**Potęga emocji: jak poradzić sobie z ich nadmiarem?**

**Są często silniejsze niż rozum. Nawet wysoki poziom inteligencji może okazać się bezużyteczny, gdy dochodzą do głosu. Dają o sobie znać nie tylko w sytuacjach ekstremalnych, ale także w tych codziennych. Co bardziej zdrowe – ujawniać emocje czy je tłumić?**

Marta, lat 18, wraca ze szkoły i już od drzwi słyszy krzyk matki: „Dlaczego tak późno, co ty sobie wyobrażasz, nie odbierasz telefonu, a ja odchodzę od zmysłów”. Marta nie pozostaje jej dłużna: „Przecież wiesz, że mam korki z matmy, a telefon wyłączam, kiedy chcę, to moja sprawa”. Matka: „Od dzisiaj masz szlaban na wyjścia”. Marta: „Jestem dorosła, mogę robić, co chcę”. Lecą wyzwiska, trzaskają drzwi, kończy się rozmowa. I tak codziennie. Tego dnia matka chce jednak zakomunikować córce coś ważnego. Krzyczy więc jeszcze głośniej: „Uspokój się, posłuchaj mnie”. Nic z tego. Marta, przyzwyczajona do stałego scenariusza rozmów, nie daje się przekrzyczeć. Więc matka, niewiele myśląc, chwyta za coś, co akurat ma pod ręką, czyli cukiernicę, i ciska nią przed siebie. Dźwięk tłuczonego szkła, konsternacja. „Zwariowałaś?” – pyta oniemiała córka. „Wysłuchaj mnie wreszcie” – mówi równie przerażona matka.

Emocje zawsze czemuś służą

Na ogół zaczyna się od mówienia podniesionym głosem. Potem już to nie skutkuje, więc pojawia się krzyk. Ale po jakimś czasie i on nie robi na nikim wrażenia. Krzyczymy zatem jeszcze bardziej. W rodzinach komunikujących się w ten sposób, żeby zyskać czyjąś uwagę, trzeba złościć się coraz bardziej i bardziej. Aż w końcu sięga się po cukiernicę, nóż, broń. Bo niekontrolowane emocje mogą eskalować do nieprzewidywalnych rozmiarów. Ale z drugiej strony – gdy są zanadto kontrolowane, też może skończyć się podobnie.

Psycholog Aleksandra Fila-Jankowska z sopockiego wydziału Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej: – Kontrola emocji jest kluczowa, jeśli chodzi o nasze funkcjonowanie w rodzinie, społeczeństwie. Ale ważne jest też to, żeby nie była za sztywna. Bo jeżeli mocno się kontrolujemy, jeżeli nie pozwalamy emocjom wybrzmieć, one i tak dojdą kiedyś do głosu, na ogół ze zwiększoną siłą. Dlatego nie proponuję kontrolowania emocji za wszelką cenę, tylko przyjrzenie się temu, co je wywołuje. I jak powtarzalne są te sytuacje. Pobieżne oszacowanie przyczyny może być jednak mylące. Na przykład żona ledwie napomyka przy śniadaniu, że zepsuł się kran w łazience, a mąż odpowiada tonem człowieka atakowanego: „Co ty mi wyjeżdżasz od samego rana z jakimś kranem, wiecznie tylko masz pretensje, że czegoś nie zrobiłem”. Czy żona ma sądzić, że jej niewinna informacja o zepsutym kranie spowodowała tak mocną, w dodatku nieadekwatną do sytuacji reakcję? Nic podobnego. Prawdziwa przyczyna leży głębiej, a słowa żony jedynie ją przywołały. Czasem wystarczy jedno zdanie, jeden gest, żeby uruchomić pamięć podobnych doświadczeń (w psychologii zwaną pamięcią emocjonalną zbliżonych treściowo epizodów). Ów mąż zareagował złością na słowa żony, bo jako dziecko był obwiniany przez ojca alkoholika za całe zło tego świata. Odniósł się nie do tego, co powiedziała żona, tylko do zapisów pamięciowych podobnych, choć bardziej raniących sytuacji, kiedy ojciec karał go za coś, czego nie zrobił. Emocje same w sobie nie stanowią problemu dla ludzi. Tak naprawdę każda emocja jest zdrowa, bo powstaje jako reakcja na określoną sytuację i czemuś ważnemu służy. Emocje nie dzielą się na dobre i złe. Określenie „pozytywne i negatywne” odnosi się do kierunku zachowania, który one wywołują: dążenia bądź unikania.

Mianem „pozytywne” określa się emocje, które pojawiają się w momencie, gdy człowiek zbliża się do czegoś, co ocenia jako ważne. Należą do nich: radość, szczęście, miłość oraz wszystkie pochodne tych uczuć. Natomiast emocja negatywna rodzi się w momencie, kiedy stykamy się z czymś zagrażającym, niebezpiecznym, nieprzyjemnym. Cały nasz system psychofizyczny wchodzi wtedy w stan gotowości do obrony. No i co robimy? Uciekamy, wycofujemy się, co jest najzupełniej zdrowe. Bezpiecznie jest się oddalić, gdy na przykład atakuje nas dzikie zwierzę czy rozjuszony człowiek. Jedyna „negatywna” emocja, która prowokuje do dążenia, a nie unikania, to złość, tu reakcja polega bowiem na obronie naszych granic czy wartości przed kimś (czymś), kto (co) w naszej ocenie zagraża tym wartościom. W złości z reguły nie uciekamy, tylko dążymy do konfrontacji.

Jak wyjaśnia Fila-Jankowska, nietypową emocją zaliczaną do negatywnych jest też smutek. Stanom smutku towarzyszy najczęściej wycofanie z danej sytuacji, choć nie pojawia się tu intensywna reakcja unikania. Smutek służy najczęściej temu, żeby człowiek się z czymś pożegnał, coś uporządkował. Emocje negatywne doświadczane są jako nieprzyjemne, ale ich funkcją jest zmiana niekomfortowego dla nas stanu na komfortowy, czyli przyjemny.

– Wszystkie emocje są potrzebne, funkcjonalne, mają istotny cel – mówi psycholożka. – Nasz problem z emocjami polega jedynie na tym, że nie umiemy prawidłowo ich wyrazić, bezpiecznie ich doświadczyć, w pełni wykorzystać ich potencjału. To znaczy, że albo wyrażamy je nadmiernie, albo je tłumimy.

Emocje pomagają poznać siebie i pogodzić się ze sobą

Psychologowie podkreślają, że emocje są w dużej mierze procesem automatycznym, złożoną reakcją, która zachodzi także na poziomie fizjologicznym. Żeby sobie z nimi radzić, trzeba umieć je czytać, a ściślej – umieć czytać to, co one mówią o naszym doświadczeniu. Ale to nie takie proste. Wymaga bowiem samoświadomości, która polega na obserwowaniu siebie, odkryciu, co doprowadza nas do określonych stanów, szukaniu ich przyczyn. Może powodem są nasze przekonania o świecie? (Na przykład, że świat jest ogólnie zagrażający, bądź pewne sytuacje wciąż sprzysięgają się przeciw nam?) A może przyczyną są jakieś przykre wspomnienia z dzieciństwa i to one warunkują nasze obecne zachowania?

Od wieków pokutowało przekonanie, że emocja jako taka jest bardziej prymitywna, zwierzęca, mniej godna uwagi, a nawet szkodliwa, bo wiedzie człowieka na manowce, powinna zatem podlegać rozumowi. Amerykański psycholog Daniel Goleman, od lat zajmujący się inteligencją emocjonalną, udowadnia jednak coś kompletnie innego – że emocje bywają naszym większym sprzymierzeńcem niż rozum, a ludzie wykorzystujący je w konstruktywny sposób osiągają większe sukcesy i lepiej radzą sobie w relacjach z innymi. Twierdzi on, że nasza emocjonalność to potężna, ale niedoceniana siła. Jeżeli dobrze ją wykorzystamy – przyniesie nam wiele korzyści.

– Nie bójmy się zatem okazywania emocji – apeluje psycholog Aleksandra Fila-Jankowska. – Okazywane emocje stanowią dla innych ważny sygnał tego, co naprawdę czujemy. Gdy pozbawiamy ich tej wiedzy, mogą reagować nieadekwatnie. Już chyba lepiej pozwolić sobie na upust emocji, podnieść głos, nawet pokłócić się, niż udawać, że nic się nie dzieje. Oczywiście, wchodząc w tak silną konfrontację emocjonalną, warto wziąć odpowiedzialność za przywrócenie harmonii. Po kłótni można powiedzieć: „Wczoraj ostro wymieniliśmy zdania i bardzo dobrze, bo dzięki temu dowiedzieliśmy się czegoś o sobie, ale dzisiaj wyciągam do ciebie rękę na zgodę”. Okazuje się, że, o dziwo, po takiej eskalacji emocji dużo łatwiej jest przywrócić prawidłową relację, niż kiedy coś tłumimy, odgrywamy, udajemy. Udając, dajemy podwójne komunikaty: ludzie uśmiechają się do siebie, ale całym ciałem sygnalizują: „Nie znoszę cię”. To sprawia duży dyskomfort także odbiorcy. Osób wysyłających takie niespójne sygnały nie lubi się, trudno z nimi wytrzymać. Dlatego jestem za tym, żeby pokazywać emocje, oczywiście, w sposób nieraniący drugiej osoby. Najlepiej byłoby najpierw uleczyć swoje rany, choć to trudny program maksimum. Może jednak warto pokusić się o jego realizację? Ile bowiem uleczymy zranień z przeszłości, tyle więcej zdrowia emocjonalnego zafundujemy sobie na przyszłość.

Opracowała: Justyna Kucińska

Źródło: Zwierciadło.pl, A. Gutek