



V kontexte s aktuálnou situáciou v nás pravdepodobne rezonuje množstvo rôznych emócií, pocitov. Avšak málokto z nás vie **ako má s nimi zaobchádzať prirodzene a zdravo**. Žiaľ, ako som mala možnosť v priebehu svojej praxe zistiť, väčšinou sme sa naučili zvládať svoje emócie nezdravým spôsobom a to popierať, potláčať, manipulovať alebo sa vôľou snažiť ich zmeniť.

Vo všeobecnosti žijeme v spoločnosti, v ktorej je dôležitý úspech, zisk a kde prežívanie, precit'ovanie emócií sa „nehodí“ a ak sú prípustné emócie, tak iba pozitívne emócie – radosť, šťastie, láska...

Shakti Gawain vo svojej knihe píše, že **emócie sú ako počasie** – stále sa striedajú, menia. Niekedy sú temné, inokedy svetlé, občas divoké a prudké, inokedy zasa kľudné a mierne. **Snažiť sa ubrániť sa svojmu emocionálnemu prežívaniu je to isté ako snažiť sa ovládať počasie**. Iba keď dokážeme oceniť krásu dažďa, vetra a snehu rovnako ako krásu slnečných dní budeme vedieť prežívať svoj život v celej jeho plnosti.

Psychická stránka človeka funguje inak ako jeho emocionálna. Na psychickej úrovni je možné vypestovať si istý stupeň sebakontroly. Napr. môžete sa rozhodnúť, že na istú dobu svoje myslenie sústredíte na niečo, čo je pre vás v danej situácii dôležité, resp. čo musíte urobiť. Emócie však nemajú nič spoločné s vôľou. **Svoje emócie nemôžeme meniť vôľou**. Nemôžeme sa rozhodnúť, že teraz budem šťastný, teraz nebudem prežívať strach... **Emócie môžeme iba akceptovať /prijímať/, vyjadrovať, prežívať**. To je jediná cesta ako s emóciami môžeme narábať. Čo môžeme - môžeme pracovať so svojimi myšlienkami. Môžeme meniť svoje myšlienky, svoj postoj k veciam, k ľuďom a v kontexte so zmenou myslenia sa môžu zmeniť aj naše pocity, emócie.

Najväčším nedorozumením okolo „pozitívneho prežívania“ – prežívania radosti, lásky je úvaha, že človek môže byť šťastný, naplnený láskou, ak sa bude snažiť, že stačí to iba chcieť. Ľudia nechcú prežívať smútok, strach, hnev, sklamanie, chcú zažívať iba radosť a lásku. Bohužiaľ nemôžeme dospieť k nejakému pocitu tak, že sa budeme snažiť, že budeme chcieť.



Dovoľme si prežívať všetky pocity, emócie. Všetky pocity sú prirodzenou súčasťou nášho života. Majú v našom živote prirodzenú funkciu. **Neexistujú negatívne pocity. Pocity, ktoré označujeme ako negatívne sú tie, ktoré sa bojíme prežívať.**

Ak chceme v živote prežívať viac radosti je potrebné, aby sme boli ochotní, keď na to príde prežívať aj **smútok**. Kto v sebe zdržiava, schováva smútok nezbaví sa pochmúrnosti, zádumčivosti a jeho snaha byť šťastným, tešiť sa zo života je pokrytecká. Ak máte v sebe nejaký smútok, ktorý ste si nikdy nedovolili prežiť, nechajte sa kľudne uniesť citmi. Slzy sú ako rieka života, obmyjú rany a odplavia bolesť. Ak si dovoľíte prijať, prežiť svoj smútok, vaše srdce sa otvorí, a budete vedieť milovať, budete znovu cítiť lásku, prežívať pocit, že ste milovaní. A následne budete môcť prežívať aj pocit radosti.

„Doprajte“ si pocit žiaľu. Žiaľ je emócia, ktorú prežívame, keď strácame niekoho alebo niečo, čo milujeme. Ak utrpíme stratu je životne dôležité, aby ste si dovoľili prežiť pocit žiaľu. Ak slobodne prijmete, vyjadríte, prežijete pocit žiaľu, naše vnútro sa následne zaplní pocitom vnútorného kľudu. Žiaľ, prichádza vo vlnách a vy týmto cyklom prejdete možno mnohokrát. Ak ide o závažnú stratu, napr. smrť milovaného človeka alebo ukončenie vážneho vzťahu, môžu tieto vlny prichádzať aj v priebehu niekoľkých rokov, ale po istej dobe budú prichádzať stále zriedkavejšie. Ak si doprajete prežiť pocit žiaľu úplne pomôže vám to postupne zbaviť sa tejto rany a otvoriť sa novým možnostiam, ktoré prídu do vášho života.

Dovoľte si konštruktívnym a primeraným spôsobom precítiť aj svoj hnev. Za potlačeným hnevom je vždy nejaké zranenie, pocit krivdy, ublíženosti, nepochopenia, nedocenenia alebo bezmocnosť. Skúste sa zamyslieť a zistiť, čo je príčinou vášho hnevu, čo sa skrýva za vašim hnevom. Hovorte o tom s tým koho sa ten hnev týka. Ak sa naučíte vyjadrovať svoje pocity, potreby priamo, otvorene budete pociťovať menej hnevu. Nakoniec príde láska a súcitiť voči osobe na ktorú ste sa pôvodne hnevali.

Strach – prirodzenou funkciou strachu je že k situácii pristupujete obozretnejšie pokiaľ nepochopíte o čo ide alebo nezistíte ako s tým bezpečne a správne naložiť. Obavy a strach môžete pociťovať vždy pred niečím, čo ste nikdy pretým nerobili, nezažili. **Je to prirodzené.** Strach bude v vašich životoch vždy. **Netreba proti nemu bojovať silou.** Treba ho len usmerňovať.

Môžete prežívať všetky svoje pocity. Pokiaľ sa budete snažiť nejakému svojmu pocitu vyhnúť, potlačiť ho alebo si ho nepripustiť tak sa ho len tak nezbavíte. Kedykoľvek budete chcieť zabrániť prežívaniu takzvaných negatívnych emócií tie sa nabalia ako snehová guľa a budú mať ešte väčšiu silu, rezonanciu. Zablokujú vaše vnímanie a tým aj možnosť akéhokoľvek objektívneho zhodnotenia situácie, či nachádzania nejakého riešenia. Vy sa uzatvárate a tak sa pripravujete o možnosť prežívať aj pozitívne pocity.

Spracovala: PhDr. Helena Litváková
psychologička