**Rozpracuj negatywne emocje i wykorzystaj je.**

**Przydadzą ci się w życiu!**

****

**Teoretycznie nie powinniśmy mieć problemu ze zdefiniowaniem złych emocji. Gniew to gniew, smutek to smutek, wiadomo. Czy jednak wiemy, skąd one naprawdę się biorą, co znaczą i w zasadzie po co są?** **Zamiast zagłuszać emocję, zastanówmy się nad tym, co czujemy i dlaczego czujemy właśnie to. Wówczas będziemy mogli z „negatywnej” emocji skorzystać.**

1. [Negatywne emocje nie istnieją?](https://www.hellozdrowie.pl/artykul-rozpracuj-negatywne-emocje/#negatywne-emocje-nie-istnieja)
2. [Negatywny nie znaczy niepotrzebny](https://www.hellozdrowie.pl/artykul-rozpracuj-negatywne-emocje/#negatywny-nie-znaczy-niepotrzebny)
3. [Przejmij kontrolę nad emocjami](https://www.hellozdrowie.pl/artykul-rozpracuj-negatywne-emocje/#przejmij-kontrole-nad-emocjami)

**Negatywne emocje nie istnieją?**

****

[Gniew](https://www.hellozdrowie.pl/artykul-gniew-jak-sobie-z-nim-radzic/), [smutek](https://www.hellozdrowie.pl/artykul-nie-uciekaj-od-smutku/), [zazdrość](https://www.hellozdrowie.pl/artykul-pozytywna-zazdrosc/).

Od dziecka uczymy się, jaki należy mieć stosunek do tych emocji. To wstyd płakać w szkole, wściekać się u lekarza, a przeżywając rozstanie, musimy zachować fason, nie okazać słabości. Do funkcjonowania w społeczeństwie, w którym istnieją normy i szablony, potrzebujemy mieć chociaż podstawową ogładę, nauczyć się do emocji zdystansować. Zdobywamy tę umiejętność z czasem, przestajemy brać wszystko do siebie.

 Czasem jednak pojawia się obezwładniający smutek, frustracja albo gniew, emocje wymykające się spod kontroli. Tak naprawdę to komunikaty, które warto zrozumieć.

Jeżeli potrafimy dobrze wyrazić siebie, opowiedzieć swoją emocję osobie, z którą wchodzimy w interakcję, jest większa szansa, że zamiast smutni – poczujemy się zrozumiani.

Wcześniej jednak sami musimy swoją emocję poznać i na nowo nauczyć się na nią reagować, nie zagłuszając jej i nie szukając rozproszenia.

**Negatywny nie znaczy niepotrzebny**

[To zdjęcie](https://soulowicz.wordpress.com/category/duchowosc/page/6/), autor: Nieznany autor, licencja: [CC BY-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/3.0/)

 Zamiast określenia „[negatywne emocje](https://www.hellozdrowie.pl/artykul-negatywne-myslenie-przyspiesza-starzenie/)”, można użyć „trudne do zaakceptowania (przyjęcia) emocje” .

Dla różnych ludzi różne emocje stanowią trudność w przeżywaniu. Na różne stany emocjonalne nie mamy zgody wewnętrznej – a na jakie, zależy to od domu rodzinnego, w którym dorastaliśmy i w którym (wprost lub w sposób zawoalowany) dostaliśmy informację, które emocje są niepożądane, jakich trzeba unikać, nie wypada lub nie wolno pod groźbą kary wyrażać. Są systemy rodzinne, w których karze się dziecko za wyrażanie [złości](https://www.hellozdrowie.pl/slowa-rodzicow-oraz-sposob-w-jaki-je-wypowiadaja-maja-ogromna-moc/), w innych jest naganne żywe i spontaniczne radowanie się, są i takie, gdzie smucenie się i płakanie interpretowane jest jako słabość. Tak więc tzw. trudną emocją dla każdego z nas może być coś innego.

Złość -pojawia się zwykle w sytuacjach, gdy jakaś nasza potrzeba nie została zaspokojona.

Lęk – gdy mamy do czynienia z przemocą, zagrożeniem, groźbą utraty bezpieczeństwa, stanu pożądanego – dodaje psycholożka.

Kiedy więc w którymś momencie poczujemy się rozgniewani lub wręcz wściekli, zamiast zagłuszać emocję lub atakować rozmówcę, zastanówmy się nad tym, co czujemy i – przede wszystkim – dlaczego czujemy właśnie to. Wówczas będziemy mogli z tej „negatywnej” emocji skorzystać i zamiast bezproduktywnie się denerwować, poczuć się po prostu i po ludzku zrozumiani.

Łatwo powiedzieć, trudniej zrobić? Tak, ale warto wiedzieć, że taki system kontroli emocji – przynajmniej w pewnych granicach – można wytrenować.

**Przejmij kontrolę nad emocjami**

[To zdjęcie](https://lisowskamalgorzata.com/pl/kompetencje-prawej-i-lewej-polkuli/), autor: Nieznany autor, licencja: [CC BY-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/3.0/)

Jest kilka rzeczy, które możesz zrobić, by świadomie wziąć na warsztat swoje negatywne, trudne emocje, i zacząć sobie z nimi radzić.

 **1. Zacznij zwracać uwagę na to, jak się czujesz**

Czy jest ci wygodnie? Może chce ci się pić, potrzebujesz owinąć się kocykiem, otworzyć okno? Zrób to wszystko, zamiast przyzwyczajać się do niewygodnej pozycji, pragnienia czy chłodu. Dbanie o swój komfort fizyczny naprawdę idzie w parze z utrzymywaniem komfortu emocjonalnego. Daje poczucie bezpieczeństwa, dzięki któremu łatwiej jest się mierzyć z negatywnymi emocjami. A więc zbuduj sobie fundament i podejmij decyzję, że od teraz będziesz po prostu zawsze zwracać uwagę na to, jak się czujesz. Odetchnij głęboko, oprzyj się i otul ciepłą myślą.

**2. Zdecyduj się zaakceptować swoje negatywne emocje**

Nie oceniaj ich, po prostu pozwól sobie je mieć. To może być trudne, bo przecież pewne mechanizmy mamy utrwalone od dzieciństwa. Wierzymy, że niektórych emocji nie powinniśmy mieć, dlatego za wszelką cenę staramy się je w sobie ukryć.W ich zaakceptowaniu może pomóc ich wyrażenie. Może zadziałać spisanie ich po prostu na kartce, jednak jeżeli mamy przyjaciela, o którym wiemy, że nas wysłucha i powstrzyma się od oceniania – zwróćmy się do niego, choćby przez telefon. To, że ktoś z zewnątrz zareaguje w stosunku do ciebie ciepło i ze zrozumieniem, może sprawić, że sam zaczniesz tak właśnie się traktować. Razem ze swoimi emocjami.

**3. Dowiedz się, skąd one się wzięły i co oznaczają**

Po co? To dość proste, chociaż żeby ten punkt się spełnił, naprawdę lepiej zrealizować dwa poprzednie. Jeżeli po prostu usiądziemy, zupełnie wygodnie i bez wewnętrznego buntu przeciwko emocji, możemy się dowiedzieć, skąd ona pochodzi.

Można by zapytać – po co nam ta wiedza? Otóż nieprzyjemne emocje często wcale nie wynikają bezpośrednio z akcji, o których myślimy, że je spowodowały. Zwykle jest to jakieś skojarzenie, założenie, które przywołuje starą ranę lub krzywdzące przekonanie.

 Naprawdę często sama [świadomość](https://www.hellozdrowie.pl/wizyta-u-psychologa-nie-znaczy-ze-ze-mna-jest-cos-nie-tak/)tego procesu jest w stanie dużo zmienić.

[To zdjęcie](http://cogsci.stackexchange.com/questions/10135/what-is-the-subjective-wellbeing-instrument-that-is-used-by-science-of-happiness), autor: Nieznany autor, licencja: [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)

Emocje pomagają odkrywać siebie i przypominają nam, że nigdy nie będziemy „skończeni”. Pierwszym krokiem w pracy z nimi niech będzie po prostu akceptacja, bo zarówno frustracje, jak i niespełnione pragnienia oraz smutki będą pojawiać się zawsze. A razem z nimi szczęście, radość i duma.