

dr Anna Tylikowska
WSB-NLU w Nowym Sączu

EMOCJE, CZYLI SERCE



Anna Tylikowska

Kilka lat temu prowadziłam wykład pt. „Jak uczyć dzieci tego, czego chcemy je nauczyć?”, przeznaczony dla rodziców dzieci uczestniczących w Sądeckiej Akademii Dziecięcej. Wykład zaczęłam od zapytania rodziców o to, czego chcieliby swoich dzieci nauczyć. W odpowiedzi usłyszałam: *Języków! Matematyki! Obsługi komputera!*

Twórczości! Przedsiębiorczości! Słuchałam tych propozycji z rosnącym przerażeniem. Wreszcie, gdzieś z boku sali, padła odpowiedź, która mnie uspokoiła: *Miłości.*

Rodzice, pragnący dla swoich dzieci tego, co najlepsze, wymieniali umiejętności, które w naszej kulturze uchodzą za cenne, korzystne. Czy jednak umiejętności informatyczne, językowe, biznesowe mogłyby, same w sobie, uczynić życie ich dzieci dobrym, szczęśliwym, wartym przeżycia? Raczej nie.

„Błąd Kartezjusza”, czyli mit racjonalności

„Myślę, więc jestem” - orzekł w XVI wieku Kartezjusz, zwiastując nadejście epoki Oświecenia, nazywanej „wiekiem rozumu”. Swoim stwierdzeniem Kartezjusz wyraził dojrzewający wówczas w Europie pogląd – któremu podstawy dały pisma filozofów Starożytnej Grecji, z Platonem na czele – zgodnie z którym umysł (rozum, intelekt, racjonalność, myślenie) zdecydowanie przewyższa emocje (uczucia, intuicję). Kartezjańskie „Myślę, więc jestem” niosło ze sobą wiele znaczeń. Między innymi takie, że rozum stoi w opozycji wobec zakorzenionych w cielesności emocji, jest od nich oddzielny, a nawet wobec nich sprzeczny. I takie, że rola emocji w ludzkim życiu polega głównie na zaburzeniu funkcjonowania intelektualnego i jest lub powinna być nikła. Poglądy Kartezjusza stały się podwalinami kultury nowożytnej Europy. Przez stulecia uważano i wciąż zgadza się z tym wielu ludzi, że rozum jest od emocji (i ciała) czymś ważniejszym, że jest – lub powinien być – w pełni zdolny do ich kontroli.

„Myślę, więc jestem” - czy rzeczywiście? Zanim przedstawię opinie współczesnych psychologów na ten temat, przyjrzyjmy się naszemu doświadczeniu. Co dzieje się, kiedy myślę – kiedy posługuję się umysłem, racjonalnością? Zestawiam ze sobą pojęcia, symbole, obrazy... i nic szczególnego się nie dzieje, nie potrzebuję nawet z nikim się tym dzielić. Myślenie jest niczym więcej niż przetwarzaniem informacji. Jeśli oddzielimy je od emocji, jest płaskie, nudne, pozbawione wyrazu. Co dzieje

się, kiedy odczuwam jakąś emocję, np.: radość, zaciekawienie, strach, wstępe? - wtedy zaczyna się akcja! Kiedy coś czuję, coś dzieje się z moim ciałem, coś widać na mojej twarzy, mam ochotę coś zrobić. W porównaniu z myśleniem, emocje są barwne i pełne energii, nadają naszemu życiu kolor i smak. Racjonalne myślenie jest niewątpliwie potrzebne – wykorzystuję je, pisząc ten tekst. Czy jednak robiłabym to mimo zmęczenia, gdybym nie odczuwała emocji, takich jak radość na myśl o tym, że może Pani / Pan tekst przeczyta? Mało prawdopodobne.

Post-oświeceniowe przypisywanie racjonalności pierwszorzędnej roli jako jeden z pierwszych podważył klasyk psychologii, Zygmunt Freud. Zgodnie z jego teorią psychoanalizy, ludzkim życiem kierują nie myśli, lecz nieświadome, silnie emocjonalne cielesne popędy. Począwszy od pierwszej połowy XX wieku stanowisko Freuda przez dziesięciolecia było zwalczane przez psychologów akademickich, wreszcie jednak i oni zaczęli gromadzić dane podważające mit ludzkiej racjonalności. Pod koniec ubiegłego stulecia badacze tacy jak: Robert Zajonc czy António Damásio, w toku solidnych eksperymentów, zaczęli dowodzić, że emocje często poprzedzają myślenie lub są z nim związane, że rozum często działa jedynie post factum, czyli wtórnie uwiarygodnia, wyjaśnia, racjonalizuje decyzje i działania podejmowane w gruncie rzeczy emocjonalnie (najpierw jakiś model samochodu mi się podoba, a dopiero później szukam informacji uzasadniających to upodobanie i zamiar jego kupna). Współczesne badania psychologiczne, wykorzystujące często zaawansowane techniki obrazowania mózgu znane z medycznych punktów diagnostycznych, takie jak rezonans magnetyczny, systematycznie wykazują, że nasze procesy intelektualne są uzależnione od procesów emocjonalnych. Badania wykazują także, że próby manipulowania emocjami – kontrolowania ich, tłumienia, które w naszej kulturze są pożądanym, wręcz wymaganym – zaburzają równowagę ludzkiej psychiki i wpływają negatywnie na nasze samopoczucie, stan zdrowia, relacje społeczne, a nawet zdolność myślenia.

Czy samo myślenie mogłoby kierować naszym życiem, jak chciałby Kartezjusz i wielu innych twórców naszej kultury? Dzisiaj wiemy już na pewno: nie. Badania Damásio, autora książki o znamienym tytule *Błąd Kartezjusza: emocje, rozum i ludzki mózg* pokazały, że osoby o uszkodzeniach specyficznych obszarów mózgu, związanych z przetwarzaniem emocji nie potrafią sprawnie wykonywać nawet najprostszych czynności, związanych np. z podjęciem decyzji o tym, co zjeść na śniadanie. W efekcie, nie radzą sobie w życiu. Podobnie jak aleksytymicy, czyli osoby mające trudności z odczuwaniem lub rozpoznawaniem własnych emocji. A aleksytymików, w wersji mocniejszej lub słabszej, w kulturze tradycyjnie lekceważącej emocje, jest wśród nas dostatek.



W trakcie wykładu MCK SOKÓŁ Nowy Sącz

Czym są emocje? - definicja i składniki

Definicji emocji – podobnie jak innych zjawisk psychologicznych, trudniejszych do uchwycenia i zmierzenia niż np. waga ciała – jest wiele. Zbierając ich sens w całość, można uznać, że emocja jest złożonym zespołem zmian, obejmującym: pobudzenie fizjologiczne, subiektywne doznania, procesy poznawcze oraz reakcje behawioralne (w tym ekspresje mimiczne i pantomimiczne), pojawiające się w reakcji na bodziec (osobę / obiekt / sytuację / zdarzenie / wspomnienie) obiektywnie lub subiektywnie znaczący, istotny.

Złożoność definicji emocji oddaje skomplikowanie i znaczenie ich samych. Doświadczenie emocji jest rozbudowanym procesem, na który składa się kilka komponentów:

- **Zmiany fizjologiczne**, związane ze zmianami aktywności autonomicznego układu nerwowego – czyli części układu nerwowego, względnie niezależnej od naszego myślenia, woli, odpowiedzialnej np. za tempo oddechu i akcji serca czy szerokość źrenic. O tym, że emocje idą w parze ze zmianami fizjologicznymi, przekonuje język potoczny – mówimy, że komuś „z przerażenia włosy stanęły dęba”, ktoś „trzęsie się ze strachu”, a zaskoczenie „odbiera mowę”. Różne emocje związane są ze specyficznymi dla siebie wzorcami aktywności autonomicznego układu nerwowego (np. kiedy odczuwamy strach, nasze źrenice zwężają się, po to, żebyśmy widzieli wyraźniej i mogli bardziej efektywnie uciekać lub walczyć z zagrożeniem; z kolei, kiedy jesteśmy zainteresowani, źrenice rozszerzają się, zwiększając nasze pole widzenia, kosztem jego ostrości). Nawiasem mówiąc, to właśnie emocjonalne zmiany fizjologiczne badają tzw. wykrywacze kłamstw, czyli poligrafy.
- **Subiektywne doznania**, które mają różne natężenie i różny znak. Emocje delikatne, zwykle długotrwałe, odczuwamy jako nastroje, natomiast emocje silne, powstające pod wpływem niespodziewanych bodźców, to tzw. afekty (prawno-obyczajowa kategoria „zbrodni w afekcie” pokazuje, że emocjom zupełnie naturalnie zdarza się wymykać spod kontroli). Znak emocji jest podstawą ich najbardziej podstawowej

klasyfikacji na dodatnie i ujemne, czy też pozytywne i negatywne, przyjemne i nieprzyjemne. Właściwie każdą emocję, jakiej doświadczamy, możemy zaklasyfikować jako przyjemną (radość, zadowolenie, akceptacja) bądź przykrą (strach, wstręt, niechęć, gniew). Dzięki swojemu znakowi emocje pomagają nam podejmować decyzje.

- **Procesy poznawcze**, związane ze spostrzeganiem i myśleniem, w tym interpretacją. Określają świadomość odczuwanej emocji i ocenę związanej z nią sytuacji jako sprzyjającej lub niesprzyjającej, korzystnej bądź nie, pozytywnej lub zagrażającej itd.
- **Ekspresja** emocji przejawiająca się w zmianach postawy ciała, gestów, mimiki, wokalizacji, pozwalających wyrażać emocje własne i rozpoznawać cudze. (Polecam na ten temat serial „Magia kłamstwa”, opowiadający o niewerbalnych przejawach emocji jako narzędziach wykrywania kłamstwa. Oparty na badaniach psychologicznych Paula Ekmana, sensoryjny, ale merytorycznie świetny.)
- **Podejmowanie** określonych **działań**. Doświadczanie emocji jest generalnie związane z odczuwaniem skłonności do zbliżania się „ku bodźcom” (osobom, obiektom, sytuacjom), ocenianym jako pozytywne (wzbudzającym np. radość) i do oddalania się/uciekania „od bodźców”, ocenianych jako negatywne (powodujących np. wstręt). Na poziomie bardziej szczegółowym, emocje włączają w nas określone „programy działania”. Np. wstręt ma nas skłonić do przzerwania kontaktu z czymś, co nam zagraża – wyplucia potencjalnie toksycznego pokarmu lub unikania kontaktu z zachowaniami, które uważamy za niemoralne. Z kolei radość skłania nas do podtrzymywania kontaktu z osobami / obiektami / sytuacjami, które ją wzbudzają – pokazuje nam, że są dla nas jakoś dobre, służą nam.

Powyższy opis składników emocji ukazuje je jako centrum naszego funkcjonowania, zwornik łączący umysł z ciałem, nasze subiektywne doświadczenia z działaniami w środowisku. I rzeczywiście: dzięki temu, że emocje łączą różne obszary naszego życia, mają w nim znaczenie fundamentalne.

Do czego służą emocje?

Ludzka psychika, podobnie jak ciało, jest efektem ewolucji. Poruszamy się na dwóch kończynach i mamy przeciwstawne kciuki dlatego, że służyło to przeżyciu naszych odległych przodków. Podobnie, poszczególne składniki naszej psychiki – świadomość, pamięć, także emocje – wykształciły się i utrwaliły, bo były korzystne dla gatunkowego przetrwania. Z ewolucyjnego punktu widzenia, jeśli w naszej psychice coś jest, to musi mieć sens. Jest tak nawet wówczas, gdy to „coś” wydaje się nam niewygodne – co emocjom zdarza się dość często. Nie lubimy bać się ani smucić. Spora część powodujących cierpienie zaburzeń psychicznych, np. depresja, ma charakter emocjonalny. Podobnie jak przysłowiowy kij ma dwa końce, tak i emocje mają swoją „ciemną stronę” i bywa, że sprawiają problemy (nie inaczej zresztą jest

z myśleniem – nawet najbardziej racjonalne potrafi wykonać na manowce). Jednak przede wszystkim, emocje są użyteczne. I to na wiele sposobów:

- **Funkcje społeczne** emocji są chyba najbardziej oczywiste – emocje są niezbędne w życiu społecznym, począwszy od codziennego dogadywania się, poprzez kooperowanie w pracy, aż po tworzenie rodzin i kultur. Emocje takie jak: radość, zainteresowanie, zazdrość, gniew są cegiełkami budującymi uczucia wyższe – miłość czy przyjaźń. W efekcie, emocje te leżą u podstaw tworzenia i podtrzymywania więzi społecznych – rodzin, grup koleżeńskich. Generalnie, emocje pozytywne pobudzają nas do wychodzenia do innych ludzi i zachowań prospołecznych, natomiast negatywne dystansują nas od określonych osób, grup i sytuacji. Emocjonalne ekspresje mimiczne i pantomimiczne regulują nasze codzienne kontakty społeczne („Skoro marszczę brwi, lepiej się do mnie nie zbliżaj”; „Teraz możesz do mnie podejść, uśmiecham się”). Ekspresje te umożliwiają nam przekonujące informowanie innych o tym, że jesteśmy właśnie zadowoleni, źli lub zaleźnieni, w zamian pozwalając nam zorientować się, że przyjaciółka potrzebuje samotności, a dziecko wsparcia, że przed chwilą sytuacja społeczna była niebezpieczna, lecz teraz jest pełna możliwości.
- **Funkcje poznawcze** emocji, związane z ich wpływem na procesy intelektualne, są mniej oczywiste niż społeczne, jednak nie mniej istotne. Emocje wpływają na nasze myślenie bezpośrednio – w stanie przygnębienia procesy myślowe przebiegają inaczej niż w stanie ekscytacji. Przygnębieni, smutni, mamy skłonność „dzielić włos na czworo”, roztrząsać sprawy przesadnie ostrożnie, co może powodować paraliż decyzyjny. Podekscytowani, będąc w dobrym nastroju, myślimy pobieżnie, powierzchownie, często pomijając ważne informacje, co sprzyja twórczości, jednak grozi podejmowaniem ryzykownych decyzji (dlatego w stanie zakochania lepiej nie brać kredytu!). Emocje wpływają na myślenie także pośrednio, kierując procesami uwagi – zauważamy raczej rzeczy wzbudzające w nas emocje niż obojętne (wchodząc do pracy, dostrzegam kolegę, którego lubię lub nie, kolor ścian ignorując jako nie istotny). Procesy uwagi decydują o tym, co spostrzegamy i zapamiętujemy – żeby coś zapamiętać, najpierw muszę to zauważyć, a zauważam zwykle to, co ma dla mnie znaczenie emocjonalne. Tym samym, uzależnione od emocji procesy uwagi decydują o informacjach, które gromadzimy w celu ich dalszego przetwarzania w procesie myślenia.
- **Funkcje motywacyjne** emocji są związane z tym, że aktywizują one i ukierunkowują nasze działania, są także częściowo odpowiedzialne za ich podtrzymywanie lub kończenie. Emocje stanowią swoiste drogowskazy pokazujące, co jest dla nas dobre, a co złe, co jest korzystne, a co nie, do czego warto dążyć, a czego lepiej unikać. Zgodnie z podstawową regułą motywacyjną dążymy do osiągnięcia stanów przyjemnych, a unikania

przykrych. Nawet złożone, wieloletnie działania, takie jak: studiowanie, praca, opieka nad rodziną, podejmujemy zwykle, przewidując ich pozytywne emocjonalne skutki (radość, poczucie dumy, zadowolenia) lub chcąc zapobiec konsekwencjom negatywnym (rozczarowaniu, poczuciu wstydu, niespełnienia).

Emocje łączą umysł z ciałem i nas samych ze środowiskiem, na dodatek wpływają na „całą resztę” funkcjonowania psychicznego – na procesy uwagi, spostrzegania, pamięć, myślenie, procesy twórcze, na motywację do działania w ogóle i do podejmowania określonych aktywności. Nic dziwnego, że łączy się je, utożsamia z sercem – stanowią gorące, nieustannie aktywne centrum życia, nadające mu tempo i sens. Dotyczy to także emocji nieprzyjemnych, których czasami wolelibyśmy uniknąć – strach chroni nas przed zagrożeniem, smutek stwarza warunki do pogodzenia się z utratą, poczucie winy daje nam do zrozumienia, że postąpiliśmy niewłaściwie.

Emocjonalne ABC

Jeśli nasza emocjonalność jest tak ważna, to funkcjonowanie w micie racjonalności, traktowanie siebie i innych jako istot przede wszystkim myślących, musi mieć – jak każde istotne zafałszowanie – niekorzystne skutki. I ma: mnóstwo ludzi cierpi na zaburzenia emocjonalne, doświadczając lęku lub depresji. Mamy kłopoty z nawiązywaniem i utrzymywaniem bliskich relacji – czemu? – bo są oparte na świadomości i kontroli emocji własnych i innych ludzi. Z powodu problemów emocjonalnych miewamy kłopoty w pracy – okazuje się, że tzw. inteligencja emocjonalna jest w wielu zawodach ważniejsza niż inteligencja związana z myśleniem, poznawcza!

Na szczęście po stuleciach kulturowego „zamiatania pod dywan” i po dziesięcioleciach lekceważenia przez naukową psychologię, problematyka emocji ma swój wielki powrót, przeżywa prawdziwy renesans. Emocje bada się coraz intensywniej, pisze się i mówi o nich coraz więcej, dzięki czemu coraz więcej wiemy, jak możemy, z dużymi korzyściami, przywracać je do naszego życia.

Carolyn Saarni opracowała teorię kompetencji emocjonalnych, zgodnie z którą dzieci od najwcześniejszych lat, przy wsparciu rodziców i innych bliskich, opanowują kolejne umiejętności emocjonalne, które owocują możliwością pełnego odczuwania oraz sensownego kontrolowania i wykorzystywania emocji. Umiejętności te zdobywa się w określonej kolejności, w tym sensie, że każda kolejna wymaga rozwinięcia poprzednich. Są one następujące:

1. **Czuję.** Świadomość stanów emocjonalnych – od prostych po złożone, związane z przeżywaniem licznych emocji o różnych znakach i natężeniu. Świadomość ta jest połączona z akceptacją faktu, że emocje miewają formę lub przebieg wykraczające poza poznanie intelektualne.
2. **Rozumiem.** Umiejętność odczytywania emocjonalnych wyrazów twarzy, których znaczenie jest częściowo uwarunkowane kulturowo, a także umiejętność rozróżniania emocji przeżywanych przez innych ludzi i łączenia ich z określonymi sytuacjami. Wyraża

się np. świadomością, że jeśli kogoś obrazę, to niechętnie spełni moją prośbę.

3. **Nazywam.** Umiejętność szczegółowego opisywania emocji, w tym ich ekspresji mimicznej i pantomimicznej, za pomocą określeń wspólnych dla ludzi żyjących w danej kulturze lub kręgu społecznym.
4. **Widzę i rozumiem innych.** Świadomość możliwości wpływania na stan emocjonalny innych osób za pośrednictwem celowo dobieranych zachowań. Wyraża się np. wykorzystaniem takiej mimiki, która nie zrani rozmówcy albo go rozbawi.
5. **Przewiduję.** Świadomość, że bezpośrednia relacja emocjonalna, jej autentyczność, wzajemność i symetryczność, są podstawą związków między ludźmi i określają charakter tych związków. Z umiejętnością tą mają kłopot m. in. osoby, które sądzą (zwykle na bazie przekazu przejętego od rodziców lub innych opiekunów), że emocje należy generalnie maskować.
6. **Mam zaufanie do siebie i swoich emocji.** Zdolność do emocjonalnej samowystarczalności, polegającej na tym, że osoba postrzega siebie jako odczuwającą właściwe emocje, niezależnie od ich znaku i natężenia. Owocuje poczuciem emocjonalnego sprawstwa i skuteczności, związanej z akceptacją, wykorzystywaniem i względnie dowolnym kontrolowaniem wszelkich emocjonalnych doświadczeń, zarówno wyjątkowych, jak i typowych, pozytywnych i negatywnych.

Chociaż teoria Saarni dotyczy rozwoju emocjonalnego dzieci, to można ją stosować także w odniesieniu do dorosłych, gdyż opisuje zestaw zasadniczych umiejętności emocjonalnych i ich wzajemne związki. Na jej podstawie można określić stopień swojego emocjonalnego zaawansowania i ewentualne braki do nadrobienia. Przykładowo, jeśli po przyjrzeniu się sobie odkryję, że mam kłopoty z nazywaniem emocji, to jasne się stanie, dlaczego

miewam trudności z dogadaniem się z innymi ludźmi, będę też wiedziała, w jakim punkcie powinnam zacząć pracę nad swoim emocjonalnym rozwojem i czego mogę się po tej pracy spodziewać.

Na czym konkretnie może polegać praca z własnymi emocjami, nad emocjonalnym rozwojem? Widzę tu kilka ważnych, przydatnych lub koniecznych, kroków:

- Zaakceptowanie i docenienie znaczenia emocji w naszym życiu – to krok pierwszy, niezbędny. Uświadomienie sobie, że emocje nie są po to, żeby nam przeszkadzać, lecz po to, by nas wspierać. I będą to robić, jeśli im na to pozwolimy.
- Jeśli uznamy, że mamy kłopoty z uświadamianiem sobie lub rozpoznawaniem emocji – a wielu z nas je ma, ze względów kulturowych – warto uważnie wsłuchiwać się w ciało, które jest ich zasadniczym nośnikiem.
- Warto też wykonywać konkretne ćwiczenia, wykorzystując odpowiednie poradniki. (Mogę polecić „Przybornik emocjonalny” Darlene Mininni lub, bardziej zaawansowaną, „Wolność emocjonalną” Judith Orloff.)
- Ważne jest poświęcenie emocjom czasu i uwagi, przyglądanie się im. Chodzi nie tylko o obserwowanie własnych emocji, ale też o wzbudzenie w sobie ciekawości dla emocji innych ludzi. Polecam pytanie bliskich i znajomych: „Co czujesz?”, zamiast: „Co myślisz?”, przynajmniej od czasu do czasu.

Wykonywanie powyższych kroków przyczyni się do budowania kultury emocjonalnej, która dopełni dominującą do niedawna kulturę myślenia. Jeśli będziemy traktować emocje dobrze, tak jak na to zasługują – zamiast bać się ich i unikać – one się nam odwdzięczą. A jeśli nie nam bezpośrednio, to na pewno naszym córkom, siostrzeńcom i wnukom. Bo człowiek jest wtedy, kiedy czuje i myśli.