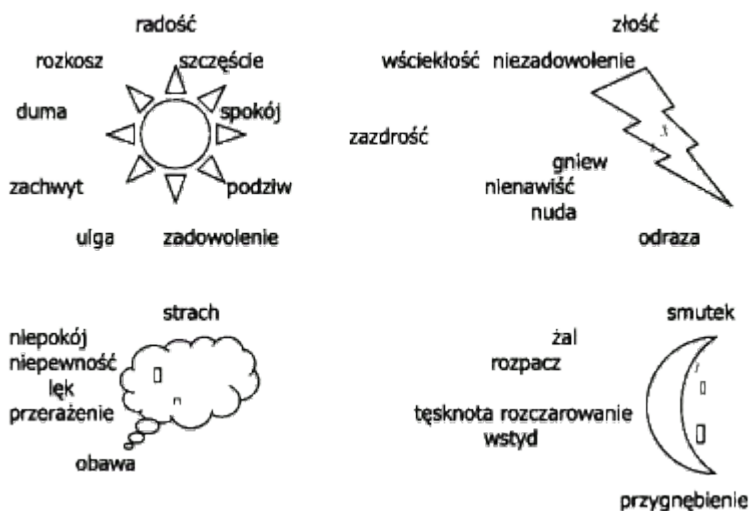


## UCZUCIA

### "Czy czujesz, że żyjesz?"

Każdy człowiek rodząc się potrafi wyrażać cztery podstawowe emocje: radość, złość, smutek i strach. Kilkadziesiąt pozostałych uczuć jest pochodną lub mieszanką właśnie tych czterech stanów afektywnych.



Ludzie (tak dorośli jak i dzieci, które wszak od dorosłych się uczą) zwykle zamiast uczuć podają oceny, interpretacje, przekonania. Mówią np.

- czuję się głupio = wstydzę się (głupota? mądrość? - nie ma takich uczuć)
- mam poczucie winy = uważam, że zawiniłem i nieprzyjemnie się czuję
- czuję się lekceważona = odbieram Twoje zachowanie jako lekceważenie
- czuję się bezradny = nie wiem co robić i nie jest to przyjemne
- czuję się bezpiecznie = oceniam sytuację jako bezpieczną i dobrze mi
- czuję się sfrustrowany = brakuje mi czegoś i źle mi z tym
- czuję się samotna = jestem samotna i nie podoba mi się to
- czuję, że mnie nie lubisz = doświadczam różnych zachowań z Twojej strony, na podstawie których oceniam, że mnie nie lubisz

Ocena zamyka uszy.

Poprzez uczucia łatwiej mówić i słuchać sercem