



Ty decydujesz
jak reagujesz

Przyjemne emocje – o szczęściu i miłości

Autorka: dr Agnieszka Fusińska-Korpik

koordynator merytoryczny Programu „Ty decydujesz jak reagujesz”

Często definiujemy podstawowe cele ludzkich dążeń i działań w kategoriach emocji: dążymy do poczucia zadowolenia i szczęścia i robimy wszystko, co w naszej mocy, aby uniknąć nieszczęścia i rozczarowania. Jednak precyzyjne poruszanie się w świecie emocji i uczuć jest trudne i wymaga opisanie skomplikowanych spraw za pomocą słów i modeli. Tymczasem **emocje opierają się próbom ich sklasyfikowania i ujęcia w ramy, opierają się prostej interpretacji**. Dotyczy to zarówno tych mniej przyjemnych, opisywanych już w innym miejscu, jak też tych miłych. Aby pomóc zrozumieć szczęście i złagodzić cierpienie, neurobiolodzy i psychologowie zaczęli badać stany mózgu związane ze składnikami szczęścia i rozważać związek z dobrostanem. Chociaż takie pojęcia jak **szczęście czy miłość budzą raczej pozytywne skojarzenia i uznawane są za ważny motyw ludzkiego działania** oraz składnik i jednocześnie **wyznacznik dobrostanu psychicznego**, niełatwo poddają się analizie. Co znaczą? Skąd się wzięły? Jaka funkcję pełnią? Spróbujmy ująć je w ramy poniżej.

Szczęście

Szczęście – oczywiście obiektywne zdefiniowanie szczęścia jest trudne. Neurobiolog Richard J. Davidson zauważył, że słowo szczęście „jest rodzajem symbolu zastępczego dla konstelacji pozytywnych stanów emocjonalnych. Ze wszystkich emocji szczęście jest tym, które naukowcy najmniej rozumieją”. Oznacza to, że **poczucie szczęścia to pojęcie-parasol**, które jest tak naprawdę pewną wypadkową przyjemnych emocji. Choć często próbowano wyciągać pośrednie wnioski na podstawie badań „wrogów” szczęścia, takich jak stres, depresja, lęk i fobie, ostatnio naukowcy zwrócili również uwagę na **mózgi szczęśliwych ludzi**. Mimo że wciąż nie są oni zgodni co do dokładnej definicji szczęścia, zaczynają odkrywać szeroki wachlarz biologicznych odpowiedników tego, co kojarzymy z ideą szczęścia. Funkcjonalne metody obrazowania i badanie kluczowych neuroprzekaźników w mechanizmach emocji w mózgu i ciele doprowadziły nie tylko do głębszego zrozumienia biologicznych składników szczęścia, ale także do poszukiwania sposobów i metod osiągania pożądanych stanów przeżywania.





Ty decydujesz jak reagujesz

Pozytywne/przyjemne emocje były uważane za zbyt subiektywne i trudne do zbadania, więc przez długi czas neuronaukowcy je zaniebdywali. Uważano, że nieszczęście przychodzi samoistnie, ponieważ strach, gniew i obrona są odpowiedzialnością na niebezpieczeństwo ze świata zewnętrznego i są niezbędne do naszego przetrwania („walcz lub uciekaj”). Ale nasze uczucia przyjemności i szczęścia uważano za w dużej mierze kulturowe i uważano je jedynie za kierujące nasze zachowanie w pożądanym sytuacjach.

Szczęście jest zarówno ogólnym stanem istnienia, jak i wynikiem określonych wydarzeń ograniczonych czasowo. Psychologowie ustalili, że każda osoba ma średni ogólny poziom szczęścia w danym okresie życia. Kiedy pytasz kogoś, czy jest szczęśliwy, zwykle odpowiada szybko i pewnie, oceniając się raczej w stosunkowo niedawnym okresie. Ten średni stan lub poziom bazowy został zdefiniowany przez badaczy jako „punkt nastawy” szczęścia. Zgodnie z taką koncepcją każdy z nas ma pewien średni, typowy dla siebie poziom szczęścia regulowany przez organizm w taki sam sposób, w jaki organizm „ustala” stabilny poziom stężenia glukozy we krwi lub my sami ustawiamy optymalną temperaturę chłodzenia lodówki. Oznaczałoby to, że odchylenia od normy dla każdego odznaczają się innym poziomem szczęścia, a jednocześnie, w trudnych chwilach organizm motywuje do działania celem powrotu do stanu wyjściowego.



Powyższe pomysły na ujęcie teoretyczne szczęścia wskazują na jego niemal biologiczny mechanizm regulacyjny. Jednocześnie wielu badaczy zastanawia się, na ile szczęście miało wartość ewolucyjną oraz czy i do jakiego stopnia kierowało zachowaniem naszych przodków. Po pierwsze, ponieważ dzielimy podstawowe emocje i ich neuronalne zwierciadła z innymi ssakami i naczelnymi, teoretycznie pewien poprzednik szczęścia powinien istnieć u zwierząt. Niektórzy etolodzy zgadzają się, że zachowanie szympanów, obserwowane zarówno na wolności, jak i w niewoli, sugeruje, że u tych zwierząt można zaobserwować cechy świadczące o przeżywaniu stanu analogicznego do ludzkiego szczęścia. Ponieważ **szczęście** jest przyjemną emocją, możemy postawić hipotezę, że **działa jako dobry motywator i wewnętrzny wzmacniacz zachowania**, szczególnie w celu osiągnięcia długoterminowych celów, które są ważne dla przetrwania organizmu lub gatunku. Jeden z czołowych badaczy struktur mózgu związanych z motywacją, dr Larry Swanson, znalazł wiele dowodów na to, że **mózg jest zaprogramowany na szczęście poprzez zachowania dążące do celu**. Wskazując na związek pomiędzy działaniem ukierunkowanym na cel a aktywnością w pewnych obszarach mózgu sugeruje on, że jednym z ważnych elementów działań służących szczęściu jest stawianie sobie celów i ich realizowanie.





Ty decydujesz
jak reagujesz

Nauka wielokrotnie dostarczała dowodów na to, że bycie szczęśliwym jest dobre dla naszego umysłu i naszego ciała. **Szczęśliwi ludzie są bardziej pewni siebie, optymistyczni, energiczni i towarzyscy.** Są również lepiej przygotowani do radzenia sobie w trudnych sytuacjach, przyjemniej im się żyje i pracuje, a także mają większą zdolność do realizacji swoich celów i zdobywania środków do ich osiągnięcia. Ponadto, **ludzie szczęśliwi wydają się być zdrowsi i żyją dłużej.** Opublikowano badania wskazujące na to, że ludzie doświadczający regularnie szczęścia i innych, pochodnych, przyjemnych uczuć rzadziej chorują na infekcje sezonowe, a kiedy już do tego dojdzie – mają mniej objawów i szybciej dochodzą do zdrowia. Prawdopodobnie mechanizm ten związany jest z relacją pomiędzy stresem a odpornością. Człowiek doświadczający przyjemnych emocji prawdopodobnie w mniejszym stopniu odczuwa konsekwencje negatywnych zdarzeń życiowych czy stresorów życia codziennego, co zwrótnie wpływa na odporność organizmu.

Skąd wiemy, że jesteśmy szczęśliwi? Jak wygląda szczęśliwy człowiek?

Jednoznaczna odpowiedź na powyższe pytania nie jest możliwa. Co więcej, musiałaby ona ograniczać indywidualną perspektywę szczęścia. Jeśli spojrzymy na szczęście jako na przyjemny stan, do którego dąży człowiek, utożsamiając go częściowo z takimi pojęciami jak „zadowolenie” czy „przyjemność”, otworzy się przed nami wiele perspektyw. Mamy bowiem różne sposoby i „zwykaje” przeżywania i wyrażania swoich stanów emocjonalnych. Poczucie szczęścia rozumiane jak powyżej i jego ekspresja będą zależały od zastanych okoliczności i indywidualnych uwarunkowań. Kiedy zespół naukowców z Finlandii poprosił ludzi o zmapowanie, gdzie odczuwają różne emocje na swoich ciałach, odkryli, że wyniki, choć różniły się między sobą, były zaskakująco spójne, nawet w różnych kulturach. Wyjątkowość odczuć z ciała wiązanych ze szczęściem polegała na ich globalnym zasięgu. Większość respondentów podawała, że **odczuciu szczęścia towarzyszy poczucie ciepła** w niemal całym ciele.



Czy zauważyłeś kiedyś, że kiedy czujesz się szczególnie szczęśliwy, twoja twarz się czerwieni lub mocniej bije ci serce? Wynika to ze związku pomiędzy emocjami a układem krążenia. To dlatego takie „symptomy” szczęścia i stanów pochodnych jak ciepło w brzuchu i innych częściach ciała czy rumieńce na twarzy bywają obserwowane jako spontaniczna ekspresja szczęścia czy radości. Nasz układ krążenia składa się z serca, żył, naczyń krwionośnych, krwi i limfy. Oczywiście radość nie jest jedyną emocją, która wpływa na ten system – strach, smutek i inne emocje mogą również powodować reakcje w tych częściach ciała.



Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

 MAŁOPOLSKA

Program realizowany jest ze środków
finansowych Województwa Małopolskiego



Ty decydujesz
jak reagujesz

Naturalną reakcją ciała, która bezbłędnie kojarzy nam się z radością czy szczęściem jest uśmiech oraz śmiech. Większość z nas zgodzi się intuicyjnie co do tego, że szczęśliwi i radośni ludzie często się uśmiechają a śmiech zwykle świadczy o odczuwaniu przyjemnych emocji. Udowodniono, że prowokowanie uśmiechu sprzyja podwyższeniu nastroju. Śmiech eliminuje wiele negatywnych objawów związanych ze stresem. Kiedy się śmiejesz, twoje ciało uwalnia hormony zwane endorfinami. Te hormony sprawiają, że czujesz się dobrze i blokujesz nieprzyjemne emocje. Nic dziwnego, że czujesz się lepiej po śmiechu! **Śmiech pełni też relacyjną i społeczną rolę.** Zapytani o to respondenci zgodnie podają, że uśmiech jest tym, co częściowo decyduje o atrakcyjności. Nie bez powodu często „zarażamy się” śmiechem. Służy on współpracy, budowaniu relacji czy wyrażaniu zaangażowania. Współcześni badacze coraz częściej postulują aby śmiech traktować raczej jako pewne narzędzie w świecie społecznym. Co ciekawe, niektórzy etolodzy wskazują na charakterystyczne cechy uśmiechu (podniesione kości policzkowe, widoczne zęby, zmarszczki wokół oczu) i wskazują, że pradawne źródło uśmiechu mogło być bardziej mroczne, a miał on funkcję bardziej odstrasżającą niż przyciągającą.



Szczęście czy radość rozumiane jako stan emocjonalny możemy oczywiście często rozpoznać po innych cechach wyglądu. Są nimi swobodne ruchy ciała, wyprostowana postawa czy ruchy pełne energii. **Człowiek szczęśliwy może zachowywać się w sposób ekspresyjny** – chętniej zbliża się do innych i dąży do fizycznego kontaktu, może też mówić podniesionym i radosnym głosem, a także mniej kontrolować swoje zachowanie. Pamiętajmy jednak, że szczęście to nie tylko aktualny stan czy reakcja. To pojęcie odnosi się także do pewnej ogólnej oceny swojego położenia. Tym samym szczęśliwy człowiek w tym rozumieniu będzie charakteryzował się zwykle pewnością siebie, spokojem czy pozytywnym nastawieniem do świata i innych. W tym rozumieniu szczęście nie musi być widoczne gołym okiem.



Ty decydujesz
jak reagujesz

Miłość

Miłość – Zamknij oczy i wyobraź sobie, kiedy ostatni raz się zakochałeś. Może spacerowaliście obok ukochanej w parku lub patrzyliście sobie w oczy znad kubka herbaty. **Motyle w żołądku, przyspieszone bicie serca** – prawdopodobnie dobrze pamiętasz te objawy z pierwszej szkolnej sympatii. Może właśnie teraz je przeżywasz? W rzeczywistości są to wskazówki płynące z Twojego ciała a mówiące o tym, że właśnie się zakochujesz (lub informujące o postrzeganiu drugiej osoby jako atrakcyjnej).



Na początku związku w ludzkim organizmie zachodzi seria naprawdę fascynujących reakcji chemicznych w całym układzie nerwowym i hormonalnym. Od pierwszego spotkania do wspólnej codzienności nie tylko targają nami silne emocje – nasze ciało również pełne jest spraw, które robią dużo zamieszania.

Niektórzy porównują odczucia towarzyszące zakochaniu do narkotyku. Takie porównanie pojawia się na przykład w wielu znanych piosenkach o miłości. Badanie przeprowadzone na Uniwersytecie Rutgers wskazuje, że to nie tylko literacka metafora. Zdaniem naukowców **stan zakochania podobny jest do uczucia uzależnienia od narkotyków z uwolnieniem euforii**, w tym substancji chemicznych w mózgu, takich jak dopamina, oksytocyna, adrenalina i wazopresyna. Nie bez powodu uczucia i emocje, które wydają się przyciągać ludzi do siebie nazywane są „chemią”. Pomagają one związać się z partnerem i utrzymać relację. Wyraża stają się potrzeba wspólnego spędzania czasu, tęsknota w przypadku nieobecności i ból w sytuacji rozstania. Kiedy jesteśmy oddzieleni od naszego partnera na krótki lub dłuższy czas, reagujemy jak osoba uzależniona, która stara się poradzić sobie z uzależnieniem. Ze względu na przeżywany stres i jego neurohormonalne konsekwencje tęsknocie mogą towarzyszyć lęki i przewlekły smutek.

Chociaż miłość nierozłącznie kojarzy nam się z zakochaniem i relacją pomiędzy partnerami, pamiętajmy, że jest ona niezwykle istotnym elementem związków międzyludzkich, w tym rodzinnych. Ewoluści zwracają uwagę na fakt, że **miłość to rodzaj emocjonalnej pępowiny** łączącej bliskich i zapewniającej przetrwanie. Sama miłość jest ważnym elementem koncepcji przywiązania, elementarnego czynnika determinującego jakość relacji między dzieckiem a opiekunem. Miłość w relacji intymnej również pełni wartość ewolucyjną, służąc przedłużeniu gatunku. Jeżeli wyobrazimy sobie naszych dawnych przodków łatwo wyobrazić sobie, że bez silnego związku emocjonalnego między bliskimi sobie ludźmi (w tym nowonarodzonymi dziećmi) wzajemna opieka i troska nie mogłaby zachodzić. Można więc powiedzieć, że to co dziś



Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA

Program realizowany jest ze środków finansowych Województwa Małopolskiego



Ty decydujesz
jak reagujesz

nazywamy miłością przyczyniło się do przetrwania ludzkości! Ponadto, naukowcy zgodnie twierdzą, że wiele gatunków zwierząt jest w stanie przeżywać uczucia, które przypominają miłość czy zakochanie. Nie tylko walczą o ukochaną, ale też często tworzą długo trwające związki, a nawet prezentują wyraźne symptomy żałoby po stracie bliskiej swojemu sercu osoby.

Skąd wiemy, że kochamy?

Mówiąc o stanie zakochania w przypadku relacji romantycznych stan ten poznajemy nie tylko po wspomnianych motylkach w brzuchu. **Kiedy jesteś zakochany Twoje policzki się rumienia, dłonie pocią, a serce bije szybciej niż zwykle.** Przez ważną randkę możesz zauważyć, że Twoje tętno rośnie, a Ty jesteś coraz bardziej niespokojny. Duża dawka adrenaliny i noradrenaliny powoduje uruchomienie mechanizmów nieco podobnych jak w przypadku odczuwania stresu. Stan zakochania powoduje szereg zmian w emocjach i zachowaniu. Chociaż większość z nich jest przyjemnych, zakochanie może sporo „namieszać” w naszym dotychczasowym funkcjonowaniu. Co może się dziać?

- **Możesz czuć się trochę chory**

To normalne, że tracisz apetyt lub czujesz się nieswojo, gdy właśnie zaczynasz spotykać się z kimś nowym. To sposób, w jaki twoje ciało mówi ci, że naprawdę lubisz tę osobę. Tęsknota za miłością powoduje pośrednio uwalnianie kortyzolu, który kurczy naczynia krwionośne w żołądku, powodując, że czujesz się chory. Zwykle zanika to z czasem, wtedy gdy zaczynasz czuć się bardziej komfortowo ze swoim chłopakiem lub dziewczyną. Może to wyjaśniać fakt, że często podczas ważnych sytuacji (na przykład wyjątkowej randki) nie możesz przełknąć ani kęsa kolacji.

- **Bycie zakochanym może dać ci supermoce**

Czy kiedykolwiek słyszałeś historie o spanikowanych rodzicach podnoszących bardzo ciężkie samochody znad uwięzionych pod nimi dzieci? Chociaż może wydawać się szalone, że połączenie miłości i strachu może dać ci nagłą nadludzką siłę w nagłej potrzebie, anegdotyczne dowody sugerują, że to naprawdę może się zdarzyć. Zbadanie tego zjawiska, nazywanego histeryczną siłą, jest prawie niemożliwe, ponieważ trudno jest odtworzyć podobne warunki w badaniu. Nie tylko rodzice doświadczyli histerycznej siły – ludzie, którzy są zakochani, również. Oksytocyna, hormon uwalniany w twoim organizmie gdy się zakochujesz, może faktycznie



Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA

Program realizowany jest ze środków finansowych Województwa Małopolskiego



Ty decydujesz
jak reagujesz

zwiększyć swoją tolerancję na ból fizyczny. Człowiek zakochany może być bardziej spontaniczny i zdecydowany. W zależności od tego, kto jest obiektem miłości decyzje te mogą mieć różne konsekwencje. Niektóre z nich mogą czasem być uznane za nierozsądne, inne będą przejawem dbania o innych i dojrzałości.

● Twój głos może być wyższy

Kiedy minie pierwszy etap zauroczenia a Twój związek stanie się głębszy oraz nacechowany obopólnym zaangażowaniem być może zauważysz inne zmiany w swoim ciele. Jak się okazuje, zmianie może ulec Twój głos. Naukowcy odkryli, że kiedy kobiety rozmawiały z mężczyznami, którymi były zainteresowane, ich głos stawał się wyższy i bardziej kobiecy.

Czy miłość może szkodzić?

Nauka pokazuje, że neurofizjologiczne korzyści z bycia zakochanym są liczne – od łagodzenia bólu, obniżania ciśnienia krwi, łagodzenia stresu do ogólnej poprawy zdrowia. Miłość i bycie w związku mają powiązania z szeroką gamą korzyści zdrowotnych.

Ale gdyby miłość była niczym więcej niż pozytywnymi uczuciami, rozgrzewającymi doznaniem i substancjami chemicznymi, prawdopodobnie nie używalibyśmy słów takich jak „uderzony” lub „chory na miłość”, aby opisać intensywne skutki tego stanu. Wysoki poziom kortyzolu, który uwalniany jest przez mózg szczególnie w ciągu pierwszych kilku miesięcy związku może osłabiać układ odpornościowy i prowadzić do większego ryzyka infekcji. Zwiększa również prawdopodobieństwo rozwoju nadciśnienia i cukrzycy typu 2. Nadmiar kortyzolu może upośledzać funkcjonowanie procesów umysłowych. Zakochanie może spowodować także zmiany snu i apetytu. Możesz znać sytuację, w której nie byłeś w stanie zasnąć bo Twoja głowa zajęta była rozmyślaniami o obiekcie miłości.



Czy kiedykolwiek zrobiłeś coś niezbyt rozsądnego aby zaimponować komuś, kogo kochasz? Może działałeś bez zastanowienia i zrobiłeś coś, czego normalnie nigdy byś nie wziął pod uwagę? Nie jesteś jedyny. Kiedy doświadczasz intensywnej miłości, części mózgu odpowiedzialne za wykrywanie niebezpieczeństwa (ciało migdałowe) i podejmowanie decyzji (płat czołowy) przechodzą w tymczasową hibernację, pozostawiając ci brak tych podstawowych umiejętności dokonania osądu. W tym sensie powiedzenie o tym, że „**miłość bywa ślepa**” ma jakiś sens. W stanie zakochania bywamy mniej czujni na sygnały świadczące o zagrożeniu i bardziej pochopnie podejmujemy decyzje. Okres intensywnego zakochania nie sprzyja więc rozsądnemu przyglądaniu się temu, co przeszkadza nam w potencjalnym partnerze.



Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA

Program realizowany jest ze środków
finansowych Województwa Małopolskiego