



Przemyśl

Każdy podział jest zawsze umowny i służy temu, aby pewne rzeczy lepiej obrazować. Podobnie należy podejść do każdego podziału w człowieku. Jego sensowność nie opiera się na tym, na ile jest on zgodny z prawdą, ale na ile on pomaga odzwierciedlać i opisywać prawdę o człowieku. Wynika to z tego, że prawda sama w sobie jest niepodzielna i prosta - w niej nie ma podziału. Niemniej dla celów opisu podzielmy człowieka na trzy sfery.

Z jednej strony jest w człowieku część biologiczna. Ona bezpośrednio nie wpływa na nasze poznanie i naszą świadomość, ale niewątpliwie jest częścią naszego ciała, ponieważ bez niej przestajemy żyć. Do biologii należy choćby cały układ krążenia oraz trawienia. Do niej należy także zaliczyć wszystkie zmysły, które pośrednio wpływają na nasze poznanie. One są jednak tylko pośrednio odpowiedzialne za poznanie, ponieważ są odpowiedzialne za słyszenie i widzenie, ale jeszcze nie są słuchaniem i zobaczeniem.

Obok tej biologicznej części istnieje w człowieku jeszcze inna część, która z jednej strony jest ściśle oparta na cielesności,

którą można przedmiotowo zbadać, a z drugiej strony wchodzi ona w sposób przeżywania tego życia. Tę część nazwiemy psychiczną. Do psychiki człowieka należą wszystkie uczucia jak radość, smutek, lęk, zdenerwowanie i zakochanie. Wiele z nich można wywołać różnymi środkami psychotropowymi lub lekami. Widać w tym ich powiązanie z cielesnością człowieka. Nie dziwi zatem, że choroby psychiczne oraz choroby w mózgu nie tylko wpływają na nasze możliwości, ale także na to, w jaki sposób przeżywamy otaczający nas świat. Ze względu na naszą psychikę możemy tą samą sytuację różnie przeżywać - raz będziemy skłonni zauważyć w słowach drugiego człowieka jego pomoc - innym razem pojawi się w nas podejrzliwość.

Uczucia zwracają
nam uwagę na
jeden sposób
przeżywania tej
sytuacji

Obok tych sfer cielesnych istnieje jeszcze sfera duchowa, która cechuje się tym, że jest niezależna od cielesności. Ta sfera jest tą podmiotową sferą, w której określamy swoją tożsamość, jest naszym "ja". Jej poświęciliśmy większość naszych rozważań.

Na pierwszy rzut oka wydaje się, że uczucia pojawiające się w naszej psychice są tylko utrudnieniem dla naszego życia. Przecież nie powinniśmy w takiej samej sytuacji podejmować różnych decyzji w zależności od tego, czy jesteśmy dzisiaj wypoczęci, czy niewyspani. Jednak psychika ma w naszym życiu bardzo ważne zadanie. Podobnie jak nasze oczy koncentrują się na jakiejś konkretnej rzeczy, a cała reszta staje się tłem, tak samo psychika powoduje, że nasza świadomość koncentruje się na jednym aspekcie przeżywania tej sytuacji.

Po części możemy ukierunkować nasze uczucia, ale w dużej mierze pozostają one autonomiczne. Jeśli pojawia się u nas stres przed egzaminami, to nie wystarczy powiedzieć sobie "nie stresuj się", ale trzeba dużo się uczyć przed egzaminem, by stres się nie pojawił. Niemniej taki stres będzie powodował, że będziemy mieli świadomość, że brak zaliczenia egzaminu może nieść ze sobą poważne konsekwencje.

Uczucia nie są dobre albo złe - są przydatne lub nieprzydatne

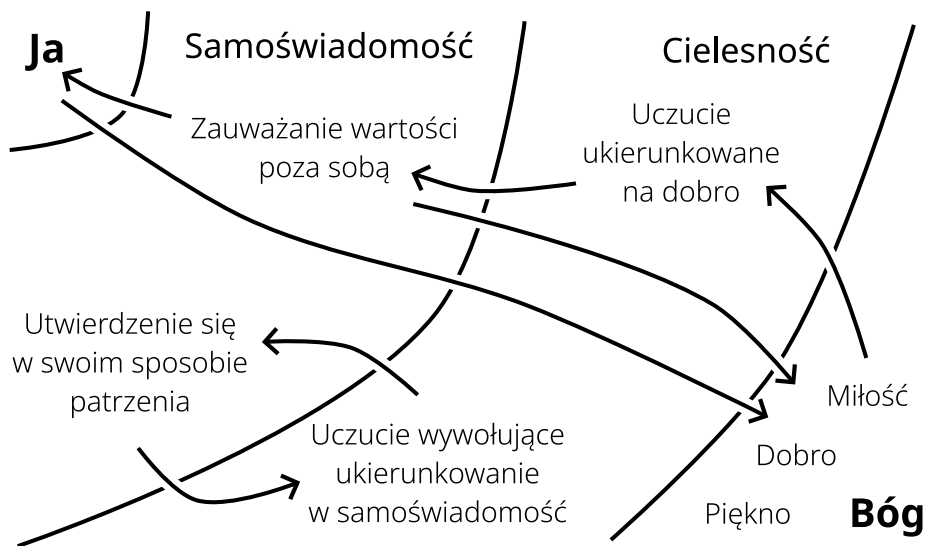
Nie możemy powiedzieć, że uczucia są dobre albo złe. Uczucia pojawiają się w nas automatycznie. Jeśli sami je wywołaliśmy, to można się zastanowić nad tym, czy warto było to zrobić. Jednak nawet wtedy pojawienie się konkretnych uczuć dzieje się w nas automatycznie. Nie możemy zatem spowiadać się z uczuć, ale z tego, jak na te uczucia zareagowaliśmy. Uczucia mogą nas pchać do czegoś dobrego lub złego. Musimy się zatem uczyć, w jaki sposób współpracować z uczuciami. Są one jak wiatr na jeziorze dla żeglarza - on jest podstawą poruszenia się jachtu, ale nieraz trzeba pływać pod prąd.

Zakochanie jest takim uczuciem. Jeśli ono dotyczy osoby, która dorasta, to potrafi ono pokazać całkiem nowy świat, który dotychczas był tej osobie nieznany. Zachęca to do zaangażowania się. W takim stanie człowiek koncentruje się na pozytywnych aspektach drugiej osoby i jest pchany przez uczucia do zaangażowania się - swoim czasem, swoim ciałem itp. Takie zakochanie potrafi być motorem wielkich przemian w człowieku, ale nieokiełznanie tego uczucia może prowadzić

do tego, że zaprowadzi nas - pozostając przy obrazie jachtu - na mieliznę, z której ciężko wybrnąć. Podobnie wygląda sytuacja, gdy osoba będąca w małżeństwie zakochuje się w innej osobie. Wtedy uczucia wyostrzają różnicę między dobrymi aspektami osoby, w której jesteśmy zakochani, a złymi cechami małżonka. Wtedy to uczucie zakochania nie pomaga nam w wiernej realizacji swojej tożsamości męża lub żony, wymagającej w tym wypadku żeglowania pod prąd swoich uczuć. Niemniej warto wykorzystać fokus, który dają nam uczucia, aby zapamiętać na co zwróciły one naszą uwagę, by w przyszłości tego aspektu nie zapomnieć, gdy zabraknie uczuć.

Uczucia mogą nas motywować do dobra lub zła

Popatrz



Uczucia mogą uświadamiać człowiekowi wartość pewnych rzeczy, ale mogą też pozostać egoistycznym utwierdzeniem przekonań

Wyćwicz

Zapanuj nad swoimi uczuciami

Ponieważ nasze uczucia pojawiają się niezależnie od naszej konkretnej decyzji, to nie możemy nad nimi zapanować przez to, że będziemy nimi dyrygować i ustalać kiedy które mają się pojawiać. Zapanowanie nad swoimi uczuciami polega na tym, że potrafimy zrobić krok do tyłu i zastanowić się, czy to konkretne uczucie pomaga mi w podejmowaniu dobrej decyzji. Jeśli tak, to dajemy się popchać przez to uczucie do działania - pozostając czujnym, by nas nie pchało za daleko. Gdy pojawia się uczucie nieprzydatne, bo odpycha nas od realizacji naszej tożsamości, albo zbyt silne, że ciężko nie pójść za daleko, to powinniśmy swoją świadomością przeciwstawiać się tym uczuciom. Z jednej strony przyznajemy się do naszych uczuć ("jestem zakochany w tej osobie"), ale dajemy im właściwy kontekst i sens w naszym życiu ("ale jestem mężem innej osoby"). Niemniej możemy korzystać z siły wpływającej nawet z takich uczuć. („To zakochanie pcha mnie do tego, by robić tej kobiecie komplementy i dać jej prezenty. Zrobię to, ale wobec tej osoby, którą wybrałem na żonę"). Umiejętna współpraca z uczuciami jest wyrazem dojrzałości człowieka.

Zadanie

Uczucia mogą nam pomóc w realizacji swoich decyzji albo być dla niej przeszkodą. Zastanów się, czy potrafisz nazwać uczucia jakie się w Tobie pojawiają? Czy potrafisz rozeznaczyć, czy są one przydatne dla Ciebie? Czy potrafisz działać niezależnie od kierunku uczuć?

Zastosuj

Poranna modlitwa

Zwróć uwagę na to, że w życiu podejmujesz konkretne decyzje. Po podjęciu takich decyzji przychodzi czas ich realizacji. Zastanów się jakie konkretne decyzje stały się częścią twojej tożsamości (np. małżeństwo, przyjęcie daru dziecka, przyjaźń). Pomyśl sobie, dlaczego kiedyś został przez ciebie dokonany taki wybór. Zakosztuj wartości i piękna tych podjętych kiedyś decyzji.

Południowy rachunek sumienia

Zastanów się, na ile uczucia, które się pojawiły w dzisiejszym dniu pomagały Ci zrealizować Twoje życiowe decyzje. Czy udało Ci się okiełznać te uczucia, które prowadziły do czegoś złego (np. gniew wobec kochanej osoby)? W którym momencie zostały przez Ciebie zauważone te uczucia - gdy były w pełni rozwinięte, czy na początku? Co zrobić, aby uczucia nie panowały nad tobą.

Wieczorne podsumowanie

Wróć myślami do chwili, w której przeżywałeś mocne uczucie zakochania. Postaraj się zasmakować piękna tej chwili. Pomyśl sobie, co to uczucie ci dało i na jakie aspekty zwróciło twoją uwagę. Zastanów się, czy pamiętasz o tym, czego się uczyłeś od uczuć. Czy te aspekty, które one podkreślały pozostają ważne w twojej świadomości pomimo tego, że pewne uczucia zniknęły?

