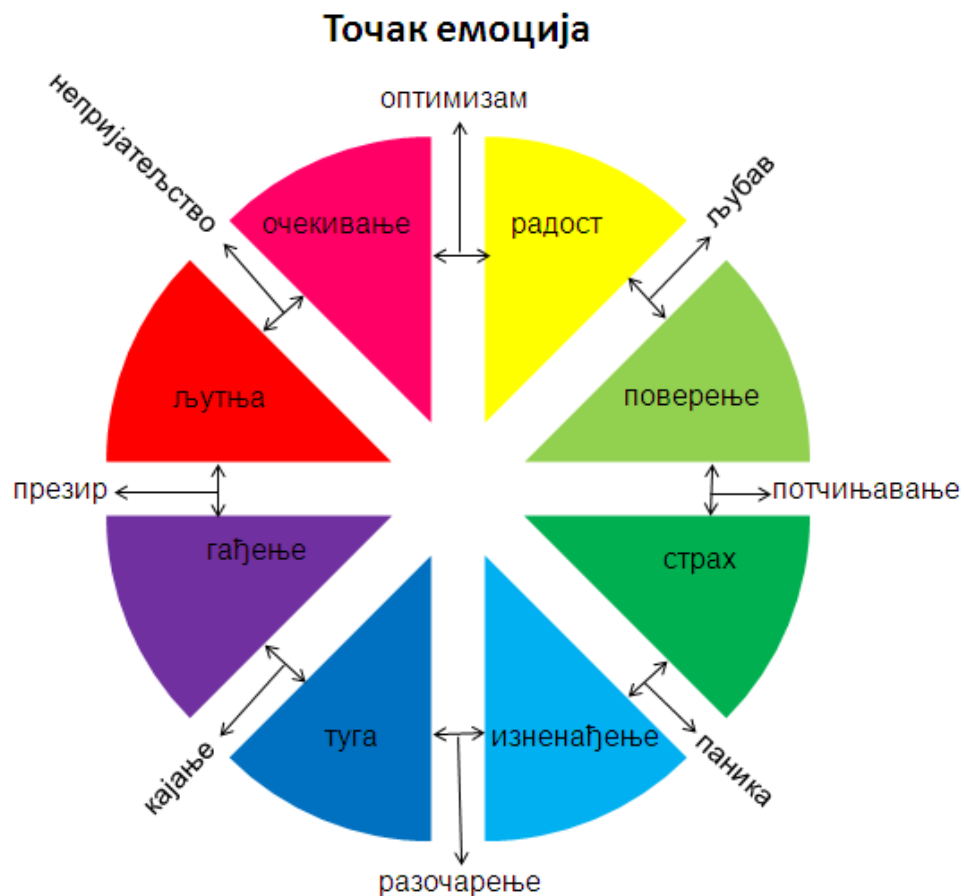


Точак емоција- шта је и како га користити

Можете ли погодити колико емоција човек може да доживи? Око 34 000. Са оволико емоција, поставља се питање како неко може пловити узбурканом водом осећања а да се не изгуби? Одговор је са точком емоција.

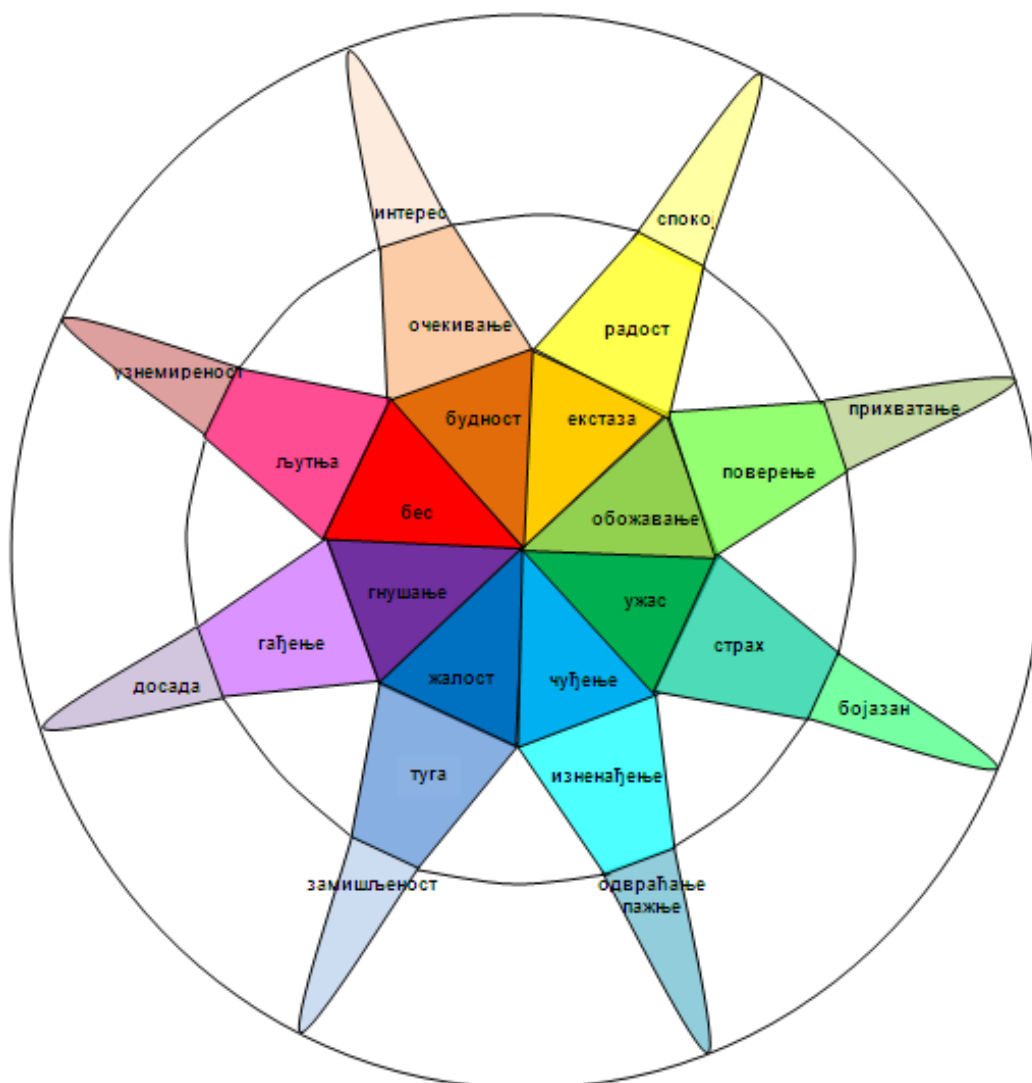
Амерички психолог Роберт Плучик (Robert Plutchik) 1980.године осмислио је дводимензионални и тродимензионални визуелни модел ткз. точак емоција (The wheel of emotions), да би помогао лакше разумевање комплексног система емоција.

Плучик је сматрао да постоји **осам основних емоција** које су хипотетички конструкти идеализованих стања, које доживљавају и животиње и људи и које представљају темељ за све остале емоције. То су: радост, туга, љутња, гађење, изненађење, очекивање, поверење и страх.



Линк: https://drive.google.com/file/d/1dXJr_3aAAwcnWwOef-Q_ggZc44EhLSVu/view?usp=sharing

Сматрао је да је већина емоција састављена на начин сличан мешању боја и да су основне карактеристике емоција: **интезитет, сличност и поларност**. Степен промене интезитета, од врло јаког до слабог, производи различиту количину емоција. Степен сличности одређује које емоције су више повезане, а које су потпуно супротне. Свака основна емоција има своју поларну супротност: Туга је супротна од радости, страх од љутње, поверење од гађења, изненађење од очекивања. Емоције на супротним странама указују на могући конфликт. С обзиром да се све емоције диференцирају из основног осећања пријатности-непријатности, оне су све у већој или мањој мери повезане, а њихов интезитет варира од неутралног до екстремног на једном или другом емоционалном полу.



Линк: https://drive.google.com/file/d/18z2kDQbceNXIO_haolbhkwsjzveO-69y/view?usp=sharing

Емоције се могу међусобно **комбиновати** у већем или мањем интезитету, са сличним или различитим емоцијама и градити сложеније емоције. Суседне емоције имају високе, позитивне корелате, затим се повезаност приближава нули, а супротне емоције имају високе негативне корелате. Мешањем суседних емоција настају примарне дијаде. И удаљене емоције се мешају градећи секундарне и терцијалне дијаде. Комбиновањем различитих комбинација осам основних емоција, може се пронаћи било која емоција што значи да све остале емоције су мешане или изведене.

Комбинације и супротности

„Комбинација било које две основне емоције назива се дијада“

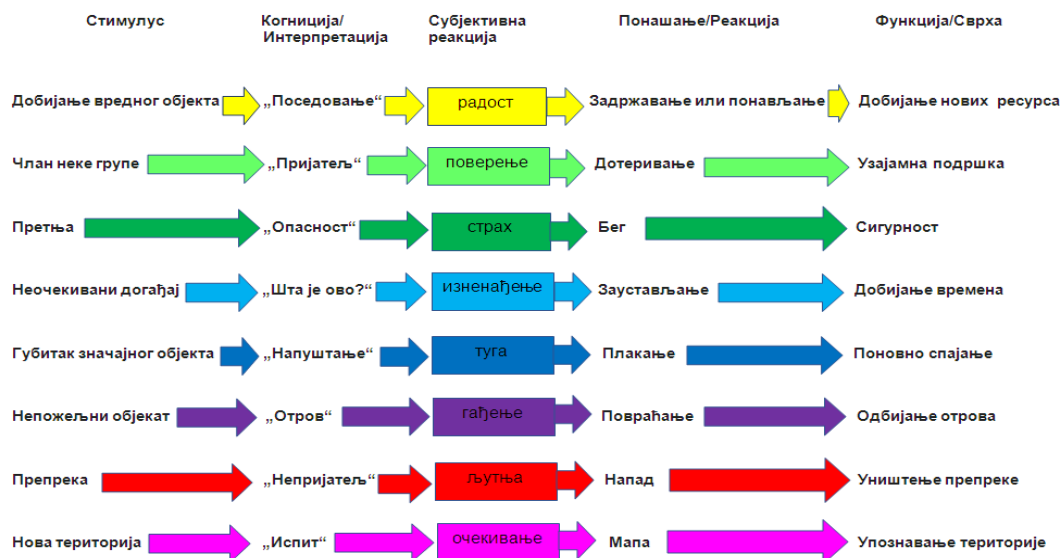
(често осећамо) ПРИМАРНЕ ДИЈАДЕ	(понекад осећамо) СЕКУНДАРНЕ ДИЈАДЕ	(ретко осећамо) ТЕРЦИЈАЛНЕ ДИЈАДЕ	СУПРОТНОСТИ
радост поверење ЉУБАВ	радост страх КРИВИЦА	радост изненађење УСХИЋЕЊЕ	радост туга КОНФЛИКТ
поверење страх ПОТЧИЊЕНОСТ	поверење изненађење РАДОЗНАЛОСТ	поверење туга СЕНТИМЕНТАЛНОСТ	поверење гађење КОНФЛИКТ
страх изненађење УЗБУНА	страх туга БЕЗНАДЕЖНОСТ	страх гађење СТИД	страх љућња КОНФЛИКТ
изненађење туга НЕОДОБРАВАЊЕ	изненађење гађење РАЗОЧАРЕЊЕ	изненађење љућња ОГОРЧЕЊЕ	изненађење очекивање КОНФЛИКТ
туга гађење КАЈАЊЕ	туга љућња ЗАВИСТ	туга очекивање ПЕСИМИЗАМ	
гађење љућња ПРЕЗИР	гађење очекивање ЦИНИЗАМ	гађење радост МОРБИДНОСТ	
љућња очекивање АГРЕСИЈА	љућња радост ПОНОС	љућња поверење ДОМИНАЦИЈА	
очекивање радост ОПТИМИЗАМ	очекивање поверење ФАТАЛИЗАМ	очекивање страх АНКСИОЗНОСТ	

Линк: <https://drive.google.com/file/d/1RteALCab6npN94qXk9FdqTr9VULM5Q0w/view?usp=sharing>

Плутчик је сматрао да емоције нису само стање осећања већ су резултат **сложеног ланца догађаја**. Зато можемо говорити о емоционалној реакцији која се састоји од: когниције, осећаја, физиолошке промене, импулса према акцији, циљу усмереног понашања, одбране и стилова превладавања. Ове компоненте повезане су повратним везама којима се преносе информације. Емоције нам дају повратну информацију на властите реакције у одређеном догађају. Спољашњи догађаји представљају окидаче који покрећу емотивни процес. Зато је потребна интерпретација догађаја. Један исти догађај може имати различито значење за различите особе. Интерпретација догађаја може бити очигледна на основу нечијег понашања а некад је комплексна и прикривена. Такође, осећајно стање претходи импулсу ка акцији који не мора нужно довести до акције. Осећајно стање утиче на когницију и обрнуто. Когниција може имати знатан утицај на то како се неко осећа.

Облици преживљавања

„Организми на свим еволуционим нивоима суочавају се са одређеним заједничким функционалним проблемима преживљавања.“



Линк: <https://drive.google.com/file/d/1NkqKqycD3nhrHxHGulH1yJKTDfZY9mYR/view?usp=sharing>

Најзначајнија улога емоција је да нам помогну да преживимо. У односу на основне емоције Плутчик је разликовао **осам облика понашања преживљавања** које покрећу наше акције: заштиту (активiranу страхом), уништавање (активirано бесом), укључивање (активirано прихватањем), одбијање (активirано гађењем), репродукција (активirана радошћу), реинтеграција (активirана тугом), истраживање (активirано радозналостју и игром) и оријентација (активirана изненађењем).

Када се наше емоције активирају, оне изазивају једно од понашања преживљавања. Наравно, све ово се дешава на подсвесном нивоу. Дакле, сврха емоција не значи само осећати се на одређен начин, већ су оне процес за успостављање интеграције с околином и успостављање равнотеже у свакодневном функционисању, док је понашање медиј за успостављање те равнотеже. Свака емоција својим појављивањем испуњава одређену сврху.

Плутчик такође сматра да су **особине личности** изведенице две или више емоција односно деривати. Особину личности можемо сматрати као комбинацију емоција које се чешће јављају или дуже трају.

Тakoђе, важан сегмент су и **механизми одбране** чија је функција блокирање, прилагођавање или прикривање/маскирање менталних садржаја. Они су фиксација на мали и ригидан избор примитивних и неадекватних покушаја да се особа прилагоди захтевима реалности ради властите гратификације. Тако инкорпорација одговара негацији, оријентација регресији, заштита потискивању, лишеност компензацији, одбацивање пројекцији, истраживање интелектуализацији, љутња померању, а репродукција реактивној формацији.

Елементи точка

Постоје 3 главне карактеристике:

Боја

Осам основних емоција су поређане у боје које успостављају скуп различитих емоција. Основне емоције се налазе у другом кругу. Емоције мекших боја су мешавина две основне емоције. Свака емоција има своју боју, са интензитетом емоција мења се и интензитет боја.

Слојеви

Прелазак у средиште круга појачава емоцију, па се појачавају и боје. На пример у средишту точка, основне емоције се мењају, из љутње у бес: очекивање у будност, радост у екстазу, поверење у обожавање, страх у ужас, изненађење у чуђење, туга у жалост, гађење у гнушање. Крећући се ка спољашности, боје постају мање засићене, а интензитет осећања се смањује.

Везе

Супротне поларне емоције су наспрамне. Размаци између емоција показују комбинације основних емоција. Тако се види појава емоције попут љубави, потчињавања, оптимизма, непријатељства, презира, кајања, панике, разочарења и оптимизма.

Како се користи Плучиков точак емоција

Лепота овог алата је у његовој способности да поједностави сложене концепте. Разумевање је пресудан корак у решавању било какве дилеме. Када су у питању наше емоције које обрађујемо на подсвесном нивоу, може бити тешко идентификовати и вербализовати своје потребе.

Точак емоција омогућава кориснику визуализацију своје емоције и разумевање које комбинације емоција су створиле одређен исход.

Једном када објективизира и схвати емоције, може саосећати са собом и усмерити свој фокус у правцу емоција које заправо жели да осети.

Постоје два начина за употребу точка, као дводимензионални круг или као тродимензионалну елипсу. Када се користи као дводимензионални круг омогућава појединцу да зарони у точак емоција. То му помаже да открије своје основне емоције, као и како се комбинују да би створиле секундарне емоције попут страхопоштовања, кајања, агресије, оптимизма итд.

Када се користи као тродимензионални облик, појединац може сагледати интензитет примарне и секундарне емоције.

Зашто точак емоција

Људски развој пролази кроз неколико фаза самосвести. Оно што је поражавајуће је да велики број људи остане на нивоу десетогодишњака када је ниво развоја самосвести и емоционалне интелигенције у питању. Добрим делом за то је заслужан образовни систем и генерално начин живота који се намеће кад се осамосталимо односно недостатак времена да упознамо себе.

Када криза или неки интензивни догађај уђу у наш живот, почињемо да постављамо питања о улози коју имамо у свету. Почињемо да обраћамо пажњу на емоције и поруке које шаљемо једни другима.

Емоције утичу на наше здравље, понашање, благостање, мотивацију, осећај испуњености и вештине доношења одлука. Зато је важно разумети их и управљати њима.

Кад особа не разуме своје тренутне емоције, може се успаничити јер их њихов унутрашњи локус контроле оставља у разочарењу. Особе са унутрашњим локусом контроле верују да догађаји у нечијем животу, било да су добри или лоши, узроковани су контролисаним факторима као што су нечији став, припрема и напор.

Помоћу точка емоција могуће је тачно утврдити емоције и разумети како је она настала. Ови одговори пружају јасноћу и смернице за решења, а не фиксирање на проблем који је изазвао дилему или интензивна осећања.

Једном када особа препозна шта осећа и зашто то осећа, може да зарони у своју подсвест и схвати шта функционише, а шта не.

Точак емоција

- поједностављује емоције што омогућава лакше и прецизније одређивање емоција;
- оцртава лични секвенционални модел

Испитујући основне емоције, може се започети разматрање шта подстиче стимулусе, како се емоција изражава (физички и ментални аспекти) и акције које се предузимају. Израдом сопствене карте подстицајних догађаја, когнитивне процене, субјективне реакције, понашања и функције, особа постаје свеснија својих навика и понашања.

- пружа прилику за размену-делити своје емоције и дубока унутрашња осећања са другима ствара окружење поверења и отворености. Такође подстиче особу на промене и самопобољшање.
- оснажује појединца-уместо да потисне, одбаци или игнорише емоције особа учи како да је изрази и подели на конструктиван начин као и да анализира своју улогу у животу.

Стицањем свести у овој области особи даје прилику да се усклади са оним што жели, са исходима који је занимају и емоционалним стањима који помажу остварењу постављеног циља упркос бројним изазовима.

Главни начин повезивања спознаје и осећања је процена. Када се било шта догоди, процењујемо шта то значи и какав значај има за нас, што доводи до емоционалне реакције. Ове процене помажу у прављењу финих разлика у нашем емоционалном искуству или у обиму и интензитету осећања. Поред тога омогућава особи да прати свој емоционални процес и почне да предузима кораке на побољшању. Повећава емоционалну интелигенцију и омогућава боље разумевање себе и других.

Златна правила:

- ✓ Научите да препознате своје емоције
- ✓ Постаните радознали и стрпљиви према својим емоцијама
- ✓ Разговарајте о њима и покажите другима своје праве емоције
- ✓ Научите да прихватате различите емоције
- ✓ Промените своје емоције у друге

Са точком емоција и овим златним правилима, живот може постати квалитетнији. Замислите свет у коме су сви имали језик да одреде неку емоцију и разумеју шта осећају. Комуникација у свим областима би се знатно побољшала.

Апликација **Universe of Emotions App** омогућава претрагу универзума од 2000 различитих емоција.

Погледајте ову кратку причу о емоцијама која објашњава зашто потискивање и игнорисање емоција може довести до још већег проблема. Иако је више негативних него позитивних емоција, обе су значајне за наш опстанак. Наше праве емоције нам помажу да добијемо оно што желимо. Слушајући емоције које носимо у себи и игноришемо, можемо их се ослободити и направити простора за нове.

Alfred&Shadow

Линк: <https://www.youtube.com/watch?v=SJOjpprbfeE>