

Dzisiaj przypomnimy sobie to, co mówiliśmy wiele razy o emocjach i uczuciach. A może dowiecie się czegoś nowego...

Emocje: czym są i jak na nas wpływają?

Emocje - są nimi zarówno radość, podniecenie, jak i strach, gniew czy złość. Z całą mocą można stwierdzić, że emocje odgrywają bardzo ważną rolę w ludzkim życiu – wskazują nam choćby to, co jest dla nas dobre, a co już niekoniecznie.

Emocje - teoretycznie każdy z nas wie, czym są, jednak gdyby poprosić poszczególne osoby o wymienienie jakichś przykładów **emocji** albo przez bardzo długi czas musiałyby się zastanawiać, albo byłyby w stanie wymienić zaledwie kilka z nich. Prawda jest z kolei taka, że **emocji** wyróżnia się wręcz setki – są nimi bowiem wszelkie uczucia, które towarzyszą nam na co dzień. Jedne **emocje** bywają przelotne, inne z kolei towarzyszą nam przez zdecydowanie dłuższy czas.

Czym są emocje?

Emocje można nazwać uczuciami, które towarzyszą nam w danej chwili. Czytając bardzo ciekawą książkę, możemy odczuwać zaintrygowanie, oglądając horror – strach. Wtedy, gdy zdamy bardzo trudny egzamin, czujemy radość, w sytuacji zaś, gdy mamy arachnofobie i zauważymy obok siebie pająka, pojawia się u nas lęk.

Wszystkie wymienione są emocjami. Charakterystyczną ich cechą jest to, że pojawiają się nagle i są z czymś powiązane – tym czymś może być jakieś wydarzenie, ale i myśli skoncentrowane wokół jakiejś tematyki. Emocje wywołują w nas również otaczający nas ludzie. Można więc powiedzieć, że emocje są odpowiedziami na to, co spotykamy na swojej drodze.

Niektórzy porównują je do drogowskazów: w końcu gdy widzimy, że za oknem zbierają się burzowe chmury, pojawiać się może u nas strach skutkujący tym, że nie opuścimy domu – w takim przypadku emocja, którą jest właśnie strach, sugeruje nam bezpieczne rozwiązanie, którym jest unikanie przebywania na otwartej przestrzeni w czasie burzy.

Emocje są również bezapelacyjnie ważne w kontaktach międzyludzkich. Zdarza się, że idziemy na randkę w ciemno i już po zaledwie pierwszych minutach takiego spotkania zaczynamy odczuwać niechęć do naszego towarzysza – emocje sugerują więc nam, aby trzymać się od tej osoby z daleka.

Rodzaje emocji

Zakres możliwych emocji jest naprawdę duży – z tego względu najprościej będzie je wymienić, grupując je w pewne kategorie:

- **emocje związane ze strachem:** niepokój, przerażenie, onieśmienie;
- **emocje związane z radością:** szczęście, rozkosz, satysfakcja czy duma;
- **emocje związane z miłością:** akceptacja, ufność, uwielbienie;
- **emocje związane ze zdziwieniem:** zdumienie, oszołomienie;

- **emocje związane ze wstydem**: zażenowanie, wyrzuty sumienia, upokorzenie;
- **emocje związane ze smutkiem**: przygnębienie, żal;
- **emocje związane ze złością**: gniew, wściekłość, irytacja.

Jak emocje na nas wpływają?

Emocje, jak już wspomniano o tym wcześniej, są dla nas wskazówkami dotyczącymi tego, jak odbieramy świat. Wiele osób podąża za emocjami uznawanymi za pozytywne – radością, zadowoleniem czy rozkoszą – a jednocześnie stara się negować te mniej przyjemne, takie jak smutek, rozgoryczenie czy onieśmienie. Emocji jednak nie warto tłumić ani ukrywać, najkorzystniej jest postępować całkowicie odwrotnie, czyli dokładnie się im przyglądać.

Nie ma złych emocji. Czasami staramy się sami przed sobą ukrywać smutek czy żal, prawda jest jednak taka, że lepiej na chwilę się na nich skupić i postarać znaleźć ich źródła, a potem je przezwyciężyć. Ukrywane emocje niejednokrotnie wracają ze wzmożoną siłą i wtedy bolą zdecydowanie bardziej.

Zapraszam Was do zrobienia kilku kart pracy dotyczących emocji.

Małgorzata Han