

EMOCJE-(emovere)-poruszyć, wstrząsnąć. Sposób wyrażania i rozpoznawania emocji jest wspólny wszystkim ludziom. Wyrażamy je i odczytujemy dzięki mimice twarzy. Łzy kojarzymy ze smutkiem, śmiech z radością. Czas trwania objawu emocji jest niezwykle krótki i wywołuje ją określona sytuacja. Nie decydujemy o przeżywaniu emocji. Ogarnia ona nas, narzuca się nam, ma szybki przebieg, a my odbieramy ją automatycznie.

- ***Żeby reagować asertywnie, adekwatnie do sytuacji, warto umieć kontaktować się ze swoimi emocjami, rozpoznawać je i łączyć z logicznym myśleniem.***
- ***Jeśli nie mamy kontaktu z własnymi emocjami, trudno jest nam rozpoznać cudze uczucia. Nie odczuwamy wtedy empatii wobec innych, bo nie można utożsamić się uczuciowo z innymi jeśli nie ma się świadomości własnych uczuć.***
- ***Emocje mają ogromny potencjał do wykorzystania, pod warunkiem, że nie rozpatrujemy ich w kategoriach dobrych czy złych. Odczytując własne emocje, możemy nauczyć się rozpoznawać, co przekazują, co sygnalizują.***

Propozycja ćwiczenia (spróbuj wypisać jak najwięcej odcieni emocji)

Spróbuj zastanowić się , co czujesz, gdy:

- ❖ *Spieszyłaś się na autobus, a on odjechał, gdy byłaś już blisko przystanku*
- ❖ *Kolega z pracy dostał awans, którego ty się spodziewałaś*
- ❖ *Widzisz małego, zziębniętego psa, którego ktoś prawdopodobnie wyrzucił na ulicę*
- ❖ *Znajomi roznoszą jakieś plotki o Tobie*
- ❖ *Oglądasz wschód słońca latem nad jeziorem*
- ❖ *Twoi „znajomi” cieszą się z Twojej porażki*
- ❖ *Bliska Ci osoba oszukała Cię*
- ❖ *(możesz podać sytuację, która ostatnio się wydarzyła)*

Podstawowe emocje mają zmienny czas trwania i różną intensywność, są to:

GNIEW- najbardziej intensywny i wymaga kontrolowania. Trwa od kilku minut do kilku godzin. Zmniejsza się wraz z adaptacją podmiotu lub zmianą sytuacji. Jest reakcją na krzywdę, frustrację, na poczucie bycia atakowanym. Jest to zatem odmowa, protest, Określa akceptowalne granice, czasem nasze granice wytrzymałości. Pozwala bronić swoich wartości. Może być emocją pozytywną, prowadzi do korzystnej zmiany w relacji. Jeśli mamy poczucie, że dzieje się nam krzywda, gniew jest usprawiedliwionym wyrazem tego, co odczuwamy. Gniew łączy się ze złością.

Złość- jest powszechnie uważana za złą emocje. Nie jest akceptowana, uczymy się ją wypierać i odrzucać. Od dzieciństwa słyszymy uwagi typu:

- ❖ *Nie złość się !*
- ❖ *Złość piękności szkodzi.*
- ❖ *Grzeczna dziewczynka się nie złości, itp.*

Słyszac, to obawiamy się złości, wstydzimy się jej i zaprzeczamy, że istnieje. Jednak patrząc na to szerzej złość ma do wykonania określone zadania, jakie? **Jest odczuwana, gdy Twoje oczekiwania nie zostały spełnione lub gdy zostały naruszone granice Twojego terytorium psychicznego. Złość przekazuje Tobie informację, co się dzieje.** Gdy odczuwamy złość, organizm mobilizuje się do działania. Jednak najważniejsze jest to, w jaki sposób analizujemy to, co przeżywamy, często jednocześnie zniekształcając obraz sytuacji poprzez nasze subiektywne podejście oraz doświadczenie życiowe. Reakcje szybko mogą stać się przesadzone a wpływ, jaki złość wywiera na nas i drugą osobę negatywny. Może pojawić się:

Unikanie- zachowanie dystansu i unikanie osób będących źródłem tej emocji i powstrzymywanie jej to zamienianie jej w prawdziwą urazę. Prędzej czy później pojawi się na nowo niosąc ryzyko gwałtownej konfrontacji albo ulegnie przeniesieniu, to znaczy, że wyrazisz ją później w innej sytuacji. Jednak nie pozostanie Ci ona obojętna. Zacznie żyć własnym życiem i pustoszyć Twój organizm, wywołując choroby somatyczne, jak nerwice wrzody, nowotwory i wiele innych.

Agresja- wyrażasz gniew z całą gwałtownością, werbalnie i gestami. Twoim celem końcowym jest wywarcie wrażenia, przestraszenie i narzucenie drugiej osobie Twojego punktu widzenia. Wszystkie środki są dobre:

deprecjonowanie, atak, obwinianie, onieśmianie, prowokacja. Jeśli nie masz kontaktu z własną złością.(plotka to też forma nieuświadomionej agresji) Jeśli nie „ oswoisz jej”- całkiem nieświadomie będziesz działać agresywnie. I choć złość wydaje się przerażająca, i taka zła, to warto po prostu ją zaakceptować i dać sobie do niej prawo- wówczas przestaje być straszna i zagrażająca. To, że złościmy się na najbliższych nie znaczy, że ich nie kochamy. Można kogoś bardzo kochać a i tak się czasem na niego złościć. To dlatego, że wobec osób dla nas ważnych mamy większe oczekiwania niż wobec osób nam obojętnych. Jeśli te oczekiwania nie zostaną spełnione, złościmy się ponieważ im ważniejsza jest dla nas osoba, tym silniejsze emocje z nią związane. Naturalnie, że czasem złoścą się na siebie partnerzy w związku, rodzice na dzieci, dzieci na rodziców, przyjaciele na siebie, itp. **Wszyscy mają prawo do złości, wyrażona odpowiednio szybko mija i to bez śladu.**

Uległość- to czego często żałuję to bagatelizowanie problemów i umieszczanie drugiej osoby na pierwszym planie. W istocie nie biorąc pod uwagę własnych przeżyć i potrzeb sprawiam, że moja złość obraca się przeciwko mnie.

STRACH- trwa najkrócej: od kilku sekund do godziny. I czy tego chcemy czy nie, wywołuje reakcje adaptacyjne. Wywołuje go konkretna sytuacja, jakieś zdarzenie. Boimy się czegoś lub kogoś. Strach ostrzega cały organizm. Centralny układ nerwowy analizuje sytuację, żeby wybrać dostosowaną do niej reakcję: stawić czoło niebezpieczeństwu, chronić się, czekać bez ruchu, uciekać prosić o pomoc. Strach jest konkretny, bo na ogół wiemy, czego się boimy ale czasem zmienia się w bezprzedmiotowy, wszechogarniający lęk. Lęk -formie patologicznej może przybrać postać neurotycznego lęku, fobii, nerwic lekowych i podobnych. Ludzie, często obawiają się, że ktoś pomyśli, że są słabi , że za mało wari, że nie dadzą rady, a inni zobaczą w nich

drżącego zająca. Dlatego często chcąc zaprzeczyć samym sobie staramy się zmieniać swój wizerunek chociażby agresję.

Strach należy wyrazić , przeżyć zwerbalizować. Zaakceptować go. To, co jest nazwane, wyrażone, przestaje straszyć i przestaje zagrażać.

Próby racjonalizacji często niewskazane, to:

- ❖ *Jak możesz się tak bać!*
- ❖ *Nie płacz, ludzie na Ciebie patrzą!*
- ❖ *Nie masz żadnych powodów aby się bać.*
- ❖ *Nie maż się, w końcu jesteś mężczyzną!*

Do zastanowienia

Zależność strachu i złości, można wykorzystać w konstruktywny sposób, np:

1. Jeśli się kogoś boisz, zastanów się, może ta osoba Cię złości?
2. Jeśli już przez strach przebije złość, to może da Ci ona siłę i energię do obrony?
3. Jeśli masz kontakt ze swoją złością, czy Jesteś Jej świadoma, możesz zastanowić się jak o siebie zadbać?

RADOŚĆ- trwa dłużej lub krócej, w zależności od kontekstu – od jednej godziny do jednego dnia. Ona dodaje nam skrzydeł i to na każdym poziomie, obszarze naszego życia. Twarz rozświetla uśmiech, chód jest żywy, energiczny, często okazywana poprzez tzw. „łzy radości”.

SMUTEK- może trwać kilka dni i często wymaga dłuższej adaptacji do nowej sytuacji(śmierć kogoś bliskiego, rozpad związku, itp.)Wyraża się w takich sytuacjach jak: strata, rozczarowanie, porażka, poczucie odrzucenia, brak miłości. Często jest wyrazem niezbędnej żałoby i żalu. Objawy smutku są widoczną oznaką pracy nad sobą, która ułatwi dostosowanie się do przeżywanej sytuacji. Wskazuje też na silne zaangażowanie, dlatego należy je w pełni zaakceptować i przeżyć bez poczucia winy i samo deprecjacji.

WSTYD I POCZUCIE WINY- to emocje pochodne, stanowią mieszaninę smutku, strachu i złości. Bardzo ograniczają w asertywnym reagowaniu na daną sytuację lub osobę.

Propozycja ćwiczenia: Zastanów się, czy zdarza się, że:

1. *Wstydzisz się poprosić o coś, na co masz ochotę.*
2. *Wstydzisz się odmówić, żeby kogoś nie urazić*
3. *Czujesz się winna, gdy odmówisz, bo może kogoś uraziłaś odmową*
4. *Czujesz się winna, gdy nie spełniasz oczekiwań kogoś lub otoczenia.*

Poczucie winy jest toksycznym uczuciem, które zatruwa nas a wstyd powoduje wycofanie się, ukrywamy się za brakiem aktywności. Neurotyczne poczucie winy i wstydu powstaje już we wczesnym dzieciństwie. Nie chodzi tutaj o adekwatnym poczuciu winy, gdy rzeczywiście coś zrobimy ale osobom cierpiącym na wyobrażone poczucie winy bardzo trudno jest to rozgraniczyć.

Oskarżenia z dzieciństwa typu:

- ❖ *Przez Ciebie boli mnie głowa!*
- ❖ *Ty mnie do grobu wpędzisz!*
- ❖ *Przez Ciebie się przewróciłam, bo postawiłaś tu krzesło!*
- ❖ *Jak możesz tak robić! Matka przez Ciebie płakała!*
- ❖ *Przykro mi, że nie przyjedziesz na spotkanie, tak na Ciebie liczyłam!*

Takie i podobne zarzuty budują poczucie winy i to już od najwcześniejszego okresu i stopniowo ono narasta, by przyjąć wręcz paradoksalne formy: możemy czuć się winni, że ktoś bliski chciał iść na wycieczkę i teraz jest rozczarowany, bo np. deszcz padał. Często przypisujemy sobie moc sprawczą w sytuacjach, na które nie mamy wpływu a potem czujemy się winni, że nasz wpływ nie jest skuteczny. **A TAK NAPRAWDĘ MAMY WPLYW TYLKO NA SIEBIE.**

Jeśli ktoś nie potrafi kontaktować się ze swoimi uczuciami, może mieć kłopoty z nazywaniem problemu ze wskazaniem, że cierpi na poczucie winy. Odczuwa dyskomfort, czuje się „nie w porządku” i złości się na siebie.

WYCHOWANIE DZIECKA TO W DUŻEJ MIERZE PRACA NAD SOBĄ, NAD SWOIMI EMOCJAMI, NAD UMIEJĘTNOŚCIĄ ICH NAZYWANIA, POGODZENIA SIĘ Z TYM, ŻE W ŻYCIU SPOTYKAJĄ NAS DOBRE I ZŁE MOMENTY I ŻE NIE NALEŻY ICH UNIKAĆ. CZASAMI WARTO SIĘ PO PROSTU ZACHYWCIEĆ TYM, JAK WSPANIALE SIĘ MOJE DZIECKO ROZWIJA”

Ćwiczenie: Kto ma siłę!

To ćwiczenie dotyczy tego, co dzieje się w Tobie. Dużo mówi o tym, kto ma siłę czy też przewagę w relacji z dzieckiem. Najlepiej widać to w sytuacjach konfliktowych. Po przeanalizowaniu pytań zastanów się kto ma większą siłę, na czym polega Twoja przewaga i kto powinien też mieć większą odpowiedzialność w relacji, także dotyczącą świadomości.

PRZYPOMNIJ SOBIE OSTATNIĄ TRUDNĄ SYTUACJĘ ZE SWOIM DZIECKIEM, KTÓRA ZAKOŃCZYŁA SIĘ ŹLE: DUŻE EMOCJE, ZŁOŚĆ, BRAK ROZWIĄZAŃ(*odpowiedz sobie na poniższe pytania*)

1. Jak stało dziecko lub siedziało dziecko? Jaką pozycję przejęły jego barki, głowa i ręce? A jaką Twoje?
2. Jakim głosem, w jaki sposób formułowałeś/aś zdania, a jak mówiło do ciebie dziecko?
3. Jak się czułaś/eś w trakcie tej rozmowy? Jak sądzisz co czuło dziecko?
4. Kto decydował o stylu komunikacji: TY czy Ono?
5. Kto miał przy sobie „zabawki typu telefon, kluczyki MP3, o czym one świadczą?
6. Czy w powietrzu wisiała chęć odwetu lub zemsty. Po czyjej stronie?
7. Kto miał trudność z klarownym sformułowaniem swojego stanowiska: rodzic czy dziecko?
8. Kto komu patrzył lub nie patrzył w oczy?