

Emocje podstawowe

Emocje towarzyszą nam w praktycznie każdym momencie życia. Są one odpowiedzią na różne sytuacje, które napotykamy na co dzień. Czasami są to emocje bardziej lub mniej intensywnie. Można dokonać także podziału na emocje pozytywne i negatywne. Niektórzy psychologowie krytykują ten podział, ponieważ zakłada on wartościowanie emocji na te „lepsze” i „gorsze”. Jednak te określenia ułatwiają nam rozmowę i zrozumienie różnic pomiędzy poszczególnymi stanami emocjonalnymi. Dlatego, upraszczając - emocje pozytywne to takie, które wiążą się z pozytywną oceną sytuacji oraz z przyjemnymi odczuciami. Analogicznie, emocje negatywne są po prostu odpowiedzią na nieprzyjemną dla nas sytuację. Pełnią bardzo ważną funkcję - dają nam sygnał, że sytuacja, w której się znaleźliśmy, jest dla nas niekorzystna i musimy coś zmienić, żeby pozbyć się nieprzyjemnych odczuć. Dlatego naszym celem nie powinno być całkowite wyeliminowanie emocji, które sprawiają, że czujemy się źle. Wręcz przeciwnie, gdy zaczynamy odczuwać negatywne stany emocjonalne jest to dla nas sygnał, żeby przeanalizować co dzieje się w naszym życiu i podjąć działania dążące do zmiany sytuacji, w której się znajdujemy.

Wyróżniamy za sześć emocji podstawowych: radość, zdziwienie, smutek, strach, złość i zdziwienie. Jak widać, są wśród nich zarówno te emocje przez nas pożądane, jak i te, których wolimy unikać.

Radość

Radość jest jednoznacznie zaliczana do emocji pozytywnych. Jest również emocją podstawową. Pojawia się przed trzecim miesiącem życia, a sposób wyrażania radości jest uniwersalny i ponad kulturowy. W końcu ludzie zarówno w Polsce, jak i w Zimbabwie uśmiechają się, kiedy czują radość. Radość pojawia, kiedy sytuacja w której się znajdujemy zostanie przez nas oceniona jako pozytywna. Przykładem może być otrzymanie dobrej oceny. Pojawiają się w nas myśli oceniające sytuację jako dla nas korzystną. Wtedy automatycznie czujemy radość. Ta emocja daje nam znać, że sytuacja, w której się znaleźliśmy jest dla nas korzystna, chcemy w niej pozostać dłużej oraz mamy ochotę, żeby przydarzyła się nam również w przyszłości.

Zdziwienie

Zdziwienia nie można tak prosto sklasyfikować jako emocję negatywną lub pozytywną. Wszystko zależy od naszej interpretacji sytuacji. W końcu zdziwienie przyjęciem niespodzianką będzie dużo przyjemniejsze niż zdziwienie dotyczące choroby bliskiej nam osoby. Dlatego, mimo że jest to ta sama emocja, to jej odczuwanie jest mocno zależne od sytuacji w jakiej się znajdujemy. Dokładnie tak samo jak radość, zdziwienie jest emocją podstawową, czyli uniwersalną. Reakcja na zdziwienie jest niezależna od miejsca w którym żyjemy.

Smutek

Smutek jest emocją, którą zaliczamy do emocji podstawowych - tak jak radość i zdziwienie. Jednak w odróżnieniu od poprzednich dwóch emocji, smutek jest emocją negatywną - pojawia się w sytuacjach nam niesprzyjających. Jednak nie możemy smutku się pozbyć z naszego życia. Wręcz przeciwnie! Gdy jesteśmy smutni, to mamy sygnał z naszego ciała, że coś straciliśmy lub niektóre z naszych potrzeb są niezaspokojone. Odczuwanie smutku motywuje nas do poszukania pomocy - wśród rodziny, przyjaciół lub specjalistów. Odczuwanie smutku nie jest jednoznaczne z

chorowaniem na depresję. Przedłużający się, natarczywy smutek, z którym nie potrafimy sobie poradzić, może być jej objawem.

Strach

Jest to kolejna z emocji podstawowych klasyfikowana jako negatywna. Strach jest dla nas ważną emocją z ewolucyjnego punktu widzenia. Odczuwanie strachu pozwalało naszym przodkom identyfikację zagrożenia i uniknięcie niebezpieczeństwa. Teraz spełnia podobną funkcję. Czy możemy odczuwać strach zbyt często i zbyt mocno? Oczywiście. Jeżeli strach ciągle nas hamuje przed podejmowaniem nowych wyzwań i czujemy, że przechodzi na większą część sfer naszego życia, to dobrze jest porozmawiać o tym ze specjalistą zdrowia psychicznego.

Złość

Złość jest dobrze znaną nam wszystkim emocją. To również emocja podstawowa i odbierana jest jako negatywna. Odczuwanie złości jest całkowicie naturalne. Tak jak poprzednie emocje, złość daje nam sygnał czy znajdujemy się w sprzyjającej nam sytuacji, czy powinniśmy wejść w konfrontację w celu obrony siebie lub swoich bliskich. Ważne jest to, jak wyrażamy złość. Można ją wyrażać w sposób adekwatny i bezpieczny dla siebie i innych - wchodzimy w tryb działania, żeby sytuację zmienić na lepsze, nie wyładowujemy złości na bliskich. Jednak przeżywanie złości może wiązać się z zachowaniami nieadekwatnymi, np. agresją. Jeżeli nie potrafimy radzić sobie ze złością, to możemy zastanowić się nad rozmową o tym ze specjalistą zdrowia psychicznego. Nieadekwatne reakcje na złość, mogą być sygnałem jakiejś większej trudności z jaką się mierzymy.

Wstręt

Wstręt to również emocja podstawowa oraz negatywna. Ewolucyjnie obrzydzenie miało nas chronić, np. przed zjedzeniem czegoś trującego. Wstręt łączy się z silnymi odczuciami z ciała, tj. wymioty, omdlenie. W sytuacjach, gdy grozi nam zatrucie albo mamy kontakt z osobą, która stanowi dla nas zagrożenie, wstręt jest adekwatną emocją. Jednak są sytuacje, kiedy emocja ta nie jest adekwatną odpowiedzią. Może prowadzić do uprzedzeń i uczucia pogardy względem pewnych grup i osób. Uprzedzenia te mogą być nieuzasadnione albo oparte na małej lub niewłaściwej wiedzy. Jeżeli czujemy, że my lub nasi bliscy mają problem z uprzedzeniami oraz pogardą, to warto zastanowić się, czy nie potrzebują naszej pomocy - na przykład dedukowania w niektórych aspektach.

Podsumowanie

Wiedza na temat emocji oraz ich funkcji jest ważnym elementem regulacji emocjonalnej. Dzięki tej wiedzy możemy nazwać emocje, które aktualnie odczuwamy. Nazwanie ich jest już połową sukcesu! W końcu, kiedy wiemy co się z nami dzieje, to prościej dobrać odpowiednie zachowanie, które pomoże nam poradzić sobie z emocjami.

Źródła:

Jarymowicz, M., Imbir, K. (2010). Próba taksonomii ludzkich emocji. *Przegląd Psychologiczny*, 4, 53, s. 439-461.

Jasielska, A. (2011). „Nie ma radości bez smutku” – porównanie reprezentacji emocji podstawowych. *Czasopismo Psychologiczne*, 2, 17, s. 171-186.

Kruszewska, E. *Czym jest smutek i dlaczego go odczuwamy? Jak przeżyć smutek?*
Pobrano z: <https://www.welbi.pl/smutek-czym-jest-dlaczego-go-odczuwamy/>
(04.01.2022)

Fischer, V. (2019). *Encyklopedia Emocji Obrzydzenie*. Pobrano z:
<https://emocje.pro/encyklopedia-emocji-obrzydzenie/> (23.05.2019)