

## Wszystko jest po coś.... EMOCJE

EMOCJE. Wszyscy doświadczamy emocji i w tym jesteśmy do siebie podobni, choć różnimy się w tym jak je okazujemy a nawet czy w ogóle chcemy to robić. O emocjach wiele już napisano, powiedziano, o tym, że doświadczą ich nasze ciało, zauważa umysł, że wpływają na nasze zachowania, czy można coś jeszcze dodać? Ja się pokuszę ☺ Chcę zwrócić uwagę na ważny dla mnie sposób myślenia o emocjach i nie tylko: „wszystko jest po coś”. Każda z emocji jest po coś, mamy je na wyposażeniu, są tak samo przydatne jak ręka, nerka czy ucho. Mimo to słyszę jak ludzie wartościują emocje, dzielą je na dobre i złe. Słyszę rodzica mówiącego do dziecka: „nie złość się”, „nie bój się”. I jeszcze Klienta w gabinecie, który oczekuje, że dzięki terapii nigdy już nie będzie się bać. I tytuły artykułów „Jak walczyć ze złością?”, „Jak się nie bać?”. No i złość się bo myślę sobie, że to zachęta do walki ze sobą. Kiedy walczysz ze sobą nie trudno zgadnąć kto przegra. To trochę jak „odetnij sobie ucho i sprawdź czy będzie Ci z tym lepiej..”. Wiem, że jedne z emocji są bardziej pożądane a inne mniej, jedne bardziej przyjemne a inne nie. Wszystkie są nam tak samo potrzebne, dajmy im szansę aby spełniały swoją funkcję. Nie chcę się niczego z siebie pozbywać, ale chcę z tego co mam robić właściwy użytek, współpracujemy z własnymi emocjami.

LĘK. To właśnie tej emocji pierwszej postanowiłam poświęcić kilka słów. Lęk jest niesamowity, inspiruje mnie nie od dziś. Nie zawsze tak było. Kiedyś bardzo bałam się bać, czasem jeszcze wraca tego typu wrażenie ale nie gości długo ☺ . Dziś wiem, że jest mi potrzebny i należy mu się szacunek. A wszystko przez jego funkcję. Cóż by to było gdyby ludzie się nie bali?... (Leżli byśmy na czerwonym świetle i ginęli jak muchy☺ ). Lęk nas chroni przed niebezpieczeństwem, ostrzega: „uważaj masz w tej sytuacji coś do stracenia”, „tu nie wszystko jest dla Ciebie bezpieczne”. Lęk porusza nas, czasem nieprzyjemnie przenika ciało to pewnie dlatego ludzie tak często chcą go uniknąć i nie chcą koncentrować swojej uwagi na nim. A to błąd. Kiedy nie słuchasz co chce Ci powiedzieć lęk musi „krzyczeć” do Ciebie. Można mieć wtedy wrażenie, że rośnie, zalewa a nawet obezwładnia, zajmuje większość nas samych zabierając miejsce na miłość. Bywa, że to bardzo silne wrażenie i dajemy mu wiarę budując ograniczające przekonania na temat lęku i swojego świata. Twój lęk nie istnieje bez Ciebie! Jesteś jego właścicielem i możesz nim zarządzać! „Niesłuchany,, lęk nie może wypełnić swojej funkcji, często wchodzi więc w układ z ciałem i ”krzyczy” przez nie do nas. Trudność polega na tym, że bywamy uparci i tych sygnałów też nie chcemy, czasem nie umiemy odczytać. Próbuje my leczyć objawy, łykamy leki na ból głowy i inne dyskomforty w ciełe a przyczyną wciąż się nie zajmujemy. Dziś już chyba na wszystko można znaleźć „specyfik”. Reklamy zachęcają nas „dziecko nie je? Weź syrop na apetyt! Nie śpi? To ten na sen! itd.. Niechęć powiedzieć, że leki są samym złem i nie wolno nam ich zażywać. Żadna skrajność nie jest dobra. Jednak zanim weźmiesz tabletkę wypij szklankę wody i pomyśl chwilę o tym co czujesz i czego Ci teraz potrzeba. Lęk jest potrzebny, dzięki niemu możesz lepiej dbać o to co dla Ciebie ważne i czego nie chcesz stracić. *Jeśli nie chcesz być z tym sam/a, chcesz się w tym doskonalić w życzliwym towarzystwie zapraszam do udziału w grupie terapeutycznej „Współ/praca z lękiem”* (<http://psychoterapia.zgora.pl/lek/>).

**RADOŚĆ.** O czym informuje radość? Zdaje się do Ciebie mówić „ Tak to jest to!”, „O to Ci chodziło!”, „To przyjemne”, „To jest zgodne z tym czego Ci potrzeba, z tym co dla Ciebie ważne!” Jeśli chodzi o wrażenia w ciele jakie tej emocji towarzyszą to kojarzy mi się z ciepłem, przyjemnością i słodyczą (może dlatego jej substytutem bywa zjadanie czekolady). Myślę sobie , że w przeżywaniu radości myśli nie zawsze są tak szybkie, automatyczne jak na przykład w lęku czy złości. Mam poczucie, że przeżywanie radości bywa swego rodzaju wyzwaniem. Czasem trzeba się chwilę zatrzymać obejrzeć wokół siebie , celowo poszukać jej powodów. Radość ( jak wszystkie inne emocje) „chodzi w towarzystwie” i „jest na temat”. Towarzyszy jej przyjemność, satysfakcja, poczucie dumy czy spełnienia. W pracy gabinetowej ludźmi czasem wręcz „uczymy się” radowania. Proszę Klienta: „pomyśl każdego wieczoru o trzech dobrych rzeczach jakie dziś przeżyłeś”. Najczęściej wówczas zaczyna się mówienie o tym co złego się nie stało a dopiero później samo w sobie poszukiwanie radosnych momentów.

Intensywność emocji zależy od wielu rzeczy. Może rodzice mówili „co się tak głupio cieszysz?“, „nie chwal dnia przed zachodem słońca”? A może w tych codziennych rozmowach z ludźmi czujemy ich większe zainteresowanie tym na co moglibyśmy ponarzekać niż ucieszyć się?... Obserwuję też, że ludzie mają pewną „zdolność”, nazywam ją ( i chyba nie tylko ja) „zamrażaniem emocji”. Kiedy długo, często doświadczamy przykrych emocji trudno sobie z tym poradzić. Zwłaszcza w dzieciństwie gdy brak jest wspierających, towarzyszących dorosłych. Owe „zamrażanie” to sposób radzenia sobie z tym co trudne i sprawia, że jakby mniej czujemy, obojętniejemy na emocje. Niestety na wszystkie! Kosztem tego sposobu chronienia siebie jest mniejsza intensywność doświadczania tych przyjemnych i pożądanых. Zwykle nie jesteśmy nawet szczególnie świadomi takiego sposobu radzenia sobie za to przeżywamy jego skutki. Cieszę się i raduję gdy we wspólnej pracy Klientem w gabinecie mogę obserwować i towarzyszyć w „odmrażaniu”, to wspaniałe zmiany! Ja to mam robotę pełną radości!

**SMUTEK.** To kolejna ważna emocja i trudna do przeżywania. Towarzyszą jej łzy, obniżony nastrój, spadek energii. Po co nam smutek? To „wiadomość”, która nas zatrzymuje i zwraca naszą uwagę na stratę. Strata jest częścią życia, tracimy różnie: rzeczy materialne, relacje, bliskość ważnych ludzi, ale też nadzieję na zmianę.. Smutek mówi: „zatrzymaj się, zobacz co tracisz i co to zmienia”. Żeby doświadczyć straty najpierw trzeba doświadczyć posiadania. Dzięki smutkowi możemy zauważyć jedno i drugie. W ten sposób kolejna emocja daje nam szansę widzieć prawdę o sobie, o tym co dla nas ważne, czego nam trzeba i do czego zmierzamy. Myślę, że świadome przeżycie w smutku i refleksji doświadczanej straty jest nam niezwykle potrzebne, bo tylko takie domknięcie, odciążenie pozwala nam z tego skorzystać. Kiedy jestem w kontakcie ze smutkiem, „wysłuchuję” jego przesłania, wysyca się by zrobić miejsce na „nowe” z nabytą świadomością naszych ważności. Możemy oczywiście przywiązać się do swojego smutku i pielęgnować poczucie straty, jednak nie po to on jest. To przecież, jak każda emocja, nasza własność i możemy zdecydować ( nauczyć się) jak z niej korzystać. Kiedy w ten sposób myślę o smutku już nie mówię do moich bliskich: „nie smuć się” a raczej „wysmuć się”. Możemy uczyć się i czerpania ze smutku, i dawania sobie do

tego przestrzeni, ale też przyjmowania wsparcia i towarzyszenia w smutku innym. Zapraszam, w terapii jest na to czas i miejsce.

**ZŁOŚĆ.** W języku polskim słowo złość zawiera w sobie inne słowo: zło i może dlatego tak też tą emocję kojarzymy. Sposób wyrażania złości bywa różny. Pewnie każdy z nas doświadczył nieprzyjemności z powodu tego jak ktoś (może my sami) radził sobie ze złością. Niektóre reakcje mogą przstraszyć, zmieniać się w agresję. Czasem na konsultacjach wychowawczych spotygam takich przestraszonych rodziców. Kiedy ich dziecko w złości się wyrwa, kopie czy krzyczy wyobrażają je sobie jako wyrastające na przestępcę i bandytę. Kiedy pytam o to co w związku z tym czują okazuje się, że właśnie złość. Musi być więc ważna. Tak, umiemy bać się złości zamiast nauczyć się ją wyrażać. Jednocześnie często mamy na nią większe przyzwolenie niż na przykład na smutek. Kiedy spotkam sąsiada i na pytanie „co słyhać” powiem, że jestem smutna nasza rozmowa szybko się skończy. Ale jak powiem „tak się dziś wkurzyłam...” chętnie się podłączy i dobry kwadrans pogawędki przed nami. Jak już wcześniej pisałam emocje zwykle chodzą parami. Złość bywa tą wiodącą emocją pod, którą może kryć się smutek, a może lęk a czasem nawet radość.

Złość jest ważna i przychodzi jak wszystkie emocje z informacją. Ktoś ją kiedyś porównał (to porównanie może dotyczyć też lęku, czy smutku) do upartego listonosza, który przychodzi z informacją. Kiedy nie może jej przekazać zostawia awizo w skrzynce. Następnie powraca i zostawia kolejne i kolejne, aż skrzynka jest pełna i więcej się nie zmieści, zaczyna się z niej wysypywać. Może znacie taki stan kiedy złość się zbiera, rośnie i wybucha z siłą trudną do skontrolowania i opanowania. No tak, sama się nie zbiera. To nie złość jest zła tylko niektóre sposoby jej wyrażania. Tłumienie złości jest zwykle wynikiem obawy przed tymi sposobami, przed krzykiem, niewłaściwymi słowami czy zachowaniami. Efekt jest wówczas odwrotny i to czego się najbardziej obawiamy i tak się dzieje w wyniku wybuchu po odwracaniu od niej uwagi i braku współpracy z nią. A ona przychodzi dla mnie, dla Ciebie, mówi w moim imieniu: „nie mam na to zgody!” ostrzega; „dbaj o siebie!”, „nie pozwól łamać swoich granic!”. Czy można uznać, że jest zła? Jakże jej nie cenić?!

Podsumowując swoje rozważania o emocjach, mogłabym zawrzeć je w kilku najważniejszych wnioskach:

1. Wszystko jest po coś, również emocje, które możemy poczuć, doświadczać w ciele.
2. Nie ma dobrych i złych emocji choć, niektóre są przyjemne i pożądane a inne trudne, nieprzyjemne, niechciane - to wszystkie są nam potrzebne.
3. Emocje mają swoją funkcję – informują nas o naszych potrzebach, wartościach i ważnościach.
4. Emocje są naszą własnością, sami je sobie „robimy”, możemy z nich korzystać a współpraca z nimi pozwala budować dobre relacje ze sobą i z całym światem.
5. Emocje zwykle „chadzają w towarzystwie” innych emocji, czasem jedna przysłonięta jest inną, tą, którą nam łatwiej przeżywać.

Wiele można powiedzieć o emocjach, ale przecież ważniejsze jest ich doświadczenie i czerpanie z nich, czego wszystkim nam życzę. Edyta Rudzka – Kuźmińska (psychoterapeuta systemowy)