

---

Wszystkim moim Drogim Czytelnikom,  
którzy sięgnęli po tę książkę,  
dziękuję

za naszą kolejną wspólną wędrówkę.

Gorąco zachęcam Was  
do poszerzania  
swoich umiejętności komunikacji.

*Przedstawiam Państwu  
wyjątkową książkę.*

**W**ielu z nas czyta poradniki skutecznej komunikacji. Sama często sięgam po psychologiczne nauki rozszerzające moją zdolność mówienia i słuchania.

W każdym związku rozstanie boli... Zapytałam siebie, dlaczego ja i mój pierwszy mąż się rozstaliśmy? Dlaczego ludzie wokół się rozstają?

Bo się nie rozumieją. Bo przestali ze sobą rozmawiać. Bo się zmienili. Bo ich rozmowy były nieszczerze. Albo dlatego, że nie umieli ze sobą rozmawiać.

Poznałam w wędrowce życia człowieka, który bardzo jasno precyzował swoje uczucia i emocje. Zachwycił mnie swoją klarownością. Pewnego dnia zapytał mnie: „Ile własnych uczuć i emocji potrafisz nazwać?...”. Zastanowienie moje było zdumiewające: „W sumie – to ile?”.

Sięgnęłam po kartkę i długopis. Po dziewiątej pozycji było mi już trudno poszukiwać nowych określeń. Dobrnęłam do *piętnastu* nazwanych uczuć i emocji... „O zgrozo” – pomyślałam. „Mało”.

Mój klarowny rozmówca powiedział mi wtedy, że jest ponad **trzysta słów**, które mogę wykorzystać do nazwania swoich uczuć i emocji.

„Coś trzeba z tym zrobić” – pomyślałam i przez kolejne trzy dni układałam listę tego, co odczuwam, moich uczuć i emocji, nastrojów, postaw, wrażeń, odczuwanych stanów i potrzeb. Znalazłam **462 określenia**.

Tak właśnie poczęła się ta książka.

Postanowiłam przedstawić Państwu tę listę, abyście mogli z niej korzystać w swoim codziennym życiu, w swoich związkach, w domu, w pracy, w szkole. Abyście mogli zatrzymać się na chwilę i rozpoznać własne uczucia i emocje. Potem nazwać rozpoznane uczucia i emocje, aby w końcu je zakomunikować.

„**Słownik uczuć i emocji**” jest jak delikatne brzmienie mosiężnego dzwonka, który budzi nas ze snu, niczym śpiew ptaków. Subtelnie i stanowczo zwraca naszą uwagę na nas samych.

Przez wiele godzin rozmowy, wokół tych właśnie uczuć i emocji, powstały inspirujące dialogi.

Punkt widzenia **kobiety**: *pisarki i numerologa* oraz **mężczyzny**: *muzyka i pianisty*.



Dwie artystyczne i wrażliwe dusze wiodły ważny dla siebie dialog o własnych emocjach i uczuciach. Tym właśnie chcemy się z Państwem podzielić.

Mam nadzieję, że odczują Państwo prawdziwą przyjemność, a może nawet dziecięcą frajdę, czytając naszą polemikę umysłów i słów. Przedstawiam rozmowy o uczuciach i emocjach, których określenia pełne są życia i dalekie od encyklopedycznych definicji.

*To co dostrzegasz w drugim człowieku,  
to jest to,  
co potrafisz odnaleźć u siebie.  
To co cię cieszy i raduje,  
błyszczycy i budzi twoje uznanie w drugim człowieku,  
to są też twoje aktywne talenty i zdolności.*

*To czego nie akceptujesz,  
i co cię mocno razi,  
to jest odbicie twoich własnych emocji i uczuć,  
które wymazałeś i odrzuciłeś lub stłumiłeś  
przed swoją świadomością.*

*Zbyt wielki ból,  
krytyka, wstyd  
lub poczucie winy,  
jest wypierany z osobowości  
po to, abyśmy nie zwariowali pod jego niszczącym ciężarem.  
Tak działają nasze mechanizmy obronne.*

*Człowiek irytuje się i wyprowadza z równowagi,  
wtedy gdy przerzuca wyparte z siebie  
emocje i uczucia na drugą osobę.  
Tak działa proces projekcji,  
który daje nam szansę pracy nad sobą  
poprzez odzwierciedlanie naszych własnych lekcji  
w rezonansie, jakim jest projekcja tych ukrytych emocji  
na ludziach z zewnątrz.*

*Krytykujemy i osądzamy u innych to,  
co jest wyparte i nieakceptowane przez nas w nas samych.  
Tu jest sedno pracy nad sobą samym,  
sztuka nauki poczucia jedności z Boską Doskonałością.  
Tu jest Klucz do uzdrowienia naszej duszy  
poprzez wybaczenie sobie samemu,  
miłość i akceptację siebie.  
To co stanie się naszym udziałem,  
będzie owocować swoją emanacją  
na nasze kontakty z innymi ludźmi.*

PS

Pozwolę sobie jeszcze na postscriptum do słów przedmowy. Chciałabym zwrócić Państwa uwagę na istotę dzisiejszej szkoły i nauczania, na system oświaty i przekazywania informacji.

Postawię pytanie: „Do czego właściwie ma służyć szkoła?”. Czy ma uczyć tylko pisać, czytać, liczyć i logiki suchych faktów, czy też może powinna przygotować człowieka na życie i poruszanie się w świecie pełnym innych ludzi? Wiemy dziś już z pełną odpowiedzialnością, że

szkoła nie przygotowuje dziecka w zakresie zdolności twórczych i umiejętności osiągnięcia sukcesów.

A tych umiejętności można się także nauczyć. Może nie warto łączyć jednej opcji z drugą i należy oddzielnie stworzyć obowiązkowe „Szkoły życia”?

Mówiąc o „Szkołe życia”, mam na myśli szkołę, która rozpozna i rozwinie zdolności twórcze człowieka, zdolność do komunikacji i zdrowia psychicznego: emocjonalnego i uczuciowego. Mówiąc o „Szkołe życia” mam na myśli interpersonalne kształcenie własnych umiejętności komunikacji, technik pamięciowych i emocjonalnej inteligencji.

Problemy emocjonalne, blokady lub niewłaściwe odreagowywanie uczuć i emocji są genezą przestępstw, samobójstw, ucieczki w narkotyki, pijaństwo lub inne używki. Blokada własnych uczuć i emocji prowadzi do obojętności i depresji. W mniejszym lub większym stopniu zjawiska te dotyczą każdego z nas. Wszyscy się o nie ocieramy.

Śmiem twierdzić, że świadomość istnienia technik porozumiewania się, prowadzenia dialogu i dyskusji jest sztuką podstawową dla zdrowego życia. Jest jednak sztuką znaną wąskiemu gronu i obcą większości szkolnych nauczycieli, a także większości rodziców. Od kogo więc dzieci mają się jej nauczyć?

Tylko ci z nas, którzy nie poradzili sobie z życiem w tak zwanym normalnym, brutalnym świecie i popadli w nałóg, sięgając po narkotyki lub alkohol, mają okazję, jeśli zdecydują się na powrót do normalności, przejść przez terapię uczącą komunikacji z samym sobą w ramach terapii odwykowej. System opieki państwowej obejmuje taki właśnie wzorzec. Wielu jednak tak zwanych normalnych ludzi nie ma pojęcia o tym, co dzieje się

w ich emocjach, nie rozpoznaje własnych uczuć i nie potrafi ich zdrowo komunikować.

Jeśli geneza patologicznych zachowań leży w braku umiejętności rozmawiania tak dzieci, jak i rodziców, to może przynajmniej dzieci moglibyśmy nauczyć rozpoznawać i wyrażać swoje emocje. Można uczynić to poprzez terapeutyczną pracę w grupie i rozwinąć umiejętność mówienia i słuchania, rozpoznawania i nazywania swoich uczuć i emocji, rozładowywania wewnętrznych napięć i konfliktów. Zapewniam, że nie ma terapii uniwersalnej. Są jednak ludzie przygotowani do takiej pracy, tacy, którzy pracują w terapii uzależnień i mogliby z perspektywy swoich doświadczeń opowiedzieć wiele historii o tym, jak to brak kontaktu i porozumienia kształtuje szkodliwe postępowanie i działanie.

Są prywatne szkoły kształcące osobowość, takie, które od lat prowadzą obowiązkowe dla swych uczniów turnusy psychoterapeutyczne. Zajęcia te bardzo rzetelnie, konsekwentnie i w bezpieczny sposób rozwijają głębię duchową uczniów i ich samoświadomość.

Podobne zajęcia towarzyszą przecież studentom psychologii i praktykującym psychologom. Dlaczego wiedza ta ma być dostępna tylko dla wyżej wtajemniczonych adeptów psychoanalizy? Moim zdaniem wykształceni psycholodzy mogą stworzyć armię nauczycieli uczących podstawowych zdrowych sposobów życia: rozpoznawania i komunikowania swoich emocji i uczuć.

Wzorem i inspiracją są dla mnie szkoły Steinerowskie.

W myśl złotej zasady: „Lepiej jest zapobiegać, niż leczyć” pragnę skierować Państwa uwagę na realną możliwość zaistnienia systemu kształcenia emocjonalnego i inteligencji emocjonalnej.

## SŁOWNIK UCZUĆ I EMOCJI

---

Można przecież stworzyć grupy terapeutyczne w ramach klas szkolnych, uczyć sposobów komunikacji i werbalizacji, pracować z żywymi emocjami i uczyć dzieci technik wyrażania własnych emocji i uczuć. Dać młodym ludziom do ręki narzędzia psychologicznej świadomości i zdolności do korzystania z inteligencji emocjonalnej.

Może jestem wizjonerem przyszłości, a może utopii. Tak czy siak uważam, że kwestie nauczania umiejętności życia zdrowego emocjonalnie są tak ważne, iż powinniśmy je rozpatrywać w publicznej rozmowie i poddać gorącej dyskusji.

Z głębokim przekonaniem, że uświadomienie i nazwanie emocji, które budzą się w nas, a także uczuć, które w nas mieszkają, jest dla nas korzystne i że jest to pierwszym krokiem do polepszenia naszego życia, zapraszam Państwa do lektury pierwszego w Polsce „Słownika uczuć i emocji”.

Ufam, że dzięki tej książce doświadczą Państwo wielu uczuć i emocji.

*Serdecznie pozdrawiam*

*moich wiernych i nowych Czytelników*

***Małgorzata Brzoza V***

*autorka*