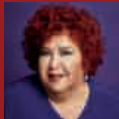


Poznaj siebie to pełna emocji
podróż w głąb siebie.
Wyrusz w nią i podążaj
ku lepszemu życiu.

Każdy człowiek doświadcza całego spektrum rozmaitych uczuć.
I wszystkie one są ważne. Równie istotna jest świadomość,
że do wszystkich uczuć mamy prawo. Czasem emocje, które nam
towarzyszą mogą być niełatwe, a czasem sprzeczne, trudne
do pogodzenia. Jak nauczyć się je rozpoznawać? Jak, dzięki
pracom z emocjami, wzmocnić swój wewnętrzny potencjał
i uczynić swoje życie lepszym?
Pomogą Ci w tym Katarzyna Miller i Joanna Olekszyk
oraz stworzona przez nie talia kart oraz inspirująca
książka *Poznaj siebie*.



Katarzyna Miller

psycholożka, psychoterapeutka, filozofka z kilkudziesięcioletnią praktyką terapeutyczną. Wykładowczyni na licznych warsztatach rozwojowych dla kobiet. Autorka i współautorka wielu bestsellerowych poradników, m.in. *Instrukcja obsługi faceta*, *Kup kochance męża kwiaty*, *Nie bój się życia*, *Chcę być kochana tak jak chcę* (Wydawnictwo Zwierciadło). Na stałe związana z magazynem Zwierciadło.



Joanna Olekszyk

Dziennikarka, redaktor naczelna magazynów Zwierciadło i SENS. Absolwentka polonistyki i dziennikarstwa UW. Współautorka książek m.in. *To Twoje życie*, *Pokochaj je!*, *Zrób to kochanie* (Wydawnictwo Zwierciadło).

Katarzyna Miller
Joanna Olekszyk

POZNAJ SIEBIE
Karty emocji

zwierciadło

POZNAJ SIEBIE

Karty emocji



Katarzyna Miller
Joanna Olekszyk

POZNAJ SIEBIE

Katarzyna Miller
Joanna Olekszyk

SPIS TREŚCI

Dlaczego emocje?	7
Bezsilność	14
Ból	16
Chęć odwetu	19
Ciekawość	21
Duma	23
Ekstaza	25
Gniew	27
Lekceważenie	29
Miłość	31
Nadzieja	33
Napięcie	35
Niechęć	37
Nienawiść	39
Niepewność	42
Niezadowolenie	45
Nuda	48
Obawa	51
Obojętność	53
Oczekiwanie	55

Osamotnienie	57
Poczucie akceptacji	59
Poczucie bliskości	61
Podniecenie	63
Podziw	65
Pogarda	67
Pożądanie	69
Przerażenie	71
Przygnębienie	73
Radość	75
Rezygnacja	77
Rozczarowanie	79
Rozkosz	81
Rozpacz	83
Satysfakcja	86
Skrucha	89
Smutek	91
Spokój	93
Strach	95
Szczęście	97
Tęsknota	99

Triumf	101
Ulga	103
Wdzięczność	105
Współczucie	108
Wstręt	110
Wstyd	112
Wściekłość	114
Zachwył	116
Zaufanie	118
Zawiść	120
Zazdrość	123
Zażenowanie	125
Zgoda	127
Złość	129
Żal	133

DLACZEGO EMOCJE?

Kasia: Bo emocje są w życiu najważniejsze. Możesz być bogata, piękna, sławna... i nieszczęśliwa, na co wskazuje wiele przykładów.

Joasia: Poczekaj: piękna, bogata, sławna...

Kasia: I jeszcze możesz cieszyć się uznaniem, bo to jednak coś innego niż sława...

Joasia: Czyli masz to wszystko, a jesteś nieszczęśliwa, bo?...

Kasia: Bo jest ci smutno albo jesteś często zła, albo nie wiesz, co tak naprawdę tobą kieruje, albo że wszystkie twoje związki kończą się źle. Albo dlatego że ciągle ci czegoś mało, albo że jesteś z siebie niezadowolona nawet po wielkich osiągnięciach... Znamy to, prawda? Emocje nadają barwę naszemu życiu, a nawet sens - bo jak człowiek jest pogodny, zadowolony i radosny, to ma poczucie, że ma dobre życie. A nawet jak to wszystko, o czym wcześniej mówiłam, ma, a nie jest zadowolony - to ma poczucie, że ma złe życie. Bo ciągle czegoś za mało albo nie w tę stronę, albo nie od tych ludzi, albo nie dzisiaj, albo nie w tej chwili...

Joasia: Taki ktoś po prostu siebie nie zna i nie rozumie.

Kasia: Bo aby siebie znać, trzeba znać i akceptować swoje emocje.

Joasia: Swoje, ale też mieć o tych emocjach jakąś podstawową wiedzę. Umieć je nazwać, rozróżnić i rozpoznać.

Kasia: I umieć je przeżyć. O emocjach bardzo nierozsądnie się myśli, że niektóre są dobre, a niektóre złe. Otóż wszystkie emocje są dobre, wszystkie są ludzkie i wszystkie są nam potrzebne. Nawet te, które uważamy za paskudne. Każdy z nas przez chwilę czy przez parę chwil czuł zawiść, każdy z nas nawet komuś ukochanemu czegoś czasem pozazdrości, jest pełen wstrętu do pewnych rzeczy czy obrzydzenia. Te uczucia pokazują nam, co się w nas dzieje, w związku z tym są bezcenne. Jeżeli byłaś wychowywana w domu, w którym na przykład nie wolno się było złościć, to cała twoja siła i wielka moc, jaką dają złość, gniew, bunt czy sprzeciw, jest przez ciebie w ogóle nieużywana. Z braku złości można się pochorować. W ogóle organizm ludzi, którzy mają tylko pewien przedział uczuć dostępny do przeżywania, a inny zablokowany, zawsze prędzej czy później choruje. Bardzo ciekawa rzecz dotyczy na przykład lęku. Jest on jedną z emocji, które mają tendencję do zapętlenia się. Boimy się bać - to oś naszych nerwic.

Joasia: Wstydzimy się też wstydzić...

Kasia: Wstydzimy się pokazać, że się wstydzimy. Bardzo zresztą dojmująco przeżywamy wstyd. Dlaczego? Bo nas zawstydzano. Nasze wychowanie bazuje na zawstydzaniu i zastraszaniu, dlatego tak nie lubimy tych emocji. Tymczasem nawet psy się wstydzą. Psa można wyśmiać i on się czuje okropnie, schowa się w kąt, będzie miał smętną i niepewną minę, przez jakiś czas nie będzie ci jadł z ręki. Z kolei koty są na zawstydzanie odporne...

Joasia: Koty są bezwstydne. Na szczęście dla nich!

Kasia: Wracając do lęku, strasznie dużo możliwości marnujemy w życiu, gdy się czegoś przestraszymy – oddajemy wtedy władzę lękowi. Dlatego trzeba wiedzieć i pamiętać, że uczucie jest zawsze mniejsze od człowieka. Nawet jeśli czujesz, że ono cię zalewa, to możesz się do niego zdystansować. Na zasadzie: Mam uczucie, ale nie jestem nim. Widzę to uczucie z góry lub z boku i myślę sobie: „Aha, czyli teraz jestem rozżalona, i to bardzo. Jest mi z tym okropnie. Nie wiem, co zrobić”. I jak człowiek sobie zda z tego sprawę, to może się na to zgodzić. Zgodzić się, że czuje to, co czuje. Nie wypierać tego, nie bagatelizować, nie udawać, nie zakłamywać, nie fałszować – bo wtedy nie wiemy tak naprawdę, co się z nami dzieje i ku czemu możemy z tym zdążyć. Dlatego tak ważne jest to, co mówiłam na początku, by każde uczucie przeżyć.

Joasia: Ono musi przepłynąć przez nasze ciało.

Kasia: Dokładnie tak. Jest taka przepiękna modlitwa z „Diuny” Franka Herberta: „Nie wolno się bać. Strach zabija duszę. Strach to mała śmierć a wielkie umieranie. Stawię mu czoła. Niechaj przejdzie po mnie i przeze mnie. A kiedy przejdzie, odwrócę oko swej jaźni na jego drogę. Którędy przeszedł strach, tam nie ma już nic. Tylko ja pozostanę”. Ten fragment przyszedł do mnie, kiedy był mi bardzo potrzebny. Przeżywałam wtedy bardzo wielki lęk, bez przerwy, straszliwy zupełnie, ale wiedziałam, skąd on się bierze i dlaczego. Człowiek dopiero wtedy jest w stanie coś przeżyć, kiedy jest

w stanie to unieść. Poczułam, że w moim rozwoju przyszedł czas na to, by lęk mojej matki i mój udźwignąć i przeżyć.

Joasia: Mnie się zawsze wydawało, że kiedy doświadczasz przykrego uczucia, to kiedy zrozumiesz, skąd się ono wzięło, ono mija. Bo trwa tylko dlatego, że go nie rozumiesz.

Kasia: Ono może wtedy minąć i często mija, ale nie zawsze. Ale na pewno staje się dla ciebie mniej zagrażające.

Joasia: Ja na pytanie: dlaczego uczucia?, odpowiedziałabym: bo język uczuć jest dla nas językiem obcym. Mamy wielki problem z ich rozumieniem i ich nazywaniem.

Kasia: My w ogóle tego nie potrafimy robić. Jak ktoś się pyta nas: „Jak się czujesz?”, odpowiadamy: „A dobrze, obleci”. Albo: „A tak jakoś nieciekawie”. To, co mnie bardzo boli w dzisiejszej cywilizacji, to fakt, że językiem uczuć zawładnęła reklama.

Joasia: Co to znaczy?

Kasia: „Miłość, przyjaźń, braterstwo, Coca-cola!”. Reklama ponieważ uczuciami, odbiera im ich znaczenie.

Joasia: Ja mam wrażenie, że najbardziej sponiewieranym uczuciem w naszej kulturze jest właśnie miłość.

Kasia: Miłość jest w ogóle najtrudniejsza do zrozumienia dla ludzi. Często myślą ją z zakochaniem, pożądaniem, potrzebą bliskości, lękiem przed odrzuceniem. A miłość jest bardzo wielowymiarowa: może być stanem, związkiem, chwilowym uczuciem, można kogoś bardzo kochać i jednocześnie mieć chwile, kiedy się go nie znosi. To też znamy, prawda?

Joasia: Z jakim uczuciem, oprócz strachu, było ci najtrudniej się zaprzyjaźnić, zaakceptować je, a może z jakim jeszcze się nie pogodziłaś?

Kasia: Chyba z rozpaczą i beznadzieją. Jak o tym teraz pomyślałam i je sobie przypomniałam, od razu mi się zachciało płakać.

Joasia: Niektórzy mają trudność z odczuwaniem radości, zachwytu czy rozkoszy.

Kasia: Oczywiście, że tak. Jeszcze inni mają problem z odczuwaniem złości albo smutku. Wszystko to bierze się z tłumienia uczuć. Bo na przykład rodzice, opiekunowie czy nauczyciele sobie nie życzyli. Mówili: „Nieładnie się złościć”. Albo: „A co się tak zachwycasz? To nie wypada”. Uczucia, które tłumimy, schodzą w nas „pod ziemię” i sobie gniją.

Joasia: Tracimy świadomą umiejętność ich odczuwania...

Kasia: ...i bardzo zubażamy nasze życie uczuciowe.

Joasia: I co wtedy?

Kasia: Terapia. Trudno inaczej.

Joasia: Wszystkie uczucia są nam potrzebne, ale czy są takie, które w nadmiarze nam szkodzą?

Kasia: Każde uczucie w nadmiarze nam szkodzi.

Joasia: Nawet radość?

Kasia: No jak ktoś bez przerwy się śmieje, to nie ma w nim równowagi. Oczywiście są ludzie bardziej i mniej pogodni, ci pierwsi mają większość tych dodatnich emocji, ale jak ktoś jest bez przerwy na plusie, to oznacza, że nie dociera do nie-

go to, co się dzieje na świecie. Że nie chce wiedzieć, widzieć i słyszeć, że świat nie jest jednak jednoznacznie udany.

Joasia: Zwykle myślimy o emocjach, jak o takiej skali, na której po prawo są te dodatnie, przyjemne, a po lewo - ujemne, niezbyt komfortowe. A czy są jakieś pośrodku tej skali? Bliżej zera.

Kasia: Obojętność jest pośrodku. Spokój też, choć z lekkim wychyleniem w prawą stronę.

Joasia: A jakie uczucia najbardziej lubisz?

Kasia: Uwielbiam radość. Bardzo lubię przyjemność. I zachwyty! O Jezu, jak ja się cieszę, że ja się umiem zachwycać. Rozkosz też lubię, bliskość. Wdzięczność! Ale też gniew, bo dzięki niemu wiem, co mi nie pasuje.

Joasia: Są ludzie, którzy przeżywają wszystkie uczucia na większych amplitudach. Jak się wkurzają, to na maksa, jak smucą, to do głębi. Z czego to się bierze?

Kasia: Z wychowania w rodzinach patologicznych, przemocowych, przy czym warto dodać, że zimno i chłód też są przemocowe. Jeśli w twoim rodzinnym domu zdarzały się momenty agresji a po nich momenty ulgi, chłodu, a potem serdeczności - to przyzwyczajasz się do takich emocjonalnych skoków. I potem w dorosłym życiu sama prowokujesz pewne sytuacje, bo nie jesteś w stanie wytrzymać w spokoju. Ważna praca terapeutyczna przed takimi osobami.

Joasia: Dlatego nie tylko warto poznawać i doceniać swoje uczucia, pozwalać sobie na nie, ale też pracować z nimi. W tym mogą pomóc nasze karty. Powiedzmy, jak z nich korzystać.

Kasia: A można to robić na mnóstwo sposobów...

Joasia: Można sobie wyciągnąć na chybił trafił jedną z nich i zobaczyć, jakie uczucie chce do nas przemówić, poczytać o nim w naszej książce, wykonać zadania. Pozwolić, by przemówił do nas sam rysunek (wykonany przez cudowną Adę Kujawę), zastanowić się, jaki obraz pojawia się w mojej głowie na myśl o tym uczuciu. Albo potraktować je jako swoistą wróżbę, na zasadzie: Co mnie dziś czeka? Możesz też odszukać kartę, która przedstawia uczucie, które cię teraz trapi lub zastanawia – popatrzeć na nią, poczytać, podumać.

Kasia: A możesz też sobie włożyć kartę z napisem „Spokój” pod poduszkę, nosić „Radość” w portfelu, jeśli ci jej brakuje. Możesz tę talię i książkę potraktować jako encyklopedię uczuć, z której sam lub sama dowiesz się o nich wiele, ale też z której nauczysz o nich swoje dziecko.

Joasia: A jakiego uczucia lub uczuć byś życzyła naszym czytelnikom?

Kasia: Samoakceptacji, zgody na siebie, poczucia wartości, wiary w siebie, zaufania do siebie, aczkolwiek nigdy stuprocentowego, bo uważam, że to jest niemożliwe. Nigdy nie wiem, jak się zachowamy w granicznych sytuacjach. No i pamiętajmy też, że uczucia wstępują w bukietach, czasem czujemy jednocześnie kilka rzeczy, w dodatku czasem przeciwstawnych. Dumę i obawę, radość i niechęć. Takie bukiety też trzeba umieć docenić.

BEZSILNOŚĆ

Jedno z najdotkliwszych i najtrudniejszych do zaakceptowania uczuć, od którego większość ludzi ucieka, gdzie pieprz rośnie, bo wychowuje się nas w taki sposób, byśmy sobie ze wszystkim musieli radzić. Świadomość, że wobec wielu sytuacji i wpływów zewnętrznych, jesteśmy bezsilni, może budzić bunt i niezgodę. Zwykle towarzyszy mu bowiem poczucie klęski, przygnębienia czy beznadziei. Ale dzieje się tak tylko wtedy, kiedy nie nauczono nas godzić się na rzeczywistość i życie takie, jakie ono jest. Zrozumienie bezsilności może przynieść nam niebywałą ulgę, spokój i akceptację konieczności. Rozróżnienie między tym, na co mamy wpływ, a na co nie - jest bowiem jedną z podstawowych umiejętności człowieka, który dojrzeva, dorasta i który sam siebie prowadzi przez życie, czyli jest za siebie odpowiedzialny. Uczymy się tego w procesie poznawania życia, o ile nasi wychowawcy pozwalają nam używać naszego Dorosłego. Niezbędnym narzędziem w tej nauce jest sprawdzanie samemu, co nam odpowiada, a co nie; kiedy nam się coś udaje, a do czego nie mamy się po co zabierać, bo nie leży to w naszej mocy - i nieobarczanie się z tego powodu winą. W terapii bezsilność jest uczuciem, do którego klienci dość późno docierają, bo nauczono nas od niego uciekać. Dlatego zwykle nie umiemy go w sobie zlokalizować i nazwać. I dlatego bardzo się go boimy.

Po co nam to uczucie?

Pokazuje, że nie jesteśmy omnipotentni. Że są rzeczy od nas zależne i takie, którym trzeba się podporządkować. Bezsilność ma siłę otrzeźwienia, wybicia z pychy i przekonania o własnej wyższości. Często wywołuje płacz, który oczyszcza i przynosi ulgę. Bo choć czujemy się bezsilni, to nie znaczy, że musimy czuć się bezradni - zawsze jest coś, na co mamy wpływ: na relację ze sobą samym.

Zadania:

1. Przypomnij sobie sytuacje, w których ostatnio czułeś się bezsilny. Zastanów się, czy to uczucie wywoływało w tobie bunt czy raczej pogodzenie. Która z tych reakcji przynosiła większe ukojenie?
2. Spróbuj spojrzeć na bezsilność jako ważny sygnał od twojego ciała i psychiki. Jest jak komunikat, który mówi: „tutaj kończy się twoja jurysdykcja, odpuść i płyn z unoszącym cię prądem”.
3. Ćwicz się w sztuce pokory, w trudnych chwilach powtarzając sobie w myślach słynną modlitwę o pogodę ducha: „Użycz mi pogody ducha, abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić, odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić, i mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego”.

B Ó L

Silne i dojmujące doznanie zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Może być odczuwany jako stały nacisk lub nagły, przesywający impuls. Stajemy się wtedy nadwrażliwi, rozdrażnieni i urazowi. Ból pojawia się, by zwrócić naszą uwagę na jakąś część naszego ciała lub psychiki, która została zraniona, nie-
domaga, jest pozbawiona energii lub nadużywana. Może go wywołać zarówno bodziec fizyczny, jak i psychologiczny - nie na darmo mówimy, że pewne słowa nas zabołały albo czyjeś zachowanie złamało nam serce. Ból odczuwamy też w wyniku braku lub straty ważnych dla nas postaci, rzeczy, relacji czy złudzeń. Podczas gdy przewlekły ból fizyczny oznacza zwykle stan zapalny, długotrwały ból psychiczny, nazywany cierpieniem, może przerodzić się w depresję albo w traumę. Kiedy cierpimy, doświadczamy gamy różnych emocji, np. smutku, poczucia krzywdy, tęsknoty lub żalu. Ból bywa też orężem w psychologicznej walce. Czasem używamy swojego cierpienia, by odegrać się na innych, wywołać w nich poczucie winy lub uciec od problemów i wzięcia odpowiedzialności za swoje życie. Czasem również manipulujemy sobą - wolimy być chorzy i obolali, niż zabrać się za coś pozytywnego, ale trudnego lub nowego. Ludzie mają przekonanie, że starość przynosi najwięcej bólu i niedołężności, ale nie jest to prawdą. Wszystkich ludzi czasem coś boli, niektórych częściej i dłużej, innych rzadziej. Małe dzieci też umierają, a młodzi

są równie poranieni jak starzy - ból towarzyszy całemu życiu człowieka i warto dbać o siebie, by było go jak najmniej, ale też nie demonizować go jako czegoś, co przeszkadza nam cieszyć się życiem.

Po co nam to uczucie?

Ból to bezpośredni sygnał, że coś nie działa tak jak powinno, że poświęciliśmy temu niedostateczną ilość troski i uwagi. Ale też, że ktoś przekroczył nasze granice i wyrządził nam krzywdę - świadomie lub nie. To także informacja o tym, że sytuacja, w jakiej się znajdujemy, nam nie służy, pozbawia nas energii. Że mamy czułe lub drażliwe miejsca, które domagają się od nas opieki i uwagi. Albo że mylimy się w decyzjach, idziemy w złą stronę, że to nie dla nas droga. Ból zobowiązuje nas do tego, by ustalić jego źródło a potem postarać się je uleczyć.

Zadania:

1. Kiedy odczuwasz ból fizyczny, wczuj się w to doznanie z ciała i zastanów się, czy jego przyczyny nie leżą aby w psychice. Zastanów się, o czym w ten sposób twoje ciało chce ci powiedzieć, na co zwrócić uwagę. Porozmawiaj ze swoim bólem, uszanuj go, podziękuj mu za to, że jest sygnałem czegoś ważnego, tak jak choroba.

Być może wtedy wcale nie będzie musiało cię tak boleć, bo dotrze do ciebie, o co naprawdę chodzi.

2. Pamiętaj, że każdy ból to komunikat - dlatego zamiast od niego uciekać lub starać się go zagłuszać, pobądź z nim tyle, ile potrzebuje, by prawdziwie wybrzmieć. Często wystarczy go zauważyć i ustalić jego pochodzenie - i sam odchodzi.
3. Zastanów się, czy twoje cierpienie jest zawsze adekwatne do krzywdy czy straty, jakiej doznałeś. Może zdarza ci się reagować przesadnie lub nawet pławić się w swoim bólu, by przerzucić na innych odpowiedzialność za swoje emocje.

CHĘĆ ODWETU

Jest silną reakcją na doznaną - rzeczywistą lub wymagowaną - krzywdę lub stratę, połączoną z chęcią wymierzenia sprawiedliwości, wyrównania rachunków. Kiedy pragniemy odwetu, chcemy, by druga strona poczuła dokładnie to, co my poczuliśmy, by też coś straciła i cierpiała tak samo jak my, albo nawet jeszcze więcej. Chęć odwetu jest tym większa, im bardziej krzywda, jakiej - realnie lub wyobrażeniowo - doznaliśmy, uderzyła w nasze poczucie własnej wartości lub godności. Pojawia się potrzeba odreagowania przykrych emocji, niejako „sprzedania” ich innej osobie. Zwykle za chęcią odwetu stoi nie tylko poczucie skrzywdzenia, ale też niesprawiedliwości. Są osoby, które doznały bardzo wielu urazów, nie poradziły sobie z nimi i idą przez życie nabuzowane złością (w przeciwieństwie do tych, które przepraszają, że żyją) i podejrzliwością, uważając, że każdy rodzaj traktowania ich przez innych, jest skierowany przeciwko nim. Na wszelki wypadek stosują więc taktykę zaczepno-odporną, niezależnie od sytuacji. W ich mniemaniu w ten sposób właśnie oddają za swoje krzywdy.

Po co nam to uczucie?

Informuje nas o tym, że uszczerbek na naszej psychice był naprawdę poważny, a cios uderzył w najczulsze miejsce. Zwy-

kle wiąże się z silnym pobudzeniem, które - jeśli jest nadmierne - grozi popadnięciem w stany obsesyjne. W umiarkowanej dawce jest naturalną, zdrową reakcją, która mobilizuje nas do obrony siebie i zadośćuczynienia za doznane krzywdy. Zamiast pogrążyć się w bólu, działamy. O ile odpowiedź jest adekwatna do bodźca. Niedobrze jest przedłużać sytuacje odwetowe, bo kto bez przerwy podlewa urazę, staje się osobą toksyczną.

Zadania:

1. Jeśli odczuwasz chęć odwetu, zastanów się, w jaki twój czuły punkt uderzyła krzywda, za którą domagasz się zapłaty. Jakie twoje potrzeby nie zostały uszanowane? Jakie wartości przekreślone?
2. Zanim podejmiesz określone działania, kierując się tym uczuciem, postaraj się najpierw wyobrazić sobie to, co chcesz zrobić oraz to, jak się poczujesz, gdy to już się stanie. Czy ta wizja przynosi ci ulgę?
3. Pozwól być sobie z tym uczuciem i sprawdź, czy po pewnym czasie chęć odwetu jest nadal tak silna jak poprzednio - jeśli się zmniejszy, dostosuj swoje plany do jej rozmiaru.

CIEKAWOŚĆ

To zarówno uczucie, stan, cecha jak i postawa życiowa. Charakteryzuje je dążenie do poznawania nowych rzeczy, eksplorowania, przekraczania granic i zadawania pytań. To także głód wiedzy, pociąg do nieznanego, pęd do zgłębiania tajemnic. Zaciekawienie świadczy o otwartej postawie człowieka wobec życia. Kiedy mówimy, że coś wzbudza naszą ciekawość, znaczy to zwykle, że nas interesuje, pociąga, intryguje. Jest nowe, inne, ale też w jakiś sposób zagadkowe i wymagające od nas wysiłku. Zdrowa ciekawość często łączy się z takimi wartościami jak otwartość, odwaga, dociekliwość czy wnikliwość. Przesadna i powierzchowna to brawura, lekkomyślność, a bardzo często i wścibstwo. Zaspakajanie ciekawości jest bardzo istotne dla naszego zdrowia psychicznego oraz rozwoju jako jednostek i gatunku. Trzeba być jednak bardzo uważnym na cudze granice.

Po co nam to uczucie?

Dzięki ciekawości uczymy się, rozwijamy, zdobywamy wiedzę, poszerzamy horyzonty, ale też oswajamy nieznanne, wychodzimy ze strefy komfortu i podnosimy nasze poczucie własnej wartości. Ciekawość uczy nas tolerancji i życzliwości wobec innych. W tym procesie niezbędna jest jednak umiejętność zatrzymania się co jakiś czas na chwilę, skupienia i ułożenia w głowie i sercu tego, co do tej pory poznaliśmy.