



PRIČA O EMOCIJAMA

Što su to emocije?

Razgovor između dvoje ljudi često započinje pitanjem *Kako si?*, a najčešći odgovor koji dajemo ili dobijemo je *Ok sam* ili *dobro sam*, jer smo tako naučeni ili se od nas tako očekuje. Rijetko se ljudi zapravo odlučuju podijeliti svoje stvarno emocionalno stanje, često nisu svjesni toga kako se osjećaju ili si pak ne dopuštaju osjećati se na određen način jer u danoj situaciji to nije 'poželjno' ili adekvatno. Mnogi na emocije gledaju kao na neke pojave koje su nepromjenjive i neizbježne, pa ih nastoje kontrolirati na način da ih potiskuju ili ih se čvrsto drže. Emocija je zapravo proces koji se pokreće kada neka situacija, koja može biti izvana (događaj, osoba) ili iz nas samih (misao, senzacija) dovede do promjene u našem tijelu, ponašanju i doživljavanju. Takvu promjenu možemo doživjeti kao nešto ugodno (nešto dobro) ili neugodno (kao opasnost ili prijetnju). U svakom slučaju, emocije pokreću neku reakciju i fizičke promjene u našem tijelu koje nam pomažu ovladati situacijom.

Osnovne i složene emocije

Kada je riječ o emocijama najčešće govorimo o podjeli na osnovne i složene emocije. Osnovne se javljaju od rođenja i karakteristične su za sve ljude odnosno svi ih izražavamo na



jednak način, neovisno o kulturi kojoj pripadamo te one proizlaze iz istih okolnosti kod svih ljudi (npr. osobni gubitak nas svih čini tužnima). U ovu skupinu spada 6 emocija: ljutnja, radost, tuga, strah, gađenje i iznenađenje.

Složene emocije razvijaju se tijekom odrastanja kroz različita osobna iskustva i socijalne interakcije te se međusobno razlikujemo u doživljavanju i izražavanju takvih emocija. To su emocije poput krivnje, srama, ljubomore, ljubavi, itd. Najčešće predstavljaju kombinaciju dviju ili više emocija (npr. ljubomora može biti kombinacija ljutnje i straha ili tuge) ili različiti intenzitet neke od osnovnih (npr. bijes je ljutnja jakog intenziteta).

Komponente emocija

Sada se zapitajte Kako ste? Što osjećate u ovom trenutku? Jeste li ljuti? Tužni? Napeti? Ili vas je nešto razveselilo pa ste sretni? Po čemu to znate? Usmjerite se malo na sebe, na ono što vam se događa u tijelu, na vaše misli. Što trenutno radite?

Emocije se manifestiraju na više načina:

- Na fiziološkom planu pri doživljavanju emocije događaju se promjene u tijelu, može doći do povišenja krvnog tlaka, ubrzanja pulsa, promjena u endokrinom sustavu, (dakle neke unutarnje promjene), a mogu se dogoditi i neke na van vidljive promjene (npr. crvenilo u licu, znojenje, drhtanje ruku, itd.).
- Neverbalnim putem pokazujemo kako se osjećamo i kako interpretiramo situaciju, to možemo pokazivati raznim izrazima lica (podizanje obrva, otvaranje usta), tonalitetom glasa, položajem tijela ili gestama.
- Subjektivna komponenta emocije odnosi se na doživljaj koji imamo odnosno ime koje dajemo osjećaju.
- Ponašajna komponenta podrazumijeva da emocija pokreće cilju usmjereno ponašanje što znači da se poduzimaju radnje nužne za suočavanje s okolnostima koje su izazvale emociju (npr. ako smo ljuti možemo postati agresivni i time se zauzimati za neka naša prava).

Da malo pojasnimo ove komponente na primjeru tuge. Izvor tuge može recimo biti odvajanje od drage osobe ili neuspjeh u nekom zadatku. Fiziološki će se to manifestirati kroz smanjenje otkucaja srca i niskoj razini energije općenito. Govorit ćemo tiše i sporije, unutarnji dijelovi obrva bit će podignuti, a krajevi usana spušteni. Vrlo vjerojatno ćemo plakati i poduzimati neke radnje koje će umanjiti osjećaj žalosti npr. nazvati nekog prijatelja.

Što uzrokuje emocije?

Možemo reći da su emocije složene fiziološke i psihološke reakcije na neku situaciju. Ponekad prvo osjetimo promjene u organizmu, a tek onda osvještavamo osjećaj koji se javio. Ono što je kod doživljavanja emocija ključno je značenje koje pridajemo situaciji odnosno kako ju procjenjujemo. Pojam procjene odnosi se na prosudbu osobne važnosti nekog događaja odnosno je li neki životni događaj za nas osobno značajan i kako utječe na naše dobrostanje. Primjer, tijekom pauze na poslu odemo u trgovinu kupiti ručak i u trgovini je velika gužva te ćemo vrlo vjerojatno kasniti na posao. Ukoliko odmah iza pauze imamo važan sastanak, razina napetosti i anksioznosti bit će puno veća negoli u situaciji da nemamo obaveza iza pauze.

Dakle, procjena situacije i njenog značaja izaziva emociju, a ne sama situacija. Različite osobe imaju različitu procjenu istog događaja, a te procjene ovise o nekim našim osobinama, prijašnjim iskustvima, ciljevima i sl. Već smo ranije spomenuli da emocije mogu biti izazvane i nekim našim unutarnjim procesima, najčešće su izazvane mislima, sjećanjima na neke događaje iz prošlosti ili predviđanja budućih događaja. Zato je važno kad smo u mogućnosti mijenjati značenje našeg doživljaja i tok misli jer će se na taj način mijenjati i naš emotivni odgovor na situaciju.

Čemu služe emocije?

O emocijama se često govori u terminima pozitivne ili negativne. Koristeći takve nazive moglo bi se zaključiti da su negativne emocije nešto loše, što treba izbjegavati. Međutim, doživljavanje neke emocije je za nas podatak da se događa nešto važno u našoj okolini, pri čemu se mi možemo osjećati ugodno ili neugodno, ali nikako negativno. Emocije uvijek imaju svoju funkciju, korisne su nam jer usmjeravaju našu pažnju i kanaliraju ponašanja prema onome što je potrebno u okolnostima s kojima se suočavamo. Osim te funkcije suočavanja, imaju i socijalnu funkciju. Njima prenosimo tj. komuniciramo naše osjećaje drugima, utječu na način na koji drugi prilaze nama te nam tako pomažu u stvaranju, održavanju i razrješavanju odnosa. Također, služe nam kao informacija o tome kako se trenutno osjećamo, jesu li zadovoljeni naši osobni, emocionalni, socijalni i drugi ciljevi ili je potrebno nešto u okolini promijeniti kako bi bili zadovoljniji (npr. ako osvijestimo da nam je dosadno (često percipirano kao neugodno emocionalno stanje) možemo odabrati neku aktivnost koja će dovesti do promjene stanja i emocije). Evolucijski gledano svaka od osnovnih emocija ima svoj uzrok i funkciju:

LJUTNJA	<p>Uzrok – nepravda ili ishodi suprotni očekivanju</p> <p>Funkcija – priprema na djelovanje i zauzimanje za sebe</p>
RADOST	<p>Uzrok – ostvarenje nečega što smo željeli</p> <p>Funkcija – usvajanje ponašanja koje je dovelo do ugone</p>
TUGA	<p>Uzrok – gubitak ili odvojenost od nekoga/nečega</p> <p>Funkcija – traženje pomoći u nadoknadi izgubljenog</p>
STRAH	<p>Uzrok – uočavamo neku opasnost</p> <p>Funkcija – priprema na suočavanje ili bijeg</p>
GADENJE	<p>Uzrok – nešto moralno ili fizički nepoželjno za nas</p> <p>Funkcija – udaljavanje</p>
IZNENADENJE	<p>Uzrok – novost u okolini</p> <p>Funkcija – usmjerava pažnju na događaje u okolini</p>

Od složenih emocija krivnju, sram i zavist nazivamo i socijalnim emocijama, jer je njihova funkcija da nam olakšaju suživot s drugima i integraciju u društvu.

Ponekad emocije mogu biti i disfunkcionalne. Kada osoba određenoj situaciji pripíše pogrešno značenje može doći do neadekvatne emocionalne reakcije odnosno emocija koja se javlja u tom trenutku je disfunkcionalna. Ukoliko je osoba ranije u životu doživjela traumatsko iskustvo, situacija koja ju podsjeća na ugrožavajuću situaciju iz prošlosti može dovesti do neadekvatne emocionalne reakcije u sadašnjosti. Ako je osoba doživjela potres i intenzivan strah, može se na svako podrhtavanje tla ili slični podražaj ponovno javljati jednako intenzivan strah neovisno o jačini podrhtavanja. Zbog iskrivljenje percepcije, emocija straha koje se javlja tjera na bijeg i ponovno ima funkciju zaštite osobe, iako u stvarnosti ona nije ugrožena.

Izražavanje emocija



Učenje o emocijama i njihovom izražavanju započinje u ranom djetinjstvu. Djeca u interakciji s okolinom istražuju svijet, ali i uče ne samo izražavati nego i razumjeti emocije drugih ljudi. Jednu od važnijih uloga imaju roditelji koji svojim ponašanjem služe kao model. Ukoliko dijete odrasta u okolini koja ne podržava izražavanje emocija, vrlo brzo nauči da emocije treba zadržati u sebi. Vrlo vjerojatno ste nekad u životu čuli ili koristili rečenice poput „Moraš biti hrabar, ne smiješ plakati“ ili „Zašto se ljutiš?“. Takve rečenice šalju poruku da emocija koju trenutno osjećamo nije adekvatna te da treba biti potisnuta. Ako se prisjetimo toga da se emocije javljaju kao neka informacija da je trenutna situacija važna za nas, onda je jasno da ju ne treba potiskivati. Zadržavanjem emocije zapravo ne poduzimamo adekvatne radnje u našoj okolini koje bi dovele do zadovoljenja naših potreba, ciljeva i sl. Na primjer, zavidimo prijatelju jer si je kupio novi auto. To ne znači da nismo sretni zbog njega, već da možda i mi želimo novi auto, pa možemo ili preispitati naše potrebe i želje ili isplanirati kako uštedjeti za auto. Dakle, potiskivanjem emocija energija ostaje zadržana u organizmu, dovodi do dugoročnog nezadovoljstva, a često i do raznih simptoma i bolesti. Emocije su ključne za stvaranje odnosa s drugima, one nas povezuju, ali i razdvajaju od drugih. Ako se na nekoga ljutimo, vrlo vjerojatno ćemo ga izbjegavati. Odnosi se grade na ugodnim emocijama (ljubavi, privlačnosti, poštovanju), no te se emocije mogu održati samo ako postoji mogućnost razrješenja i onih neugodnih kad se pojave. Bliskost se postiže u odnosima u kojima se

osjećamo sigurni podijeliti vlastite emocije, bile one ugodne ili neugodne, a isto tako i prihvatiti tuđa emocionalna stanja. Također, istraživanja pokazuju da osobe koje prikrivaju vlastite emocije u interakciji s drugima, doživljavaju manje ugodnih, a više neugodnih emocija.

Možemo li kontrolirati emocije?



Često u razgovorima čujemo rečenice kao „Zašto se tako osjećam?“ ili „Nije dobro pokazivati određenu emociju“, pa se nameće pitanje možemo li kontrolirati naše emocije. U određenoj mjeri ih možemo regulirati jednom kad se pojave npr. ako nam je dosadno u razgovoru s nekim, možemo

umanjiti dosadu postavljanjem pitanja. Ili možemo prikriti ljutnju, ako nas šef naljuti. Ali u širem smislu ne možemo se natjerati da se nekako osjećamo ako sama situacija ne potakne pojavu emocije (npr. reći si „Sada ću biti tužna“ ili „Sada ću osjećati strah“ i stvarno se tako osjećati). Ono što je pod našom kontrolom jednom kad se emocija javi je regulacija intenziteta emocija. Intenzitet emocija možemo regulirati tako da usmjeravamo naše misli, uvjerenja i razmišljanja. Ponekad emocije mogu biti preintenzivne npr. u situacijama kad doživimo neki gubitak (voljene osobe ili posla) ili ako se jako bojimo (osobe, pojave, pandemije...). Ako ih pokušamo ignorirati ili potisnuti, one kao da se vrate još snažnije, jer pokušavaju prenijeti svoju poruku. Emocije nisu bez svrhe, one nam prenose neku poruku o nama samima. U situacijama intenzivnih emocija je zato važno osvijestiti kako se osjećamo i prihvatiti takvo emocionalno stanje. Normalno je da smo tužni ili ljuti kada nešto ili nekoga izgubimo. Isto tako, to što se javila određena emocija ne znači da joj se moramo prepustiti i iz nje odmah reagirati. Možemo birati i imamo kontrolu nad svojim ponašanjem odnosno načinom na koji ćemo izraziti svoju emociju. Ako smo ljuti nećemo se izderavati, već ćemo na adekvatan način to iskomunicirati drugoj osobi ili možemo najprije sa sobom amortizirati ljutnju, a potom prenijeti smireniju poruku drugoj osobi.

Kako postati svjesniji svojih emocija?

Emocije se javljaju konstantno, no nismo ih u svakom trenutku svjesni. Već smo govorili o važnosti njihovog izražavanja, no da bi to mogli prvo ih moramo osvijestiti i međusobno razlikovati, pa evo nekoliko prijedloga kako to učiniti:

- Prepoznati senzaciju u tijelu – osvijestiti fiziološku promjenu koju izaziva emocija npr. promjena srčanog ritma, napetost u želucu itd.
- Imenovati emociju tako što ćete se zapitati *Kako se osjećam u ovom trenutku? Osjećam li se 'dobro' ili 'loše'? O kojoj se emociji radi?*
- Usmjeriti se na misli koje se javljaju uz određenu emociju i koje im značenje dajemo – ako se naljutite, pomislite li da vam je nešto uskraćeno ili da vas netko želi iskoristiti? Te su misli često odraz vašeg pogleda na svijet i mogu barem djelomično objasniti vašu emocionalnu reakciju.
- Uočiti vlastito ponašanje – da li vičete, hodate bez cilja ili se povlačite iz okoline? Prepoznavanjem vlastitog ponašanja možete doći i do emocije koja vam se javila.
- Treba izbjegavati osuđivati vlastite osjećaje čak i one najneugodnije kao što su strah ili tuga, jer to dovodi do potiskivanja što nas onemogućava da živimo u skladu s vlastitim potrebama i emocijama.
- Mindfulness je tehnika koja nudi brojne alate za povećanje svijesti o sebi i svojim osjećajima. Sljedeći put kad doživite neugodnu emociju/senzaciju, obratite pažnju na automatski impuls da izbjegnute, potjerate ili kontrolirate emociju. Umjesto da djelujete na ovaj impuls, odvojite vrijeme da slušate, prepoznate i primite emociju kako biste 'ublažili' njezin štetni potencijal i razumjeli njenu poruku.

Osvještavanje emocija možete za početak vježbati u nekim svakodnevnim situacijama koje ne uključuju kontakt s drugom osobom kao npr. kućanski poslovi. Dok perete suđe, peglate ili slažete ormar usmjerite se na to što se s vama događa, gdje su vaše misli i osjećaji. Kada ste u interakciji s drugima i osjetite da se u vama dogodila neka promjena zapitajte se što sad osjećate i što vam je važno u ovoj situaciji. Kada znamo što osjećamo, onda možemo poduzeti akcije u svojoj okolini koje će dovesti do ugone, odnosno zadovoljenja naših potreba.

Emina Nezirević
psihologinja Zdravog grada Poreč