



О емоцијама 1. део

На почетку – прича о...

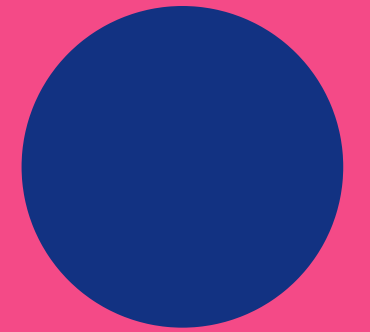
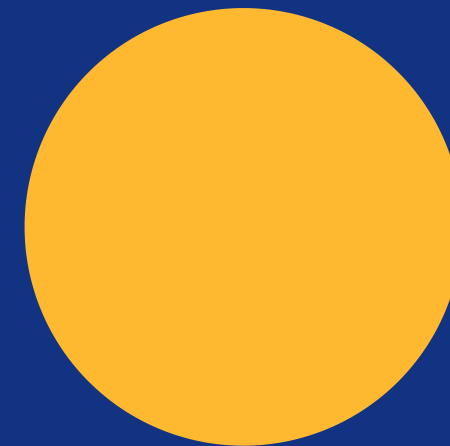
Некада давно стари Чироки Индијанац је свом унуку испричао једну животну истину: “У унутрашњости сваког човека се води битка, као борба између два вука, у унутрашњости свакога од нас. Један вук представља зло: представља бес, завист, љубомору, жаљење, похлепу, ароганцију, самосажаљење, кривицу, грех, срџбу, инфериорност, лаж, лажни понос, егоизам...

Други вук представља добро: представља оно што пружа ужитак, мир, љубав, наду, ведрину, понизност, љубазност, доброту, срдачност, дарожљивост, истину, саосећање, веру”.

Мали Индијанац се замисли на неколико тренутака. Све своје мисли вредно усмери у дубину дединих речи те га запита: 'Који вук на крају победи?' Стари Чироки одговори са смешком на свом старом лицу: 'Побеђује увек онај којег храниш...

Емоције су саставни део наших живота. Оне у великој мери одређују његов квалитет и прожимају све важне области нашег функционисања - односе у породици, са пријатељима, партнерима, колегама. У појединим ситуацијама могу да нас спасу, али и да направе велику штету, како нама, тако и људима око нас.

Емоције нас покрећу на акцију. Дословни превод речи емоција са латинског био би „покретач“.




Уобичајено је да на питање како се осећамо одговарамо са „добро“ или „лоше“.
Уобичајено је и да под тиме подразумевамо да су пријатна осећања добра, позитивна, а непријатна лоша и негативна.

Пријатним осећањима реагујемо када мислимо да ситуација **потврђује нешто што нам је важно**, а када мислимо да је ситуација таква да је **угрожено нешто што нам је важно**, реагујемо непријатним осећањем. Што смо нешто оценили као важније, то ће и емоција бити снажнија. Најснажније емоције осећамо онда када догађаје оцењујемо као нама најважније. Овако снажне емоционалне реакције зовемо афекти.

У стварности, непријатна осећања су веома корисна. Таква осећања нас покрећу на активности чији су циљеви да заштитимо ту вредност и да се прилагодимо.

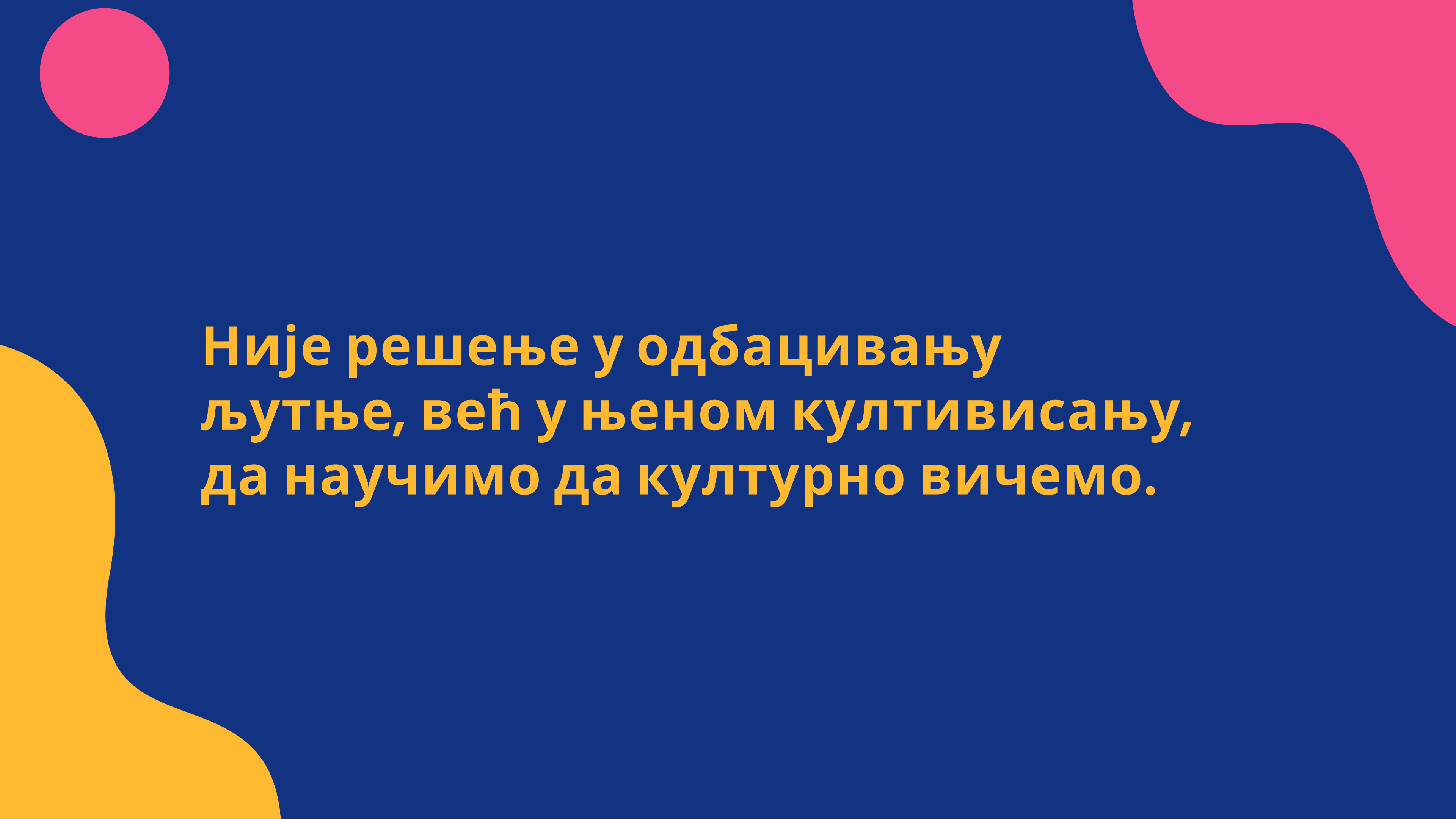
На пример љутња је увек усмерена на нечије понашање, без обзира на то да ли особу која се тако понаша волимо, или смо према њој равнодушни, или смо са њом у непријатељском односу. Због тога изражавање љутње није знак негације односа поштовања и љубави. Љутећи се на особе које поштујемо и волимо, ми од њих захтевамо да промене неко своје понашање.

Да бисмо помогли другој особи да разуме наш захтев за промену понашања, важно је да обратимо пажњу на начин на који се љутимо. Ако се због наше љутње друга особа увреди, она нам тиме показује да је наш захтев доживела као напад на себе, а не на своје понашање.



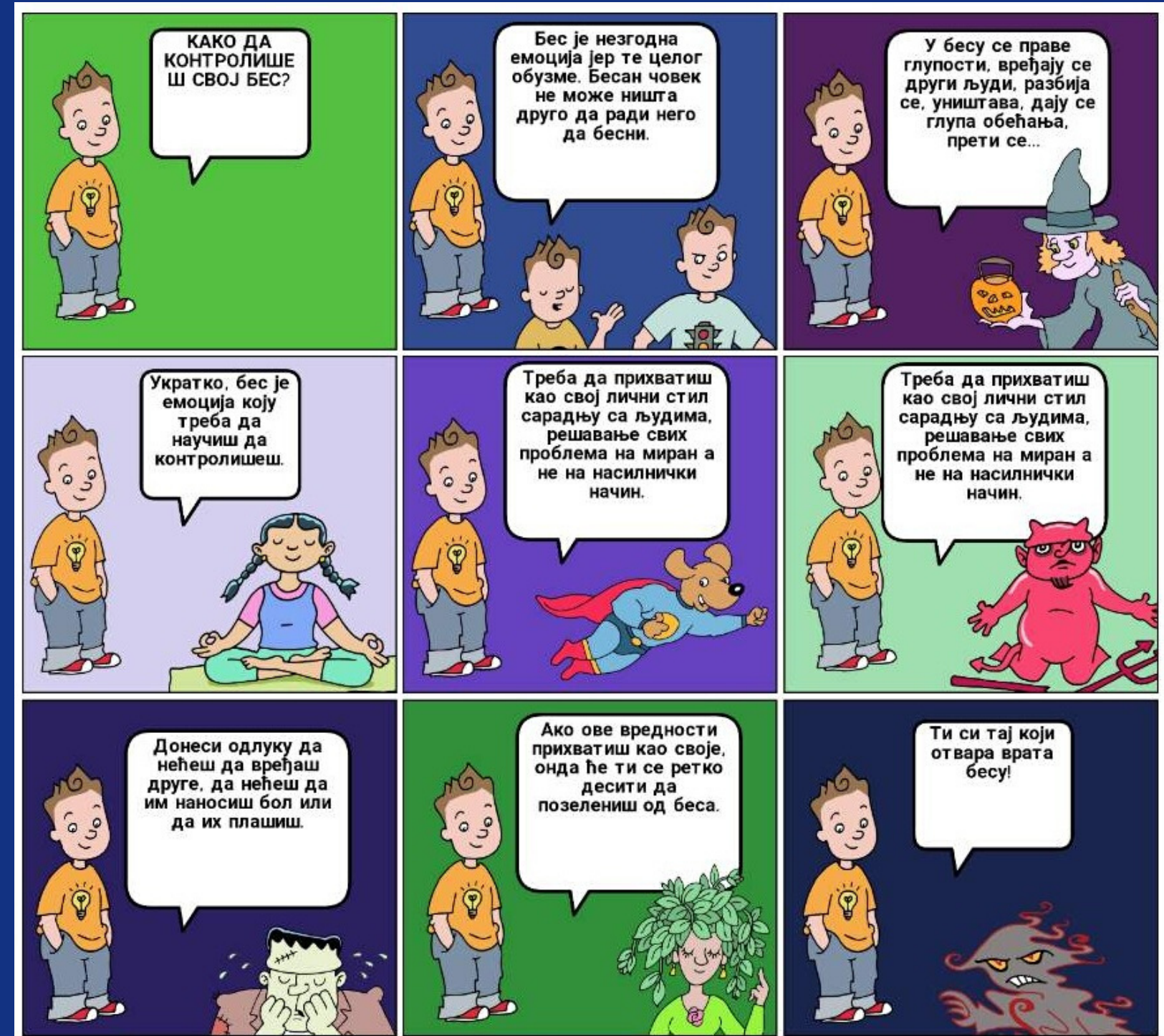
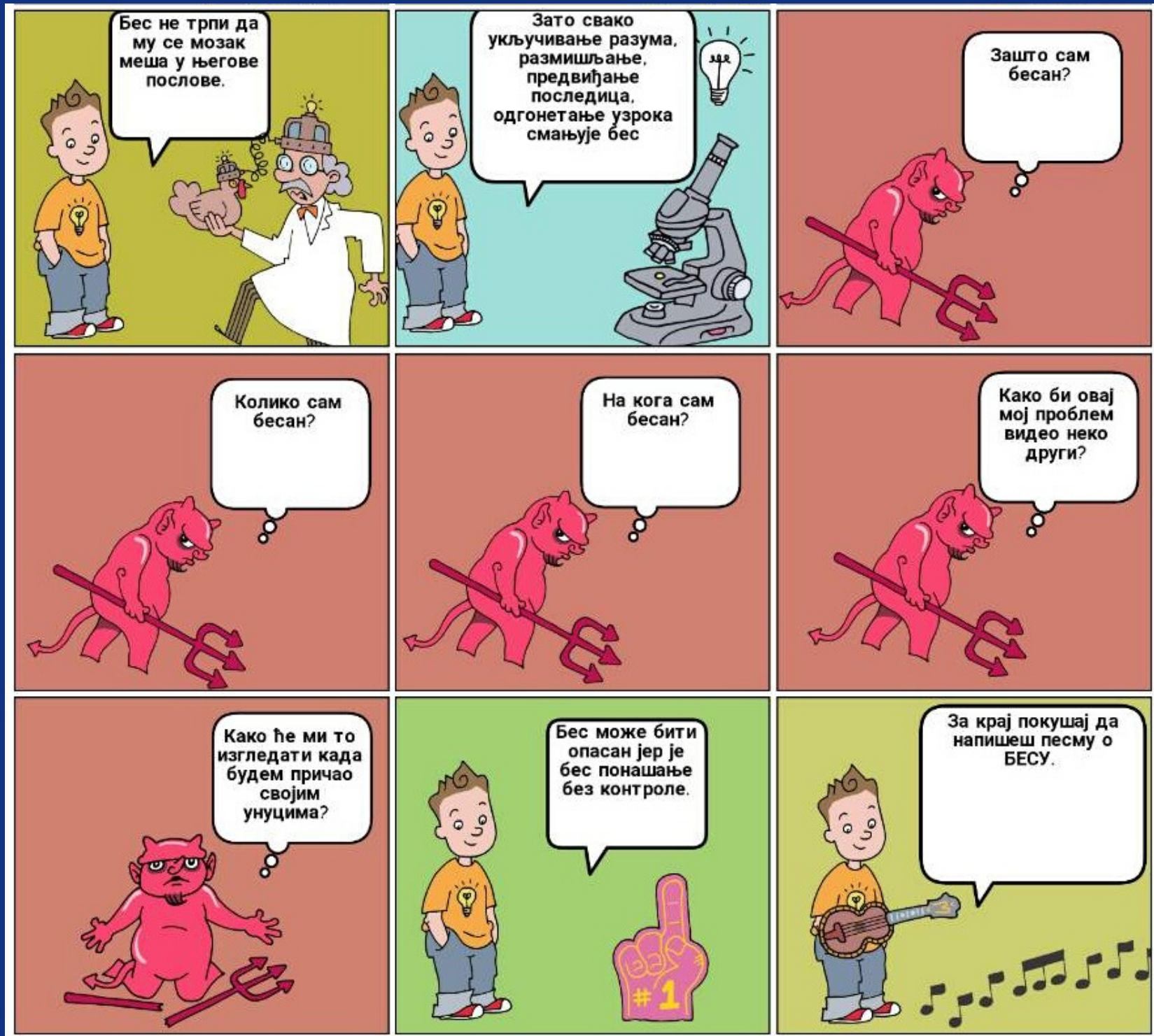
Ми можемо доживети љутњу зато што је неко закаснио на договорени састанак, али је можемо испољити на социјално прихватљив или на социјално неприхватљив начин.

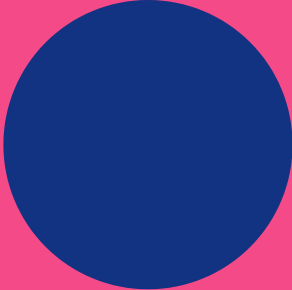
Социјално неприхватљив начин би био да вичемо, псујемо, да дајемо оцене везане за личност ове особе, да је називамо свакаквим именима итд. Социјално прихватљив начин би, на пример, укључивао критику понашања кашњења ове особе и захтев да то понашање кашњења промени.



**Није решење у одбацавању
љутње, већ у њеном култивисању,
да научимо да културно вичемо.**

Погледај стрип о контролисању љутње или кликни на кратак филмић.





Препознавање специфичног осећања и давања имена емоцији омогућује нам да још боље закључимо о свом или туђем емоционалном одговору. Због свега тога је важно познавати и разликовати осећања. Ова способност назива се емоционална писменост.

Та способност није урођена, већ се учи и развија. Прво помажу родитељи и други чланови породице који директно или индиректно уче језику осећања. Уколико у детињству и младости особа не научи да повезује своје доживљаје са речима, када одрасте она неће имати довољно развијену ову способност. Стицањем знања о емоцијама, отварамо прилику за значајно побољшавање односа са самим собом, али и односа са другим људима.

Када је особа у стању да разуме сопствена осећања и да их повезује са животним ситуацијама, она постаје способна да претпостави како се осећају други људи у сличним ситуацијама. Тако настаје способност за емпатију - уживљавање у емоционалне реакције других људи. На том нивоу особа се са лакоћом креће кроз социјални свет, остварује добре односе и постиже своје циљеве, што је главна добит коју доноси емоционална писменост.

Разумевање себе и других, уз развијање пријатељског и флексибилног односа са нашим и туђим емоционалним световима, постајемо мајстори заната квалитетног живљења.

За крај, још једна прича...

Била једном четворица: Свако, Неко, Било ко и Нико.

Требало је обавити важан посао и СВАКО је мислио да ће га НЕКО обавити. НЕКО се због тога наљутио, јер то је био посао за СВАКОГА. СВАКО је опет мислио да би га БИЛО КО могао обавити, а НИКО није схватио да га НЕКО не жели обавити. На крају је СВАКО кривио НЕКОГА, јер НИКО није учинио оно што је могао БИЛО КО.

Дајмо све од себе, нико неће уместо нас!