

## Temat: Emocje i uczucia. By życie miało kolor.

Choć słów „uczucia” i „emocje” zwykle używamy wymiennie, warto wiedzieć, że w psychologii mają one inne znaczenie. **Emocje** są mocno związane z zachodzącymi w organizmie człowieka procesami fizjologicznymi (na przykład strach powoduje ucisk w gardle). Natomiast **uczucia** są bardziej psychiczno-duchowe, a zmiany fizjologiczne, które powodują są mniej intensywne. Zarówno emocje, jak też uczucia ujawniają się w wyrazie twarzy, gestach, zachowaniu, a ich źródłem są zmiany w krążeniu krwi, rytmie pracy serca, sposobie oddychania czy napięciu mięśniowym.



Warto też wiedzieć, że uczucia, takie jak miłość lub przyjaźń istnieją niezależnie od emocji przeżywanych w danej chwili. Zatem, to, że kogoś Kochamy, nie oznacza, że nie możemy się na niego gniewać lub się o niego martwić.

Uczucia mogą być wywołane brakiem zaspokojenia potrzeby lub jakimś zdarzeniem czy sytuacją. Dlaczego np. pogniewałaś się na przyjaciółkę? Odczuwasz dyskomfort, bo cię nie wysłuchała i zlekceważyła. Nie zaspokoiła więc twojej potrzeby szacunku i akceptacji.

**Inne przykłady:** Dziecko, które przebywa w ciemnym pomieszczeniu odczuwa lęk, płacze, ponieważ potrzebuje obecności osób bliskich. Nastolatek, który w jakiejś sytuacji odczuwa wstyd, ma potrzebę bycia doskonalszym, lepszym, ale temu nie sprostał. Chciał być prawdomówny, ale skłamał.

Uczucia, podobnie jak potrzeby, stanowią system hierarchiczny. Potrzeby elementarne wywołują **uczucia i emocje archaiczne, czyli pierwotne**, np. gniew, wstręt, upokorzenie, zazdrość. Emocje mogą cechować się wielką intensywnością, ale zazwyczaj są krótkotrwałe.

**Uczucia wyższe** to np. oburzenie wobec zła, wdzięczność, szacunek, miłość, żal. Natomiast pragnienie dostarczenia sensu życia – to **uczucia najwyższe**.

Objawiane przez nas uczucia pozwalają rozszyfrować, jakie potrzeby nie zostały w nas zaspokojone. Ten brak dokucza, stąd pojawiają się emocje oraz często impulsywne reakcje, szczególnie u dzieci i młodzieży. Warto wiedzieć, że zarówno pojawianie się, jak i natężenie oraz czas panowania w nas uczuć i emocji nie zależą od naszej woli. Nie mamy na to bezpośredniego wpływu. Same uczucia nie krzywdzą nikogo, mogą co najwyżej wprowadzić niemiłą atmosferę.

„Z innymi ludźmi komunikujemy się przede wszystkim słowami. Twoje pokolenie ma potrzebę nieustannego bycia on-line. Komunikatory takie jak Facebook, Mesenger czy Twitter błyskawicznie dostarczają informacji, ale nie budują więzi. Rozmawianie z ludźmi tylko przez słowo pisane wzmacniane emotikonami, okrada cię z umiejętności rozumienia mowy ciała. Ze spojrzenia, milczenia, tonu głosu, postawy ciała (mowa niewerbalna) można wyczytać więcej niż ze słów. Sztuka niewerbalnego posługiwania się jest konieczna w budowaniu związku z dziewczyną a chłopakiem. Stanie na

lekkorozstawionych nogach mówi o pewności siebie. Zmarszczone brwi mogą oznaczać zagniewanie lub zastanawianie się. Nasze ciało komunikuje, wysyła sygnały. Słowa i emotikony przekazują informacje lecz nie zawsze prawdziwe. Na SMS: „Cześć, jak leci?“, często odpowiadamy: „W porządku“, nawet gdy czujemy się samotni lub jest nam smutno. Nazywając uczucia, wyrażamy, co czujemy w danym momencie i jak dana sytuacja na nas oddziałuje. Dzięki temu inni mogą nam pomagać w trudnych sytuacjach, a my możemy reagować na potrzeby innych.”

Marcin Mądry, *Pokonaj żywioł*, s.34-37

Nie powinno się oceniać uczuć w kategoriach moralnych. Nie ma bowiem uczuć ani „dobrych”, ani „złych”, choć w języku potocznym często się je rozróżnia. Jednak w życiu bywa rozmaicie, bo ktoś z nas nie dostał reprimendy w dzieciństwie za okazywanie złości? Dobre wychowanie nakazywało nie demonstrować gniewu. W ten sposób uczono zakładania masek „poprawności”. Jest rzeczą oczywistą, że w relacjach pozarodzinnych, służbowych nieokazywanie uczuć jest pewnym wymogiem. Co innego jednak w rodzinie. Tu mamy wręcz obowiązek być szczerymi dla dobra nas wszystkich. Tłumione przez dłuższy czas uczucia i tak kiedyś eksplodują. Dlatego powinno się je wyrażać, ale zdecydowanie lepiej, jeśli będziemy je wypowiadać w pierwszej osobie, poprzez „ja”. Psychologia nazywa to komunikatem typu JA.

Komunikat TY – przeciwieństwo komunikatu JA wyraża polecenie, a często nawet pretensję i ocenia zwykle osobę a nie jej zachowanie. Wypowiedź TY bywa o wiele częściej raniąca. Ujawnia zarzuty, stawia wymagania i najczęściej wymusza zmianę zachowania.

Wypowiedź JA odwołuje się do dobrej woli i wolności drugiej osoby, dlatego nie rani. Wzrasta też szansa na pozytywne i bezkolizyjne załatwienie sprawy, o którą chodzi.

Przykłady:

1. Siostra widzi stertę naczyń w zlewie, a chce umyć sałatę. Brat miał tego dnia dyżur w kuchni. Może więc powiedzieć: „Miałeś umyć naczynia!” (komunikat **TY**) albo inaczej: „Chciałabym umyć sałatę” (komunikat **JA**).
2. Ktoś z domowników stoi w przejściu między pokojami. Można powiedzieć: „Czy musisz tutaj tak stać?” (komunikat **TY**) albo: „Chciałbym przejść” (komunikat **JA**).

Dzięki komunikatom **JA** informujemy wprost, nie oskarżamy nikogo, nie obwiniamy i nie rozdrażniamy. Mówimy tylko to, co czujemy i o co nam chodzi.

Warto pamiętać także o unikaniu słów „zawsze” i „nigdy”. One niepotrzebnie jątrzą i nadają wypowiedzi ton sarkastyczny.



## Zadanie

Wybierz z poniższej listy emocje które mogą wynikać z niezaspokojonych potrzeb. Jak sądzisz, czy możemy nad nimi zapanować?

euforia • ulga • gorycz • rozpacz  
żał • szczęście • rozbawienie • wściekłość • entuzjazm  
zmartwienie • zadowolenie • wdzięczność • zniecierpliwienie  
przyjemność • przygnębienie • fascynacja • apatia