

Emocje rządzą!

- Czy emocje rządzą naszym życiem?

Dr Paulina Wigner: Tak, a właściwie rządzą nami bodźce, które odbieramy ze środowiska. To właśnie one nadają kierunek naszym działaniom. To one są przetwarzane przez nasz mózg i dopiero na podstawie tych informacji decydujemy się na odpowiedź, czyli na działanie i konkretną reakcję emocjonalną.

Czy można więc powiedzieć, że te najważniejsze emocje, na podstawie których podejmujemy decyzje, powstają w naszym organizmie na poziomie biochemicznym?

P.W.: To gra hormonów i neuroprzekaźników.

A zatem zakochujemy się mózgiem, a nie sercem?

P.W.: Mózg może pełnić funkcję nadrzędną i doradczą, ale to co się w nim dzieje rzutuje na to, jak działa i reaguje cały nasz organizm. Neurobiolodzy dzielą mózg na trzy części: mózg gadzi, mózg ssaczy i korę mózgową. Mózg gadzi jest jego najbardziej prymitywną częścią i odpowiada za podstawowe funkcje życiowe, które regulują oddech i tempo pracy serca, ale również te, które pozwalają przeżyć, takie jak jedzenie czy ucieczka. W mózgu ssaczym tworzą się emocje i uczucia, ta część mózgu jednak nie potrafi ich kontrolować - za ten obszar odpowiedzialna jest kora mózgową, która gwarantuje nam racjonalne myślenie. To dzięki niej także wyciągamy wnioski i przewidujemy. Kiedy się zakochujemy, w naszym mózgu zaczyna się istna burza z gradobiciem. Neuroprzekaźniki i hormony zaczynają szaleć.

Fenyletyloamina (nazywana potocznie narkotykiem miłości) powoduje, że nasz ukochany wydaje się nam wspaniały i pozbawiony wad. Noradrenalina - pobudza nas do działania i powoduje, że potrzebujemy mniej snu. Dopamina sprawia, że uzależniamy się od ukochanej osoby, czujemy tęsknotę i chcemy przebywać z nią przez cały czas. Do tego dochodzi serotonina, czyli hormon szczęścia i hormony płciowe. Ten koktajl powoduje, że mózg ssaczy przejmuje kontrolę nad naszym organizmem i powoduje tak zwane uśpienie racjonalne.

- Wiadomo jak długo może potrwać taki stan?

P.W.: Uważa się, że od roku do czterech lat, w zależności od organizmu. Rzeczywiście badania pokazują, że to właśnie po czterech latach związku oparte na „szaleńczej miłości”

najczęściej się rozpadają. Nic w tym dziwnego, po prostu uspokaja się burza napędzających nas hormonów i neuroprzekaźników.

- Da się tego uniknąć?

P.W.: Oczywiście, ważne, żeby w momencie osłabienia tego „miłosnego haju” dbać o siebie nawzajem w związku, przytulać się i okazywać sobie czułość. Te drobne gesty powodują, że wzrasta poziom hormonów odpowiedzialnych za tzw. „stabilną miłość”. Te hormony to endorfiny, a także oksytocyna i wazopresyna.

- Czy mechanizmy, o których tu mówimy działają tak samo u kobiet i u mężczyzn?

P.W.: Nie do końca. Przede wszystkim przecież różnią nas hormony płciowe. Kobiety mają wysoki poziom estrogenu, a mężczyźni testosteronu. To wysoki poziom testosteronu u mężczyzn wzmacnia również działanie dopaminy, która biologicznie popycha do zdrady, będącej jednak częstą przypadłością mężczyzn.

- Mówi się, że kobiety są bardziej emocjonalne od mężczyzn, czy to również kwestia hormonów?

P.W.: Między innymi. Kobiety jako potencjalne matki nastawione są na wytwarzanie dużych ilości oksytocyny, która w przyszłości pomoże im silnie związać się z dzieckiem. Ma to wpływ także na inne hormony i neuroprzekaźniki, które są wytwarzane w większych ilościach. A to z kolei wpływa na fakt, że jako kobiety, będziemy bardziej intensywnie odpowiadać na bodźce. Czyli faktycznie jesteśmy bardziej emocjonalne. Dodatkowo na nasze reakcje będzie wpływał również cykl menstruacyjny. Ta sama sytuacja w jednym momencie cyklu może nie zrobić na nas najmniejszego wrażenia, a w innym doprowadzi do wybuchu „wulkanu emocji”.

- Słyszałam, że są takie momenty w życiu kobiety, w których partnerowi nie pozostaje nic innego jak rzucać w nią czekoladą...

P.W.: Pod warunkiem, że jest to czekolada o zawartości kakao nie mniejszej niż 60% (śmiech). Ale na poprawę samopoczucia równie skuteczne będzie wpływało spędzanie czasu w gronie dobrych znajomych i wzajemne „zarażanie się śmiechem”. Po zjedzeniu nawet niewielkiego kawałka czekolady w naszym mózgu rośnie poziom serotoniny i endorfin, które potocznie znamy jako hormony szczęścia. Endorfiny biochemicznie są podobne do morfiny i pozytywnie wpływają na nasz ośrodek przyjemności w mózgu, dzięki niej czujemy zadowolenie. Jednak pamiętajmy od czekolady również możemy się uzależnić, a jest to jednak silnie tuczająca rozkosz dla podniebienia i mózgu.

- Można odnieść wrażenie, że jako gatunek jesteśmy bardzo nieracjonalni i niesamowicie ulegamy emocjom. Czy mamy szansę choć na odrobinę racjonalności?

P.W.: W Stanach Zjednoczonych istnieje taki zawód jak coach emocji. To trener, który początkowo zapoznaje swoich uczniów z reakcjami zachodzącymi w organizmie od strony biochemicznej, a potem wskazuje techniki, które pomagają panować nad emocjami. Będą to między innymi techniki oddechowe i relaksacyjne, które pomogą uspokoić emocje.

Drugim ważnym aspektem będzie nasz bagaż doświadczeń. Inaczej na zakochanie będzie reagować szesnastoletnia dziewczyna, a inaczej kobieta czterdziestoletnia. Osoby doświadczone potrafią lepiej panować nad emocjami. W miarę zbierania życiowych doświadczeń uczymy się, jak okiełznać emocje.

- Uff, czyli nie jesteśmy całkiem bezbronni w starciu z naszymi emocjami. Myślę, że czasem warto też im ulec, bo bywa to bardzo przyjemne, nawet jeśli już wiemy, że wszystko to dzieje się na poziomie biochemicznym.

P.W.: Tak w pełni się zgadzam. Czasem warto dać biochemii zawładnąć naszym umysłem i chociaż na chwilę uśpić racjonalizm i znów poczuć się dzięki temu szesnastolatkiem/-ką.

Rozmawiała Justyna Kowalewska

Panaceum 03/22