

Metody radzenia sobie z trudnymi emocjami

Berenika Gocłowska

Z emocjami jest kłopot. Towarzyszą nam przez cały czas, najczęściej nieuświadomione, tworzą w ciele blokady i napięcia, a nierzadko przyprawiają o ból głowy. Dobrze je znosimy, kiedy są miłe, ale też często się od nich uzależniamy. Chcemy czy nie, trudne emocje są częścią naszego życia – problem pojawia się w sytuacji, w której kompletnie sobie z nimi nie radzimy.

Każdy z nas od czasu do czasu wpada w negatywny dołek, traci cierpliwość lub postępuje nieracjonalnie. W takich sytuacjach nie poznajemy siebie. Już w trakcie zaczynamy żałować, że nie panujemy nad tym, co się z nami dzieje. Emocje, tak oczywiste, naturalne i normalne uwierają, męczą i niszczą relacje. Czasem też niszczą nasz skrywany świat wewnętrzny. Mamy więc wybór – możemy poddać się temu, co robią z nami niechciane odczucia i trudne emocje. Możemy też przejąć kontrolę nad sobą – bez względu na stan emocjonalny.

Gdy w naszym życiu pojawiają się trudne emocje, bardzo często „przejmują dowodzenie” i nagle okazuje się, że znaleźliśmy się w dołku, bo na horyzoncie widzimy tylko problem. W tym, jakże krytycznym, momencie – wydaje się on najistotniejszą rzeczą na świecie. Wówczas tracimy trzeźwość umysłu, nadając zbyt dużą wagę całej sytuacji. W efekcie tracimy energię i nie potrafimy zauważyć najbardziej odpowiednich rozwiązań. Po pierwsze, za każdym razem, kiedy przeżywamy jakiegokolwiek cierpienie spowodowane stratą, zawiedzeniem bądź konfliktem, powinniśmy zadać sobie następujące pytania:

- Czy ta sytuacja sprawia, że to już koniec świata i jedyne co mogę zrobić, to zacząć zbierać na działkę na cmentarzu?
- Czy posiadam inne możliwości, a jeśli tak, które wydają się najodpowiedniejsze?
- Jeśli nie udało mi się w jakiejś kwestii, to może znak, aby osiągnąć to innymi drogami/za pomocą innych środków?
- Czy przypadkiem nie nadaję zbyt dużej wagi całej tej sprawie?

NIE MA „ZŁYCH” EMOCJI

Jest to z jednej strony zrozumiałe. Emocje, takie jak smutek czy złość, są niewątpliwie nieprzyjemne i naturalne jest dążenie do tego, by odczuwać ich jak najmniej. Jednocześnie badania międzykulturowe pokazują, że jest tylko siedem podstawowych emocji, obecnych we wszystkich kulturach: smutek, złość, strach, wstręt, pogarda, zaskoczenie i szczęście. Siedem emocji... a tylko jedna z nich może być zakwalifikowana jako pozytywna (szczęście) i jedna jako neutralna (zaskoczenie). Pozostała piątka zostałaby uznana za negatywne. Skąd ta ogromna nierównowaga?

Każda z tych „negatywnych” emocji jest dla nas równie przydatna i w równym stopniu pomaga nam przeżyć:

- smutek każe nam się wycofać, odpocząć i zregenerować siły.
- złość motywuje do aktywnego działania.
- strach chroni przed groźnymi sytuacjami i pomaga ich unikać.
- wstręt ratuje na przykład przed zjedzeniem zepsutej żywności czy kontaktem z bakteriami.
- pogarda działa podobnie jak wstręt, tym razem chroniąc przed ideami mogącymi zakłócić jedność grupy.
- zaskoczenie każe nam się zatrzymać i zastanowić jak zareagować.
- szczęście zachęca nas do niektórych działań, do których nie pasowałaby złość.

Każda z tych emocji jest dla nas w jakimś sensie pozytywna. Problem może się pojawić, jeśli funkcjonują one w nieodpowiednich sytuacjach. Dobrze jest czuć strach, który powstrzyma przed chodzeniem bez zabezpieczenia po krawężni

dachu. Źle jest go czuć przed wystąpieniem przed grupą. Dobrze jest czuć wielkie szczęście, będąc z bliską osobą. Nietypowo jest czuć podczas pogrzebu lub innej, z założenia smutnej, sytuacji. Kwestią są nie tyle emocje, które czujesz, a to kiedy je czujesz i co z nimi robisz.

Problemy są częścią naszego życia, ale jeśli pojawiło się jakieś zmartwienie, to można założyć, że gdzieś tam istnieje rozwiązanie. Dlatego starajmy się być na tyle racjonalni, na ile potrafimy, gdy stykamy się z trudnymi emocjami, które na przekór wszystkiemu – bardzo często okazują się dla nas zbawienne. Oprócz zadawania sobie odpowiednich pytań, miejmy zatem na uwadze, że podczas każdego kryzysu nasz mózg widzi dosłownie wszystko w czarnych barwach. Jest to spowodowane nadaktywnością gruczołów hormonalnych produkujących hormon stresu, który całkiem skutecznie blokuje gruczoły odpowiedzialne za wytwarzanie endorfin (hormonów szczęścia) w organizmie. To z kolei prowadzi do myślenia w stylu czarnowidzów, a co za tym idzie – braku wiary w jakąkolwiek pozytywną zmianę. Ten negatywny stan jest tak wszechogarniający, że podczas przeżywania go, trudno wytłumaczyć sobie, że w 99% przypadkach jest to samopoczucie tymczasowe i wkrótce uzyskamy możliwość spoglądania na świat w korzystniejszym świetle. Jeżeli jesteśmy świadomi tych procesów, to znacznie łatwiej będzie nam poradzić sobie z trudnymi emocjami, bo wówczas zdajemy sobie sprawę, że „to minie”. Aby skutecznie radzić sobie z intensywnymi emocjami ogarniającymi nas w sytuacji stresowej, powinniśmy się postarać oddzielić je od faktycznego problemu, który je wywołał. Nie jest to oczywiście łatwe działanie – ale nazywając emocje, identyfikując sytuację, która je wywołała, możemy starać się nad nimi zapanować i wprowadzać konstruktywne działania naprawcze.

KONSTRUKTYWNE SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM I NEGATYWNYMI EMOCJAMI

Koncentracja na problemie

- poszukiwanie nowych źródeł informacji, które pozwala zmienić interpretację zdarzenia na zadanie możliwe do wykonania lub nabyć nowe sposoby przezwyciężenia trudności,

- poszukiwanie alternatywnych sposobów rozwiązań,
- nabywanie koniecznych umiejętności (np. dotyczących zarządzania czasem i przestrzenią),
- zmiana strategii postępowania, kiedy dotychczasowa okazuje się nieskuteczna,
- podział sytuacji problemowej na części/etapy i stopniowe ich rozwiązywanie,
- odłożenie na określony czas myślenia o problemie, aby nasza strona intuicyjna, twórcza mogła poszukać rozwiązań, czyli „pomyślę o tym jutro” (jednak konfrontacja z problemem nie ma być odkładana w nieskończoność).

Jeżeli powyższe sposoby nie dają efektów, należy zastanowić się, czy nie warto wycofać się z sytuacji stresowej (np. zmienić pracę na bardziej odpowiadającą naszej osobowości, możliwościom, celom życiowym lub mającą środowisko pracy przychylne emocjonalnie, zgodne z preferowanymi przez nas wartościami).

Umiejętność zachowania kontroli nad emocjami

- wyrażenie pozytywnych i negatywnych emocji (np. rozmowa na temat stresu oraz przeżywanych uczuć),
- uruchomienie adaptacyjnych schematów poznawczych omówionych powyżej,
- rozpoznanie u siebie symptomów zmęczenia, stresu i przeciwdziałanie im (np. przez aktywność fizyczną, techniki relaksacyjne – głębokie oddychanie, medytację, wizualizację, trening rozluźniania mięśni, autohipnozę, a także zdrową dietę, zajęcie się czynnościami sprawiającymi przyjemność),
- wzmocnienie poczucia własnej wartości (np. przez przypomnienie sobie swoich sukcesów),
- rozwijanie poczucia humoru i dystansu do siebie,
- obniżanie rangi zdarzenia, trudności (np. przez zadanie sobie pytania, jak ten problem będzie wyglądał za rok czy 5 lat),
- obniżenie stopnia niepewności (np. zdobycie informacji na temat oczekiwań w stosunku do nas kierowanych, opinii na temat naszej pracy, umiejętności, jakie cenią u nas inni),
- planowanie (np. przez wyobrażenie sobie sytuacji problemowej i swojego konstruktywnego w niej zachowania).