

Emocje: Zagrożenia i kryteria dojrzałości

*Emocje to wewnętrzny przyjaciel,
który mówi nam prawdę o nas samych
i mobilizuje do skorzystania z tej prawdy.*

Sfera emocjonalna wymaga wychowania

Formacja sfery emocjonalnej to istotny element wychowania chrześcijańskiego. Emocje i uczucia spełniają bowiem niezwykle ważną rolę w życiu człowieka. Są one jednym z podstawowych sposobów kontaktowania się danej osoby z samą sobą oraz z innymi osobami. Proces wychowania powinien objąć obydwie te aspekty. Przyjrzyjmy się najpierw pierwszemu z nich. Termin *emocje* jest tu użyty w znaczeniu szerokim i obejmuje wszelkie stany emocjonalne (uczucia, nastroje, humory i inne poruszenia emocjonalne). Sferę emocjonalną można zdefiniować jako sposoby przeżywania wszystkiego, co dzieje się w nas samych i wokół nas. Emocje to reakcje człowieka na jego własne zachowania i własną sytuację życiową, a także reakcje na osoby, sytuacje i wydarzenia zewnętrzne, które wpływają na jego los. W zależności od okoliczności reakcje te wyrażają się poprzez radość, wzruszenie, satysfakcję, poczucie bezpieczeństwa, zaufania, pewności siebie, albo poprzez niepokój, wstyd, poczucie winy, depresję, gniew, desperację, nienawiść.

Emocje mówią nam o nas!

Pierwszym zadaniem wychowawców jest pomaganie wychowankom, by zrozumieli sens ludzkiej sfery emocjonalnej. Wbrew ciągle jeszcze spotykanym, naiwnym stereotypom myślenia, przeżywanie emocji nie jest przejawem niedojrzałości czy słabości danego człowieka, lecz cennym źródłem informacji na temat własnej sytuacji życiowej. Z tego względu błędem jest dzielenie emocji na pozytywne i negatywne, jak to ma miejsce w większości podręczników z zakresu psychologii czy pedagogiki. W rzeczywistości bowiem wszystkie emocje są pozytywne. Można je dzielić jedynie na radosne i bolesne, pamiętając jednak, że te drugie też są czymś pozytywnym, gdyż są nośnikami informacji o naszym aktualnym położeniu. Co więcej, im bardziej bolesne są emocje, które w danym momencie przeżywamy, tym cenniejszą stanowią one dla nas informację. Sygnalizują bowiem jakiś stan zagrożenia, kryzysu czy krzywdy, który warto zmienić. Emocje są zatem rodzajem psychicznego „termometru”, który informuje nas o naszej sytuacji egzystencjalnej oraz o naszym sposobie reagowania na tę sytuację.

Z tego właśnie względu emocje są cennym darem od Boga. Darem, który umożliwia nam dostęp do prawdy o naszym życiu. Dar ten okazuje się szczególnie potrzebny wtedy, gdy manipulujemy własnym myśleniem w taki sposób, aby uciekać od tych prawd o nas samych i o naszym postępowaniu, które stawiają nam trudne wymagania i które zobowiązują nas do zmiany życia. Im bardziej dany człowiek jest niedojrzały, tym silniejszą ma skłonność do manipulowania swoim myśleniem, tym bardziej zawęży i zniekształca swoją świadomość w odniesieniu do tego, co czyni i w jakiej znajduje się sytuacji. Taki człowiek tworzy coś w rodzaju wewnętrznej cenzury, gdyż usiłuje nie dopuścić do swojej świadomości bolesnych prawd o nim samym.

W takiej sytuacji emocje spełniają funkcję drugiego – obok myślenia – obiegu informacji. Jest to możliwe dlatego, że informacje emocjonalne na temat tego, co dzieje się w nas samych i w naszym kontakcie ze światem zewnętrznym, w znacznej mierze pozostają niezależne od naszej woli, od naszych przekonań, oczekiwań czy pragnień. Człowiek nie ma

bezpośredniej władzy nad swoimi emocjami. Nie może ich sobie po prostu nakazać czy zakazać siłą swojej woli. Nie może też modyfikować ich mocą intelektualnych analiz czy osobistych przekonań. Emocje można zatem porównać do rozgłośni radiowej, która transmituje informacje na nasz temat, ale jest od nas w znacznym stopniu niezależna. W tej sytuacji mamy tylko dwie możliwości: korzystać z tych informacji, albo wyłączyć wewnętrzne „radio”.

Emocje nas mobilizują

Emocje są nie tylko źródłem informacji. Niosą ze sobą także energię i motywację do działania w kierunku pozytywnym oraz do powstrzymywania się od działań dla nas szkodliwych. Gdy czynimy coś dobrego i dojrzałego, wtedy towarzysząca temu satysfakcja emocjonalna mobilizuje nas, by nadal postępować w podobny sposób. Z kolei naszym niewłaściwym i niedojrzałym zachowaniom towarzyszy niepokój, ból, gniew, rozczarowanie, a czasem nawet rozpacz. Tego typu stany emocjonalne mobilizują nas do tego, by unikać w przyszłości podobnych zachowań czy sytuacji. Właściwie wykorzystane emocje stają się rodzajem cennego przyjaciela, który informuje nas o naszej sytuacji życiowej i który jednocześnie mobilizuje nas do wykorzystania tych informacji w praktyce.

Gdy wychowanek rozumie, że przeżywane przez niego emocje są cenną informacją o jego sytuacji życiowej, że w znacznym stopniu są one niezależne od jego świadomości i woli oraz że mobilizują go do pozytywnego działania, wtedy ma szansę zająć dojrzałą postawę w tej sferze. Punktem wyjścia w pracy nad sobą jest demaskowanie błędnych postaw w tej dziedzinie. Grożą nam one zwłaszcza wtedy, gdy dominują w nas bolesne stany emocjonalne. Zajęcie dojrzałej postawy wobec emocji radosnych jest stosunkowo łatwe. Natomiast w obliczu silnego bólu i niepokoju emocjonalnego grozi nam uleganie postawom skrajnym.

Błędne postawy wobec emocji

Skrajność pierwsza polega na próbie ucieczki od bolesnych emocji, a skrajność druga to bierne poddanie się przeżyciom emocjonalnym, które dominują w nas w danym momencie. W pierwszym przypadku człowiek sięga zwykle po alkohol, papieros, narkotyk czy leki uspokajające. Unika ciszy i refleksji nad sobą. Ucieka w hałas i w przesadną aktywność. W konsekwencji wyrządza sobie podwójną krzywdę: próbuje zagłuszyć jakąś prawdę o sobie, a w dodatku ryzykuje popadnięcie w uzależnienia chemiczne. W drugim przypadku – poddając się aktualnie przeżywanym nastrojom - człowiek staje się niewolnikiem sfery emocjonalnej. W obu sytuacjach pozbawia się szansy na życie w wolności, świadomości i miłości. W konsekwencji skazuje siebie na jeszcze większe niż dotąd cierpienia.

Aby zająć dojrzałą postawę wobec sfery emocjonalnej, wychowanek powinien nie tylko rozumieć, na czym polegają wyżej opisane błędy w tej dziedzinie, ale też posiadać informacje na temat przejawów i przyczyn zaburzeń w sferze emocji. Podstawowe zaburzenie to sytuacja, w której emocje nas dezinformują, zamiast informować o naszej sytuacji życiowej. Najczęściej przejawia się to w postaci stałych i nie związanych z żadnym faktycznym zagrożeniem stanów lękowych. Drugim typowym przejawem zaburzeń jest wyraźny brak proporcji między daną sytuacją a jej sposobem emocjonalnego przeżywania. Ów brak proporcji może wyrażać się zarówno w postaci nadwrażliwości emocjonalnej (np. rozpacz czy stany samobójcze w obliczu drobnych niepowodzeń życiowych), jak też w postaci obojętności emocjonalnej (oziębłość lub zupełny brak reakcji emocjonalnej w obliczu najbardziej nawet dramatycznych krzywd czy wydarzeń). Podstawowe przyczyny tego typu zaburzeń emocjonalnych to: uszkodzenia neurologiczne (zwłaszcza mózgu), zaburzenia hormonalne (np. w funkcjonowaniu tarczycy czy innych gruczołów, albo wskutek stosowania hormonalnych tabletek antykoncepcyjnych czy odchudzających), a także dramatyczne

krzywdy czy długofalowe bolesne przeżycia, zwłaszcza w okresie życia płodowego i we wczesnym dzieciństwie.

Emocje nie podlegają ocenie moralnej

Kolejnym warunkiem zajęcia dojrzałej postawy w sferze emocjonalnej jest prawidłowe rozumienie relacji między emocjami a moralnością. Otóż uczucia i emocje są neutralne moralnie, gdyż są spontaniczną reakcją naszego organizmu na określone osoby, sytuacje czy wydarzenia. „Uczucia same w sobie nie są ani dobre, ani złe. Nabierają one wartości moralnej w takiej mierze, w jakiej faktycznie zależą od rozumu i od woli” (KKK 1767). Uczucia i emocje nie są zatem grzechem. Nie są też zasługą, gdyż nie wynikają z naszych działań świadomych i dobrowolnych. Ocenie moralnej podlega natomiast nasza postawa wobec tego, co dzieje się w naszej sferze emocjonalnej, a także nasze zachowania związane z przeżywanymi emocjami (oczywiście na tyle, na ile zachowania te są dokonane w sposób świadomy i wolny). Im silniejsze oraz im bardziej bolesne są nasze przeżycia, tym bardziej zawężają one naszą świadomość i wolność. Ocena moralna takiej sytuacji zależy od tego, na ile my sami doprowadziliśmy się do silnego, bolesnego poruszenia emocjonalnego (np. gniewu, nienawiści czy rozpacz), a na ile jest to sytuacja spowodowana działaniem innych osób albo niezależnych od nas wydarzeń.

Cnotą moralną jest odwaga stawania wobec prawdy o sobie, w tym także wobec prawdy emocjonalnej. Wymaga to postawy pokory (zwłaszcza wobec tych przeżyć, które świadczą o naszej niedojrzałości), a także odwagi i wewnętrznej wolności. Z kolei winą moralną jest nie sam fakt przeżywania określonych stanów emocjonalnych, ale ewentualne oszukiwanie samego siebie w tej sferze lub uciekanie od informacji na nasz temat, zawartej w doświadczanych przez nas uczuciach czy emocjach.

Gdy ktoś unika kontaktu z tym, co dzieje się w jego sferze emocjonalnej, wtedy nie tylko traci szansę na zrozumienie własnej sytuacji życiowej, ale też ryzykuje, że emocje, których sobie nie uświadamia, zaczną kierować jego myśleniem, postępowaniem i w końcu całym jego życiem. Dla przykładu, jeśli ktoś przeżywa zazdrość i nie ma odwagi, by to sobie uświadomić, to taka nieuświadomiona zazdrość będzie nadal kierowała jego postępowaniem, a on nie będzie w stanie tego zmienić. Człowiek nie może przecież zapanować nad czymś, z czego nie zdaje sobie sprawy. Jeśli natomiast dysponuje wewnętrzną wolnością i odwagą, by zdemaskować swoją zazdrość, wtedy ma szansę wyciągnąć wnioski ze swoich przeżyć. Może odtąd czuć, by nie skrzywdzić osoby, której zazdrości. Może też odkryć i wyeliminować źródła zazdrości, np. swoją skłonność do porównywania się z innymi ludźmi, poddawanie się kompleksom lub dążenie do emocjonalnego odreagowania swoich napięć i problemów kosztem innych ludzi.

Odpowiedzialność psychiczna za własne emocje

Kolejnym elementem dojrzałości w omawianej sferze jest zdolność do uznawania odpowiedzialności psychicznej za własne stany emocjonalne. Inni ludzie są odpowiedzialni za ich zachowania wobec mnie, ale nie odpowiadają za moje reakcje emocjonalne na ich zachowania. Nie mogę zatem obarczać drugiego człowieka odpowiedzialnością za moje przeżycia. Ma to bardzo pozytywną konsekwencję, gdyż oznacza, że posiadam władzę modyfikowania moich reakcji emocjonalnych. Jeśli zachowanie innych osób jest niedojrzałe czy przykre dla mnie i nie mogę zmienić tego stanu rzeczy, to mogę modyfikować moje sposoby emocjonalnego reagowania w tym względzie. Mogę stać się kimś bardziej zrównoważonym i emocjonalnie zdystansowanym w obliczu danych osób, wydarzeń czy sytuacji.

Poprawianie nastroju

Inne ważne kryterium dojrzałości to świadomość, że nie można na trwałe poprawić przeżywanych uczuć i nastrojów bez pozytywnej modyfikacji własnego postępowania i własnej sytuacji egzystencjalnej. Nasze przeżycia nigdy nie są czymś przypadkowym. Osoba ludzka jest całością, a jej sfera psychiczna nie jest odizolowana od pozostałych wymiarów człowieczeństwa. Psychika to rodzaj lustra, w którym człowiek może zobaczyć sytuację, w jakiej się znajduje. Byłoby naiwnością dążenie do korygowania tego psychicznego lustra zamiast korygowania własnej sytuacji życiowej. Nie jest możliwe modyfikowanie własnych przeżyć psychicznych bez jednoczesnego modyfikowania samego siebie, własnych zachowań, postaw, reakcji czy więzi. Mimo to niemal wszystkie modne obecnie systemy psychologiczne obiecują swoim klientom poprawę nastroju bez potrzeby modyfikowania ich zachowań oraz ich sytuacji życiowej. Tego typu systemy stają się rodzajem opium dla ludzi i redukują same siebie do roli psychicznego alkoholu czy narkotyku. Przecież ludzie, którzy nie radzą sobie z życiem i w konsekwencji z emocjami, sięgają po substancje psychoaktywne właśnie po to, by osiągnąć poprawę nastroju bez poprawiania własnego zachowania i sytuacji, w której się znajdują.

Dojrzały człowiek nie poddaje się tego typu iluzji. Zdaje sobie sprawę z tego, że celem jego życia jest dobre postępowanie, a nie szukanie dobrego nastroju. Rozumie, że szczęście nie jest osiągalne wprost. Jest ono konsekwencją życia w miłości i prawdzie. Człowiek dojrzały czyni nie to, co w danym momencie jest emocjonalnie przyjemniejsze lecz to, co jest wartościowsze. Miłość i odpowiedzialność jest zawsze trudniejszą postawą niż wygodnictwo i egoizm, ale za to owocuje radością, poczuciem bezpieczeństwa i wewnętrznym pokojem, którego człowiek leniwy czy egoista nigdy nie zazna.

Emocje i zakochanie

Emocje są dla nas nie tylko źródłem informacji o naszej sytuacji życiowej, ale spełniają również istotną rolę w naszych kontaktach z innymi osobami. To właśnie w kontakcie z ludźmi i z Bogiem przeżywamy zwykle najsilniejsze uczucia i emocje, zarówno radosne jak i bolesne. Dzieci, osoby zakochane, a także ludzie niedojrzali opierają swe więzi z innymi głównie, a czasem nawet wyłącznie w oparciu o emocje. Tego typu więzi sprawiają, że stajemy się ekstremalnie zależni od innych ludzi. Im bardziej się nimi cieszymy, tym większą płacimy za to cenę cierpienia w postaci zazdrości, lęku, że zostaniemy opuszczeni, a także z powodu konfliktów z innymi osobami, które czują się przez nas ignorowane czy zaniedbane. Często więzi zdominowane emocjami prowadzą nie tylko do zauroczenia, ale stają się wręcz rodzajem psychicznego uwięzienia i zniewolenia.

Klasyczną ilustracją takiej sytuacji jest zakochanie. Jego istotą jest wyjątkowo silne związanie się emocjonalne z osobą drugiej płci. W dużym stopniu zakochanie to powtórzenie sytuacji z dzieciństwa, gdy dziecko było zauroczone swoimi rodzicami i czuło się bezradne, kiedy choćby na chwilę zostawało samo. Istotna różnica między zakochaniem a więzią dziecka z rodzicami polega na tym, że zakochanie wynika nie tylko z potrzeb emocjonalnych, ale wiąże się także z fascynacją osobą drugiej płci, z pragnieniem, by ją poznać i zrozumieć, z budzącymi się potrzebami seksualnymi, z marzeniami o założeniu własnej rodziny. Początkom zakochania towarzyszą intensywne, radosne przeżycia. Osoba zakochana czuje się szczęśliwa i wzruszona, czasem wręcz „porażona” emocjonalną więzią z drugą osobą. Potrafi już tylko o niej myśleć, tylko za nią tęsknić, a największym marzeniem jest pozostać z tą osobą na zawsze. Z czasem jednak zakochanie odsłania inne, bolesne oblicze. Zakochany odkrywa ze zdumieniem, że zakochanie nie oznacza jedynie emocjonalnych wzruszeń i godzin szczęścia. Pojawiają się pierwsze nieporozumienia i rozczarowania, wzajemne pretensje i emocjonalne zranienia. Zakochany ma coraz większą świadomość, że ta druga osoba wcale nie jest samą doskonałością. Uświadamia sobie też oczywisty fakt, że nie może

w takim stanie pozostać do końca życia. Nie może być tak, że już do śmierci nie będzie umiał bez tej drugiej osoby uczyć się, pracować, a nawet spożyć posiłku.

Od momentu uzyskania tej świadomości, zakochany zaczyna zwykle odnawiać więzi z innymi ludźmi i staje się coraz bardziej niezależny od osoby, w której się zakochał. Dalszy kontakt z tą osobą będzie odtąd dojrzałszy i oparty na rosnącej autonomii. W ten sposób zakochanie staje się drugą, obok więzi dziecka z rodzicami, ważną lekcją życia. Zakochany odkrywa, że pomylił się sądząc, iż jest już całkiem dorosły i niezależny. Jego rosnąca niezależność emocjonalna od rodziców okazała się raczej pokonaniem pewnego etapu zależności, niż osiągnięciem całkowitej niezależności. Cierpienie, którego doznał w drugiej fazie zakochania, pozwala mu odkryć tę prawdę, która wcześniej znajdowała się poza jego zasięgiem. Prawdę, że więzi oparte na zauroczeniu emocjonalnym nie przyniosą mu nigdy pełnego szczęścia, że takie więzi będą go ciągle na nowo niepokoiły i utrudniały uczenie się dojrzałej miłości. Przeżycie zakochania z jego radościami i rozczarowaniami pozwala na wyciągnięcie wniosku, że człowiek tęskni za miłością, która jest czymś znacznie więcej niż fascynacją emocjonalną. Emocjonalne zauroczenie czy uczuciowe przyłgnięcie do drugiej osoby jest czymś normalnym i właściwym w okresie dzieciństwa i zakochania. Okazuje się natomiast fatalnym sposobem na resztę życia.

Emocje a uzależnienia chemiczne

Wyjątkowo niebezpieczna staje się sytuacja, gdy ktoś zakochuje się nie w jakiejś osobie, lecz w substancji chemicznej. Chodzi tu oczywiście o substancje psychotropowe, czyli o te związki chemiczne, które – podobnie jak osoby – mają niezwykle silny wpływ na nasze stany emocjonalne. Zakochanie chemiczne oznacza najczęściej uzależnienie od alkoholu. Alkoholizm w swej istocie polega na „zakochaniu się” danej osoby w tej substancji. Alkoholik to ktoś aż tak związany emocjonalnie z alkoholem, że sięganie po tę substancję staje się dla niego jedynym sposobem na życie. W zaawansowanej fazie choroby nie potrafi już funkcjonować bez alkoholu. O ile jednak zakochanie w drugiej osobie jest potrzebną fazą psychospołecznego rozwoju, o tyle popadanie w emocjonalne zniewolenie alkoholem czy narkotykiem nie jest już fazą rozwoju, lecz przejawem patologii. Mamy wtedy do czynienia z chorobą, która w większości przypadków kończy się śmiercią.

Kryteria dojrzałości w sferze emocjonalnej

Popatrzmy teraz na najważniejsze kryteria dojrzałości w sferze emocjonalnej z perspektywy pedagogiki personalistycznej. Podstawowym sprawdzianem w tym względzie jest sytuacja, w której emocje informują nas o naszej aktualnej sytuacji, ale nami nie rządzą. Ucieczka od bolesnych emocji, jak również bierne poddawanie się emocjom nie wymaga wysiłku, ani dojrzałości. Jest to postawa typowa dla małych dzieci oraz dla ludzi niedojrzałych lub chorych psychicznie. Tymczasem człowiek dojrzały to ktoś, kto zdaje sobie sprawę z przeżywanych stanów emocjonalnych – nawet tych najbardziej bolesnych i dramatycznych – ale się im nie poddaje, ani się nimi nie kieruje. Taki człowiek traktuje emocje, zwłaszcza bolesne i niepokojące, jako punkt wyjścia do refleksji nad własnym życiem i zachowaniem. Postępuje zatem jako osoba, czyli jako ktoś, kto kieruje się świadomością, wolnością, miłością i odpowiedzialnością. Zdaje sobie sprawę z tego, że przeżywane przez niego emocje mogą sygnalizować problemy, których dotąd sobie nie uświadamiał. Jednak emocje same w sobie nie „wiedzą” ani tego, co jest przyczyną tych problemów, ani w jaki sposób można te problemy przezwyciężyć. To może odkryć tylko człowiek mocą własnej rozumności oraz mocą kontaktów z ludźmi i z Bogiem.

Zajęcie dojrzałej postawy w sferze emocjonalnej wymaga od wychowanka osiągnięcia jeszcze kilku innych umiejętności i kompetencji. Jedną z nich jest świadomość, że bolesne

emocje nie są problemem, lecz raczej sygnałem problemów w innych sferach życia, np. w sferze fizycznej, moralnej, duchowej, społecznej czy religijnej. Dojrzałość emocjonalna nie oznacza zatem, że przeżywamy jedynie miłe nastroje, czy że nie doznajemy żadnych bolesnych stanów, typu lęk, niepokój, gniew czy rozgoryczenie. Taka sytuacja byłaby przejawem zaburzenia, gdyż emocje informują nas o naszej sytuacji życiowej, a ta podlega zmianom i przynajmniej czasami – z naszej lub bez naszej winy – jest trudna.

Chrystus wzorem dojrzałości emocjonalnej

Najdoskonalszym wzorem dojrzałości emocjonalnej jest Chrystus. Potrafił On przeżywać i wyrażać różne stany emocjonalne: od wielkiej radości i wzruszenia do gniewu, niepokoju i oburzenia. W Ogrójcu doświadczał aż tak dramatycznego cierpienia, że pocił się krwią. Na krzyżu ogarnęła go rozpacz i emocjonalne poczucie opuszczenia. Wykrzyczał swoje przeżycia w dramatycznych słowach: *Boże mój, Boże, czemuś mnie opuścił?* Chrystus nie kierował się jednak emocjami, lecz wolą swego Ojca, miłością i prawdą, troską o człowieka, wiernością swojej misji. Nawet w obliczu śmierci potrafił zdobyć się na postawę zawierzenia i zaufania: *Ojcze, w ręce Twoje oddaję ducha mego*. Naśladowanie tego typu postawy i osiągnięcie równowagi w obliczu najbardziej nawet bolesnych emocji wymaga nie tylko pracy nad sobą w tej sferze, ale osiągnięcia wewnętrznej wolności, odpowiedzialności i równowagi również w pozostałych sferach życia.

Zakończenie

Najbardziej intensywne emocje wiążą się z miłością, gdyż to miłość stanowi największe pragnienie ludzkiego serca. Z kolei brak miłości powoduje dotkliwy lęk, cierpienie i rozgoryczenie emocjonalne. Jednak miłość w swej istocie jest czymś więcej niż uczuciem. Gdyby istotą miłości było uczucie, to nie można byłoby jej ślubować. Człowiek nie może przecież ślubować, że przez całe życie będzie przeżywał określone stany emocjonalne. Jednym zatem błędem jest redukcja miłości do uczuć, a drugim jest redukcja bogactwa uczuć towarzyszących miłości, do tak zwanego „pięknego” uczucia. Istotą miłości jest troska o daną osobę, niezależnie od emocji, które w stosunku do niej przeżywamy w danym momencie.

Dojrzały człowiek to ktoś, kto osiąga znaczną autonomię emocjonalną i kto potrafi w taki sposób kierować tą sferą, że emocje stają się dla niego ważnym źródłem informacji o nim samym, a z drugiej strony ważnym narzędziem wyrażania bliskości, czułości, delikatności, cierpliwości i życzliwości w kontakcie z drugim człowiekiem. Taka bowiem sytuacja oznacza, że dana osoba dokonała rzeczywistej integracji swojej sfery emocjonalnej z dojrzałą postawą wobec samego siebie oraz z odpowiedzialną miłością wobec innych ludzi.