PRACA NAD SOBĄ -- WERBALIZACJA UCZUĆ

W każdym z nas działa wiele mechanizmów obronnych i jeżeli nie jesteśmy ich świadomi, utrudniają nam ogromnie prawdziwą ocenę samych siebie. Potrzeba pewnej «kultury uczuciowej» (wyrobienia wewnętrznego), aby dostrzegać w sobie opór psychiczny, który odruchowo rodzi się w nas, kiedy dotykamy mocno utrwalonych i zastarzałych sposobów zachowania i reagowania.

A. H. Maslow określa to w taki sposób: „*Jesteśmy skłonni bać się wszelkiej wiedzy, która mogłaby obudzić w nas uczucie pogardy do samych siebie lub poczucie niższości, słabości, braku wartości, poczucie, że jesteśmy źli i musimy się wstydzić. Chronimy siebie i swój idealny obraz przez represje i inne podobne mechanizmy obronne, które w swojej istocie są sposobami na to, żeby nie uświadamiać sobie prawd nieprzyjemnych*.”

Dostrzeżenie w nas utrwalonych postaw i zachowań wewnętrznych bardzo zobowiązuje. Domaga się bowiem kwestionowania naszego postępowania oraz zmianysiebie**.** Gdybyśmy byli bardzo szczerzy wobec siebie samych, to — być może — moglibyśmy sobie przypomnieć pewne sytuacje konfliktowe, w których doświadczaliśmy, może bardziej intuicyjnie niż refleksyjnie, potrzeby postawienia sobie pytania o przyczynę naszych zbyt impulsywnych reakcji i zachowań. Łatwiejsze jednak od szukania odpowiedzi na takie pytania jest oskarżanie «innych»: warunków zewnętrznych, społeczeństwa, a najczęściej konkretnych osób. Oskarżanie to jest jednak tylko formą przerzucania na innych odpowiedzialności za zaistniałe «nieprzyjemne sytuacje».

***Nikt nie jest dobrym sędzią we własnych sprawach*.** To przysłowie zawiera głęboką prawdę psychologiczną o człowieku. Nie można samemu rozeznać się w świecie swoich uczuć. Aby móc je obiektywnie ocenić, dostrzec ich źródła oraz wpływ na nasze wybory i decyzje, potrzebujemy pomocy człowieka doświadczonego. Jak nikt z nas nie może oglądać własnej twarzy bez pomocy lustra, podobnie nikt nie może nauczyć się prawdziwie odczytać swojego stanu wewnętrznego bez pomocy drugiej osoby. Aby ukształtować w sobie kulturę uczuć, która pozwoliłaby nam poznawać je i kierować nimi, trzeba uczyć się otwarcie i obiektywnie mówić o naszych emocjach. Niemożliwe jest całkowite ukrycie naszych uczuć. Nasze uczucia wypowiadamy nie tylko za pomocą słów, ale całym naszym zewnętrznym zachowaniem: mimiką twarzy, spontanicznymi odruchami, gestami. Nawet wówczas, kiedy nie słyszymy potoku wypowiadanych słów, łatwo wyczuwamy czyjś lęk, wrogość, lekceważenie, czy też przeciwnie: sympatię, otwartość, akceptację, łagodność, dobroć.

Zwykle jednak dla wypowiedzenia naszych uczuć korzystamy ze słów. Słowa zachwytu, podziwu, sympatii czy też narzekania, obmowy, przekleństwa są jakąś spontaniczną, nierzadko bardzo impulsywną formą wypowiadania uczuć. Może ona powodować obniżenie rodzących się w nas napięć psychicznych, ale daje to efekt tylko doraźny. Celem tego impulsywnego i bezrefleksyjnego werbalizowania naszych uczuć nie jest bowiem pragnienie poznania ich, ale szukanie potwierdzenia u innych dla swoich postaw i zachowań.

Do prawdziwego poznania siebie i kierowania sobą potrzeba wypowiadania uczuć przed człowiekiem postronnym, który mógłby nam pomóc obiektywnie spojrzeć na nasze wewnętrzne doświadczenie: na wszystkie nasze uczucia, ich wpływ na nasze sposoby myślenia, reagowania i na nasze codzienne postępowanie. Taka praca może dokonywać się jedynie w obecności, najogólniej mówiąc, osoby zaufanej, która — poza głębokim doświadczeniem życiowym — ma również emocjonalny dystans do przedstawionych jej spraw.

Ujawnianie swoich uczuć, analizowanie ich nawet przed człowiekiem zaufanym nie przychodzi nam łatwo, ponieważ mówiąc o naszych emocjach dotykamy zawsze tego, co jest w nas najbardziej intymne, osobiste. Mówiąc zaś o uczuciach nieuporządkowanych dotykamy naszych życiowych zranień doznanych od innych i własnych błędów, które zwykle długo nas bolą. Boimy się wypowiadać to, co czujemy, ponieważ obawiamy się kolejnego zranienia. Ale nie można otrzymać skutecznej pomocy lekarskiej uciekając przed poznaniem własnych ran przez zaprzeczanie ich istnieniu. **Pomoc lekarza może otrzymać tylko ten, kto otwarcie i szczerze mówi o swoich dolegliwościach.**

**To, czego nie poznamy o sobie i nie przyjmiemy, na pewno przerzucać będziemy na innych.** I tak na przykład nasze surowe osądy moralne innych osób, nie są niczym innym, jak tylko naszymi osobistymi nieuporządkowanymi uczuciami, których nie zaakceptowaliśmy. Zwykle drażni nas u innych przede wszystkim to, z czym sami mamy problemy.

Kiedy z całą szczerością i odwagą wchodzimy w nasze uczucia, wypowiadamy je przed sobą samym, przed drugim człowiekiem, aby je rozeznać i odnaleźć ich źródła, to chociaż one same natychmiast i tak się nie zmieniają, jednak po dłuższej wytrwałej pracy nad sobą ulegają przemianie nasze postawy wewnętrzne, które są źródłem uczuć. Przemiana postaw wewnętrznych owocuje jednocześnie przemianą naszych uczuć.

Autentyczna praca nad sobą wymaga wiele cierpliwości i wyrozumiałości dla siebie samego, dla swoich sposobów reagowania, jak również wytrwałości w rozpoznawaniu swoich nieuporządkowanych uczuć.

Na ten wakacyjny czas życzę wiele cierpliwości, wyrozumiałości i wytrwałości w pracy nad sobą bo od tego nigdy nie możemy robić odpoczynku.

Przygotowała psycholog Mirosława Potocka-Waćkowska