***Rolul emoţiilor negative***

***Ana Maria Taga***

De-a lungul vieţii, omul experimenteazã în permanenţã emoţii pozitive şi negative. Metaforic vorbind, totalitatea evenimentelor experimentate reprezintã tapiţeria vieţii noastre iar emoţiile reprezintã culorile. Educaţia pe care am primit-o şi societatea în care traim ne-au învãţat sa punem mare preţ pe raţiune şi intelect. Bineînteles intelectul poate genera satisfacţie şi recunoastere socialã, dar emoţiile ne vorbesc despre starea noastrã interioarã. ,,Emoţia’’ este o experienţã psihofiziologicã complexã a stãrii de spirit a unui individ când reacţioneazã la influenţe biochimice şi exterioare. Existã şapte emoţii fundamentale şi numeroase combinaţii între ele. **Când emoţiile ne îmbolnavesc?**  Existã o legãturã strânsã între emoţii, gânduri şi corp. Aşadar, sistemul nevos şi imunitar reacţioneazã la emoţii, însã emoţiile refulate pot determina disfuncţionalitãţi psihologice şi fizice. De fiecare datã când se declanşeazã o emoţie negativã în spatele ei se ascunde un mesaj, care aratã o nevoie nesatisfãcutã. Rolul emoţiilor negative este de autocunoaştere şi dezvoltare personalã.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mânia** | **Tristeţea** | **Frica** | **Bucuria** | **Iubirea** | **Surpriza** | **Dezgustul** | **Ruşinea** |
|  | **Furia** | **Supărarea** | **Anxietatea** | **Fericirea** | **Acceptarea** | **Şocul** | **Dispreţul** | **Vinovăţia** |
| **Resentimentul** | **Mâhnirea** | **Nevozitatea** | **Uşurarea** | **Prietenia** | **Mirarea** | **Aversiunea** | **Jena** |
| **Exasperarea** | **Îmbufnarea** | **Preocuparea** | **Mulţumirea** | **Încrederea** |   | **Detestarea** | **Supărarea** |
| **Indignarea** | **Melancolia** | **Consternarea** | **Binecuvântarea** | **Amabilitatea** |   | **Repulsia** | **Remuşcarea** |
| **Vexarea** | **Mila de sine** | **Neînţelegerea** | **Încântarea** | **Afinitatea** |   |   | **Umilinţa** |
| **Animozitatea** | **Singurătatea** | **Îngrijorarea** | **Amuzamentul** | **Devotamentul** |   |   | **Regretul** |
| **Irascibilitatea** | **Disperarea** | **Teama** | **Mândria** | **Adoraţia** |   |   |   |
| **Ostilitatea** | **Deprimarea** | **Spaima** | **Plăcerea senzuală** | **Dragostea** |   |   |   |
| **Ura** |   | **Groaza** | **Răsplata** | **Mila** |   |   |   |
|   |   | **Fobia** | **Satisfacţia** |   |   |   |   |
|   |   | **Panica** | **Extazul** |   |   |   |   |