**Skąd się biorą nasze uczucia?**

Gdy patrzy się na problem bardzo powierzchownie, może się niekiedy wydawać, iż źródła naszych uczuć leżą poza nami. Mówimy nieraz usprawiedliwiając pewien typ naszych reakcji, często bardzo niedojrzałych: «on» mnie zdenerwował, «on» mnie irytuje, «on» powoduje moją agresję, zazdrość, «on» budzi moją sympatię, życzliwość. W tym typie rozumowania nacisk położony jest na «on».

Pełniejsze poznanie siebie, uświadomienie sobie zasadniczych postaw życiowych pozwoli nam jednak stwierdzić, iż to nie ludzie, problemy czy konflikty budzą nasze uczucia. Sytuacje zewnętrzne stają się jedynie katalizatorami tego, co w nas już od dawna istnieje. **Wszystkie nasze uczucia, tak pozytywne jak i negatywne, mają swoje źródło w «utrwalonych postawach wewnętrznych», «utrwalonych zachowaniach wewnętrznych».** Nasze postawy wewnętrzne, utrwalone zachowania kształtowały się w nas od niemowlęcych lat. Niektórzy psychologowie stwierdzają nawet, iż okres prenatalny miał także decydujący wpływ na kształtowanie się naszej osobowości.

Nasze postawy wewnętrzne, utrwalone zachowania są jakąś wypadkową bardzo wielu czynników naszego życia: wychowania, przeżytych doświadczeń, dokonanych wyborów, popełnionych błędów itd. Na utrwalanie się naszych postaw wewnętrznych «pracowało» całe nasze życie, cała nasza historia. Szczególne znaczenie ma tutaj doświadczenie wyniesione ze środowiska rodzinnego. **V. E. Frankl** podkreśla jednak, iż **nie jest aż tak ważną rzeczą doszukiwanie się w naszej historii życia genezy naszych utrwalonych postaw i zachowań wewnętrznych, ale chodzi raczej o poznanie roli, jaką pełnią one dzisiaj w naszym życiu.** Doszukiwanie się samemu genezy utrwalonych postaw i zachowań, szczególnie wówczas, kiedy nie zaleciły nam tego kompetentne osoby, może naprowadzać na jałową autopsychoanalizę, która skoncentruje nas jedynie na nas samych.

Aby praca nad sobą przynosiła owoce rzeczywistej przemiany wewnętrznej, trzeba najpierw odkryć utrwalone w nas postawy, które w języku potocznym określane są jako główne cnoty i wady. Wielu z tych postaw możemy być nieświadomi.

 **Trzeba nam nauczyć się dostrzegać i doceniać nasze uczucia.** Wszystkie uczucia, są bogactwem człowieka. Posiadają one decydujące znaczenie na wszystkich płaszczyznach naszego życia. Głównym błędem, który popełniamy w pracy nad sobą, jest właśnie lekceważenie świata uczuć. Uczucia są zawsze bardzo cennym źródłem informacji o nas samych, o naszych najgłębszych postawach, które kierują naszym życiem.

**W sytuacjach niepowodzeń i konfliktów, trzeba nam świadomie rezygnować z obwiniania innych, by móc dostrzec swoje własne reakcje uczuciowe oraz zasadnicze postawy wewnętrzne, które się kryją za nimi.** Zbytnie skoncentrowanie się na «winie» innych odwraca naszą uwagę od własnej odpowiedzialności za siebie. Jest to pewien mechanizm obronny, który winien być przez nas odkrywany świadomie i z całą dobrowolnością.

 Przygotowała psycholog Mirosława Potocka-Waćkowska