

## Stanisław Biel

### Praca nad uczuciami

Uczuć nie należy ignorować, tłumić, negować, ani walczyć z nimi. Tłumione uczucia, również gniewu, wywołują zwykle negatywne skutki. Mogą być na przykład powodem zwielenokrotnionej agresji, lęków i depresji, zaburzeń emocjonalnych i somatycznych, egoistycznych i niedojrzałych zachowań seksualnych, blokowania sfery duchowej.

W pracy nad uczuciami ważną rolę odgrywają: świadomość i akceptacja uczuć, werbalizacja oraz integracja z hierarchią wartości. Świadomość pozwala nazywać uczucia, nabierać do nich dystansu i unikać identyfikacji z nimi. Mówimy zwykle: jestem zazdrosny, przygnębiony, zły... To stwierdzenie nie jest jednak prawdziwe. W rzeczywistości to nie jestem „ja”. Zazdrość, przygnębienie, złość nie są moją istotą, nie stanowią o mnie. Nie należy określać własnego „ja” w kategoriach uczuć. Należy raczej mówić: jest we mnie uczucie zazdrości, przygnębienia czy złości.

Istotne jest określenie źródła uczuć. John Powell radzi: Zbadaj pochodzenie twojej emocji. Być może nie uda ci się odtworzyć całego drzewa genealogicznego aktualnej emocji, lecz będziesz mógł chociaż przez chwilę uświadomić sobie swój kompleks niższości, do którego nigdy przedtem się nie przyznawałeś. Analizując własne uczucia, zwykle obwiniamy innych. Przyczyną gniewu i agresji jest wówczas drugi człowiek, mąż, żona, dzieci, przyjaciel, albo struktury społeczne, systemy polityczne czy czasy, w jakich przyszło nam żyć. To prawda, że inni mogą wyzwać w nas negatywne emocje, ale nie determinują naszych złych czy agresywnych zachowań. Aby móc oceniać własne reakcje uczuciowe należy odwracać uwagę od innych i ich winy i koncentrować na sobie. Anthony de Mello podaje humorystyczny przykład: Wyobraźcie sobie pacjenta, który idzie do lekarza i mówi mu, na co cierpi. Doktor odpowiada: Rozumiem pańskie symptomy. Wie pan, co zrobię? Zapiszę lekarstwo dla pana sąsiada. Pacjent odpowiada: Dziękuję, bardzo dziękuję. To bardzo poprawi moje samopoczucie.

Świadomość umożliwia akceptację uczuć; wszystkich, również negatywnych, np. agresji, gniewu, złości, frustracji, zawiści, zazdrości. Akceptacja takich uczuć bywa trudna, gdyż kłóci się z idealnym wizerunkiem siebie. Bywa też odrzucana jako sprzeczna ze źle rozumianym ideałem życia chrześcijańskiego. Wiąże się z kryzysem wewnętrznym; domaga się zakwestionowania i zmiany siebie, swego idealnego „ja”. Jednak bez niej nie ma możliwości podjęcia dalszych kroków. W akceptacji uczuć pomaga świadomość, że są one moralnie obojętne i nie są grzechem. Nie należy więc z ich powodu pielęgnować poczucia winy.

Bywają sytuacje, że pomimo trudu i szczerych chęci nie potrafimy poradzić sobie z emocjami. One nas przerastają i utrudniają życie. W takich sytuacjach pomaga werbalizacja uczuć przed inną osobą. Może nią być małżonek, przyjaciel, osoba duchowa, kierownik duchowy czy terapeuta. Rozmowa o uczuciach, analizowanie ich przed drugim człowiekiem jest rzeczą trudną, ponieważ dotykamy spraw najbardziej osobistych i intymnych; życiowych zranień, grzechów, nałogów, błędów, które nas boją. Niemniej pozwala zaakceptować i zrozumieć siebie a także innych. Prowadzi do postawy współczucia, empatii, miłości.

Kolejnym ważnym elementem pracy nad uczuciami jest ich kontrolowanie. Nie uczucia powinny brać górę nad nami, ale my nad nimi. W mojej wcześniejszej książce *Życie duchowe bez trików i skrótów*[1] zamieściłem stosowaną przez grupy wsparcia DDA (Dorośle Dzieci Alkoholików) propozycję *Dzienniczka uczuć*. Jest to praktyczny sposób werbalizacji i kontroli uczuć, pomocny w rozwoju osobistym, codziennym rachunku sumienia i kierownictwie duchowym. Zachęcam do jego praktyki, zwłaszcza w początkowych etapach pracy nad uczuciami.

Kontrolowanie uczuć wiąże się z ich integracją z wyznawaną hierarchią wartości. Dziecko nagle i nieoczekiwanie przechodzi z uczuć negatywnych w pozytywne, np. ze stanu złości, agresji w stan radości, euforii. Człowiek dojrzały postrzega swoje emocje, nazywa je i akceptuje. Dzięki temu może je synchronizować zgodnie z wyznawanymi wartościami. Uczucia i emocje, chociaż mogą niepokoić, nie umniejszają naszej godności. One raczej nas współtworzą. Wyznawane wartości formują

nie umniejszają naszej godności. One raczej nas współtworzą. Wyznawane wartości formują uczucia, ułatwiają proces dojrzałego ich wyrażania i przeżywania. W niektórych sytuacjach, gdy wymaga tego miłość, powinniśmy zrezygnować z pójściem za własnymi uczuciami. Tu jest miejsce na chrześcijański wymiar krzyża i na jego sens w codzienności.

Świadomość, akceptacja, werbalizacja, kontrola i integracja uczuć prowadzą do ich stopniowej przemiany: złość przemieni się w ból lub siłę, a ból wyrazi się przez łzy – łzy będą płynęły dotąd, aż dotrzemy kiedyś do brzegu radości (D. Tausch). Uzdrawianie uczuć, zranień i zniewoleń nie jest jedynie skutkiem wysiłku człowieka. Pełne uzdrowienie przychodzi od Boga. Ludzki wysiłek jest otwieraniem się na przyjęcie Jego łaski. Im pełniejsze jest otwarcie, tym skuteczniejsze jej działanie. Porządkowanie uczuć jest dążeniem do postawy czystego serca, o której mówił Jezus w Kazaniu na górze (Mt 5, 8). Dlatego dobrze jest, gdy rozeznawaniu uczuć towarzyszy codzienny rachunek sumienia i modlitwa.