

7. Uczenie się regulacji naszych emocji

Niewyrażone emocje nigdy nie umierają. Pozostają pogrzebane żywcem i w późniejszym czasie ujawniają się w gorszej postaci.

Zygmunt Freud

Cztery dziewczynki bawią się i biegają, potykają się i upadają na ziemię, kalecząc się w kolano.

Susana ma 5 lat i widząc, jak krwawi jej kolano, idzie z płaczem do domu. Jej matka patrzy na nią z troską i mówi „Biedactwo, boli Cię? Chodź, umyjemy tę ranę. Oczywiście, że Cię boli! Nałożę Ci plasterki. Chodź do mnie na kolanka na chwilę”. W krótkim czasie dziewczynka znudzi się i będzie chciała wyjść na zewnątrz pobawić się. Jeśli jej matka zapyta ją, czy kolano dalej ją boli, to wybiegając przez drzwi prawdopodobnie odpowie, że nie.

Maria idzie do domu i zastaje matkę w kuchni. Cały dzień pracowała i wydaje się wykończona. Maria mówi więc sama do siebie, że jej skaleczenie nie jest takie poważne i nie chce zwracać matce nim głowy. Matka, pochłonięta swoimi sprawami nie zdaje sobie sprawy, że coś się stało dziewczynce i mówi jej: „Idź umyj ręce, zaraz będzie kolacja”.

Laura idzie płacząc do domu, a jej matka wybiega jej naprzeciw szukając jej. Usłyszała krzyki dziewczynek i pierwsza myśl, jaka przychodzi jej do głowy, to że stało się poważnego. Kiedy ją widzi, to chwytą ją mocno za ramiona i krzyczy w przestraszu „Tysiąc razy Ci mówiłam, żebyś była ostrożna! Przez Ciebie coś mi się w końcu stanie, chodź do domu”. Laura wygląda na zdenerwowaną i dalej płacze. Matka mówi jej „No już, nie płacz, przecież nic się nie stało... No już, nie płacz więcej, bo i mnie zaraz się zrobi smutno”.

Teresa idzie do domu. Upadek bardzo ją przestraszył i nie może przestać płakać. Kiedy przychodzi do domu matka mówi jej „Przestań płakać, albo dam Ci prawdziwy powód do płaczu! Ciągłe tylko się potykasz, jesteś niezdara, powinnaś być bardziej ostrożna”.

Rodzaj opieki, jaką dostajemy jest bardziej związany z takimi drobnymi wydarzeniami życia codziennego, niż z jakimiś niezwykle wydarzeniami. To, w jaki sposób rozumiemy siebie i świat, co robimy z naszymi odczuciami i jak postrzegamy samych siebie, nabiera kształtu z dnia na dzień, często w sposób ukryty i nieuświadomiony. Sposób, w jaki postrzegamy swoje wnętrze, nasza perspektywa na to, co czujemy i myślimy, jest oparta na tym, w jaki byliśmy postrzegani w naszym dzieciństwie przez znaczące postacie. Te pierwsze relacje z opiekunami stanowią wyjściowy szablon, na który będą nakładane późniejsze interakcje ze znaczącymi osobami z naszej historii. Kiedy te fundamenty są mało stabilne, cała konstrukcja powstaje na nieodpowiedniej podstawie, dlatego ważne jest, by pracować nad stworzeniem solidnych fundamentów. Wiele osób próbuje różnych terapii i form leczenia, aby rozwiązać swoje problemy, jednak nie udaje im się dokonać zmiany w pożądanym kierunku. Niekiedy problemem jest zaczynanie pracy od niewłaściwej strony, jak budowa domu od konstrukcji dachu. Aby móc uzyskać stabilną poprawę, przynajmniej częściowo musi zostać zmieniony sposób dbania o siebie i regulowania swoich emocji zanim będzie można uzyskać postępy w innych obszarach.

Spróbujmy jednak zrozumieć najpierw, co w naszej krótkiej historyjce o dziewczynkach wynika z ich doświadczenia dla późniejszego funkcjonowania.

Susana ma szczęście. W loterii o tytule „W jakiej rodzinie chcesz się narodzić” przypadła jej matka o typie przywiązania ufego. Skupmy się na szczegółach interakcji. Po pierwsze, matka uznaje złe samopoczucie Susany i potrafi zdać sobie sprawę z tego, jak ona się czuje. Być może z tego powodu Susana może pozwolić sobie na płacz i na to, by matka widziała ją płaczącą. Po drugie, wykonuje opiekuńczy gest i nie tylko zajmuje się oczyszczeniem rany fizycznej, ale również jej cierpieniem emocjonalnym. Plasterek nałożony przez matkę ma dla dziecka działanie lecznicze i wprowadza do interakcji element zabawy, a ponadto element pocieszenia, kiedy mówi „Biedactwo, chodź do mnie na kolanka na chwilę.” Czułość matki rozpuszcza ból i płacz dziewczynki, aż do momentu, kiedy znikają.

Oprócz tego, co robi matka Susany ważne jest, czego nie robi. Nie gani jej za to, że upadła, nie robi jej żadnych wyrzutów. Nie martwi się nadmiernie, ani też nie skupia się na swoich emocjach, tylko na tym, jak się czuje dziewczynka. Nie ignoruje tego, że skaleczenie ją boli, ani też nie pomija jej złego samopoczucia.

Dzięki temu Susana dysponuje modelem, na podstawie którego może uczyć się świadomości tego, jak się czuje, nadawać odpowiednie znaczenie swoim emocjom, zwracać na nie uwagę i regulować je. Regulacja emocjonalna będzie podobna do tej, jaką opisywaliśmy w przykładzie. Jej emocje będą się pojawiały i mieszały, a ona będzie miała odpowiednie zasoby, by je regulować i radzić sobie z nimi. Niezależnie od tego, czy temperamentalnie Susana będzie bardziej wrażliwa, strachliwa, mściwa czy impulsywna niż przeciętna osoba, to będzie zdolna kształtować swoją wyjściową predyspozycję i funkcjonować coraz lepiej. Chociaż nie wszystko zależy od środowiska i wszyscy wiemy, że mamy określone predyspozycje genetyczne, na dzień dzisiejszy jest jasne, że środowisko ma znaczny wpływ na to, w jaki sposób te tendencje się rozwijają i kształtują naszą dorosłą osobowość.

Przyjrzyjmy się teraz historii Marii. Należy zauważyć, że jej problemem nie jest to, że wydarzają się rzeczy negatywne, lecz raczej to, że nie wydarzają się rzeczy pozytywne, które pozwoliłyby jej nauczyć się odpowiedniej regulacji. Jej matka ani nie krzyczy na nią, ani jej nie karze, jest po prostu zbyt zmęczona. Sądząc po tym, że Maria nie wchodzi do domu z płaczem, ani też nie stara się zwrócić uwagi matki, jest to już nawykowy wzorzec funkcjonowania. Ten styl przywiązania nazywany jest unikającym. Jeden kiepski dzień nie powoduje traumy u dziecka, ale jeśli nie mamy energii emocjonalnej, by móc uświadomić sobie, jak się ono czuje, to nie nauczy się ono wielu rzeczy w sferze emocjonalnej. Maria będzie miała tendencję do mówienia sobie, że jej potrzeby emocjonalne nie mają znaczenia, postępowania tak, jakby ich w ogóle nie było i w związku z tym jej potrzeby nie zostaną zaspokojone. Nauczy się również tego, by być samowystarczalną w regulowaniu swojego stanu, w związku z czym nie będzie się zwracała do innych po poradę lub pomoc. Pozbawia to ją istotnego zasobu, gdyż nie zawsze jesteśmy w stanie samodzielnie poradzić sobie z różnymi sprawami bez pomocy innych osób. Czasem, nawet jeśli możliwe jest poradzenie sobie samodzielnie, to byłoby szybciej i kosztowałoby to nas mniej energii, gdybyśmy pozwolili pomóc sobie innym. Zrezygnowanie z innych prędzej czy później prowadzi do niepotrzebnego przeciążenia, co często prowadzi do objawów psychicznych lub fizycznych. Biorąc pod uwagę, że nie mamy wskazówek pozwalających zrozumieć, co czujemy, to kiedy zauważymy te objawy, nie jesteśmy w stanie nadać im żadnego znaczenia i nie rozumiemy skąd się biorą.

Przyjrzyjmy się teraz przypadkowi Laury. Jej matka martwi się o nią, co w zasadzie mogłoby być dobre, jednak ponieważ jej zmartwienie jest nadmierne, to powoduje więcej szkody, niż pożytku. W rodzinach, gdzie obecne jest przywiązanie lękowo-ambivalentne, zmartwienie się uznawane jest za synonim uczuć. Taka matka jest przekonana, że im bardziej się martwi, tym bardziej kocha

i że jeśli by się nie zamartwiała, to znaczyłoby, że nie kocha swojego dziecka. Te komunikaty przekazywane są niekiedy wprost i sugerują, że musimy zawsze się martwić o kogoś i być odpowiedzialni za dobre samopoczucie innych. Jakkolwiek takie stwierdzenia są częściowo prawdziwe, to w większości pociągają za sobą zniekształcenie więzi emocjonalnej.

Po pierwsze, martwienie się powoduje wrażenie ciężaru, jest jak muzyka w tle wywołująca wrażenie lęku lub która dodaje ciężaru różnym sytuacjom. Z jednej strony staramy się uwolnić od tego ciężaru, gdyż wydaje się nadmierny, jednak z drugiej czujemy się uwięzieni przez nakazy rodzinne i moralny obowiązek martwienia się o innych i rozwiązywania ich problemów. Więzy emocjonalne stają się w ten sposób ambiwalentne, a bliskość powoduje, że trudno swobodnie oddychać. Osoby, które rozwijają się w takich rodzinach często mają wrażenie uwięzienia w nierozwiązywalnym dylemacie. Jeśli się odsuwamy, stajemy się źli, egoistyczni i nie kochamy tych, którzy kochają nas. Jeśli pozostajemy blisko, czujemy się zduszeni.

Z drugiej strony, martwienie się nie pomaga rozwijać wiary w samego siebie, jakakolwiek aktywność wywołuje strach, a eksplorowanie naszych możliwości ulega niezwykłemu ograniczeniu. Pomyślmy o Laurze, jak kolejny raz będzie się bawić z koleżankami. Po scenie ze swoją matką, będzie bardzo uważała, by nie upaść ponownie. Będzie się bała nauki jazdy na rowerze, biegania po skałach albo samodzielnego poruszania się po okolicy. Nie będzie bała się, że coś się jej obiektywnie stanie, za to jakkolwiek minimalny uszczerbek będzie urastał na poziomie emocjonalnym do rozmiarów końca świata. Ponadto, doznanie jakiegokolwiek wypadku będzie wywoływało u Laury wyrzuty sumienia, że jest obciążeniem dla swojej matki. Często dzieci matek martwiących się, szukają sposobów, żeby je uspokoić, gdyż rozregulowanie ich emocji jest dla nich bardziej niepokojące, niż ich własne trudne emocje. Jak możemy wyraźnie zobaczyć, sytuacja, gdy dziecko uspokaja dorosłego to odwrócenie sytuacji normalnej. Kiedy Laura dorośnie, będzie się czuła nadmiernie odpowiedzialna za złe samopoczucie innych, co będzie problemem, gdyż dorośli, żeby dobrze funkcjonować, muszą mieć zdolność autoregulacji. Próby dbania o kogoś, kto sam się zaniedbuje albo uspokajania kogoś, kto nie umie się uspokoić prowadzą jedynie do frustracji i rozpacz.

Rodziny z takim stylem przywiązania nie wspierają autonomii swoich dzieci. Martwienie się jest silnym spoiwem i nie jest łatwo go zerwać. Aby się zaadaptować, dzieci muszą wchłonąć ten system i stać się bardzo zależne. Czują się bardzo niepewnie robiąc różne rzeczy samodzielnie i zawsze poszukują dorosłego, który je uspokoi. Taki wzorzec może być kontynuowany aż do dorosłości i zabarwiać wszystkie przyszłe relacje. Taka osoba nie postrzega się jako odrębna i nie toleruje samotności, oddalenia lub utrat. Będzie przeżywać innych jako część siebie i będzie mieć przekonanie, że bez nich jest nikim. Stwierdzenia takie jak „bez niego jestem nikim”, „umrę bez niego” albo „bez niej czuję się pusty” odzwierciedlają ten rodzaj zależności. Żadna relacja nie będzie funkcjonować dobrze, jeśli nie jesteśmy w stanie wyobrazić jej sobie bez drugiej osoby. Z tego względu każdy problem staje się trudny do przyjęcia.

Niektóre osoby z takim wzorcem mogą starać się dystansować, ale obarczone jest to sporym kosztem emocjonalnym. Wobec trudności w funkcjonowaniu, które pojawiają się, gdy są bliżej tych, z którymi mają więź ambiwalentną, starają się stworzyć więcej oddzielającej ich przestrzeni. Mimo to jednak zawsze istnieje niewidzialna nić, która łączy obie osoby i pozwala na przekazywanie komunikatów obwiniających o brak telefonu, o za rzadkie odwiedziny lub o nie przejmowanie się tym, jak się czuje druga strona. Często, aby uniknąć poczucia winy, poddają się prośbom drugiej strony na przykład, dzwoniąc do matki zawsze kiedy dojadą do domu, pomstując przy tym na nią za ten rodzaj nacisku, wywieranego nawet kiedy mają 40 lat. Aby móc funkcjonować w relacjach mogą stać się niezwykle wyczerpani na to, gdy druga osoba, stara się

do nich przylgnąć, nawet jeśli wewnątrz walczą z własną zależnością, której nie są świadomi lub którą odrzucają.

Niewątpliwie jednak najbardziej problematyczny skutek może pochodzić z interakcji, która początkowo może wydawać się pozytywna. Powiedzenie „No już nie płacz, przecież nic się nie stało” można rozumieć jako sposób na pomoc dziecku w regulacji jego złego samopoczucia. Jednakże w sposób podprogowy wprowadza komunikat, że nasze złe samopoczucie nie jest ważne i że należy przejść nad nim do porządku. To, nad czym się nie zatrzymujemy i nie zauważamy, ma tendencję do kumulowania się w naszym wnętrzu. Bez tego pierwszego kroku emocjonalnego uznania, cały dalszy proces regulacji nie może mieć miejsca.

W końcu, przyjrzyjmy się też przypadkowi Teresy. Czuje strach z powodu upadku, gdyż prawdopodobnie obawia się tego, co nastąpi w domu. Matka Teresy reaguje w sposób, który ją przeraża: tam, gdzie powinna spotkać się z poczuciem bezpieczeństwa, znajduje poczucie zagrożenia. Kiedy strach miesza się z przywiązaniem do opiekuna, system rozpada się, gdyż staje wobec paradoksu. Przywiązanie jest systemem biologicznym zorientowanym na bezpieczeństwo, gdyż człowiek nie rozwija się autonomicznie, a jedynie w obrębie rodziny. Dziecko, nie posiadając zasobów by chronić się przed otoczeniem, przywiązuje się do opiekuna, który może spełniać te funkcje. Jednakże system ten nie przewiduje, aby opiekun był jednocześnie źródłem poczucia bezpieczeństwa i zagrożenia. Nie da się w takiej sytuacji poradzić sobie z agresją, niekoniecznie nawet fizyczną, lecz w formie wrogości emocjonalnej. Nawet opiekun, który nie wykazuje takiej wrogości, a jest stale przestraszony, nie może być źródłem poczucia bezpieczeństwa. Z tego względu, nawet jeśli w domu będą inne osoby, nie tylko agresywne i wrogie, ale nie będą w stanie obronić nas przed zagrożeniem, to nie będą w stanie funkcjonować jako postać przywiązania bezpiecznego. Potrzeba przywiązania nie zostanie wówczas zaspokojona. Tak więc odczucia bezpieczeństwa i zagrożenia w relacji, które zostały opisane powyżej, będą stale obecne, odzwierciedlając braki emocjonalne różnego rodzaju. Ponadto poszukiwanie bezpieczeństwa i reakcje obronne wobec zagrożenia będą oscylować naprzemiennie w nieadekwatny sposób wobec więzi z drugą osobą lub z samym sobą. Dojdzie do dysocjacji procesów psychicznych, a umysł ulegnie fragmentacji.

Przejdźmy teraz do tego, w jaki sposób te kwestie odzwierciedlają się w sposobie w jaki dbamy o siebie jako dorośli. Prześledźmy, czy identyfikujemy się z niektórymi z poniższych kwestii.

Czy jesteśmy autodestrukcyjni? Czy katujemy się lub krytykujemy wewnątrz bez przerwy? Czy robimy rzeczy, które nam szkodzą? Czy złościmy się na samych sobie za to, że źle się czujemy? Czy zaniedbujemy siebie, również fizycznie? Czy zwracamy się o pomoc, kiedy jej potrzebujemy? Czy przyjmujemy pomoc, kiedy ktoś nam ją proponuje? Czy szukamy pozytywnych aktywności lub relacji? Czy jesteśmy świadomi, czego nam potrzeba i czy nadajemy naszym potrzebom takie znaczenie, jak potrzebom innych ludzi? Czy szukamy sposobów zaspokajania tych potrzeb? Czy istnieje równowaga między dbaniem o innych a dbaniem o siebie? Czy kiedy dbamy o innych, to czy z tyłu głowy mamy oczekiwanie rewanżu lub docenienia, nawet jeśli świadomie tego nie rozpoznajemy?

Wszystkie te kwestie odnoszą się do sposobu, w jaki o siebie dbamy. Jeśli dostrzegamy, że mamy problemy z wieloma z nich, warto zadać sobie jedno pytanie: jak bardzo byśmy nie cierpieli z powodu tego, co przeżywamy, to jak może poczuć się lepiej osoba, która źle traktuje samą siebie? Jest to jeden z fundamentów, które muszą zostać położone przed wykonaniem jakiegokolwiek dalszej pracy: nasze wysiłki muszą skupić się na nauczaniu się, jak dbać o siebie lepiej. Pierwszy krok w tym kierunku polega na zrozumieniu bez oceniania siebie, w jaki sposób

taka sytuacja powstała. Jakie jest podobieństwo między tym, jak traktuję siebie i tego, jak traktowano mnie w przeszłości? Czy chcę nadal tak funkcjonować? Teraz, kiedy w okresie dorosłości, można decydować o tym samemu. Nie oznacza to, że zmiana w dbaniu o siebie jest prosta, jednak jest ona możliwa, jeśli włożymy w to staranie. Uświadomienie sobie tej kwestii, to wykonanie pierwszego kroku.