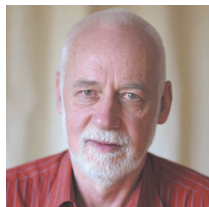


# Terapia narodowa



## DR KRZYSZTOF JEDLIŃSKI

*psychoterapeuta i trener psychologiczny*

Umiejętność panowania nad własnymi emocjami to sztuka świadcząca o naszej dojrzałości. Jest ona kluczem do dobrej komunikacji, opartej na otwartości, szacunku, wyrozumiałości oraz umiejętności wybaczenia. Bez tego trudno będzie nam, Polakom, oprzeć się manipulacjom, które zdominowały współczesny dyskurs publiczny. Nie pracując nad lepszą kontrolą naszych emocji, jako naród coraz bardziej będziemy odchodzili od ducha demokracji w kierunku oligarchii zdolnych manipulatorów.

*Tekst został opublikowany w „Rzeczpospolitej” w dniu 20 kwietnia 2017 r.*

## Niebezpieczna emocjonalność

Dojrzałość jest pojęciem bardzo złożonym. Jednym z jego istotnych elementów jest dojrzałość emocjonalna. Emocje natomiast są niezależnymi od woli, bardzo ważnymi wskaźnikami orientacyjnymi, pozwalającymi nam bezpiecznie funkcjonować. Strach wskazuje nam niebezpieczeństwo, złość mobilizuje do obrony, ciekawość – do eksploracji świata. Aby jednak emocje spełniały swoją informacyjno-regulującą funkcję, muszą mieścić się w czymś, co można nazwać „optymalnym obszarem kontroli”. Na jednym jego krańcu znajduje się stan „zalanania przez uczucia”, charakteryzujący się wyłączeniem racjonalnego funkcjonowania. Na drugim natomiast jest izolacja od emocji, a zatem pozornie „czysto racjonalne funkcjonowanie”, będące w rzeczywistości funkcjonowaniem pozbawionym istotnych drogowskazów, jakimi są bodźce emocjonalne.

Ani człowiek, którego emocje zalewają, ani ten, który jest od nich odizolowany, nie będzie w stanie wsłuchać się w drugiego. Ten pierwszy będzie bardziej skoncentrowany na swoim stanie emocjonalnym niż na rozmówcy, ten drugi natomiast nie dostrzeże szczegółów, niuansów koniecznych do dobrego porozumienia. Gdyby zastanowić się nad tym, co nam, Polakom, w chwili obecnej bardziej zagraża, zdecydowanie byłby to pierwszy z tych scenariuszy. Dobrze to widać na przykładzie aktualnej debaty publicznej, świetną tego ilustracją są także komentarze internetowe. Krótkie, soczyste, oscylujące pomiędzy uwielbieniem, a furią świadectwa szybkiego refleksu, ale nie refleksji...

Nie to jest jednak w tym wszystkim rzeczą najgorszą. Otóż istnieje kategoria emocji, które nazywamy emocjami instrumentalnymi. To takie emocje, które produkujemy, aby coś od drugiego uzyskać, aby tą osobą zmanipulować. Wyrazistym tego przykładem jest małe dziecko, które rzuca się w złości na ziemię, aby wymusić od rodzica kupienie zabawki. Tymi instrumentalnymi emocjami posługują się z dużą wprawą niektórzy politycy, dziennikarze czy internetowi manipulatorzy.

Mają oni na celu uzyskanie wpływu na drugiego, a właściwie na jak największą liczbę „drugich”. Starają się jednych uwieść, innych przerazić, jeszcze innych porwać za sobą w ataku złości. Człowiek skłonny do stanu zalania przez emocje będzie natomiast niezwykle łatwym łupem dla owych „wielkich”, szukających wpływu i „rządu dusz”.

Innymi słowy, jeśli nie postaramy się o optymalną kontrolę emocji, będziemy jako naród coraz bardziej odchodzili od ducha demokracji w kierunku oligarchii zdolnych manipulatorów. Telewizja czy internet, zamiast być źródłem informacji, będą rodzajem ringu z zawodnikami walczącymi ze sobą przy pomocy „rozkręconych” instrumentalnych emocji, wpływających w sposób dominujący na świadka: widza bądź internautę.

“ **Jeśli nie postaramy się o optymalną kontrolę emocji, będziemy jako naród coraz bardziej odchodzili od ducha demokracji w kierunku oligarchii zdolnych manipulatorów.**

Warto mieć też na uwadze jeszcze jeden aspekt: emocje zalewające człowieka to emocje proste: lęk, złość, smutek, radość, pożądanie, euforia itp. Nie można być „zalanym” przez emocje złożone (jak dawniej się mówiło – „wyższe”), takie jak przyjaźń, sympatia, wierność, konsekwencja. Nadmierny kontakt z emocjami prostymi zabiera miejsce dla tych złożonych. Jedną z definicji psychopatii (inaczej socjopatii) to właśnie nietrwałość emocji złożonych. Można powiedzieć, że społeczność zanurzona w komunikacji internetowej czy też wystawiona na ostry i manipulujący przekaz medialny psychopatyzuje się. A ściślej – najpierw, gdy jest w fazie ostrego i uogólnionego reagowania prostymi emocjami, histeryzuje się, a następnie, oduczając się emocji złożonych, psychopatyzuje. To z kolei toruje postawy aspołeczne, czy wręcz antyspołeczne. Nie potrafimy rzetelnie dostrzec drugiego człowieka – jesteśmy zbyt silnie skoncentrowani na sobie. Trudno nam uznać jego odmienność czy być wobec niego wyrozumiałym.

Czy zatem jako naród idziemy dziś w kierunku egocentrycznych, podatnych na manipulacje psychopatów? Czy reguły gry politycznego i publicznego dyskursu prowadzą właśnie do tego? Może tak, i tylko tak, wygląda w praktyce demokracja?

## Receptą dojrzała komunikacja

Wydaje mi się, że niekoniecznie. Nawet w sytuacji dramatycznej różnicy poglądów, czy walki o władzę, można starać się być jak najbliżej relacji obustronnego szacunku i zrozumienia. Kluczem do tego jest umiejętność dobrej komunikacji, opartej na otwartości, zaciekawieniu, uważności, wzajemnym poszanowaniu.

“ **Nawet w sytuacji dramatycznej różnicy poglądów, czy nawet walki o władzę, można starać się być jak najbliżej relacji obustronnego szacunku i zrozumienia. Kluczem do tego jest umiejętność dobrej komunikacji, opartej na otwartości, zaciekawieniu, uważności, wzajemnym poszanowaniu.**

Aby była ona możliwa, trzeba się jednak uwolnić od emocjonalnego poczucia zagrożenia. Takie poczucie ma tendencję do uogólniania się. Nie przypadkiem substancja przekaźnikowa w mózgu – dopamina – z jednej strony uaktywnia się w sytuacji nieokreślonego zagrożenia, powodując niejako posiadanie oczu i uszu dookoła głowy, reagowanie na każdy ruch, szelest, a z drugiej strony jej nadmiar wywołuje stany psychotyczne o charakterze paranoicznym. Emocjonalne poczucie zagrożenia należy zastąpić racjonalną oceną zagrożenia. I wówczas okaże się, dla przykładu, że co prawda byłoby to zagrażające, gdybyśmy dali się zmanipulować drugiej stronie i wyjawilibyśmy jakieś – dajmy na to – partyjne tajemnice, ale że zupełnie nie jest dla nas zagrażające, jeśli druga strona przedstawi szczegółowo swój punkt widzenia na jakąś sprawę, choć jest on zupełnie sprzeczny z naszym.

Ponadto, uruchamiając ciekawość – stanowiącą swoją drogą silny środek przeciwłękowy – możemy, dopytując drugą osobę o szczegóły, zauważyć, że w naszych poglądach istnieją punkty wspólne. I nawet jeśli ze względów taktycznych nie będziemy o tym mówić, to nasze nastawienie emocjonalne do adwersarza (choćby jeszcze dalekie od sympatii) nie będzie już niosło w sobie poczucia zagrożenia – największego paliwa wrogości.

Dobra komunikacja wymaga też od nas, byśmy podczas słuchania potrafili odróżnić sferę opinii od sfery faktów. A nawet, roboczo, przesunąć nieco granicę w stronę opinii. Dobrym przykładem jest tu opinia lekarska, w której np. sformułowanie „nie ma powiększenia wątroby”, zastępuje się sformułowaniem „powiększenia wątroby nie stwierdzam”.

Oczywiście, byłoby idealnie, gdyby interlokutorzy zawsze trzymali się faktów, ale wiadomo, że to niebezpieczny idealizm. Jeśli jesteśmy przekonani, że mamy rację co do faktów (druga strona najprawdopodobniej ma symetryczne przekonanie), zamiast mówić: „pan kłamie!”, zapytajmy – uruchamiając ciekawość – „a zatem jak pan to widzi? jak pan to tłumaczy?”. Bądźmy spokojni – rzeczywistość, prędzej czy później, obroni się sama.

Postawa akcentu na opinii staje się oczywista, gdy nie mamy pewności co do faktów. Dobrym przykładem jest ekonomia, gdzie istnieją bardzo zróżnicowane poglądy, odmienne teorie i gdzie możemy z równym zaangażowaniem bronić stanowiska radykalnie wolnorynkowego, jak i interwencjonizmu państwowego. Tutaj powiedzenie: „Mam zupełnie inne zdanie na ten temat” nie jest niczym niestosownym.

W tym miejscu chciałbym jak najmocniej podkreślić, że różnica poglądów nie musi oznaczać popsucia dobrej relacji. Może się ona okazać czynnikiem twórczym – w poszerzaniu pola widzenia czy szukaniu pola wspólnego.

Rzecz jasna, to wszystko nie oznacza ześlizgnięcia się w pewien relatywizm, nie oznacza rezygnacji z przekonania o istnieniu prawdy obiektywnej. Ale czyż nie jesteśmy w stanie wysłuchać drugiego, nawet jeśli mamy przekonanie, że myli się w sprawach podstawowych? I czyż nie możemy zobaczyć pozytywnych aspektów jego błędnej zasadniczo postawy? Pamiętajmy o zasadzie logiki, która mówi, że prawdziwe wnioski mogą wypływać również z błędnych założeń.

Warto wspomnieć o jeszcze jednej rzeczy. Uważne, nieoceniające słuchanie nie tylko pozwala lepiej usłyszeć i zrozumieć treść wypowiedzi drugiej osoby, ale samo w sobie jest komunikatem relacyjnym do rozmówcy – mówi o przyjętej postawie otwartości i podstawowego szacunku. Każdy z nas odbiera, odczytuje i ocenia wymiar relacyjny w kontakcie z drugą osobą. Jeśli odczytuję zasadniczo pozytywne nastawienie, w sposób naturalny odpowiadam tym samym. Jeśli odczytuję nastawienie negatywne, nie tylko sam nastawiam się podobnie, ale może to mieć też istotny, ujemny wpływ na sposób słuchania, przyjęcia i rozumienia wypowiedzianych treści. Wymiar relacyjny, odczytywany przez odbiór postawy, zachowania, przyjętego języka może w większym stopniu wpływać na budowanie porozumienia niż kompetencja i racjonalność argumentów. Dobre traktowanie w relacji odbieramy jako wyraz szacunku, uznania naszej godności. Poczucie godności jest natomiast potrzebą uniwersalną i niezbywalną.

Dobrze jest w relacji, na przykład podczas rozmowy, po prostu spojrzeć jakby kontemplacyjnie na drugiego, zobaczyć go jakby „bez celu”, akceptując go jako osobę. Z dużym prawdopodobieństwem prędzej czy później odpowie nam tym samym.

“ **Uważne, nieoceniające słuchanie nie tylko pozwala lepiej usłyszeć i zrozumieć treść wypowiedzi drugiej osoby, ale samo w sobie jest komunikatem relacyjnym do rozmówcy – mówi o przyjętej postawie otwartości i podstawowego szacunku.**

### **Zdolność wybaczenia – zaakceptowanie inności drugiego**

Uważne, otwarte słuchanie, pozwalające lepiej zrozumieć drugiego oraz budujące konieczne warunki rzeczywistego dialogu, wydaje się oczywistą jakością dla budowania dojrzałych relacji. Ich często lekceważonym budulcem jest też kwestia wybaczenia. Zdolność ta oznacza akceptację dla inności drugiego, zawierającą w sobie wyrozumiałość. Kiedy słucham naprawdę uważnie, zapominam o sobie, jestem cały w wysiłku usłyszenia i zrozumienia. Kiedy mam wybaczyć, rezygnuję z roszczenia posiadania jedynej słusznej prawdy, rezygnuję z postawienia siebie wyłącznie w pozycji poszkodowanego. Oczywiście nie chodzi tu o sytuacje realnego zła, doznania wielkich rzeczywistych krzywd, które nieraz rujną ludzkie życie i których wybaczenie wymaga spełnienia wielu warunków (czasu, podźwignięcia się, zalecenia ran itd.). Chodzi o zbudowanie samej zdolności do wybaczenia. A buduje się ona w codziennych sytuacjach, w których dotyczą nas, czasem boleśnie, konsekwencje naszej odmienności, różnorodności, wyrażające się w sposobach reagowania, zachowania, w postawach, języku, upodobaniach, gustach.

Im większy obszar wzajemnej wyrozumiałości, tym bardziej podmiotowo mogą czuć się strony i z pozycji partnerskiej negocjować to, co naprawdę trudne do przyjęcia. Im mniej drobnych „przewinień” wybaczymy, im mniej jesteśmy wyrozumiali, tym bardziej i szybciej rosną po obu stronach mury, zza których padają coraz silniejsze oskarżenia. Każda ze stron czuje się pokrzywdzona i coraz bardziej utwierdza się w tej pozycji. Możliwość wzajemnego wybaczenia oddala się nieuchronnie, wzrasta poczucie zagrożenia i podejrzliwość. Dopamina w mózgu szaleje.

Dobrym tego przykładem są często spotykane trudności małżeńskie. Jedna ze stron (lub obie), bazując na „miodowym” poczuciu bliskości i wspólnoty, ulega iluzji, że drugi (druga) jest taki sam, że myśli i odczuwa tak samo, a co najmniej podobnie. Jeśli fakty zaczynają

temu przeczyć, nie uznajemy ich i próbujemy drugą stronę „przygiąć” do naszej wizji, naszej postawy. Budzą się w nas resentymenty, żale, nieraz złość i agresja. „Występki” drugiej strony często nimi nie są, będąc tylko (nieraz bardzo drobnymi i codziennymi) manifestacjami odmienności. Paradoksalnie: strona, która ma większą trudność z akceptacją odmienności drugiego i widzi jego „grzechy”, których nie akceptuje (tzn. nie wybacza), sama w rezultacie tego często popełnia już autentyczne wykroczenia, np. w postaci zachowań przemocowych. I znów, podobnie jak w przypadku różnicy poglądów, absolutnie nie chodzi o to, by postawy i zachowania na siłę „uwspólniać”, „ujednolicać”, ale by akceptować odmienność. Paradoksalnie, wydaje się, że trudniej akceptować odmienność, gdy punkt wyjścia był wspólny (lub takim się wydawał) niż w przypadku odmienności od początku „zadanej”. W życiu politycznym ilustracją tego może być silniejszy konflikt wewnątrz środowiska postsolidarnościowego niż pomiędzy tym środowiskiem a środowiskiem lewicy.

Receptę teoretyczną, dotyczącą tego, jak w sposób dojrzały się ze sobą komunikować, już znamy – czy jednak jest możliwe zaszczerpienie jej do rzeczywistości? Jak edukować Polaków, aby chcieli i potrafili się słuchać, aby byli wyrozumiali (a w konsekwencji wybaczący), aby nabyli zdrowej kontroli emocji i nie pozwalali się manipulować przez wpływowych „oligarchów dusz”?

## **Efekt motyla**

Na pewno musi to być proces wielostronny i długofalowy. Już wychowywanie małego dziecka, które rodzice dostrzegają jako odrębną, ale łąkącą głębokiej relacji istotę, pomaga mu nazywać emocje i jednocześnie stawiać racjonalne granice. Może to stworzyć dobre podstawy do emocjonalnej dojrzałości. Dużą rolę w tym procesie mają też do odegrania aktorzy współdziałający z rodziną – np. szkoła, wspólnota kościelna, harcerstwo itp. – którzy promują i wzmacniają zdrowe poczucie odrębności z jednoczesnym nastawieniem na głębokie relacje.

Gdy chodzi o dorosłych, warto postawić na promowanie ludzi „przytomnych”, umiejących zachować optymalną kontrolę emocji. Wzmacniać uczciwych i zrównoważonych emocjonalnie polityków i dziennikarzy. Tacy ludzie bardzo potrzebują oznak wsparcia, choćby przez internet. Ze względu na szeroki zasięg oddziaływania może ono dać zauważalne efekty.

“ **Warto postawić na promowanie ludzi „przytomnych”, umiejących zachować optymalną kontrolę emocji. Wzmacniać uczciwych i zrównoważonych emocjonalnie polityków i dziennikarzy.**

Nie cofajmy się wreszcie nawet przed drobnymi działaniami w pożądanym kierunku. Takie cofnięcie może wynikać z przekonania o braku wpływu na tzw. makroprocesy. Z przekonania, że mój drobny gest i tak nic nie znaczy. Otóż ten gest, to mikrodziałanie, może mieć potencjalnie ogromne znaczenie. W meteorologii znany jest efekt skrzydła motyla – w sytuacji nierównowagi oraz wielce skomplikowanej (jak sytuacja meteorologiczna) pomachanie skrzydełkami przez motyla może być tym czynnikiem decydującym, który uruchomi tornado. Podobnie jest w sytuacji społecznej. Drobny gest, jak choćby przeprowadzenie spokojnej i życzliwej rozmowy z krewniakiem, który ma poglądy polityczne diametralnie odmienne od moich, może mieć konsekwencje daleko wykraczające poza dobre relacje w rodzinie. A nawet jeśli nie spowoduje ożywczego tornada, to będzie to jeden z wielu kamyków budujących w przyszłości gmach lepszej Polski i świata.

## O autorze

*Dr Krzysztof Jedliński jest psychoterapeutą i trenerem psychologicznym. Pracuje w Ośrodku Intra w Warszawie. Członek Rady Naukowej magazynu „Charaktery” oraz Rady Redakcyjnej miesięcznika „Więź”. Autor oraz współautor kilku książek, m.in. „Jak rozmawiać z tymi, co stracili nadzieję”. Absolwent Akademii Medycznej w Warszawie.*