

Panie i Panowie, cóż za emocje!

Przeżywamy je każdego dnia, czasem wręcz żyjemy, żeby je przeżywać. Emocje łączą nas z sytuacjami, z drugim człowiekiem, z sobą samym, nadając barwę i sens naszej opowieści życia. Stronimy od ich braku (wbrew naukom starożytnych mędrców), a często przeżywamy ich nadmiar i czujemy się nimi przygniecieni. Emocje wydają się nami władać, tak jak gdyby porywały nas w swoim nurcie. Łączą i dzielą ludzi.

A jednak, każdy z nas przeżywa je w unikalny sposób: zauważcie, ile musimy się nagadać, żeby opisać komuś zabawną albo budzącą zdziwienie scenę; jak bardzo musimy ją ubarwić i wzmocnić w naszej opowieści, żeby została odebrana prawidłowo przez słuchacza. Kumple przy piwie chwytają nas w lot (zresztą, nie poruszamy wtedy górnołotnych kwestii), ale wobec osoby, na której nam zależy – na przykład żonie, albo mężowi – musimy wszystko wykładać „łopatologicznie” i cierpliwie. Jeśli zechce nas słuchać.

Biologiczną i psychiczną rolą emocji jest informowanie nas samych i innych o tym, co się z nami dzieje. Ponadto regulują one nasze zachowania, poprzez motywowanie nas i zniechęcanie – i w to powinien też zaangażować się umysł, inaczej działamy w afekcie. Dzięki emocjom łączymy dane myśli i wspomnienia w spójną całość – w skojarzenie, a oderwane zdarzenia w spójną narrację. Odpowiadają one także za zapamiętywanie i wyciąganie wspomnień z pamięci.

Czy jednak zdajecie sobie sprawę, że chociaż po prostu obiektywnie są, to możemy emocje błędnie interpretować i dlatego mogą one nas „wprowadzać w błąd”?

Wyobraźmy sobie, że szykujemy się na ważną rozmowę na temat pracy i podwyżki. Albo mamy umówioną wizytę u pani dentystki! Im bardziej nam zależy i musimy tam iść, tym mocniej się stresujemy. Ale na tym nie koniec. Przypominają nam się odbyte wcześniej rozmowy (lub wizyty) i pamiętamy, że nie były one łatwe i komfortowe – tu zaczynamy się denerwować jeszcze bardziej. Potem przychodzi myśl: a co, jeśli dostanę te robotę i będę musiał zmienić moje nawyki, plan dnia, a może utknę na tym stanowisku bez perspektyw, a szef okaże się kretyńcem? A w przypadku dentysty: a co, jeśli znajdzie kolejne ubytki i zarządzi ich borowanie? Wówczas nasze nerwy osiągną szczyty Alp, jeśli nie Himalajów. Jesteśmy niekiedy gotowi schować się pod kocem z książką, albo w parku z iPadem, byle tylko o tym nie myśleć. Ba! Bywa, że ostatecznie nie decydujemy się pójść na tę rozmowę (wizytę), żeby oszczędzić sobie bólu, nerwów i rozczarowań, a przy tym wymyślamy dziesiątki argumentów, dlaczego to mogło nie wypalić i dlaczego nie było warto.

Dzieje się tak, ponieważ nasz umysł pracuje dwutorowo – jawnie i niejawnie. Podczas, gdy nasz jawny umysł (nasza jaźń) mierzy się z bieżącym problemem i przeżywa go, nasz umysł niejawni zaczyna nam pomagać. Prędko odnajduje podobne sytuacje z przeszłości i analizuje, jak się rozwijały, żeby wyposażyć nas w tą wiedzę i wnioski na teraz. Wybiega również w przyszłość i zaczyna projektować, analizować, jak sytuacja może się potoczyć i jak temu zaradzić. Każde z tych miejsc na osi czasu: przeszłość, teraźniejszość i przyszłość, przychodzą do nas ze swoim własnym ładunkiem emocji! A zatem przeżywamy potrójne emocje, w miejsce pojedynczych. Jak temu zapobiec, jak nie zwariować od tego nadmiaru?

W sukurs przychodzi nam technika uważności (ang. mindfulness). Przede wszystkim, uświadamiamy sobie, że te emocje nie są naszymi wrogami. Nasz umysł pracuje tak, jak powinien, i byłoby z nami krucho, gdyby nie spełnił tego swojego obowiązku. Gdyby nam nie przypominał o przeszłości i nie analizował przyszłości, skończyłoby się to dla nas tragicznie. Dlatego, po pierwsze, okazujemy mu... wdzięczność za to, że nas wyposażył w te fakty. „To dobrze, że tak się czuję; to naturalne i zdrowe w tej sytuacji”. Nic tak nie potęguje negatywnych emocji jak przeciwstawianie się im, albo wypieranie ich! Po prostu wróć, spotęgowane. Metodą na to, żeby je rozładować, jest podziękować im za to, że są, że wykonały dla nas dobry research. „To bardzo pożyteczne uwagi, choć to naturalnie ja, a nie wy, podejmę ostateczną decyzję”.

Okazuje się, że nie jesteśmy skazani na płynięcie z prądem emocji, możemy również stać i z szacunkiem przyglądać się im – od środka, ale jednocześnie jakby z zewnątrz. „Przeżywam ciężkie uczucia i są one moim doradcą, ale tylko doradcą”. Po pierwsze świadomość, po drugie – wdzięczność, szacunek do własnych emocji. Po trzecie zaś – decydowanie przy ich obecności i ich udziale, ale nie w ich pędzie. Dokładniej, te technikę poznaje się i opanowuje w trakcie ośmioletniego kursu uważności.

Nigdzie emocje nie są tak silne, jak w domu rodzinnym, w którym wciąż objamy się o siebie, i spotykamy z ludźmi o utartych poglądach, a i my sami z góry wiemy, czego się spodziewać. Emocje są drogą na skróty, żeby coś otrzymać, albo przeforsować swoje zdanie, ale jak to ze skrótami bywa – czasem okazują się dłuższe, bardziej kosztowne i czasochłonne, niż się wprawdzie zdawało. Wybieramy je bez zastanowienia, na mocy przyzwyczajenia, nie patrząc na dalsze konsekwencje.

Ale jest na to rada – poza tą oczywistą, jaką jest praktykowanie co jakiś czas bezinteresowności wobec innych (po prostu zrób mu kanapkę, albo posprzątaj za nią, niczego nie oczekując w zamian! Wyłącznie dla niej samej), a z drugiej strony – asertywności, żeby podział obowiązków był uczciwy (zróbcie rozpisę, kto co robi którego dnia – serio). Tą metodą jest tzw. Porozumienie Bez Przemocy. To bardzo ważne, żebyś wyraził(a) to, co czujesz, ale w ten sposób,

żeby druga osoba była w stanie to zrozumieć i przyjąć. Krzysiek nigdy nie mówił Kasi: „Kocham cię”, bo wydawało się mu, że to przecież oczywiste, skoro są małżeństwem, a dawanie kwiatów jest takie oklepane. A tymczasem Kasia na to tak bardzo czekała, czując, że to będzie poniżające, jeśli powie mu o wprost o swych oczekiwaniach. Tadek czekał, kiedy wreszcie Gosia domyśli się, żeby zapytać, co mu jest. A ona, wychowana w domu, w którym człowieka z problemami zostawiało się w spokoju, okazywała Tadekowi szacunek i zrozumienie dla jego zmartwienia... nie wspominając mu o tym ani słowem!

To ważne, żebyście sobie zakomunikowali, czego potrzebujecie i w taki sposób, żeby druga osoba była w stanie to przyjąć bez uszczerbku dla swojej godności. Spróbujcie sformułować swe troski pozytywnie, w postaci konkretów, co druga osoba mogłaby dla was zrobić.

Nie używaj emocji jako broni zaczepno-obronnej, jeśli chcesz, żeby zostały zrozumiane. Opowiadaj, co cię gnębi i co przeżywasz, bez odnośników, jaką odpowiedzialność ma w tym twój rozmówca. Dziel się z nim i okaż mu, że to dla ciebie ważne, że uczestniczy w twym życiu uczuciowym i że potrzebujesz jego wsparcia. Tak często dotyka nas nic innego, jak samowystarczalność drugiej osoby:

- Bo nie chciałam cię tym obarczać. Nie będziesz mnie szanować, jeśli sam sobie nie poradzę.
- A ja zrozumiałam to tak, że mnie nie potrzebujesz i ukrywasz swoje sprawy przede mną.

Bardzo często okazuje się, że obu osobom chodziło o to samo – o ich wspólne dobro – ale miały zupełnie różny ogląd sytuacji i ich intencje druga strona brała za wrogie i upokarzające. Różne metody oraz poglądy mogą się uzupełniać i działać we wspólnej sprawie, nie muszą się zwalczać. Uszanuj podejście drugiej osoby, przedstaw jej swoje – nie na zasadzie: „albo ty, albo ja”. Miłość jest takim uczuciem, w którym oboje mogą mieć jednocześnie rację!

RAMKA, a w niej:

Co robić:

- Pamiętaj, że emocje nie zastępują logicznego argumentu. Nie zakładaj z góry, że „wiadomo, że”. Unikaj niedomówień.
- Wyrażaj emocje nie po to, żeby zaatakować i zaszantażować, ale po to, żeby podzielić się sobą z drugim. „Jestem zdenerwowana”, nie: „Zdenerwowałeś mnie”.
- Zakładaj dobrą wolę, otwórz kredyt zaufania. Napięcia powstają najczęściej przez problemy w komunikacji (a tak naprawdę oboje macie dobre intencje). Szukaj części wspólnych waszych opinii i podejść.

- Jeśli już na coś się decydujesz, bierz za to odpowiedzialność. Zrobiłem tak, bo tak wybrałem, a nie „Bo ty mi kazałaś”. Jeśli cię na coś nie stać, dorosłą rzeczą jest odmówić. Jeśli przeżywasz negatywne emocje, ostateczną decyzję odłóż na trochę później.
- Planuj perspektywicznie, nie dlatego, że „teraz jest tak fajnie”. Przyjemność *nie* jest dostateczną przesłanką do działania, podobnie jak nieprzyjemność – powodem do zaprzestania działań.

Od czego stronić:

- Kiedy ktoś dzieli się z tobą trudnymi emocjami, nie przechwytyj tematu, mówiąc: „A myślisz, że jak *ja* się czuję?”. Okaż wpierw empatię, zamiast doradzać.
- Nie lekceważ poczucia straty i obaw drugiej osoby, mówiąc: „To nic takiego. Nie przejmuj się”. Raczej wyjaśnij, jak można na tę stratę lub sytuację popatrzeć inaczej.
- Nie przykładaj ciągle tej samej miary do drugiego człowieka. Unikaj utartych opinii.
- Zaangażowanie to wybór i akt woli, a nie uczucia, które raz są, a raz ich nie ma. Miłość może trwać wiecznie, podczas gdy zakochanie i szaleństwa dawno się skończyły.
- Czasem warto dać, nie spodziewając się niczego w zamian. Nie unikaj rozmowy tylko dlatego, że wiesz, co druga osoba ma ci do powiedzenia. I nie unikaj artykułowania swej sympatii: to, że wiemy o niej, nie oznacza, że nie potrzebujemy tego usłyszeć z ust drugiej osoby.

Więcej na ten temat:

- Oatley, Jenkins, „Zrozumieć Emocje”, PWN
- Seligman, „Prawdziwe Szczęście”, Media Rodzina
- Wojciszke, „Psychologia Miłości”, GWP
- Padesky, Greenberger, „Umysł Ponad Nastrojem”, Wyd. UJ
- de Mello, „Przebudzenie”, Zysk i s-ka
- Rosenberg, „Porozumienie Bez Przemocy”, Czarna Owca.