

EMOCJE I UCZUCIA CIĄG DALSZY

Z pewnością każdemu zdarzyło się pomylić emocje z uczuciami ponieważ doświadczamy obu w tym samym czasie. Dobrze jednak zastanowić się nad różnicami, aby lepiej poznać samego siebie. Uczucia są wywołane przez emocje i zabarwione myślami, wspomnieniami i obrazami, które stały się dla nas podświadomie związane z tą szczególną emocją. Ale działa też na odwrót. Na przykład, myślenie o czymś groźnym może wywołać emocjonalną reakcję strachu. Rozumiejąc swoje emocje i zarządzając swoimi uczuciami poprzez świadome myślenie, a następnie świadome działanie, można mieć wpływ na myśli i zachowanie i zmianę swojego życia. Popatrzmy bliżej na różnice między emocjami i uczuciami.

1. Różnice fizjologiczne

Emocje pochodzą głównie z układu limbicznego, a za powstanie uczucia odpowiada płat czołowy. Innymi słowy, emocje są wrodzone i uwarunkowane genetycznie w wyniku ewolucji, a uczucia wynikają z myślenia abstrakcyjnego. Emocji mamy kilka podstawowych, uczuć może być bardzo dużo, praktycznie bez ograniczeń. Emocje są instynktowne i wspólne dla nas wszystkich. Uczucia, które są wywoływane przez emocje opierają się na naszym programowaniu przeszłości i teraźniejszości. Uczucia są kształtowane przez temperament i doświadczenia danej osoby i różnią się znacznie w zależności od osoby i sytuacji. Emocje są wspólne dla wszystkich ludzi i podobnie się ujawniają.

2. Szybkość, z jaką się pojawiają i zmieniają

Emocje charakteryzują się tym, że są dość bezpośrednie. Reprezentują system alarmowania i przetrwania naszego ciała. Kiedy zaczynamy rozumieć co się stało i dlaczego czujemy się w taki, a nie inny sposób, to odwołujemy się do uczuć, a nie do emocji. Uczucia wynikają z naszej interpretacji wydarzeń i tego jak postrzegamy emocje. Indywidualne emocje są tymczasowe, a uczucia, które są przez nie wywoływane, mogą utrzymywać się przez całe życie.

W rzeczywistości **jedną z głównych różnic między emocjami a uczuciami jest to, że uczucie rozwija się stopniowo.**

3. Siła i intensywność

Ponieważ emocje są głównym systemem alarmowym i motywacyjnym, z którym się rodzimy, są bardzo intensywne i potężne. Podstawowe i uniwersalne emocje to **radość, gniew /złość, strach, wstręt i smutek**. Zawsze poruszają nas, by zacząć lub przestać działać.

Uczucia są znacznie bardziej zróżnicowane i powolne. Prowadzą nas do zastanowienia się, co możemy zrobić, aby przestać czuć się nieswojo lub nieprzyjemnie.

Jednym z najbardziej pożądanых uczuć jest SZCZĘŚCIE, A JEGO EMOCJĄ PODSTAWOWĄ JEST RADOŚĆ.

Szczęście - czym jest? Popularne powiedzenie mówi, że szczęściu trzeba pomagać. Sporo w tym prawdy! Można wiele zrobić, by poczucie szczęścia często nam towarzyszyło. To kwestia nastawienia. Co pomoże nam osiągnąć szczęście? Co sprawia, że je odczuwamy? Jeden powie, że ważne jest tutaj zdrowie, inny, że miłość, ktoś inny, że dająca spełnienie praca. To mogą być ważne składowe szczęścia pod warunkiem, że umiemy je dostrzec i

cieszyć się nimi. **Szczęście to bowiem stan ducha i ciała, którego wywoływania i wzmocnienia można się nauczyć. Jak nad tym pracować?**

1.Szczęście to życie w zgodzie ze sobą

Gdy człowiek oddaje się nielubianym zajęciom, wkłada w nie znacznie więcej fizycznego i psychicznego wysiłku, niż gdyby miał do nich serce.

Ma poczucie, że nie robi tego naprawdę dobrze – a to zwiększa poziom stresu i lęku przed porażką. Taka sytuacja obciąża psychikę i na dłuższą metę demoluje zdrowie. Jak to zmienić? Nie musi to być radykalny zwrot życiowy, czasem wystarczy niewielka korekta. Możliwość oddawania się pracy z przyjemnością jest dla poczucia szczęścia niesłychanie istotna. Daje satysfakcję, a także szansę na osiągnięcie sukcesu.

2.Szczęście to poczucie sprawstwa

Z badań wynika, że najbardziej stresuje nas – czy to w pracy, czy w codziennym życiu – utrata kontroli: nieprzewidywalność zmian i sytuacje, w których musimy uczestniczyć, a których nie akceptujemy lub nie mamy na nie wpływu. Aby zmniejszyć związany z tym stres, można próbować ignorować problem ("pomyślę o tym jutro"), ale strategia ta pomaga tylko na chwilę i z reguły nie prowadzi do rozwiązania problemu.

Można też podzielić się swoim zmartwieniem z kimś bliskim – rozmowa łagodzi napięcie, a nierzadko pozwala znaleźć rozwiązanie. Można też próbować zmienić sytuację na swoją korzyść, przekuwając stres w działanie. Aktywne podejście do problemu daje poczucie sprawstwa, które zwiększa pewność siebie i poczucie własnej wartości. Dzięki przekonaniu, że umiemy wywierać wpływ na niektóre sytuacje, możemy nauczyć się traktować trudności jak wyzwania, a nie zagrożenia i w ten sposób zmniejszyć poziom lęku i stresu.

3.Szczęście to skupienie na tym, co ważne

Jednym z czynników, który utrudnia człowiekowi dotarcie do szczęścia, jest życie w pośpiechu. Wpadamy w tę pułapkę, jeśli chcemy zbyt dużo – dóbr, wrażeń, prestiżu. Chcemy awansować, kupić nowe auto, pojechać na wczasy all inclusive, spłacić kredyt. Pracujemy coraz dłużej, by móc konsumować i nie dostrzegamy, że konsumujemy zamiast żyć.

Pośpiech i związany z nim stres ogranicza, gdyż nie daje przestrzeni na rozwój i refleksję, czy to, co robimy, nam odpowiada. W pośpiechu trudno delektować się przyjemnościami, odpocząć, znaleźć czas na pielęgnowanie przyjaźni i relacji z bliskimi.

Aby odnaleźć wewnętrzną równowagę, trzeba zrobić miejsce dla spraw, które są dla nas naprawdę ważne. Można to osiągnąć przez wyeliminowanie z życia tego, co zbędne. Kupujemy to, co jest niezbędne do życia i funkcjonowania, ani za mało, ani za dużo – dzięki temu zmaleje presja zarabiania i zostanie więcej środków na zaspokojenie ważnych potrzeb, realizację marzeń. W tym czasie epidemii mogliśmy uczyć się jak ograniczać nasze wydatki i może nawet okazało się, że przed pandemią żyliśmy zbyt rozrzutnie. Czas ograniczeń i zwolnienie tempa życia być może pokazał nam co dla nas jest naprawdę istotne. Kiedy to dostrzegamy wtedy zaczynamy mądrze korzystać z życia.

4.Szczęście to teraźniejszość

Analizowanie przeszłych wydarzeń daje korzyść, bo uczy, jak uniknąć błędów, które popełniliśmy. Wizualizowanie przyszłości też jest ważne, gdyż mobilizuje do działania i pozwala planować życiowe posunięcia. Jednak obsesyjne rozpamiętywanie tego, co było i

nadmierne obawy przed tym, co będzie, nie pozwalają się cieszyć się tym, co jest tu i teraz, ani skupić na pozytywnych działaniach.

Kiedy uświadomimy sobie, że przeszłość już była, przyszłość zaś możemy kształtować dziś, zmniejszymy poziom stresu. Skupiając się na chwili teraźniejszej możemy dostrzegać piękno świata, chłonąć wszystkimi zmysłami przyjemności, niedostępne dla umysłu zaprzątniętego roztrząsaniem tego, co było i co będzie. Nasze szczęście zależy od naszego nastawienia „tu i teraz”.

5.Szczęście to pozytywne emocje

Na odczucie szczęścia zasadniczy wpływ mają pozytywne relacje z ludźmi. Dają wsparcie w trudnych chwilach, poczucie bezpieczeństwa, a przede wszystkim bezinteresowną radość, jaką czujemy, gdy możemy kogoś obdarować. Dawanie (w szerokim tego słowa znaczeniu) sprawia znacznie większą satysfakcję niż branie. Obdarowujmy, więc nie tylko bliskich, ale wszystkich, których spotykamy na swej drodze – wsparciem, życzliwością, poczuciem humoru, rozmową czy po prostu uśmiechem.

Pozytywne emocje wróca do nas, ponieważ życzliwość wzbudza podobną reakcję: uśmiech prowokuje uśmiech, ułatwia porozumienie. Na to, czy czujemy się szczęśliwi, wpływa też wdzięczność – jestem zdrow, mam pracę, umiejętności, dach nad głową, bliskich przyjaciół, a dzisiaj świeci słońce lub pada potrzebny deszcz. Takie nastawienie pozwala spojrzeć na świat z perspektywy "szklanki do połowy pełnej".

Fizyczne zdrowie i poczucie szczęścia są z sobą sprzężone – i to nie tylko w tym sensie, że człowiek, któremu nic nie dolega, jest szczęśliwszy. To działa także w drugą stronę: zły stan duszy szkodzi ciału.

Przebywajmy jak najczęściej wśród natury – podobno już 20-minutowe spoglądanie na **zieleni** obniża poziom kortyzolu niwelując stres.

Ćwiczmy oddychanie, spacerujmy, słuchajmy muzyki, śpiewajmy, śmiejmy się jak najczęściej☺. Szczęście jest z nami!

Przygotowały:
Beata Pożarska
Renata Strzelec
Anna Rękawek