



Empowerment Coaching

Jak powstają emocje



Spis Treści

1. Jak Powstają Emocje? – Wstęp
2. Koncepcja Emocji Podstawowych Paula Ekmana
3. Koncepcja Emocji Konstruowanych Lisy Feldman Barrett
4. Porównanie koncepcji i co to oznacza w praktyce?
5. Piramida Potrzeb Maslowa
6. Lista Potrzeb Współczesnego Człowieka wg Non-Violent Communication
7. Lista Wszystkich Emocji
8. Podsumowanie i Wnioski
9. **Osiem Praktycznych Wskazówek**



Emocje powstają w ciele, w wyniku zdarzenia i w momencie, gdy uruchamia się w nas proces oceny tego zdarzenia. U podstawy emocji jest myśl, przekonanie, które jest źródłem naszej oceny. **Tak więc zawsze najpierw jest myśl (często nieuświadomiona, ukryta), a dopiero potem emocja.**

Emocja może być pozytywna, jeśli oceniamy zdarzenie jako korzystne dla nas lub negatywna, gdy zdarzenie stanowi dla nas trudność, przeszkodę, zagrożenie lub przekroczenie naszych granic.

Emocje są jak automatyczny radar, który informuje nas o tym, co w naszej ocenie jest dla nas dobre, a co nam nie sprzyja. **Ciało nie potrafi kłamać i jest ono zawsze ostatecznym wyróżnikiem naszej prawdy.** Nawet takiej prawdy, która racjonalnie może nam się nie podobać (np. nie powinnam się złościć w takiej sytuacji, a jednak odczuwam złość).



Ponadto, co bardzo ważne, emocje przypominają nam o naszym systemie wartości, ponieważ emocje wzbudza w nas to, co jest dla nas aktualnie ważne. Sytuację oceniamy zawsze, czy sobie z tego zdajemy sprawę czy nie – nasz umysł pracuje bowiem nieprzerwanie.

To emocje tak naprawdę decydują, za które działania i cele zabierzemy się najpierw, a które zostawimy na potem. To emocje decydują o większości naszych decyzji zakupowych. Ale decydują też o elastycznej zmianie zachowania i przystosowaniu się do sytuacji.

Zmiany w ciele, które odczuwamy w przypadku silnych i jednoznacznych emocji to np. bicie serca, przyspieszony oddech (kiedy odczuwamy np. strach), skurczenie się żołądka (gdy ktoś przekracza nasze granice), napięcie mięśni obręczy barkowej (w przypadku odczuwania silnej presji), czy choćby zmiany w mimice twarzy (jak np. uśmiech lub zdziwienie).

Dość często zdarza się, że odczuwamy mieszankę emocji. Są bowiem wynikiem kilku źródłowych nawykowych myśli lub zderzenia się naszego dotychczasowego doświadczenia z nową dla nas sytuacją. Emocje mogą mieć również różną intensywność i złożoność.



Paul Ekman to amerykański psycholog, pionier w dziedzinie badań nad emocjami, autor kilkunastu książek, zaliczany do grupy 100 najwybitniejszych psychologów XX wieku oraz najbardziej wpływowych ludzi na świecie w rankingu tygodnika Time. W latach 70 XX wieku opublikował koncepcję Emocji Podstawowych oraz ich mimicznej ekspresji.

Wg niego, emocje możemy podzielić na podstawowe i złożone.

Emocje podstawowe to emocje uniwersalne. Każdy z nas rodzi się z emocjami podstawowymi i są one wspólne dla wszystkich ludzi. Wg Ekmana odczuwa je każdy, niezależnie od miejsca urodzenia i kultury. Są one zaprogramowane w mózgu i wiążą się z automatyczną reakcją naszej twarzy tak samo rozpoznawaną przez wszystkich. Można je porównać do podstawowej palety barw, na podstawie której tworzymy wszelkie inne barwy (tzn. emocje złożone). Kultura natomiast wpływa na to jak wyrażamy te emocje.



Ekman wyróżnił 6 podstawowych emocji: radość, smutek, złość, strach, wstręt i zaskoczenie.

Emocje złożone to emocje powstałe poprzez połączenie kilku emocji podstawowych, niejednokrotnie odczuwane jako pojawienie się kilku emocji jednocześnie – nawet takich, które na pozór są sprzeczne ze sobą. Wg Ekmana emocje złożone wywodzą się z emocji podstawowych i są zależne od kultury, w której się wychowujemy. Zwane są również emocjami pochodnymi. Ich odczuwanie jest związane z oceną poznawczą świata (z przekonaniami, które nabywamy w procesie wychowania).

Przykładem emocji złożonej może być odczuwanie strachu przed karą połączone z chęcią poddania się jej, aby zadośćuczynić za swoje przewinienia. Można też kogoś kochać i w danym momencie być na niego złym. Można też kogoś nienawidzić, a równocześnie go podziwiać i być do niego bardzo przywiązany.

Wyróżnienie przez Ekmana Zaskoczenia jako emocji podstawowej spowodowało wiele dyskusji i kontrowersji. **Ostatecznie Ekman zrezygnował z traktowania Zaskoczenia jako emocji podstawowej i ograniczył ich listę do 5.** Dlatego też w wielu źródłach można się spotkać z niespójnymi informacjami nt. ilości emocji podstawowych wyróżnionych przez Ekmana.



Radość jest emocją, do której zawsze dążymy. Z ewolucyjnego punktu widzenia pokazuje nam ona stan idealny, dzięki któremu odczuwamy wysoki poziom energii, szczęście, spełnienie, satysfakcję, dobre samopoczucie.

Smutek to emocja, w której odczuwamy żal, rozczarowanie, złe samopoczucie, spadek energii. Wyrażamy go poprzez łzy, wycofanie się, wyciszenie. Dzięki temu możemy przetrwać stratę i przejść przez oczyszczenie. Natura przygotowała smutek w taki sposób, żebyśmy mogli się wyciszyć i zregenerować. Dlatego w żałobie nie mamy na nic siły, chcielibyśmy zaszyć się w łóżku na całe dni i nie wychodzić z domu. Nasze ciało pomaga nam w przepracowaniu tego.

Strach to ewolucyjnie bardzo istotna emocja. Dzięki niemu unikamy zagrożeń. Podwyższa poziom hormonów stresu (kortyzolu i adrenaliny), aby móc szybciej uciekać lub lepiej zmierzyć się z zagrożeniem. Dzięki niemu odruchowo skręcamy autem, aby nie doszło do kolizji czy chowamy się, gdy jesteśmy pewni porażki. Jeżeli jesteśmy pewni swoich możliwości, strach nie powstrzymuje nas od zdobywania nowych doświadczeń, ale równocześnie pomaga nie wpaść w poważne tarapaty.



Złość to emocja, dzięki której wprowadzamy zmiany. Dzięki frustracji i wzburzeniu zauważamy, że nasz cel – radość – jest zbyt daleko i mobilizujemy się do zmian. Złość to również jednoznaczny sygnał, że sytuacja lub osoba przekracza nasze granice. W toku ewolucji złość podobnie do strachu pozwalała nam przetrwać. Dodatkowo złość zmusza nas do wyładowania z ciała zmagazynowanego w nim napięcia. Dzięki temu możemy znów poczuć się spokojnie.

Wstręt to emocja bazująca na zmysłach. Jeśli coś z zewnątrz wygląda, pachnie lub smakuje w sposób, który uznajemy za niezdrowy, szkodliwy, czy niebezpieczny – unikamy tego i dzięki temu możemy przetrwać w dobrym stanie.

Zaskoczenie – na odczuwanie tej emocji wskazują otwarte usta, szeroko rozszerzone źrenice oczu oraz wysoko uniesione brwi. Zaskoczenie pozwala nam w przypadku niespodziewanej sytuacji dostrzec więcej informacji i szybko zaplanować odpowiednie działanie.



Lisa Feldman Barrett jest wybitnym profesorem psychologii na Northeastern University, gdzie koncentruje się na nauce afektywnej. Jest dyrektorem Interdyscyplinarnego Laboratorium Nauki Afektywnej. Wraz z Jamesem Russellem jest założycielem i redaktorem naczelnym czasopisma Emotion Review.

W roku 2017 Feldman Barrett, w oparciu o przeprowadzone badania mózgu, **zakwestionowała koncepcję Emocji Podstawowych Ekmana**. Można o tym przeczytać m.in. w wydanej przez nią książce pt. „*Jak powstają emocje. Sekretne życie mózgu*”.

Wg Feldman Barrett nie rodzą się z zakodowanymi w mózgu emocjami podstawowymi. Mózg działa na innej, prostej zasadzie. Odbiera komunikaty z zewnątrz, które w połączeniu z zapisanymi w nim wcześniejszymi doświadczeniami, są jedynym sposobem na ocenę tego, co dzieje się dookoła.



Są tylko dwa rodzaje sygnałów: przyjemne vs. nieprzyjemne oraz pobudzające vs. uspokajające.

Wszystko, co dociera do naszego mózgu to informacja o tym, czy doświadczenie jest przyjemne, czy nieprzyjemne oraz czy jest pobudzające, czy uspokajające. Cała reszta – smutek, złość, radość, strach, wstręt, zaskoczenie i wszelkie inne emocje, które na co dzień odczuwamy – to nałożone na te dwa proste sygnały normy społeczne, wzorce kulturowe i inne koncepty naszej społecznej rzeczywistości, których zostaliśmy nauczeni.

Teoria konstruowanej emocji Lisy Feldman Barrett twierdzi, że mózg przewiduje i kategoryzuje odbierane komunikaty i nakłada na nie koncepcje emocji z własnej kultury, konstruując w ten sposób emocje.

Pomimo tego, że postrzegamy emocje jako odrębne kategorie, tak naprawdę przetworzone przez mózg odczucia (przyjemne – nieprzyjemne; pobudzające – uspokajające) są tylko pewną skalą. Skalą skonstruowaną przez dany, osobniczy mózg.



Tą samą emocję można przeżywać na wiele sposobów. Nie ma jednego, uniwersalnego sposobu na przeżywanie każdej z emocji.

Mój smutek nie ma takich samych objawów jak Twój smutek. Tylko wtedy, gdy znasz pewien koncept emocjonalny, możesz taką emocję poczuć. Np. smutek jest znany w kulturze Polski, ale w kulturze Tahiti smutku nie ma w ogóle. Każdy z nas reaguje na różne sytuacje inaczej. Tak więc wg Feldman Barrett, sześć podstawowych ekspresji twarzy wg Ekmana, to tylko stereotypy.

Nie ma jednej, określonej części mózgu, w której przeżywana jest dana emocja.

Nie ma nawet żadnego rejonu mózgu specjalizującego się ogólnie w emocjach.

Rejony mózgu, które są aktywne podczas przeżywania emocji, są też aktywne w innych sytuacjach.

Innymi słowy to, że ktoś się śmieje nie oznacza, że jest szczęśliwy.

Porównanie Koncepcji Co to oznacza w praktyce?



Porównanie Koncepcji – Co to oznacza w praktyce?



Według teorii klasycznej Ekmana, Emocje Podstawowe są uniwersalne, są zaprogramowane w mózgu i z nimi się rodzą. Tak więc Emocje Podstawowe działają automatycznie, poza naszą świadomą kontrolą. Coś się wydarza, neurony w mózgu zostają odpalone i w efekcie robimy m.in. pewne określone, rozpoznawalne na całym świecie miny.

Wg najnowszej teorii Emocji Konstruowanych Lisy Feldman Barrett, emocje podstawowe nie istnieją. W gruncie rzeczy, jako takie, obiektywnie nie istnieją żadne emocje. Wszystko zależy od tego, jak głęboko zakorzenione są w Twojej kulturze pewne powtarzane koncepty.

Najnowsza Koncepcja Lisy Feldman Barrett jest dużo bardziej przekonująca.

Skoro nasz umysł jest plastyczny i zmienia się przez całe życie, zawsze mamy wybór i możliwość świadomej kontroli nad odczuciami generowanymi przez mózg.

Każdy z nas może przededefiniować to, jak i kiedy chce odczuwać każdą z emocji oraz konsekwentnie pracować nad tym, aby wykształcić takie wzorce, które są dla nas korzystne.



Teoria Emocji Podstawowych – Paul Ekman

https://pl.wikipedia.org/wiki/Paul_Ekman

<https://www.paulekman.com/universal-emotions/>

<https://www.paulekman.com/wp-content/uploads/2013/07/Basic-Emotions.pdf>

https://www.researchgate.net/publication/318447136_Basic_Emotions

Teoria Emocji Konstruowanych – Lisa Feldman Barrett

<https://lisafeldmanbarrett.com/>

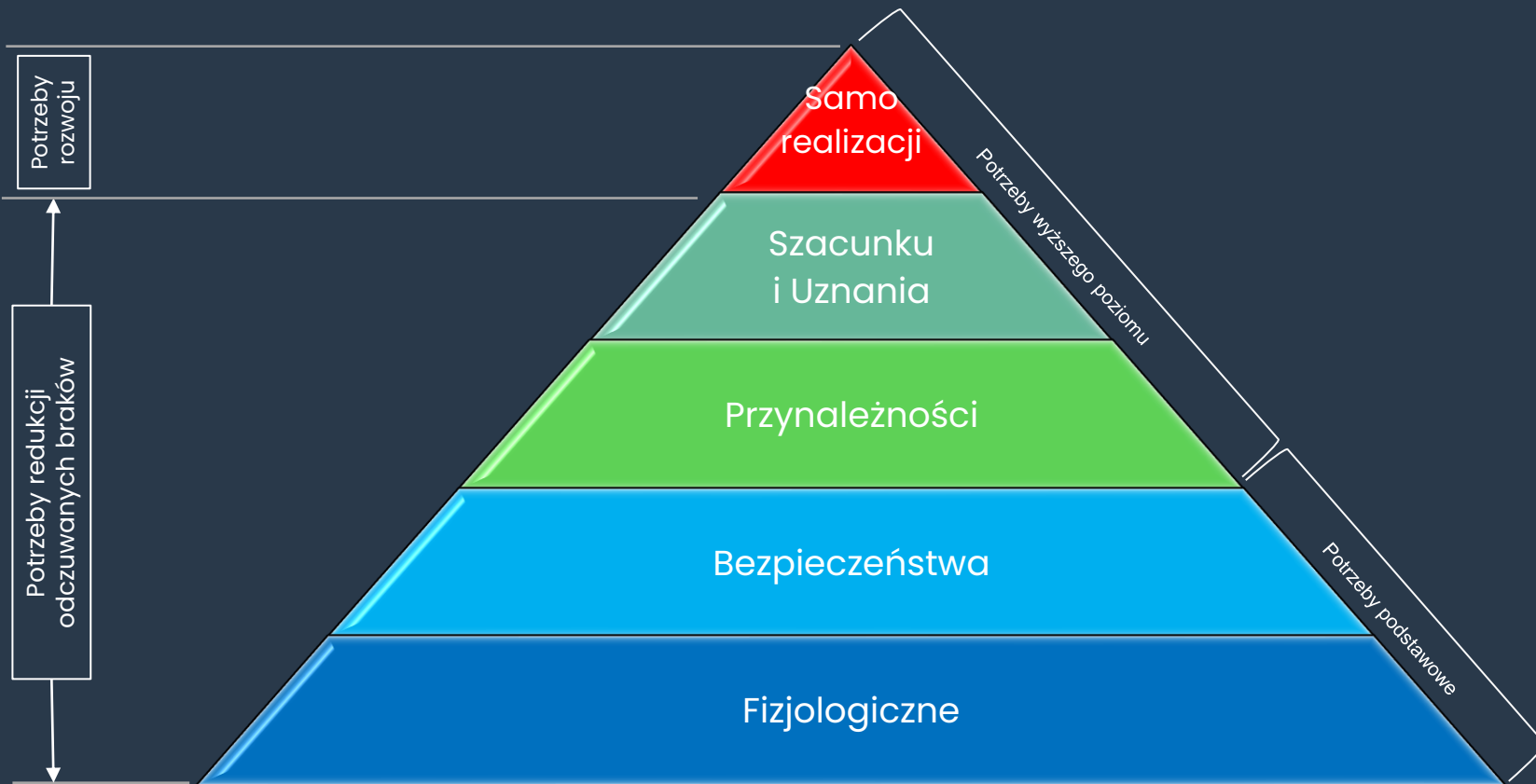
[Książka w j.polskim „Jak powstają emocje. Sekretne życie mózgu”](#)

https://www.youtube.com/watch?v=UjXHoJ8d8IU&ab_channel=TEDxTalks

https://www.youtube.com/watch?v=RVD4OsLEntY&ab_channel=LisaFeldmanBarrett

<https://www.youtube.com/watch?v=0gks6ceq4eQ>

Piramida potrzeb Maslowa





Na pewno spotkał(a)eś się z Piramidą Maslowa. Piramida Maslowa, inaczej zwana hierarchią potrzeb, jest najbardziej znaną teorią dotyczącą potrzeb i motywacji, które kierują ludzkim zachowaniem. Abraham Maslow był amerykańskim psychologiem, który na podstawie swoich badań sklasyfikował i podzielił wszystkie potrzeby każdego człowieka na pięć grup. **Ale zrobił to w roku 1943.**

Od tego czasu świat bardzo się zmienił. I choć w swych podstawach Piramida Maslowa dalej ma zastosowanie, to **w dzisiejszym świecie większość naszego społeczeństwa** (a przynajmniej większość ludzi mieszkających w krajach wysokorozwiniętych) **ma zaspokojone potrzeby podstawowe, a paradoksalnie zmagają się z potrzebami wyższego poziomu.** Potrzeby te zmieniają się wraz ze wzrostem tempa życia, rozwojem technologii i cywilizacji w ogóle.



Brak zaspokojenia potrzeb wyższego poziomu, jak również zapominanie o swoich indywidualnych Wartościach (lub brak świadomości na ten temat) jest w dzisiejszym świecie źródłem generującym bardzo silne indywidualne emocje.

Przykład: mam nadzieję, że należysz do tej grupy szczęśliwych osób, które w niedzielne popołudnie nie odczuwają niepokoju oraz napięcia związanego z faktem, że następnego dnia trzeba iść do pracy 😊

Na następnych stronach zobaczysz więc nieco inne ujęcie Potrzeb Współczesnego Człowieka opracowane na podstawie teorii Non-Violent Communication autorstwa psychologa Marshalla B. Rosenberga, a dalej listę emocji, których doświadczamy, kiedy te potrzeby SĄ lub NIE są zaspokajane.



Potrzeby Fizyczne

- Powietrza
- Pożywienia
- Wody
- Schronienia
- Bezpieczeństwa fizycznego
- Odpoczynku
- Snu
- Ruchu
- Ekspresji seksualnej

Potrzeby Autonomii

- Wolności
- Niezależności
- Własnej przestrzeni
- Wybierania własnych planów
- Wybierania własnych celów i marzeń
- Podążania za swoimi wartościami
- Spontaniczności



Potrzeby Kontaktu z Samym Sobą

- Samoakceptacji
- Autentyczności
- Świadomości
- Samorozwoju/Wzrostu
- Otwartości
- Kreatywności
- Szacunku dla siebie
- Zaufania
- Spójności/Integralności
- Pewności
- Efektywności
- Poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie
- Równowagi
- Celu
- Sensu
- Spełnienia

Potrzeby Związku z Innymi Ludźmi

- Akceptacji
- Uznania
- Szacunku
- Szczerości
- Empatii
- Zaufania
- Bycia widzianym
- Uwagi, bycia wziętym pod uwagę
- Zrozumienia i bycia zrozumianym
- Przynależności/Wspólnoty
- Komunikacji
- Poczucia Wsparcia od Innych
- Dzielenia się/Wzajemności
- Równości
- Bliskości
- Ciepła/Czułości
- Miłości



Potrzeby Radości Życia

- Zabawy
- Humoru
- Radości, Szczęścia
- Łatwości/Prostoty
- Przygody/Inspiracji
- Różnorodności/Urozmaicenia

Potrzeby Związku ze Światem

- Kontakt z przyrodą
- Porządku
- Pokoju
- Piękna
- Harmonii

Jak możemy się czuć, gdy nasze potrzeby NIE są zaspokojone



Skwaszeni	Wyczerpani	Zatroskani	Zezłoszczeni
Smężni	Wygłodniali	Zatrwożeni	Zirytowani
Smutni*	Wystraszeni	Zawiedzeni	Zmartwieni
Spanikowani	Wzburzeni	Zawstyżeni	Zmęczeni
Speszni	Zacietrzewieni	Zażenowani	Zniechęceni
Spięci	Zafrasowani	Zbici z tropu	Zniecierpliwieni
Stęsknieni	Zagniewani	Zbuntowani	Zniesmaczeni
Strapieni	Zagubieni	Zdegustowani	Znudzeni
Stremowani	Zakłopotani	Zdenerwowani	Znużeni
Stroskani	Zalęknieni	Zdesperowani	Zobojętniali
Struci	Załamani	Zdezorientowani	Zrażeni
Strwożeni	Zaniepokojeni	Zdystansowani	Zrozpaczeni
Udręczeni	Zaskoczeni	Zdruzgotani	Zszokowani
Wstrząśnięci	Zasmuceni	Zdziwieni	
Wściekli	Zaszokowani	Zestresowani	Odczuwający Wstręt

Jak możemy się czuć, gdy nasze potrzeby SA zaspokojone 1/2



Bezpieczni	Olśnieni	Podeksycytowani	Rozluźnieni	Tryskający życiem
Beztroscy	Opanowani	Podnieceni	Rozpromienieni	Ucieszeni
Dociekliwi	Optymistyczni	Pogodni	Rozradowani	Ufni
Dumni	Orzeźwieni	Pokrzepieni	Rozrzewnieni	Ukojeni
Energiczni	Otwarci	Poruszeni	Rozweseleni	Ukontentowani
Entuzjastyczni	Ozywieni	Promienni	Skoncentrowani	Uniesieni
Kochający	Pełni energii	Przejęci	Skupieni	Uradowani
Łagodni	Pełni nadziei	Przyjacielscy	Spełnieni	Urzeczeni
Namiętni	Pełni radości	Radośni	Spokojni	Usatysfakcjonowani
Natchnieni	Pełni spokoju	Rozanieleni	Swobodni	Uskrzydleni
Ochoczy	Pełni wigoru	Rozbawieni	Szczęśliwi	Uszczęśliwieni
Oczarowani	Pełni życia	Rozbudzeni	Syci	Uważni
Odprężeni	Pewni siebie	Rozczuleni	Śmiali	W dobrym nastroju
Odważni	Pobudzeni	Rozentuzjasmowani	Tryskający energią	Wdzięczni

Jak możemy się czuć, gdy nasze potrzeby SA zaspokojone 2/2



Weseli	Wzruszeni	Zadowoleni	Zaintrygowani	Zdziwieni
Wrażliwi	Zaabsorbowani	Zadurzeni	Zakochani	Zmobilizowani
Wyciszeni	Zaangażowani	Zadziwieni	Zaskoczeni	Zrelaksowani
Wylewni	Zachęcenii	Zafascynowani	Zaspokojeni	Życzliwi
Wypoczęci	Zachwyceni	Zainspirowani	Zauroczeni	Żywi
Wyzwoleni	Zaciekawieni	Zainteresowani	Zdumieni	Żywiołowi

Podsumowanie i Wnioski 8 Praktycznych Wskazówek





- Emocje powstają w momencie, gdy uruchamia się w nas proces oceny zdarzenia. U podstawy emocji jest myśl, przekonanie, które jest źródłem naszej oceny. **Tak więc zawsze najpierw jest myśl (często nieświadomiona, ukryta), a dopiero potem emocja.**
- **Nieświadomione przekonania lub konflikty wewnątrz, mogą być źródłem bardzo silnych lub złożonych i równocześnie niezrozumiałych dla nas reakcji emocjonalnych.**
- Emocja może być pozytywna, jeśli oceniamy zdarzenie jako korzystne dla nas lub negatywna, gdy zdarzenie stanowi dla nas trudność, przeszkodę, zagrożenie lub przekroczenie naszych granic.
- Emocje są krótkotrwałe, rzędu sekund lub minut. Nastroje trwają od kilku godzin do kilku dni.
- Emocje, które trwają godzinami są efektem kumulowania się powtarzanych, niewolnionych krótszych epizodów emocjonalnych.



- Emocje przypominają nam o naszym systemie wartości, ponieważ emocje wzbudza w nas to, co jest dla nas aktualnie ważne. Sytuację oceniamy zawsze, czy sobie z tego zdajemy sprawę czy nie – nasz umysł pracuje bowiem nieprzerwanie.
- Reakcja emocjonalna jest też odzwierciedleniem realizacji (lub nie) naszych potrzeb.
- We współczesnym świecie większość potrzeb podstawowych jest zaspokojona, natomiast coraz częściej silne emocje są efektem braku zaspokojenia potrzeb wyższego poziomu.
- Zawsze mamy wybór i możliwość świadomej kontroli odczuć generowanych przez mózg. Każdy z nas może przededefiniować to, jak i kiedy chce odczuwać każdą z emocji oraz konsekwentnie pracować nad tym, aby wykształcić takie wzorce, które są korzystne.

8 Praktycznych Wskazówek



1. **Wartości:** bądź świadom tego, co jest dla Ciebie ważne w życiu. Poznaj i uporządkuj swoje Wartości. Żyj w zgodzie z nimi.
2. **Potrzeby:** bądź świadom swoich potrzeb. Naucz się je dojrzałe wyrażać.
3. **Wzorce Myślenia:** uświadom sobie powtarzalne wzorce Twojego myślenia, zachowania i odczuwania. Rozpoznaj nieświadome konflikty wewnętrzne oraz przekonania „kupione” od innych. Oczyść się z tego co nie jest Twoje i co Ci nie służy.
4. **Emocje:** naucz się rozpoznawać, nazywać i w pełni odczuwać swoje emocje. Pracuj nad dojrzałym sposobem ich wyrażania. Blokowanie lub unikanie emocji jest sposobem najgorszym z możliwych.

8 Praktycznych Wskazówek



5. **Ciało:** ruszaj się regularnie. Dbaj o kondycję fizyczną i zdrową dietę. Ruch fizyczny, to najlepszy sposób uwalniania napięcia zgromadzonego w ciele, jak również źródło generowania i uwalniania hormonów dobrego samopoczucia.
6. **Kontakt z Naturą:** jeśli mieszkasz w mieście, jak najczęściej szukaj kontaktu z Naturą. Wiele badań naukowych potwierdza, że przebywanie na łonie czystej Natury uspokaja i dodaje energii. A tlen, to życie.
7. **System Wsparcia:** dbaj o relacje z bliskimi Ci ludźmi. Nie izoluj się. Zabiegaj o przyjaźń i sam(a) ją oferuj. Jak najczęściej przebywaj w towarzystwie i otoczeniu, gdzie prawdziwie możesz być sobą.
8. **Poznaj siebie:** bądź sobą. Wszyscy inni są już zajęci. Nie kopiuj. Pracuj regularnie nad samopoznaniem i uświadom sobie, co naprawdę lubisz, czego naprawdę potrzebujesz, w jakich aktywnościach naprawdę się realizujesz, jakie środowisko Ci sprzyja, jak najlepiej odnawiasz swoją energię życiową. **Nie pytaj czego potrzebuje świat. Pytaj co czyni Ciebie pełnym życia i rób to. Ponieważ tym czego świat potrzebuje są ludzie pełni życia.**



Empowerment Coaching

QUESTIONS INSIGHTS GROWTH