

Wypróbuj te dwie sprytne techniki, które pomogą Ci opanować emocje

Tłumaczenie artykułu:

„[Try these two smart techniques to help you master your emotions](#)”.

L. Feldman Barrett (2018). Ideas.ted.com

Zachowano oryginalne linki

Dzięki bardziej precyzyjnej identyfikacji naszych uczuć lub zmianie ich kategoryzacji możemy zmniejszyć poczucie cierpienia (tak!) i poprawić samopoczucie, mówi neurobiolog Lisa Feldman Barrett.

„On jest rozgniewany”; „Jestem osobą pełną niepokoju”. Wszyscy wypowiadaliśmy takie stwierdzenia. Wskazują one na przekonanie, że emocje są zakorzenione w naszych mózgach lub są automatycznie wywoływane przez różne wydarzenia. Jednak po dziesięcioleciach badań na Uniwersytecie Northeastern, neuronaukowiec Lisa Feldman Barrett doszła do innego wniosku: „Najważniejszym zadaniem twojego mózgu nie jest myślenie, czucie czy nawet widzenie, ale utrzymywanie twojego ciała przy życiu i w dobrym stanie, abyś mógł przetrwać i rozwijać się ... Jak twój mózg jest w stanie to zrobić? Podobnie jak doświadczony wróżbita, mózg nieustannie przewiduje. Jego przewidywania ostatecznie stają się emocjami, których doświadczasz i wyrażeniami, które postrzegasz u innych ludzi” (aby zapoznać się z jej teorią, obejrzyj jej [TED Talk](#)). I to jest dobra wiadomość: ponieważ nasz mózg zasadniczo konstruuje nasze emocje, możemy nauczyć go precyzyjniej je oznaczać, a następnie wykorzystać te szczegółowe informacje, aby pomóc nam podjąć jak najbardziej odpowiednie działania - lub nie podejmować ich wcale. Tutaj wyjaśnia, jak to zrobić.

Jedną z najlepszych rzeczy, jakie możesz zrobić dla swojego zdrowia emocjonalnego, jest rozwijanie pojęć związanych z emocjami. Załóżmy, że znasz tylko dwa pojęcia emocji: „Wspaniałe samopoczucie” i „okropne samopoczucie”. Za każdym razem, gdy doświadczasz emocji lub postrzegasz kogoś innego jako emocjonalnego, kategoryzujesz tylko za pomocą tego szerokiego pędzla, co nie jest zbyt inteligentne emocjonalnie. Ale gdybyś mógł rozróżnić subtelniejsze znaczenia w ramach „wspaniałości” (szczęśliwy, zadowolony, podekscytowany, zrelaksowany, radosny, pełen nadziei, zainspirowany, dumny, podziwiający, wdzięczny, błogi...) i pięćdziesiąt odcieni „okropności” (zły, poirytowany, zaniepokojony, złośliwy, zrzędlawy, pełen wyrzutów sumienia, ponury, umartwiony, niespokojny, pełen lęku, urażony, przestraszony, zazdrosny, przygnębiony, melancholijny ...), twój mózg miałby o wiele więcej opcji przewidywania, kategoryzowania i postrzegania emocji, zapewniając ci narzędzia do bardziej elastycznych i użytecznych reakcji. Mógłbyś skuteczniej przewidywać i kategoryzować swoje odczucia oraz lepiej dostosowywać swoje działania do otoczenia.

**„Ludzie, którzy potrafią konstruować drobnoziarniste (precyzyjne) (ang. finely-grained, red.)
przeżycia emocjonalne, rzadziej chodzą do lekarza, rzadziej zażywają leki
i są krócej hospitalizowani z powodu choroby.”**

To, co opisuję, to emocjonalna ziarnistość, zjawisko polegające na tym, że niektórzy ludzie konstruują bardziej drobnoziarniste (szczęśliwe, red.) doświadczenia emocjonalne niż inni. Ludzie, którzy tworzą wysoce ziarniste doświadczenia, są ekspertami w dziedzinie emocji: przewidują i konstruują emocje, które są precyzyjnie dostosowane do

każdej konkretnej sytuacji. Na drugim końcu spektrum znajdują się małe dzieci, które nie rozwinęły jeszcze koncepcji emocji podobnych do dorosłych i które używają zamiennie słów „smutny” i „zły”. W moim laboratorium [wykazaliśmy](#), że dorośli charakteryzują się całym zakresem od niskiej do wysokiej ziarnistości emocjonalnej. Tak więc kluczem do prawdziwej inteligencji emocjonalnej jest nabywanie nowych koncepcji emocji i doskonalenie istniejących.

Być może najłatwiejszym sposobem na nabywanie pojęć jest uczenie się nowych słów.

Prawdopodobnie nigdy nie myślałeś o nauce słów jako drodze do poprawy zdrowia emocjonalnego, ale wynika to bezpośrednio z neuronauki konstrukcji (eng. *neuroscience of construction*, red.). Słowa zaszczipiają twoje pojęcia, pojęcia napędzają twoje przewidywania, przewidywania regulują budżet twojego ciała (czyli sposób, w jaki twój mózg przewiduje i zaspokaja potrzeby energetyczne twojego ciała), a budżet twojego ciała określa to, jak się czujesz. Ludzie, którzy [wykazują](#) wyższą ziarnistość emocjonalną, rzadziej chodzą do lekarza, rzadziej zażywają leki i są krócej hospitalizowani z powodu choroby”. To nie jest magia; tak się dzieje, gdy wykorzystujesz nieszczelną granicę między tym, co społeczne, a tym, co fizyczne.

Wyższa ziarnistość emocjonalna ma wiele innych korzyści dla satysfakcjonującego życia.

W szeregu badań naukowych ludzie, którzy potrafili precyzyjnie rozróżnić swoje nieprzyjemne uczucia - te „50 odcieni złego samopoczucia” - byli o 30% [bardziej elastyczni](#) w regulowaniu swoich emocji, [rzadziej](#) nadużywali alkoholu, gdy byli zestresowani, i [rzadziej](#) podejmowali agresywne działania odwetowe wobec kogoś, kto ich skrzywdził. W przypadku osób cierpiących na schizofrenię, ci, którzy wykazują wyższą ziarnistość emocjonalną, deklarują lepsze relacje z rodziną i przyjaciółmi i [potrafią lepiej](#) podejmować właściwe działania w sytuacjach społecznych w porównaniu z osobami, które wykazują niższą ziarnistość.

Zatem naucz się jak najwięcej nowych słów. Czytaj książki spoza swojej strefy komfortu lub słuchaj skłaniających do myślenia treści audio, takich jak National Public Radio¹. Nie zadowolaj się słowem „szczęśliwy”: szukaj i używaj bardziej konkretnych słów, takich jak „ekstacyczny”, „błogi” i „zainspirowany”. Naucz się odróżniać „zniechęcony” lub „przygnębiony” od ogólnego „smutny”. I nie ograniczaj się do słów w swoim ojczystym języku. Wybierz inny język i poszukaj w nim pojęć, na które twój język nie ma słów, takich jak holenderskie uczucie wspólnoty, *gezellig*, czy greckie poczucie winy, *enohi*. [Każde słowo](#) jest kolejnym zaproszeniem do konstruowania swoich doświadczeń na nowe sposoby.

”Wymyślając własne koncepcje emocji, będziesz lepiej przygotowany do radzenia sobie w różnych okolicznościach i potencjalnie bardziej empatyczny dla innych.”

Spróbuj także wymyślić własne koncepcje emocji, wykorzystując swoje zdolności związane z rzeczywistością społeczną i kombinacją pojęciową. Autor Jeffrey Eugenides przedstawia w swojej powieści [”Middlesex”](#) zbiór zabawnych pojęć, w tym „nienawiść do luster, która zaczyna się w średnim wieku”, „rozczarowanie spaniem z własną fantazją” i „podekscytowanie z powodu pokoju z minibarem”, choć nie przypisuje im słów.

Sam możesz zrobić to samo. Zamknij oczy i wyobraź sobie siebie w samochodzie, wyjeżdżającego z rodzinnego miasta, wiedząc, że nigdy nie wrócisz. Czy potrafisz opisać to uczucie, łącząc ze sobą różne pojęcia związane z emocjami? Jeśli potrafisz stosować

¹ W Polsce odpowiednikiem National Public Radio będą rozgłośnie i stacje radiowe skoncentrowane wokół Krajowej Rady Radiofonii i Telewizji (red.)

² Dodano odnośnik do polskiego portalu

tę technikę na co dzień, będziesz lepiej przygotowany do radzenia sobie w różnych okolicznościach i potencjalnie bardziej empatyczny dla innych, z lepszymi umiejętnościami rozwiązywania konfliktów i dogadywania się. Możesz nawet nazwać swoje wytwory i nauczyć ich swoją rodzinę i przyjaciół.

Osoba inteligentna emocjonalnie nie tylko dysponuje wieloma pojęciami, ale także wie, których z nich użyć i kiedy. Podobnie jak malarze uczą się dostrzegać drobne różnice w kolorach, których inni nie potrafią dostrzec, ty możesz ćwiczyć umiejętność kategoryzowania. Przypuśćmy, że widzisz swojego nastoletniego syna wychodzącego do szkoły i wyglądającego, jakby dopiero co wstał z łóżka: nieuczesane włosy, wygniecione ubranie i ślady wczorajszego obiadu na koszuli. Mógłbyś go zganić i odesłać do pokoju, by się przebrał, ale zamiast tego zadaj sobie pytanie, co czujesz. Czy obawiasz się, że nauczyciele nie potraktują go poważnie? Denerwujesz się, że jego strój źle wpłynie na opinię o tobie jako rodzicu? Irytujesz się, że wydajesz pieniądze na ubrania, których nigdy nie nosi? A może smuci cię, że dorósł i tęsknisz za żywiołowością jego dzieciństwa. W zależności od odpowiedzi, możesz zareagować znacznie bardziej umiejętnie niż tylko krzycząc na niego.

„W jednym z badań drobnoziarnista kategoryzacja okazała się najskuteczniejsza w pomaganiu osobom z arachnofobią w odczuwaniu mniejszego niepokoju podczas obserwowania pajaków i zbliżania się do nich.”

Jeśli cała ta introspekcja wydaje się zbędna, należy pamiętać, że ludzie płacą niemałe pieniądze terapeutom i coachom właśnie w tym celu: aby pomóc im przeformułować sytuacje. Zatrudniają specjalistów, aby pomogli im znaleźć najbardziej przydatne kategoryzacje, aby na ich podstawie mogli podjąć działania, które wydadzą im się najbardziej odpowiednie. Przy odpowiedniej wprawie można to zrobić samemu i stać się ekspertem w kategoryzowaniu emocji, a wraz z powtarzaniem tego procesu stanie się to coraz łatwiejsze.

W badaniu dotyczącym lęku przed pajakami wykazano, że drobnoziarniste kategoryzacje pokonały dwa inne popularne podejścia do „regulowania” emocji. Pierwsze podejście, zwane ponowną oceną poznawczą, nauczyło badanych opisywać pajaka w niezagrażający sposób: „Siedzi przede mną mały pajak i jest to bezpieczne”. Drugim podejściem było odwrócenie uwagi, polegające na tym, że badani zwracali uwagę na coś zupełnie nie związanego z pajakiem. Trzecim podejściem było kategoryzowanie wrażeń z większą ziarnistością, np: „Przedemną stoi brzydki pajak i jest obrzydliwy, stresujący, a jednocześnie intrygujący”. Okazało się to najbardziej skuteczne w pomaganiu osobom z arachnofobią w odczuwaniu mniejszego niepokoju podczas obserwowania pajaka i zbliżania się do pajaków. Co więcej, efekty utrzymywały się przez tydzień po zakończeniu eksperymentu.

„Kiedy ludzie przemawiający publicznie rekategoryzują swój niepokój jako podekscytowanie, ich współczulny układ nerwowy nadal sprawia, że odczuwamy „motyle w brzuchu” (ze zdenerwowania, red.), ale z mniejszą ilością cytokin, które obniżają wydajność, dzięki czemu osiągamy lepsze wyniki.”

Oprócz ćwiczenia emocjonalnej ziarnistości, innym skutecznym sposobem na opanowanie emocji jest rekateryzacja tego, jak się czujesz. Za każdym razem, gdy czujesz się nieszcześliwy, dzieje się tak dlatego, że doświadczasz nieprzyjemnego efektu z powodu doznań fizycznych. Twój mózg będzie próbował przewidzieć przyczyny tych doznań, a im więcej pojęć znasz i im więcej przykładów potrafisz skonstruować, tym skuteczniej możesz zmieniać kategorie, aby zarządzać swoimi emocjami i regulować swoje zachowanie. Na przykład, jeśli masz iść na rozmowę kwalifikacyjną i czujesz przyspieszone bicie serca, możesz zaklasyfikować swoje odczucia jako szkodliwy niepokój („O nie, jestem skazany na porażkę!”) lub jako pomocne oczekiwanie („Jestem pełen energii i gotowy do działania!”). Dyrektor szkoły karate mojej córki radzi swoim uczniom przed egzaminem na czarny pas: „Spraw, by twoje motylki w brzuchu latały w szyku”. Mówi on: „Tak, czujesz się zdenerwowany, ale nie postrzegaj tego jako zdenerwowanie, lecz jako determinację”.

Tego rodzaju rekateryzacja może przynieść [wymierne korzyści](#). Ludzie, którzy rekateryzują niepokój jako podekscytowanie, osiągają pozytywne efekty, z lepszymi wynikami i mniejszą liczbą klasycznych objawów niepokoju podczas występów publicznych i śpiewania karaoke. Ich współczulny układ nerwowy nadal wytwarza "motyle", ale z mniejszą ilością [cytokin](#) prozapalnych, które obniżają wydajność i ogólnie sprawiają, że ludzie czują się źle. Dzięki temu mogą osiągać [lepsze wyniki](#). Badania wykazały, że uczestnicy zajęć wyrównawczych z matematyki na w collegach przygotowujących do studiów wyższych [mogą poprawić](#) swoje oceny z egzaminów i ocenę końcową z kursu dzięki skutecznej rekateryzacji.

Ilekoć czujesz, że cierpisz lub spotkała cię jakaś zniewaga, zadaj sobie kilka pytań. Czy naprawdę jesteś w niebezpieczeństwie? A może to tak zwane „zranienie” zagraża jedynie twojej rzeczywistości społecznej? Czy to uczucie może mieć czysto fizyczną przyczynę? Odpowiedź może pomóc ci przeklasyfikować bicie serca, supeł w żołądku i spocone czoło jako doznania czysto fizyczne, sprawiając, że zmartwienie, złość i przygnębienie rozpuszczą się jak tabletki na nadkwasowość po wrzuceniu do wody.

Nie twierdę, że tego rodzaju zmiana kategoryzacji jest łatwa, jednak dzięki ćwiczeniom jest to możliwe i korzystne dla zdrowia. Kiedy potrafisz zaklasyfikować coś jako „nie o mnie”, opuszcza to twoją niszę afektywną i ma mniejszy wpływ na budżet twojego ciała. Podobnie, gdy odnosisz sukcesy i czujesz się dumny, zaszczycony lub zadowolony, cofnij się o krok i pamiętaj, że te przyjemne emocje są wyłącznie wynikiem rzeczywistości społecznej, wzmacniającej twoje fikcyjne ja. Innymi słowy, świętuj swoje osiągnięcia, ale nie pozwól, by stały się one złotymi kajdanami.