

**Poradnik Psychologiczny prof. Wolan**

**W STRONĘ  
RÓWNOWAGI  
EMOCJONALNEJ**

**Mariola Wolan-Nowakowska**



## Po co nam emocje?

**Emocje są naturalnym, stałym elementem naszego życia – są esencją życia, ponieważ zawierają kluczowe informacje o tym co dzieje się z nami i wokół nas. Nie ma dobrych i złych emocji – pozytywnych i negatywnych. Czasami jednak emocje są tak silne, że doświadczanie ich łączy się z cierpieniem i bólem.**

**Wiele osób ma duże kłopoty z kontaktowaniem się ze swoimi emocjami oraz ich wyrażaniem. Oczywiście są tutaj różnice związane z płcią – kobiety są bardziej ekspresyjne, emocjonalne – łatwiej poddają się emocjom, w porównaniu z mężczyznami. Uwarunkowań różnic w doświadczaniu emocji należy szukać zarówno w czynnikach biologicznych, jak i kulturowych, związanych m. in. z rolami społecznymi mężczyzny i kobiety. Wszyscy z nas znają takie przesłania: „Chłopcy nie płaczą”, „Nie bądź beksą” czy „Płaczesz jak dziewczyna”, „Nie okazuj słabości”, „Nie płacz, to przecież nie boli...to nic takiego”.**

**Szkoła nie uczy dzieci, jak radzić sobie z emocjami. Głównym źródłem modeli ekspresji emocjonalnej jest dom rodzinny, w tym relacje ze znaczącymi osobami: mamą i tatą. We wzorcach emocjonalnego reagowania istotną rolę odgrywa transmisja międzypokoleniowa, ale oczywiście wpływ innych źródeł m. in. rówieśników jest również znaczący. W ciągu życia zmagając się z różnymi trudnymi sytuacjami w życiu zawodowym czy osobistym utrwalamy wzorce reagowania emocjonalnego czy braku reakcji, zamrażania emocji na poziomie ciała.**

**W silnie stresujących sytuacjach doświadczamy trudnych emocji, możemy odczuwać strach, panikę czy gniew. Nieprzyjemne, trudne emocje często nie pozwalają na adekwatne reagowanie w określonej sytuacji, często też powodują, że kierujemy – wyrażamy emocje w niewłaściwą stronę np. doświadczamy stresu w pracy a złościmy się na partnera czy dzieci.**

**Wiele osób ma problem ze zbyt impulsywnym, reaktywnym wyrażaniem emocji, ale są też takie osoby, które tłumią emocje, unikają ich wyrażania, co powoduje, że w różnych sytuacjach reagują nieadekwatnie, zbyt mocno, w odniesieniu do okoliczności.**

**Unikanie emocji, blokowanie ich wyrażania nie oznacza, że emocje znikają. Jeżeli nie wyrażamy emocji, nie dajemy im przestrzeni – emocje wracają z większą siłą, intensywniejsze.**

**Może też tak się zdarzać, że osoba blokuje wyrażanie emocji właśnie z obawy o utratę równowagi bądź z lęku, że nie poradzi sobie z tak silnymi emocjami, że się „rozpadnie”. Każda emocja jest informacją, jest barometrem, który mówi o tym, co dzieje się z nami samymi i wokół nas. Zamrażanie emocji niesie szereg konsekwencji na poziomie psychologicznym i somatycznym.**

## **ZAMRAŻANIE EMOCJI**

### **Konsekwencje na poziomie ciała**

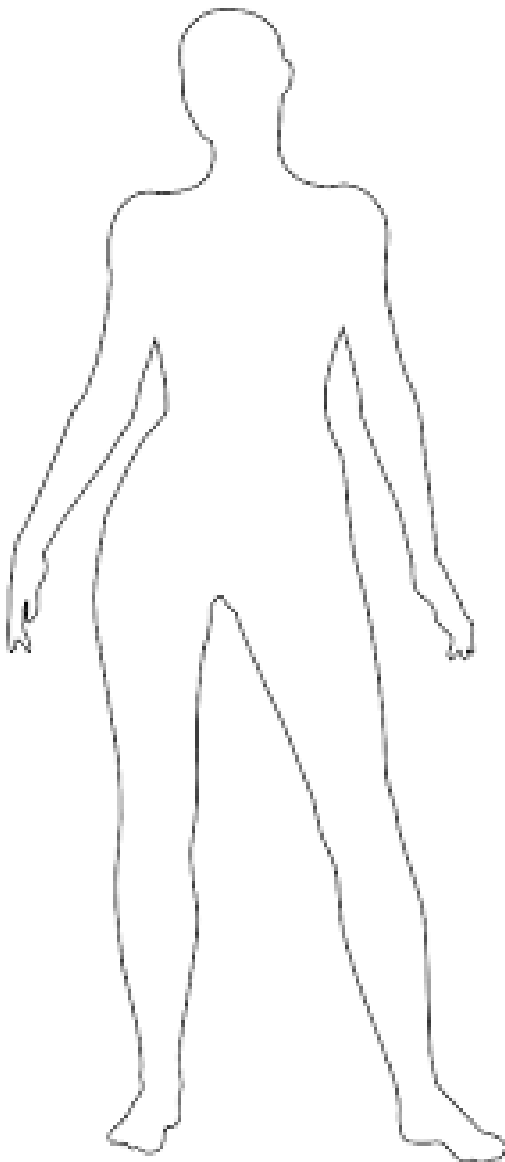
- Bóle
- Sztywność i napięcia
- Zmniejszenie ruchliwości ciała
- Płytki oddech
- Brak kontaktu z ciałem
- Mniejsza witalność/ odporność



## Ćwiczenie

**Na poniższym rysunku zaznacz, w jakich częściach ciała najczęściej doświadczasz objawy napięcia i stresu.**

*(do tego ćwiczenia będziemy odwoływać się podczas spotkania z psychologią **JAK UWOLNIĆ SIĘ OD LĘKU, OBNIŻONEGO NASTROJU I NEGATYWNEGO MYŚLENIA?**)*



**Zauważanie, rozumienie i wyrażanie emocji jest bardzo ważnym czynnikiem zdrowia zarówno psychicznego, jak i fizycznego, ponieważ każda emocja ma komponent fizjologiczny, co oznacza, że odzwierciedla się w ciele. Początkiem jest uważność na doznania płynące z ciała, umiejętność zauważania, rozpoznawania emocji. Zauważanie symptomów emocji na poziomie ciała to np. ściśnięcie gardła, spocone ręce, plamy na szyi, ból głowy, napięcie w karku, w szyi.**

- **Chcesz się więcej dowiedzieć?**
- **Chcesz lepiej radzić sobie ze swoimi emocjami?**
- **Chcesz budować równowagę i oparcie w sobie?**

**Zapraszamy serdecznie na spotkanie z psychologią.**

**Nie przegap – zapisz termin w kalendarzu.**

