

Jak radzić sobie z emocjami?

Dobrze jest wiedzieć, że emocje nie podlegają ocenie moralnej, że wszystkie są pozytywne, że informują nas o naszej sytuacji życiowej, że nie powinniśmy od nich uciekać ani im ulegać, lecz wyciągać z nich wnioski.

Jednak sama wiedza na temat naszej sfery emocjonalnej nie wystarczy do tego, by mądrze kierować przeżyciami, których doświadczamy. Jak zatem radzić sobie z emocjami, zwłaszcza wtedy, gdy są to emocje wyjątkowo intensywne i bolesne?

Po pierwsze, musimy uświadomić sobie, że możemy być silniejsi od naszych emocji. One są tylko częścią nas. Tak, jak jesteśmy w stanie panować nad naszym ciałem z jego instynktami, popędami i skłonnością do hedonizmu, tak też jesteśmy w stanie radzić sobie z emocjami. To my możemy nimi rządzić, a nie one nami. Próba ucieczki od emocji to poddawanie się już w punkcie wyjścia, które sprawia, że rezygnujemy ze zdobycia władzy nad emocjami. Tłumione emocje wrócą z podwójną siłą i zaskoczą nas tak, że będziemy wobec nich zupełnie bezradni.

Zatem nie uciekajmy od swoich emocji! Mamy szansę być od nich silniejsi. Podejmując odpowiednie kroki w pracy nad sobą, jesteśmy w stanie sobie z nimi poradzić.

Pozwólmy sobie na świadome przeżywanie tego, co czujemy w naszym sercu. Jeśli coś zjadamy, ale nasz organizm nie trawi spożywanego pokarmu, to będziemy mieli coraz większe problemy zdrowotne i coraz bardziej nieznosne bóle. Podobnie jest z emocjami. Jeśli nie przeżywamy świadomie cierpienia emocjonalnego, to będzie tylko gorzej. Możemy i powinniśmy panować nad sposobami komunikowania na zewnątrz naszego rozczarowania, lęku, złości, agresji, zazdrości czy innych przeżyć, które w nas kipią, ale powinniśmy sobie pozwolić na przeżywanie przez jakiś czas swoich emocji.

Świadome przeżywanie emocjonalnego bólu, który się w nas pojawia, to rodzaj psychicznego „trawienia” przeżyć, które sprawia, że przeżycia te coraz mniej nam ciążyą. W przeciwnym przypadku będą nas coraz bardziej zatruwać i osłabiać. Rodzice powinni pomagać sobie nawzajem i swoim dzieciom w świadomym okazywaniu na zewnątrz zwłaszcza emocji bolesnych, jeśli takie się w nich pojawiają. Dorośli powinni nie tylko do tego zachęcać, ale też swoją serdecznością i miłością tworzyć poczucie bezpieczeństwa, by ich bliscy mieli komfort w przeżywaniu i wyrażaniu tego, co w danym momencie czują.

Co robić gdy pojawiają się w nas natrętne, bolesne i powracające emocje typu złość, lęk, poczucie winy czy krzywdy? Jak postępować, gdy ból emocjonalny staje się nie do zniesienia? W takich sytuacjach pamiętajmy, że najbardziej nawet bolesne emocje nie są największym problemem, lecz sygnałem jakiegoś poważnego problemu. Problemem może być moje błędne postępowanie, to że kogoś krzywdzę, że pozwalam się krzywdzić, że mam poważne trudności ze zdrowiem, z finansami, albo to, że ktoś bliski jest w trudnej sytuacji, a ja nie potrafię mu pomóc.

Emocje są po to, byśmy mobilizowali się do poprawy swojej sytuacji życiowej i do rozwoju. Nie próbujmy radzić sobie z emocjami, jeśli nie radzimy sobie z życiem. W takiej sytuacji to wręcz dobrze, że nie radzimy sobie z emocjami, gdyż ból emocjonalny stwarza szansę na mobilizację i dokonanie w życiu takich zmian, które sprawią, że ono zacznie nas znowu albo wreszcie cieszyć. Jedynie ci, którzy panują nad swoim życiem, są w stanie panować nad emocjami.

Musimy nie tylko uczyć nasze dzieci i siebie nawzajem wchodzenia w dobry kontakt z naszymi emocjami, asertywnego wyrażania tych przeżyć, ale też zadawać sobie pytanie skąd biorą się bolesne emocje, które prowokują na przykład do wchodzenia we wszelkiego rodzaju uzależnienia. Dopóki nie postawimy tego pytania, dopóty walczymy z wiatrakami, gdyż nie usuwamy źródeł cierpienia.

Musimy również pamiętać, że emocje, nad którymi trudno jest nam zapanować są najgorszym doradcą. Im bardziej bolesne i natarczywe są nasze przeżycia, tym bardziej trzeba odczekać z działaniem, aż te przeżycia nieco się w nas wyciszą. Pozwoli nam to kierować się zdrowym rozsądkiem, a nie nastrojem chwili. Potrzebny jest wtedy czas, który wycisza i cierpliwość, która przywraca równowagę.

Nie „wyganiajmy” z siebie bolesnych przeżyć i nie polemizujmy z nimi. Znacznie lepszą strategią jest „nie szarpanie” się z emocjami, ale skupianie się na ludziach, którzy są obok nas, na naszych obowiązkach, które tu i teraz mamy do wypełnienia. To trudne, ale możliwe. Konieczna jest jednak dyscyplina i wyciąganie wniosków z ewentualnych porażek.

Dobrym pomysłem jest sposób, który pozwala nam po przebudzeniu, kiedy napierają na nas troski i zmartwienia nie skupiać się na nich i nie rozpaczać z ich powodu, a raczej przywitać się z nimi, pozdrowić je i ...tyle. Możemy im jedynie powiedzieć: „Przykro mi, lecz nie mam dla was czasu. Zajmuję się swoim życiem, rozwiązywaniem codziennych problemów, a nie emocjami, które te problemy sygnalizują. Wiem, moje kochane emocje, że jesteście wewnętrznym przyjacielem, który mówi mi o moich problemach. Dziękuję wam za to, że wypełniłyście wasze zadanie, ale nic tu po was. Teraz ja wkraczam do akcji i skupiam się na życiu. Wasza misja skończona. Zasygnalizowałyście mi aż nadto mój problem. Żegnam was”.

Lęki, których przestajemy się bać, czy niepokojące myśli, na których już się nie skupiamy, stopniowo ustępują. Bywają jednak sytuacje, które wymagają od nas udania się po pomoc do kompetentnych osób. Bezsilność nie oznacza jednak bezradności. Bezsilność prowadzi do bezradności jedynie wtedy, kiedy zakładamy, że jeśli sami sobie nie poradzimy, to nikt inny nie jest w stanie nam pomóc.

Na podstawie książki „Emocje Krzyk do zrozumienia” Marka Dziewieckiego opracowała Dorota Grzonka, pedagog, psychoterapeuta BSFT w trakcie szkolenia do certyfikatu, interwent kryzysowy.