

# RAZVOJ IN NASTANEK ČUSTEV

**Dr. Tina Rutar Leban, Pedagoški inštitut**

[tina.rutar@pei.si](mailto:tina.rutar@pei.si)

## 1. ČUSTVENE REAKCIJE - EMOCIJE - ČUSTVA

Osnovna funkcija čustev je, da človeka pripravijo na prilagoditev. Poznamo dve vrsti prilagoditve – aloadaptacijo in avtoadaptacijo. Avtoadaptacija je proces, s katerim človek spreminja sebe z namenom večje prilagoditve drugim ljudem ter okolju. Aloadaptacija pa imenujemo proces vplivanja na druge ljudi in okolje, z namenom prilagoditve drugih oz. okolja sebi.

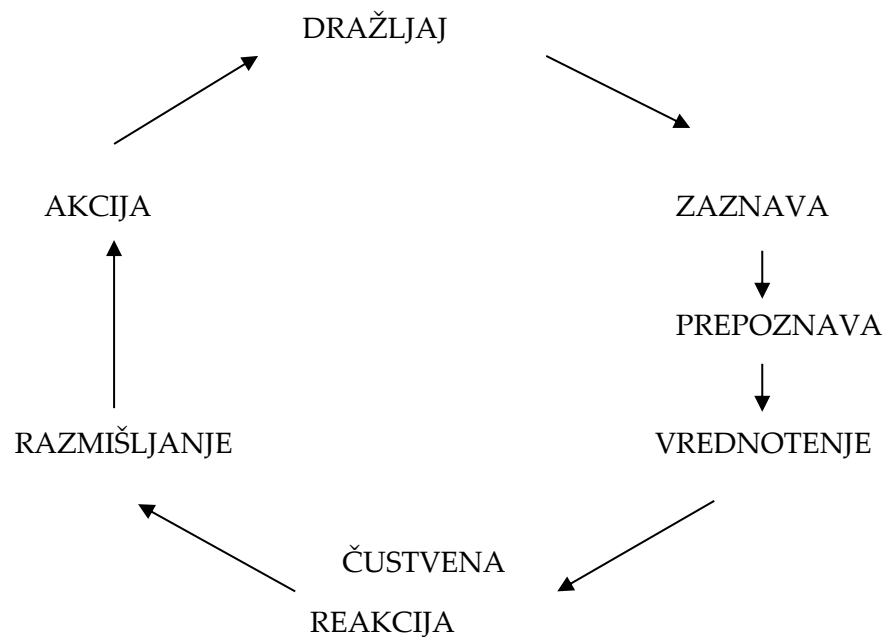
To, kar so za telo refleksi, so za možgane čustva – omogočajo nam, da se pravočasno odzovemo na dražljaje iz okolja. Čustva pomenijo avtomatičen odziv na situacijo in pripravijo telo za akcijo, ki bo rešila situacijo.

Glede na pomembno vlogo čustev v človekovem življenju je delitev čustev na pozitivna in negativna neustrezna, saj imajo čustva vedno pozitiven vpliv na človeka – spravijo ga v akcijo. Zato čustva raje delimo na prijetna in neprijetna. Vsa čustva so uporabna in z njimi lahko upravljamo.

## 2. MODEL KROŽNE EMOCIONALNE REAKCIJE

Doživljanje čustev se začne z dražljajem, ki običajno pride iz okolja. Strokovno govorimo o **stimulusni situaciji**, ki predstavlja realno situacijo iz človekovega življenja. Kot odgovor na dražljaj sledi vrsta reakcij, ki izzovejo čustveno reakcijo:

Slika 1. Model krožne emocionalne reakcije (KER).



1. **Zaznava** – zaznava dražljaja; čutila prevedejo zunanji dražljaj v možganom razumljiv stimulus; človek se zave dražljaja;

2. **Prepoznavna** – dekodiranje zaznane situacije; na osnovi predhodnega znanja si človek razloži situacijo, ki jo zaznava; gre za dekodiranje realnosti.

Fizična realnost: materialna realnost, fizični svet

Socialna realnost: nematerialna realnost, abstraktni svet, medosebni odnosi.

Natančna zaznava, predvsem pa prepoznavna dražljaja sta temelj visoke čustvene inteligentnosti. Ljudje se med seboj razlikujemo po tem, kako si razlagamo (dekodiramo) realnost. Glavni dekoder realnosti imenujemo **referenčni okvir** človeka, ki obsega tri področja:

- Jaz - kako doživljam sebe
- Drugi - kako doživljam druge
- Svet - kako doživljam svet okoli sebe

### 3. Vrednotenje

Ko človek ustrezno dekodira situacijo, se začne proces določanja **pomembnosti** in **pomena** stimulusne situacije. To je faza vrednotenja.

Če posameznik situacijo oceni kot **pomembno** za njegovo življenje, se čustvo pojavi, v nasprotnem primeru čustvene reakcije ni.

**Pomen** situacije se vrednoti glede na to, ali stimulusna situacija ogroža ali potrjuje vrednote posameznika, ki se je znašel v njej. Če situacija potrjuje posameznikove vrednote, potem bo reagiral s prijetnim čustvom. Če pa situacija ogroža njegove vrednote, bo posameznik reagiral z neprijetnim čustvom.

### 4. Čustvena reakcija

Sledi čustvena reakcija, ki je avtomatičen odziv (če v procesu vrednotenja posameznik oceni, da je situacija zanj pomembna) in se ga ne da nadzirati. V tej fazi se telo pripravi na akcijo.

### 5. Razmišljanje

Nato se aktivira proces mišljenja. Oseba začne razmišljati, analizirati dogajanje in se odločati o ukrepanju, ki bo razrešilo situacijo. Žal osebe to fazo večkrat preskočijo!

### 6. Akcija

Oseba se začne vesti na določen način z namenom, da razreši stimulusno situacijo. To je faza akcije. Če v krožni emocionalni reakciji manjka faza akcije, oseba ničesar ne stori, da bi prišlo do ustrezne prilagoditve in zelenega ravnotežja. Taka oseba le pasivno upa, da se bo stimulusna situacija razrešila sama od sebe ali pa, da jo bo razrešil nekdo drug. V takih primerih se nekateri pslužujejo **psevdoadaptacijo**, s katero začasno odstranijo fizične posledice doživljanja emocij (npr. sproščajo stres v fitnessu, omama z alkoholom, drogo, razne tehnike sproščanja...), vendar ker ne

vplivajo na stimulusno situacijo, se doživljanje čustev ponavlja. Za razrešitev stimulusne situacije je potrebna akcija.

Možnosti za razrešitev stimulusne situacije so tri:

1. spremenimo sebe – avtoadaptacija
2. spremenimo druge – aloadaptacija
3. spremenimo situacijo

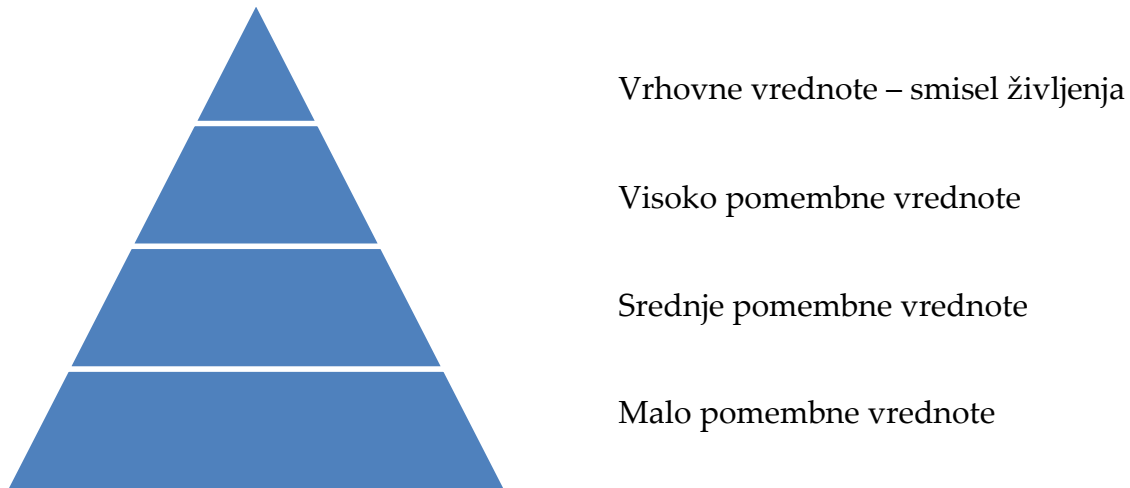
Cilj razvoja čustvene inteligence je, da se zavedamo modela krožne emocionalne reakcije, da ga uporabljamo in ga zaključimo tako, da ustrezno razrešimo stimulusno situacijo.

Če stimulusne situacije ne razrešimo, lahko pride do akumulacije čustev ali do prenašanja čustev na druge (transfer). Akumulacija čustev se običajno konča s psihosomatiko (težave z zdravjem).

### **3. SISTEM VREDNOT**

Osnovni pogoj za doživljanje čustev so vrednote. Brez vrednot ne doživljamo čustev, saj ravno na osnovi vrednotnega sistema določimo pomen in pomembnost stimulusne situacije v fazi vrednotenja.

Slika 2. Piramida sistema vrednot.



Stimulusna situacija, ki ogroža ali potrjuje vrednoto iz vrha piramide, predstavlja za posameznika zelo pomemben dogodek in bo izzvala zelo močna čustva. Niže kot se nahaja vrednota v posameznikovi piramidi vrednot, šibkejša čustva bo izzvalo njeno ogrožanje oz. potrjevanje.

Če stimulusna situacija ogroža posameznikov vrednotni sistem, bo doživel neprijetna čustva, če pa stimulusna situacija potrjuje in podpira vrednote posameznika, sproži prijetna čustva.

Piramide vrednot so pri ljudeh zelo različne in se tekom življenja spreminjajo. Najbolj smiselna vrhovna vrednota je življenje samo. Na podlagi piramide vrednot se oblikujejo tudi naše želje.

## 4. RAZVOJ ČUSTEV

Čustva primarno niso telesni, temveč psihični pojav, zato je za njihov razvoj nujno potrebna psihična struktura, ki jih sproži. Ob rojstvu otrokove psihične strukture niso še razvite do te mere, da bi mu omogočale doživljanje celotnega spektra čustev. Čustva niso prirojena, prirojen pa je celoten biološki potencial, ki omogoča razvoj čustvenih reakcij. Novorojenček že občuti neprijetnost in prijetnost, vendar sta to zgolj biološko programirana odgovora, ki sta vezana na zadovoljevanje njegovih potreb in zato nujna za preživetje. Že v prvem letu otrokovega življenja se z razvojem psiholoških struktur ter referenčnega okvira začnejo razvijati in manifestirati nekatera čustva (ločitvena tesnoba, strah pred tujci). S širjenjem otrokovega referenčnega okvira se širi tudi njegov spekter doživljanja čustev.

Čustvene reakcije odraslih na otroka in na njegove čustvene reakcije so ključni programerji otrokovega čustvenega razvoja. Reakcije staršev in drugih otroku pomembnih odraslih postanejo otrokove miselne predstave o čustvih. Otrok te miselne predstave ponotranji, jih »vzame za svoje« in jih organizira v svoj način odzivanja na zunanje situacije.

Na podoben način nastaja otrokov odnos do sebe: čustvene reakcije, ki so jih odrasli namenili njemu, otrok ponotranji in jih občuti v odnosu do sebe. Na ta način nastajajo otrokove samoemocije – čustva, ki jih čuti do sebe.

Prav tako so zelo pomembne čustvene reakcije, ki jih starši in otrokovo ožje okolje, izražajo v odnosu do drugih ljudi. Odrasli, ki igrajo v otrokovem življenju pomembno vlogo, predstavljajo namreč glavno avtoriteto, model, ki določa obrazce in programe kdaj in kako je treba oz. kako se ne sme občutiti oz. izraziti čustev.

Starši in drugi otroku pomembni odrasli so torej tisti, ki primarno usmerjajo otrokovo čustvovanje. S privzganjanjem norm in vrednot opredelijo otrokovo

vrednotenje okolja, popravijo njegove napake v prepoznavanju in vrednotenju situacije, s prepovedmi in dovoljenji otroka naučijo kdaj in katera čustva lahko

doživlja ter kako naj jih družbeno sprejemljivo izraža. Na osnovi prepovedi in dovolenj odraslih otrok izgradi svoj profil čustvenih reakcij, svoj čustveni skript. Profil čustev postane relativno stabilna psihična struktura, ki v precejšnji meri vpliva na čustvovanje otroka skozi celotno življenje.