

Piąte Spotkanie Wspólnoty Dojrzałej Samotności

Teczka

Panowanie nad emocjami



Emocje to życie. Każdy człowiek żyje na pewnym charakterystycznym dla siebie poziomie emocji. Ten świat emocji jest tak bogaty i tajemniczy, że od XVIII wieku liczy się rozwój nauki psychologii i jej liczne dziedziny, aby wesprzeć człowieka w trudnych meandrach różnych przeżyć, czasami tak niezwykłych (dyktowanych przez wyobraźnię), że brak spójności z rzeczywistością kwalifikuje je do chorób.

Nie sposób nie zauważyć, że potrzeba przeżywania pożądaných emocji dla wielu jest tak ważna, że aplikują sobie środki halucynogenne, narkotyki, trawę, by pod

ich wpływem uaktywnić "pożądane" emocje, które niechybnie prowadzą do zguby!

Funkcje emocji

1. *Komunikacyjna* - sfera przeżyć jest pewną strefą, która łączy świat naszych wewnętrznych przeżyć ze światem zewnętrznym, i odwrotnie: przez nasze zmysły łączy świat zewnętrzny z naszym wnętrzem.
2. *Uaktywniająca lub hamująca* - emocje działają jak katalizatory, które skłaniają do działania, niekiedy zdecydowanego i szybkiego wreszcie niepożądanego (np. działanie w afekcie - zabójstwo lub histeria albo furia), lub jak inhibitory, które uniemożliwiają podejmowanie decyzji lub działania.
3. *Stymulacyjna* - emocje odgrywają niezwykłą rolę w procesie rozpoznawania swoich złych lub dobrych skłonności (lenistwo, pracowitość), upodobań (hobby), kształtują nawyki np. żywieniowe.

Sfera emocji zależy od wielu czynników m.in. od typu osobowości i wychowania.

Rola rozumu, sumienia i woli

Udział rozumu i woli, wnosi pożądaný porządek w tej strefie i powoduje, że emocje działają jak bufory. Świadoma współpraca rozumu i woli ze sferą emocji buduje swoistą równowagę między światem wewnętrznym i zewnętrznym, charakterystyczną dla każdego

człowieka. Stanowi podstawę do panowania nad emocjami i buduje dojrzałość osobową opartą na hierarchii wartości. Termin "Dojrzałość emocjonalna" należy rozumieć jako wynik świadomej współpracy z przeżyciami, które człowiek wpisuje w świat określonej hierarchii wartości i nad którymi ma panowanie.

Emocje niepożądane

Skoncentrujemy naszą uwagę na emocjach niepożądanych, które zabierają nam pokój i radość życia. Emocje niepożądane, to taka swoista "szara strefa". Wiadomo każdemu, że je ma, ale na zewnątrz raczej wolimy uchodzić za pogodzonych ze sobą i światem, a nawet pragniemy uchodzić za szczęśliwych. To, że nas coś przygniała, gniewa, i nie daje spać chętniej chowamy w poduszkę. "Szara strefę" chcielibyśmy wymazać, zapomnieć, przemienić, uwolnić się. Aby tak się mogło stać to, właśnie to, co nas niepokoi, drażni, złości, zabiera radość życia należy poddać szczegółowemu rozeznaniu. Życiowe trudności stają się jedyną okazją do oczyszczania swojej szarej strefy! I dlatego powinniśmy Bogu dziękować za ciężkie doświadczenia! Jest to jedyny sposób na zmianę nas samych!

Z doświadczenia wiemy, że kiedy zaistnieje jakiś niepożądany bodziec, to wyzwała on w nas konkretne niepożądane emocje wg schematu: bodziec - akcja - reakcja. Można ten proces przedstawić graficznie:



Najłatwiej byłoby uniknąć złego bodźca, ale jeśli unikniemy jednego, to i tak znajdzie się jakiś inny, który wywoła reakcje w postaci niepożądanych emocji.

Stajemy przede zadaniem przekształcenia nie niepożądaną emocji, którą wywołuje również niepożądany bodziec, ale własnej świadomości wobec tego bodźca i przeżycia. Nigdy nie uciekniemy przed niepożądanymi bodźcami ani przed niepożądanymi emocjami. Niepożądane emocja są poniekąd świadectwem naszego nieuporządkowania. Stąd też, praca nad sobą trwa przez całe nasze życie!

W tej sytuacji musimy skoncentrować swoje wysiłki na zmienianiu i przekształcaniu siebie, by właściwie oceniać i reagować na bodziec. Nie należy koncentrować uwagi i wysiłku na przemienianiu bodźca np. zachowaniach małżonka, który wcale nie dostrzega problemu, a

tym bardziej potrzeby przekształcania swoich bolesnych dla nas nawyków.

Praca zaczyna się od szczegółowej analizy przeżyć, ciągłego odkrywania naszych słabości oraz od poprawiania i budowania właściwej hierarchii wartości, która staje się nadrzędna wobec napotykanym problemom w naszym życiu. Przyjęta hierarchia wartości sprawia, że uczymy się kontrolować samych siebie! Jest to możliwe tylko wtedy, kiedy staniemy w prawdzie wobec naszych słabości, pragnień, oczekiwań, kompleksów, przeżyć.

Wspomniana szczegółowa analiza jest podstawą do dobrego rachunku sumienia. Jednakże i tutaj jawią się pewne zagrożenia, których musimy się wystrzegać, mianowicie:

1. porównywania własnych sytuacji do innych znanych nam ludzi i zdarzeń zamiast bezpośrednio do postawy miłości, którą objawił nam Chrystus.
2. samousprawiedliwienia i pobłażliwego spoglądania na siebie, jakby właśnie nam z powodu trudności wolno było akceptować nasze słabości.

Jest takie przysłowie: diabeł leży w szczegółach! Musimy o tym wiedzieć, że to, co jeszcze nie n a z a n e (daimonion) mieści się w niepożądanych emocjach "szarej strefy", w której kryją się nasze słabości. Właściwe zrozumienie słów "w słabości siła" kryje się właśnie w naszej współpracy z łaską Bożą nad opanowaniem tych słabości

Rola rachunku sumienia i sakramentu pojednania

Jako katolicy mamy b. ułatwione zadanie, bo z reguły od dzieciństwa dokonujemy rachunku sumienia i korzystamy z sakramentu pojednania. To niewyczerpane źródło łask pomaga nie tylko odzyskać równowagę, ale tak przebudowywać swoje ciężkie przeżycia, by ponownie żyć pełnią szczęścia i radości. Okazuje się bowiem, że właśnie słabości stanowią przeszkody do odczuwania szczęścia! Dlatego nie wolno nam rezygnować z pracy nad sobą! Tego wysiłku nikt za nas nie dokona!

Św. Paweł w 2 liście do Koryntian pisze *"Wystarczy ci Mojej łaski, moc bowiem w słabości się doskonalili!"* Budowanie pokoju i szczęścia jest zadaniem dla każdego, które realizuje się we współpracy z Bożą łaską. Bóg nie zostawia nas samych, ale też, nie zmniejsza swoich wymagań wobec nas. Stawia przed nami wciąż nowe zadanie, które nas oczyszczają, uwalniają od tego, co nam przeszkadza być pełnym i nowym człowiekiem idącym śladami Chrystusa. Zmartwychwstały Jezus mówi do nas: Pokój Mój wam daję! Jeśli mamy takiego sprzymierzeńca w wysiłkach przekroczenia naszych słabości, to już teraz możemy być pewni zwycięstwa. Niemniej, gdyby sprawa była tak prosta jak się wydaje, to wszyscy byliby szczęśliwi! Jest jeszcze jeden zapis ewangeliczny, który musimy uwzględnić w naszym dążeniu do szczęścia. Musimy się nauczyć modlić! *Nie otrzymujecie, bo się źle modlicie* - wyjaśnia nam Jezus.

Przykład:

Obniżone poczucie własnej wartości b. często towarzyszy samotności lub ją wywołuje. Powstaje "błędne koło", z którego należy się wydostać. Towarzyszy samotności tym bardziej, jeśli jest się osobą samotną i nie pogodzoną z samotnością oraz wywołuje samotność, jeśli pozwoli sobie człowiek na deprecjację swoich wartości i nie dostrzega

siebie samego jako wartościowego i ważnego dla Boga, co wyraża się wiarą w Jego Ojcostwo. Istnieje zatem potrzeba przerwania "błędnego koła". Żeby nam się to udało musimy zaangażować swoją wolę w tym właśnie kierunku. Przede wszystkim należy:

1. Przeanalizować rozkład dnia pod kątem właściwego wykorzystania czasu.
2. Przeanalizować stan uczuć pod kątem miłości: czy Kocham i czy czuję się Kochana oraz dlaczego kogoś nie lubię.
3. Odpowiedzieć na pytanie: czy żywię wdzięczność do Boga za dar życia,
4. Przebadać swoje postawy: czy nie ma w nas samousprawiedliwienia i pobłażania swoim obowiązkom,
5. Przeanalizować codzienne relacje z ludźmi,
6. Zastanowić się nad lękami: kiedy i w jakich okolicznościach występują

W odpowiedzi na postawione pytanie odkrywamy dla siebie nowe zadania:

Ad. 1. Wykorzystania istniejących w nas talentów i możliwości (np. hobby)

Ad. 2. Kształtowania w sobie postawy miłości tj. pragnienia dobra dla wszystkich ludzi oraz przekształcania hierarchii wartości w taki sposób, aby właściwie uporządkować niepożądane emocje.

Ad. 3. Wyrażania wdzięczności Bogu za wszystko, kim jesteśmy i jacy jesteśmy; przez co odnajdujemy w sobie Boże dzieciństwo i tajemnicę Jego obecności w życiu.

Ad. 4. Kształtowania postawy Prawdy opartej na zdrowej, twórczej krytyce.

Ad. 5. Doceniania każdego człowieka, podobnego do nas w jego radościach i problemach.

Ad. 6. Stałego budowania zażyłości z Bogiem: jeśli Bóg z nami - któż przeciwko nam?