

Materiał do pracy na ćwiczeniach prowadzonych przez Fundacją Vitriol.

Czy powodem depresji jest pragnienie przeżywania przykrych uczuć?

Może się wydawać, że nieodłączną cechą depresji jest konieczność przeżywania przykrych uczuć. Jak sobie z nią poradzić, jeżeli skupimy się na walce z nimi? Wydaje się logiczne działanie mające na celu uruchomienie mechanizmów pozwalających odczuwać uczucia przyjemne, budowanie obrazu świata, w którym one są i proponowanie powrotu do niego. Czy te działania mogą być skuteczne, jeżeli staną się głównym celem?

Możemy przekonywać się, że szklanka wypełniona do połowy jest czymś pozytywnym, i to jest pozytyw. Jednak obraz nie będzie kompletny, jeżeli pominiemy pustą część szklanki. Czy możemy zadbać o siebie i posługiwać się akceptacją rzeczywistości, jeżeli cały czas usilnie będziemy używać racjonalizacji i innych dobrze znanych nam metod do tego, żeby uciekać od pustej przestrzeni w szklance?

Co powoduje, że chcemy uciec od świata? Może jest to konieczność, pragnienie, chciejstwo lub pycha – nazwa do wyboru – przeżywania tylko przyjemnych uczuć? To nie brak przyjemnych uczuć może być powodem depresji, ale oczekiwanie przeżywania tylko ich. Jest z tym związana nieumiejętność przeżywania uczuć, które odczuwamy w sposób przykry i korzystania z nich. To, że nie znamy ich przydatności i niezbędności do życia w zadowoleniu, powoduje, że nie mamy zgody na świat obiektywny, prawdziwy. Pragniemy świata subiektywnego, świata na naszych warunkach. Pragniemy, żeby szklanka była cały czas pełna, a jeżeli brak jest połowy, odczytujemy to jako wrogość, jeżeli jest pusta – jako odrzucenie.

W życiu, tak jak w tej przysłowiowej szklance, poziom naszego poczucia bezpieczeństwa i zgody na siebie ciągle się zmienia. Uczucia, które nazywamy przykrymi, pojawiające się wraz z ubytkiem zawartości szklanki, jeżeli są akceptowane i potrafimy z nich korzystać, chronią nas przed tym, że szklanka będzie pusta.

Dlatego tak ważnym elementem zdrowienia jest poznanie użyteczności uczuć przykrych i akceptacja tego, że bez nich nie moglibyśmy żyć w zadowoleniu, chronić się i realizować swoich potrzeb. Naszym celem nie jest walka z przykrymi uczuciami, ale próba dania im właściwego miejsca w postrzeganiu rzeczywistości, z której mamy korzystać i w której jest zawarte wszystko, co jest nam potrzebne do życia. „Próba wyrzucenia czegokolwiek z rzeczywistości tworzy cierpienie” – A. Watts. Czasami zwali się nam na głowę zbyt dużo, ale jeżeli poznamy rolę wszystkich uczuć w naszym życiu, to okażą się one narzędziami w radzeniu sobie w obliczu trudnych sytuacji.

**Opracował na zlecenie Fundacji Vitriol
Tomasz Kot**