

Dr Tina Oziewicz

Trzeba mówić o tym, co niewidzialne

Ostatnio bardzo często mówię: „Nie jestem psychologiem” (pytanie: „Pani jest psychologiem, tak?” pada niemal w każdej rozmowie o książce „Co robią uczucia?”). Na szczęście naprawdę nie trzeba być psychologiem, żeby pisać czy mówić o uczuciach. Wystarczy być człowiekiem. Każdy z nas ma do tego wystarczające kwalifikacje.

Ale nie da się zaprzeczyć, że informacje z tej dziedziny – które zdobyłam we własnym zakresie jako nomadyczna humanistka, czytająca książki z wielu półek – przydają mi się podczas spotkań i rozmów z czytelnikami. Z jednej strony mówimy o czymś uniwersalnym, o czymś, co nas wszystkich łączy, a więc nie ma potrzeby sięgania po książki czy artykuły naukowe, z drugiej strony, możliwość powołania się na źródła pisane przez specjalistów rzeczywiście wzbogaca te rozmowy i często ukazuje coś, wydawałoby się, oczywistego w nowym świetle. Niewielu rzeczy gratulowałam sobie ostatnio tak bardzo, jak tego, że od lat chłonę książki i artykuły pisane przez psychologów, terapeutów i neurologów. A przecież sięgałam po nie dla siebie, czując, że mimo wieloletnich i dwukierunkowych studiów humanistycznych mam jakąś ważną lukę do nadrobienia. Wiem, że podobnie czuje się wiele osób. Odbiór i popularność picturebooka o uczuciach ukazał to jak papierek lakmusowy.

Nadal uważam, że tak duży sukces tej książki to głównie zasługa cudownych ilustracji Oli Zajęc, ale też nie da się ukryć, że temat jest uniwersalny i potrzebny. Brakuje nam czasu, miejsca, okazji – a także przyzwolenia – na rozmowy o życiu wewnętrznym. Tym, które toczy się w głębi, ale nieustannie wybija na powierzchnię, raz jak rzeka, innym razem strumyk czy źródło, ale też jak gejzer, grząskie mokradła, a bywa, że niezłe tsunami. Myślę, że to dlatego nasz poetycki i zabawny picturebook dla dzieci przyniósł tylu osobom wytchnienie – dorosłym także. Zadziałał jak potwierdzenie, że „nie jest ze mną nic nie tak”, jeśli to wszystko znam i czuję, jeśli rozpoznaję te uczucia, bo one też we mnie żyją. Znam tę ulgę – zna ją każdy, kto kiedyś usłyszał słowa: „Ja też”.

Ale nasuwa się pytanie, skąd w ogóle to przeświadczenie, że uczucia są jakimś balastem, z którego się wyrasta lub trzeba wyrosnąć? (coś, co na pewno znalazłoby się w

czołówce największych głupot, czy mówiąc bardziej dyplomatycznie: mylnych przekonań, które nam wpojono?) Zaraz obok: „Dzieci trzeba twardo wychowywać, bo świat jest twardy” – przekonania stojącego w sprzeczności z psychologią rozwojową, która wyraźnie (i „wołając na puszczy”) wykazuje, że najbardziej odporne jednostki wyrastają spośród najdelikatniejszych rąk (by przełożyć sentencję, która często pojawia się na wielu anglojęzycznych blogach parentingowych i psychologicznych). Potwierdzenie jej trafności można znaleźć nie tylko w książkach z zakresu psychologii rozwojowej.

Aż chciałoby się tu pokusić o jakiś rys historyczny – w końcu szkodliwe wzorce kulturowe nie biorą się znikąd – i prześledzić, kiedy i jak narracje próbujące oduczyć ludzi uczuć stały się tak dominujące. Problem w tym, że by popatrzeć wstecz na historię dzieciństwa, czyli tego, jak postrzegano i traktowano dzieci (absolutnie nieprzypadkowo symbol żywej, zdrowej, wrodzonej i właściwej ludzkiej emocjonalności) zanim pojawiła się koncepcja Praw Dziecka (i Praw Człowieka) trzeba by mieć żelazną odporność psychiczną, konieczną do zmierzenia się z horrorem, a także dużo więcej czasu. Prześlizgnę się więc nad tym maksymalnie skrótowo, pozwalając sobie pominąć pracę pięcioletków w fabrykach i kopalniach i inne niewiarygodne rzeczy, które były kiedyś częścią codzienności, i zatrzymam się na czymś, co nazwę „systemowym wybijaniem z człowieka empatii” i oduczaniem go normalnych ludzkich reakcji, z uczuciami na czele, w imię „kształtowania charakteru” i wychowywania dzieci na „twardych ludzi w twardym świecie”.

Apogeum surowości w promowanych modelach wychowania przypadło na XIX wiek i początek XX wieku. Nie dlatego, że wtedy pojawiły się nowe, nieznane czy niestosowane wcześniej kary i inne formy dyscyplinowania, ale właśnie wtedy ten model wychowawczy stał się tak powszechny i niekwestionowany, że dostał formalne społeczne błogosławieństwo i został skodyfikowany w postaci licznych poradników dla młodych matek, z których dowiadywały się, między innymi, nie tylko technik rozsypywania grochu, na którym dziecko ma godzinami klęczeć za karę, że śmiało się przy stole czy kręciło z nudów podczas mszy (czyli za normalne dziecięce zachowania), ale też, że nie należy brać na ręce płaczącego niemowlęcia, ponieważ trzeba oduczyć dziecko płakania.

Pokolenia europejskich dzieci wychowanych według tych wytycznych (będących w całkowitej sprzeczności z psychologią rozwojową), zrobiły następnie – w dorosłości – I i II Wojnę Światową oraz Holokaust, ale historia jak dotąd nie dostrzegła związku między jednym i drugim. Może go nie ma. Może tylko tak mi się wydaje, że systemowe oduczanie od

małego całych pokoleń empatii, wyrozumiałości, współczucia i litości i wpajanie pogardy dla słabości miało jednak jakiś wpływ na zewnętrzny świat. Wychowywanie dzieci do „twardego życia” jest jednym z tragicznych, samospełniających się proroctw. Podobnie jak argument: „Wojny zawsze były” i „Dzieci zawsze były surowo traktowane, i tak było od najdawniejszych czasów” bez próby powiązania jednego z drugim.

Tym, co budzi we mnie zdumienie (a także, przyznam, bezradność), jest to, że we współczesnym modelu wychowania nadal słychać echa dziewiętnastego wieku. Nawet obecnie idee Janusza Korczaka brzmią rewolucyjnie. Nadal dominuje myślenie, że im prędy dziecko przestanie mieć normalne emocjonalne reakcje, tym lepiej, bo to znaczy, że „wyjdzie na ludzi”. Tylko że to nieprawda. Jest na odwrót.

Jak odmiennie wyglądałby świat – jak wyglądałoby nasze życie – gdyby od dzieciństwa mówiono nam prawdę? Gdybyśmy słyszeli jeszcze w szkole, że do pełnego opisu ludzkiego doświadczenia niezbędne jest (minimum) dwadzieścia siedem różnych nazw uczuć i stanów emocjonalnych (podaję tę liczbę ze Wstępu do *Atlasu serca* Brene Brown), a wielu z nas odczuło i rozumie wszystkie osiemdziesiąt siedem uczuć i stanów wewnętrznych zebranych w tej publikacji. Że to właśnie znaczy „być człowiekiem”. Że bez takiej wielości i rozpiętości wewnętrznych doznań – reakcji na zewnętrzne doświadczenia – nie żyjemy w pełni ludzkim życiem. I że panowanie nad swoimi uczuciami – słusznie rozumiane jako oznaka dojrzałości – nie oznacza nie odczuwania ich, zwalczania, wymazywania, zagłuszania ani odcinania się od nich, ale ich rozumienie – w połączeniu z wewnętrzną siłą, by je nie tylko odczuwać, ale też udźwignąć, rozpoznawać i regulować – i odwagę, żeby ich słuchać. Że niezaburzona emocjonalność jest warunkiem i częścią składową ludzkiej racjonalności, a empatia jest funkcją zdrowego ludzkiego mózgu, który – w przeciwieństwie do mózgu psychopaty – ma odpowiednią ilość substancji szarej w korze mózgowej.

Właśnie, mózg. Czego o nim uczymy się w szkole? Że nim myślimy. Ale już nie tego, że jest ośrodkiem uczuć. Uczucia są czymś niższym, prawda? A więc relegujemy je z mózgu w dół, do serca, pomijając fakt, że emocje i uczucia przynależą do mózgu nie mniej, niż myślenie. Tak, stany emocjonalne są odczuwane w ciele – w przeciwieństwie do myślenia, które nie przekłada się na odczucia somatyczne – ale najpierw rozżarzają poszczególne części mózgu jak światełka na choince. Umknęła nam kluczowa informacja – że *mózg rozpoznaje nasz niewidoczny wymiar emocjonalny i uważa go za równie rzeczywisty, co fizyczne ciało*. Dowody na to dostarczają skany mózgu osób, które są zdrowe fizycznie, ale przeżywają

dotkliwy ból emocjonalny. Dla mózgu ta różnica nie istnieje: ktoś, kto ma „złamane serce” – cierpi po rozstaniu lub śmierci ukochanej osoby – ma widoczny na skanach mózgu ośrodek bólu zaktywizowany w stopniu porównywalnym do stanu mózgu osoby z poważnym poparzeniem lub świeżo doznany otwartym złamaniem. Tak *rzeczywiste* jest cierpienie psychiczne. Ale też inne rzeczy, które przeżywamy. Na skanach mózgu najpiękniej wygląda mózg osoby w stanie zakochania: jednocześnie zaaktywizowanych jest aż dwanaście jego odrębnych ośrodków, od najstarszych po najmłodsze ewolucyjnie, te odpowiedzialne za abstrakcyjne myślenie i język poetycki. Można wręcz powiedzieć, że ludzki mózg osiąga swój największy potencjał właśnie w tym stanie uczuciowym. Mózg jest mądry, prawda? To wie każde dziecko. Dlaczego więc mu nie wierzymy? Dlaczego z takim uporem zaprzeczamy, że myślenie i czucie są równie ważne i przeważnie ze sobą sprzęgnięte?

Podobnie jest z wieloma innymi podstawowymi informacjami na temat ludzkiej psychiki. Są na wyciągnięcie ręki, a jednak powszechnie nieznanne. Nie dostajemy ich ani w szkole podstawowej ani w szkole średniej. Mowa o psychologicznym ABC. O tym, co dotyczy każdego z nas. Kompletna luka w tym zakresie wydaje mi się być może największym niedopatrzeniem w całym ogólnoswiatowym modelu edukacji.

Spójrzmy chociażby, by nie sięgać daleko, na kluczowe potrzeby emocjonalne człowieka. Gdyby poprosić kogoś o wymienienie ich, cisza byłaby długa. Większe szanse, że ktoś poprawnie wymieni stolice krajów czy niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe niż elementarne, niezbędne i niezmiennie ludzkie potrzeby emocjonalne. To wielka strata, tym bardziej, że to piękna lista. Samo czytanie jej ma już terapeutyczny efekt. Dowiadujemy się czegoś kluczowego: że jesteśmy normalni. To wszystko, co sprawia, że czujemy, że „coś jest ze mną nie tak” okazuje się po prostu dowodem na bycie normalnym człowiekiem w nienormalnym świecie. Człowiekiem, z którym nie tylko nic nie jest „nie tak”, ale który jest wystarczająco normalny, by tę uwierającą go nienormalność odczuwać i rejestrować.

Taka refleksja nasuwa się sama, gdy natrafiamy tam na coś podstawowego, czego nam brakuje, chociaż wcześniej nie umieliśmy tego nazwać. Oczywiście, że zdrowa psychika zacznie niedomagać – właśnie dlatego, że jest zdrowa. Ale o ile nikt nie oczekuje siły i zdrowia od organizmu z chronicznymi niedoborami wapnia, magnezu czy witamin A, B lub C, wymagamy i oczekujemy siły, odwagi i optymizmu od kogoś pozbawionego wsparcia czy poczucia akceptacji, kogoś, kto nie ma przyzwolenia na mówienie własnym głosem, nie ma nikogo, komu może zaufać ani nikogo, do kogo mógłby zwrócić się po pomoc (każda z tych

rzeczy to osobny podpunkt z listy ludzkich potrzeb emocjonalnych). Można się zastanowić, jak często to, co nazywamy problemami psychicznymi, jest właśnie oznaką zdrowia psychicznego osoby, która znajduje się w toksycznym środowisku czy sytuacji, która urąga ludzkiej godności czy powoduje zachwianie poczucia sprawczości lub poczucia bezpieczeństwa. Zapoznanie się z elementarnymi potrzebami emocjonalnymi człowieka pozwala zobaczyć to we właściwym świetle.

Myślę, że wszyscy tracimy na tym, że od dzieciństwa czy wczesnego wieku nastoletniego nie zapoznajemy się z bazowymi informacjami na temat ludzkiej psychiki, na pewno potrzebniejszymi niż natłok faktów na temat świata zewnętrznego, którymi dzieci są zasypywane w szkołach, i przez to nie mamy narzędzi, żeby rozpoznać i kontrować szkodliwe zachowania i błędne mity.

Wracając do listy potrzeb emocjonalnych, chciałabym tu wymienić chociażby trzy kluczowe – te, które są na każdej liście (jest wiele różnych w wielu książkach) i zawsze na samej górze. Są to: potrzeba bezpieczeństwa, potrzeba więzi z innymi i potrzeba autentyczności. Już skupienie się na tych trzech głównych byłoby warte lekcji w szkole. To prawdziwa „święta trójca” – każdy z elementów powiązany jest z innymi w tak dogłębny sposób, że usunięcie jednego obala pozostałe dwa i pozostajemy z niczym. Ale o ile nie trzeba wyjaśniać potrzeby poczucia bezpieczeństwa ani więzi (obie są wyjaśniane bazowo biologicznie, ewolucyjnie, wychodząc od faktu, że pojedynczy człowiek nie miał szansy na przetrwanie i grupa była warunkiem przeżycia jednostki), zaskoczeniem może być znalezienie się „bycia sobą” wśród tych najbardziej bazowych, podobnie jak wyjaśnienie, że to właśnie spełniona potrzeba autentyczności jest warunkiem prawdziwości dwóch pozostałych. Bo jeśli musisz ukrywać, kim jesteś, co myślisz i co czujesz, żeby być bezpieczny, to znaczy, że nie jesteś bezpieczny. Podobnie, jeśli musisz ukrywać to, kim jesteś, żeby nie zostać odrzucony i nie stracić więzi z innymi, nie jest to autentyczna więź. Bez możliwości bycia sobą dwie inne kluczowe potrzeby ludzkiej psychiki pozostają niezrealizowane. W tym świetle hasło: „Bądź sobą” przestaje być pustym sloganem, a staje się czymś, do czego po prostu trzeba dążyć. Miarą dojrzałości emocjonalnej, podstawą zdrowia psychicznego, prawem człowieka, przyzwoleniem i zachętą. Dzieci potrzebują to usłyszeć. Myślę, że wielu dorosłych też.

Nie kryję, ile radości, satysfakcji i poczucia sensu daje mi przemycanie tych i innych kontrkulturowych informacji w rozmowach na temat uczuć. I tego Wam wszystkim życzę.