Umberto Galimberti

O ČUSTVIH

prevedel Gašper Malej

Trstu,
kjer se na obzorju zlivata morje in nebo
brez vidne ločnice
in kjer se je rodila in odraščala Tatjana;
njej bi bila posvečena ta knjiga,
če ne bi odšla in bila zdaj na nekem drugem nebu.
Torej Katji, najini hčeri,
ki je tudi odraščala v tistih krajih.
To posvetilo naj bo predano
otrokom, ki sta jim Katja in Jesper dala življenje.

Uvod
V veliki meri še neznana dežela

> [Č]ustvo, ki ga imamo po navadi za nered brez zakona, [ima] svoj lasten pomen in ga ni mogoče dojeti v njem samem, ne da bi razumeli ta pomen.
>
> Jean-Paul Sartre, *Oris teorije čustev* (*Esquisse d'une théorie des émotions*, 1939), prev. S. Jesenovec Petrović in B. Petrović Jesenovec

Čemu knjiga o čustvih? Ker čustva, ki so danes posebej pripoznana v vseh kontekstih in jih nemalokrat brezpogojno hvalimo, medtem ko so včasih nanje gledali sumničavo zaradi tveganj in nevarnosti, ki so jih prinašala, naseljujejo deželo, ki je še vedno v veliki meri neznana; ne zato, ker številne raziskave, opravljene v zadnjih desetletjih, ne bi bile dovolj poglobljene, temveč zato, ker je izvor čustev v najstarejšem delu naših možganov in ker učinkujejo na tiste domnevno najplemenitejše dele naše duševnosti, našega čutenja, naših doživljajev, naših družbenih razmerij in celo naših miselnih struktur, ki jih je nekdanja kultura namenila za nadzorovanje, če že ne za potlačitev čustev.

Pri raziskovanju te dežele, ki je še dokaj neznana – in ki ni takšna, ponavljamo, zaradi pomanjkanja poglobljenih študij, temveč zaradi same narave čustvenega sveta, ki zaobjema na videz najbolj oddaljena ozadja od nevrobiologije do psihologije, od pedagogike do sociologije, pa vse do gradnje logično-racionalnega mišljenja, ki tudi privzema različne oblike glede na kulture, v katerih se izraža – se nam je zdelo primerno in hkrati korektno opozoriti najprej na to, iz katerih teoretskih modelov izhajamo pri opisovanju in obravnavi čustvenega sveta.

Ne zadošča namreč reči: govorim kot nevrolog, psiholog, sociolog, nevroznanstvenik, informatik, udeleženec na trgu, ker so korenine vseh teh disciplin, če se zavedamo ali ne, v določenem filozofskem pojmovanju. Če slednjega ne osvetlimo in izpostavimo, če ostajamo zaprti v okvir lastne discipline, ni mogoče utemeljiti vsega tistega, kar se govori in piše o čustvih, ker se ne zavedamo izvora, iz katerega se poraja naracija vseh teh disciplin.

Prvi izvor – prikazuje ga *Prvi del* te knjige – je pred več kot dvema tisočletjema zasnoval Platon, in tudi danes je še kako živ. Gre za pojmovanje, da je človek sestavljen iz duše in telesa, izhajajoč iz tega zornega kota pa gleda na čustva tako, da jih pripisuje telesu, ki je z dušo zdaj v sporu, zdaj v soglasju. Ta model spet najdemo tudi v temelju znanstvenega pogleda, ki izraz »telo« natančneje razume kot »organizem«, besedo »duša«, ki se danes zdi preveč prežeta z religioznimi doživljaji, pa razume kot »um«.

V nasprotju s tem modelom, ki si ga je zamislil Platon, povzel in še izostril Descartes, do vrhunca pa ga je pripeljala današnja znanstvena miselnost, se je v prvi polovici prejšnjega stoletja pojavil drugi model – prikazan v *Drugem delu* – ki mu pravimo *fenomenološki*, ker opisuje pojave tako, kot jih vidimo, in ne tako, kot se kažejo hipotezam, ki jih formulira znanost. Ta model, ki je nastal v okviru filozofije, pojmuje človeka kot »telo« (ki ga ne smemo zamenjevati z organizmom), toda ne v razmerju do duše, temveč do »sveta«, ki ga izziva, spodbuja in zavezuje. Razlika med tema modeloma je podobna razliki med čustvi, ki jih doživljamo, ko si neko pokrajino ogledujemo na zemljevidu (platonistični model), in čustvi, ki jih lahko vzbudi ista pokrajina, ko jo gledamo v živo (fenomenološki model).

Prikazu teh dveh modelov sledi *Tretji del*, ki opisuje, kako doživljamo čustva v našem času, za katerega je značilno postopno širjenje tehnične racionalnosti, ki povzroča čustveno ambivalentnost: na eni strani potlačitev čustev, ki jo zahteva

ta racionalnost, na drugi reakcija proti tej racionalnosti, izražena kot čustveni umik v lastno čutenje, privzeto kot edini življenjski zakon.

K temu prištejmo javno razkazovanje lastnih čustvenih doživljajev za pridobitev vidnosti in prepoznavnosti, pri čemer se brezsramnost pogosto zamenjuje z iskrenostjo, in poblagovljenje čustev, ki so tudi sama vržena na trg kot katerokoli blago in še uporabljena, da usmerjajo izbire proizvodov, ki jih ne reklamirajo na razumski, temveč na čustveni osnovi. Takšnemu izkoriščanju se ne izogne niti populistična različica politike, da ne govorimo o danes vse bolj razširjenem modelu sreče, ki je izenačena s čustvenim zdravjem in s sposobnostjo, da se izvijemo iz vsakršnega trpljenja, za kar so skovali novo in odvečno besedo »rezilientnost«.

Zaradi te pretanjene potvorbe nas prepričujejo, da je doživljanje lastnih čustev edini pravi prostor, v katerem lahko izrazimo svojo avtentičnost; edinole potem opazimo, da ta prostor že dolgo ni več naš, ker nam je bil pred časom odvzet, da bi ga normirale zahteve vidnosti, uspeha in trga.

Četrti del je povabilo k motrenju prihodnosti pripadnikov digitalne generacije, ki še niso spoznali, da splet ni »sredstvo«, ki jim je na voljo in ki ga lahko uporabljajo, kot se jim zahoče, temveč je »svet« (ta pripada kategoriji, ki se razlikuje od »sredstva«), v katerega so potopljeni. Ta svet jih normira, čeprav tega ne vedo, s preoblikovanjem njihovega načina mišljenja in čutenja, ki ima učinke »de-realizacije«, zaradi katerih ni vedno enostavno razpoznavati obstoječe ločnice med realnim in virtualnim, saj trg, ki ga obiskuje digitalna generacija, ni realni, temveč virtualni trg družbenih omrežij; to ima tudi učinke »de-socializacije«, ki so posledica tiste množične osamljenosti, značilne za ljudi, ki živijo, delujejo in se sporazumevajo izključno preko spletnih kanalov, pri čemer v družbi, ki postaja vse kompleksnejša, izgubljajo tiste nujne socialne spretnosti, ki jih ni mogoče prenesti s spletnih strani.

Na koncu je *Peti del* posvečen učinkom digitalizacije šolstva na vzgojo čustev in občutij naše mladine, pri čemer izhaja iz tiste antropološke preobrazbe, ki je ob nastopu informatike pripeljala do tega, da je *homo videns* postopoma prevladal nad *homo sapiens*.

Šola, ki se omejuje na »izobraževanje«, ker iz objektivnih in iz subjektivnih razlogov ni sposobna »vzgajati«, ne upošteva te preobrazbe; poleg tega ne zmore razbirati, v čem je drugačnost in specifika inteligence vsakega učenca kot posameznika, ter še vedno ni dojela, da se brez ustrezne vzgoje čustev in občutij tudi inteligenca ne odpre.

Govorim o tisti vzgoji, ki je zmožna prehoditi pot od »gonov«, kot jih po naravi imamo vsi, do »čustev«, ki našim mladim omogočajo pridobiti tisto »čustveno resonanco«, zaradi katere lahko v hipu, še preden začnejo razmišljati, »začutijo« razliko med dobrim in zlim, med tem, kar je resno, in tem, kar takšno ni.

Ta vzgojna pot se zaključi s prehodom od čustev k »občutjem«, ki niso naravno, temveč kulturno dejstvo. *Občutij se naučimo*. In katera zbirka občutij je lahko boljša od književnosti, ki nas uči, kaj so radost, žalost, zanos, dolgočasje, tragika, upanje, iluzija, melanholija, vznesenost? Mladi, ki jih vzgaja književnost, bodo nemara razpolagali z miselnimi zemljevidi, ki jim, denimo ob srečanju z bolečino, lahko pokažejo – če že ne izhodov – vsaj načine, kako jo vzdržati.

In to je zato, ker so do osemnajstega leta vse šole, od srednjih tehničnih do klasičnih in naravoslovnih gimnazij, šole, ki *oblikujejo*. Gre za to, da oblikujejo človeka. Usposabljanje pride pozneje. Kajti človek ni nekdo, ki se je usposobil, ne da bi se obenem izoblikoval; šele slednje mu omogoča, da bo z zdravo presojo in ustreznim razumevanjem opravljal poklic, ki si ga bo zatem izbral.

Da bi se ta vzgojna pot lahko uresničila, sta nujna dva pogoja:

1) *objektivni*, po katerem naj bi bilo v naših šolskih razredih dvanajst ali največ petnajst učencev, sicer je nemogoče prepoznati različne vrste inteligenc, ki so značilne za vsakega učenca, še manj pa različne čustvene poti, ki jih pogojujejo;

2) *subjektivni*, po katerem naj bi učitelji imeli, poleg ustrezne izobrazbe iz razvojne psihologije, saj so v stiku z mladimi v negotovem obdobju adolescence, tudi tisto vrlino, ki se imenuje »empatija« in se je ni mogoče naučiti, ker je del naše narave. In kdor je nima, za lastno dobro in za dobro učencev ne sme poučevati, kajti treba se je izogniti tisti distanci, ki jo pogosto opažamo, med vprašanji, ki jih učenci skrivajo in zadržujejo v svojih srcih, in odgovorom šole na ogrožene življenjske poti premnogih mladih.

Prvi del
Platonistični model: čustva in dualizem duše in telesa

[D]okler imamo telo in je naša duša pomešana s takšnim zlom, nikoli ne bomo prišli do zadovoljivega posedovanja tega, kar si želimo; to pa je, kot trdimo, Resničnost. [...] In tudi dokler živimo – vsaj videti je tako – pridemo védenju najbliže tako, da se čim bolj izogibamo vsakemu druženju in občestvu s telesom. [...] Tako bomo verjetno bivali v družbi takšnih [bitij] čisti, osvobojeni nerazumnosti telesa [*těs tōu sómatos aphrosýnes*], in bomo prek samih sebe spoznali vse, kar je čisto. To pa je bržkone Resničnost.

Platon, *Fajdon*, prev. G. Kocijančič

Ravno iz tega, da vem, da bivam, in da zaenkrat opažam, da k moji naravi ali mojemu bistvu ne spada nič drugega razen tega, da sem misleča stvar, zatorej pravilno sklepam, da obstaja moje bistvo samo v tem, da sem misleča stvar. In čeprav morda (ali bolje: zagotovo, kakor bom razločil kasneje) imam telo, ki je zelo tesno združeno z mano, je vendar – ker imam na eni strani jasno in razločno idejo samega sebe, kolikor sem samo misleča, ne razsežna stvar, in na drugi strani jasno idejo telesa, kolikor je telo zgolj razsežna, ne misleča stvar – je torej vendar gotovo, da sem v resnici različen od svojega telesa in da brez njega ne morem bivati.

René Descartes, *Meditacije o prvi filozofiji* (*Meditationes de prima philosophia*, 1641), prev. P. Simoniti

1.
Um in srce

Razmišljamo z umom, ljubimo in sovražimo s srcem. To je stanje človeka, katerega privlači um, ki izvaja svoj nadzor nad strastmi, zapeljujejo pa ga tudi strasti, ki se izmikajo nadzoru uma.

To stanje je opisal Platon v mitu o vozniku,[1] ki vodi proti nebu krilato kočijo, v katero sta vprežena dva konja, bel in črn. Voznik predstavlja razumni del duše, na njegovih vajetih pa sta beli konj, ki predstavlja vzkipljivo dušo, in črni konj, ki predstavlja poželjivo dušo. V vsakem človeku so vse tri duše. Če prevlada razumna duša, potem ta nadzoruje tako vzkipljivost, ki se lahko preobrazi v pogum, kot poželjivost, ki jo je mogoče krotiti s premišljenostjo.

V nekem trenutku črni konj zaide s poti, z njim pa strmoglavita vsa kočija in voznik, ki jo uravnava. To se po Platonu zgodi, kadar se pustimo voditi čutom namesto razumu, in tako kočija izgubi ravnotežje in zgreši svoj cilj, ta pa je doseči nebo, kjer so ideje, zgled in mera vseh stvari; brez idej se izjalovi védenje in z njim pravilno vodenje življenja.

Um in srce. Platon nas nagovarja, naj damo prednost razumnemu umu, ki je zmožen obvladovati strasti srca. Mi pa ne moremo pozabiti, da ima tudi srce svoje razloge. Še več, preden je um pričel voditi človeka, je življenju naših prednikov vladalo srce, ki je s svojimi občutki hitro in brez razmišljanja ugotavljalo, kot navsezadnje počnejo živali, kaj je koristno in kaj je nevarno za ohranitev samega življenja. Srce spodbuja dejanja hitreje od razuma in brez pretiranega obotavljanja, kaj storiti,

1 Platon, *Fajdros* 246a–d, 253c–255b, v *Zbrana dela I.,* Mohorjeva družba, Celje, 2006, str. 547, 552–553, prev. Gorazd Kocijančič.

ker svet ni gostoljuben in ker nevarnosti, ki prežijo na vsakem koraku, zahtevajo takojšnje odločitve.

Dokaz za to je nespregledljivo dejstvo, da bi človeška vrsta, če se vrnemo do začetka časov, najverjetneje izumrla, če je ne bi vodila čustva. Ko si je prvobitni človek skušal priskrbeti hrano za svoje preživetje, je moral namreč tudi paziti, da ne bi postal hrana za druge. In kako bi mu to sploh uspelo, če ne bi pri iskanju hrane poleg *želje*, da najde plen, obstajal tudi *strah*, ki ga je svaril pred nevarnostjo, da sam postane plen drugih živali?

Jasno je torej, da so bile v prvobitnem svetu odločitve srca spodbujene s čustvi, kot sta *strah*, ki ga srce doživlja ob nevarnosti, ali *želja*, ki privede do parjenja za ohranitev vrste. Vse to brez razmisleka, saj luči razuma še ni bilo.

Za preživetje mora biti časovni razmik med zaznavo dejavnika, ki razvname čustvo, in dejanjem, ki ga to čustvo spodbudi, da bi se zaščitili pred grozečo nevarnostjo ali da se nam ne bi izmuznil želeni plen, zelo kratek, ustrezajoče dejanje pa takojšnje. Zaznavni modus srca namreč vidi situacije sočasno v njihovi celovitosti, v toku evolucije pa so se naši predniki, ki še niso imeli na voljo razumnega uma, v svojih intuitivnih presojah, ki jih je spodbujalo srčno čustvo, lahko motili in celo umirali, če vpričo nevarnosti niso delovali bliskovito. V tem smislu lahko rečemo, da so bila srčna čustva nujna, ker so preprečila izumrtje človeške vrste, in soglašamo z Danielom Golemanom, ko pravi, da »so bila čustva v dolgotrajnem razvoju človeka naši modri upravljalci«.[2]

Torej, če drži, da *ontogeneza*, se pravi, razvoj vsakega izmed nas od rojstva naprej, ponavlja *filogenezo* oziroma razvoj vrste, lahko ugotavljamo, kako se otrok, ki še ne uporablja razuma, enako kot naši predniki orientira v svetu na podlagi čustev, in ker se sam ne more braniti, tuli, če nastopi stiska ali nevarnost, in blažen pomiri, ko so njegove primarne potrebe zadovoljene.

2 Daniel Goleman, *Čustvena inteligenca: zakaj je lahko pomembnejša od IQ*. Mladinska knjiga, Ljubljana 2001, str. 19, prev. Mojca Čakš.

Ko nastopi razum, srčna čustva ne ugasnejo, še več, marsikdaj se stopnjujejo in se pogosto spopadajo. Ta konflikt doseže vrhunec v obdobju pubertete, ko so čustva, ki jih narekuje srce, še zelo močna, orodja, ki jih ima na voljo razum za njihov nadzor, pa prešibka.

To je razlog, zakaj pri pubertetnikih, ki niso več otroci in še niso odrasli, čustva in občutja prevladajo nad razumnim redom in vodijo njihovo eksistenco v dobrem in slabem. Poleg tega prav zato, ker so korenine čustev, ki jih doživljajo v negotovem pubertetnem obdobju, v otroštvu, od katerega so se ravno poslovili, pubertetnikom lahko koristi poznati izvor teh čustev, da bi vedeli, katerim se prepustiti in katerim ne, da jih med odraščanjem ne bi doletelo preveč stisk ali preveč porazov.

Značilnosti pubertete so namreč poteze, ki še ne postanejo življenjski slogi, dejanja, ki se izčrpajo v potezah, načrti, ki se razblinijo med sanjami, enodnevne strasti, ki ugasnejo v eni noči, nelagodja telesa, ki zdaj ustreza, zdaj pa spet ne, nezvestoba vzorcem, ki jih prevzemajo, da bi obvladali sami sebe, prestopi mej, ki se obnavljajo, da bi nastal nov red.

Puberteta je obdobje, ko se pojavi komaj nakazana in še nedorečena seksualnost, ko srce ne ve, ali naj se prepusti idealom, ki so dotlej spremljali odraščanje, ali klicem neke strasti, ki je še zmedena in ima nejasne obrise. Grdi pogledi, ki ne vedo, ali bi se znesli nad sabo ali nad drugimi, predvečeri noči, v katerih sanjaš življenje onstran začrtanih okvirov, v tisti radostni zmedi, ko se marsikdaj bežno naznani tudi senca smrti. Globoke potrtosti, ki jih noben dnevnik ne more zaobjeti, ker intenzivnost čustev in občutij seže mnogo dlje od besed, ki so na voljo, in torej negotov postane korak skozi nezaključene faze tiste poti, ki še ne pozna svojega cilja.[3]

3 Za poglobitev tukaj prikazane tematike, tako v svetu življenja kot v kliničnem kontekstu, priporočam esejistična dela, ki jih je napisal Eugenio Borgna: *L'arcipelago delle emozioni* (»Arhipelag čustev«, Feltrinelli, Milano 2001), *Le intermittenze del cuore* (»Utripi srca«, Feltrinelli, Milano 2003) in *Le emozioni ferite* (»Ranjena čustva«, Feltrinelli, Milano 2009).

2.
Kaj je čustvo?

Čustvo je intenzivna afektivna reakcija z akutnim izbruhom in kratkim trajanjem, sproži jo okoljski dražljaj, kot je lahko nevarnost, ali miselni dražljaj, kot je lahko spomin. Etimologija besede »čustvo« (emocija, iz *ex-movere*) daje vedeti, da gre za dinamično silo, ki nam omogoča, da se še pred posredovanjem razuma gibljemo v svetu tako, da iščemo užitke in

se izogibamo trpljenju v luči ohranitve vrste. V tem smislu je mogoče reči, da so čustva vodila potek evolucije vse dotlej, ko se je v možganih višjih sesalcev pojavil neokorteks, ki je sedež razumnega uma.

Ta definicija nakazuje našo sorodnost z živalskim svetom. Skupen nam je najprimitivnejši del možganov, predstavlja ga limbični del z možganskim deblom, ki obdaja zgornji konec hrbtenjače, priročno pa ga bomo imenovali *stari možgani*. Možgansko deblo je primitivna struktura, ki uravnava temeljne vegetativne funkcije, kot sta dihanje in presnavljanje v drugih organih; je tudi sedež regulacijskih centrov, ki so programirani za ohranjanje pravilnega delovanja in ustrezne reaktivnosti organizma, kar služi zagotavljanju njegovega preživetja.

Iz povezanosti limbičnega sistema in možganskega debla pa delujejo čustveni odzivi in to je razlog, da ob nenadnem nastopu močnega čustva pride do *fizioloških* reakcij, ki preplavijo vegetativne funkcije, kot so krvni obtok, dihanje in potenje, motorične funkcije s povišanim mišičnim tonusom ter senzorične funkcije z različnimi motnjami vida in sluha; do *visceralnih* reakcij, ki se kažejo v začasni izgubi nevrovegetativnega nadzora in nezmožnosti abstrahiranja čustvenega konteksta; do *ekspresivnih* reakcij, ki zadevajo obrazno mimiko, telesne drže in običajne oblike sporazumevanja; do

psiholoških reakcij, ki se kažejo kot zmanjšanje samokontrole, težave pri logičnem artikuliranju dejanj in razmislekov ter oslabitev kritične presoje.

Kar se tiče narave čustev, sta si v nasprotju dve teoriji: *nativistična* teorija Charlesa Darwina,[4] po kateri so manifestacije čustev ostanki odzivov, ki so bili nekoč funkcionalni v evolucijskem procesu (posmehljiv smeh, na primer, naj bi bil ostanek renčeče grimase, s katero se žival pripravlja na napad), in *antinativistična* teorija, ki temelji na ugotovitvi, da se pomen mnogih čustev razlikuje od kulture do kulture in v istem posamezniku od trenutka do trenutka, zaradi česar je nemogoče določiti, da bi se situacija in čustvo ujemala, verjetna pa je interpretacija čustva kot individualne spremenljivke pri zaznavanju situacije kot nevarne, zaželene ali preprosto nevtralne do te mere, da ne vzbuja nobenega čustva.

Interpretativno nesoglasje glede prirojene ali pridobljene narave čustev se zmanjša, ko gre za njihovo strukturo, ki predvideva tri faze: *zaznavo*, *komentar* in *ublažitev*.

a) V prvi fazi pride do zaznave neke situacije ali njenega priklica, ki porodi *destabilizacijo* na vseh ravneh organizacije, zaradi česar je nemogoče vzpostaviti odnos sorazmernosti med dražljajem in odzivom. Ta faza je lahko takojšnja ali odložena; v drugem primeru je reakcija močnejša in traja dlje. Kakorkoli, zaznavo vselej spremlja čustveni odtenek.

b) Za drugo fazo je značilno stanje *napetosti*, ki ga zaznamujeta »odvzem« ustaljenih organizacijskih vzorcev, h katerim se navadno zateka subjekt, in »potencial« za novo aktualizacijo polja možnosti. Večji kot je razkorak med odvzemom in potencialom, trajnejši in bolj razdiralni so nazadnje učinki čustva.

c) V tretji fazi vstopijo v igro homeostatski mehanizmi, ki prestrukturirajo vzorce organiziranih odzivov in proizvedejo

4 Charles Darwin, *O nastanku vrst: z delovanjem naravnega odbiranja ali ohranjanje prednostnih ras v boju za preživetje.* Založba ZRC, Ljubljana 2009, prev. Bogdan Gradišnik.

razbremenitev, ki ni vrnitev v stanje pred napetostjo, temveč organizacijska pridobitev, dosežena s potencialom, ki ga je sprostila razdiralnost.

Poleg tega je tu koristno razlikovati med *aktivnim čustvom*, ki se pojavi priložnostno, kadar se ob neprijetnem ali prijetnem dogodku razjezimo ali izrazimo navdušeno veselje, in *čustveno dispozicijo*, lastno nekomu, ki je nagnjen k doživljanju aktivnih čustev. Prvo ne sovpada z drugim, kajti jeza se lahko izrazi v dejanju, ne da bi bil človek nagnjen k vzkipljivosti, prav tako pa nekdo, ki ima predispozicijo za bes, ni nenehno besen, vendar zaradi te predispozicije pobesni vsakič, ko kak dogodek to prikliče.

Med čustvene dispozicije uvrščamo vse naše predsodke in stereotipe, kot sta na primer mizoginija ali rasizem, pri katerih že najmanjša stimulacija (neka ženska ali temnopolt moški, ki ga srečamo na ulici) sproži aktivno čustvo, kar pa se ne zgodi pri tistem, ki takšnih predsodkov nima in za to ni dovzeten. Poleg tega je aktivno čustvo nenadno in intenzivno, vendar kratkotrajno, medtem ko je čustvena dispozicija za ljubezen, denimo, ali za prezir manj intenzivna in še toliko manj nenadna, lahko pa traja tudi vse življenje in vzbudi jo katerikoli dogodek, ki jo je zmožen priklicati.

Nazadnje je treba poudariti *prilagoditveno* naravo čustev v smislu, da se po njihovi zaslugi prilagajamo pomembnim situacijam in pri tem ne izgubljamo časa za razmišljanje, kot v primeru čustva, ki ga vzbudi zaznava nevarne situacije in ki v delčku sekunde, tudi brez priprave, izzove, da se aktivirajo dejanja napada ali bega.

Izjema so tista čustva, ki počasi, neopazno in včasih celo samodejno zorijo v nas, ne da bi se jih zavedali, pri čemer ne zaznavamo njihove moči ali nevarnosti, oziroma kot zapiše Michel de Montaigne: »Ne vidiš nevarnosti, dokler je majhna, zanjo ne najdeš več zdravila, ko se razraste.«[5] Tako je v

5 Michel de Montaigne, *Eseji*. 3. zv. Beletrina, Ljubljana 2023, str. 242, prev. Branko Madžarevič.

primeru ljubezenske strasti, ki je na začetku ne zaznamo, nato pa polagoma in neopazno zagospoduje subjektu, vse do točke, ko ni vrnitve, onkraj katere je ni več mogoče nadzorovati.

Z navedenim primerom smo vpeljali izraz *strast* (it. *passione*), ki je sinonim za čustvo, vendar to poimenovanje nakazuje stanje *pasivnosti*. Čustev namreč ne izbiramo, temveč smo jim pasivno prepuščeni. So dogodki in ne dejanja, čeprav potem, kot bomo videli, sprožijo dejanja kot odgovor na čustva, ki smo jim bili prepuščeni. Ta dejanja izpostavljajo prilagoditveno funkcijo čustev, saj nam, če jih ne bi zaznavali, ne bi omogočala ustreznega odziva na nevarnost, oziroma splošneje, na dogodek, ki je nastopil in na katerega nas je čustvo opozorilo.

Jasno je, da čustvo lahko aktiviramo tudi samo s spominom na prijeten ali neprijeten dogodek. Pri tem pa je očitno, da je tako aktivirano čustvo odvisno od priklica čustva, ki smo mu bili prepuščeni ob dogodku, obujenem v spominu.