



V KRAJINE POCITOV (2)

Ahoj, kamaráti!

– Tak čo, ste pripravení na skúmanie tajupnej krajiny pocitov? Sopka hnevu, prístav lásky, jazero pokoja, kvety nehy, skala odporu, motýle nadšenia, diamanty vernosti, lavička tolerancie, chodník dôvery, kaluž nudy, svetlušky nádeje... Prečo a načo to všetko v tejto krajine máme?

– Našťastie, krajina pocitov nie je ďaleko. Stačí nám vkročiť do srdca a vnímavo sa tam porozhliadať, Svetlúšik.

Minule sme objavili:

- pocity (emócie) má každý z nás;
- neustále prežívame nejakú emóciu alebo náladu;
- nebeský Otec nás stvoril s emóciami a ony obohacujú náš život;
- aj nepríjemné pocity nám slúžia na dobré, keď vieme ako ☺.

Kedy ako emócie vznikajú?

Možno si práve doma ako väčšinu času pandémie. Kamarátov vidíš len cez obrazovku a dnešný deň sa podobá na ten včerajší a predvčerajší.

Ako sa cítiš? Možno pociťuješ **nudu** – zase doma, už to trvá dlho. Možno **sa tešíš**, že si videl kamošov aspoň na obrazovke počas on-line vyučovania. Prežívaš **radosť** i ľahkosť, keď povedia niečo vtipné. Máš **nádej**, že sa čoskoro uvidíte v triede. Ale cítiš aj **strach** – čo keď pandémie potrvá ešte dlhšie? A niekde v srdiečku sa ozýva **vďačnosť** Bohu, že ti bol darovaný tento deň a nie si v nemocnici.

Tvoje pocity sú odpoveďou na niečo, čo sa v tebe alebo okolo teba deje. Učia ťa pochopiť, čo to vlastne prežívaš.

Záleží, či nezáleží?

Všimni si, že silné pocity prežívaš až vtedy, keď ti na niečom záleží, keď sa deje niečo, čo je pre teba dôležité.

Keď ti z tašky zmizne stará guma, je ti to možno úplne fuk. Na obyčajnej gume ti nezáleží a jej strata v tebe nevyvolá silnú emóciu. Ale keby ti z tašky zmizol mobil alebo dôležitý list od najlepšieho kamaráta, tvoje pocity sú iné. Pociťíš možno **hnev** na niekoho, kto tvoj poklad z tašky vybral a nepovedal ti o tom. Máš chuť **pomstiť sa**, potrestať vinníka. Možno cítiš **smútok**, že už tú vec neuvidíš, prišiel si o ňu. Možno pociťíš **vinu**, že si si na takú dôležitú vec nedával lepší pozor.



Vidíš? **Emócia prezrádza, čo je pre teba dôležité. Pomáha ti uvedomiť si, čo je pre teba hodnotné, na čom ti záleží, čo sa ti páci a čo nie. Emócia ťa dokáže rozhybať niečo konať alebo ťa zabrzdiť, keď cítiš, že ťa niečo ohrozuje.**

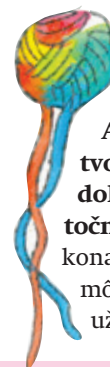
Možno sa od pocitu smútku a viny zo straty rozochveješ alebo rozplačeš. Možno si z toho v šoku ako „zamrznutý“ a nevieš myslieť na nič iné. A možno ťa ďalšie pocity hnevu, nádeje a odvahy naštartujú hľadať stratenú vec a rýchlo konať. Lebo ti na tom záleží.



Klbká emócií

Keď sa teda udeje (v tvojom vnútri alebo okolo teba) niečo, čo sa ťa dotkne svojou dôležitosťou, takmer nikdy nepríde len jedna emócia, iba jeden pocit. Do tvojej krajiny pocitov sa bleskurýchle prigúľa klbko zložené z viacerých nitiek rôznych farieb.

Predstav si ešte prípad zmiznutého mobilu. Čo by si vtedy cítil? Už sme si predstavili, že asi šok, smútok, strach, hnev, odpor, chuť pomstiť sa; vinu i nádej, že sa azda mobil nájde; odvalu a odhodlanie, že to vypátraš; vieru, že Boh ti môže vniesť pokoj do tejto situácie. Všetko dokopy – klbko rôznych pocitov. No predsa len



niektoré farby prevládajú. Niektoré pocity v tebe kričia silnejšie a môžeš ich rozoznať jasnejšie.

A to je výborné – každé spoznanie tvojej emócie, každé vlákno, ktoré dokážeš pomenovať, je pre teba užitočné. Učíš sa tak spoznávať seba, svoje konanie, svoje emócie a potom s nimi môžeš pracovať tak, aby si z nich niečo užitočné alebo pekné „uštrikoval“ ☺.

V krajine pocitov sme dnes objavili:

1. tvoje pocity sú odpoveďou na to, čo sa deje v tebe, okolo teba;
2. emócia ťa upozorňuje na to, čo má pre teba hodnotu, čo je v tvojom živote dôležité, čo súvisí s tvojím hlbokým vnútróm;
3. ak ti na niečom nezáleží alebo sa ťa situácia nedotýka, neodpovedáš na ňu emóciou;
4. emócie nami hýbu – dokážu nás v konaní a v správaní naštartovať alebo zabrzdiť – no vždy v tebe (vnútri i navonok) vyvolajú nejaký pohyb;
5. keď na niečo odpovedáš pocitmi, zvyčajne ich je viacero naraz (ako v pestrom klbku), no niektoré pocity prevládajú.

Ďakujeme ti, nebeský Otec, že si nás stvoril s pestrými emóciami – pocitmi, ktoré obohacujú náš život. Pomáhaj nám všimnúť si svoje pocity a čo nám cez ne chceš povedať. Pomáhaj nám nebáť sa klbká emócií, aj keď máme niekedy pocit, že nás prevalcujú. Spolu s tebou ich chceme vziať do rúk, poobzerať si ich a spoznávať ich. Amen.



DETOM@KATOLICKENOVINY.SK

- Pripravila: MARTINA JOKELOVÁ-ŤUCHOVÁ
- Ilustrácie: LUBA SUCHALOVÁ