

Pocud sa neposlouchám pocity, mám v sebe chaos. Každý pocit - pročitit.  
= svetlo hovorí mi to, čo mi chýba  
Cít ve svém těle  
Pocit, který je mým nepřítelům (nemám žádnou vnitřní  
ině může vést k hříchu, ale pocit sám o sobě není  
hříšný.

⇒ jsem v pravdě jsem vše stobodný POCITY to nedci  
nic ve mně jakže to x je to to nocit

Uzdravenie nenastane, ak naše pocity zostanú zatlačené v našom vnútri a nedostanú sa von a ak ich budeme potláčať, utajovať a skrývať. Treba ich „vyniesť von“ a to tým, že si ich priznáme aj za cenu opakovanej bolesti či smútku, ktorú so sebou prinesú. Potom je veľmi dôležité o nich rozprávať a to hlavne s druhou osobou. Vo vzťahu môže dôjsť k procesu uzdravovania. Zvyčajne chceme zmeniť naše pocity priamo. Je však trpkou pravdou, že pocity nemôžeme priamo zmeniť, napr. tým, že si rozkážem, už sa nebudem hnevať. Pocity môžeme zmeniť iba vtedy, keď si ich začneme uvedomovať (teda dovoľíme im vstúpiť do nášho vedomia) a začneme sa nimi zaoberať. Podobne je to aj s myšlienkami. Až keď si ich uvedomíme, až vtedy ich môžeme zmeniť. To, čo môžeme priamo zmeniť je iba to, čo si uvedomujeme. Nad tým totiž máme moc rozhodnutia.

## POČÚVANIE SVOJICH POCITOV

Ide o to, naučiť sa autenticky vnímať svoje pocity, vedieť ich počúvať. Ak ich potláčame alebo popierame, vzbúria sa v nás a prejavia sa v nás iným, skrytejším a nebezpečnejším spôsobom. Načúvať na príklad vlastnému hnevu a iným pocitom, znamená zostúpiť k jeho koreňom, k potrebám, ktoré ostali nevypočuté, ale ktoré sú pre človeka zároveň dôležité.

Je dobré si uvedomiť, že pocity v nás, hlavne ak ide o strach, ktorý nás obyčajne poháňa k rýchlemu riešeniu a vyriešeniu rozličných nepríjemných a problematických situácií, majú tiež tendenciu viesť našu myseľ buď do minulosti, kde sme už niečo podobné prežili, alebo do budúcnosti, aby sme sa podobnej situácii vyhli. Dôležité bude preto sústrediť sa na prítomný okamih, na „tu a teraz“, a v tomto prítomnom okamihu vnímať svoje pocity a vstúpiť s nimi do dialógu.

Užitočnú konkrétnu radu pre rozvíjanie vzťahu s vlastným emotívnym svetom v tomto zmysle poskytuje psychológ Gendlin, keď odporúča vstúpiť do procesu prostredníctvom šiestich krokov:

1. sústrediť sa na to, čo prežívam v prítomnom okamihu „tu a teraz“, na to, čo ma obťažuje,
2. snažiť sa načúvať tomuto pocitu,
3. pomenovať ho,
4. pokúsiť sa nájsť symbol, cez ktorý by som mohol vyjadriť to, čo cítim,
5. klásť mu otázky, rozvinúť s ním dialóg,
6. prijať ho.

Podľa Gendlina, ak sme schopní vstúpiť do tohto dialógu s vlastnými pocitmi, bude to práca, ktorá nás privedie k obráteniu a premene seba samých, pretože to, čo sme pocítovali predtým ako prekážku, sa prostredníctvom tejto práce bude stávať čoraz viac súčasťou nášho vnútorného bohatstva, slobody, sily a radosti.

Inými slovami, takýmto spôsobom je možné, aby človek vyšiel zo svojho „systému“, ktorý tvoria podvedomé mechanizmy a ktoré ho vedú ku správaniu, ktoré ani on sám nepokladá za správne, ktoré ho však držia takpovediac vo väzení. Počúvaním vlastných pocitov, zostupovaním k ich koreňom, či už vo chvíľach osobného stíšenia, sme pozvaní ísť v ústrety vnútornému oslobodeniu. Dôležité je tiež si uvedomiť, že je to tá istá energia, ktorá, ak je uväznená a obrátená proti človeku samému, v prípade, že príde k jej oslobodeniu, je zároveň vitálnou energiou v živote človeka. Ta ho vedie dopredu a dodáva mu potrebné sily a radosť zo života. Podobne ako hovorí sv. Tomáš Akvinský, že sestrou hnevu je nádej.

Hodnoty môžu dať pocitom dvojaký zmysel. Pozitívny zmysel, ak je energia emócií usmernená k dobru, negatívny zmysel, ak je usmernená k niečomu, čo nie je dobro. Z tohto hľadiska nijaká emócia nie je sama osebe negatívna, pretože jej hodnota závisí od toho, na čo je orientovaná. Žiarlivosť môže zničiť manželstvo, ale môže tiež dať silu manželke k zápasu o prehĺbenie vzájomnej lásky. Smútok môže zaťažiť

náš každodenný život, ale tiež oživiť našu túžbu po milovanej osobe. Nestačí teda len vedieť čo prežívame, je naopak nevyhnutné rozpoznať a uvedomiť si to, k čomu smerujeme, aké hodnoty sú pre nás dôležité. Dôležité je správne nasmerovať vlastné osobné prežívanie.

Ak hovoríme o výchove emotívneho sveta v nás vo vzťahu k duchovnému životu, nakoniec je dobré pripomenúť modlitby, ktoré nachádzame v žalmoch. V nich je dynamika, ktorá má skutočný terapeutický charakter. V žalmoch je sústredená veľká rozmanitosť sveta ľudských emócií, ktorá je vyjadrená prostredníctvom modlitby.

### AKO UVOLNIŤ CITY? VYJADRIŤ ICH!

Keď popieram alebo potlačujem svoje city, snažím sa ich kontrolovať, ale ony v skutočnosti majú nado mnou kontrolu. Keď vyjadrujem pocity, tie buď dodajú energiu nejakému správne činu, alebo mi pomôžu spoznať potreby, ktoré sú s nimi spojené.

Bojíš sa napríklad ukázať svoju hanbu alebo vinu? Môžeš odhaliť svoju hanbu tak, že rozpovieš celý príbeh osobe, ktorej dôveruješ. Potrebuješ počuť seba samého, ako vyrozprávaš všetky detaily a pri tom objaviť, že si stále milovaný/á, bez ohľadu na to aká trápna tá udalosť pre teba bola.

Podporné skupiny sú obzvlášť dobré miesta na identifikáciu, pomenovanie a vyjadrenie mojich citov. Skôr alebo neskôr mi niekto porozpráva historku podobnú mojej a dá mi príležitosť rozpoznať city, ktoré prežívam. Keď zdieľam svoje city v podpornej skupine, necítim, že som súdený. Nikto sa nesnaží fixovať moje city ani mi nevraví, že by som nemal cítiť tak, ako cítim.

### NIEKTORÉ ZÁKLADNÉ POCITY KEDY NIE SÚ NAŠE POTREBY USPOKOJENÉ

agresívny  
beznádejný  
bez pomoci  
bezütešný  
bojazlivý  
bojovný  
nahneváný  
nastrašný

neistý  
nepokojný  
nepriateľský  
nervózný  
nespokojný  
netrzeplivý  
odcudzený  
odhodnený

osamelý  
podráždený  
pomstychtivý  
popletený  
popudlivý  
prestrašený  
rozčúlený

namrzený  
skľúčený  
smutný  
strastiplný  
šokovaný  
unavený  
ustarostený  
uzavretý

úzkostlivý  
v rozpakoch  
vinný  
zdeprimovaný  
zmätený  
znepokojený  
žiarlivý

### NIEKTORÉ ZÁKLADNÉ POTREBY

akceptácia  
autonómia  
bezpečnosť  
blízkosť  
dávať, prispieť  
služiť  
diskrétnosť  
dotyk  
dôvera  
emocionálna  
istota  
empatia  
harmónia

hra  
inšpirácia  
krása  
láska  
nádej  
náklonnosť  
neustrannosť  
nežnosť  
oddych  
ohľad  
oslava  
naplnených  
snov

osobný čas  
podnet  
podpora  
pohyb, cvičenie  
pochopenie  
pokoj  
poriadok  
porozumenie  
potešenie  
priestor  
radosť  
rešpekt  
rituály

rovnosť  
samota  
seba hodnota  
sebapoznanie  
sexuálne potreby  
slávnosť  
sloboda  
smiech  
smútenie  
spoľahlivosť  
spoločenstvo

spravodlivosť  
stabilita  
starosť  
ticho  
transcendencia  
tvorivosť  
úkryt  
úprimnosť  
uznanie  
vdakyvzdanie  
vernosť  
zábava