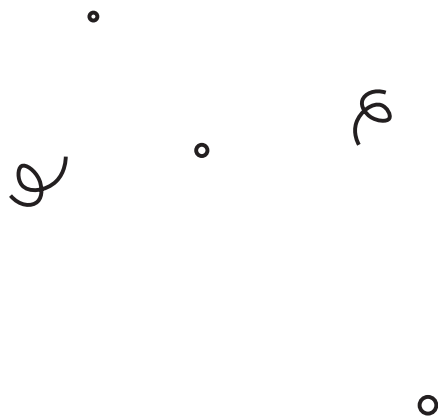


**ks. Marek Dziewiecki**

# **emocje**

**Krzyk do zrozumienia**

RTCK



# Wstęp

**emocje**  
Krzyk do zrozumienia

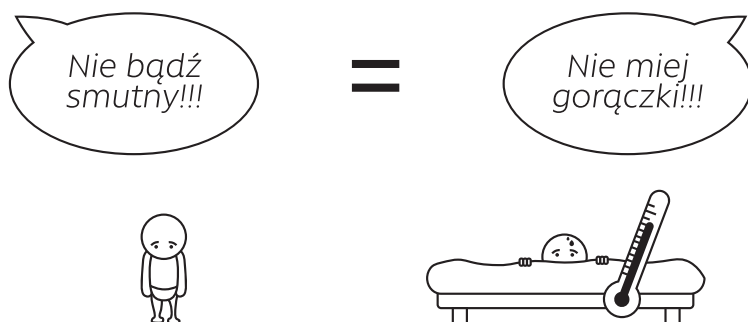


Większość ludzi o wiele lepiej rozumie to, co się dzieje z ich ciałem, niż to, co się dzieje w ich sferze psychicznej. Gdy boli nas głowa, żołądek czy noga, to zwykle wiemy, dlaczego tak się dzieje i co powinniśmy zrobić, żeby ból ustał. Jeśli nie wiemy, jaka jest przyczyna bólu, to udajemy się do lekarza, żeby nas zbadał, postawił diagnozę i przepisał jakieś leki albo zastosował inną formę terapii. Gdy dziecko ma gorączkę, to raczej żaden rodzic nie powie: bądź grzeczny i nie miej gorączki! Wiemy bowiem, że gorączka pojawia się bez naszej woli i zgody. Możemy jedynie usuwać jej przyczyny. Dopóki tego nie uczynimy, dopóty gorączka nas nie opuści.

Naszą sferę psychiczną, a zwłaszcza przeżywane przez nas uczucia, rozumiemy zwykle w znacznie mniejszym stopniu niż nasze ciało. W sferze uczuć i emocji często zaskakujemy samych siebie. Niekiedy przyznajemy, że samych siebie nie rozumiemy. Zdarza się, że nie pojmujemy naszych własnych myśli, że się z nimi nie zgadzamy, albo że pragniemy je od siebie odsunąć, a one natarczywie i natrętnie do nas powracają. Jeszcze większe problemy miewamy w sferze emocjonalnej. W niektórych sytuacjach czujemy się zagubieni i bezradni wobec własnych przeżyć. Nie wiemy, skąd się one biorą, jakie mają dla nas znaczenie i jak sobie z nimi radzić. Równie często nie mamy pojęcia, jak pomagać naszym bliskim i innym ludziom w obliczu trudności emocjonalnych, jakie oni przeżywają.

Nierzadko ktoś z rodziców mówi do dziecka: „Nie bądź smutny! Przynosisz mi wstyd przed sąsiadami, gdy robisz takie nieszczęśliwe miny! Nie masz ku temu żadnych powodów.

Przecież kocham cię i jestem dla ciebie dobrym rodzicem. Bądź teraz radosny i uśmiechnij się!”. Nie zdajemy sobie sprawy z tego, że powiedzenie komuś: „nie bądź smutny!” jest równie niedojrzałe i niemożliwe do spełnienia, jak powiedzenie komuś: „nie miej gorączki i nie czuj bólu głowy!”.

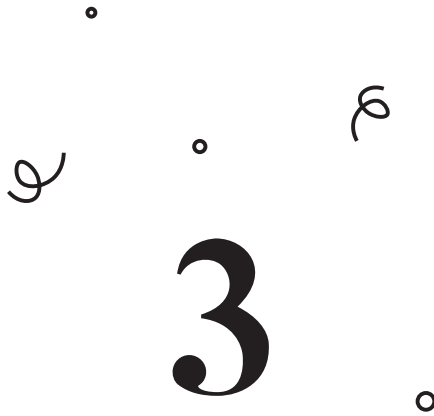


Ta książka mówi o tej ważnej części naszego człowieczeństwa, którą nazywamy emocjami, uczuciami, przeżyciami. Zwykle nie ma takiej chwili od rana do wieczora, w której bylibyśmy całkowicie wolni od przeżyć. Czasem budzimy się w nocy, bo przestraszył nas zły sen albo wspomnienie jakiejś sytuacji, którą się bardzo martwimy.

Gdy doświadczamy radości, to chętnie się na nią otwieramy i na niej skupiamy. Poważne trudności zaczynają się wtedy, gdy przeżywamy smutek, silny niepokój, lęk, złość, zagniewanie, zazdrość, bolesne poczucie winy czy krzywdy. Nasze istnienie zamienia się w nieznośny ciężar, gdy zaczyna dominować w nas depresja, rozpacz, chęć odebrania sobie życia. Grozi nam wtedy to, że popadniemy w przerażenie i poczucie bezsilności.

Ta książka adresowana jest do każdego z nas, gdyż każdy z nas w jakimś stopniu doświadcza swojej niedoskonałości, kruchości i nieobliczalności, najbardziej właśnie w sferze emocji. W tej publikacji poszukamy odpowiedzi na najważniejsze pytania: Czym są emocje? Skąd się biorą? Jaki jest ich sens? Czy dojrzały psychicznie jest ten człowiek, który jest wolny od przeżyć i niewrażliwy emocjonalnie? Skąd biorą się bolesne emocje i co robić, gdy się one w nas pojawiają? Jakie są sprawdziany dojrzałości w sferze emocjonalnej? Dlaczego nawet Jezus przeżywał różne, czasem bardzo bolesne emocje i uczucia? W jaki sposób możemy stawać się silniejsi od przeżywanych przez nas emocji, nawet tych wyjątkowo bolesnych, nad którymi wielu ludzi nie potrafi zapanować? Jeśli szukasz odpowiedzi na tego typu pytania, to ta książka jest właśnie dla Ciebie.





**Wszystkie emocje  
są pozytywne**

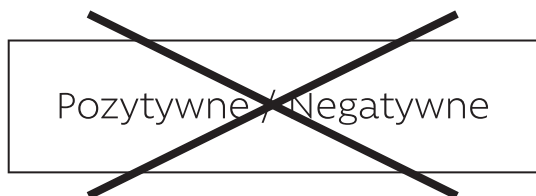
**emocje**  
Krzyk do zrozumienia





Każdy z nas często słyszy w mediach, w szkole, w miejscu pracy, na ulicy czy w sklepie, że ktoś przeżywa jakieś negatywne emocje czy uczucia. Na podstawie takich zasłyszanych wypowiedzi większość z nas dzieli emocje na pozytywne i negatywne. Otóż ten podział, tak bardzo popularny, właściwie wyłączny i dominujący w świadomości zdecydowanej większości ludzi, i wydawałoby się oczywisty, jest w rzeczywistości błędny! Warto uwalniać się od tego typu wprowadzającego w błąd dzielenia emocji na pozytywne i negatywne. Powyższy podział emocji jest zły z tego zasadniczego powodu, że wszystkie emocje, jakie przeżywamy, są pozytywne. Dosłownie wszystkie!

### ***Najbardziej powszechny podział emocji***



### ***Właściwy podział emocji***



Zdaję sobie sprawę z tego, że w obliczu powyższego stwierdzenia niektórzy czytelnicy będą zaskoczeni, a nawet zdumieni. Mam świadomość, że niektórzy mają w tym momencie wiele pytań. Celem tej publikacji jest właśnie wyjaśnianie

takich pytań czy wątpliwości. Najpierw pragnę powtórzyć podstawową zasadę: Nie ma w człowieku emocji pozytywnych i negatywnych, gdyż wszystko, co przeżywam, ma pozytywne zadanie do spełnienia. Dzieje się tak dlatego, że wszystko, co przeżywam, niesie mi jakąś informację o mnie samym. A zdobywanie wiedzy na temat własnej sytuacji życiowej – także w oparciu o tak zwane „negatywne” emocje – jest przecież dla każdego z nas rzeczą bardzo korzystną.

Dobrze jest wiedzieć, co się we mnie samym i wokół mnie dzieje. Dobrze jest wiedzieć, czy model życia, który wybrałem, czy więzi, jakie mam z samym sobą, z Bogiem i z bliźnimi, są dojrzałe, czy też może problematyczne albo wręcz zaburzone. Czy te więzi mnie cieszą, czy raczej smucą? Czy one mnie umacniają, czy raczej prowadzą do niepokoju, a może nawet do rozpacz? Dobrze jest wiedzieć, czy życie w obecnej wersji mnie boli, czy też daje poczucie bezpieczeństwa i przynosi głównie radość. Dobrze jest zdawać sobie z tego wszystkiego sprawę. Cokolwiek przeżywam, jest to – warto przypominać to sobie każdego dnia od nowa – INFORMACJA. Świetnie jest być dobrze poinformowanym. To warunek roztropnego postępowania. Im lepiej jestem poinformowany o mojej sytuacji życiowej tu i teraz, tym jest to dla mnie korzystniejsze, gdyż tym większą mam szansę, by coś mądrego uczynić z moim własnym istnieniem.

Gdy doświadczam radosnych emocji, to mój organizm potwierdza, że dobrze radzę sobie w życiu. Oby tak dalej! Chwilo trwaj! Takie emocje są dla mnie dodatkową motywacją, żeby wytrwać w dobru, żeby z niczego pozytywnego

nie zrezygnować, choćby wymagało to dużej dyscypliny i stanowczej pracy nad własnym charakterem. Jeżeli natomiast dominują we mnie emocje, które bolą czy bardzo niepokoją, to otrzymuję ważny wewnętrzny sygnał, by coś zmienić i naprawić w moim życiu.

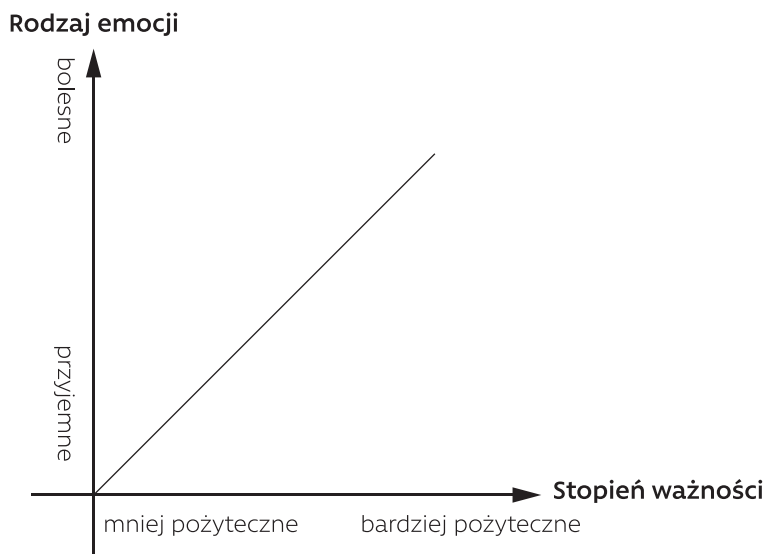
Gdy już wiemy, że błędne jest dzielenie emocji na pozytywne i negatywne, pojawia się pytanie o to, czy w ogóle da się emocje w jakiś sposób klasyfikować. Owszem, jest to możliwe. Co więcej, podział emocji jest potrzebny po to, by coraz lepiej rozumieć własną sferę emocjonalną.

Najbardziej precyzyjny i merytoryczny jest podział naszych przeżyć na emocje radosne i bolesne, czyli na te emocje, które nas cieszą oraz na te, które nas niepokoją. Taka klasyfikacja jest precyzyjna i potrzebna, gdyż porządkuje przeżycia. Jest też prawdziwa, gdyż respektuje fakty i psychiczny sens emocji. Rzeczywiście niektóre emocje mają charakter radosny, aż do entuzjazmu, czyli aż do takiej radości, że chciałoby się wyskoczyć z okna i pofrunąć na skrzydłach szczęścia. Z drugiej strony codziennie doświadczamy przeżyć smutnych i niepokojących. Czasami przeżywamy coś skrajnie bolesnego. W każdej sytuacji pamiętajmy o podstawowej zasadzie: Zarówno emocje radosne, jak i emocje bolesne są pozytywne, gdyż nas o czymś dla nas ważnym informują, a bycie poinformowanym o własnej sytuacji życiowej jest dobre.

W odniesieniu do emocji obowiązuje zasada, która może zdumiewać. Otóż im bardziej bolesne emocje przeżywam, tym bardziej są one dla mnie pozytywne. Zasada ta jest może dla niektórych ludzi zaskakująca, lecz jest ona prawdziwa

i logiczna. Im bardziej bolesne emocje przeżywam, tym ważniejszą niosą mi one informację o tym, co tu i teraz dzieje się we mnie i ze mną.

## Wykres ważności emocji



Jeśli nie uświadamiam sobie tego, że przeżywam radość, mam poczucie bezpieczeństwa czy że jestem usatysfakcjonowany moim aktualnym sposobem istnienia, to raczej nic złego się nie stanie. Przecież i tak nie muszę niczego istotnego zmieniać w moim postępowaniu czy w moich więziach, bo jest dobrze tak, jak jest obecnie. Skoro moje istnienie mnie cieszy, to znaczy, że postępuję mądrze, że sumienie mnie nie gryzie, że mam dojrzałe relacje z Bogiem, ludźmi, samym sobą, że życie mnie cieszy. W tej sytuacji nie muszę skupiać się na świadomości, że dominują we mnie radosne uczucia.

Natomiast biada mi, jeżeli nie mam pojęcia, że zaczynają we mnie dominować uczucia bolesne, niepokojące czy wręcz dręczące. Co się stanie, jeśli na czas ich nie rozpoznam i nie wyciągnę właściwych wniosków z doświadczanych przeżyć? Moja sytuacja życiowa będzie się wtedy pogarszać, co może doprowadzić do dramatycznych skutków. A zatem wszystkie emocje, jakie przeżywamy, są pozytywne, niezależnie od tego, czy mają charakter radosnych, czy bolesnych przeżyć. Co więcej, te bolesne są dla mnie ważniejsze, bo przekazują mi wyjątkowo potrzebną informację. Jeśli tę emocjonalną informację w sobie usłyszę, to czasem mogę wręcz uratować sobie życie. Jeśli otrzymam informację o tym, że pali się dom, w którym teraz przebywam, to przeżyję wielki ból i dotkliwy strach, że stracę cały dorobek życia. Ale dzięki świadomości, że znalazłem się w śmiertelnym niebezpieczeństwie, mogę na czas opuścić płonący budynek i uratować życie.

Zobaczmy teraz, co się dzieje wtedy, gdy trwamy przy błędnej klasyfikacji emocji, czyli wtedy, gdy dzielimy je na pozytywne i negatywne. Otóż takie myślenie o emocjach prowadzi do tego, że odruchowo zaczynamy uciekać od tak zwanych „negatywnych” emocji. Jesteśmy wtedy skłonni tłumić w sobie te przeżycia, które uznaliśmy za „negatywne”. Próbujemy takie uczucia wypierać ze świadomości. Usiłujemy wmawiać sami sobie, że ich w ogóle nie przeżywamy. W konsekwencji zapieramy się ich sami przed sobą. Nikt przecież nie chce doświadczać czegoś, co sam uznaje za coś negatywnego. Natomiast jeżeli wyjaśniamy sobie i innym ludziom, że wszystkie

przeżycia emocjonalne są pozytywne, bo pełnią pozytywną rolę informacyjną, to unikamy takich niedobrych reakcji w obliczu naszych bolesnych emocji. Nie ma powodu, żeby jakieś trudne emocje (na przykład niepokój, zazdrość, złość, gniew, rozczarowanie, strach) negować w sobie, by od nich uciekać albo próbować je zagłuszyć. Widać więc, jak ważne dla zdrowia psychicznego i dla naszego dojrzałego funkcjonowania jest dzielenie emocji na radosne i bolesne, a nie na „pozytywne” i „negatywne”. To nie jest tylko kwestia akademickiej poprawności. To kwestia dobrego funkcjonowania w praktyce. Dla przykładu, dobrze jest czuć żal czy emocjonalną niechęć do kogoś, kto nas krzywdzi. Jesteśmy bowiem wtedy zmotywowani do tego, by skutecznie bronić się przed krzywdzicielem – bez niepotrzebnego w tym przypadku poczucia winy i bez wycofywania miłości do tego człowieka, bo miłość to nie stan emocjonalny, lecz mądra postawa.

## **Spis treści**

Wstęp	5
1. Wszystko wywołuje oddźwięk emocjonalny	11
2. Emocje są nośnikami informacji	21
3. Wszystkie emocje są pozytywne	29
4. Emocji nie oszukasz	37
5. Emocje to nie grzech!	53
6. To my odpowiadamy za własne emocje	73
7. Trudności i zaburzenia emocjonalne	81
8. Dobra terażniejszość leczy bolesną przeszłość	91
9. Czy od emocji da się uciec?	101
10. Kryteria dojrzałości emocjonalnej	119
11. Dlaczego warto mówić o swoich uczuciach?	129
12. Zakochanie: szansa i zagrożenie	139
13. Jak radzić sobie z emocjami?	155
14. Jezus – wzór dojrzałości emocjonalnej	169
15. Odpowiedzi na pytania czytelników	175
Zakończenie. Inne książki i audiobooki tego Autora	203



