

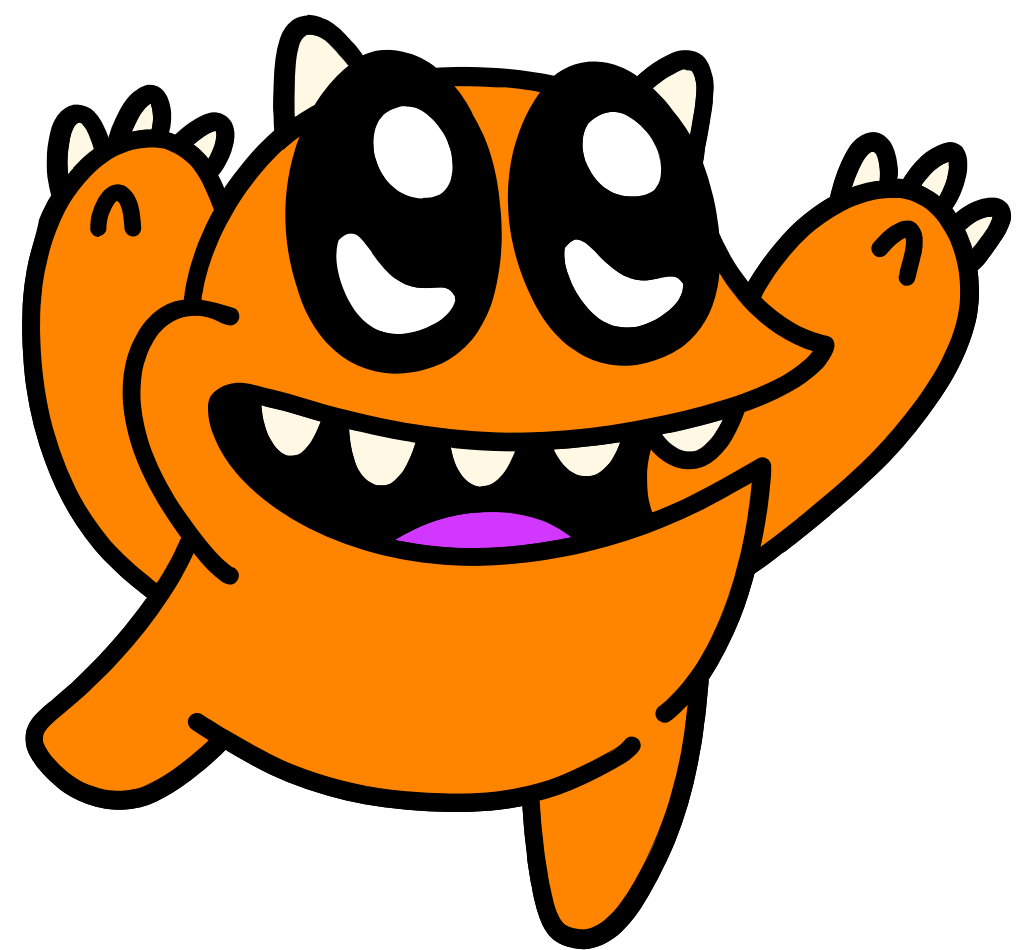
AGNIESZKA CIERESZKO

POĆWICZ Z EMOCJAMI!



Krótki samouczek rozumienia tego,
co i dlaczego czujesz.

Jakie to męczące!



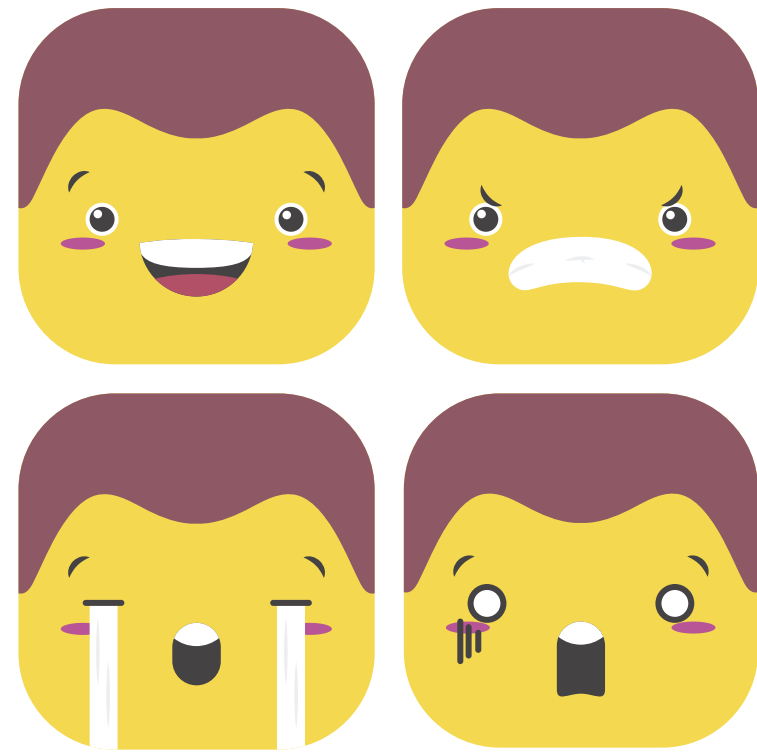
Czasami TO jak wejście na Giewont w burzy i z plecakiem wypchanym cegłami. Wiesz co mam na myśli? Zmaganie się z TYM, co czujesz i dlaczego tak czujesz. A szczególnie: dlaczego tak długo to czujesz.

Wszyscy zostaliśmy wyposażeni w mechanizmy uruchamiania kilku podstawowych emocji w określonych sytuacjach, które następnie przeradzają się w uczucia. I tu zaczyna się niezła jazda.

Bo o ile na widok czarnej, warczącej, kudłatej bestii w lesie (oczywiście nocą), każdy zareaguje strachem. To już nie każdy wkręci sobie (po udanej ucieczce), że musi być niezłym nieudacznikiem, skoro los znowu go gnębi i zsyła nań pecha. I w tym momencie poczuje jeszcze większe rozczarowanie sobą, wpadnie w apatię i przygnębienie.

Emocje są jak obiektywne automaty, a uczucia rodzą się pod wpływem subiektywnych interpretacji.

Czym są emocje i uczucia?



Emocje są głównym systemem alarmowym, informacyjnym i motywacyjnym, z którym się rodzimy, są bardzo intensywne i potężne.

Nie ma złych czy dobrych emocji, one po prostu są. Pozytywne lub negatywne mogą być nasze reakcje na nie i to, co w ich przyptywie zrobimy (np. uruchomienie depresyjnego myślenia, czy kopnięcie kota po ucieczce przed bestią z lasu).

Paul Ekman (światowej sławy psycholog i jeden z najwybitniejszych ekspertów specjalizujących się w dziedzinie emocji) po wielu badaniach, wyodrębnił 6 podstawowych emocji, które w określonych sytuacjach przeżywa każdy człowiek:

RADOŚĆ
SMUTEK
ZŁOŚĆ
STRACH
WSTRĘT
ZASKOCZENIE

Emocje podstawowe pochodzą z odpowiedzi układu nerwowego, są niejako pierwotnymi automatyzmami. Nie mamy na nie wpływu.

Reakcje emocjonalne są kodowane w naszych genach i chociaż różnią się nieznacznie indywidualnie i zależnie od okoliczności, są ogólnie uniwersalne u wszystkich ludzi, a nawet u innych gatunków. Emocje szybko się pojawiają i szybko znikają.



Uczucia natomiast to bardziej rozbudowana wersja emocji. Uczucia (przez niektórych nazywane emocjami złożonymi) są reakcjami na emocje i są subiektywne. Tworzone są pod wpływem osobistych doświadczeń, przekonań i wspomnień, które wpływają na nasze myśli (najczęściej automatyczne).

Uczucia zatem pochodzą z naszej interpretacji wydarzeń i wrażeń. Uczucia to bardziej złożone, długotrwałe stany psychiczne. Stany wyrażające osobisty stosunek człowieka do innych ludzi, elementów rzeczywistości, wskazujący na ważne dla niego wartości.

Pamiętasz przykład z kudłatą bestią w lesie?

Co było emocją podstawową?

STRACH

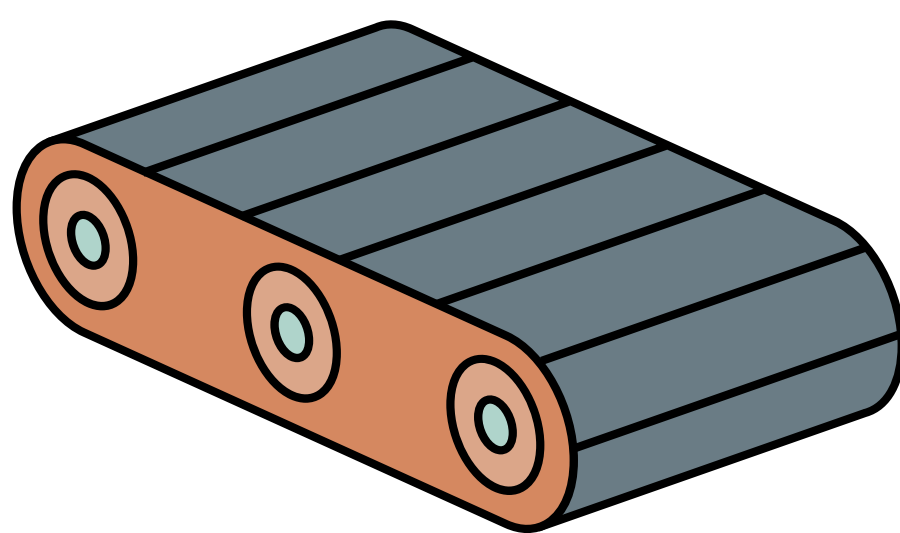
Co było uczuciem?

ROZCZAROWANIE, PRZYGNEBIENIE

Skąd taka rozbieżność obu stanów? Stąd, że ów ocalały z lasu uruchomił myśli (przekonania na swój temat) i dokonał własnej interpretacji zdarzenia. Ot i cały kłopot z uczuciami!

Emocje i uczucia rodzą się w człowieku i po jakimś czasie znikają, albo zmienia się ich intensywność. Przekazują ważne informacje o tym, co się z nami dzieje i dają energię do działania. A długotrwałe uczucia o łagodnym nasileniu tworzą nasze nastroje (rzecz jasna, upraszczając).

Czy tego chcesz czy nie, Twoje samopoczucie wynika więc z odczuwanych emocji i ich zrozumienia. A dokładniej rzecz ujmując, od Twoich automatycznych myśli (przekonań i interpretacji własnych doświadczeń).



To trochę tak, jakbyś w fabryce swoich uczuć, korzystał zawsze z tego samego programu - taśmociągu i reagował na różne zdarzenia z automatu. Poznanie swoich taśmociągów pozwoli Ci na rozumienie stanów, w jakich jesteś. Zanim to jednak nastąpi, kluczem jest uświadomienie sobie CO i DLACZEGO CZUJESZ.

Ćwiczenie dla Ciebie:

Wyobraź sobie, że nie zostałeś zaproszony na urodziny swojego przyjaciela.

Jaką emocję podstawową wywoła w Tobie ta wiadomość, a jakie pojawiły się w Tobie uczucia?

Emocją podstawową może być złość, reagujesz nią od razu, ale możesz nie rozpoznać co to dokładnie jest. Uczucie, które przyjdzie po chwili: upokorzenie, poczucie krzywdy i odrzucenia. I to uczucie jest Ci doskonale znane!

Może Ci się wydawać, że najpierw poczułeś upokorzenie, krzywdę i odrzucenie, ale zastanów się bardzo dokładnie (spójrz na listę 6 emocji) i ustal z dociekliwością detektywa co było PIERWSZE. Reszta to Twoja interpretacja tego zdarzenia.



Jaki z tego wniosek?

Jeśli chcesz zarządzać swoim życiem emocjonalnym i sprawić, by nie było aż tak męczące, powinieneś pracować przede wszystkim nad automatycznymi myślami (przekonaniami). To dobra wiadomość, bo oznacza, że MOŻNA coś zmienić. Nieco gorsza wiadomość brzmi: to potrwa. Ale kto by się tym przejmował, życie jest długie i obiecujące!

Co nam mówią emocje podstawowe?

Emocje mają ogromną wartość, przede wszystkim:

- alarmują o sytuacji,
- informują o naszym stanie,
- motywują nas do czegoś.

Poznasz za moment znaczenie każdej z 6 podstawowych emocji. Zastanów się przy każdej, kiedy ją poczułeś i w jakiej sytuacji?

Dla przypomnienia, będzie mowa o 6 emocjach:

RADOŚĆ
SMUTEK
ZŁOŚĆ
STRACH
WSTRĘT
ZASKOCZENIE



1. RADOŚĆ

Informuje nas o tym, że stało się coś dla nas przyjemnego, po naszej myśli, że jesteśmy ważni i wartościowi.

Jeśli radość pojawia się po serii naszych celowych działań, widzimy wtedy, że nasze działanie powoduje oczekiwany skutek.

Odczuwanie radości związane jest wtedy z wyznaczaniem sobie realistycznych celów, zaangażowaniem w nie, pokonywaniem trudności i osiągnięciem ich.

Radość uruchamia poczucie szczęścia. Pełni funkcję pozytywnie mobilizującą do działania. A ponieważ radość wyzwala endorfiny, chcemy jej ponownie doświadczyć.

Zastanów się, kiedy ostatnio doświadczyłeś jakiegoś radosnego zdarzenia? Co dokładnie wtedy czułeś? Podpowiedzi uczuć:

- Rozbawienie
- Euforia
- Entuzjizm
- Zadowolenie
- Zachwył
- Wdzięczność
- Wesołość
- Ekscytacja
- Sympatia
- Życzliwość
- Satysfakcja
- Serdeczność
- Czułość
- Beztroska
- Spełnienie
- Docenienie
- Przyjemność
- Szczęście
- Spokój

2. SMUTEK

Zazwyczaj informuje nas o jakiejś stracie, której doświadczamy. Uruchamia się wtedy, gdy sytuacja w której się znajdujemy nam nie odpowiada, ale nie mamy możliwości (nie potrafimy) jej zmienić.

Jest to więc reakcja na niemożności działania, ważny brak lub stratę czegoś/kogoś dla nas ważnego. Smutek może uruchomić poczucie bezsilności, bezradności. Jego konsekwencją może być czasowe lub stałe wycofanie się z działania, unikanie, izolacja.

Korzyścią z odczuwania smutku jest pojawienie się przestrzeni na refleksję, samoobserwację, uświadomienie sobie tego co dla nas ważne, dostrzeżenie nowych perspektyw. Jeśli pojawia się w naszym życiu smutek, powinniśmy dać sobie czas i przestrzeń na jego odczuwanie i przepracowanie, a nie zagłuszanie go i unikanie.

Zastanów się, kiedy ostatnio doświadczyłeś smutku? Co dokładnie wtedy czułeś?
Podpowiedzi uczuć:

- Zawód
- Żal
- Gorycz
- Rozpacz
- Melancholia
- Zmartwienie
- Przybicie
- Depresja
- Apatia
- Przygnębienie
- Zranienie
- Przygaszenie
- Rozczarowanie
- Strata
- Przykrość
- Rozgoryczenie
- Rozżalenie
- Bezradność
- Bezsilność

3. ZŁOŚĆ

Uruchamia się w sytuacjach wymagających przeciwdziałania, gdy coś nie idzie po naszej myśli.

Złość przede wszystkim jest reakcją na naruszenie naszych granic i zasad. Jest to wyraz naszej niezgody. Najczęściej mobilizuje do aktywności, działania, by poprawić sytuację, by się obronić lub walczyć.

Odczuwanie złości jest najczęściej bardzo niekomfortowe, próbujemy natychmiast dążyć do minimalizacji tego uczucia: konstruktywnie (poszukując rozwiązań) lub niekonstruktywnie (poprzez agresję, mściwość, obrażanie się).

Złość informuje nas o potrzebnych zmianach, których należy dokonać w sobie lub w naszym otoczeniu (np. postawienie zdrowych granic i asertywność).

Zastanów się, kiedy ostatnio doświadczyłeś złości? Co dokładnie wtedy czułeś?

Podpowiedzi uczuć:

- Gniew
- Wzburzenie
- Frustracja
- Zakłopotanie
- Nienawiść
- Irytacja
- Wściekłość
- Wkurzenie
- Zdenerwowanie
- Rozdrażnienie
- Zniecierpliwienie
- Oburzenie
- Mściwość
- Furia
- Uraza
- Szał
- Niezadowolenie
- Agresja
- Zniewaga

4. STRACH

Informuje nas o zagrożeniu obiektywnym lub subiektywnym. Oznacza to, że konkretna sytuacja może wywoływać strach u większości ludzi (np. trzęsienie ziemi), ale są też sytuacje, w których tylko niektóre osoby będą reagować przestraszeniem, lękiem (np. impreza na której nie znamy prawie nikogo, pobieranie krwi, wystąpienie publiczne).

Strach jest jedną z najważniejszych (ewolucyjnie) emocji. Gdyby nie on, zostalibyśmy zjedzeni, rozszarpani przez dzikie zwierzęta, bo zamiast uciekać, spacerowalibyśmy sobie po ciemnym lesie, czy próbowali głaskać dzikiego niedźwiedzia. Strach motywuje do podjęcia konkretnego działania (mechanizm: uciekaj albo walcz).

Również dzisiaj, gdyby nie strach to pewnie nie uczylibyśmy się do egzaminów, nie szukali pracy i wyprzedzalibyśmy autem "na trzeciego". Strach motywuje nas do wielu potrzebnych działań, chroni przed niebezpieczeństwem (subiektywnie lub obiektywnie postrzegany).



Długotrwałe odczuwany lęk może jednak świadczyć o wejściu w jeszcze jeden obszar reakcji: stupor (osłupienie). Oznacza to zatrzymanie energii w ciele (ani nie walczymy ani nie uciekamy, jesteśmy jakby zamrożeni), która może powodować wiele spustoszenia psychicznego i fizycznego i być źródłem traumy.

Zastanów się, kiedy ostatnio doświadczyłeś strachu? Co dokładnie wtedy czułeś? Podpowiedzi uczuć:

- Niepokój
- Lęk
- Trwoga
- Przerazenie
- Panika
- Obawa
- Niepewność
- Podejrzliwość
- Powściągliwość
- Zagubienie
- Wahanie
- Troska
- Groza
- Frustracja
- Respekt
- Trema
- Zestresowanie
- Martwienie
- Rajzefieber



5. WSTRĘT

Jego funkcją jest ochrona (życia i zdrowia) przed czymś co może być dla nas trujące, niszczące. Aby unikać takiego zagrożenia, natura wyposażyła nas w naturalny odruch unikania kontaktu z nimi (np. wyplucie zepsutego pokarmu, odskoczenie od robactwa).

Oprócz wstrętu wrodzonego (w reakcji na jakieś ohydne dla nas bodźce), istnieje również bardzo ważny wstręt nabyty. Dotyczy on moralności i jest przez nas wyuczony pod wpływem bliskich nam osób w procesie socjalizacji (np. wstręt do kłamstwa, kradzieży, ale i wstręt do cech ogólnie przyjmowanych jako pozytywne, np. łagodności).

Wstręt nabyty niestety może przyjmować formę uprzedzeń (rasowych, etnicznych, płciowych).

Zastanów się, kiedy ostatnio doświadczyłeś wstrętu? Co dokładnie wtedy czułeś?

Podpowiedzi uczuć:

- Odraza
- Niechęć
- Pogarda
- Dyskomfort
- Animozja
- Obrzydzenie
- Antypatia
- Lekceważenie
- Niesmak
- Uprzedzenie
- Zniechęcenie
- Wrogość
- Awersja
- Brak szacunku
- Alergia
- Nonszalancja
- Lekceważenie
- Nieprzychylność
- Ohyda

6. ZASKOCZENIE

Jego funkcją jest przekierowanie naszej uwagi na nowy, nieznany dotychczas bodziec, by można go lepiej poznać. Oceniamy wtedy czy stanowi dla nas zagrożenie, czy może być dla nas pożyteczny.

Zaskoczenie jest więc bardzo edukacyjne i wychowawcze. Może być reakcją na bodźce, z którymi stykamy się po raz pierwszy w życiu albo na nową jakość znanych bodźców (np. gdy łagodny z natury przyjaciel nagle podnosi głos).

Zaskoczenie może przejść w strach lub złość i unikanie/atak (jeśli po analizie bodziec oceniony zostanie jako zagrożenie dla nas) lub zaciekawienie (gdy bodziec oceniony zostanie jako nieszkodliwy dla nas albo wręcz wartościowy).

Zastanów się, kiedy ostatnio doświadczyłeś zaskoczenia? Co dokładnie wtedy czułeś? Podpowiedzi uczuć:

- Zdziwienie
- Oszłomienie
- Zszokowanie
- Zmieszanie
- Zakłopotanie
- Zdumienie
- Osłupienie
- Ogłupienie
- Zdrętwienie
- Zamęt
- Chaos
- Skołowanie
- Konsternacja
- Onieśmienie
- Stupor
- Zdezorientowanie
- Wstrząs
- Zagubienie
- Zażenowanie

Jak ćwiczyć z emocjami?

Jak mówią: trening czyni mistrza, zatem przed Tobą solidne wyzwanie, polegające na regularnym przyglądaniu się swoim emocjom i uczuciom. Najlepiej byłoby, gdybyś przez 2 tygodnie, codziennie wieczorem spisywał emocje (uczucia) i towarzyszące im myśli w odniesieniu do konkretnych zdarzeń w danym dniu.

Prowadząc taki DZIENNIK EMOCJI, dowiesz się w jakich uczuciach przebywasz najczęściej i co wtedy myślisz o sobie. Dla ułatwienia, na następnych stronach znajdziesz: opis myśli automatycznych, tabelkę z emocjami (uczuciami) oraz dziennik emocji.

Myśli, które uruchamiasz przy konkretnych zdarzeniach, zazwyczaj wynikają z Twoich przekonań, są to tzw. myśli automatyczne i stają się Twoimi przekonaniem na temat świata, ludzi i Ciebie. Nabyłeś je pod wpływem wychowania, doświadczeń i są z Tobą cały czas. Warto je znać, bo jako zniekształcenia rzeczywistości, mogą dać Ci niezły wycisk i uruchamiać bardzo konkretne uczucia.

Najczęściej wyróżniamy 10 podstawowych myśli automatycznych (przekonań). Często występują parami albo po kilka na raz!

Wypełniaj dziennik emocji i ćwicz swoje emocjonalne mięśnie! POWODZENIA!

Myśli automatyczne

MYŚLENIE W KATEGORIACH "WSZYSTKO ALBO NIC"

Jest to tzw. myślenie czarno - białe. Polega ono na patrzeniu na sytuację w kategoriach dwóch skrajności, a nie kontinuum czy w kategoriach odcieni szarości. Prosty przykład: jeśli nie zdam matury to skończę jako kopacz rowów. Jeśli stracę tą pracę to będzie mój koniec. Jeśli nie oddam tego raportu do jutra to szef mnie wyrzuci z pracy. To wybór dwóch skrajności: albo albo.

KATASTROFIZACJA

To bardzo specyficzne przepowiadanie przyszłości, oczywiście przepowiadanie tej negatywnej przyszłości, bez brania pod uwagę innych, bardziej prawdopodobnych możliwości i scenariuszy. Często łączy się w parę z myśleniem "wszystko albo nic".

LEKCEWAŻENIE POZYTYWÓW

Nie opierając się na żadnych rozsądnych przesłankach, mówimy sobie, że pozytywne doświadczenia, uczynki lub cechy się nie liczą. Przykład: dostałem dobrą ocenę (pochwałę od szefa) ale to nie znaczy, że byłem dobry, po prostu miałem szczęście.

UZASADNIANIE EMOCJONALNE

Jeśli coś czujemy, to myślimy, że to musi być prawda i pomijamy dowody świadczące zupełnie o czymś innym. To nic innego jak branie uczuć za fakty, a pomijanie rzeczywistych faktów. Przykład: dziecko wróciło ze szkoły i zamknęło się w pokoju. Matka mówi: czuję się lekceważona, mój własny syn mnie lekceważy i nie szanuje mnie. Dla matki jest to fakt. Jednak fakt jest inny: dziecko jest zmęczone i potrzebuje ciszy, po prostu nie pomyślało, żeby ucałować mamę. Uzasadnianie emocjonalne jest powodem wielu rozwodów, rozstań, kłótni przyjaciół i niesnasek wszędzie tam, gdzie są ludzie.

ETYKIETOWANIE

Polega na przyklejaniu sztywnych, ogólnikowych etykietek sobie i innym. Przykład: jestem gamoniem. Moja sąsiadka jest gburowata. Amerykanie są leniwi.

WYOLBRZYMIANIE/UMNIEJSZANIE

Wyolbrzymiamy negatywne aspekty lub/i umniejszamy pozytywne, zamiast opierać się na rozsądnych przesłankach w ocenie siebie, innych osób lub sytuacji. Przykład: mój partner wciąż rozrzuca skarpetki, mam tego dość, jest takim bałaganiarzem, nie pasujemy do siebie. (umniejszony został fakt, że partner codziennie gotuje obiad i sprząta w weekend mieszkanie).

CZYTANIE W MYŚLACH

Zakładasz, że wiesz, co ludzie myślą, najczęściej bez żadnych dowodów, że tak jest. Przykład: ona na pewno mnie nie lubi. Wszyscy myślą, że jestem nieudacznikiem.

ŻAŁOWANIE BŁĘDÓW

Nieustannie wracasz do przeszłości, wybierasz sobie jakiś moment i przypisujesz temu wydarzeniu kluczowe znaczenie dla Twojego życia. Teraźniejszość i praca z efektami sytuacji jest na dalszym planie. Przykład: gdybym tylko wybrała inny kierunek studiów, teraz byłabym szefową firmy.

NADUŻYWANIE NORM

Każde zdarzenie lub stan podlega interpretacji i odwołaniu się do tego jak powinno być, zamiast jak jest. Przykład: muszę mieć czysty dom i regularnie sprzątać, inaczej nie będę dobrą żoną.

OBWINIANIE

Inni ludzie są źródłem Twoich problemów. Nie przyjmujesz odpowiedzialności za własne decyzje i ich brak. Przykład: gdyby sąsiadka mnie przeprosiła, wszystko byłoby w porządku.

Chcesz więcej? Przeczytaj:

Złudzenia, które pozwalają żyć, Mirosław Kofta, Teresa Szustrowa, PWN

Szukaj w Internecie haseł: wewnętrzny krytyk, style radzenia sobie z emocjami, poczucie własnej wartości, samoocena.

RADOŚĆ	SMUTEK	ZŁOŚĆ	STRACH	WSTRĘT	ZASKOCZENIE	EMOCJE ZŁOŻONE Z KILKU
<ul style="list-style-type: none"> • Rozbawienie • Euforia • Entuzjizm • Zadowolenie • Zachwył • Wdzięczność • Wesolość • Ekscytacja • Sympatia • Życzliwość • Satysfakcja • Serdeczność • Czułość • Beztroska • Spełnienie • Docenienie • Przyjemność • Szczęście • Spokój 	<ul style="list-style-type: none"> • Zawód • Żal • Gorycz • Rozpacz • Melancholia • Zmartwienie • Przybicie • Depresja • Apatia • Przygnębie • Zranienie • Przygaszenie • Rozczarowanie • Strata • Przykrość • Rozgoryczenie • Rozżalenie • Bezradność • Bezsilność 	<ul style="list-style-type: none"> • Gniew • Wzburzenie • Frustracja • Zakłopotanie • Nienawiść • Irytacja • Wściekłość • Wkurzenie • Zdenerwowanie • Rozdrażnienie • Zniecierpliwienie • Oburzenie • Mściwość • Furia • Uraza • Szał • Niezadowolenie • Agresja • Zniewaga 	<ul style="list-style-type: none"> • Niepokój • Lęk • Trwoga • Przerazenie • Panika • Obawa • Niepewność • Podejrzliwość • Powściągliwość • Zagubienie • Wahanie • Troska • Groza • Frustracja • Respekt • Trema • Zestresowanie • Martwienie • Rajzefieber 	<ul style="list-style-type: none"> • Odraza • Niechęć • Pogarda • Dyskomfort • Animozja • Obrzydzenie • Antypatia • Lekceważenie • Niesmak • Uprzedzenie • Zniechęcenie • Wrogość • Awersja • Brak szacunku • Alergia • Nonszalancja • Lekceważenie • Nieprzychylność • Ohyda 	<ul style="list-style-type: none"> • Zdziwienie • Oszołomienie • Zszokowanie • Zmieszanie • Zakłopotanie • Zdumienie • Osłupienie • Ogłupienie • Zdrętwienie • Zamęt • Chaos • Skołowanie • Konsternacja • Onieśmienie • Stupor • Zdezorientowanie • Wstrząs • Zagubienie • Zażenowanie 	<ul style="list-style-type: none"> • Wstyd • Poczucie winy • Upokorzenie • Poczucie niższości • Poczucie krzywdy • Odrzucenie • Nuda • Zazdrość • Pokora • Współczucie • Litość • Nadzieja • Szacunek • Niedosyt • Tęsknota • Cierpienie • Desperacja • Zakochanie • Nienawiść

Które emocje odczuwasz najczęściej?

Z których emocji podstawowych (radość, smutek, złość, strach, wstręt, zaskoczenie) składają się odczuwane przez Ciebie emocje złożone?

DZIEŃ	WYDARZENIE	MYŚLI AUTOMATYCZNE (wszystko albo nic/katastrofizacja/lekceważenie pozytywów/ uzasadnianie emocjonalne/etykietowanie/wyolbrzymianie- umniejszanie/czytanie w myślach/żałowanie błędów/ nadużywanie norm/obwinianie) – który automatyzm zauważyłeś i co dokładnie pomyślałeś?	UCZUCIE Wpisz swoje uczucia, powstałe na bazie podstawowych (radości, smutku, złości, strachu, wstrętu, zaskoczenia)	UWAGI
Poniedziałek				
Wtorek				
Środa				
Czwartek				
Piątek				
Sobota				
Niedziela				
PODSUMOWANIE (co się najczęściej powtarza?)				