

# Emocije

## Što i kako s njima?

Emocije imaju značajnu ulogu u našim životima, a time i u međuljudskoj komunikaciji jer drugi ljudi na taj način dobivaju informacije o našem unutarnjem stanju i o tome kako bismo se mogli ponašati. Tako, na primjer, ako vidimo osobu koja ima osmijeh na licu i približava nam se raširenih ruku, možemo zaključiti da nas srdačno pozdravlja i želi nas zagrliti.

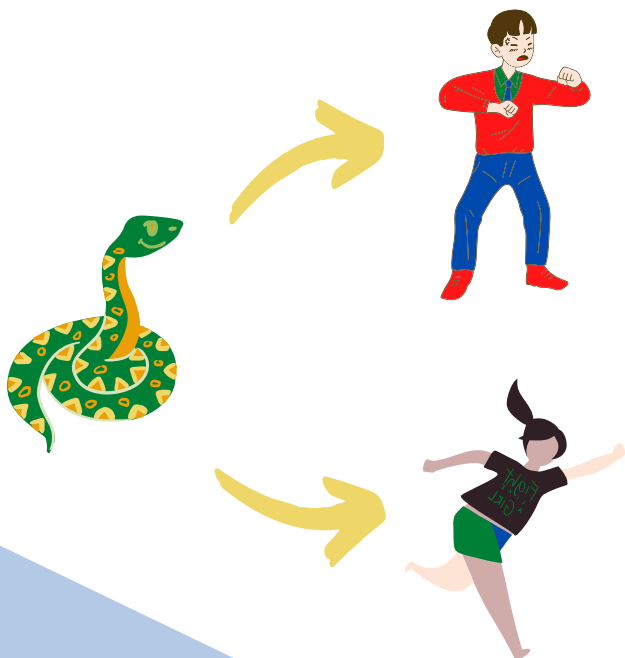
Emocije se mogu definirati kao niz povezanih reakcija organizma na događaje koji su važni za njegove potrebe, ciljeve ili opstanak. Često ćemo čuti da se za emocije kaže osjećaji, no osjećaji su samo jedan od aspekata cjelokupnog emocionalnog iskustva i odnose na naš subjektivni, verbalni opis onoga što doživljavamo. Taj se aspekt usklađuje i s načinom kako izražavamo emocije kojeg nazivamo ekspresijom. Uz to, osjećamo i ono što nazivamo fiziološka pripremljenost, a koja nam pokazuje na koji se način naše tijelo fizički mijenja u određenom emocionalnom stanju. U konačnici bitno je i što želimo postići u određenom emocionalnom trenutku (funkcija emocija).

Ne slažu se svi istraživači u tome koliko ima osnovnih emocija, ali se uglavnom slažu da su one urođene (evolucijski nastale), da imaju karakteristične univerzalne facijalne ekspresije i pokrete (ljudi iz različitih kultura i dijelova svijeta mogu ih prepoznati i imenovati) i specifičan subjektivni doživljaj.



Emocije koje doživljavamo ponekad mogu biti destruktivne, a ponekad nam pomažu pa je izazov pronaći način reguliranja vlastitih emocija kako bismo zadržali njihove korisne značajke, a ograničili štetan aspekt. Ako se emocije pojavljuju u pogrešno vrijeme ili su pogrešnog intenziteta, mogu nas povrijediti.

Pojam regulacija emocija odnosi se na niz različitih procesa kojima se reguliraju same emocije. Ti procesi mogu biti automatski ili kontrolirani, svjesni ili nesvjesni te mogu imati učinak na jednu ili više točaka u procesu stvaranja emocija.



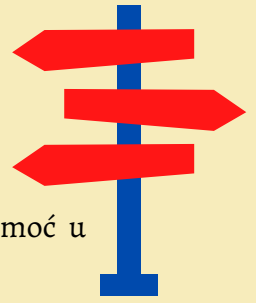
Činjenica je da su emocije sastavni dio našeg postojanja i funkcioniranja. One su jednostavno tu i imaju značajnu funkciju u našim životima. Primjerice, emocija straha može biti vrlo neugodna, ali je ujedno i jako korisna te je njena funkcija upozoriti nas da smo u opasnosti. Zamislite da šetate šumom i odjednom se ispred vas stvori zmija. Kad je uočite, najvjerojatnije ćete se prestrašiti, što će vaše tijelo dovesti do spremnosti za bijeg ili borbu i već ćete u djeliću sekunde reagirati. Na ovaj način strah nam omogućava preživljavanje.

Međutim, vjerovanja koja imamo o emocijama i o tome kakve su one imat će važnu ulogu u tome kako ćemo ih regulirati. Emocije koje doživljavamo za nas mogu biti ugodne ili neugodne, a urođeno nam je pokušati pobjeći od onih neugodnih. Jednostavno se aktivira mehanizam izbjegavanja nelagode. Ako u situacijama kada doživimo vrlo neugodne emocije (koje mogu biti jako intenzivne i/ili nas iznenada preplaviti) pomislimo kako su emocije opasne, možemo si još čvršće potvrditi to vjerovanje („*To se ne smije događati.*“, „*Gubim kontrolu nad svojim tijelom, mislima, životom itd.*“). Takva iskustva najčešće ljude dodatno uvjere da emocije treba izbjegavati i da su one zapravo opasne. Neki ljudi svoja emocionalna stanja interpretiraju kao slabost. U opisanim slučajevima ljudi najčešće razvijaju razne mehanizme kojima žele potisnuti emocije (kontraproduktivan način regulacije emocija) što najčešće bude samo kratkoročno od koristi.

Niz je različitih čimbenika koji doprinose efikasnoj regulaciji emocija. Pokazuje se da će na životne zahtjeve najbolje odgovoriti osobe koje su u stanju prepoznati svoja emocionalna stanja, razumjeti njihovo značenje te iskoristiti ono što emocija poručuje. Takva će osoba ujedno prilagoditi izražavanje emocija i svoje reagiranje na način da ono odgovara kontekstu situacije i ciljevima osobe.



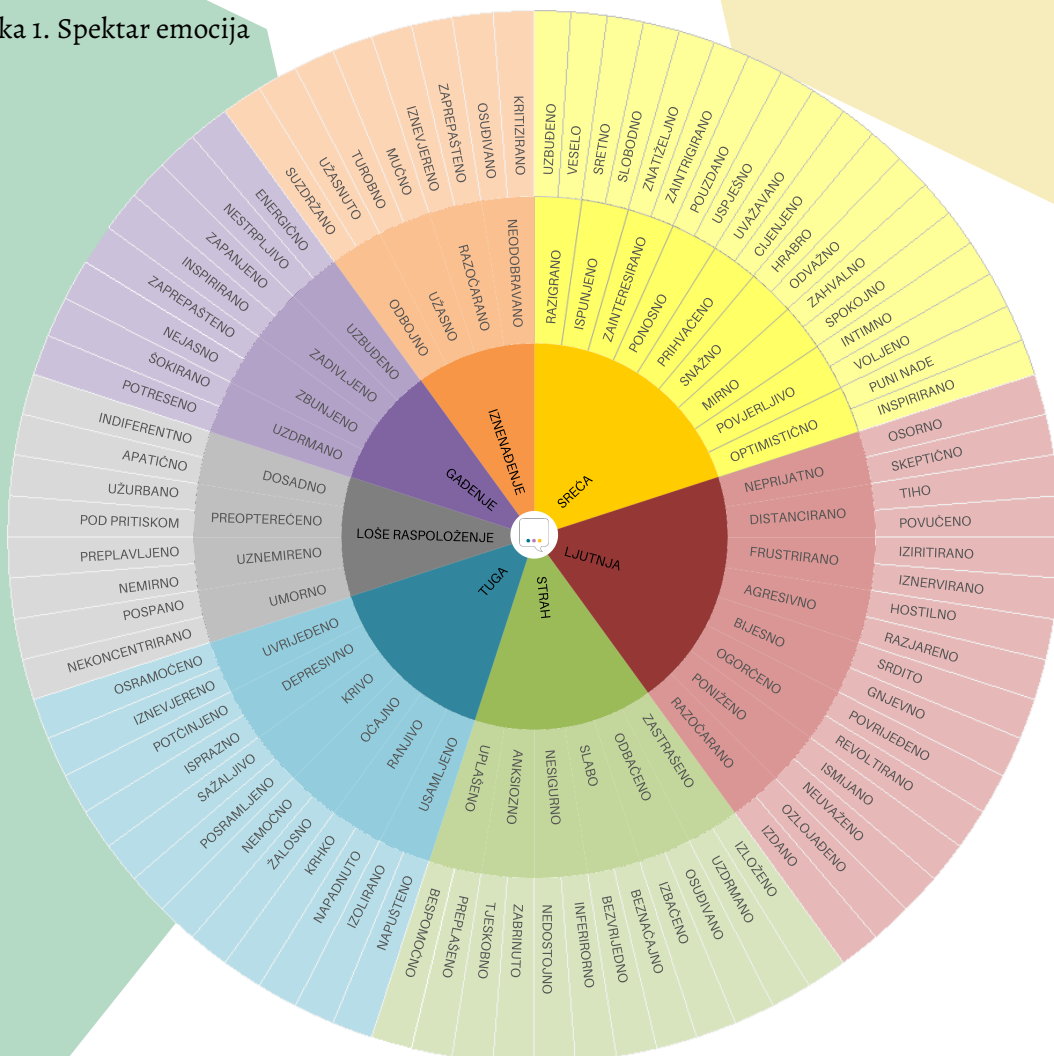
Kao što smo već spomenuli, živjeti s vlastitim (neugodnim) emocijama nije uvijek lako, stoga slijedi nekoliko savjeta za lakše nošenje s emocijama:



Pokušajte **prepoznati** kako se osjećate, odnosno imenovati svoje emocije. Za pomoć u tome mogu vam poslužiti sljedeće strategije:

- Svaka je emocija popraćena određenim promjenama u tijelu, pa ako vam je teško imenovati emociju, za početak se usredotočite na doživljaj. *Gdje primjećujete promjenu u tijelu? Koje senzacije uočavate? Kako bi opisali to što doživljavate u tijelu?*
- Pokušajte prepoznati što vam prolazi kroz glavu vezano uz određenu situaciju ili osobu. Ako pomislite npr. „Samo želim pobjeći s ovog mjesta“ vjerojatno osjećate strah. Ako vam prođe kroz glavu slika kako vičete na nekoga ili misao „Sad bi te najradije ošamarila“ velika je vjerojatnost da ste zapravo ljuti.
- Pogledajte prikaz spektra emocija (Slika 1.) i pokušajte prepoznati kako bi se moglo imenovati to što doživljavate u određenoj situaciji
- Postavite si pitanje „Kako se osjećaju drugi ljudi kada doživljavaju ovo što i ja doživljavam?“ ili možete direktno pitati druge ljude o tome kako se oni osjećaju u tim situacijama. Odgovore koje dobijete nemojte uzeti kao točne. Svi smo mi različiti i ne moramo imati isti doživljaj nečega, međutim njihovi odgovori mogu vam poslužiti da sami sebe pitate osjećate li se tako. Također, čitajući knjige ili gledajući filmove i TV serije možete pratiti kako likovi doživljavaju i izražavaju svoje emocije.

Slika 1. Spektar emocija



Nemojte se iznenaditi ako primijetite **više emocija istovremeno**. To je sasvim uobičajena pojava. Npr. kada prođete važan ispit kojeg je vaš prijatelj pao, vjerojatno ćete biti jako sretni zbog sebe, osjetiti olakšanje jer ste se riješili toga tereta, međutim istovremeno možete biti tužni zbog prijatelja i zabrinuti jer znate da će on zbog toga možda izgubiti stipendiju kojom si financira studij. Podsjetite se da su emocije kao boje, odnosno da postoji čitav spektar emocija. Svaka boja ima svoje nijanse i te se boje i nijanse mogu pojaviti u raznim kombinacijama.

Može nam se dogoditi i da istovremeno osjećamo potpuno **suprotne emocije**. To nas može jako zbunjivati pa iz želje da sredimo taj „emocionalni nered“ odlučimo potisnuti neku od emocija (najčešće onu koju smatramo neprikladnom). Na primjer, student koji na zadnjem ljetnom ispitnom roku padne ispit, istovremeno može biti *tužan* (jer je pao, a nadao se da će se riješiti tog tereta), *ljut* (jer se spremao i baš su ga potrefila pitanja koja nije znao), ali može osjećati i *olakšanje* (jer je to napokon iza njega i može se malo odmoriti nakon poduzetog perioda posvećenosti učenju). Nerijetko u takvim slučajevima studenti ignoriraju olakšanje jer to nije „prikladna“ emocija za situaciju. Slika „Spektar emocija“ jako dobro prikazuje cijeli raspon emocija i može vam pomoći u prepoznavanju onoga što vam se događa.

Nakon što ste prepoznali da nešto doživljavate i/ili imenovali svoje emocije, sigurno se pitate što dalje. Pa za početak, osvijestite da ste emociju samim prepoznavanjem i uvažili („stavili na stol“), a **izraziti** je možete na više načina

- Možete to učiniti u sebi, odnosno „popričati sami sa sobom“ i reći si kako se osjećate (ljuto, zabrinuto, frustrirano, tužno itd.). Budite istovremeno i osoba koja postavlja pitanja i pokušava razumjeti što se događa i osoba koja daje odgovore, objašnjenja na pitanja koja se javljaju. Taj imaginarni dijalog ili svoju priču možete i zapisati (na papir, laptop, u mobitel...).
- Podijelite kako se osjećate s nekim bližnjim. Možete reći ili napisati nekome kako se osjećate. Nikako nemojte očekivati da će drugi ljudi znati što osjećate i samoinicijativno prepoznati kako vam je. Možda ni oni sami nisu dobri u prepoznavanju svojih i tuđih emocija, a ako i jesu, ne znači da će točno pogoditi kako se vi osjećate. Dobar dio nesporazuma u međuljudskim odnosima proizlazi iz „čitanja“ emocija i misli te donošenja zaključaka koji budu netočni. Ne morate uvijek točno imenovati emociju, ponekad je dovoljno opisati stanje, usporediti s nečim. Npr. „*Sva sam napeta, osjećam se kao da mi je ogroman slon sjeo na prsa.*“
- Možete kreativno izraziti svoje emocije. Nacrtajte ili napišite nešto, pjevajte, vrištite u svojoj glavi (neki to rade i na glas), „izbacite“ emocionalni naboj fizički (vježbajte, trčite i sl.), ...
- Pitajte se kako emociju želite izraziti i onda procijenite je li to prikladan način za izražavanje emocija. Neprikladni su oni načini koji ugrožavaju vas i/ili druge ljude. Kad smo ljuti može se dogoditi da na nekoga želimo vikati ili ga udariti, međutim to nije u redu, pa ćemo onda potražiti adekvatnije načine izražavanja onoga kako se osjećamo. U takvim situacijama udaranje jastuka (mekani materijal kako ne bi ozlijedili sebe), gužvanje papira, stiskanje anti stresne loptice samo su neki od načina koje možete isprobati.

Važno je znati da izražavanje emocija nema uvijek funkciju rješavanja problema. Vjerojatno ste barem jednom u životu čuli rečenicu „Nema smisla ljutiti se, ionako se ništa neće promijeniti“. Nerijetko ljudi traže rješenje, bijeg ili barem neko olakšanje kad su preplavljeni neugodnim emocijama. Međutim, njihovo **doživljavanje i uvažavanje** (nasuprot potiskivanju) nema za cilj rješavanje problema nego umanjivanje intenziteta emocije kako bi „hladnije glave“ mogli potražiti rješenje ili način kako pristupiti nečemu za što nemamo rješenje.

Ponekad treba samo pustiti da emocije prođu. Prepoznati o čemu se radi i biti s njima bez pokušaja mijenjanja stanja. Biti tužni, biti ljuti itd. i čekati da se taj određeni emocionalni val povuče. **U redu je osjećati.**



S druge strane, ponekad emocije trebamo samo **izventilirati**, „izbaciti ih“, a dobar način za to može biti pisanje. Sjesti za laptop/računalo/mobitel ili uzeti papir i olovku i samo pisati. Možda nekad nećete znati što napisati ni kako početi. U tom slučaju može pomoći da krenete upravo s tim: „Ne znam što da pišem. Osjećam se glupo i nije mi jasno kako će mi točno ovo pomoći, ali primjećujem da sam napet/a, živciraju me svi oko mene. I mama koja me stalno nešto zivka, i profesori koji nam stalno zadaju neke zadatke...“ i tu ste „na konju“. Počelo je ventiliranje i izbacivanje. Važno je naglasiti da to što ste napisali nema potrebe sačuvati niti čitati. Ako ste radili na računalu, nemojte uopće sačuvati dokument, ako ste pisali na papir bacite ga. Što će vam to? Svašta kažemo i pomislimo kad smo pod utjecajem intenzivnih emocija. Ako se naknadno vraćamo onome što smo napisali i iznova to čitamo i analiziramo, možemo upasti u nepotrebna propitivanja sebe i onoga što nije u redu s nama ako smo tako nešto napisali ili pomislili. Kad idete baciti smeće u kontejner, vjerojatno ne stanete ispred kante i ne izvlačite iz vrećice sve što ste bacili kako biste provjerili treba li to zaista baciti. Složit ćete se da je to potpuno nepotrebno i besmisleno. Isto vrijedi za onaj tekst koji ste napisali kada ste neku emociju jako snažno doživljavali.

Nadamo se da će ovdje navedeni savjeti biti korisni za nošenje s emocijama. Zapamtite, znati prepoznati emocije, kada i kako reagirati je vještina, što znači da ju treba uvježbavati. Ako zapinjete i ne ide, tu su stručnjaci za mentalno zdravlje koji vam mogu pomoći. Studenti riječkog Sveučilišta mogu se javiti u [Psihološko savjetovalište Sveučilišnog savjetovališnog centra](#).

Sretno!

