

Oczami niewidomego: Uczucia - radość i smutek - czy umiemy je nazwać?

Data publikacji: 12.08.2017 16:20

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.”

Uczucie radości to wesołość, ufność, pewność siebie, spokój, miłość, nadzieja, życzliwość, rozczulenie, zadowolenie, euforia. Każdy na pewno lubi to właśnie odczuwać na co dzień. Uczuciu smutku towarzyszy natomiast przygnębienie, rozpacz, samotność, tęsknota, wzruszenie, żal i przykrość.

Radość nie jest synonimem szczęścia. Dwa te nazwy uczucia wyróżnia się i wyraźnie odróżnia. W psychologicznej terminologii radość jest uczuciem krótkotrwałym, spontanicznym, o dużym natężeniu, a szczęście to uczucie długotrwałe, które nie jest tak spontaniczne, daje poczucie bezpieczeństwa, spełnienia, zadowolenia, ale nie w takim natężeniu. Szczęście trwa dłużej niż radość.

Przeciwieństwem uczucia szczęścia, radości jest uczucie smutku, który jest nieprzyjemnym stanem emocjonalnym.

Kiedy jesteśmy smutni, cierpimy, jesteśmy przygnębieni, mamy mniejszą energię i chęć do życia. Kiedy jesteśmy smutni, płaczemy, zamykamy się w sobie.

Smutek pojawia się wtedy, gdy coś tracimy, gdy kogoś żegnamy. Pojawia się także wtedy, kiedy nam się nie powodzi, nasze oczekiwania, co do życia, nie spełniają się, nie udaje nam się zrealizować naszych celów, marzeń.

Uczucie szczęścia i smutku to chyba dwa znane każdej osobie uczucia, stany emocjonalne, które możemy nazwać pozytywnym i negatywnym. Jednak dobrze jest, gdy potrafimy je u siebie rozpoznać, nazwać, nie wstydzić się ich okazywać. Zarówno bez szczęścia jak i radości nie da się żyć w zgodzie z innymi i sobą.

Andrzej Koenig