

# ...powinniśmy poznawać i oswajać swoje emocje

Ciało człowieka wyposażone jest w niezwykle skomplikowany układ nerwowy, który w różny sposób reaguje na otaczającą nas rzeczywistość. Emocje towarzyszą nam zawsze, bez względu na to, co wydarza się w naszym życiu. Odgrywają one ważną rolę w naszym rozwoju, w kształtowaniu zachowań i podejmowaniu decyzji.

Nie ma emocji negatywnych i pozytywnych, choć jedne są dla nas przyjemne, a inne nie. Każda z nich może działać na nas motywująco lub destrukcyjnie. Strach przed porażką może dodawać sił w dążeniu do celu albo je odbierać. Niektórych emocji możemy nie lubić, ale nawet one są nam potrzebne.

Wyobraźmy sobie na przykład człowieka, który nigdy nie odczuwa strachu. Prawdopodobnie jego życie nie trwałoby zbyt długo. Taka osoba nieświadomie narażałaby się na wiele niebezpieczeństw. Nie odczuwając strachu, nie wykazywałaby reakcji obronnych, takich jak: ucieczka, prośba o pomoc lub walka.

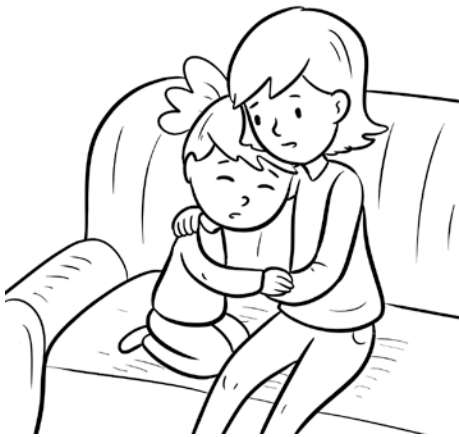
Z niektórymi emocjami trudno jest sobie poradzić. Bywa, że winą za ich powstawanie obarczamy innych. Nieraz też przekazujemy je dalej, zupełnie nieświadomie. Gdy emocje takie jak złość czy smutek kumulują się w nas zbyt długo, w końcu znajdują ujście w postaci krzyku, płaczu czy bólu głowy. Warto je poznawać i wiedzieć, co je w nas wywołuje, by łatwiej było się z nimi uporać.

Każdy ma prawo do odczuwania strachu, wściekłości czy rozpacz i nikt nie powinien się z tego powodu wstydzić. W przypadku gniewu należy jednak zwracać uwagę, czy z jego powodu nie raniimy innych. Komu nie zdarzyło się w złości wykrzyczeć czegoś przykrego bliskiej osobie, choć tak naprawdę nie była niczemu winna? Pierwszym krokiem do tego, by unikać takich sytuacji, jest przyznanie przed sobą: „To ja się wkurzam”, „Jestem bardzo zdenerwowany”. Następnie warto się zastanowić, skąd wzięły się nasze uczucia. Zamiast wyładowywać złość na innych, możemy spróbować im wytłumaczyć, co się stało. To pomoże nam uporać się z nieprzyjemną emocją.



Oto inne sposoby na pozbycie się złości, smutku lub stresu. Jeśli któryś z nich Ci się spodoba, wypróbuj go, gdy będą targały Tobą silne emocje.

1. Podrzyj niepotrzebne kartki papieru lub stare gazety, pognieć je i podepcz. Włóż w te czynności całą swoją złość.
2. Narysuj, co czujesz. Możesz bazgrać do woli, używając kolorów, z którymi kojarzą Ci się przeżywane emocje.
3. Jeśli jesteś tak smutny lub zły, że aż chce Ci się płakać – zrób to, wypłacz się porządnie.
4. Załóż słuchawki i posłuchaj swojej ulubionej muzyki.



5. Zrób coś przyjemnego – obejrzyj komedię lub wyjdź na spacer.
6. Policz w myślach do dziesięciu, oddychając głęboko. Prześpij się, pomódl lub pomedytuj.
7. Jeśli w trudnych chwilach nie lubisz być sam, zadzwoń do przyjaciela, babci czy cioci.
8. Schowaj się w zacisznym miejscu lub przytul do kogoś, kogo kochasz.
9. Pójdź na rower lub pobiegaj – aktywność fizyczna wspaniale rozładowuje napięcie.

Prawda, że tych sposobów jest całkiem sporo? Dla różnych osób ta sama metoda może się okazać bardziej lub mniej skuteczna. Z pewnością wkrótce sam znajdziesz tę najlepszą dla Ciebie. Pamiętaj tylko, że nie może ona zagrażać ani Tobie, ani innym.

Gdy poczujesz, że trudne emocje minęły, zastanów się na spokojnie, co robić. Być może trzeba będzie kogoś przeprosić? Być może podjąć jakąś decyzję w sprawie, która wywołała gniew lub rozpacz? Jeżeli czujesz się bezradny i nie masz pomysłu na rozwiązanie swojego problemu, poproś o pomoc kogoś, do kogo masz zaufanie. Nie ze wszystkim musisz radzić sobie sam. Pamiętaj, że z każdej sytuacji są różne wyjścia, ale w silnych emocjach często trudno je dostrzec.

Próbuj jak najwięcej dowiedzieć się o swoich emocjach. Obserwuj siebie i innych, przyglądaj się twarzom, gestom i rozmawiaj z przyjaciółmi o tym, co czujecie. Dzięki temu coraz lepiej będziesz poznawał i rozumiał siebie i innych. A Twoje emocje staną się sprzymierzeńcami w dążeniu do realizacji marzeń.