



Bez dobrej komunikacji, opartej na otwartości, szacunku, wyrozumiałości oraz umiejętności wybaczenia, trudno będzie nam, Polakom, oprzeć się na manipulacjom, które zdominowały współczesny dyskurs publiczny. Nie pracując nad lepszą kontrolą naszych emocji, jako naród coraz bardziej będziemy odchodzić od ducha demokracji w kierunku oligarchii zdolnych manipulatorów.

Emocje są niezależnymi od woli, bardzo ważnymi wskaźnikami orientacyjnymi, pozwalającymi nam bezpiecznie funkcjonować. Strach pozwala nam rozpoznać 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 skoncentrowaniem pozbawionym istotnych drogowskazów, jakimi są bodźce emocjonalne.

Niebezpieczna emocjonalność

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 byłoby to pierwszy z tych syndromów. Dobrze to widać na przykładzie aktualnej debaty publicznej, świętą tego ilustracją są także komentarze internetowe. Krótkie, soczyste, oscylujące pomiędzy uwielbieniem a furią świadectwa refleksu, ale już nie refleksji.

Nie to jest jednak w tym wszystkim rzeczą najgorszą. Otóż istnieje kategoria emocji, które nazywamy emocjami instrumentalnymi. To emocje, które produkujemy, aby coś od drugiego uzyskać, aby tę osobę 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 użytkownicy internetu.

Narodowa psychoterapia



KRZYSZTOF JEDLIŃSKI

Polskim życiem publicznym rządzą emocje. Nie będzie w tym jednak nic złego, jeżeli nauczymy się właściwie nimi zarządzać – pisze psychoterapeuta.

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 osiągnięcia stanu zalanania przez emocje będzie natomiast niezwykle łatwym łupem dla owych „wielkich”, szukających wpływu i „rządu dusz”.

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, takie jak przyjaźń, sympatia, wierność. Nadmierny kontakt z emocjami prostymi zabiera miejsce dla tych złożonych. Jedną z definicji psychopatii to właśnie nietrwałość emocji złożonych. Można powiedzieć, że społeczność zanurzona w komunikacji internetowej czy też wystawiona na ostre i manipulujący przekaz medialny psychopatyzuje się. A ściślej – najpierw, gdy jest w fazie ostrego i uogólnionego reagowania prostymi emocjami, histeryzuje się, a następnie, odczuwając się emocji złożonych, psychopatyzuje. To z kolei tworzy przeszczerzeń dla pojawienia się postaw społecznych czy wręcz antyspołecznych. Nie potrafimy rzetelnie dostrzec drugiego człowieka – jesteśmy zbyt silnie skoncentrowani na sobie. Trudno nam uznać jego odmiennosć czy być wobec niego wyrozumiałym.

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

Receptą dojrzalej komunikacji

Niekoniecznie. Nawet w sytuacji dramatycznej różnicy poglądów czy walki o władzę można starać się być jak najbliższej 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 bowiem tendencję do uogólniania się. Nie przypadkiem substancja przeciwnikowa w mózgu – dopamina – z jednej strony uaktywnia się w sytuacji nieokreślonego zagrożenia, sprawiając niejako, że zaczynamy mieć oczy i uszy dookoła głowy, reagować na każdy ruch i szelest; z drugiej strony jej nadmiar wywołuje stany psychotyczne o charakterze paranoicznym. Emocjonalne poczucie zagrożenia należy zastąpić racjonalną oceną zagrożenia.

Ponadto, uruchamiając ciekawość – stanowiącą swoją drogą silny środek przeciwlękowy – 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.

Uważne, otwarte słuchanie, pozwalające lepiej zrozumieć drugiego oraz tworzące konieczne warunki rzeczywistego dialogu, wydaje się oczywistą

jakością dla budowania dojrzalej relacji. Ich często lekceważonym buďdłem jest też kwestia wybaczenia. Zdolność ta oznacza akceptację dla inności drugiego, zawierającą w sobie wyrozumiałość. Kiedy słucham na prawdę 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 sytuację realnego zła, doznania rzeczywistych krzywd, które nieraz rujnują ludzkie życie i których wybaczenie wymaga spełnienia wielu warunków (czasu, podźwignięcia się, zalecenia ran itd.). Chodzi o zbudowanie samej zdolności do wybaczenia.

Buduje się ona w codziennych sytuacjach, w których dotyczą nas, czasem boleśnie, konsekwencje naszej odmiennosć, wyrażające się w sposobach reagowania, zachowania, w postawach, języku, upodobaniach, gustach.

Effekt motyla

Już wychowywanie małego dziecka, które rodzice dostrzegają jako odrębną, ale i taknącą głębką relacji istotę, pomaga mu nazywać emocje i jednocześnie stawiać racjonalne granice. Może to stworzyć dobre podstawy do emocjonalnej dojrzałości.

Gdy chodzi o dorosłych, warto postawić na promowanie w życiu publicznym ludzi „przytomnych”, umiejących zachować optymalną kontrolę emocji. Popierać uczciwych

i zrównoważonych emocjonalnie polityków i dziennikarzy.

Nie wolno nam zaniechać nawet drobnych działań w pożądanym kierunku. Takie postępowanie może wynikać z przekonania, że mój drobny gest i tak nic nie znaczy. Otóż może on mieć potencjalnie ogromne znaczenie.

W meteorologii znany jest efekt skrzydła motyla – w skomplikowanej sytuacji nierównowagi pomachanie skrzydłkami przez motyla może być czynnikiem decydującym, który uruchomi tornado. Podobnie jest w sytuacji społecznej. Drobny gest, jak choćby przeprowadzenie spokojnej i życzliwej rozmowy z krewnym, który ma poglądy polityczne diametralnie odmienne od moich, może mieć konsekwencje daleko wykraczające poza dobre relacje w rodzinie. A nawet jeśli nie spowoduje ożywczego tornado, to będzie to jeden z wielu kamyków budujących w przyszłości gmach lepszej Polski i świata. ©

Autor jest psychoterapeutą i trenerem psychologicznym. Pracuje w Ośrodku Intra w Warszawie. Członek rady naukowej magazynu „Charaktery” oraz rady redakcyjnej miesięcznika „Więź”.

Więcej na rp.pl i kongresobywatelski.pl

**KONGRES
OBYWATELSKI**