
Emocije i interpersonalna komunikacija



- Danijela Petrović
- 2015

Rečnik emocija

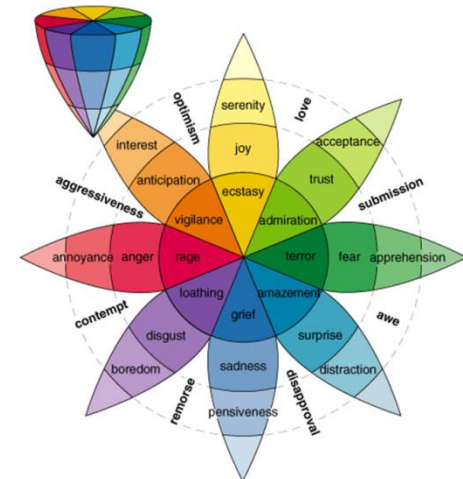
- Prisetite se svih reči koje označavaju emocije i zapišite ih.
-

Moja osećajnost

- Nacrtajte veliki krug na papiru
 - U krugu predstavite emocije koje kod sebe najčešće prepoznajete
 - Osmislite sami način predstavljanja i izaberite simbole koje ćete da koristite
 - Važno je da najzastupljenijim emocijama date najviše prostora
 - Za rad imate na raspolaganju 10 minuta
-

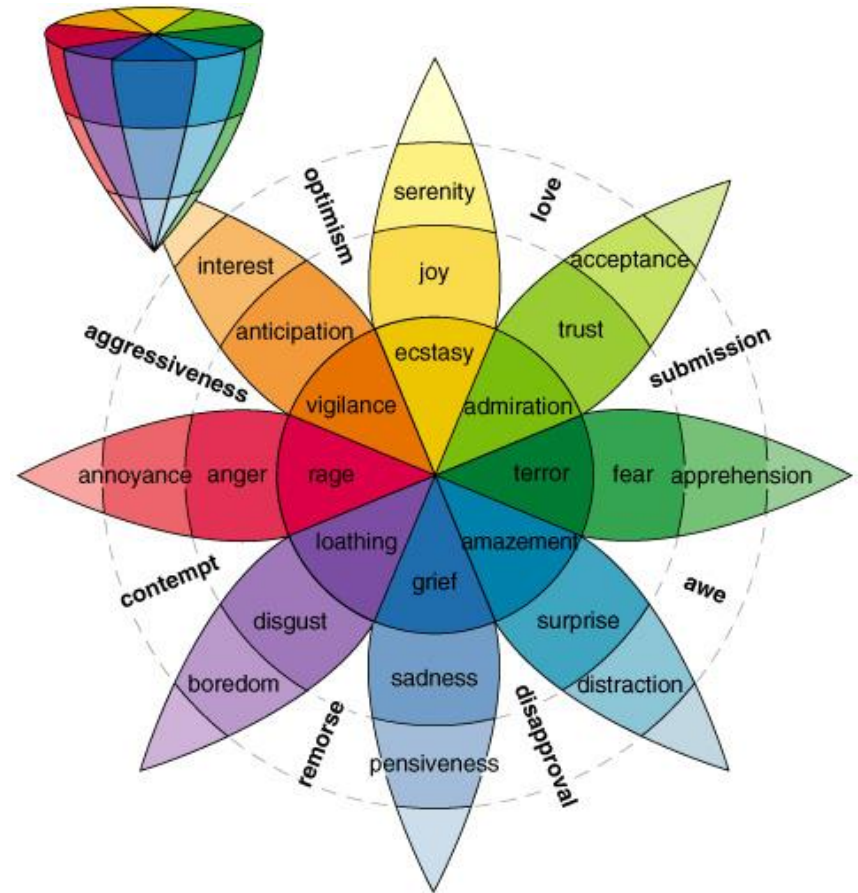
Osnovne emocije

- Na osnovu facijalne ekspresije (Ekman i dr., 1972):
 - iznenađenje
 - strah
 - gađenje/odvratnost
 - ljutnja
 - sreća
 - tuga
 - prezir
 - zainteresovanost
- Točak emocija (Plutchik, 1980)
 - *radost*
 - poverenje
 - strah
 - iznenađenje
 - tuga
 - gađenje
 - ljutnja
 - očekivanje



Točak emocija (Plutchik, 1980)

- ❑ radost
- ❑ poverenje
- ❑ strah
- ❑ iznenađenje
- ❑ tuga
- ❑ gađenje
- ❑ ljutnja
- ❑ očekivanje



Najčešće se govori o 5 osnovnih emocija:

1.

2.

3.

4.

5.



Tuga

Ljutnja

Iznenadenje

Strah

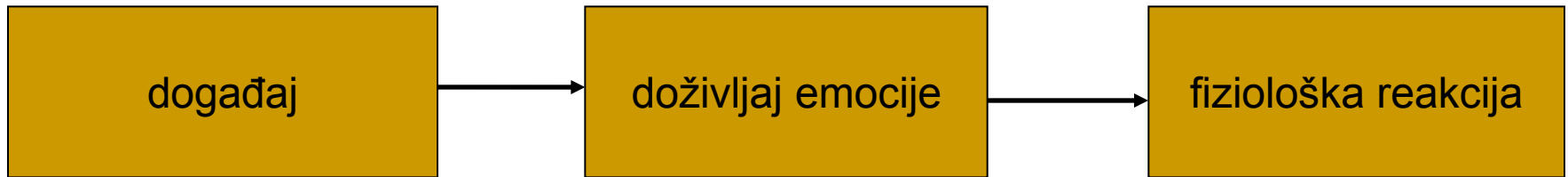
Sreća

Vežba – Neverbalno izražavanje emocija

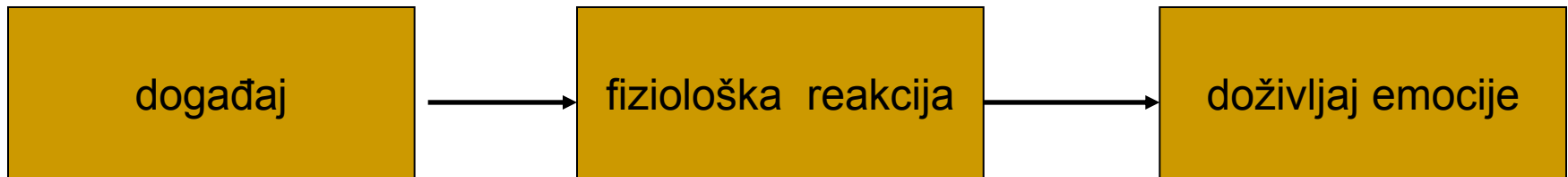
- Rad u parovima:
 - nastojte da putem facijalne ekspresije izrazite sledeće emocije: **tuga, ljutnja, iznenađenje, strah, sreća, +**
 - vaš par treba da vam pomaže u tome
 - za svaku dobro prikazanu emociju dobićete 1 poen
 - nakon 2 minuta - zamenite uloge
-

Shvatanja o prirodi emocija

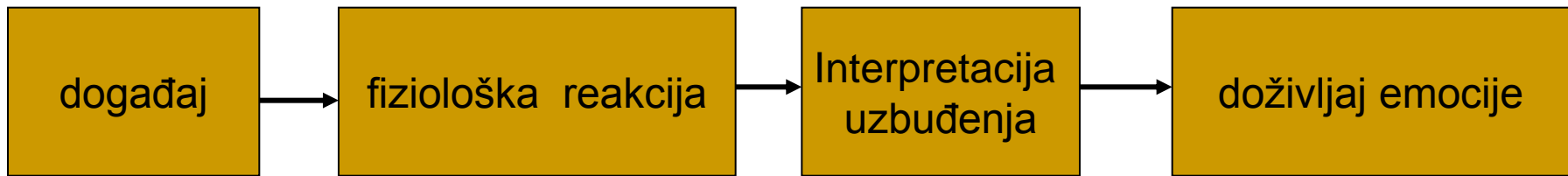
■ Zdravorazumsko shvatanje



■ Džejms-Langeova teorija



■ Kognitivna teorija emocija



Priroda emocija

- Emocije uključuju tri komponente (DeVito, 1993)
 - telesnu reakciju
 - npr. zacrvenimo se kada nam je nešto neprijatno
 - mentalnu interpretaciju
 - naš subjektivni doživljaj onoga što se dogodilo ima veći uticaj na naša osećanja nego ono što se zaista dogodilo
 - kulturna pravila
 - kultura u kojoj smo odrasli pruža okvir za interpretiranje emocija drugih osoba i za izražavanje sopstvenih emocija

Vežba: Kultura i emocije

Rad u malim grupama

- Kakva su „uputstva“ kulture kod nas u vezi sa doživljavanjem i izražavanjem pojedinih emocija?
 - Šta je adekvatno emotivno ispoljavanje za muškarca, tj. ženu?
 - Za razmenu imate na raspolanjanju 10 minuta
-

Šta su emocije i čemu služe? (Milivojević, 2003):

- emocija je osobena reakcija organizma na neko zbivanje – promenu koja je narušila sklad između organizma i spoljašnjeg sveta
- emocija je posledica novonastale neravnoteže i ima jasnu **adaptivnu funkciju** - funkciju **uspostavljanja novog sklada**
 - organizam, kroz emocionalnu reakciju, pokreće niz visceralnih procesa (promene u funkcionisanju autonomnog nervnog sistema, endokrinog sistema...), motornih, motivacionih i mentalnih procesa koji, svi zajedno, omogućavaju adaptivnu aktivnost

Značenje emocija – Lazarus i Folkman, 1984

■ Gnev

- uvredljivi napad na mene ili na nekog mog

■ Strah

- suočiti se sa neizvesnošću, egzistencijalnom pretnjom

■ Strava

- brza, konkretna i krupna fizička opasnost

■ Krivica

- prekršiti moralnu zapovest
-

■ Stid

- neuspeh da zadovoljimo ego ideal

■ Tuga

- iskusiti nenadoknadivi gubitak

■ Zavist

- želeti ono što ima drugi

■ Ljubomora

- optužiti treću stranu za gubitak (ili pretnju gubitkom) nečijih osećanja ili naklonosti
-

■ Gađenje

- uzeti ili biti preblizu nesvarljivog objekta ili ideje (metaforično rečeno)

■ Sreća

- napraviti razuman napredak prema realizaciji cilja

■ Ponos

- povećanje nečijeg ego identiteta dobijanjem vrednog objekta ili postignuća, bilo osobe lično ili preko člana grupe sa kojom se identifikovao
-

■ Olakšanje

- nezadovoljavajuće stanje nesklada se promenilo nabolje ili nestalo

■ Nada

- plašiti se najgoreg, ali želiti najbolje

■ Ljubav

- želiti ili učestvovati u osećanjima koja su obično, ali ne i nužno uzvraćena

■ Sažaljenje

- saosećati sa nečijom patnjom i želiti da pomognemo
-

Emocije kao transakcije (Milivojević, 2003)

| Emocija | Poruka | Očekivana reakcija od drugog |
|--------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| Ljutnja | Promeni ponašanje! | Da se osećaš krivim i izviniš mi se |
| Strah | Ugrožava me nešto jače od mene! | Da me zaštitiš |
| Zadovoljstvo | Moja želja je ispunjena! | Da budeš i ti zadovoljan |
| Prezir | Ti ne vrediš dovoljno! | Da budeš ponizan |
| Mržnja | Ti si zao jer ti mrziš mene! | Da se bojiš i nestaneš |
| Zavist | Ti misliš da si bolji od mene! | Da potvrdiš moju vrednost |

| Emocija | Poruka | Očekivana reakcija od drugog |
|----------------|--|--|
| Zabrinutost | Ja sam odgovoran! | Da mi pomogneš i podeliš sa mnom odgovornost |
| Dosada | Mene zanimaju druge stvari! | Da promenimo aktivnosti |
| Ravnodušnost | Meni je to nevažno! | Da prekinemo odnose |
| Stid | Znam da vi mislite da ja nisam O.K. | Da dobijem potvrdu svoje vrednosti |
| Krivica | Ja sam dobar i osuđujem svoje loše ponašanje! | Da dobijem oprostaj |
| Ljubav | Ti si vredno ljudsko biće i ja želim da te imam u svom intimnom svetu! | Da mi bude uzvracena ljubav |
| Ljubomora | Plašim se da ćeš otići sa drugim! | Da dobijem potvrdu ljubavi |

Prepreke u izražavanju emocija

(DeVito, 2005)

- Društvena pravila i običaji:
 - “sindrom kauboja” i “akcionog heroja” – snažan muškarac, koji ne pokazuje osećanja
 - muškarci se od ranog detinjstva uče da ne plaču i da ignorišu bol
 - u mnogim kulturama muškarci koji ispoljavaju emocije se opažaju kao neefikasni, nesigurni i nemuževni
 - od žena na rukovodećim pozicijama se, takođe, očekuje da emocije drže pod kontrolom
-

-
- ranjivost
 - ukoliko ispoljimo emocije rizikujemo da budemo povređeni
 - poricanje
 - za neke ljude emocije predstavljaju slabost
 - oni su naučili da ih negiraju
 - problem je što time negiraju značajan deo sebe
 - neadekvatne interpersonalne veštine
 - mnogi ljudi jednostavno ne znaju kako da ispolje svoje emocije
 - naročito se teško iskazuju negativne emocije
 - bojimo se da ćemo uvrediti drugu stranu ili da ćemo još više pogoršati situaciju
-

Vodič za izražavanje emocija

(DeVito, 2005)

- Da biste mogli da efikasno izrazite emocije potrebno je da prepoznate svoje emocije tj. da razumete šta osećate
 - Zašto se osećam na ovaj način?
 - Šta je dovelo do toga da se ovako osećam?
 - Odlučite da li želite ili ne želite da pokažete svoja osećanja
 - Nije neophodno, a ni mudro uvek ispoljavati sva osećanja
 - Nereverzibilnost komunikacije
-

-
- Opišite svoja osećanja
 - apstraktne i uopštene izjave o osećanjima su obično neefikasne
 - npr. “Loše se osećam”
 - Bolje je biti specifičan i opisati intenzitet osećanja
 - npr. “Toliko sam povređena da mi se plače”
 - Identifikujte razloge svojih osećanja
 - pomaže da razumete kako i zašto se osećate tako kako se osećate
 - govori vam šta treba da uradite da biste smanjili ili anulirali postojeće osećanje
-

-
- Usmerite se na sadašnjost
 - Preuzmite odgovornost za sopstvena osećanja
 - “Zbog tebe se osećam ...”
 - **Niko ne može da nas natera da se osećamo na određeni način jer smo mi ti koji pridajemo značenje nečijim rečima ili ponašanju**
 - Koristite Ja-poruke da izrazite svoja osećanja
 - “Ljuta sam što si kasno došla kući, a nisi mi se javila da ćeš zakasniti”
-

Vežba – saopštavanje negativnih emocija

Primer 1:

- U toku protekle nedelje ste svog druga Marka zvali već nekoliko puta, a da pri tome on nije pozvao vas nijedanput. To počinje da vas ljuti i odlučili ste da Marku saopštite kako se osećate.
-

Primer 2

- Zabavljate se sa Ivanom dva meseca. Za vaš rođendan ste od njega/nje dobili samo SMS poruku. Očekivali ste više od toga. Pitate se koliko je njemu/njoj stalo do vas i želite da to raščistite.
-

Primer 3

- Vaša drugarica Katarina vam je ispričala da je za vikend morala da pomaže roditeljima sređivanja garaže i da zbog toga nije mogla da dođe kod vas i preslišava vas za ispit. Iz drugih izvora znate da to nije tačno. Smeta vam što vas je slagala i što nije htela da vam pomogne. Hoćete da joj stavite do znanja kako se osećate.
-

Reagovanje na emocije drugih

- Ključni zadatak je da osobu ohrabrimo da izrazi i pojasni svoja osećanja i da za to obezbedimo podržavajuću atmosferu
 - Stavite se u poziciju druge osobe i sagledajte situaciju iz njegove/njene perspektive
 - Izbegavajte da pričate o sopstvenim problemima jer to odvlači komunikaciju od osobe koja ima problem
-

-
- Ohrabrite osobu da istražuje svoja osećanja
 - Izbegavajte da vrednujete osećanja druge osobe
 - Logika je korisna u mnogim situacijama, ali ima malo efekata kada je osoba jako uznemirena
 - “Nemoj da plačeš, on nije vredan tvojih suza”
-