

Zarządzaj emocjami i żyj
świadomie

**M E N E D Ż E R
E M O C J I**



Marzena Kud

www.fitspirit.pl

EMOCJE

Ile razy wydawało Ci się, że o szeroko rozumianym sukcesie decydują czynniki takie jak talent, intelekt, przebyte kursy, posiadane dyplomy, umiejętności językowe? A przecież gdyby tak było, ludzi sukcesów w ogólnym rozumieniu tego słowa spotykałbyś na każdym rogu. Ba, sam byś nim był.

Ale nie jesteś. Masz stary samochód, wakacje raz w roku, nikt Ci nie prasuje koszul, a do kina chodzisz raz na kwartał. Patrząc w lustro daremnie szukasz tego błysku w oku, co mówiłby do ludzi – hej, świat jest mój.

Twoje są co najwyżej marzenia o 5 minutach sławy, eleganckich hotelach, podróżach bez limitu i kabriolecie wiozącym Cię na zakupy.

Rysuję przed Twoimi oczami sukces, którego być może wcale nie chcesz. Wybrałam stereotypowe rozumienie kariery. Może marzysz o czymś innym i mimo umiejętności, które mogłyby Ci zapewnić dokładnie taki sam stołek jak Kowalskiemu, wciąż podpierasz ścianę.

Przepis na sukces

Dlaczego to zawsze inni osiągają sukces? Co takiego mają, czym dysponują? Lubimy to nazywać farterem, szczęściem, darem losu, znajomościami. A jeszcze bardziej magicznie: znalazł się we właściwym miejscu o właściwym czasie.

A ja nazwę to inaczej:

Inteligencja emocjonalna

Brzmi jak zaklęcie? Pozwól, że Ci je przybliżę:

Są to wg Davida Golemana, pracownika Harvardu i autora książek o inteligencji emocjonalnej, zdolności rozpoznawania przez nas naszych własnych uczuć i uczuć innych, zdolności motywowania się i kierowania emocjami zarówno naszymi własnymi, jak i osób, z którymi łączą nas jakieś więzi.

„Goleman w latach dziewięćdziesiątych zakwestionował rozpowszechnioną opinię głoszącą, że dla odniesienia sukcesu w życiu kluczowa jest inteligencja akademicka mierzona ilorazem inteligencji, która decyduje o wynikach osiągniętych w nauce. Na podstawie wieloletnich badań stwierdził, że w naszym życiu osobistym i zawodowym dużą rolę odgrywa inteligencja emocjonalna, która ma wpływ na to,

jak wykorzystujemy swoją wiedzę i umiejętności. Na inteligencję emocjonalną składa się pięć kompetencji emocjonalnych i społecznych. Są to:

- **samoświadomość** - wiedza o swoich stanach wewnętrznych, preferencjach, możliwościach i ocenach intuicyjnych, czyli świadomość emocjonalna, poprawna samoocena, wiara w siebie, tj. silne poczucie własnej wartości i świadomość swoich możliwości i umiejętności
- **samoregulacja** - panowanie nad swoimi stanami wewnętrznymi, impulsami i możliwościami, czyli samokontrola, utrzymywanie norm uczciwości i prawości, sumienność, elastyczność w dostosowywaniu się do zmian, innowacyjność
- **motywacja** - skłonności emocjonalne, które prowadzą do nowych celów lub ułatwiają ich osiągnięcie, czyli dążenie do osiągnięć, zaangażowanie, inicjatywa, optymizm
- **empatia** - uświadamianie sobie uczuć, potrzeb i niepokojów innych osób, czyli rozumienie innych, świadomość polityczna, tj. rozpoznawanie emocjonalnych prądów grupy i stosunków wśród przedstawicieli władzy
- **umiejętności społeczne** - umiejętność wzbudzania u innych pożądanych reakcji, czyli wpływanie na innych, porozumienie, łagodzenie konfliktów, przewodzenie, tworzenie więzi, współpraca i współdziałanie, umiejętności zespołowe.”

Wiedziałeś, że mamy dwa mózgi? Emocjonalny i intelektualny. Jak myślisz, który był pierwszy? Mózg emocjonalny w drodze ewolucji wykształcił się dużo wcześniej niż mózg myślący. Krystyna Zielińska, psycholog kliniczny, mówi:

„Inteligencja emocjonalna to umiejętność koordynacji funkcji kory mózgowej, najmłodszej ewolucyjnie części mózgu (od której zależy poziom IQ), z najbardziej prymitywnym mózgiem emocjonalnym, który wykształcił się w procesie ewolucji znacznie wcześniej niż mózg myślący. Mózg emocjonalny pozwolił naszym przodkom przetrwać w ekstremalnych warunkach, kiedy decyzje „walcz albo uciekaj” były kluczowe dla zachowania życia.”¹¹

Dzisiaj nie musimy walczyć o życie na każdym rogu, ale o sprawną komunikację już tak. Współodczuwanie, empatia, umiejętność aktywnego słuchania, zrozumienie drugiego człowieka są niezwykle ważne w codzienności i kluczowe w

zdobywaniu szczytów kariery! Pomyślcie chwilę: na pewno macie w swoim otoczeniu ludzi, którzy sprawiają, że czujecie się dobrze, beztrosko, swobodnie, naturalnie. To ludzie, przy których czujecie się zaopiekowani, zaakceptowani, przy których nie wdziewacie gorsetu sztucznych uprzejmości. Mają zdolność zjednywania sobie ludzi, a jak trzeba coś załatwić w urzędzie to wysyłacie właśnie tę osobę. Prawdopodobnie to Empaci, osoby wykazujące się dużą empatią. Mające głęboką zdolność współodczuwania, umiejętność osadzenia się w czyjejś sytuacji.

Empatyczne osoby można poznać po tym, że szybko rozumieją, co przeżywają inni, dzięki czemu mają dobry kontakt z otoczeniem. Są powiernikiem sekretów i cierpień innych ludzi, są wyczulone na krzywdę. Mogą się czuć przytłoczone w galeriach handlowych, wielkich skupiskach ludzi. Potrafią w lot odgadnąć intencje i potrzeby drugiego człowieka, dzięki czemu zjednują sobie przychyłność. Samym empatom często trudno jest poradzić sobie z uczuciami innych, jakie na siebie przyjmują. Ich umiejętności są wysoko cenione w sprzedaży, gdzie wysoka kompatybilność z drugim człowiekiem jest mile widziana.



ZARZĄDZANIE EMOCJAMI

Widzieliście bajkę W głowie się nie mieści? Uważam, że to obowiązków pozycja dla każdego, nie tylko dla najmłodszych.

My dorośli nie uświadamiamy sobie, dlaczego czujemy się tak a nie inaczej, dlaczego postąpiliśmy tak, a nie inaczej, więc trudno tego oczekiwać od najmłodszych. Wracasz zdenerwowany do domu, w pracy dostałeś reprimendę od szefa. Wita Cię żona z propozycją zakupu nowego odkurzacza, a Ty cedzisz przez zęby: ja tylko haruję, a Ty wywalasz nasze pieniądze w błoto. Zaskoczona żona odskakuje na bok. Wita Cię syn – tato, tato pobaw się ze mną..Nie teraz! I pach, wieczór pogrzebany.

A gdyby tak mówić otwarcie – przepraszam Kochanie, nie jestem dziś w formie, wkurzył mnie szef. Przepraszam Karolku, dzisiaj nie mam, ochoty na zabawę, pobawimy się jutro.

Kontrola emocji – dlaczego to takie trudne? Bo nie mamy wystarczającej wiedzy o emocjach. O tym skąd się biorą, ile trwają, co wnoszą. Michał Pasterski, znany coach i trener, proponuje odpowiedzieć sobie na 4 pytania:

1. Skąd się biorą
2. Gdzie i kiedy się zaczynają
3. Jaki mają przebieg i intensywność
4. Kiedy i jak się kończąⁱⁱⁱ

Odpowiedzi na powyższe pytania pozwolą poznać swoje stany emocjonalne i w przyszłości unikać np. wybuchów gniewu, kiedy tylko poczujemy, że w naszym wnętrzu realizuje się znany scenariusz. Nie do końca mamy wpływ na to, jak i kiedy dana emocja się pojawia. Możemy jednak panować nad tym, ile trwa.

Jednym ze sposobów kontroli emocji jest kontrola myśli. Dobrym sposobem będzie medytacja.

Życie emocjonalne jest dziedziną, którą można podobnie jak czytanie czy matematykę, opanować lepiej lub gorzej, a składa się nań zespół specjalnych umiejętności. Stopień, w jakim dana osoba opanowała te umiejętności, decyduje o tym, czy odniesie w życiu sukces czy zabrniesie w ślepy zaułek; zdolność panowania

nad swymi emocjami jest metazdolnością, od której zależy sposób wykorzystania przez nas pozostałych zdolności, włącznie z samym intelektem. D. Goleman^{iv}



Trening zarządzania emocjami warto rozpocząć od poznania i nazwania emocji. Emocje możemy podzielić na 8 podstawowych grup:

- **Złość:** furia, wściekłość, uraza, gniew, irytacja, oburzenie, niechęć, obraźliwość, wrogość i będąca jej szczytem, patologiczna nienawiść i szal.
- **Smutek:** żal, przykrość, melancholia, użalanie się nad sobą, zniechęcenie, przygnębienie oraz w postaci patologicznej – głęboka depresja.
- **Strach:** niepokój, obawa, nerwowość, zatroskanie, konsternacja, zaniepokojenie, onieśmielenie, strachliwość, popłoch, przerażenie; w postaci psychopatologicznej – fobie i ataki lękowe.
- **Zadowolenie:** szczęście, przyjemność, ulga, błogość, rozkosz, radość, uciecha, rozrywka, duma, przyjemność zmysłowa, miły dreszczyk, uniesienie, zaspokojenie, satysfakcja, euforia, zaspokojenie kaprysu, ekstaza – na samym końcu skali – mania.

- **Miłość:** akceptacja, życzliwość, ufność, uprzejmość, poczucie bliskości, oddanie, uwielbienie, zaślepienie.
- **Zdziwienie:** zaskoczenie, oszołomienie, osłupienie, zdumienie.
- **Wstręt:** pogarda, lekceważenie, nieprzychylność, obrzydzenie, odraza, niesmak, awersja.
- **Wstyd:** poczucie winy, zażenowanie, zakłopotanie, wyrzuty sumienia, upokorzenie, żal z powodu tego, co się zrobiło, hańba.^v

Jak sobie radzić z emocjami:

1. **Nazwij ją.** Zastanów się, co dokładnie czujesz. Przedstawiłeś na zebraniu świetny projekt i zanim wzięłeś się za jego realizację – ktoś Cię ubiegł? Czy to, co czujesz to złość, gniew?
2. **Wzmocnij ją!** Pozwól sobie na tę emocję. Czuj ją.
3. **Obserwuj.** Zaserwuj sobie obserwowanie złości bez złoszczenia się. Obserwuj swoją złość i patrz, jak odchodzi.
4. **Działaj.** Zastanów się, jak możesz unikać sytuacji, które doprowadzają Cię do tego stanu. Możesz zamiast dzielić się pomysłami, następnym razem najpierw je zrealizuj?

Panowanie nad emocjami pozwala nam unikać konfliktów, mieć satysfakcjonujące relacje i odnosić sukcesy w codziennym życiu. Bycie **Menedżerem Własnych Emocji** jest podstawą w biznesie, ale przydaje się również w życiu prywatnym. Są sytuacje, kiedy warto słuchać głosu serca, ale jak już wiesz, sygnał emocji płynie skąd inąd☺

„Powiedziałem za dużo” – ile razy tak pomyślałeś? Co straciłeś, kiedy straciłeś nad sobą panowanie? Ile razy krzyknąłeś na dziecko?

Możesz zminimalizować takie sytuacje, zdobywając wiedzę o emocjach i o technikach ich kontrolowania. Ćwicz je za każdym razem, nazywaj emocje, twórz katalogi i ani się obejrzysz – będziesz potrafił nimi zarządzać.

Zobaczysz, o ile poprawią się Twoje relacje z otoczeniem. I samym sobą 😊
Nabierzesz do siebie zaufania i pewności, bo ten kto potrafi kontrolować emocje,
bardzo przejrzyście kreuje swoją rzeczywistość.

Najbardziej niebezpieczne są emocje, ponieważ one obsesyjnie szukają jakiegokolwiek formy ekspresji, są niecierpliwe, nie mogą czekać, żeby stworzyć coś nowego, swoistego - wpadają więc z rozpędu w utarte formy.

Olga Tokarczuk



Zapraszam Cię na mój **fanpage** – będziesz na bieżąco z nowymi treściami.
Zapisz się na newsletter i odbierz 🎁20 pomysłów na kreatywność🎁

ⁱ <http://www.psychologia.edu.pl/slownik/id.inteligencja-emocjonalna/i.html>

ⁱⁱ http://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/emocje/inteligencja-emocjonalna-co-to-jest-cechy-osob-inteligentnych_33484.html

ⁱⁱⁱ <http://michalpasterski.pl/2010/10/inteligencja-emocjonalna/>

^{iv} D. Goleman: inteligencja emocjonalna. Poznań.

^v http://emocje.arct.pl/podzial_emocji.html