

## **EMOCIJE**

*„Zrave“ i „nezdrave“ negativne emocije*

Rekli smo da su emocije i mišljenje deo složenog procesa ljudskih bića i da gotovo uvek utiču jedno na drugo. Šta se događa kada događaji, uslovi, situacije otvaraju vrata ka postizanju značajnih ciljeva koje smo postavili kao što je: završetak školovanja, napredovanje na poslu, promena mesta boravka i sl. ali i manjih, ličnih uspeha kao što je položen ispit, prijatno provedeno veče, trening sa prijateljima, prevladavanje nesuglasica sa partnerom ili sa kolegama na fakultetu. Prirodan odgovor na uslove koji omogućuju postizanje ličnih ciljeva su pozitivne emocije: radost, zadovoljstvo, ushićenje, ljubav...

Šta se događa kada događaji i situacije ometaju postizanje ciljeva? Negativni događaji su takođe sastavni deo života i kao takvi neminovni su. Raskidanje dugogodišnje veze, gubitak u porodici, otkaz na poslu primeri su stresnih situacija koji izazivaju burne emocije. Ali tu su i svakodnevni stresovi: kašnjenje na ispit usled saobraćajne gužve, nesuglasice na poslu, manjak novca, obavljanje svakodnevnih poslova i slično. Ovakve situacije, ometaju postizanje ličnih želja i ciljeva, a najčešći odgovor na njih je negativna emocija.

Ovde dolazimo do važne tačke emocionalnog razvoja, a to je razlikovanje „zdravih“ i „nezdravih“emocija. Najčešće „nezdrave“ emocije su: osećanje krivice, depresivnost, anksioznost, stid, bes, povređenost... Za svaku od ovih emocija postoji alternativa, takođe negativna emocija: tuga, žaljenje ili razočarenje kao alternativa za depresiju, kajanje kao alternativa za osećanje krivice, obazrivost za anksioznost, razočaranost i nezadovoljstvo kao alternativa za bes i mržnju...

Po čemu se ove dve grupe emocija razlikuju? Rekli smo da su „zrave“ negativne emocije povoljnije za nas u situacijama koje doživljavamo nepovoljnim, frustrirajućim, ometajućim u postizanju onoga što želimo. Suštinska razlika je u tome što ove emocije pomažu ljudima da prevladaju prepreke ka postizanju

željenih ciljeva ili da se konstruktivno prilagode realnosti i kada njihove želje ne mogu da budu zadovoljene. Na primer, prirodna reakcija na gubitak bliske osobe je tuga. Ova emocija je povezana sa unutrašnjim osećanjem gubitka, žaljenje što voljene osobe više nema, periodom tugovanja ali istovremeno i navikavanje na izmenjene uslove života bez osobe koja nam je mnogo značila. Tuga pomaže da se gubitak odžali, ali istovremeno i da osoba prihvati izmenjenu realnost i da u tim novim, uslovima prilagodi i da pronađe u sebi snagu za dalje.

Za bes, mržnju, anksioznost, krivicu (tzv. nezdrave, negativne emocije) karakterističan je jak intenzitet, velika unutrašnja patnja i trpljenje, teškoće u prihvatanju realnosti i suočavanje sa situacijom koja je za osobu nepovoljna, kao i blokada u prevladavanju problema i postizanju željenih ciljeva. Na primer, bes kao intenzivna negativna emocija često izmiče kontroli, utiče na ponašanje i to često u obliku agresivnog ponašanja i sukoba sa okolinom što za posledicu ima neprilagođeno ponašanje, ometanje u postizanju ciljeva (Ellis, Dryden, 2002). Mali zastoj u saobraćaju, naročito u toplim, letnjim mesecima, za tili čas može da preraste iz manje čarke u pravu uličnu tuču. Netolerancija, nesposobnost da se razume druga strana, rastuća tenzija i želja da se iz sukoba izade kao pobednik po svaku cenu, često doveđe do suženja svesti i neželjenih posledica. Međusobno razmenjene uvrede i psovki za tili čas mogu da prerasu i u veći obračun. Sve emocije, uključujući i one „nezdrave“ su normalna i uobičajena ljudska tendencija. Drugim rečima, ljudi imaju biološku sklonost da reaguju i depresivno, besno, anksiozno.

### **Klasifikacija emocija – zdrave i nezdrave negativne emocije**

Mnogobrojne emocije koje se javljaju kod ljudi mogu se klasifikovati prema različitim kriterijumima. U ovom radu ćemo se osloniti na razlikovanje zdravih i nezdravih negativnih emocija koje je predložio Ellis (Ellis, Dryden, 2002). Ovaj

koncept iznosim zbog njegovog značaja u terapijskoj praksi, sa napomenom da još uvek nije u dovoljnoj meri teorijski elaboriran.

**Osećanja imaju važan cilj – ljudski opstanak i sreću. Kada pomažu u ostvarivanju tih ciljeva nazivamo ih odgovarajućim, zdravim emocijama. Ako blokiraju osnovne ciljeve nazivamo ih neodgovarajućim, nezdravim emocijama.**

#### **Zdrave negativne emocije**

**tuga**  
**nezadovoljstvo**  
**opreznost, zabrinutost**  
**kajanje**  
**žaljenje**  
**razočaranost**

#### **Nezdrave neaktivne emocije**

**depresija**  
**bes**  
**anksioznost**  
**krivica**  
**stid**  
**povređenost**

**Tuga** i tužno raspoloženje su normalne reakcije na izvesne negativne događaje. Reč je o sniženom raspoloženju koje obično vremenom prestaje bez potrebe da se radi na njegovom prevazilaženju. Ozalošćenost ili žaljenje je intenzivnije i produženije stanje sniženog raspoloženja. Javlja se kada izgubimo nešto što je za nas bilo od vrednosti i značaja tako da je fokus u najvećoj meri na gubitku.

Zašto se tuga smatra zdravom negativnom emocijom? Na prvom mestu pojedinac je u stanju da sagleda i pozitivne i negativne aspekte gubitka ili neuspeha i da razmišlja o njima na objektivan način. I ne samo to. Bez obzira na otežavajuće okolnosti u stanju je da sagleda svoje mogućnosti da sebi pomogne. Sa izvesnom dozom nade i optimizma gleda u budućnost. Izražava osećanja u vezi sa gubitkom ili neuspehom u razgovaru sa bliskim osobama. Nakon perioda žaljenja traga za pozivnim podsticajima kako od bliskih osoba tako i od okruženja.

**Depresija** se javlja kada osoba, najjednostavnije rečeno, procenjuje da je izgubila smisao života. Način razmišljanja se grupiše na trojaki način kao: negativno viđenje sebe, negativno viđenje sveta i negativno viđenje budućnosti. Osoba sagledava samo neaktivne aspekte gubitka ili neuspеха. Često razmišlja o svim drugim neuspesima i gubicima koje je doživela u prošlosti. Okupirana je razmišljanjem o tome kako nije u stanju sama sebi da pomogne i kako u budućnosti nema načina da prevlada bol ili probleme čime pojačava sopstvenu beznadežnost. Obično se povlači od drugih ljudi i često stvara sredinu koja je u skladu sa njenim tmurnim raspoloženjem kao što je, na primer, nošenje tamne odeće, boravljenje u zatvorenom prostoru, slušanje muzike koja je u skladu sa takvim raspoloženjem itd. Često nastoji na prekine osećanje depresivnosti na razne samodestruktivne načine. Depresivno osećanje je veoma intenzivno i veoma neprijatno, a depresivna osoba je potpuno zaokupljena sobom i negativnim predstavama o samoj sebi.

**Nezadovoljstvo** se javlja kada osoba procenjuje da neka druga osoba ne poštuje njene životne navike, ali je u stanju da sagleda tačku gledišta te osobe. Nije sklona da na maliciozan način sagledava detalje u motivima drugih, niti smatra da su njeni stavovi apsolutno ispravni, a tuđi neispravni. Obično je spremna da direktno saopšti drugoj osobi svoja osećanja i da učini nešto konkretno kako bi to помогло да ponašanje druge osobe bude pravednije. Dakle, osnovna razlika između besa i nezadovoljstva kao negativne emocije je u tome što je nezadovoljna osoba u stanju da traži, ali bez apsolutističkih zahteva, promene u ponašanju druge osobe i da izrazi sebe i svoje stavove pred drugom osobom.

**Bes** spada u red nezdravih emocija, a osoba ima dok je besna viđenje sebe kao apsolutno ispravnea drugog kao apsolutno neispravnog. Osnovni problem je u tome što bes dovodi do „suženja“ svesti i negativnih posledica. Prvo, osoba nije u stanju da realno sagleda tačku gledišta druge osobe i smatra da druga osoba nešto čini namerno (da je omalovažava, diskredituje i sl.). Drugo, bes daje lažno

osećanje energije i pravičnosti. Treće, veoma često ze završi agresivnim ponašanjem na verbalnom i fizičkom planu, agresivnim povlačenjem, pasivno agresivnim ponašanjem i vrbovanjem drugih protiv osobe sa kojom je u sukobu. Dakle, ishod besnog ponašanja obično vodi do problema u komunikaciji, proklinjanjem i zahtevanjem da se osoba u stvarnosti drugačije ponaša nego što se zaista ponaša.

**Opreznost (zabrinutost)** se javlja kada je pojedinac zabrinut za svoje zdravlje, druge ljude ili okolnosti ali na konstruktivan, realističan način. Obično se javlja kada u realnosti postoji realna ili potencijalna pretnja sa kojom se pojedinac suočava. Karakteriše je: realno sagledavanje karakteristika pretnje, realno procenjivanje mogućnosti da se pretnja savlada kao i razmišljenje koje ne podstiče dodatne strahove. Opreznost ili zabrinutost pomaže da se suočimo sa eventualnom opasnošću i da konstruktivno postupimo u odnosu na pretnju.

**Anksioznost** se definiše kao odgovor ljudskog organizma na opasnost ili pretnju koja se može dogoditi u budućnosti. Osoba sa jedne strane ne očekuje da u budućnosti sve bude u redu, a sa druge strane ne oseća se spremnom za takvu budućnost. Sam doživljaj se može kretati od osećanja umerene nelagodnosti do nepodnošljive nelagodnosti. Anksioznost je obično povezana sa telesnim i mentalnim simptomima kao što je: ubrzano disanje, povećan radotkucaj srca, znojenje, vrtoglavica, ukočenost, jeza, drhtavica, strah od srčanog napada, dekoncentracija i drugo. Osoba sama stvara još veću pretnju svojim načinom razmišljanja, a u ponašanju obično negira pretnju tako što se ne izlaže opasnosti, često se oslanja na sujeverna ponašanja i umravljuje i potiskuje osećanja. Većina autora se slaže u oceni da anksioznost ne pomaže u rešavanju problema već naprotiv, ometa njihovo konstruktivno rešavanje. Poznato je da ljudi bolje rešavaju svoje probleme onda kada motivacija dolazi iz zainteresovanosti za sopstvenu dobrobit, nego iz stanja anksioznosti.

**Kajanje** je takođe negativna emocija, prema klasifikaciji koje je dao Elis, ali mnogo „zdravija“ i manje samoosujećujuća od krivice. Pojedinac je takođe svestan da je prekršio neki moralni kod ili da nije postupio u skladu sa svojim moralnim očekivanjima. Razmatra svoje ponašanje u kontekstu šire situacije pre donošenja zaključka da je počinio kakav „greh“. Pripisuje sebi odgovarajući nivo lične odgovornosti, ali uzima u obzir i olakšavajuće okolnosti i ne razmišlja na način da će stići kakva kazna ili odmazda. U realnosti se obično suočava sa bolom i kajanjem koji obično prate uviđanje da je napravio grešku. Ne traži da mu drugi oproste tako što ih preklinje i moli. Razume svoj deo odgovornosti i spremam je da popravi ili nadoknadi štetu.

**Krivica** se obično javlja kada pojedinac smatra da je prekršio neko moralno pravilo – krivica za učinjeno, ili kada nije uspeo da ispunjava neka svoja moralna očekivanja - krivica za naučinjeno. Obično u takvoj situaciji osoba prepostavlja da je učinila „greh“ za koji je lično odgovorna i sebi pripisuje mnogo veću odgovornost nego što situacija nalaže. Nije u stanju da razmišlja o olakšavajućim okolnostima i smatra da će je stići kazna koju je zaslužila. Osoba preplavljena osećanjem krivice obično se ponaša tako da pribegava nekonstruktivnim strategijama kao što je molba za oproštaj, obećanje da više neće grešiti, bežanje od bola i krivice, negiranje da je odgovorna za počinjenu grešku pa sve do kažnjavanja sebe na različite načine.

**Žaljenje** je negativna emocija ali manje disfunkcionalna od stida. Pojedinac je svestan da je nešto sramno otkriveno o njemu pred drugima i da postoji mogućnost da ga sredina podcenjuje zbog toga. Ali istovremeno on je u stanju da sagleda otkrivene informacije na saosećajan i samoprihvatajući način. Veoma je realističan u pogledu toga kakvu će to reakciju izazvati kod drugih i koliko će trajati neodobravanje. Žaljenje ne blokira ponašanje. Mada je svestan činjenice da su drugi saznali nešto o njemu što nije želeo, on nastavlja komunikaciju sa drugima i odgovara na pokušaje okruženja da nastave tamo gde su stali.

**Stid** se obično vezuje za situacije kada je nešto sramno otkriveno pred drugima i kada se očekuje podcenjivanje od strane okruženja. Ujedno, osoba precenjuje sramnost podatka koji je otkriven o njoj i interesovanje drugih, kao i stepen njihovog neodobravanja. Obično dok traje intenzivan stid koristi pogrešne strategije. Najčešće se izoluje od drugih ljudi da bi sačuvala poljuljano samopoštovanje. Druga strategija, ne manje štetna je branjenje ugroženog samopoštovanja na samoosuđujuće načine. Postiđena osoba često ili napada druge ili ignoriše pokušaje drugih da sa njom uspostave kontakt.

**Razočaranost** je funkcionalna negativna emocija u situacijama kada osobu okruženje tretira na loš način. Ali, za razliku od povređenosti, osoba je realistična u proceni nepravilnosti. Sagledava ponašanje drugih kao loše – u ovom slučaju okruženje se prema njoj ponaša na loš i nekorektan način, ali ne doživljava sebe usamljeno i bez podrške. Fokusirana je da napravi prvi korak i da direktno saopšti drugoj osobi svoja osećanja i da učini nešto konkretno kako bi to uticalo da ponašanje druge osobe bude korektnije.

**Povređenost** je povezana sa doživljajem da osobu drugi ljudi iz okruženja (partner, šef i drugi) tretiraju loše, i sa tim povezano očekivanje da ona zaslužuje bolji tretman. Obično opaža da se prema njoj drugi ponašaju nepravedno i nezainteresovano. Ujedno, osoba doživljava sebe kao usamljenu i bez podrške, pažnje i razumevanja. Problem je u tome što ona ne ume da napravi prvi korak već to očekuje od drugih. Očekuje pažnju i razumevanje, misli na prošla povređivanja i po pravilu očekuje da drugi naprave prvi korak. Kada ne dobije željeni tretman, a to se obično dogodi, osoba prva prekida komunikaciju sa okruženjem i spremna je da kritikuje druge bez objašnjavanja zašto se tako oseća.

### **Pozitivne emocije**

Ostvarivanje ličnih želja, planova, ciljeva obično je praćeno nekom od pozitivnih emocija kao što je radost, zadovoljstvo, ljubav...

**Zadovoljstvo** je, na primer, osećanje koje subjekt oseća kada procenjuje da je zadovoljio neku svoju važnu želju (Milivojević, 2002). Svrha zadovoljstva je da nagradi pojedinca za ponašanje kojim je postigao ostvarivanje želje.

**Radost** je posebna vrsta zadovoljstva koje je vezano za budućnost. Dok se zadovoljstvo oseća kada je želja ispunjena, radost se oseća kada je izvesno da će neka želja biti ispunjena u skoroj budućnosti. Može se reći da je radost prijatno iščekivanje događaja koji će izazvati zadovoljstvo.

**Ljubav-** Za detaljne opise doživljaja ljubavi najviše su zaslužni romanopisci, pesnici, filozofi, pa tek onda naučnici. Kada je ljubav bila predmet naučnog razmatranja, ovom fenomenu se uglavnom pristupalo teorijski. Mnogi mislioci dali su svoj doprinos razumevanju ljubavi. Prema Maslovu (Maslov, 1982) ljubav je doživljaj koji se prvenstveno sastoji od osećanja nežnosti i naklonosti i prati ga, ako sve ide kako treba, veliko uživanje, sreća, zadovoljstvo, ushićenje, pa čak i ekstaza. Neki autori zastupaju stanovište da je ljubav odnos prema životu, aktivna zaokupljenost životom i rastom onoga što volimo, ali i stav prema životu, odnos čoveka prema svetu (Fromm, 1984), ili način bitisanja, postojanja, osnovna fundamentalna orijentacija jedne individue prema drugoj, prema svetu i prema sebi (Sartr, 1984). Savremeni pristupi izučavanja ljubavi (teorija o afektivnoj vezanosti Bowlby, 1969; Ainsworth et al, 1978), naglašavaju biološko poreklo i funkciju ljubavi. Partnerski odnos, prema ovoj teoriji, obuhvata integracije tri različita sistema ponašanja: afektivnu vezanost, brižnost i seksualnost, kao i da je partnerska ljubav biološki proces stvoren evolucijom kako bi se zadovoljile primarne potrebe pojedinaca za sigurnošću.

Reč ljubav se često koristi da označi trenutna osećanja, u smislu kratkog emocijalnog stanja, ali i trajnu dispoziciju za doživljavanje ljubavi prema određenoj osobi (Hazan & Shaver, 1987). Drugim rečima, moguće je osetiti „talase“ ljubavi, baš kao što je moguće osetiti „talase“ ljunje, straha, radosti i

tuge. Takođe je moguće voleti nekoga dugoročno, baš kao što je moguće mrzeti ili plašiti se nekoga čitavog života (Nikić, 2009). Većina autora se slaže da je ljubav više od osećanja. Ljubav je kompleksna tendencija da se misli i deluje na određen način prema drugoj osobi (Nikić, 2009).