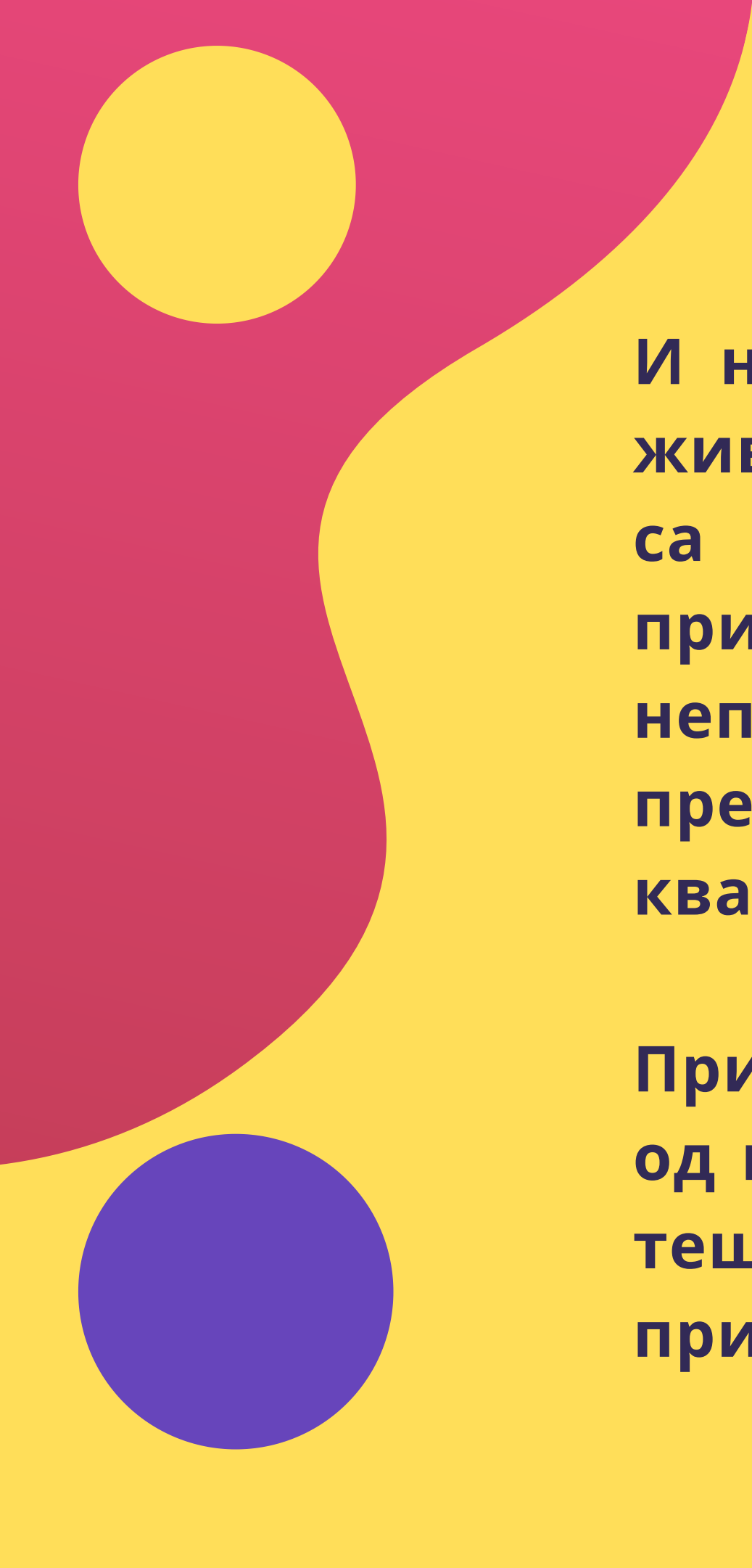


# О емоцијама 2. део



**И непријатна и пријатна осећања су саставни део живота и сви их имамо. И једна и друга нас повезују са животним околностима и помажу нам да се прилагодимо свету који нас окружује. Док су непријатна осећања повезана с угроженошћу и преживљавањем, пријатна осећања су повезана са квалитетом живота.**

**Пријатна осећања упола интензивније доживљавамо од непријатних, јер пријатно убрзо постаје обично и тешко се присећамо догађаја у којима смо се осећали пријатно.**

У нашем језику реч **срећа** има више значења - од догађаја до осећања. Из глагола срести су настали придеви срећан и сретан, односно именица срећа.

Осећање среће је резултат жељења. Познато је да људи осећају срећу када им се оствари нека од најважнијих жеља. Ако жеља није веома важна, људи осећају само веће или мање задовољство. Када се неке жеље остваре, оне се гасе, а само осећање среће полако бледи.

Стари Грци су учили своју децу да не треба да буду пасивни и да чекају да им се догоди срећа, већ да треба да буду активни и да своју срећу зграбе сами.

Уместо да срећу чекамо, тражимо лепоту и добре ствари у овом животу који већ имамо, тако што ћемо сваки дан радити нешто чиме ћемо бити задовољни. Када је особа здрава, а живот пристојан, онда је животна срећа највише повезана са тим како неко види себе, друге и свет.

Уназад неколико година присутан је појам „**Национални бруто индекс среће**“.

То је покушај да се задовољство једног народа мери не само економским благостањем, него и у још шест такође важних области живота у којима грађани треба да буду ако не срећни, онда бар задовољни.

То су: телесно, ментално, друштвено, политичко, радно и еколошко благостање. Замислите, у малој Краљевини Бутану министарства се називају: Министарство за срећу и промет, Министарство за срећу и образовање и тако редом. Колико су срећа и друга пријатна осећања важна за појединца и за заједницу огледа се и у обележавању значајних датума на глобалном нивоу:

Међународни дан среће - 20. март,

Међународни дан загрљаја - 21. јануар,

Светски дан љубазности - 13. новембар,

Међународни дан пријатељства - 30. јул ...

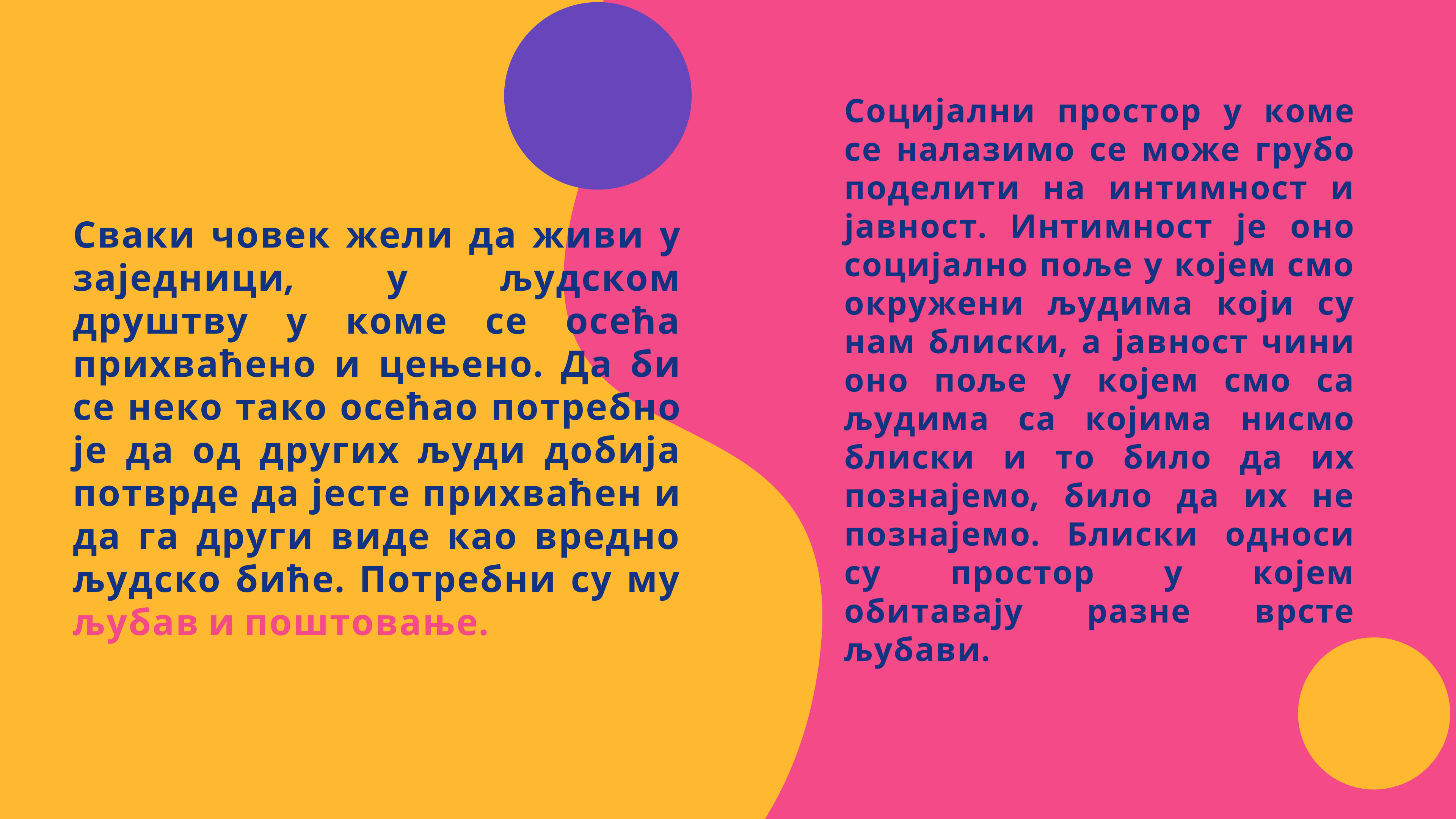


А срећа и добро звучи.  
Послушајте једним кликом [овде!](#)

Сузе су знак да доживљавамо снажну емоцију, а не морају да буду повезане са тугом. Неки заплачу када гледају филм, када читају литерартуру, када побеђује наша репрезентација у спорту, после позоришне представе...Право име за ово осећање је **ганутост**. Појава осећања ганутости је знак да смо проценили да се догађа нешто веома лепо, племенито и праведно. Особа која је способна да осети ганутост показује да је способна да у свету око себе препозна доброту, лепоту и племенитост.


Људи се разликују по томе колико им је важна она лепота која се у разним облицима појављује у свету око њих. Доживљај лепог је повезан са структуром нашег мозга. Он доживљава као лепо све оно у чему постоји одређени ред, склад и хармонија. На пример хармонија тонова приликом слушања музике, лепота тела неке особе у симетричности леве и десне стране или пропорције од антике познат као „златни пресек“, лепо уређен стан, поседовање лепих предмета типично за колекционаре, лепа и допадљива амбалажа производа....

Осећање лепог је емоција која нас мотивише да приђемо ономе што је изазива и да успоставимо трајнији однос са оним што је лепо. Окруживање лепим објектима један је од природних начина на који људи покушавају да код себе изазову пријатно осећање. **Битно је да нам лепота постане важна.** Од тога да примећујемо и уживамо у ономе што већ јесте лепо до тога да уређујемо и улепшамо оно што можемо.

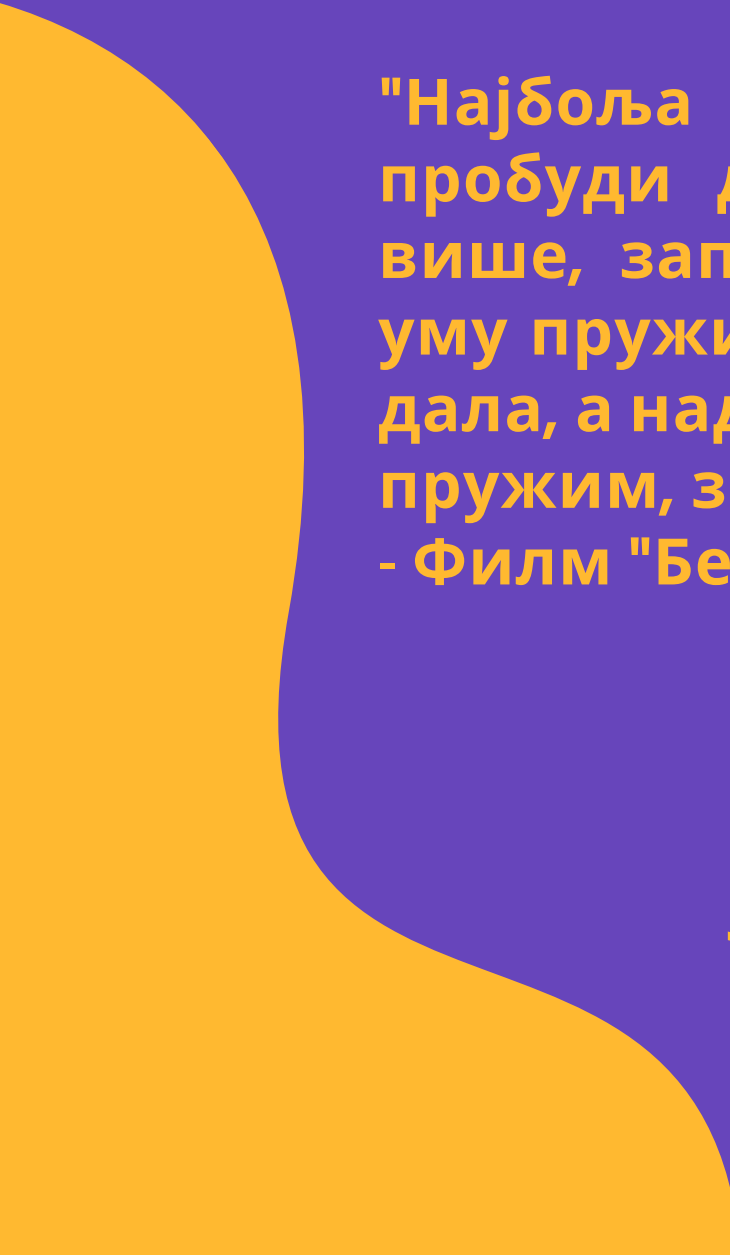


Сваки човек жели да живи у заједници, у људском друштву у коме се осећа прихваћено и цењено. Да би се неко тако осећао потребно је да од других људи добија потврде да јесте прихваћен и да га други виде као вредно људско биће. Потребни су му љубав и поштовање.

Социјални простор у коме се налазимо се може грубо поделити на интимност и јавност. Интимност је оно социјално поље у којем смо окружени људима који су нам блиски, а јавност чини оно поље у којем смо са људима са којима нисмо блиски и то било да их познајемо, било да их не познајемо. Блиски односи су простор у којем обитавају разне врсте љубави.



**Љубав** је за многе људе најбитнија ствар на свету, љубав инспирише, она је главни покретач и најлепше осећање. Љубав нами осмехе на лице и ствара осећај среће. Љубав не познаје границе. О љубави се кроз историју највише расправљало, због љубави су рађена најлепше ствари и подизане највеће куле.



"Најбоља врста љубави је она која пробуди душу и тера нас да тражимо више, запали ватру у нашим срцима, а уму пружи мир. То је оно што си ти мени дала, а надам да ћу то и ја теби моћи то да пружим, заувек."

- Филм "Бележница"

"Љубав је ваљда једина ствар на свету коју не треба објашњавати ни тражити јој разлог."

- Меша Селимовић

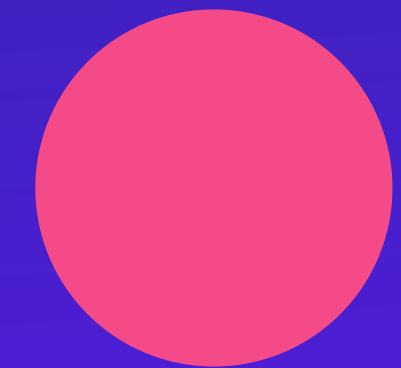
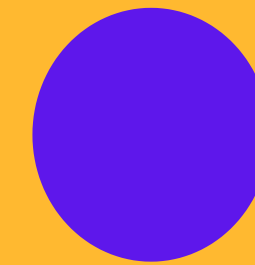
Љубав је осећање које се углавном показује и доживљава у интимном социјалном кругу, док се изван овог круга, у јавности, изражава поштовање.



**Поштовање** осећамо према оним људима за које оцењујемо да имају неку особину коју ми високо ценимо. Што неко више цени дату карактеристику друге особе, то је снажнији његов доживљај поштовања према њој. Постоји и оно елементарно или минимално поштовање које припада сваком људском бићу. Према теорији људских права, сваки човек, само зато што јесте човек, има право на достојанство. Бити достојанствен долази од „стајати-до“ чиме се наглашава да се стоји на истом, хоризонталном нивоу, да није вертикални однос у коме се други понижава („чини ниским“) или се према њему понаша узвишено („са висине“).

Многобројни примери из свакодневног живота указују да је код нас превише људи који захтевају поштовање, истовремено одбијајући да поштују друге.

Једно од осећања које људи све ређе осећају због тога што су усвојили „савремени“ начин живота, јесте **осећање припадности**. Припадати некоме или нечему не означава само чињеницу да је неко сврстан у неку групу или класу, већ и да осећа емоционалну повезаност са том групом. Припадност је последица поистовећивања са неким или нечим и тесно је повезана са нечијим идентитетом.



Породица је она природна група са којом су људи емоционално повезани и са којом осећају припадност.



Погледајте овај [видео](#) и размислите о емоцијама које је изазвао.

Иако је свако одговоран за своја осећања, осећања других људи су веома важна. Одговорни смо за утицај који вршимо на друге, као што су и они одговорни за свој утицај на нас. Зато је свако људско друштво, свака заједница организована око правила да осећања других људи јесу важна. Управо тиме што препознајемо туђа осећања ми другим људима показујемо да су важни, да их ценимо, да према њима имамо пријатељски однос. А пријатељ вам не жели да патите.

За разлику од непријатних осећања која фокусирају наш ум на проблем због којег су настала, пријатна осећања шире нашу свест и перцепцију, доприносећи да „отворимо наш ум“ и да сагледавамо ширу слику. А када неко гледа шире, примећује све оне лепе и позитивне појаве које не примећује када се осећа непријатно. Пријатна осећања доводе људе у такво ментално стање у којем лакше уче, боље повезују информације, више су креативни и иновативни. Људи који се пријатно осећају су спонтани и као такви склонији игри и забави, тако да друге људе „позивају“ да се орасположе и да се пријатније осећају.

Када се људи пријатно осећају, тада позитивније гледају на будућност.

**А будућност је пред вама!**