



AKADEMIA PSYCHOBIOLOGII

## Uwalnianie emocji

Dr n. med. Marzanna Radziszewska-Konopka

***Tendencja do ignorowania emocji to pozostałość po starym paradygmacie, który utrzymuje nasze skupienie na materialnym poziomie zdrowia, na fizyczności. Jednakże emocje są kluczowym elementem troski o samego siebie, gdyż pozwalają nam wdać się w rozmowę toczącą się pomiędzy ciałem i umysłem. Nawiązując kontakt ze swoimi emocjami, zarówno poprzez słuchanie ich, jak i kierowanie poprzez sieć psychosomatyczną, uzyskujemy dostęp do uzdrawiającej mądrości, która jest naturalnym procesem biologicznym każdego z nas.***

*Candace B. Pert*

Emocje są integralną częścią naszego człowieczeństwa. Na poziomie biologii są nieocenionym źródłem informacji dla sterującego ciałem, automatycznego, ukierunkowanego na przetrwanie mózgu - ostrzegają przed zagrożeniem. To one są kluczem do tworzenia programów przetrwania sterujących naszym życiem pod postacią świadomych i nieświadomych przekonań. Programy przetrwania oraz związane z nimi schematy oceny sytuacji i ludzi zapisywane są pod wpływem silnych emocji i przekazywane z pokolenia na pokolenie. Gdy ponownie przeżywamy podobne wydarzenie, sytuację automat uruchamia emocje i określone wzory naszych reakcji. Emocje utrwalają program. Tworzy się błędne koło. Wciąż i wciąż przeżywamy życie według tych samych schematów.

Niektórzy ludzie mają problem z identyfikacją emocji, zaś dla wielu z tych, którzy tę umiejętność mają charakterystyczne jest pragnienie uwolnienia się od emocji trudnych, takich jak złość, lęk, smutek, żal, poczucie winy oraz pragnienie doświadczania tych przyjemnych - radości, błogości. Przeżywaniu trudnych emocji towarzyszy opowiadana przez umysł historia: dlaczego powinienem odczuwać tę emocję (np. usprawiedliwiony gniew) lub dlaczego nie powinienem czuć tej emocji (np. wstyd) oraz kto się do tego przyczynił/jest temu winien. Ta opowieść bierze się z braku zgody na to, co się wydarzyło, czy się właśnie dzieje i jest wynikiem oceny płynącej z naszych przekonań - utożsamiamy się z nią, odtwarzamy ją jakbyśmy nie mogli oprzeć się jej „urokowi”. Wstuchiwanie się w tę opowieść utrzymuje nas w trudnych emocjach, dlatego często sięgamy po strategię „uwalniania się” od nich takie jak tłumienie, zaprzeczanie, wypieranie, projekcja i inne mechanizmy obronne, które z uwalnianiem emocji niestety nic wspólnego nie mają, natomiast skutecznie utrwalają program, który je automatycznie uruchamia. Trudnych emocji nie da się też uwolnić z poziomu umysłu poprzez przekształcanie, racjonalizowanie, wygładzanie, upiększanie opowiadanej przez umysł historii, która im towarzyszy.



## AKADEMIA PSYCHOBIOLOGII

***Emocje i doznania cielesne są nierozłącznie ze sobą splecione w dwukierunkową sieć, w ramach której mogą oddziaływać na siebie nawzajem.***

*Candace B. Pert*

Warunkiem niezbędnym do uwalniania trudnych emocji jest umiejętność ich identyfikowania (nazywania), lokalizowania w ciele towarzyszących im doznań fizycznych oraz pełna zgoda na ich doświadczanie. Bez całkowitej akceptacji gniewu, wstydu, żalu, poczucia winy, lęku nie ma możliwości ich uwolnienia. Akceptacja jest krokiem do pozwolenia sobie na wyrażenie emocji - płacz, krzyk, tupanie czy inną ekspresję. Dopiero teraz, o ile jesteśmy w stanie zrezygnować z korzyści jakie mamy z przeżywania tej emocji (np. czujemy się lepsi, bardziej sprawczy lub przeciwnie wygodnie jest nam tkwić w pozycji ofiary), może pojawić się gotowość na doświadczanie w pełni energii emocji w ciele i odłączenie od niej wszystkich związanych z nią historii - na zignorowanie opowieści o tym, komu ta emocja się przydarza, dlaczego powinna lub nie powinna się przydarzać i kto jest za to odpowiedzialny lub winny. Pozostaje tylko czyste doświadczanie reakcji ciała na emocję (napięcia, ucisku, mrowienia, drętwienia, ciepła, sztywności, zimna...), przyzwolenie na jej obecność, stanie się w pełni obecnym świadkiem emocji, bez komentowania jej pochodzenia, rozluźnienie ciała i pozwolenie, by energia emocji płynęła do czasu aż ciało całkowicie się uspokoi.

Kiedy pozwalamy sobie na uwolnienie emocji, program, który ją automatycznie uruchamia w określonych sytuacjach, stopniowo słabnie, a jeśli wystarczy nam wytrwałości i konsekwencji w tej pracy - w końcu znika. Uwalniamy się od przekonania, które narzuca nam taką, a nie inną interpretację rzeczywistości. Nasze okno na świat się powiększa, poszerza się perspektywa naszego doświadczania życia. Nasza Świadomość przenosi się na inny poziom.

Nie zawsze jest to proste. Bywa, że mechanizmy obronne nie pozwalają na zaakceptowanie emocji i/lub skutecznie kamuflują to, co kryje się głębiej. Uwolnienie mechanizmu obronnego i dotknięcie rany, którą zasłaniał, a z którą nie jesteśmy jeszcze gotowi się zmierzyć, może prowadzić do zniechęcenia do techniki uwalniania emocji lub uznania jej za nieefektywną. Niezbędna może okazać się profesjonalna pomoc terapeuty, który nauczy nas identyfikować, lokalizować w ciele, akceptować, wyrażać i uwalniać emocje.

***Pozytywne myśli mają wielki wpływ na nasze zachowanie i geny, ale tylko wtedy, kiedy są w harmonii z naszymi podświadomymi programami.***

*Bruce Lipton*