

Nieprzyjemne emocje i ich cele.

Emocje¹ (łac. *emovere*) – silne odczucie (*świadome lub nieświadome*) o charakterze pobudzenia pozytywnego lub negatywnego.

Emocje doznawane przez człowieka mogą cechować się określonym nasileniem i znakiem. Znak emocji pozwala kwalifikować je w dwie główne grupy:

- emocje pozytywne, np. zadowolenie, radość, rozkosz,
- emocje negatywne np. złość, rozpacz, rozczarowanie

Charakterystyczne dla **emocji pozytywnych** jest wzbudzanie tendencji do podtrzymywania danej aktywności lub określonego kontaktu (z sytuacjami, przedmiotami), który te emocje wywoływał. Przy czym utrzymywanie się działania czynnika (zespołu czynników) wywołującego emocje dodatnie, przy zachowaniu wszystkich cech tego czynnika, może powodować stopniowy zanik tej emocji.

Emocje negatywne mają za zadanie sprowokować jednostkę do przerwania aktywności, która stała się przyczyną tych emocji, bądź przerwania kontaktu ze źródłem tych emocji. Emocje ujemne mogą trwać przez pewien okres czasu, nawet gdy ich przyczyna straci swoją moc oddziaływania. Wyrazistym przykładem tego zjawiska są wszelkie urazy psychiczne powstałe w wyniku traumatycznych wydarzeń w życiu człowieka².

Emocje stanowią niezbędny element psychiki człowieka, służą przystosowaniu się do otoczenia, ukierunkowują jego działania, pełnią ważną rolę w procesie uczenia się. Procesy emocjonalne o tak złożonym przebiegu i zróżnicowanej charakterystyce są znamienne tylko dla istoty ludzkiej, określają jej indywidualność i istotę. Natężenie emocji jest zróżnicowane osobniczo. Na taką samą sytuację różne osoby mogą zareagować w bardzo różny sposób. Nawet ta sama osoba w zależności od wielu okoliczności może w różnym natężeniu przeżywać swoje emocje. Często chcielibyśmy nie odczuwać pewnych nieprzyjemnych emocji. Skoro one jednak istnieją, to zapewne są do czegoś potrzebne.

¹ <http://pl.wikipedia.org/wiki/Emocja> (aktualne - 13.09.2011r.)

² Op.cit.

Nasze ciało posiada doskonały system ostrzegawczy, który za pomocą bólu informuje nas, że dzieje się coś złego. Ból nie jest przyjemny i właśnie dlatego zwracamy na niego uwagę.

Podobnie jest z nieprzyjemnymi emocjami, które są sygnałami wysyłanymi do nas przez naszą psychikę. Tak jak ból fizyczny jest bodźcem, dzięki któremu zauważamy, że powinniśmy zatroszczyć się o swoje ciało, podobnie ból psychiczny jest sygnałem, że powinniśmy zatroszczyć się o nasz umysł.

Jeśli w naszym życiu powtarza się sytuacja, która nas denerwuje lub sprawia nam przykrość, niekoniecznie musi oznaczać to, że sytuacja sama w sobie jest zła. Może to być również sygnał, że niewłaściwe jest to, jak reagujemy na daną sytuację, co o niej myślimy. Możemy zacząć pojmować odczuwane przez nas emocje jako doskonały sygnał, który trudno zlekceważyć. Dlatego ważne jest odpowiednie jego rozpoznanie i interpretacja.

Czasami trudno jest znaleźć odpowiednie słowo na określenie odczuwanej emocji. Pomocne w nazwaniu emocji mogą być opisy zawarte w poniższej tabelce. Zapoznanie się z nimi pozwoli uświadomić sobie, że kiedy zrozumiemy cel pojawienia się destruktywnego uczucia, będziemy w stanie podjąć decyzję: czy chcę nadal odczuwać emocję, która mnie rani, czy też dokonam innego wyboru.

Nieprzyjemne, negatywne emocje – cel i krótki opis ³

Emocje (nazwa emocji)	Cel	Wyjaśnienie
APATIA	<ul style="list-style-type: none"> • subtelny bunt 	<p>Apatia – stan znacznie zmniejszonej wrażliwości na bodźce emocjonalne i fizyczne. Towarzyszy mu obniżenie aktywności psychicznej i fizycznej, utrata zainteresowań, zmniejszenie liczby kontaktów społecznych ⁴.</p> <p>Apatia jest często źle interpretowana. Nie oznacza ona jedynie braku zainteresowania. Jest subtelną formą buntu - bierną manifestacją siły przez osobę, która nie ma odwagi zbuntować się otwarcie.</p>
DEPRESJA	<ul style="list-style-type: none"> • wyrażenie złości • przejęcie kontroli • uwolnienie się od odpowiedzialności i obowiązków • uzyskanie pomocy 	<p>Poczucie przygnębienia nie zawsze oznacza depresję. Każdy czasami odczuwa przygnębienie, lecz stan depresyjny to bardzo złożone psychologiczne i fizjologiczne zjawisko. Depresja to intensywny smutek. Niekiedy jest on formą biernej ekspresji wściekłości. Depresja pozwala ci "wypisać się" na jakiś czas z życia -</p>

³ McKay G.D., Dinkmeyer D., To, jak się czujesz, zależy od Ciebie, GWP Gdańsk 2004, s.284

⁴ <http://pl.wikipedia.org/wiki/Apatia> (aktualne na 20.09.2011r.)

	<ul style="list-style-type: none"> • wyrażenie żalu 	<p>inni przejmują twoje obowiązki i niczego od ciebie nie oczekują. Depresja w żałobie to naturalna część procesu dochodzenia do równowagi.</p>
IRYTACJA	<ul style="list-style-type: none"> • okazanie dezaprobaty • powstrzymanie czegoś, co przeszkadza • pobudzenie, przerwanie stagnacji 	<p>Irytacja to łagodna wersja złości. Pojawia się wówczas, gdy czyjeś zachowanie jest denerwujące. Służy okazaniu dezaprobaty, powstrzymaniu czegoś, co nam przeszkadza, pobudzeniu czy przerwaniu stagnacji, czyli przejęciu kontroli nad sytuacją. Nie jest to emocja tak intensywna, jak złość, której celem jest wymuszenie ustępstw.</p>
LĘK lub NIEPOKÓJ	<ul style="list-style-type: none"> • obrona siebie • wywołanie stanu podekscytowania • pobudzenie 	<p>Te dwie emocje są ze sobą ściśle związane. Ich celem może być obrona na przykład przed porażką (konsekwencją czego jest niepodejmowanie działania). Lęk przed porażką przynosi dużo więcej szkód niż sama porażka. Uczucia te mogą również służyć wywołaniu ekscytacji i pobudzenia. Mogą naładować cię energią i zmobilizować do działania.</p>
MARTWIENIE SIĘ	<ul style="list-style-type: none"> • wyrażenie troski • wyrażenie lęku • próba powstrzymania czegoś 	<p>Kiedy się martwisz, wyrażasz swoją troskę i lęk o przyszłość. Zamartwianie się jest przykładem "magicznego myślenia". Wydaje ci się, że jeśli będziesz się o coś dostatecznie długo i intensywnie martwić, wówczas nie stanie się nic złego. A jeśli nie będziesz się martwić, to na pewno coś się wydarzy!</p>
ROZCZAROWANIE	<ul style="list-style-type: none"> • wyrażenie niezadowolenia • okazanie dezaprobaty 	<p>Poczucie rozczarowania służy okazaniu niezadowolenia w sytuacji, gdy nie dostajemy tego, czego chcemy. Można być rozczarowanym sytuacją, drugą osobą albo samym sobą. Czasami rozczarowanie łączymy z irytacją w celu podkreślenia dezaprobaty.</p>
ROZPACZ	<ul style="list-style-type: none"> • przyzwolenie sobie na poddanie się 	<p>Uczucie rozpaczki zwykle oznacza, że dana osoba kilkakrotnie podejmowała próby działania i za każdym razem ponosiła porażkę. Rozpacz to głębokie zniechęcenie, które pozwala na rezygnację. (Zob. "zniechęcenie").</p>
SMUTEK	<ul style="list-style-type: none"> • wyrażenie rozczarowania • zmuszenie innych do przejęcia naszych obowiązków • okazanie współczucia 	<p>Smutek jest sposobem na wyrażenie rozczarowania sobą, innymi lub sytuacją. W połączeniu z użalaniem się nad sobą może służyć nakłanianiu innych do przejęcia naszych obowiązków. Może być łagodną formą depresji. Smutkiem możemy również okazywać współczucie. Czujesz, że to, co się komuś przydarzyło, jest niedobre i podkreślasz to swoimi emocjami. Smutek jako reakcja na pewną sytuację jest czymś innym niż użalanie się. Użalanie się oznacza, że dana osoba nie jest w stanie sobie z czymś poradzić. Smutek potwierdza, że wydarzenie jest niekorzystne, jednak nie oznacza, że ten ktoś jest niezdolny do uporania się z czymś.</p>

<p>UŻALANIE SIĘ, UBOLEWANIE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • uniknięcie działania • okazanie wyższości 	<p>Kiedy użalasz się nad sobą, pomniejszasz swoją wartość i nie pozwalasz sobie na podjęcie pozytywnego działania: "Jestem taki biedny. Czego mogę od siebie oczekiwać?".</p> <p>Użalając się nad innymi, okazujesz swoją wyższość. Pomniejszasz wartość tej osoby i albo robisz coś za nią, albo nie oczekujesz żadnego działania z jej strony. Ubolewanie nad kimś to nie to samo, co współczucie. Współczucie czy empatia to okazywanie prawdziwej troski, przy zachowaniu szacunku dla wartości drugiej osoby.</p>
<p>WINA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ukaranie się • niedotrzymanie zobowiązań bez otwartego przyznania się do chęci ich zbojkotowania • zadośćuczynienie za niewłaściwe zachowanie • okazanie wyższości • obrona przed złością • pozorowanie dobrych intencji 	<p>Poczucie winy występuje wtedy , gdy zdajemy sobie sprawę, że to my sami spowodowaliśmy niekorzystny stan rzeczy.</p> <p>Jest to złożona emocja. Uczono nas, aby czuć się winnym, gdy zrobimy coś złego. Poczucie winy może służyć ukaraniu się.</p> <p>Czasami poczucie winy pozwala nam nie dotrzymywać zobowiązań bez otwartego przyznania się do chęci ich zbojkotowania. Wiesz, co powinienesz zrobić, lecz nie chcesz tego. Tak więc kiedy zachowasz się niezgodnie z oczekiwaniami, pojawia się poczucie winy, dzięki któremu masz nadzieję być usprawiedliwiony.</p> <p>Poczucie winy może ci też posłużyć jako zadośćuczynienie za niewłaściwe zachowanie. Cel poczucia winy jest tutaj podobny jak w wypadku niedotrzymywania zobowiązań, z tą różnicą, że kiedy zrobisz coś złego, cierpisz z tego powodu. Uznajesz przy tym, że to cierpienie jest wystarczającym zadośćuczynieniem - po co zatem dodatkowo obciążać się jeszcze próbą zmiany zachowania?</p> <p>Niekiedy poczucie winy jest sposobem na okazanie wyższości. Kiedy postąpisz niewłaściwie, masz "na tyle przyzwoitości, aby czuć się źle z tego powodu". Z pogardą patrzysz na tych, którzy "grzeszą" i nie uznają za stosowne poczuwać się do winy. Są zatem gorsi od nas, którzy cierpimy!</p> <p>Poczucie winy może nas chronić przed złością. Zamiast pozwolić sobie na złość, czujemy się winni. Wierzmy przy tym, że lepiej jest poczuć się winnym z powodu naszej reakcji na zachowanie drugiej osoby, niż dać jej do zrozumienia, że coś nas złości.</p> <p>Czasami czujemy się winni po to, aby dobrze wypaść. Jednak jeśli twoje intencje byłyby rzeczywiście czyste, przede wszystkim nie postąpiłbyś niewłaściwie! Poczucie winy to sygnał, że coś trzeba zmienić. Jeśli dokonasz tej zmiany, wówczas poczucie winy jest zdrową reakcją.</p>

ZAGUBIENIE	<ul style="list-style-type: none"> okazanie braku zrozumienia uchylenie się od konieczności działania uniknięcie oczekiwań 	<p>Zagubienie może po prostu oznaczać, że czegoś nie rozumiesz. Może być też jednak wymówką, dzięki której chcesz uniknąć podejmowania decyzji lub dostosowania się do wymagań. Na przykład wyjaśniasz coś drugiej osobie wiele razy, a ona mówi: "Ciągłe nie mam jasności". Czujesz się wyczerpany i się poddajesz. Twoje wyczerpanie może być wskazówką, że rozmówca chce uniknąć wykonania zadania. Jego zagubienie pomogło mu osiągnąć cel.</p>
ZAŻENOWANIE	<ul style="list-style-type: none"> wymiganie się od odpowiedzialności okazanie swojej wyższości przejęcie kontroli nad zachowaniem innych w przyszłości 	<p>Kiedy zrobisz coś, z czego nie jesteś zadowolony, zaczynasz odczuwać zażenowanie, aby nie zostać pociągniętym do odpowiedzialności. Pokazując światu swoje zakłopotanie, masz nadzieję, że zostaniesz usprawiedliwiony. Jeśli twoje zażenowanie zostało wywołane przez drugą osobę, możesz postrzegać ją jako głupszą z powodu jej zachowania. W ten sposób okazujesz swoją wyższość. Możesz posłużyć się zażenowaniem, aby sterować zachowaniem innych w przyszłości: "Nie rób tego. To mnie wprawi w zakłopotanie". Jeśli ktoś rzeczywiście wprawi cię w zażenowanie, możesz złościć się, chcąc wyrównać rachunki.</p>
ZŁOŚĆ	<ul style="list-style-type: none"> przejęcie kontroli wygrana wyrównanie rachunków obrona praw 	<p>Jeśli nie otrzymujesz tego, czego chcesz, możesz wywołać w sobie uczucie złości po to, by zmusić drugą stronę do podporządkowania się. Złość może ci więc posłużyć do przejęcia kontroli nad sytuacją, wygrania (np. kłótni) lub wyrównania rachunków, jeśli uznasz, że twoje pragnienia nie zostały zaspokojone. Złości można także użyć do obrony swoich praw - za pomocą gniewu dajemy drugiej osobie do zrozumienia, że ma się wycofać. Złość na siebie może być sposobem przymuszenia się do jakiegoś działania lub ukarania się.</p>
ZNIECHĘCENIE	<ul style="list-style-type: none"> przyzwolenie sobie na przerwę lub rezygnację z czegoś 	<p>Kiedy odczuwasz zniechęcenie, jesteś niezadowolony ze swoich lub czyichś działań. Osoby, które łatwo się zniechęcają, traktują życie jako ciągłą rywalizację, nie mają odwagi oraz są przewrażliwione na punkcie swojego statusu. Podejmowanie ryzyka jest dla nich bardzo trudne - chcą gwarancji oraz obawiają się porażki. Poczucie zniechęcenia pozwala na zrobienie sobie przerwy w działaniu lub rezygnację z czegoś.</p>
ZNUDZENIE	<ul style="list-style-type: none"> zmuszenie innych do zrobienia dla nas czegoś ekscytującego pokazanie, że coś nam się nie podoba 	<p>Okazując znudzenie, być może nie chcesz wziąć odpowiedzialności za zapewnienie sobie rozrywki czy zaplanowanie swojego czasu - chcesz, aby ktoś inny zrobił dla ciebie coś ekscytującego. Znudzenie pokazuje też, że nie podoba ci się obecna sytuacja, ale nie masz ochoty na podjęcie w związku z tym działania.</p>

ZRANIENIE	<ul style="list-style-type: none"> • przyzwolenie sobie na wyrównanie rachunków 	<p>Wydaje się nam, że to inni nas ranią. W rzeczywistości sami siebie ranimy. Kiedy ktoś postąpi w określony sposób, a ty ocenisz jego zachowanie jako raniące cię, pomniejszasz swoją wartość, myśląc: "Muszę być okropnym człowiekiem, jeśli ktoś zachowuje się wobec mnie w ten sposób". Następnie natychmiast zmieniasz kierunek myślenia - przestajesz obwiniać siebie, a zaczynasz obwiniać drugą osobę za to, co zrobiła. Potem złościsz się, aby wyrównać rachunki.</p>
------------------	--	---

Koszty negatywnych (nieprzyjemnych) emocji.

Doświadczając i przeżywając negatywne emocje ponosimy koszty:

- czujemy się nimi naładowani, ciężą nam „na duszy”,
- przeżywając je czujemy się ograniczeni w efektywnym działaniu pamięci, przestajemy jakby logicznie myśleć.

Te emocje przynoszą nam również niekorzystne efekty społeczne. Są one jakby „nieprzyjaznym teleskopem” patrzenia na ludzi dokoła nas.

Przeżywamy „dołki”, ciężko nam na duszy. Po prostu jest nam ciężko żyć. Zadajemy sobie pytanie: Jak żyć w takiej atmosferze? Cóż więc nam pozostaje? Pozostaje praca nad emocjami. Z czasem emocje negatywne mogą zblednąć. Praca nad sobą, praca w grupie mogą pomóc nam w tym. Należy przewartościować swoje Ja.

Należy też pamiętać, że negatywne emocje nie znikają, gdy bodziec jest obecny i nawet po upływie dłuższego czasu dają o sobie znać. Czyż zatem można przypuszczać, że przynoszą nam one same negatywne koszty...?⁵

Korzyści z negatywnych emocji.

Emocje negatywne nie mogą być rozpatrywane tylko w aspekcie negatywnym. Te emocje dostarczają też podmiotowi korzyści. I tak np. żal po śmierci drogiej nam, bliskiej osoby zakłada powiązanie z nią. Zazdrość oprócz siły niszczącej mówi nam, że ktoś, o kogo jesteśmy zazdrośni jest dla nas wartością i się o niego upominamy. W przeciwnym, bowiem razie dajemy pozwolenie na związek bliskiej nam osoby z kimś innym⁶.

Dzięki emocjom negatywnym nasze życie jest pełniejsze i być może bardziej wartościowe.

⁵ <http://www.eduforum.pl> - Psychologiczne aspekty negatywnych emocji (aktualne - 16.09.2011r.)

⁶ Op.cit.

Co prawda mówi się, że negatywne emocje kosztują nas więcej niż emocje pozytywne i zużywają więcej energii psychicznej oraz bardziej destruktywnie wpływają na naszą aktywność. Jednak my jako ludzie nie chcemy tracić, dlatego też emocje negatywne uważane są za ważniejsze dla przeżycia niż pozytywne. Przestrzegają nas o zagrożeniu. Są bardzo wymagające od nas. Zmuszają nas do dokonania jakiejś zmiany w otoczeniu lub wewnątrz siebie. Zmuszają nas do działania... Nawet jeśli nie możemy zmienić okoliczności zewnętrznych, potrafimy zmienić własne postrzeganie danej sytuacji, a przez to wpłynąć na swój stan emocjonalny.

Poznając różne emocje w tym i negatywne mamy większą szansę na przeżywanie zdarzeń i sytuacji w pełni.

Zapoznanie się z literaturą na temat emocji powoduje, że będziemy inaczej je postrzegać. Szczególnie emocje nieprzyjemne, negatywne nie będą już dla nas tylko intruzem, ale będziemy mogli je zaakceptować jako część siebie, a przede wszystkim starać się je zrozumieć i lepiej może radzić sobie z nimi w życiu.

Opracowanie: Edyta Kolenda

Bibliografia:

1. Ekman, P. i Davidson, R.J. Natura emocji, GWP Gdańsk 1998
2. Goleman, D. Inteligencja emocjonalna, Poznań: Media Rodzina of Poznań 1997
3. Kinder M., W harmonii z emocjami, Wydawnictwo MEDIUM, Warszawa 1994
4. LeDoux, J. Mózg emocjonalny, Media Rodzina, Poznań 2000
5. Rath T., Clinton D.O., Pozytywne emocje. Jak rozwijać relacje międzyludzkie, Onepress Helion S.A. 2006/2007
6. Tomaszewski J., Emocje[w]: Psychologia, T. 2 pod red. J. Strelau, J. Reykowski, PWN 1998
7. Vopel K.W., Kompas uczuć, Jedność Kielce 2005
8. Zaleski Z., Od zawiści do zemsty, Wydawnictwo Akademickie „Żak” 1998