

## EMOCJE I UCZUCIA



### Trochę teorii...

Słów „uczucia” i „emocje” zwykle używamy wymiennie. W psychologii mają one jednak inne znaczenie. I jedno, i drugie są ciągle nie w pełni poznanymi zachowaniami ludzkimi.

Uważa się, że człowiek jest genetycznie wyposażony w **sześć emocji** podstawowych, wrodzonych, mających charakter uniwersalny i pojawiających się na zasadzie odruchu. Są to:



- radość,
- zmartwienie,
- strach,
- zdziwienie,
- obrzydzenie,
- złość.

**Uczucia** zabarwione są emocjonalnie, mają naturę bardziej psychiczną, duchową, społeczną – jest to coś, czego doświadczamy w kontaktach z

innymi ludźmi. Zmiany fizjologiczne, które powodują, odczuwamy jako mniej intensywne.

Istotne jest to, że ludzie przeżywają konkretne emocje i uczucia w różny sposób i łączą je z innymi objawami, np. ktoś pod wpływem zmartwienia lub lęku może dużo jeść, inny ma jadłowstręt, strach u jednych może powodować: gęsią skórkę, ucisk w gardle, u innych ból głowy.

Zarówno emocje, jak też uczucia mocno są związane z zachodzącymi w organizmie człowieka procesami fizjologicznymi. Ujawniają się w wyrazie twarzy, gestach, zachowaniu, a ich źródłem są zmiany w krążeniu krwi i jej składzie, rytmie pracy serca, sposobie oddychania czy napięciu mięśniowym, np.:

- zmiany w oddychaniu („zaparło mi dech w piersiach”)
- zmiany napięcia mięśni („trzęsłam się jak galareta”)
- zmiany w krążeniu krwi („serce waliło mi jak młotem”)
- zmiany w funkcjonowaniu żołądka i jelit (np. biegunka spowodowana stresem).

Nieprawidłowe, chociaż często spotykane, jest dzielenie emocji i uczuć na **negatywne i pozytywne**. W rzeczywistości przeżywanie ich i objawy jakie płyną z naszego organizmu mogą być dla nas niewygodne, przykre, trudne, nieprzyjemne lub przeciwnie – wygodne, miłe, rozwijające, przyjemne. Sam fakt istnienia emocji i uczuć należy przyjąć i zaakceptować, natomiast zachowanie pod ich wpływem należy kontrolować, w taki sposób aby nie wyrządzić krzywdy sobie i komuś.

Uczucia niewyrażone ulegają uwewnętrznieniu lub eksplodują. Zarówno brak uwewnętrznienia uczuć oraz uwewnętrznianie ich w niewłaściwej formie może przysporzyć wiele problemów. Na przykład uczucie niezadowolenia może eksplodować w postaci niekontrolowanej złości i uwewnętrznione może być przez rozbijanie talerzy. Natomiast uwewnętrznione uczucie niezadowolenia może objawiać się przygnębieniem, zamknięciem w sobie, czy smutkiem, a w

dłuższej perspektywie znaleźć odbicie w sferze somatycznej (zaburzenia gastryczne, wysypki, kłopoty z oddychaniem).

Warto wiedzieć, że uczucia, takie jak miłość lub przyjaźń istnieją niezależnie od emocji przeżywanych w danej chwili. Zatem, to, że kogoś kochamy, nie oznacza, że nie możemy się na niego gniewać lub się o niego martwić.

Gdyby nie było radości ani smutku, ciekawości ani zubożenia, odwagi, ani strachu, dobroci, ani złości, życie straciłoby smak. Czasem deklarujemy, że wolelibyśmy funkcjonować jak roboty i nic nie czuć (gdyż uczucia tylko komplikują życie). Sztuką jest je zauważyć, następnie oswoić i nauczyć się je przeżywać.

### **Trochę praktyki...**

Na co dzień warto przyjrzeć się swoim emocjom i uczuciom oraz zastanowić się w jaki sposób je rozpoznajemy, uświadamiamy, wyrażamy i radzimy sobie z nimi, czy choćby jak odbieramy je z otoczenia.

Ćwiczenie umiejętności poznawania i wyrażania swoich uczuć, oraz rozumienie uczuć innych:

#### **Poznanie swoich uczuć**



Umiejętność ta składa się z trzech kroków:

1. Wsłuchuję się w siebie, co pomoże mi poznać moje uczucia. Wskazówkami mogą być: rumieńce, ściśnięty żołądek, napięte mięśnie, itd.

2. Zastanawiam się, co jest przyczyną tych uczuć. Koncentruję się na wydarzeniach zewnętrznych, takich jak kłótnia, niespodzianka, itd.

3. Zastanawiam się, jak mogę nazwać to uczucie. Może to być: złość, strach, zakłopotanie, radość, szczęście, smutek, rozczarowanie, frustracja, podniecenie, niepokój, itd.

Jest to oddzielna umiejętność, pozwalająca rozszerzyć świadomość przed wyrażaniem uczuć w praktyce. Kiedy uczucie zostanie prawidłowo odczytane, wówczas można przejść do następnej umiejętności, dotyczącej prospołecznych metod wyrażania uczuć. Krok pierwszy, dotyczący „wsłuchania się w siebie”, jest często nowym doświadczeniem dla wielu osób.

Często uczucia są źle odczytane przez drugą osobę, co prowadzi do zróżnicowanych, ale silnych emocji.

### **Wyrażanie swoich uczuć**



Umiejętność ta składa się z pięciu następujących kroków:

1. Wsłuchuję się w siebie, co pomoże mi poznać moje uczucia.

2. Zastanawiam się, co jest przyczyną tych uczuć.

3. Zastanawiam się, jak się czuję. Mogę czuć się: szczęśliwy, smutny, w złym nastroju, zdenerwowany, zmartwiony, przestraszony, zakłopotany, rozczarowany, sfrustrowany, itd.

4. Myślę o różnych sposobach wyrażania swoich uczuć i wybieram jeden. Biorę pod uwagę prospołeczne rozwiązania takie, jak: porozmawianie o uczuciach, wykonanie czynności fizycznej, powiedzenie drugiej osobie o uczuciu, odsunięciu się od sytuacji emocjonalnej lub opóźnienie działania. Biorę pod uwagę jak, kiedy, gdzie i komu warto wyrazić uczucie.

5. Wyrażam swoje uczucia.

### **Rozumienie czyichś uczuć**



Umiejętność ta znana jest pod nazwą empatii. Nauczenie się jej wymaga wielokrotnego jej stosowania. Umiejętność ta składa się z pięciu kroków:

1. Przyglądam się drugiej osobie. Zwracam uwagę na ton głosu, postawę i wyraz twarzy.

2. Słucham, co mówi druga osoba. Staram się zrozumieć treść przekazu.

3. Zastanawiam się, co odczuwa druga osoba. Druga osoba może być rozzłoszczona, smutna, zaniepokojona, itd.

4. Myślę o sposobach wyrażenia zrozumienia dla uczuć drugiej osoby.

5. Wybieram najlepszy sposób i wyrażam swoje zrozumienie. Mogę wyrazić to słowami, dotknięciem lub zostawieniem jej samej.

Ważne jest podjęcie próby rozpoznania, jakie uczucia mogą towarzyszyć osobie w danej sytuacji, ich nazwanie i odniesienia do konkretnej sytuacji, w której znalazło się np. dziecko.



Do stworzenia komunikatu nazywającego uczucia warto używać sformułowań typu:

***Wydaje mi się, że... (uczucie) + (opis sytuacji)***

***Mam wrażenie, że... (uczucie) + (opis sytuacji)***

***Wygląda na to, że... (uczucie) + (opis sytuacji)***

***Widzę, że... (uczucie) + (opis sytuacji)***

***Chyba jesteś... (uczucie) + (opis sytuacji).***

**Przykład:** „Widzę, że zrobiło Ci się przykro, bo też pewnie chciałbyś zostać ze mną w domu jak twój brat, zamiast iść do szkoły”.

Każde z tych sformułowań pozwala wyrazić przypuszczenie na temat rozpoznanych przez nas uczuć, ale nie zakłada, że mamy stuprocentową pewność, co do tego, co przeżywa druga osoba. Warto unikać sformułowań typu: wiem, że..., to jasne, że..., na pewno jesteś... itp.

/oprac. A.Czembrowska, A. Mogilewska/

Na podstawie:

„Wędrując ku dorosłości” Magdalena Guziak-Nowak, Teresa Król

”ART. Program Zastępowania Agresji”. Instytut Amity