



## 1.5.2 *Emocje*

**Emocje** to silne, względnie nietrwałe, świadome lub nieświadome uczucia i wzruszenia o charakterze pobudzenia pozytywnego (pod wpływem szczęścia, zachwyty, spełnienia) lub negatywnego (pod wpływem gniewu, odrazy, strachu). Zwykle odróżnia się je od uczuć, które są bardziej świadomą interpretacją emocji, oraz od mniej intensywnego i z reguły krótkotrwałego nastroju. Gdy stan silnego pobudzenia emocjonalnego przekroczy określony próg, myśli podporządkowują się emocjom.

Na przykład im bardziej się złościś, tym więcej gniewnych myśli wytwarza nasz umysł, a im bardziej narasta złość, tym trudniej przemówić sobie do rozsądku. Radość może wywołać równie „zniekształcone” lub irracjonalne myśli, jak niepokój.

Dlatego też nigdy nie należy podejmować pochopnych decyzji „na gorąco”, zarówno pod wpływem rozczarowania, jak i radości. W chwilach euforii nie nachodzą nas smutne myśli, a w chwilach przygnębienia nie stać nas na optymizm. W obu przypadkach brakuje obiektywnej oceny sytuacji.

## Źródła emocji

(głównym źródłem emocji są wszelkie bodźce odbierane przez nasze zmysły)

- **przedmioty lub obiekty**, które nie budziły wcześniej żadnych uczuć, np. kontakt z jeziorem jest emocjonalnie obojętny jesienią, ale w czasie letnich upałów jest źródłem przyjemności. Dla kogoś, kto tonął, jezioro może kojarzyć się z lękiem etc.,
- **potrzeby** - dążenie do ich zaspokojenia wywołuje emocje. Kiedy wydaje się, że potrzeba może być zaspokojona pojawia się radość, podekscytowanie, duma, natomiast gdy potrzeba napotyka blokadę - smutek, żal, lęk, złość,
- **JA** - można siebie lubić, nienawidzić, być z siebie dumnym, złościć się na siebie. Przekonania żywione o sobie, stopień, w jakim jesteśmy bliscy tego, jakimi chcielibyśmy być,
- **słowa** - mogą działać podobnie jak czyny i wywoływać emocje: radość, żal, wstyd, lęk, poczucie winy.

W realizacji wszystkich zamierzonych celów sprzyjają następujące czynniki:

- pozytywne myślenie,
- koncentracja uwagi na pojawiające się sytuacje lub okazje ukierunkowane na dany cel,
- jasne i czytelne zasady dążenia do celu,
- konsekwencja potwierdzona działaniem (każdego dnia, bez przerwy),
- konkretny plan sporządzony na kartce,
- właściwa strategia postępowania w kierunku zamierzonego celu,
- pewność siebie,
- mocne ugruntowane oczekiwania i konkretne cele wyszczególnione w czasie.

Wymienione czynniki sprzyjają pełniejszej kontroli naszego stanu emocjonalnego.

## → **Emocje - metoda 2 kroków**

- Zajęcie się emocjami
  - Przepraszenie
  - Empatyzowanie
  - Odzwierciedlanie emocji
- Przejście do faktów
  - Pytania
  - Pozytywne formułowanie
  - Perswazja

Akceptowanie emocji nie oznacza akceptacji opinii wyrażanych przez drugą osobę!

### **Radzenie sobie z emocjami drugiej osoby**

- **Przepraszenie**
  - „Bardzo Ciebie przepraszam za zaistniałą sytuację”
- **Empatyzowanie**
  - „Przykro mi, że zajęliśmy Tobie czas”
- **Odzwierciedlanie emocji** - nazywanie i akcentowanie emocji, które przeżywa druga osoba:
  - „Rozumiem Twoje zdenerwowanie”
- **Pytania**