

Karta pracy 6.6



Emocje podstawowe

Amerykański psycholog Paul Ekman wyróżnił siedem emocji podstawowych i podzielił je na takie, które zbliżają nas do bodźca, który je spowodował, i takie, które oddalają nas od niego.

Emocja	Przykład	Działanie
Złość	Zostawiłeś sobie kawałek ciasta w lodówce, ale po powrocie do domu już go nie było.	Zbliża nas do bodźca, by z nim walczyć lub go zniszczyć. Nie jest dobra ani zła, jeden wściekły człowiek będzie przeklinał w kącie, inny wygłosi mowę o śnie, który miał.
Radość	Otrzymujesz niespodziewany prezent od kogoś, kogo kochasz.	Zbliża do bodźca, by go objąć, unieść, ucieszyć się nim. Sprawia, że biegiesz z otwartymi ramionami i toniesz w przyjemności; przynosi uśmiech i błysk w oku.
Smutek	Pamiętasz zmarłego dziadka?	Zbliża do bodźca, by zastanowić się nad nim, poczuć stratę, pustkę. Niesie ze sobą wartość czegoś lub kogoś, która została utracona.
Zaskoczenie	Buuuu!	Odsuwa od bodźca, by pomóc przyrzeć się mu z perspektywy, sprawia, że dostajesz dużo powietrza, by szybko dotlenić ciało. To najkrócej trwająca emocja!
Obrzydzenie	Jajko na kanapce, którą zbliżasz do ust, zgniło.	Odsuwa od bodźca, by chronić przed przyjęciem czegoś toksycznego. To samo robi z sytuacjami społecznymi.
Strach	Jesteś w kolejce górskiej i widzisz, jak z twojego wagonika odpada śruba.	Odsuwa od bodźca, by ochronić przed niebezpieczeństwem czy krzywdą. Może spowodować, że będziesz uciekać lub ciężko pracować nad lepszą przyszłością.
Pogarda	Ktoś mówi, że to zadanie zajmie co najmniej tydzień, a ty wiesz, jak wykonać je poprawnie w 15 minut.	Zbliża do bodźca, gdyż czujemy się od niego silniejsi, mądrzejsi, bystrzejsi, sprawniejsi. Może spowodować, że pomożemy komuś słabszemu lub że będziemy się z niego naśmiewać.