

Emocje: czym są i jak na nas wpływają?

Emocje można nazwać uczuciami, które towarzyszą nam w danej chwili. Czytając bardzo ciekawą książkę, możemy odczuwać zaintrygowanie, oglądając horror – strach. Wtedy, gdy zdamy bardzo trudny egzamin, czujemy radość, w sytuacji zaś, gdy mamy arachnofobię i zauważymy obok siebie pająka, pojawia się u nas lęk. Wszystkie wymienione są emocjami. Charakterystyczną ich cechą jest to, że pojawiają się nagle i są z czymś powiązane – tym czymś może być jakieś wydarzenie, ale i myśli skoncentrowane wokół jakiejś tematyki. Emocje wywołują w nas również otaczający nas ludzie, są bezapelacyjnie ważne w kontaktach międzyludzkich. Zdarza się, że idziemy na randkę w ciemno i już po zaledwie pierwszych minutach takiego spotkania zaczynamy odczuwać niechęć do naszego towarzysza – emocje sugerują więc nam, aby trzymać się od tej osoby z daleka. W psychologicznym ujęciu emocje określa się jako procesy psychiczne, które nadają wrażeniom subiektywną wartość oraz jakość. Emocje typowo powiązuje się z psychiką, prawda jest jednak taka, że wpływają one również i na funkcjonowanie ciała. Jako przykłady można tutaj podać towarzyszące strachowi przyspieszenie czynności serca oraz wzmożenie potliwości, jak i występujące podczas zawstydzenia rozszerzenie naczyń krwionośnych, prowadzące do zaczerwienienia.

Emocje a mózg.

Skoro emocje są bezpośrednio związane z psychiką, to wydawałoby się, że powinny one pojawiać się właśnie "w głowie". Rzeczywiście, jak najbardziej tak jest – już Hipokrates przekonywał, że emocje rodzą się w mózgu. Czy istnieje jednak jakaś konkretna część układu nerwowego, która odpowiada za pojawianie się tych uczuć u ludzi? Jednej, konkretnej struktury mózgowia wyróżnić w tym przypadku nie można, ogólnie jednak najczęściej powiązywany z emocjami jest układ limbiczny.

Rodzaje emocji.

Zakres możliwych emocji jest naprawdę duży – z tego względu najprościej będzie je wymienić, grupując je w pewne kategorie:

- emocje związane ze strachem: niepokój, przerażenie, onieśmienie;
- emocje związane z radością: szczęście, rozkosz, satysfakcja czy duma;
- emocje związane z miłością: akceptacja, ufność, uwielbienie;
- emocje związane ze zdziwieniem: zdumienie, oszołomienie;
- emocje związane ze wstydem: zażenowanie, wyrzuty sumienia, upokorzenie;
- emocje związane ze smutkiem: przygnębienie, żal;
- emocje związane ze złością: gniew, wściekłość, irytacja.

Prawda jest jednak taka, że ani powyższy, ani żaden inny podział emocji nie jest doskonały – możliwe stany emocjonalne przenikają się i chociażby żal może być powiązany zarówno z

miłością, jak i ze smutkiem. Jeden jednak podział zdecydowanie jest nieprawidłowy – mowa tutaj o podziale emocji na pozytywne i negatywne. W rzeczywistości jest bowiem tak, że każda emocja, o ile zostanie dobrze odczytana, jest dla nas cenna.

Jak emocje na nas wpływają?

Emocje, jak już wspomniano o tym wcześniej, są dla nas wskazówkami dotyczącymi tego, jak odbieramy świat. Wiele osób podąża za emocjami uznawanymi za pozytywne – radością, zadowoleniem czy rozkoszą – a jednocześnie stara się negować te mniej przyjemne, takie jak smutek, rozgoryczenie czy onieśmienie. Emocji jednak nie warto tłumić ani ukrywać, najkorzystniej jest postępować całkowicie odwrotnie, czyli dokładnie się im przyglądać. Emocje mówią nam bowiem przede wszystkim o nas samych.

Nie odczuwamy w końcu zawstydzienia, złości czy irytacji bez powodu – pojawia się jakiś czynnik, który prowokuje w nas takie uczucia. Warto się nad tym zastanowić, ponieważ mógł nas zirytować żart kolegi, który był absolutnie nie na miejscu, ale i irytacja mogła się u nas pojawić z powodu tego, że ktoś – kto wcale nie miał takiego obowiązku – nie wykonał czegoś zgodnie z naszymi założeniami. Uświadomienie sobie źródeł danej emocji tak naprawdę nas wzbogaca – mówi nam chociażby o tym, czy nasze reakcje były uzasadnione, czy może jednak wcale niekoniecznie. Nie ma złych emocji. Czasami staramy się sami przed sobą ukrywać smutek czy żal, prawda jest jednak taka, że lepiej na chwilę się na nich skupić i postarać znaleźć ich źródła, a potem je przezwyciężyć. Ukrywane emocje niejednokrotnie wracają ze wzmożoną siłą i wtedy bólą zdecydowanie bardziej.

Niedojrzałość emocjonalna.

Niektórym ludziom zdarza się często słyszeć od innych, że są niedojrzali emocjonalnie, ponieważ np. łatwo wpadają w gniew czy nie umieją zapanować nad irytacją i potrafią urządzić swoim bliskim awanturę w miejscu publicznym. Problemy z panowaniem nad emocjami mogą

mieć różne przyczyny, jedną z możliwych są zaburzenia związane z okazywaniem emocji w rodzinie, mające miejsce we wczesnym dzieciństwie. Osoby pochodzące z rodzin, w których panował chłód emocjonalny, mają niestety zwiększone ryzyko tego, że i one same będą miały trudności z okazywaniem własnych emocji – to właśnie dlatego bardzo istotna jest dbałość o prawidłowy rozwój emocjonalny dziecka. Swoją emocjonalność można rozwijać przede wszystkim poprzez rozmawianie o emocjach.

Jak zatem pracować nad emocjami?

Nad emocjami można pracować samodzielnie – wystarczy w tym celu po prostu zastanowić się, skąd poszczególne z nich się u nas biorą. Czasami jednak można mieć wrażenie, że praca samemu ze sobą może nie wystarczyć – w takim przypadku skorzystać można chociażby z pomocy -pedagoga, psychologa czy psychoterapeuty, którzy są w stanie wskazać pacjentowi to, jak czytać własne emocje oraz jak na nie wpływać.

Serdecznie Pozdrawiamy