



## Lekcja 2: Artykuł rozwijający

**Wprowadzenie do lekcji:** Za chwilę przeczytasz artykuł, wyjaśniający rolę emocji w naszym życiu, a także odkłamujący pewien mit związany z negatywnością niektórych emocji.

Nauczysz się też dzięki temu, jak lepiej radzić sobie ze swoim gniewem.

### Każda emocja jest pozytywna

W codziennych rozmowach, a nawet w psychologii popularnej, często spotykamy się z podziałem emocji na pozytywne (np. radość, szczęście, miłość) i negatywne (m.in. gniew, lęk, poczucie winy). Tymczasem każda emocja, przyjemna bądź nie, ma do odegrania ważną rolę w naszym życiu. Nawet te emocje, które nazywamy negatywnymi, są dla nas korzystne, bo błyskawicznie informują nas o tym, jak oceniamy daną sytuację i motywują nas do konkretnego działania. Przekonajmy się o tym na przykładach.

#### Lęk

Lęk powstrzymuje Cię przed ryzykownym zachowaniem albo potencjalnym niebezpieczeństwem: kontaktem z jadowitym stworzeniem (lęk przed węzami, lęk przed pajakami), upadkiem (lęk wysokości) itd. Oczywiście podziwiamy ludzi odważnych, którzy potrafią pokonać swój lęk i dokonywać ryzykownych, a przez to imponujących czynów. Jednocześnie każdego roku zdarzają się wypadki, w których sławni wspinacze albo kaskaderzy odnoszą poważne urazy, a nawet umierają. W 2019 roku 11 osób zginęło wspinając się na Mount Everest.

Lęk utrzymuje Cię przy życiu. Nawet jeśli to życie jest przez niego nieco mniej ekscytujące niż byś chciał(-a), najważniejszy cel, przetrwanie, został osiągnięty.

#### Gniew

Gniew powstaje często w sytuacji, gdy czujemy się skrzywdzeni czy zranieni. Daje nam energię do natychmiastowej konfrontacji: fizycznej z osobą, która nas uderzyła, werbalnej z osobą, która nas skrytykowała itd. Bez gniewu nie byłibyśmy w stanie podjąć walki, która czasem jest potrzebna.

#### Nienawiść

Nawet tak skrajnie „negatywna” emocja jak nienawiść, też bywa przydatna. Wyobraź sobie, że jesteś żołnierzem na linii frontu. Jeśli widząc wroga zawahasz się z oddaniem strzału chociaż na moment, przeciwnik może pociągnąć za spust jako pierwszy i Cię zabić. Emocje, które w czasach pokoju oceniamy jako dobre: empatia, zrozumienie,



zaufanie w bezpośredniej konfrontacji z wrogiem nie tylko nie pomogą, ale wręcz mogą być dla nas wyrokiem śmierci.

Dlatego właśnie każda emocja jest pozytywna w tym sensie, że stanowi dla nas drogowskaz, pozwala szybko ocenić otaczającą nas rzeczywistość i podjąć decyzję.

Problem zaczyna się wtedy, gdy nasze emocje są nie adekwatne do danej sytuacji. Lęk przed lwem i ucieczka przed nim są jak najbardziej racjonalne. Ten sam lęk przed małym, niejadowym pajączkiem lub myszą już nam nie służy. Zareagowanie gniewem, gdy ktoś w barze da nam pięścią w twarz i już szykuje się do kolejnego ciosu, ma sens. Ten sam gniew skierowany na swojej 3 letnie dziecko, które zostawiło na podłodze klocek lego, który właśnie wbił nam się w stopę, nie będzie już korzystnym zachowaniem.

## Panowanie nad gniewem

„O ile straszniejsze są konsekwencje gniewu niż jego przyczyny.”

Marek Aureliusz

Ludzie wpadając w gniew robią straszne rzeczy. Wdają się w bójkę, zadają ciężkie obrażenia innym i sobie. Mówią raniące słowa, których nie da się już cofnąć, przekreślając w ten sposób swoją szansę na udany związek, tracąc wartościową pracę albo zlecenie. Jakikolwiek jest powód Twojego gniewu, w pierwszej kolejności powstrzymaj się przed impulsywnym działaniem. Ochłoń. Ugryź się w język, zaczekaj aż Twój „gorący” stan emocjonalny, podczas którego nie sposób jest podejmować rozsądne decyzje, zmieni się z powrotem w „chłodny”. Jeśli nie znajdujesz słów, które nie będą agresywne, najlepiej przez moment nic nie mów.

### Weź odpowiedzialność

„Większość tych spraw, z powodu których gniew nas ogarnia, jest tego rodzaju, że są to bardziej urojone urazy niż rzeczywiste krzywdy.”

Seneka, O gniewie, ks. III, XXVIII.4

Jest wiele sposobów rekomendowanych przez stoików, dzięki którym możemy lepiej zapanować nad własnym gniewem. Pierwszy z nich to nauczanie się myślenia w odpowiedni sposób.

„Twoje cierpienie nie wynika z rzeczy samej w sobie, lecz jest skutkiem sposobu, w jaki ją oceniasz. A to możesz w każdej chwili zmienić.”

Marek Aureliusz

Innymi słowy – przyczyną Twojego gniewu nie jest sam fakt (ktoś mnie skrytykował, ktoś nie wywiązał się z obietnicy, ktoś zachował się w sposób, który uważasz za niegodny), ale jego interpretacja dokonana przez Ciebie.



Założmy, że prowadzisz własny biznes. Potencjalny klient dzwoni do Ciebie i krzyczy do słuchawki: *Niech pan ogarnie tą swoją stronę, bo już pół godziny się męczę i nie mogę kupić produktu. Ciągłe wyskakuje jakiś błąd. Jest Pan profesjonalistą czy amatorem. Żegnam!* i rozłącza się, nawet nie dając Ci dojść do słowa.

Naturalną reakcją w tej sytuacji może być gniew i próba rewanżu. Najchętniej oddzownił(a)byś do tej osoby i wygarnął/wygarnęła jej chamstwo i brak taktu. Powiedział(a), że każdy ma prawo do błędu i nie życzy sobie wyzywania od amatorów.

Stoicy jednak zalecają inne zachowanie. Nazywają gniew za Horacym *chwilowym szaleństwem*. Emocje, nie tylko gniewu, potrafią na krótki czas nami zawładnąć, uniemożliwić racjonalne myślenie. Najlepsze, co możemy w tej sytuacji zrobić, to nie wykonywać żadnych pochopnych kroków. Zaczekać, aż nasz „gorący” stan emocjonalny przejdzie z powrotem w „chłodny”, kiedy w pełni nad sobą panujemy.

Co dzięki temu możemy zyskać? W przytoczonej sytuacji z klientem, możemy w niej zobaczyć szansę. Po pierwsze – jest człowiek zainteresowany zakupem naszego produktu. Do tego stopnia, że podjął kilka prób jego kupna, a nawet wykonanie telefonu do nas. Jest wielce prawdopodobne, że jeśli tylko zniknie techniczna przeszkoda, podzieli się z nami swoimi pieniędzmi. To ewidentny powód do radości, prawda?

Po drugie klient wskazał nam usterkę na stronie www. Co prawda zrobił to w dość ordynarny sposób, jednak dzięki jego uwadze, możemy naprawić błąd. Bardzo możliwe, że dzięki temu wielu innych klientów dokona zakupu, zamiast poddać się po pierwszej próbie przy napotkaniu błędu. Okazuje się, że ten *prostaki* klient uratował nas przed stratą wielu zamówień i zysku. Zamiast się na niego gniewać, na dobrą sprawę lepiej byłoby mu podziękować.

### **Przypisuj ludziom pozytywne intencje**

Większość ludzi nie planuje Cię zranić. Nie chcą Ci dopiec, bo Cię nie lubią. Postępują w ten sposób, bo inaczej w tym momencie nie potrafią. Nie wiedzą, że tego typu zachowanie może zostać odebrane jako niekulturalne czy przekraczające Twoje granice. Zachowują się w określony sposób, nie myśląc dogłębnie nad potencjalnymi konsekwencjami. Jest takie powiedzenie, że nie ma ludzi zdrowych psychicznie, są tylko nieprzebadani. Psychika każdego z nas, moja również, ma pewne rysy. Każdy z nas, w niektórych sytuacjach, zachowuje się głupio i nietaktownie, nawet o tym nie wiedząc.

Następnym razem, gdy poczujesz gniew pod wpływem zachowania innego człowieka, powiedz sobie te 2 rzeczy:

1. To pewnie jedna z jego psychicznych ułomności, nad którą nie panuje. Nie robi tego celowo.
2. Czy ja nigdy w życiu nie zachowałem się w podobny sposób? Jeśli tak, co było wtedy przyczyną, że tak postąpiłem(-łam)?



**Podsumowanie i zapowiedź następnej lekcji:** Wszystkie emocje są pozytywne, choć nie każda jest przyjemna. Problem zaczyna się dopiero, gdy emocje są nieadekwatne do sytuacji lub nadmiarowe.

Jeśli następnym razem poczujesz gniew: Pamiętaj, że konsekwencje gniewu są najczęściej dużo gorsze niż jego przyczyny. Zaczekaj, aż pierwsza gwałtowna reakcja przetoczy się przez Twoje ciało i wróci Twoja zdolność logicznego myślenia.

Zastanów się, czego ta sytuacja Cię uczy i jak możesz ją zamienić w szansę na rozwój lub wzmocnienie siebie, zgodnie z 2. dniem naszego kursu. W końcu jak powiedział Seneka: „Najpotężniejszy jest ten, kto panuje nad sobą.”

Najczęściej ludzie postępują głupio czy źle (z Twojego punktu widzenia), bo nie wiedzą, jak wyrazić lub zrobić coś lepiej. Każdy z nas ma nieprzepracowane problemy psychiczne. Zamiast się na kogoś irytować, zadaj sobie pytania, czy Ty chociaż raz w życiu nie zachowałeś się podobnie? Jeśli tak, z jakiego powodu?

W kolejnej lekcji dowiesz się więcej o sposobach na opanowanie gniewu oraz jak poradzić sobie z lękiem i bólem.

