**Jak pracować nad swoimi uczuciami?**

**1.Najpierw trzeba nam nauczyć się dostrzegać i doceniać nasze uczucia.** Wszystkie uczucia, są bogactwem człowieka i posiadają 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.

**2. 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.

Niedojrzałość człowieka w sferze emocjonalnej polega między innymi na nieznajomości czy też nawet na lekceważeniu świata uczuć. Zwykle jednak człowiek, który lekceważy swoje uczucia, w życiu codziennym nierzadko kieruje się najbardziej prymitywnymi odruchami uczuciowymi. **Pierwszy wymóg dojrzałości emocjonalnej to uświadomienie sobie uczuć, które towarzyszą wszystkim naszym doświadczeniom.**

**3.** Jednak nie dochodzimy do uświadomienia sobie naszych uczuć po to, aby je natychmiast usuwać lub zmieniać. **Winniśmy zdać sobie sprawę, że samą siłą woli, woluntaryzmem, nie możemy odmienić naszych emocji.** Zbytni nacisk woli na uczucia, może prowadzić jedynie do represji. **K. Rahner**, stwierdza, że **jest rzeczą niemoralną tłumienie w człowieku uczuć.** **Represja uczuć, spychanie ich do podświadomości nie ma sensu, ponieważ wychodzą one na zewnątrz w innej, zwykle «gorszej» postaci.** I tak np. spotykamy nieraz ludzi zewnętrznie bardzo poprawnych, ułożonych, wprost nienagannych, ale jednocześnie zamkniętych w sobie, wewnętrznie spiętych, bardzo drażliwych na swoim punkcie. Jest to bardzo wysoka cena, jaką osoby te płacą za swoją zewnętrzną poprawność i nienaganność.

**4.** **Z uczuciami, nawet najbardziej negatywnymi, nie trzeba walczyć. Nie należy się też ich obawiać. Trzeba uczyć się świadomie i dobrowolnie je akceptować. Naszymi uczuciami możemy kierować tylko wówczas, kiedy uznamy je «za swoje».** *Jeżeli w świecie uczuć wyrzekasz się czegoś* — zauważa **A. de Mello** *— to zrastasz sią z tym na zawsze. Kiedy coś zwalczasz, wiążesz się, z tym na wieki. Tak długo, jak z tym walczysz, tak też długo dajesz temu moc. Dokładnie taką moc, jak tą, którą wkładasz w tą walkę. Tak więc musisz przyjąć twoje uczuciowe demony, bo kiedy z nimi walczysz, dajesz im siłę.*

**Pierwszym warunkiem dobrej kontroli naszych uczuć jest ich pełna akceptacja.** Ale już samo przyjęcie i zgoda na nie wymaga od nas wielkiej **pokory**. Niełatwo przyznać się przed sobą, przed innymi do «prymitywnych» i «brzydkich» uczuć, które nieraz bardzo nas «obnażają». Zepchnięcie ich do podświadomości może być fałszywie interpretowane jako znak własnej nienaganności moralnej.

Przygotowala psycholog Mirosława Potocka-Waćkowska