

# KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



ODSŁONA 20

Moje uczucia

AKT 1

Odkryj sposoby działania



FUNDACJA

Projekt finansowany ze środków Fundacji PZU



FUNDACJA AKTYWNI RAZEM  
KU JEDNOŚCI

„Nie da się odłączyć UCZUĆ od wiary, są one ze sobą ściśle połączone” – powiedziała pewna kobieta. „Celem życia jest to, by czuć się dobrze, więc uczucia są wszystkim”, „Uczucia towarzyszą nam każdego dnia i nie da się ich odłączyć zastępując czymś innym”. Takich opinii znajdziemy bardzo dużo. Niemniej jednak są wśród nas osoby, które uważają, że wiara powinna przewyższać nad uczuciami. Inni z kolei uważają, że uczucia nie mają znaczenia. A jak Ty uważasz?

**Zastanów się i odpowiedz:**

„Do czego są Ci potrzebne uczucia?”

.....  
.....

Jak uczucia wpływają na Twój stan psychiczny i emocjonalny?

.....  
.....

Analizując do czego są nam potrzebne uczucia. Co wnoszą do naszego życia, można stwierdzić, że są źródłem informacji i sygnałem subiektywnym ostrzegającym przed daną sytuacją.

Uczucia przyjemne (pozytywne), np. radość, zadowolenie, przyjemność, sympatia, euforia, entuzjazm, miłość, szacunek, błogość, są źródłem informacji (znakiem), że dana sytuacja, w której się pojawiają jest dla nas korzystna i może przynieść coś dobrego.

Uczucia przykre (negatywne), np. złość, gniew, zazdrość, wstręt, niechęć, niezadowolenie, odraza ostrzegają, że zbliża się niebezpieczeństwo.

Kiedy najczęściej w rodzinie pojawiają się uczucia przyjemne? Zawsze wtedy, gdy domownicy żyją z szacunkiem, uznaniem, akceptacją, miłością, tolerancją, współpracą, zaangażowaniem, wsparciem.

**Zastanów się i odpowiedz.**

W jakich sytuacjach doświadczasz uczuć pozytywnych. Np. mąż kupił mi kwiaty, dziecko posprzątało pokój, żona ugotowała pyszny obiad. Wypisz ich jak najwięcej.

.....  
.....

Kiedy najczęściej w rodzinie pojawiają się uczucia przykre? Podczas częstych kłótni, braku zrozumienia potrzeb, braku współpracy, braku zaangażowania w obowiązki domowe, przerzucanie odpowiedzialności, krzyków, wyzwisk, przemocy psychicznej i fizycznej, chęci dokonywania zmian partnerów, narzucania swojej woli na współdomowników, rozkazywania, szantażowania, zastraszania, sarkazmów, kpin, itd.

### Zastanów się i odpowiedz.

W jakich sytuacjach doświadczasz uczuć negatywnych? Np. Mąż mnie wyzwał; dziecko pyskuje i nie słucha co do niego mówię; żona mnie odrzuca (nie ma ochoty na seks), itd.

.....  
.....

Według powyższych informacji, z których jasno wynika, że uczucia to nic innego jak opis naszego stanu, naszej emocjonalnej i cielesnej reakcji na zaspokojenie lub niezaspokojenie istotnych w danym czasie potrzeb możemy dojść do wniosku, że uczucia mogą mieć ogromny wpływ na nasze działania.

### **Czuję się samotna**

Czuję się tak dlatego, ponieważ nikogo obok mnie nie ma. Ten stan doprowadza mnie do łez, płaczu, smutku itd. Co jest powodem, dla którego tak się czuję i takie towarzyszą mi uczucia? Powodem jest – brak zaspokojenia mojej potrzeby, np. bycia przy kimś.

### **Czuję, że Ty ...**

Czuję, że ty nie jesteś mnie wart. Czuję tak dlatego, ponieważ nie dajesz mi tego, czego od ciebie oczekuję. Pojawiają się uczucia: złości, niepokoju, irytacji. Uczucia te mogą poprowadzić mnie w kierunku kłótni z tobą, oskarżeń, ucieczki od ciebie, robienia ci na złość, awanturowania się z tobą. Wszystko po to, żebyś mnie zauważył i docenił. Uwzględnił moje potrzeby i doprowadził mnie do uczuć pozytywnych. Wtedy wszystko będzie ok.

W takim razie, czy uczucia są naprawdę potrzebne? Dokąd nas prowadzą, co o nas mówią?

Zanim odpowiemy na powyższe pytania, warto przyjrzeć się, skąd wypływają nasze uczucia.

„To jego wina ...” „on mnie denerwuje”, „on powoduje moją agresję”, „on doprowadza mnie do szału”, „ona złamała mi serce”, „to przez nią się spóźniłem ...”, „to wszystko jego/jej wina”, „on/ona budzi moją sympatię”, „gdyby nie on nie czułabym się taka szczęśliwa”, „bez niego moje życie nie ma sensu”, itd. Patrząc na powyższe zdania za własne uczucia pozytywne jak i negatywne „obwiniamy” innych ludzi, nie siebie samych. Nie odnosimy się do zdania „czuję się tak, bo tak chcę się czuć”, tylko całą odpowiedzialność za nasze uczucia przerzucamy na **nią**, na **niego**. Dlaczego? Ponieważ nie otrzymałam tego, czego oczekiwałam lub dostałam to, na co liczyłam. Odpowiadając na pytanie skąd wypływają nasze uczucia? Odpowiedź: Z naszych potrzeb (pragnień). Gdzie rodzą się pragnienia? W naszych sercach. To tam, w sercu, zanim pomyślimy rodzą się już nasze potrzeby. Ciałem w dosyć szybki sposób zareagujemy. Na uczucia przyjemne zareagujemy pozytywnie, natomiast na uczucia przykre zareagujemy w sposób negatywny.

W takim razie, dokąd prowadzą nas uczucia? Do uświadomienia sobie w jakim obecnie znajduję

się stanie emocjonalnym. Po co nas tam prowadzą? Po to, żeby zdać sobie sprawę, że to nie mąż, żona, dzieci wpływają na moje uczucia, ale ja sama. Brak zaspokojenia moich potrzeb nie jest winą męża czy żony, nie jest też moją winą. Jest po prostu **faktem**, który może wpłynąć na mnie pozytywnie lub negatywnie. Wszystko zależy ode mnie. Czy zechcę obciążyć męża/żonę, by zrzucić z siebie ciężar, czy uznam fakt dokonany jako obecny stan sytuacji.

### **Zastanów się i odpowiedz.**

Oczekujesz, że mąż dzisiaj wróci z pracy i spędzicie romantyczny wieczór. Niestety mąż wraca i twierdzi, że potrzebuje odpocząć i nie ma ochoty w tym momencie na towarzystwo. Co czujesz w tej sytuacji? Jakie towarzyszą Ci emocje?

.....  
.....

Jeśli napisałaś: złość, gniew, chęć zemsty. Dlaczego tak się poczułaś? Z powodu braku zaspokojenia swoich potrzeb? Czy możesz poczuć się inaczej? Otóż tak. Możesz poczuć empatię do męża. Stwierdzić „on faktycznie jest zmęczony, ma do tego prawo”. Dokąd poprowadzi Cię taka postawa? Do zrobienia mężowi herbaty, kawy, kolacji, itd. Czy taka postawa spowoduje w Tobie radość?

Wszystko zależy od Ciebie. Od Twojej reakcji na konkretną sytuację, od uświadomienia sobie, że na Twoje uczucia masz wpływ Ty sam/a. Czy są Ci one potrzebne? Sam/a oceń i możesz podzielić się z nami swoim komentarzem i zdobytym doświadczeniem.

*Opracowała  
Sylwia Koźluk*