

# DOKĄD PROWADZĄ NAS EMOCJE?

Autor: Renata Gehrke



CZY EMOCJE NAM SŁUŻĄ, CZY PRZESZKADZAJĄ?  
CZY ISTNIEJĄ EMOCJE POZYTYWNE I NEGATYWNE?  
CZY NALEŻY SŁUCHAĆ TEGO, CO PODPOWIADAJĄ NAM EMOCJE, CZY  
TEŻ ZDAĆ SIĘ TYLKO NA ROZUM?  
CZY EMOCJOM MOŻNA UFAĆ?

JAKA JEST POSTAWA BOGA WOBEC NASZYCH EMOCJI?

Te i podobne pytania mogą rodzić się w naszych głowach, szczególnie w różnych „emocjonujących” momentach życia. Pracując jako psychoterapeuta odkryłam, jak mylne przekonania mogą mieć ludzie na ten temat. U chrześcijan biorą się one z nieprawidłowych oddziaływań środowiskowych, szczególnie tych z okresu dzieciństwa (np. rodzice nie dają dziecku prawa do odczuwania złości) czy z mylnej, wyrywkowej interpretacji Słowa Bożego. Sprawy nie ułatwia również fakt, że wielu autorów pisząc o emocjach i oceniając je, ma tak naprawdę na myśli inne elementy subiektywnego odbierania rzeczywistości (myśli, potrzeby, wartości) lub decyzje i działania z nich wynikające. Spróbujmy więc odpowiedzieć sobie pokrótce na postawione wcześniej pytania.

## PO CO NAM EMOCJE?

Emocje są potrzebne po to, aby umieć dostrzegać istotne zmiany w otaczającym nas świecie i odpowiednio na nie zareagować. Dzieje się to poprzez wzbudzenie niezbędnych reakcji fizjologicznych (np. rozszerzenie źrenic - by lepiej ocenić zagrożenie), zmiany w obrębie uwagi i oceny sytuacji (np. skupiam się i analizuję zagrożenie), gotowość do określonych działań (np. do ucieczki przed zagrożeniem).

Emocje są niczym lampka sygnalizacyjna, pokazująca nam, że nie możemy przejść obojętnie wobec tego, co się dzieje. Reakcje emocjonalne mają charakter wrodzony. Już noworodek odczuwa złość czy strach.

## CZY ISTNIEJĄ EMOCJE POZYTYWNE I NEGATYWNE?

Emocje, podobnie jak intelekt, talenty, seksualizm są stałym wyposażeniem każdego człowieka i jako takie są darem od Boga. Jak widać, pełnią one bardzo ważne funkcje w naszym życiu. Niemądrze jest więc mówić o darze Bożym, jako o czymś negatywnym. Jednakże z naszego doświadczenia i doświadczeń innych wiemy, że często mamy z nim kłopoty.

## KIEDY EMOCJA STAJE SIĘ NEGATYWNĄ?

Po pierwsze, emocja może stać się negatywną, gdy „uczepimy” się jej lub gdy powtarzamy ją wielokrotnie, np. zatapiamy się w swoim smutku lub boimy się prawie wszystkiego. Negatywne jest również całkowite stłumienie, zahamowanie reakcji emocjonalnej (np. złości nas czyjeś zachowanie) i udawanie zadowolonego oraz zgadzanie się na wszystko. Czasami sytuacja wymaga otwartego wyrażania emocji, a czasami zahamowania jej wyrażania. Zdrowie psychiczne i fizyczne wiąże się z „elastycznością” człowieka w tym względzie. Po drugie, nie same emocje są pozytywne lub negatywne, lecz to, czego są efektem i do czego prowadzą. Istnieje cenny smutek, który prowadzi do refleksji i opamiętania, jest również gniew budzący się na widok bezprawia i grzechu, jest poczucie winy, które wyraża chęć poprawy. Lecz bywa też radość z krzywdy drugiego człowieka, bądź z sięgania po „zakazany owoc”. Negatywne konsekwencje emocji widać, gdy prowadzą nas one do zniechęcenia, apatii, długotrwałego smutku, braku chęci działania.

Po trzecie, należy rozróżnić odczuwanie i świadomość swoich przeżyć emocjonalnych (np. stwierdzenie faktu „złoszczę się na niego”) od ich wyrażania. Z reguły nie ma nic złego w doświadczaniu jakiejś emocji, szczególnie gdy to doświadczenie spełnia wyżej opisane kryteria. Każda z emocji, nawet ta potocznie nazywana negatywną, czemuś służy. Uświadomienie sobie tego, co przeżywamy, ma istotne znaczenie dla naszego zdrowia psychicznego, fizycznego i duchowego. Jednakże jesteśmy zobowiązani do sprawowania należytej kontroli nad tym, czy w danej sytuacji zasadne jest wyrażenie, pokazanie innym tego, co czujemy oraz jaką formę tego wyrażania wybrać.

Badania pokazują, że nie jesteśmy jednak w stanie ukryć emocji całkowicie. Emocje pojawiają się niezależnie od naszej woli. Nie jesteśmy w stanie „na żądanie” zainicjować emocji, którą pragnęlibyśmy przeżyć ani kompletnie zahamować emocji nie chcianej. Niemniej jednak badania nad tłumieniem emocji (Gros, Levenson, 1993) pokazują, że jesteśmy w stanie zredukować niektóre oznaki emocji lub reakcje z nich wynikające.

## **CZY EMOCJOM MOŻNA UFAĆ?**

Tak naprawdę pytanie powinno brzmieć: Czy można ufać samym emocjom? Każdy z nas reaguje na otaczającą nas rzeczywistość. O tym, jak ją odbieramy, decydują następujące czynniki:

- emocje (co czujemy w danej sytuacji)
- myśli (co myślimy o tej sytuacji oraz o tym, czego doświadczamy)
- potrzeby (czego potrzebujemy w tej sytuacji)
- wartości, poprzez które oceniamy daną sytuację (co jest dla nas cenne, ważne, jak powinno być)

W wyniku analizy tych elementów (bardziej lub mniej świadomej) następuje podjęcie decyzji i działanie z niej wynikające. Każdy człowiek w tej samej sytuacji może doświadczać zupełnie innych myśli, emocji, potrzeb, wartości, a co za tym idzie, inaczej będzie przebiegał proces działania. Jedna osoba usłyszawszy krzyk na ulicy pomyśli sobie, że ktoś został napadnięty. Dozna uczucia strachu, poczuje potrzebę nagłego oddalenia się z miejsca zdarzenia, a w głowie dźwięczeć jej będzie wpojona od dziecka zasada nie mieszania się do cudzych problemów. Druga osoba w tej samej sytuacji pomyśli, że ktoś się niegrzecznie zachowuje i zakłóca innym spokój. Poczuje złość, będzie miała potrzebę zwrócenia komuś uwagi, a wynikać ona będzie z wpojonej zasady brania sprawy w swoje ręce. Co z tego wynika? Po pierwsze, nie można nikomu powiedzieć, że „złe czuje”, że odczuwane przez niego emocje są niewłaściwe. Czuje to i już. Po drugie, emocje są tylko jednym z kilku elementów oceny sytuacji, tak więc na pewno nie można polegać tylko na nich. Po trzecie, nasze decyzje i działania powinny się opierać na świadomej analizie wszystkich czterech czynników (a nie tylko jednego czy dwóch wybranych). Oczywiście nie wszystkie decyzje jesteśmy w stanie podejmować do końca świadomie. Chodzi tu bardziej o ogólną tendencję. Czym innym jest więc np. uczucie złości w wyniku działania jakiegoś bodźca, czym innym wściekanie się, rozpamiętywanie urazy, potrzeba rewanżu, mszczenie się, podnoszenie głosu, rękoczynny. W mojej pracy terapeutycznej doświadczałam wielokrotnie, że powyższe rozróżnienie zdejmoowało z ludzi patologiczne, przytłaczające poczucie winy za emocje, które odczuwają.

## **CO BÓG MYŚLI O LUDZKICH EMOCJACH?**

Czytając Słowo Boże, prawie na każdej stronie napotykamy wzmiankę o ludzkich emocjach. Są to zarówno te przyjemne w odczuwaniu i odbiorze, jak i te trudniejsze. Doświadczają ich zarówno ludzie prawowierni, podążający Bożymi ścieżkami, jak i ci, którzy postępowali sprzecznie z Jego wolą. Silne emocje odnajdujemy poznając na przykład historię życia Mojżesza. Przykłady silnego gniewu, określanego nawet jako „słuszny”, opisują następujące fragmenty: 2 Moj. 11:8,16:20, 32:19-20, 3 Moj. 10:16-17. Ten wielki patriarcha, mając przyjąć zadanie wyprowadzenia Izraelitów z Egiptu, bał się, że sobie nie poradzi. Takie przykłady można by mnożyć.

W końcu należy też wskazać na naszego Mistrza, Jezusa. On również doświadczał emocji,

niezadko bardzo silnych (patrz Ew. Marka 11:15-17 czy Ew. Jana 12:27). Czasami okazywał je innym, czasami pozostawały w jego wnętrzu. Myślę jednak, że zawsze był świadomy tego, co czuje, co przeżywa. Reasumując, emocje są moralnie obojętne, tzn. ich doświadczanie nie może być grzeszne. Są darem od Boga, aby w połączeniu z innymi darami, takimi jak intelekt, ułatwić i ubogacić nam życie. Nasza odpowiedzialność moralna pojawia się na dalszym etapie, czyli zależy od tego, co z nimi zrobimy.