**S. Anna Maria Pudełko, Jak zaprzyjaźnić się z uczuciami?**

Autentyczne życie człowieka zaczyna się od spotkania i uporządkowania uczuć, które w sobie nosimy. Jak zaprzyjaźnić się z uczuciami? Siostra poleca książkę ks. Grzywocza pt. „Jak zaprzyjaźnić się z uczuciami”.

Kiedy patrzymy na nasze życie, odkrywamy dwa porządki. Któż z nas nie zna tych maskotek, które często pojawiają się w reklamach: serce i umysł, które czasami się ignorują, czasami ze sobą walczą, a chodzi o to, aby serce i umysł żyły ze sobą w głębokiej współpracy i przyjaźni. **Dojrzałość ludzka to równowaga  emocjonalno- racjonalna.** Jeśli oprzemy się jedynie na umyśle, powoli staniemy się chłodni, kalkulujący, bezduszni, coraz bardziej cyniczni. Umysł jest wielkim darem Pana Boga, ale sam w sobie może być manipulujący. My za pomocą naszego intelektu możemy się bardzo oszukiwać. Dlatego są nam potrzebne uczucia. Ale jeśli powierzymy się tylko naszym uczuciom, pozostaniemy bardzo infantylni, nieodpowiedzialni i impulsywni.  Czyli ani jedna władza w człowieku, ani druga sama nie prowadzi nas do pełni życia.

**Uczucia są to sygnalizatory prawdy w nas**. Nigdy nie kłamią, nigdy. Rozum jest nam potrzebny po to, aby uczucia właściwie odczytywać i ukierunkowywać. Dlaczego uczucia są takie ważne? Ponieważ są pierwszym i podstawowym pomostem w budowaniu więzi i relacji międzyludzkich. Bez uczuć, nie ma spotkania. Będą dwa monologi, będą dwie obcości. Bez uczuć nie ma bliskości. Uczucia są więc pierwszą przestrzenią spotkania zarówno z Bogiem, jak i z drugim człowiekiem. Dopóki nie zdecyduję się na to, by być autentyczny i zdjąć maskę (każdy z nas ma maskę, maska nie jest zła, maska jest nam potrzebna, aby chronić się. Nie okazujemy naszych uczuć na przykład w metrze, czy gdzieś na przystanku, w sklepie, czasami gdy ktoś nas bardzo ze złości w kolejce, to wybuchamy). Zazwyczaj mamy pewną rolę społeczną, którą odgrywamy, ale jeżeli chcemy wejść w bliskość z drugim człowiekiem, potrzebujemy zdjąć maskę, potrzebujemy mówić, co przeżywamy, nie tylko opowiadać o naszych myślach. Bardzo smutne są domy, gdzie przy stole wymieniamy się tylko informacjami. To są domy zaniedbane, to są rodziny głodne, wygłodzone i wychłodzone, pełne sieroctwa. Nie możemy sobie mówić tylko o tym, co słyszeliśmy w telewizji, w radio czy o czym piszą portale internetowe. To jest ogromne zubożenie. Ale większość naszej komunikacji opiera się na tym. *Dziś wydarzyło się to lub to… zrób to… przygotuj to...* Przekazujemy sobie informacje, ale nie komunikujemy naszych głębokich przeżyć. Dlatego mamy poczucie wyobcowania i samotności. Dopóki nie zdejmę właśnie tej maski, oglądam świat, Boga i ludzi jak przez szybę. Nawet jeżeli coś chcę zakomunikować albo jeżeli pokazuję nieprawdziwe moje przeżycia, drugi nie może mnie spotkać i odpowiada na to, co ja mu pokazuję, a nie to, czym naprawdę żyję. Tu się rozgrywa coś bardzo ważnego. Pełnia naszego życia. Dlaczego to jest takie ważne, dlaczego chciałam się podzielić tym z wami? Ponieważ rodzina jest pierwszą przestrzenią, gdzie dzieci uczą się wyrażać i przeżywać uczucia. Relacje rodzicielskie to są relacje, które pozostają na całe życie. Podstawowe relacje. I od Was dzieci uczą się czy wolno być autentycznym czy nie , czy wolno siebie przeżywać czy nie, Czy wolno wyrażać uczucia czy jest to zabronione czy mogę pokazać mamie i tacie, co czuję i przeżywam, czy powinienem zachowywać się tak, jak mama i tatuś tego oczekuje. Ale wtedy rodzi się ogromny dramat, bo dziecko traci kontakt ze swoim wnętrzem. I zaczyna się zachowywać tak, jak rodzice tego oczekują, a nie komunikuje swoich potrzeb.

**Nie ma złych i dobrych uczuć.** O tym nam mówi Katechizm Kościoła Katolickiego. Możemy mówić o uczuciach łatwych, przyjemnych i uczuciach trudnych. Uczucia są moralnie obojętne. Nie ma grzesznych uczuć. My się z uczuć nie musimy spowiadać. My jesteśmy odpowiedzialni za to, jakie postawy, czy jakie czyny wykonujemy pod wpływem uczuć. To jest różnica. Ale uczucie samo w sobie pojawia się w nas spontanicznie. Żadne uczucia, nawet najtrudniejsze, nawet najbardziej upokarzające, nie są czymś złym. Są tylko informacją. Nie dziwmy się, jeżeli ktoś poczuje na przykład ogromną wściekłość, złość, nienawiść. Chrześcijanin może przeżywać wewnątrz siebie nienawiść. I dlatego potrzebuje Boga, żeby umieć sobie z nią radzić. Wiemy, że mamy uczucia łatwiejsze i trudniejsze. I uczucia są bardzo ważną informacją o mojej sytuacji życiowej. Jeżeli pojawiają się w moim życiu uczucia przyjemne, typu: radość, pokój, zaufanie, współczucie, troska, zrozumienie, to znaczy, że moja sytuacja życiowa jest dobra. Natomiast jeśli zaczynają się pojawiać uczucia nieprzyjemne i trudne, typu: lęk złość, nienawiść, to oznacza, że w moim życiu coś jest nie tak. To tak, jakby nam się w samochodzie jakaś lampka pojawiała : wewnętrzna awaria. Coś trzeba z tym zrobić. To uczucia mnie tylko informują. Taka jest ich rola.

Istnieje ścisły związek między uczuciami a sposobem mojego życia. Jaki jest mój sposób życia, takie będą moje emocje. Tylko większość ludzi co czyni? Chcą sobie poprawić nastrój. A nie pytają, skąd się biorą te emocje? *Mam „doła,” jestem roztrzęsiona, zjadam więc tabliczkę czekolady. Coraz częściej sięgnę sobie do kieliszka, bo taki zestresowany jestem. Więc może lepiej rozładować to napięcie*... Ale nie zapytam siebie, skąd we mnie to napięcie się budzi? Dlaczego czuję się zagrożony? Z czym sobie nie radzę? Kiedy my nie poprawiamy swojego sposobu życia czy jakości życia, czy wartości, które kierują naszym życiem, a jedynie nastrój sięgając sięgając po narkotyki, alkohol,  źle przeżywaną seksualność,  która jest wyżyciem się, a nie spotkaniem ze współmałżonkiem, słodycze, muzyka, telewizja i tak dalej… co samo w sobie jest dobre, oprócz narkotyków. Alkohol z umiarem też może być dobry, lampka wina wieczorem jest bardzo przyjemna, ale jeżeli ja tego używam, żeby coś w sobie zdusić i stłumić, to jest coś nie tak. Jest nam potrzebna praca nad naszą dojrzałością, a nie nad poprawianiem nastroju. I kiedy my odkryjemy źródła niepokoju w nas, czy lęku, wtedy nasze emocje zaczynają się poprawiać. Wtedy te nasze lampki już nie są żółte czy czerwone, ale świecą nam na zielono.

**Jak więc możemy z tymi emocjami, szczególnie trudnymi się zaprzyjaźnić? Jakie je możemy oswoić?**  Słyszałam, że wszedł niedawno do kin piękny film „Mały Książę”. Kto nie widział, też polecam. Ta nowa wersja jest bardzo ładna. I Mały Książę mówi, że uczucia są bardzo tajemnicze. To prawda. Tajemnica nas pociąga z jednej strony. A z drugiej strony nas przeraża. I wszystko, co nieznane sprawia, ze boimy się tego, także uczucia wymagają oswojenia. Trochę jak Mały Książę z liskiem, kto pamięta... Żeby poznać swoje uczucia, trzeba poświęcić im czas. Czyli ja potrzebuję czasu na to, aby zastanowić się, co się ze mną dzieje, co przeżywam. Co się we mnie odzywa, co we mnie rozbrzmiewa. Nie ma piękniejszej przygody. Ja przynajmniej nie przeżyłam w moim życiu piękniejszej, niż spotkanie z samym sobą. Nie ma bardziej fascynującej przygody, niż odkrywanie siebie i własnego, wewnętrznego świata. To daje ogromne poczucie satysfakcji i ogromne poczucie wewnętrznej wolności, ogromną energię życiową, entuzjazm.

Nie da rady zmienić emocji siłą woli. Na przykład: *nie chcę być więcej smutna, więc zacznę się uśmiechać* . Wtedy uśmiech będzie bardzo sztuczny. Czy mam też uśmiech, ale oczy co innego pokazują, idą w dół i mamy nałożoną maskę. Ale mogę znaleźć emocje przeciwne. My jesteśmy całą paletą uczuć i emocji. W nas są i emocje te pogodne, radosne i te trudne. **Ale to ja wybieram, które emocje chcę przeżywać. Gdy jest we mnie dużo smutku, ja mogę pozwolić, by ten smutek mnie zalał.** Jeśli będę myśleć pesymistycznie, to on się będzie we mnie pogłębiał. Mamy to powiązanie emocji z myślami. Natomiast jeżeli ja czuję, że jestem smutna, czy przygnębiona, ale przypomnę sobie momenty dobre, przypomnę sobie chwile radosne, powolutku zobaczę wtedy, że mój nastrój się zmienia. Ja **mam wpływ na moje emocje**. One wcale nie muszą mnie paraliżować, czy determinować.

Z emocjami nie ma co negocjować, bo z nimi nie da rady negocjować. Nie mogę im nakazywać, ale mogę je uspokoić- dzięki mojemu rozumowi. **Każda emocja jest przejściowa**. Żadna nie trwa wiecznie. Szczególnie ze smutkiem możemy mieć trudności, kiedy mamy zaniżony nastrój, przez dłuższy czas i wydaje nam się, że nie będzie temu końca, kiedy mamy zaniżony nastrój przez dłuższy czas i wydaje nam się ,że nie będzie końca, warto sobie powiedzieć: „*to nie będzie trwało wiecznie”.* Ale jeżeli mamy bardzo długo zaniżony nastrój, to musimy udać się do lekarza, bo mogą to być symptomy albo, wypalenia albo depresji i z tym nie ma co żartować.

Nie należy ulegać emocjom. Nie należy działać według emocji, bo nie są dobrymi podpowiadaczami. Nie należy tłumić w sobie emocji, bo to się może skończyć bardzo źle i zazwyczaj kończy się chorobowo, lecz należy nosić w sobie emocje. To jest prawdziwa sztuka życia i to jest trudne.

**Emocje pełnią funkcję informacyjną, a nie zagrażającą**!  Nie trzeba się ich w żaden sposób bać. Nawet jeżeli czasem są bardzo intensywne. Im bardziej słucham w sobie emocji, tym bardziej ich natężenie się we mnie zmniejsza. Mogę na przykład poczuć bardzo gwałtowny gniew albo jakiś paraliżujący strach. Jeśli zgodzę się na niego w sobie, to on zacznie odpuszczać. Im bardziej się buntuję przeciwko temu, tym bardziej się nasila, bo to komunikat z mojego wnętrza. To tak, jakby ktoś pukał do moich drzwi i nie odpowiadam, więc on puka coraz głośniej: *usłysz mnie, coś się ważnego dzieje w Tobie!* Podobnie jest z emocjami.

Mamy pięć takich kroków, w jaki sposób możemy nad emocjami pracować. Uświadomić sobie, co się ze mną dzieje. Na samym początku drogi poznawania siebie możemy czuć tylko napięcie albo niepokój: *Coś jest, coś nie tak, ale nie wiem, co.*

1. UŚWIADOMIENIE sobie emocji

2. NAZWANIE emocji

3. zgoda- AKCEPTACJA na emocję, którą czuję w sobie (nie złość się na siebie, że czujesz złośc!) = NOSZENIE w sobie emocji

4. REFLEKSJA nad tym, CO spowodowało tę emocję we mnie

5. WYRAŻENIE emocji w sposób kontrolowany

Więc **najpierw** powinienem czy powinnam zdać sobie sprawę , że czuję się sam ze sobą nieswojo. **Drugi krok-** nazwać emocję: czuję smutek, przygnębienie, gniew? Ale gniew też może mieć odcienie, mogę być poirytowany, mogę być rozzłoszczony, mogę być wściekły- gniew ma różne natężenia. **Trzecim krokiem** jest zgoda na emocję która jest we mnie, bo czasami mogę się złościć na siebie, że odczuwam złość. Są osoby tak w cudzysłowie „pobożne”, że twierdzą, że osoba wierząca nie może się złościć, nie może nienawidzić, nie może być wkurzona, bo to nie po chrześcijańsku. Może, tylko musi to robić w odpowiedni sposób. Albo mogę się na przykład bać, bo mnie paraliżuje lęk. Niby takie masło maślane, prawda? Mogę się tak bać spojrzeć mojemu lękowi w oczy (tym  bardziej mężczyzna może odczuwać lęk. Prawdziwi mężczyźni odczuwają lęk, ale nie pozwalają, aby ten lęk ich zjadł. To osoba chora psychicznie się nie boi, wtedy już nie ma żadnych granic). **Człowiek odważny to jest ten, który mierzy się z własnym lękiem.** Czyli zgadzam się na emocję. Powolutku uczę się nosić ją w sobie. Czyli **nie wybucham impulsywnie i wytrzymuję ich napór**. To jest taki znak, że stajemy się osobami coraz bardziej dojrzałymi. Dorosłymi. Małe dzieci są całe emocją. Do 5, 6 roku życia, jeszcze rozum nie wchodzi nam, można poobserwować dzieci, jak one się cieszą, czy jak się złoszczą. Kiedy uchwycimy takiego małego brzdąca, kiedy jest on taki bardzo dynamiczny, to jak się rzuci na ziemię, zacznie bić głową o ziemię, bo jest wściekły, no to sobie zrobi krzywdę. Dorosły może też zrobić sobie krzywdę, kiedy nie opanuje złości lub zrobić krzywdę komuś - może zabić. Uczymy się tego wytrzymywania naporu emocji. Bardzo ważna jest potem refleksja, co spowodowało we mnie tę emocję. Bo nie zawsze musi to być moment, w którym coś przeżywam. Na przykład ja mogę poczuć gniew w jakiejś innej sytuacji, która się wydarzyła przed spotkaniem z Państwem, a jeżeli tutaj poczuję się dobrze i bezpiecznie, to wtedy dopiero ten gniew się odezwie we mnie. Jeżeli ja go źle zinterpretuję, to mogę pomyśleć, że czuję gniew do Państwa, co nie jest prawdą. Nasze emocje odzywają się w momencie, gdy my dajemy im na to przyzwolenie. Dlatego ważne jest, by zastanowić się, skąd się to wzięło, dlaczego tak się stało. *Miałem trudne spotkanie z szefem, a odtajam dopiero w domu.* Ale to nie znaczy, że żona mnie zirytowała, to szef mnie podeptał po odciskach. Potem możemy przenosić emocje, to na przykład ponieważ żona jest słabsza, więc wybuchasz przed nią, bo nie masz odwagi odpyskować szefowi, bo zwolni cię z pracy. Ta świadomość przeżywania własnych uczuć pomaga mi też kontrolować sytuację, żeby nie obciążać osób, które nic z tym sytuacjami nie mają wspólnego. **Piątym krokiem** jest wyrażanie emocji w sposób kontrolowany. Nie zawsze musimy nasze emocje wyrażać. Dla mnie to też było bardzo ważne odkrycie. Kiedyś myślałam, że jak coś poczuję i coś jest trudne, to muszę zawsze o tym mówić. Niekoniecznie. Ważne jest, że przeszłam przez te kroki i wiem, co się dzieje we mnie. Potem ważne jest, abym zrozumiała, czy jest już jest czas, aby o tym rozmawiać, czy może lepiej zatrzymać to tylko dla siebie. Bo na przykład druga strona może nie być gotowa na taki komunikat – potrzeba tu mądrości, czy będę rozmawiać, czy jeszcze poczekam na lepszy moment . kiedy dajemy taki komunikat ważne jest, byśmy wychodzili od komunikatu „ja”. Nie : *„ty mnie zezłościłaś, ty jesteś nieodpowiedzialny”-* to jest oskarżenie. Gdy zaczniemy od komunikatu „ty” kłótnia wtedy jak w banku, bo naturalne jest, że druga strona będzie się bronić. Ale jeśli powiem: *ja złoszczę się, czy mnie jest przykro, kiedy przychodzisz późno i czwarty raz odgrzewam zupę,* to ja komunikuję moje odczucia i wtedy druga strona to przyjmie albo nie, ale nie jest oskarżona, bo ja wypowiadam świat moich przeżyć. To bardzo pomaga w komunikacji. *Ja czuję lęk, kiedy ty podnosisz na mnie głos.* *Nie wiem, co ci odpowiedzieć*. Taki komunikat jest czymś bezcennym, ponieważ odkrywa też kruchość. To jest znak wielkiego zaufania, to trzeba docenić. Jak bardzo można ubogacić się, poznać się, wsłuchać się, nawet zobaczyć, że wobec tej samej sytuacji jedno z was będzie przeżywało jedno uczucie, a drugie inne uczucie. I możecie sobie nawet opowiedzieć o tym wzajemnym przeżywaniu.

Przyjrzymy się dwom podstawowym uczuciom. Można powiedzieć, że w tej wielkiej gamie uczuć takie dwa podstawowe, to **radość i smutek**, które dotykają największych tajemnic naszego życia. Najpierw przyjrzymy się radości.

**RADOŚĆ**

O tej emocji mówimy rzadko, może właśnie dlatego, że jest pozytywna. Naturalnie przeżywamy radość. Odczuwanie radości wpływa bardzo pozytywnie na nas i na nasze relacje z otoczeniem. Ale trzeba uważać, żeby nie przeholować, bo zbytnia radość pozbawia nas krytycyzmu i może prowadzić do wielkich rozczarowań, mega- euforie, to znaczy im większe zaczarowanie, tym większe rozczarowanie. Trzeba umieć stopniować nasze przeżywanie emocji. Radość jako emocja rodzi się w nas, kiedy czujemy się kochani, zrozumiani, kiedy przeżywamy bliskość, kiedy możemy siebie realizować, kiedy mamy poczucie spełnienia czy przynależności do jakiejś grupy. Jest ona bardzo pozytywna i pożyteczna, ponieważ pozwala nam dzielić się z innymi i przeżywać bardzo intensywne relacje oraz poczuć się wartościowymi.

Reakcje ciała: uśmiech, mamy banana na twarzy, światło, błysk w oczach, kurze łapki, rozszerzone źrenice. Uśmiech jest wtedy autentyczny, żywy energiczny chód. Małe dzieci podskakują, kiedy są radosne, aż je rozpiera, możemy pogwizdywać, możemy nucić. Szczególnie intensywna radość może też wyrażać się łzami, kiedy stanie się coś pięknego, coś takiego, na co długo czekaliśmy i się wreszcie spełnia.

Bardzo ważne jest też, aby dzieciom pomagać rozpoznawać w sobie emocje. Takimi prostymi pytaniami: *uśmiechasz się, cieszysz się, dlaczego się cieszysz? Z czego się cieszysz?-* jeżeli dziecko potrafi już komunikować. Żeby dziecko weszło w kontakt z emocją, którą przeżywa. Wtedy, kiedy spotka inne dziecko albo wam -będzie mogło potem opowiedzieć, że cieszę się z tego i z tego. To jest bardzo potrzebne. Albo: *mamusiu, czemu jesteś dzisiaj taka radosna?* Zainteresuje się, bo będzie wiedziało, że to, co przeżywasz, to jest radość. Zobaczy, że jeżeli mama albo tato jest uśmiechnięty, to znaczy, że wydarzyło się coś dobrego. Ważne, żeby też nie gasić radości w dziecku. Bo dziecko będzie miało zupełnie inne motywy do radości, niż my i żeby mogło tę swoją radość komunikować. Nawet jeżeli wracacie zmęczeni po pracy i macie doła, bo coś tam się takiego trudnego przydarzyło, żeby wasz smutek nie zgasił tej radości w dziecku, ale wręcz żeby ten jego dobry nastrój mógł się nam udzielić.

 **Smutek.** To kolejna emocja naturalna. Wyraża się w takich sytuacjach, jak ból, rozczarowanie, rozłąka, strata, porażka, poczucie odrzucenia, brak miłości. Wtedy smutek jest normalnym etapem, który pomaga w przygotowaniu się do zaakceptowania rzeczywistości. Często jest wyrazem niezbędnej żałoby lub żalu. Objawy smutku należy przeżywać bez samopotępienia i poczucia winy. Mamy prawo do tego, aby się smucić. Współczesny człowiek bardzo boi się smutku. Współczesny człowiek nie potrafi już przeżywać żałoby. Bardzo często my też nie przygotowujemy dzieci na odejście kogoś bliskiego. Uważamy, że nieludzkim jest, aby wziąć dziecko na pogrzeb dziadka czy babci. Tylko, że takie zniknięcie kogoś bliskiego z rodziny bez wytłumaczenia dziecku, co się stało, może być wielką traumą. Ja już takie dzieci spotkałam, które się zamykały w pokoju, które malowały trumnę, bo z dzieckiem nikt przez pół roku na przykład nie porozmawiał na ten temat, co się wydarzyło. Dzieci same w sobie nie mają lęku przed śmiercią, dla nich to jest coś naturalne, tak jak liście, które spadają z drzewa, tak jak zima, która przychodzi. To my, dorośli, bardzo często mamy problem, jak to zwerbalizować, jak to wytłumaczyć. Dlaczego tak ważne jest przeżywanie smutku czy żałoby? Kiedy ja pozwolę sobie odczuć smutek, kiedy pozwolę sobie na wypłakanie straty, jakiejkolwiek straty: odejście kogoś bliskiego, gdy stracę zdrowie, gdy tracę pracę, ja poznaję wartość tej rzeczywistości. Każdy smutek komunikuje mi coś bardzo ważnego, na ile cenne, warte było to coś, czy ten ktoś, kogo utraciłem. Spotykam się z jakąś głęboką prawdą w moim życiu. Jeśli się tego będę wstydzić, jeśli to sobie w stłumię, to nigdy nie dowiem się, ile ten ktoś czy ta rzeczywistość dla mnie znaczyła. Popatrzcie jak my się zubażamy. Bo chcemy być silni? Zubażamy się. Tak samo dziecko ma prawo się wypłakać. Jak dziecko zgubi swoją ulubioną piłkę, dla niego to jest dramat. Jak mu umrze jego chomik, dla dziecka to jest dramat, dla nas to jest głupie. A dziecko przeżywa coś bardzo ważnego. Umieć się go zapytać: *płaczesz, co się stało*? Umieć go wysłuchać, umieć mu wytłumaczyć, nie zawstydzać dziecka. Ilu dzisiaj dorosłych mężczyzn ma problem z tym, żeby wyrazić swoje wzruszenie, bo od małego mu tłumaczono: *chłopak nie płacze, nie bądź beksą.* I odcięli się od swojej wrażliwości.

**Jakie znaki towarzyszą naszemu smutkowi?** Na twarzy brwi mamy leciutko podniesione do góry, kąciki ust naturalnie są opuszczone, oczy też stają się skośne, cały nasze ciało jak gdyby się garbi, tak jakbyśmy chcieli ten smutek w nas ochronić. Gesty są bardziej ociężałe, czasem pojawiają się zmarszczki na środku czoła, patrzymy w dół, opuszczamy ramiona. Cała nasza postawa pokazuje, że coś jest nie tak, że coś przeżywamy.

Kolejne uczucie, z którym bardzo często nie potrafimy sobie radzić i nie potrafimy dzieciom pomóc przeżyć tego uczucia, to jest **zazdrość**. Nie ma ludzi, którzy nie zazdroszczą. Ksiądz Grzywocz mówi takie wręcz prowokujące zdanie, że **tylko ludzie dojrzali potrafią naprawdę zazdrościć**. Ale przecież zazdrość jest jednym z siedmiu grzechów głównych! Z zazdrości się spowiadamy, no to jak to się ma do tej dojrzałości? Mamy **trzy sposoby** przeżywania zazdrości. Pierwszy jest bardzo rozwojowy. Zapraszam do tego, aby zastanowić się, czego ja w życiu zazdroszczę i komu. Możemy zazdrościć rzeczy materialnych, możemy zazdrościć zdolności intelektualnych, możemy zazdrościć bogactwa uczuć, zdolności relacyjnych, możemy zazdrościć wartości duchowych, mamy całą paletę rzeczywistości, której możemy zazdrościć- czego ja zazdroszczę? Nawet możecie sobie wypunktować. To jest bardzo ważne, dlaczego? Z zazdrością jest tak, że my nie jesteśmy w stanie rozwijać wszelkich możliwości, jakie są w nas. Pewne rzeczywistości mamy rozwinięte i je pielęgnujemy, inne od lat są zaniedbane. I wtedy przychodzi anioł zazdrości i puka, i mówi:  *popatrz tamten  to ma, a ty nie*. Pierwsza prawda: ty też to masz! jeśli zazdrościsz czegoś, to znaczy że ty już w sobie to masz, tylko bardzo zaniedbane. I mądry człowiek co robi? Jak widzi w sobie zazdrość, jak czuje zazdrość, to mówi: **błogosławiona zazdrości**! **To jest zaproszenie do rozwoju!** Czyli zaczyna się zastanawiać, co może zrobić ze sobą, żeby dobrze siebie zagospodarować. Na przykład kolega dostał awans w pracy i ja mu zazdroszczę. I co mogę zacząć robić: albo zacznę pod nim kopać dołki, albo się zastanowić: jeśli uczciwie pracował, jeśli zdobył to dzięki swojej pracowitości, to w jaki sposób ja mogę się zacząć rozwijać, żeby mieć też swój moment? Albo ktoś zaczyna jakieś studia i ja też bym chciał, ale to wiąże się z jakimś wysiłkiem. Kolejny kierunek lub jakieś studia podyplomowe, czy coś, ale jeżeli coś mnie tam kłuje, to jest zaproszenie do rozwoju. Czyli pierwsza zazdrość to zazdrość wobec jakieś wartości, bo mi się wydaje, że ktoś ma coś lepszego niż ja. **Nie ma ludzi lepszych czy gorszych**! wybijcie to sobie z głowy! Dopóki żyjemy w porównywaniu się: *bo on jest mądrzejszy albo ona jest ładniejsza, albo on jest zdolniejszy, a ona jest sympatyczniejsza-* nic z życia nie zrozumieliśmy! Nic! Każdy z nas jest jedyny i niepowtarzalny. Nie ma drugiego takiego jak ty- od pierwszego stworzonego człowieka do ostatniego człowieka, który będzie istniał na kuli ziemskiej. Nie ma tak wspaniałego, tak oryginalnego, tak niepowtarzalnego, jak ty. A my się ciągle porównujemy z innymi, my ciągle chcemy naśladować innych, zamiast rozwijać nasz potencjał. Jacy głupi czasami jesteśmy! Wybaczcie, ale taka jest prawda. Czyli drugi może mnie tylko zainspirować do tego, aby jeszcze bardziej szukać i rozwijać to wszystko, co otrzymałem od Boga. Poczucie naszej wartości nie zakorzenia się w nas dlatego, że mam skończone trzy uczelnie, posiadam dwie firmy i coś tam jeszcze. Poczucie wartości zaczyna się w momencie, kiedy spotykam drugiego człowieka, który patrzy na mnie z podziwem. A to jest człowiek, który mnie kocha. Ile komplementów dziennie mówicie sobie w waszych rodzinach? Dziennie! Nie miesięcznie! Kto dzisiaj pochwalił swoje dziecko? Docenił je? Ja byłam wychowywana w taki sposób, że dobra się nie zauważało. *Ale to jest źle, tu się popraw, to zmień*… to wychowanie na negatywnych komunikatach, to niesamowicie zaniża poczucie własnej wartości. Istnieje taka piękna sztuka życia, która nazywa się afirmacją- to nie są tanie komplementy, ale to jest wydobywanie i pokazywanie dobra. Czyli za każdym razem, kiedy widzę, że moje dziecko się czegoś bardzo boi, ale zdobyło się na odwagę, powiem mu, *jestem dzisiaj z ciebie dumny, wspaniale to zrobiłeś, popatrz, udało ci się! następnym razem też dasz radę!* To są potężne wzmocnienia i to dziecko pójdzie w życie, nie bojąc się życia i ufając sile, którą odkryło dzięki wam. Pan Bóg tak zawsze na nas patrzy. Księga Rodzaju mówi nam, że Bóg widział, że było ***dobre*** i to błogosławił. Czy potrafię widzieć dobro? Czy potrafię mówić sobie dobre rzeczy? Podziękuję żonie za dobry obiad. Albo żona pod koniec miesiąca powie: *super, że mamy tę wypłatę i że tak się napracowałeś i mamy za co żyć, dzięki, bo w tym miesiącu możemy zakupić do domu to i to dzięki tobie, że były nadgodziny, choć cię to tak bardzo męczyło.* I to dodaje skrzydeł!

W **pozytywnym** sposobie przeżywania zazdrości możemy zakomunikować: *Jejku jaką fajną masz okazję do czegoś tam. Zazdroszczę ci.* Ktoś tam mi mówi*: pojechałam do Ziemi Świętej. Jejku cudowna sprawa! Wspaniale, że masz taką możliwość. Zazdroszczę ci, też bym chciała, ale nie mogę.* Czyli nie wstydzimy się nawet komunikować tego, że cieszymy się, ale też byśmy tak chcieli.

Są też **niedojrzałe sposoby przeżywania zazdrości.** Taki sposób to **ambiwalentny:** trochę pozytywny trochę negatywny. Polega to na tym, że chwalę kogoś, ale potem od razu wbijam mu szpilę. Pokazuję: warto z jednej strony, a z drugiej ją neguję. Na przykład: *no fajny ten samochód sobie kupiłaś, ale ciekawe ile na tym pojedziecie na wakacje teraz*? Złośliwość. Albo, gdy koleżanka wróciła do pracy: *Cudownie, że wróciłaś,* *stęskniliśmy się za tobą, ale twoje dzieci nie poczują się samotne, że mamy nie ma w domu?* Komunikat pozytywny i momentalnie uszczypliwość. To pokazuje nam pewną niedojrzałość i niepogodzenie się z samymi sobą.

I mamy jeszcze jeden sposób przeżywania zazdrości, bardzo **negatywny** i tutaj trzeba bardzo czuwać. To jest zazdrość, która otwarcie niszczy wartość drugiego człowieka i tutaj zaczyna się grzech. Z tego trzeba się spowiadać. Czasami ta zazdrość może być jawna, czyli ja wiedząc, że komuś się lepiej coś udaje ode mnie, zaczynam go niszczyć przez obmowę, przez krytykę, przez plotki. Czasami może być jeszcze gorszy sposób: pomijanie i niezauważanie. Starasz się, chodzisz na rzęsach prawie, dyrektor wszystkich pochwalił w pracy, ale twoich sukcesów nie zauważa. Po prostu czujesz się z tym fatalnie, ale on w tym ma cel, bo czuje, że ty jesteś dla niego zagrożeniem. Więc będzie cię pomijał, będzie cię traktował jak powietrze. To jest bardzo negatywne i agresywne zachowanie. Nic nie zostało powiedziane, ale twoja wartość zupełnie nie została doceniona. Wszelkiego rodzaju **krytyka, cynizm, to są niedojrzałe sposoby przeżywania zazdrości**. Wobec dzieci też możemy mieć takie postawy, kiedy jesteśmy uszczypliwi, albo gdy z którymś z dzieci trudniej nam nawiązać relacje, to wtedy tego starszego czy młodszego pochwalimy, a ten niech się wstydzi. A to jest bardzo krzywdzące. Bo dziecko coraz bardziej czuje w sobie poczucie odrzucenia, poczucie bycia gorszym. Każde dziecko jest inne, każde dziecko trzeba kochać inaczej, bo ma inne potrzeby, nie kocha się jednakowo, ale trzeba, by dziecko czuło, że jest niepowtarzalne dla swojego rodzica. I tu jest ogromna kreatywność, w jaki sposób możemy to komunikować.

Także Pan Bóg zazdrości. To jest takie przypisanie naszych ludzkich uczuć Panu Bogu. Księga Izajasza na przykład mówi: *zazdrosna miłość Pana Zastępów* *tego dokona.* O co jest Bóg zazdrosny? O nasze piękno, o nasze człowieczeństwo, dlatego walczy z grzechem, dlatego nie pozwala abyśmy się staczali. A czy my możemy czegoś Bogu zazdrościć? Możemy Mu zazdrościć jego dobroci, jego piękna, jego miłosierdzia, ale w ten pozytywny sposób. Chcę być taki jak Ty, chcę być bardziej podobny do Ciebie. Człowiek jest tak cenny, tak ważny dla Boga, że nie chce go stracić. Zazdrość jest znakiem miłości. Bóg nie chce mnie stracić, więc walczy o mnie, nie chce, abym moją wolność oddała innym, abym popadła w niewolę grzechu .W miłości jest obecny pierwszy rodzaj zazdrości, tej pozytywnej.

 Kolejne uczucia bardzo trudne, to **agresja, złość, gniew**, różnie to nazywamy. Agresja sama w sobie nie jest zła. Jest nam niezbędna do życia. Złe jest jej nieumiejętne, destrukcyjne wykorzystanie. Z języka łacińskiego Ad GREDI, co oznacza dosłownie *przystąpić, zbliżyć się, wejść w związek*. Sam źródłosłów słowa agresja jest bardzo pozytywny. To jest coś, co sprawia, że ja wychodzę z mojego ograniczenia, czyli przebijam się przez mój egoizm, żeby spotkać się z drugim, który jest inny ode mnie. Teraz bardzo dobra wiadomość. Jeśli się ktoś na ciebie złości, to znaczy, że coś dla niego znaczysz. Gdybyś nic nie znaczył, byłby obojętny. Może nie potrafimy tego dobrze wyrazić, ale złość sama w sobie jest znakiem, że ja jeszcze o coś walczę w naszej relacji, że coś mnie porusza, że sobie z czymś nie radzę. Że nie chcę, żeby tak było, że chcę coś zmienić. Ale ważne jest, byśmy potem to potrafili komunikować we właściwy sposób. Jeśli my nie spotkamy się z naszą złością, jeśli będziemy ją tłumić, będziemy mieli bardzo wiele problemów w życiu, nie tylko zdrowotnych, ale też problemów z zawieraniem znajomości, z tworzeniem więzi , będziemy się izolować, bo złość jest potrzebna po to, żeby tworzyć relacje. Złość to naturalna reakcja na frustrację, krzywdę, lub poczucie bycia atakowanym. Wyraża odmowę lub protest, określa akceptowalne granice i pozwala bronić wartości. Gniew właściwie wyrażany może prowadzić do korzystnych zmian w relacjach. kiedy dzieje się nam krzywda, przytrafia coś frustrującego, kiedy są naruszane nasze granice, jest naruszana nasza integralność, wtedy wyrażenie gniewu jest właściwym wyrazem tego, co odczuwamy.

**Jak rozpoznajemy fizjologicznie gniew?** Krew nam napływa do rąk, czasami widzimy, że osoby aż zaciskają pięści, bo czują pulsowanie w dłoniach. Jakby się miało ochotę komuś przyłożyć czasami, ale jesteśmy kulturalni, nie uderzamy. Wydzielane są bardzo duże ilości adrenaliny. Mamy zaczerwienioną skórę, głównie na twarzy, oddech ulega przyspieszeniu, podnosi się nam ciśnienie krwi**. Dlatego dużo osób, które tłumią złość, mają zawały, mają nadciśnienia,** ponieważ adrenalina ciągle krąży w organizmie, a my z tym nic nie robimy. Na twarzy są zwężone źrenice, opuszczone brwi, rozszerzone nozdrza, zwężony wargi, widocznie zaciśnięte zęby. Zaciśnięte pięści, wysunięta do przodu głowa, czyli postawa gotowa do boju. Nawet fizycznie zaznaczamy, że zaraz zaatakujemy. Ponieważ jest to najtrudniejsza z emocji, prawie nigdy a sobie nie przypominam, żeby mnie w szkole podstawowej uczono, w jaki sposób radzić sobie ze złością, tym bardziej w liceum. Były za to komunikaty: nie wolno ci się złościć, nie wolno się przepychać, dlaczego go trącasz- i nic poza tym. Możemy więc mieć nieodpowiednie reakcje. I mamy takie trzy reakcje. **Pierwsza to unikanie**. Ponieważ boję się złości. ponieważ boję się, że ktoś mnie może skrzywdzić poprzez gwałtowność swoich reakcji, więc będę unikać takiej osoby, która budzi we mnie takie reakcje.. Ale jeżeli będę powstrzymywać tę złość, to budzi we mnie urazę. I wcześniej czy później skonfrontuję się jednak z tą osobą i się pokłócę, albo tę złość potem przeleję na inną osobę, czyli wybuchnę wobec osoby, która w ogóle z tym nic nie ma wspólnego (ale niestety, kropelka spadła, czara się przelała i na nią trafiło). Mogę też być osobą **bardzo uległą,** czyli tę moją osobę konfliktową, trudną dla mnie, umieszczam na pierwszym planie. Nie spotykam się z problemem życiowym, który mam w sobie, ale będę słodziutka, czy będę taki przymilny, żeby przypadkiem nie urazić , nie sprowokować tego kogoś, ale to nie rozwiązuje problemu. To jest nakładanie maski. I wcześniej czy później znów dojdzie znowu do zderzenia. Albo będzie otwarta wrogość, czyli wyrażam mój gniew z całym impetem, z gwałtownością, werbalnie lub gestami, aby wywrzeć wrażenie, żeby przestraszyć tę osobę, żeby jej coś narzucić. Mogę ją upokarzać, deprecjonować, atakować, obwiniać, onieśmielać, prowokować. Każdy z nas to potrafi. Na szczęście nie wszyscy z nas tego używają i bardzo dobrze. Bo byśmy się pozabijali. Ale dobrze jest żyć z tą świadomością, że każdy z nas jest zdolny do bardzo gwałtownej złości. Do czego jest nam złość potrzebna? Do budowania więzi, bo drugi człowiek jest inny niż ja. I ta złość jest mi potrzebna do tego, bym ja w ogóle miała odwagę się skonfrontować, podyskutować, pokazać mój sposób patrzenia, mój sposób przeżywania, mój sposób widzenia, bo ta adrenalina faktycznie się we mnie wydziela. No więc spożytkuję ją dobrze, żeby mieć odwagę. Złość jest we mnie źródłem odwagi. Źródłem wewnętrznej siły. Ile czasami trzeba mieć złości, żeby przeżyć jakiś trudny egzamin? Jak spiąć się w sobie? Albo pójść na ważną rozmowę kwalifikacyjną? Albo masz jakąś trudną rozmowę małżeńską i chcesz ją dobrze przeżyć? Albo jakaś ważna sprawa do rozwiązania? Złość jest mi bardzo potrzebna, aby się rozwijać, czyli wzrastać w samodzielności. Dlatego nie dziwcie się, że wasze dzieci będą wam okazywać złość. One muszą się złościć, żeby się wyodrębnić. Mądry rodzic musi- szczególnie nastolatka- bardzo wiele brać na klatę, i nie odpowiadać tym samym. Komunikować: *nie podoba mi się twoja postawa, ranisz mnie mówiąc do mnie w ten sposób, nie rozumiem, dlaczego tak się zachowujesz, bardzo jest mi przykro,* a nie wrzeszczeć na dziecko tylko dlatego, że ono się na mnie wrzeszczy, czy mnie wyzywa. Bo ono w tym się mocuje i chce zrozumieć, kto jest silniejszy. Dziecko bardzo potrzebuje w tym momencie jasno określonych reguł. Granice, które wy dajecie szczególnie nastolatkom, są dla nich zbawienne. **Tylko w granicach jasnych, konsekwentnych i konkretnych, jest możliwy rozwój**. Nie ma rozwoju bez granic. Ważne jest, aby te granice nie były za szerokie, ani za wąskie. Tutaj musicie rozmawiać dużo ze sobą, żeby zrozumieć, czego wasze dzieci potrzebują. Nie dziwcie się, bo taki syndrom dziecka, które zaczyna się buntować, to jest bardzo dobry znak. Bo ono zaczyna walczyć o swoją autonomię. Ono musi wyjść spod waszych skrzydeł. To nas boli, ale jest niezbędne . Ale mądry rodzic będzie po prostu na to przygotowany. Będzie wiedział i nie odpowie złośliwością na złośliwość czy uszczypliwością na uszczypliwość, ale będzie konsekwentny. Będzie pokazywał, będzie tłumaczył: *Rozumiem, że jesteś zły, ale ja to widzę tak i tak I proszę, aby to było tak i tak, czyli do domu wracamy o 21:00 i koniec. Jeśli się nie dostosujesz, to konsekwencje będą takie i takie i koniec.* Tylko potem trzeba być konsekwentnym, bo jak raz popuszczę, to oni potrafią to momentalnie wykorzystać. Miłość musi być mądra, to jest bardzo, bardzo ważne. Złość pomaga mi też chronić granice, czyli zdolność mówienia „nie”.

Kiedy mama mówi do małego Piotrusia: ubierz *czapeczkę i szalik,* i Piotruś ma 5 lat, to dobrze, że na ma tę czapkę i szalik; ale jeśli mama mówi do Piotrka, który ma lat 25: *ubierz czapeczkę  i szalik*, bo jest śnieg na dworze i on się nie ze zezłości, to jest coś bardzo nie halo. To znaczy, że jest maminsynkiem. Mama była tak nadopiekuńcza, że wychowała takiego syna ciamajdę, który nie potrafi mamie powiedzieć „nie”. Powinien powiedzieć: *Mamo wybacz, mam swoje lata, ja już się teraz o siebie zatroszczę*. Inne formy niedojrzałego przeżywania złości to**: krytykanctwo,** czyli nie powiem otwarcie, co mnie boli, tylko będę złośliwy, albo złośliwa, uszczypliwa. Bardzo niebezpieczna jest agresja pasywna, kiedy rodzice nie pozwalają dziecku w odpowiedni sposób przeżywać złości, czyli komunikować, dziecko zaczyna tę złość gromadzić w sobie i obracać przeciwko sobie, to jest tak zwana autoagresja. Dziecko będzie ugrzecznione, dziecko będzie wytłumione, ale będzie nieobowiązkowe, będzie nieustanny bałagan w pokoju, nie doprosicie się o nic, będzie robiło dokładnie na odwrót wszystko, o co go poprosicie, czyli będzie odreagowywać pokątnymi drogami tę złość, której wy w bardziej lub mniej świadomy sposób zabraniacie mu komunikować. I do czego to doprowadzi? że on czy ona nie będzie czuć tej złości w sobie, ale wy będziecie wściekli. Gdy widzicie, że dziecko jest na przykład nieobowiązkowe, jest coś nie tak w szkole, jest wiecznie bałagan, jest niepunktualne, robi wam ciągle na złość, a nie ma takich gwałtownych wybuchów czy sprzeciwów, to wtedy może to być znak, że to uczucie złości jest gdzieś głęboko ukryte i schowane i tutaj będzie niestety potrzebna pomoc pedagoga lub psychologa, żeby pomóc dziecku na nowo w kontakt z tą złością wejść, bo potem w dorosłym życiu ono sobie kompletnie nie poradzi, bo będzie aspołeczne, nieodpowiedzialne, będzie krytykować bez przerwy i wchodzić w nieustanny konflikt z autorytetem. Wytłumiona i nieprzeżywana złość bardzo często prowadzi do depresyjności i do depresji.

Krytykanctwo jest niedojrzałą formą wyrażania agresji. Taki człowiek zawsze znajdzie coś negatywnego, chce uderzyć  cynicznym słowem, złośliwym słowem. Potrafi wzbudzać w innych osobach niesamowite poczucie winy.

**Podsumowując: bierna agresja** jest bardzo niebezpieczna. Objawy: osoba się nie denerwuje, natomiast wszyscy wokoło tak. Spóźnianie, brak uwagi, nieustanny bałagan, niewykonywanie na czas obowiązków, brak inicjatywy, pasywność, robienie wszystkiego na odwrót, nieuczestniczenie w dyskusji i nagłe przerywanie rozmowy poprzez zmianę tematu. I co też jest bardzo ważne - nieprzeżywanie złości bardzo często prowadzi do depresyjności.

**Depresyjność**: to bardzo często objaw niezdolności przeżywania własnej agresji. Często na depresję cierpią osoby, którym zakazywano przeżywania agresji. Depresja to jedna z form autoagresji ( której szczytem jest samobójstwo). Kiedy nie mamy do czynienia z depresją biologiczną, depresja jest bardzo często nieprzełykaniem i niezgadzaniem się na własną złość. Jest autoagresją. Najdalej posunięta autoagresja, czyli nienawiść samego siebie, oznacza samobójstwo. Tak że warto uczyć się zdrowego kontaktu z samym z sobą, z tą wielką energią życia, dobrego kontaktu z tą energią życia, niż żeby miało to nas niszczyć od środka. To, co często widzimy też bardzo często u nastolatków, czy szczególnie w wielkich miastach, to cięcie się. Młodzi w ten sposób odreagowują napięcie i zbyt wysokie wymagania. Cięcie się ewentualnie też naznaczanie się mazakami. Warto czasami popatrzeć na stopy, na uda, na dłonie na ręce dziecka, czy przypadkiem czegoś takiego nie ma. Czasami sytuacja może nas zaskoczyć, ponieważ dziecko z tak zwanej dobrej rodziny, bardzo ułożone, grzeczne i potulne może sobie robić sobie krzywdę, bo samo z sobą sobie nie radzi. Miejcie oczy szeroko otwarte. Kiedy nie przeżywamy dobrze agresji, zaczynają się **objawy somatyczne**: zaczynają się bóle głowy, które nie mają zewnętrznej przyczyny, bóle kręgosłupa, które nie wynikają z wady kręgosłupa, czy też z tego, że godzinami siedzimy przy komputerze, bóle szczególnie karku i ramion- to może być też skondensowana złość, która nigdy nie została wyrażona. Dobrze jest się sobie przypatrzeć i sobie pomóc. Ktoś, kto nie dopuszcza do siebie agresji, jest: oziębły, niejasny, nieobecny, złośliwy, cyniczny. Zablokowana agresja hamuje także inne głębokie, subtelne uczucia, tak że osoba ma problem w ogóle w wyrażaniu i wypowiadaniu uczuć, a tym samym przeżywaniu głęboko własnego życia duchowego!

Kolejnym trudnym uczuciem, z którym nie potrafimy sobie radzić, jest **lęk.**

Każdy z nas rodzi się z ogromną potrzebą bycia kochanym. I ta potrzeba nigdy w pełni nie będzie zaspokojona, ale jeśli nie jest właściwie zaspokajana, to wtedy rodzi się w nas taka wielka lękliwość, bo boimy się, że tej miłości nam zabraknie. Że jej nie jesteśmy warci, że nie warto komunikować swoich potrzeb, bo na przykład rodzice nie mają dla mnie czasu, bo nie jestem dla nich ważny, więc zaczynamy się gdzieś tam chować, ukrywać. I bać. Lęk rodzi się jako odpowiedź ludzkiej bezradności, przerażenia wobec braku miłości, a co za tym idzie braku poczucia bezpieczeństwa. Tam, gdzie dziecko nie czuje się bezpiecznie, zaczyna wchodzić lęk. Lęk to emocja wywołana przez coś lub kogoś. Pełni funkcję przystosowawczą. Jest ważny. Lęk ostrzega przed ryzykiem lub niebezpieczeństwem.  My zazwyczaj boimy się czegoś, co jest nowe, jest to naturalna reakcja wobec nieznanego. I to jest zdrowy lęk. Trzeba go poczuć, bo wtedy wiemy, że musimy się z czymś zmierzyć i się do tego przygotować. Pozwala przewidywać to, co ma nastąpić i ewentualnie przygotować się. Jeśli lęk jest nieustanny, to coś jest nie tak. Ja też odczuwałam lęk przed przyjazdem tutaj, ale to był dobry lęk, bo pozwolił mi się zmobilizować i przygotować pewne treści, je sobie powtórzyć. Jest obecny w naszym życiu i wpływa na nasze zachowania i relacje z otoczeniem. Jeżeli go rozpoznamy, to wtedy lepiej potrafimy rozporządzać naszymi emocjami. Po czym poznajemy lęk: bladość twarzy, jak dziecko nagle zblednie,  znaczy że się wystraszyło,  bo wtedy krew odpływa do nóg i nogi się przygotowują do ucieczki. Głowa cofnięta do tyłu. To są takie nasze pierwotne reakcje. wydzielanie adrenaliny sprawia, że ​​ciało wydziela hormony, co sprawia, że utrzymane jest w gotowości, żeby się bronić. Brwi są podniesione i ściągnięte do siebie, oczy zaokrąglone, wręcz wybałuszone. Żeby zobaczyć, skąd jest źródło niebezpieczeństwa, głowa cofnięta do tyłu, schowana w ramionach. ważne jest, kiedy dziecko się czegoś boi, żeby mu pomóc. Żeby go nie wyśmiewać.  Żeby go nie krytykować. zrozumieć go. Ile dzieci przezywa dramat, bo boi się zasnąć w ciemnym pokoju lub boi się pójść do toalety w nocy. Czasami moczenie nocne może być też z tego powodu. Zapalmy lampkę, albo wytłumaczymy mu, albo weźmy go za rękę, przeprowadźmy go. Powiedzmy mu: *boisz się, wiesz ja też się czasami boję.* I wtedy dziecko zaczyna ten lęk oswajać. I to samo z gniewem. Pobił się syn z jakimś drugim chłopakiem, zapytaj: *co się stało? Zezłościłeś się? A co on ci takiego zrobił? Co sobie powiedzieliście?* Żeby dziecko to wytłumaczyło, żeby to wypowiedziało, żeby to przeżyło. Chłopaki muszą się potarmosić, bo muszą poczuć swoją siłę. Ważne, żeby sobie krzywdy nie zrobili. Trzeba rozmawiać o tym, co dziecko przeżywa. Bo za każdym razem coraz bardziej spotka się z tymi przeżyciami, które ma w sobie.

 Mamy różne rodzaje lęku. Mogę się bać bliskości, jeśli tej bliskości było mało w moim rodzinnym domu. Więc bliskość ze strony drugiego człowieka może mnie tak wzruszać, tak będzie poruszać, że nie wiem, jak to przeżywać. Mogę bać się samotności, izolacji, odrzucenia ze strony innych. Mogę brać się chaosu, niepewności, czy bierności, jeśli moim domu nie było jasnych granic,  jasnych poleceń. Tutaj szczególnie, jeśli był problem alkoholowy i nigdy nie było wiadomo- mama czy tata jak wróci do domu, czy będzie dobrze, czy źle. Wtedy jakikolwiek inny chaos będzie w nas budził ogromny lęk. Mogę bać się, że zostanie ograniczona moja wolność, brak swobody, takie skostnienie wtedy Kiedy rodzice na przykład byli zbyt wymagający, zbyt nadzorujący, zbyt dominujący, nie było spontaniczności, dziecko od maleńkości musiało już być małym dorosłym. Ten sam lęk my przeżywamy wobec Boga. Mogę się bać Jego bliskości, będę przeżywać Boga jako kogoś, kto jest daleki, odległy, bo moi rodzice byli silni emocjonalnie. Albo Boga jako kogoś surowego, bo tej surowości duża doświadczyłem, czy wręcz bezwzględnego. Moja relacja do rodziców potem bardzo często przekłada się na moją relację z Bogiem. Jesteście takimi pierwszymi pośrednikami, wy pokazujecie dzieciom, jaki jest Pan Bóg. To jest niesamowite zadanie.

**Rodzaje lęku:**

-lęk przed bliskością

- lęk przed samotnością, izolacją, odrzuceniem ze strony innych

-lęk przed chaosem, niepewnością, biernością

-lęk przed ograniczeniem wolności, brakiem swobody i skostnieniem

Lęk wobec Boga:

- Lęk przed bliskością Boga

- lęk przed Bogiem, który onieśmiela, zagraża, jest mało konkretny, jest daleko

- lęk przed Bożą sprawiedliwością, surowością

- Lęk przed bezwzględnością Boga, który nie ma względu na osoby

Różnica pomiędzy bojaźnią a lękiem:

Lęk jest czymś, co mnie paraliżuje, prowadzi do poczucia winy, zamyka w sobie i na innych

Bojaźń to uczucie miłości, zachwytu połączonego z zaufaniem i wielkim szacunkiem do Boga i Jego woli.

**Wstyd**

Mamy dzieci nieśmiałe, mamy dzieci, które czasami się wstydzą. Nie ma gorszego upokorzenia dla dziecka, jak się pomyli przy tablicy*: oo, zaczerwienił się! Wstydzisz się, nie wiesz.* Dziecko przetrącone na całe życie. Kiedy ktoś zaczyna mieć trochę czerwone policzki i trochę przerażone oczy i takie zaszklone, to trzeba mu wtedy pomóc powiedzieć: *co się dzieje? wstydzisz się czegoś? a*lbo uszanować to i nie pytać dalej. Jak mamy czerwone światło, to się zatrzymujemy na skrzyżowaniu. Czerwone policzki u drugiego człowieka są znakiem: nie wchodź dalej! Przekraczasz jakąś granicę intymności! Wstyd jest bardzo ważnym uczuciem, bardzo subtelnym uczuciem, które my czasami spychamy na banicję. Gdybyśmy zaczęli słuchać naszego wstydu w nas, on by nam opowiedział o tym, jakie są granice naszej intymności. Wszelkich. Czyli wstyd strzeże w nas tego, co jest takie najbardziej nasze, głębokie, delikatne, aby to uchronić przed niepożądanym wzrokiem, niepożądanymi komentarzami. Bardzo jest ważny, szczególnie, gdy chcemy się komuś zwierzyć, poczuć, czy ja jestem gotowy, czy nie. Bo czasami my ranimy samych siebie, wypowiadając coś za wcześnie albo jesteśmy niegotowi. I podobnie jest z dziećmi. Kiedy dziecko coś przeżywa, a ja będę naciskać, by mi opowiedziało o jakimś problemie, a dziecko nie jest jeszcze gotowe, w ten sposób gwałcę jego intymność. Ono się zamknie, ono się później nie otworzy. Ja mam tylko stwarzać poczucie bezpieczeństwa, a dziecko przyjdzie samo opowiedzieć, jeśli się tylko poczuje bezpiecznie. Bo do kogo pójdzie, jeśli nie do rodzica? tylko ten rodzic musi być dostępny.

Reakcje fizjologiczne: zaczerwienione policzki, zamknięte oczy lub spuszczony wzrok, kropelki potu na czole, spocone dłonie- to wszystko są komunikaty, że w jakiejś sytuacji czujemy się zażenowani, niekomfortowo. Mamy trzy przestrzenie wstydliwości i to też jest ważne w naszej chrześcijańskiej duchowości. Zobaczmy: świat dzisiaj jest bezwstydny; popatrzcie, co się dzieje w mediach. Nie mamy żadnych granic. Nagość fizyczna, nagość psychiczna, duchowa. My żyjemy tylko sensacją, aby jak najbardziej obnażyć i upodlić człowieka. Nie ma dyskrecji, nie ma tajemnicy. Ale chronimy dane osobowe, te jak najbardziej, powinniśmy chronić, ile w nas jest hipokryzji. Mamy intymność cielesną, czyli nasze ciało i jego reakcje. Uszanujmy także intymność cielesną na przykład naszego dziecka. W pewnym momencie już do toalety czy do łazienki nie wchodzimy. Kiedy dziecko jest już na tyle bezpieczne, że do toaletę może sobie wykonać samo. Ale tak samo my- za bardzo porozbierani po mieszkaniu nie chodźmy, szczególnie wtedy, gdy mamy dorastającą córkę czy dorastającego syna. Bo to jest też wykorzystywanie, może czasem o tym nie myślimy. Nagość jest czymś bardzo naszym. Zadbać trzeba o to, by wasza intymność małżeńska była tak przeżywana, żeby dzieci do tego nie miały dostępu. Sobie nawet nie wyobrażacie, jak wielkie są krzywdy, czy jak wielkim szokiem jest, gdy dziecko nagle przez pomyłkę wejdzie do pokoju, gdzie rodzice współżyją ze sobą. Czasami może być dramat do końca życia. Bo się dzieje coś trudnego, dziecko małe nie zrozumie. Jeśli mamy takie możliwości, ochraniamy siebie tak, aby nasze sprawy były naszymi sprawami, a dzieci, jeśli to możliwe, by miały swój pokój. Tak samo, gdy mamy syna i córkę, w pewnym momencie już nie mogą byś razem w pokoju, to są podstawy intymności i wstydliwości. Musimy im tak przygotować przestrzeń, żeby oni czuli się bezpiecznie. Intymność psychiczna, czyli świat naszych marzeń, pragnień, wspomnień, upadków, słabości, grzechów musimy wyczuć granice. Do jakiego stopnia mogę kontrolować, do jakiego stopnia dam zaufanie. Intymność duchowa- ile o moich przeżyciach i o Bogu powiem drugiemu, współmałżonkowi, dziecku, o co się zapytam, zobaczcie, to celebrowanie komunii bliskości. To są bardzo ważne rzeczy. To jest ogromna okazja do tego, aby w dzisiejszym świecie uczyć się nawzajem i wychowywać dzieci do głębokiego szacunku.

O czym nam mówi pojawiający się wstyd? Jest on wewnętrznym strażnikiem naszej intymności, strzeże tego, co w nas najbardziej nasze, głębokie, wrażliwe, delikatne, aby uchronić to przed niepożądanym wzrokiem. Wstyd chroni naszą wartość, godność, intymność, nasze serce, naszą tożsamość.

**Wstyd osłania trzy przestrzenie osoby ludzkiej:**

- intymność cielesna: nasze ciało i jego reakcje

- intymność psychiczna: świat pragnień, marzeń, wspomnień, słabości, upadków, grzechów

- intymność duchowa- najbardziej intymna cząstka każdego człowieka, znana tylko Bogu

 Wychowywać dzieci do szacunku. Już tutaj nie będę mówiła o tak trudnych sprawach, jak molestowanie w rodzinie, między rodzeństwem. Te  rzeczy dzieją się na naszych oczach i my musimy nad tym czuwać, musimy wychowywać dzieci też do dobrego przeżywania własnej płciowości już od najmłodszych lat.

Ostatnie spojrzenie- na Jezusa Chrystusa. On był prawdziwym człowiekiem, który przeżywał wszystkie nasze ludzkie emocje. I uczucia. Nie było uczucia, którego Jezus by nie przeżył. Ewangelia św. Łukasza: Jezus *rozradował i się w Duchu Świętym rzekł: wysławiam Cię Ojcze*! Nie wyobrażam sobie, by Jezus się Nie uśmiechał, On według mnie był radosny, potrafił się bawić, potrafił ucztować, tańczył w Kanie Galilejskiej. Był taki jak my. Potrafił świętować. Ale też potrafił się porządnie wkurzyć, kiedy trzeba było i potrafił bardzo dobrze ten gniew okazać. Nie upokarzając nikogo. Kiedy faryzeusze byli zbuntowani, bo nie chcieli, żeby Jezus uzdrawiał w szabat, Ewangelista Marek mówi nam: *wtedy Jezus spojrzawszy wkoło na wszystkich z gniewem* (tam musiały być dosłownie błyskawice w oczach Jezusa)zasmucony z powodu *zatwardziałości i ich serc rzekł do człowieka: wyciągnij rękę i go uzdrowił*. Co zrobili faryzeusze? Wyszli natychmiast i zaczęli szykować zamach na Jezusa. Zastanawiali się, jak by go zgładzić. Ale on wykorzystał ten gniew, który miał w sobie, żeby uzdrowić tego człowieka, żeby uczynić dobro, ochronić go i ocalić. Ale był też moment bardzo trudny, i to jest niesamowita pokora Boga- człowieka, kiedy w Ogrójcu począł się smucić i odczuwać trwogę i nie wstydził się pokazać tego swoim uczniom. *Smutna jest moja dusza aż do śmierci. Zostańcie tu i czuwajcie ze mną*. Jeśli Jezus pokazał to swoim uczniom, to czy i my nie możemy się czasem pokazać, że coś nas smuci, że się czegoś boicie? Pokażcie swoim dzieciom, jeśli one są gotowe, żeby to przyjąć. Popatrzcie, ile się wtedy mogą wtedy nauczyć. Że rodzice wszystkiego nie wiedzą, rodzice wszystkiego nie potrafią, ale też, że starają się podejmować decyzje, że ze smutkiem można sobie poradzić, że lęk można pokonać. I jeszcze jedna bardzo ważna rzecz, jeśli przydarzy nam się jakaś kłótnia i dzieci to słyszą (kłótnia jest zawsze wielkim trzęsieniem ziemi dla dziecka, bo jedność jest zburzona i dla dzieci bardzo to traumatyczne) we własnej psychice przeżywają, bo boją się, że rodzice się rozejdą, że coś się stanie tragicznego. Jeśli macie odwagę kłócić się przy dzieciach, przy dzieciach trzeba się pojednać. Żeby one widziały, że mama i tata przytulają się, całują, przepraszają się. I to jest czasami lepsza lekcja życia, bo dzieci wiedzą, że istnieje pojednanie i przebaczenie. To lepiej niż tłumaczenie, jak się powinno zachować. Każdy moment naszego jakiegoś upadku, niedociągnięcia, słabości, może być wychowawczy, jeśli potrafimy dobrze to przeżywać. Wykorzystujmy to. Te wszystkie uczucia, które Pan bóg nam dał, i te piękne, ale jak i te najtrudniejsze, to jest nasze bogactwo. Tego się można nauczyć, o tym można rozmawiać, to można przeżywać i z tym możemy sobie radzić i to świadczy o naszej wielkości. Nikt nie jest za stary, żeby się tego nauczyć. Nawet jeżeli w dzieciństwie wielu rzeczy nie otrzymaliśmy, można zacząć dziś wieczór i wspaniale się rozwijać i tego Państwu życzę.