory. W jaki sposób nadać znaczenie kolejnym dniom i gdzie szukać źródeł energii do działania? Także dla osób, które wkroczyły już na drogę przewyżczania niepełnosprawności i osiągnęły na niej wiele sukcesów, nadal ważne jest wsparcie, które przyczyni się do realizacji nawet dalekich i śmiałych celów.

Pragniemy, by udział w projekcie „Kompleksowa aktywizacja społeczna i zawodowa osób poruszających się na wózku inwalidzkim” stał się dla Ciebie okazją do zdobycia wiedzy i takich umiejętności, które pozwolą na zmniejszenie ograniczeń związanych z niepełnosprawnością oraz jednocześnie wzmocnienie znaczenia planów i marzeń pozwalających na czerpanie radości z życia. Spotkania z instruktorem i udział w obozie lub warsztacie to czas wytężonej aktywności, której efekty z pewnością pojawią się szybko. Jednak nie do przecenienia jest własna praca i doskonalenie wszystkich zdobytych już umiejętności oraz poszerzanie zasobu wiedzy. Mamy nadzieję, że materiał przedstawiony w poradniku pomoże Ci we wzmacnianiu efektów pracy i w jej kontynuacji. W tej części znajdziesz informacje dotyczące poszukiwania źródeł motywacji i optymizmu w codziennym radzeniu sobie z niepełnosprawnością oraz świadomości własnych potrzeb i odnajdywania miejsc wsparcia w ich zaspokajaniu.

Nasze potrzeby – co może pomóc w ich zaspokajaniu

Wszyscy posiadamy potrzeby, ale u każdego z nas odzywają się one w różnym czasie i z odmienną intensywnością. Potrzeby są podstawową pobudką skłaniającą nas do działania. Bardzo ważne jest, byśmy potrafili rozpoznawać swoje potrzeby i odpowiednio reagować na ich pojawienie się, dzięki czemu możemy w zadowalający sposób kierować naszym życiem, nie narażając się na frustracje czy nawet poczucie nieszczęścia.

W ciekawy sposób o potrzebach pisał A. Maslow, a dzięki jego koncepcji ludzie zaczęli z większą troską podchodzić do siebie samych jako do istot kształtowanych przez konieczność zaspokojenia własnych potrzeb. Na cały zbiór ludzkich potrzeb możemy patrzeć, używając metafory piramidy. Jej podstawę tworzą potrzeby fizjologiczne, takie jak głód, pragnienie, potrzeby seksualne i sen. Wyżej znajduje się potrzeba bezpieczeństwa, potrzeba akceptacji, przynależności i miłości, za nią potrzeba szacunku, uznania, wyróżnienia i sławy, a na samym szczycie piramidy umieszczona jest potrzeba samorealizacji, wiążąca się z chęcią zrealizowania siebie samego w sferze duchowej. Wszystkie te potrzeby określane są jako podstawowe, poza nimi znajdują się jeszcze potrzeby estetyczne oraz potrzeba poznawcza, które najbliższe są potrzeby samorealizacji.

Patrząc na siebie z perspektywy realizacji swoich potrzeb, w pierwszej kolejności zaspokajając musimy potrzeby podstawowe. To one upominają się o siebie z największą siłą. Zignorowanie sygnałów wysyłanych przez tę kategorię potrzeb może nawet zagrozić naszemu życiu, tak jak to się dzieje przy braku możliwości zaspokojenia głodu i pragnienia. Co więcej, jeśli nie zadamy o potrzeby niższego rzędu, nie będziemy mogli zaangażować się w realizację potrzeb znajdujących się wyżej w hierarchii, ponieważ wszystkie nasze zasoby i cała energia będzie skierowana na konieczność przetrwania. Czasami mamy jednak do czynienia ze zjawiskiem odwrotnym, kiedy to realizacja potrzeb wyższego rzędu pozwala w pewnym stopniu zrekompensować niezaspokojenie niższych. Dzieje się tak, gdy z różnych powodów nie możemy lub nie chcemy zaspokoić potrzeb podstawowych.

Przykładami takich sytuacji są:

- Poddanie się dyscyplinie żywieniowej ze względu na stan zdrowia lub specyficzne przeciwwskazania. Konieczność zastosowania surowej diety może dotyczyć osób niepełnosprawnych, które ze względu na znaczną wagę ciała nie mogą osiągnąć postępów w pracy nad swoją codzienną samodzielnością. Nie bez znaczenia jest oczywiście aspekt zdrowotny życia z nadwagą.
- Przebywanie w otoczeniu niezapewniającym środków do zaspokojenia potrzeb. Prawie każdy z nas doświadczył sytuacji, gdy pomimo doskwierającego głodu i pragnienia nie mógł sięgnąć po jedzenie czy picie.

- Asceza i sublimacja, czyli dobrowolna rezygnacja z pewnych potrzeb, mająca na celu rozwój innych cech i umiejętności, najczęściej związanych z potrzebami duchowymi. Osoby żyjące z niepełnosprawnością, nieświadome swoich rzeczywistych możliwości rezygnują nieraz z realizowania siebie w pewnych sferach, kierując całą energię w inną stronę. Na przykład osoba po URK (urazie rdzenia kręgowego), nieświadoma swoich możliwości związanych z czerpaniem radości z seksu, może zaprzeczać istnieniu tej potrzeby u siebie i w zastępczy sposób realizować się w sztuce, działalności społecznej lub innych sferach życia. Nie oznacza to, że nieodpowiednie jest poświęcanie znacznej ilości czasu na tak wartościowe dziedziny, jak sport czy sztuka i kultura, istotne jest jednak, byśmy nie rezygnowali z siebie tylko dlatego, że brakuje nam świadomości dotyczącej możliwości realizacji potrzeb.

Niepełnosprawność powoduje, że nawet gdy mamy świadomość potrzeb, jakie sygnalizują swoją obecność na kolejnych etapach życia i w różnych jego momentach, ich zaspokajanie jest utrudnione, a czasem nawet niemożliwe. Pobyt w szpitalu i rehabilitacja to okres, w którym za zabezpieczanie naszych potrzeb w największym stopniu odpowiada personel medyczny. Nasza rola ogranicza się często do podtrzymania kontaktu i udzielania niewielkiej pomocy personelowi szpitalnemu, a część osób jedynie biernie uczestniczy w zdarzeniach. Nawet proste czynności, takie jak ubieranie się, wykonywanie czynności higienicznych i spożywanie posiłków znajdują się poza naszym zasięgiem i wymagają udziału innych osób.

Zakończenie pobytu w szpitalu i etapu wczesnej rehabilitacji medycznej oraz powrót do domu nie zawsze oznaczają odzyskanie umiejętności związanych z zabezpieczeniem przynajmniej podstawowych potrzeb. Powodów takiego stanu rzeczy jest kilka:

- następstwa niepełnosprawności związane z rozległymi porażeniami mięśni oraz słabą kondycją psychofizyczną;
- brak wiedzy na temat rzeczywistych możliwości osób niepełnosprawnych, związanych z powrotem do samodzielności i aktywnego życia;
- wyuczona bezradność, czyli przekonanie o zupełnym braku kompetencji i możliwości wykonywania nawet prostych zadań spowodowane długim uzależnieniem w codziennym życiu od obecności i pomocy innych osób.

Osoby towarzyszące w naszym zmaganiu się z niepełnosprawnością zarówno w szpitalu, jak i po powrocie do środowiska domowego pomagają nam nie tylko w zaspokojeniu podstawowych potrzeb. Dają również poczucie bezpieczeństwa oraz ułatwiają zniesienie izolacji i osamotnienia. Zbyt długi okres uzależnienia od innych może odebrać chęć do własnej aktywności i zniwelować zupełnie inicjatywę. Zazwyczaj brak nam wcześniejszych doświadczeń odnoszących się do funkcjonowania osób niepełnosprawnych, więc sami siebie postrzegamy z perspektywy stereotypu, nie widząc szans na zmianę. Okazją do spojrzenia na siebie i swoje możliwości z innej

perspektywy jest spotkanie z innymi osobami niepełnosprawnymi żyjącymi z podobną dysfunkcją, na przykład podczas pobytu na turnusie rehabilitacyjnym lub za sprawą działalności organizacji pozarządowych takich jak FAR. Wizyta instruktora FAR, który przyjeżdża do miejsca, w którym aktualnie się znajdujemy (mieszkanie, oddział szpitalny, placówka opiekuńcza) i przekazuje pozytywny wizerunek osoby niepełnosprawnej, a do tego udziela wielu cennych porad, prezentując jednocześnie praktyczne sposoby radzenia sobie w codziennych czynnościach może stanowić punkt zwrotny w naszym procesie przezwyciężania niepełnosprawności. Kolejnym przełomowym momentem może być udział w obozie AR lub warsztacie AR, gdzie mamy okazję do systematycznej pracy nad niezbędnymi dla nas umiejętnościami, a dodatkowo spotykamy wiele osób znajdujących się w podobnej sytuacji, które z różną skutecznością radzą sobie ze swoją niepełnosprawnością. Obóz i warsztat to nie tylko miejsce wytężonej pracy, ale również szansa do wymiany doświadczeń, podzielenia się swoimi troskami i sukcesami.

Temat do przemyśleń:

Zastanów się nad własnymi potrzebami i poziomem ich zaspokojenia. Postaraj się odpowiedzieć na następujące pytania:

- *Jakie potrzeby u siebie dostrzegasz najwyraźniej?*
- *Które z tych potrzeb uważasz za zaspokojone, które za zaspokojone w części, a które za niezaspokojone?*
- *Czy zauważasz potrzeby, które jesteś w stanie całkowicie zrealizować oraz takie, których zupełnie nie możesz zaspokoić samodzielnie?*
- *Jak duży wpływ masz na możliwość zaspokojenia swoich potrzeb i czy spodziewasz się jakiejś zmiany w tym względzie w przyszłości?*

Podjęcie pracy nad sobą prowadzi nas do zwiększenia swojego potencjału i rozwinięcia repertuaru umiejętności, które pomogą nam samodzielnie zaspokajać swoje potrzeby. Z czasem zaczynamy dobrze radzić sobie z zabezpieczeniem podstawowych spraw i kierujemy się w stronę wyższych potrzeb – związanych z budowaniem głębszych relacji z innymi, pracą oraz aktywnością społeczną. W początkowym okresie najważniejsze jest osiągnięcie optymalnego poziomu zaspokajania podstawowych potrzeb, natomiast kolejny etap wiąże się z potrzebami przynależności, szacunku oraz samorealizacji, zgodnie z propozycją Masłowa.

Etapy te są ściśle ze sobą powiązane. Zaniedbania lub wręcz zaniechania w pierwszym okresie przyczynią się do niepowodzeń w przyszłości. Na przykład, jeśli zaopatrzymy się w nieodpowiedni wózek, który będzie utrudniał nam naukę technik przemieszczania się na wózku i nie opanujemy w wystarczającym stopniu umiejętności samodzielnego poruszania się i pokonywania barier architektonicznych, to trudno nam będzie funkcjonować poza ścianami naszego mieszkania. Co za tym idzie, nie tylko

pozbawimy się szansy na nawiązywanie kontaktów z innymi, ale również na korzystanie z oferty, jaką jest możliwość udziału w przestrzeni publicznej i korzystania z dóbr kultury, miejsc rozrywki, urzędów, instytucji etc. Ta sama zasada dotyczy także innych umiejętności oraz wiedzy (na przykład wiedza dotycząca dbania o utrzymanie stanu zdrowia i dobrej kondycji fizycznej, wypracowanie zastępczych technik kontroli czynności fizjologicznych), bez osiągnięcia których niepotrzebnie skazujemy się na dodatkowe ograniczenia, wykraczające daleko poza granice, jakie wyznacza nam sama niepełnosprawność.

Zaspokajanie potrzeb powiązanych z podejmowaniem i utrzymywaniem relacji z innymi ludźmi oznacza konieczność skonfrontowania obrazu siebie samego z tym, jak postrzegają nas osoby, które mają różny poziom doświadczeń odnoszących się do niepełnosprawności. Często to, na ile potrafimy zabezpieczyć swoje potrzeby funkcjonując z ograniczeniami zależy od tego, czy umiemy skorzystać ze wsparcia otoczenia. O poziomie zaspokojenia potrzeb decyduje nie tylko mój osobisty potencjał, na który składają się umiejętności, wiedza i predyspozycje, ale również zdolność do korzystania z różnych źródeł wsparcia.

Temat do przemyśleń:

Zastanów się nad następującymi kwestiami:

- *Czy znalazłeś się kiedyś w sytuacji, gdy musiałeś prosić o pomoc inne osoby?*
- *Czy udało ci się skutecznie zadbać o wsparcie innych ludzi i je odpowiednio zorganizować?*
- *Jak czułeś się, gdy korzystałeś z pomocy innych i jak odebrałeś nastawienie osób udzielających ci wsparcia do siebie i twojej niepełnosprawności?*
- *Czy potrafisz wskazać swoje strefy wsparcia, osoby, do których możesz zwrócić się o pomoc, instytucje, organizacje?*

Korzystanie z pomocy innych osób staje się czasami nie tylko przedmiotem wyboru, ale koniecznością. Gdy pewni swoich umiejętności w zakresie techniki jazdy udajemy się na długi spacer po mieście, którego celem jest wizyta w urzędzie, gdzie czekają na nas schody, możemy zrezygnować z pomyselnego załatwienia swoich spraw lub zdecydować się na skorzystanie z pomocy innych osób. Oczywiście za określeniem „korzystanie ze wsparcia innych osób” kryje się wiele czynności, które trzeba podjąć.

Na początku musimy nawiązać kontakt z potencjalnym pomocnikiem, co nie zawsze jest zadaniem łatwym, biorąc pod uwagę stereotypowe postrzeganie osób niepełnosprawnych i liczne uprzedzenia. Często to my stwarzamy dystans – zakładając niechęć innych w stosunku do nas, sami łapiemy się w ten sposób w pułapkę stereotypu, zamiast przyczyniać się do jego zniesienia przez podejście do otoczenia bez żadnych uprzedzeń i negatywnych założeń. Następnie naszym zadaniem jest udzielenie prostego i zrozumiałego instruktażu oraz nadzorowanie wykonywania

czynności przez osoby pomagające i korygowanie ewentualnych błędów. Potem pozostaje już tylko podziękowanie za pomoc i wzmocnienie przekonania pomocnika, że warto nieść wsparcie. Przedstawiona sytuacja doskonale obrazuje korzyści płynące z otwartości na innych w naszych staraniach zmierzających do zaspokojenia swoich potrzeb. Dzięki tej otwartości kształtujemy również otwartość otoczenia społecznego na nasze problemy, poszerzając sferę wrażliwości społecznej.

Temat do przemyśleń:

Postaraj się odpowiedzieć na następujące pytania:

- *Czy osoby niepełnosprawne powinny być traktowane w sposób wyjątkowy?*
- *Jakich rad byś udzielił osobom pełnosprawnym, które czują się niekomfortowo w kontaktach z osobami z niepełnosprawnością?*
- *Czy uzasadnione jest tworzenie zasad postępowania w kontaktach z osobami niepełnosprawnymi, swoistego savoir-vivre?*
- *Czy za przebieg kontaktów osób pełnosprawnych i niepełnosprawnych odpowiada w większym stopniu jedna ze stron, czy też odpowiedzialność rozłożona jest równomiernie?*

Wydaje się oczywistym, że gdy dochodzi do relacji między ludźmi, to za jej przebieg odpowiadają obie strony, nie ma szczególnych powodów do przerzucania odpowiedzialności za klimat i efekt wzajemnych kontaktów na jedną z nich. Przydatne są z pewnością wskazówki pozwalające na uniknięcie gafy lub uchronienie się przed popełnieniem nietaktu w kontakcie z osobami niepełnosprawnymi. Przykładem takich nieporozumień jest: chwytnie za rączki wózka i prowadzenie go wbrew woli właściciela, uznanie napięć spastycznych za objaw zdenerwowania, czy przeniesienie ograniczeń ruchowych na kompetencje poznawcze. Warto jednak wykazywać inicjatywę w kontaktach z innymi osobami i poszerzać swoje strefy wsparcia, ponieważ dzięki temu, zwiększając własną otwartość na otaczający nas świat, czynimy go przyjaźniejszym dla wszystkich.

Emocje – ich rozpoznawanie i wyrażanie

Emocje odgrywają niezwykle ważną rolę w życiu każdego człowieka, a w przypadku osób niepełnosprawnych umiejętność rozpoznawania swoich stanów emocjonalnych i kształtowania zachowań kierowanych emocjami nabiera szczególnego znaczenia. Pod wpływem wychowania lub norm przyjętych w danym kręgu kulturowym, mamy skłonność do różnego traktowania emocji. Często są one uznawane za coś zbędnego, prostego i prymitywnego, czego człowiek w miarę dorastania powinien się wyzbyc. Uleganie emocjom uznajemy za objaw braku dojrzałości, za który nieraz przychodzi nam płacić wysoką cenę w relacjach z innymi, kiedy to czujemy się nierozumiani, a inni zamykają się na nas. W naszym postępowaniu zdajemy się hołdować zasadzie „jak

najwięcej intelektu, jak najmniej emocji”, kładąc zbyt ni nacisk na racjonalność. Tymczasem to właśnie emocje jako pierwsze pomagają nam we właściwym rozpoznaniu dochodzących do nas informacji, dzięki czemu nawet przy dużym natłoku różnego rodzaju bodźców potrafimy właściwie ocenić sytuację i podjąć stosowne działanie. Ciekawym zjawiskiem jest występowanie reakcji emocjonalnych jeszcze przed świadomym rozpoznaniem bodźca. Pozwala to zaoszczędzić czas, jaki musielibyśmy poświęcić na wnikliwą intelektualną analizę, gdy musimy podjąć natychmiastowe działanie. np. w sytuacji zagrożenia. Informacyjna i sygnalizacyjna rola emocji decyduje nie tylko o jakości naszego działania, ale czasem również o przetrwaniu.

Emocje pozwalają nam nadać odpowiednie znaczenie wszystkiemu, co wydarza się w naszym życiu tworząc jego specyficzny koloryt. Jeśli znalezienie i wykonywanie pewnej pracy daje nam satysfakcję oraz dumę z powodu dobrze wypełnianych obowiązków to będziemy skutecznie motywowani do rozwoju zawodowego. Gdy nieprzestrzeganie zasad profilaktyki zdrowotnej i oddawanie się nałogom będzie powodowało naszą frustrację i zakłopotanie to może to być przyczynek do zmiany trybu życia. Emocje zatem wpływają na poziom motywacji, jaka kieruje naszym postępowaniem.

Najczęściej doświadczaną, a tym samym najbardziej oczywistą funkcją emocji jest umacnianie relacji i więzi międzyludzkich. Na przykład lęk przed odrzuceniem i samotnością skłania nas do poszukiwania kontaktów z innymi ludźmi oraz do przestrzegania zasad współżycia w zbiorowości. W łamaniu powszechnie obowiązujących zasad i wyrządzeniu innym krzywdy przeszkadza poczucie winy.

Przeżywaniu własnej niepełnosprawności i życiu z ograniczoną sprawnością często towarzyszą specyficzne emocje. Trudności w codziennym funkcjonowaniu i poczucie własnej odmienności mogą się przyczyniać do pojawienia się lęku, frustracji, agresji, a nawet depresji, wzmacnianych dodatkowo przez liczne niepowodzenia, ból fizyczny oraz reakcje innych osób na zewnętrzne objawy niepełnosprawności. Ogromne znaczenie mają doświadczenia pojawiające się w kontaktach społecznych. Mogą one dodatkowo wzmacniać poczucie naznaczenia niepełnosprawnością, kiedy na przykład jesteśmy traktowani z nadmierną dobrotliwością lub dystansem. Tracimy wtedy pozycję zwykłego partnera w relacji, a stajemy się kimś odmiennym, kto wymaga wyjątkowego traktowania. Fakt własnej odmienności jest emocjonalnie niezwykle trudny dla osoby niepełnosprawnej. Z drugiej strony również osoby pełnosprawne poddane są dużym obciążeniom w relacjach z niepełnosprawnymi, na przykład czując się bezradne w obliczu cierpienia drugiego człowieka i nie wiedząc, jak mu pomóc. Pojawić się wtedy może frustracja, lęk i zakłopotanie.

Trudności pojawiające się we wzajemnych kontaktach osób niepełnosprawnych z pełnosprawnymi wynikają z poczucia odrzucenia pierwszych i zakłopotania drugich

albo odpowiednio współczucia drugich i spowodowanej nim irytacji pierwszych. Świadomość własnych emocji oraz umiejętność kontrolowania powodowanych nimi zachowań prowadzi do wzajemnego zrozumienia oraz przejrzystości we wzajemnych relacjach.

Temat do przemyśleń:

Spróbuj wymienić i zapisać wszystkie znane ci emocje, sięgnij przy tym do własnych doświadczeń, także do swego obecnego stanu i przeżyć. Oto przykładowa lista uczuć: miłość, zachwyty, radość, smutek, tęsknota, zaciekawienie, nadzieja, niepewność, znudzenie, niepokój, duma.

Przyjrzyj się następnie całej liście uczuć i zastanów się, czy można je w jakiś sposób podzielić.

Najczęstszy podział uczuć jaki stosujemy odnosi się do uczuć pozytywnych i negatywnych. Chociaż z naukowego, psychologicznego punktu widzenia rozróżnienie takie jest prawidłowe, trudno jest mówić o złych i dobrych uczuciach. Uczucia pojawiają się niezależnie od nas, a więc nie ma nic dobrego lub złego w ich odczuwaniu, możemy jedynie wpływać na własne reakcje pojawiające się pod wpływem uczuć. Zupełnie naturalne jest uczucie złości pojawiające się, kiedy długo uczymy się techniki przesiadania się z łóżka na wózek, ale pomimo dużego zaangażowania nasze starania nie kończą się sukcesem. Z pewnością jednak niepożądane i niepotrzebne będzie zachowanie polegające na próbie odreagowania negatywnych emocji poprzez przerzucenie całej winy i oskarżanie za niepowodzenie osoby asekurującej. Dzięki odczuwaniu emocji możemy reagować na wszystko co się wokół nas dzieje, unikać zdarzeń nieprzyjemnych i dążyć do rzeczy dla nas dobrych i pożytecznych.

Określ emocje i uczucia używamy zazwyczaj zamiennie, jednak możemy pokusić się o podział naszej listy uczuć na emocje, uczucia i nastroje. Nie będzie to jedynie czysto teoretyczny podział, ponieważ każde z tych zdarzeń przeżywamy nieco odmiennie i pojawić się one mogą w różnych sytuacjach.

- Nastroje to stany emocjonalne nieposiadające konkretnego obiektu, np. melancholia, spokój.
- Emocje to nagłe, krótkie stany, które pojawiają się jako reakcja na konkretne zachowanie lub myśl, np. zdziwienie, radość, złość.
- Uczucia to emocje, które trwają w dłuższym okresie czasu, mające w pewnym sensie charakter stały, np. miłość, lęk.

Znajomość kryteriów, za pomocą których odróżnić możemy od siebie poszczególne stany emocjonalne, pozwoli nam na trafniejsze ich rozpoznawanie i odpowiednie reagowanie w kontaktach z innymi ludźmi. Umiejętność rozpoznawania i nazywania własnych uczuć oraz tych przeżywanych przez innych jest niezbędna do skutecznego radzenia sobie w różnych sytuacjach.

Temat do przemyśleń:

Zastanów się ,w jaki sposób ludzie najczęściej wyrażają swoje emocje:

- *Po czym możemy poznać, że ktoś przeżywa jakieś emocje?*
- *Czy możemy rozpoznać rodzaj i natężenie przeżywanych emocji?*
- *Co nam pomaga w wyrażaniu emocji?*

Nasz nastrój i stan emocjonalny przekazać możemy za pomocą słów lub niewerbalnie, czyli na przykład dzięki mowie ciała i tonowi głosu. Okazuje się, że znacznie istotniejszy jest właśnie niewerbalny kanał wyrażania emocji, a szerzej w ogóle przekazu informacji. W bezpośrednim kontakcie przywiązujemy dużo większą uwagę do tego jak nasz współrozmówca wygląda, jakich używa gestów i jaki ma głos, niż do tego jakimi słowami się do nas zwraca.

Jest wiele sposobów wyrażania uczuć i często okazujemy je zupełnie nieświadomie. Zdradzamy tkwiące w nas emocje poprzez spojrzenia, gesty, a nawet wygląd zewnętrzny i ubiór. Łatwo zauważalnymi oznakami pojawiających się emocji są na przykład zaczerwienienie czy pocenie się. Równie bogate są językowe formy wyrażania emocji. Ich osobisty repertuar zależy od zasobu słów, wychowania, poziomu wykształcenia oraz od wyobraźni językowej. Ze sposobu wypowiedzi możemy wyciągnąć wnioski dotyczące emocji autora nawet wtedy, gdy on sam o nich nie mówi. Inne emocje będą towarzyszyły komuś, kto używa przekleństw czy komuś, kto nieustannie wszystkich krytykuje, a zupełnie innej osobie, która wszystkich chwali i komplementuje.

Umiejętnością związaną z kontrolowaniem uczuć i korzystaniem z nich w codziennym życiu jest zdolność wyrażania i dzielenia się swoimi odczuciami z innymi ludźmi, szczególnie w sytuacjach trudnych i konfliktowych. W reagowaniu na zachowanie innych osób, które wzbudza w nas trudne do opanowania emocje, pomaga posługiwanie się konstrukcją określaną jako „Komunikat Ja”. Chociaż jej stosowanie może wydawać się początkowo skomplikowane i sztuczne, warto jednak spróbować zwracać się do innych w ten sposób i przekonać się, jak bardzo poprawia to wzajemne relacje.

Kiedy zwracamy się do kogoś używając „Komunikatu Ja” mówimy o emocjach, jakie wzbudza w nas zachowanie tej osoby i jednocześnie wyrażamy oczekiwania zmiany tego zachowania. Stosując taką formę wypowiedzi unikamy oceniania innych i nie wywieramy na nich żadnej presji. Skutek przynosi tutaj wyrażanie swoich przeżyć. „Komunikat Ja” ma następującą formę:

- Ja czuję... – tutaj używamy nazwy konkretnego uczucia.
- Gdy widzę lub słyszę, że Ty... – przedstawiamy tutaj opis konkretnego zdarzenia lub konkretnej sytuacji.

- Ponieważ (to sprawia, że)... – prezentujemy skutki takiego zachowania.
- Oczekuję (potrzebuję, chcę)... – wyrażamy oczekiwanie dotyczące zmiany zachowania.

Przykładem użycia takiej formy wypowiedzi jest następujące zdanie: Jest mi bardzo przykro i czuję się zakłopotany, gdy odnosisz się do mnie z politowaniem, ponieważ odbiera mi to pewność siebie i trudno mi w takiej sytuacji rozmawiać z tobą, dlatego chciałbym być traktował mnie jak równoprawnego partnera.

Przeciwieństwem „Komunikatu Ja” jest „Komunikat Ty”, który charakteryzuje się postawą oceniającą. Zawiera uogólnienia, ocenę zachowania i przypisanie intencji postępowaniu innych ludzi oraz stanowi próbę wywierania presji na drugiej osobie zmierzającą do zmiany jej zachowania. Używanie takiej formy wypowiedzi potęguje jedynie złe emocje, często uniemożliwiając utrzymanie relacji. Zdanie podane jako przykład „Komunikatu Ja” w formie „Komunikatu Ty” brzmiałoby następująco: Jak zwykle zachowujesz się chamsko i nie mam ochoty więcej się z Tobą spotykać.

Często najtrudniejszym wyzwaniem jest dla nas opanowanie impulsywnych, nieprzemyślanych reakcji. Dlatego dobrze jest analizować swoje stany emocjonalne, by zrozumieć, w jaki sposób wpływają one na nasze myślenie oraz zachowanie. Osiągnięcie pewnego poziomu świadomości własnych emocji i zachowań nimi powodowanych pomoże nam działać w bardziej przemyślany i konstruktywny sposób. W sytuacji, kiedy pod wpływem czyjzegoś zachowania lub jakiegoś wydarzenia czujemy wzburzenie w nas emocje możemy w kolejności:

- spróbować określić, co właściwie czujemy, jakiego rodzaju uczucia nas opanowują;
- przeanalizować myśli wywołane pod wpływem tych emocji;
- postarać się uchwycić, w jaką stronę kierują nas uczucia i myśli, do jakiego działania skłaniają;
- dokonać refleksji nad tym, do czego może nas doprowadzić dane działanie, jakie mogą być jego konsekwencje dla nas samych oraz dla innych;
- ustalić, jakie działanie będzie w danej sytuacji optymalne i konstruktywne, a więc przyniesie nam korzyść oraz nie narazi innych na nieprzyjemności i cierpienie.

Temat do przemyśleń:

Wykorzystaj zaproponowaną metodę analizy emocji i wyboru optymalnego zachowania w następującej sytuacji:

Przebywasz właśnie w urzędzie, gdzie od jednej z pracowniczek dowiedziałeś się, że twoje piąte już z kolei podanie (składałeś je co roku), dotyczące uzyskania środków na likwidację barier architektonicznych w mieszkaniu zostało rozpatrzone negatywnie, chociaż w ubiegłym roku otrzymałeś zapewnienie, że to już ostatni rok oczekiwania, czujesz przyływ negatywnych emocji i masz ochotę powiedzieć coś naprawdę niemiłego...

Wyzwaniem, któremu szczególnie trudno jest nam sprostać, jest właściwe rozpoznanie emocji nieprzyjemnych i z różnych powodów niełatwych do przyjęcia oraz uporanie się z nimi. Okres adaptacji do nowej sytuacji, wyznaczonej przez utratę sprawności i konieczność intensywnej pracy nad nowymi umiejętnościami pozwalającymi dobrze sobie radzić na co dzień, wypełniony jest niechcianymi emocjami, które najchętniej odsunęlibyśmy od siebie. Pomijanie nieprzyjemnych emocji i zaprzeczanie im stanowi w pewnym sensie mechanizm obronny, który ma nas uchronić przed ich negatywnymi skutkami. Jednak nagromadzenie odsuniętych i wypartych uczuć może w dalszej perspektywie odbić się źle na naszej kondycji psychofizycznej. Dlatego powinniśmy znać mechanizmy, które mogą nas doprowadzić do zbagatelizowania pojawiających się emocji:

- Możemy nie zauważyć sygnałów świadczących o pojawieniu się negatywnych emocji, które wysyła nam nasze ciało, takich jak wzrost ciśnienia krwi, bóle brzucha, napięcia mięśni, częstsza potrzeba oddania moczu.
- Zauważamy sygnały jakie wysyła nasz organizm, ale bagatelizujemy ich znaczenie, traktując je jako mało istotne. Sygnały te możemy uznać po prostu za skutki naszej niepełnosprawności, za naturalne następstwa dysfunkcji. Bóle głowy i wzrost ciśnienia krwi możemy potraktować jako objawy dysrefleksji autonomicznej, do których zdążyliśmy już przywyknąć, nadmierne napięcia mięśni trudno jest odróżnić od napięć spastycznych, które również nie są dla nas niczym nowym, a bóle brzucha mogą być częstymi symptomami przy trudnościach z przemianą materii.
- Dostrzegamy sygnały i rozumiemy je we właściwy sposób, jednak uważamy, że nie jesteśmy w stanie podjąć żadnych kroków w celu zmiany niekorzystnej dla nas sytuacji. Podejście takie wynikać może z poprzednich doświadczeń, wychowania lub cech osobowościowych.

Ucieczka od emocji spowodowana jest brakiem wiary w swoje możliwości i swój osobisty potencjał. U źródła takiej postawy tkwi przekonanie, że niepełnosprawność ma wpływ na nas niemal we wszystkich wymiarach, przyczyniając się do bezradności w radzeniu sobie z wszelkimi sprawami.

Regulacja emocji polegać może na maksymalizacji lub minimalizacji danego uczucia lub na regulacji czasu jego trwania poprzez oddziaływanie na siebie samych lub zewnętrzne okoliczności. W tabeli znajdziemy różne metody pozwalające na opanowanie i kontrolowanie naszych emocji. Jedne dotyczą sytuacji, gdy jeszcze nie doszło do pojawienia się negatywnych emocji (poprzedzające reakcję emocjonalną), a drugie pomagają radzić sobie, gdy emocje już się pojawiły (podczas reakcji emocjonalnej). W dalszej części znajdziesz szersze wyjaśnienie podanych technik.

	CZYNNIK:	TECHNIKA:
POPZEDZAJĄCE REAKCJE EMOCJONALNĄ	wybór sytuacji	wybór sytuacji
	zmiana sytuacji	nawiązywanie kontaktów społecznych
	kierowanie uwagi	rozpoznawanie i korzystanie z własnych zasobów specyficzne przetwarzanie sytuacji
	zmiana przekonań	ponowna ocena, znajdowanie sensu w negatywnych zdarzeniach
PODCZAS REAKCJI EMOCJONALNEJ	fizjologiczny poziom reakcji	ćwiczenia fizyczne relaks
	psychiczny poziom reakcji	humor, śmiech, wyrażanie pozytywnych emocji
	behawioralny poziom reakcji	zachowanie skierowane na rozwiązanie problemu lub uniknięcie problemu w przyszłości; samonagradzanie

Wybór sytuacji – zadania, które sobie stawiamy powinny być dostosowane do naszego potencjału, możliwości i aspiracji. Cele zbyt trudne będą budziły lęk i stres, natomiast zbyt łatwe spowodują brak satysfakcji, a nawet apatię. Dobrym przykładem jest codzienna praca nad zwiększeniem swojej samodzielności w czynnościach samoobsługowych; musimy postępować zgodnie ze strategią małych kroków, stawiając sobie realne cele, jednak nie możemy również wymagać od siebie zbyt mało.

Zmiana sytuacji – z pewnością większość z nas przekonała się o prawdziwości stwierdzenia, że „emocje zarażają”. I tak jak można zarazić się od kogoś radością, tak również zaraźliwy jest smutek czy strach. Jeśli więc pragniemy pomocy, znajdując się w złym nastroju, to powinniśmy spotkać się z osobą, która jest w odmiennym stanie emocjonalnym. Z kolei warunkiem do poszukiwania wsparcia u innych jest nawiązywanie i budowanie kontaktów z ludźmi, co wymaga od nas aktywności oraz pewnego poziomu umiejętności społecznych związanych z komunikowaniem się z otoczeniem.

Kierowanie uwagi – to umiejętność koncentracji na określonej sytuacji, właściwej oceny i wyboru kroków, które należy podjąć, aby rozwiązać pojawiające się trudności. Ten sposób radzenia sobie z emocjami wymaga pewnej świadomości samego siebie, własnego potencjału i własnych umiejętności oraz przekonania o możliwości wpływania na swój los. Aktywna postawa w przewyciężaniu następstw niepełnosprawności oraz poszukiwanie źródeł sukcesu w samym sobie znacznie ogranicza możliwość ulegania niekorzystnym emocjom, osłabiającym nasze poczucie pewności siebie i własnej wartości. Ucząc się techniki jazdy na wózku, ograniczymy możliwość pojawienia się negatywnych emocji, jeśli realnie ocenimy swoje możliwości oraz zdobędziemy informacje dotyczące wpływu różnych czynników (właściwy wybór wózka,

dopasowanie i regulacja wózka, wzmocnienie mięśni odpowiedzialnych za napędzanie wózka) na możliwość osiągnięcia postępów w tej dziedzinie

Zmiana przekonań – ocena zdarzeń, które miały miejsce w naszym życiu zależy często od perspektywy z jakiej na nie patrzymy. Jeśli dokonamy refleksji nad zdarzeniem, które, jak nam się wydaje, wprawia nas jedynie w zły nastrój, możemy zrozumieć, co doprowadziło nas do takiej sytuacji, jak była w tym nasza rola, czego dowiedzieliśmy się o innych i o sobie samym. Dobrym sposobem na uporządkowanie i przemyślenie całego zdarzenia jest opisanie go. W trakcie pisania należy przelać na papier wszystkie pojawiające się myśli, a następnie przejść do ich uporządkowania i wyciągnięcia wniosków.

Temat do przemyśleń:

Spróbuj zastosować tę metodę do dowolnego zdarzenia, najlepiej takiego, które miało miejsce niedawno, a które przysporzyło ci nieprzyjemnych emocji.

Zmiana fizjologicznego poziomu reakcji emocjonalnej – na poprawę nastroju wpływa zarówno wykonywanie ćwiczeń fizycznych angażujących cały organizm, jak i oddawanie się relaksacji oraz medytacji powodujące odprężenie oraz wyciszenie. Osoby realizujące systematycznie własny program ćwiczeń, nawet jeśli poświęcają im nie więcej niż pół godziny dziennie, szybko przekonują się, jaki mają one wpływ na pojawienie się dobrych emocji. Wydatek energetyczny potrzebny do wykonywania ćwiczeń fizycznych przekłada się na zwiększenie ogólnego poziomu energii życiowej i dobre samopoczucie. Uczestnictwo w różnych zajęciach w ramach programu FAR, pozwala na znalezienie wśród wielu propozycji własnej drogi prowadzącej do codziennej aktywności fizycznej.

W opanowaniu negatywnych emocji, szczególnie tych pojawiających się w sposób nagły i nieoczekiwany, bardzo pomocna jest umiejętność wyciszenia się i relaksacji. Oto przykłady prostych ćwiczeń, które możemy wykonać w każdym miejscu:

- **Napinanie i rozluźnianie mięśni:** Przyjmujemy wygodną pozycję w wózku (możemy również, jeśli tylko mamy taką możliwość, przyjąć pozycję leżącą), następnie wdychamy powietrze nosem i staramy się napiąć mięśnie. Liczymy w myślach 101, 102, 103, 104... i wypuszczamy powoli powietrze ustami, rozluźniając mięśnie. Całe ćwiczenie powtarzamy 2–3 razy.
- **Oddychanie przeponowe:** Wykonujemy głęboki wdech ustami, przeponowo, oddychając brzuchem, a następnie wypuszczamy powietrze również ustami. Pamiętajmy o tym, by wydech był dłuższy od wdechu i spowodował wypuszczenia całego powietrza. Ćwiczenie możemy wykonywać w pozycji siedzącej lub leżącej, a samo oddychanie możemy wspomóc wykonując ruch ramion, unosząc je do góry przy wdechu oraz opuszczając przy wydechu.
- **Obraz malowany oddechem:** Przyjmujemy wygodną pozycję, siedzącą lub

leżącą. Zamykamy oczy i wyobrażamy sobie, że znajdujemy się w pracowni malarskiej, w której znajdują się farby i pędzle, a przed nami stoi duża sztaluga malarska z arkuszem papieru lub płótnem. Następnie robimy wdech i wyobrażamy sobie, że wraz z wydechem z ust wydobywa się kolorowy strumień powietrza, którym możemy malować obraz na znajdującej się przed nami sztaludze. Na początku zacznij od malowania prostych linii i kolorowych płaszczyzn, poruszając delikatnie głową do góry i na dół oraz na boki. W dalszej kolejności możesz namalować dowolny prosty obraz, pracując oddechem i delikatnie balansując ciałem oraz poruszając głową.

- **Ćwiczenie relaksujące, ułatwiające koncentrację – cyfry:** Przyjmujemy wygodną pozycję i zamykamy oczy, wyobrażamy przed sobą czarną tablicę (taką jak w szkole). W wyobraźni na tablicy piszemy 5, śledząc dokładnie jak nasza ręka pisze tę cyfrę. Następnie przed 5 umieszczamy cyfrę 2, również śledząc ruch ręki. Teraz wyraźnie widzimy liczbę 25. W dalszej kolejności będziemy dodawać następne cyfry i naszym zadaniem jest pełna koncentracja i zapamiętywanie powstającej w ten sposób liczby. Mamy więc 5, na lewo umieściliśmy 2, na prawo piszemy 6, a przed 2 umieszczamy 3, przed 3 piszemy 7, a na końcu stawiamy 0. Zapamiętujemy całą liczbę, biorąc głęboki wdech i wykonując wydech otwieramy oczy jednocześnie wypowiadając na głos efekt naszej pracy; w tym wypadku powinno być 732560. Wykonując to ćwiczenie możemy oczywiście wybierać dowolne cyfry i dowolnie je komponować.

Podane ćwiczenia to tylko parę przykładów prostych metod opanowania nieprzyjemnych emocji, które powodując zaburzenie naszej wewnętrznej harmonii nie pozwalają nam dobrze funkcjonować ani skupić się na wykonywanych czynnościach. Technik relaksacyjnych jest wiele i możemy poszukać dla siebie takich, które najlepiej odpowiadają naszym predyspozycjom.

Zmiana psychicznego poziomu reakcji emocjonalnej – najlepszym sposobem na przezwycięzenie złego nastroju jest uśmiech i humor, wiemy jednak, jak ciężko jest zdobyć się na żarty i dystans do siebie w sytuacji, gdy opanowuje nas przygnębienie i złość. Dlatego warto wtedy wrócić do chwil, które były wyjątkowo wesołe i przywołać nastrój tamtych zdarzeń.

Zmiana behawioralnego poziomu reakcji emocjonalnej – powinniśmy zastanowić się co sprawiło, że pojawiły się negatywne emocje i jaki mamy wpływ na zmianę zaistniałej sytuacji. Najprostszym sposobem na zmianę nastroju jest samonagradzenie, czyli dostarczenie sobie przyjemności. Przykładem takich czynności może być wyjście do kina, na koncert, spacer, zakupy etc. Z przyjemności czerpać musimy z rozsądkiem, by uniknąć uzależnienia od nieustannego dostarczania sobie wciąż nowych bodźców.

Umiejętność wpływania na swoje emocje i ograniczania lub eliminowania złych i niepożądanych stanów, które utrudniają nam funkcjonowanie, przekładając się na

relacje z innymi osobami jest bardzo cenna, jednak stosując różne techniki powinniśmy zwracać uwagę na pewne niebezpieczeństwa. Odwrócenie uwagi od negatywnego zdarzenia i odsuwanie wszelkich myśli na jego temat może być skuteczne i prowadzić do poprawy samopoczucia, ale w chwili gdy przestajemy wykonywać czynność, która pozwala nam na odwrócenie uwagi, niechciane emocje mogą wrócić.

Porównywanie społeczne „w dół”, czyli odnoszenie się do osób, które mają gorzej od nas poprawia samopoczucie wtedy, gdy porównujemy się z osobami podobnymi do nas, znajdującymi się w takiej samej sytuacji, która może się nam przydarzyć. W przypadku osób niepełnosprawnych porównywanie się z osobami, które posiadają dużo większe ograniczenia od tych, które sami posiadamy może dawać fałszywy spokój i doprowadzić do utraty motywacji do kontynuacji pracy zmierzającej do przezwyciężenia następstw dysfunkcji.

Motywacja – jak znaleźć energię i chęć do działania

Motywację możemy określić jako chęć człowieka do podjęcia wyznaczonego działania. Motywy skłaniające nas do aktywności mogą mieć charakter świadomych, dających się wyrazić przeżyć lub nieuświadomionych stanów. Tym co je łączy jest wywieranie w danej sytuacji wpływu na nasze zachowanie oraz wybór sposobów postępowania. Motywacja może mieć charakter wewnętrzny lub zewnętrzny. W pierwszym przypadku dążymy do celów, które uznajemy za swoje, wynikające z własnych przekonań i systemu wartości, w drugim przypadku działamy pod wpływem presji wynikającej z chęci uniknięcia kary lub osiągnięcia korzyści.

O znaczeniu motywacji w ludzkim życiu i postrzeganiu sensu działań, których się podejmujemy świadczy pewna przypowieść.

„Przypowieść o średniowiecznych robotnikach” opowiada o pewnym myślicielu, który przemierzając plac wielkiej budowy, zadawał kolejno wszystkim pracującym tam robotnikom jedno i to samo pytanie: Co robisz? Zmęczony swoją pracą cieśla odpowiedział: Koruję pnie drzew, z których powstaną potem krokwie. Znudzony swoimi obowiązkami murarz zwrócił się do myśliciela słowami: Nic takiego, po prostu mieszam wapno. Najciekawszej odpowiedzi udzielił kamieniarz, którego praca była z pozoru najcięższa, uderzał on bowiem w wielki głaz, który stał nieporuszony. Kamieniarz nie przerywając swojej pracy, powiedział nieco zdziwiony, ale z wielkim entuzjazmem w głosie: Jak to co? Buduję katedrę! Myśliciel stwierdził, że ludzie świadomi swoich celów mają lepszą motywację, zatem i lepiej pracują.

Odnalezienie sensu w nowej sytuacji związanej z niepełnosprawnością nie jest zadaniem łatwym, a na samym początku, kiedy jeszcze patrzymy na świat z perspektywy szpitalnego łóżka wydaje się wręcz niemożliwe. Co w takich okolicznościach może zmotywować nas do wysiłku skierowanego na ograniczenia skutków niepełnosprawności? Świat, w jakim się znajdujemy, staje się zawężony do

zabiegów pielęgnacyjnych i codziennych rytuałów wykonywanych przez osoby opiekujące się nami. Z czasem, gdy mija szok wywołany cierpieniem i małą świadomością tego, co tak naprawdę się wydarzyło, próbujemy umiejscowić się w zdarzeniach, które często przebiegają gdzieś poza nami i na które nie mamy wpływu. Podejmujemy działania, których celem jest zmiana sytuacji i odzyskanie tego, co utraciliśmy – zdrowia, sprawności i naszych ulubionych zajęć. W taki sposób budujemy własną motywację do aktywności. Może ona zostać osłabiona przez niewielkie postępy jakie osiągamy w naszych staraniach. Musimy wtedy sformułować nasze cele na nowo i poszukać powodów do dalszej pracy.

Motywacja w życiu osoby niepełnosprawnej (dotyczy to również wszystkich osób niezależnie od stanu zdrowia i sprawności jaką dysponują) ma zatem charakter dynamiczny i zmienia się w zależności od etapu przewycięzania niepełnosprawności, na jakim się obecnie znajduje.

Dobłą metodą podtrzymania niezbędnego poziomu motywacji pozwalającego nam na osiąganie postępów na drodze do niezależnego życia jest zadaniowe myślenie o niepełnosprawności i postrzeganie tego co nas czeka z perspektywy celu. Najważniejsze w pierwszym okresie życia z niepełnosprawnością jest porzucenie wszystkiego, co związane jest ze zdarzeniem wiążącym się z powstaniem niepełnosprawności i zwrócenie się w stronę przyszłości. Zbyt długo trwające przywiązanie do przeszłości niepotrzebnie angażuje naszą energię i nie pozwala poczynić żadnych postępów. Jeśli postawimy sobie konkretny cel, jakim może być na przykład samodzielne zamieszkanie, to pomijając materialną i logistyczną stronę naszych planów, musimy zdobyć pewne umiejętności pozwalające na uniezależnienie się od opieki innych osób.

Wybrany przez nas cel musi mieć odpowiednią wartość decydującą o jego atrakcyjności, powinien być do tego realny, a więc możliwy do osiągnięcia. W tym przypadku (samodzielne mieszkanie) cel z pewnością jest wartościowy, zwłaszcza jeśli jesteśmy w wieku, w którym liczy się potrzeba niezależności i decydowania o sobie, ale o możliwości osiągnięcia tego celu w dużym stopniu decyduje obraz naszej niepełnosprawności, poziom naszego zaangażowania oraz możliwość uzyskania szeroko rozumianego wsparcia naszych bliskich, innych osób z otoczenia, czy też instytucji. Nasz cel jest z kategorii zdecydowanie ogólnych i do jego osiągnięcia prowadzi realizowanie mniejszych zadań, którymi są:

- zdobycie wiedzy na temat swojej niepełnosprawności i stosowania się do zasad profilaktyki zdrowotnej;
- wybór odpowiedniego wózka inwalidzkiego, jego dostosowanie do własnych potrzeb oraz zdobycie umiejętności pozwalających na samodzielne przemieszczanie się na wózku;
- poznanie własnego ciała w nowych warunkach i optymalne wykorzystanie sprawności, jaką dysponujemy oraz uregulowanie czynności fizjologicznych i zdobycie umiejętności związanych z korzystaniem z zaopatrzenia pomocniczego;

- nauczenie się czynności samoobsługowych pozwalających na samodzielne wykonywanie czynności życia codziennego, takich jak zmiana pozycji, przesiadanie się, ubieranie i rozbieranie się, dbanie o higienę osobistą, przygotowanie i spożywanie posiłków;
- zdobycie umiejętności pozwalających na organizowanie i załatwianie spraw związanych z codziennym życiem, takich jak robienie zakupów, czy kontakty z instytucjami i urzędami;
- dostosowanie mieszkania do własnych potrzeb, aranżacja pomieszczeń, zniesienie barier architektonicznych.

Lista zadań prowadząca do naszego upragnionego celu jest dość długa, ale na pewno możliwa do zrealizowania, pod warunkiem, że nie zabraknie nam zdecydowania i – pamiętając każdego dnia o celu, jaki sobie postawiliśmy – będziemy z pełnym zaangażowaniem zdobywać kolejne umiejętności.

Stawianie sobie celów wydaje się czasami zbyt odległe i abstrakcyjne, w pewnym okresie życia z niepełnosprawnością nie widzimy szans na pozytywne zakończenie nawet najdrobniejszych spraw. Możemy wtedy spróbować odważnie spojrzeć w przyszłość i nie myśląc o konkretnych zadaniach, stworzyć śmiałą wizję siebie w przyszłości.

Temat do przemyśleń:

Stwórz wizję siebie za 2-3 lata. Pomoże ci w tym odpowiedź na następujące pytania:

- *Jak wyglądam, jak jestem ubrany?*
- *Jaka jest moja sytuacja rodzinna, z kim mieszkam?*
- *Jaki jest mój stan zdrowia i kondycja fizyczna?*
- *Czym zajmuję się na co dzień, jak spędzam czas, jakie jest moje hobby?*
- *O czym marzę, jakie są najważniejsze wartości w moim życiu, jakie są moje najpilniejsze potrzeby?*

Zaprojektowanie swojej przyszłości i stworzenie wizji siebie samego pomaga ukierunkować wszystkie nasze starania oraz nadaje im sens. Nie powinniśmy się bać odważnie marzyć i planować, ponieważ marzenia są źródłem optymizmu i mobilizują do aktywności. Ważne jednak, by zostały przełożone na język zadań. Pomyśl o tym, w jaki sposób możesz zwiększyć poziom własnej motywacji, co może pomóc ci w zachowaniu chęci do działania. Mogą to być następujące pomysły:

- opowiem innym co zamierzam zrobić, po to by mogli mnie również mobilizować do wytrwania w postanowieniu;
- zrobię wszystko, aby pamiętać o celu, który sobie postawiłem, np. zapiszę go i powieszę w widocznym miejscu i będę o nim myślał w najdrobniejszych szczegółach;
- obiecuję sobie nagrodę za wykonanie jakiegoś zadania oraz karę za niewywiązanie się z postawionych sobie zobowiązań;

- zgromadzę wszystkie niezbędne informacje przydatne w realizacji mojego zamierzenia;
- stworzę plan działania i rozpocznę jego realizację od czegoś prostego, by przekonać się, czy rzeczywiście sobie poradzę;
- podzielę zadanie na małe części;
- dokładnie określę czas przeznaczony na realizację poszczególnych części;
- określę, co będzie świadczyło o zakończeniu pracy na danym etapie;
- ustalę codzienny czas przeznaczony na realizację zadania.

Optymizm jako postawa życiowa

W tej części spróbujemy odpowiedzieć na pytania, jakie cechy charakteryzują optymistę? Czy optymizmu możemy się nauczyć? Czy optymizm to tylko chwilowy stan, czy też może to być trwała postawa życiowa?

W najprostszy sposób optymizm można określić jako pozytywny stosunek do życia, innych ludzi oraz całego otaczającego świata. Optymista wierzy w pomyślne zakończenie wszystkich spraw i dostrzega korzyści płynące z wszystkich zdarzeń, w jakich bierze udział.

Gdy przeżywamy wszystkie zdarzenia związane z pojawieniem się w naszym życiu niepełnosprawności trudno spojrzeć na siebie, naszych bliskich i otaczającą rzeczywistość w sposób optymistyczny. Przewyciężanie niepełnosprawności to długi proces, wymagający od nas pełnego zaangażowania się i cierpliwości, a umiejętność obudzenia w sobie optymisty, który z wiarą dąży do odbudowania swojego potencjału jest z pewnością ważna. Prawidłowości decydujące o tym, jak postrzegamy to, co przynosi nam los i jak bardzo potrafimy zmobilizować się do przyszłych działań dotyczą wszystkich i są niezależne od tego, jakim poziomem sprawności oraz ograniczeń dysponujemy.

Temat do przemyśleń:

Zastanów się teraz i wymień jak najwięcej cech, które charakteryzują optymistę, a następnie oceń – ile z tych cech jesteś w stanie odnaleźć u siebie.

Najlepiej, gdy zastanawiając się nad własnymi predyspozycjami do bycia optymistą będziesz sięgał do konkretnych przykładów w jakich dana cecha się ujawniła, np. potrafisz znaleźć pozytywne strony nawet w niesprzyjających okolicznościach: „Miałem trudności w pokonaniu piaszczystej plaży, poproszeni przeze mnie o pomoc ratownicy stwierdzili, że to duże zaniedbanie, że osoby poruszające się na wózkach nie mogą dostać się na plażę i następnego dnia pojawiła się w tym miejscu gumowa mata. Byłem dumny z siebie i wzmocniłem swoją wiarę w innych”.

W budowaniu postawy optymistycznej pomaga znajomość różnych sposobów wyjaśniania przyczyn naszych sukcesów i porażek w zadaniach, jakich się podejmujemy.

Pierwszy wymiar interpretowania przyczyn naszych sukcesów i porażek określany jest jako **stałość**.

Optymiści postrzegają przyczyny swoich niepowodzeń jako chwilowe i tymczasowe: „Ostatnio tak się ułożyło”, „Tylko czasem mi się nie udaje”, „Tym razem mi się nie udało”.

Pesymiści w przypadku niepowodzenia traktują je jako stałą, niezmienną cechę swojego życia: „Zawsze mi się to przydarza”, „Nigdy moje działania nie mogą zakończyć się w inny sposób”.

W przypadku sukcesów optymiści traktują je jako wydarzenia na stałe związane z ich losem, natomiast pesymiści uważają, że jeśli jakieś działanie zakończyło się sukcesem, to ma to jedynie charakter wyjątkowy i z pewnością się nie powtórzy.

Kolejnym wymiarem interpretacji zdarzeń charakterystycznym dla dwóch odmiennych postaw jest **zasięg**.

Niepomyślne wydarzenia w życiu optymisty mają ograniczony zasięg, optymista nie przenosi ich na inne dziedziny życia: „Cóż nie udało się, ale za to inne sprawy będą miały na pewno pomyślne zakończenie”.

Pesymiści odnoszą niepowodzenie w dowolnej dziedzinie do całego swojego życia, przyjmując złe nastawienie i tracąc ochotę na jakąkolwiek aktywność: „Kiedy nie udaje się jedna rzecz, to z pewnością wszystko zakończy się niepowodzeniem”.

Inaczej jest w przypadku zdarzeń pomyślnych. Optymiści sukcesy z jednego zdarzenia przenoszą na inne dziedziny życia, natomiast dla pesymistów jednostkowe powodzenie nie może w żadnym wypadku gwarantować, że pomyślnie zakończą się również inne działania.

Ostatnim poziomem oceny własnego postępowania jest odniesienie sukcesów i porażek do własnego udziału w zdarzeniach, ten wymiar wyjaśniania określamy jako **personalizację**.

Optymiści, którzy doznali niepowodzenia, winą za taki bieg zdarzeń obarczają zewnętrzną sytuację, los czy wyjątkowy zbieg okoliczności: „Nie jestem dzisiaj odpowiednio skoncentrowany na zajęciach, ponieważ się nie wyspałem”. W takiej samej sytuacji pesymista całą winę za niepowodzenie przypisze sobie: „Nie podołam temu zadaniu, ponieważ taki już jestem i nic nie mogę zmienić”.

Dokładnie odwrotnie jest z wyjaśnianiem zdarzeń pomyślnych. Optymista sukcesy przypisuje samemu sobie i własnemu potencjałowi: „Owszem, miałem lepsze warunki, ale gdyby nie moje umiejętności, to z pewnością nie osiągnąłbym takiego wyniku”. Pesymista przyczyn sukcesu upatruje w warunkach zewnętrznych i daleki jest od

uzależniania powodzenia w działaniu od posiadanych przez siebie zalet i predyspozycji: „Zaskoczyły mnie tak pomyślnie wyniki testu, ale przecież miałem bardzo łatwe pytania i dopisało mi wyjątkowe szczęście”.

Temat do przemyśleń:

Odnieś teraz przedstawione wyżej informacje do wydarzeń z własnego życia, po to by przekonać się, jakie znacznie ma sposób interpretacji rzeczywistości na postrzeganie siebie samego oraz motywację do dalszego działania.

Przypomnij sobie jakąś trudną niekorzystną dla ciebie sytuację jaka miała miejsce niedawno. Zastanów się, w jaki sposób myślałeś o tej sytuacji wówczas, a jak myślisz o niej obecnie:

- *zawsze mi się to/tak przydarza, powinienem się spodziewać takiego obrotu sprawy i biegu zdarzeń;*
- *byłem wtedy w wyjątkowo złej formie i dlatego tak się potoczyły sprawy;*
- *uważam, że jeśli coś nie udaje mi się w jednej sprawie, to nie powinienem zabierać się do innych rzeczy, bo również zakończą się niepowodzeniem;*
- *uważam, że jeśli coś nie udaje się w jednej sprawie, to tym bardziej powinienem robić swoje i szukać szczęścia w innych sferach;*
- *zdarzyło się tak, ponieważ wystąpiły szczególnie niesprzyjające dla mnie okoliczności;*
- *to moja wina, nie dopełniłem swoich obowiązków, po raz kolejny zawiodłem.*

Teraz przypomnij sobie jakąś przyjemną, korzystną dla ciebie sytuację i zastanów się jak o niej myślałeś wtedy, a jak myślisz o niej obecnie:

- *zawsze dopisuje mi szczęście, co wynika z mojej postawy i osobistego potencjału;*
- *akurat wtedy dopisało mi szczęście, miałem dobry dzień;*
- *to tylko pierwszy sukces z całej serii pomyślnych zdarzeń, które nastąpią w przyszłości, myślę, że teraz wszystko będzie mi się udawało;*
- *tym razem udało mi się, ale to znaczy, że w przyszłości nie będę mógł już liczyć na szczęście i spotkają mnie same niepowodzenia;*
- *tylko dlatego mi się udało, ponieważ pojawiły się sprzyjające okoliczności, gdyby nie one, wszystko potoczyłoby się inaczej;*
- *co prawda pojawiły się sprzyjające okoliczności, ale ten sukces to głównie moja zasługa.*

Teraz pozostaje tylko przyjrzeć się odpowiedziom i policzyć te, które charakteryzują postawę optymistyczną. Jeśli osiągnąłeś wynik od 4 do 6 – oznacza to, że jesteś prawdziwym optymistą. Wynik od 1 do 3 sugeruje konieczność zmiany i wzmocnienia poczucia własnej wartości oraz możliwości wpływania na swoje życie.

Możesz sam ocenić swoje dotychczasowe doświadczenia i wyciągnąć wnioski dotyczące potrzeby ewentualnej zmiany, a także spojrzeć z nieco innej perspektywy na siebie i wydarzenia ze swojego życia.

Pesymizm i brak wiary w powodzenie planów związanych z możliwością osiągnięcia samodzielności, zdobycia pracy, założenia rodziny czy zrealizowania innych celów (jak uprawianie sportu, zdobycie prawa jazdy i poruszanie się własnym samochodem) spowodują, że plany legną w gruzach zanim sprawdzimy szanse ich realizacji. Warto zastanowić się nad możliwością wzmocnienia zasobów swojego optymizmu, który uodporni nas na ewentualne niepowodzenia, wpisane przecież w życie każdego, a w życie osoby niepełnosprawnej z całą pewnością. W codziennej nauce optymizmu pomoże nam stosowanie następujących zasad:

- Przebywaj z optymistami, zgodnie z zasadą, że optymizm jest zaraźliwy i można nauczyć się go od innych osób.
- We wszystkich zdarzeniach staraj się koncentrować na ich pozytywnych stronach, nie pozwalając złapać się w pułapkę pesymizmu i negatywnych myśli.
- Traktuj trudne sytuacje (nawet wtedy, gdy sprostanie im przerasta twoje możliwości) jako okazję do nauki i zdobycia cennego doświadczenia. Stosuj się do zasady, że osiągniesz w ten sposób mądrość, która pozwoli ci na uniknięcie błędów w przyszłości.
- Wykorzystaj każdą okazję do tego, by pochwalić się przed innymi twoimi sukcesami i osiągnięciami. Pozwoli ci to na wzmocnienie swojego wizerunku i zbudowanie pewności siebie.
- Staraj się dokładnie planować swoje zadania, tak by przewidywać ewentualne trudności; dziel duże cele na małe zadania, tak by na drodze do ich osiągnięcia motywować się osiąganiem małych sukcesów. Do realizacji każdego zadania przygotuj kilka metod, byś mógł skorzystać z innych sposobów, w zależności od pojawiających się okoliczności.
- Planując wykonanie zadania i analizując sytuację, w jakiej przyszło ci działać, odróżnij okoliczności, na które masz wpływ i którymi możesz odpowiednio zarządzać od tych, na które nie masz wpływu i które powinieneś zaakceptować.
- Podejmuj się zadań z przekonaniem, że niepowodzenia i trudności przydarzają się wszystkim ludziom, różni się tylko tym, czy potrafimy otwarcie o nich mówić, wyciągać wnioski i korzystać z nich w przyszłości.