EMOCJE

 W poprzednim tygodniu prosiłam Was o przypomnienie sobie informacji o emocjach i wypełnienie karty emocji. Teraz przedstawiam Wam powtórkę z tych 6 emocji, abyście mogli sprawdzić swoje karty. Dołączam również grafiki, które przedstawiają więcej niż te 6 emocji, abyście mogli się z nimi zapoznać i zastanowić czy również się zdarzyło Wam je czuć. Przypominam, że jestem dla Was dostępna w godzinach moich dyżurów telefonicznych oraz pod swoim adresem e-mailowym ☺

**Radość** dotyczy wszystkich pozytywnych reakcji, wiąże się z uśmiechem, z poczuciem, że coś nam się podoba. Radość dodaje energii. Szczęście powoduje aktywację niemal całego ciała. Możemy odczuwać je jak energetyczną falę przelewającą się od stóp do głowy. Od szczęścia może przecież zakręcić się w głowie, ale też z radości możemy skakać do góry. W odczuwanie szczęścia angażuje się cała twarz: mięśnie policzków, usta, oczy.

**Smutek** oznacza **stratę, poczucie osamotnienia**. To emocja przeciwstawna do opisanej wyżej. smutek spowalnia ciało. Gdy jest nam smutno do oczu napływają łzy, a żal ściska za gardło. Smutek jest rewersem szczęścia: dlatego czujemy go często, gdy wspominamy przyjemne chwile i mierzymy się z bólem związanym z ich utratą. Smutek odczuwamy jak ciężar, który „ciągnie nas w dół” i odciska znak w naszym ciele w postaci opuszczonych ramion, zapadniętej klatki piersiowej, słabości w nogach. Oczy tracą blask, a kąciki ust opadają. Po co zatem go odczuwać? Na spowolnionych obrotach dostrzegamy więcej niuansów. Jesteśmy bardziej uważni na innych ludzi i świat wokół siebie.

**Wstręt** to wyraz obrzydzenia, bardzo silnej krytyki i niechęci. Wyrażając go wskazujemy, że coś jest dla nas oburzające, obce, niemoralne. To silna emocja wiążąca się z reakcją odrzucania, unikania czegoś. Wstręt wykrzywia usta. I podobnie jak lęk ma chronić przed niebezpieczeństwem, ale w wypadku odrazy, zagrożenie to związane jest z możliwością zatrucia. Dlatego wstręt odczuwany jest przede wszystkim w układzie pokarmowym. Przykre zapachy, niemiłe widoki czy okropny smak mogą spowodować nudności, a nawet wymioty. Z tego powodu kobiety ciężarne są przewrażliwione na bodźce, zwłaszcza dotyczące pożywienia. Ta nadreaktywność charakterystyczna jest przede wszystkim dla pierwszych trzech miesięcy ciąży, kiedy odporność kobiety na choroby jest niższa. Odczuwając silniejszą odrazę, minimalizują ryzyko, że zjedzą coś, co mogłoby im i dziecku zaszkodzić. Na poziomie uczuć społecznych możemy odczuwać pogardę do innych ludzi, która jest pewnego rodzaju moralną odrazą, stanowiącą mieszankę wstrętu, poczucia wyższości i pewności siebie.

**Złość** kolejne silne odczucie. Towarzyszą jej przekleństwa i krzyk (w mowie, w piśmie może być wyrażany mocniejszymi słowami). Złość zaślepia. Mimikę twarzy człowieka, który się złości rozpoznamy zwykle bez wahania. Opuszczone i ściągnięte brwi, zwężone źrenice (nic dziwnego, że mówimy o „ślepej złości”), ściągnięte wargi, zaciśnięte zęby. Złość – mówiąc w skrócie – informuje, że coś idzie nie po naszej myśli. W takiej sytuacji mózg decyduje, by zasilić energią te organy, których właściwe funkcjonowanie niezbędne jest do ofensywnego działania. Krew, a wraz z nią tlen, zasila głównie serce, mięśnie i mózg. Dlatego gniew odczuwamy przede wszystkim w głowie, sercu i kończynach. Wyrzut adrenaliny powoduje wzrost ciśnienia krwi, praca serca przyspiesza, oddech staje się szybki, urywany. Jesteśmy gotowi, by zmierzyć się z sytuacją, która wyprowadziła nas z równowagi

**Strach**, jak w życiu, **towarzyszy niebezpieczeństwu, zagrożeniu i ryzyku**. Kojarzy się z ucieczką, chęcią schowania się. Jest także wołaniem o pomoc. Strach ma wielkie oczy.Odgrywa bardzo ważną rolę, bo ostrzega przed niebezpieczeństwem i przygotowuje organizm na zmierzenie się z zagrożeniem. Choć mimika twarzy nie przypomina tej wyrażanej w złości, to reakcja ciała bywa podobna. Gdy się porządnie wystraszymy, unosimy brwi i powieki – wyraźnie widać białka oczu, rozszerzają się źrenice. Dzięki temu łatwiej namierzyć niebezpieczeństwo. Serce zaczyna bić szybciej i mocno pompować krew do mięśni, by przygotować organizm do walki lub ucieczki. Jeśli czujemy, że się pocimy, to znaczy, że w ten sposób organizm schładza ciało rozgrzane stanem gotowości. Bywa jednak, że ciało na lęk reaguje kompletnym „zmrożeniem”. Kiedyś taka reakcja zastygnięcia bez ruchu chroniła przed atakiem drapieżnika, który dostrzegał przede wszystkim ruchome cele.

**Zaskoczenie** pojawia się w sytuacji, kiedy nasze przewidywania nie spełniają się lub po prostu spotyka nas **coś niespodziewanego. W połączeniu z radością daje zachwyt, a ze smutkiem – rozczarowanie**. Może mieć bardzo różne natężenie, od lekkiego zdziwienia po (wiążącą się także ze strachem) panikę. Gdy jesteśmy zaskoczeni nasze brwi podnoszą się do góry, usta mogą być otwarte, serce bije nam szybciej.



