**Što su emocije i kako njima upravljati?**

Emocije su prirodan i urođen fenomen koji ljudi doživljavaju od najranije dobi. Neovisno o tome kojoj kulturi netko pripada, izraz lica osobe koja proživljava određenu emociju bit će prepoznatljiv i pripadnicima drugih kultura – u svim kulturama plač prati tugu, a smijeh veselje. Emocije se javljaju kao mentalni odgovor na određenu situaciju i uključuju fiziološke, iskustvene i kognitivne aspekte. Emocija nastaje kada osjetimo da se u našem unutarnjem svijetu ili vanjskom okruženju događa nešto važno. Emocije su izvor informacija i pomažu nam aktivirati vlastite snage kako bismo se lakše nosili s određenim problemima ili situacijama. Doprinose preživljavanju pojedinca i posljedično, vrste.

Strah od gubitka podloge i pada s visine urođen nam je i javlja se već kod vrlo male djece te nas upozorava na opasnost i štiti od ozljeda. Kada osjetimo da smo ljuti, vjerojatno se dogodilo nešto radi čega osjećamo da su naše potrebe nezadovoljene ili očekivanja neispunjena. Možemo razmisliti o tome što se zapravo dogodilo i, ako mislimo da naša prava nisu ispoštovana, pokušati se zauzeti za sebe.

Način na koji ćemo ljutnju iskazati također se može razlikovati i varirati od asertivnog do agresivnog. Oboje može dovesti do toga da dobijemo ono što želimo, ali agresivnost može ugroziti naše odnose s okolinom, bilo s prijateljima i obitelji, bilo u poslovnom okruženju. S druge strane, **ako** **ljutnju ili tugu ne izražavamo, dugoročno štetimo vlastitom zdravlju.**

Vještina izražavanja vlastitih stavova i osjećaja na način koji će učinkovito zaštiti naše interese, a neće ugroziti druge ljude ni naše odnose s njima, vrlo je korisna. Dobra vijest za one koji misle da se u tome ne snalaze jest da se asertivno izražavanje emocija može naučiti.

Emocije se razlikuju po svojoj složenosti. U jednostavne emocije ubrajaju se ljutnja, tuga, strah, sreća, prihvaćanje, gađenje, iznenađenje i iščekivanje. Kombiniranjem, odnosno istovremenim doživljavanjem više jednostavnih emocija dobivamo složene emocije poput razočaranja koje se sastoji od iznenađenja i tuge ili optimizma koji se sastoji od iščekivanja i veselja. Emocije mogu biti različitog intenziteta i trajanja. Ljutnja može varirati od bijesa do tek lagane iritiranosti, sreća od euforije do zadovoljstva, a gađenje od nesklonosti do prezira. Ponekad emocija brzo dođe i prođe, a ponekad se pretvori u raspoloženje koje nas “drži” danima. Intenzivne emocije mogu nam otežati koncentraciju, jasno razmišljanje, motivaciju na djelovanje i u konačnici dovesti do toga da ne možemo učinkovito funkcionirati.

Ako nas emocije preplave osjećat ćemo da ništa više ne vidimo i ne čujemo, a jedino čega smo svjesni jest intenzivna emocija koja otežava racionalno razmišljanje, ometa razlikovanje činjenica od uvjerenja i dovodi do ponašanja zbog kojeg ćemo kasnije možda požaliti.

Ako primijetimo da nas brige, strahovi, ljutnja ili tuga preplavljuju i da nas ne napuštaju kroz duže vremensko razdoblje (tjednima ili mjesecima), a nabujale emocije ometaju ispunjavanje svakodnevnih obaveza, možda je vrijeme da potražimo stručnu pomoć.

Dugotrajno zanemarivana emotivna stanja poput tjeskobe, razdražljivosti, osjećaja bespomoćnosti, tuge ili ljutnje mogu prerasti u ozbiljne psihičke poremećaje i duševne bolesti kao što su depresija, fobije, ovisnost i mnoge druge. Prema svojoj kvaliteti emocije mogu biti ugodne, primjerice sreća, a mogu biti i neugodne, primjerice strah. Emocije utječu na našu motivaciju jer ugodne emocije radije proživljavamo pa ćemo izbjegavati aktivnosti, mjesta i ljude s kojima se ne osjećamo ugodno, a tražit ćemo aktivnosti koje jesu ugodne. Ako nam je neki zadatak neugodan, a znamo da ga ipak trebamo obaviti, puno ćemo se lakše motivirati ako uspijemo prema tome promijeniti stav, odnosno osjetiti ugodne emocije.

Emocije su “zarazne” pa se radije družimo s ljudima koji češće osjećaju i iskazuju ugodne, nego neugodne emocije jer se uz njih i mi bolje osjećamo. Čak će nam iskustvo plaćanja računa biti ugodnije ako razgovaramo s nasmijanom, nego s nenasmijanom osobom na šalteru. Vrijedi i obrnuto, lakše stupamo u kontakt s okolinom ako se smješkamo, nego ako se mrštimo. Smiješak je poziv na socijalnu interakciju, a mrštenje odašilje poruku da nismo otvoreni za komunikaciju.

Emotivna stabilnost i sposobnost učinkovitog upravljanja emotivnim iskustvima utječe na kvalitetu života i povezana je s mentalnim zdravljem. **Situacije poput gubitka bliskih osoba,** stresa, neizvjesnosti i neuspjeha **neizbježan su dio ljudskog iskustva**, a ljudi se međusobno razlikuju po svojoj otpornosti na stres i sposobnosti prilagođavanja na neočekivane i neželjene situacije. Reguliranje emocija je sposobnost da svoje emocije promatramo, procjenjujemo i prilagođavamo te da svjesno utječemo na vrijeme kada ćemo ih i na koji način iskazati kako bismo ostvarili željene ciljeve. Koliko su god emocije prirodne, u nekim ih kontekstima, primjerice profesionalnim, nije poželjno iskazivati. Stoga ponekad skrivamo što stvarno mislimo i osjećamo. Smješkamo se i kada smo tužni ili ljuti i pravimo se da je sve u redu. Hochschild (1983) je proveo istraživanje na ispitanicima od kojih se na radnom mjestu očekuje “ljubazno profesionalno lice”.

Pokazalo se da postoje dva osnovna načina maskiranja stvarnih emocija: dubinska i površna gluma.

Dubinska gluma je tehnika reguliranja emocija koja podrazumijeva svjesnu promjenu načina gledanja na određenu situaciju nakon čega nam situacija izgleda manje teška pa su i emocije koje je prate ugodnije. Koliko će nas prometna gužva, neljubazni konobar ili “težak” član obitelji pogoditi ovisi o našoj sposobnosti reguliranja vlastitih emocija. Ako ne uspijemo sagledati situaciju iz drugačijeg ugla, a ne želimo da okolina zna kako se osjećamo, pokušat ćemo potisnuti svoje osjećaje i praviti se da nas situacija ne smeta. Način reguliranja emocija koji ne mijenja emotivni doživljaj, nego zahvaća samo izražavanje emocija nazivamo površna gluma. Dakle smješkamo se, a iznutra kipimo od bijesa.

Površna gluma se svodi na potiskivanje emocija što negativno utječe na naše samopouzdanje, emotivno nas iscrpljuje, postajemo razdražljivi i agresivni, narušava međuljudske odnose i dovodi do općenito manjeg zadovoljstva životom. Potreba za upravljanjem vlastitim emotivnim reakcijama događa se svakodnevno u interakciji s drugim ljudima, ali i sa samima sobom.

Reguliranjem vlastitih emocija možemo utjecati i na tuđe emocije što je korisno u različitim društvenim kontekstima. Povjerenje u vlastitu sposobnost reguliranja emocija doprinosi tome da se bolje osjećamo, a dobra vijest je da se regulacija emocija može naučiti. Kroz psihoterapiju imamo priliku istražiti ključne teme i pitanja koja nosimo u sebi i razumjeti njihovo podrijetlo i uzroke. Na neke situacije reagiramo izrazito burno, a da nam možda i nije jasno zašto nas toliko pogađaju.

Postoje stvari koje jednostavno ne volimo i izbacuju nas iz takta. No zašto je tako i kako to promijeniti, može biti tema za psihoterapijski rad. Psihoterapija osigurava i prostor za uvježbavanje drugačijih načina izražavanja emocija. Katkad se bojimo izraziti emocije jer smo u prošlosti doživjeli da okolina s negodovanjem reagira na naše iskaze tuge, straha ili ljutnje. Psihoterapija nam može pomoći da situaciju pa i sebe same sagledamo iz različitih perspektiva, uključujući i istraživanje stajališta drugih osoba.