

Emocje

W psychologii istnieje wiele różnych teorii, które próbują zdefiniować, czym są emocje. Najbardziej ogólne podejście mówi, że to subiektywny stan psychiczny, któremu towarzyszy określona somatyka, mimika i pantomimika oraz zachowania. Innymi słowy, emocja to cały zespół zmian psychicznych, cielesnych, poznawczych i behawioralnych, pojawiający się jako reakcja na subiektywnie ważną sytuację. Nie jest to zatem abstrakcyjny, metafizyczny stan, a doświadczenie silnie osadzone w naszym ciele, związane z naszą fizjologią, wywołujące konkretny przepływ energii. Psycholodzy doceniają emocje, ponieważ rozumieją, że pełnią one w życiu człowieka ważną rolę. A my na co dzień? Zwykle uznajemy je za coś przeszkadzającego i niepotrzebnego. Uleganie emocjom (i u siebie, i u dzieci) traktujemy jako dowód niedojrzałości lub słabości charakteru. Podobnie często stosujemy uproszczony podział na emocje dobre (pozytywne) i złe (negatywne), chociaż z psychologicznego punktu widzenia nie jest on uzasadniony, ponieważ każda emocja realizuje przynajmniej jedną z ważnych funkcji:

- informuje i sygnalizuje – pozwala szybko ocenić sytuację, rozpoznać szanse lub zagrożenia i podjąć stosowne działania,
- pomaga wartościować i porządkować doświadczenia – odwołuje się do wiedzy o nas samych, decyduje o tym, na co zwracamy uwagę, określa, co jest dla nas szczególnie ważne, uświadamia, że istnieją w nas konflikty wewnętrzne,
- ukierunkowuje aktywność – sprawia, że staramy się dążyć do rzeczy dla nas dobrych i pożytecznych, a unikać zdarzeń nieprzyjemnych i negatywnych,
- pobudza i podtrzymuje działanie - inicjuje aktywność, utrzymuje motywację w dążeniu do określonego celu,
- reguluje stosunki z innymi ludźmi – stanowi ważny element komunikacji interpersonalnej, sprzyja zachowaniom prospołecznym.

Większość z nas ma potrzebę dużej kontroli nad własnymi emocjami - nad ich pojawianiem się, przebiegiem, ekspresją. Chcemy stać się ich podmiotem, a nie przedmiotem. Chcemy móc przewidywać i w razie konieczności korygować własny afekt. Ale jednocześnie chętnie oddajemy odpowiedzialność za swój stan emocjonalny. Robimy tak wówczas, kiedy zbyt silnie wiążemy nasze odczucia z konkretnymi osobami, zdarzeniami. To - w naszej ocenie - inni ludzie lub sytuacje powodują nasz smutek, zdenerwowanie, złość, zaniepokojenie, szczęście, radość itd. Gdyby to była prawda, to po pierwsze, wszyscy czulibyśmy i reagowalibyśmy tak samo w podobnych okolicznościach. Po drugie, oznaczałoby to, że w dowolny sposób można nami sterować za pomocą pilota, do którego dostęp mają wszyscy i wszystko oprócz nas samych. Przeróżająca wizja. Jak zatem jest naprawdę? To, co dzieje się wokół nas, i to, co robią inni, może wzbudzać nasze uczucia, ale nie jest ich przyczyną. Przyczyny tkwią w nas samych, a ludzie i sytuacje to jedynie katalizatory, które pozwalają wydobyć się temu na zewnątrz. Czyli to każdy człowiek (i właściwie tylko on) jest odpowiedzialny za to, co czuje. Jeśli zaakceptujemy tę - czasem mało wygodną – prawdę, zyskamy większą kontrolę nad własnymi emocjami.

Źródło: Małgorzata Łuba „Z emocjami za pan brat”, Głos Pedagogiczny, październik 2014