



Konferencja 4/2022

Czuję więc żyję

Łk 10, 21; Łk 19, 41-44; J 11, 32-39a;

Mt 26, 36-39a; Mk 3, 1-5; J 2, 13-17

Podróżą jedną życie jest człowieka

Przez odniesienie do literackiego schematu „podróży bohatera” chcemy pokazać pracę formacyjną (tegoroczną i tę trwającą przez całe życie) jako przygodę – podróż, w którą warto wyruszyć, aby stać się „nowym człowiekiem”. Czyż nie chcemy – tak jak Chrystus – żyć w pełni duchowo i fizycznie, czyli stać się „zdobywcą dwóch światów”?

Klasyczna podróż bohatera w swojej głównej części składa się ze spotkań. Zasadniczo bohater na swojej drodze do celu spotyka różne osoby i przeżywa rozmaite przygody. Jedne mu „służą”, inne – nie. W ostatecznej perspektywie okazuje się jednak, że zarówno te dobre momenty i spotkania, jak i niebezpieczeństwa oraz wrogo nastawione osoby (tych drugich zazwyczaj jest więcej) były konieczne, by bohater osiągnął zamierzony cel. Bohater podczas tych wszystkich spotkań intensywnie uczy się życia i dojrzewa do ostatecznej batalii. Nie można bowiem pokonać smoka, jeżeli wcześniej nie przeszło się siedmiu gór i siedmiu rzek.

Popatrzmy na wyprawę Tobiasza – syna Tobiasza z Księgi nazwanej jego imieniem – młodego chłopca, który w momencie wyruszenia w podróż jest zupełnie niegotowy na walkę z demonem, która czeka go na końcu drogi. Dopiero sama podróż przygotowuje go do tego starcia. Tobiasz jest wspierany przez posłannika Boga – jest to zdecydowanie jego przyjaciel, ale, jeśli będziemy czytać uważnie, zobaczymy, że Azariasz (bo takie imię przybiera anioł Rafał) jest jakby bezcielesny (jak przystało na anioła). Owszem, daje młodzieńcowi potrzebną wiedzę, udziela rad i podpowiada, co robić, ale zasadnicze zmagania Tobiasz musi podjąć sam. Kluczowy moment księgi to wydarzenie, kiedy młodzieniec dość nierozważnie wchodzi zbyt głęboko do rzeki i tam atakuje go ryba. Chłopiec krzyczy, a wówczas anioł mówi chłopcu, by uchwycił rybę i nie puszczał jej. Chłopiec to robi i wyciąga rybę na ląd. Niesamowita scena. Niebezpieczna sytuacja, wywołana niedoświadczeniem bohatera, niosąca za sobą ryzyko, że dalsza podróż będzie niemożliwa (bo jak tu podróżować bez nogi), zostaje obrócona na korzyść bohatera. Tobiasz wprawdzie został ranny w nogę, ale zarazem zdobył zasoby, które wykorzysta do pokonania całego ogromu zła, jakie dotyczyć będzie bliskich mu osób. Gdyby nie przygoda z rybą musiałby zrezygnować z małżeństwa z Sarą lub zginąć, a jego ojciec umarłby niewidomy (i biedny).

Klasyczne opowieści nazywamy klasycznymi dlatego, bo... opisują faktyczne reguły naszego życia. W życiu nie ma co prawda fantastycznych stworów, ale są konkretne wyzwania. Możemy przed nimi uciekać, możemy ich unikać, ale ostatecznie często będziemy zmuszeni stawić im czoła – nie tylko „uchwycić” problem, ale „nie puszczać go” aż do ostatecznego zwycięstwa. To wydaje się kluczowe, bo mamy tendencje do zajmowania się problemami jedynie wtedy, kiedy nas naprawdę boli. Gdy opanujemy jako tako sytuację, a ból minie, zostawiamy problem. Tymczasem przeważnie wymaga on nie tylko objawowego, ale głębszego leczenia.

W tej konferencji będziemy się przyglądać emocjom i uczuciom właśnie dlatego, że one, źle wykorzystane, mają potencjał „atakowania naszych nóg”, tzn. zatrzymują nas w podróży. Nawet jeśli są one pozytywne, to bywa, że niekoniecznie właściwie z nich korzystamy. Warto jednak wykorzystać własne emocje jako zasób, który umożliwi nam budowanie dobrych związków oraz pozwoli uleczyć to, co w nas chore.

Spróbujmy więc zastanowić się, jaka jest natura naszych emocji, „uchwycić je”, a może z czasem nauczymy się „nie puszczać” ich aż do momentu, w którym okażą się dla nas pozytywne.

Bagaż psychiczny

Psychika (uczucia, myśli, wrażenia, czyli cały wewnętrzny świat człowieka) to obszar, na który oddziałuje, obok naszej fizyczności (wraz z mózgiem i hormonami), również dusza (por. KKK 1764). Jest to „obszar przejściowy”, który tworzy, według Kościoła, współdziałanie ciała człowieka (cała nasza fizyczność wraz z mózgiem i hormonami) z duszą. Jednocześnie o psychice możemy mówić językiem wypracowanym przez psychologię i tego będziemy się uczyć w tej części. Pozwoli nam to lepiej zrozumieć siebie i ułatwi otworzenie się na obecność Ducha Świętego w naszej duszy.

Psychologiczna wiedza o emocjach i uczuciach niekoniecznie jest wiedzą powszechną, dlatego zbierzemy tu kilka podstawowych naukowych informacji na temat emocji. Przy okazji obalimy też kilka mitów związanych z emocjami, w które być może wierzymy lub których negatywnych konsekwencji doświadczamy w naszym życiu, gdy automatycznie je „przetwarzamy”. Zmierzamy do tego, by uczynić z emocji sprzymierzeńców. Aby to zrobić, musimy poznać ich prawdziwą naturę.

Czytając poniższe informacje na temat emocji, warto sprawdzić, czy zgadzamy się z tymi stwierdzeniami i czy jesteśmy w stanie zaobserwować wskazane mechanizmy w naszym życiu¹:

1. Emocje są towarzyszącymi nam reakcjami na sytuacje, wewnętrznymi stanami organizmu, które wywołują zmiany fizjologiczne, takie jak przyspieszenie bicia serca, wzrost ciśnienia krwi czy wzbudzenie układu nerwowego. **Emocje są zatem mechanizmem fizjologicznym** (TAK, pod tym względem „jesteśmy zwierzętami”, one też mają emocje; istnieje też wiele dowodów na to, że zwierzęta są zdolne do uczuć wyższych).
2. Chociaż słów „emocje” i „uczucia” używamy zamiennie, to w psychologii jest tendencja do nazywania „**emocjami**” *reakcji krótszych* i prostszych (np. zasmuciłem się), a „**uczuciami**” *stanów bardziej długotrwałych* i złożonych (np. miłość, która jest uczuciem tak złożonym i różnorodnym, że scharakteryzowanie go zajęłoby zapewne kilka stron).
3. **Emocje naprawdę istnieją.** One są prawdziwe, nawet jeżeli coś, co je wywołało, nie istnieje (na przykład nasze wyobrażenie). Emocje istnieją nawet wtedy, gdy nie uświadamiamy sobie ich istnienia. Celowe ich ignorowanie lub uważanie za nieważne

¹ Naszym celem jest podanie tych prawd w jak najbardziej skondensowanej formie. Zachęcamy jednak do przesłuchania konferencji z 19 sierpnia 2023, w której te treści zostały zilustrowane przykładami.

jest tak samo nierozsądnym zachowaniem, jak chowanie się małego dziecka pod kocyk w nadziei, że zniknie.

4. **Emocje można maskować i skrywać, ale nieokazywanie emocji nie oznacza, że znikają.** Co gorsza, emocje zachowują się jak woda pod wysokim ciśnieniem – szukają ujścia. Innymi słowy emocje blokowane wyrażają się „do wewnątrz” albo przeobrażają w inne emocje, które już ujawniają się na zewnątrz. Przykładowo zablokowany wstyd albo poczucie zagubienia może objawiać się agresją bądź złośliwością w stosunku do postronnych nawet osób.
5. **Emocje są wyczuwalne w ciele**, ponieważ mechanizm ich generowania przez mózg wywołuje konkretne (typowe dla danego uczucia) zmiany fizjologiczne. Dlatego dobrym sposobem uczenia się zauważania w sobie emocji jest obserwacja swojego ciała (takich objawów, jak np. przyspieszony i spłycony oddech, napięcie poszczególnych partii mięśni, karku, klatki piersiowej, szczęki)². Często też emocje można wychwycić po myślach, które rodzą. Jeżeli np. przyłapuję się na układaniu w głowie scenariusza rozmowy z szefem, to znaczy, że w którymś momencie dnia założyły mnie jakieś emocje. Warto je sobie ponazywać³.
6. **Emocje i uczucia są autonomiczne**, tzn. nie mamy nad nimi bezpośredniej kontroli i nie możemy ich bezpośrednio wywołać ani zmienić. Jedyne, co możemy zrobić, to obserwować je i odbierać. Dlatego mówienie komuś: „nie bój się” czy „zaufaj mi”, jest pozbawione sensu. Można natomiast mówić o tzw. „regulacji emocjonalnej”, która – w dużym skrócie – polega na pośredniej kontroli stanu emocjonalnego. Chodzi o to, by z jednej strony emocje zauważać i być ich świadomym, a z drugiej „nie wystawiać się” na sytuacje, które mogłyby nas emocjonalnie zbyt dużo kosztować, lub właściwie się do nich przygotowywać, aby nie doświadczać zbyt intensywnych stanów emocjonalnych, o których wiemy, że mogą być dla nas niszczące w skutkach.
7. **Dzięki emocjom znajdujemy w sobie motywację do działania.** Można więc powiedzieć, że działania jest przetransformowaną „energią” emocji. Dotyczy to zarówno uczuć przyjemnych, jak i nieprzyjemnych⁴. Przykładowo strach motywuje do podjęcia wysiłku w celu obrony, gniew może dać energię do zmiany; smutek jest czasem zachętą do przyjrzenia się sobie.
8. Emocje i uczucia mają bardzo konkretny cel: **służą komunikacji** pomiędzy mniej świadomymi częściami mózgu a tymi bardziej świadomymi. Zatem **emocje są nośnikami informacji** dotyczącymi stanu naszej podświadomości.
9. **Podstawową techniką pracy z emocjami jest ich zauważenie i uznanie („przeżycie”).** Jeżeli komunikat nie zostanie odebrany (przez nieuwagę albo przez wyparcie), zostanie on następnym razem powtórzony z większą mocą po to, by został „usłyszany”. Niesłyszenie – nieakceptowanie emocji to droga donikąd. Nie strzela się przecież do posłańca z powodu wiadomości, którą przynosi. To nie ma sensu! Oczywiście można doświadczać nieprzyjemnych reakcji w związku ze swoimi

² Ludzie pracujący z emocjami często pytają „gdzie czujesz radość” albo „gdzie czujesz złość”.

³ Więcej na temat sposobów radzenia sobie z takimi sytuacjami napiszemy w kolejnej konferencji poświęconej potrzebom; wrócimy też do tematu myśli, które nas męczą.

⁴ Celowo używamy określeń „przyjemny”/”nieprzyjemny”, a nie „dobry”/”zły”. Wszystkie uczucia są dobre, bo są komunikatami o naszym stanie.

emocjami, np. odczuwać wstyd w chwili silnego wzruszenia, wywołany myślą o tym, że ktoś nas obserwuje, ale także i to trzeba po prostu „usłyszeć” w sobie i przyjąć.

10. **Odebrany komunikat emocjonalny z czasem zanika** lub przynajmniej zmniejsza intensywność. **Nieodebrany** – nie zanika, tylko **kumuluje się** w ciele w postaci napięcia – to właśnie mamy na myśli, gdy mówimy o stresie. Napięcie emocjonalne, jak każde napięcie, wymaga rozładowania. Z reguły nie mamy nad tym pełnej kontroli, a nawet świadomości, że tego potrzebujemy. Jeśli napięcie emocjonalne nie zostanie rozładowane, może dojść do zjawiska somatyzacji, czyli mogą pojawić się fizyczne objawy dysfunkcji organizmu (migreny, bóle mięśni, bezsenność, problemy z oddychaniem itd.)
11. **Emocje są bardzo szybkie**, znacznie szybsze niż rozumowanie, dlatego nauczenie się sprawnego ich zauważania (przy niskiej intensywności), daje możliwość lepszego rozumienia świata i siebie, pozwala też na lepsze reakcje⁵. Najpierw trzeba zauważyć emocję, a następnie odczytać informację, jaką niesie, czyli próbować zrozumieć, co się w nas dzieje.
12. **Istnieje wiele różnych emocji**, a różnicują się one wraz z rozwojem człowieka. Do podstawowych emocji zalicza się najczęściej radość, smutek, gniew, strach i obrzydzenie. Dla niektórych podział ten może być pomocny przy uczeniu się nazywania emocji. Krokiem pierwszym jest rozróżnienie: przyjemnie/nieprzyjemnie (np. odczuwam napięcie / nie odczuwam napięcia). Krokiem drugim jest zastanowienie się, z czego takie, a nie inne odczucie wynika. Zadajemy sobie wówczas pytanie, z czym jest związane to, że odczuwamy napięcie (może być ono związane np. ze strachem, z gniewem z obrzydzeniem itd.). Zaskakujące może być odkrycie, że różne uczucia mogą występować jednocześnie (także przyjemne z nieprzyjemnymi)⁶. Po opanowaniu rozpoznawania podstawowych emocji możemy przejść do uczenia się rozpoznawania emocji złożonych⁷.
13. Nazywając uczucia, trzeba uważać na mechanizm obecny w języku potocznym, a mianowicie używanie „uczuć rzekomych”⁸, tzn. interpretowanie sytuacji. **Uczucia zawsze wyprzedzają rozumową ocenę**. Na przykład jeżeli mówimy, że mamy „poczucie krzywdy”, to oznacza, że *uważamy*, iż ktoś nas skrzywdził. Mogą temu towarzyszyć takie uczucia, jak wzburzenie, zagubienie i przygaszenie (czasem odczuwane jednocześnie).
14. **Emocje, nieważne czy przyjemne, czy nieprzyjemne, zawsze występują w pewnym natężeniu**. Warto o tym pamiętać w kontekście skutków blokowania emocji. Zasada jest następująca: Jeżeli blokujesz nieprzyjemne emocje o dużym natężeniu, nie będziesz w stanie odczuwać emocji przyjemnych w tym samym natężeniu. Tak to niestety działa.

⁵ Nie jest to proste, wymaga konkretnych ćwiczeń. W następnej konferencji, w której będziemy mówić o potrzebach, przedstawimy jeden ze sposobów komunikacji oparty na zauważaniu emocji.

⁶ Podobnie jak smaki, uczucia nie mają swoich przeciwieństw i mogą być współodczuwane. Smutek nie jest zatem brakiem radości, tak jak słony smak nie jest przeciwieństwem smaku słodkiego. Natomiast doświadczanie radości może powodować, że smutek staje się mniej zauważalny (!), tak jak dodanie kwaśnego smaku do napoju sprawia, że jesteśmy w stanie wypić nieprawdopodobną ilość cukru.

⁷ Listę emocji złożonych znajdziesz w tabelce pod konferencją.

⁸ Pojęcie to pochodzi od Marshalla Rosenberga, twórcy NVC – „porozumienia bez przemocy”.

15. Tak jak już powiedzieliśmy, wyparte emocje nie znikają, tylko kumulują się w nas. Ale **kiedy zaczynamy rozpracowywać problem, w końcu wydostają się na zewnątrz.** Może to być proces trudny i długotrwały, pocieszające jest jednak to, że działają tu prawa podobne do praw fizyki: po pewnym czasie, jeżeli emocje zostaną przyjęte, wyczerpią się i wyciszą. Tak to działa.
16. Krótkoterminowo **nagromadzenie „nieprzeżytych” emocji może rodzić problemy związane ze sposobami rozładowywania napięcia emocjonalnego**, które stają się często gwałtowne i kompulsywne. Osoba, która nie może już dłużej wytrzymać napięcia, szuka sposobu na jego rozładowanie, co może się objawiać na różne sposoby, np. poprzez krzyk, potrzebę napicia się alkoholu (który ma wszak działanie rozluźniające), nadmierne jedzenie itd. Długoterminowo nagromadzenie „nieprzeżytych” emocji także prowadzi do poważnych problemów. Mówimy czasem wówczas o chronicznym stresie, który z kolei jest źródłem wielu chorób fizycznych⁹ oraz psychicznych (jak depresja, zaburzenia lękowe czy dysocjacyjne – poczucie obserwowania siebie jako obcej osoby).
17. **Praca z emocjami polega z jednej strony na uczeniu się zauważania ich i akceptowaniu.** Z drugiej strony trzeba **nauczyć się takich sposobów rozładowaniu napięcia**, żeby nie prowadziło to do cierpienia osoby doświadczającej emocji ani nikogo z jej otoczenia.

Po przedstawieniu tego skrótowego wykładu na temat emocji¹⁰, warto, byśmy dopowiedzieli jeszcze jedną ważną rzecz. Emocje, które nam towarzyszą, są niejako esencją naszego życia, są bowiem tym, co nas porusza. To one sprawiają, że jesteśmy żywi. Nie ma powodu, żeby z tych iskerek życia czynić sobie wrogów. Emocje są naszymi sprzymierzeńcami. Jeśli zaczniemy je traktować właściwie, zwiększymy nasze szanse na szczęśliwe życie (Ups! Szczęście też jest uczuciem).

⁹ Autonomiczny układ nerwowy jest przystosowany do włączania trybu funkcjonowania w stresie, ale ewolucyjnie ten tryb jest dostosowany do krótkoterminowego stosowania. Polega on na zwiększeniu efektywności pracy (serce pracuje szybciej, zwiększa się ukrwienie mięśni), a z drugiej strony oszczędzaniu energii w niektórych, niepotrzebnych w takich przypadkach układach, np. trawiennym, rozrodczym, funkcjach odbudowy tkanek itp. W przypadku długotrwałego stresu niektóre organy są przeciążone (np. wątroba), podczas gdy inne – nieodżywione i źle funkcjonujące.

¹⁰ Jeżeli te kilkanaście punktów wydaje się niezrozumiałe lub trudne do przyjęcia (a nawet jeżeli tak nie jest), rekomendujemy kilka filmów na temat akceptacji emocji. Polecamy szczególnie *W głowie się nie mieści* (lekcja, jak działają emocje), *Krainę lodu* (czyli trudną podróż Elzy do uczynienia ze swej emocjonalności sprzymierzeńca; tytuł piosenki „Mam tę moc” w oryginale brzmi „Let it go”, czyli „wypuść / niech to popłynie” i jest o „puszczaniu” blokowanych emocji); *Encanto* (film o skrywaniu i wypieraniu emocji, który to problem pojawia się w historii każdej kobiecej postaci w rodzinie Madrigal).

Z perspektywy wiary

W tej części, bardziej teologicznej, spojrzymy na kilka ważnych obszarów przenikania się psychiki z życiem religijno-duchowym, rozumianym jako życie w odniesieniu do Boga. Zastanowimy się nad tym, czy i jak Biblia odnosi się do opisanych wyżej kategorii psychologicznych, jak zjawiska natury psychicznej wpływają na postęp na drodze wiary (czyli postęp w „podróży”) oraz jak doświadczenia religijno-duchowe wpływają na naszą psychikę. Wszystko po to, aby dać sobie narzędzia postępu w podróży i bardziej otworzyć się na działanie Ducha Świętego.

Jezus czuł wyrażał uczucia

Zacznijmy od tego, że Jezus, który jest dla nas wzorem człowieka, z pewnością dopuszczał do siebie oraz wyrażał uczucia i emocje. W *lectio* przygotowującym do tej konferencji zgromadziliśmy różne ewangeliczne przykłady tego, jak Jezus „radził sobie z emocjami”. Pamiętajmy o tym, że żyć w pełni oznacza także odczuwać i wyrażać emocje.

Jezus jest również wzorem męskości. Zatem, wyrażanie emocji i wrażliwość nie mogą być postrzegane jako coś uchylającego mężczyźnie. Pamiętajmy, że gdy ktoś tłumi w sobie np. czułość, odbiera sobie równocześnie energię gniewu. Oznacza to, że mężczyzna, który tłumi jakieś wybrane emocje, całościowo staje się słabszy.

Uczucia a moralna odpowiedzialność

Uczucia są autonomiczne (niezależne od naszej woli), więc jako takie nie podlegają ocenie moralnej. Natomiast to, co robimy pod wpływem uczuć (czyli de facto wszystko, co robimy), jest już naszym wyborem – a to może być albo dobre, albo złe.

Jesteśmy też odpowiedzialni za sposób, w jaki rozładowujemy napięcie emocjonalne, które się w nas gromadzi. Oczywiście na pewnym poziomie możemy nie mieć nad tym kontroli, ale odpowiedzialność polega na wypracowaniu skutecznych sposobów samoregulacji i zwiększaniu świadomości. Nie zawsze, przypomnijmy, praca nad powstrzymaniem wybuchów gniewu jest najrozsądniejszym rozwiązaniem. Znacznie lepiej jest wykorzystać wiedzę o uczuciach, popracować na rozpoznawaniem napięcia w ciele i nauczyć się jakiejś skutecznej techniki samoregulacji.

To, że uczucia nie są złe, a są jedynie prawdą o naszym przeżywaniu rzeczywistości, otwiera nam drogę do bycia przez Boga z naszymi emocjami. Tak samo, jak nie powinniśmy emocji ukrywać przed sobą, tak samo nie wolno nam tego robić przed Nim. Ekstremalnym biblijnym przykładem na to, że KAŻDE uczucie można wyrazić przed Bogiem, są tzw. psalmy złorzeczące, które wyrażają uczucia nienawiści i agresji. To, że kogoś wypełniają tak skrajne emocje i że ten ktoś ma w sobie odwagę, by się z nimi zmierzyć, nie znaczy, że nie realizuje on przykazania miłości nieprzyjaciół. W przypadku takiego człowieka wyrazem miłości może być np. zaniechanie zemsty. Natomiast udawanie, że nic się nie stało, że nie odczuwam niechęci czy gniewu w związku z sytuacją, która mnie dotknęła, z pewnością nie jest właściwe.

Uczucia do Boga

Powiedzieliśmy, że uczuć nie można wywołać wolą. Dotyczy to także uczuć do Pana Boga. W pierwszej chwili może się to wydawać dziwne i niezgodne z najważniejszym przykazaniem, które brzmi: „Będziesz miłował Pana Boga swego”.

Zanim jednak powiemy o przykazaniu miłości, przeanalizujmy inne uczucie – mianowicie uczucie zaufania w relacji do Boga. „Musisz zaufać Bogu” jest jedną z najczęstszych porad duchowych. Tyle że w relacjach do ludzi oczywiście jest, że zaufanie się zdobywa. Żeby komuś zaufać, trzeba najpierw doświadczyć jego prawdomówności, oddania itd. Zaufanie komuś bez dowodów byłoby łatwowiernością. Nie inaczej jest w relacji z Bogiem. Musimy mieć najpierw doświadczenie Bożej opieki i tego, że Bogu zależy na nas, by Mu zaufać. Niestety, różne wydarzenia, podczas których w jakiś sposób zawiedliśmy się (w naszym odczuciu) na Bogu, będą rzucały się cieniem na nasze zaufanie. Zatem zamiast na siłę deklorować zaufanie, lepiej jest zastanowić się, jakie deficyty w sobie nosimy i prosić Boga o uzupełnienie naszych niedostatków.

Gdy chodzi o miłość do Boga, szlachetne jest chcieć kochać Boga i robić wszystko, by okazać Mu szacunek i posłuszeństwo. Ale kochać Boga „całym swoim sercem, całą swoją duszą, całym swoim umysłem” wykracza daleko poza naszą władzę. Miłość do Boga, tak samo jak każda inna miłość, dokonuje się w relacji, która wytwarza więź (przykładem takiej więzi wśród ludzi jest więź małżeńska). Składa się ona z sieci odniesień, wspomnień, poczucia, że ukochana osoba jest blisko itd. Biblia w wielu miejscach pokazuje, że w relacji miłości to Pan Bóg jest tą aktywniejszą Osobą, która rozkochuje w sobie człowieka. On uwodzi, a naszą rolą jest dać się uwieść (por. Jr 20,7). On „zamienia serce kamienne i daje serce z ciała” (czyli zdolne do kochania). On poszukuje swojego ludu, On za niego oddał życie, ale też jest żywy pośród nas, aby przekonać nas do siebie – każdego z osobna.

Przykazania, szczególnie przykazanie miłości, teologowie interpretują nie jako zobowiązanie człowieka, ale jako *obietnicę* Boga. On darzy nas miłością i może taką samą miłość w nas wzbudzić, oczywiście pod warunkiem, że na to się zgodzimy. Taki obraz Boga ukazuje wiele tekstów biblijnych (np. w Księdze Jeremiasza czytamy: „Takie będzie przymierze [...] wyrocznia Pana: umieszczę swe prawo w głębi ich jestestwa i wypiszę na ich sercach”; Jr 31,33a).

Podsumowując, nasze uczucia do Pana Boga są, jakie są, i trzeba je przyjąć. Nawet jeżeli są to uczucia z kategorii „negatywnych”, jak niechęć, strach, ambiwalencja, żal itd. Pan Bóg z pewnością nie przestanie nas kochać z powodu tych uczuć, tak jak rodzic nie przestaje kochać dziecka, które wyraża trudne uczucia względem niego. Może nawet moglibyśmy się co nieco nauczyć od nastolatków, którzy potrafią wykrzyknąć rodzicowi w twarz: „Nienawidzę cię”. My także, gdy jesteśmy „w okresie nastolatka” w relacji do Boga, możemy doświadczać różnych skrajnych i trudnych emocji. Zaakceptujmy je w sobie i nauczmy się ich wyrażania.

Lista emocji

Radość	Smutek	Złość	Strach	Odraza	Emocje złożone
Euforia	Zawód	Wzburzenie	Niepokój	Niechęć	Wstyd
Błogość	Gorycz	Frustracja	Trwoga	Pogarda	Spokój, Ulga
Podniecenie	Rozpacz	Zakłopotanie	Lęk	Dyskomfort	Zdziwienie
Szczęście	Żal	Nienawiść	Przerażenie	Animozja	Bezpieczeństwo
Rozbawienie	Melancholia	Irytacja	Panika	Wstręt	Obojętność, Nuda
Entuzjazm	Zmartwienie	Wściekłość	Obawa	Obrzydzenie	Skrepowanie
Zadowolenie	Przybicie	Wkurzenie	Niepewność	Antypatia	Zazdrość
Zachwył	Depresja	Gniew	Onieśmienie	Awersja	Zrozumienie
Wdzięczność	Apatia	Zdenerwowanie	Podejrzliwość	Lekceważenie	Bezradność, Bezsilność
Wesołość	Żaloba	Rozdrażnienie	Powściągliwość	Niesmak	Pokora
Ekscytacja	Przygnębienie	Zniecierpliwienie	Zagubienie	Uprzedzenie	Napięcie
Sympatia	Ból	Oburzenie	Wahanie	Zniechęcenie	Współczucie, Litość
Życzliwość	Zranienie	Mściwość	Troska		Miłość
Satysfakcja	Przygaszenie	Desperacja	Groza		Zaufanie
Odprężenie	Tęsknota	Furia	Frustracja		Oszołomienie
Ożywienie	Rozczarowanie	Uraza	Respekt		Uwielbienie
Serdeczność	Strata	Szał	Trema		Zaskoczenie
Czułość	Cierpienie	Niezadowolenie			Zmieszanie
Ulga	Przykrość	Agresja			Wiara, Nadzieja
Beztroska	Rozgoryczenie	Zniewaga			Namiętność
Spełnienie	Udręka				Niedosyt
Docenienie	Rozżalenie				Szacunek
Przyjemność	Samotność				
Akceptacja					
Komfort					
Duma					
Rozkosz					
Wolność					

*Konferencję opracował Tomasz Szepieniec
na podstawie materiałów z rekolekcji wakacyjnych
prowadzonych przez Tomasza Grabowskiego OP i Reginę Hojną
Redakcja: Krystyna Sadecka*