

O emocjach ciąg dalszy

Absolutna podstawa pracy z emocjami to świadomość ich obecności. Większość osób często nie zdaje sobie nawet sprawy, że towarzyszą im emocje, i zaczynają wpływać na ich postępowanie w danej sytuacji. Jeśli nie jesteśmy biegli w zauważaniu własnego afektu, najprostsza droga do jego zidentyfikowania wiedzie przez nasze ciało. Chociaż już sam fakt uświadomienia sobie odczuwania emocji pozwala nabrać do nich pewnego dystansu, to dopiero rozpoznanie i nazwanie własnego stanu pozwala nam bardziej nad nim zapanować. Dzieje się tak dlatego, że język jest podstawowym regulatorem emocji. To, co nazwane, podlega większemu wpływowi, ponieważ zaczynamy to bardziej rozumieć, staje się to mniej zagrażające i w końcu możemy z tym konkretnym „czymś” coś zrobić.

Kiedy mamy do czynienia z nieprzyjemnymi, a czasami wręcz destrukcyjnymi emocjami, samo ich nazwanie jest zdecydowanie niewystarczające. Potrzebujemy znaleźć sposób, aby „wydobyć” z ciała energię z nimi związaną. I tu przychodzi nam z pomocą odreagowanie. Jest to najczęściej jakaś forma fizycznego wysiłku. Można iść na spacer, pobiegać, dokładnie wysprzątać cały dom, powrzeszczeć, zaśpiewać, popłakać lub jeszcze w inny sposób dać upust energii. Wydatek energetyczny przełoży się na zmęczenie, uspokojenie i tym samym poprawę na- stroju. Jednak to nie wystarczy, ponieważ szczególnie silne emocjonalne stany będą miały tendencję do odnawiania się. Odpowiedzialne za to są myśli, które napędzają destrukcyjne uczucia. Dlatego ważne jest, aby cielesnemu wyrażaniu afektu towarzyszyła uważna obserwacja tego procesu. Oznacza to, że wysiłek fizyczny nie ma być sposobem na odwrócenie uwagi od trudnych dla nas doświadczeń. On ma być dedykowany tym doświadczeniom – podczas jego trwania mamy skupić uwagę na tym, co dzieje się w naszym wnętrzu i obserwować następujące po sobie zmiany. Dodatkowo warto zadać sobie wtedy następujące pytania: Jaka myśl przyszła mi do głowy na chwilę przed pojawieniem się emocji? Jaka myśl uzasadnia to uczucie? Jakie kolejne myśli nasilają lub podtrzymują mój stan? Jakie inne myśli mogę przywołać, aby w moim wnętrzu zagościły alternatywne konkurujące i jednocześnie bardziej komfortowe dla mnie odczucia?

Uważna obserwacja sprawia, że emocja przestaje być nieodłączną częścią nas samych. Dzięki temu to nie my jesteśmy źli, smutni, rozgoryczeni, a jedynie czujemy złość, smutek, rozgoryczenie – to drobna, ale szalenie ważna różnica.

Pomijanie nieprzyjemnych emocji, zaprzeczanie ich istnieniu to u wielu osób bardzo silny nawyk. Jest on w pewnym sensie ochroną przed niekomfortowymi odczuciami i działa jak tabletki przeciwbólowe – dosyć skutecznie, ale jedynie przez krótką chwilę. Przez to często stanowi dla nas niemałą pokusę. Jednak w perspektywie dłuższego czasu ten mechanizm jest bardzo kosztowny. Ignorowane emocje mają w zwyczaju kumulować się i powracać z większą intensywnością w najmniej spodziewanym przez nas momencie. W skrajnych przypadkach tłumione uczucia mogą przyczynić się do pojawienia się poważnych problemów zdrowotnych, m.in. sięgania po używki, uzależnień, objawów psychosomatycznych. Dlatego po ten sposób trzeba sięgać rozważnie i z umiarem. Emocje – czy się nam to podoba, czy nie – stanowią nieodłączną część naszego życia i nas samych. Możemy udawać, że ich nie ma, możemy z nimi walczyć. Możemy uczyć się je rozumieć i akceptować. Możemy nawet się z nimi zaprzyjaźnić. Wybór należy do nas.

Źródło: Małgorzata Łuba „Z emocjami za pan brat, Głos Pedagogiczny, październik 2014