



# EMOCJE



Człowiek rodzi się z trzema podstawowymi strategiami radzenia sobie w sytuacjach stresowych: reakcje fight, fly, freeze, czyli walka, ucieczka lub zamrożenie. Jesteśmy także wyposażeni w strategię pogoni za bodźcem, który zaspokaja nasze potrzeby. Aby odnieść to do rzeczywistości najłatwiej postużyć się przykładem. Wyobraź sobie małą dziewczynkę, która odczuwa silną potrzebę ruchu, rozrywki i zabawy. Żeby ją zaspokoić zaczyna skakać po kanapie. Dziewczynce towarzyszy tata, który też ma swoje potrzeby -spokoju i odpoczynku. Oczywiście skakanie dziecka po kanapie nie zaspokaja jego potrzeb, mówi więc do córki żeby przestała skakać po kanapie. Jednak nie tłumaczy dlaczego dziewczynka ma to zrobić. Małe dziecko nie zdaje sobie sprawy, że żyje w systemie rodzinnym, gdzie każdy ma swoje potrzeby. Dla niego komunikat *nie skacz po kanapie* oznacza po prostu, że nie będzie mogło zrealizować swojej potrzeby. Dlatego szuka innej drogi by to zrobić. Zaczyna więc biegać po pokoju głośno krzycząc, tańcząc i śpiewając. Co oczywiście w dalszym ciągu nie zaspokaja potrzeb jakie ma rodzic. Ponieważ tata nie został nauczony konstruktywnego wyrażenia swoich potrzeb i konstruktywnej komunikacji zwraca się do dziecka podniesionym głosem, nie kryjąc zdenerwowania, stosuje przemoc słowną oraz etykietowanie i mówi *Jesteś niegrzeczna! Natychmiast przestań to robić*. Przez postępowanie ojca rodzą się w dziecku pierwsze, bardzo silne, konflikty wewnętrzne, między podążaniem za swoimi potrzebami, a chęcią bycia akceptowanym przez otoczenie, w tym przypadku przez rodzica. W najmłodszych latach, dla dziecka rodzice są gwarancją przeżycia, ponieważ opiekują się nim, dają mu pokarm i schronienie. Dlatego dziecko na poziomie bardzo emocjonalnym, bardzo ewolucyjnym, bardzo głębokim i bardzo podświadomym czuje, że odrzucenie przez rodzica mogłoby w konsekwencji doprowadzić nawet do jego śmierci. Jest to mało logiczne i daleko idące, ale tak naprawdę może być. Jeśli więc dziecko ma do wyboru podążanie ze swoimi potrzebami lub przeżycie to zawsze wybierze drugą opcję. To ewolucyjnie ukierunkowany sposób działania naszej podświadomości. Niestety, przez sytuacje takie jak opisana tworzą się całe społeczeństwa osób które nie są świadome swoich potrzeb. Odcinają się od nich. W rezultacie są nieszczęśliwe.

Emocje są językiem naszych potrzeb, i tych zaspokojonych i tych niezaspokojonych. Kiedy nasze potrzeby są zaspokojone czujemy przyjemne emocje – radość, szczęście, satysfakcję, nasycenie. Jeśli nasze potrzeby nie są zaspokojone czujemy trudne emocje – smutek, frustrację, lęk, gniew, rozczarowanie. Jeśli odcinamy się od swoich potrzeb czujemy tak jakbyśmy nie chcieli się czuć. Wypełniają nas nieprzyjemne emocje, ale kompletnie nie wiemy dlaczego tak się dzieje. Nie wiemy, właśnie dlatego, że na podstawowym poziomie socjalizacji odcięliśmy się od świadomości swoich potrzeb, od podążania za nimi, od dążenia do ich zaspokajania. Powstające w nas emocje wpływają na nasze zachowania.

Kiedy obserwujemy otaczającą nas rzeczywistość nasza podświadomość permanentnie tę rzeczywistość interpretuje. Czy sytuacja, w której się znaleźliśmy, powoduje zaspokojenie naszych potrzeb, czy nie? Czy jesteśmy bezpieczni? Czy warunki są komfortowe? Czy jesteśmy przyjęci i akceptowani? Podświadomość nieustannie analizuje i interpretuje (na podstawie wcześniejszych doświadczeń) otaczającą rzeczywistość.



To co musisz zapamiętać z tego modułu to fakt, że emocje są językiem Twoich potrzeb. Kiedy odczuwasz nieprzyjemne emocje, przede wszystkim, spróbuj się skupić na tym - dlaczego je odczuwasz? Czego Ci brakuje? Jaka potrzeba jest niezaspokojona?





Wiesz już w jaki sposób powstają emocje i związane z nimi zachowania. Najwyższa pora żebyś uzmysłowić sobie jaka jest rola emocji w ludzkim życiu. Po co, tak naprawdę, to wszystko czujemy? Po co emocje pojawiają się w naszym życiu, w naszym umyśle, w naszym ciele?

Otóż emocje odgrywają przede wszystkim rolę informacyjną. Informują nas o tym czy nasze potrzeby są zaspokojone, oraz o tym co dzieje się w sytuacji w której się znaleźliśmy. Powszechnie znanym podziałem emocji jest ten na emocje negatywne i pozytywne. Uważam jednak, że wprowadza on do naszego życia za dużo bałaganu. Wiesz już, że emocje pełnią rolę informacyjną. W takim razie wszystkie są potrzebne. Lepiej jest więc dzielić je na te przyjemne i nieprzyjemne w odczuwaniu.

Przyjemnymi emocjami nie będziemy się teraz zajmować, ponieważ ich nie chcemy zmieniać. Wręcz przeciwnie - chcemy je wzmacniać. Dlatego weźmy na warsztat te bardziej problematyczne. Zastanów się jakie emocje mogą Ci towarzyszyć w sytuacjach gdy Twoje potrzeby są niezaspokojone. Zauważ, że są to emocje, która informują Cię o tym, że odczuwasz jakieś zagrożenie lub dyskomfort.

Przyjrzyjmy się kilku najczęściej występującym, nieprzyjemnym emocjom.

Lęk - musisz pamiętać że lęk nie jest tym samym co strach. Strach wywołany jest realnym zagrożeniem. Gdyby w tym momencie do twojego domu wtargnął niedźwiedź to odczuwałabyś strach. Niedźwiedź jest realny i stwarza realne zagrożenie dla twojego zdrowia i życia. Lęk natomiast jest bliżej nieokreślony. Nie jest łatwo stwierdzić jaka jest jego przyczyna. Lęk jest bardziej ogólny. Czujesz niepokój, ale nie wiesz dlaczego.

Gniew - to emocja cechująca się bardzo dużą dynamiką i energią. Gniew informuje o tym, że ktoś narusza nasze wewnętrzne standardy, przekracza nasze granice. Zwróć jednak uwagę, że gniew może być też emocją wtórną i wynikać na przykład z lęku.

Poczucie winy - to emocja która informuje o tym że zrobiliśmy coś złego. Być może wyrządziliśmy komuś, lub sobie samemu, krzywdę. Być może naruszyliśmy standardy społeczne.

Wstyd - to emocja, która informuje nas o tym, że nasze zachowanie mogło nie przystawać do standardów społecznych.

Frustracja - to emocja która informuje nas o tym, że działania, które podejmujemy nie przynoszą rezultatów. Są nieefektywne w dłuższej perspektywie i nie mamy pomysłu na to jak rozwiązać problem.

Smutek - to emocja która informuje o tym że prawdopodobnie przeżywamy żalobę po stracie lub niezaspokojonych potrzebach.

Samotność - to emocja która informuje nas o tym że brakuje nam bliskości innych osób.

Wszystko byłoby dobrze gdybyśmy potrafili konstruktywnie zarządzać swoimi stanami emocjonalnymi i wyciągać z nich wnioski. Jednak często, niejako z automatu, więc nieświadomie, stosujemy wobec emocji dystrakcję. Dystraktory to wszystkie czynności, działania które podejmujemy po to żeby odsunąć od siebie nieprzyjemne emocje, tak by ich po prostu nie doświadczać. Osoby, które objadają się w sposób emocjonalny używają do tego celu jedzenia. Jak w rzeczywistości wygląda stosowanie dystraktorów. Przykładowo - osoby które czują samotność bardzo często zaczynają sięgać po jedzenie. Niestety jest to strategia nieadaptacyjna. To, że coś zjedzą nie oznacza, że uczucie samotności zniknie, ich potrzeba bliskości pozostaje więc niezaspokojona. Wszystkie dystraktory służą bowiem temu żeby na chwilę poczuć się lepiej i rozproszyć, wyciszyć nieprzyjemny stan. Jednak po pewnym czasie dystraktor przestaje działać i wracamy do stanu sprzed jego zastosowania. Znowu czujemy się źle w danej sytuacji. Co wtedy robimy? Stosujemy dany dystraktor z większą intensywnością, częściej, w większej ilości... więcej jedzenia. Niestety takie błędne koło prowadzi do poczucia frustracji - zaczynamy rozumieć, że to co robimy nie działa, nie przynosi oczekiwanych rezultatów, ale nie potrafimy tego zmienić.

Dystrakcja zawsze stanowi strategię nie adaptacyjną. Są one jedynie środkiem rozpraszania emocji. Jednak same dystraktory możemy podzielić na lepsze i gorsze. Dystraktorem nie są bowiem tylko zachowania kompulsywne. Równie dobrze takim rozpraszaczem może być sport, książka, egzotyczna wycieczka, impreza, czy sesja oddechowa. W tym module dopuszcza się sięganie po niektóre dystraktory. Aby dystraktor był akceptowalny musi spełniać cztery warunki:

- 1 nie może być nielegalny
- 2 nie może być niemoralny
- 3 nie może być jedzeniem :)

W tej lekcji zauważ jakich nieprzyjemnych emocji doświadczasz najczęściej, oraz czy jedzenie jest dystraktorem, którego używasz najczęściej. Poznasz także jeden z hipnoterapeutycznych - czyli "legalnych" - dystraktorów :)

# ALE, HIPNOTERAPIA DZIAŁA

