
Niech czują to, co czują

Ludzie tak się boją tego, że dzieci coś przeżywają, że chcą za wszelką cenę sprawić, by przestały. A przeżywanie emocji nie jest niebezpieczne samo w sobie. Doświadczenie emocji, nawet tych nieprzyjemnych, nawet skrajnie silnych, nie robi dziecku krzywdy. **O tym, jak nie przeszkadzać dzieciom być w kontakcie ze swoimi emocjami i opiekowaniu się nimi – mówi psycholożka Agnieszka Stein**

ROZMAWIA Małgorzata Stańczyk

ZDJĘCIE Mikołaj Starzyński

Małgorzata Stańczyk: Do czego są nam potrzebne emocje i uczucia?

Agnieszka Stein: Emocje mówią nam, że coś jest dla nas ważne. Zatrzymują nas, byśmy przyjrzeni się temu, co się dzieje. Dają nam energię do tego, żeby podjąć działanie i zająć się o te ważne dla nas rzeczy.

A uczucia?

- To dość skomplikowana sprawa, bo słowa „emocje” i „uczucia” są bardzo różnie używane. Ja nie używam tego rozróżnienia. Nie operuję nim, ponieważ te rzeczy, które są nazywane uczuciami, w bliskim mi Porozumieniu bez Przemocy w ogóle nie są traktowane jako emocje. Uczucia, takie jak miłość czy poczucie winy, to z mojej perspektywy zbitki emocji, przekonania i za-

chowań. Natomiast w psychologii istnieje rozróżnienie pomiędzy emocjami i uczuciami.

I w tym rozróżnieniu chodzi o to, że uczucia są trwałe, a emocje są krótkotrwałe i przemijające?

- Różnie jest to określane. Ja spotkałam się z takim, że uczucia są bardziej złożone i mają więcej naleciałości kulturowych, a emocje są podstawowymi, wspólnymi nam wszystkim reakcjami fizjologicznymi.

Emocje i uczucia kontaktują nas ze sobą i z tym, co się dzieje na zewnątrz. Czy to jest tak, że każde z nich ma dedykowaną sobie, inną funkcję?

- Zdecydowanie tak. Strach ma inną funkcję niż złość. Strach powstaje w reakcji na zagrożenie, od którego się ucieka, którego się chce uniknąć. Natomiast złość wiąże się z sytuacjami, które są zagrażające i które wymagają mobilizacji energii do działania, do ataku, do walki. Wstyd z kolei powstaje w reakcji na zagrożenia społeczne i oznacza, że chcemy gdzieś przynależeć.

Radość i przyjemność to stany związane z tym, że coś nam się podoba bądź nam służy i chcemy dążyć do tego i powtarzać aktywność, która do tego wiedzie. Smutek jest związany ze stratą, z tym, że dostrzegamy coś, co wymaga opłakania, gdy nie możemy czegoś uzyskać. Zdecydowanie więc jest tak, że każda z emocji opiekuje się jakimś innym obszarem. Z drugiej strony, nie jest tak, że ludzie przeżywają w danej chwili tylko jedną, wyizolowaną emocję.

Tymczasem dorośli często oczekują od dzieci, by nazwały to, co czują, najlepiej jednym słowem. Nazywanie emocji uczyniono w ostatnich latach wiodącym elementem edukacji emocjonalnej.

- To się dzieje także w odniesieniu do osób dorosłych i one także mają problem z nazwaniem tego, co czują. Ludzie dowiedzieli się, że to ważne, by wiedzieli, czy czują strach, czy złość. Bywa, że myśleli, że czują strach, ale ktoś im powiedział, że w takiej sytuacji powinni czuć złość. Rzeczywiście w dyskusji na temat emocji na pierwszy plan wysuwa się taki pomysł, że najważniejsze,

W jaki sposób dzieci uczą się rozpoznawania i łączenia komunikatów płynących z uczuć i emocji z tym, co dzieje się na zewnątrz?

- Te komunikaty działają na bardzo prostym, fizjologicznym poziomie. Emocje to taka część naszego wyposażenia, którą dzielimy ze zwierzętami. Nie trzeba uczyć się tych komunikatów. Emocje polegają na tym, że działają instynktownie. Bardziej niż rozpoznawać, jakie to komunikaty, dzieci potrzebują się uczyć zatrzymać i zastanowić, czy w określonej sytuacji chcemy podążyć za impulsem, który mi podsuwa emocja. Bo emocje niekoniecznie podsuwają akurat te strategie, które najlepiej nam pomogą w danej sytuacji. Gdy czujemy złość, pojawia się często impuls, żeby kogoś uderzyć. A atak fizyczny niekoniecznie będzie najlepszym sposobem na zadbanie o siebie. Emocje są dobrymi informacjami, ale kiepskimi instrukcjami.

Co więc można robić z tym, co czujemy?

- Zatrzymać się i sprawdzić, skąd to się bierze, co mówi nam ten sygnał, co się dzieje, na czym nam zależy. Za-

Przez niektóre reakcje dorosłych dzieci dowiadują się, że niektóre emocje są złe, że niebezpiecznie jest czuć, że ludzie, którzy sobie radzą w życiu, niektórych emocji nie przeżywają. To nie sprawia, że dzieci przestaną odczuwać, ale mogą zacząć myśleć, że to, co czują, jest nieadekwatne i na tym będą budowały obraz siebie jako kogoś, kto kiepsko sobie radzi

by prawidłowo określić i nazwać daną emocję, wybrać jedną, która wychodzi na pierwszy plan. Moim zdaniem, ludzie potrafią czuć wiele różnych emocji jednocześnie. Każde z uczuć ma też swoje natężenie. Opisuując smutek, można użyć wielu różnych słów: chandra, rozżalenie, rozczarowanie, rozpacz. Każde z tych słów nazywa inny odcień smutku. Próbując opisać swój stan, ludzie zwykle wymieniają wiele z tych słów równocześnie. I świadomość tej złożoności jest cenna. Nie trzeba określać, która z tych rzeczy jako jedyna pasuje i odpowiada naszemu wewnętrznemu stanowi.

dać sobie pytanie: „Czego byśmy chcieli?”; „Co decydujemy się z tym zrobić?”

A jak pomagać dzieciom być w kontakcie ze swoimi emocjami i opiekowaniu się nimi?

- Naszym głównym zadaniem to jest to, żeby nie przeszkadzać. Jesteśmy biologicznie uwarunkowani do czucia i przeżywania emocji, a także radzenia sobie z nimi. Oczywiście te sposoby radzenia sobie są różne, w zależności od wieku, ale to nie jest umiejętność, która wymaga treningu nadzorowanego przez dorosłych. Myślę, że cenne jest danie dziecku szansy na zdoby-

wanie doświadczeń i nabywanie dojrzałości. Wraz z nabieraniem kolejnych doświadczeń dzieci zaczynają coraz lepiej siebie rozumieć. Nie chodzi o to, abyśmy my dziecko tego uczyli, tłumacząc mu różne zagadnienia związane z emocjami. Znacznie lepszą inwestycją jest to, byśmy sami skoncentrowali się na świadomym doświadczaniu swoich emocji.

Co oznacza nie przeszkadzać?

- To oznacza mieć uważność na swoje reakcje i komunikaty, które wysyłamy dzieciom, gdy te doświadczają silnych emocji. Niektóre reakcje dorosłych powodują, że dzieci dowiadują się na temat emocji rzeczy, które im nie pomagają: że niektóre emocje są złe, że niebezpiecznie jest czuć, że ludzie, którzy sobie radzą w życiu, niektórych emocji nie przeżywają. To nie sprawia, że dzieci przestaną odczuwać, ale mogą zacząć myśleć, że to, co czują, jest nieadekwatne, i na tym będą budowały obraz siebie jako kogoś, kto kiepsko sobie radzi.

Czy wszystkie dzieci czują tak samo intensywnie?

- Nie, ludzie doświadczają świata i emocji w różny sposób. To zależy od bardzo wielu czynników: od sytuacji i okoliczności, od zasobów, jakimi dysponują w danej chwili, od kontekstu, od tego, jak rozumieją to, co się dzieje, czy są sami, czy ktoś im towarzyszy, od dotychczasowych doświadczeń i w końcu - od temperamentu, czyli wrodzonego wyposażenia. Oznacza to, że nie tylko z dwojga dzieci każde będzie doświadczać uczuć z różną intensywnością, ale też że każdego dnia, w zależności od różnych okoliczności, ta intensywność może się zmieniać.

Dorosłym często trudno jest dać dzieciom przestrzeń na wyrażanie tego, co czują.

Dlaczego tak się dzieje?

- W naszej kulturze bardzo popularne jest przekonanie, że kiedy ktoś dobrze sobie radzi z emocjami, to ich właściwie nie wyraża. Tymczasem dzieci wyrażają je bardzo intensywnie, używając do tego nie tylko słów, ale także całego ciała. Teraz dostrzegam też odwrotny trend, zgodnie z którym ufać swoim emocjom oznacza, że trzeba robić wszystko, co one nam podpowiadają, nie sprawdzając nawet ze sobą, jaka się kryje za tym intencja.

To brzmi jak druga pułapka...

- Tak. I oscylujemy między tymi dwiema skrajnościami. Rodzicom bywa trudno z dziecięcymi emocjami także dlatego, że dzieci wyrażają je w sposób, który jest

Emocje dzieci wywołują nasze emocje. Nie zawsze jest nam łatwo to pomieścić. To, jak dorośli sobie z tym radzą, zależy nie tylko od tych czynników społeczno-kulturowych, ale także od tego, ile zasobów ten konkretny dorosły ma do dyspozycji danego dnia

trudny, który dotyka czyichś granic, sprawia, że można poczuć dyskomfort. Słyszę też o takich obawach, że jeśli nie nauczymy dziecka tu i teraz radzić sobie z emocjami w sposób, w jaki robią to osoby dorosłe, to ono nigdy się tego nie nauczy i takie niedojrzałe reakcje zostaną w nim na zawsze. Myślę też, że czasem rodzice są po prostu zmęczeni, napięci, zestresowani tym, co się dzieje w ich życiu i w świecie wokół nich.

Wtedy trudno o cierpliwe towarzyszenie.

- Emocje dzieci wywołują nasze emocje. Nie zawsze jest nam łatwo to pomieścić. To, jak dorośli sobie z tym radzą, zależy nie tylko od tych czynników społeczno-kulturowych, o których mówiłam, ale także po prostu od tego, ile zasobów ten konkretny dorosły ma do dyspozycji danego dnia. Mam też taką obserwację, że rodzicom trudno jest wspierać dzieci w tym, co przeżywają, bo mają przekonanie, że właściwe wsparcie w emocjach sprawia, że one natychmiast znikają. A skoro nie znikają, to oznacza, że robimy coś źle. Pracując z osobami, które zawodowo wspierają dzieci i dorosłych, widzę, że to przekonanie nie odnosi się tylko do dzieci. Podobnie oczekujemy, że kiedy okażemy wsparcie dorosłemu w trudnej sytuacji, on od razu przestanie się czuć źle.

Dlaczego to tak nie działa?

- Dlatego że jeśli emocje niosą ze sobą energię do działania, to ta energia potrzebuje się w jakiś sposób wytracić, wyczerpać. Ten proces musi się dopełnić, a to zajmuje czas. Nie jest tak, że kiedy ktoś nam powie, że nie ma się czego bać i że jest bezpiecznie, to my automatycznie przestaniemy się bać, bo nasz autonomiczny

układ nerwowy uruchomił alert. To widać, kiedy dorośli próbują pocieszać dzieci - często mają wyobrażenie, że wystarczy komuś powiedzieć: „Wszystko w porządku” i on od razu, natychmiast, poczuje, że jest w porządku. A ciało potrzebuje czasu, żeby nadażyć za głową. Z emocjami jest podobnie jak z konfliktami. To, że ich nie widać na zewnątrz, nie oznacza, że ich nie ma. Nie jest więc tak, że kiedy uda nam się uciszyć dziecko, to oznacza, że jemu udało się poradzić sobie z emocjami.

Ja wręcz wolę, by dziecko pokazało, co się w nim dzieje, niż żeby dusiło to w sobie, pozornie spokojne.

- Rozumiem to tak, że rodzice tego nie wiedzą, bo nikt ich tego nie nauczył. Skąd mieli się tego dowiedzieć, skoro ich rodzice tego nie potrafili. Ponadto duża część tej wiedzy o emocjach i regulacji układu nerwowego to naprawdę nowe rzeczy. Ostatnie dwadzieścia-trzydzieści lat przyniosło bardzo wiele wiedzy o funkcjonowaniu układu nerwowego.

Czym mogą owocować kierowane w stosunku do dzieci komunikaty w rodzaju: „Nie płacz”; „Nie ma się co złościć”; „Nie przesadzaj”?

- Czasem tym, że dzieci przestaną otwarcie komunikować swoje emocje, by pozostać z nami w bliskości. Nie usuwa to jednak tego, co czują. Znika jedynie zachowanie, którego funkcją było poradzenie sobie z jakąś trudną sytuacją.

Gdy mówimy do dziecka: „Nie płacz”, „Nie ma się co złościć”, „Nie przesadzaj”, możemy sprawić, że dzieci przestaną otwarcie komunikować swoje emocje, by pozostać z nami w bliskości. Nie usuwa to jednak tego, co czują. Znika jedynie zachowanie, którego funkcją było poradzenie sobie z jakąś trudną sytuacją

Więc tracimy zachowanie z oczu, tracimy objaw, tracimy informację o tym, że coś się dzieje?

- To również, ale największym kłopotem jest to, że blokujemy dziecku strategię regulacji. Brené Brown zwraca uwagę na to, że kiedy odetniemy dostęp do tych emocji związanych z wrażliwą stroną, te uczucia, które się wiążą z dyskomfortem, to konsekwencją jest także to, że tracimy dostęp do tych przyjemnych. Blokujemy sobie wtedy część energii życiowej.

A co by się wydarzyło, gdybyśmy zbudowali świat, w którym wolno czuć to, co się czuje?

- Widzę taki świat, w którym dorośli, którzy spędzają czas z dziećmi, nie są wystraszeni tymi emocjami. Mnie zdarza się mówić rodzicom, że przeżywanie emocji nie jest niebezpieczne samo w sobie. Często spotykam się z tym, że ludzie tak się boją tego, że dzieci coś przeżywają, że chcą za wszelką cenę sprawić, by przestały. Samo doświadczenie emocji, nawet tych nieprzyjemnych, nawet skrajnie silnych nie robi dziecku krzywdy. W tym świecie, w którym uczucia byłyby akceptowane, potrzebowalibyśmy umiejętności komunikacyjnych, które pozwolą nam dbać o siebie i o siebie wzajemnie, towarzyszyć dziecku, komunikować swoje potrzeby i granice. To by z pewnością była rzeczywistość, w której nie tylko dzieciom, ale ludziom w ogóle żyłoby się lepiej. Mam nadzieję, że w naszych działaniach trochę się do niej przyczyniamy. //

AGNIESZKA STEIN

psycholog, prekursorka rodzicielstwa bliskości w Polsce. Wspiera rodziców w towarzyszeniu dzieciom oraz w ich własnym rozwoju. Szkoli profesjonalistów pracujących z dziećmi i rodzicami w nurcie rodzicielstwa bliskości. Autorka książek dla rodziców. Mama nastolatka