

Smutek – jaką niesie dla nas informację? Dlaczego odczuwamy smutek?

Zygmunt Freud twierdził, że naszym życiem kierują dwa podstawowe popędy: do przyjemności oraz do unikania cierpienia i bólu. Nic więc dziwnego, że radość i smutek to najwięksi przeciwnicy, którzy toczą w nas nieustającą walkę.

Czy rzeczywiście muszą być w stosunku do siebie w kontrze?

Czym jest smutek?

We wczesnym dzieciństwie przyjemność i cierpienie odczuwamy całym ciałem. Przyjemność to rozluźnienie, otwarcie, spokój i bezpieczeństwo, cierpienie to napięcie, zamknięcie, mobilizacja. Słowo emocje (*emotion*) oznacza ruch „od” czegoś (unikanie) czy „do” czegoś (dążenie), ruch, który rodzi się z przyjemności lub z bólu. Wraz z rozwojem świadomości nasz emocjonalny kalejdoskop rozszerza się o kolejne, bardziej wysublimowane doznania, emocje przekształcają się w myśli, a doznania w ciele oddzielają się od głowy. Nasze odczucia zaczynają być kojarzone z konkretnymi wydarzeniami: lęk z jakąś przykrą sytuacją, złość – z faktem naruszenia naszych granic. W ten oto sposób zaczynają się tworzyć nasze osobiste historie, np. „Zawsze spotykam mężczyzn, którzy mnie odrzucają”. Utrwalone w głowie coraz bardziej odcinają nas od doznań w ciele. Chcąc nie przeżywać trudnych emocji, zastanawiamy się, co zrobić, by uniknąć sytuacji sprawiających cierpienie: „Skoro w związkach zawsze prędzej czy później zostaję zraniona, to może lepiej nie wiązać się na stałe?”. Za cenę uniknięcia cierpienia wyrzekamy się również radości i przyjemności. Bywa, że przestajemy czuć cokolwiek.

Przeżywanie smutku i trudnych emocji

Płacz kojarzy nam się ze słabością, rezygnacją, obnażeniem i przede wszystkim – depresją. Nawet pogrążeni w największej rozpaczycie staramy się ukryć smutek.

Wolimy opowiadać smutne historie niż przeżywać smutek. Jakbyśmy łudzili się, że uczucie smutku widziane na twarzy naszego rozmówcy w jakiś magiczny sposób zmniejszy nasze cierpienie. Niekiedy nawet nazywamy nasze uczucia: „Tak, jest mi smutno”, ale to smutek z głowy, smutek, który nie ma żadnego połączenia z odczuciami w naszym ciele.

Emocje: smutek kontra radość

„W głowie się nie mieści” – to tytuł amerykańskiego, animowanego filmu wytwórni Pixar. Motyw przewodni to historia 11-letniej Riley, która razem z rodzicami przeprowadza się z Minnesoty do San Francisco. Traci przyjaciół, ukochaną grę w hokeja, stary dom i zмага się z nową szkołą, nie akceptacją kolegów i na dodatek z trudami dojrzewania. Równoległym wątkiem są przygody jej emocji: Radości, Strachu, Odrazy, Gniewu i Smutku. W centrum dowodzenia (umyśle dziewczynki) prym wiedzie oczywiście Radość (zgodnie z teorią popędów Freuda). Pozostałe „negatywne” uczucia czasami bywają dopuszczane do głosu, np. Strach chroni przed potknięciem się o przeszkodę, a Odraza – przed zjedzeniem pizzy z brokułami. Pani Smutna jest wyraźnie na cenzurowanym: „Nie rusz, nie dotykaj, zostaw, odejdz stąd” – Radość ma z tą upartą personą pełne ręce

roboty. Ilekroć Riley poczuje się smutna, Radość natychmiast ją rozwesela: przywołuje radosne wspomnienia, przypomina ukochanego Przyjaciela z Dzieciństwa, zamyka Smutną w Kole Smuteczków i nie pozwala z niego ruszać się ani na krok. Ale jak tu się radować, kiedy w świecie dziewczynki jest tyle przykrych wydarzeń? Gdy rozdźwięk pomiędzy realnością i uczuciami staje się nie do pogodzenia (zupełnie jak w życiu), w uczuciach Riley robi się totalny chaos; Radość i Smutna pogrążone w walce wypadają z centrali dowodzenia, a przy pulpicie sterowniczym zaczynają rządzić Gniew, Strach i Odraza... Nietrudno przewidzieć, co stało się dalej. Zdezorientowana dziewczynka postanawia uciec z domu i wrócić do ukochanej Minnesoty. W autobusie pogrąża się w depresji – przestaje czuć cokolwiek.

Zakończenie filmu jest cudownie trafnym i perfekcyjnie psychologicznym zdefiniowaniem znaczenia smutku: to tęsknota za tym, co było przyjemne, dawало wsparcie i miłość. **Bez smutku inne emocje tracą sens.**

Smutek ma gorzko-słodki smak

Czym jest smutek? Zdaniem Alexandra Lowena, twórcy Bioenergetyki, smutek to emocja wiążąca się ze wspomnieniami minionej przyjemności i z bólem po jej utracie. W zależności od natężenia może zamienić się w żal, a następnie w rozpacz. Smutek występuje wtedy, kiedy wspomnienie „dobrych” uczuć przeważa nad bólem, żal – gdy ból utraty jest większy niż wspomnienie przyjemności. Rozpacz rodzi się wtedy, gdy ból jest tak wielki, że całkowicie wyklucza przyjemność.

Smutek to energia ciągnąca nas w dół. Co robi smutek z naszą postawą? Opuszczone ramiona, zapadnięta klatka piersiowa, wciągnięty brzuch, ciężar w miednicy, słabość w nogach.

Bywa, że smutek jako emocja dopada nas znienacka, zupełnie niespodziewanie: „Wstałam rano i jakoś tak mi smutno. Może to coś z ciśnieniem?”. A kiedy przeanalizujesz miniony tydzień, okazuje się, że: przyjaciel cię nie wysłuchał, choć do tej pory zawsze mogłaś na niego liczyć, w pracy coś zawałałaś i szef cię skrytykował, a przecież do tej pory zawsze cię chwalił, śnił ci się ukochany mężczyzna, z którym było wam cudownie, ale się skończyło. Tysiące mniejszych i większych smuteczków, które z lęku zagłuszałaś sztuczną radością, gromadziło się na dnie twojego serca, by pewnego dnia zalać cię smutkiem przez duże S. Jesteś zdezorientowana i przerażona, nie rozumiesz, co się dzieje, dlatego widzisz świat w czarnych barwach – ty, etatowa optymistka. I na dodatek ludzie się od ciebie odsuwają, jakby bali się zarazić twoim nastrojem. Inni radzą: „Weź się w garść albo weź antydepresant”. „A może to rzeczywiście depresja?” – myślisz, a twój smutek rozrasta się o dodatkowe, nefajne emocje. Pojawia się bezsilność, rozczarowanie, złość, lęk.

Między depresją a smutkiem psychologia dostrzega jedną podstawową różnicę. W depresji przestajesz czuć cokolwiek. Dodatkowo tracisz energię i motywację do działania, przestaje ci na czymkolwiek zależeć. Nie jesteś w stanie normalnie funkcjonować. Proste, codzienne czynności są dla ciebie nie do wykonania. Znika nawet lęk, jest ci wszystko jedno. Tymczasem smutek to emocja ciepła i pełna życia. Pod warunkiem że pozwolisz sobie go przeżyć.

Jak powstają emocje

Problemem nie jest smutek czy jakakolwiek inna trudna emocja, ale myśli jej towarzyszące: „O rany, co teraz będzie, ludzie się ode mnie odsuną, nie dam rady, stracę całą swoją siłę, nigdy już nie będę szczęśliwa”. Chcąc zagłuszyć smutek, próbujemy natychmiast odkryć jego przyczynę i znaleźć metodę, by kolejny raz nie pojawiła się sytuacja, która go spowodowała. Wracamy myślami do przeszłości, zaniedbując „tu i teraz”, w nieskończoność rozpamiętujemy bolesne wydarzenia, opowiadamy je naokoło, tym samym wciąż na nowo je przeżywając i dewaluując przyczyny swojego smutku. Unikamy sytuacji, które mogłyby nas zasmucić, albo wręcz przeciwnie – przeżywamy smutek wirtualnie, oglądając melodramaty. A wszystko po to, by nie poczuć bólu.

Czy wiesz, jak powstaje smutek i wszystkie inne emocje? Najpierw pojawia się bodziec (ze świata zewnętrznego lub wewnętrznego). Bodziec wywołuje określone doznanie w ciele, np. ścisk, zimno, ciasno, drżenie. Wreszcie nazywasz to doznanie – np. zimno w okolicy serca to smutek (konkretna emocja). Kiedy uświadomisz sobie swoje uczucie i nazwiesz je – możesz podjąć konkretne działanie: „Jest mi smutno, zadzwonię do przyjaciółki”. Moment uświadomienia sobie uczucia, nazwania go najczęściej jest właśnie tą chwilą, kiedy oddzielasz się od czucia (doznanie z ciała zamieniasz na myśl). Być może pojawia się w tobie pokusa, żeby skontrolować swoją emocję: „Nie dam się smutkowi, poradzę sobie z nim, najlepiej zajmę się jakimś działaniem”. Możesz też poczuć pokusę, by zamienić smutek w radość (jak we wspomnianym filmie). Wiele z nas słyszało od dzieciństwa: „Jak jest ci smutno, zmusz się do śmiechu, a od razu ci się polepszy”. Niestety, na dłuższą metę to nie działa. Kiedy próbujesz zaśmiewać smutek, pojawia się złość, a zamrożona złość i smutek to depresja.

Jedyną skuteczną metodą jest przeżycie smutku, a jeszcze wcześniej odczucie go i akceptacja, ale w ciele, nie w głowie. Kiedy nauczysz się pracować z odczuciem smutku, a nie z historią, która go spowodowała, przestanie cię tak przerażać. Wszyscy bez wyjątku bywamy smutni i nie zawsze warto szukać przyczyny, bo nawet jeśli ją znajdziesz, nie uchroni cię to przed smutkiem w przyszłości.

Dlaczego odczuwamy smutek? Smutek pozwala nam docenić to, co straciliśmy, zatrzymać się na chwilę, skontaktować ze swoim ciałem, obniżyć napięcie (np. poprzez płacz), spotkać się z własną słabością, wrażliwością i przemijalnością. Poznać i docenić smak radości, przyjemności i miłości. Nauczyć się dzielić smutek i inne trudne emocje z ważnymi ludźmi, prosić o wsparcie i je przyjmować. Człowiek, który nie wstydzi się swojego smutku, jest prawdziwy, godny zaufania i empatyczny. Jak przeżywać smutek? Nie ma jednej gotowej recepty. Na pewno musisz być w bezruchu, bo tylko wtedy naprawdę możesz czuć. Smutek, jak każda inna emocja, narasta, osiąga kulminacyjny punkt (czasami wtedy wydaje ci się, że dłużej już tego nie wytrzymasz), a potem opada i pojawia się ulga i duma, że dałaś radę, że smutek cię nie zabił. Warto wtedy spokojnie oddychać, a kiedy poziom smutku zacznie opadać i poczujesz potrzebę autentycznego ruchu, np. chęć objęcia się ramionami albo delikatnego kołysania, po prostu to zrobić. Pamiętaj? Emocja to ruch. Smutek jest jak wielka, ciężka pokrywka, pod którą znajdują się smakowite uczucia: nadzieja, ulga, radość i miłość.