

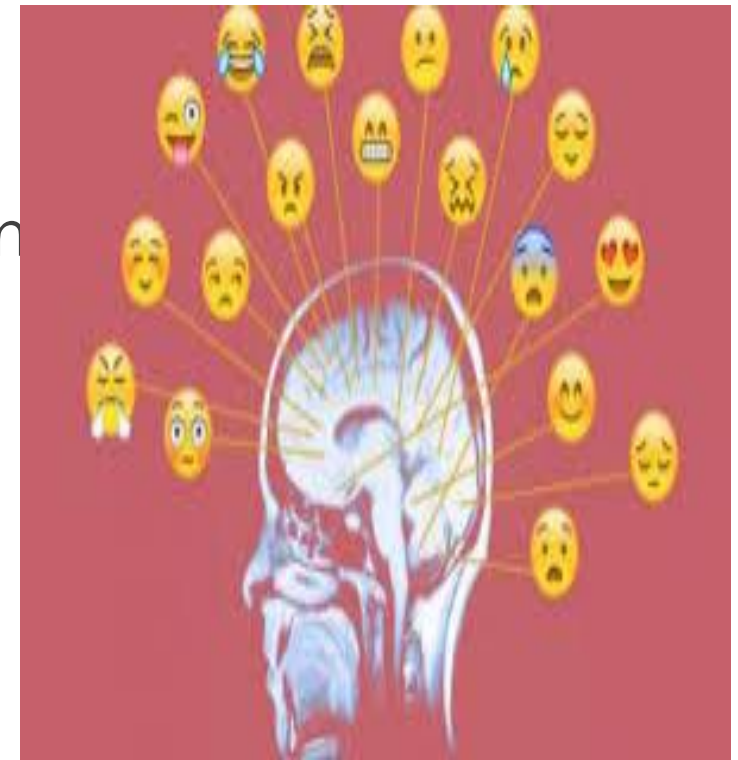
# EMOȚIILE, ÎNTRE MIT ȘI REALITATE

PROF. PSIH. DIANA POPA

CJRAE CLUJ/ LICEUL TEHNOLOGIC „AL. BORZA” CLUJ-NAPOCA

# CE SUNT EMOȚIILE?

- ▶ Conceptul de "emoție" este asemănător celui de "timp", dacă nu ne întreabă nimeni, știm ce este emoția, dacă suntem însă întrebați, adesea nu găsim cuvintele potrivite pentru a formula un răspuns



Emoțiile ne pun cu adevărat în mișcare și ne motivează să acționăm. De exemplu:

- ▶ Rușinea sau umilirea ne pot face să vrem să ne ascundem. Este comun pentru persoanele care simt rușine să spună că vor „să intre în pământ” (de rușine).
- ▶ Dezgustul ne mobilizează să ne îndepărtăm de ceea ce este ne poate contamina.
- ▶ Furia ne ghidează să combatem, să amenințăm sau să intimidăm.



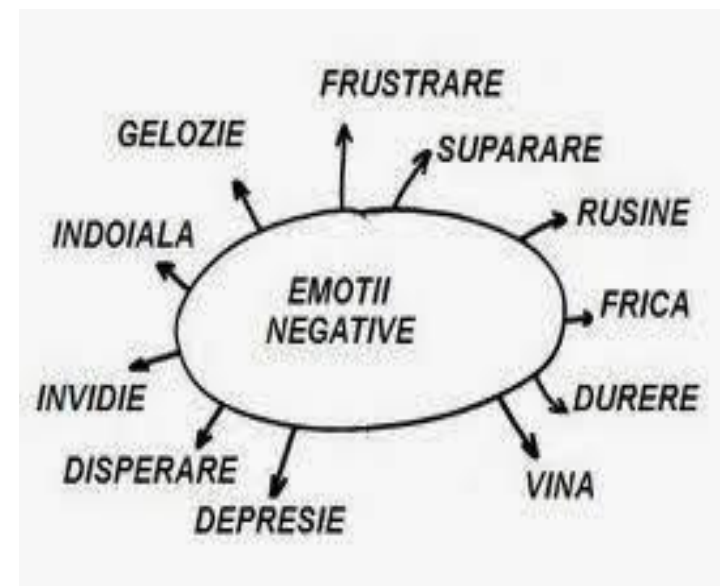
- ▶ Ura ne determină să anihilăm sau să distrugem.
- ▶ Iubirea ne mobilizează să ne apropiem și să ne conectăm cu persoana iubită.
- ▶ Teama ne poate face să ne apărăm, să fugim, să evităm pericolele pentru a supraviețui.
- ▶ Surprinderea ne poate activa instinctul de supraviețuire



# MITURI DESPRE EMOTII

## Mitul # 1 Emoțiile negative îmi fac rău

- ▶ Emoțiile negative (frica, furia, anxietatea, mâhnirea etc.) nu sunt în mod inerent rele. Durerea, fie ea emoțională sau fizică, poate fi un adevărat profesor. Doar atunci când emoțiilor negative nu li se permite eliberarea corespunzătoare, încep să degenereze corpul.



## Mitul # 2 Cei care îmi provoacă emoții, mă enervează.

- ▶ Nimeni nu este responsabil pentru propria ta tristețe, cu excepția ta.
- ▶ Nimeni nu este responsabil de frica ta, în afară de tine. Tu ești singura persoană responsabilă pentru oricare dintre emoțiile tale, pozitive, negative și tot ceea ce se află între ele.
- ▶ Este important să ne amintim că orientarea principală a fiecăruia dintre noi este spre a fi prezent aici și acum.



- ▶ **Mitul # 3 Nu mă pot abține de la modul în care mă simt.**
- ▶ Experiența emoțională a unei persoane rezultă de obicei dintr-o interpretare subiectivă a unui eveniment, mai degrabă decât a evenimentului în sine.
- ▶ Indivizi diferiți pot interpreta același eveniment în mod diferit. Privește lucrurile dintr-o perspectivă mai amplă și vei realiza că există și alte căi prin care îți poți gestiona trăirile.

