

## A B C EMOCJI

### czyli jak właściwie rozpoznawać i kontrolować uczucia

#### cz. 2

Wiesz już czym są emocje, jak powstają, jaką pełnią funkcję. **Wiesz też, że nie ma złych lub negatywnych emocji. Wszystkie są ważne i potrzebne**, choć niektóre z nich bywają przykre lub problematyczne.

Kolejnym ważnym krokiem jest właściwe rozpoznawanie uczuć - nazwanie ich, zrozumienie i odpowiednie zareagowanie. Świat emocji jest bardzo bogaty. W tej pracy skupię się na kilku podstawowych, które są uniwersalne dla każdego człowieka niezależnie od pochodzenia, środowiska, kultury czy języka, w którym się komunikujemy.

## R A D O Ś Ć

To bardzo przyjemne, wspaniałe uczucie, które pojawia się wtedy, gdy przytrafia nam się coś dobrego. Różnych ludzi cieszą różne rzeczy: spełnione marzenia, medal na zawodach, spotkanie z przyjaciółmi, ulubione lody na deser. **Intensywność uczuć jest różna w zależności od sytuacji - może być niska, średnia lub wysoka.** Radość sprawia, że mamy chęć do działania. Intensywna radość powoduje, że rozpira nas energia, co może wywoływać różne gwałtowne reakcje - głośny śmiech, krzyk, taniec, podskoki. Kiedy jesteśmy radośni, mamy dobry humor. **Radość jest bardzo ważna - daje początek szczęściu.** Nie trzeba wielkich rzeczy, by ją odczuwać. Sztuką jest dostrzeganie drobnych radości każdego dnia - słoneczny poranek, śpiew ptaków za oknem, pyszne śniadanie, ulubiona piosenka w radiu, uśmiech mamy/taty/brata/siostry, itp.



S M U T E K

Kiedy jesteśmy smutni, czujemy się rozbici i ogarnia nas pesymizm. Nasze oczy i usta opadają. Chcemy się płakać. **Przy intensywnym smutku**, mamy wrażenie jakbyśmy wpadli do głębokiej i ciemnej studni, z której nie potrafimy się wydostać. Trudno znaleźć w sobie siłę na jakiegokolwiek działanie. Pomimo tych przykrych i uciążliwych odczuć, smutek jest nam bardzo potrzebny. Wyraża nasz żal, cierpienie, poczucie straty, jest formą pożegnania, opłakania tego, czego nie możemy mieć, czego nam brakuje. Jeśli taki intensywny smutek trwa zbyt długo, ważne jest, aby dotrzeć do jego podłoża. Uświadomić sobie jego przyczynę.

A zatem:

Po pierwsze - **nasze ciało wysyła nam sygnały**, które należy właściwie zinterpretować: np. spadek energii, płaczliwość, przygnębienie.

**Sygnały te informują nas o tym, jaką emocję przeżywamy.** W tym przypadku smutek.

Po drugie - należy zastanowić się nad źródłem smutku, co go wywołało: może tęsknisz za kimś bliskim, może ostatnio czujesz się samotny, może twoje myśli skupiają się nad czymś, co jest dla ciebie przykre, bolesne...

Po trzecie **NAJWAŻNIEJSZE** - **pozwól emocji trwać, nie blokuj jej. Pobądź w niej chwilę, aby nadać znaczenie temu, czego doświadczasz.** Bez płaczu, smutku nie ma oczyszczenia. Z czasem emocje zaczną słabnąć.

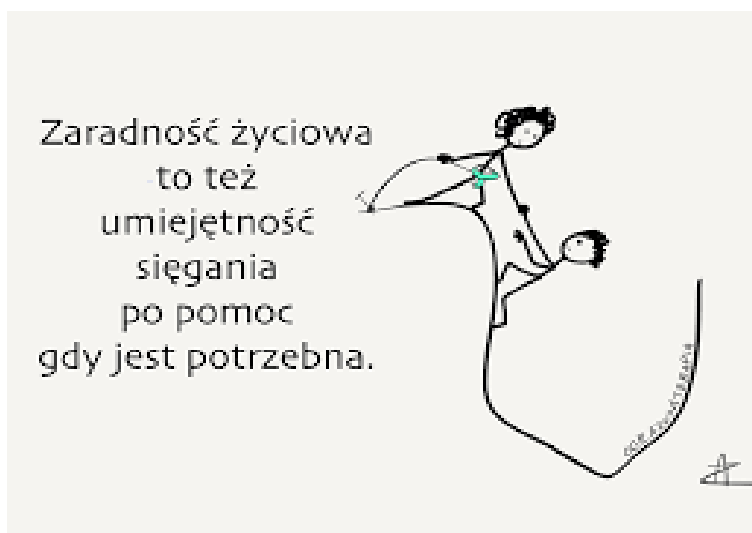


W chwili silnego smutku, szukaj ukojenia:

- płacz, aby sobie ulżyć,
- porozmawiaj z kimś zaufanym i opowiedz mu, co się stało,
- pozwól aby ktoś bliski cię pocieszył,
- bardzo pomaga „przytulac” (czasem słowa są zbędne, wystarczy pobyć z kimś blisko),
- namaluj smutny obrazek.

- Aby pożegnać się ze smutkiem, kiedy już „przepracujesz” żal i przygnębienie:
- spotkaj się z przyjacielem,
  - zajmij się sportem, ruch bardzo pomaga w radzeniu sobie z trudnymi emocjami,
  - wyjdź na spacer,
  - włącz wesołą, relaksującą muzykę,
  - pomyśl o czymś przyjemnym,
  - przygotuj ulubioną potrawę i zjedz w towarzystwie.

Czasem smutek jest tak silny, że paraliżuje, przeszkadza w normalnym funkcjonowaniu, jest zbyt intensywny, aby nad nim zapanować. Jeżeli stan ten trwa zbyt długo, warto zwrócić się do specjalisty (np. do psychologa), który pomoże poradzić sobie z tym problemem. Przewlekły stan smutku może być przyczyną kryzysu psychicznego.



W dzisiejszej części to wszystko. W kolejnym artykule omówię szczegółowo emocję złość.

Zapraszam do dalszej podróży!  
Pozdrawiam psycholog szkolny Agnieszka Kabala



Opracowane na podstawie:

Isren S. (2016). „Uczuciometr Inspektora Krokodyla”. Warszawa: Wydawnictwo Juka-91 Sp. z o.o.

Kołyшко W. (2018). „Garść radości, szczypta złości”. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.