



RESURSĂ • PSIHOLOGIE

Ce sunt emoțiile

Gândurile sunt limbajul minții. Emoțiile sunt limbajul corpului.





Emoția este reacția, la nivel fizic, a unui gând și a semnificației pe care i-o dăm. Nu vine din eveniment, ci din felul în care îl interpretăm.

Cum se formează o emoție

- 1 Situația:** se întâmplă ceva, în afara controlului nostru. Îl percepem prin simțuri (văz, auz, atingere, gust, miros).
- 2 Gândul:** interpretarea pe care o dăm situației, de obicei bazată pe experiențe trecute.
- 3 Emoția:** manifestarea gândului în corp. Creierul transmite informația prin neurotransmițători și hormoni.
- 4 Comportamentul:** corpul se pregătește să reacționeze, în funcție de percepția pe care o are.

Reacție sau răspuns

Doar aproximativ 10% dintr-o trăire ține de evenimentul în sine. Restul de 90% ține de felul în care alegem să îl vedem. Reacțiile repetate devin tipare automate, în subconștient, un fel de pilot automat. Răspunsul, în schimb, este o alegere conștientă: aici intervine cortexul prefrontal, partea care poate pune o pauză între ce simțim și ce facem.

La ce folosesc, de fapt

Busolă interioară

- Fiecare emoție vine cu un mesaj despre interiorul nostru.
- Ne orientează când avem de luat decizii sau de făcut schimbări.

Sistem de securitate

- Evaluează, în mai puțin de o secundă, dacă un stimul e periculos sau nu.



Nu există emoții „bune” și „rele”. Există doar interpretări și reacții, care pot fi de ajutor sau ne pot încurca. Emoția în sine este mereu un mesaj, nu un dușman.

Cele șase emoții primare

În viziunea psihologului Paul Ekman, există șase emoții primare, universale: **furia, fericirea, tristețea, frica, mirarea și dezgustul**. Le-am dedicat câte o resursă fiecăreia.

Din cercetare: Ekman și-a publicat lista emoțiilor universale în 1972. A demonstrat universalitatea lor inclusiv într-un trib izolat din Papua Noua Guinee, care recunoștea aceleași expresii faciale ca noi. Mai mult, oamenii născuți nevăzători, care nu le-au văzut niciodată, le exprimă la fel, semn că sunt înnăscute, exact cum intuise Darwin.

Lecturi recomandate

- ✦ Codul emoțiilor, Bradley Nelson
- ✦ Cele cinci răni care ne împiedică să fim noi înșine, Lise Bourbeau
- ✦ Vindecarea copilului interior, Stefanie Stahl
- ✦ Copilul invizibil, Gáspár György

Notă: Material informativ și educativ, nu un substitut pentru terapie. Pentru a lucra cu emoțiile tale în profunzime, programează o ședință.