



SMUTEK

Witaj, przyjacielu. Jestem Pan Frasunek. Ach... i dzisiaj jest mi naprawdę bardzo źle, ale nie przejmuj się tym. Reprezentuję uczucie SMUTKU.

Kiedy dzieje się coś, co nam się nie podoba, zazwyczaj odczuwamy SMUTEK. To uczucie sprawia, że nasze oczy i usta opadają i patrzymy w pustkę. Widzimy wszystko w czarnych barwach. Nie mamy na nic ochoty i cały dzień najchętniej spędzilibyśmy, leżąc w łóżku.

Powieki
opadnięte jak
opuszczone do
połowy żaluzje.

Opuszczone
kąćki ust.



Zagubione
spojrzenie.

Za pomocą UCZUCIOMETRU możemy zmierzyć, jak bardzo jesteśmy smutni, uwzględniając trzy poziomy intensywności. Żeby zmierzyć smutek, wykorzystamy przykład deszczu.



Intensywność 1 – NISKA:

Kiedy jesteśmy trochę smutni, czujemy niewielką pustkę, zauważamy, że czegoś nam brakuje. To tak, jakby zaczęło mżyć i zrobiło się zimno. Deszcz trochę przeszkadza, ale jest delikatny.



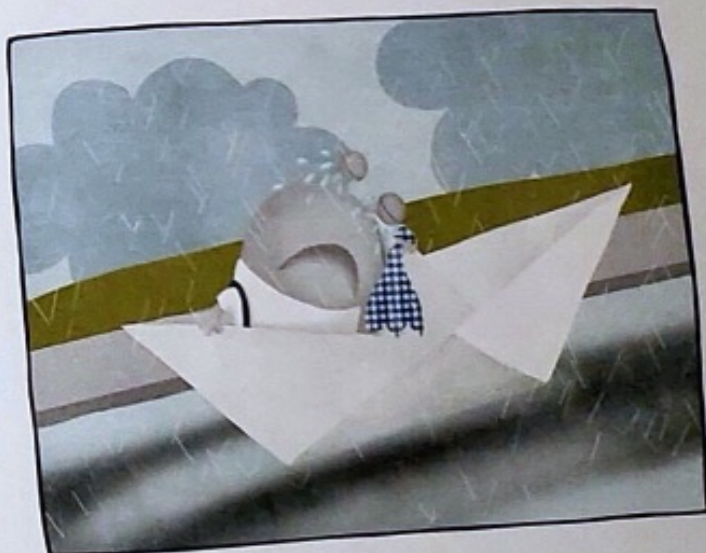
Intensywność 2 – ŚREDNIA:

Kiedy jesteśmy smutni, czujemy się rozbici i ogarnia nas pesymizm. Deszcz pada mocno, moczy nasze ubranie, włosy, twarz... Chcielibyśmy otworzyć parasol, ale albo zapomnieliśmy go zabrać, albo jest zepsuty. Chcemy uciec, żeby gdzieś się schronić, ale nie wiemy, w którą stronę biec, więc stoimy na środku ulicy, bo nie wiemy, co robić. Bardzo możliwe, że mamy ochotę się rozpłakać. Czasami nawet nie możemy tego uniknąć.



Intensywność 3 – WYSOKA:

Kiedy jesteśmy bardzo smutni, czujemy się tak, jakbyśmy wpadli do głębokiej i ciemnej studni, z której nie potrafimy się wydostać. Gdy jesteśmy naprawdę bardzo smutni, pada ulewny deszcz. Jesteśmy przemoczeni do suchej nitki. Kiedy leje jak z cebra i smutek wszystko zalewa, trudno jest nam nawet oddychać. Wydaje się, jakby burza miała się nigdy nie skończyć, a my będziemy dryfować na pokładzie papierowej łódki. Najbardziej prawdopodobne jest to, że podczas tej podróży donikąd będziemy płakać.



Sprawa z inspektora Krokodyla:

„Powódź na ulicy Kukuryku”



Inspektor Krokodyl wszedł na ostatnie piętro bloku przy ulicy Kukuryku i zastukał do drzwi.

– Proszę otworzyć, pani Koko! To ja, inspektor Krokodyl! Tak dalej być nie może! Zaleje pani cały budynek! Proszę pozwolić, żebym pani pomógł!

W końcu drzwi się otworzyły i ze środka wylał się strumień wody. Podłoga w mieszkaniu pani Koko zamieniła się w kałużę, a dookoła było mnóstwo zużytych chusteczek. Kura płakała niepokieszona.

– To straszne! Moja przyjaciółka Kuku podarowała mi jajko, które sama zniosta i ozdobiła. Ale spadło mi i się zbiło.

– Och! Już rozumiem... To normalne, że źle się pani czuje, ale musimy znaleźć jakieś rozwiązanie. Zadzwonimy do pani przyjaciółki Kuku i opowiemy jej o tym, co się stało.

– Ale... czy pan postradał zmysły? Jeśli to zrobimy, Kuku będzie bardzo rozczarowana.

Inspektor Krokodyl podniósł jednak słuchawkę telefonu i Koko zadzwoniła do swojej przyjaciółki. Szlochając, zaczęła mówić, ale po chwili przestała płakać. Przy pożegnaniu już się nawet uśmiechała.

– Miał pan rację, inspektorze. Kuku mówi, że to był wypadek i że nie ma nad czym rozpaczać.

Notatnik inspektora Krokodyla

Gdy tylko zobaczyłem panią Koko, wiedziałem, że czuje SMUTEK.

Objawy, które doprowadziły mnie do takiego wniosku, były następujące:

- ✓ Siedziała w domu i nie chciała się z nikim widzieć.
- ✓ Od wielu dni nic nie jadła i wyglądała na zaniedbaną.
- ✓ Nie miała na nic ochoty.
- ✓ Płakała i się użalała.
- ✓ Miała pesymistyczne podejście do każdej propozycji.
- ✓ Robiła z igły widły.

Oto zdjęcie, które wykonałem:



Strata jest zazwyczaj główną przyczyną SMUTKU. Dopóki się z nią nie pogodzimy albo nie znajdziemy rozwiązania, nie uda nam się pozbyć tego UCZUCIA.

Nie ulegało wątpliwości, że Koko odczuwała SMUTEK. Powiedziała mi, że zdarzenie z jajkiem ją załamało. Czuła, że czarna deszczowa chmura pojawiła się nad jej głową i podążała za nią wszędzie. Oboje doszliśmy do wniosku, że Koko była smutna i że intensywność na UCZUCIOMETRZE wynosiła 2 (była średnia). Koko zabiła bardzo cenny dla niej przedmiot i czuła się tak, jakby zdradziła swoją przyjaciółkę Kuku. Kiedy porozmawiała z Kuku i przekonała się, że ich przyjaźń nie ucierpiała oraz że jajko można zastąpić nowym, poczuła ulgę.

Kiedy doświadczamy ulgi, smutek bardzo często przemija. Po rozmowie z Kuku smutek Koko właściwie zniknął (intensywność 0), a nawet poczuła się trochę radosna (intensywność 1).



SPOSÓB NA SMUTEK

Czasami dzieje się coś, co sprawia, że jesteśmy smutni. Smutek jest UCZUCIEM podstawowym i nie powinniśmy go odrzucać, ponieważ od czasu do czasu dobrze jest pozwolić mu zostać z nami przez chwilę. Smutek jest sposobem proszenia o pomoc, może być impulsem do tego, by zmienić w naszym życiu coś, co nam się nie podoba, a także służyć temu, by współodczuwać z innymi. A zatem smutek może nam pomóc, musimy jedynie starać się, żeby nami nie zawładnął. Dlatego, tak samo jak pozwalamy mu wejść do naszego życia, trzeba też nauczyć się mówić mu „do widzenia”.

Na przykład jeśli zegnaliśmy się z naszym najlepszym przyjacielem, bo nie będziemy się z nim widzieć przez całe lato, to naturalne, że w tym momencie i tego dnia jesteśmy smutni. Ale jeżeli ten smutek jest bardzo intensywny i trwa dłużej, ważne jest, aby dołożyć wszelkich starań i pozwolić mu odejść.

Sposoby na regulowanie smutku podzielimy na dwie części:

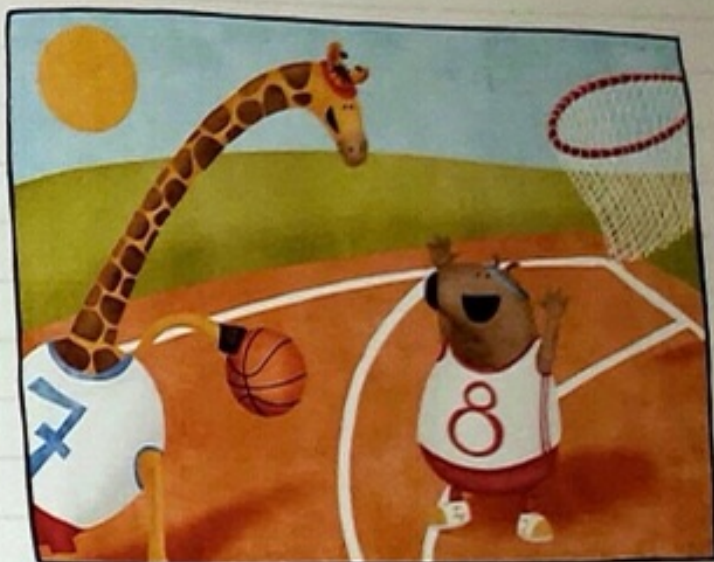
1. Aby pozwolić smutkowi wejść:



- ✓ Jeśli chcesz, poświęć czas na płacz, w ten sposób możesz sobie ulżyć.
- ✓ Porozmawiaj z kimś zaufanym i opowiedz mu, co się stało.
- ✓ Możesz pomyśleć chwilę o tym, co się wydarzyło, i uświadomić sobie, że to normalne, że tak się czujesz.
- ✓ Pozwól, aby pocieszył cię ktoś bliski.
- ✓ Jeśli to konieczne, poszukaj rozwiązania tego, co się stało, żeby znaleźć spokój.

2. Aby zacząć żegnać się ze smutkiem:

- ✓ Pomyśl o czymś przyjemnym.
- ✓ Włącz wesołą muzykę.
- ✓ Spotkaj się z przyjacielem.
- ✓ Zajmij się jakimś sportem albo rozrywką, żeby się pobudzić.
- ✓ Powtarzaj sobie: „Już minęło”, „Nie warto wciąż o tym myśleć!”.



Jeśli leje jak z cebra i nie jesteś w stanie nic z tym zrobić, pamiętaj, że zawsze jest inna możliwość: możesz tańczyć w deszczu!



Za pomocą UCZUCIOMETRU możemy rozpoznać i zmierzyć smutek. W ten sposób jesteśmy w stanie obserwować, czy jest bardzo intensywny albo czy trwa zbyt długo.

Ćwiczenie zaproponowane przez inspektora Krokodyla.

Wskaż, kto odczuwa smutek.



