

## Zašto baš ovako?

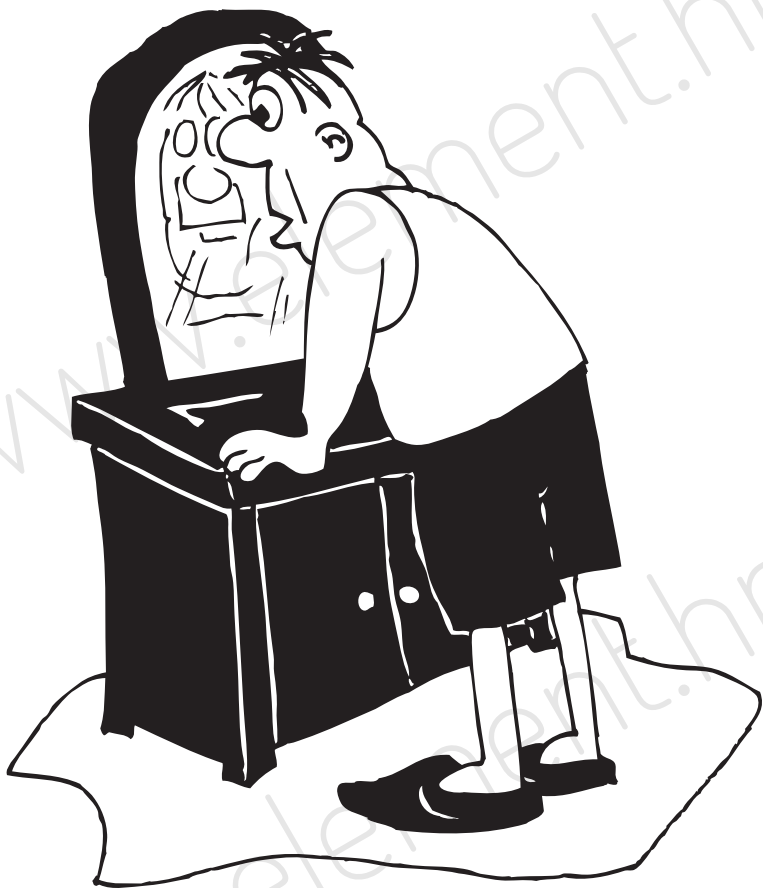
Možda će se neki čitatelj pitati zašto se u priručniku naziva "Kako djetetu pomoći da upozna svoje emocije (i nauči njima upravljati)", mnogo bavimo emocijama odraslih osoba.

To činimo kako bismo ukazali na važnost osvještavanja vlastitog ponašanja svih odraslih osoba koje se bave djecom. Jer, na djecu utječemo ne samo onim što znamo i namjeravamo za njih ili (s) njima učiniti, nego (barem jednako toliko) i onim kakvi smo sami po sebi. Kroz druženje s kvalitetnom odraslom osobom, koja ga čak i nema namjeru odgajati, dijete već mnogo dobiva. Često i više nego kroz druženje s odraslom osobom koja ga namjerava odgajati, a sama nije dobro "posložena", na svojoj odrasloj razini.

Emocionalno nestabilna i nekompetentna odrasla osoba, teško će naučiti dijete kako da ono "izađe na kraj" sa svojim emocijama. Možda bi bilo dobro da svatko od nas, tko se na ovaj ili onaj način bavi djecom, najprije stane pred ogledalo, pogleda duboko unutra i prisjeti se poznatih stihova<sup>1</sup>:

1 Michael Jackson, *Man in the Mirror*, 1988.

*I'm Starting With The  
Man In The Mirror  
I'm Asking Him To  
Change His Way  
And No Message Could Have  
Been Any Clearer  
If You Wanna Make The World  
A Better Place  
Take A Look At  
Yourself, And Then Make A Change.*



*“Cccc... izgleda da se ovo ogledalo  
pokvarilo?!”*



[www.element.hr](http://www.element.hr)

[www.element.hr](http://www.element.hr)





# 1.

## O emocijama

Emocije (čuvstva, osjećaji) su pokretači naših reakcija na neki događaj. Riječ "emocija" dolazi od latinskog glagola *movere* što znači "pokrenuti se", a također ima i zajednički korijen s engleskom imenicom *motion*, što znači pokret. Emocije su moćni strojevi koji nas pokreću iznutra. Možemo reći i da su to kratkoročna osjetna stanja koja uključuju sreću, bijes ili strah, a u kojima su pomiješane razne količine osjeta na skali ugodna-nelagoda te uzbuđenost-smirenost<sup>2</sup>.

Emocije su subjektivne, što znači da ih uvijek doživljavamo i izražavamo na sebi svojstven način. One nastaju kao rezultat međusobnih utjecaja bioloških karakteristika pojedinaca, socijalnog učenja i kulture. Popraćene su različitim izrazima lica, tjelesnom napetosti, glasovnim reakcijama, crvenilom ili bljedoćom lica, smijehom, plačem, povlačenjem u stranu ili približavanjem i slično.

Način na koji izražavamo emocije može biti više ili manje prikladan nekoj situaciji. Može biti adekvatan situaciji na koju reagiramo (po kvaliteti, intenzitetu i duljini trajanja), prigušen (npr. zbog odgoja) ili pak prenaplašen (preburne reakcije u određenoj situaciji). Emocije mogu biti ugodne ili

---

2 Salovey i Sluyter, 1997.

neugodne, pa se mi zbog njihova prisustva možemo osjećati bolje ili lošije. Isto tako, mogu biti jače ili slabije.

Kad kažemo “emocija”, obično mislimo na jednu od 6 “primarnih” emocija: radost, tugu, strah, bijes, iznenađenje ili gađenje. No, i mnogi drugi oblici ponašanja se često označavaju izrazom “emocije”, i to su one “sekundarne”: neugoda, ljubomora, krivnja, ponos te “pozadinske emocije” (osjećaj boljeg ili lošijeg zdravlja, smirenosti ili napetosti i sl.).<sup>3</sup>

Paul Ekman<sup>4</sup> drži da primarnih emocija ima 7, i to su strah, ljutnja, tuga, gađenje, prijezir, iznenađenje i veselje. Svaka od njih ima vlastita obilježja te se može naći u svim kulturama, bez obzira na rasu, jezik, religiju i običaje. Primarne nam emocije služe za preživljavanje, a ujedno su i “sirovina” iz koje nastaju sve ostale, tj. sekundarne i socijalne emocije koje su naučene.

### ● Tabela 1. Sekundarne i socijalne emocije

#### Strah

Tjeskoban, brižan, uplašen, kriv, užasnut, neodlučan, nesiguran, preplašen, ljubomoran, zbunjen, zaokupljen, ismijan, stidljiv, prepadnut, plašljiv, rastrgan, uhvaćen u zamku, neizvjestan, zabrinut

<sup>3</sup> Damasio, 2005.

<sup>4</sup> Ekman, prema Chabot i Chabot, 2008.

<b>Ljutnja</b>	Ogorčen, frustriran, bijesan, pun mržnje, neprijateljski, nestrpljiv, blokiran, razdražljiv, ljubomoran, ljut, uvrijeđen, nemiran
<b>Tuga</b>	Pogođen, postiden, skršen, prevaren, odbačen, potišten, dezorijentiran, žalostan, ponižen, povrijeđen, ljubomoran, sretan, nostalgičan, preplavljen, rastužen, pun kajanja, utišan, ranjiv
<b>Gađenje</b>	Uzrujan, hladan, postiden, averzivan, ogorčen, zgađen, ponižen, povrijeđen, sputan, preplašen, razdražljiv, omražen, uvrijeđen, odbojan
<b>Prezir</b>	Ponižen, uobražen, uvrijeđen, odbijajući, revoltiran, smućen, podcijenjen
<b>Iznenadjenje</b>	Začuden, zaprepašten, nestrpljiv, impresioniran, nesiguran, potresen, obamro, uznemiren
<b>Veselje</b>	Srdačan, ugodan, pouzdan, zadovoljan, oduševljen, zanesen, entuzijastičan, euforičan, uzbuđen, polaskan, sretan, zaljubljen, radostan, veseo, optimističan, strastven, olakšan, zadovoljen, siguran

*Prema Chabot i Chabot, 2008.*

## 1.1. Čemu služe emocije?

Kad bismo pokušali sami dati odgovor na ovo pitanje, mogli bismo navesti štošta. Zacijelo bismo mogli navesti niz argumenata koji svjedoče o tome kako su nam emocije u svakodnevnom životu jako korisne, ali i onih koji bi mogli potvrditi kako nam emocije ponekad smetaju, tj. predstavljaju problem.


“Štošta” su o funkciji emocija rekli i filozofi poput Aristotela, Descartesa i Spinoze, kao i mnogi književnici (sjecamo li se zašto je patio mladi Werther?!), psiholozi, sociolozi i antropolozi.

Ovdje ćemo istaknuti samo nekoliko ideja o funkcijama emocija, koje nam se čine zanimljivim. Počnimo od Charlesa Darwina<sup>5</sup>: on je smatrao da emocije imaju primitivna obilježja, tj. da upućuju na naše životinjsko porijeklo. Prema njemu, one su kao neki rudimentarni ostatci naših dalekih predaka i nemaju neku svrhu, dok su kod dalekih predaka imale svrhu (slično kao slijepo crijevo koje je ranije imalo svrhu, a danas ne služi ničemu. Samo, njega možemo operirati, a emocije ne.)

---

<sup>5</sup> prema Oatley i Jenkins, 2007.





Mnogi su drugi znanstvenici tj. istraživači ustanovili da emocije imaju svrhu, i to jako važnu: one nas pokreću na aktivnost. To može biti dobro ako nas, primjerice, potaknu da dobro pripremimo ispit i položimo ga na opće zadovoljstvo. No, manje je dobro ako nam zbog njihova djelovanja, za vrijeme ispita pretjerano naraste tlak, prebrzo lupa srce ili se jave poteškoće s disanjem.

Emocije su obično aktivirajuće, jer mogu podizati razinu energije koja nam je potrebna za neku akciju. No, one mogu biti i inhibirajuće, što znači da nas mogu kočiti pa i posve blokirati. Primjerice, možemo imati preveliku tremu za vrijeme ispita, pa ostaviti dojam neznanja iako smo možda sve naučili.

Kad govorimo o funkciji emocija, možda bismo trebali spomenuti i Freuda koji se (kako je moguće i naslutiti), bavio mogućim posljedicama emocionalnih trauma. Smatrao je da neki događaj (obično seksualne prirode) za čovjeka može biti toliko štetan da zbog njega nosi psihičke ožiljke do kraja života. No, njegov najveći doprinos ovom području je to da nas naš um, svjesno ili nesvjesno, čuva od neugodnih emocija. To se onda naziva obrambenim mehanizmom.

Bilo to nama drago ili ne, emocije djeluju tako da upravljaju svim našim motivima i našim ponašanjem. Doduše, emocije nam ne kazuju što točno trebamo činiti, nego nas

*potiču* da pokušamo odrediti što je najbolje moguće djelovanje u određenoj situaciji. One nam signaliziraju događaje za koje nemamo spremne odgovore, vještine koje bi bile djelotvorne, a niti dovoljno znanja da bismo mogli točno znati što nam je činiti. A takvih je situacija jako mnogo, s obzirom na to da su naši (ljudski) resursi vrlo ograničeni: mnoge nam se stvari u životu događaju neplanirano, nepredvidivo i posve neočekivano. Možda čak i većina. A to i ne čudi, s obzirom na to da se, evolucijski gledano, nalazimo negdje na potezu između krpelja i bogova<sup>6</sup>.



*Emocije nam ne kazuju što točno trebamo činiti, nego nas potiču da pokušamo odrediti što je najbolje moguće djelovanje u određenoj situaciji.*

<sup>6</sup> prema Oatley i Jenkins, 2007.

## Što poznati kažu o emocijama

Naše emocije, a ne razum, u svakom trenutku određuju naše ponašanje.

*Humberto Maturana*

80 % uspjeha u profesionalnom i privatnom životu čovjek zahvaljuje emocionalnoj inteligenciji, a samo 20 % racionalnoj. Ne postoji, međutim, nijedan emocionalni uspjeh bez racionalne inteligencije.

*Fritz Stemme*

Malo je onih koji vide vlastitim očima i osjećaju vlastitim srcem.

*Albert Einstein*

Koliko draži nalazimo u osjećajima drugih ljudi!

*Oscar Wilde*

Emocije su boja života; bez njih bismo uistinu bili bezlična stvorenja. No, te emocije moramo nadzirati, jer će one inače nadzirati nas.

*John M. Wilson*

Uvijek ima nečega smiješnog u osjećajima ljudi koje smo prestali voljeti.

*Oscar Wilde*