

PO CO MAM NIEPRZYJEMNE UCZUCIA?

Każdy człowiek pragnie być szczęśliwy, chce odczuwać radość i zadowolenie. A w życiu, obok tych przyjemnych, pojawia się cała masa trudnych uczuć. Są jak nieproszony gość. I co z nimi zrobić? Przyjąć czy wystawić za drzwi naszego życia? A może zamknąć oczy i udawać, że ich w ogóle nie ma?

Pierwsza zasadnicza odpowiedź brzmi – przeżywać! I to bez względu na to, jak wstrętne, nieprzyjemne czy straszne mogą się one wydawać.

Uczucia są dla nas sygnałami (informacją zwrotną), które pozwalają nam kierować własnym życiem. Złość, wściekłość lub lęk, przeżywane kiedy ktoś nas atakuje, pozwala na uświadomienie sobie, że nie chcemy być tak traktowani. Poczucie winy podpowiada, że rozminęliśmy się z normami, które uznajemy za ważne. Żal informuje, że można coś zrobić inaczej. Czy nawet w przyziemnych sytuacjach – obawa o własne życie powstrzymuje nas przed wejściem pod rozpędzony samochód. Gdyby te uczucia nie pojawiały się, nie mielibyśmy sygnałów w jaki sposób poradzić sobie z daną sytuacją w danej chwili lub jak poradzić sobie z nią w przeszłości.

Nietrudno jednak wyobrazić sobie sytuację, w której strach i poczucie niższości nie pozwalają komuś podjąć atrakcyjnej pracy, wstyd i poczucie nieatrakcyjności paraliżują zdolność do nawiązania rozmowy, a złość wpędza kogoś w wir kłótni i awantur niszczących jego związek. A zatem uczucia mogą ograniczać? Oczywiście. Co nie oznacza, że nie mamy wpływu na to, do czego nam posłużą – czy będą sygnałami pomagającymi nam lepiej sobie radzić, czy będą nas ograniczać lub krępować. Jeśli bliżej przyjrzeć się opisanym sytuacją, to dostrzeżemy, że ograniczenia wynikają bądź z unikania pewnych sytuacji silnie naładowanych emocjami, bądź z niekontrolowanego rzucenia się w ich wir. Strategia unikania izoluje nas od ogromnych barwnych obszarów życia, zaś poddanie się fali może prowadzić do utraty nadziei na odzyskanie kontroli nad własnym życiem.

Zbyt często zdarza się, że ludzie przeżywają i wyrażają uczucia, ale nie idą krok dalej – nie reagują na nie. Jeśli młody człowiek przeżywa frustrację, bo nie dostał się na wymarzony kierunek studiów, a nie pochyła się nad przyczynami tej sytuacji i nie podejmuje wysiłku mającego na celu realizację własnego zamierzenia, ma szansę poczuć się naprawdę źle. Odpowiedź na pytanie: *co muszę zrobić, aby poradzić sobie z tą sytuacją?* i wcielenie rozwiązania w życie, daje poczucie, że radzę sobie. Natomiast pozostawienie frustracji samej sobie może – oprócz już przeżywanego dyskomfortu – uruchomić całą lawinę myśli i uczuć, które spowodują poczucie przytłoczenia i przygnębienia. Może pojawić się poczucie niższości – „inni się przecież dostali, jestem beznadziejny”, poczucie krzywdy – „komisja źle mnie oceniła”, lęk – „boję się, że nigdy mi się nie uda”, itd. To może wzbudzać bezradność i paraliżować.

Pocieszające jest to, że nawet kiedy w pierwszym momencie nie zareagowaliśmy na jakieś uczucie poszukiwaniem konstruktywnych rozwiązań, możemy wykorzystać pojawiający się w nas „łańcuch uczuć” do odbicia się od dna.

Wspomniany wcześniej niedoszły student – zamiast budować w sobie przekonanie, że jest beznadziejny – może wykorzystać pojawiające się poczucie niższości i sprawdzić, jak inni skutecznie przygotowują się do egzaminu; poczucie krzywdy zamienić na pracę nad autoprezentacją – jak pokazać siebie komisji jako osobę o dużej wiedzy; lęk zamienić na przekonanie się, co stanowi realne zagrożenie (o co mogę się potknąć – własne reakcje w sytuacji stresu, brak wiedzy, niewyspanie?) i nad czym w związku z tym warto popracować.

Przeżywanie trudnych uczuć jest dobre i konieczne, bo daje nam sygnał do zmiany. Jednak konstruktywne stanie się tylko wówczas, kiedy podejmiemy decyzję o wykorzystaniu tego sygnału. Wniosek? Przeżywać – wyrażać – reagować. To pozwoli zaprzyjaźnić się z trudnymi uczuciami.