

Po co nam emocje?

Można się czasami spotkać z opinią, że lepiej żeby niektórych emocji nie było. W większości nie lubimy czuć się smutni, zdenerwowani, przerażeni, zawstydzeni. Dążymy do tego by czuć się szczęśliwymi, radosnymi czy spokojnymi. Czy gdyby trudnych emocji w naszym życiu nie było to żyło by się nam lepiej? Czy rzeczywiście natura pomyliła się dając nam w prezencie możliwość odczuwania niektórych uczuć? Aby to wyjaśnić należy zacząć od początku.

Czym jest emocja? Jest stanem pobudzenia wewnętrznego powstałego w wyniku reakcji organizmu na jakiś bodziec zewnętrzny bądź wewnętrzny. Pojęcie „emocje” wywodzi się z łacińskiego słowa *emovere*, które znaczy „poruszyć się, zamieszać, wstrząsnąć”. Biorąc pod uwagę takie rozumienie można mówić że emocje pobudzają nas do działania.

Emocji jest całe mnóstwo, występują w różnych barwach, odcieniach, tonacjach. Badacze starali się je uporządkować, ale sposobów ich klasyfikacji jest nadal sporo. Starano się wyróżnić podstawowe emocje, przyporządkowując im następnie pozostałe, należące niejako do „rodziny”. Najczęściej można spotkać się z takim sposobem rozróżniania emocji:

- **Złość:** furia, wściekłość, uraza, gniew, irytacja, oburzenie, animozja, niechęć, obraźliwość, wrogość, nienawiść, szal.
- **Smutek:** żal, przykrość, boleść, melancholia, użalanie się nad sobą, zniechęcenie, przygnębienie, depresja.
- **Strach:** niepokój, obawa, nerwowość, z troskanie, konsternacja, zaniepokojenie, onieśmienie, strachliwość, bojaźń, trwożliwość, popłoch, przerażenie, fobie, ataki lękowe.
- **Zadowolenie:** szczęście, przyjemność, ulga, błogość, rozkosz, radość, uciecha, duma, uniesienie, zaspokojenie, satysfakcja, euforia, ekstaza, mania.
- **Miłość:** akceptacja, życzliwość, ufność, uprzejmość, poczucie bliskości, oddanie, uwielbienie, zaślepianie.
- **Zdziwienie:** wstrząs, zaskoczenie, oszołomienie, osłupienie, zdumienie.
- **Wstręt:** pogarda, lekceważenie, nieprzychylność, obrzydzenie, odraza, niesmak, awersja.
- **Wstyd:** poczucie winy, zażenowanie, zakłopotanie, wyrzuty sumienia, upokorzenie, żal z powodu tego co się zrobiło, hańba, skrucha.

Powyższa lista nie wyczerpuje całej palety tego co możemy odczuwać, ale daje nam w przybliżeniu obraz bogactwa naszych przeżyć. Często nawet bardziej czujemy, niż potrafimy nazwać to, co odczuwamy, gdyż brakuje nam słów. Nie umniejsza to jednak naszych odczuć.

Każda z emocji pełni wyjątkową rolę, dlatego jest ważna. Emocje przede wszystkim są swoistymi „informatorami”. Złość informuje nas o tym, co nam nie pasuje, z czym się nie godzimy, co chcemy zmienić, strach – że przed czymś powinniśmy się zabezpieczyć, radość – co sprawia nam przyjemność, wprawia nas w dobry nastrój, itd. Dodatkowo emocje związane są z reakcjami fizjologicznymi ciała, dzięki czemu mają bezpośredni wpływ na nasze działanie. Poszczególne emocje prowadzą do odmiennych rodzajów reakcji.

- W złości, na przykład, wzrasta rytm uderzeń serca, a zwiększone wydzielanie się takich hormonów jak adrenalina, powoduje przyływ energii wystarczającej do podjęcia dynamicznego działania.
- W strachu, krew napływa do dużych mięśni szkieletowych, takich jak mięśnie nóg, dzięki czemu łatwiej jest się rzucić do ucieczki. Połączenia w sterujących emocjami ośrodkach mózgowych uruchamiają napływ fali hormonów, które zmuszają całe ciało do czujności, sprawiając, że staje się wrażliwe na wszelkie zewnętrzne bodźce i gotowe do działania, natomiast cała uwaga skupia się na bezpośrednim zagrożeniu, abyśmy mogli lepiej ocenić jak na nie zareagować.
- Do głównych biologicznych zmian, zachodzących w naszym organizmie w chwilach szczęścia, należy zwiększona aktywność ośrodka mózgu, który powstrzymuje uczucia negatywne i powoduje wzrost dostępnej nam energii oraz wyciszenie tych ośrodków, które generują trapiące i dokuczliwe myśli.
- Miłość, czułość pociągają za sobą pobudzenie układu przywspółczulnego, co jest fizjologicznym przeciwieństwem mobilizacji organizmu do walki lub ucieczki powodowanej przez strach i złość. Schemat pobudzenia przywspółczulnego układu nerwowego, określany również mianem reakcji relaksacyjnej, jest zespołem reakcji całego ciała, wywołującym stan ogólnego zadowolenia i spokoju.
- Uniesienie brwi w chwili zaskoczenia pozwala na szersze ogarnięcie spojrzeniem otoczenia, a jednocześnie zwiększa dopływ światła do siatkówki. Dzięki temu dociera do nas więcej informacji wizualnej o niespodziewanym wydarzeniu oraz pozwala szybciej zorientować się co się dzieje i opracować lepszy plan działania.
- Główną funkcją smutku jest niesienie pomocy w pogodzeniu się ze znaczną stratą, taką jak np. śmierć kogoś bliskiego albo wielkie rozczarowanie. Smutek powoduje obniżenie energii i zapału do podejmowania różnych czynności życiowych, zwłaszcza dających rozrywkę lub przyjemność, a w miarę jego pogłębiania się, ulega spowolnieniu metabolizm ciała. To wycofanie się, zamknięcie w sobie, stwarzają okazję do opłakania straty albo zawiedzionej nadziei, zrozumienia konsekwencji, jakie ma to dla naszego życia i, kiedy powróci energia, zaplanowania wszystkiego od nowa. (D.Goleman 1995).

Czy teraz posiadając tę podstawową wiedzę będziemy bardziej akceptować trudne i niechciane emocje? Raczej tak, przecież już wiemy że od nich zależy nasze przeżycie, zabezpieczenie się przed niebezpieczeństwami, jakość naszych kontaktów społecznych, możliwość rozwoju. Ale nie znaczy to że od emocji jesteśmy uzależnieni i nie mamy wpływu na czas ich trwania. Mamy, mogąc poprzez racjonalną interpretację odbieranych spostrzeżeń regulować swoje nastroje. Ale o tym już kiedy indziej.

Barbara Tassar – Staszkievicz

psycholog Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej
w Luzinie