

Oczami niewidomego: Uczucia - gniew, wstyd i strach - czy umiemy je nazwać? (cz.2)

Data publikacji: 13.08.2017 14:15

Radość, smutek, gniew, wstyd i strach - to uczucia, które towarzyszą nam w życiu codziennym. W pracy, w domu, na spotkaniach towarzyskich czy biznesowych, w momentach wesołych i smutnych. Czym jest uczucie? Czy potrafimy je nazwać i u siebie rozpoznać?

□

„Uczucie to coś, co towarzyszy człowiekowi od urodzenia. Naukowo nazwać je możemy procesem psychicznym, czy stanem emocjonalnym. Uczucie odzwierciedla nasz stosunek do otoczenia (innych ludzi), ale i do samego siebie. Uczucia dodają naszym doświadczeniom kolorów lub określają emocjonalny klimat, w którym się poruszamy, ale przede wszystkim służą określonemu celowi: są impulsem do działania. Często uzasadniamy nasze zachowanie uczuciami.”

Tym razem kilka zdań o trzech następnych czyli złości, wstydzie i uczuciu strachu.

Uczucie gniewu to złość, furia, frustracja, rozdrażnienie, wściekłość, nienawiść, wrogość, niechęć, irytacja, zdenerwowanie. Większości z nas są to znajome emocje – uczucia, które u niektórych ujawniają się częściej lub rzadziej.

W naszym społeczeństwie normalne jest tłumienie gniewu i złości. To sprawia, że niewolniona energia zbiera się w nas i prędzej czy później wybucha jak wielki wulkan.

Wyrażając gniew zwykle obwiniamy drugą osobę za nasz gniew. Pragnąc zmiany jej zachowania, oskarżamy ją, że zrobiła coś źle i że następnym razem ma to zrobić inaczej.

Wstyd to nic innego jak „przykre, upokarzające uczucie spowodowane świadomością niewłaściwego, złego, hańbiącego postępowania (własnego lub czyjegoś), niewłaściwych słów, świadomością własnych lub czyichś braków, błędów itp., zwykle połączony z lękiem przed opinią”

Wstydzimy się swego wyglądu i unikamy kontaktu z ludźmi, nie zabieramy głosu na zebraniu w pracy, czerwienimy się, gdy poznajemy nową osobę. To dzięki wstydnemu nie robimy rzeczy głupich, niedojrzałych albo podłych. Czasem jednak wstydu jest zbyt wiele.

Uczuciu strachu towarzyszą natomiast panika, obawa, lęk, zazdrość, nieufność, zawiść, niepokój, przerażenie. Boimy się wielu rzeczy i spraw. Boimy się ciemności, samotności, choroby, śmierci, utraty pracy, utraty przyjaciela lub kogoś bliskiego. Jest to kolejne z tych nieprzyjemnych uczuć, które towarzyszy nam na co dzień.

Nie ma na świecie osoby, która nie miałaby uczuć. Każdy z nas coś czuje, czasami jedynie nie potrafi tego nazwać „po imieniu”. Uczmy się nazywać i rozpoznawać u siebie uczucia, zarówno te pozytywne – dobre jak i te negatywne, toksyczne – złe.

Andrzej Koenig