

Jak nauczyć się kontrolować swoje emocje, uczucia i potrzeby?

Samokontrola i pokonywanie wewnętrznych granic na różnych płaszczyznach życia codziennego



P S Y C H O L O G I A



Spis treści

1. Samokontrola	3
2. Jak ulegać pokusom, by nie żałować	5
3. Emocje pod specjalnym nadzorem	11
4. Złość się pod kontrolą	14
5. Samolub pod kontrolą	18
6. Między stygmatem a kontrolą społeczną	24
7. Zwierzenia kontrolowane	28
8. Pociągi bez żadnego nadzoru	32
9. EMOCJE na LOGIKĘ	35
10. Pożądanie pod pewnym warunkiem	39
11. Rządzę, więc błędzę	43
12. Strażnicy emocji, cząsteczki radości	47
13. Strażnicy granic umysłu	49
14. Kontrolerzy wojewody	51

© by Forum Media Polska Sp. z o.o., Poznań 2021

ISBN 978-83-260-3915-7

Łamanie: **IGRAM** Wojciech Niedzielski
Wydawca: Forum Media Polska Sp. z o.o.
ul. Polska 13, 60-595 Poznań
bok@forum-media.pl
tel. 61 66 55 800, fax 61 66 55 888
Art. nr 8693

1. Samokontrola

Nie jest sprawą przypadku, że niewierności małżeńskie zdarzają się raczej wieczorami, a nie raniem. Samokontrola bowiem rano jest łatwiejsza niż wieczorem.

W nauce, podobnie jak w innych dziedzinach życia, zauważyć można skłonność do ulegania różnego rodzaju modom. W psychologii także. Była moda na dysonans poznawczy, na koncepcje atrybucji, na automatyzmy i wiele innych. Od pewnego czasu panuje moda na samokontrolę. Zdawałoby się, że to zagadnienie nowe, a w każdym razie na nowo analizowane. Nie jest to prawda.

Już na samym początku studiowania Biblii dowiadujemy się, że Stwórca postawił pierwszego człowieka w niełatwej sytuacji. Zakazał mu spożywania owoców z drzewa poznania dobra i zła. A więc stworzył pokusę i zarazem zakazał sięgania po nią. Podobnie jak w badaniach Waltera Mischela, choć trzeba przyznać, że on był bardziej wyrozumiały dla uczestników eksperymentu.

Pokusa jest z natury swojej ponętna. Uleganie pokusie ma swoją dynamikę. W wypadku biblijnego Adama kuszenie było sztafetowe. Najpierw wąż nakłaniał Ewę, potem Ewa Adama, a ten za jej sprawą pokusie w końcu uległ. Z Księgi Genesis nie dowiemy się jednak, jak długo to trwało. Biblijny Adam nie okazał się wyjątkiem: uległ pokusie tak, jak ulega większość ludzi. Na jego usprawiedliwienie przypomnę, że pokusą była wiedza.

Odyseusz okazał się mądrzejszy. Chciał posłuchać śpiewu syren, ale nie zamierzał dać mu się omotać i uwieść. Nakazał więc przywiązać się do masztu.

Można też wspomnieć o tradycjach Wielkich Postów czy Ramadanów, ale i o małych ograniczeniach w sferze diety, wydalania, seksu czy wydatków. Samokontrola ma swoje tradycje, a ćwiczenia z niej należą do najbardziej powszechnych zabiegów socjalizacyjnych.

Rzecz w tym, że samokontrola jest zajęciem wyczerpującym, a jej efektywność zależy też od tego, jak wielkimi zasobami dysponuje człowiek. Chodzi o zasoby różnego rodzaju. I te, które przesądzają o energii, i te, które przesądzają o sprawności umysłu. Mało tego, sama wielkość posiadanych zasobów to jedno, a tempo wyczerpywania się ich, a także tempo i sposoby ich odnawiania to rzecz druga. Nie jest przecież sprawą przypadku, że samokontrola jest łatwiejsza rano niż wieczorem. Że ludzie częściej sięgają po alkohol wieczorem niż rano. Że niewierności małżeńskie także mają miejsce wieczorami, a nie raniem. Rano mamy więcej sił fizycznych i umysłowych do dyspozycji. Nie jest też sprawą przypadku, że skuteczne zmagania z jedną pokusą mogą przesądzić o rychlejszym poddaniu się innej pokusie i wtedy lepiej brać przykład z Odyseusza niż z biblijnego Adama.

Na przykładzie pokus najlepiej można zobaczyć różne aspekty samokontroli lub jej braku. Trzeba jednak wskazać jeszcze dwa inne obszary, w których samokontrola jest sprawą fundamentalną. Pierwszy to radzenie sobie z zadaniami wymagającymi wytrwałości, a więc z zadaniami długoterminowymi, złożonymi i najczęściej niełatwymi. Podtrzymywanie motywacji jest zadaniem niełatwym, między innymi dlatego, że rozmaitych pokus i przeszkód na drodze do celu nie brakuje. Druga, poważniejsza, choć rzadsza, okazja

do korzystania z zasobów samokontroli to znoszenie przykrości czy cierpienia. Dla wielu zaskoczeniem może być fakt, że z cierpieniem potrafimy radzić sobie lepiej niż z opieraniem się pokusom. A pokus przecież nie brakuje.

Prof. Wiesław Łukaszewski

2. Jak ulegać pokusom, by nie żałować

Żyjemy w czasach pokus, rozbudzonych apetytów – wabią nas oferty, reklamy, okazje, możliwości... Tyle nam wolno, ale czy można? Tyle można, ale czy wolno? Jak się upewnić, czy to, na co mamy chętkę, naprawdę będzie nam służyć? Kto w nas pragnie ulec pokusie, kto zabrania, a kto potrafi wybrać to, co dla nas dobre?

Stałam przed pokusą. Patrzyła na mnie swoimi ogromnymi oczami. Potrzebowałam przegadać sprawę, więc zadzwoniłam do przyjaciela. „To proste!” – wykrzyknął. „Chcesz tego czy nie?” Oczywiście, że chciałam. Oczywiście, że nie chciałam. To nie było proste.

UCIEKAJĄCY BUDZIK

„Mogę oprzeć się wszystkiemu z wyjątkiem pokusy” – przyznaje przekornie Lord Darlington w sztuce „Wachlarz Lady Windermere” Oscara Wilde’a. Kto w nas może się oprzeć wszystkiemu, gdy toczymy wewnętrzne boje, a kto kapituluje przed pokusą?

W pojęciu pokusa kryje się założenie, że jesteśmy istotami złożonymi z więcej niż jednego „ja”, albo inaczej ujmując – że mamy wiele motywów, czasami stojących ze sobą w sprzeczności. Jest w nas ten, który odczuwa pokusę, ale też ten, który chce się jej oprzeć. „Walczyłem z pokusą, ale nie chciałem wygrać” – śpiewa na swojej ostatniej płycie Leonard Cohen. Jest ten, który walczy, i ten, który chce przegrać. W książce Pstryk bracia Chip i Dan Heath, amerykańscy konsultanci i trenerzy, ilustrują to przykładem uciekającego budzika: wymyślił go ktoś, kto najwyraźniej rozumiał złożoność ludzkiej natury. Uciekający budzik nie tylko dzwoni, ale też oddala się od właściciela, by ten musiał się rzeczywiście dobudzić, aby go wyłączyć (niektórzy do perfekcji opanowali sztukę wyłączania budzika przez sen, ale tych, którzy umieliby przespać fakt, że wstali i przeszli kilka kroków, z pewnością jest o wiele mniej). Tak więc mamy w sobie kogoś, kto nastawia budzik wieczorem i wie, że słusznie i rozsądnie jest wstać o określonej porze, i kogoś o zgoła innej naturze – kto, pomijając powody, dla których budzik nastawił, jest gotów zlekceważyć obowiązki, by pospać dłużej.

Podobnie z pokusą – jest w nas ta część, która widzi kremówkę i decyduje, że nie chce jej jeść, i ta część, która sprawia, że nasza ręka wędruje po ciastko i pakuje je do ust – często łąpczywie, tak szybko, by frakcja antykremówkowa nie zdążyła się połapać.

Czy rzeczywiście, jak twierdził Wilde, „jedyne sposobem, by pozbyć się pokusy, to jej ulec”?

TRZY STANY „JA”

Co możemy zrobić, by podejść do kwestii pokusy w sposób, który w ostatecznym rachunku będzie nam służyć? Kiedy zastanawiam się nad tym pytaniem, przychodzi mi na myśl model stworzony przez Erica Berne’a, zwany analizą transakcyjną. Mówi on, że mamy w sobie trzy podstawowe stany ego – można je też nazwać trzema różnymi strukturami czy rolami. Pierwsza z nich to rola rodzica. Rodzic to ten, który wie i rozstrzyga, a także roztacza opiekę nad dzieckiem, bo ono jeszcze nie potrafi zatroszczyć się o siebie samo. Ale też – w wersji nazwanej rodzicem krytycznym lub normatywnym –