



Dzienniczek uczuć

Kontakt z własnymi uczuciami jest bardzo istotną sferą związaną ze świadomością samego siebie. Jak nawiązać kontakt z emocjami?

Kontakt z własnymi uczuciami jest bardzo istotną sferą związaną ze świadomością samego siebie. Jak nawiązać kontakt z emocjami?

Dzienniczek uczuć

Dzienniczek Uczuć jest jednym z narzędzi, które są stosowane m.in. w pracy związanej z trzeźwością, np. w terapii AA, DDA, czy AI- Anon. Celem prowadzenia dzienniczka jest odkrycie mechanizmów uzależnienia, ale również ma on ogromną rolę właśnie w rozpoznawaniu oraz nazywaniu uczuć oraz emocji. Po dłuższym okresie jego prowadzenia można stworzyć sobie również listę symptomów, które mogą świadczyć o zagrożeniu nawrotem.

Z punktu widzenia określania uczuć najważniejszą zaletą dzienniczka jest – w moim odczuciu – możliwość prowadzenia analizy w przypadkach, kiedy nie umiem określić swojego uczucia. Załóżmy, że zapisałem w swoim dzienniczku: „Kiedy wszedłem do pokoju, w którym nagle zapadła cisza, poczułem się niezręcznie, samotnie. Miałem ochotę wyjść.” Kiedy podobna sytuacja się powtórzy, powracam do dzienniczka i umiem określić, że moje osamotnienie może mieć związek z podobną sytuacją. Albo z innego punktu widzenia: wiem, że moje wyjście (zupełnie nieuzasadnione) mogło być spowodowane osamotnieniem.

Dzienniczek uczuć jest swojego rodzaju pamiętnikiem (wymagane jest, aby prowadzić go codziennie) uczuć. Jest pamiętnikiem w którym zapisane zostaną wszystkie ważniejsze wydarzenia z życia codziennego oraz towarzyszące im uczucie i emocje. Prowadziłem go codziennie, wieczorem, w chwili ciszy, zapisując wszystkie uczucia, jakie się mi „przydarzyły”. Na początku zapisywałem 1, potem 2 linijki, 1-2 rodzaj uczuć, ale stopniowo zarówno paleta uczuć, jak i ilość wpisów zmieniały się.

Sposób prowadzenia DZIENNICZKA UCZUĆ

Każdy dzień ma swoją datę oraz dzień tygodnia. Można na niego przeznaczyć osobną stronę, jeśli prowadzimy go w zeszycie. Zapisów dokonujemy wieczorem, chociaż warto pamiętać, że przynajmniej na początku czas działa na naszą niekorzyść. Część uczuć może być wyparta z

podświadomości. Dodatkowo, im więcej czasu mija od sytuacji, tym większa możliwość, że włączy się interpretacja, racjonalizowanie.

Zapisujemy uczucia wg schematu: KIEDY [działanie] CZUŁEM [uczucie].

Czego nie robimy?

- Nie zapisujemy uczuć z poprzedniego dnia.
- Nie używamy słów: „ponieważ”, „bo”. Te słowa powodują, że racjonalizujemy, uzasadniamy, oceniamy.

W określaniu uczuć możesz skorzystać ze Słowniczka uczuć, o którym już wspomniałem, jednak zdecydowanie lepiej jest opierać się o swoje własne uczucia i przemyślenia.

Raz w tygodniu (po 7 dniach) dokonujemy analizy dzienniczka uczuć w oparciu o tzw. bilans ilościowy i jakościowy.

Bilans ilościowy

Przeglądając zapisy dzienniczka uczuć podkreślamy jednym kolorem uczucia związane z przyjemnymi doznaniem, innym (np. czerwonym) te negatywne. Wpisujemy je w dwie kolumny tabeli i sumujemy, dzięki temu możemy zobaczyć czarno na białym bilans minionego tygodnia.

Przyjemne 21 x

- Zadowolenie z siebie-6;
- Radość -3;
- Poczucie zobowiązania, lojalności-1

Przykre 41x

- Rozdrażnienie- 4;
- Panika- 3;
- Poczucie porażki- 3

Bilans jakościowy

Z powyższego bilansu bierzemy pierwsze 2-3 najczęściej wymieniane w danej kategorii (przyjemne / nieprzyjemne) uczucia. Przeglądamy zapisy dokonane w tygodniu, zwracając uwagę na opis sytuacji oraz okoliczności, szukając czegoś wspólnego.

Negatywne

- 4 x Rozdrażnienie. Najczęściej pojawia się, kiedy mam coś do zrobienia i ktoś mi przeszkadza. Problem w tym, bo to jest różnie, czy taka czynność muszę wykonać, czy też sam ja sobie narzucam? Na dzisiaj nie umiem tego określić.
- 3 x Poczucie porażki. Kiedy pokładam w czymś nadzieję, a to nie wychodzi. Kiedy mam jakieś oczekiwania i to nie udaje się.

Pozytywne

- 6 x Zadowolenie z siebie. Przede wszystkim kiedy ktoś mnie zauważy, pochwali. Kiedy dostaję potwierdzenie, że jest dobrze, że postępuję dobrze. W mniejszym stopniu - kiedy uda mi się dobrze wypełnić obowiązki.

- 3 x Radość. Kiedy mogę komuś pomóc, kiedy dostaję informację zwrotną że pomogłem, że ktoś o mnie pamięta. Kiedy udaje mi się rozwiązać jakiś problem.
- 3 x Zadowolenie. Kiedy jestem w sobie najczęściej zadowolony? Kiedy dostaję komunikaty od innych, które mnie zauważają, doceniają... Wygląda na to, że moje zadowolenie wynika nie z samego siebie, ale z lusterka.

Pod koniec miesiąca podsumowujemy całość – zarówno bilans ilościowy, jak i jakościowy.

Dzienniczki uczuć w sieci

<http://www.adamolejnik.com/blog/2008/01/05/z-dzienniczka-uczuc>

http://ddabook.webpark.pl/index_pliki/page0014.htm

<http://www.alkoholizm.akcjasos.pl/106.php>

<http://rushmoore.blox.pl/2009/06/Dziennik-uczuc.html>

Jak możemy wykorzystać zebrane za pomocą Dzienniczka uczuć informacje? Za pomocą zgromadzonych w Dzienniczku uczuć informacji mamy też ogromnie ważne narzędzie: możemy wykonywać czynności, które powodowały pozytywne uczucia, rezygnując z tych, które prowadziły do uczuć przykrych. Prowadząc analizę zapisów możemy więc, choćby w pewnym stopniu oddziaływać na swoje uczucia.

Przykładowe zastosowania Dzienniczka Uczuć

- Pomoc w sytuacji, kiedy trudno jest określić uczucie. Poszukaj podobnej sytuacji i sprawdź, jak się wtedy czułeś.
- Podejmowanie decyzji. Sprawdź, czy Twoja decyzja, zachowanie, które jest jej wynikiem, już kiedyś miało miejsce. Możesz określić, jak prawdopodobnie wtedy się poczujesz.
- Poprawianie swojego nastroju. Wybierz czynności, które sprawiały, że czułeś się dobrze. Zrób to! Zobacz też co sprawia Twoje złe samopoczucie. Czy możesz tego uniknąć?