

Warszawa, 28 kwietnia 2021 r.

WSZYSTKO, CO CHCIELIBYŚCIE WIEDZIEĆ O EMOCJACH... FAKTY i MITY

Świat naszych wewnętrznych przeżyć jest niczym cenna księga. Wiele osób z naszego otoczenia ogląda jedynie okładkę, tylko nielicznym dajemy przyzwolenie na zapuszczenie się w głąb kartek. Niektórzy z nas jednak w tym świecie sami czują się niezbyt pewnie, mając problem z odróżnieniem tego, co prawdziwe, od fałszywych przekonań. Zapraszam więc w krótką podróż po świecie emocji, w trakcie której spróbujemy oddzielić fakty od mitów.



- PEŁNIĄ KLUCZOWĄ ROLĘ DLA NASZEGO FUNKCJONOWANIA - **FAKT!**

Chociaż czasami kiedy zalewa nas potężna fala emocji, myślimy sobie, że dobrze byłoby nic nie czuć, rzeczywistość bez możliwości odczuwania złości, smutku czy strachu byłaby dla nas na dłuższą metę zgubna w skutkach. Dzieje się tak dlatego, że emocje pełnią w naszym życiu kilka ważnych funkcji.

Po pierwsze dostarczają nam informacji o zmianach w naszym środowisku dużo szybciej niż myśli. Ile razy serce podeszło nam do gardła, kiedy wzięliśmy cień wiszącego na wieszaku ubrania za czającą się postać? Póki mamy do czynienia z częściami własnej garderoby, sytuacja należy do kategorii zabawnych, ponieważ chwilę później przychodzi nam w sukurs świadoma ocena sytuacji. Gdyby jednak rzeczywiście w naszym domu czaił się jakiś złoczyńca, nasza

instynktowna reakcja wprowadziłaby nas automatycznie w stan walki / ucieczki, dzięki któremu moglibyśmy podjąć działania, mogące uratować nam życie.

Wspomniane wzbudzenie motywacji do działania jest drugą ważną funkcją naszych uczuć. Zaskoczenie skłania nas do zatrzymania się i próby zrozumienia tego, co staje się naszym udziałem. Dzięki złości dowiadujemy się, że nasze granice zostały przekroczone i dostajemy zastrzyk energetyczny, aby ich bronić. Smutek informuje nas, że utraciliśmy coś ważnego i skłania do odzyskania tego lub szukania u innych pocieszenia, by pogodzić się ze stratą.



Radość odczuwana w relacji z partnerem powoduje z kolei, że mamy motywację, by o nią dbać.

Po trzecie werbalne i niewerbalne oznaki przeżywanych emocji stanowią informację dla naszego otoczenia o tym, co się z nami dzieje. Jest to szczególnie ważne w relacjach z najbliższymi, w których adekwatna odpowiedź na poziomie emocjonalnym buduje bliskość i poczucie bycia ważnym, a także łagodzi sytuacje konfliktowe.

- **MOŻEMY PODZIELIĆ JE NA DOBRE (POZYTYWNE) I ZŁE (NEGATYWNE) - MIT!**

Wszystkie emocje są ze swojej natury „dobre”, ponieważ dostarczają nam ważnych informacji zarówno o świecie, jak i o nas samych (patrz: punkt wyżej). Niektóre z nich są jednak trudne w przeżywaniu. Dlatego właściwszy podział mógłby dotyczyć emocji, które lubimy przeżywać, ponieważ są dla nas przyjemne (radość, miłość, duma, podekscytowanie itp.) oraz takich, których przeżywać nie lubimy (np. strach, wstyd, smutek, gniew).

Rodzaj emocji to jednak nie wszystko. To, jak duży koszt w związku z nią ponosimy, zależy od jej natężenia oraz kontekstu w jakim występuje. Kiedy zaczynamy się złościć, zwykle mamy jakieś pole manewru i możliwość wyboru sposobu reakcji. Jednak gdy uczucie to wymknie się spod kontroli, możemy dojść do takiego momentu, w którym konstruktywne zachowanie będzie praktycznie niemożliwe, o ile nie zrobimy sobie przerwy na wyciszenie i obniżenie poziomu złości. Miłość z kolei, powszechnie uważana za uczucie przyjemne, łatwo może zacząć kojarzyć się z bólem i frustracją, jeśli obiekt naszych uczuć przestanie ją odwzajemniać.

- **LUDZIE CZĘSTO MYLĄ EMOCJE Z MYŚLAMI I ZACHOWANIAMI - FAKT!**

Wielu ludzi wypowiada zdania w rodzaju: „Czuję, że nie jestem dla ciebie ważny”, będąc święcie przekonanym, że informuje innych o swoich uczuciach. Tymczasem powyższe zdanie, zamiast nazywać stan emocjonalny, odnosi się do myśli osoby mówiącej oraz oceny sytuacji. Kłopot polega na tym, że ekspertem od naszych uczuć jesteśmy my sami, z myślami i ocenami nasz współmówca ma natomiast prawo się nie zgadzać i z nimi dyskutować. Jak więc nie wpaść w tę pułapkę?

Uczucia zwykle mają postać 1-2 wyrazów. Jeżeli do głowy przychodzą nam dłuższe wypowiedzi, oznacza to, że poruszamy się w świecie myśli. Należy także uważać na „podwójnych

agentów” – czyli stwierdzenia nacechowane uczuciowo, ale zawierające w sobie ocenę np. „Poczułam się oszukana.” Możemy je poznać po tym, że kiedy zmienimy w tym wyrażeniu stronę bierną na czynną, uzyskamy zdanie wyrażające oskarżenie – w tym przypadku: „Czuję, że mnie oszukałeś.”

Kłopot z rozróżnieniem emocji i zachowań u wielu osób pojawia się z kolei w kontekście złości, która mylona bywa z agresją. Stąd czasem padają oczekiwania, aby w bliskich relacjach złość nie występowała. Sama emocja jest czymś naturalnym i potrzebnym. Na to, co ktoś robi pod jej wpływem, mamy się już jednak prawo nie zgodzić, jeśli przekracza to nasze granice. Agresja jest niekonstruktywnym działaniem pod wpływem złości. Mamy jednak zdecydowanie szerszy zakres reakcji do wyboru.

- **DOŚWIADCZANIE I WYRAŻANIE EMOCJI RÓŻNI SIĘ W ZALEŻNOŚCI OD PŁCI - MIT! / FAKT!**

Każdy z nas, niezależnie od tego czy jest mężczyzną czy kobietą, doświadcza w swoim życiu tych samych emocji. Różnice międzypłciowe mogą dotyczyć jednak ich wyrażania, co jest spowodowane w dużej mierze socjalizacją, a więc przekazami i stereotypami płynącymi z otoczenia – zarówno od rodziny pochodzenia, jak i od społeczeństwa jako takiego.

Dziecko rodzi się jako niezapisana karta. Wiedzę o emocjach i radzeniu sobie z nimi czerpie od najbliższych, którzy komentują otaczający je świat i to, co się z dzieckiem dzieje w różnych sytuacjach. Pod wpływem tego młody człowiek uczy się rozpoznawać stany emocjonalne i wyrabia sobie do nich określony stosunek.



W niektórych rodzinach dziewczynki słyszą już od najmłodszych lat, że powinny być grzeczne i nie mogą się złościć, co może skutkować tłumieniem złości lub wyrażaniem jej w formie bierno-agresywnej. Wobec małych chłopców może być zaś oczekiwanie, że mają się zachowywać „po męsku”, a więc nie okazywać słabości, strachu czy smutku, co może im pozostać aż do dorosłości.

Bywają też rodziny, w których okazywanie jakichkolwiek emocji jest uznawane za słabość, a na co dzień rozmawia się jedynie o sprawach organizacyjnych i obowiązkach. Wtedy, niezależnie od płci, rozpoznawanie własnych odczuć i ich wyrażanie może być zahamowane.

- **IGNOROWANIE EMOCJI POWODUJE, ŻE SIĘ ONE NEUTRALIZUJĄ I PRZESTAJĄ NAM DOSKWIERAĆ - MIT!**

W przyrodzie nic nie ginie. Jeśli zaczniemy tłumić emocje, nie sprawi to, że znikną w tajemniczy sposób. Może się natomiast zdarzyć, że zaczną się one kumulować, co doprowadzi do wybuchu w najmniej spodziewanym momencie. Dodatkowo wybuch ten może być kompletnie nieadekwatny do sytuacji, w której będzie mieć miejsce. Innym skutkiem

ignorowania emocji jest ich oddziaływanie na nasz organizm, co może doprowadzić do wystąpienia chorób psychosomatycznych, czyli takich, które nie mają medycznego podłoża.

Bywa też tak, że uczucia, które „zamiatamy pod dywan”, mogą się zamienić w inne – takie, na które mamy większą zgodę. I tak osoby, które mają trudność z okazywaniem smutku, kiedy są zranione, mogą reagować w takich sytuacjach złością, która ten smutek przykrywa i chroni je przed poczuciem bezbronności. Ludzie, którzy nie mieli zaś przyzwolenia na złość, mogą wyrażać głównie smutek związany z przekraczaniem granic przez innych.



(-) Lidia Flis

Lidia Flis – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy, trenerka umiejętności miękkich. Od trzynastu lat zajmuje się psychoterapią par, rodzin i klientów indywidualnych oraz prowadzi warsztaty rozwoju osobistego.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



[@SPRWawer](https://www.facebook.com/SPRWawer)