

CO MAJĄ WSPÓLNEGO EMOCJE I ZMYSŁY?

Emocje, choć towarzyszą nam praktycznie każdego dnia, są elementem naszego życia, któremu nie zawsze się przyglądamy. Chyba, że mamy do czynienia z tymi, z którymi trudno jest nam sobie poradzić. Złość, głęboki smutek czy lęk bywają na tyle wyraźne, że nie jesteśmy w stanie przejść obok nich obojętnie. I choć może to perspektywa, przez pryzmat której rzadko patrzymy na nasze emocje, to nawet te trudne odczucia są nam potrzebne. Jak więc zacząć korzystać z ich wskazówek i radzić sobie nawet z najtrudniejszymi sytuacjami? W tym pomoże nam zrozumienie, dlaczego i w jaki sposób emocje się w nas rodzą.

PO CO NAM EMOCJE?

Emocje to tak naprawdę system rozpoznawania otaczającego nas świata, w jaki zostaliśmy wyposażeni na drodze ewolucji. A biorąc pod uwagę, że w tym procesie bezlitośnie usuwane są elementy niepotrzebne, możemy wnioskować, że emocje są nam zdecydowanie pomocne i sprzyjają naszemu przetrwaniu. W jaki jednak sposób ma to działać na naszą korzyść?

Człowiek nie żyje przecież w próżni, otaczające go warunki są zmienne, musi więc mieć sposób na to, by odczytywać te zmiany i odpowiednio się do nich ustosunkować. Bez tego byłby bezbronny wobec pojawiających się niebezpieczeństw albo nie wiedziałby, jak zachować się w danej sytuacji. Tu z pomocą przychodzą nam zmysły, które pomagają nam odczytywać bodźce, docierające do nas ze świata zewnętrznego.



ZMYSŁY NA SŁUŻBIE

Dlatego też, codziennie, nieustannie, za pomocą wzorku, słuchu, węchu, smaku i dotyku odczytujemy docierające do nas porcje informacji. Przypomina to proces działania komputera – pewne dane zostają do niego wprowadzone, a następnie są one analizowane przez wyszkolone w tym zakresie ośrodki. W przypadku człowieka odpowiadają za to poszczególne części w mózgu. W jakim celu odbywa się ten cały, skomplikowany proces? Ma on za zadanie wyciągnięcie wniosków co do tego, jak organizm ma zareagować na odczytaną zmianę. Jak to wygląda w naszym codziennym życiu?

Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice

Na pewno każdy z nas jest w stanie przypomnieć sobie sytuację, kiedy poczuł, że w pomieszczeniu zmieniła się temperatura i w związku z tym zrobiło mu się zbyt zimno lub ciepło. Albo idąc ulicą usłyszał głośne trąbienie samochodu na ulicy. Kto z nas nie zna sytuacji, w której zapach aromatycznego dania przypomni nam, że od śniadania nie mieliśmy czasu nic zjeść? Każda z tych informacji ma za zadanie popchać nas do określonego celu – zdjąć lub ubrać sweter, usunąć się z drogi przed nadjeżdżającym, trąbiącym pojazdem lub zjeść ciepły posiłek.

WSPÓŁPRACA – BODŹCE, EMOCJE I REAKCJE

Zanim jednak domyślimy się, jakie zachowanie podjąć, obraz sytuacji, jaka dotarła do nas za pomocą bodźców odczytanych przez zmysły, musi zostać zinterpretowany. I tu do akcji wkraczają emocje. Już samo pochodzenie słowa emocje od łacińskiego *emovere*, oznaczającym *poruszać, pobudzać* wskazuje nam, że nasze odczucia bezpośrednio związane są z działaniami, z ruchem, z podejmowanymi aktywnościami. Mamy zatem do dyspozycji trzy elementy – **bodźce**, **emocje** oraz **działania**. Ich współpraca wygląda następująco



JAK TO WYGLĄDA W PRAKTYCE?

Przyjmując, iż emocje towarzyszą nam od wielu lat, możemy przeanalizować (z przymrużeniem oka) przykład z zamierzchłych czasów, aby zobrazować, jak działa powyższy schemat w praktyce.

Założmy, że pewnego poranka człowiek pierwotny budzi się w swojej jaskini, a do jego uszu dociera dźwięk burczącego z głodu brzucha, postanawia więc wybrać się na poszukiwanie pożywienia. Wchodząc w znajdujące się nieopodal zarośla dostrzega jaskrawy kolor dojrzałego owocu (*odczytał bodziec za pomocą wzroku*). Przypomni sobie, że ostatnio, kiedy go spróbował, był zadowolony (*emocja – zadowolenie*), ponieważ owoc bardzo mu smakował i dzięki niemu był mniej głodny, co zaspokoilo jego potrzebę. Dlatego postanowił go zerwać i zjeść, idąc dalej w poszukiwaniu czegoś

Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice

konkretniejszego (*reakcja - zerwanie owocu*). Po chwili do jego uszu dotarł dźwięk czegoś, co poruszyło się w zaroślach (*pierwszy bodziec – słuchowy*). Wytężył wzrok, aby dojrzeć co czai się obok. Wówczas wśród zarośli dojrzał tygrysa (*drugi bodziec – wzrokowy*) i wystraszył się nie na żarty (*emocja – lęk*), bo wiedział, że grozi mu wielkie niebezpieczeństwo! Zaczął więc szybko uciekać, nie zważając, na grany przez kiszki marsz (*reakcja – ucieczka*).

W każdym z tych przypadków w otoczeniu bohatera pojawiły się sygnały, które odczytane zostały poprzez zmysły. Ich interpretacja, wyrażona w postaci odczuwanych emocji, pozwoliła podjąć najbardziej skuteczne działania, które pomogły w zaspokojeniu potrzeb i dalszym przetrwaniu.

O CZYM MÓWIĄ NAM EMOCJE?

Jeśli zadaniem emocji jest popchnięcie nas do działania, musimy zastanowić się co chcą nam zasygnalizować, abyśmy wiedzieli jaka reakcja będzie dla nas najbardziej skuteczna.

W psychologii wyróżnia się pięć podstawowych emocji, które na najbardziej bazowym poziomie wiążą się z większością naszych działań. Z pewnością większość z nas w pamięci ma ostatnią sytuację, kiedy zachowanie innej osoby wywołało naszą irytację lub złość?

W obliczu niedawnych wydarzeń, związanych z pandemią, nie raz przyszło nam zmierzyć się z lękiem czy dojmującym smutkiem. O czym chcą nam powiedzieć nasze odczucia?



JAK NAUCZYĆ SIĘ SŁUCHAĆ EMOCJI?

Każda z nich podpowiada nam w jaki sposób zadbać o nasze potrzeby. Radość wskazuje, które sytuacje nam służą, są zgodne z naszymi potrzebami i dbają o nasz rozwój i wzrastanie. Powtarzanie tych zachowań będzie nam służyć.

Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice

Złość pozwala zabezpieczyć swoje granice, dzięki temu możemy jasno wyrazić i przekazać innym osobom, czego nie akceptujemy w ich zachowaniach, które z nich nam szkodzą. A jeśli coś stanie nam na przeszkodzie w osiągnięciu naszego celu, złość zmotywuje nas do aktywnego pokonania trudności (każdy, kto choć raz się zezłościł wie, ile energii niesie ze sobą ta emocja!).

Lęk chroni nas przed niebezpieczeństwem, przygotowując do obrony, zwracając naszą uwagę na te elementy naszego otoczenia, które nam nie służą. Dzięki niemu będziemy gotowi podjąć działania, które pozwolą nam uniknąć zagrożenia oraz zapewnią nam zdrowie i dobrostan psychiczny.

Smutek jest wywoływany zdarzeniami, w których doznajemy straty – tracimy ważną dla nas osobę bądź relację, ale też dobrą ocenę na swój temat. Odczucie to ma za zadanie odrobinę nas spowolnić, dać nam czas i przestrzeń do refleksji, pomaga też zasklepić się ranie, wywołanej stratą.

Jeśli nauczymy się lepiej rozpoznawać docierające do nas bodźce i ich wpływ na odczuwane przez nas stany emocjonalne, będziemy w stanie w większym stopniu zrozumieć nasze emocje i reagować na nie w sposób konstruktywny, tak, aby cieszyć się dobrym zdrowiem i samopoczuciem.

Joanna Tyburczyk