

PENGALAMAN EMOSI SEMASA HAJI

Zhooriyati, S. M.^{1*}, Intan, H. M. H.¹, Zulkarnain, A. H.¹, Salahuddien, A.¹, Jasni, S.²,
Noraida, A. G.³, Shukran, A. R.⁴, Nor Diana, M. M.⁴, Mohamad, A. S.⁴, dan
Zarina, M. S.⁵

¹Pusat Pengajian Sains Kemasyarakatan, Universiti Sains Malaysia, 11800 USM,
Penang, Malaysia

²Pusat Pengajian Ilmu Kemanusiaan, Universiti Sains Malaysia, 11800 USM,
Penang, Malaysia

³Pusat Pengajian Jarak Jauh, Universiti Sains Malaysia, 11800 USM, Penang,
Malaysia

⁴Jabatan Psikologi, Universiti Islam Antarabangsa Malaysia, 50728 UIAM, Selangor,
Malaysia

⁵Fakulti Pembangunan Sosial & Manusia, Universiti Utara Malaysia, 06010 UUM,
Kedah, Malaysia

*Email: yati_2386@yahoo.com

ABSTRAK

Ibadat haji merupakan sebuah penziarahan terbesar ke Mekah, Saudi Arabia dan pengumpulan atau perhimpunan paling lama di dunia. Setiap tahun hampir 2 juta umat Islam dari 140 buah negara akan hadir untuk menjalankan ibadah haji pada musim haji. Jemaah haji secara umumnya ditemani oleh ahli keluarga dan rakan-rakan mereka. Pada masa yang sama, mereka juga akan berinteraksi dengan individu asing dari pelbagai negara dan budaya yang berlainan. Dalam situasi ini, aktiviti yang dilakukan menjadi agak merumitkan dan mereka kerap berinteraksi serta menyebabkan jemaah haji mengalami emosi yang kompleks dan dinamik. Ibadat haji juga memberikan situasi yang mistik serta pengalaman kerohanian kepada mereka. Hal ini juga cenderung memberi kesan dan ekspresi emosi yang pelbagai dalam diri jemaah haji semasa menunaikan ibadah haji. Kertas kerja ini membincangkan pelbagai bentuk emosi yang dilaporkan atau diperhatikan semasa pengalaman kerohanian dan akan mengaitkan dengan perbincangan yang lebih spesifik dalam konteks haji.

Keywords: haji, emotion, emotion experiences, pilgrim

PENGENALAN

Emosi seseorang manusia adalah pelbagai bentuk. Misalnya, menangis, ketawa, marah, geram, sedih, murung, takut, risau, benci, cemburu, dan sebagainya merupakan emosi serta perasaan yang sering dialami oleh seseorang individu normal. Selain itu, bolehlah dikatakan bahawa emosi merupakan sesuatu yang penting dalam kehidupan harian manusia. Setiap manusia juga cenderung mengalami emosi berbentuk positif dan negatif. Misalnya, apabila kita menerima berita kematian individu tersayang, kita akan menjadi sedih. Sebaliknya, apabila salah seorang ahli keluarga kita mengumumkan perkahwinannya, kita akan menunjukkan keriang dan memberi ucapan kepadanya. Situasi-situasi yang berbeza menyebabkan berlakunya perubahan emosi yang berlainan dan hal ini membolehkan kita digelar sebagai manusia yang normal.

Walau bagaimanapun, emosi yang dialami semasa seseorang individu menunaikan ibadah haji di Mekah adalah pelbagai dan berlainan. Bilangan orang yang terlalu ramai dan padat, aktiviti yang padat, serta halangan-halangan yang dihadapi cenderung menyebabkan jemaah haji mengalami perubahan bentuk emosi setiap masa. Perkara-perkara yang dialami oleh mereka menyebabkan mereka mengalami pelbagai bentuk emosi berbentuk positif mahupun negatif. Walau

bagaimanapun bentuk emosi yang dialami itu tidak kekal atau dialami sepanjang masa. Ia berlaku hanya ketika dalam sesuatu situasi atau keadaan yang tertentu.

DEFINISI EMOSI

Emosi merupakan pusat kepada pelbagai perkara dalam psikologi. Ahli psikologi klinikal berkemungkinan besar menghabiskan sepenuh masa mereka dengan mencuba membantu orang mengawal emosi yang bahaya atau disfungsi. Manakala ahli psikologi kognitif pula menimbang emosi yang bertindak sebagai penyebab seseorang individu mengambil keputusan sedemikian. Selain itu, kebanyakan ahli psikologi sosial dan teori personaliti pula bertindak terhadap impak emosi dalam sesebuah hubungan dengan orang lain. Penerangan ringkas ini menjelaskan bahawa emosi merupakan isu yang penting dan mencabar dalam teori dan sesuatu kajian (Kalat & Shiota, 2007). Jika dibandingkan dengan wanita dan lelaki, wanita dilabelkan sebagai gender yang lebih beremosi, mengalami, dan kerap mempamerkan emosi. Manakala beberapa jenis emosi seperti marah dan berharga diri pula cenderung dialami oleh golongan lelaki (Plant, Hyde, Keltner, & Devine, 2000). Perkara lebih lanjut tentang emosi dibincangkan dibawah.

Jika dibandingkan dengan konsep-konsep psikologi yang lain, istilah emosi adalah sukar untuk dijelaskan dengan tepat (Kalat & Shiota, 2007). Terdapat pelbagai bentuk tanggapan yang diberikan oleh para ahli psikologi mengenai istilah ini. Walau bagaimanapun, tiada mana-mana pandangan ahli psikologi yang dikatakan benar dan dianggap sebagai definisi yang tepat kepada istilah ini.

Terma 'emosi' menggambarkan sesuatu gerakan (*motion / e-motion*) iaitu bergerak keluar. Biasanya, emosi (*emotion*) digunakan untuk merujuk kepada gangguan atau pergolakan. Selain itu, seseorang individu merujuk ribut petir (*thunderstorm*) sebagai emosi di atmosfera. Pada hari ini, definisi ini diringkaskan maksudnya kepada pengalaman pergolakan yang dirasakan oleh manusia dan juga binatang (Kalat & Shiota, 2007).

Dalam kajian Plutchik (1982) menyimpulkan emosi sebagai urutan yang kompleks kepada tingkahlaku yang mendorong kepada penaksiran kognitif, perubahan subjektif, autonomik, dan rangsangan saraf (*neural arousal*), dorongan terhadap kelakuan, dan tingkahlaku diaturkan untuk menerima kesan terhadap pendorong yang memulakan urutan yang kompleks itu.

Dengan menggunakan definisi itu, Panksepp (2003) menyimpulkan bahawa setiap emosi mempunyai tiga aspek utama iaitu kognitif, perasaan, dan tindakan. Kognitif ialah penaksiran iaitu cara seseorang menaksir sesuatu situasi atau keadaan. Contohnya, "saya rasa bahaya". Seterusnya perasaan pula ialah sesuatu yang sensasi. Contohnya, "bagaimana perasaan melalui pengalaman itu?". Manakala tindakan pula mendorong seseorang untuk bertingkahlaku dalam sesuatu cara, walaupun mungkin ia menyekat dorongan itu.

Secara amnya, emosi merupakan suatu keadaan yang dialami oleh manusia iaitu beberapa perubahan pada proses fisiologi, diri, dan psikologi akan berlaku (Mahmood Nazar, 1990). Dalam kajian yang dijalankan oleh Bruno (1984), emosi didefinisikan sebagai suatu keadaan bangkitan yang mengganggu garis dasar homeostasis. Penyelidik tersebut melihat emosi dari perspektif ini kerana apabila seseorang itu mengalami emosi, hampir seluruh keadaan homeostasis akan terganggu dengan pelbagai perubahan fisiologi yang berlaku dalam tubuhnya.

Walaupun bagaimanapun, emosi adalah berlainan dengan *mood* dalam pelbagai perkara. Pertama, emosi mempunyai sebab yang jelas. Ia adalah berkaitan atau disebabkan oleh seseorang atau sesuatu perkara (Oatley & Jenkins, 1996). Misalnya, individu A marah pada individu B atau individu A gagal ujian memandu. Perkara ini menyebabkan individu A mengalami perasaan emosi negatif.

Mood adalah bebas (*free-floating*) dan menyebabkan keadaan yang mempunyai kesan (Russell & Feldman Barrett, 1999). Atas sebab-sebab yang tidak diketahui, individu A menjadi terganggu sepanjang hari dan menjadi gembira pada keesokan harinya. Kedua, emosi adalah berjangka pendek dan berakhir dalam beberapa saat atau minit. Tetapi mood pula kekal lama, mungkin berjam-jam atau berhari-hari juga. Perbezaan ketiga pula ialah emosi biasanya melibatkan sistem komponen berganda yang dijelaskan diatas, tetapi *mood* mungkin menonjol hanya pada tahap pengalaman subjektif (Rosenberg, 1998; Russell & Feldman Barrett, 1999).

Akhir sekali, emosi sering membentuk konsep penyesuaian dalam kategori yang berbeza seperti kemarahan, keseronokan, dan minat. Apabila dibandingkan, *mood* sering membentuk konsep penyesuaian seperti membezakan melalui dimensi kegembiraan dan tahap kebangkitan (*arousal level*) (Russell & Feldman Barrett, 1999).

Emosi dan perasaan manusia secara umumnya mempunyai unsur-unsur positif dan negatif. Kegembiraan, keriangian, dan kesukaran adalah bentuk-bentuk emosi yang positif. Manakala perasaan marah, sedih, dan kemurungan melambangkan emosi berbentuk negatif (Mahmood Nazar, 1990). Kepentingan emosi sangat ditegaskan oleh ahli-ahli psikologi seperti David Viscott (1976) yang menyatakan bahawa jika kita tidak sedar akan perasaan kita sendiri, maka kita juga tidak akan sedar pada kualiti kehidupan manusia. Emosi juga sering digunakan untuk menerangkan tentang tingkah laku seseorang, terutamanya tingkah laku yang tidak rasional dan tidak waras. Misalnya, seorang bapa memukul anaknya sehingga cedera dan menyesali akan perbuatannya serta melaporkan bahawa dia sedang marah dengan tingkah laku anaknya ketika itu (Mahmood Nazar, 1990).

KOMPONAN EMOSI

Perasaan emosi merupakan sesuatu yang kompleks dan multikomponen yang menjadi punca kepada kelakuan seseorang individu. Hasil kajian mendapati perasaan emosi mempunyai sekurang-kurangnya enam komponen (Frijda, 1986; Lazarus, 1991) yang hadir bersama dan menyebabkan perasaan-perasaan emosi yang tertentu (Smith, Nolen-Hoeksema, Fredrickson, & Loftus, 2003).

Secara umumnya, perasaan emosi bermula daripada taksiran kognitif (*cognitive appraisal*) iaitu penilaian peribadi terhadap keadaan semasa seseorang individu. Oleh itu, taksiran kognitif dianggap sebagai komponen utama sesuatu perasaan emosi. Manakala pengalaman subjektif (*subjective experience*) pula merupakan komponen yang sering kita melihat, iaitu tona perasaan yang disebabkan oleh emosi.

Komponen ketiga yang berkait rapat ialah fikiran dan kecenderungan tingkahlaku (*thought and action tendencies*), iaitu memaksa untuk berfikir dan berkelakuan mengikut sesuatu cara. Apabila sesuatu perkara menarik minat seseorang, misalnya mahu mengkaji dan mempelajari dengan lebih lanjut tentang perkara itu. Apabila seseorang memarahi kita, kita mungkin menjadi marah terhadapnya, samada secara fizikal atau verbal.

Komponen keempat pula berkaitan sistem dalaman badan (*autonomic nervous system*), terutamanya berkenaan iaitu pembahagian sempadan sistem saraf yang mengawal jantung dan otot-otot halus. Misalnya, apabila seseorang mengalami perasaan risau atau takut, jantung mungkin berdegup kencang dan tapak tangan berpeluh.

Komponen kelima pula merangkumi ekspresi wajah (*facial expression*) seseorang, iaitu otot bertindak mengikut sesuatu cara. Misalnya, apabila berdepan dengan keadaan yang menyebabkan perasaan meluat atau kurang jijik, kita mungkin mengerutkan dahi (*frown*) sambil mengangkat bibir atas dan menutup mata

sedikit sebagai tanda kurang selesa. Komponen terakhir adalah tindak-balas berdasarkan emosi (*responses to emotion*), iaitu bagaimana seseorang mengendalikan atau bertindak terhadap emosi sendiri atau situasi yang dialami itu (Smith, Nolen-Hoeksema, Fredrickson, & Loftus, 2003).

BENTUK DAN PENGALAMAN EMOSI

Emosi manusia dapat dikenalpasti dengan cara komunikasi tanpa bahasa. Selain itu, kita juga tahu bahawa apa yang dipaparkan oleh seseorang individu juga tidak semestinya melambangkan bentuk emosi sebenar yang dialami oleh mereka (Mahmood Nazar, 1990). Dalam kajian yang dijalankan oleh Coleman dan Glaros (1983) melaporkan tiga kategori intensiti perasaan yang dialami oleh seseorang manusia, iaitu daripada intensiti yang ringan, jenis serius, dan penyerakan.

Emosi berbentuk ringan adalah sering diikuti dengan perasaan berhati-hati atau berjaga-jaga. Selain itu, perhatian juga tertumpu terhadap perkara-perkara yang penting, dan rasa sedikit tegang berbanding selalu. Pengalaman ini sering dialami oleh seseorang individu ketika menonton cerita seram atau melihat kejadian yang menakutkan serta mencemaskan seperti pembunuhan. Bentuk emosi ini adalah baik walaupun ketika mengalami perasaan yang negatif seperti marah atau takut. Hal ini kerana emosi jenis ini akan dapat memberi perasaan yang berlainan kepada tubuh badan individu yang mengalaminya. Selain itu, perasaan ini juga boleh dikawal oleh individu yang mengalaminya (Mahmood Nazar, 1990).

Seterusnya, emosi berbentuk serius berlaku apabila seseorang individu berhadapan dengan sesuatu keadaan bahaya yang boleh mengancam nyawanya. Sebaliknya, jika seseorang individu terlalu gembira dan ketawa dengan kuat tanpa dapat dikawal, perubahan fisiologi seperti degupan jantung, tekanan darah, dan aktiviti hormon *adrenaline* akan meningkat dengan kadar yang pantas. Pada masa yang sama, sel-sel darah merah dari limpa dan hati juga akan dilepaskan keluar ke dalam saluran darah. Hal ini adalah persediaan kepada kemungkinan akan berlaku kecederaan pada tisu dan supaya darah yang keluar itu akan cepat beku (Mahmood Nazar, 1990).

Manakala emosi penyerakan merupakan bentuk emosi serius yang dialami dalam tempoh masa yang panjang. Secara amnya, individu yang mengalami emosi atau perasaan jenis ini juga mengalami tekanan hidup yang amat serius dan terdapat pakar yang melaporkan bahawa tekanan hidup yang dialami adalah punca berlakunya penyerakan. Misalnya, askar-askar yang pernah terlibat dalam peperangan pada zaman dahulu, sering berdepan dengan emosi takut, cemas, dan bimbang terhadap persekitarannya sekarang. Pengalaman semasa peperangan itu juga akan terus menjejaskan kehidupannya (Mahmood Nazar, 1990).

Pengalaman-pengalaman emosi yang sering dialami oleh seseorang manusia normal adalah seperti perasaan takut, cemas, dan bimbang. Ketiga-tiga bentuk perasaan ini adalah sangat penting untuk menguji, menandingi, dan menilai seseorang manusia. Selain itu, manusia juga mengalami perasaan rasa bersalah apabila melakukan sesuatu perkara yang tidak baik seperti melanggar peraturan-peraturan yang ditetapkan dan sebagainya. Perasaan bersalah bolehlah dikatakan sebagai salah satu masalah serius kerana jika seseorang mengalami perasaan bersalah yang serius, ia boleh menyebabkan mereka mengalami masalah kemurungan (Mahmood Nazar, 1990). Sebagai manusia normal, manusia juga cenderung mengalami perasaan berbentuk negatif seperti sedih dan murung. Kedua-dua bentuk emosi ini akan mengganggu dan menjejaskan aktiviti harian individu yang mengalaminya. Manakala perasaan marah merupakan suatu bentuk reaksi yang disebabkan oleh beberapa rangsangan atau situasi seperti ancaman, keagresifan secara langsung, serangan verbal, kekecewaan, dan sebagainya (Chaplin, 1985).

Secara ringkasnya, bolehlah dikatakan bahawa dalam kehidupan seharian, manusia berdepan dan mengalami pelbagai bentuk emosi. Emosi yang dialami oleh manusia juga adalah bergantung kepada sesuatu situasi atau peristiwa yang dialaminya. Perkara ini menentukan bentuk emosi serta keadaan kesihatan mereka juga.

EMOSI DAN KONTEKS HAJI

Aktiviti yang padat dan bilangan jemaah yang ramai dari seluruh pelusuk dunia menyebabkan jemaah haji biasa melalui pelbagai situasi dan bentuk emosi yang berbeza-beza. Walau bagaimanapun, bentuk emosi yang dialami itu adalah tidak sama sepanjang masa. Hal ini kerana bentuk aktiviti, situasi dan individu yang diinteraksi oleh mereka adalah sering berubah-ubah dan berlainan.

Semasa menunaikan ibadah haji, jemaah haji berdepan dengan pelbagai pengalaman emosi yang berbentuk positif dan negatif sepanjang proses ibadah haji. Lazimnya, mereka mengalami emosi seperti gembira, bersyukur, teruja, seronok, marah, geram, sedih, benci, dan sebagainya. Walau bagaimanapun, bentuk-bentuk emosi tersebut adalah tidak sama sepanjang mereka melakukan proses ibadah haji. Misalnya, berkemungkinan besar jemaah haji mengalami emosi berbentuk positif seperti gembira, bersyukur, teruja, dan seronok semasa berada di kawasan Kaabah. Justeru, tahap kerohanian mereka juga akan meningkat dan mereka berpendapat secara positif. Walau bagaimanapun, semasa aktiviti tawaf mereka berkemungkinan besar akan ditolak atau ditindih oleh jemaah-jemaah lain semasa proses tawaf. Ketika itu, tahap emosi jemaah haji tersebut akan bertukar menjadi negatif seperti marah, geram, dan benci dengan situasi yang dialami itu.

Semasa musim haji, jemaah haji dari seluruh pelusuk dunia berkumpul di Mekah untuk menunaikan ibadah haji. Perkara ini memberi peluang kepada mereka untuk mengenali individu-individu dari bangsa dan negara yang berbeza. Walau bagaimanapun, situasi ini berkecenderungan untuk melahirkan sifat steroaip terhadap sesuatu bangsa atau rakyat negara tertentu. Misalnya, apabila jemaah haji dikasari oleh seseorang yang bukan dari sama negara dengannya, ia boleh menyebabkan jemaah yang menjadi mangsa kekasaran menjadi marah dan kurang suka serta mempunyai tanggapan negatif terhadap bangsa atau rakyat negara asing tersebut. Pada masa yang sama, hal ini juga berkemungkinan besar akan menjejaskan aktiviti ibadah mereka.

Jemaah yang melangkah ke Mekah, Arab Saudi, biasanya akan memulakan perjalanan ibadah mereka dengan emosi berbentuk positif. Namun begitu, emosi berbentuk positif itu boleh menjadi negatif apabila mereka berdepan dengan situasi yang kurang selesa. Misalnya, aktiviti tawaf merupakan aktiviti utama dan sering dilakukan oleh berjuta-juta jemaah pada masa yang sama. Situasi ini mampu melahirkan perasaan takut dan risau dalam diri jemaah haji disebabkan keramaian. Pengalaman ini akan terbawa-bawa semasa melakukan aktiviti lain seperti Jamrah dan sebagainya kerana risau akan kehilangan ahli keluarga atau rakan-rakan yang ikut bersama. Lebih membimbangkan apabila perasaan takut dan risau akan keramaian atau kesesakan ini akan terbawa-bawa apabila mereka pulang ke negara masing-masing dimana mereka akan berpendapatan seperti berada di Mekah dan takut akan keramaian walaupun orangnya tidak begitu ramai. Hal ini boleh menjejaskan aktiviti harian mereka.

Bolehlah dikatakan bahawa jemaah haji melalui pelbagai situasi, keadaan, dan bentuk emosi yang berbeza-beza. Secara ringkasnya, apabila mereka berada dalam keadaan yang kurang selesa seperti ditolak, ditindih, atau dikasari dengan cara, situasi-situasi ini melahirkan perasaan kurang selesa dan emosi berbentuk negatif dalam diri mereka. Secara umumnya, bentuk emosi yang dialami itu adalah

tidak sama langsung dengan aktiviti-aktiviti yang dilakukan walaupun pada hari yang sama.

KESIMPULAN

Perbincangan diatas mencadangkan bahawa kebanyakan jemaah haji besar kemungkinan akan mengalami perasaan emosi berbentuk positif semasa mereka berada di kawasan Kaabah. Hal ini mungkin disebabkan perasaan gembira dan teruja mereka apabila dapat menjejakkan kaki ke 'rumah Allah' yang tidak semua orang tercapai impian untuk ke sana. Selain itu, kaabah juga merupakan tempat atau aktiviti pertama mereka sebelum melakukan lain-lain aktiviti samada semasa umrah atau haji. Hal ini menyebabkan mereka mengalami perasaan emosi yang tenang dan yang berbentuk positif walaupun ketika itu mereka berdepan dengan pelbagai individu yang bertingkahtaku kasar.

Pengalaman emosi yang dialami oleh jemaah haji biasanya adalah berbentuk sementara. Apabila mereka meningkatkan diri bahawa tujuan mereka ke sana adalah kerana Allah, maka emosi berbentuk negatif yang dialami itu dapat dikurangkan. Walau bagaimanapun, jemaah-jemaah haji ke Mekah untuk menunaikan haji bolehlah dikatakan berjaya menyelesaikan ibadah mereka walaupun berdepan dengan pelbagai keadaan atau emosi yang kurang selesa.

Secara ringkasnya, bentuk emosi yang dialami oleh jemaah haji semasa menunaikan ibadah haji mungkin adalah pelbagai. Ia adalah berbentuk positif dan negatif yang ditentukan oleh situasi, aktiviti, dan individu yang diinteraksi oleh mereka. Walau bagaimanapun, individu yang mengalami emosi berbentuk negatif besar kemungkinan akan berjaya mengawal emosi mereka apabila mengingatkan diri mereka bahawa mereka berada di tempat Allah.

Sebagai cadangan, dicadangkan untuk menjalankan mengadakan pelbagai kajian untuk mengenalpasti cara-cara untuk membantu jemaah-jemaah haji menyiapkan diri mereka dalam menghadapi situasi-situasi sebegini. Pada masa yang sama, dicadangkan juga untuk mengenalpasti cara-cara untuk membantu jemaah haji untuk mengawal emosi mereka yang berbeza-beza. Perbincangan diatas juga menjelaskan kepentingan emosi-emosi ini difahami dan dilihat implikasinya kepada bantuan kecemasan semasa kesesakan.

RUJUKAN

Bruno, F. J. (1984). *Behavior and life: An introduction to Psychology*, New York: John Wiley and Sons.

Chaplin, J. D. (1985). *Dictionary of Psychology* New York: Dell Publishing Company, (Edisi kedua).

Coleman, J. C., & Glaros, A. G. (1983). *Contemporary psychology and effective behavior*. Glenview Ill: Scott Foresman & Co.

Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge, England: Cambridge University Press.

Kalat.J.W., & Shiota, M. N. (2007). *Emotion*. Belmont, CA: Thomson Wadsworth/Vicki Knight Publishing.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.

Mahmood Nazar, M. (1990). *Pengantar psikologi: satu pengenalan asas kepada jiwa dan tingkah laku manusia*, Dewan Bahasa dan Pustaka, Kuala Lumpur, Malaysia.

Oatley, K., & Jenkins, J. M. (1996). *Understanding emotions*. Cambridge, MA: Blackwell.

Panksepp, J. (2003). At the interface of the affective, behavioral, and cognitive neurosciences: Decoding the emotional feelings of the brain. *Brain and Cognition*, 52, 4-14.

Plant, A. E., Hyde, J. S., Keltner, D., & Devine, P. G. (2000). The gender stereotyping of emotions. *Psychology of Women Quarterly*, 24, 81-92.

Plutchik, R. (1982). A psychoevolutionary theory of emotions. *Social Science Information*, 21, 529-553.

Rosenberg, E. L. (1998). Levels of analysis and the organization of effects. *Review of General Psychology*, 2, 247-270.

Russell, J. A., & Feldman Barrett, L. (1999). Core affect, prototypical emotional episodes, and other things called emotion: Dissecting the elephant. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 805-819.

Smith, E., Nolen-Hoeksema, S., Frederickson, B., & Loftus, G. (2003). *Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology*. Belmont, CA: Wadsworth/Thomson Publishing.

Viscott, D. (1976). *The language of feelings*, New York: Arbor House.