

## *Czego nas uczy plemię Fore?*

W moich poprzednich artykułach wspominałam o wpływie emocji na nasze zachowanie. Pisałam, że emocje i towarzyszące im myśli stanowią podstawę dla pojawiania się konkretnych zachowań. Dzisiaj chciałabym skupić się na naszych emocjach i ich funkcji.

Tak dużo ostatnio mówi się o emocjach, o sposobie ich wyrażania, o ich regulowaniu, kontrolowaniu, akceptowaniu itp. Ale czym tak naprawdę są te nasze emocje? Emocje są nagłą reakcją na pojawiające się w naszym otoczeniu bodźce. Nadają tym bodźcom znaczenie określając ich wartość i jakość. Pojawiają się więc w odpowiedzi na jakieś wydarzenia, przedmioty i innych ludzi. Mówią nam o tym, że coś dla nas jest istotne i ważne. Powiedziałabym nawet, że emocje mają tym silniejsze nasilenie, im bardziej dana rzecz jest dla nas istotna, im bardziej dotyka nas osobiście. Przykład 1: gdy w zeszłym roku usłyszeliśmy o wirusie w Chinach było w nas zdecydowanie mniej lęku niż jest aktualnie, gdy wirus pojawił się w naszym mieście. Przykład 2: gdy osoba nam najbliższa nas zrani przeżywamy to o wiele bardziej niż gdybyśmy zostali zranieni przez kogoś innego.

Emocji jest wiele. Nietrudno więc wyobrazić sobie że dla badaczy tego zjawiska koniecznym stało się posegregowanie ich w mniejsze grupy. Mówimy o emocjach, że jedne są pozytywne, a drugie negatywne. Długo takie rozumienie uczuć mi towarzyszyło. Pozytywne to radość, przyjemność, duma, zachwyt i te powinny być odczuwane i wyrażane. Natomiast negatywnych tj. strach, złość, smutek powinniśmy unikać jak ognia a już na pewno nie okazywać innym. Otóż nie! Nie ma emocji negatywnych! Wszystkie są pozytywne i konieczne. Słowo „negatywne” lepiej więc zamienić na „trudne”, gdyż oczywistym jest, że ich przeżywanie nie jest przyjemne i mamy prawo ich unikać. Jednakże nie możemy zapomnieć o ich roli jaką jest informowanie o tym co jest dla nas ważne, ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem (nie tylko tym fizycznym, ale także duchowym/psychicznym związanym z kontaktami z innymi ludźmi). W związku z tym emocje trudne tym bardziej muszą zostać wyrażone, ale w sposób nie krzywdzący nikogo.

Emocje można podzielić również na te, które są pierwotne, podstawowe oraz na ich pochodne. Psychologowie Ekman i Friesen zastanawiając się nad tym podziałem stwierdzili, iż emocjami podstawowymi można nazwać te, które są uniwersalne dla wszystkich kultur. W tym celu dotarli do gór w Nowej Gwinei i odnaleźli plemię Fore, które było całkowicie odseparowane od innych społeczeństw i w dalszym ciągu żyło w epoce kamiennej (był rok 1971!). Mieszkańcom pokazywali zdjęcia białych ludzi wyrażające różne emocje. Jak się okazało plemięcy nie mieli problemów z połączeniem twarzy z odpowiednią emocją. Ten fakt dowiódł tezy o ewolucyjnym charakterze emocji, niezależnym od dokonań kulturowych i cywilizacyjnych. Na podstawie odpowiedzi osób z plemienia Fore badacze wyróżnili 5 emocji: radość, strach, złość, wstręt i smutek. Według nich to one stanowią podstawę naszych uczuć. Potwierdzenie tego odnaleźć można obserwując nowonarodzone dziecko. Jako pierwsze pojawiają się u niego właśnie te emocje, z których najwcześniej widoczny jest smutek a zaraz po nim wstręt. Pozostałe emocje pochodzą wtórnie od tych pięciu podstawowych i są ich mieszkami.

Emocje są naszą reakcją. Jako nasza odpowiedź na bodźce są całkowicie prywatne, poza kontrolą innych. Jednakże oprócz wymiaru prywatnego można je określić jako publiczne. Emocje stają się publiczne, gdyż ich ekspresja angażuje nie tylko naszą psychikę, ale również psychikę osób będących w naszym otoczeniu, którzy nas obserwują. Emocje mają wpływ na nasz organizm. Reakcja emocjonalna jest widoczna na naszym ciele. Uśmiech jako wskaźnik radości, przygarbione plecy (smutek), szerokie źrenice, przyspieszone tętno (strach), itd. Emocje nie wyrażane, emocje tłumione i chowane w głębi siebie magazynują się w naszym ciele. Nie jest pewne kiedy, gdzie i jak skończy się „miejsce” na nasze „brudy” i zostaną one uwolnione na zewnątrz. Dlatego tak ważne jest mówienie o emocjach. Przyglądając się emocjom przyglądamy się sobie, uczymy się siebie. Dowiadujemy się co jest dla nas ważne, co sprawia, że zachowujemy się w taki a nie inny sposób. Znajomość naszych emocji i tego co je wywołuje pomaga w regulacji tych emocji, w ich kontrolowaniu, ale nie na zasadzie tłumienia, ale wypowiedziania na głos w sposób akceptowany przez otoczenie.

W tym tygodniu zajmijmy się jedną emocją. Może to być radość, smutek, złość lub jakakolwiek inna. Przyglądajmy się jej, kiedy się pojawia, jak długo trwa, jakie zachowanie jej towarzyszy. Może dobrze byłoby to zapisać. W tym tygodniu niech będzie to jedna emocja, a może z biegiem czasu zaczniemy przyglądać się pozostałym?

magister psychologii Maria Jamróz