Emocje mają swoją nieocenioną funkcję:

• informują o tym, co się z Tobą w danej chwili dzieje, czyli jak przeżywasz i jakie ma dla Ciebie znaczenie to, co obserwujesz, słyszysz, doświadczasz,
• są źródłem informacji o otoczeniu,
• pokazują co jest dla Ciebie ważne,
• motywują lub modyfikują Twoje działania np. w trosce o Twój odpoczynek lub ochronę,
• wspierają w podejmowaniu decyzji,
• pozwalają doświadczać relacji i komunikacji z innymi,
• są cennym katalizatorem potrzebnym w rozwoju osobowości.

**Emocje są subiektywnymi odczuciami i bardzo indywidualnymi.**

To znaczy, że ta sama rzecz, fakt, zjawisko, słowo, gest może wywołać skrajnie różne reakcje u różnych ludzi. Mamy inne doświadczenia, wyrośliśmy w różnych domach, środowiskach, otoczeniu i to nas różnie ukształtowało. Mój ulubiony, prosty przykład: idziesz ulicą i widzisz psa, który porusza się w Twoim kierunku – teraz stop: co czujesz? Radość ? (jako dziecko lubiłaś bawić się z psem, masz pozytywne skojarzenia) Smutek? (zdechł Ci ukochany pies
i każdy inny przypomina Ci o jego stracie) Strach? (ugryzł Cię kiedyś pies i od tej pory się ich boisz). **Emocje są naturalną, wewnętrzną odpowiedzią na to, co się dzieje w Twoim otoczeniu i tego jakie temu nadajesz znaczenie. Nie są ani złe, ani dobre, po prostu są.**

**Radzenia sobie z emocjami najczęściej uczymy się w domu rodzinnym.**

**Po pierwsze uświadom sobie, że każda emocja jest dobra i czemuś służy.**

Każda jest potrzebna, a nawet niezbędna. **Potraktuj je jako sojusznika.** Mamy emocje podstawowe, wrodzone, wspólne dla ludzi na każdym końcu świata: złość, smutek, lęk, radość, wstręt i zdziwienie. I każda z nich jest informacją o czymś.

**• Złość** – informuje, że Twoje granice lub ważne potrzeby zostały lub mogą zostać przekroczone. Pomaga, bo daje energii do reakcji: ochrony swojego terytorium i swoich bliskich.

**• Smutek** – jest impulsem do refleksji, okazją do zatrzymania i zatroszczenia się o siebie samego, ułatwia radzenie sobie ze stratą. Daje sygnał do szukania źródła problemu, jest też widoczna dla innych, którzy dostrzegając go, mogą o nas zadbać oraz nawiązać silniejszą więź.

**• Strach**– informuje o zagrożeniu i motywuje do ucieczki, wzmaga czujność i zmysł obserwacji, aby uchronić Cię przed niebezpieczeństwem.

**• Radość** – daje gotowość do podejmowania wyzwań, poprawia nastrój, pomaga budować relacje poprzez zapraszanie innych do dzielenia tej radości.

**• Zdziwienie** – motywuje do poszukiwania rozwiązań, odkrywania nowości i uczenia się.

**• Wstręt** – informuje o fizycznych i psychologicznych truciznach.

Oczywiście to dość adaptacyjne  i krótkie wyjaśnienie. Ważne jest jednak, aby mieć świadomość, że emocje są w końcu związane z naszą biologią, ciałem, ewolucją i nie ma co mieć do siebie o nie pretensji.

Są też emocje złożone jak np. tęsknota – to radość połączona ze smutkiem, albo żal – złość połączony ze smutkiem. Emocje złożone można porównać do barw, które zmieszane ze sobą, dają nowe odcienie.

**Po drugie:  naucz się nazywać i rozpoznawać swoje emocje.**

**Pytaj się siebie często, nawet kilka razy dziennie, co czuję ? Jakie to uczucie? Co teraz przeżywam ? O czym mnie informuje ta emocja? I dociekaj skąd się bierze: co mnie tak zezłościło ? Dlaczego się zasmuciłam? Czego się teraz boję?** Zobaczysz, odkryjesz, że emocje wcale nie są takie „bez sensu” i nie zawsze warto je kontrolować, a wręcz przeciwnie, z czasem staną się dla Ciebie kompasem, który niezawodnie będzie Ci wskazywał kierunek do szczęśliwego życia.

**LISTA EMOCJI I UCZUĆ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ZŁOŚĆ** | **RADOŚĆ** | **SMUTEK** | **STRACH** | **EMOCJE ZŁOŻONE** |
| Wzburzenie | Euforia | Zawód | Trwoga | Wstyd |
| Frustracja | Błogość | Gorycz | Niepokój | Poczucie winy |
| Nienawiść | Podniecenie | Rozpacz | Lęk | Zakłopotanie |
| Irytacja | Szczęście | Żal | Przerażenie | Wstręt |
| Wściekłość | Rozbawienie | Melancholia | Panika | Tęsknota |
| Wkurzenie | Entuzjazm | Zmartwienie | Obawa | Dyskomfort |
| Gniew | Zadowolenie | Przybicie | Niepewność | Rozczarowanie |
| Zdenerwowanie | Zachwyt | Depresja | Bojaźliwość | Upokorzenie |
| Podrażenienie | Wdzięczność | Apatia | Nieśmiałość | Trauma |
| Zniecierpliwienie | Wesołość | Żałoba | Podejrzliwość | Poczucie bezpieczeństwa |
| Zacietrzewienie | Ekscytacja | Przygnębienie | Powściągliwość | Poczucie wartości |
| Oburzenie | Sympatia | Ból | Zagubienie | Poczucie niższości |
| Niechęć | Życzliwość | Zranienie | Wahanie | Poczucie straty |
| Pogarda | Satysfakcja | Przygaszenie | Podejrzliwość | Poczucie krzywdy |
| Mściwość | Odprężenie | Zniechęcenie | Popłoch | Obojętność |
| Desperacja | Ożywienie |  |  | Skrępowanie |
| Furia | Serdeczność |  |  | Zazdrość |
| Uraza | Czułość |  |  | Bezsilność |
| Szał | Ulga |  |  | Bezradność |
|  | Beztroska |  |  | Amok |
|  | Spełnienie |  |  | Napięcie |
|  | Docenienie |  |  | Współczucie |
|  | Przyjemność |  |  | Zmęczenie |
|  |  |  |  | Niezadowolenie |
|  |  |  |  | Akceptacja |
|  |  |  |  | Miłość |
|  |  |  |  | Ufność |
|  |  |  |  | Oszołomienie |
|  |  |  |  | Zakłopotanie |
|  |  |  |  | Pogarda |
|  |  |  |  | Wyrzuty sumienia |
|  |  |  |  | Uwielbienie |
|  |  |  |  | Zaskoczenie |

**Przy podejmowaniu decyzji mówi się też „słuchaj swojego serca” lub „a co Ci podpowiada intuicja?” to właśnie odwołanie do emocji. Rozpoznaj je, a one poprowadzą Cię we właściwym kierunku.**

Dlatego też lepiej ich nie tłumić, bo to tak, jakbyśmy odcinali sobie jedną z nogę i chcieli biegać. Oczywiście zdarza się też, że samo nazywanie emocji nie wystarcza, by sobie z nimi skutecznie radzić. Czasem trudniej je odblokować i poczuć. To taki stan, gdy z jednej strony czujesz jakby „zamrożenie”, a z drugiej jednak coś Cię uwiera. Czasem też emocje zalewają tak silnie, że samodzielnie trudno sobie z tymi stanami poradzić. To znak, że czas najwyższy [zgłosić się o pomoc do specjalisty, psychologa](http://kingasluzynska.pl/jak-pracuje/pomoc-psychologiczna), który pomoże nauczyć się na nowo obchodzić się z własnymi emocjami tak, aby pomagały tworzyć dobre życie i dojrzałe relacje.

A Ty? Jak sobie radzisz ze swoimi emocjami?