

Emocje i Uczucia

Nasz brak wewnętrznej zgody na pewne stany emocjonalne - w nas „samy” lub w drugim człowieku - wynika, między innymi, z doświadczenia, że czasami skłaniają nas one do nieskutecznego lub wręcz niewłaściwego działania. Zdarza się również, że nie zawsze odpowiadają one zewnętrznym faktom.

Wielu osobom sprawia również kłopot uznanie, że uczucia są po prostu faktem, z moralnego punktu widzenia są neutralne, są cennym darem i pomocą wspierającą nasze życie

WSZYSTKIE STANY EMOCJONALNE NALEŻY ZAAKCEPTOWAĆ - PEWNE DZIAŁANIA NALEŻY OGRANICZAĆ.

Często nie pozwalamy sobie na te uczucia i emocje, których woleliby->my nie mieć. Nie lubimy odkrywać w sobie nieprzyjemnych dla nas rzeczy, niechętnie przyznajemy się do nich - nie chcemy przyznać się do istnienia niewygodnych dla nas uczuć. Jeżeli nie pozwolimy sobie na te uczucia, których wolelibyśmy nie mieć, nie poznamy tego, co naprawdę czujemy, a tylko to co uważamy, że powinniśmy czuć (Nash 1995).

„Pozwalanie oznacza dawanie pozwolenia, mówienie sobie **MASZ PRZYZNAĆ SIĘ DO TYCH UCZUĆ**, a następnie **BRANIE ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA DZIAŁANIA PODJĘTE POD ICH WPLYWEM**. Przyznawanie się, dopuszczanie naszych przykrych, niewygodnych przeżyć emocjonalnych **nie oznacza przyzwolenia** na wyładowywanie ich następnie na innych ludziach.

Oznacza jedynie wzięcie ich **POD ŚWIADOMĄ KONTROLĘ** i obcowanie z bliższym prawdzie, a nie wymaginowanym, obrazem samych siebie"

Oznacza to przyzwolenie na rzeczywiste istnienie tych części nas samych, których nie lubimy, których nie chcemy i do których wolimy się nie przyznawać. Jedynie świadomie przyjmując ich istnienie potrafimy je **kontrolować** i nie dopuścić do sytuacji, gdy włączane do wewnątrz pękają, wydostaną się na zewnątrz i zdominują nasze działania (Nash 1995).

W MOMENCIE, KIEDY POZWOLIMY SOBIE NA ISTNIENIE UCZUĆ, MOŻEMY PODJĄĆ DECYZJĘ,
CO W DANEJ SYTUACJI POWINNIŚMY Z NIMI ZROBIĆ.

Dzięki wiedzy o moich emocjach i uczuciach potrafię się kontrolować, mogę nauczyć się sposobów uwalniania od nich i wyrażania ich bez wyrządzania szkody innym.

Zapominanie o podstawowej prawdzie, że życie emocjonalne jest wyposażeniem natury ludzkiej, które powinno nam służyć i dostarczać energii do podejmowanych działań, prowadzić może do dwu skrajnie różnych, ale tak samo nieprawidłowych sposobów traktowania stanów emocjonalnych - jako „panów” nas samych lub jako naszych „wrogów”.

Uczucia i emocje w roli panów

Jeśli życie uczuciowe traktowane jest jako jedynie ważne, cenione przede wszystkim ze względu na nie same, to wyłączone zostaje ono z realizowania celów zewnętrznych. Takie podejście niesie za sobą dwojakie niebezpieczeństwo:

A. Traktowanie stanów emocjonalnych jedynie jako witalnych energii przepływających w nas, poruszających się z wielką siłą, płynących jak rwący strumień. Opieranie się temu napływowi może wywołać ból. Niektórzy sądzą więc, że najlepiej sobie z tym poradzą, podążając wszędzie tam, gdzie one prowadzą. Nasze zachowanie przypominać więc będzie drewno kołyszące się na wodzie i płynące z prądem uczuć. Będzie następowało bierne przechodzenie z jednego stanu emocjonalnego

do drugiego - a ściśle mówiąc - poruszanie przez stany emocjonalne to w jedną, to w drugą stronę. Przyjęcie takiej postawy jako normalnego sposobu radzenia sobie z uczuciami jest równoznaczne z przyznaniem im całkowitej władzy kierowniczej w naszym życiu.

B. Nadmierna koncentracja na uczuciach i emocjach, szczegółowe rozważanie wszelkich emocjonalnych doświadczeń i przekazywanie ich każdemu z całkowitą otwartością i możliwie jak najbardziej obrazowo. Oczywiście, że analizowanie siebie, swego stanu wewnętrznego, może stać się źródłem siły, jeśli wskazuje na te sfery, gdzie potrzebny jest wzrost lub przemiana. Jednakże stałe koncentrowanie się na naszych uczuciach stawia je na czele i może doprowadzić do problemów. Dzielenie się z innymi własnymi stanami emocjonalnymi w tej sytuacji przypomina raczej „zalewanie” bliźnich naszym wnętrzem, co na pewno nie sprzyja budowaniu relacji, a bardzo często eliminuje z naszego działania takie fundamentalne wartości, jak przebaczenie, troska o innych czy zwyczajną wrażliwość (Ghezzi 1995).

Ustanawiając uczucia panami naszego życia, sprawiamy, że wymykają się one kontroli rozumu, działamy bezrefleksyjnie. Co więcej, gdy pozwala się im rządzić, mogą popychać w kierunku zachowania niewłaściwego, czy wręcz nagannego.

Widać więc, jak niebezpieczna jest droga, jeśli zdecydujemy się bezwolnie podążać za naszymi stanami emocjonalnymi. Jeśli pozwolimy im na kierowanie nami, przekreślamy cel, dla którego zostały one nam dane.

Uczucia jako nasz wróg

Są osoby, które mają tendencję do odnoszenia się do kłopotliwych uczuć tak, jakby były one wrogami — co więcej, niektórzy uważają, że emocje i uczucia są zawsze destrukcyjne, a więc należy ich unikać za wszelką cenę. Oczywiście — niekiedy nam one szkodzą, ale spowodowane jest to naszym niewłaściwym do nich podejściem.

By je zwalczać, uzbrajamy się w mechanizmy pozwalające nam ich unikać, zaprzeczać ich istnieniu lub zamrażać je w nas samych. Taktyki izolujące nas od własnych stanów emocjonalnych mogą funkcjonować świadomie i celowo lub też podświadomie. Kiedy tłumimy uczucia i emocje, zaprzeczamy ich istnieniu, celowo spychamy je w siebie. Jednak one nadal istnieją, wibrują w naszych relacjach z innymi, wywierając na nie niszczący wpływ. Czasami też decydujemy się na podporządkowanie ich sobie w nadziei na wyeliminowanie niepokoju, jaki w nas powodują; najczęściej motywacją jest tu szczere pragnienie poprawy (Ghezzi 1995).

Wszystkie te działania na dłuższą metę okazują się nieskuteczne i prowadzą do pogłębiania się problemów, niekiedy w bardzo poważnym stopniu (depresje, zaburzenia psychosomatyczne, choroby fizyczne itd.). Mechanizmy obronne jedynie ukrywają problem, nie naprawiają go ani też nie wyprowadzają dobra z mocnych uczuć. Spychane emocje i uczucia będą czekać na „swój czas”. Kiedy w końcu wypłyną na zewnątrz, mogą zacząć kierować naszymi działaniami destruktywnie. Problemy emocjonalne wywołane przez podejście typu „emocje to wróg” są trudne do wyleczenia, co może stwierdzić każdy kompetentny psycholog czy duszpasterz. Emocje potraktowane jako wróg będą się zachowywać jak wróg i podejmą działania odwetowe (Ghezzi 1995).

Z UCZUCIAMI ANI NIE NALEŻY WALCZYĆ, ANI BEZWOLNIE SIĘ IM PODDAWAĆ. TRZEBA NAUCZYĆ SIĘ, JE ROZPOZNAWAĆ I PRAWIDŁOWO WYRAŻAĆ (tzn. tak, aby nie ranić innych).

Ćwiczenie : do zastanowienia i przemyślenia:

Jakich uczuć nie wolno było ci okazywać w dzieciństwie.

Jakich uczuć nie pozwalasz okazywać swemu dziecku".

Najlepszym miejscem pod słońcem na ziemi jest dom, w którym rodzice są przystępni i rozważnie unikają wszelkich zachowań, które mogłyby być odczytane jako brak zainteresowania czy jako wyraz pogardy.

C. MacDonald

„Aby pomóc dziecku, by radziło sobie z własnymi uczuciami”

4. Omówienie sposobów reakcji:

- A. Słuchaj dziecka bardzo uważnie.
- B. Zaakceptuj jego uczucia („och”, „mmm”, „rozumiem”).
- C. Określ te uczucia.
- D. Zamień pragnienia dziecka w fantazję.

Natychmiastowa, impulsywna reakcja sprawia, że dzieci boją się tego, co może zdarzyć się w przyszłości, a to prowadzi do zerwania linii porozumienia. Cierpliwość jest kluczową sprawą w budowaniu zaufania i otwartości między rodzicem a dzieckiem.

1. Dobrze słuchanie oznacza akceptację i niewyśmiewanie tego, co mówi dziecko. Można dziecka nie rozumieć, ale wyśmiewanie go i krytykowanie obniża poczucie jego, wartości i skutecznie może przerwać linię porozumienia.

Dr H. Norman Wright (1996) w książce „*Sztuka porozumiewania*” się przedstawia kilka dalszych myśli na temat słuchania.

- Rodzic musi uważać, aby nie „szufladkować” dzieci. Jeśli myślisz o swoim dziecku, że jest osobą narzekającą, jęczącą, skłoną do bójek lub ociągającą się, to możesz je źle zrozumieć. Jeżeli myślimy: „on jest ciągle taką jęczęduszą i to, co mówi, nie jest aż tak ważne”, to możemy nie poznać bardzo ważnych informacji.
- Ludzie zazwyczaj mogą wysłuchać pięć razy więcej, niż dana osoba mówi. Jeśli twoje dziecko mówi sto słów na minutę, a Ty możesz słuchać pięciuset słów, to co robisz z pozostałym czasem? Czasem się nudzisz, myślisz o swoich sprawach, śnisz na jawie. Czasami próbujemy też za dziecko wyrazić jego myśli, zamiast poświęcić czas na wysłuchanie tego, co rzeczywiście chce nam powiedzieć.
- Musimy słuchać całym ciałem, nie tylko oczami i uszami. Nie możemy dobrze słuchać, jeśli chodzimy, przygotowujemy obiad, wyglądamy zza gazety. Słuchamy najlepiej, gdy nasze ciało jest skierowane ku osobie mówiącej pochylone
Każda z tych spraw – bezwarunkowe oddanie się, zaplanowanie wspólnego czasu, dostępność, czułe odnośnienie się, częsty kontakt wzrokowy i słuchanie ze zrozumieniem – wzmacnia w dziecku poczucie własnej wartości. Gdy czuje się bardziej wartościowe, czuje się kochane.

Istnieje bezpośredni związek między tym, co dzieci czują, a ich zachowaniem. Kiedy dzieci dobrze się czują, zachowują się dobrze. Aby pomóc im dobrze się czuć, musimy zaakceptować ich uczucia (Faber, Mazlish 1996).

Dziecko musi nauczyć się wyrażania uczuć i panowania nad nimi. Jeżeli jego uczucia nie spotykają się ze zrozumieniem, to zostają stłumione i przesunięte do podświadomości albo ulegają zniekształceniu. Takie zniekształcenie może przybrać formę racjonalizacji, projekcji, stłumienia lub przemieszczenia. Uczucia nie wyrażone ulegają uwewnętrznieniu lub eksplodują. Jeżeli ulegają uwewnętrznieniu, znajduje to odbicie w sferze ciała (zaburzenia gastryczne, wysypki, kłopoty z oddychaniem itd.). Choroby związane ze stresem w wielkiej części biorą swój początek z tłumienia uczuć (Woititz 1994).

Uczucie niezadowolenia eksploduje w postaci złości. Jest to stan, nad którym często nie potrafimy zapanować. Natomiast uwewnętrznione uczucie niezadowolenia objawia się przygnębieniem, zamknięciem w sobie smutkiem.

Zarówno brak uwewnętrzniania uczuć, jak też uwewnętrznianie ich w niewłaściwej formie przysparzają nowych problemów i komplikują stare. U dzieci zaś prowadzą do nieodpowiednich zachowań. Dzieci muszą; wiedzieć, że mogą okazać swoje emocje (nawet „złe”) i wyrazić swój, pragnienia (Woititz 1994).

Przypominam raz jeszcze, że istnieje ogromna różnica między przyzwoleniem na wyrażanie przeżyć emocjonalnych a przyzwoleniem na działanie pod ich wpływem. Zadaniem rodziców jest pokazanie, jak można wyrazić swoje emocje nie wyrządzając nikomu szkody.

- Dopóki nie ujawni się „złych” emocji w naszej wewnętrznej przestrzeni, nie ma miejsca na uczucia „dobre”.
- Zmuszanie dzieci do „dobrych” emocji wzbudza w nich uczucia „złe”.
- Pozwalanie na ujawnianie „złych” uczuć prowadzi do rozbudzania, uczuć „dobrych”.

Ad C. Dzieci czasem nie wyrażają swoich stanów emocjonalnych, gdy same nie potrafią ich rozpoznać. Jak można pomóc dziecku w ich rozpoznaniu? Możemy służyć jako lustro dla jego przeżyć. Przeglądając się w lustrze, dziecko poznaje swoje cechy fizyczne. Natomiast o swoich stanach emocjonalnych uczy się od nas, gdy je określamy, gdy odbijamy je jak lustro. Funkcją lustra jest odbijanie emocji takimi, jakie są, bez wypaczeń – bez pochlebiania, ale i bez podkreślania wad (Ginott 1998, s. 32).

W codziennych kontaktach z dzieckiem na początku nie jest to proste. Dość dużo kłopotów może sprawiać nam wsłuchiwanie się w dziecięcy wylew uczuć i ich określanie. Wymaga to doświadczenia i koncentracji oraz chęci przeniknięcia psychiki dziecka, aby zrozumieć, co mówi, i roszyfrować, co może czuć – czasem są to przekazy pośrednie, np. „mama Jacka mniej pracuje i często chodzi z nim do kina”. Oznaczać to może „czuję się trochę opuszczony i zaniedbany. Potrzebuję kontaktów z Tobą” (Ginott 1998).

O czym warto pamiętać, gdy chcemy pomóc dziecku rozpoznać i określić przeżycia emocjonalne?

- Trudno jest Ci rozpoznać uczucia i emocje dziecka, gdy nie starasz się rozpoznać swoich.
- Nie ingeruj na siłę, gdy dziecko nie chce rozmawiać.
- Pamiętaj, że aby przemówić do serca dziecka, nie wystarczy techniczne opanowanie języka komunikacji – dziecko odbierze twój chłód, a nie chęć zrozumienia.
- Nie pytaj, dlaczego czuje to, co czuje.
- Nie reaguj zaangażowaniem większym niż wymaga tego sytuacja, nie powtarzaj epitetów, jakimi dziecko się określa.
- Uważaj na dobór słów – ryzykujesz, gdy twierdzisz „wiem, co czujesz”.
- Staraj się przy określaniu uczuć stosować komunikaty „wygląda na to”, „wydaje mi się”, „mam wrażenie” itp.
- Nie obawiaj się, że gdy nieprawidłowo określisz stan emocjonalny dziecka, zerwiesz z nim kontakt – ono samo to sprostuje (o ile nie stwierdzasz autorytarnie, że wiesz, co ono czuje, albo – co gorsza – co czuć powinno).
- Zawsze możesz wrócić do sprawy, gdy w pierwszym momencie zareagujesz nieprawidłowo (zaprzeczysz uczuciom, zignorujesz je itd.).

Ad D. Wyrażenie pragnień dziecka w formie fantazji daje mu możliwość „przeżycia” w wyobraźni tego, czego nie może mieć w rzeczywistości. Lepiej zaakceptować uczucia dziecka mówiąc „chciałbyś, aby już były wakacje...” niż przekonywać je, że musi zmobilizować się do nauki. Pomysłowość rodziców w różnorodnym stosowaniu tej metody jest zadziwiająca.

K o m e n t a r z

„Musimy uczyć się zarówno interpretacji własnych przeżyć emocjonalnych, jak też interpretacji zachowań, które świadczą o przeżyciach emocjonalnych innych ludzi. Nie jest to łatwe. Wielką pomocą jest tu język. Uczucia nazwane stają się łatwiejsze do rozpoznania i interpretacji. Nie wszystkie jednak przeżywane uczucia potrafimy właściwie zinterpretować i trafnie nazwać” (Jagiello 1990, s. 93). Przeżywane emocje i uczucia powiązane są ze stanem napięcia – czasami tak dużym, że działają paraliżująco. Stanom emocjonalnym towarzyszą pewne zmiany fizjologiczne. Jeśli przez dłuższy czas nie dochodzi do rozładowania napięcia emocjonalnych, mogą pojawić się choroby psychosomatyczne. Sposobów rozładowywania napięcia emocjonalnego człowiek musi się stale uczyć – powinny one być nie tylko skuteczne, ale również muszą przyjąć taką formę, aby mogły być społecznie akceptowane. Jednym z

najbardziej dojrzałych sposobów zmniejszania napięcia emocjonalnego jest podzielenie się swoimi emocjami czy uczuciami z drugim człowiekiem. Zwierzenie się ze swych uczuć i emocji ułatwia bardziej racjonalne podejście do własnej sytuacji życiowej. Wówczas to, co jeszcze niedawno wywoływało tak silne emocje, okazuje się wcale nie takie trudne i możliwe do rozwiązania" (Jagiello 1990, s. 94).

Rodzice, wychowawcy, poważnie traktujący swoje zadania wychowawcze powinni dbać o zrównoważenie uczuciowe dziecka. Dziecko nie powinno bać się swoich uczuć, ani też mieć z ich powodu poczucia winy. Ważne jest, aby dzieci nauczyły się wyrażać w słowach i zachowaniach możliwie jak najwięcej swoich stanów uczuciowych, ale w sposób społecznie akceptowany (Jagiello 1990). Sposobów tych dziecko nie nauczy się samo i rolą dorosłych jest mu w tym pomóc.