

Emocjonalnie przeprogramowani

Sylwia Seul

ABC twoich emocji – poradnik dla wszystkich?

Emocje... Ileż mamy z nimi kłopotów, jakże często utrudniają nam życie, odbierają nam poczucie sprawczości... Omawiana tu książka wskazuje jednak na jasną ich stronę i klarownie wyjaśnia, w jakim zakresie emocje mogą być „bonusem energetycznym”, ponieważ są komunikatem wysyłanym „z ciała” o naszych potrzebach.

Kluczowym czynnikiem, pozwalającym przejść kontrolę nad emocjami, jest rozpoznawanie własnych myśli, które – towarzysząc nam – nadają bieg subiektywnym doznaniom. Nawykowe myśli

powodują, że w wielu momentach zachowujemy się niczym zombie, niewolnicy własnych już utrwalonych nawyków. Niezdrowe nawykowe myśli szkodzą, niszczą relacje z bliskimi w domu i przełożonymi w pracy. Recenzowana książka wskazuje drogę – pokazuje, w jaki sposób, krok po kroku, odzyskać kontrolę nad emocjami. Obiecuje, że możemy się nauczyć rozpoznawania osobistego udziału w doświadczaniu emocji, poczucia się lepiej (bez używek), poznania sposobu modyfikowania wpływu szkodliwych nawyków na nasze zdrowie i satysfakcję z relacji.

Już na początku *ABC twoich emocji* autorzy zapoznają z rozróżnieniem racjonalne – irracjonalne. Pojęcie „racjonalny” jest równoznaczne z „optymalny” dla zdrowia emocjonalnego, zaś „irracjonalny” – z „niezdrowy”.

Doświadczenie emocjonalne stanowi element komunikacji i wyrażania potrzeb poprzez cztery elementy składowe: percepcję zmysłową (A), myśli (B), fizjologiczne odczucie (C), działanie (D). Poznajemy przykłady zdarzeń i możliwych ABCD – czyli różnych wariantów reagowania w tej samej sytuacji. Zgodnie z tezą autorów, o przebiegu emocji zadecyduje jednak myśl, która się pojawi. Mózg słucha myśli i reaguje na nie emocją, uruchamiając łańcuch reakcji, w tym silnie odczuwalnych zmian fizjologicznych. I to jest klucz. Mózg nie reaguje na fakty, ale na to, co o nich myślimy w danym momencie; zatem to właśnie myśl dyktuje emocje. Oczywiście procesy te przebiegają szybko i niezauważalnie, toteż autorzy pomagają nam je wyodrębnić. Dbając o klarowność przekazu, dostarczają wielu przykładów, ułatwiających zrozumienie tego procesu.

W książce skupiono uwagę na dialogu wewnętrznym, który człowiek prowadzi w myśli (w innych pracach na ten temat spotykamy się z pojęciem „ja dialogowe”). Posługując się dialogiem wewnętrznym, wyjaśniamy sobie to, co się wokół nas dzieje, a emocje konsekwentnie dopasowują się do tych konstatacji. Równolegle w intelekcie przebiega proces gromadzenia danych (są one łatwiej wychwytywane przez uwagę) zgodnych z pierwszą myślą. Mózg automatycznie gromadzi spójne dane. Zatem można osobiście zdecydować, w co się uwierzy, i uruchomić mechanizm samospełniającego się proroctwa (to „zbieranie potwierdzających danych”). Czytelnik znajduje porady semantyczne, charakterystyczne zwroty, które programują mózg i w efekcie pogarszają jakość życia. Autorzy pomagają, wskazując opcje alternatywne i wykrywacze „niezdrowych” myśli.

Wielokrotnie trafiamy na poradę: „weź kartkę papieru i coś do pisania”. Aby efekt pracy nad sobą uzyskał namacalny, materialny wymiar, lepiej korzystać z tradycyjnych kartek; ekran smartfona nie do końca może to zastąpić, choć może okazać się pomocny. Odczucie jest obiektywnym zjawiskiem neurofizjologicznym, lecz zachodzi wskutek subiektywnych myśli i przekonań, czyli nawykowej oceny zdarzenia. Aby sobie pomóc, tworzymy nowe nawyki, czyli się „przeprogramujemy”. Proces ten sprawia trudności, gdyż wymaga przezwyciężenia powstającego dysonansu poznawczo-emocjonalnego.

Uczymy się zatem odróżniać prawdę osobistą (naszą rzeczywistość wirtualną) od faktów obiektywnych. Przykład tworzenia nawyków oparto na doświadczeniu znanym wielu osobom: mianowicie przestawienie się na jazdę w ruchu lewostronnym w Wielkiej Brytanii po wyjeździe z kraju o ruchu prawostronnym (choćby z Polski). W trakcie uczenia się nowych zasad mamy wewnętrzne odczucie niezgodności ze starym nawykiem – niedobrym, a nawet niebezpiecznym w nowej sytuacji. Intuicyjnie odczuwamy, że coś „nie pasuje”.

Osobista decyzja o nauczaniu się nowego, lepszego nawyku, dopasowanego do aktualnej sytuacji, wyzwala satysfakcję. Autorzy wskazują na siłę ćwiczenia nawyku w wyobraźni (podobnie jak w treningu sportowców). Należy mieć świadomość, że dotychczasowe nawyki nie znikną. Tak jak po powrocie do swojego kraju płynnie wracamy do prawostronnego ruchu (starego nawyku), czyli zachowania adekwatnego do sytuacji. Czytelnik ma możliwość zapoznania się z praktycznymi wskazaniem ćwiczenia racjonalnej wyobraźni. Widzimy, jak cel emocjonalny zaczyna podążać za celami behawioralnymi. Nasza decyzja o nauczaniu się nowych rozwiązań nie chroni jednak przed problemami. Dostajemy więc od autorów odpowiedzi (również linki), jak własną skuteczność podwyższyć.

To nie emocje są problemem, lecz sposób, w jaki sobie z nimi radzimy. Co zatem zrobić? Możemy zacząć zmniejszać nasilenie i modyfikować treści emocji. Inicjujemy ten proces akceptacją faktów i gotowością do godzenia się ze stratą, do uwolnienia od pragnienia – że nie jest teraz tak, jak byśmy tego chcieli.

Autorzy zaktualizowali najnowsze, trzecie już wydanie swej książki, włączając najaktualniejsze wyniki badań w dodanym (siódmym) rozdziale: *Integracja emocji – przekształcenie u źródła*. Przykładowa sytuacja: pacjent szuka pomocy, by się pozbyć niechcianych emocji: lęku, złości, smutku, zazdrości, poczucia winy. Są one logiczną konsekwencją szczerych myśli, przekonań, postaw, które mamy w danym momencie (teraz przychodzą do głowy). Emocje są także sygnałem, że konieczna jest zmiana, wymagająca naszej decyzji. Tworząc nowe nawyki, prognozujemy własne emocje, również poprzez ćwiczenie w wyobraźni pożądaných działań.

Co inicjuje ten łańcuch reakcji emocjonalnych? Podłożem są myśli, które aktywizują nieświadome postawy; to „emocjonalny GPS”, czyli instynkt przetrwania. To wrażliwość na negatywne odczucia i poszukiwanie bezpieczeństwa. Język nazywa potrzebne skojarzenia, więc powstają sieci skojarzeń myślowych. Tak wyjaśniono powstawanie nieprzyjemnych emocji. Poradnik

pokazuje sposób uczenia się, kształtowania życia wokół dążeń (i rozwoju) zamiast wokół uników (reakcji na zagrożenie).

Zaproponowana lista „pozytywnych emocji” skorelowana jest jednak z ich potencjalnie negatywnymi skutkami. Autorzy włączyli do książki przykłady wyjaśniania tego procesu. Pogoń za pozytywnymi emocjami staje się bowiem pułapką, pociąga koszty, bo priorytetyzuje jedną sferę, zaniedbując inne obszary życia człowieka. Dla równowagi poznajemy także pozytywne funkcje negatywnych emocji, jak: złość, lęk, smutek, poczucie winy, wstyd i upokorzenie, beznadzieja, apatia i znudzenie, poczucie niższej wartości i bezwartościowości, samotność, dezorientacja. Zestawiono je w zbiorczych tabelach. Doświadczanie negatywnych emocji również może pomóc człowiekowi się przystosować, ochronić, stąd reakcje nawykowe. Chronią one nasze „wartości ówczesne”, czyli są koniecznymi reakcjami. Jeśli sytuacja się zmienia, ale nawyk przetrwał, to stał się niedopasowany. Podstawą rozwoju zdrowego myślenia jest zrozumienie tego procesu i zmiany nawyku na adekwatny do aktualnych okoliczności. Ciekawym zjawiskiem są „emocje w ciele”, czyli nawykowo nieodreagowane tłumione emocje. To, co się dzieje w umyśle (myśl, przekonanie, postawa), przejawia się w ciele jako emocja, nastrój itp. Możemy je rozpoznawać, obserwując własne ciało, na ile są one adekwatne do sytuacji, pomocne, na ile chronią i co mówią o naszych wartościach.

W książce zaproponowano ćwiczenie rozpoznawania i zapisywania 7 minut strumienia swoich myśli związanych z uczuciami. W ten sposób uświadomimy sobie ich płynność, nieoczywistość, co pomoże nam zaakceptować ich zmienność. To nie emocje są problemem, lecz sposób, w jaki sobie z nimi radzimy. Co zatem zrobić? Możemy zacząć zmniejszać nasilenie i modyfikować treści emocji. Inicjujemy ten proces akceptacją faktów i gotowością do godzenia się ze

stratą, do uwolnienia od pragnienia – że nie jest teraz tak, jak byśmy tego chcieli. Traktując swoje straty i porażki jako impuls do rozwoju i uczenia się, rozwijamy odporność (rezyliencję) emocjonalną. Emocja jest źródłem energii, a tłumienie jej, odłączenie się od niej – prowadzi do smutku, gniewu i innych negatywnych reakcji.

Tezy autorów wielokrotnie poparte są obrazowymi przykładami. Zestawiają oni niezdrowe nawyki mentalne i autodestrukcyjne przekonania oraz ich zdrowe alternatywy, ich źródła (często z dzieciństwa) a także mechanizm utrwalania. Przekornie kończą zamieszczonym w tabelce przepisem na szybkie unieszczęśliwienie się.

Praca zaopatrzona jest w *Dodatki*, w tym również przykłady postaw nieracjonalnych, które pociągają za sobą zniekształcenia poznawcze i niezdrową semantykę (nietolerancję, frustrację – myślenie typu „wszystko albo nic”, „powinno się”, „nie powinno się”, „muszę”, „nie mogę”). Autorzy podpowiadają, jakimi metodami niezdrowe przekonania zastąpić zdrowymi. Praktyczny walor owych dodatków ujawnia także „wzór karty pracy” do wykorzystania zasad zdrowego myślenia w trakcie podejmowania decyzji, z dwoma oraz trzema wykluczającymi się wyborami. Autorzy pomagają nam wybrnąć z „dylematu więźnia”. Omawiany poradnik zawiera ponadto spis pojęć i skrótów, wraz z krótkim ich objaśnieniem, co wydaje się szczególnie przydatne.

Omawiana książka jest owocem wieloletniej pracy i ogromnego doświadczenia autorów. Wiedzą swą dzielą się hojnie, ze swadą i poczuciem humoru, co ułatwia percepcję treści. Przejrzystość poradnika ponadto wspierają ramki, zawierające główne tezy, a wśród nich podstawowe Pięć Zasad Zdrowego Myślenia. Zasady te są stałym elementem prowadzącym czytelnika i wspierającym go w rozwiązywaniu własnych problemów. Atrakcyjność odbioru podnoszą zabawne przykłady wizualne – w formie komiksu z dymkami myśli i wypowiedzianymi słowami. Ilustrują one koncep-

cje zdrowego myślenia – przykładowe zdarzenia z życia pary, która napotyka różne problemy życiowe. „Widzimy” ich myśli i emocje. Poznajemy też sposób, w jaki wprowadzanie zasad zdrowego myślenia przez te osoby sukcesywnie poprawia jakość ich życia.

Trzecie wydanie zawiera – jak już wspomniałam – odwołania do najnowszych badań neurokognitywistycznych, co w znaczny sposób wymusiło modyfikacje pozostałych treści. Autorzy od ponad 30 lat realizują w Polsce terapię Simontona w oparciu o model Racjonalnej Terapii Zachowania. Dostarczają więc informacje o autoryzowanych ośrodkach terapii, stronach internetowych. Wpisując tytuł książki na Facebooku, znajdziemy wartościowe linki, dostęp do wykładów autorskich oraz możliwość skontaktowania się ze współautorem książki, Mariuszem Wirgą. Potencjalny czytelnik przed podjęciem decyzji o zakupie omawianego przewodnika (poradnika) może zorientować się w treści, korzystając z tego dostępu. I co ważne – książka wytrzymuje wielokrotne czytanie, poszukiwanie i powroty do wybranych fragmentów. Ponadto trzeba podkreślić takie atuty, jak estetyka graficzna i dobrej jakości papier.

Maxie C. Maultsby Jr., Mariusz Wirga, Michael DeBernardi, *ABC twoich emocji*, przeł. Elżbieta Janota, redakcja naukowa i merytoryczna Agnieszka Hottowy, Wydawnictwo Dominika Księskiego „Wulkan”, Żnin 2023, 328 s.

Sylwia Seul

Doktor nauk humanistycznych w zakresie psychologii. Pracuje w Zakładzie Teorii i Dydaktyki Muzycznej Akademii Sztuki w Szczecinie. Ukończyła studia podyplomowe „Neurokognitywistyka wieku dojrzałego” na Pomorskim Uniwersytecie Medycznym.