

EMOTIILE: SUNT EMOTIILE CEVA CARE MA FACE FERICIT SAU CEVA CARE MA FACE MAI VULNERABIL?

Draga Prietene,

Asa cum ti-am promis o sa-ti scriu acum cate ceva despre emotii. M-am gandit mult la scrisoarea asta: stiu eu destul ca sa spun la altii ceva despre emotii? Stiu doar ca toata viata am fost dominat de emotii si m-am luptat cu ele, ori sa le ascund, ori sa le reprim. Dar asta poate interesa pe altii? Atunci mi-am adus aminte de oamenii pe care-i vad sau ii ascult, oamenii care vin sa-i ajut. Este asta destul ca sa pot vorbi despre emotii? Nu, categoric nu, dar eu prietene o sa-ti spun doar ceea ce am inteles eu, ce am trait eu, ce am invata eu de la altii, ce am citit, desi de cate ori am citit ceva despre emotii, de atatea ori m-am cam descumpanit. Cu gandul acesta iti scriu si cu credinta ca ceva, ceva cu sens tot iti pot spune. Cel mai mult m-ar bucura sa-mi raspunzi si atunci, poate, dialogand, vom putea sti mai multe amandoi!

Iti propun un “serial”, adica mai multe parti ale acestei scrisori care sper sa nu te plictiseasca dar care sa-ti aduca de fiecare data informatii si sugestii prin care sa-ti recunoasti si sa-ti accepti emotiile, sa fi capabil sa le manipulezi si sa devi astfel din ce in ce mai performant in situatii in care altadata te simteai inundat de emotii contradictorii.

Ce sunt emotiile?

Multi ani, in practica mea de psihiatru nu am vorbit despre emotii, vorbeam numai despre “dispozitia psihica” si starile ei precum tristetea sau bucuria, sau despre afectivitate si tulburarile ei precum depresia, anxietatea sau “mania” (un fel de bucurie patologica, nemasurata). In cartile mele de psihiatrie nu am gasit prea multe despre emotii sau sentimente, se vorbea in schimb despre afecte. Dupa cum vezi, tabloul acesta

este destul de confuz si problema este de terminologie, de fapt de ce limbaj vorbim. Daca vorbim de limbajul oamenilor obisnuiti, atunci trebuie sa gasim un echivalent pentru termenii stiintifici sau mai bine zis trebuie sa raspundem la intrebarea: au termenii stiintifici acoperire in ce oamenii vorbesc cand discuta despre ceea ce ei simt si gandesc in viata cotidiana?

Confuzia se bazeaza pe faptul ca nici oamenii de stiinta nu sunt de acord intru totul ce sunt emotiile, pentru ca ele, emotiile, sunt un fenomen complex care antreneaza atat sentimentele noastre cat si gandurile si reactiile corpului nostru si aceasta descurajeaza pe cei care vor sa le defineasca. Insa toti sunt de acord ca nu exista in toata viata psihica un aspect mai important pentru viata noastra in general decat emotiile: ele ne fac sa gandim ca viata merita traita sau din contra...S-a vazut ca in cele mai multe culturi si implicit limbi oamenii vorbesc la fel despre fericire, tristete, frica, manie, surpriza si dezgust. In schimb alte emotii sunt recunoscute doar in unele teritorii culturale.

Platon, filozoful grec pe care-l admir cel mai mult, spunea ca mintea umana este impartita in trei parti: cea a judecatilor, cea a dorintelor si cea a emotiilor. Deci el desparte emotiile de judecata, ele se dezvoltata dincolo de capacitatea noastra de a judeca si de a le controla. Este adevarat sau nu, eu las pe fiecare sa gandeasca. Mai tarziu, un alt filozof, Spinoza, considera emotiile ca strari specifice ale sufletului omenesc, cu rol de a-l ghida intre ceea ce e bun sau rau pentru viata personala. Pentru Kant emotiile sunt ca niste lucruri care sunt lipite anumitor situatii de viata si care ofera individului motivele de a actiona dincolo de indatoririle firesti. Ulterior si inca in dezbatere emotiile au capatat intelesul de reactii umane firesti, naturale, raspunsuri mai mult sau mai putin adecvate la diferite situatii care au rolul unei semnalizari rapide care sa orienteze individul in diferite situatii.

Emotiile sunt reactii firesti, adaptative, aparute in cursul evolutiei

Pentru civilizatia vestica, cea mai raspandita teorie este cea bazata pe distinctia care o face Descartes intre emotie si ratiune. Publicul larg si nu putini oameni de stiinta considera emotiile ca mod de reactii instinctive pe care mamiferele si omul, ca produs ultim al evolutiei, l-au dezvoltat pe parcursul evolutiei. Ele au aparut si s-au dezvoltat ca semnale adaptative anuntand foarte devreme individul de aparitia unui pericol sau a unei

oportunitati favorabile. Fara emotii individul nu ar fi putut supravietui fiind incapabil sa se orienteze si sa reactioneze rapid si dimensionat fata de provocarile din mediu. Atunci cand auzim ca unii oameni comenteaza faptul de a fi “emotional”, cand auzi altii indivizi care isi doresc sa fie “cool”, adica lipsiti de emotie, rece, ca o reptila, mie personal mi se pare stupid, pentru ca un astfel de individ s-ar transforma intr-un robot care ar trebuie sa-si intrebe de fiecare data “hard-disk-ul” ce sa faca cand intalneste o situatie. Pentru ca emotiile sunt reactii primare, automate si rapide care scapa de multe ori controlului rational, dar care tind sa fie dimensionate stimulului care le-a declansat. Astfel, atunci cand un individ vede un pericol, sa zicem un animal fioros, emotia, respectiv frica se declanseaza imediat, ceea ce-l ajuta sa antreneze si-sia puna in miscare resursele personale de aparare sau atac, atat rationale (informatii, experienta anterioara, deliberarea si luarea deciziei corecte) cat si cele fizice, corporale (de la reactiile automate ca “pielea de gaina”, frison, pana la fuga sau pregatirea pentru confruntare si lupta). Fara emotie, individual ar fi o victima sigura, desi mass-media cauta sa furnizeze modele “reci”, a unor supermani care inving sau pier intr-o confruntare eminentemente rationala.

Sunt emotiile rationale?

Desi ai vazut, teoreticieni vechi si chiar noi s-au straduit sa deosebeasca emotiile de ratiune sau de corp, toata lumea a experimentat ca atunci cand incerci anumite emotii concomitent ai anumite ganduri sau anumite stari corporale. Nu este pentru nimeni un secret ca atunci cand iubesti, inima iti bate mai repede si esti plin de ganduri frumoase si optimiste. Se poate spune ca emotiile fac parte dintr-un complex biologic care este activat atunci cand o situatie declansatoare apare. Sa zicem ca lantul evenimentelor se desfasoara in aceasta secventa: dupa stimulul declansator apare reactia emotionala adecvata, sa zicem ca dupa ce un individ te bruscheaza, apare reactia imediata emotionala de manie. Aproape instantaneu apare si reactia cognitiva, judecata prin care vei aprecia situatia, vei judeca daca a facut-o dinadins sau din gresala, vei solicita scuze sau vei aprecia daca trebuie sa lupti sau sa renunti. Concomitent apare si reactia corporala: mania parca ti-a pus un nod in gat sau din contra vocea e mai tare si strigi, sangele este in obraji si muschii sunt incordati, poate ai transpirat un pic in palma, poate inima iti bate mai repede. Atat raspunsul cognitiv cat si cel corporal/biologic prezinta variatii mari in functie de sex, de

la individ la individ sau la acelasi individ in functie de varsta. Dar exista si secventa inversa, de la gand la emotie, si inchipuie-ti ca un cunoscut iti povesteste despre alt cunoscut comun cum acela te-a vorbit de rau in fata superiorilor sau o altor oameni importanti pentru tine si cum deodata esti manios si palpiti in cautarea unei revanse sau pentru a pune cel putin lucrurile la punct. La fel ca inainte, vocea ti-e schimbata, bataile inimii si sangele parca pulseaza mai tare. Foarte rar ai spune ca ramai rece sau daca ramai rece atunci inseamna ca evenimentul nu are nici o importanta pentru tine. Iata deci cum gandul, o informatie cognitiva apare ca element declansator al unei emotii. La fel o atingere corporala cu o fiinta iubita poate duce la aparitia de emotii si apoi reactii cognitive in consecinta. Se vede usor ca emotia este un sistem integrativ care inglobeaza reactii cognitive si biologice congruente, specifice pentru individul respectiv. Este o mare gresala sa despartim emotia de gand si de trup! Emotia este un intreg, este un “gestalt”!

Emotiile observabile si neobservabile:

Dupa cum cred ca ai dedus deja din exemplele de mai sus emotiile pot fi observate de cei din jur sau trec neobservate. Tu sau oricare altul poti exprima emotiile proprii prin actiunile tale, de exemplu expresia fetii, transpiratia fruntii, pozitia corpului, prin ceea ce spui, prin tonul vocii sau pot trece neobservate atunci cand tu traiesti dorinte sau nutresti ganduri fata de evenimentul declansator, dar nu le lasi sa transpara in viu grai sau in limbajul corpului. Sunt indivizi care exprima usor emotiile, lasa usor observabile emotiile proprii si spunem despre ei ca “se tradeaza”, sau altii care nu lasa sa se vada nimic, si lumea spune despre ei ca sunt “periculosi” sau “inchisi” in sensul ca nu sti la ce sa te astepti. Ei bine, acest lucru este foarte important de subliniat, anume expresia emotionala este si un fel de semnalizare pentru ceilalti: tu esti nervos, tu te simti atins, umilit, tu esti gata de lupta, etc. La randul tau, tu vei fi atent la reactiile emotionale ale celorlalti, ale interlocutorului tau de exemplu si vei continua sa vorbești despre subiectul respectiv daca vei vedea o reactie emotionala de interes sau il vei schimba daca vei vedea semnele unei plictiseli si dezinteres. Altii spun: nu-mi pasa de emotiile altora, caci nici altora nu le pasa de ale mele. Este ca si cum cineva circula cu masina pe drumurile publice dar nu vrea sa tina cont de regulile de circulatie, de traficul din sens opus, de luminile semaforului, etc.

Emotiile ca valurile marii:

Dar daca tu vei dori sa captezi din nou interesul interlocutorului atunci vei pune un pic de “emotie” in glasul tau sau in cuvintele tale si brusc interlocutorul va deveni din nou atent. Ce interesant, nu? Dar poti tu face asta la infinit? Daca vei incerca vei afla ca oricat te-ai stradui, pana la urma interlocutorul tot va ajunge sa se plictiseasca. Daca esti manios, vei ajunge usor la concluzia ca ti-a trecut dupa ceva timp, parca ai fi uitat sau parca ai iertat dusmanul tau si astfel vei constata ca emotia vine si pleaca ca valurile marii, ca fluxul si refluxul. Cand iti vei aduce aminte de evenimentul neplacut vei deveni din nou emotional pentru putin timp, ca apoi iar sa “uiti” , sa ignori sau sa ierti. Dar pe de alta parte cunosti din proprie experienta ca sunt oameni care uita greu, care iarta greu si raman pregatiti cognitiv si corporal pentru lupta si revansa mult timp. Ei sunt chinuti de altfel de emotii negative, sunt inundati de resentimente, continua sa dezbata in minte evenimentul declansator si nu pot sa se dezlipeasca de el. Mai mult, pot declansa o cascada de alte emotii si ganduri negative care se intind pe o perioada mai lunga de timp si interfera semnificativ cu actiunile in consecinta. Se spune despre ei sunt lipsiti de capacitatea de a-si regla emotiile.

Emotiile primare si secundare:

Astfel de emotii care apar ca o consecinta a emotiilor incercate imediat dupa elementul declansator se numesc emotii secundare. Ele pot avea legatura cu “emotiile primare” sau nu. Exemplu de emotii secundare sunt rusinea ca ai fost nervos si inadecvat dar si mania ca ai fost manios, sentimentul de vina ca ai jignit pe altii la manie sau ca te-ai batut, grija, dezgustul si alte emotii care pot apare dupa ce prima emotie a trecut. Tot de emotiile secundare tin si gandurile automate care apar dincolo de controlul nostru cand o emotie primara apare; de ex. cand vad seful sau profesorul automat apar ganduri ca nu o sa reusesc, ca nu sunt bun, ca sunt un ratat, cu emotiile insotitoare. Emotiile secundare pot dirija felul cum vei simti si actiona in viitor sau din contra, unii oameni invata total “pe dos”, devenind mai emotionali, mai reactivi, tocmai pentru a preveni sentimentele de vinovatie, de jena, de grija, sentimente pe care le poarta mai greu decat mania si razbunarea. Uneori emotiile secundare sunt asa de puternice si antreneaza asa de mult complexul reactional emotivo-cognitiv ca individul nu isi mai aminteste emotiile primare

care le-au declansat si totul se amplifica ca se sa ajunga la o explozie de manie sau din contra la confuzie emotionala ce poate duce la un gest suicidar.

Functiile emotiilor:

Popular se spune ca suntem dotati cu simtire si gandire si pentru aceasta nu vrem sa facem rau la altii. Iata ca emotiile noastre experientele noastre emotionale ne dirijeaza si organizeaza actiunile astfel incat sa ne intalnim doar cu emotii pozitive.

Comportamentul de evitare e situatiilor de risc se bazeaza tocmai pe dorinta expresa de a evita emotiile negative precum frica, grija, mania sau dezgustul. Sunt si indivizi asa zisi cautatori de senzatii, cei ce cauta riscul, cei care braveaza, vor “adrenalina”, sporturi extreme, etc. Ei fac parte dintre cei pentru care emotiile nu contribuie la orientarea si dirijarea comportamentului.

Dupa cum discutam mai inainte, alta functie a emotiilor ar fi comunicarea cu ceilalti, ceea ce duce la o anumita gentilete sau jovialitate a intalnirii umane care incepe prin a zambi, a exprima deschidere si conexiune, disponibilitate si acceptare.

Alte functii ar fi cresterea motivatiei inspre ceva, de exemplu intalnirea cu persoana iubita te duce la cresterea motivatiei de a sta cu ea, de a creste comportamentul seductiv, duce la o accelerarea a cursului gandurilor inspre exprimarea dragostei si placerii.

Nu trebuie uitat ca emotiile au fost din totdeauna legate de “morală”, de ceea-ce-se-cade sau “trebuie“ sa simti intr-un context. Oamenii au incercat sa normalizeze, sa standardizeze raspunsurile emotionale si religia a fost prima care s-a implicat in acest proces de “domesticire” a emotionalitatii. Sa intinzi obrazul celalalt cand cineva iti da o palma este exemplul cel mai la indemana. Merita sa te gandesti la acesta aspect; trebuie sa existe o balanta intre ce e normal sa simti ca proces de raspuns la stimuli si ce se cade sa simti, ca raspuns filtrat de normele societatii, ca una din modalitatile de a putea fi impreuna.

Nu ar fi mai nimerita incheiere a acestei prime scrisori despre emotii decat sa-ti reamintesc functia adaptativa a emotiilor incercate de tine, prin ele tu devi atent, receptiv si deschizi capacitatea de a intelege situatiile pe care le traiesti. Si corolarul acestei afirmatii ar fi, cu cat emotiile tale vor fi mai putin adecvate situatiilor pe care le traiesti,

in sensul amplitudinii, duratei sau adecvării lor, cu atât vei fi mai confuz și mai încordat în lumea din jurul tau.

Dacă intenționezi să fi mai bun, dacă vrei să te schimbi, să fi mai performant, începe prin a-ti analiza emoționalitatea și eu, prietenul tau o să-ti fiu alături, poate o să-ti pot spune ceva cu rost.

Până data viitoare când vom discuta despre “inteligenta emoțională” te salut cu prietenie,

Radu

Kitchener-Waterloo
Ontario, Canada
21 Octombrie, 2007