

RELACJE LUDZI Z EMOCJAMI

Emocje towarzyszą każdemu człowiekowi, niezależnie od tego, czy ma on problem z ich odczuwaniem. Opowie o nich prof. dr hab. psychologii Barbara Mróz, która jest również autorką wielu książek.



Czy interesują Panią ludzkie emocje? Jeśli tak, to dlaczego?

Ludzkie emocje są warte zainteresowania m.in. z tego powodu, że po prostu są częścią naszego życia. Nieraz z nimi walczymy, nieraz im ulegamy, nieraz się nimi zwyczajnie cieszymy. Są nie tylko źródłem wielu problemów, ale też ogromnej satysfakcji – odgrywają więc ważną rolę w życiu człowieka. Warto to sobie uzmysłowić i świadomie przeżywać emocje.

Staram się przyglądać swoim emocjom, szczególnie tym, które są dla mnie trudne lub złożone, które stanowią wyzwanie.

Jak wykorzystuje Pani wiedzę o emocjach w swojej pracy i w jakich aspektach się ona przydaje?

Psychologia pomaga w życiu. Jeśli przyjrzeć się temu zagadnieniu głębiej, wiedzę z tego zakresu można zastosować zarówno na poziomie funkcjonowania osobowości, naszych procesów poznawczych, intelektualnych, jak i emocji. Staram się przyglądać swoim emocjom, szczególnie tym, które są dla mnie trudne lub złożone, które stanowią wyzwanie. Praca nad sobą, a taka zawsze może się odbywać i warto ją podejmować, pokazuje mi, ile jeszcze przede mną do osiągnięcia. Wiedza o emocjach przydaje się zarówno w chwili, kiedy czeka mnie jakieś nietatwe wydarzenie i mogę się do niego przygotować, jak i po nim, kiedy mam czas i inny poziom energii, aby raz jeszcze do niego

wrócić i pomyśleć. Inaczej dzieje się w sytuacjach zaskoczenia czy niespodzianki. Wówczas jest czas na reakcje spontaniczne.

Co przychodzi Pani na myśl, gdy słyszy Pani hasło: współczesne relacje ludzi z emocjami?

Kiedy słyszę takie sformułowanie, zwracam uwagę na okres w nim wspomniany. Przypominam sobie np. czas zupełnie niewspółczesny i emocje, jakie wówczas odczuwano. To może dotyczyć odległych wydarzeń historycznych, np. tego, jak w starożytnym Egipcie, pracując przy budowie piramid, ludzie radzili sobie z uczuciami powstałymi na skutek trudności. Chciałabym też wiedzieć, jakich emocji doświadczali np. Jan Sebastian Bach czy Fryderyk Chopin przy tworzeniu fug czy polonezów, co im emocjonalnie „nie grało”, co i jak poprawiali. Nasze współczesne emocje mogą być podobne, choć pewnie forma ich okazywania jest różna.

Czy ze względu na Pani doświadczenie zawodowe widzi Pani jakieś różnice między tymi relacjami sprzed 20 albo 10 lat a tymi obecnymi?

Zdecydowanie widać różnice, zwłaszcza w tej warstwie, jak wcześniej powiedziałam, demonstracyjnej. Badając np. osobowość wybitnych aktorów polskich i pracując ze studentami szkół aktorskich pod koniec lat 90. i 20 lat później, zauważałam, że np. problemy interpersonalne studentów były raczej przez nich wypierane czy bagatelizowane, mniej się o nich mówiło niż obecnie, gdzie problem mobbingu w tym środowisku dopiero teraz jest otwarcie artykułowany. Na to ma także wpływ – tu akurat pozytywny – świat mediów społecznościowych. Ale oczywiście nie zawsze tak jest. Ten obszar naszego życia żywi się wyjątkowo obficie ludzkimi emocjami, nieraz podsycając je czy manipulując nimi, wyrządzając więcej krzywdy niż pożytku.

Pani zdaniem, z jaką emocją współcześni ludzie, ci, którzy Panią otaczają, mają największy problem?

Wydaje mi się, że na ogół ludzie, którzy mnie otaczają – rodzina, przyjaciele, bliscy, osoby w środowisku uczelnianym – raczej dobrze radzą sobie z emocjami. Więcej jest chyba wspierania, troski, zawodowej przyjaznej atmosfery, chęci zrozumienia, dyskretnej obecności niż emocji negatywnych. Choć oczywiście bywają różne etapy w życiu, różne trudne wydarzenia, losowe wypadki, które powodują, że wtedy jest miejsce na emocje ponadstandardowe.

Co Pani zdaniem może powodować toksyczne relacje ludzi z ich emocjami?

Bardzo ciekawe pytanie! Warto je sobie co jakiś czas stawiać. Co definiuję jako toksyczną relację, czy to się na przestrzeni lat zmienia? Czy człowiek staje się bardziej otwarty na ludzkie emocje czy zamknięty na skutek złych doświadczeń? Czy chce ich doznawać więcej, czy się na nie blokuje? Jaką z wybranej

strategii odnosi się korzyść? Bo jest to kluczowe – korzyść. Zawsze jest jakaś korzyść, pomimo że obiektywnie otoczenie może nam wskazywać, że coś tracimy, będąc w toksycznej relacji. Co mi daje korzyść? Kiedy wybiera się np. niefajne środowisko tylko dlatego, żeby nas ktoś – ktokolwiek! – emocjonalnie akceptował, to można stracić wiele – życiowe szanse, pieniądze, o godności osobistej nie mówiąc.

Powinno się dążyć do eliminacji negatywnych emocji?

Nie do końca. Można, pomimo doświadczania złych, negatywnych czy trudnych emocji, inaczej do nich podchodzić. Lepiej je rozumieć, a przede wszystkim obserwować w sobie, dać sobie czas zamiast z nimi walczyć. Bo walcząc z emocjami, można je paradoksalnie wspierać, wzmacniać ich siłę. Człowiek wówczas stapia się z nimi, zespala, trudno o dystans i zdrowy rozsądek. Kiedyś, przeprowadzając z pracownikami jednej z firm trening związany z emocjami, z zamierzonym ich wpływem, poprosiłam uczestników o opisanie na kartce, co teraz czują. Następnie rozdaliśmy koperty ze znaczkami i poprosiliśmy pracowników o włożenie tych emocjonalnych treści do kopert, zaklejenie ich i napisanie swojego adresu. Po tygodniu wrzuciliśmy listy do skrzynki, aby badani, otrzymując je, coś innego przeżyli. Kolejna sesja z tą grupą była zaskakująca. Zdecydowana większość opowiadała, że kiedy otrzymali te listy po czasie, ich emocje były kompletnie inne i nie rozumieli, jak mogli przeżywać aż takie wysokie ich natężenia na treningu. Takie proste doświadczenia wiele mogą nauczyć.

Bo walcząc z emocjami, można je paradoksalnie wspierać, wzmacniać ich siłę.

Jakiej emocji najchętniej by się Pani pozbyła?

Niecierpliwości.



Jak dbać na co dzień o emocje partnera? Co to samokontrola emocjonalna? Jak ona działa i czy się przydaje?

Myślę, że w dbaniu na co dzień o bliskich i nasze relacje ważne są szczególnie dobre i nieraz drobne gesty. Na pewnym etapie słów mamy już dużo. To czas na komunikację pozawerbalną – czas na przytulenie, pogłaskanie, uśmiech, gest uspokojenia, że wszystko jest w porządku. Można włączyć jakąś muzykę, na którą wspólnie reagujemy dobrze, która miło się nam kojarzy. Można przygotować jakąś ulubioną potrawę, zmienić coś w wystroju pomieszczenia, w swoim wyglądzie. Sporo jest sposobów na wyrażenie dobrych emocji. Ważne też jest to, żeby te gesty były szczere, a nie zaplanowane czy intencjonalne. I jeszcze jedno – chciałabym podkreślić, jakie znaczenie mogą mieć takie wzmocnienia, kiedy są nieregularne i niespodziewane.

Jeśli nic nie czujemy, to mamy problem.

Czy inteligencja emocjonalna istnieje, a jeśli tak, to czy wyższy jej poziom może gwarantować lepsze stosunki człowieka ze swoimi emocjami?

Jeśli na sobie doświadczamy działania jakiegoś człowieka, to możemy sobie odpowiedzieć na pytanie, czy to oddziaływanie jest nam miłe i w jakim stopniu, czy niemiłe i w jakim stopniu? Jeśli potrafimy to opisać, może się okazać, że mówimy o inteligencji emocjonalnej. Jeśli nic nie czujemy, to mamy problem. Ten problem nieraz jest diagnozowany jako zespół Aspergera. Jeśli tak to ująć, to już wiemy, z jakim poważnym zagadnieniem mamy do czynienia. Raczej trudno jednak w powyższym kontekście mówić o gwarancjach. Wyobraźmy sobie, że taka super troskliwa osoba zadreżca nas wręcz pozytywnymi emocjami – co dzieje się po czasie? Otóż im większa regularność w otrzymywaniu takich prezentów, tym bardziej wyraźny będzie spadek ich wartości. Ciągłe otrzymywanie „głasków” sprzyja też wzrostowi oczekiwań, że cały czas coś miłego będzie się dostawało. A to dodatkowo może obniżyć wartość takiego zachowania.

Jaka jest Pani ulubiona emocja i dlaczego?

Radość. To jest dla mnie taka naturalna emocja. Trochę odziedziczona, a trochę wypracowana.