

Tjaša Stepišnik Perdih

Fiziološke dimenzije čustev v Svetem pismu

Povzetek: Čustva so kompleksni in dinamični duševni procesi. Vključujejo posameznikov celostni odziv, tudi telesnega. Pojmovanje čustev kot psihofizičnih fenomenov naj bi se uveljavilo ob vzniku znanstvenih diskurzov v 19. stoletju, vendar lahko zapise o telesnem vidiku čustev zasledimo že v Svetem pismu. Ob primerjavi opisov čustev v Svetem pismu s sodobnimi spoznanji lahko ugotovimo, da so fiziološke dimenzije čustev v Svetem pismu relevantno opisane. To pomeni, da je bila telesna dimenzija čustev prepoznana – ne pa tudi raziskana – že precej pred 19. stoletjem.

Ključne besede: čustva kot psihofizični fenomeni, fiziološke dimenzije čustev, čustva v Svetem pismu

Abstract: **The Physiological Dimentions of Emotions in the Holy Bible**

Emotions are complex and dynamic mental processes. They involve individual's comprehensive response, including physiological. The concept of emotions as psychophysical phenomena has been established with the emergence of scientific discourses of the 19th century. However, writings on the physical aspect of emotions can be traced back to the Bible. By comparing the descriptions of emotions in the Bible with the modern knowledge one can conclude that the descriptions of the physiological dimensions of emotions in the Bible are relevant. This means that the physical dimension of emotions has been recognized, although not researched, well before the 19th century.

Key words: emotions as psychophysical phenomenon, physiological dimensions of emotions, emotions in the Bible

1. Uvod

Čeprav so čustva pogosto uporabljen in v sodobnem času popularen pojem, nam vprašanje o tem, kaj čustva so, redko daje enopomenski odgovor. Kleinginna in Kleinginna (1981, 345) sta že leta 1981 naštela skoraj sto različnih definicij čustev. V skladu s tem različni avtorji k čustveni reakciji prištevajo različne komponente. Rottenberg, Ray in Gross (2007, 22) ter Sroufe (1996, 15) navajajo tri komponente čustvene reakcije: subjektivno doživljanje, telesni odziv in posameznikovo vedenje.

Podobno navajajo tudi Kreibig (2010, 397) ter Musek in Pečjak (2001, 69–70), pri tem pa subjektivno doživljanje definirajo kot zavestno kognitivno doživljanje. Alonso-Arbiol in drugi (2011, 2) pa vidijo čustveno reakcijo kot niz medsebojno povezanih repertoarjev – afektivnih reakcij, fizioloških sprememb, kognitivnih reakcij, verbalnih in neverbalnih odzivov ter samouravnalnih mehanizmov. Iz predstavljenih primerov in ugotovitev Smrtnik Vitulić (2007, 10) lahko sklenemo, da so različnim avtorjem skupne tri dimenzije čustvene reakcije: kognitivna, vedenjska in fiziološko-telesna. Ti avtorji še posebno veliko pozornosti posvečajo fiziološki teoriji čustev.

Pojmovanje čustev kot psihofizičnih fenomenov naj bi se uveljavilo ob vzniku znanstvenih diskurzov v 19. stoletju (Šadl 2010, 49). Za začetnika raziskovanja tega področja veljata Charles Darwin, ki je leta 1872 napisal deli *The Expression of the Emotions in Man and Animals*, in William James z esejem *What is an Emotion?* iz leta 1884. Pozneje so nastajale različne teorije čustev, ki so dajale poudarek drugim dimenzijam čustev, z razvojem sodobnih merskih pripomočkov in z razmahom nevroznanosti pa je fiziološka dimenzija čustev postala ponovno aktualna.

Zanimivo je, da zapise o telesni plati čustvovanja zasledimo že v Svetem pismu. Zato se postavlja vprašanje, ali niso čustev dojemali kot (psihološko)fizičnih fenomenov že precej pred 19. stoletjem.

Da bi odgovorili na to vprašanje, se bomo v nadaljevanju osredotočili na telesne značilnosti čustev, kakor so predstavljene v Svetem pismu, in jih primerjali s sodobnimi spoznanji. Če se spoznanja ujemajo z opisi, bi to pomenilo, da so ti zapisi relevantni in da je telesna dimenzija čustev prepoznana že v Svetem pismu.

2. Telesne dimenzije v opisih čustev

O povezanosti čustev in telesa pričajo mnogi frazemi v vsakdanji rabi slovenskega jezika, na primer: »od žalosti mu je počilo srce«, »v očeh mu gori jeza«, »od jeze mu je zavrela kri« ipd. Bedkowska-Kopczyk (2004, 116–117) meni, da se te ugotovitve »nanašajo na ontologijo čustev in na to, da se čustva kopičijo v človekovem telesu«.

Naša jezikovna dediščina jasno priča o tem, kako neločljivo je doživljanje čustev povezano z delovanjem in odzivanjem telesa. Predvidevamo, da bomo podobne povezave našli tudi v Svetem pismu, ki ne vključuje le verskega, ampak tudi zgodovinski vidik.

Tako nas bo v nadaljevanju zanimalo, kaj lahko o telesnih dimenzijah zasledimo v opisih čustev v Svetem pismu in kako se ti opisi ujemajo s sodobnimi spoznanji. Zaradi preglednosti se bomo osredotočili na šest osnovnih čustev – na strah, žalost, veselje, jezo, gnus in na sram.

2.1 »Če pomislim na to, se prestrašim, telo mi drgeta od groze.« (Job 21,6)

Strah je izrazito neprijetno čustvo z močnimi telesnimi odzivi. Poznan je rek: »Navdajal me je strah in trepet.« Tudi v Svetem pismu zasledimo veliko opisov, kako so

ljudje drhteli ali trepetali od strahu: »Poslušam in telo mi *trepeta*, ustnice mi glasno *drgetajo*.« (Hab 3,16)

Ob doživljanju strahu pobledimo, temperatura kože se zmanjša in lahko občutimo šibkost, kakor da smo brez moči v telesu (Collet idr. 1997, 45; Collier 2014, 34–35). To opisuje tudi Danijel v svojem soočenju z moškim, oblečenim v platno: »Možje, ki so bili z menoj, prikazni niso videli; toda prevzel jih je silen strah, da so zbežali in se poskrili. Tako sem ostal sam in gledal to veliko prikazen. V meni *ni ostalo moči; moja polt* se je popolnoma spremenila, in *moči nisem obdržal*.« (Dan 10,6–8)

Ob doživljanju strahu se poveča znojenje, zenice se razširijo, dlake se naježijo (Levenson 2003, 356); od tod tudi izvira rek, da se naježimo od strahu. Takšno telesno reakcijo je doživljal Job: »/... / me je spreletel strah in trepet in mi pretresel vse kosti. Neki duh je šinil čez moj obraz, *dlake po telesu so se mi naježile*.« (Job 4,14)

Vse omenjene telesne spremembe – trepetanje, znojenje, naježene dlake in sprememba polti – kažejo, da je ob strahu aktiven simpatični živčni sistem, za katerega je značilno vznemirjenje. Ta neposredna zveza pa je omenjena tudi v Lukovem evangeliju: »Ko ga je Zaharija zagledal, se je *vznemiril in obšel ga je strah*.« (Lk 1,12–13)

2.2 »Moje oko je otopelo od žalosti, moja duša in moje telo.« (Ps 31,10)

Žalost je povezana z zmanjšano energijo, z manjšo aktivnostjo in z občutjem šibkosti. Glava in oči se povesijo, govorjenje je počasnejše, višina glasu pade (Tušak in Tušak 2009, 111), opazno manj je tudi energije v glasu in govor je manj artikuliran (Banse in Scherer 1996, 615–616). Vedno je navzoča neka določena stopnja nemoči, poveča se količina spanja in počivanja (Greenberg in Paivio 2003, 163–164). Podoben opis zasledimo v Svetem pismu: »Tam je ležal več dni, kajti zmeraj znova se je *grudila nadenj velika žalost*.« (1 Mkb 6,9)

Kepner (1993, 110) piše, da je za žalost značilen občutek teže; to lepo ponazorijo Job: »O, da bi kdo stehal mojo žalost, in obenem položil na tehtnico moje trpljenje! Zdaj bi bila *težja kakor pesek* ob morju.« (Job 6,1–3)

Pogosto je navzoča tudi napetost v očeh, nastopi solzenje ali jokanje (Levenson 2003, 356), kakor opisuje tudi Jakob: »Začutite svojo nesrečo, žalujte in *jokajte*; vaš smeh naj se spremeni v žalost in veselje v potrtnost.« (Jak 4,9)

2.3 »Naj se raduje in radostna vriska.« (Iz 35,2)

Medtem ko neprijetna čustva povzročajo notranje napetosti, so za prijetna čustva značilni občutki lahkotnosti, zadovoljstva, veselja in radosti (Izard 1991, 16; 262).

Doživljanje veselja je nagrajujoča izkušnja, spremlja jo občutek sproščenosti. Prijetna čustva pomagajo ponovno vzpostaviti ravnotežje v fizioloških odzivih po neprijetnih čustvih. Raziskave kažejo, da si ljudje, ki so bolj veseli, hitreje opomorejo od bolezni in da je doživljanje veselja povezano z nižjimi količinami stresnih

hormonov in z boljšim delovanjem imunskega sistema. (16; 139) To zagotovo ugodno vpliva na dolgoživost, ki jo omenja Sveto pismo: »Veselje srca, to je človekovo življenje, veselost, ta možu *poveča število dni*. Bodi vever v svoji duši, razveseljuj svoje srce in daleč od sebe naženi otožnost.« (Sir 30,21–23)

Naslednji svetopisemski odlomek poleg dolgega življenja omenja tudi poživljaljoči učinek veselja na srce: »Strah Gospodov je slava in ponos, veselje in venec radosti. Strah Gospodov bo *poživil srce*, prinesel veselje, radost in dolgo življenje.« (1997) ugotavljata, da je veselje povezano s povečanim srčnim utripom in z višjo telesno temperaturo. Ob veselju se namreč arterije in kapilare razširijo, to pa poveča dotok krvi v kožo (Lamovec 1991, 215).

2.4 »Ker je večno divjala njegova jeza ...« (Am 1,11)

Za jezo velja, da je »vroče« čustvo; o tem priča frazem, da nam »zavre kri v žilah« (Izard 1991, 241). Te telesne reakcije so posledica mobilizacije energije: ob doživljanju jeze namreč nevronske, hormonske in druge telesne spremembe pripravijo telo na povečano dejavnost (Leifer 1999, 345).

Na številnih mestih v Svetem pismu lahko preberemo, kako se je »(Gospodova) jeza vnela« (Iz 5,25; Joz 7,1; 2 Kr 13,3; 2 Krn 25,15; 4 Mz 25,3; 4 Mz 11,33; 4 Mz 22,22; 4 Mz 25,3; 4 Mz 32,10; 4 Mz 32,13; 5 Mz 6,15; 5 Mz 29,19; 5 Mz 29,26; Ps 106,40; 2 Sam 6,7; Sod 2,14). O vročem čustvu govorijo tudi izrazi, da jeza:

1. gori: »Kajti moževa jeza gori in ne bo prizanesel na dan maščevanja.« (Prg 6,34);
2. se kadi: »Zakaj, o Bog, nas zavračaš za vedno, se kadi tvoja jeza proti ovcam tvoje paše?« (Ps 74,1);
3. se primerja z ognjem: »Sicer moja jeza šine *kakor ogenj in zagori*, da je nihče ne pogasi – zaradi hudobije vaših dejanj.« (Jer 4,4)

V primerjavi z veseljem govorimo pri jezi o bolj ekstremni reakciji vazodilatacije, cirkulacija krvi se občutno poveča. Temperatura kože se poviša, človek lahko postane rdeč v obraz in mu je vroče. Velike krvne žile, še posebno na vratu in v glavi, nabreknejo in postanejo opazne. (Collet idr. 1997, 45; Collier 2014, 34–35)

Alonso-Aribol in drugi (2011, 4–5) navajajo, da so pogosti neverbalni izrazi jeze stiskanje pesti, grozeče, agresivne geste, mrščenje pogleda, škripanje z zobmi, udarjanje s peto ob tla ipd. Njihova navajanja se povsem ujemajo z odlomkom, v katerem Job išče pomoč pri Bogu: »Njegova jeza sika in me preganja, škriplje z zobmi proti meni, moj nasprotnik me *ostro pogleduje*.« (Job 16,9)

2.5 »Od njihovega mesa ne smete jesti in njihova mrhovina naj se vam gnusi.« (5 Mz 14,12)

Gnus se je razvil v povezavi z avtomatičnim, pa tudi koristnim zavračanjem potencialno neužitne oziroma strupene hrane (Damasio 2008, 46). Tako je telesno gnus povezan z dejavnostjo želodca in s slabostjo, ki nas odvrača od zaužitja neke jedi (Christie in Friedman 2004, 150). Obrazni izraz ob doživljanju gnusa (stisnjene nosnice,

rahlo namrščene obrvi, zavihana zgornja ustnica) pa skuša blokirati senzorne poti, po katerih bi zaznali neprijetne vonjave (Reevy idr. 2010, 206–207; Rozin idr. 2008, 758).

Gnus je v Svetem pismu omenjen tudi pri preroku Joelu: »... in njegov *smrad* se bo vzdigoval, njegov *gnus* se bo vzdigoval, ker je poveljeval svoje delo« (Jl 2,20). Povezava gnus – smrad kaže, kako nekaj, kar nam je gnusno, doživljamo kot odvrtno, neužitno, pokvarjeno ali umazano. Odvrtno pa je lahko tudi v moralnem smislu, saj nemoralno vedenje pogosto vzbuja gnus in odpor, zdi se nam neprimerno in nesprejemljivo: »Krivičnikova pot je Gospodu gnusoba.« (Prg 15,8–9) Tako se gnus pokaže kot reakcija na nekaj, kar je pokvarjeno bodisi fizično bodisi moralno (Lamovec 1991, 82; Reevy idr. 2010, 206).

2.6 »Ne, sploh se ne sramujejo, sploh ne znajo zardeti.« (Jer 6,15)

Sram je eno od najbolj neprijetnih in bolečih čustev. Osramočeni se čutijo razvrednotene, ničvredne, slabe, sebe dojemajo kot nesprejemljive ali kako drugače neprimerne. (Thomaes idr. 2011, 786) Ta občutek razvrednotenosti nazorno opisuje psalm: »Jaz pa sem črv, ne človek, sramotenje ljudi, prezir ljudstva. Vsi, ki me vidijo, me zasmehujejo, kremžijo ustnice, zmajujejo z glavo.« (Ps 22,7)

Fuchs (2002, 234) piše, da je lahko sram še posebno problematično čustvo, ker je povezan z željo, da bi se skrili, izginili ali celo umrli. Povezavo med sramom in željo po smrti zasledimo tudi v Svetem pismu: »Zakaj zame je *bolje, da umrem*, kot da gledam veliko stisko v svojem življenju, da ne slišim več sramotitve.« (Tob 3,6) Podobno tudi v Sarini molitvi: »Daj, *odreši me z zemlje*, da ne bom več poslušala sramotitev!« (Tob 3,13)

Drugače pa je eden najočitnejših znakov sramu zardevanje, ki je posledica sprememb v krvnem obtoku: »Sram me je bilo in tudi *zardel sem*, ker sem prenašal sramoto svoje mladosti.« (Jer 31,19) Poleg tega je za sram značilno še grizenje ustnic in/ali jezika, prisiljen smeh in vznemirjenost (Miller 2012).

Iz predstavljenih zgledov lahko vidimo: ne le da oznake čustev v Svetem pismu vključujejo telesno dimenzijo, opisi telesnih značilnosti šestih čustev se tudi ujemajo in dopolnjujejo s sodobnimi spoznanji.

3. Sklep

Levenson (2003, 354) na podlagi številnih raziskav ugotavlja, da so osnovne sestavine naše subjektivne čustvene izkušnje telesne. Tudi Damasio (2008, 63) trdi, da se pri vseh čustvih na poseben način spremeni telo: »Kadar so na delu čustva, je vselej prisotno neko prehajanje in neki direndaj, včasih celo prava pravcata telesna revolucija.« To pomeni, da je ob doživljanju čustev vedno navzoče neko določeno fiziološko vzburjenje. To vzburjenje pripravi organizem na čimbolj učinkovito soočenje s situacijo, ki je vplivala na nastanek čustva.

Čustva so tako odsev osnovnih bioregulacijskih funkcij organizma (86) in jih ni mogoče razumeti samo s poznavanjem njihovih psihičnih komponent, ampak je

treba upoštevati tudi njihovo »globoko organsko zasidranost v subjektu« (Kovačev in Musek 1993, 35). O tej organski zasidranosti oziroma fiziološki dimenziji čustev smo spregovorili v tem članku.

Razvoj znanstvenih disciplin, kakor sta biologija in psihologija, je v 19. stoletju omogočil utemeljitev čustev kot psihofizičnih fenomenov. To pa ne pomeni, da se niso telesnih dimenzij čustev zavedali že prej. Na podlagi primerjave ugotovitev sodobnih raziskav in analize besedil Svetega pisma lahko namreč sklenemo, da so fiziološke dimenzije čustev relevantno opisane že v Svetem pismu. To pomeni, da je bila telesna dimenzija čustev prepoznana – ne pa tudi raziskana – že precej pred 19. stoletjem.

Reference

- Alonso-Arbiol, Itziar, Fons J. R. van de Vijver, Itziar Fernandez, Dario Paez, Miryam Campos, in Pilar Carrera. 2011. Implicit Theories about Interrelations of Anger Components in 25 Countries. *Emotion* 11, št. 1:1–11.
- Banase, Rainer, in Klaus R. Scherer. 1996. Acoustic Profiles in Vocal Emotion Expression. *Journal of Personality and Social Psychology* 70, št. 3:614–636.
- Bedkowska-Kopczyk, Agnieszka. 2004. *Jezikovna podoba negativnih čustev v slovenskem jeziku*. Ljubljana: Študentska založba.
- Christie, Israel C., in Bruce H. Friedman. 2004. Autonomic Specificity of Discrete Emotion and Dimensions of Affective Space: A Multivariate Approach. *International Journal of Psychophysiology* 51, št. 2:143–153.
- Collier, Gary James. 2014. *Emotional Expression*. New York: Psychology Press.
- Collet, Christian, Evelyne Vernet-Maury, Georges Delhomme in André Dittmar. 1997. Autonomic Nervous System Response Patterns Specificity to Basic Emotions. *Journal of the Autonomic Nervous System* 62, št. 1/2:45–57.
- Damasio, Antonio R. 1998. Emotion in the Perspective of an Integrated Nervous System. *Brain Research Reviews* 26:83–86.
- . 2008. *Iskanje Spinoze: Veselje, žalost in čuteči možgani*. Prev. Sebastjan Vörös. Ljubljana: Krtina.
- Fuchs, Thomas. 2002. The Phenomenology of Shame, Guilt and the Body in Body Dysmorphic Disorder and Depression. *Journal of Phenomenological Psychology* 33, št. 2:223–243.
- Greenberg, Leslie S., in Sandra C. Paivio. 2003. *Working with Emotions in Psychotherapy*. New York, London: Guilford Press.
- Izard, Carroll E. 1991. *The Psychology of the Emotions*. New York: Plenum Press.
- Kepner, Jim. 1993. *Body Process: Working with the Body in Psychotherapy*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers Inc.
- Kovačev, Asja Nina, in Janek Musek. 1993. Grafična simbolizacija primarnih emocij. *Psihološka obzorja* 93, št. 3–4:31–50.
- Kreibig, Sylvia D. 2010. Autonomic Nervous System Activity in Emotion: A Review. *Biological Psychology* 84, št. 3:394–421.
- Lamovec, Tanja. 1991. *Emocije*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Leifer, Ron. 1999. Buddhist Conceptualization and Treatment of Anger. *Journal of Clinical Psychology* 55, št. 3:339–351.
- Levenson, Robert W. 2003. Blood, Sweat, and Fears. *Annals of the New York Academy of Sciences* 1000:348–366.
- Miller, Marc. 2012. Shame and Psychotherapy. Columbia Psychotherapy Associates. http://www.columbiapsych.com/shame_miller.html (pridobljeno 23. 11. 2013).
- Musek, Janek, in Vid Pečjak. 2001. *Psihologija*. Ljubljana: Educy.
- Philippot, Pierre, in Bernard Rimé. 1997. The Perception of Bodily Sensations during Emotion: A Cross-Cultural Perspective. *Polish Psychological Bulletin* 28:1–19.
- Reevy, Gretchen, Yvette Malamud Ozer, in Yuri Ito. 2010. *Encyclopedia of Emotion*. Santa Barbara: Greenwood.
- Rottenberg, Jonathan, Rebecca D. Ray in James J. Gross. 2007. Emotion Elicitation Using Films. V: *Handbook of Emotion Elicitation and Assessment: Series in Affective Science*, 9–28. Ur. James A. Coan in John J. B. Allen. New York: Oxford University Press.

- Rozin, Paul, Jonathan Haidt, in Clark R. McCauley.** 2008. Disgust. V: *Handbook of Emotions*, 757–776. Ur. Michael Lewis, Jeannette M. Haviland-Jones in Lisa Feldman Barrett. New York: The Guilford Press.
- Smrtnik Vitulič, Helena.** 2007. *Čustva in razvoj čustev*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Sroufe, Alan L.** 1996. *Emotional development: The Organization of Emotional Life in the Early Years*. New York: Cambridge University Press.
- Šadl, Zdenka.** 2010. Emocije, razmerja moči in emocionalni režimi. *Časopis za kritiko znanosti, domišljijo in novo antropologijo* 241:49–58.
- Thomaes, Sander, Hedy Stegge, Tjeert Olthof, Brad J. Bushman in John B. Nezlek.** 2011. Turning Shame inside-Out: »Humiliated Fury« in Young Adolescents. *Emotion* 11, št. 4:786–793.
- Tušak, Maks, in Matej Tušak.** 2009. Analiza fizioloških dogajanj v človeku kot indikator prevare in laži. *Bilten slovenske vojske* 11, št. 2:103–114.