Wracając do tematu emocji, chciałabym Wam przedstawić rozróżnienie emocji, myśli i zachowań.

Emocje - Są to więc wszelkie odczucia, które pojawiają się „w nas”, „w środku” – radość, złość, strach, wstręt i pokrewne. Towarzyszą im zwykle pewne wrażenia płynące z ciała, jak podniesienie ciśnienia krwi w złości, uczucie zimna ze strachu, uczucie gorąca z ekscytacji itd.

Myśli - to to, co dzieje się w naszej głowie, mogą to być:

– długie monologi wewnętrzne – kiedy na przykład intensywnie rozważamy jakąś kwestię,

– myśli automatyczne – krótkie, proste myśli pojawiające się w naszej głowie zwykle pod wpływem jakiejś sytuacji, może to być na przykład nawykowa myśl „to się nie uda”, która pojawia się u danej osoby za każdym razem, gdy staje przed nowym wyzwaniem, myśli automatyczne często pojawiają się zaledwie na ułamek sekundy, dlatego czasami trudno je nawet zauważyć.

Zachowania - to oczywiście wszystko to, co robimy:

– codzienne czynności, takie jak praca, sprzątanie, oglądanie tv,

– drobne zachowania, takie jak nawykowe kiwanie głową, czy czynności kompulsywne,

– i wszystko, co inni ludzie mogą zobaczyć.

To, co mówimy, też jest zachowaniem!

 Umiejętność rozróżniania powyższych trzech pozwala nam zrozumieć siebie oraz zmienić niekorzystne dla nas schematy.

 To co czujemy i jak się zachowujemy wynika z naszych myśli.

Na przykład weźmy sytuacje:

Marek wychodzi na imprezę urodzinową do swojego kolegi z klasy.

MYŚLI

Teraz weźmy pod uwagę dwa rodzaje myśli jakie mogą się pojawiać u Marka w głowie:

1. Marek myśli: „pójdę tam i nie będę wiedział o czym rozmawiać”, „wszyscy się będą na mnie patrzeć”, „na pewno powiem coś głupiego”
2. Marek myśli: „na pewno będzie super zabawa”, „wreszcie będę mógł porozmawiać z całą klasą nie w szkole”

EMOCJE:

W pierwszym rodzaju myśli Markowi będą towarzyszyć takie uczucia jak: lęk, smutek, zdenerwowanie.

W drugim rodzaju będą to emocje takie jak: radość i ekscytacja.

ZACHOWANIE

W pierwszym wariancie Marek będąc na imprezie urodzinowej będzie unikał rozmów i kontaktu wzrokowego oraz będzie stał pod ścianą.

W drugim wariancie Marek będzie dobrze się bawił oraz rozmawiał ze wszystkimi.

 Jak widzicie sytuacja jest taka sama, jednak myśli Marka wpłynęły na jego uczucia oraz zachowanie. Prosiłabym Was, abyście postarali sami zrobić analizę podobnej sytuacji i zobaczyli jakie towarzyszą Wam myśli, emocje oraz zachowania.