Moduł 2. Niechciane emocje

2.1. Moje emocje są moje, Twoje emocje są Twoje.

Skoro złość jest emocją, to znaczy, że jest posłańcem. Nawet jeśli posłaniec niesie nieprzyjemną, złą wiadomość, to nie oznacza, że sam posłaniec jest zły. Obwinianie złości za krzywdzące zachowania nie ułatwia nam wzięcia odpowiedzialności za siebie i swoje życie.

Często ludzie usprawiedliwiają się mówiąc: zareagowałem tak ostro, bo on się na mnie wydarł! Chciał zgarnąć mój pomysł! Musiałam go ostro pojechać. Skoro ona krzyczy na moje dzieci, to ja też mam prawo się wkurzyć. W tych stwierdzeniach zawarta jest sugestia, że jakiś zewnętrzny bodziec "włącza" w nas złość, a my niczym bezwolne marionetki musimy zareagować w określony sposób. Czy faktycznie działamy na zasadzie bodziec – reakcja? Nie mamy wpływu na to, jak się zachowamy? Inni tak mocno na nas wpływają?

Na szczęście nie. W niektórych sytuacjach mam poczucie, że prowadzi mnie odruch. Na przykład, gdy pewien pan złapał mnie za nadgarstki na ulicy próbując zmusić do pójścia ze sobą. Znieruchomiałam. Nie byłam w stanie nawet krzyknąć. Wydawało mi się że krzyczę, ale nikt nawet się nie obrócił. Chyba więc krzyczałam tylko we własnej głowie. Zamarłam. I nie byłam w stanie się oswobodzić. Uratował mnie fakt, że dwóch innych panów przechodziło bardzo blisko. Mój napastnik chyba zwątpił i wtedy udało mi się wyjść z otępienia, wyrwać i odbiec. Dojście do siebie i do możliwości świadomego zdecydowania o własnym działaniu zajęło mi trochę czasu. Nawet w tej sytuacji nie byłam bezwolną maszyną, która musi śpiewać, jak jej zagrano. Jestem sobą. Moje emocje są moje. A moje działania są w moich rękach. Choć niektórych zachować trzeba się po prostu nauczyć.

To, że nie mogłam się ruszyć nie wynikało z zachowania mojego napastnika, tylko z tego, co było we mnie. Był strach, niepewność i olbrzymie zaskoczenie. I skoro w tamtej sytuacji po chwili zmieniłam swoje zachowanie, to znak, że w każdej z mniej dramatycznych chwil, także mogę przejąć kontrolę nad swoim ciałem i mową. To ja decyduję jak się zachowam.* Także wtedy, gdy jestem pod wpływem emocji.

* Fakt, że ja mam wpływ na moje ciało oczywiście nie usprawiedliwia tego pana ani żadnego zachowania, które ma na celu ubezwłasnowolnienie lub skrzywdzenie kogokolwiek. Dziś jednak chcę się skupić na tym, na co my sami mamy wpływ.

Dopóki będziesz wierzyć, że emocje Tobą rządzą, dopóty nie zauważysz, że emocje tylko modyfikują Twój stan, ale nie determinują działania. Są jak pogoda. Kiedy pada i wieje, nieprzyjemnie jest wychodzić na dwór, ale to od Ciebie zależy czy wyjdziesz. Gdy czujesz smutek i zawód, trudno Ci będzie uważnie posłuchać drugiego, ale to od Ciebie zależy czy to zrobisz, czy wzniesiesz mur milczenia albo wylejesz morze pretensji. Emocje nie determinują zachowania. O zachowaniu decydujesz Ty.

Ćwiczenie:
Źródło emocji

Aby idea zagnieździła się w umyśle, trzeba ją kilka(dziesiąt) razy przywołać.

Za każdym razem, gdy poczujesz emocję powiedz sobie w myślach zdanie w rodzaju (możesz wybrać jedno z poniższych lub sformułować własne):

"To jest moja emocja."
"Jestem odpowiedzialna/y za to, co czuję i jak reaguję."
"Moja emocja jest moja."
Wybierz zdanie, które będzie w Tobie wywoływało poczucie sprawstwa i spokoju (a nie bezradności i poczucie winy).

Za każdym razem, gdy zobaczysz kogoś, kto przezywa emocje (nawet jeśli to obca osoba widziana z autobusu;) powiedz sobie w myślach:

"To jest jej/jego emocja."
"On/ona jest odpowiedzialny za to, jak się czuje i jak reaguje."
"Jego/jej emocja jest jego/jej."Postaraj się znaleźć takie słowa, które wzbudzą w Tobie serdeczną troskę (a nie np. złość, strach czy poczucie wyższości).

Wybrane zdania napisz na kartce A4 i powieś w widocznym miejscu.