

My, psychoterapeuci z różnych środowisk, zebrani w grupie inicjatywnej, przyglądając się wydarzeniom na świecie zdecydowaliśmy się zabrać głos w sprawie narastającego lęku przed terroryzmem, przemocą i nienawiścią wobec innych.

Obawiamy się konsekwencji rosnącego lęku, tego, co ten lęk wyzwala.

Wiemy, że gdy się boimy naszą odruchową reakcją jest obrona. Najczęstszym sposobem obrony jest atak, który w swej istocie jest przemocą. W ten sposób doprowadzamy właśnie do tego, czego chcemy uniknąć. To właśnie prowadzi do eskalacji lęku i zła wyrzadanego sobie nawzajem.

Chcemy zwrócić Twoją uwagę na fakt, że pod każdym działaniem przemocowym, nienawistnym, terrorystycznym, jak również obronnym, kryje się lęk. I właściwym pytaniem, które powinniśmy sobie zadać, nie jest: „jak skutecznie WALCZYĆ z terroryzmem i przemocą?”, ale: „CZEGO POTRZEBUJĘ, KIEDY SIĘ BOJĘ?”.

Zapraszamy do wspólnego poszukiwania sposobów radzenia sobie z tym lękiem, uruchamiając to co jest

w nas dobre. Dobro jest ciche i dziś świat potrzebuje usłyszeć jego głos bardzo wyraźnie. Użyj mu swojego głosu.

Zastanówmy się wspólnie nad działaniami, które połączą nas w poszukiwaniu tego, czego rzeczywiście potrzebujemy w sytuacji rosnącego lęku, zamiast złości skierowanej wobec innych.

Czy chcesz zasilić siły zła poddając się podpowiedziom lęku, czy wybierzesz wsparcie dobra?

Nie musisz tylko się bać. Przyłącz się do nas, zastanów się i podziel tym GDZIE W TOBIE ZACZYNA SIĘ POKÓJ? Szczególnie dzisiaj potrzebna jest ta refleksja by pokojowo poradzić sobie z osobistym lękiem podsycanym przez różne medialne przekazy.

Podaj dalej ten list – lajkuj na FB, udostępniaj, umieść na swojej stronie internetowej, mów o tym. Razem zatrzymajmy narastającą falę lęku i dajmy siłę temu, co w nas dobre. Poczujmy, że jest nas wielu.

Anna Ucińska (Zielona Góra)

Aleksandra Replin (Poznań)

Edyta Rudzka –Kuźmińska (Zielona Góra)

Gracjana Pawlak (Zielona Góra)

Justyna Sternak (Zielona Góra)

Monika Górska (Zielona Góra)