Tadeusz Kotlewski SJ

Rozważanie o uczuciach

Max Ehrmann w Desideracie z Baltimore, mówi między innymi: Bądź sobą, a zwłaszcza nie zwalczaj uczuć: nie bądź cyniczny wobec miłości, albowiem w obliczu wielkiej oschłości i rozczarowań ona jest wieczna.

Inne świadectwo: Nie uciekaj od swoich wewnętrznych uczuć, nawet jeśli wydają się one przerażające. Poprzez dokładne śledzenie ich zrozumiesz je lepiej i będziesz mógł łatwiej szukać nowych dróg, kiedy te stare natkną się na ślepą ścianę. Badając dogłębnie swoje niesforne i gwałtowne emocje staniesz wobec swego grzesznego «ja». (H. J. Nouwen)

Te i inne świadectwa wskazują na ważność uczuć w naszym ludzkim życiu. Posłużą one jako tło naszych refleksji wokół tego tematu. Można w nich dostrzec charakterystyczne postawy, które rodzą się w spotkaniu ze światem wewnętrznym ukrytym przed ludzkimi oczyma.

1. Wewnętrzny świat

Będziemy tu mówić o człowieku pojętym integralnie, całościowo. Wewnętrzny świat człowieka rozgrywa się w trzech płaszczyznach świadomości . Przedstawiają one różne sposoby kontaktu człowieka z samym sobą: od maksymalnej samoświadomości aż do zupełnego jej braku. Rozróżnia się dwa zasadnicze stany: świadomość i podświadomość. Świadomość: zawiera wszystko to, co ktoś sobie uświadamia, wszystko to, co jest aktualnie obecne albo łatwe do przywołania. Podświadomość: zawiera te wszystkie doświadczenia, stany, przeżycia, które nie są aktualnie uświadomione i które nie mogą być przywołane, kiedy się tylko tego pragnie. Inaczej mówiąc, to wszystko, co nie jest poznane. Podświadomość dzieli się na przedświadomość i nieświadomość. Przedświadomość: zawiera to wszystko, co prostym sposobem może być przywołane i uświadomione, np. poprzez refleksję, rachunek sumienia, introspekcję. Nieświadomość: zawiera to wszystko, co może być przywołane do świadomości tylko dzięki specjalnej pracy, np. przez niektóre techniki psychoterapeutyczne. Podświadomość jest poznawana pośrednio poprzez swoje owoce - efekty. Freud mówi o przysłowiowej "górze lodowej", która może zilustrować poszczególne stany świadomości. Szczyt góry lodowej to świadomość, cała pozostała część (o wiele większa) to podświadomość.

W wewnętrznym świecie człowieka dotykamy tego, co jest w nim najgłębsze co jest świadome lub podświadome. Wchodząc w ten świat zaznaczyć trzeba, iż jest to rzeczywistość dynamiczna charakteryzująca się ciągłym stawaniem się. W sposób zaś szczególny uwidacznia się on w procesie integracji sfery emocjonalno-uczuciowej, który obrazowo można przedstawić jako rozwój spiralny. Dotykając najgłębszych warstw i obszarów tego świata napotykamy na naturalne potrzeby psychiczne i na różnorodne sposoby ich gratyfikacji, łącznie z wykorzystaniem mechanizmów adaptacyjnych i obronnych, z których rodzą się różnorakie uczucia. Celem procesu integracji sfery emocjonalnej jest umiejętność wyrażania i przeżywania tychże uczuć w sposób bezpośredni, dojrzały i kontrolowany.

Czym są uczucia? Cameron-Bandler i Labeau tak charakteryzują uczucia:
Uczucia są naszymi całościowymi, subiektywnymi reakcjami w danej chwili.
Uczucia różnią się od wrażeń cielesnych, które mogą im towarzyszyć.
Uczucia nie są tym samym co zachowania przez nie implikowane.
Uczucia różnią się od wartościujących sądów, które tworzymy na ich temat.
Chciejmy zauważyć, że uczucia są nam najczęściej mało znane i trudno nam je kontrolować. Rzadko

przeżywamy i wyrażamy je w sposób dojrzały. Zauważamy, że często uczucia określamy w aspekcie moralnym. Wyjaśnijmy od razu, że uczucia w momencie pojawienia się ich nie podlegają ocenie moralnej. Podlega jej natomiast postawa, czyli uczucia utrwalone i wyrażone w słowach, w myślach, w gestach, w czynach.

2. Wobec uczuć

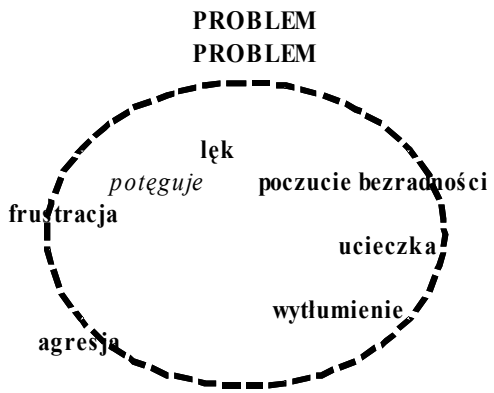
2.1. Nie zwalczaj uczuć!

Nierzadko uczucia są przyjmowane jako oznaka słabości, istnieje wokół nich wiele nieporozumień, gdyż nie są poznane. Dlatego pojawia się tendencja do ignorowania ich, wytłumiania, negacji lub zwalczania uczuć (mechanizm negacji, zamazania, fiksacji, represji).

Uczuciem, które najczęściej pojawia się w sytuacji nieprzewidzianej, jest lęk czy strach. Używam zamiennie tych dwóch słów na oznaczenie pewnej rzeczywistości, którą możemy przeżywać, ale faktycznie w literaturze psychologicznej te dwa terminy określają trochę inne doświadczenia i przeżycia. Idąc za Horney możemy powiedzieć, że zarówno lęk, jak i strach są właściwie reakcjami emocjonalnymi na niebezpieczeństwo, i tak jednemu, jak i drugiemu mogą towarzyszyć takie doznania somatyczne, jak drżenie, pocenie się, gwałtowne bicie serca, w drastycznych wypadkach nagły, intensywny strach kończyć się może niekiedy nawet śmiercią. Jednak między strachem a lękiem istnieje różnica. W strachu, mówi autorka, uwidacznia się reakcja na niebezpieczeństwo widoczne, w lęku zaś niebezpieczeństwo jest ukryte i subiektywne. Jest on wyrażany w wieloraki sposób: nieufność, bojaźń, zamknięcie się, pewność siebie, przeciwstawienie się, itd. Ten lęk może w istotny sposób wpłynąć na całą sferę emocjonalną. Nierzadko jedną z pierwszych reakcji w sytuacji lękowej jest próba represji albo negacji przeżywanego problemu czy stanu ducha. Może to mieć na przykład miejsce uświadamiając sobie potrzebę agresji. Zauważa się w tym momencie dynamikę lęku i pragnienia, która jest przeżywana jako ambiwalencja i sprzeczność. Wytłumianie wydaje się być pierwszym rozwiązaniem. Lepiej o tym nie mówić. Żyć tak, jak gdyby tego nie było - w niektórych środowiskach takie przekonanie jest powszechne.

Co się dzieje z wytłumionym uczuciem? W pierwszym momencie odnosi się wrażenie, że wszystko dobrze się ułożyło, że problem został rozwiązany. Co więcej, nie dostrzega się niejednokrotnie żadnych związków z innymi sprawami, wydarzeniami, które potem mają miejsce. Ten sposób radzenia sobie zdaje egzamin na jakiś czas. Jeśli problem zostaje zepchnięty w podświadomość czy zanegowany, znajduje sobie inną drogę. Dochodzi do podświadomego tworzenia symboli: sen, bóle głowy, paraliż jakiejś części ciała, itp.

Można to zobrazować schematem:



W takiej sytuacji wystarczy nowe doświadczenie, nowy problem niekoniecznie związany z

poprzednim i spokój “pryska”. Towarzyszy temu poczucie fiaska i frustracji, które potęguje lęk i poczucie bezradności. I błędne koło zamyka się.

Wytłumienie, negacja, także podświadoma, jest najgorszym sposobem rozwiązywania problemów i doznań uczuciowych. Zwykle temu wszystkiemu towarzyszy niepotrzebne cierpienie, niezrozumienie. Powstają czasami bariery nie do przekroczenia. Cierpienie rodzi cierpienie. To najbardziej rani i dotyka samej głębi. Warto w tym miejscu wspomnieć o nerwicach, które niejednokrotnie w takim procesie znajdują swoje źródło.

Anonimowy autor powiedział: Podczas gdy Bóg zawsze przebacza, a człowiek czasem przebacza, natura nie przebacza nigdy - gdy ktoś sprzeciwia się naturze, ona karci go, mści się, odpowiada ciosem.

2.2 Nie uciekaj od swoich wewnętrznych uczuć

Oto kilka charakterystycznych prób ucieczki od własnych uczuć :

a. Mówienie ogólnikami

Typowymi mechanizmami obronnymi są: racjonalizacja, intelektualizacja, izolacja.

Mówienie o innych rzeczach, tematy zastępcze, zmowa milczenia (myślenie, przemyśliwanie, wyobraźnia, fantazja). Ma się wiele gotowych teorii na ich temat, ale brak w tym wszystkim serca. Brak ich przeżywania pomimo poprawnej postawy w relacjach międzyosobowych.

Rodzący się lęk z nieprzewidzianej sytuacji może w istotny sposób wpłynąć na całą sferę emocjonalną powodując na przykład podświadomą ucieczkę w usprawiedliwianie takich czy innych potrzeb, pragnień, ambicji tworzeniem teorii i ideologii. W tej sytuacji raczej dużo się mówi o uczuciach, aniżeli się je głęboko przeżywa. Nierzadko jest to rodzaj ucieczki, która ze swej strony może prowadzić do regresji lub fiksacji (regresja - przeciwieństwo rozwoju i postępu, powrót do form i fazy wcześniejszej; fiksacja - zatrzymanie się na jakimś poziomie, etapie, forma stagnacji). Rzeczywiście, na pewien czas ten mechanizm może nawet dobrze funkcjonować. Można znaleźć odpowiedź na każde pytanie. Wszystko wydaje się być jasne, ponieważ rzeczywistość jest naginana do stworzonych wcześniej konstrukcji myślowych. I tak rodzi się ideologia. Prędzej czy później nowe doświadczenia prowadzą do upadku tych misternie zbudowanych konstrukcji. Wszystko traci sens. Pojawia się poczucie fiaska, frustracja, poczucie winy. To wszystko może potęgować lęk i bezradność.

b. Ucieczka w działanie

Charakterystyczne mechanizmy obronne w dziedzinie działania to: ucieczka od innych, kompensacja, myślenie magiczne, woluntaryzm i perfekcjonizm.

Percepcja jakieś rzeczywistości, której nie da się uniknąć, a która kojarzy się z niebezpieczeństwem czy zagrożeniem prowadzi do jej akceptacji jako konieczności. Pozostaje lęk. Nie ma tu innego wyjścia jak siła woli: Chcieć to móc. Muszę to zrobić. Postaraj się. Inni nie mają z tym problemów. Powtarzane są takie i inne slogany. Taka postawa przybiera niejednokrotnie formę woluntaryzmu, który z biegiem czasu może prowadzić do perfekcjonizmu: Chcę coś zrobić, to zrobię. Jestem panem sytuacji. Kontroluję wszystko. Nie widzę już żadnego problemu. Czasami można dojść do przekonania, że robimy coś nie tylko na 100% ale także na 110%. Wszystko musi "grać". Nie może być żadnej luki. W perfekcjonizmie istnieją jedynie słowa: musieć, powinno się, powinienem, itd. Codzienność jednak niejednokrotnie burzy misternie zbudowane fałszywe konstrukcje. Konsekwencją tego jest doświadczenie pustki, fiaska, frustracji, depresji.

c. Nieumiejętność kontroli i tolerowania uczuć

Towarzyszące temu procesowi mechanizmy obronne to: projekcja, przemieszczenie, acting-out, samoukaranie, regresja.

Brak integracji na tym etapie wiąże się z nieumiejętnością tolerowania przeżywanych stanów ducha. Są one raczej widziane i odbierane jako przeszkoda w normalnym funkcjonowaniu. W takim wypadku droga wiedzie przez próbę wyrażenia przeżywanej sytuacji w jakiejś formie zastępczej prowadzącej do wyładowania (acting-out) i wyrzucenia z siebie. Widać tu podobną dynamikę: brak tolerancji wynikający z niezrozumienia problemu czy poczucia niedowartościowania może prowadzić do szukania form zastępczych, których celem jest rozładowanie napięcia i ucieczka od przeżywanego stanu. Form zastępczych jest niemało. W wielu wypadkach potrzeby seksualne są wykorzystywane do rozładowania napięć, podświadomych konfliktów. Seks jako taki staje się łatwym kanałem przepływu. Jednak taki sposób rozładowania nie prowadzi do oczekiwanych skutków, owoców. Co więcej, zdarza się, że dane doświadczenie seksualne nie płynie w pierwszym rzędzie z bodźców natury seksualnej, lecz ma swoje źródło i przyczynę gdzie indziej.

2.3. Wyrażaj uczucia

Proces integracji prowadzi do przeżywania i wyrażania uczuć w sposób dojrzały i bezpośredni. Zobaczmy, że człowiek dorosły, dojrzały tym między innymi różni się od dziecka, że jest w stanie kontrolować swoje uczucia. Dziecko charakteryzuje się tym, że nagle i nieoczekiwanie przechodzi np. ze stanu złości, agresji w stan radości, euforii. Podobną dynamikę można zauważyć u osób niedojrzałych emocjonalnie. By uzyskać kontrolę nad naszą sferą emocjonalną przede wszystkim trzeba, byśmy byli świadomi uczuć i potrzeb, które nam towarzyszą. Panowanie nad sobą, kontrola nie oznacza braku ich akceptacji, ani też braku spontaniczności. Polega jedynie na ich postrzeganiu, nazwaniu i akceptacji. Prowadzi to konsekwentnie do umiejętności tolerowania ich i życia z nimi. Innymi słowy, trzeba znaleźć właściwy czas, miejsce i sposób ich wyrażenia, by móc osiągnąć właściwy skutek. W wypadku naszych uczuć możliwych jest kilka sposobów ich wyrażenia.

Istnieje forma bezpośrednia wyrażenia swoich uczuć poprzez jednoznaczne ich nazwanie, np. czuję niepokój, jestem wzruszony, czuję się zagubiony, jestem w dobrym nastroju. Można je wyrazić posługując się pewnymi porównaniami, np. czuję, że za chwilę wybuchnę jak wulkan; czuję się jak ryba w wodzie. Można to uczynić poprzez określenie stanu własnego organizmu, np. zaczerwieniłem się, gdy wywołano mnie. Można też wskazać na czyny, do których skłaniają mnie przeżywane uczucia, np. mam ochotę uderzyć w stół.

Trzeba w tym miejscu zaznaczyć, że nie jest nam dana naturalna zdolność kontroli własnych uczuć, emocji, pragnień i potrzeb, trzeba ją sobie wypracować. Szentmartoni, profesor psychologii na Papieskim Uniwersytecie Gregoriańskim, mówi, że człowiek jest istotą, która zdobywa siebie samego poprzez osobistą historię. Taki właśnie jest sens edukacji i autoedukacji.

Uczucia trzeba wyrażać. Najgorszą sytuacją jest wytłumienie sfery emocjonalnej, ponieważ ona dotyka głębi człowieczeństwa. Brak dojrzałej kontroli prowadzić może do szukania innych zastępczych prób i metod rozwiązywania problemów w sferze emocjonalnej. Konsekwentnie, mogą mieć miejsce niezrozumiałe reakcje (symbolizm).

I jeszcze jedno, uczucia nas nie umniejszają, nie pozbawiają godności. Człowiek często przeżywa lęk przed wyrażeniem uczuć, ponieważ wydaje mu się, że jest to oznaka słabości, szczególnie zdaje się to dotyczyć mężczyzn. Cała sfera emocjonalna stanowi bogactwo każdej osoby.