

Niekiedy zbierająca się w nas złość jest na tyle silna, że nie jesteśmy w stanie myśleć o własnym stanie emocjonalnym. Jest wiele sytuacji, w których obecna w nas wściekłość po prostu „wybucha” bez udziału naszej świadomości. Dopiero po rozładowaniu napięcia jesteśmy zdolni do myślenia o swoich zachowaniach. Jeżeli chcesz zapobiec nagłym rozładowaniom emocji, może próbować myśleć o nich na bieżąco, nie czekając na eskalację złości, do momentu, w którym nie potrafisz już kontrolować swoich uczuć.

Ponadto możesz opracować nieszkodliwe dla siebie i innych sposoby rozładowania swoich napięć czy wyciszenia nagromadzonej energii emocjonalnej. Na pewno skuteczna będzie codzienna aktywność sportowa lub różne metody relaksacji. Spróbuj na tyle opanować swoją wściekłość, aby być zdolnym do myślenia i opowiedzenia o niej innym osobom lub samemu sobie. Praca w tym obszarze oznacza zgłębianie siebie i naukę wyrażania (asertywnego!) emocji innych niż gniew. Oznacza zagłębienie "pod pokrywkę" gniewu i uświadamianie sobie pierwotnych wobec niego emocji. Daje szansę zakomunikowania otoczeniu głębszej prawdy o sobie bez wyrażania złości, w tym szansę powiedzenia: "To, co mówisz, sprawia mi przykrość i myślę, że jest niesprawiedliwe. Jeśli moje uczucia cokolwiek znaczą dla Ciebie, chcę, żebyś wiedział(a), że słowa te mnie ranią". Tak otwarte komunikowanie się jest możliwe w warunkach poczucia bezpieczeństwa, a więc w sytuacji, gdy zwierzenie nie spotka się z napastliwą, złośliwą i raniącą krytyką. Jednak od czegoś trzeba zacząć. Najpierw rozpoznać ukryte pod złością uczucia i umieć wyrażać je, a potem zdecydować się, lub też nie, na ryzyko powiedzenia o swojej trosce, bólu, lęku czy zmieszaniu. Tak czy inaczej stanowi to inną jakość doświadczenia emocjonalnego niż automatyzm złości.

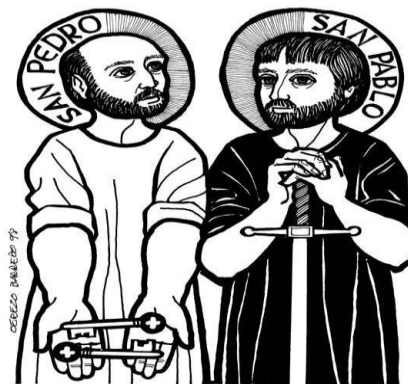
Być może istotne dla Ciebie będzie również przyjęcie przekonania o tym, że masz prawo wyrażać złość w swoim życiu. Jest to emocja, którą często kojarzymy z agresją, czymś złym i zagrażającym. Złość sama w sobie nie jest jednak czymś niszczącym. Można określić w ten sposób jedynie działania, które podejmujemy, nie panując nad swoimi emocjami. Tymczasem złość może służyć budującym zachowaniom, mającym na celu obronę siebie i innych. Tak więc postaraj się już dziś o to, aby twoja złość mogła być pomyślana, a tym samym zrozumiana i konstruktywnie wyrażona.

Opracował LukSad

---

**Parafia Rzymsko – Katolicka Św. Ap. Piotra i Pawła**  
**ul. Kościelna 2,**  
**05-311 Dębe Wielkie**  
**e-mail: Ks. Proboszcz – [zarskis@wp.pl](mailto:zarskis@wp.pl)**  
**e-mail: Ks. Wikary – [pawelkonradcki3@wp.pl](mailto:pawelkonradcki3@wp.pl)**  
**redakcja: [parafialnagazetka@gmail.com](mailto:parafialnagazetka@gmail.com)**

**Kancelaria:**  
**środa i sobota 8.00-9.00**  
**pon.- piątek 16.30-17.30**  
**tel. 25-757-78-93**



**“LUMEN”**

**NR 30/2022**

**PARAFIA POD  
WEZWANIEM**

**ŚW. AP. PIOTRA I PAWŁA**

**24.07.2022 r.**

**XVII Niedziela Zwykła (Łk 11, 1-13)**

*Słowa Ewangelii według Świętego Łukasza*

*Jezus, przebywając w jakimś miejscu, modlił się, a kiedy skończył, rzekł jeden z uczniów do Niego: «Panie, naucz nas modlić się, tak jak i Jan nauczył swoich uczniów». A On rzekł do nich: «Kiedy będziecie się modlić, mówcie:*

*Ojcze, niech się święci Twoje imię; niech przyjdzie  
Twoje królestwo! Naszego chleba powszedniego dawaj  
nam na każdy dzień i przebacz nam nasze grzechy, bo i my  
przebaczamy każdemu, kto przeciw nam zawini; i nie  
dopuszczaj, byśmy ulegli pokusie».*

*Dalej mówił do nich: «Ktoś z was, mając przyjaciela, pójdzie do niego o północy i powie mu: „Przyjacielu, pożycz mi trzy chleby, bo mój przyjaciel przybył do mnie z drogi, a nie mam co mu podać”. Lecz tamten odpowie z wewnątrz: „Nie naprzykrzaj mi się! Drzwi są już zamknięte i moje dzieci są ze mną w łóżku. Nie mogę wstać i dać tobie”. Powiadam wam: Chociażby nie wstał i nie dał z tego powodu, że jest jego przyjacielem, to z powodu jego natręctwa wstanie i da mu, ile potrzebuje.*

*I Ja wam powiadam: Proście, a będzie wam dane; szukajcie, a znajdziecie; kołaczcie, a zostanie wam otworzone. Każdy bowiem, kto prosi, otrzymuje; kto szuka, znajduje; a kołaczącemu zostanie otworzone. Jeżeli któregoś z was, ojców, syn poprosi o chleb, czy poda mu kamień? Albo o rybę, czy zamiast ryby poda mu węża? Lub też gdy prosi o jajko, czy poda mu skorpion? Jeśli więc wy, choć źli jesteście, umiecie dawać dobre dary swoim dzieciom, to o ileż bardziej Ojciec z nieba udzieli Ducha Świętego tym, którzy Go proszą»*

*słowa o Słowie*  
(komentarz do Ewangelii)

Święty Paweł uczy, że w Jezusie jesteśmy zanurzeni w chrzcie św., który jest udziałem w śmierci i zmartwychwstaniu Chrystusa, bo właśnie w Synu Bożym i przez Niego dostępujemy godności dziecka Bożego. Chrystus uczy, jak się modlić do Boga, naszego Ojca, formułując prośby: „Ojcze, niech się święci Twoje imię; niech przyjdzie Twoje królestwo! Naszego chleba powszedniego dawaj nam na każdy dzień i przebac nam nasze grzechy, bo i my przebaczymy każdemu, kto przeciw nam zawini; i nie dopuść, byśmy ulegli pokusie”. Można powiedzieć, że te prośby są drogowskazem, co jest najważniejsze dla naszego życia duchowego: mieć odniesienie do Boga jako Ojca, pragnąć, aby we mnie i przez moje życie na świecie uwielbiane było imię Boże, aby ludzie rozpoznawali, że Bóg, nasz Ojciec, jest miłosierny i łaskawy, że pragnie obdarowywać nas szczęściem teraz i na wieki.

Modlitwa jako rozmowa – relacja z Bogiem nie może być tylko formułą czy zlepkiem słów, ale powinna być szczerą, pełną miłości relacją do Boga. Nasza modlitwa musi być ufna i wytrwała, o czym uczy nas Pan Jezus: „Ja wam powiadam: Proście, a będzie wam dane; szukajcie, a znajdziecie; kołaczcie, a zostanie wam otworzone. Każdy bowiem, kto prosi, otrzymuje; kto szuka, znajduje; a kołaczącemu zostanie otworzone”. Jest to o tyle trudne, że większość z nas żyje w świecie szybkiego dostępu – takie życie „natychmiast”, nie ma czasu na czekanie, nie chcemy uczyć się cierpliwości. Pan Bóg jednak oczekuje od nas innej postawy. Miłość nie jest tylko uczuciem, jest wyborem i decyzją, w której powinniśmy wytrwać, jeżeli nam na niej zależy.

Pierwsze czytanie ukazuje nam dialog Abrahama z Bogiem, w którym wstawia się za Sodomą. Modlitwa wytrwała i pełna całkowitego zaufania jest zawsze wysłuchana; taka modlitwa rozwija wiarę, pogłębia świadomość dziecka Bożego i daje duchowy rozwój. Psalm 138 uczy nas, że Bóg zawsze wysłuchuje modlitwy pokornego i daje łaskę, która sprawia w nas życie duchowe, a modlitwa w Duchu Świętym jest miłością wypowiedzianą Ojcu przez Syna...Zwróćmy się do Jezusa z gorącą prośbą, aby prowadził nas do Ojca, aby uczył z Nim rozmawiać i kochać Go jak dziecko. Może wtedy będziemy z Jezusem modlić się do Ojca jednym słowem: „Tatusiu!”.

**Oswoić emocje: złość!**

W tym tygodniu kończymy opis podstawowych emocji. Na zakończenie pozostała do opisanie emocja złości.

Są takie sytuacje, które sprawiają, że wielu z nas czuje ucisk w żołądku, np. rozmowa z szefem, wystąpienie publiczne, wizyta u dentysty. Są takie ludzkie zachowania, które wprawiają nas w zdenerwowanie, złość, a czasem nawet w furję – płacz dziecka „z byle powodu”, bałaganiarstwo współmałżonka, złośliwe teksty kolegów z pracy.

Złość sama w sobie nie jest jednak czymś niszczącym. Można określić w ten sposób jedynie działania, które podejmujemy, nie panując nad swoimi emocjami. Złość jest emocją związaną z pewnymi zmianami w ciele, które powodują gromadzenie się w organizmie mniejszej lub większej ilości energii. Niekiedy przeżywamy złość jako lekką irytację lub poddenerwowanie, a czasem dochodzimy do stanów furii i wściekłości. Zależy to od zewnętrznych okoliczności, ale przede wszystkim od naszego wewnętrznego usposobienia. Bardzo istotne jest to, na ile „pozwalamy” sobie przeżywać złość.

Możemy robić to w mniej lub bardziej korzystny dla naszego życia sposób, czemu warto się przyglądać i zastanawiać nad ewentualną zmianą. Czasami złość z różnych powodów nie może zostać przez nas wyrażona. W związku z tym w ciele zostaje zatrzymana płynąca ze złości energia, a my możemy odczuwać to w postaci różnych nieprzyjemnych cielesnych objawów, napięć czy bólu, które z czasem mogą przekształcić się w poważne choroby naszego ciała.

Pierwszym krokiem w konstruktywnym radzeniu sobie ze złością jest próba zrozumienia własnych wewnętrznych stanów emocjonalnych. Zadawaj sobie pytanie, dlaczego się złościś w danym momencie? Co cię irytuje? O czym cię to informuje? Jak możesz opisać swoją złość? Z czym ci się ona kojarzy? Te i inne pytania mogą pomóc ci zrozumieć to, co przeżywasz w swoim wnętrzu. Tym samym możesz przynieść sobie ulgę i zapewnić możliwość uspokojenia. Ponadto przy każdej sytuacji wywołującej w tobie złość możesz pomyśleć o tym, czy już kiedyś wystąpiła w twoim życiu podobna okoliczność. Zauważenie powtarzalności pewnych społecznych interakcji może być bardzo pomocne w zrozumieniu siebie.

Złość jest często związana z deprivacją jakiejś potrzeby czy niemożnością spełnienia pragnienia. Możesz zauważyć to, czego obecnie może ci brakować. Z drugiej strony ważna może okazać się świadomość, że nie możemy zaspokoić wszystkich swoich potrzeb. Towarzysząca ci frustracja może wynikać właśnie z tego, że dążysz do niemożliwego stanu, w którym nie będziesz odczuwał żadnego braku. Zbliżenie do rzeczywistości nie musi wiązać się jednak z rozczarowaniem. Możesz zobaczyć wówczas to, że możesz osiągnąć satysfakcję ze spełnienia potrzeb, które są dla ciebie najważniejsze, nie musząc koncentrować się na brakach, które zawsze będą w nas obecne. Nie dopuszczając do świadomości uczucia złości czy kierując ją do wewnątrz, możesz odczuwać wówczas stan lęku, niechęć do samego siebie lub różne cielesne objawy np. ból głowy. Możesz nauczyć się obserwować swoje objawy i reakcje oraz próbować je rozumieć. Nie zapominaj o tym, że każda emocja, również ta nieujawniona i nieświadoma, informuje cię o czymś istotnym dla twojego życia. Nie warto pomijać w sobie tych ważnych sygnałów. Być może potrzebujesz się o coś zatroszczyć?