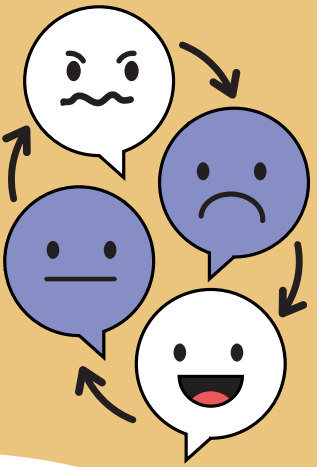
Politechnika Białostocka

GŁOWA MA ZNACZENIE

Broszura 5.

Emocje w pracy i na uczelni

Jak je rozpoznawać, rozumieć i regulować



GŁOWA MA ZNACZENIE

Broszura 5.

Emocje w pracy i na uczelni

Jak je rozpoznawać, rozumieć i regulować

Emocje są nieodłączną częścią funkcjonowania na uczelni i w pracy. Towarzyszą egzaminom, wystąpieniom, rozmowom z przełożonymi, współpracy w zespole, ocenianiu własnych osiągnięć, podejmowaniu decyzji i mierzeniu się z niepowodzeniami. Możemy odczuwać satysfakcję po dobrze wykonanym zadaniu, lęk przed ważnym wystąpieniem, złość po przekroczeniu naszych granic, smutek po niepowodzeniu albo wstyd po otrzymaniu krytycznej informacji zwrotnej. Obecność takich reakcji nie świadczy o braku profesjonalizmu ani o niewystarczającej odporności psychicznej. Emocje są częścią systemu, który pomaga nam orientować się w sytuacji i przygotowuje organizm do działania.

Trudność pojawia się wtedy, kiedy emocja staje się bardzo intensywna, utrzymuje się długo albo zaczyna w znaczący sposób wpływać na nasze zachowanie. Lęk może prowadzić do unikania, złość do impulsywnych reakcji, wstyd do wycofania, a smutek do ograniczania aktywności. Z perspektywy terapii poznawczo-behawioralnej nie chodzi jednak o usunięcie wszystkich trudnych emocji. Ważniejsze jest rozpoznanie, co je uruchamia, jakie interpretacje im towarzyszą i jakie zachowania podejmujemy pod ich wpływem.

Regulacja emocji nie oznacza również konieczności natychmiastowego uspokojenia się. Czasami najbardziej adaptacyjną reakcją jest zaakceptowanie chwilowego dyskomfortu, sprawdzenie własnych myśli i dopiero później wybór zachowania. Dzięki temu emocja może pozostać ważną informacją, ale nie musi automatycznie decydować o tym, co zrobimy.

1. Po co właściwie mamy emocje?

Emocje pełnią ważną funkcję adaptacyjną. Pomagają szybko oceniać znaczenie wydarzeń, kierują uwagę na to, co może być dla nas ważne, i przygotowują organizm do odpowiedniego działania. Lęk może zwiększać czujność w obliczu zagrożenia, złość mobilizować do ochrony własnych granic, smutek sprzyjać zatrzymaniu się po stracie, a radość wzmacniać zachowania i relacje, które są dla nas korzystne. Emocje nie są więc przypadkowym dodatkiem do racjonalnego funkcjonowania. Są jednym z systemów, dzięki którym orientujemy się w otoczeniu i własnych potrzebach.

W środowisku akademickim emocje pojawiają się bardzo często, ponieważ wiele sytuacji ma dla nas osobiste znaczenie. Egzamin może wiązać się nie tylko z oceną wiedzy, ale również z planami zawodowymi. Informacja zwrotna dotycząca projektu może dotykać poczucia kompetencji. Konflikt w zespole może uruchamiać obawy dotyczące przynależności i akceptacji. Im ważniejszy jest dla nas określony obszar, tym większe prawdopodobieństwo, że wydarzenia z nim związane będą wywoływały emocje. Brak całkowitej obojętności wobec takich sytuacji jest więc naturalny.

Emocje wpływają również na uwagę. Kiedy się boimy, szybciej zauważamy potencjalne zagrożenia. Kiedy jesteśmy źli, łatwiej koncentrujemy się na niesprawiedliwości lub przeszkodach. Kiedy odczuwamy smutek, uwaga może częściej kierować się ku stratom i niepowodzeniom. Taki mechanizm bywa użyteczny, ale może również powodować zawężenie perspektywy. Student przed egzaminem może zauważać głównie to, czego jeszcze nie umie, pomijając materiał już opanowany. Pracownik po krytycznej uwadze może skoncentrować się na jednym negatywnym komentarzu i przestać uwzględniać wszystkie pozytywne elementy swojej pracy.

W CBT ważne jest założenie, że emocja jest realnym doświadczeniem, ale nie zawsze stanowi obiektywny dowód na prawdziwość naszej interpretacji. Można czuć silny lęk i jednocześnie nie znajdować się w rzeczywistym niebezpieczeństwie. Można czuć wstyd i nie oznacza to automatycznie, że zrobiło się coś kompromitującego. Można być złym i jednocześnie błędnie interpretować intencje drugiej osoby. Emocja dostarcza informacji o tym, jak aktualnie odbieramy sytuację, ale jej znaczenie warto czasami zweryfikować.

Problem zaczyna się zwykle nie wtedy, kiedy emocje się pojawiają, lecz kiedy zaczynamy traktować je jako coś, co za wszelką cenę trzeba usunąć. Osoba może unikać wystąpień, aby nie odczuwać lęku, nie podejmować trudnych rozmów, aby nie doświadczać napięcia, albo wycofywać się po krytyce, aby uniknąć wstydu. Takie zachowania przynoszą krótkotrwałą ulgę, ale mogą utrwalać przekonanie, że emocja jest czymś niebezpiecznym i niemożliwym do zniesienia.

Bardziej pomocne jest traktowanie emocji jako jednego z elementów sytuacji. Możemy ją zauważyć, nazwać, sprawdzić jej intensywność i przyjrzeć się temu, co ją uruchomiło. Następnie możemy zdecydować, jakie zachowanie będzie najbardziej użyteczne. Czasami będzie nim działanie, czasami postawienie granicy, a czasami pozwolenie emocji na naturalne wyciszenie. Dojrzała regulacja nie polega na braku emocji. Polega na zdolności funkcjonowania z nimi bez oddawania im pełnej kontroli nad własnym zachowaniem.

2. Dlaczego nie istnieją „złe emocje”?

W codziennym języku często dzielimy emocje na pozytywne i negatywne. Radość, spokój i satysfakcję uznajemy za pożądane, natomiast lęk, złość, smutek czy wstyd za emocje, których najlepiej byłoby się pozbyć. Taki podział jest zrozumiały, ponieważ niektóre emocje są przyjemniejsze od innych. Z psychologicznego punktu widzenia bardziej użyteczne jest jednak rozróżnienie emocji przyjemnych i nieprzyjemnych niż dobrych i złych. Nieprzyjemna emocja może pełnić bardzo ważną funkcję.

Lęk może zwracać uwagę na zagrożenie i mobilizować do przygotowania. Złość może sygnalizować naruszenie granic lub niesprawiedliwość. Smutek może pojawić się w odpowiedzi na stratę i sprzyjać zatrzymaniu oraz przetworzeniu doświadczenia. Poczucie winy może motywować do naprawienia szkody. Problemem nie jest więc samo pojawienie się emocji, ale jej intensywność, czas trwania, adekwatność do sytuacji oraz zachowanie, które pod jej wpływem podejmujemy.

Jeżeli uznajemy określoną emocję za niedopuszczalną, może pojawić się dodatkowa reakcja emocjonalna. Student odczuwa lęk przed egzaminem, a następnie zaczyna się martwić tym, że w ogóle się boi. Pracownik czuje złość po trudnej rozmowie i natychmiast ma poczucie winy, ponieważ uważa, że profesjonalna osoba nie powinna się złościć. Do pierwotnej emocji dochodzi wtedy kolejna warstwa napięcia. Zamiast przeżywać sam lęk, przeżywamy również lęk przed lękiem. Zamiast samej złości pojawia się wstyd związany z jej odczuwaniem.

W CBT ważne jest oddzielenie emocji od zachowania. Można czuć złość i nie krzyczeć. Można odczuwać lęk i mimo niego wejść na salę egzaminacyjną. Można czuć zazdrość i nie podejmować działania krzywdzącego drugą osobę. Emocja pojawia się często automatycznie, natomiast zachowanie w większym stopniu może podlegać świadomej decyzji. Dzięki temu nie musimy oceniać siebie za samo doświadczenie emocjonalne.

Nie oznacza to również, że każdej emocji należy bezwarunkowo ufać. Jeżeli czujemy silny lęk przed wystąpieniem, emocja informuje nas, że interpretujemy sytuację jako zagrażającą. Nie rozstrzyga jednak, czy rzeczywiście dojdzie do kompromitacji. Jeśli czujemy złość na współpracownika, warto sprawdzić, czy faktycznie przekroczył granicę, czy może część reakcji wynika z naszego zmęczenia albo interpretacji jego intencji. Emocję można potraktować poważnie bez traktowania jej jako niepodważalnego dowodu.

Ważnym elementem regulacji jest więc akceptacja samego faktu pojawienia się emocji. Akceptacja nie oznacza lubienia jej ani rezygnacji z możliwości zmiany sytuacji. Oznacza przyjęcie, że w tym momencie właśnie tak reaguje organizm. Próba natychmiastowego usunięcia każdej nieprzyjemnej emocji może paradoksalnie zwiększać koncentrację na niej i wzmacniać napięcie.

Zdrowe funkcjonowanie emocjonalne nie oznacza ciągłego spokoju. Oznacza możliwość przeżywania szerokiego zakresu emocji i reagowania na nie w sposób, który nie prowadzi do długoterminowych kosztów. Czasami lęk będzie potrzebował oswojenia, złość konstruktywnego wyrażenia, smutek czasu, a poczucie winy naprawienia konkretnej sytuacji. Emocje nie muszą być naszym przeciwnikiem. Trudność pojawia się dopiero wtedy, gdy przestajemy mieć wpływ na to, co robimy pod ich wpływem.

3. Emocja, myśl i zachowanie – jak wpływają na siebie nawzajem?

Jednym z podstawowych założeń CBT jest to, że nasze reakcje można rozumieć poprzez wzajemne powiązania między sytuacją, myślami, emocjami, reakcjami fizjologicznymi i zachowaniem. To samo wydarzenie może wywoływać zupełnie różne emocje u różnych osób, ponieważ różne może być znaczenie, jakie mu nadają. Dlatego w pracy nad emocjami nie ograniczamy się do pytania o to, co się wydarzyło. Sprawdzamy również, jak dana sytuacja została zinterpretowana.

Wyobraźmy sobie studenta, który otrzymuje wiadomość od prowadzącego z prośbą o rozmowę. Sama wiadomość nie zawiera informacji o powodzie spotkania. Jeżeli student pomyśli, że prawdopodobnie zrobił coś źle, może pojawić się lęk. Jeżeli uzna, że prowadzący chce zaproponować mu udział w projekcie, może odczuwać ciekawość lub ekscytację. Jeśli pomyśli, że rozmowa oznacza kolejny dodatkowy obowiązek, może pojawić się irytacja. Sytuacja pozostaje ta sama, zmienia się jej interpretacja.

Podobny mechanizm działa w pracy. Krytyczna uwaga dotycząca przygotowanego materiału może zostać odebrana jako informacja potrzebna do poprawy, jako dowód własnej niekompetencji albo jako niesprawiedliwy atak. Każda z tych interpretacji będzie prowadziła do innej reakcji emocjonalnej i innego zachowania. W pierwszym przypadku osoba może poprawić materiał, w drugim wycofać się i długo analizować własne błędy, a w trzecim wejść w konflikt.

Zachowanie również wpływa na emocje i przekonania. Jeżeli student obawia się wystąpień i za każdym razem znajduje sposób, aby ich uniknąć, odczuwa krótkotrwałą ulgę. Jednocześnie nie ma możliwości przekonania się, że potrafi wystąpić mimo stresu. Unikanie zaczyna więc podtrzymywać lęk. Powstaje charakterystyczne błędne koło: przewidywanie zagrożenia zwiększa lęk, lęk prowadzi do unikania, unikanie przynosi ulgę, a ulga wzmacnia dalsze unikanie.

W CBT nie zakłada się, że wystarczy „myśleć pozytywnie". Celem jest myślenie bardziej adekwatne i elastyczne. Jeśli student rzeczywiście nie przygotował się do egzaminu, przekonywanie siebie, że na pewno świetnie sobie poradzi, nie będzie realistyczne. Bardziej użyteczna może być myśl, że przygotowanie nie jest wystarczające, ale nadal może wykorzystać pozostały czas i sprawdzić swoje możliwości. Realistyczna interpretacja nie musi być przyjemna, aby była pomocna.

Ważną umiejętnością jest również odróżnianie myśli od emocji. Zdanie „czuję, że sobie nie poradzę" zawiera w rzeczywistości przewidywanie, a nie nazwę emocji. Emocją może być lęk, smutek albo bezradność, natomiast myśl brzmi: „nie poradzę sobie". To rozróżnienie pozwala osobno pracować nad emocją i nad oceną sytuacji.

W praktyce pomocny jest prosty model: wydarzenie uruchamia określoną interpretację, interpretacja wpływa na emocję i reakcję fizjologiczną, a następnie na zachowanie. Zachowanie przynosi konsekwencje, które mogą wzmacniać wcześniejsze przekonania. Zrozumienie tego mechanizmu po-

zwala znaleźć miejsce, w którym można wprowadzić zmianę. Czasami będzie to weryfikacja myśli, czasami zmiana zachowania, a czasami regulacja pobudzenia fizjologicznego.

Emocje nie powstają więc w izolacji. Są częścią większego systemu. Im lepiej potrafimy rozpoznać własne schematy, tym łatwiej zauważyć moment, w którym automatyczna reakcja zaczyna prowadzić do niekorzystnych konsekwencji. To właśnie tam pojawia się przestrzeń na bardziej świadomy wybór.Tymczasem jest to moment, w którym może być najbardziej potrzebny.

4. Lęk – kiedy chroni, a kiedy zaczyna ograniczać?

Lęk jest jednym z podstawowych systemów ochronnych człowieka. Przygotowuje organizm do reagowania na potencjalne zagrożenie, zwiększa czujność i mobilizuje zasoby. W umiarkowanym nasileniu może być pomocny. Student, który odczuwa napięcie przed egzaminem, może dzięki temu wcześniej rozpocząć przygotowania. Pracownik przed ważnym wystąpieniem może dokładniej przećwiczyć prezentację. Sam fakt odczuwania lęku nie oznacza więc zaburzenia ani problemu psychologicznego.

Granica zaczyna się przesuwać wtedy, kiedy lęk staje się nieproporcjonalny do sytuacji albo zaczyna w znaczący sposób ograniczać zachowanie. Osoba nie tylko obawia się prezentacji, lecz zaczyna jej unikać. Nie tylko stresuje się oceną, lecz wielokrotnie sprawdza każdą wiadomość przed wysłaniem. Nie tylko martwi się egzaminem, ale przestaje spać, nie potrafi skupić się na nauce i przez większość dnia analizuje możliwe negatywne scenariusze.

Z perspektywy CBT szczególnie ważny jest mechanizm unikania. Jeżeli osoba boi się sytuacji i jej unika, odczuwa ulgę. Ta ulga jest bardzo silnym wzmocnieniem. Umysł uczy się, że wycofanie było skutecznym sposobem poradzenia sobie z zagrożeniem. Jednocześnie osoba nie zdobywa doświadczenia, że mogłaby poradzić sobie również bez unikania. Dlatego zakres sytuacji wywołujących lęk może z czasem się rozszerzać.

Podobną funkcję pełnią zachowania zabezpieczające. Pracownik może prowadzić prezentację, ale przez cały czas czytać tekst ze slajdów, aby uniknąć ryzyka pomyłki. Student może odpowiadać na zajęciach wyłącznie wtedy, kiedy ma stuprocentową pewność odpowiedzi. Zachowania te pozwalają wejść w sytuację, ale mogą utrwalać przekonanie, że bez zabezpieczenia wydarzyłoby się coś złego.

CBT wykorzystuje między innymi stopniową ekspozycję i eksperymenty behawioralne. Celem nie jest natychmiastowe rzucenie osoby w najtrudniejszą sytuację, lecz stopniowe zdobywanie nowych doświadczeń. Osoba ucząca się zabierania głosu może rozpocząć od krótkiej wypowiedzi w mniejszej grupie, następnie zadawać pytania podczas większych spotkań, a dopiero później przejść do bardziej wymagających wystąpień. Kluczowe jest doświadczenie, że lęk może się pojawić i nie musi uniemożliwiać działania.

Istotna jest również praca z przewidywaniami. Lęk często opiera się na zawyżaniu prawdopodobieństwa negatywnego zdarzenia oraz jego konsekwencji. Osoba przewiduje, że jeśli pomyli się podczas prezentacji, wszyscy uznają ją za niekompetentną. Eksperyment behawioralny pozwala sprawdzić, co faktycznie dzieje się w sytuacji niewielkiej pomyłki. Nierzadko okazuje się, że inni reagują znacznie mniej krytycznie, niż zakładaliśmy.

Regulacja lęku nie polega na dążeniu do całkowitego braku napięcia. Oczekiwanie, że przed ważnym wydarzeniem będziemy zupełnie spokojni, samo może stać się kolejnym źródłem presji. Bardziej realistycznym celem jest nauczenie się działania pomimo pewnego poziomu lęku.

Jeżeli lęk zaczyna regularnie wpływać na naukę, pracę, relacje, sen lub prowadzi do znacznego ograniczania codziennych aktywności, warto potraktować go poważniej i rozważyć profesjonalną konsultację. Wczesna reakcja pozwala pracować nad mechanizmami podtrzymującymi trudność, zanim unikanie stanie się podstawowym sposobem funkcjonowania.

5. Złość i frustracja – co mogą nam komunikować?

Złość często ma złą reputację, szczególnie w środowisku zawodowym i akademickim, gdzie oczekuje się opanowania i profesjonalizmu. Tymczasem sama złość nie jest zachowaniem agresywnym. Jest emocją, która może pojawiać się wtedy, gdy napotykamy przeszkodę, doświadczamy niesprawiedliwości, czujemy się lekceważeni albo ktoś przekracza nasze granice. Może więc dostarczać ważnych informacji o tym, że w danej sytuacji coś wymaga uwagi.

Problem pojawia się wtedy, gdy automatycznie utożsamiamy odczuwanie złości z koniecznością natychmiastowego działania. Wysokie pobudzenie sprzyja szybszym, bardziej impulsywnym reakcjom. Wiadomość napisana w silnej złości może mieć znacznie ostrzejszy ton, niż zamierzaliśmy. Konflikt może eskalować, a po obniżeniu napięcia pojawia się żal. Regulacja złości polega więc między innymi na stworzeniu przestrzeni pomiędzy emocją a zachowaniem.

W CBT warto również analizować interpretację sytuacji. Złość często wzrasta, gdy przypisujemy innym negatywne intencje. Opóźniona odpowiedź może zostać odczytana jako lekceważenie, krytyczna uwaga jako próba upokorzenia, a zmiana terminu jako brak szacunku. Czasami taka interpretacja jest trafna, ale nie zawsze. Sprawdzenie alternatywnych wyjaśnień może zmniejszyć intensywność emocji i pozwolić dobrać reakcję bardziej adekwatną do faktów.

Frustracja pojawia się często wtedy, kiedy rzeczywistość nie odpowiada naszym oczekiwaniom. W środowisku akademickim może dotyczyć przeciążenia administracyjnego, zmian organizacyjnych, pracy zespołowej czy ograniczonego wpływu na decyzje. Jeżeli dodatkowo jesteśmy zmęczeni, próg tolerancji może być znacznie niższy. Warto wtedy uwzględnić nie tylko bezpośrednie zdarzenie, lecz cały kontekst. Niewielka sytuacja może być ostatnim elementem po dniu pełnym napięcia.

Złość może sygnalizować również potrzebę postawienia granicy. Jeśli regularnie zgadzamy się na dodatkowe obowiązki mimo braku czasu, a następnie czujemy silną irytację, problem może nie dotyczyć wyłącznie innych osób. Być może częścią mechanizmu jest trudność w odmawianiu. W takim przypadku sama redukcja złości nie rozwiąże problemu. Potrzebna będzie zmiana zachowania, na przykład bardziej asertywne komunikowanie możliwości i ograniczeń.

Ważne jest również odróżnienie asertywności od agresji. Asertywna komunikacja koncentruje się na faktach, konsekwencjach i potrzebach, bez poniżania drugiej osoby. Zamiast oskarżać, można opisać

konkretne zachowanie i jego wpływ. Taka forma nie gwarantuje braku konfliktu, ale zwiększa szansę na rozwiązanie problemu bez jego eskalacji.

Złość nie zawsze wymaga działania na zewnątrz. Czasami informuje o zmęczeniu, przeciążeniu albo własnych nierealistycznych oczekiwaniach. Dlatego warto traktować ją jako sygnał do analizy, a nie automatyczny nakaz działania. Samo odczuwanie złości jest dopuszczalne. Odpowiedzialność zaczyna się na poziomie tego, co z tą emocją zrobimy.

6. Smutek i rozczarowanie – jak reagować na niepowodzenia?

Smutek i rozczarowanie są naturalnymi reakcjami na stratę, niepowodzenie oraz sytuacje, w których rzeczywistość różni się od naszych oczekiwań. Niezdany egzamin, odrzucony projekt, negatywna recenzja, utrata ważnej możliwości czy konflikt w zespole mogą mieć realne znaczenie. Nie każda trudna emocja wymaga więc natychmiastowego „przeformułowania". Czasami pierwszą adekwatną reakcją jest uznanie, że wydarzyło się coś, co rzeczywiście jest dla nas przykre.

Z perspektywy CBT szczególnie istotne jest jednak znaczenie nadawane niepowodzeniu. Odrzucenie artykułu może zostać zinterpretowane jako konkretny niekorzystny wynik albo jako dowód, że osoba nie nadaje się do pracy naukowej. Student może pomyśleć, że nie zdał jednego egzaminu, albo przejść do globalnego wniosku, że nie poradzi sobie na studiach. W drugim przypadku do smutku związanego z wydarzeniem dołącza znacznie szersza negatywna ocena siebie i przyszłości.

Jednym z częstych zniekształceń poznawczych jest nadmierne uogólnianie. Pojedyncze niepowodzenie zaczyna reprezentować całość doświadczenia. Sformułowania takie jak „zawsze", „nigdy" czy „wszystko" mogą być sygnałem, że interpretacja stała się szersza niż fakty. Pomocne jest wtedy przejście z globalnej oceny do konkretnego opisu sytuacji. Zamiast uznawać, że „wszystko się sypie", warto nazwać dokładnie, co się nie udało i jakie są tego rzeczywiste konsekwencje.

Smutek może prowadzić do ograniczenia aktywności. Po niepowodzeniu człowiek ma mniej energii, wycofuje się z kontaktów i odkłada kolejne zadania. Krótkotrwałe zmniejszenie aktywności może być naturalne, ale jeśli utrzymuje się długo, może pogłębiać obniżony nastrój. CBT wykorzystuje w takich sytuacjach między innymi aktywizację behawioralną, czyli stopniowe przywracanie działań, które dają poczucie przyjemności, kompetencji, sensu lub kontaktu z innymi.

Nie chodzi o zmuszanie się do intensywnej aktywności natychmiast po trudnym wydarzeniu. Ważniejsze jest niedopuszczenie do całkowitego wycofania. Po niezdanym egzaminie pierwszym krokiem może być sprawdzenie terminu poprawy. Po odrzuceniu projektu można odłożyć jego analizę na dzień, a następnie wrócić do informacji zwrotnej. Małe działanie może przywracać poczucie wpływu bez wymagania od siebie natychmiastowego odzyskania pełnej motywacji.

Warto również uważać na samokrytykę. Osoby rozczarowane wynikiem często próbują zmotywować się poprzez bardzo surową ocenę siebie. Może to jednak zwiększać wstyd i wycofanie. Znacznie bardziej użyteczne jest oddzielenie wyniku od globalnej wartości człowieka. Niepowodzenie może dostarczać informacji o przygotowaniu, strategii czy okolicznościach, ale nie musi być definicją osoby.

Jeżeli smutek utrzymuje się przez dłuższy czas, obejmuje większość obszarów życia, towarzyszy mu utrata zainteresowań, znaczące problemy ze snem, energią lub codziennym funkcjonowaniem, warto rozważyć profesjonalną konsultację. Szczególnie ważnej i pilnej reakcji wymagają myśli o śmierci, samouszkodzeniu lub poczuciu utraty bezpieczeństwa. W takich sytuacjach nie należy ograniczać się do samodzielnych technik radzenia sobie.

7. Wstyd i poczucie winy w środowisku nastawionym na ocenę

Środowisko akademickie nieuchronnie wiąże się z oceną. Studenci otrzymują stopnie i informacje zwrotne, pracownicy podlegają recenzjom, ewaluacji i ocenie efektów swojej pracy. Taki kontekst może sprzyjać nie tylko motywacji, lecz także pojawianiu się wstydu i poczucia winy. Obie emocje są do siebie podobne, ale psychologicznie mogą prowadzić do innych konsekwencji.

Poczucie winy częściej odnosi się do konkretnego zachowania. Osoba uznaje, że zrobiła coś niezgodnego z własnymi standardami, na przykład nie dotrzymała terminu albo potraktowała kogoś niesprawiedliwie. Taka reakcja może być adaptacyjna, ponieważ motywuje do naprawienia sytuacji. Wstyd jest bardziej globalny. Zamiast „zrobiłem coś źle" pojawia się przekonanie „ze mną jest coś nie tak". Wtedy problem przestaje dotyczyć konkretnego zachowania, a zaczyna obejmować całą tożsamość.

W środowisku silnie nastawionym na wyniki przejście od oceny działania do oceny siebie może następować bardzo szybko. Student otrzymuje niską ocenę i dochodzi do wniosku, że jest mniej zdolny od innych. Pracownik otrzymuje krytyczną recenzję i zaczyna traktować ją jako dowód braku kompetencji. Szczególnie podatne mogą być osoby, których poczucie własnej wartości w dużej mierze zależy od osiągnięć.

W CBT pomocne jest oddzielenie faktów od globalnej samooceny. Jeżeli popełniliśmy błąd, warto precyzyjnie określić, na czym polegał i czy istnieje możliwość jego naprawienia. Jeśli rzeczywiście naruszyliśmy własne zasady, poczucie winy może prowadzić do przeprosin, korekty lub zmiany zachowania. Wielogodzinne karanie siebie nie zwiększa jednak odpowiedzialności. Odpowiedzialność oznacza podjęcie adekwatnego działania, a nie utrzymywanie maksymalnego poziomu cierpienia.

Przy wstydzie ważne jest kwestionowanie globalnych etykiet. Jedno słabsze wystąpienie nie oznacza bycia niekompetentnym człowiekiem. Błąd w projekcie nie opisuje całej kariery. Odrzucenie publikacji nie jest jednoznacznym pomiarem wartości naukowca. Taka precyzja pozwala zachować możliwość uczenia się bez konieczności podważania całego obrazu siebie.

Wstyd sprzyja również ukrywaniu i wycofaniu. Osoba może unikać zadawania pytań, proszenia o pomoc albo podejmowania kolejnych prób, ponieważ obawia się ujawnienia swoich braków. Krótkoterminowo ogranicza to ryzyko ekspozycji na ocenę, ale długoterminowo może wzmacniać przekonanie, że pokazanie niedoskonałości jest niebezpieczne. Pomocne mogą być stopniowe eksperymenty polegające na tolerowaniu zwyczajnej niedoskonałości, na przykład zadaniu pytania mimo braku pewności albo pokazaniu roboczej wersji materiału.

W środowisku akademickim całkowite uniknięcie oceny nie jest możliwe. Można jednak uczyć się traktować ocenę jako informację dotyczącą określonego działania, a nie automatyczny wyrok dotyczący całej osoby. To rozróżnienie pozwala zachować odpowiedzialność, ambicję i gotowość do rozwoju bez konieczności budowania własnej wartości wyłącznie na wynikach.

8. Dlaczego tłumienie emocji nie zawsze działa?

W pracy i na uczelni nie zawsze możemy wyrażać każdą emocję dokładnie w momencie jej pojawienia się. Czasami trzeba dokończyć spotkanie mimo zdenerwowania, przeprowadzić zajęcia mimo smutku albo odłożyć trudną rozmowę do bardziej odpowiedniego momentu. Taka czasowa regulacja jest częścią dojrzałego funkcjonowania. Problem pojawia się wtedy, kiedy podstawową strategią staje się stałe ignorowanie, wypieranie lub zwalczanie emocji.

Próba całkowitego zakazania sobie określonego doświadczenia często zwiększa koncentrację właśnie na nim. Im mocniej osoba sprawdza, czy nadal się boi, tym bardziej zauważa wszystkie sygnały lęku. Im bardziej próbuje nie myśleć o trudnej sytuacji, tym częściej może ona wracać. Powstaje dodatkowy wysiłek związany nie tylko z samą emocją, lecz również z próbą kontrolowania jej obecności.

Tłumienie może prowadzić także do późniejszego nagromadzenia napięcia. Osoba przez cały dzień funkcjonuje poprawnie, ignorując zmęczenie i frustrację, a wieczorem reaguje bardzo silnie na niewielkie wydarzenie. Czasami trudno wtedy zrozumieć intensywność reakcji, ponieważ skupiamy się wyłącznie na ostatnim bodźcu. Tymczasem emocja mogła narastać przez wiele godzin.

Z perspektywy CBT bardziej użyteczne jest rozpoznanie emocji bez automatycznej konieczności jej natychmiastowego wyrażenia. Można zauważyć złość podczas spotkania i zdecydować, że rozmowa o problemie odbędzie się później. Można rozpoznać lęk przed prezentacją i jednocześnie przeprowadzić ją zgodnie z planem. Różnica polega na tym, że emocja zostaje zauważona, ale nie musi sterować zachowaniem.

Ważne jest również odróżnienie regulacji od unikania. Regulacja pomaga przejść przez emocję i kontynuować funkcjonowanie. Unikanie ma przede wszystkim sprawić, aby emocji nie doświadczać. Jeśli student rezygnuje z każdego wystąpienia, aby nie czuć lęku, strategia zmniejsza dyskomfort krótkoterminowo, ale utrwala problem. Jeżeli natomiast uczy się tolerować napięcie i stopniowo uczestniczyć w wystąpieniach, rozwija zdolność regulacji.

Pomocne może być krótkie nazwanie emocji i jej intensywności. Samo określenie, że pojawiła się złość, lęk czy rozczarowanie, porządkuje doświadczenie i zmniejsza potrzebę natychmiastowej reakcji. Następnie można ocenić, czy sytuacja wymaga działania, czy bardziej potrzebny jest czas na obniżenie pobudzenia.

Nie każda emocja musi być również szczegółowo analizowana. Czasami pojawia się w związku ze zmęczeniem, chwilowym napięciem lub wieloma drobnymi wydarzeniami i naturalnie słabnie. Nadmierne analizowanie każdego stanu może zwiększać koncentrację na własnych reakcjach. Celem jest elastyczność: czasem emocję warto zbadać, czasem wyrazić, czasem przeczekać, a czasem mimo jej obecności kontynuować ważne działanie.

Zdrowa regulacja nie polega więc na utrzymywaniu nieustannego spokoju. Polega na zdolności zauważenia własnego stanu i wybrania zachowania adekwatnego do sytuacji. Emocja może być obecna bez konieczności jej tłumienia i bez konieczności podporządkowania jej całego działania.

9. Podstawowe strategie regulacji emocjonalnej

Regulacja emocji obejmuje różne sposoby wpływania na intensywność, czas trwania i konsekwencje emocji. Nie istnieje jedna technika odpowiednia do każdej sytuacji. Inaczej pracujemy z lękiem podtrzymywanym przez unikanie, inaczej ze złością wynikającą z naruszania granic, a jeszcze inaczej ze smutkiem po realnej stracie. Kluczowa jest umiejętność dobrania strategii do funkcji emocji i sytuacji, w której się pojawia.

Pierwszym krokiem jest rozpoznanie emocji. Nazwanie własnego stanu pomaga oddzielić doświadczenie od automatycznej reakcji. Zamiast ogólnego poczucia, że „coś jest nie tak", możemy zauważyć napięcie, lęk, złość, rozczarowanie lub wstyd. Ważna jest również intensywność. Ta sama emocja na poziomie 30% i 90% może wymagać innej strategii. Przy bardzo wysokim pobudzeniu najpierw pomocne może być obniżenie reakcji fizjologicznej, a dopiero później szczegółowa analiza myśli.

Kolejnym elementem jest sprawdzenie interpretacji sytuacji. W CBT nie przyjmujemy automatycznych myśli jako faktów. Jeżeli po otrzymaniu krytycznej wiadomości pojawia się przekonanie, że przełożony całkowicie stracił do nas zaufanie, warto oddzielić to, co rzeczywiście zostało napisane, od własnego przewidywania. Pomocne jest poszukiwanie danych potwierdzających i przeczących danej interpretacji oraz stworzenie bardziej zrównoważonej oceny.

Nie zawsze jednak konieczna jest zmiana myśli. Jeżeli sytuacja rzeczywiście jest trudna, smutek czy złość mogą być adekwatne. Wtedy ważniejsze staje się zachowanie. Można zadać sobie pytanie, jakie działanie będzie korzystne nie tylko w ciągu najbliższych pięciu minut, lecz także w dłuższej perspektywie. Krótkoterminową ulgę może dać rezygnacja z wystąpienia, ale długoterminowo zwiększyć lęk. Natychmiastowe wysłanie ostrej wiadomości może rozładować złość, ale pogorszyć relację.

Istotnym obszarem jest również regulacja fizjologiczna. Sen, regularne jedzenie, ruch i odpoczynek nie rozwiązują wszystkich problemów emocjonalnych, ale wpływają na próg, przy którym reagujemy napięciem. Osoba chronicznie niewyspana może potrzebować znacznie mniej, aby poczuć przytłoczenie lub irytację. Dlatego strategie poznawcze i behawioralne warto łączyć z dbaniem o podstawowe zasoby organizmu.

Przydatna jest również zasada opóźniania działania w stanie bardzo wysokiego pobudzenia. Jeśli to możliwe, niektóre decyzje można podjąć po obniżeniu intensywności emocji. Nie oznacza to ignorowania problemu. Chodzi o zwiększenie szansy, że reakcja będzie zgodna z naszym długoterminowym celem, a nie wyłącznie z aktualnym impulsem.

W praktyce regulację można sprowadzić do kilku kolejnych procesów: zauważenia emocji, określenia jej źródła, sprawdzenia interpretacji, regulacji pobudzenia i świadomego wyboru zachowania.

Nie wszystkie kroki będą potrzebne za każdym razem. Z czasem ważniejsze staje się rozpoznawanie własnych schematów. Jedna osoba w stresie zaczyna unikać, inna nadmiernie kontrolować, jeszcze inna reaguje impulsywnie. Znajomość własnego wzorca pozwala wcześniej zauważyć moment, w którym emocja zaczyna wpływać na zachowanie w niekorzystny sposób.

Regulacja emocji nie jest umiejętnością osiągania spokoju na żądanie. Jest zdolnością do pozostawania w kontakcie z własnym doświadczeniem i jednoczesnego podejmowania działań, które są zgodne z rzeczywistością, celami i wartościami.

10. 60 sekund dla głowy – co teraz czuję, co uruchomiło tę emocję i czego potrzebuję?

W intensywnym dniu emocje mogą zmieniać się szybko i pozostawać niezauważone aż do momentu, w którym ich poziom staje się bardzo wysoki. Student przechodzi z zajęć na zajęcia, przygotowuje projekt i myśli o zbliżającym się egzaminie. Pracownik prowadzi spotkania, odpowiada na wiadomości i rozwiązuje kolejne problemy. W takim rytmie łatwo funkcjonować przez wiele godzin bez sprawdzenia własnego poziomu napięcia.

„60 sekund dla głowy" jest prostym sposobem na krótkie zatrzymanie i rozpoznanie aktualnego stanu. Nie jest techniką służącą do natychmiastowego usuwania emocji. Jej celem jest zauważenie tego, co dzieje się w danym momencie, zanim reakcja automatyczna przejmie kontrolę nad zachowaniem.

Pierwszym elementem jest nazwanie emocji. Zamiast ogólnego stwierdzenia, że czujemy się źle, warto określić doświadczenie bardziej precyzyjnie. Może to być lęk, frustracja, smutek, złość, wstyd, bezradność albo mieszanka kilku emocji. Sama precyzja pomaga lepiej dobrać dalszą reakcję. Złość może wskazywać na potrzebę zajęcia się granicą, lęk na przewidywane zagrożenie, a smutek na doświadczenie straty lub rozczarowania.

Następnie warto ustalić, co uruchomiło emocję. Czasami jest to konkretne wydarzenie, na przykład wiadomość, rozmowa lub niepowodzenie. Innym razem emocja jest wynikiem kumulacji wielu drobnych sytuacji. Ważne jest także uwzględnienie własnej interpretacji. Dwie osoby mogą zareagować inaczej na tę samą uwagę, ponieważ jedna odczyta ją jako konstruktywną informację, a druga jako dowód własnej niekompetencji.

Trzeci element dotyczy potrzeby. Nie każda potrzeba oznacza natychmiastowe działanie. Osoba zdenerwowana może potrzebować kilku minut na obniżenie pobudzenia przed rozmową. Ktoś przeciążony może potrzebować przerwy. Osoba odczuwająca złość z powodu powtarzającego się przekraczania granic może potrzebować późniejszej asertywnej rozmowy. Student odczuwający lęk przed egzaminem może nie potrzebować uspokojenia do zera, lecz konkretnego planu przygotowania.

Warto uważać, aby nie utożsamiać potrzeby z unikaniem dyskomfortu. Przy lęku może pojawić się silna chęć rezygnacji z prezentacji. Krótkoterminowo przyniosłoby to ulgę, ale długoterminowo mogłoby zwiększyć problem. Dlatego ostatnim etapem krótkiego zatrzymania powinno być sprawdzenie, jakie zachowanie będzie pomocne również z perspektywy późniejszych konsekwencji.

W praktyce „60 sekund dla głowy" można stosować przed ważnym spotkaniem, po otrzymaniu trudnej wiadomości, podczas nauki, kiedy napięcie zaczyna rosnąć, albo po konflikcie. Nie trzeba wykonywać rozbudowanego ćwiczenia. Wystarczy na chwilę nazwać emocję, jej źródło i najbardziej adekwatną odpowiedź.

60 SEKUND DLA GŁOWY

Co teraz czuję? .....

Co uruchomiło tę emocję? .....

Jaką myśl lub interpretację zauważam? .....

Czego w tej chwili potrzebuję? .....

Jakie zachowanie będzie pomocne również w dłuższej perspektywie?

.....

Regularne stosowanie takiego krótkiego zatrzymania może zwiększać świadomość własnych schematów. Z czasem łatwiej zauważyć, że określone sytuacje regularnie uruchamiają lęk, inne złość, a przeciążenie zwiększa podatność na wszystkie trudne emocje. Ta wiedza daje możliwość wcześniejszego reagowania, zanim napięcie osiągnie poziom, przy którym trudno zachować elastyczność.

**Nie musisz czuć się dobrze przez cały czas,
żeby dobrze funkcjonować.**

GŁOWA MA ZNACZENIE.

**Emocje są jednym z ważnych źródeł informacji o tym,
co dzieje się w nas i wokół nas.**

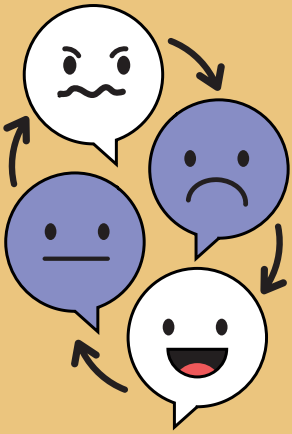
NA KONIEC

Emocje nie są przeszkodą w profesjonalnym funkcjonowaniu. Są jego częścią. Pojawiają się wszędzie tam, gdzie coś jest dla nas ważne: w nauce, pracy, relacjach, podejmowaniu wyzwań, odnoszeniu sukcesów i mierzeniu się z niepowodzeniami.

Z perspektywy CBT celem nie jest stworzenie życia pozbawionego lęku, złości, smutku czy wstydu. Ważniejsze jest rozumienie mechanizmów, które powodują, że niektóre reakcje zaczynają się utrwalać. Szczególne znaczenie mają interpretacje sytuacji oraz zachowania podejmowane w odpowiedzi na emocje. Unikanie może podtrzymywać lęk, impulsywna reakcja może zwiększać konsekwencje złości, wycofanie może pogłębiać smutek, a ukrywanie niedoskonałości wzmacniać wstyd.

Regulacja emocjonalna oznacza więc zwiększanie przestrzeni pomiędzy emocją a działaniem. Możemy zauważyć własną reakcję, nazwać ją, sprawdzić towarzyszące jej myśli i zdecydować, jak chcemy się zachować. Czasami potrzebna będzie zmiana interpretacji, czasami regulacja pobudzenia, czasami postawienie granicy, a czasami stopniowe wejście w sytuację, której dotąd unikaliśmy.

Nie każda trudna emocja wymaga natychmiastowej interwencji. Niektóre potrzebują przede wszystkim czasu i przestrzeni. Ważne jest natomiast, aby zauważyć moment, w którym emocje lub sposoby radzenia sobie z nimi zaczynają znacząco wpływać na naukę, pracę, relacje, sen lub inne obszary codziennego funkcjonowania. Wtedy warto poszukać dodatkowego wsparcia.



GŁOWA MA ZNACZENIE

Nie czekaj na kryzys, żeby zacząć o siebie dbać.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Zeskanuj kod i sprawdź aktualne formy wsparcia dostępne dla społeczności akademickiej.

pb.edu.pl/centrum-wsparcia/

Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego

Zadanie publiczne współfinansowane ze środków otrzymanych w 2026 r. od Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego w ramach konkursu „Organizowanie i animowanie działań na rzecz środowiska akademickiego”.