

EMOCJE W RELACJACH

CZYM SĄ EMOCJE

To złożone, krótkotrwałe reakcje psychologiczne i fizjologiczne na bodźce zewnętrzne (np. sytuację lub wewnętrzne (np. myśli lub interpretacje), które są dla Ciebie istotne.



PO CO CI TE EMOCJE?

Emocje pojawiają się w Tobie, bo niosą ze sobą jakąś wiadomość. Ta informacja bardzo często dotyczy potrzeb, które w tym momencie nie są u Ciebie zaspokojone.

przykład:

Czujesz złość - to może być sygnał, że Twoje granice zostały przekroczone i masz potrzebę zapewnienia sobie bezpieczeństwa.



kiedy pojawia się
emocja

reaguje Twoje ciało
np. szybciej bije Ci serce, dłonie się pocą

reaguje Twój umysł
np. pojawiają się myśli, wyobrażasz sobie różne scenariusze

sceptycyzm
wrogość
zlekceważenie
sceptycyzm
zgorzenie
frustracja
oburzenie
ZŁOŚĆ

samotność
zranienie
poczucie winy
rozczarowanie
przygnębienie
bezsilność
wyczerpanie
SMUTEK

emocje mogą być
złożone

SZCZĘŚCIE
satisfakcja
duma
szacunek
czułość
wdzięczność
 optymizm
inspiracja

LĘK
niepokój
niepewność
zastraszenie
odrzućenie
nerwowość
przytłoczenie
wyobcowanie

JAK DZIAŁAJĄ EMOCJE

w relacjach?

Emocje pojawiają się często w odpowiedzi na sytuacje, które dzieją się między Tobą a innymi ludźmi, albo gdy masz jakieś postawy względem innych osób.

Jak współpracować ze swoimi emocjami w relacjach z innymi?

- **Mów otwarcie o tym, co czujesz i nie bój się wyrażać swoich emocji.** Nazywanie swoich emocji i otwarte ich wyrażanie pomaga budować autentyczne i głębokie relacje.
- **Łącz swoje emocje z potrzebami, żeby lepiej rozumieć co się wydarzyło w danej sytuacji.** Każda emocja niesie za sobą informację, czasem warto się zatrzymać i nad tym zastanowić. Kiedy komunikujesz wprost swoje potrzeby drugiej osobie łatwiej jest się wspierać i zrozumieć.
- **Rób przerwę, jeśli emocje biorą górę.** Kiedy emocji jest dużo, zaczynacie krzyczeć albo płakać to znak, że czas zrobić przerwę i zaopiekować się sobą. Potem możecie wrócić do rozmowy, kiedy emocje opadną.



WSPARCIE EMOCJONALNE

Przyjaciele są dla siebie w tych miłych i trudnych momentach. Oferują sobie wsparcie, empatię i zrozumienie.

typy na dobre wsparcie

Czasem nie musisz rozwiązywać trudnej sytuacji ani dawać rad. Wystarczy, że po prostu jesteście razem.

Najlepsze wsparcie to takie dopasowane do drugiej osoby - to nic złego wprost zapytać "Jak mogę Ci pomóc w tej sytuacji?"

Żeby dbać o innych musimy mieć na to zasoby, nie zapomnij opiekować się sobą!



WZAJEMNY SZACUNEK I ZAUFANIE DO SIEBIE

Przyjaciele szanują swoje granice, różnice wybory. Rozumieją, że fundamentem relacji jest uczciwość i szczerść.

co kiedy trudno zaufać?

Kiedy pojawia się zazdrość warto się zatrzymać i ją zauważyć. Ona często niesie informację, że dana relacja jest dla Ciebie ważna. Nie kumuluj w sobie zazdrości - spróbujcie ją przegadać.

Od braku szacunku jest o krok do przekraczania swoich granic. Zapobiega temu otwarta i szczerza rozmowa (pamiętaj, żeby mówić o swoich uczuciach i potrzebach!).

KAŻDA PRZYJAŹŃ POWINNA MIEĆ

ZAANGAŻOWANIE WSZYSTKICH STRON

Przyjaźń wymaga zainwestowania w relację swojego czasu i czuć. Relacji nie da się budować na siłę - obie strony muszą chcieć!

a co jeśli ktoś nie chce?

Jeśli zawiązujesz nową relację i nie wiesz, czy druga strona też tego chce możesz zapytać np. "Czy mogę z Tobą o tym pogadać? To dla mnie trudne." Sprawdź czy druga strona też jest gotowa na pogłębienie waszej relacji.

Jeśli masz już relację i czujesz, że druga strona przestaje się angażować najlepszym rozwiązaniem będzie rozmowa - mów wprost, odwołaj się do wydarzeń i tego, jakie masz emocje.

ZDROWĄ, OTWARTĄ KOMUNIKACJĘ

Zdrowa komunikacja to wspaniałe narzędzie do pogłębienia nowych relacji i rozwiązywania konfliktów.

typy komunikacyjne

Unikaj uogólnień takich jak "zawsze", "nigdy" albo "wszyscy", "nikt". Mów konkretnie o danym wydarzeniu.

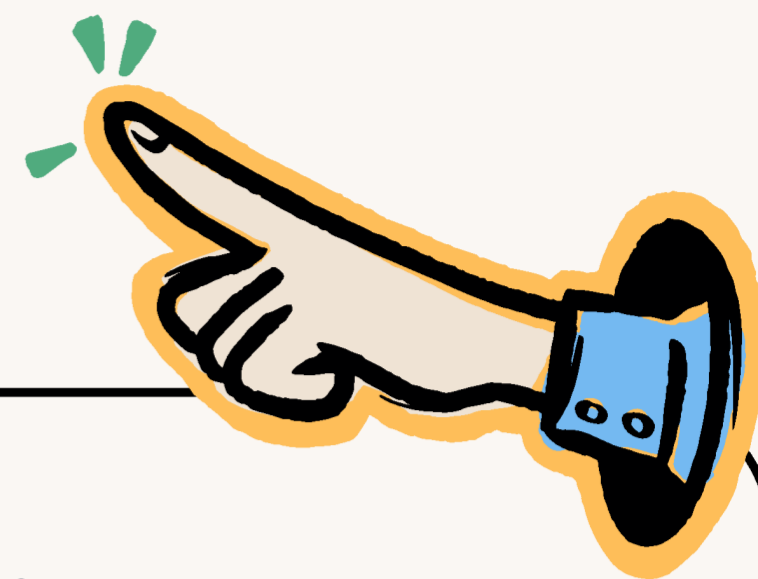
Staraj się mówić komunikatem JA np. zamiast "Ty zawsze masz pretensje" powiedz "(Ja) Czuję się sfrustrowan_, kiedy znowu o tym mówisz."

Jeśli masz w sobie dużo emocji warto, żebyś najpierw się nimi zaopiekował_, a potem przesł_ do rozmowy.



magiczna metoda komunikacji

FUKO



1

FAKTY

co się obiektywnie wydarzyło?

Opisujesz obiektywne, konkretne fakty dotyczące sytuacji, bez ocen i interpretacji. Chodzi o przedstawienie tego, co rzeczywiście się wydarzyło.

Przykład: „Zauważyłem, że spóźniłeś się dzisiaj na spotkanie o 15 minut.”

UCZUCIA

jakie masz emocje w tej sytuacji?

Opisujesz jakie uczucia wywołała w Tobie ta sytuacja. Ważne jest, aby mówić o swoich emocjach, unikając obwiniania drugiej osoby.

Przykład: „Poczułem się przez to zlekceważony i zdenerwowany.”

2

3

KONSEKWENCJE

co dalej w związku z tą sytuacją?

Opisujesz na co i w jaki sposób wpłynęło to konkretne wydarzenie, zarówno dla ciebie, jak i dla relacji. Chodzi o wyjaśnienie, jakie efekty miało dane zdarzenie.

Przykład: „Musieliśmy przenieść część naszego spotkania na inny termin.”

OCZEKIWANIA

czego potrzebujesz w tej sytuacji?

Na koniec wyrażasz swoje oczekiwania wobec przyszłości. Mówisz jasno, co chciałbyś, żeby się zmieniło lub jakich zachowań oczekujesz w przyszłości.

Przykład: „Oczekuję, że następnym razem będziesz punktualny.”

4