

Alfabet pozytywnych emocji w radzeniu sobie ze stresem

Stres – już samo słowo budzi w człowieku negatywne emocje. Dlaczego? Kojarzone jest z zapowiedzią trudności bądź przykrości jakie można spotkać na swojej drodze. Funkcjonuje w słownictwie dzięki Hansowi Selye, który poświęcił 50 lat pracy naukowej temu zjawisku określając je jako nieswoistą reakcję organizmu na wszystkie stawiane mu żądania, oraz (...) o stresie mówi wówczas gdy organizm reaguje aktywnością na jakiś bodziec pochodzący ze środowiska¹. Nazwał to zespołem ogólnego przystawania (GAS- General Adaption Syndrome) określając tym samym trzy jego fazy:

- reakcja alarmowa (szok i przeciwdziałanie);
- odporność (adaptacja);
- wyczerpanie (gdy czas działania stresorów ich liczba jest zbyt duża dla organizmu).

Zjawisko to towarzyszy każdemu przez całe życie. Bez względu na cechy osobowości, płeć, wiek. Nie ma też znaczenia rola w społeczeństwie, stanowisko, czy pozycja w hierarchii zawodowej. Stres bo o nim mowa jest nieodłącznym elementem codziennego życia. Może być przyjacielem człowieka i działać na niego motywująco, ale może okazać się groźnym wrogiem, który wyniszcza nie tylko umysł, ale i ciało. Krótkofalowy stres sprawia, że potrafimy sobie poradzić z nagłym zagrożeniem, zmysły wyostają się, oddech przyspiesza, staje się bardziej płytki, mięśnie się napinają, ciało poci się. Jednocześnie w tym samym czasie, gdy organizm

¹ S. M. Litzke, H. Schuh, *Stres mobbing i wypalenie zawodowe*, Gdańsk 2007.

pracuje na pełnych obrotach wyłącza inne części systemu nerwowego, które odpowiadają za trawienie, odporność, sen, libido. Póki będzie to napięcie krótkofalowe można mówić o stresie, który jest sprzymierzeńcem, ale jeżeli napięcie to utrzymuje się, przestaje się nad nim panować i zaczyna wyrządzać spustoszenie w umyśle i ciele. „Stres wcale nie musi być „dopustem bożym”, bo tylko nieboszczyk wolny jest od konfliktów. Rzecz w tym, ile stresu i jakiego rodzaju przeżywa człowiek w konkretnej sytuacji, w której się znajduje. Nie mniej ważnym czynnikiem jest zachowanie równowagi między stresem od wewnątrz i naciskami z zewnątrz, z którymi on, lub grupa musi sobie poradzić”². Aby móc sobie radzić ze stresem i efektywnie nim zarządzać należy w pierwszej kolejności zidentyfikować go.

W literaturze przedmiotu występuje mnogość teorii tego zjawiska oraz prób definiowania stresu, których nie sposób wszystkich przytoczyć.

Jedno jest pewne, jest to towarzysz życia na dobre i na złe. Można powiedzieć, że jest czymś naturalnym.

Wszelkie zmiany czy to pozytywne czy negatywne powodują napięcie czy to zgubione kluczyki do samochodu, spalony kurczak, który miał być zaserwowany na obiad, budzik, który nie zadzwonił, spóźniony autobus, narodziny dziecka, pierwsza randka, wizyta przyjaciółki dawno nie widzianej, awans, wygrana w lotto. Są to niejednokrotnie drobne zmiany, ale należy pamiętać, że każda wywołuje napięcie, a co za tym idzie pobudzenie organizmu. Już nie wspominając o ciężkich doświadczeniach o charakterze tragedii życiowych i katastrof. Skąd człowiek wie, że jest w tzw. „stresie”.

Lista symptomów zwłaszcza tych negatywnych jest naprawdę długa począwszy od:

- zmian w sposobie odczuwania;
- zmian w sposobie myślenia;
- pogorszenia zdrowia fizycznego;

² C. L. Cooper, R. Payne, *Stres w pracy*, Warszawa 1987, s. 360.

- zmian w zachowaniu.

Należy pamiętać, że dla ciała człowieka nie ma znaczenia czy wywoływany jest przez pozytywne doświadczenia czy też negatywne, a dokładniej ujmując od postrzegania przez niego okoliczności zaistniałych w jego życiu. Dlatego to co dla jednego jest stresujące już dla drugiego niekoniecznie. Przykładem może stać się przyjazd na weekend przyjaciół, dawno niewidzianych. Dla jednej osoby może to być radość ze spotkania, okazja do rozmów, czasu wolnego relaksu, a dla innej panika związana ze zorganizowaniem czasu, ugoszczeniem gości, przygotowaniem posiłków i wszelkimi związanymi z tym przygotowaniem. Nie można powiedzieć przecież że spotkanie z przyjaciółmi jest czynnikiem stresującym czy zagrażającym albo perspektywa mile spędzonego czasu. Nie można dopatrywać się w tym czynnika stresującego. To zależy tylko od postrzegania rzeczywistości oraz tego co dana jednostka uważa za ważne i istotne.

Badacze zjawiska stresu w dużej mierze koncentrowali swoją uwagę na fizjologicznym jego aspekcie. Czyli na tym jak zjawisko stresu wpływa na funkcjonowanie organizmu człowieka. Natomiast należy większą uwagę skierować na problem indywidualnych różnic. To właśnie indywidualne różnice psychologiczne między jednostkami stanowią o tym jak potrafią radzić sobie w sytuacjach stresowych, stanowią o tym jak postrzegana jest rzeczywistość. Te różnice stanowią o tym, że każdy inaczej reaguje na stres.

Codziennie człowiek bombardowany jest ogromną ilością informacji, zdecydowana większość jest o zabarwieniu negatywnym, żyje się w pośpiechu i pogoni za pieniądzem, sukcesem, karierą, staje się wobec coraz większych wymagań otoczenia, żyje się po prostu w coraz większym stresie w ciągłym pobudzeniu. Nie można go wyeliminować z życia, ale można podejmować próby radzenia sobie z nim.

Proces radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, sytuacjami stresowymi jest w dużej mierze powiązany z emocjonalnością człowieka.

Czym są emocje? Każdy człowiek codziennie przeżywa najróżniejsze emocje. Niejednokrotnie nie potrafi nazwać tych emocji, część z nich nie rozumie, a nad niektórymi nie potrafi zapanować.

Potrafią pojawić się nagle i niespodziewanie, jak również szybko zniknąć, a niektóre z nich potrafią trwać dłużej. Niezależnie od czasu trwania, od tego jakie są wpływają na życie każdego człowieka. Sprawiając, że jest z tego życia zadowolony bądź nie³. Każdy człowiek analizując dowolny dzień ze swojego życia nawet nie zdaje sobie sprawę ile emocji potrafi doświadczyć. Nawet jeżeli przeżyje całkiem przeciętny dzień, w którym nic szczególnego się nie wydarzyło to emocje pojawiły się w nim kilkakrotnie np. rozłościł go budzik, który rano wybudził go z pięknego snu, ucieszyła go ładna pogoda za oknem, rozgniewał bałagan pozostawiony w kuchni po śniadaniu, a wypowiedz znanej osoby z TV wzbudziła gniew lub oburzenie. Możliwe, że emocje te nie były zbyt intensywne, ale są takie dni w naszym życiu gdzie występują wydarzenia bardzo istotne dla każdego np. egzaminy, rozmowa o pracę, wystąpienie publiczne itp. Dlatego należy zauważyć, że emocje są nieodłącznym elementem życia, „elementem codziennego doświadczenia, powszechnym, stałym i częstym”⁴. „W trakcie każdego, przeciętnego dnia ludzie doświadczają z reguły krótkich epizodów lęku, smutku, gniewu i radości, Warto też zwrócić uwagę, że emocje są szczególnie związane z naszym życiem społecznym, relacjami i kontaktami z innymi ludźmi. Trudno byłoby wyobrazić sobie jakiegokolwiek interakcje społeczne bez emocji”⁵. Emocje są jak oddech, każdy zdaje sobie sprawę jak ich potrzebuje, ale również widzi jak potrafią zakłócać myślenie i działanie. Określenie czym są emocje jest bardzo trudne. Badacze zajmujący się emocjami nie ukrywają, iż sformułowanie jednoznacznej definicji jest kłopotliwe. We współczesnej psychologii istnieje wiele definicji, gdyż najprawdopodobniej nie pojawi się jeszcze długo taka, która by została zaakceptowana w całości przez wszystkich uczonych.

³ J. Rybakiewicz (red.), *Człowiek i psychologia*, Bielsko-Biała 2004, s. 105.

⁴ W. Łosiak, *Psychologia emocji*, Warszawa 2007, s. 11.

⁵ *Ibidem*, s. 11.

„Každy wie czym jest emocja, dopóki nie poprosić go o definicję” (Russell 1984).

W potocznym języku bardzo prosto rozpoznawalne, ale już w ujęciu naukowym bardzo trudne do zdefiniowania.

Tak więc pojawiają się nam dwa terminy „stres” i „emocje”.

Jeden z najwybitniejszych naukowców i najczęściej cytowany w dziedzinie badań nad stresem, zwłaszcza psychologicznym był Richard Lazarus z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Berkley. Przez kilkadziesiąt lat pracy uściślał i zmieniał swoje koncepcje stresu i sposobu radzenia sobie z nim. Położył on ogromny nacisk na rolę emocji w przebiegu tego zjawiska, rozróżniając dwie funkcje radzenia sobie.

Pierwsza określana jako zadaniowa – zorientowana na problem, druga to funkcja samoregulacji emocji – polegająca na obniżeniu przykrego napięcia i łagodzenia negatywnych stanów emocjonalnych. Ale należy zwrócić uwagę, że radzenie sobie, które jest skoncentrowane na emocjach może zmierzać w kierunku zwiększenia pobudzenia gdyż to właśnie przyczynia się i mobilizuje do działań. Od wielu lat radzenie sobie ze stresem stanowi zainteresowanie wielu badaczy w dziedzinie stresu psychologicznego a mniej poświęca się uwagi tym czynnikom, które powodują sytuacje stresowe. Jest wiele form i teorii na temat radzenia sobie ze stresem, ale szczególną uwagę zwraca ta forma, która bardziej niż ocenę poznawczą ukierunkowuje się na emocje. Czyli na kontakt z emocjami, ich regulacji, aż w końcu emocji pozytywnych w kontekście radzenia sobie. Mowa tu o rozwijającym się nurcie tzw. psychologii pozytywnej, gdzie zainteresowania badaczy skierowane są na pozytywną stronę natury człowieka.

„Zainteresowanie emocjami towarzyszącymi transakcji stresowej dotyczy także ich roli regulacyjnej w radzeniu sobie. Emocje nie tylko stanowią specyficzną formę odzwierciedlenia tej transakcji, ale także motyw podejmowanych zachowań zaradczych. Mobilizują do radzenia sobie i ukierunkowują jego przebieg” (Heszen-Niejodek, 2002). Badania Barbary Fredrickson profesora psychologii, głównego badacza pozytywnych emocji na Uniwersy-

tecie Północnej Karoliny w Chapel Hill, dowodzą temu jak bardzo istotną rolę odgrywają emocje zwłaszcza pozytywne w sytuacjach stresowych. Stworzyła ona teorię poszerzającej i budującej roli pozytywnych emocji.

Autorka dowodzi, że pozytywność wprowadza w dobry nastrój, zmienia myślenie, kształtuje przyszłość, przełamuje negatywność.

1. „Pozytywność czyni nas otwartymi. Pierwszą podstawową prawdą o pozytywnych emocjach jest to, że otwierają one nasze serca i umysły, dzięki temu stajemy się bardziej wrażliwi i twórczy”⁶.

2. „Pozytywność zmienia nas na lepsze. To druga główna prawda o pozytywnych emocjach. Otwierając nasze serca i umysły, pozytywne emocje pozwalają nam odkryć i rozbudować nowe umiejętności, nowe więzi, nową wiedzę i nowe sposoby bycia”⁷.

To dwie podstawowe prawdy o pozytywności. Pozytywne emocje przyczyniają się do poszerzania granic umysłu i rozbudowują. Potrafią zmienić ludzi i osiągnąć im pełnię ich możliwości. Rozbudowuje ich zasoby fizyczne, psychiczne, intelektualne czy społeczne. Ci, którzy ulegają wpływowi pozytywności zyskują lepsze przygotowanie do przezwyciężenia trudności i niepowodzeń, zagrożeń dla ciała i życia w przyszłości.

Barbara Fredrickson wymienia 10 emocji, emocji pozytywnych, które wg badań mają największy wpływ na codzienność. Tą codzienność, gdzie jak wcześniej wspomniano towarzyszy na każdym kroku – stres. Zauważenia wymaga również to, że piękno emocji wyraża się w tym, że jest zindywidualizowane. Każdy człowiek odczuwa je inaczej, inaczej interpretuje, dlatego też poznawanie drogi ku lepszemu jest ścieżką dla każdego człowieka inną. Autorka „Pozytywności” Barbara Fredrickson w tym miejscu zaleca, aby się zastanowić, kiedy ostatni raz doświadczyliśmy ta-

⁶ B. L. Fredrickson, *Pozytywność, naukowe podejście do emocji, które pomagają zmienić jakość życia*, Poznań 2011, s. 32.

⁷ *Ibidem*, s. 35.

kich uczuć?, gdzie to miało miejsce?, jakie okoliczności temu towarzyszyły?, co w tym czasie robiliśmy?, co jeszcze potrafi wywołać w nas takie emocje? Powinno paść jeszcze jedno kluczowe pytanie co można zrobić, aby to uczucie podtrzymać?

R – RADOŚĆ

W – WDZIĘCZNOŚĆ

S – SPOKÓJ

Z – ZAINTERESOWANIE

N – NADZIEJA

D – DUMA

R – ROZBAWIENIE

I – INSPIRACJA

Z – ZACHWYT

M – MIŁOŚĆ

Ludzie, którzy doświadczają w swoim życiu tych pozytywnych emocji muszą sobie zdawać sprawę, że mają moc włączania i wyłączania ich na własne potrzeby.

Jak wcześniej wspomniano pozytywne emocje budują ludzkie zasoby.

Siły psychiczne – doznając pozytywnych emocji jesteśmy bardziej otwarci na otaczający świat i ludzi, stajemy się optymistami, bardziej wytrzymali, lepiej się adoptujemy się do wymogów otoczenia, ukierunkowujemy na cele.

Siły umysłowe – zwiększamy świadomość otaczającego nas świata, potrafimy się zatrzymać, zastanowić nad tym co dobre w naszym życiu, analizujemy różne sposoby dążenia do celu, mamy większą sprawność w odnajdywaniu większej liczby możliwości i rozwiązań.

Siły społeczne – oprócz tego, że sami się mobilizujemy i motywujemy potrafimy dokonać tego u innych, potrafimy zarażać radością i optymizmem, rozpalać radość w innych, budować trwałe więzi społeczne.

Siły fizyczne – tu występuje ogromna zależność między pozytywnymi emocjami, a niższym poziomem hormonów stresu.

Cytując za Fredrickson: „istnieje zależność między pozytywnością, a niższym poziomem hormonów stresowych, wyższym poziomem hormonu wzrostu i hormonów związanych z tworzeniem więzi. Pozytywność zwiększa wydzielanie dopaminy i opioididów, poprawia funkcjonowanie układu immunologicznego i osłabia reakcje zapalne wywołane stresem. Pod wpływem pozytywności dosłownie zanurzasz się w nowym środowisku biochemicznym. Nie ma więc nic w tym dziwnego, że pozytywność obniża ciśnienie krwi, łagodzi bóle, przeciwdziała przeziębieniu i zapewnia lepszy sen. Ludzie o wysokim poziomie pozytywności są także mniej narażeni na choroby. Rzadziej miewają nadciśnienie, cukrzycę i udary”.

Trudności i stres jest nieuniknione, a nawet są sytuacje, gdy są potrzebne i nie znikną, gdy zwiększony zostanie składnik pozytywności, ale z wielkim przekonaniem można powiedzieć, że łatwiej będzie je pokonać. Przedstawiono powyżej alfabet pozytywnych emocji, które pomogą to osiągnąć.