

Jesús Matos Larrínaga

# KURS EMOCJI

Jak rozumieć to, co czujesz  
i stać się osobą, którą chcesz być

Przełożył  
Piotr Napiwodzki



---

# SPIS TREŚCI

KURS EMOCJI: JAK ROZUMIEĆ TO, CO CZUJESZ, I STAĆ SIĘ OSOBA, KTÓRĄ CHCESZ BYĆ . . . . .	9
Ta książka to nie przewodnik do szczęścia. . . . .	13
Jaką funkcję pełni ta książka? . . . . .	14
Jak korzystać z tej książki? . . . . .	16
Czy przeczytanie książki może zastąpić wizytę u specjalisty od zdrowia psychicznego? . . . . .	16
1. EMOCJE – TA WIELKA NIEWIADOMA . . . . .	19
Dlaczego jesteśmy tacy, jacy jesteśmy? . . . . .	22
Emocje. . . . .	24
Czym są emocje?. . . . .	27
Potrójny system reakcji emocjonalnej . . . . .	32
Ćwiczenie praktyczne . . . . .	48
2. CZEGO CHCĄ EMOCJE? . . . . .	51
Do czego służą emocje? . . . . .	53
Emocje podstawowe . . . . .	57
Emocje adaptacyjne i dezadaptacyjne . . . . .	70
Ćwiczenie praktyczne . . . . .	72
3. SPOSÓB WSŁUCHIWANIA SIĘ W EMOCJE . . . . .	75
Inteligencja emocjonalna. . . . .	77
Proces regulowania emocji. . . . .	83
Ćwiczenie praktyczne . . . . .	87

4. DLACZEGO CIĄGŁE TAK ODCZUWAM? . . . . .	91
Analiza naszych doświadczeń emocjonalnych . . . . .	93
Przykład przyczyn–reakcji–konsekwencji . . . . .	99
Analiza przyczyn–reakcji–konsekwencji z przykładu . . . . .	100
Uczymy się na podstawie własnych doświadczeń . . . . .	107
Ćwiczenie praktyczne . . . . .	114
5. NASTRÓJ I EMOCJE: SKAZANE NA WZAJEMNE ZROZUMIENIE . . . . .	117
Nastój. . . . .	119
Różnice między nastrojami a emocjami . . . . .	120
Czego potrzebujemy, aby trwać w optymalnym nastroju? . . . . .	123
Planowanie przyjemnych zajęć. . . . .	126
Ćwiczenia fizyczne. . . . .	135
Kontakty społeczne . . . . .	137
Ćwiczenie praktyczne . . . . .	143
6. UWAGA, CZYLI SZTUKA POŚWIĘCANIA UWAGI CHWILI OBECNEJ BEZ OSĄDZANIA . . . . .	145
Naucz się żyć chwilą obecną . . . . .	147
Świadomość emocjonalna . . . . .	150
Emocja pierwotna i emocja wtórna . . . . .	152
Czym jest uważność? . . . . .	155
Korzyści płynące z uważności . . . . .	161
Tryb bycia a tryb działania . . . . .	165
Jak praktykuje się uważność?. . . . .	169
Ćwiczenia praktyczne . . . . .	170
7. MYŚLI: WIERZCHOŁEK GÓRY LODOWEJ NASZEGO SPOSOBU POSTRZEGANIA ŚWIATA . . . . .	177
Reakcje poznawcze . . . . .	179
Model ABC . . . . .	181

Zniekształcenia poznawcze . . . . .	186
Automatyczne myśli negatywne . . . . .	201
Przekonania . . . . .	202
Opadająca strzała . . . . .	208
Myślenie przedmiotowe a metapoznanie . . . . .	212
Ćwiczenie praktyczne . . . . .	215
8. OBAWY I NIEPOKOJE. GDY ZACZYNA DZIAŁAĆ PSYCHICZNA PRALKA . . . . .	219
Reakcje poznawcze: jak przestać się martwić? . . . . .	221
Zamartwianie się i ruminacje . . . . .	225
Model metapoznawczy . . . . .	228
Dysfunkcjonalne przekonania metapoznawcze . . . . .	231
Świadomość metapoznawcza . . . . .	234
Tłumienie myśli . . . . .	236
Obserwowanie myśli. . . . .	238
<i>Detached mindfulness</i> (odłączona uważność). Objaśnienie i praktyka . . . . .	241
Czas tracony na zamartwianie się . . . . .	250
Ćwiczenie praktyczne . . . . .	251
9. DOZNANIA CIELESNE. MOTYLE W BRZUCHU, O KTÓRYCH WSZYSCY MÓWIĄ . . . . .	253
Reakcje fizjologiczne. . . . .	255
Układ współczulny a układ przywspółczulny . . . . .	257
Tolerowanie reakcji fizjologicznych . . . . .	259
Błędne interpretacje objawów fizjologicznych . . . . .	261
Skanowanie ciała. . . . .	266
Nieocenianie fizjologicznych doświadczeń emocjonalnych . . . . .	268
Jak zmienić mój stan fizjologiczny i emocjonalny w dwie minuty? . . . . .	270
Ćwiczenie praktyczne . . . . .	271

10. ZACHOWANIA POD WPLYWEM EMOCJI I UNIKANIE EMOCJI. TO, CO ROBIMY, ALBO NAS BUDUJE, ALBO NISZCZY . . . . .	273
Reakcje behawioralne . . . . .	275
Zachowania wywołane przez emocje . . . . .	277
Unikanie emocji . . . . .	280
Sposoby unikania emocji. . . . .	282
Uczmy się z naszych reakcji na nasze emocje . . . . .	287
Ocena unikania emocji. . . . .	290
11. REGULOWANIE EMOCJI. KORZYSTAĆ Z KAŻDEGO DNIA, ABY ZMIENIAĆ SIEBIE. . . . .	295
Mobilizować wszystkie zasoby, aby rozwijać inteligencję emocjonalną . . . . .	297
Twój tryb życia. . . . .	298
Proces zarządzania emocjami . . . . .	301
Bądź swoim własnym terapeutą . . . . .	308
Nie „żegnaj”, ale „do zobaczenia”. . . . .	309
BIBLIOGRAFIA . . . . .	311



KURS EMOCJI:

---

JAK ROZUMIEĆ TO,  
CO CZUJESZ,  
I STAĆ SIĘ OSOBA,  
KTÓRĄ CHCESZ BYĆ





Ta książka jest inna. Jest inna przynajmniej od większości książek, pod którymi uginają się półki księgarń, a które podejmują tematy rozwoju osobistego i samodoskonalenia. W rzeczywistości to prawie jak przyjscie do mojego gabinetu, gdyż poprowadzę cię krok po kroku fascynującą drogą emocji. Ponadto chcemy przebyć ją nie tylko na poziomie teoretycznym, ale również w wymiarze praktycznym, abyś mógł jak najlepiej skorzystać z lektury.

Oczywiście, nie będzie to droga łatwa. Spotkasz na niej pełno trudności, ale na tej drodze poznasz siebie dogłębnie, zrozumiesz, dlaczego jesteś taki, jaki jesteś, jakie czynniki doprowadziły do tego, że postępujesz w taki, a nie inny sposób, i, co najważniejsze, krok po kroku nauczysz się zmieniać w sobie to, co ci się nie podoba.

Pozwól, że się przedstawię, abyśmy mogli lepiej się poznać. Ostatecznie przez jakiś czas będziemy razem w tej podróży, którą właśnie rozpoczynamy – podróży ku równowadze emocjonalnej i ku lepszej wersji samego siebie. Myślę więc, że musisz dowiedzieć się o mnie nieco więcej, aby czuć się swobodnie.

Nazywam się Jesús Matos. Z zawodu i z powołania jestem psychologiem. Od 15 lat moja praca związana jest z psychologią. Zawsze, od dziecka, fascynował mnie ludzki umysł, co doprowadziło mnie do ukończenia studiów psychologicznych na Uniwersytecie Madryckim (Universidad Complutense de Madrid). Następnie podjąłem studia magisterskie na kierunku psychologia kliniczna i psychologia zdrowia na tej samej uczelni, łącząc je z pracą w ośrodku zdrowia i współpracą z wydziałem

uniwersytetu. W tym czasie uczestniczyłem w licznych krajowych i międzynarodowych kongresach, także je współorganizując, jak również opublikowałem wiele artykułów i tekstów w czasopismach specjalistycznych.

Po zdobyciu tytułu magistra i po ponad trzech latach praktyki otrzymałem szansę pracy jako psycholog w dużej firmie o zasięgu krajowym w innym mieście, ale rzeczywistość okazała się odmienna niż pokładane w tej pracy nadzieje. Z tego powodu w połowie 2016 roku zdecydowałem się pójść własną drogą.

W roku 2016 założyłem En Equilibrio Mental (Ku równowadze psychicznej). Początkowo była to strona internetowa traktująca o praktycznym zastosowaniu psychologii naukowej w życiu codziennym. Jej treść miała na celu poprawę życia poprzez zastosowanie technik, które okazały się skuteczne w przypadku tysięcy osób. Było to dla mnie (i ciągle jest) coś pasjonującego. W rezultacie wkrótce pojawili się pierwsi pacjenci i otworzyłem własny gabinet psychoterapeutyczny.

W roku 2017 opublikowałem pierwszą książkę: *Buenos días, alegría* (Dzień dobry, radości), przewodnik ukazujący krok po kroku, jak pokonać smutek i osiągnąć dobre emocjonalne samopoczucie w dwanaście tygodni. Książka ta bardzo pomogła mi ugruntować działanie mojego ośrodka poświęconego praktycznemu zastosowaniu psychologii.

Dzisiaj, kilka lat później, kieruję kliniką psychologiczną w Madrycie, w której pracujemy wspólnie w grupie kilku specjalistów. Miesięcznie przyjmujemy setki osób, które powierzają nam swoje samopoczucie. To ogromna presja, ale nadal jestem przekonany, że to najlepsza praca na świecie.

Jednak nie jestem tylko psychologiem. W wolnym czasie uwielbiam uprawiać sport, w miarę możliwości podróżować, czytać książki i otaczać się ludźmi, których kocham. Praca to nie wszystko...

## **TA KSIĄŻKA TO NIE PRZEWODNIK DO SZCZĘŚCIA**

Nie chodzi o to, że jestem złośliwy i w związku z tym opowiadam się za końcem wszelkiej szczęśliwości. Nie chcę zakazać Bożego Narodzenia ani zlikwidować komedii. Bynajmniej. Niemniej prawdą jest, że żyjemy w świecie, w którym dyktatura szczęścia uczyniła nas swoimi niewolnikami. Całe dnie spędzamy na szukaniu w niewłaściwych miejscach stanu ciągłej euforii, który nie tylko nie istnieje, ale który, gdyby istniał, byłby dla nas niezwykle szkodliwy, gdyż wydatek energetyczny pozwalający na nieustanne trwanie w takim stanie byłby ogromny, a nie znam niczego, co oszczędza energię skuteczniej niż ludzkie ciało. Z punktu widzenia ewolucji nie ma to więc żadnego sensu. Mózg działa inaczej.

Odczuwanie radości to rzecz bardzo pozytywna i wszyscy pragniemy życia pełnego harmonii i dobrego samopoczucia. Jednak aby osiągnąć tę równowagę, konieczne jest pozostawienie miejsca na inne emocje. Bycie smutnym, niespokojnym lub zdenerwowanym jest czymś całkowicie normalnym, pożądanym i bardzo zdrowym. Często, aby osiągnąć przemianę w nas tego, z czego nie jesteśmy zbyt dumni, trzeba od czasu do czasu odczuwać również emocje niewygodne.

Emocje pomagają nam skutecznie przystosowywać się do otoczenia. Są wytworem milionów lat ewolucji i absolutnie

wszystkie stany emocjonalne mają swoją przyczynę i funkcję. Próba wyeliminowania całego spektrum emocji, które sprawiają, że czujemy się niekomfortowo, prowadzi jedynie do coraz gorszego samopoczucia. W konsekwencji, zamiast osiągnąć tak bardzo pożądane szczęście, wpadamy w błędne koło trudnych emocji.

Ostatecznie wszelkie represjonowanie emocji ma swoje konsekwencje. Niezależnie od tego, jak mocno upieramy się, aby nie odczuwać pewnych emocji, biochemia naszego mózgu i tak się nimi obarczy, przyjmując podawane nam informacje.

Dlatego aby osiągnąć emocjonalną równowagę i w konsekwencji stać się lepszą wersją samych siebie, będziemy musieli być smutni, niespokojni, zezłoszczeni, przestraszeni, winni – odczuwać całą szeroką gamę niewygodnych stanów emocjonalnych, które pomogą nam w robieniu postępów w naszym życiu.

## **JAKĄ FUNKCJĘ PEŁNI TA KSIĄŻKA?**

Pisząc tę książkę, wierzę, że każdy powinien mieć dostęp do wysokiej jakości edukacji emocjonalnej. Ponadto uważam, że powinien to być obowiązkowy przedmiot we wszystkich szkołach na świecie. Mam nadzieję, że któregoś dnia tak się stanie. Zanim jednak nadejdzie ten moment, chciałbym dołożyć swoją cegiełkę, abyśmy mogli lepiej poznać nas samych i nauczyć się w zdrowy sposób regulować nasze emocje.

Mając ten cel przed oczyma, zgromadziłem na tych stronach całe moje doświadczenie jako psychologa z ostatnich piętnastu lat. Wszystkie techniki opisane w tej książce mają podstawy naukowe lub, co na jedno wychodzi, okazały się skuteczne dla tysięcy ludzi na całym świecie.

Pisząc, wybrałem to, co – oprócz tego, że udowodnione naukowo – najlepiej z mojego punktu widzenia funkcjonuje w praktyce. Wybór takich technik nie był zadaniem łatwym, ale myślę, że ostatecznym rezultatem jest tekst, podczas lektury którego osiągniesz znaczącą poprawę dzięki postępowaniu zgodnie ze wskazówkami – nawet jeśli nie masz pojęcia, jak regulować swoje stany emocjonalne.

Struktura książki jest rezultatem bardzo drobiazgowych przemyśleń. Opierałem się na najnowszym badaniach z zakresu psychologii klinicznej i psychologii zdrowia. Istnieją trzy modele działań terapeutycznych, które okazały się szczególnie inspirujące w ostatnich latach mojej praktyki w dziedzinie psychologii zdrowia: model transdiagnostyczny Barlowa, szczególnie skuteczny w przypadku zaburzeń nastroju i stanów lękowych; terapia kognitywna oparta na uważności (MBCT, *mindfulness-based cognitive therapy*), stosowana głównie w celu zapobiegania nawrotom epizodów depresyjnych; oraz terapia metapoznawcza Wellsa, która, oprócz tego, że pomaga w leczeniu prawie wszystkich zaburzeń nastroju i stanów lękowych, jest szczególnie skuteczna w redukowaniu u pacjentów obaw i myśli ruminacyjnych (uporczywych, obsesyjnych).

Połączenie technik proponowanych w tych trzech modelach z innymi, bardziej klasycznymi technikami terapii kognitywno-behawioralnej pomogło mi stworzyć model treningu regulowania emocji, który bardzo dobrze sprawdził się w mojej praktyce jako psychoterapeuty. Osobom, które się do niego stosują, pomaga w zwiększeniu ich zdolności redukowania złego samopoczucia i radzenia sobie z nim.

## **JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI?**

Nauka zarządzania emocjami wymaga czasu i wysiłku. Dlatego właśnie konieczne jest uniknięcie pokusy czytania tej książki jak powieści. Najważniejsze jest praktykowanie każdej z zalecanych technik i opanowywanie jej krok po kroku. Jak podczas nauki jazdy na rowerze musimy uczyć się powoli i dużo ćwiczyć, tak też techniki potrzebne do regulowania emocji wymagają naszego wysiłku.

Przez piętnaście lat pracy odkryłem, że przychodzą do mnie dwa rodzaje ludzi. Jedni stosują wszystko, czego nauczą się podczas spotkań ze mną, i każdego dnia starają się, aby było lepiej. Drudzy zawsze znajdują wymówkę, aby nie wykonywać ćwiczeń i nic w sobie nie zmieniać. Czy domyślasz się, u których następuje poprawa? Tak samo jest zatem z tą książką. Jeśli po prostu ją przeczytasz, nie robiąc przy tym nic więcej, nie oczekuj żadnych pozytywnych rezultatów na poziomie emocjonalnym. Oczywiście, dowiesz się sporo o tym, jak działa nasz mózg, ale nie licz na poprawę swojego samopoczucia. Aby to osiągnąć, musisz podjąć wysiłek i pracować nad każdym punktem. Jak bowiem stwierdziłem wyżej, techniki te wielokrotnie okazywały się skuteczne.

## **CZY PRZECZYTANIE KSIĄŻKI MOŻE ZASTĄPIĆ WIZYTĘ U SPECJALISTY OD ZDROWIA PSYCHICZNEGO?**

W żadnym wypadku. Jeśli twoje stany emocjonalne są tak intensywne, częste lub długotrwałe, że wpływają na twoją codzienność, to trzeba poprosić o pomoc. Czytanie książki nigdy nie zastąpi pomocy specjalisty od zdrowia psychicznego.

Oczywiście, biblioterapia (pojęcie *self-help* wywołuje w nas, psychologach, reakcję alergiczną) okazywała się skuteczna w niektórych badaniach dotyczących symptomatologii w przypadku pewnych zachowań patologicznych, ale, jak podkreśliłem wcześniej, w żaden sposób nie może zastąpić specjalisty.

Po tym, co zostało powiedziane, zapnij pasy, gdyż zamierzamy wyruszyć w drogę ku skutecznemu regulowaniu emocji. Czasami szlak będzie prosty i pozbawiony komplikacji, ale innym razem będziemy musieli zmierzyć się z naszymi fantazmatami i być może pojawią się zakręty. Jednak gdy ostatecznie osiągniesz taką wersję samego siebie, z której sam będziesz dumny, z pewnością poczujesz wdzięczność, że razem wyruszyliśmy w tę podróż.







1

---

# EMOCJE – TA WIELKA NIEWIADOMA



Każdy poranek był straszną torturą. Budziłem się zanurzony w emocjonalnej mgłę, która nie ustępowała przez cały dzień. Nie przestawało mi się kręcić w głowie, prawie nie jadłem, nie mogłem spać dłużej niż trzy godziny i niezależnie od wysiłków w żaden sposób nie mogłem złagodzić wewnętrznego bólu, który pożerał mnie w każdej sekundzie.

Zrobienie czegokolwiek było ogromnym wysiłkiem. Każdy bodziec przypominał mi, jak byłem szczęśliwy ledwie parę dni wcześniej. Każde usłyszane słowo, każda piosenka i każdy film sprawiały, że zapadałem się głębiej w bezdenną otchłań, z której nie widziałem wyjścia.

Mówili mi: daj sobie czas, ale wiedziałem, że czas nie leczy ran. Rany leczy to, co robimy z czasem. A ja nie miałem pojęcia, co robić ze swoim.

Nawet oddychanie było wyzwaniem. Wydawało się, że powietrze płonie. Każdy haust powietrza, który udało mi się zaczerpnąć, odbierałem we wnętrzościach jak ukłucie.

Wiedziałem, że muszę coś zrobić. Miałem również świadomość, że nie brakuje mi technicznej wiedzy pozwalającej na położenie kresu mojemu cierpieniu. Coś podobnego zrobiłem już trzy lata temu. Teraz jednak ból był głębszy i trudniejszy do opanowania.

Rodzina i przyjaciele byli poważnie zaniepokojeni. Z mojej twarzy można było wyczytać, że w środku przeżywam burzę, z której nie da się wydostać łatwo i szybko.

## **DLACZEGO JESTEŚMY TACY, JACY JESTEŚMY?**

Nasze reakcje emocjonalne są z jednej strony konsekwencją dziedziczonych przez nas genów, a z drugiej wynikają z tego, czego się nauczyliśmy, oraz z interakcji obu tych czynników. Oznacza to, że możemy odczuwać coś inaczej niż inni ludzie w obliczu tej samej sytuacji czy bodźca. Na przykład oznaczenie gabinetu psychologicznego wywoła inne uczucie u mnie, a inne u ciebie. Nie dlatego, że genetycznie odziedziczyłem konkretny sposób reagowania na ten typ bodźców, ale że moje geny w interakcji ze wszystkimi sytuacjami, które wydarzyły się w moim życiu, doprowadziły mnie najpierw do studiowania psychologii, a następnie podjęcia wysiłku praktykowania jej i w końcu do otworzenia własnej praktyki psychoterapeutycznej. To, co odczuwamy w danym momencie, jest mieszanką tysięcy czynników.

Aby lepiej zrozumieć, dlaczego jesteśmy tacy, jacy jesteśmy, chętnie posługuję się bardzo obrazową metaforą. Emocje są jak atomy osobowości. To znaczy, że ostatecznie jesteśmy wyposażeni w szereg cech, które w nas trwają i stanowią esencję tego, kim jesteśmy. Istnieje wiele modeli wyjaśniających różnorodność osobowości. Nie jest to jednak przedmiotem tej książki; niemniej, jako przykład, weźmy czynnik ekstrawersji z jednego z najbardziej znanych i w ostatnich latach najczęściej w psychologii stosowanych modeli.

Dlaczego jesteśmy mniej lub bardziej ekstrawertyczni? Z pewnością odziedziczyliśmy pewną predyspozycję do bycia bardziej lub mniej otwartymi w relacjach z ludźmi, ale końcowy rezultat tego, czy jesteśmy towarzyscy, zależy w dużym stopniu od doświadczeń zbieranych przez całe życie.

Jeżeli, na przykład, rodzice zachęcali nas do zabawy z innymi dziećmi, do codziennych kontaktów z innymi ludźmi i pomagali nam kształtować nasze umiejętności społeczne, to z pewnością nauczyliśmy się, że interakcja z innymi osobami jest czymś dobrym i przyjemnym, a z tego typu sytuacjami będziemy musieli konfrontować się przez całe życie. Tylko praktyka czyni mistrza, więc jeśli mamy więcej doświadczenia w relacjach z innymi ludźmi, to prawdopodobnie będziemy mieć lepsze umiejętności społeczne, co sprawi, że będziemy czuć się pewniej w obliczu nowych wyzwań w tym obszarze.

Jeśli natomiast od małości mówiono nam ciągle, że nie możemy rozmawiać z nieznajomymi, byliśmy prześladowani w szkole i karcono nas za każdym razem, gdy próbowaliśmy być asertywni, to prawdopodobnie rozwinęliśmy przekonania utrudniające nawiązywanie kontaktów towarzyskich.

Te przekonania wpływają na sposób, w jaki na poziomie emocji reagujesz na bodźce społeczne. Możliwe, że reakcjom tym towarzyszy niepokój, wstyd albo lęk. Te emocje prawdopodobnie będą nas popychać w kierunku unikania tego typu sytuacji, co spowoduje za każdym razem jeszcze więcej zahamowań i coraz więcej trudności w nawiązywaniu relacji z innymi. Oczywiście, jest prawdopodobne, że nasze umiejętności społeczne nie będą tak dobre jak u osoby, która ćwiczyła je przez wiele lat, a to z kolei będzie miało wpływ na nasz system przekonań – i koło się zamyka.

Jeśli się temu przyjrzeć, to można dostrzec, że reakcje emocjonalne są czymś w rodzaju atomów osobowości. Jeśli pozwolimy, by nami kierowały, nie doświadczymy zmian nawet przez długi czas, ale jeśli nauczymy się zarządzać naszymi stanami

emocjonalnymi w sytuacjach, które sprawiają nam trudności, w dłuższej perspektywie będziemy w stanie zmienić nasz sposób bycia.

Ja na przykład, gdy byłem mały, byłem bardzo nieśmiały i pełen zahamowań do tego stopnia, że nawet nie miałem odwagi przywitać się z sąsiadem z góry i to mimo tego, że znaleźliśmy się od lat. Jednak dzięki wysiłkowi moich rodziców, którzy zachęcali mnie do kontaktów towarzyskich i zapisali mnie na sporty zespołowe, aby zmusić mnie do poznawania innych dzieci, a także dzięki moim własnym wysiłkom w radzeniu sobie z coraz bardziej skomplikowanymi sytuacjami społecznymi, udało mi się osiągnąć ponadprzeciętny poziom ekstrawersji i umiejętności społeczne wystarczające, aby potrafić się dostosowywać.

W powyższym przykładzie chcę przekazać, że z tej książki nauczysz się, jak zmodyfikować każdy z tych atomów kształtujących twoją osobowość. Za każdym razem, gdy uda ci się uregulować stan emocjonalny, zrobisz krok w kierunku stania się tą osobą, którą chcesz być. Nie jest to łatwa droga, wymaga od ciebie zaangażowania i wysiłku, ale warto ją przebyć, bo rezultatem będzie stanie się lepszą wersją samego siebie.

## **EMOCJE**

Emocje rządzą naszym życiem. Często mówi się, że człowiek jest zwierzęciem najbardziej racjonalnym, ale musimy mieć na uwadze, że jesteśmy również najbardziej emocjonalni ze wszystkich zwierząt. Faktem jest, że nasze spektrum uczuć jest znacznie bogatsze niż jakiegokolwiek innego gatunku na Ziemi. Niestety, już od zarania dziejów emocje spychano na dalszy plan.

Przy wielu okazjach słyszymy takie stwierdzenia, jak: „wyrażanie emocji to oznaka słabości” albo „chłopaki nie płaczą”, czy też „kobiety nie mogą się denerwować”, bo „złość piękności szkodzi”. Nauka mówi coś zupełnie przeciwnego. Najwyraźniej osoby z wyższym wskaźnikiem inteligencji emocjonalnej mają większe możliwości adaptacyjne niż te osoby, którym trudniej jest interpretować stany emocjonalne zarówno u siebie, jak i u innych.

Do tej pory ludzką inteligencję przedkładaliśmy nad wszystko, ale w rzeczywistości decyzje dotyczące życia codziennego podejmujemy bardziej pod wpływem emocji niż rozumu, chociaż czasami nawet nie zdajemy sobie z tego sprawy.

Spójrzmy na przykład, z którym prawie wszyscy się zetknęliśmy: idziemy ulicą i widzimy w witrynie sklepowej ubranie, które bardzo nam się podoba. Wchodzimy do sklepu i prawie bez przymierzania kupujemy je. W rzeczywistości nie jest to wynik decyzji intelektualnej. Nie kupiliśmy ubrania, bo było nam zimno albo faktycznie go potrzebowaliśmy. Pewne jest, że w tym momencie do kupna pchnęły nas emocje zależne od subiektywnych okoliczności. Potem zaś, już w domu, prawdopodobnie uzasadniamy naszą decyzję, mówiąc sobie, że naprawdę tego potrzebujemy – albo znajdujemy jakąś inną wymówkę. W rzeczywistości jednak decyzję podjęliśmy pod wpływem naszych emocji.

Innym dobrym przykładem jest dokonywanie przez nas wyboru partnera. Prawdopodobnie w pewnym momencie naszego życia zabawialiśmy się wyobrażaniem sobie naszego idealnego mężczyzny lub naszej idealnej kobiety. Jednak w rzeczywistości, gdy przychodzi godzina prawdy, istnieje wiele zmiennych

czynników wpływających na ten wybór i to właśnie nasze stany emocjonalne odgrywają niezwykle ważną rolę. Odchodzimy więc daleko od stwierdzeń typu, że „musi być blondynem czy blondynką z niebieskimi oczami”.

Jednak wpływ naszych stanów emocjonalnych sięga znacznie dalej. Na przykład od dziecka, jak już wspomniałem, byłem bardzo nieśmiały. Czy myślisz, że decyzja o niewchodzeniu w relacje z innymi ludźmi była owocem intelektualnego namysłu? Bynajmniej, była to decyzja oparta na tym, co czułem. Przy próbie zainicjowania rozmowy z osobą nieznaną ogarniała mnie wstyd i niepokój. To było naprawdę męczące (i czasami ciągle jest) i mocno się starałem, aby przestać doświadczać tych uczuć. W rezultacie jeszcze mocniej unikałem sytuacji prowadzących do społecznych interakcji (aż do momentu, gdy zupełnie się z takimi sytuacjami nie konfrontowałem).

Mam więc nadzieję, że od teraz zaczniemy zdawać sobie sprawę, iż nasze emocje mają zasadnicze znaczenie w naszym życiu i że bez nich prawdopodobnie nie rozwinęlibyśmy się w taki sposób jako gatunek. Co więcej, postawiłbym nawet tezę, że gdybyśmy byli pozbawieni emocji, to w tym momencie już byśmy nie żyli. Zamiast więc lekceważyć nasz emocjonalny świat, od teraz będziemy go stawiać na piedestale, bo na to zasługuje.

Wydaje się, że takie stwierdzenie to optymalny moment na zdefiniowanie, czym faktycznie są emocje, gdyż pierwszym krokiem w nauce ich regulowania jest właśnie wiedza na ich temat.



## CZYM SĄ EMOCJE?

Emocje to reakcje psychofizyczne, które stanowią próbę dostosowania się do otoczenia. Są to więc, innymi słowy, reakcje naszego ciała pozwalające przetrwać w najlepszy sposób w obliczu bodźców wewnętrznych i zewnętrznych.

Większość ludzi nie zdaje sobie sprawy, że każda odczuwana przez nas emocja ma swoją funkcję. To znaczy, że nie ma emocji pozytywnych i negatywnych. Wszystkie są konieczne i dostarczają nam informacji o naszym otoczeniu i o nas samych. Wszystkie one pomagają nam działać, tak abyśmy mogli możliwie najskuteczniej dostosować się do naszego środowiska. W normalnych warunkach próbujemy uciec od emocji, które sprawiają, że czujemy się niekomfortowo, a szukamy emocji, które wywołują nasze dobre samopoczucie. Nie oznacza to jednak, że istnieją emocje dobre i emocje złe.

Faktem jest, że istota ludzka ewoluowała przez tysiące lat dzięki doborowi naturalnemu. Oznacza to, że ewolucja premiowała te cechy, które pomagały nam przetrwać, i to one przenosiły się z pokolenia na pokolenie. Na przykład ludzie, którzy odczuwali strach, gdy napotkali w dżungli drapieżnika, mieli większe szanse na przetrwanie niż ci, którzy tego strachu nie odczuwali. Tych pierwszych impuls zmusił do ucieczki, a ci drudzy stali się z pewnością łatwą zdobyczą. Logiczne zatem, że ci, którzy odczuwali strach, mieli większe możliwości reprodukcji niż ci, którzy byli strachu pozbawieni. Strach ma więc fundamentalne znaczenie dla utrzymywania nas przy życiu. Pewnie się z tym zgodzisz – chociaż sama ta emocja nie jest komfortowa i większość z nas stara się uciec od niej za wszelką cenę, to pomaga nam ona przeżyć.

Wiemy, że emocje ewoluowały razem z nami w środowisku bardzo różniącym się od obecnego, to znaczy, że istota ludzka genetycznie jest niemal identyczna z tą sprzed 150 tysięcy lat. Problemem jest jednak to, że społeczeństwo przed tysiącami lat w niczym nie przypomina dzisiejszego i, co za tym idzie, niebezpieczeństwa czy bodźce, które wyzwały dane emocje, różniły się od tych, które wyzwalają takie same emocje dzisiaj. Naszym zadaniem jest zaktualizowanie programu emocji, z którym domyślnie przychodzimy na świat.

Dobra nowina jest taka, że mózg zmienia się pod wpływem doświadczeń i możliwa jest zmiana sposobu, w jaki reagujemy na konkretne sytuacje czy bodźce. Jeśli więc zdobędziemy się na wysiłek, możemy zmienić wiele nie lubianych aspektów naszego życia albo przynajmniej inaczej na nie reagować.

Na przykład 150 tysięcy lat temu spotkanie drapieżnika było prawdopodobnie zdarzeniem dosyć częstym. Jak wspomniałem wcześniej, normalną rzeczą jest odczuwanie w tej sytuacji strachu, a gdy to właśnie czujemy, nasze ciało domaga się od nas ucieczki. W tym przypadku emocja pomaga nam w przetrwaniu. Jest to więc uczucie adaptacyjne.

Dzisiaj, przynajmniej w warunkach Zachodu, przetrwanie jest czymś niemalże zagwarantowanym. Innymi słowy: zwykle nie spotykamy się z zagrożeniami, które wiążą się bezpośrednio z niebezpieczeństwem śmierci. Nasz mózg reaguje jednak w podobny sposób jak niegdyś i może być tak, że odczuwamy tę emocję w sytuacjach, z którymi realnie nie wiążą się prawdziwe niebezpieczeństwa. Na przykład możemy odczuwać strach przed rozmową kwalifikacyjną lub przed wystąpieniem publicznym, a ciało domaga się od nas ucieczki, tak jakbyśmy stanęli

oko w oko z lwem. W tym przypadku reakcja emocjonalna nie ma charakteru adaptacyjnego, bo w dłuższej perspektywie czymś dobrym jest dla nas opanowanie umiejętności przemawiania przed publicznością albo dobrego prezentowania się w rozmowach kwalifikacyjnych, ponieważ z dużym prawdopodobieństwem pomoże nam to w osiągnięciu celów zawodowych i osobistych. Jednak impuls do ucieczki nadal istnieje.

Spójrzmy na inny przykład: parę lat temu bardzo bałem się latać. Mój strach przed podróżą samolotem zaczął się w 2007 lub 2008 roku. Wracalem z Pragi, gdzie spędziłem kilka dni z przyjaciółmi z uniwersytetu. Był duży wiatr i przy starcie mieliśmy nieco turbulencji, co mnie bardzo przestraszyło. Problem polegał też na tym, że siedziałem w ostatnim rzędzie foteli, obok toalet, i za każdym razem, gdy ktoś spuszczał wodę w toalecie, byłem przerażony, myśląc, że samolot spada. Po tym doświadczeniu zacząłem doświadczać lęku przed lataniem. Ta emocja oczywiście w niczym mi nie pomagała, gdyż bardzo lubię podróżować, a lęk przed lataniem jest w tym przypadku bardzo niekorzystny. Na szczęście, korzystając z tego wszystkiego, czego dowiesz się z tej książki, pokonałem strach przed lataniem.

Emocje służą do ostrzegania nas w obliczu ważnych sytuacji zewnętrznych i wewnętrznych, to znaczy dostarczają nam informacji. Najważniejsze jest wychwycenie tych informacji i umiejętność rozszyfrowania, co ciało ma nam do powiedzenia, a następnie podjęcie decyzji, czy zareagować na te informacje, czy też nie. O tym właśnie jest ta książka. Jeśli nauczymy się reagować tylko na te emocje, które są dla nas użyteczne, będziemy znacznie lepiej przystosowani i prawdopodobnie również bardziej szczęśliwi.

Aby funkcjonować w świecie, potrzebujemy całego wachlarza emocji, a nie tylko emocji przyjemnych. Wyobraź sobie, że nie czulibyśmy niczego lub doświadczalibyśmy jedynie emocji przyjemnych. Prawdopodobnie nie przetrwalibyśmy w świecie nawet jednego tygodnia. Zostalibyśmy potrąceni przez samochód podczas przechodzenia przez przejście dla pieszych lub wypadlibyśmy przez okno w czasie wieszania prania. Co więcej, prawdopodobnie nawet nie podnieśliśmy się z kanapy, aby zrobić cokolwiek, bo nie mielibyśmy żadnych motywacji do działania.

Próbowanie uniknięcia za wszelką cenę niezbyt przyjemnych emocji wydaje się dobrą taktyką, ale za takim modelem zachowania czai się pułapka, w którą wszyscy wpadamy w jakimś momencie życia. Próbując uniknąć emocji negatywnych, oddalamy się od ich skutecznego regulowania i jedynie je wzmacniamy, przez co będą się pojawiać częściej i za każdym razem będą bardziej intensywne i długotrwałe.

Przywołajmy mały przykład, aby móc lepiej to zrozumieć.

Klara jest dziewczyną w wieku 23 lat, która jest przekonana, że bardzo kocha swojego chłopaka. Są razem od dłuższego czasu i wydaje się, że piękniej być nie może. Mają plany na przyszłość, wspólne zainteresowania i aktywności, znają wzajemnie swoje rodziny i przyjaciół.

Pewnego dnia Klara spotyka chłopaka, z którym chodziła przez parę miesięcy, zanim znalazła się w aktualnie trwającym związku. Proponuje on wspólną kawę, aby porozmawiać o tym, co wydarzyło się u nich w ostatnim czasie, a ona bardzo chętnie się zgadza.

W trakcie rozmowy Klara zaczyna się zastanawiać, dlaczego zostawiła tego chłopaka. Uznaje, że jest bardzo atrakcyjny, interesujący i odpowiada jej jego poczucie humoru. Rozmowa

przedłuża się na kolejne godziny i Klara jest coraz bardziej zdezorientowana.

Żegnają się i Klara wraca do domu z przekonaniem, że tęskni za tym chłopakiem bardziej, niż myślała. Pomimo tego, że umówili się na częstsze spotkania, Klara decyduje, aby zamknąć przed nim drzwi, gdyż nie chce konfrontować się z emocjami, które on w niej wzbudził. Wysłała mu więc wiadomość, w której go o tym informuje.

Całe tygodnie stara się nie zwracać uwagi na to, co dzieje się w jej ciele. Powtarza sobie, że musi być ze swoim narzeczonym i to on jest tym, którego wybrała. Niestety jednak w jej świadomości coraz częściej pojawiają się obrazy dawnego chłopaka. Każdego dnia trudniej jest jej się skoncentrować, aż pewnego dnia postanawia się z nim spotkać.

Mija parę minut i nie może już wytrzymać: całuje go. W końcu to emocje podjęły decyzję, mimo że Klara za wszelką cenę starała się tego uniknąć.

Teraz znajduje się w sytuacji, która wymaga dużej inteligencji emocjonalnej. Każda z opcji ma plusy i minusy. Najważniejsze będzie wzięcie pod uwagę przesłania zawartego w emocjach i w argumentach racjonalnych oraz podjęcie decyzji, która zapewni największe dobro.

Jak widzieliśmy, emocje zawsze mają swoją funkcję. W zależności od rodzaju stanu emocjonalnego, którego doświadczamy, nasze ciało popycha nas do różnych reakcji. Na przykład, gdy odczuwamy strach, prawdopodobne jest, że odczuwany przez nas impuls będzie powodował oddalenie się od bodźca, który powoduje tę emocję. W tym przypadku, choć strach sam w sobie jest reakcją nieprzyjemną, może ratować nasze życie.

To ogólna tendencja we wszystkich naszych stanach emocjonalnych. Dzieje się tak, że często wyzwalają się w sytuacjach, w których nie są uczuciami adaptacyjnymi. To znaczy, że zamiast pomagać w adaptacji, utrudniają nam ją.

W takich przypadkach prawie zawsze jest to spowodowane brakiem umiejętności regulowania stanów emocjonalnych. Wszyscy w takim czy innym momencie naszego życia odczuwaliśmy emocje, które niczemu nie służyły albo na dłuższą metę utrudniały nam życie. Nie martw się jednak, bo celem tej książki jest nauczenie się skutecznego regulowania emocji, abyś mógł modyfikować te aspekty swojej codzienności, w których dostrzegasz konieczność zmian, i w ten sposób ostatecznie sprawić, aby emocje były po twojej stronie.

## **POTRÓJNY SYSTEM REAKCJI EMOCJONALNEJ**

Aż do teraz prawdopodobnie doświadczałeś emocji tak, jak gdyby były one wielką chmurą mgły o płynnych granicach. Nie wiedziałeś, co dokładnie działo się w twoim ciele, gdy coś odczuwałeś.

Od dzisiaj będziesz w stanie znacznie precyzyjniej rozróżnić i obserwować własne reakcje emocjonalne.

Pod koniec lat sześćdziesiątych Peter Lang, doktor psychologii na Uniwersytecie w Buffalo, zaproponował trójwymiarowy model lęku. W modelu tym uwzględniono reakcje poznawcze, fizjologiczne i behawioralne. Po latach, w miarę postępu badań nad emocjami, okazało się, że faktycznie wszystkie emocje można podzielić na te trzy systemy reagowania.

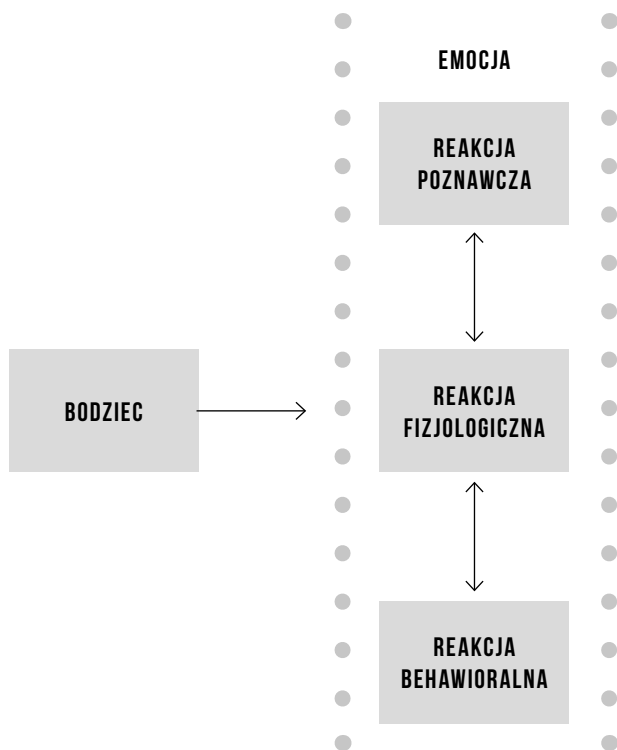
Nauczenie się obserwacji naszych reakcji emocjonalnych poprzez dzielenie ich na trzy systemy zwiększa naszą inteligencję

emocjonalną. Przechodzimy od „czuję się źle” do „czuję niepokój, który sprawia, że zwracam uwagę na myśli związane z tym, co mnie martwi, i mam skłonność do wyciągania katastroficznych konsekwencji; zauważam, że moje serce bije szybciej, iż przyspiesza także mój oddech, czuję, jak napinają mi się mięśnie szyi, a impuls, który dostrzegam w moim ciele, domaga się ucieczki”.

Jak widzisz, świadomość tego, co się z nami dzieje, jest znacznie większa, gdy w ten sposób kontrolujemy cały proces. Dlatego też zalecam uważne przeczytanie poniższych akapitów. Gdy nie mamy dostatecznej praktyki w kwestii regulowania emocji, możemy ich doświadczać, jak gdyby były one wielką chmurą, która na nas nachodzi. Są jak mgła, która zalewa nasze ciało i wpływa na nas na różnych poziomach naszego życia. Od teraz, gdy rozumiemy, że reakcje emocjonalne można klasyfikować w trzy systemy, powoli zaczniemy być bardziej świadomi tego, co chce powiedzieć nasze ciało. To znaczy: zaczniemy o wiele precyzyjniej rozumieć ten zestaw reakcji: reakcje poznawcze, fizjologiczne i behawioralne, które dokonują się w nas w określony sposób w konkretnych sytuacjach.

Gdy byłem młodszy, jak już wspominałem wyżej, byłem chłopcem straszliwie nieśmiałym. Oczywiście nie miałem pojęcia o tym wszystkim, co teraz mówię. Po prostu czułem coś nieprzyjemnego w momencie kontaktu z ludźmi, do których nie miałem zaufania. Myślałem, że mnie nie polubią, widziałem, jak rumieniłem się za każdym razem, gdy mówiłem, i doświadczałem nieprzyjemnego uczucia w żołądku. Powodowało to, że unikałem sytuacji towarzyskich wszelkiego rodzaju. Oczywiście nie miałem pojęcia, że chodziło o emocję ani że nie miała ona charakteru adaptacyjnego. To, że tego nie wiedziałem, nie niosło

ze sobą radości, ale niezadowolenie. Na szczęście dzisiaj, chociaż nadal uważam się za osobę nieśmiałą, to nikt tego nie zauważa i w niczym już mnie to nie ogranicza.



**Rysunek 1.1.** Potrójny system reakcji emocjonalnej. Jak widzimy na ilustracji, emocje są zawsze wzbudzone przez konkretny bodziec – zewnętrzny albo wewnętrzny. Ciało reaguje emocjonalnie, abyśmy mogli najlepiej przystosować się do odebranego bodźca. W obrębie reakcji istnieją trzy systemy reagowania, które ułatwiają to dostosowywanie.



Originally published under the title:

*Un curso de emociones. Cómo entender lo que sientes y convertirte en la persona que quieres ser*

Copyright © 2020 by Jesús Matos Larrínaga  
All rights reserved

Copyright for this edition © Wydawnictwo WAM, 2024

Opieka redakcyjna: Agnieszka Mazur

Redakcja: Klaudia Bień

Korekta: Marzena Zielonka, Katarzyna Onderka

Projekt okładki: Marcin Jakubionek

Skład i łamanie: Lucyna Sterczewska

Pamiętaj! Książka to bardzo ważne wsparcie,  
ale nie zastąpi terapii czy pomocy specjalisty.

ISBN 978-83-277-4251-3

**MANDO**

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200

[www.mando.pl](http://www.mando.pl)

**DZIAŁ HANDLOWY**

tel. 12 62 93 254-255

e-mail: [handel@wydawnictwomando.pl](mailto:handel@wydawnictwomando.pl)

Druk i oprawa: SKLENIARZ • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze Ecco book 70 g vol. 2.0  
dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o