



EMOCJE NIE SĄ NAM OBCE!

I bardzo dobrze! – nie powinny być. Są bowiem jednym z najważniejszych elementów naszego życia – bez nich nie moglibyśmy funkcjonować prawidłowo. Emocje przeżywamy (mniej lub bardziej świadomie), jedne lubimy bardziej inne – zdecydowanie mniej. Z pewnością powinniśmy je zauważać i rozumieć zarówno u siebie, jak i u innych. No i oczywiście opanować trudną sztukę ich świadomego wyrażania.

Co się z nami dzieje dzięki emocjom?

Po pierwsze – informują nas:

- czy sytuacja jest dla nas bezpieczna, czy nie;
- czy warto powtórzyć przeżyte doświadczenie;
- czy warto wejść w relację z osobą, w towarzystwie której tak się czujemy;
- o naszej ocenie własnego zachowania (np. duma lub poczucie winy).

Po drugie – wskazują nam, czy sytuacja jest dla nas:

- przyjemna, czy nieprzyjemna;
- radosna, czy smutna;
- satysfakcjonująca, czy – mówiąc językiem młodzieży – „dołująca”.

Po trzecie – motywują nas do konkretnego działania, np.:

- do ucieczki w sytuacji poczucia zagrożenia i lęku;
- do powtórzenia zachowania, które dało nam satysfakcję albo do unikania go, jeśli nas zawstydziło;
- do ponownych kontaktów z daną osobą lub do ich zaprzestania.

Po czwarte – pomagają nam w komunikacji z innymi ludźmi:

- okazując emocje, informujemy innym, jak czujemy się w tej relacji – dobrze i swobodnie gdy atmosfera sprzyja, czy może czyjeś zachowanie wprawia nas w zakłopotanie?

To dzięki emocjom przeżywamy, doświadczamy życia, ale także wyciągamy wnioski i uczymy się.

Emocjom potrzebna jest refleksja, a czasem też trzeba nad nimi popracować.

I właśnie dlatego warto poznać je bliżej. Według niektórych badaczy istnieje grupa emocji, które są uniwersalne dla wszystkich ludzi, występują i są wyrażane w podobny sposób u każdego z nas. Są nimi: gniew, zaskoczenie, wstręt, strach, szczęście i smutek.

Emocje podstawowe

ZŁOŚĆ/GNIEW
Opuszczone i ściągnięte brwi;
Pionowe zmarszczki pomiędzy brwiami;
Napięte powieki i przymrużone oczy;
Ściągnięte wargi;
Rozchylone nozdrza

STRACH
Podniesione brwi;
Zmarszczki w centrum czoła;
Uniesione górne powieki;
Otwarte usta;
Wargi ściągnięte w tył

WSTRĘT
Lekko uniesiona górna warga;
Uniesiona i wysunięta dolna warga;
Zmarszczony nos;
Uniesione policzki;
Zmarszczki poniżej dolnych powiek;
Brwi uniesione lub zbliżone do siebie



ZASKOCZENIE/ZDZIWIENIE
Uniesione brwi;
Długie poziome zmarszczki
przez całą szerokość czoła;
Szeroko otwarte oczy;
Opuszczona żuchwa

SZCZĘŚCIE/RADOŚĆ
Uniesione kąćki ust, możliwe pokazanie zębów;
Zmarszczki od skrzydełek nosa do kąćków ust;
"Kurze łapki" w okolicach oczu;
Udawana ekspresja radości jest asymetryczna

SMUTEK
Uniesione wewnętrzne końce brwi;
Trójkątne zmarszczki
poniżej powiek;
Opadnięte kąćki ust;
możliwe drżenie warg

Czy istnieją „dobre” i „złe” emocje?

Nie, nie istnieją. W takich kategoriach są jednak oceniane przez innych, którzy np. widząc niekontrolowany wybuch gniewu jako reakcję na konkretną sytuację, mówią krytycznie: „Źle się zachował”. Z kolei widząc smutek i łzy, powiedzą być może: „Żal mi go, musi czuć się bardzo nieszczęśliwy...”. Ale mogą też powiedzieć: „Znowu się rozkleja, wymusza płaczem” – zatem, jak widać, nasze emocje mogą być odbierane zupełnie skrajnie. Dlatego z pewnością warto popracować nad ich wyrażaniem, ale nigdy, przenigdy nie należy ich tłumić!!! Każda z emocji jest ważna i niezbędna – radość pokazuje, że warto trwać w jakiejś relacji i wartościuje ją jako satysfakcjonującą, a złość „doradza”, by zrezygnować z toksycznej relacji, a więc pomaga nam.

Czasem nie panujemy nad emocjami...

Zdarza się i tak, że nie panujemy nad emocjami. Wówczas to one rządzą nami, a nie my sprawujemy kontrolę nad swoim życiem w różnych jego sferach, np. szkolnej czy związanej z relacjami z innymi. Ważne jest wówczas, aby umieć to w sobie zauważyć – „Jestem chyba zbyt nerwowy, za łatwo wpadam w złość, daję upust gniewowi, a to sprawia, że inni postrzegają mnie jako strasznego złoźnika. A przecież potrafię być wesoły i zabawny!”. Taki monitoring swoich emocji pozwoli dobrać nam akceptowalne przez innych formy ich wyrażania. Pozostaniemy w zgodzie ze sobą, swoimi odczuciami, a równocześnie nikogo nie urazimy.

Zdarza się też, że emocje nas ponoszą.

W życiu każdego z nas przychodzą takie momenty, w których to emocje biorą górę. Może to być smutek po stracie bliskiej osoby albo lęk przed samotnością wynikający z tej straty. Tak, trzeba to „przeżyć”, emocje będą w nas narastać, kłębić się, buzować, a z czasem z nas „wychodzić”. I dobrze – bo emocje właśnie powinny znaleźć ujście. Najlepiej – wyrazić je w jakiś konstruktywny sposób, np. przełać ból i żal na papier, pisać dziennik, pamiętnik. Albo wyładowywać je w aktywności fizycznej i np. zacząć biegać. Warto umieć

emocje przeżywać, ale nigdy nie można pozwolić, by zaczęły nas ograniczać i dominować nad naszym życiem, wpływając negatywnie na np. nasze życie rodzinne czy relacje z bliskimi nam osobami.

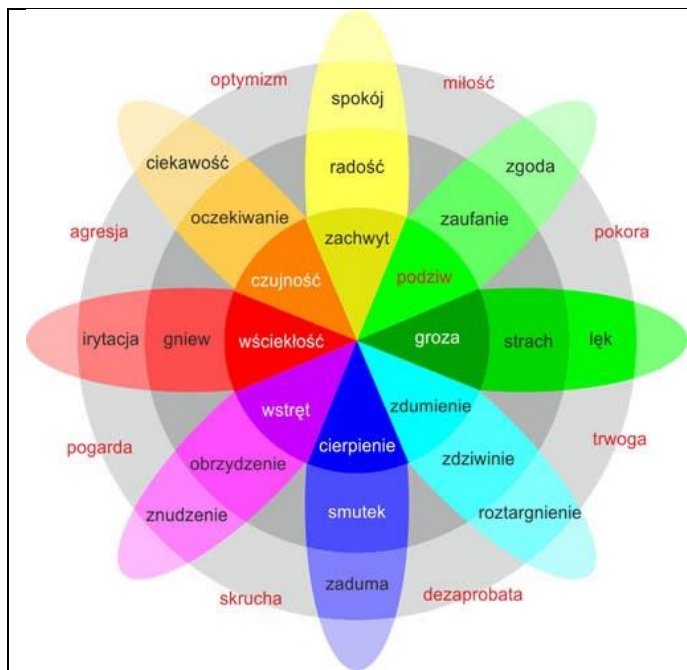
Często okazywanie emocji uważamy za wyraz słabości. To słabe!

Będę twardy! Zachowam kamienną twarz. Nie pozwolę sobie na okazanie emocji. Ale po co? Żeby nie okazać słabości? Nie odkryć się przed samymi sobą i innymi naszej niemocy? Tylko dlaczego i po co! Prawda jest taka, że umiejętność przyznania się do tego, że czujemy się wobec czegoś bezsilni, że jest nam przykro i trudno się z czymś pogodzić jest wyrazem autentyczności. Lepiej powiedzieć: „Słuchaj, czuję się taki przygnębiony, przybity, bezsilny”, niż udawać twardziela. Bo wtedy ktoś zobaczy w nas autentycznego człowieka – z tym, co go gnębi, a nie udającego, że wszystko gra, że jest ponad tym, co tak naprawdę ludzkie. Jeżeli decydujemy się na jawne okazywanie emocji (również przed samym sobą) łatwiej jest nam sobie z nimi poradzić, a jednocześnie zaakceptować, często niełatwe wydarzenia, których są źródłem.

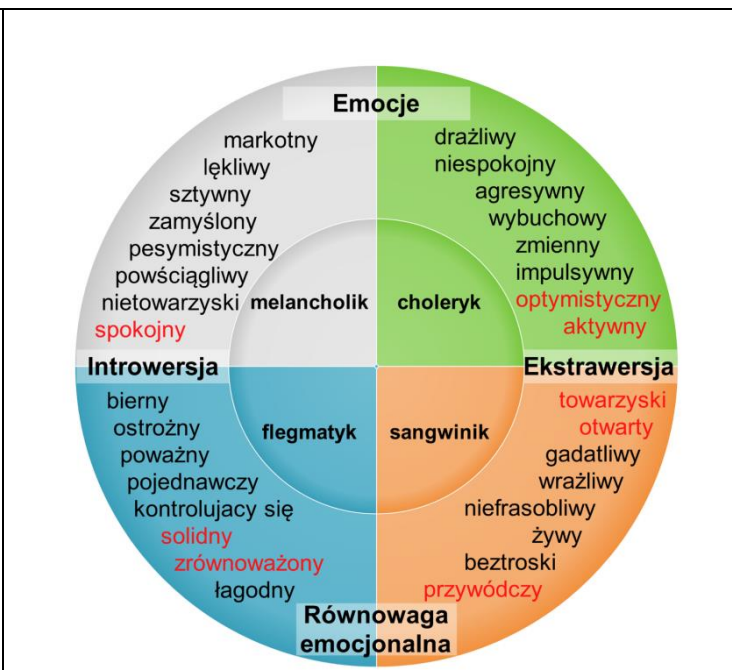
Niepotrzebnie tłumimy emocje.

Często nie chcemy uzewnętrzniać się ze swoimi emocjami z różnych powodów – żeby nie uznano nas za „mięczaka” albo za kogoś, kto nie umie się kontrolować. Albo po prostu sami przed sobą próbujemy grać twardziela. Wtedy „chowamy emocje do wewnątrz, Tłumimy je w sobie, zagłuszamy. Jak? – staramy się „o tym” nie myśleć i skupiamy na czymś innym, szukamy sobie nowych doznań. Dlaczego? – bo najwyraźniej po prostu boimy się swoich emocji i przemyśleń z nimi związanych. No bo jak?: „Jest mi wstyd, więc zawiniłem, ale jak nie będę o tym myśleć, to może jednak nie okażę się winny. Po prostu to wyprę – i po sprawie!” Tak robić i nie wolno, i nie warto. Zawsze trzeba przetwarzać sytuacje, w których się znajdujemy przez pryzmat swoich emocji. To, co czujemy, jest bardzo ważne! Nawet jeśli emocje nie są pozytywne, stanowią ważne dla nas informacje. Powinniśmy je czuć i analizować (co nie znaczy, że należy robić to nieustannie!) „Spotkanie” z własnymi emocjami, jest spotkaniem z samym sobą i stanowi wielką wartość, bo jest kluczem do zrozumienia motywów swoich zachowań i wewnętrznych przekonań. Czyli dzięki temu coraz lepiej poznajemy i rozumiemy samych siebie.

A na koniec mała „ściaga” związana z emocjami 😊



„Emocje od zewnątrz do środka”
– czyli od najmniej do najbardziej intensywnych



Typ osobowości a emocje



Czyli o tym, gdzie lokują się w nas różne emocje

MAPA EMOCJI

Nasze samopoczucie a odczuwane emocje

INTELIGENCJA EMOCJONALNA W PRAKTYCE

Z badań wynika, że ponad 66 proc. Polaków ma niską umiejętność rozumienia emocji, a ponad 30 proc. źle reaguje na emocje.

Jakie umiejętności składają się na inteligencję emocjonalną:

Regulowanie emocji
u siebie i innych (zarządzanie emocjami)

Rozumienie emocji
(ich jakości, znaczenia i intensywności)

Rozpoznawanie emocji
u siebie i innych (na podstawie komunikatów werbalnych i niewerbalnych)

Używanie emocji
w myśleniu i działaniu (np. moderowanie nastroju w relacjach międzyлюдzkich)

Jak radzić sobie z silnymi emocjami?

<p>Krótkoterminowe strategie regulowania emocji głębokie oddychanie, oddalenie się od bodźca wywołującego silną emocję, wyobrażanie sobie spokoju</p>	<p>Długoterminowe strategie regulowania emocji regularna aktywność fizyczna, hobby, szukanie wsparcia u bliskich, szukanie profesjonalnego wsparcia, medytacja, zmiana celów</p>	<p>Nieskuteczne metody regulowania emocji unikanie, wycofanie, ignorowanie, zamartwianie się, tłumienie, obwinianie siebie lub innych, nadużywanie substancji psychoaktywnych, myślenie życzeniowe (magiczne)</p>
--	---	--

Źródło: Instytut Rozwoju Emocji

SERWIS ZDROWIE

Sposoby na zrozumienie i „oswojenie” emocji

Źródło informacji i zdjęć – zasoby internetowe