

# CZYM SĄ EMOCJE I DLACZEGO ICH POTRZEBUJEMY?

Gdy czuвам dla siebie - to co ja w zasadzie robię? Czy takie czuwanie może polegać na troskliwym obserwowaniu sygnałów płynących ze swojego ciała lub myśli? Uważności na samego siebie? Każdego dnia czujemy różne emocje: na przykład złość, strach, radość czy smutek. Każda z nich wpływa na nas, zwraca nam na coś uwagę; czasem pomaga, czasem przeszkadza w wykonywaniu codziennych zadań. Ale co to w zasadzie są te emocje? Po co my je mamy? Dlaczego są tak istotne, że warto być na nie uważnym? Pozwólcie, że opowiem Wam dzisiaj o nich nieco więcej.

## Czym są emocje?

Zacznijmy od stworzenia prostej definicji. Emocje są przejściowymi stanami, pojawiającymi się w odpowiedzi na jakąś sytuację, bodziec (wewnętrzny lub zewnętrzny) i nadającymi tym sytuacjom lub bodźcom znaczenie. Przejawiają się one w konkretnych reakcjach naszego organizmu i mogą być dla nas nieprzyjemne lub przyjemne. Jeśli dana emocja jest dla nas przyjemna, będzie motywować nas do kontynuowania danej aktywności. Jeśli odbieramy ją jako nieprzyjemną, będzie ona prowokować nas do wyjścia z danej sytuacji lub przerwania kontaktu ze źródłem tych emocji. Można więc powiedzieć, że emocje powodują, że podejmujemy jakieś działanie, wpływają na naszą motywację.

Emocje znajdują swoje odbicie w naszym funkcjonowaniu: zachowaniu, mimice, ale też naszej fizjologii. Emocje są namacalne - często możemy zobaczyć je gołym okiem. Zmienia się rytm pracy naszego serca, sposób oddychania, nasze źrenice mogą stawać się rozszerzone. Możemy czuć, że na naszej skórze pojawia się "gęsia skórka", a nasze mięśnie napinają się lub rozluźniają. Emocje są w stanie nawet zmieniać skład naszej krwi! Jeśli więc znacie ludzi, którzy mówią "A, nie, ja to w ogóle nie odczuвам emocji!" i wpadnie wam czasem do głowy myśl, że może faktycznie tak jest, że niektórzy tych emocji naprawdę nie mają, to spokojnie. Nie jest tak. Emocje nie są czymś, co dzieje się wyłącznie w naszej głowie, a mocną reakcją, która przejawia się też w naszym ciele. Każdy z nas emocje ma - jednak nie każdy z nas potrafi je dobrze rozpoznawać.

Czasami tym co wywoła emocję będzie bodziec zewnętrzny – czyli jakaś konkretna sytuacja. Na przykład możemy poczuć silne emocje, gdy podczas wyjścia w teren jeden z naszych harcerzy zignoruje nasze polecenia i wbiegnie na ulicę. Może się też zdarzyć, że pocujemy ich wiele, gdy komendantka hufca publicznie podziękuje nam za świetnie wykonaną pracę. Może być jednak też tak, że „nic takiego” nas nie spotka, a w nas emocje również się pojawią. Potrafi wywołać je nasza myśl lub wspomnienie.

## Po co nam te emocje?

Skoro emocje wpływają na nasze zachowania, do jednych nas pchając, a od innych chcąc czasami odsunąć, to po co nam one w ogóle są? Czy nie lepszy byłby świat, w którym emocji nie odczuwamy, a wszystkie nasze działania są poprzedzone logicznymi rozważaniami, listą "za i przeciw"? Niestety, choć pozornie takie rozwiązanie wydaje się być nie najgorsze, emocje są nam po coś. Nie zawsze mamy czas na to, aby analizować dokładnie sytuację, która nas spotyka. A emocje potrafią nam bardzo wiele o niej powiedzieć! Są one dla nas sygnałami, że dzieje się coś dla nas ważnego. Emocje stanowią podstawę ludzkiego funkcjonowania, czynią nas ludźmi. Ich występowanie mówi o naszej relacji ze światem, otoczeniem i samym sobą. Sytuacje, które wzbudzają w nas emocje, to sytuacje, które są dla nas istotne. Emocje sprawiają, że nie jesteśmy obojętni, zimni, nieczuli, ale pozwalają nam czerpać z życia. Występowanie emocji pozwala nam zorganizować naszą rzeczywistość – jako że nie występują one wyłącznie „w głowie”, ale przystosowują całe ciało do podjęcia konkretnego typu działania. I choć zdarza się, że emocje mogą pchnąć nas do zachowań, które może nie byłyby naszym pierwszym wyborem, wskazują nam na znaczenie sytuacji, w której się znajdujemy. Złość dla przykładu będzie wskazywała na to, że jakieś nasze potrzeby lub oczekiwania są w znacznym stopniu nie zaspokojone lub że jakaś nasza granica została przekroczona. Smutek może pojawić się, gdy poświęciliśmy dużo energii na coś, a nasze działania i zaangażowanie nie przyniosły skutku; jego zadaniem jest doprowadzić do tego, żeby tę naszą energię oszczędzić. Będziemy go czuli w sytuacji utraty lub rozłąki lub gdy na przykład będziemy odrzuceni przez daną grupę. Strach występuje po wystąpieniu konkretnego bodźca, ma wesprzeć człowieka w ucieczce lub unikaniu. Może się pojawiać w obliczu zagrożenia albo na przykład w nowej sytuacji, którą interpretujemy jako zagrażającą. Lęk pojawia się, gdy człowiek przed wystąpieniem danej sytuacji już przewiduje trudności i prowadzi go w kierunku dalszego unikania tego typu wydarzeń. Może on wynikać z przekonania o swojej bezsilności. Krótko mówiąc – emocje sugerują nam konkretne reakcje na sytuacje których doświadczamy, polecają nam podjęcie danego typu działania, przykładowo dalszego angażowania się w daną czynność, ucieczki, ataku lub unikania. Niezależnie od tego, czy nazwiemy to co się z nami dzieje ten aspekt emocji – pchanie do akcji – będzie nas dotyczył. Różnica będzie jednak polegała na tym, że mając świadomość tego, co się w nas wydarza, pewnych działań nie podejmiemy odruchowo. Gdy jesteśmy źli, ponieważ czyjeś działanie potraktowaliśmy jako atak na siebie, możemy od razu ruszyć do kontrataku, lub zatrzymać się i zastanowić nad motywacją naszego rozmówcy. Dlaczego powiedział nam to, co powiedział? Czy muszę się bronić, czy jest tutaj jeszcze przestrzeń na spokojną rozmowę? Gdy czujemy lęk, możemy się mu poddać i unikać danej aktywności lub przyjrzeć się przyczynom naszej emocji i myślom, które się w nas pojawiają. Być może w ten sposób uda nam się ten lęk „oswoić” i spróbować zmierzyć się z niepokojącą nas sytuacją, ponownie spróbować swoich sił.

Od dziecka uczymy się, poprzez naśladowanie innych ludzi, co to znaczy, że jesteśmy smutni, źli czy radośni. Obserwując to, w jaki sposób inni ludzie zachowują się w danych sytuacjach, sami zaczynamy zachowywać się w ten sposób. Właśnie dlatego to, w jaki sposób radzimy sobie z niektórymi stanami, może różnić się pomiędzy ludźmi wychodzącymi z różnych kultur czy różnych środowisk. Tym jednak, co czują te osoby w środku i w jaki sposób wpływa to na ich ciało, będzie często ta sama emocja.

W toku naszego życia uczymy się też tego, jakie mogą być przyczyny naszych emocji. Przykładowo, niektórzy z nas będą bali się konkretnego zwierzęcia, bo takie zwierzę ugryzło nas, gdy byliśmy dziećmi. W takiej sytuacji nasza emocja będzie wynikała z doświadczenia, które przeżyliśmy. Możemy też bać się go dlatego, że nasi rodzice byli przekonani, że może nam ono zagrazić i przekazali nam ten lęk i to przekonanie. W takiej sytuacji nasza emocja będzie wyuczona na zasadzie naśladowania ważnych dla nas ludzi.

### **Co dla ciebie z tego tekstu?**

Chciałabym, Czytelniku lub Czytelniczko, żebyś z tego tekstu zapamiętał/a przede wszystkim to, że niezależnie od tego, czy swoje emocje nazywasz, rozpoznajesz i obserwujesz - doświadczasz ich, tak samo jak każdy inny człowiek na ziemi. Emocje są reakcją, która występuje w odpowiedzi na dany bodziec - zewnętrzny (np. daną osobę, słowo, sytuację) lub wewnętrzny (np. naszą myśl). Nie istnieją "dobre i złe" emocje, choć mogą mieć one zabarwienie pozytywne - pchać nas do jakiegoś działania - lub negatywne - być dla nas nieprzyjemne, odciągać nas od bodźca, który je zainicjował. Z emocjami warto pracować - uczyć się je obserwować, wysłuchiwać tego, co nam mówią, wykorzystać ich rady - lub z dobrego powodu postanowić zachować się jednak inaczej. O tym, jak z emocjami pracować, będziemy mówić jeszcze w dalszych publikacjach związanych z Akcją Czuвам. Zachęcam Was do ich śledzenia!

**phm. Katarzyna Zgódko**  
szefowa zespołu ds. wsparcia psychologicznego i inicjatorka jego  
stworzenia w ZHP, psycholożka, wierząca w moc rozmowy i współpracy