

Opanuj swoje emocje z nowymi narzędziami inspirowanymi neuronauką

Tłumaczenie artykułu:

[„Master Your Feelings With New Tools Inspired by Neuroscience”.](#)

M. Greenberg, Psychology Today (2019)

Badania z zakresu neuronauki odkrywają nowe rodzaje inteligencji emocjonalnej

Wiele z nas wierzy, że nasze emocje to niezmiennie byty, które są wbudowane w nasze mózgi lub są automatycznie wyzwalane przez prowokujące je sytuacje. Odrzucenie sprawia, że czujemy się źle; sukces sprawia, że czujemy się dobrze. Niektórzy ludzie są po prostu źli, podczas gdy inni są radosnymi duszami. Możemy również wierzyć, że emocje można kontrolować jedynie poprzez zmianę sposobu myślenia.

Neuronaukowcy twierdzą inaczej. Neurobiolożka z Northeastern University, Lisa Feldman Barrett, przeprowadziła szeroko zakrojone badania nad tym, jak emocje funkcjonują w mózgu i doszła do wniosku, że emocje i myśli nie są oddzielnymi procesami; zamiast tego cały mózg aktywnie konstruuje zarówno myśli, jak i emocje, poprzez miliardy neuronów wysyłających sobie nawzajem sygnały. Nasze mózgi są plastyczne i mogą się zmieniać wraz z nowymi koncepcjami.

Kategorie emocjonalne

Według dr Feldman Barrett, nasze mózgi są zaprogramowane do dokonywania przewidywań, co pomaga nam przetrwać - „To jest bezpieczne, ale tamto jest niebezpieczne” lub „To sprawi mi przyjemność, a tamto sprawi mi ból”. Argumentuje, że sposób, w jaki nasze mózgi interpretują i kategoryzują te przewidywania, jest tym, czego doświadczamy jako emocji.

Oznacza to, że mamy do wyboru patrzenie na nasze emocje w kategoriach szerokich kategorii lub rozwijanie bardziej zniuansowanego rozumienia tego, co czujemy. Sugeruje, że zrozumienie i opisanie naszych emocji w bardziej szczegółowych kategoriach (np. „smutny”, „zmęczony”, „niespokojny” lub „zły” - w przeciwieństwie do „złego” samopoczucia) pomaga nam stać się bardziej inteligentnymi emocjonalnie i lepiej na nie reagować.

Dr Feldman Barrett podaje przykład ilustrujący ten pogląd. Stwierdza ona, że kiedy postrzegamy nasze emocje jako „czucie się rewelacyjnie” lub „czucie się okropnie”, mamy ograniczone możliwości reagowania. Zazwyczaj robimy więcej rzeczy, które pozwalają nam czuć się „rewelacyjnie” i unikamy rzeczy, które kojarzą nam się z „okropnymi” uczuciami. To sprawia, że jesteśmy mniej inteligentni emocjonalnie niż powinniśmy.

A co, jeśli coś, co dziś wydaje się „okropne”, jest w rzeczywistości dobre dla ciebie i skutkuje przyszłymi „rewelacyjnymi” uczuciami (np. ciężka praca, aby zdać test)? Albo co, jeśli coś jest „rewelacyjne” na początku, ale później jest bardzo „okropne” (np. picie zbyt dużej ilości alkoholu lub umawianie się z narcyzem)? A może coś jest jednocześnie „rewelacyjne” i „okropne” (np. prowadzenie prezentacji).

Ponadto, jak możemy odróżnić rzeczy, które są tylko trochę „okropne” (np. niewystarczająca ilość snu jednej nocy) od tych, które są bardzo „okropne” (np. silna migrena)? Jeśli zrozumiemy te złożoności, mamy większą szansę na opanowanie naszych emocji lub działanie w sposób bardziej elastyczny, w sposób, który najlepiej pasuje do sytuacji.

Emocjonalna ziarnistość

Dr Feldman Barrett ukuła termin „ziarnistość emocjonalna” (ang. *emotional granularity*, red.), aby określić, w jakim stopniu opisujemy nasze emocje w szerokich kategoriach, a w jakim dokonujemy drobnoziarnistych rozróżnień między różnymi emocjami. Jeśli masz wysoką „ziarnistość emocjonalną”, możesz wyrażać różne „rewelacyjne” uczucia, takie jak zadowolenie, podekscytowanie, zainteresowanie, duma, szczęście, miłość, wdzięczność, współczucie i tak dalej. Możesz też opisać swoje „okropne” uczucia, takie jak strach, znudzenie, przerażenie, wściekłość, irytacja, zazdrość, wstyd i tak dalej.

Badania nad „emocjonalną ziarnistością” lub „zróżnicowaniem” potwierdzają tezę, że jest to rodzaj inteligencji emocjonalnej, która w dłuższej perspektywie może przyczynić się do poprawy zdrowia i samopoczucia. Ludzie, którzy mają jej więcej, rzadziej odwiedzają lekarzy, używają mniej leków i rzadziej są hospitalizowani z powodu choroby. Bardziej precyzyjne wyrażanie emocji wiąże się również z lepszym ogólnym funkcjonowaniem społecznym i emocjonalnym.

„Ziarnistość” pozwala na bardziej elastyczne reagowanie na emocje (z uwzględnieniem sytuacji, celów i potrzeb energetycznych organizmu), zmniejsza prawdopodobieństwo spożywania alkoholu jako sposobu radzenia sobie ze stresem i zmniejsza prawdopodobieństwo reagowania agresją na prowokacje lub krzywdzące działania innych. Inne badania łączą „emocjonalną ziarnistość” z łagodniejszą reakcją neuronalną na odrzucenie oraz mniejszym lękiem i depresją.

W badaniu z udziałem osób cierpiących na arachnofobię (lęk przed pająkami, red.), które były wystawione na kontakt z pająkami, opisywanie emocji w szczegółowy, zniuansowany sposób (np. „Ten duży, włochaty pająk jest obrzydliwy i jednocześnie mnie przeraża i ciekawi”) działało lepiej niż dwie inne techniki zmniejszania strachu. Pozostałe dwie techniki to ponowna ocena poznawcza (np. „Pająk jest nieszkodliwy”) lub odwrócenie uwagi (skupienie się na czymś innym). Wyniki utrzymywały się przez co najmniej tydzień po zakończeniu eksperymentu. Być może strategia „emocjonalnej ziarnistości” działała lepiej, ponieważ jest ona raczej strategią nastawioną na zbliżenie się niż strategią unikania. Wiąże się ona z aktywnym stawianiem czoła uczuciom, zamiast uciekania od nich lub starania się, by zniknęły.

Narzędzia do zwiększania inteligencji emocjonalnej przy użyciu „ziarnistości”

Poniżej znajduje się kilka narzędzi do wykorzystania „ziarnistości” do regulowania emocji:

1. Dostrajaj swoje uczucia.

Kiedy czujesz się zirytowany kimś w swoim życiu lub oceniasz go, spróbuj dokładniej przyjrzeć się temu, co czujesz i dlaczego tak się czujesz. Czy jego przechwałki sprawiają, że czujesz

się niepewnie, czy czujesz zniecierpliwienie, że marnuje twój czas czy też bezradność, bo nie chce cię słuchać? Czy obawiasz się, że zachowuje się autodestrukcyjnie czy boisz się, że nie docenia twoich rad? Każdy z tych opisów może prowadzić do innej strategii radzenia sobie z sytuacją, która będzie najlepiej odpowiadać na daną potrzebę.

2. Wyraż swoje uczucia słowami.

Zapisz swoje uczucia w dzienniku i spróbuj połączyć je z wydarzeniami, które je wywołały. Możesz to robić zarówno w przypadku pozytywnych, jak i negatywnych uczuć. Badania przeprowadzone przez Jamesa Pennebakera, Laurę King i współpracowników (a także autora niniejszego artykułu) sugerują, że ekspresyjne pisanie może poprawić zdrowie i samopoczucie na przestrzeni dni, tygodni i miesięcy.

3. Badaj sprzeczne lub złożone uczucia.

Głęboko wnikaj w złożoność lub sprzeczności w swoich reakcjach emocjonalnych i reakcjach innych osób. Na przykład, kiedy wracam do domu z podróży, mój pies z niecierpliwością czeka przy drzwiach, głośno szczeka, gdy mnie widzi i macha ogonem. Interpretuję to w ten sposób, że jest bardzo szczęśliwy i podekscytowany na mój widok, ale chce mi też dać znać, że jest zły i smutny, że wyjechałam. Czuje wielką ulgę, że wróciłam, ponieważ bał się samotności i był zdezorientowany, dokąd poszłam.

Źródła wykorzystane w artykule:

- Barrett, L. F. (2017). *How emotions are made: The secret life of the brain*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132, 823-865. doi:10.1037/0033-2909.132.6.823.
- Kashdan, T. B., Barrett, L. F., & McKnight, P. E. (2015). Unpacking emotion differentiation: transforming unpleasant experience by perceiving distinctions in negativity. *Current Directions in Psychological Science*, 24(1), 10-16.