

LBRIS

We know
books

Emoțiile

Cum putem avea o viață
mai afectuoasă

Enrique G. Fernández-Abascal

Traducere din limba italiană
de Daniel D. Marin

LITERA
București

Cuprins

Introducere	7
Ce sunt emoțiile?	13
Funcțiile emoțiilor	14
Elementele care caracterizează emoțiile	22
Emoțiile primare	35
Surpriza	37
Dezgustul	44
Frica	48
Bucuria	54
Tristețea	59
Furia	65
Emoțiile secundare	77
Anxietatea	82
Ostilitatea	88
Umorul	92
Fericirea	96
Iubirea	103

Rușinea

Mândria

Aroganța

109

113

116

118

120

Reglarea emoțională

Dinamica emoțională

Cum să gestionezi emoțiile

125

126

128

Managementul integral al emoțiilor

133

Bibliografie

137

Ce sunt emoțiile?

Nu este ușor de explicat ce sunt emoțiile, pentru că toată lumea le simte și fiecare are propria idee despre ele.

Și mai mult decât atât, atunci când vorbim despre „emoții“, ne referim și la schimbări imperceptibile, cum ar fi atunci când suntem pe canapea și tragem un pui de somn, iar cineva închide televizorul cu cele mai bune intenții și ne trezește. Dar, în același timp, „emoția“ este și acel sentiment irepresibil care ne orbește, însoțește îndrăgostirea pasională și ne determină să nu vrem să ne despărțim niciodată de persoana pe care o iubim. Ambele sunt emoții, dar prima este o formă de surpriză care, deși duce inexorabil la întrebarea ce s-a schimbat și dacă această schimbare este în bine sau în rău, aparține grupului de emoții de foarte mică intensitate. A doua emoție, pe de altă parte, dragostea în stadiile sale incipiente, este de o intensitate mai mare, atât de mare încât ne împiedică să ne gândim

la altceva decât la persoana iubită și ne va arunca în disperare atunci când nu o vom mai avea lângă noi.

Funcțiile emoțiilor

Trebuie, înainte de toate, să înțelegem ce sunt emoțiile. Să începem prin a analiza funcțiile acestora și sarcinile pe care le îndeplinesc. Formal, am putea spune că emoțiile sunt procese adaptative care se declanșează atunci când se produce o schimbare în anumite condiții, ca în cazul anterior, când a dispărut sunetul televizorului în timp ce dormeam, sau când persoana iubită nu este lângă noi și o căutăm cu disperare, pentru că absența ei ne face să suferim. Prin urmare, emoția este, pe de o parte, un proces psihologic care se activează de fiecare dată când aparatul nostru psihic detectează ceea ce pentru noi este o schimbare semnificativă; pe de altă parte, este un mod de a ne pregăti pentru a face față noii situații provocate de schimbarea în sine. Este un fel de alarmă care detectează schimbările, o alarmă prezentă douăzeci și patru de ore pe zi, șapte zile pe săptămână, trei sute șaiszeci și cinci de zile pe an. Dacă nu ar exista schimbări, nu ar exista emoții.

În dimineața zilei trecute, după ce a sunat ceasul deșteptător, mi-am început rutina ca în fiecare zi, aproape automat, până când s-a întâmplat ceva neobișnuit: nu mai aveam lapte pentru micul-dejun zilnic.

Concret, la asta servesc emoțiile, la a evalua, după ce au avut loc schimbări, ce este pozitiv sau negativ pentru noi.

A doua funcție a emoțiilor este tocmai aceea de a considera dacă aceste schimbări sunt evenimente benefice sau nefaste, ceva de dorit și dezirabil sau ceva dăunător și periculos. Apropierea sau evitarea sunt acțiunile care mobilizează emoțiile. Emoțiile care produc apropiere generează sentimente plăcute, asociate cu condiții pe care am dori să le vedem repetate: acestea se numesc „emoții cu tonus hedonic pozitiv“. În schimb, emoțiile care induc evitarea generează sentimente neplăcute asociate cu situații pe care nu am dori să le vedem repetate: acestea se numesc „emoții cu tonus hedonic negativ“.

Atât emoțiile cu tonus hedonic pozitiv, cât și cele cu tonus hedonic negativ sunt adaptative, necesare și benefice pentru persoană. Indiferent dacă unele sunt plăcute sau nu, ele ne avertizează asupra unor situații diferite, dar la fel de importante. Cele cu tonusuri hedonice negative ne avertizează cu privire la pericolele pe care trebuie să le evităm, ceea ce este optim, în timp ce acelea cu tonusuri hedonice pozitive ne avertizează cu privire la cât de util poate fi ceva, ceea ce este, de asemenea, optim. În plus, există situații intermediare, lucrurile nu sunt niciodată total de îmbrățișat sau de evitat: lumea emoțională nu este numai albă sau numai neagră, cel puțin din a opta lună de viață. În cazul adulților, lucrurile sunt mai complexe și pot avea atât aspecte emoționale pozitive, cât și negative. De exemplu, am fost întotdeauna atras de anumite sporturi, cum ar fi *bungee jumping*, care generează emoții hedonice pozitive, așa că simt o anumită atracție față de practicarea lui, dar, în același timp, această activitate îmi trezește o anumită frică și tensiune, provocând emoții hedonice negative

care mă îndeamnă să-l evit. Trebuie să mărturisesc că, până astăzi, de fiecare dată când am încercat să practic *bungee jumping*-ul am simțit emoții negative și am găsit mai multe motive să-l evit decât să sar în gol. Acest lucru nu înlătură faptul că, într-o zi, diverse motive mă vor determina să-l practic în loc să-l evit. Chiar zilele trecute, când am descoperit că nu aveam lapte pentru a-mi pregăti micul-dejun, a trebuit să ies din rutină și să caut o alternativă printre alimentele pe care le aveam acasă. Așa am găsit ceva ce evitam de câteva zile, niște clătite care, deși tentante, îmi stârniseră sentimente „rele“ din cauza numărului mare de calorii, dar care în acel moment, cuprins de poftă, m-au făcut să cad în ispită.

O a treia funcție îndeplinită de emoții este aceea de a comunica faptul că se întâmplă ceva important. Este ca și cum, odată ce alarma este declanșată, adică este detectată o schimbare, am chema poliția. Conștientizarea și trezirea, odată ce am ieșit din automatismul cu care tratăm multe lucruri din viața noastră, sunt foarte importante și ne permit să analizăm și să decidem ce ni se pare potrivit într-un anumit moment sau într-o anumită situație. Toate acestea se întâmplă pe diferite căi: sentimentele și senzațiile.

Sentimentele sunt partea fenomenală și experiențială a emoțiilor, adică elementele care ne fac să ne simțim bine, în largul nostru, cu semenii noștri, sau rău, iritați și chiar neliniștiți, și care ne permit să știm ce simțim: bucurie, tristețe, furie...

Pe de altă parte, emoțiile au legătură cu senzațiile, adică cu stimularea care leagă organele senzoriale de schimbările

în activitatea fiziologică. Astfel, dacă mă trezesc plângând, sunt conștient că sunt trist; dacă observ că mi se înroșesc obraji, îmi dau seama că mă simt jenat. Este vorba, totuși, de un proces bidirecțional, întrucât aș putea plânge ca o consecință a tristeții, dar aș putea fi trist pentru că plâng. În plus, toate acestea sunt produse de schimbările homeostatice generate de corp, de „markeri somatici“ (Damasio, 1994) – transpirație, palpitații, tensiune musculară, neliniște sau dureri abdominale –, care nu sunt cauzate de un efort fizic, ci de rezultatul unei emoții. Acest lucru li se întâmplă studenților mei atunci când aud că un anumit subiect va fi cerut la examen și astfel devin conștienți de anxietatea pentru examenele viitoare.

Un studiu clasic și fundamental pentru a înțelege relația dintre emoție și activarea fiziologică a fost realizat de endocrinologul Gregorio Marañón, în 1924, intitulat „Contribuție la studiul funcției emoționale a adrenalinei“. Marañón a investigat efectele adrenalinei asupra organismului și a ajuns la concluzia că acest hormon joacă un rol central în relațiile emoționale. Adrenalina provoacă o serie de modificări, cum ar fi creșterea ritmului cardiac, vasoconstricție, creșterea tensiunii arteriale, respirație încetinită, frisoane, tremurături, dar și efecte metabolice importante, cum ar fi activarea rezervelor de carbohidrați din organism, care provoacă hiperglicemie. Combinația acestor modificări fiziologice acționează ca un semnal de alarmă pentru organismul care se pregătește să răspundă la o situație de urgență. În cadrul studiilor sale, Marañón a vorbit despre efectul „ca și cum“: pentru că persoanele ce au primit o injecție de adrenalină și care și-au perceput

schimbările fiziologice spuneau că s-au simțit „ca și cum“ ar fi fost excitate, deși nu erau. Experiența emoțională „ca și cum“ a fost numită de Marañón „emoție rece“, pentru a o distinge de toate cazurile în care oamenii au avut o experiență emoțională reală. Marañón scrie (1927):

Dacă îi injectăm unei persoane [...] o cantitate mică de adrenalină [...], putem observa la ea un set de modificări viscerale care reproduc exact ceea ce o emoție violentă provoacă într-un organism... De exemplu, în cazul unei femei [...], îi investigăm trecutul emoțional și ea vorbește cu seninătate despre copiii ei absenți, despre părinții ei decedați de mult timp, despre soțul ei care lucrează în altă țară: este o femeie din popor, împietrită de adversitățile vieții și complet resemnată. [...] Îi facem o injecție cu trei sferturi de miligram de adrenalină și după șapte sau opt minute organismul ei începe să se schimbe: devine palidă, tremură ușor, simte că inima îi bate violent și simte o apăsare în piept [...], dar rămâne calmă și zâmbește când relatează aceste senzații. Ne întoarcem să o întrebăm din nou despre copiii ei și imediat, ca și cum amintirea, care fusese inactivă cu puțin timp înainte, ar fi fost ca trăgaciul unui pistol încărcat, începe să plângă abundant și, cu vocea spartă de hohote de plâns, începe să-i numească la nesfârșit pe cei dragi absenți.

Prin urmare, emoția cere ca schimbările în activitatea fiziologică să fie integrate cu conștientizarea acestor schimbări.

Emoția nu este doar conștientizare sau doar schimbare fiziologică, ci interacțiunea ambelor. Câțiva ani mai târziu, în urma acestui studiu, Stanley Schachter și Jerome Singer (1962) au reprodus aceleași efecte conform unor standarde științifice mai recente. Astfel, potrivit lor, schimbările pur fiziologice nu sunt emoții („emoție rece“), iar conștientizarea de una singură nu este o emoție. Pentru a exista o emoție reală, trebuie să aibă loc ambele procese în același timp.

În fine, expresiile emoționale contribuie și ele; de exemplu, dacă zâmbesc, voi găsi o glumă mai amuzantă decât dacă sunt îmbufnat (a se vedea caseta „Ipoteza *feedbackului* facial“). Deși acest fenomen se referă la toate formele de exprimare emoțională, a fost investigată în special aceea cunoscută sub numele de „*feedback* facial“ sau „*retro-feedback* facial“ (Tomkins, 1962; Izard, 1990), care corespunde efectelor exprimării faciale a emoțiilor. Dacă ceva ne face fericiți, ne tragem colțul buzelor în spate și în sus, iar atunci când ne dăm seama de acest lucru devenim conștienți că suntem mulțumiți. Activitatea facială generează modificări în activarea mușchilor faciali și provoacă vasodilatație și vasoconstricție, împreună cu alte efecte datorate glandelor faciale. Aceste modificări sunt preluate de nervul triglicemic și integrate în cortexul senzorial al creierului, devenind astfel parte a experienței emoționale.

Conștientizarea emoțională este foarte importantă, deoarece facilitează capacitatea de-a cunoaște nu numai propriile emoții, ci și pe cele ale celorlalți, ceea ce duce la o apreciere a contextului emoțional în care ne aflăm și a modului în care acesta ne afectează. Conștientizarea emoțiilor ne permite să

Ipoteza feedbackului facial

Cercetările efectuate de Strack, Martin și Stepper (1988) compară gradul de amuzament resimțit de subiecții care, în fața unor caricaturi comice, țineau un creion fie cu mâna (condiție non-emoțională sau de control), fie cu gura. În acest din urmă caz, fie țineau creionul în gură doar cu ajutorul buzelor, activând astfel o expresie bosumflată din cauza tensiunii mușchiului mare zigomatic, fie țineau creionul în gură doar cu ajutorul dinților, fără a atinge buzele, activând zigomaticul pentru a deplasa unghiul buzelor în spate și în sus, facilitând un fel de zâmbet.

Rezultatele au arătat că, privind caricaturile, participanții la cercetare care țineau creionul cu dinții și schițau un zâmbet considerau caricaturile mai amuzante decât cei care țineau creionul cu mâna sau cu buzele, având astfel o expresie furioasă.

ne dezvoltăm mai bine competențele emoționale. Cu cât conștientizarea emoțională este mai mare, cu atât este mai ușor să știm ce se întâmplă și care este răspunsul nostru emoțional, permițându-ne astfel să acordăm mai multă atenție informațiilor care vin de la noi înșine, recunoscând bogăția emoțională și schimbările care se produc în emoții pe măsură ce ne confruntăm cu situația emoțională. Faptul că suntem conștienți că ne simțim bine într-un grup ne permite să fim mai mulțumiți și să beneficiem de aceasta.

O altă funcție a emoțiilor este aceea de a comunica celorlalți stările noastre emoționale, adică ceea ce simțim la un moment dat. Este foarte important, pentru a regla relațiile

sociale, să le spunem celor din jurul nostru dacă suntem fericiți sau triști, dacă avem nevoie de ajutor și protecție sau dacă este timpul să ne distrăm. Nu trebuie să uităm că suntem ființe sociale și că suntem influențați de relațiile sociale, în special de cele cu cei dragi și cu grupul nostru de referință. Din acest motiv, informarea acestora cu privire la starea noastră emoțională facilitează interacțiunea socială și evită eventualele conflicte interpersonale. În același timp, acest lucru influențează comportamentul celorlalți și le arată ce este util în funcție de starea noastră emoțională. În cele din urmă, comunicarea emoțională promovează un comportament prosocial și ne face empatici, capabili să împărtășim stările emoționale ale celorlalți. Este important să subliniem că emoțiile sunt procese care se schimbă în contextul experiențelor personale, dar și al celor sociale. Nu este același lucru să simți singur tristețea pentru moartea unui membru al familiei sau să o împărtășești cu un grup de persoane dragi, de la care poți primi și oferi sprijin, reciproc, și cărora le poți transmite sentimentele tale.

O ultimă funcție a emoțiilor este aceea de a da răspuns, cel mai rapid și mai precis posibil, la situațiile contingente. Acest lucru le conferă un caracter extrem de adaptiv, deoarece au proprietatea de a selecta cele mai relevante informații pentru supraviețuirea noastră. Ne pregătesc, de asemenea, pentru cel mai potrivit tip de acțiune (apropiere sau evitare), în funcție de exigențele emoționale.

Acum știm care sunt funcțiile emoțiilor, dar nu am răspuns încă la întrebarea pusă la începutul acestui capitol: ce sunt emoțiile? Emoția nu este un mecanism izolat, ci un

complex de elemente care se adună pentru a oferi un răspuns rapid și adecvat situației înfruntate. Aceste elemente includ experiența subiectivă, limbajul corpului și capacitatea de a face față schimbărilor în activitatea fiziologică, după cum vom vedea în continuare.

Elementele care caracterizează emoțiile

Să trecem în revistă sistemele, adică ansamblul de lucruri strâns legate între ele, care contribuie la răspunsul emoțional sau componentele ce conturează emoțiile. În primul rând, pentru a-și îndeplini funcțiile, emoțiile au un sistem ierarhic și ponderat, care alocă timp și resursele altor procese psihologice, cum ar fi, printre altele, atenția, percepția și raționamentul. Acest sistem procesează și analizează informațiile pentru a evalua ce se întâmplă și pentru a dispune de ele atunci când este necesar. Emoțiile, în al doilea rând, îndeplinesc aceste funcții cu scopul de a oferi cel mai adecvat răspuns la cerințele situației, cât mai repede posibil și cu intensitatea corespunzătoare.

Zilele trecute conduceam cu geamul deschis și o viespe a intrat în habitacul. Viespile sunt înfricoșătoare pentru mine și, în timp ce analizam amenințarea și încercam să aflu unde se afla viespea, mi-am alertat toate simțurile, neavând ochi și urechi pentru nimic altceva în afară de viespe. Prin urmare, am încetat celelalte activități în care eram implicat până cu câteva secunde înainte, cum ar fi discuțiile cu însoțitorul meu sau ascultarea