

Emocje – czy wiesz, dlaczego je odczuwasz?

Dziś poszukamy odpowiedzi na pytanie dotyczące emocji – czy tak naprawdę wiesz, dlaczego je odczuwasz?

Opowiem Ci o zasadzie regulacji emocji na opartej na **3 Z**, jeśli chcesz się dowiedzieć, jak zacząć zarządzać emocjami zostań ze mną.

W poprzednim podcaście Paweł Bogusław mówił o błędnych przekonaniach na temat stresu, do rozpowszechnienia których przyczynił się Hans Selye.

Wiemy już, że to nie tyle sam stres nam szkodzi, co sposób myślenia o nim. Od naszych przekonań zależą działania, których się podejmujemy, aby poradzić sobie z sytuacją stanowiącą dla nas wyzwanie.

Jeśli każdą reakcję stresową postrzegamy jako złą, to będziemy za wszelką cenę unikać sytuacji, w których może ona się pojawić. To może być dla nas bardzo niekorzystne i w efekcie doprowadzić do wielu strat, np. możemy pozbawić się wsparcia ze strony innych, utracić poczucie zaangażowania i sensu, czy nawet zaburzyć swoją odporność psychiczną.

Zatem zajrzyjmy dziś wspólnie do worka z napisem STRES, gdzie wrzucamy różne trudne sytuacje oraz związane z nimi reakcje emocjonalne i przyjrzyjmy się temu z bliska. A jest o czym rozmawiać, śmiało możemy mówić o więcej niż 50 twarzach stresu.

Emocje, które znajdziemy w tym worku, mogą mieć różne natężenie, jedne trwają krócej, inne dłużej, bywają mniej lub bardziej przyjemne, wiążą się zupełnie różnymi reakcjami cielesnymi, czasem wyzwalają energię, czasem ją obniżają.

Zacznijmy od tego, że nie ma emocji złych ani dobrych, wszystkie są nam potrzebne. Wprawdzie zwykło się dzielić uczucia na pozytywne i negatywne, ale to może doprowadzić do wykluczania tych drugich. Skoro coś jest negatywne, to nie chcemy tego odczuwać, wolimy stłumić lub unikać. Owszem niektóre z emocji bywają bardziej przyjemne od innych, ale każda z nich wiąże się z ważnymi informacjami. Dlatego warto wyciągnąć je z tego worka, poprzyglądać się im dokładnie i poszukać przyczyny ich powstania.

Aby zrozumieć bogactwo świata emocjonalnego, warto przywołać metaforę kolorystyczną zaproponowaną już w latach 60-tych przez Roberta Plutchika. Według niego emocje są jak paleta barw. Mają różne odcienie, łączą się z podstawowych form w bardziej złożone i zniuansowanie. Większość z nas zapewne potrafi bez większego problemu rozróżnić i nazwać prototypowe uczucia takie jak: złość, strach, smutek czy radość, ale już poruszenie, zaintrygowanie, melancholia czy ujma nie przez wszystkich są łatwo rozróżnialne.

To tak, jak z kolorem niebieskim, który dla niewytrawnego oka jest po prostu 1 z trzech kolorów podstawowych, ale profesjonalny dekorator wnętrz czy artysta malarz będzie rozróżniał całą gamę odcieni i jeszcze każdy z nich będzie potrafił inaczej nazwać, np. błękitny, chabrowy, kobaltowy, szafirowy czy indygo.

Możesz zapytać, ale po co mi to, czy nie wystarczy powiedzieć, że czuję się dobrze lub źle, albo że po prostu odczuwam stres?

Otóż badania naukowe pokazują, że doświadczenie szerokiej gamy emocji, czyli emocjonalna różnorodność wiąże się ze zdrowiem psychicznym i dobrym samopoczuciem.

Powiedzmy, że Ty dzisiaj doświadczasz trzech chwil radości, ja zaś doświadczam jednej chwili radości, jednej chwili zadowolenia i jednej chwili niepokoju.

Intuicyjnie powiedzielibyśmy, że zapewne Ty jesteś szczęśliwszy ode mnie, przynajmniej na dziś – ot taka prosta matematyka. Nieprzyjemne emocje, takie jak niepokój od razu kojarzą nam się ze złym samopoczuciem. Jednak naukowcy odkryli, że ludzie, którzy potrafią rozróżniać odcienie swoich emocji i doświadczają całego ich spectrum. Mają większe umiejętności ich regulacji, a tym samym większą odporność na stres!

Wydaje się to trochę sprzeczne z intuicją. Opowiem Ci o ciekawych badaniach dotyczących emocjonalnej różnorodności. W 2014 roku naukowcy z Francji, Hiszpanii, Stanów Zjednoczonych i Anglii zbadali imponującą grupę – ponad 35 000 osób.

W tym celu przeprowadzili ankietę, aby dowiedzieć się, jak często ludzie doświadczali 10 różnych emocji (10 emocji tak zwanych pozytywnych i 10 negatywnych), a następnie porównali te dane z informacjami uzyskanymi z ubezpieczenia zdrowotnego. Badacze kontrolowali, jak często uczestnicy widywali się z lekarzem, jak często spędzali noc w szpitalu oraz na jakie leki dostali recepty lekarskie. Ponadto pytali o dietę, nawyki związane z ćwiczeniami i sięganiem po używki, takie jak palenie papierosów czy picie alkoholu.

Okazało się, że osoby, które doświadczały całego spektrum emocji (zarówno pozytywnych i negatywnych) rzadziej spotykały się z lekarzem, spędzały mniej czasu w szpitalu i potrzebowały mniej leków, prowadziły bardziej zdrowy tryb życia. Emocjonalna różnorodność wiązała się również z mniejszą agresją i mniejszą skłonnością do depresji. Zaś ludzie, którzy zawężali swoje odczucia do uogólnionych stanów, np. częściej mówili, że po prostu czują się dobrze lub źle) - wykazywali więcej symptomów zaburzeń zdrowia psychicznego.

Emoróżnorodność podobnie jak bioróżnorodność może zapobiegać zdominowaniu naszego systemu emocjonalnego przez określone emocje.

Otóż, jeśli nastrój zostanie zdominowany przez jedną emocję i zacznie się przedłużać, to może to prowadzić do zaburzeń. Przykładowo doświadczenie przedłużającego się smutku może prowadzić do depresji, długotrwała intensywne radość może zamienić się w manię, odczuwanie ciągłego strachu doprowadza do zaburzeń lękowych, zaś skłonność do częstego doświadczania przejawia się w zaburzeniach agresywnych.

Wspomniany wcześniej Plutchik mówił, że emocje podstawowe łączą się ze sobą, tworząc bardziej złożone uczucia. Przyjrzyjmy się, co się dzieje, kiedy odczuwamy np. zazdrość. Jest to uczucie powstałe z jednoczesnego doświadczania smutku i złości. Wkurzam się, że ktoś ma coś, czego nie mam ja i jednocześnie jest mi smutno z tego powodu.

Złość związana jest z energią do działania i mobilizuje do osiągnięcia tego, co ma ktoś inny. Smutek sprzyja refleksji i planowaniu działań ukierunkowanych na osiągnięcie celu. Jeśli nastrój zostanie zdominowany przez smutek, może doprowadzić do zupełnego wycofania się z życia społecznego. Jeśli zaś sama złość dojdzie do głosu, uruchomi agresywne i niszczyielskie działania.

Ta sama analogia bioróżnorodności może być zastosowana do pozytywnych emocji. Jako ludzie bardzo szybko się przystosowujemy do dobrobytu, co może z jednej strony przyczyniać się do utraty czujności a z drugiej do znudzenia.

Umiejętność rozpoznawania różnych odcieni emocji zarówno tych pozytywnych, jak i negatywnych pozwala nam lepiej funkcjonować.

Jeśli rzadko doświadczasz negatywnych emocji – zwłaszcza jeśli starasz się unikać sytuacji, które mogą skutkować negatywnymi emocjami – zły dzień może być dla Ciebie rzeczywiście bardzo przytłaczający.

Badania, o których Wam opowiedziałam, zapoczątkowały wiele kolejnych, które wciąż są w trakcie. Póki co mamy dane korelacyjne, co oznacza, że widzimy, że istnieje związek, ale nie rozumiemy jeszcze, jak to wszystko dokładnie działa i co z czego wynika.

Myślę, że możemy jednak porzucić przekonanie o tym, że należy się pozbyć emocjonalności, bo jest ona jakoby nieprofesjonalna i tylko przeszkadza nam w życiu, a już w biznesie szczególnie. Oczywiście nieujarzmiona emocjonalność może przeszkadzać, ale można nauczyć się nią zarządzać.

Fani Wiedźmina doskonale wiedzą, że każda czarodziejka musi nauczyć się panować nad swoim chaosem, ale jak to robi, to ma potężną moc.

W takim razie czas przejść do konkretów. Co możesz zrobić, aby przejąć kontrolę nad emocjami i nauczyć się nimi zarządzać? Na początek potrzebujesz **3 Z**.

Po pierwsze **ZAUWAŻ ODCZUCIE**. Rozpoznanie emocji wymaga najpierw ich zauważenia i zaakceptowania.

Po drugie **ZNAJDŹ NAZWĘ**. Określenie emocji za pomocą odpowiednich słów pozwala lepiej zrozumieć przyczynę ich powstania, np. odczytać potrzeby lub przekonania.

Po trzecie **ZAKOMUNIKUJ EMOCJĘ**. Odpowiednie wyrażenie swoich uczuć i kryjących się za nimi potrzeb sprzyja lepszemu porozumiewaniu się z innymi ludźmi.

Te 3 kroki stanowią podstawą zarządzania emocjami zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Zauważenie i adekwatne nazwanie swoich emocji sprzyjają ich zrozumieniu i konstruktywnemu wyrażaniu. Co z kolei przekłada się na budowanie lepszych relacji zarówno z samym sobą, jak i z innymi, a tym samym zwiększa ogólną satysfakcję z życia.

Zacznijmy od zauważenia, czyli rozpoznawania emocji. W tym miejscu warto wrócić do naszego tytułowego pytania - skąd one się w ogóle biorą?

Większość ludzi żywi przekonanie, że emocje są czymś, co odziedziczyliśmy po naszych zwierzęcych przodkach, bo przecież nasze ciała podobnie reagują na sytuacje niebezpieczeństwa. Do takiego rozumienia emocji przyczynił się Paul Ekman, który twierdził, że ekspresja emocji jest uniwersalna, niezależna od kultury, a nawet ponadgatunkowa. Kiedy się złości, nasze mięśnie się napinają, szczęki zaciskają podobnie jak u wielu zwierząt. Kiedy się boimy, zastygamy w miejscu i tak dalej. Każdy, kto ma zwierzątko domowe, zapewne niejednokrotnie obserwował u niego oznaki strachu, złości czy radości. Taki sposób myślenia o emocjach doprowadził nas o prostego wniosku, skoro są one ewolucyjnie ukształtowane, to nie mamy na nie żadnego wpływu.

Otóż mamy wpływ i to większy niż nam się wydaje. Okazuje się, że uczucia wcale nie pojawiają się automatycznie, są one wynikiem interpretacji sytuacji zewnętrznej oraz reakcji, która zachodzi wewnątrz organizmu. Nasz mózg nieustannie analizuje i prognozuje. Niektóre z tych przewidywań są nadmiarowe, bo z ewolucyjnego punktu widzenia lepiej przeszacować niebezpieczeństwo niż go nie doszacować. Na przykład, kiedy w lesie na widok patyka nasze ciało zastyga w bezruchu, to dlatego, że nasz mózg w przeszacował niebezpieczeństwo. Jak do tego doszło? W pierwszej chwili w polu widzenia zarejestrowany został jakiś nieokreślony obiekt, mózg natychmiast zaczął przeszukiwać dostępne informacje pozwalające określić, co to jest, w tym celu skategoryzował patyk jako węża, a ponieważ węże mogą

stanowić zagrożenia dla życia, uruchomił reakcję obronną w postaci znieruchomienia. To wszystko zadziało się automatycznie. Jednak po chwili reakcja fizjologiczna w postaci napięcia i uczucia zimna została odnotowana przez uwagę i wysłana do z powrotem do mózgu, który znów zaczął przeszukiwać dostępne informacje, aby nadać znaczenie temu, co się wydarzyło. W tym celu skategoryzował uczucie pod nazwą strach. Większość sytuacji, w których doświadczamy tego uczucia, wcale nie stanowi realnego zagrożenia zdrowia czy życia, ale mózg niechętnie dokonuje korekty dotychczasowych prognoz.

Rozważmy 3 różne interpretacje tej samej sytuacji prowadzące do różnych reakcji emocjonalnych. Za chwilę masz rozmowę z przełożonym, wasze relacje ostatnio nie są najlepsze, więc spodziewasz się trudności.

Twój mózg dokonuje prognoz i kategoryzuje trudną sytuację, postanawiając wszcząć alarm. Czujesz, że twoje serce zaczyna bić szybciej, żołądek się kurczy, mięśnie stają się napięte - pojawia się reakcja stresowa.

Jeśli Twój mózg podpowie Ci interpretację w kategoriach walki z przeciwnikiem, Ty poczujesz złość, a to uruchomi zachowania agresywne i atakujące.

Interpretacja w kategoriach ucieczki przed zagrożeniem wywoła uczucie strachu, a to uruchomi zachowania uległe, prowadzące do wycofania się.

Jeśli w Twojej głowie pojawi się kategoria wyzwania, to pojawi się uczucie czujności, które wiąże się z większym skupieniem uwagi, co mobilizuje do przygotowania się do wymagającego zadania.

Zobacz, że mówimy o tej samej sytuacji i tych samych reakcjach cielesnych, jedynie interpretacja ich przez nasz Twój mózg jest różna, co wywołuje bardzo odmienne w konsekwencjach uczucia i zachowania.

Cały ten proces interpretowania, kategoryzowania i prognozowania jest automatyczny i dochodzi do naszej świadomej uwagi dopiero w momencie, gdy zdajemy sobie sprawę z tego, że odczuwamy jakąś emocję. Problem z całym tym procesem polega na tym, że gdy mózg dokona swoich szacowań emocjonalnych, trudno jest mu zmienić kurs w oparciu o nowe dane wejściowe. Zasadniczo, kiedy już zaczynamy odczuwać lęk, możemy pozostać z tym uczuciem, nawet jeśli odkryjemy, że sytuacja, choć niewątpliwie stanowi wyzwanie, to raczej nie zagraża naszemu życiu i nie ma powodu do obaw. Korekta kursu nie jest łatwa, ale jest możliwa! Nasz mózg lubi chodzić na skróty i tam, gdzie bywa, często robi sobie ścieżki, a nawet całe szybko pasmowe autostrady, zatem pójście inną drogą wymaga cierpliwości.

Jednak, gdy już nauczymy się innej interpretacji doświadczeń i zmienimy domyślne ustawienia mózgu, możemy regulować i korygować odczucia płynące z ciała. W pierwszym kroku musimy nauczyć się je zauważać i akceptować wszystkie emocje, szczególnie wtedy, gdy są nieprzyjemne. Jeśli będziemy unikać myślenia o nieprzyjemnych uczuciach i udawać, że ich nie ma, trudno będzie nam cokolwiek skorygować.

Parafrazując słowa Johna Whitmore uważanego za twórcę nowoczesnego coachingu - jesteśmy w stanie kontrolować tylko to, czego jesteśmy świadomi, świadomość daje nam władzę. Nie musimy być zdani na łaskę emocji, choć zarządzanie nimi wymaga oczywiście praktyki podobnie jak nauka jazdy samochodem.

Właśnie tutaj może przydać się kompetencja związana ze **znajdowaniem nazwy** dla swoich odczuć, czy jak mówi pionierka badań nad mózgowymi mechanizmami powstawania emocji Lisa Feldman-Barrett – emotional granularity, czyli czułość na różne odcienie emocji. To właśnie ona jest podstawą emocjonalnej różnorodności, o której mówiłam wcześniej.

Warto oprócz podstawowych nazw poszerzyć swój zasób emocjonalnego słownictwa o takie pojęcia jak – np. czujność, rozbawienie, podziw, zadowolenie, błogość, duma, ekscytacja i wdzięczność, a także irytacja, żal, melancholia, poruszenie, zakłopotanie, zwątpienie, poczucie winy, wstyd i niepokój.

Ponieważ różne emocje mogą mieć różne przyczyny, wiedza, której dokładnie doświadczasz, może pomóc ci uniknąć bycia emocjonalną marionetką.

Zatem kiedy w przyszłości poczujesz jakąś emocję, pochyl się nad nią i nadaj jej odpowiednie znaczenie poprzez znalezienie adekwatnej nazwy. Wyjdź poza „dobrze” i „źle”. Zwiększ swoją wrażliwość na różne odcienie emocji i poszerz swoje horyzonty emocjonalne.

Może więc w worku z napisem STRES odnajdziesz inne pojęcia emocjonalne i odkryjesz, że może to frustracja spowodowana tym, że po raz kolejny nie osiągnąłeś celu. A może rozczarowanie, bo oczekiwałeś innego przebiegu spotkania. Może uraza lub ujma, bo ktoś bliski powiedział Ci coś przykrego, co Cię bardzo zraniło. Może odczuwasz złość, bo ktoś naruszył Twoje granice lub Twoje wartości. Wszystkie te stany emocjonalne są nieprzyjemne, ale wcale nie są takie same i każdy z nich wymaga innego podejścia, aby znaleźć rozwiązanie.

Podobna różnica istnieje między uczuciem uniesienia, radości, ulgi lub uznania. To wszystko przyjemne emocje, ale spowodowane różnymi doświadczeniami.

Nie wiem, czy zdajesz sobie z tego sprawę, ale w każdym języku są pewne specyficzne sformułowania emocjonalne, których na próżno szukać w innych językach. Dlatego zachęcam Cię do eksperymentowania z określeniami językowymi pochodzącymi z innych kultur.

Ja na przykład całkiem niedawno zidentyfikowałam u siebie mgliste uczucie *naz*, którym Hindusi określają stan bycia dumnym i pewnym, że jest się kochanym bezwarunkowo. Kiedy poznałam nazwy pewnych emocji, zdałam sobie sprawę, że przez cały czas ich doświadczałam. Niestety trochę wstyd się przyznać, ale odkąd poznałam znaczenie słowa *schadenfreude*, zauważyłam że nie jest mi obce to uczucie, szczególnie, gdy jestem w słabszej formie. Odkąd zakochałam się w języku włoskim, szczególną uwagę zwracam na stan, kiedy doświadczam *commuovere*, czyli poczucie bycia wzruszoną jakąś historią do łez.

Jednym z moich niedawnych odkryć w tym temacie jest słownik nieoczywistych smutków (ang. The Dictionary of Obscure Sorrows) – strona internetowa i kanał na portalu YouTube, których twórcą jest John Koenig. Jest to słownik nienazwanych emocji. Autor proponuje zbiór neologizmów określających emocje, które do tej pory nie zostały zdefiniowane, aby zapełnić istniejącą „pustkę językową”.

Przykładowo *sonder* - to uczucie, kiedy „zdajesz sobie sprawę z tego, że ktoś, kto właśnie cię mijają, ma tak samo złożone życie, jak ty”, a *jouska*, oznacza „hipotetyczne rozmowy, których nie odbyłeś, a potem przeprowadziłeś je w swojej głowie”.

I moje ulubione: *vemöda* „świadomość, że robisz zdjęcie czemuś wspinałemu, chociaż istnieje już tysiąc identycznych zdjęć”.

Każdy z nas zaczyna z podstawowym ludzkim zestawem emocji: radością, smutkiem, zaskoczeniem, gniewem, strachem, obrzydzeniem i tak dalej. Warto więc uczyć się języka pozwalającego doświadczać i wyrażać całego bogactwa emocjonalnych przeżyć.

Jeśli zrozumiesz swoje emocje i będziesz potrafił znaleźć dla nich odpowiednią nazwę, to łatwiej będzie Ci w konstruktywny/ asertywny sposób **zakomunikować** swoje potrzeby i oczekiwania zarówno wobec innych, jak i samego siebie. Brak uważności i akceptacji prowadzi do zachowań uległych lub agresywnych. Im dokładniej zidentyfikujesz różne stany ciała –

rozdzielając, powiedzmy, między rozdrażnieniem, irytacją, frustracją, wrogością, niepokojem i niezadowolaniem – tym lepiej zrozumiesz siebie i tym skuteczniej będziesz poruszał się w świecie uczuć innych ludzi. Marc Brackett, badacz emocji z Yale, twierdzi, że kiedy potrafisz precyzyjnie nazwać swoje emocje, jesteś w stanie dokładniej komunikować swoje potrzeby innym i dokładniej zrozumieć ich potrzeby.

Już wcześniej wspominałam, że lepiej mówić o emocjach używając słów „przyjemny” i „nieprzyjemny” zamiast „pozytywny” i „negatywny”. Bo jeśli uważamy emocje za pozytywne lub negatywne, ograniczamy naszą zdolność radzenia sobie z sytuacją. Chociaż niektóre stany emocjonalne mogą wydawać się nieprzyjemne, nadal są częścią równoważącej czynności mózgu. Wszystkie emocje, przyjemne i nieprzyjemne, są niezbędne do funkcjonowania mózgu. Emocja ma negatywny wpływ tylko wtedy, gdy jest zbyt długa lub powoduje niekonstruktywne zachowanie.

Zatem emocjom nie trzeba ulegać ani z nimi walczyć, czasem wystarczy się zatrzymać i rozpoznać potrzeby, które się za nimi kryją lub oczekiwania czy przekonania, które do nich doprowadzają. Wcale nie jesteśmy zdani na łaskę naszych emocji, możemy nauczyć się nimi zarządzać.

Co to wszystko ma wspólnego z biznesem? Bardzo wiele. Jeśli współpracujemy z ludźmi, którzy czują się nieswojo w radzeniu sobie z nieprzyjemnymi emocjami i próbują je tłumić u innych, to może to doprowadzić do zaburzeń w komunikacji, a to jeszcze bardziej pogorszy samopoczucie i atmosferę w zespole.

Emocje wpływają na pracę zespołową, satysfakcję klientów, relacje menedżer-pracownik oraz utrzymanie pracowników i budowanie odpowiedniego klimatu w organizacji.

Rozważmy 3 następujące przypadki:

Celina seniorka pracująca w jednej z większych firm w mieście – matka dwójki dzieci wiecznie odczuwająca głębokie poczucie winy z powodu straconych szans. Kiedy jest w biurze, ma poczucie, że powinna z siebie dawać więcej, bo przecież inni pracują po godzinach, nawet po 80 godzin tygodniowo a ona tylko 50. Kiedy jest w domu, czuje się zbyt zmęczona i rozkojarzona, by w pełni zaangażować się w kontakt z mężem i dziećmi. Co chwilę odbiera służbowy telefon, na co rodzina zwraca jej uwagę. W jej głowie ścierają się dwa głosy, jeden mówi, że powinna być lepszym pracownikiem i bardziej się starać, bo inaczej straci pracę, a drugi, że powinna być lepszą matką, bo inaczej startą rodzinę. Celina robi wszystko, aby zagłuszyć te okropne głosy, pomaga w tym dobry serial lub lampka wina, no może dwie.

Zbyszek młody lider, wschodząca gwiazda branży sprzedażowej ma inny problem. Jest inteligentny i utalentowany, bardzo ambitny, często odczuwa złość na swoich przełożonych. Czuje się przez nich kontrolowany na każdym kroku, za grosz nie mają do niego zaufania. Już kilka razy wybuchnął podczas spotkań i dostał ostrzeżenie, że powinien bardziej panować nad swoimi emocjami. Zbyszek daje upust swojej frustracji podczas nieoficjalnych rozmów, kiedy ponarzeka z kolegami na dymku, przynajmniej chwilowo czuje ulgę.

Krystyna menadżerka średniego szczebla prestiżowej firmy, niezwykle bystra, a do tego lojalna, pracowita i zaangażowana. Mistrzyni organizacji, potrafi ogarnąć każdy temat i doskonale radzi sobie w zmieniających się warunkach. Pnie się po szczeblach kariery w zawrotnym tempie. Czasem pojawia się w niej poczucie, że coś ją omija, ale nie zatrzymuje się nad tym na dłużej. Kiedy jej dział świętuje sukces, ona już rozpoczyna kolejny projekt. HRy ścigają ją, aby w tym roku wybrała chociaż zaległy urlop, bo już się sporo tych niewybranych dni zbierało.

Ci mądrzy, odnoszący sukcesy pracownicy wypracowali bardzo niekorzystne strategie radzenia sobie ze stresem. Celina pochłonięta poczuciem winy stosowała strategię polegającą na uciekaniu od problemu w używki, co tylko nasilało to uczucie. Zbyszek eksplodował gniewem, a koncentrując się na narzekaniu, jeszcze bardziej wzmacniał swój gniew. Zaś Krystyna tłumiała swoje odczucia poprzez oddawanie się kolejnym zadaniom, nieustanna czujność i koncentracja doprowadziły ją do wyczerpania.

Na szczęście zarówno Celina, Zbyszek, jak i Krystyna zdali sobie sprawę, że nie mogą dalej działać – przynajmniej nie z powodzeniem i szczęśliwie – bez bardziej skutecznych i konstruktywnych strategii zarządzania swoimi reakcjami stresowymi. Cała trójka nauczyła się rozpoznawać swoje sztywne wzorce emocjonalne, identyfikując pewne sygnały ostrzegawcze.

Pierwszym krokiem było zrozumienie swoich emocji. Na przykład Celina zaczęła dostrzegać, że na jej poczucie winy składa się satysfakcja i lęk jednocześnie. Zarówno praca, jak i czas spędzany z rodziną dawały jej poczucie radości. Zrozumiała, że obie wartości są dla niej ważne i teraz potrafi asertywnie odmówić zastania po godzinach (nie tyle swojemu szefowi, co przede wszystkim sobie samej), gdyż chce ten czas spędzić z rodziną. Kiedy wychodzi z pracy, zamyka komputer i nie czyta już maili przy rodzinnym stole, dzięki czemu jest w pełni obecna i zaangażowana w relację z mężem i dziećmi. Potrafi również asertywnie powiedzieć swojej rodzinie, że praca jest dla niej równie ważna i kiedy jest w biurze, nie odbiera telefonów, jeśli to nie jest konieczne.

Zbyszek zauważył, że jego stosunek do przełożonych może wynikać z jego nastawienia. Odkrył, że obwinianie innych przynosi tylko chwilową ulgę, ale uczucie gniewu wraca do niego ze zdwojoną siłą, co tylko potęguje agresję. Nauczył się wyrażać asertywnie swoją potrzebę autonomii i przejął na siebie odpowiedzialność za odbudowanie relacji. Uświadomił sobie również, że złość nakręcała go do realizacji zadań, więc musiał nauczyć się innych sposobów wzbudzania w sobie energii do działania.

Krystyna rozumiała, że nie dając sobie chwili wytchnienia, nie zauważa swoich osiągnięć, co pozbawia ją pozytywnych emocji, nauczyła się z dumą mówić o swoich sukcesach i robić dłuższe przerwy pomiędzy przełączaniem się z zadania na zadanie.

W opisanych przypadkach możesz zaobserwować, jak kluczowe jest rozpoznanie i zrozumienie emocji. Każda z omówionych osób przyglądając się swoim różnym odcieniom emocji była w stanie lepiej rozpoznać ich przyczyny i zidentyfikować potrzeby, które się za nimi kryją. Dzięki czemu mogli lepiej dopasować strategie rozwiązywania problemów.

Mam świadomość, że opisane case'y są uproszczone, a życie pisze dużo bardziej złożone scenariusze, ale dlatego warto zacząć od małych kroków, na początek – od przyzwolenia na zajmowanie się własnymi emocjami.

Niewątpliwie nasze emocje wpływają na nasze relacje, na zdrowie, na naszą wydajność i kreatywność, ale to, co najtrudniej nam sobie uświadomić, to fakt, iż są one sygnałami, które należy nauczyć czytać, a nie ich unikać.

Nie dopuszczając go głosu własnych uczuć, możemy stracić z oczu to, co jest dla nas ważne. Warto więc abyśmy wszyscy zarówno jako pracownicy, jak i liderzy rozwinęli wyższą samoświadomość emocjonalną.

Zamiast bać się nieprzyjemnych uczuć w pracy lub łączyć „dobre” i „złe” emocje w jedną wielką bryłę i wrzucać je do worka z napisem STRES lepiej uczyć się rozróżniania ich odcieni, po to, by dotrzeć do prawdziwej przyczyny naszych zachowań.

Uczmy się zatem od siebie wzajemnie, dawajmy sobie przestrzeń na wyrażanie swojej różnorodności emocjonalnej, nawet jeśli czasem jest to dla nas irytujące. Warto tę umiejętność ćwiczyć korzystając z każdej okazji, zarówno w pracy, jak i przy rodzinnym stole.

Kiedy następnym razem odnotujesz ukłucie w żołądku, gdy odmówisz udziału w kolejnym projekcie – przyjrzyj się temu uczuciu. Który z odcieni emocji jest bardziej widoczny? Może jest w Tobie niepokój - oznaczający, że boisz się kogoś zranić i w obawie przed utratą dobrych relacji jesteś w stanie poświęcić swoje zdrowie lub czas spędzany z rodziną, a może wstyd i wstręt wobec samego siebie, które sprawiają, że chcąc zasłużyć na uznanie w oczach innych, wciąż próbujesz udowodnić, że potrafisz więcej i więcej?

Zobacz, czy potrafisz rozpoznać i zrozumieć emocje własne i innych osób oraz, czy potrafisz ubrać te uczucia w odpowiednie słowa? Może podczas rodzinnego spotkania dostrzeżesz, że wujek marszczy nos, gdy wspominasz o polityce – co może być sygnałem, że poczuł się urażony, albo zły, że ktoś narusza jego wartości? Przyjrzyj się, jakie w Tobie wywołuje to odczucia. Zastanów się, jak możesz wzbudzić w sobie poczucie troski, aby zareagować empatycznie, a nie jak zawsze sarkastycznie lub wymijająco.

Zanotuj swoje odczucia, gdy bliska osoba będzie rozpakowywać prezent od Ciebie, może Twoje serce zacznie bić szybciej, to może być sygnał, że bardzo Ci na tym kimś zależy i chcesz, aby był szczęśliwy. Spróbuj to wyrazić słowami. Okaż innym, że starasz się zrozumieć ich potrzeby i oczekiwania. Zobacz, co się wydarzy.

Poprzyglądaj się temu, w jaki sposób komunikujesz emocje, czy jesteś świadomy/świadoma swojej własnej ekspresji? Czy wyrażasz uczucia w sposób, który utrudnia czy ułatwia Ci nawiązywanie i utrzymywanie relacji? A może nie okazujesz emocji, trzymasz się faktów i skupiasz się na poszukiwaniu rozwiązań, brawo Ty, ale pamiętaj, że druga strona cały czas interpretuje i to, czego nie wypowiesz, zostanie dopowiedziane. Niekoniecznie zawsze zgodnie z Twoją intencją. Przemyśl czy na pewno chcesz, aby inni musieli domyślać się, co czujesz i czego potrzebujesz?

Życzę Ci odwagi w poszerzaniu własnego emocjonalnego słownictwa, tak aby Twoje życie emocjonalne składało się z różnych odcieni. Mam nadzieję, że doświadczysz wielu wzruszeń, zaintrygowania, trochę zadumy przyprawionej odrobiną tęsknoty, zaznasz upragnionego spokoju, a w Twoim sercu zagości *hygge*.

Życzę zarówno Tobie i sobie, aby nasze emocjonalne palety wypełniły się wszystkimi odcieniami tęczy.