

The background features several large, overlapping triangles in vibrant colors: red, orange, yellow, green, blue, and purple. The text is centered on a white background within these shapes.

Czy złość świętości szkodzi?

***czyli dalej
o emocjach***

**Każdy z nas
doświadcza
emocji**

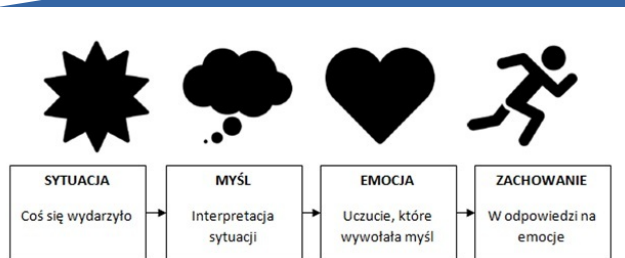
**Emocje nie podlegają
ocenie moralnej**

**Nie mamy
wpływu
na nasze
emocje,
ale na reakcje,
słowa, działania
TAK**

Szybka powtórka

**Wszystkie
emocje są
nam potrzebne**

**Emocje możemy
podzielić
na przyjemne
i nieprzyjemne**



Uczucia a emocje

Emocje są bezpośrednią reakcją na bodziec. trwają krótko, nie mamy na nie wpływu, np. złość, radość.

Uczucia są „następną rzeczą”, następują po wystąpieniu emocji, są ich interpretacją. Są trwalsze bardziej rozbudowane, ponieważ zależą od naszych myśli, wartości i przekonań, np. miłość.



STRACH

trwoga
niepokój
lęk
przerażenie
panika
obawa
niepewność
bojaźliwość
nieśmiałość
podejrzliwość
powściągliwość
zagubienie
wahanie
podejrzliwość
popłoch

RADOŚĆ

euforia
błogość
podniecenie
szczęście
rozbawienie
entuzjazm
zadowolenie
zachwył
wdzięczność
wesolość
ekscytacja
sympatia
życzliwość
satysfakcja
odprężenie
ożywienie
serdeczność
czułość
ulga
beztroska
spełnienie
docenienie
przyjemność

**UCZUCIA I EMOCJE
ZŁOŻONE**

wstyd
poczucie winy
zakłopotanie
zdziwienie
wstręt
tęsknota
dyskomfort
rozczerowanie
trauma
upokorzenie
poczucie
bezpieczeństwa
poczucie własnej
wartości
poczucie niższości
poczucie straty
poczucie krzywdy
poczucie odrzucenia
poczucie żałoby
obojętność
skrępowanie
zazdrość
ulga
troska
bezsilność
bezzadność
amok
napiecie
współczucie
zmęczenie
niezadowolenie
akceptacja
miłość
ufność
oszołomienie
zakłopotanie
pogarda
wyrzuty sumienia
uwielbienie
zaskoczenie

ZŁOŚĆ

wzburzenie
frustracja
nienawiść
irytacja
wściekłość
wkurzenie
gniew
zdenerwowanie
podrażnienie
zniecierpliwienie
zacierzwanie
oburzenie
niechęć
pogarda
mściwość
desperacja
furia

SMUTEK

zawód
gorycz
rozpacz
żał
melancholia
zmartwienie
przybicie
depresja
apatia
żałoba
przygnębiecie
ból
zranienie
przygaszenie

Strach a lęk

Strach jest naturalną emocją, stanem silnego napięcia, który pojawia się w sytuacji realnego zagrożenia.

Lęk to nieprzyjemny stan emocjonalny związany z przewidywaniem nadchodzącego zagrożenia, jest reakcją na wyobrażone zagrożenie, może stać się stanem patologicznym lub prowadzić do zaburzenia.



Ważne

Moje emocje są **ważną** informacją **dla mnie i o mnie**.

Są informacją o tym, czy moje potrzeby są zaspokojone, czy nie.

Wniosek: Nie mogę obwiniać innych za swoje złe samopoczucie.



Uczucia rzekome

Są to nasze myśli
ubrane w uczucia,
np. lekceważony,
zawiedziony,
niechciany,
odtrącony.

W ten sposób przerzucamy
winę na innych za swoje
uczucia i emocje.

Terapeuta
Talk & Solve
Terapia krótkoterminowa

UCZUCIA PRAWDZIWE

**ZŁOŚĆ
SMUTEK
STRACH
RADOŚĆ
NADZIEJA
FASCYNACJA
ZDUMIENIE
SPEŁNIENIE
BEZRADNOŚĆ
DUMA
ODPRĘŻENIE
ŻYCZLIWOŚĆ
ENTUZJAZM
ROZKOSZ
ŻAŁ
UFNOŚĆ**

UCZUCIA RZEKOME

**IGNOROWANY
LEKCEWAŻONY
ZANIEDBANY
ODTRĄCONY
NACISKANY
NIEWAŻNY
NIEWSPIERANY
STŁAMSZONY
SPROWOKOWANY
NIEKOCHANY
PRZEPRACOWANY
ZAGROŻONY
POGARDZANY
ZDRADZONY
ZMUSZANY
ZAWIEDZIONY**



Szczęście



Złość



Strach



Spokój



Smutek



Zaskoczenie



Miłość



Depresja



Pogarda



Duma



Wstyd



Zazdrość

Uczucia i emocje w ciele

Sposoby na emocje

- 1) odcinanie;
- 2) zaciskanie;
- 3) wyrzucanie;
- 4) akceptacja



Jak to się dzieje i kiedy się zaczyna?

Co robić?

1. Zobacz w sobie uczucie i je nazwij.
2. Wypowiedz głośno i zaakceptuj.
3. Rozładuj emocje w sposób akceptowalny dla otoczenia, np.
 - porozmawiaj o tym, co się stało;
 - zastosuj techniki relaksacyjne;
 - nie rezygnuj z aktywności fizycznej, pracy z ciałem.



Dziennik uczuć

Wtorek 23.09.2025r.

- * Zachwyt 7
- * Zazdrość 6
- * Złość 5
- * Tęsknota 7
- * Wstyd 3



Komunikat JA

**Czuję ...(emocja),
kiedy ... (konkretne zachowanie),
ponieważ ...(niezaspokojona potrzeba).**



Komunikat JA

**Czuję ...(emocja),
kiedy ... (konkretne zachowanie),
ponieważ ...(niezaspokojona potrzeba).
Chciałabym, żebyś...**

Czuję **złość, kiedy **rozmawiasz głośno**
z koleżanką, ponieważ **nie mogę wtedy**
prowadzić zajęć. Chciałabym, żebyś **teraz**
nie rozmawiał.**

Ciekawostka

Rodziny Empatyczne - wspólnota ewangelizująca w duchu NVC, czyli porozumienia bez przemocy.

Empatyczny rachunek sumienia

(nawiązuje do tego, że grzech jest po prostu niewłaściwą strategią, którą wybraliśmy, aby zaspokoić daną potrzebę). Pojawia się identyfikacja potrzeb oraz prośba o poprowadzenie do właściwych strategii.



Kiedy odczuwamy złość?

- kiedy coś nie idzie po naszej myśli, nasze działania zostają zablokowane, a my nie mamy na to żadnego wpływu,
- w reakcji na długotrwały stres,
- gdy przegrywamy,
- gdy w głębi duszy wiemy, że nie mamy racji,
- kiedy nam lub komuś innemu dzieje się krzywda.

Po co nam to uczucie?

„Mówi” o tym, że:

- coś nam zagraża, że godzi w nasze wartości, cele, przyzwyczajenia;
- nasze potrzeby nie są zaspokojone;
- ktoś przekracza nasze granice;
- jest reakcją na własną lub cudzą krzywdę.



Dobrze przeżyta złość potrafi nam dać porządnego „kopa” do działania, zaktywizować do rozwiązywania niekorzystnej dla nas sytuacji.

Góra lodowa złości



Złość

- Często miesza się ze strachem – sytuacja zagrożenia wywołuje obie te emocje.
- Jest jedną z najczęściej tłumionych emocji i wtedy: oddziałuje podskórną i skrycie doprowadzając do długotrwałego smutku, schorzeń psychosomatycznych lub
próbując się z nas wydostać w postaci sarkastycznych, przykrych dla innych uwag i żartów.



Złość w ciele

Silna aktywacja skoncentrowana w górnej części ciała – głównie w klatce piersiowej, ramionach i głowie. Gotowość do działania, napięcie i skupienie energii wewnątrz – jakby ciało przygotowywało się do ataku lub obrony.



Złość

POZIOM POBUDZENIA / AKTYWACJI

WYSOKI

NISKI

Jeśli często odczuwasz złość...

1. Czy pojawia się jako reakcja na wiele różnych sytuacji? Może przesłania Ci inne uczucia, do których nie masz lub nie chcesz mieć dostępu?
2. Czy żyjesz ostatnio w ciągłym stresie? Oznacza to, że Twoje granice zostały przekroczone. Może czas na poważne zmiany?
3. Czy Twoje wybuchy złości są zbyt intensywne i spalające? Potrzebujesz nauczyć się „obsługiwać” złość, zrozumieć, co chce Ci przekazać.

Kiedy ktoś Cię złości

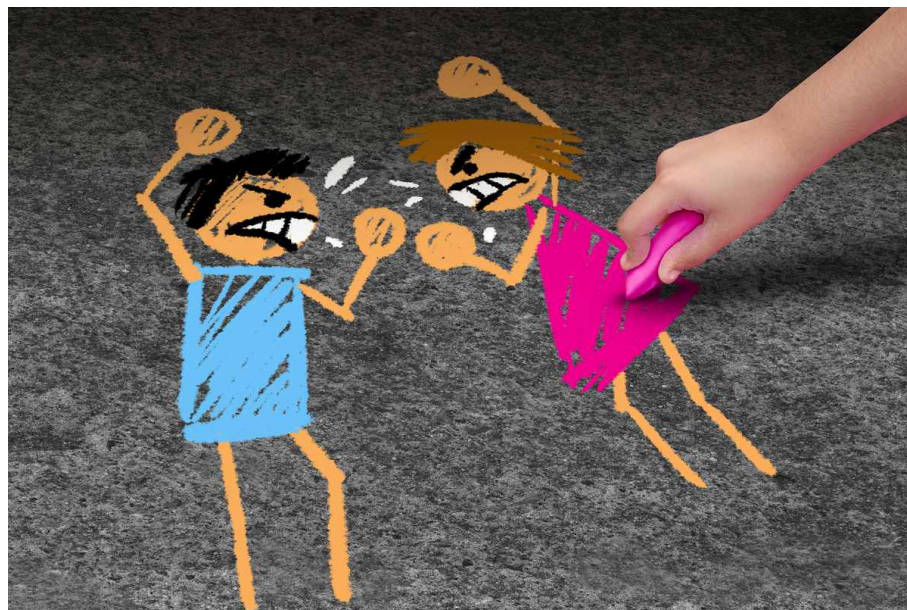
Poszukaj w sobie czułego punktu, na który naciska dana osoba swoim zachowaniem.

Może ten ktoś jest zbyt podobny do Ciebie albo zbyt różny?

Może przypomina

Ci o Twoich błędach
sprzed lat?

...



Złość jest Ci zupełnie obca?

Osoby „ugodowe” rzadziej odczuwają złość,
ale nie jest możliwe, aby wcale jej nie odczuwać.

Postaraj się wytropić, jak może u Ciebie przejawiać się
jej utajona wersja: w postaci bólu? spadku nastroju? ...



Emocje w Biblii

Smutek i strapienie

Ps 34,19 – „*Bliski jest Pan skruszonym w sercu
i wybawia złamanych na duchu*”

Mt 5,4 Ps 30,6



Radość i wdzięczność

Ps 118,24 – „*Oto jest dzień, który Pan uczynił: radujmy
się nim i weselmy!*”

Flp 4,4

Ps 100,2



Emocje w Biblii

Gniew



*Ef 4,26- „Gniewajcie się, lecz nie grzeszcie:
niech nad waszym gniewem nie zachodzi słońce”*

Jk 1,19-20 Prz 15,1

Lęk i niepokój

*Ps 56,4 – „W dniu, gdy się lękam,
w Tobie pokładam ufność”*

Iz 41,10 Flp 4,6-7



Święci a emocje



Radość – św. Franciszek z Asyżu (był znany z radosnego uwielbienia Boga w stworzeniu).

Smutek i współczucie – św. Teresa z Kalkuty (swoje wewnętrzne cierpienie przemieniała we współczucie).

Gniew – św. Katarzyna ze Sieny (potrafiła ostro napominać papieży czy władców, gdy chodziło o prawdę i sprawiedliwość).

Strach i wątpliwości – św. Piotr (zmagał się z lękiem, zaparł się Jezusa).

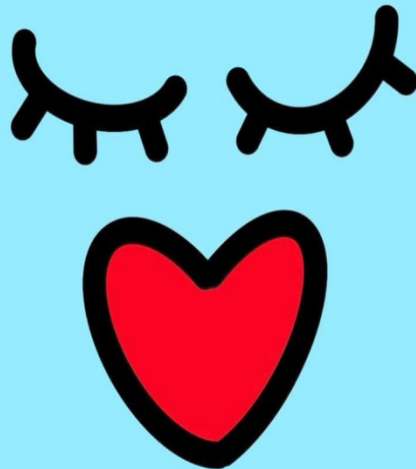
Święci uczą, że emocje:

1. Nie muszą być tłumione.
2. Mogą stać się drogą do Boga, jeśli przeżywamy je świadomie i oddajemy na modlitwie.
3. Są nieodłączną częścią człowieczeństwa – takimi stworzył nas Bóg.



Zamknij oczy...

Zamknij oczy
Otwórz serce



Warto sięgnąć do źródła

- Roman Groszewski „Jak żyć, żeby się nie bać”
wyd. WAM
- Marshall B. Rosenberg „Porozumienie bez przemocy.
O języku życia” wyd. Czarna Owca
- Katarzyna Miller „Poznaj siebie. Karty emocji”
wyd. Zwierciadło
- Kurs „P jak Porozumienie” na YouTube