

3. poglavje

DUŠEVNI PROCESI

ČUSTVOVANJE

KAJ SO ČUSTVA?

Čustva so duševni procesi:

- s katerimi izražamo človekov vrednostni odnos do zunanjega sveta ali do sebe. Z njimi doživljamo vrednost (valenco) pojavov, predmetov, oseb, njihovo privlačnost oz. neprivlačnost;
- ki nas tudi usmerjajo in vzpodbujajo k različnim dejanjem. Po pravilu se izogibamo tistim objektom in dejavnostim, ki nam povzročajo neugodna čustva in nas usmerjajo k tistim, ki vzbujajo čustva ugodja.

Sestavni elementi/komponente čustev so:

1. **SUBJEKTIVNO DOŽIVLJANJE ČUSTEV** (pomeni, da vsak neko situacijo čustveno doživlja po svoje)
2. **KOGNITIVNA OCENA (razumska razlaga** – katero čustvo doživljamo v neki situaciji, je odvisno od tega, kako si neko situacijo razlagamo oz. jo vrednotimo; pripis pomena situaciji ali nekemu dogajanju se zgodi zelo hitro, največkrat avtomatično)
3. **FIZIOLOŠKO VZBURJENJE** (vsako čustvo spremljajo telesne reakcije, ki so povezane z delovanjem našega avtonomnega živčevja; vegetativno živčevje se odzove istočasno z našim čustvenim vzburjenjem in tako posledično povzroči spremembe v delovanju naših notranjih organih in žlezah z notranjim izločanjem. Običajno se pojavi sprememba srčnega utripa, telesne temperature, potenje, izločanje večje količine HCl v želodec, spremembe v frekvenci in globini dihanja...)
4. **ČUSTVENI IZRAZI** (vsako čustvo spremljajo tudi spremembe, ki so vidne v našem vedenju; kažejo se predvsem v mimiki obraza, gibih, telesni drži, v hitrosti govora, intonaciji in jakosti glasu)

Kako lahko bolje razumem svoja čustva? Kako lahko čustva opazujem?

Pomembno je, da si znamo svoja čustva in čustva drugih opazovati ter razumeti. Pri sebi čustva opazujemo s pomočjo **introspekcije**, pri drugih pa s pomočjo **ekstraspekcije**.

Kadar doživimo neko čustvo, lahko razmislimo o:

- subjektivni doživljanju čustva (katero čustvo doživljam v tej situaciji? Doživljam mešanico večih čustev – katerih?)
- Kognitivni oceni oz. razlagi – vrednotenju situacije (Kako si to situacijo ali dogodek razlagam? Kako je ta dogodek zame pomemben in kako name vpliva?)
- Fiziološkem vzburjenju in telesnih spremembah (kaj se dogaja v mojem telesu, kakšne spremembe v delovanju telesa občutim?)
- Izražanje čustev (kako navzven kažem čustvo, ki ga doživljam; ali ga drugim skušam prekri – zakaj?)
- Pripravljenosti za vedenje (kaj sem pripravljen storiti?) in dejanskem vedenju (kaj sem storil? Ali je bila moja reakcija učinkovita; je situacijo poslabšala; je prinesla želen učinek; sem z njo koga prizadel?)

Zakaj imamo težave pri ocenjevanju čustev pri drugih?

Za pravilno ravnanje z ljudmi je važno, da znamo oceniti njihovo čustveno stanje. Navadno pri tem ravnamo na tri načine:

- osebo neposredno vprašamo po njenih čustvih;
- opazujemo izraz njenega obraza;
- opazujemo celovito vedenje.

Navzven se čustva pokažejo s čustvenimi izrazi. Glavna čustva lahko kar dobro prepoznamo že po njihovem zunanjem izrazu. Čustveno stanje zlasti dobro izraža mimika obraza. Presojanje čustev in doživljanja po izjavah ali po izrazih obraza ni dovolj zanesljivo. **Mnoge osebe svoja resnična čustva prekrivajo ali pa jih zaradi določenih kulturnih vplivov izražajo na nam neznan način.**

Izraz obraza lahko oseba, ki želi svoja čustva prekriti, najlažje kontrolira. Zato je sklepanje o čustvenem doživljanju osebe na podlagi obrazne mimike lahko nezanesljivo znamenje, medtem, ko je sklepanje na čustva iz celovitega vedenja (upoštevanje hitrosti, odločnosti gibov), barve glasu, načina govora... nekoliko bolj zanesljivo. Najbolje je opazovati hkrati celovito vedenje osebe in še dejanje, ki je sprožilo čustvo.

Posamezna čustva je možno razbrati z različno mero zanesljivosti. Enako je tudi z zanesljivostjo razbiranja čustev drugih, ki jih izražajo do nas. V splošnem bolj točno ocenjujemo, če nas ima kdo rad, kot če nas nima. Vzrok za to je lahko, ker zaradi vzgoje prekrivamo neprijateljska čustva ali pa ta, da smo slepi za čustva, ki bi nam doprinesla neugodje. Pri opazovanju čustev drugih često naredimo napako, da drugim prepisemo tista čustva, kot jih sami čutimo do njih.

Naše notranje čustveno doživljanje drugi težko opišejo. Včasih še sami ne vemo kaj koliko, zakaj doživljamo tako ali drugače. **Doživljanje čustvenih stanj je izrazito subjektivno** in to otežuje tudi objektivnost pri našem opazovanju čustev drugih.

Vendar se med čustvenim vzburjenjem kažejo razne telesne spremembe, ki jih lahko natančno, realno ali **objektivno zaznamo**. Merimo jih lahko s posebnim aparatom-**POLIGRAFOM**.

Z njim beležimo naslednje spremembe in reakcije:

- a) **psihogalvanski refleks** ali spremembe v električni prevodnosti kože, ki se poveča zaradi potenja;
- b) spremembe v krvnem pritisku;
- c) spremembe v hitrosti, ritmu in globini dihanja, kar meri **pnevmograf**;
- d) spremembe v srčnem utripu (**elektrokardiograf**);
- e) spremembe v možganskih potencialih (**elektroencefalograf**)
- f) spremembe v mišičnih električnih potencialih (**elektromiograf**).

S poligrafom je mogoče dokaj zanesljivo ugotoviti čustveno vzburjenje npr. tedaj, kadar se človek zlaže (DETEKTOR LAŽI). Vedeti pa moramo, da poligraf dejansko ne ugotavlja laži, ampak registrira le telesne spremembe, ki so posledica čustvenega reagiranja. Tako je lahko nekdo čustveno vznemirjen tudi takrat, ko govori resnico.

Mnoge fiziološke spremembe kažejo, da je namen čustvenega vzburjenja priprava organizma na povečano dejavnost in učinkovitost. To vzburjenje je povezano z močnejšim delovanjem simpatične veje avtonomnega živčevja, ki poskrbi za to, da je organizem zmožen povečanega napora. Najpogostejše fiziološke spremembe so še spremembe v delovanju endokrinih žlez (povečano izločanje adrenalina in noradrenalina), krvnem obtoku in srcem (povečan krvni pritisk, pospešeno bitje srca, pospešena tvorba krvnih telesc) mišicam (povečan priliv krvi v mišice), koži (izločanje potu, povečana električna prevodnost kože, naježitev dlak), dihalnega sistema (hitrejše in močnejše dihanje) in drugega (širjenje zenic, zmanjšano ali pospešeno delovanje prebavil, povečana količina sladkorja v krvi...).

V primeru, da so čustva (npr. jeze, žalosti, strahu) zelo močna in se večkrat ponavljajo ali so zelo dolgotrajna (govorimo o stresu), pride lahko do kroničnih motenj v delovanju nevrovegetativnega sistema in celo do okvar posameznih organov. Tako lahko npr. hiperaktivnost srčne mišice pod vplivom dlje časa trajajočega strahupripelje do hipertrofije srca. Te bolezenske spremembe organov so

potemtakem sekundarne, ker so nastale šele kot posledica motene funkcije. **Imenujemo jih psihosomatske spremembe ali bolezni. Vzrok** za takšno obolenje je torej **psihogen dejavnik, motnja pa se kaže v določeni telesni motnji oz. bolezni**. S takimi motnjami in boleznimi (najpogostejše so nekatere oblike povišanega krvnega pritiska, motnje menstruacije, ulkusa, astme in alergije, oblike sladkorne bolezni...) se ukvarja **psihosomatska medicina**. Zdravljenje takih motenj bi moralo potekati navadno v dveh smereh: medicinsko zdravimo funkcionalne, organske motnje in okvare. Sočasno pa je potrebno reševati tudi bolnikove duševne potrebe in mu pomagati pri usvajanju strategij pri prenašanju večjih duševnih obremenitev in sprostitvenih tehnik.

Razlikovanje čustev

1. Lastnosti čustev

Čustva lahko med seboj razlikujemo po štirih temeljnih lastnostih oz. jih lahko opredelimo z različnih vidikov. Čustvo opišemo po njegovi:

- VREDNOSTNI VIDIK (nam pove, ali nam je določeno čustvo vzbudilo ugodje ali neugodje);
- AKTIVNOSTNI VIDIK (nam pove, če nas je določeno čustvo naredilo aktivne ali pasivne);
- JAKOSTNI (INTENZIVNOSTNI) VIDIK (nam pove, kako močno-intenzivno smo neko čustvo doživeli);
- TRAJNOSTNI VIDIK (nam pove, kako dolgo smo neko čustvo doživljali).

Čustva so lahko različno intenzivna in se razlikujejo glede na trajanje.

- Ko gre za **kratkotrajno, vendar zelo močno čustvo, govorimo o AFEKTIH** (pogosto jih doživljamo v obliki besa, panike, groze, evforije-nebrzdanega veselja). Spremlja jih močno fiziološko vznburjenje in zmanjšan nadzor nad vedenjem.
- Čustva, ki so **dolgotrajna in šibka pa imenujemo RAZPOLOŽENJA** (trajajo od nekaj ur do več dni). Razvijejo se postopno, zato se pogosto ne zavedamo, kaj je vplivalo na njihov nastanek. Razpoloženja predstavljajo čustveno podlago našega doživljanja in vedenja. Razpoloženje **vpliva tudi na naše zaznavanje, pozornost in pomnjenje**.
- **STRASTI** so močna čustvena stanja z razmeroma dolgim trajanjem. Povezujejo se s posameznimi oblikami človekove aktivnosti. Delimo jih v koristne (strast do branja...), nekoristne (strast do kajenja...) in nevtralne (strastno zbiranje prtičkov...).
- **SENTIMENTI** so šibkejša, relativno trajna čustvena stanja, povezana s kakšnim predmetom, predstavo ali mislijo. Takšno čustvo je naprimer ljubezen do rojstnega kraja.

2. Temeljna (osnovna) in kompleksna čustva

Obstajajo različne klasifikacije čustev.

a) Med enostavna – osnovna čustva prištevamo:

- VESELJE (pojavi se ob dosegu nekega zastavljenega cilja)
- STRAH (pojavi se, ko čutimo ogroženost)
- ŽALOST (pojavi se ob izgubi)
- JEZA (pojavi se, ko nam ovira prepreči doseg cilja)

Za osnovna čustva je značilno, da so:

- prirojena,
- pojavijo se v v zgodnejšem razvoju,
- so univerzalna (doživljamo jih vsi ljudje, ne glede na kulturo)
- z obrazno mimiko jih izražamo (ne glede na kulturo) na podoben način.

b) Kompleksna (sestavljena) čustva

se v primerjavi s temeljnimi čustvi pojavijo v razvoju kasneje in so bolj odvisna od družbeno-kulturnih vplivov.

Po PLUTCHIKU (ameriškem psihologu, ki je proučeval čustva) kompleksna čustva razvrščamo v diade (sestavljene so iz dveh temeljnih čustev: LJUBEZEN – veselje in sprejemanje;

ZALJUBLENOST – veselje in pričakovanje; RAZOČARANJE- presenečenje in žalost; ZANIČEVANJE- jeza in gnus; ZAVIST – jeza in žalost; OBUP- žalost in strah) in triade (sestavljene so iz treh temeljnih čustev: LJUBOSUMJE: ljubezen in strah)

Mnogi strokovnjaki delijo sestavljena čustva na:

Čustva, ki se nanašajo na človeka samega

- OBČUTJE KRIVDE
- SAMOZAUPANJE (realno-ko se ocenjujemo v skladu s svojimi zmožnostmi (lahko se stopnjuje od realno nizkega do realno visokega samozaupanja); nerealno- ko je ocena svojih sposobnosti neskladna z realnimi zmožnostmi (ocena sposobnosti manjša od realnih zmožnosti-kompleks manjvrednosti; ocena sposobnosti je navzven prikazana v večji meri, kot so realne zmožnosti- kompleks večvrednosti)

Čustva, ki se nanašajo na druge osebe

- LJUBEZEN (temelji na občutku varnosti; ločimo nesporno ljubezen (do staršev, prijateljev, živali...) in spolno ljubezen (po jakosti narašča od rahle simpatije do slepe zaljubljenosti); občutek naklonjenosti je pomemben za krepitev občutka varnosti in samozaupanja; pomembna je tudi delitev na pogojno ljubezen (pričakovanje povračila od osebe, ki smo ji naklonjeni) in brezpogojna ljubezen (če imamo nekoga resnično radi, ne pričakujemo da nam bo kaj vračal))
- LJUBOSUMNOST (vsebuje čustvo ljubezni, sovraštva, žalosti, jeze in strahu; po jakosti narašča od rahlega sumničenja do bolestrnega trpinčenja sebe in ljubljene osebe; k ljubusumju so bolj nagnjene šibke osebe, ki imajo omajane občutke varnosti in ki imajo premajhno samozaupanje (komplekse manj oz. večvrednosti))
- ZAVIST
- OSAMLJENOST
- USMILJENJE

***NALOGA:** Vsa zgoraj navedena čustva poskušajte analizirati-opisati s pomočjo treh osnovnih komponent (čustvu določite vrednostno komponento, razmislite kako je s stopnjevanjem čustva glede na jakostno komponento in kakšna je njegova aktivnostna komponenta!). Razmislite tudi kdaj posamezno čustvo nastopi, zakaj je pomembno ter ali se morda lahko pojavlja v različnih oblikah (kot pozitivno-ugodno in kot neugodno čustvo)!*

DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA NAČIN IZRAŽANJA ČUSTEV

Človek izraža čustva z mimiko, kretnjami, držo, glasom... Kako jih izraža pa je bolj ali manj odvisno od nekaterih dejavnikov:

1. STAROST

Dojenček izraža svoje čustvo neugodja z vsem telesom, tako, da zvija trup, opleta z nogami in rokami, kremži obraz in podobno. Pozneje se v skladu s svojim telesnim, duševnim in socialnim razvojem nauči izražati čustva na manj burne načine. Odrasel človek jih kaže lahko samo še s posebnim pogledom, s trzljajem kotička ustnic ali s skopo kretnjo in jih zna pogosto tudi kontrolirati.

2. SPOL

Fantje oz. moški izražajo čustva velikokrat drugače kot punce oz. ženske (razloži razlike v izražanju jeze in žalosti).

3. UČENJE ČUSTEV

Poteka najpogosteje s pomočjo pogojevanja (eksperiment Watsona z enajstmesečnim Albertom; strah pred belo mišjo je bil povzročen z močnim, neprijetnim zvokom- brezpogojni dražljaj) in posnemanja (eksperiment Bandure v otroškem vrtcu, kjer so raziskovalci dokazovali posnemanje agresivnih vzorcev vedenja).

4. VZGOJA

Starši prenašajo z vzgojo svoje načine čustvovanja na otroka (vpliv stališč, predsodkov, čustvene zrelosti staršev...)

5. **IZKUŠNJE** s samim načinom izražanja čustev v določeni situaciji.
6. **KULTURNI DEJAVNIKI** (npr. vplivi različnih religij, kulturnih pripadnosti...)
7. **PRIPADNOST POSAMEZNYM SOCIALNYM SKUPINAM**

Večina čustvenih izrazov je tipična samo za člane posamezne skupine. tako ljubezen izražajo v Evropi s poljubljanjem; v mnogih plemenih pa si stiskajo nosove ali lica, prste itd. V nekem mikronezijskem plemenu izražajo veselje s tem, da si zlezejo v naročje in zajokajo. Če se sestaneta mož in žena, mora mož sesti v ženino naročje. Če japonski natakari polije gosta, izrazi obžalovanje z nasmehom, kar bi naš gost gotovo razumel drugače...

8. **OSEBNOSTNE ZNAČILNOSTI POSAMEZNIKA**

Gre za vplive sposobnosti, značaja, temperamenta ter različnih osebnostnih potez kot so npr. ekstarvertiranost, introvertiranost, submisivnost-podredljivost, dominantnost-težnja po prevladovanju...)

ČUSTVENA ZRELOST

Ob normalnem čustvenem razvoju se oblikuje čustveno zrela osebnost. Zanj je značilno:

1. **Ustreznost-skladnost čustvenih odzivov situaciji.** Čustveno zrela oseba čustvuje v skladu s situacijo (npr. veselje na veselici, žalost na pogrebu):
 - glede na kulturna pravila čustvovanja v tej situaciji
 - glede na to, ali je čustvo funkcionalno (nam koristi ali spodbuja prilagoditveno vedenje)
2. **Razvitost in primerna kontrola čustvenih izrazov.** Čustveno zrel človek zna izražati čustva, vendar je zmožen njihovo izražanje tudi ustrezno razumeti in nadzorovati. Nezmožnost čustvenega nadzora je znak čustvene nezrelosti, kakor je tudi neustrezna pretirana čustvena kontrola in čustvena osiromašenost.

KAKO LAHKO BOLJE RAZUMEMO SVOJA ČUSTVA?

Za primerno doživljanje izražanje čustev, moramo znati svoja čustva ustrezno predelati, pogosto spremeniti njihovo intenziteto. Najpogostejše so naslednje tehnike:

- **Kognitivne tehnike:** spreminjamo misli (razlago situacije-kognitivno oceno) z namenom, da bi spremenili čustveno doživljanje.
- **Fiziološke tehnike:** spreminjamo telesne znake čustev in skušamo zmanjšati fiziološko vzburjenje (spremenimo dihanje, zavestno sprostim mišice ramen, pri jezi pogosto naredimo vaje za sproščanje, pri žalosti opravimo določeno telesno aktivnost...)
- **Izrazne tehnike:** spreminimo izraz ali vedenje z namenom, da spremenimo doživljanje (če smo žalostni. Spremenimo izraz na obrazu v veselje...)

KAKO OBVLADATI IN USTREZNO IZRAŽATI JEZO?

- Odkrito pokažite svojo jezo, ne da bi pri tem prizadeli sebe in druge. Osredotočajte se na dejanje in ne na osebo.
- Če doživljate intenzivno jezo, se najprej nekoliko pomirite, nato jo izrazite.
- Razmislite, kdaj jezo doživljate, saj jo lažje obvladujemo, če razumemo, kaj vpliva na njeno doživljanje.
- Spremenite način gledanja na situacijo (osredotočajte se na pozitiven vidik situacije).
- Prevezmite odgovornost za svojo jezo. Zavedajte se, da se jezimo, ker smo se tako odločili. Povzročitelji naše jeze niso drugi, ampak mi sami, ki smo jim dovolili, da so nas razjezili.

3. **Pestrost in kompleksnost čustev.** Za čustveno zrele osebe je značilno, da čustvujejo bogato, raznovrstno in globoko (znajo se vživeti in analizirati lastna čustva-samorefleksija in se vživeti, poglobiti ter zaznavati, čutiti čustvovanje drugih-empatija).

OSEBNOSTNA ZRELOST

Razlikujemo lahko več komponent osebnostne zrelosti. Med najpomembnejšimi so:

1. **TELESNA ZRELOST**
2. **ČUSTVENA ZRELOST**, ki se kaže v zmožnosti, da znamo izraziti in nadzorovati svoja čustva, da imamo pozitiven čustven odnos do drugih in do sebe, da smo zadovoljni s samim seboj, da sprejemamo ljudi in jim zaupamo, da smo pripravljeni sočustvovati, pomagati in sodelovati.
3. **SPOZNAVNA ZRELOST**, ki se kaže v razvitosti umskega presojanja, v realnosti in razvitosti interesov, v zmožnosti, da napredujemo pri učenju in izobraževanju, v uspešnem načrtovanju prihodnosti, v izoblikovanosti samopodobe, izoblikovanih idejah, nadzorih in prepričanjih, v spoštovanju kulture in kulturnih dosežkov...
4. **SOCIALNA ZRELOST**, ki se kaže v spoštovanju drugih, v upoštevanju njihovega mišljenja, v samokritičnosti in zmožnosti samokontrole, v prilagojenosti družbeni način življenja, v realnem ocenjevanju samega sebe in primerjanju z drugimi.
5. **MORALNA ZRELOST**, ki se kaže v spoštovanju sprejetih in utemeljenih moralnih načel in norm-pravil obnašanja, v zmožnosti moralnega presojanja, v nesebičnosti, v izoblikovanju etičnih prepričanj.

ČUSTVA – VPRAŠANJA ZA UTRJEVANJE ZNANJA

1. Kaj so čustva in čemu služijo?
2. Kdaj doživljamo posamezna osnovna čustva?

- a) jezo
b) strah
c) žalost
d) veselje
3. Kaj pomeni, da čustva doživljamo subjektivno?
4. Kaj je značilno za čustveno doživljanje (zraven podaj obrazložitev!)?
a) *subjektivno doživljanje čustev*
b) *kognitivna ocena doživljanja*
c) *fiziološko vzburljenje*
d) *čustveni izrazi*
5. Po katerih lastnostih čustva razlikujemo in kaj posamezna lastnost opredeljuje?
a) *glede na vrednost*
b) *glede na aktivnost*
c) *glede na jakost*
d) *glede na trajanje*
Opiši čustva veselja, žalosti, keze in strahu glede na vrednost in aktivnost!
6. Kaj je značilno za afekt in kaj za razpoloženje?
7. Kdaj je opazovanje čustev subjektivno in kdaj je objektivno?
8. S katero metodo vsakodnevno opazujemo čustva pri sebi in s katero pri drugih ljudeh?
9. S katero metodo znanstveno proučujemo čustva?
10. Na kaj vse smo pri opazovanju čustev pozorni in kaj je za čim bolj objektivno opazovanje čustev pomembno?
11. Opiši, kako navadno izražamo veselje, strah, žalost, jezo z
a) *obrazno mimiko*
b) *z držo telesa*
c) *načinom govorjenja*
d) *z glasom*
12. Ali so obrazni izrazi osnovnih čustev prirojeni ali pridobljeni? Utemelji odgovor!
13. Ali na kretnje, ki spremljajo izražanje določenega čustva bolj vplivajo genetski dejavniki ali gre za večji vpliv okolja? Utemelji!
14. Kateri dejavniki imajo pomemben vpliv na izražanje čustev? Podaj kratek opis vpliva posameznega dejavnika!
15. Katera dejstva moramo pri opazovanju čustev upoštevati, da bi bilo naše opazovanje čim bolj objektivno?
16. Kaj zajema čustvena zrelost in kaj je za posamezne navedbe značilno (razlago podaj s konkretnimi primeri)?
17. Navedi sestavine osebnostne zrelosti!
18. Kako so povezane naše telesne reakcije z našim čustvenim odzivanjem?
19. Kaj merimo z detektorjem laži? Ali je njegova uporaba upravičena? Utemelji odgovor!
20. Kdaj govorimo o čustveni in socialni deprivaciji? Kaj je značilno za anaklitično depresijo?
21. Kateri od dejavnikov ima pri hospitalizaciji otroka vpliv na nastanek duševnih in vedenjskih motenj? V katerem obdobju je hospitalizacija otroka s tega vidika zelo kritična? Naštej in opiši značilnosti posameznih faz hospitalizacije majhnega otroka? S katerimi ukrepi bi bilo mogoče omiliti neugodne vplive boleznin in hospitalizacije na duševnost otroka?