

Dlaczego mamy uczucia i czym one są?

Uczucia są naszymi nieodłącznymi kompanami.

Towarzyszą nam od chwili urodzenia, aż do teraz i zostaną z nami w drodze życia, i odejdą, gdy nasza świadomość wygaśnie, a my zapomnimy kim jesteśmy.

Sprawiają, że niektórzy pragną, by życie trwało wiecznie - a innym zaś odbierają chęć do czucia cokolwiek. Jest niemożliwe, by się ich wyzbyć - chyba, że w płodzie już je straciliśmy.

Skąd właściwie się wzięły? Czym są te niby magiczne barwy naszego świata, które można dojrzeć tylko umysłem? (a właściwie głównie układem limbicznym i korą przedczołową?).

Istnieje na ten temat tyle koncepcji, ile neurologów, psychologów i filozofów można znaleźć.

W starożytności filozofowie (m in Sokrates, Arystoteles, czy Anaksymander z Miletu) sądziło, iż uczucia są niematerialnymi duchami, sprawiającymi kontrolę nad naszym ciałem i umysłem.

Duch ten pierwotnie miał się rozwijać, a kiedy dotarł już do apogeum swojej rozległości i zawiloci (czego podporą była śmierć) opuszczał ciało, zabierając ze sobą świadomość.

Arystoteles, czy Sokrates byli bardzo mądrymi ludźmi, lecz od współczesnych neurologów i psychologów dzieliła ich ogromna

bariera, złożona z setek tysięcy zapisanych ksiąg, wiedzy i eksperymentów.

Co mówią na ten temat współcześni psychologowie? Co sądzą o emocjach, ich źródle i początku?

Definicja uczuć jest całkiem powszechna, choć wśród niektórych kręgów również wątpliwa. Zaś to z odbiorem uczuć sprawa jest znacznie trudniejsza.

Pozwólcie, że na razie objaśnię czym, według wielu neurologów, są te uczucia.

Wszystkie emocje niosą ze sobą jakąś informację, jakiś konkretny bodziec, który jest rejestrowany i przetwarzany na różne sposoby w naszym mózgu. Ten „sposób przetwarzania” to właśnie emocja. Jest to reakcja na zaistniałą sytuację. Stan np. strachu informuje nas o tym, że coś jest nie tak, co mobilizuje nas do walki o przetrwanie.

Organizmy żyjące na tej planecie w długiej drodze doboru naturalnego wykształciły różne odpowiedzi na tego typu sytuacje.

Czasem odpowiedzi przypominają krótkie zdanie, bądź słówko, ale niektóre równają się z całą stroną. Co to oznacza?

Że różne organizmy posiadają różne zakresy odczuwania.

Podobnie jest z widzeniem barw i wogóle z całym procesem widzenia. Nietoperze są praktycznie nie-

widome, podczas gdy sokoły szybując potrafią dojrzeć insekty poruszające się w gąszczu traw. My mamy całkiem dobry wzrok, jednak nie należy do wyjątkowych. Widzimy kolory, niektóre zwierzęta widzą w formie fali elektromagnetycznych (dziobaki), inne zaś w podczerwieni.

Uczucia to coś na kształt barw, informujących nas o tym, co przebiega we wnętrzu naszego ciała, ale również (za to odpowiadają neurony lustrzane) o nastroju otaczających nas ludzi.

O wiele bardziej zagmatwany jest proces obserwacji konkretnego stanu emocjonalnego. Jego zawilość polega na tym, iż na każdą emocję reagujemy inaczej. Smutek powoduje osłabienie okolic łydek i kolan, za to silne napięcie na szyi, barkach i mięśni twarzy. Szczęście wiąże się z rozluźnieniem całego ciała, zwłaszcza przepony, który sprawia, że nasze płuca się poruszają. Gniew, tak samo jak wstyd odznaczają się bardzo zawiłą reakcją, kiedy rozszerzają się naczynia krwionośne, tętno podwyższa się, ale oprócz tego zachodzą podobne procesy jak w przypadku smutku. To jeszcze nic. Przytoczyłem tu pierwotne i bardzo prymitywne uczucia - takie, jakie należą do słabo rozwiniętych organizmów.

Jeśli weźmiemy pod uwagę zwierzęta grupowe - szympansy, ludzi, wilki i delfiny - pojawia się cała gama uczuć, złożonych z innych uczuć. (A tak na marginesie - wachlarz emocjonalny zwierząt zbadaliśmy już dawno temu, jednak wciąż jest on równie tajemniczy dla nas, jak nasz własny układ nerwowy. Mimo tego, jak wynika z prac Darwina *Expression of Emotions in Human and Animals - O wyrazie uczuć człowieka i Zwierząt* - emocje ludzi i zwierząt opierają się na tych samych regułach, tylko ludzie posiadają głębszy zakres emocji).

Czym właściwie są te uczucia, złożone z innych uczuć?

Znów mogę posłużyć się porównaniem to kolorów - to barwy, utworzone z innych barw. Czy czujesz często strach przed nadchodzącym wyzwaniem, ale zároveň wypełnia cię szczęście na myśl, że doświadczysz czegoś nowego? Na przykład pierwszy raz lecisz samolotem na wakacje ze swoją rodziną. Jesteś szczęśliwy, bo czekają cię dwa tygodnie odpoczynku na Hiszpańskiej plaży, w towarzystwie twoich najbliższych. Zarówno czujesz też lęk, przed zbliżającym się lotem, ponieważ jeszcze nigdy nie leciałeś. Jednak jest to tylko jedna z możliwych kombinacji, którą twórca Teorii Emocji, Robert Plutchik, określił Diadą.

Założył on również, że ludzie, łącznie z wszystkimi ssakami dysponują wachlarzem złożonym z ośmiu pierwotnych emocji (miłość, szczęście, akceptacja, smutek, gniew, agresja, strach, nuda). Z tych ośmiu podstawowych uczuć powstają swoiste diady.

Radość połączona z zaskoczeniem, daje nam zachwyty, zaś smutek, połączony z wstrętem oferuje nam wstyd.

Istnieją także uczucia utworzone z negatywnych doznań, albo połączenia pozytywnych i negatywnych, które głównie wywołują wewnętrzne konflikty. Jest ich naprawdę wiele. Psychologowie szacują, iż nasz mózg jest zdolny utworzyć prawie setki takich kombinacji. (występuje to także u zwierząt grupowych - szympanсів, delfinów, wilków, czy orangutanów).

Po co nam takie kombinacje? Dlaczego nie możemy po prostu czuć jednego uczucia?

Z racji, że proces tworzenia owych diad zachodzi głównie w środowisku zwierząt grupowych, możemy wysnuć tezę, iż wyewoluowały, by utrzymać społeczności w ryzach. Innymi słowy, nasze emocje są

złożone, by je pokazywać i uzewnętrzniać grupie, która nas otacza. Czujemy gniew, dlatego, by nasi kompani zobaczyli, że jesteśmy rozgniewani - dodatkowo wypełnia nas odrobina strachu przed reakcją grupy. Wstyd, to połączenie uczuć, które również wyewoluowały w ramach utrzymania i przetrwania społeczności.

Oczywiście wszystkie diady są także wynikiem rozbudowanego układu nerwowego. Zwierzęta z małymi mózgami nie byłyby w stanie doznawać i równoległych uczuć i jednocześnie je analizować. My, zwierzęta grupowe - jesteśmy do tego zdolni.

A jak właściwie przebiega dostarczenie konkretnego rodzaju diad do naszego mózgu? Wiemy, że głównym odbiornikiem barw jest oko. Fotony przebywają krótką drogę od rogówki po nerw wzrokowy i kresomózgowie. Jak to dzieje się z emocjami? Jaką drogę przebywa „impuls emocjonalny”, zanim dotrze do nas?

Na początek emocja musi zostać wywołana jakimś bodźcem.

Może być to zapach, smak, obraz wizualny, dźwięk, dotyk, albo wszystko naraz. Biorąc pod uwagę, że czujemy praktycznie bez przerwy, ciężko stwierdzić, kiedy dokładnie powstaje konkretne uczucie. Wiemy jednak, że ów bodziec musi najpierw zostać zidentyfikowany przez któryś z receptorów (wzroku, słuchu, dotyku, czy węchu). Wtedy, jak powszechnie wiadomo dociera on do pnia mózgu, gdzie następnie wędruje do tylnej części podwzgórza. Tam przechodzi wzdłuż skomplikowanej sieci poszczególnych regionów mózgu - Kora czuciowa, zakręt obręczy, podwzgórze, do tego wchodzi jeszcze Hipokamp, który „analizuje uczucie” porównując je do poprzednich, jak i również przednia część wzgórza. Co ciekawe, proces ten wraca do punktu wyjścia i tworzy pętle. Naukowcom nie udało się jeszcze odkryć dokładnego miejsca, w którym tworzy się dane uczucie (albo raczej sieć poszczególnych uczuć). Można więc powiedzieć, że to „zapętlanie się” w jakiś sposób graniczy z odczuwaniem. W istocie nie czujemy „uczucia” ale powtarzającą się pętle różnych uczuć, które cały czas się zmieniają. A co sprawia, iż wiemy, że czujemy?

Szefem i dozorcą naszych uczuć jesteśmy my sami, a zwłaszcza tak zwany siatkowy układ aktywujący. Ogólnie jest to relatywnie duża część pnia mózgu, w której zachodzi proces podświadomego łączenia przeszłości i przeszłości, trzymający nas w ryzach „czuwania i gotowości”. Dzięki niemu, wiemy, że istniejemy, że jesteśmy właśnie tym kim jesteśmy, nawet, gdy głęboko się zamyślimy.

Maszynaria uczuć jest niezwykle dziwaczna. Moim zdaniem najdziwniejsze jest to, iż nie potrafimy dokładnie stwierdzić, jak wyglądają uczucia. Bo obserwacja reakcji organizmu na konkretny bodziec, to nie wszystko. Głównym aspektem jest tutaj samo odczuwanie. Jest ono procesem, który bardzo trudno zbadać, ponieważ gdyż pomiarowe przeznaczone do badania uczuć, nie pokażą nam, co czuje druga osoba. Widzenie barw wyewoluowało po to, by odróżniać, które owoce, rośliny, czy warzywa są trujące, a które jadalne - by wykrywać wrogów i przyjaciół, czy jakiegokolwiek inne niebezpieczeństwo. Powszechnie są uznane za iluzje. Czy uczucia mogą mieć zbliżone działanie? Czy w istocie są iluzją, i czy nie widzimy tylko ich wąskiego zakresu? Nie zapominajmy, że większość uczuć, myśli i przekonań bierze się z oceanu podświadomości. Z innego, umysłowego i nie znanego nam wszechświata emocji.

A jeśli te emocje są wynikiem dziesiątek tysięcy lat tworzenia mechanizmów, jeśli są efektem podświadomości, i jeśli kontrolują nasze życie, to jaki wpływ na nie mamy? Czy wogóle możemy mieć na nie jakiegokolwiek wpływ, skoro cały czas je czujemy?

Odpowiedź pozostawiam tobie, czytelniku.

Dzięki, że przeczytałeś artykuł. Będę jeszcze bardziej zadowolony, jeśli wystawisz komentarz - ciekawi mnie, co ty sądzisz o całej tej psychologii, neurologii i uczuciach.

W następnym czasie postaram się umieszczać więcej podobnych artykułów.

Kopiowanie tekstów, obrazów i wszelkiej twórczości użytkowników portalu bez ich zgody jest stanowczo zabronione. (Ustawa o prawie autorskim i prawach pokrewnych, Dz.U. 1994 nr 24 poz. 83 z dnia 4 lutego 1994r.).

PrzemeK155J, dodano 12.08.2019 03:43

Dokument został wygenerowany przez www.portal-pisarski.pl.