

PRAKTYCZNOŚĆ UCZUĆ



**W KIEROWANIU
WŁASNYM
ŻYCIEM**

Redakcja i korekta:
Barbara Nowak

Projekt okładki i skład:
RED Paweł Brankiewicz

Copyright for the Polish edition © 2021
by Oficyna Wydawnicza LOGOS

Materiały zawarte w tej broszurze,
wykorzystywane są na potrzeby Fundacji „Vitriol”.

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie, powielanie, odczytywanie w środkach publicznego
przekazu dozwolone po pisemnym uzgodnieniu z wydawcą.

W sprawie zezwoleń należy zwracać się
do Oficyny Wydawniczej LOGOS
01-913 Warszawa, ul. Szekspira 4/386
tel. (22) 793 09 04
tel. kom. 609 680 132
e-mail: logos@logos.warszawa.pl
www.logos.warszawa.pl

ISBN 978-83-66748-07-1

Część pierwsza

PRAKTYCZNOŚĆ UCZUĆ

Jak odzyskać kierowanie własnym życiem dzięki uczuciom

Jaki jest cel tego zeszytu?

Trudno w naszym racjonalnym podejściu do życia odkryć prawdziwość i użyteczność uczuć, praktyczność czegoś tak jak one ulotnego, indywidualnego, nie potwierdzonego empirycznie i naukowo. Przyjmujemy błędnie, że uczucia są emocjami, i tak je nazywamy. Jesteśmy przekonani, że przydatne może być tylko to, co jest wymierne materialnie, reszta wydaje się balastem. Ten balast – jak sądzimy – nie pozwala oderwać się od prozy życia i przenieść w obszar materialnego dobrobytu. Chcemy koniecznie sprawować kontrolę, w przekonaniu, że to myśli tworzą uczucia, kierowanie zaś własnym życiem to umiejętność kontrolowania uczuć. Próbuje je kontrolować zamiast czerpać z nich korzyść.

Nasze „ja” komunikuje się z nami poprzez uczucia. Gdy stają się one naszym wrogiem, jesteśmy wrogiem dla siebie. Walka z samym sobą bardzo wyniszcza. Nasze człowieczeństwo mówi wtedy – dosyć! Moja osobista praktyka walki z życiem oraz doświadczenie podopiecznych pozwoliły mi poznać trudność, jaką sprawia identyfikacja uczuć. Jak trudno je nazwać i oddzielić od emocji, czyli od działania. Jak trudno odróżnić uczucia od myśli i emocji.

Uczucia stają się użytecznym narzędziem, gdy zaczynamy posługiwać się nimi z prostotą. Mają pozytywny wpływ na poczucie bezpieczeństwa, akceptację faktów i możliwość kierowania własnym życiem.

Celem tego zeszytu jest dodanie wam odwagi do korzystania ze wszystkich zasobów, zawartych zarówno w sferze irracjonalnej, jak i racjonalnej.

Wybierzcie z tego tekstu to, co uznacie dla siebie za ważne, ciekawe lub nawet denerwujące. Przyjrzyjcie się, czy taka propozycja podejścia do kierowania własnym życiem może wam pomóc. Nie zamierzam przekonywać, że tylko kontakt z uczuciami da nam szczęście. Na samodzielność w życiu składa się dużo elementów naszego człowieczeństwa, jest ono bardziej złożone, ale może dzięki uczuciom będziecie mogli ruszyć dalej. Chciałbym was przekonać, że istnieje w nas jeszcze coś poza rozumem i racjonalnością, i że nie są to wady, ale przeciwnie – zestaw wielu zalet.

Spróbujmy zapomnieć na chwilę to, co wiemy o uczuciach. Pobawmy się w odkrywanie ich prostoty i praktyczności. Dalsza lektura może pozwoli wam ujrzeć coś nowego lub jeszcze bardziej utwierdzić was w dotychczasowych przekonaniach. W obydwu przypadkach tylko zyskujemy.

Zacznijmy od określenia „**kierowanie własnym życiem**”. Kiedy mogę nim kierować? Oto kilka warunków.

– **Dokonuję wyborów, których jestem podmiotem.**

*Celem wyborów jest moje samopoczucie
i tylko ja jestem adresatem uczuć,
które pojawią się wraz z konsekwencjami wyborów.*

Nasze wybory często nie dotyczą naszego samopoczucia. Mówimy TAK lub NIE, mając na względzie korzyść, jaką mogą osiągnąć inni. Celem takich wyborów jest zadowolenie innych. Bo tak trzeba, bo czujemy się odpowiedzialni, bo mamy przypięte etykiety i wykonujemy role, które sobie narzucamy. Przepelnia nas fałszywa duma, gdy odejmujemy sobie od ust i robimy to, co dyktuje rozum. To nic, że sami chodzimy głodni, a profitów z karmienia innych brak. W takim systemie nie ma komunikatów: nie chcę, nie mogę, mam dosyć, nie wiem, to nie moja sprawa. Konieczność zaspokojenia potrzeb innych jest jedyną motywacją naszych wyborów. Ale czy po to jesteśmy na tym świecie, żeby głodować? Czy przeciwnie – człowiek, który potrafi zaspokajać własne potrzeby, może skuteczniej uczestniczyć w międzyludzkiej wymianie różnych form pomocy?

Odpowiedź na pytanie: „Jak będę się czuł z dokonaniem przeze mnie wyborem?” może wydać się trudna i uwarunkowana okolicznościami. Zależy od naszych przekonań kulturowych, od zapisów w naszej moralności sporządzanych nie naszą ręką, a przede wszystkim – od lęku, że sami sobie nie poradzimy. Odwołajmy się do poczucia własnej wartości i do egoizmu. Dokonajmy niezależnego wyboru, z którego nie będziemy musieli się tłumaczyć.

PRZYKŁAD:

Wracam zmęczony do domu. Dostaję wiadomość z prośbą o pomoc. Zadaję sobie pytanie: „Jak będę się czuł, jeśli odmówię?” Pojawiają się uczucia, które informują mnie o tym, co dla mnie w tej chwili jest najlepsze. Odwołuję się do wolnej woli i rozumu. Dokonuję wyboru, na który się zgadzam. Decyzja uwalnia mnie od oczekiwań

i konieczności działań związanych z przekonaniami kulturowymi. Nie rodzi wyobrażeń o rewanzu za pokonanie siebie i swoich „słabości”. Godzę się z konsekwencjami swoich wyborów. Sam decyduję, słuchając tego, co mówi mi moje „ja”, w którym są zawarte uczucia i ludzkie cechy charakteru. Wtedy każdy wybór jest dobry, bo jest mój. Pamiętajmy, że altruizm bez zaangażowania naszego „ja” jest poświęceniem, a nie kierowaniem własnym życiem.

W codziennej życiowej praktyce często mówimy: „Nie zasnę, jeśli tego nie zrobię” lub „Nie zasnę, jeśli znów coś zrobię wbrew sobie”. Może w życiu chodzi o spokój, który wiążemy z zasypianiem bez obciążeń? Może żyjemy tak, żeby w każdej chwili móc spokojnie zasnąć?

ĆWICZENIE:

Zadajmy sobie to pytanie: „Jak będę się czuł z dokonanym przeze mnie wyborem?” Jak będę się czuł, gdy powiem TAK, a jak, gdy powiem NIE. Uwzględniam przy tym również informacje, których źródłem jest rozum. To mój wolny wybór decyduje o działaniu, a nie przekonania kulturowe. Codzienne zadawanie sobie powyższego pytania na poziomie świadomości pomoże poznać praktyczność tego narzędzia. Tak jak w innych rodzajach ćwiczeń dobrze jest opisywać doświadczenia na bieżąco.

– Akceptuję rzeczywistość.

*Nie walczę z tym, co jest już przeszłością.
Działam i zaspokajam swoje potrzeby, korzystając z tego,
co przynosi mi rzeczywistość.*