

Z całego serca polecam *Pozwól sobie na uczucia*.  
To praktyczna publikacja, zawiera wiele strategii i pomaga przejść do czynów.  
Właśnie takie książki najbardziej lubię. Ta ogromnie przypadła mi do gustu

— **BRENÉ BROWN**

# POZWÓL SOBIE NA UCZUCIA



**WYKORZYSTAJ MOC  
INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ**

Marc Brackett

Tytuł oryginału: Permission to Feel: The Power of Emotional Intelligence to Achieve Well-Being and Success

Tłumaczenie: Krzysztof Krzyżanowski

ISBN: 978-83-283-7323-5

Copyright © 2019 by Marc Brackett. All rights reserved.

Polish edition copyright © 2021 by Helion SA

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/posouc>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

<i>Wstęp</i> .....	7
--------------------	---

## CZĘŚĆ PIERWSZA. PRAWO DO ODCZUWANIA

1. Prawo do odczuwania .....	15
2. Emocje są informacjami .....	37
3. Jak zostać badaczem emocji? .....	77

## CZĘŚĆ DRUGA. UMIEJĘTNOŚCI EMOCJONALNE

4. Rozpoznawanie emocji .....	109
5. Rozumienie emocji .....	133
6. Nazywanie emocji .....	157
7. Wyrażanie emocji .....	181
8. Regulowanie emocji .....	207

CZĘŚĆ TRZECIA. STOSOWANIE  
UMIEJĘTNOŚCI EMOCJONALNYCH Z MYŚLĄ  
O ZAPEWNIANIU SOBIE DOBROSTANU I SUKCESÓW

9. Emocje w domu .....	247
10. Emocje w szkole: od przedszkola do szkoły wyższej .....	281
II. Emocje w pracy .....	325
<i>Czas na rewolucję emocjonalną</i> .....	355
<i>Bibliografia</i> .....	359
<i>Podziękowania</i> .....	407

## Emocje są informacjami

A WIĘC JAK SIĘ CZUJESZ?

To nie jest podchwytliwe pytanie. Jest ono jednak bardziej skomplikowane, niż mogłoby się wydawać. Zawsze coś czujemy i zazwyczaj jest to więcej niż jedna rzecz w tym samym czasie. Nasze emocje są nieprzerwanym strumieniem, a nie czymś, co pojawia się od czasu do czasu. Każdy człowiek skrywa w swoim wnętrzu rzekę — czasem płynie ona spokojnie, lecz kiedy indziej jest wzburzona i podmywa brzegi. Nie brakuje tu wyzwań, wśród których trzeba nawigować.

Wyobraź sobie chwilę, w której się budzisz. Nawet wtedy, gdy powoli odzyskujesz świadomość, coś czujesz. Być może rozpaczliwie potrzebujesz kolejnej godziny odpoczynku. A może czujesz, że przepelnia Cię energia, i chcesz już wyskoczyć z łóżka. Gdy trafi Ci się kiepski dzień, możesz zmagać się z lękiem przed czekającym Cię dojazdem do pracy lub przed tym, z czym przyjdzie Ci się tam zmierzyć za kilka godzin. Niewykluczone, że za oknem pada, co dodatkowo pogarsza Twój nastrój. Kto wie, czy dzięki czemuś, co masz zrobić później, nie odczuwasz jednak niezmaconej radości i nie tryskasz energią. Może czujesz wielką ulgę, gdyż właśnie dotarło do Ciebie, że dziś jest

sobota. A może z niecierpliwością wyczekujesz dnia przepelnionego kreatywnością i ekscytacją. Za 10 minut Twój stan emocjonalny może się przedstawiać zupełnie inaczej, w zależności od tego, co zobaczysz w porannych serwisach informacyjnych, jak Twoja druga połówka skomentuje Twoje plany dotyczące nadchodzącego wieczoru lub co zauważysz na gonicie położonym na dachu Twojego domu. Nasze życie emocjonalne przypomina kolejkę górską — w jednej chwili zmierzasz do góry, by zaraz potem gwałtownie zanurkować.

Wyobraź sobie, jak musi to wyglądać z perspektywy dzieci. Doświadczają one tego samego, nieprzerwanego strumienia uczuć, który obejmuje całe spektrum emocji, od przytłaczająco negatywnych aż po euforycznie pozytywne. Co więcej, mają z nim do czynienia od momentu porannego przebudzenia, a potem przez cały dzień spędzony w szkole, aż do chwili, w której zasypiają. Różnica między Tobą a dziećmi polega jednak na tym, że one jeszcze nie nauczyły się, jak radzić sobie ze swoimi emocjami — jak maskować lub odsuwać na bok to, co jest nam w danej chwili nie na rękę; jak ukierunkowywać przydatne uczucia, by zapewniły nam jak najwięcej korzyści. Dzieci doświadczają wszystkiego — nudy, frustracji, obaw, zmartwień, ekscytacji, uniesienia — w niezwykle intensywny sposób. Na dokładkę spędzają wiele godzin w klasie i oczekuje się od nich, że będą uważnie słuchały każdego słowa wypowiedzanego przez nauczyciela, który przypuszczalnie zmagają się z podobnymi napięciami emocjonalnymi. Mózgi dzieci są mniej rozwinięte niż nasze; ich linie obrony są mniej solidne, a jednak strumienie emocji płynące przez umysły tych małych istot są często potężniejsze niż te, których sami doświadczamy. To cud, że w takich okolicznościach ktokolwiek czegokolwiek się uczy.

W każdej sekundzie zatem mamy do czynienia z wieloma kwestiami, którym trzeba stawić czoła. Z jednej strony, nie

możemy przez cały czas skupiać się na naszych emocjach. Nie wystarczyłoby nam już czasu i uwagi, by robić cokolwiek innego. Z drugiej strony, nie możemy też przejść przez życie, ignorując nasze uczucia lub umniejszając ich znaczenie. Każda z emocji dostarcza informacji na temat tego, co dzieje się w naszym wnętrzu. Liczne zmysły, jakimi dysponujemy, są źródłem wiadomości dotyczących naszego ciała, umysłu i świata zewnętrznego, a potem nasze mózgi przetwarzają i analizują te informacje, określając, czego doświadczamy. Wrażenie, które rodzi się w takich okolicznościach, jest przez nas nazywane *uczuciem*.

Jako ludzie od dawna słyniemy jednak z lekceważenia naszych uczuć. Coś takiego ma miejsce od tysięcy lat i zaczęło się nawet przed tym, jak reprezentujący stoicyzm filozofowie żyjący w antycznej Grecji stwierdzili, że emocje są nieobliczalnymi i dziwacznymi źródłami informacji. Rozum i poznanie były uznawane za wyższe siły kryjące się w naszych wnętrzach, z kolei koncepcja inteligencji emocjonalnej uchodziła niegdyś za coś niewyobrażalnego, sama jej nazwa zaś uznawana była za oksymoron. Od tego czasu spora część zachodniej literatury, filozofii i religii miała na celu nauczyć nas tego, że emocje są swego rodzaju wewnętrznymi zakłóceniami, które utrudniają funkcjonowanie zdrowego rozsądku i racjonalnego myślenia. Nie jest przypadkiem, że wciąż chętnie myślimy o inteligencji i emocjach jako czymś, co rodzi się w dwóch odrębnych częściach naszych ciał — o ile inteligencję łączymy z głową, o tyle emocje kojarzą się nam z sercem. Której z tych części ciała powinniśmy najbardziej ufać w myśl tego, czego nas uczono?

Naukowcy nie lubili emocji, ponieważ (inaczej niż ma to miejsce w przypadku inteligencji) nie można ich mierzyć przy użyciu standaryzowanych testów. IQ odwołuje się przede wszystkim do „zimnych” procesów poznawczych takich jak zapamiętywanie ciągów cyfr lub faktów historycznych, podczas

gdy inteligencja emocjonalna bazuje na „gorących” procesach społeczno-emocjonalno-poznawczych, które są często naładowane silnymi emocjami, wyrastają z relacji i koncentrują się na ocenianiu, przewidywaniu oraz radzeniu sobie z uczuciami oraz zachowaniami — zarówno naszymi, jak i cudzymi.

To właśnie dlatego badania nad inteligencją, które nabrały formalnego charakteru na początku XX w., kontynuowały tradycję lekceważenia emocji. Przez większą część XX w. psychologowie i filozofowie nadal dyskutowali nad tym, czy emocje są w jakikolwiek sposób powiązane z logicznym myśleniem i inteligentnym zachowaniem. Nic dziwnego, że inteligencja emocjonalna została odkryta stosunkowo późno, jeśli porównać ją z innymi odmianami inteligencji.

W 1990 r. dwóch psychologów, Peter Salovey i John Mayer, wprowadziło do literatury naukowej pierwszą oficjalną teorię dotyczącą inteligencji emocjonalnej. Zdefiniowali ją jako „zdolność do monitorowania własnych i cudzych uczuć oraz emocji, rozróżniania ich i wykorzystywania tych informacji jako czynnika kierującego myśleniem i działaniem danej osoby”.

Pracując na Uniwersytecie Yale, przeprowadziłem wywiad z Saloveyem, który powiedział: „Zacząłem zgłębiać ludzkie emocje podczas zajęć praktycznych na uczelni pod koniec lat 70. Emocje nie budziły wówczas wśród psychologów zbyt wielkiego zainteresowania. Rewolucja poznawcza znajdowała się właśnie w szczytowej fazie, a ludzie postrzegali emocje jako „zakłócenia”. Ówczesne poglądy głosiły, że posiadamy emocje, ale nie są one zbyt przydatnym prognostykiem. Nie mogłem po prostu uwierzyć w prawdziwość tej tezy, co ogromnie zmotywowało mnie do zgłębiania emocji i pokazania, że są one ważne i przydatne. Chciałem wykazać, że istnieje jakiś powód, dla którego dysponujemy systemem emocjonalnym; że ten system pomaga nam radzić sobie z życiem”.



Koncepcja inteligencji emocjonalnej zrodziła się dzięki syntezie trzech dynamicznie rozwijających się obszarów badań naukowych, które dowiodły, że emocje — o ile tylko są rozsądnie wykorzystywane — wspierają rozumowanie i rozwiązywanie złożonych problemów.

Pierwszą ze wspomnianych sfer stanowiło ponowne odkrycie funkcjonalnej koncepcji emocji przedstawionej przez Karola Darwina. W XIX w. zaprezentował on nowatorski pogląd, zgodnie z którym emocje przekazują wartościowe informacje i pobudzają zachowania adaptacyjne będące podstawą przetrwania. Strach doczekał się wreszcie należytego szacunku jako coś, co jest w istocie bardzo przydatne i było ważne szczególnie w obfitującym w niebezpieczeństwa środowisku, w jakim żyli dawniej przedstawiciele naszego gatunku. Mało co mogło wówczas zadziałać tak jak solidna porcja strachu, która potrafiła zmusić człowieka do poderwania się na równe nogi i ucieczki przed głodnym tygrysem szablozębnym.

Drugim ważnym obszarem badań była zasadnicza rola odgrywana przez emocje i nastroje w procesach myślowych, osądach i zachowaniach. Naukowcy zaczęli odkrywać, w jaki sposób emocje oddziałują na procesy poznawcze i zachowania — socjologowie wykorzystywali w tym celu zmyślne eksperymenty, natomiast neurobiolodzy zgłębiali funkcjonowanie różnych części mózgu. Badania pokazały, że dzięki emocjom w naszym myśleniu pojawiają się cele, priorytety i skupienie. To emocje mówią nam, co zrobić z wiedzą zapewnianą przez nasze zmysły; to emocje motywują nas do działania.

Psychologowie zaproponowali koncepcję „pętli sprzężenia procesów poznawczych i stanów mentalnych”, która łączy nastroj z osądem. Gdy na przykład dana osoba jest w dobrym nastroju, rośnie prawdopodobieństwo, że będą jej towarzyszyć pozytywne myśli i wspomnienia, co z kolei skłania ją do my-

ślenia o pozytywnych rzeczach (w taki właśnie sposób powstaje wspomniana pętla). W ramach słynnego projektu badawczego psycholog Gordon Bower z Uniwersytetu Stanforda wykorzystał hipnozę, by wywołać u badanych poczucie szczęścia lub smutku. Później te osoby miały wykonać trzy zadania: przywołać z pamięci listę słów, stworzyć wpis w pamiętniku i przypomnieć sobie doświadczenia z dzieciństwa. Badani, którzy odczuwali smutek, przypominali sobie więcej negatywnych epizodów i słów, a także opisywali w swoich pamiętnikach więcej nieprzyjemnych wydarzeń. Ci uczestnicy eksperymentu, którzy zostali wprowadzeni przy użyciu hipnozy w pozytywny nastrój, przypominali sobie dla odmiany bardziej radosne wydarzenia i słowa, a ich wpisy w pamiętnikach przedstawiały przyjemniejsze chwile. Podczas innego eksperymentu, przeprowadzonego przez Alice Isen z Uniwersytetu Cornella oraz jej współpracowników, części badanych pokazano film komediowy; innym nie prezentowano żadnego filmu, a potem przebadano wszystkich pod kątem kreatywności myślenia. Wyniki sugerowały, że te osoby, które obejrzały film — i znajdowały się dzięki temu w „stanie pozytywnego afektu” — przejawiały w porównaniu z przedstawicielami drugiej grupy dużo większą kreatywność. To naturalna tendencyjność: wszyscy najłatwiej odbieramy i przyswajamy informacje „przystające do nastroju”. Opisywane tu zjawisko jest po prostu jednym z wielu sposobów, w jakie nasze emocje wpływają na nasze myślenie.

Trzeci spośród wspomnianych wcześniej obszarów dociekań naukowych dotyczył poszukiwania „odmiennych” rodzajów inteligencji, które pozwoliłyby objąć szeroki wachlarz zdolności umysłowych, a nie tylko jedną z nich — IQ, czyli iloraz inteligencji. Wśród naukowców narastała frustracja związana z tym, że testy IQ nie są w stanie wyjaśnić istotnych różnic w wynikach uzyskiwanych przez poszczególne osoby w prawdziwym

życiu. Howard Gardner, profesor Uniwersytetu Harvarda, przedstawił teorię inteligencji wielorakiej, która sugerowała pedagogom i naukowcom przykładanie większej wagi do zdolności wykraczających poza umiejętności werbalne i matematyczne, na przykład do umiejętności intrapersonalnych (świadomości własnych atutów i słabości) oraz interpersonalnych (zdolności do skutecznego komunikowania się z innymi i okazywania im empatii). Inni badacze, w tym Robert Sternberg, psycholog związany aktualnie z Uniwersytetem Cornella, sformułowali teorię „inteligencji pozwalającej odnosić sukcesy” i zachęcali naukowców oraz pedagogów, by brali oni pod uwagę zdolności kreatywne i praktyczne. Dwoje psychologów z Uniwersytetu Stanforda, Nancy Cantor i John Kihlstrom, potraktowało jako punkt wyjścia badania z lat 20. XX w. prowadzone przez Edwarda Thorndike’a, po czym zaproponowało skoncentrowanie się w większym stopniu na „inteligencji społecznej” — zdolności do gromadzenia wiedzy na temat świata społecznego, rozumienia ludzi i postępowania w rozsądny sposób w relacjach z innymi.

Pod koniec lat 90. XX w. inteligencja emocjonalna zaczęła być wreszcie traktowana podobnie jak inne odmiany inteligencji. Neurobiologowie, psychologowie i badacze inteligencji zgodzili się co do tego, że w przypadku zaawansowanych procesów przetwarzania informacji emocje i poznanie się uzupełniają. Zaczęły pojawiać się badania świadczące o tym, że poszczególne osoby różnią się w kwestii zdolności pozwalających rozważać emocje i wykorzystywać je w rozumowaniu. Naukowcy dowiedli też istnienia znaczących różnic dotyczących umiejętności związanych z regulowaniem emocji i precyzyjnym odczytywaniem uczuć na podstawie mimiki.

Wszystkie informacje przedstawione w tej książce bazują na pięciu dekadach badań nad tym, jakie role (warto zaznaczyć, że jest ich wiele!) odgrywają w naszym życiu emocje. Jeśli spojrzeć na najistotniejsze funkcje emocji, z perspektywy ewolucyjnej uczucia okazały się niezwykle przydatne: gwarantują nasze przetrwanie. Sprawiają, że jesteśmy mądrzejsi. Gdybyśmy ich nie potrzebowali, po prostu by nie istniały.

Staram się upowszechnić wiedzę na temat pięciu obszarów w największym stopniu zdominowanych przez uczucia — chodzi o te aspekty naszego codziennego życia, w których wpływ naszych emocji jest największy. Zacznijmy od tego, że nasz stan emocjonalny decyduje o tym, ku czemu zwracamy naszą uwagę, co zapamiętujemy i czego się uczymy. Drugą sferą jest podejmowanie decyzji: gdy znajdujemy się pod wpływem jakiegokolwiek silnej emocji — chociażby gniewu lub smutku, ale również uniesienia albo radości — spoglądamy na świat w zupełnie inny sposób, co wpływa też (w pozytywny lub negatywny sposób) na nasze wybory. Trzecim obszarem są tworzone przez nas relacje społeczne. To, co czujemy — i w jaki sposób interpretujemy cudze uczucia — przekłada się na sygnały skłaniające do dążenia lub unikania, zachęca nas do dołączenia do kogoś lub zdystansowania się od tej osoby, a także sprawia, że sięgamy po nagrody lub kary. Czwartą sferą jest wpływ emocji na nasze zdrowie. Pozytywne i negatywne emocje wywołują różne reakcje fizjologiczne w naszych organizmach, uwalniając potężne związki chemiczne, które wpływają potem na nasz dobrostan fizyczny i psychiczny. Piąty z obszarów ma związek z kreatywnością, wydajnością i uzyskiwanymi wynikami. Żeby realizować ambitne cele, zbierać dobre oceny i z powodzeniem współpracować z innymi w sferze zawodowej, musimy wykorzystywać emocje tak, jak gdyby były narzędziami. Oczywiście, rzeczne emocje są takimi narzędziami — lub mogą nimi być.

## EMOCJE I UWAGA, PAMIĘĆ ORAZ UCZENIE SIĘ

*Uczenie się zawsze wyrasta z emocji.*

— PLATON

Zacznijmy od przyjrzenia się temu, jak emocje wpływają na naszą uwagę i pamięć, od których zależy z kolei nasz potencjał w kwestii zdobywania wiedzy.

Tylko pomyśl: emocje decydują o tym, czym się interesujesz w danej chwili. Jeśli odczuwasz całkowite znudzenie lub marzysz o nadchodzącym weekendzie, nie przyswoisz najprawdopodobniej przeczytanych właśnie informacji znajdujących się na tej stronie. Jeżeli odczuwasz lęk, źródło tego strachu pochłania całą Twoją uwagę. Jeśli znajdujesz się w płonąym domu, masz tylko jeden cel: *Muszę się stąd wydostać!* Jeżeli mierzysz się z nagłym zagrożeniem — podczas pieszej wędrowki napotykasz wydającego pomruki niedźwiedzia lub w trakcie nocnej przechadzki po mieście zatrzymuje Cię uzbrojony nieznajomy — praktycznie rzecz biorąc, przestajesz myśleć o czymkolwiek innym. Tak właśnie skonstruowała nasze umysły natura i jest to z naszej perspektywy korzystne: wszelka nieuwaga w takiej chwili mogłaby się okazać zgubna.

Strach przed krzywdą o charakterze nienamacalnym — zażenowaniem, wstydem, wyjściem na głupca lub odsłonięciem swoich słabości — działa w podobny sposób. Możemy doświadczać go nie tyle pod postacią przerażenia, ile w formie lęku lub obaw. Wspomniane emocje mogą się wydawać daremne lub irracjonalne nawet z naszej perspektywy. Nie ma to żadnego znaczenia. Jak mieliśmy już okazję się przekonać, uczucia są wyjątkowo niewrażliwe na chłodną logikę. Gdy oczekujemy w jakichkolwiek okolicznościach niepomyślnego

rezultatu, nie jesteśmy w stanie myśleć o niczym innym. Być może nasza uwaga powinna się skupiać na jakiejś innej rzeczy, ale nie potrafimy w takiej chwili kierować się własnymi myślami.

Silne, negatywne emocje (strach, gniew, lęk, poczucie bezradności) zawężają z reguły nasz sposób myślenia — to trochę tak, jak gdyby nasze widzenie peryferyjne zostało wyłączone, ponieważ jesteśmy w pełni skupieni na zagrożeniu, które mamy tuż przed sobą. To zjawisko ma też swój aspekt fizjologiczny. Gdy pojawiają się negatywne odczucia, o których była przed momentem mowa, nasz mózg uruchamia proces uwalniania do organizmu kortyzolu, czyli hormonu stresu. Wspomniana substancja uniemożliwia korze przedczołowej skuteczne przetwarzanie informacji, a zatem nawet na płaszczyźnie neurokognitywnej nasza zdolność do skupiania się i zdobywania wiedzy jest ograniczona. W tym miejscu warto zaznaczyć, że umiarkowany poziom stresu (czyli wrażenie, iż stoimy przed jakimś wyzwaniem) może pozytywnie wpłynąć na nasze skupienie. Szkodliwy jest dopiero chroniczny stres i to on sprawia, że uczenie się jest od strony czysto biologicznej naprawdę trudne. To właśnie dlatego w gimnazjum jechałem na trójkach. Problemy rodzinne i prześladowania ze strony rówieśników przytłaczały mnie w tak dużym stopniu, że nie byłem obecny myślami w klasie. W wieku 40 lat udałem się do mojego rodzinnego miasta, by odwiedzić gimnazjum, do którego nigdyś chodziłem. W trakcie tego wyjazdu wydarzyły się dwie rzeczy, które zapadły mi w pamięć. Po pierwsze, gdy tylko wszedłem do budynku, dała o sobie znać odruchowa reakcja: znów poczułem cały ten strach i wstyd. W mgnieniu oka przemieniłem się z powrotem w tamtego delikatnego trzynastolatka. Po drugie, jedyną rzeczą, jaką umiałem sobie przypomnieć, były doświadczenia związane z byciem maltretowanym przez

rówieśników. Nie potrafiłem przypomnieć sobie nazwisk większości nauczycieli ani żadnego zagadnienia, z którym się tam zapoznałem.

Niekorzystny wpływ na nasze zdolności intelektualne mogą mieć nie tylko negatywne odczucia. Przyjmijmy, że uczniowie szkół średnich borykają się z typową burzą hormonów, która dopada większość nastolatków. Fantazje miłosne zapewniają nam mnóstwo przyjemności i trudno oczekiwać, że historia świata będzie w stanie rywalizować z nimi o uwagę młodego człowieka. Jeśli przypomnisz sobie wszystkie te oszałamiające marzenia, które wypełniały nasze głowy, gdy byliśmy w tym wieku, to cud, że nastolatki są w stanie nauczyć się czegośkolwiek. Liczba natrętnych myśli nękających młodsze dzieci wcale nie jest mniejsza, aczkolwiek w tym przypadku w grę wchodzi raczej wyobrażenia dotyczące zabawy po lekcjach lub wakacyjnego wyjazdu do Disneylandu. Jeśli chodzi o naszą zdolność do kierowania myśli tam, gdzie powinny one naszym zdaniem powędrować, radość i entuzjazm są równie potężnymi czynnikami, jak wszystkie inne emocje. Zamiast pobudzać produkcję kortyzolu, pozytywne emocje są z zasady kojarzone z wydzielaniem serotoniny, dopaminy i innych neuroprzekaźników, które zapewniają nam dobre samopoczucie, aczkolwiek same również wywierają określony wpływ na nasze myślenie i zachowanie.

Prowadzone aktualnie badania pokazują, że różne emocje pełnią w kontekście przyswajania wiedzy różne funkcje. Jeśli potrzebujemy uruchomić nasz krytycyzm — jeżeli musimy na przykład przeredagować napisany wcześniej list i próbujemy znaleźć w nim wszystkie potknięcia oraz poprawić wszelkie popełnione błędy — negatywne nastawienie posłuży nam lepiej niż pozytywne podejście. Pesymizm może nam ułatwić przewidzenie rzeczy, które mogłyby pójść nie tak; później pomoże

nam również podejmować działania pozwalające zapobiegać takim sytuacjom. Poczucie winy działa niczym kompas moralny. Obawy skłaniają nas do tego, byśmy próbowali zmieniać na lepsze rzeczy, które bylibyśmy gotowi zaakceptować, gdyby tylko towarzyszył nam bardziej przychylny nastrój. Nawet gniew jest wspaniałym czynnikiem motywującym — w przeciwieństwie do rezygnacji skłania nas do działania i (być może) naprawienia tego, co wywołało naszą irytację. Jeśli odczuwamy wściekłość, gdy widzimy, jak ktoś jest źle traktowany, istnieje spore prawdopodobieństwo, że przejdziemy do czynów i podejmiemy działania, które pozwolą naprawić te krzywdy.

Wyobraź sobie, że w chwili, w której kończysz przygotowywać ostateczny szkic podania o pracę, uśmiechasz się od ucha do ucha, odczuwasz entuzjazm i przyprawiającą o zawroty głowy ekscytację. Coś takiego jest oczywiście możliwe, ale to nie radość, lecz zdrowy strach może nas skłonić do tego, by trzy razy sprawdzić interpunkcję i składnię. Negatywne emocje mogą pełnić konstruktywną funkcję: ułatwiają nam zawęzić i skupić uwagę. To smutek, a nie rozradowanie może nam pomóc, gdy mierzymy się z wymagającym problemem. Ekscytacja prowadzi do narodzin wielu koncepcji, lecz nadmiar entuzjazmu nie zaowocuje wcale niezbędnym konsensusem w ramach grupy — rozproszy raczej energię potrzebną do rozważenia danego problemu, czy to matematycznego, czy też związanego z relacjami międzyludzkimi.

W świecie edukacji mamy aktualnie do czynienia z czymś, co sprawia wrażenie kryzysu. Uczniowie i studenci są zmęczeni, znudzeni i zestresowani. Nauczyciele i wykładowcy są sfrustrowani, a do tego zmagają się z presją i poczuciem przytłoczenia. Chroniczny brak zaangażowania i absencje osiągnęły rekordowo wysoki poziom. Jak zareagowaliśmy w obliczu tych zjawisk? Próbując kontrolować zachowania uczniów i studentów



w jeszcze większym stopniu niż dotychczas. Innym posunięciem było wprowadzenie nowego programu nauczania matematyki i języka ojczystego, a także podwyższenie wymagań stawianych uczniom. Żadne z tych działań nie zmienia jednak faktu, że to, jak czują się uczniowie, nadaje sens temu, czego się uczą. Wyniki badań są jednoznaczne: to emocje decydują o tym, czy treści przekazywane uczniom i studentom zostaną dogłębnie przeanalizowane i zapamiętane. Łączenie emocji z uczeniem zapewnia gwarancję, że to, co prezentuje nauczyciel lub wykładowca, zostanie uznane przez słuchaczy za istotne. Takie połączenie emocji z procesem nauczania wspiera uczniów i studentów w poszukiwaniu ich celu oraz pasji, a oprócz tego umacnia ich wytrwałość.

Za każdym razem, gdy zauważymy, że nagle dopadły nas problemy z koncentrowaniem się lub zapamiętywaniem, powinniśmy zadać sobie pytanie: z jaką informacją dotyczącą emocji mamy tu do czynienia, gdzieś tuż pod powierzchnią naszych myśli? I co (o ile taki scenariusz jest w ogóle realny) możemy zrobić, by odzyskać panowanie nad naszym umysłem?

## EMOCJE A PODEJMOWANIE DECYZJI

*Afekt jest nie tylko niezbędnym elementem mądrości;  
pozostaje też nierozdzielnie związany z każdą decyzją.*

— ANTÓNIO DAMÁSIO, NEUROBIOLOG,  
UNIwersytet Południowej Kalifornii

Czy zdarzyło Ci się kiedyś podjąć złą decyzję? Słuchasz swojego instynktu, a gdy okazuje się, że nie miał on racji, pukasz się w czoło, mówiąc: „Kurczę, to było naprawdę głupie posunięcie! Co mnie właściwie naszło?”. Mogło to być chwilowe zaciemnienie umysłu lub przykład nietrafionego rozumowania.

Gdy przyglądasz się temu po fakcie, bez trudu dostrzeżesz pominięty przez siebie element. Pozostaje tylko mieć nadzieję, że udało Ci się wyciągnąć z tego wydarzenia wnioski.

To na pewno rozsądne życzenie — ale jak przedstawiają się właściwie owe wnioski?

Wierzmy w to, że nasza zdolność do rozumowania i racjonalnego myślenia jest głównym atutem naszego umysłu, ważniejszym od naszej nieuporządkowanej sfery emocjonalnej. To tylko sztuczka, do jakiej odwołuje się nasz mózg: w istocie nasze emocje mają ogromny wpływ na funkcjonowanie umysłu (choć dzieje się to głównie poza naszą świadomością). Ten fakt staje się wyraźnie widoczny zwłaszcza w odniesieniu do procesów decyzyjnych.

Zdarzają się ewidentne sytuacje, w których emocje samodzielnie decydują o naszych działaniach. Jeśli boimy się latać, wybierzemy się w podróż samochodem, choćby nawet wiązało się z tym większe ryzyko. Gdy zawładnie nami namiętność, możemy zrezygnować ze stosowanych zazwyczaj środków pozwalających zapobiegać niechcianej ciąży lub chorobom przenoszonym drogą płciową.

Wpływ emocji wykracza jednak poza opisane tu sytuacje. Większość decyzji to próby przewidzenia przyszłych wyników: powinniśmy kupić ten dom. Nie przyjmę tej pracy. Makaron będzie świetnym wyborem. W każdej z tych sytuacji rozważamy wszystkie możliwości i wybieramy tę, która zdaje się zapewniać największe szanse na korzystny rezultat — lub przynajmniej tak wygląda to w teorii.

W rzeczywistości o podejmowanych przez nas działaniach decydują w znacznej mierze emocje. Jeśli towarzyszą nam pozytywne odczucia — pewność siebie, optymizm, zadowolenie — dojdziemy do określonych wniosków dotyczących tego, co powinniśmy zrobić. Jeżeli mamy do czynienia z negatywnymi

emocjami — niepokojem, gniewem, smutkiem — nasza decyzja może być zupełnie inna, nawet jeśli stoimy w obliczu tych samych faktów.

Wzorce będące następstwem opisanych powyżej zachowań są względnie przewidywalne. Jak już wspominałem, niepokój zawęży naszą uwagę i sprawia, że w większym stopniu skupiamy się na szczegółach. Skłania nas również do tego, by próbować przewidzieć, co może się nie udać. Mogłoby się wydawać, że nie jest to z naszej perspektywy mile widziane uczucie, lecz w istocie jest to korzystny stan ducha, gdy realizujemy zadania związane z liczbami, a więc chociażby z finansami. Jeżeli podejmujemy decyzję dotyczącą jakiejś inwestycji lub większego zakupu, pogodny nastrój może nas skłonić do lekceważenia zagrożeń i zrobienia czegoś, czego będziemy później żałować. Negatywne emocje sprawiają, że starannie rozważamy fakty i jeśli już się mylimy, skłaniamy się raczej ku przesadnej ostrożności.

Pozytywne emocje przepelniają nas z kolei wrażeniem, że życie układa się po naszej myśli. Jeżeli czujemy siłę, entuzjizm i energię, istnieje większe prawdopodobieństwo, iż podstawą naszych decyzji będzie heurystyka — to, co podpowiada nam w danej chwili instynkt — a nie uważne rozumowanie. Takie nastawienie jest przydatne, gdy tworzymy plany dotyczące przyjęcia urodzinowego lub ktoś potrzebuje naszego wsparcia moralnego; nie jest już jednak tak pożyteczne, gdy wypełniamy deklarację podatkową.

Prawdziwa rola, jaką odgrywają w naszych procesach decyzyjnych emocje, była przedmiotem wielu eksperymentów. Naukowcy wprowadzają badanych w określony nastrój — prosząc ich na przykład o przeczytanie lub obejrzenie czegoś wesołego albo smutnego — a potem proszą ich o podejmowanie decyzji. Uczestnicy pewnego projektu badawczego byli

zapraszani do jednego z dwóch pomieszczeń (w jednym panowała przyjemna atmosfera, natomiast drugie budziło dyskomfort), po czym byli pytani o to, jak bardzo zadowoleni są ze swojego życia. Grupa, która znalazła się w komfortowej przestrzeni, zgłaszała większe zadowolenie. Gdy osoby uczestniczące w innym eksperymencie zostały wprowadzone w smutny nastrój, postrzegały górę jako bardziej stromą, niż była ona w rzeczywistości. Przy okazji badań związanych z egzaminami wstępnymi na studia medyczne okazało się z kolei, że w słoneczne dni szanse kandydatów na to, by dostać się na uczelnię, były większe niż wtedy, gdy za oknem padało (owszem, decyzje komisji rekrutacyjnej nie były obiektywne, a nastawienie tego grona zmieniało się wraz z pogodą!).

Podczas eksperymentu przeprowadzonego przez nas w Yale nauczyciele zostali podzieleni na dwie grupy. Jedna została poproszona o przypomnienie sobie i opisanie pozytywnych wydarzeń, które miały miejsce w klasie; osoby należące do drugiej grupy miały odszukać w pamięci negatywne wspomnienie. Potem wszystkich poproszono o ocenienie tego samego wypracowania napisanego przez gimnazjalistę. Grupa, która została wprowadzona w dobry nastrój, oceniła tę pracę o cały stopień wyżej niż nauczyciele z drugiej grupy. Gdy jednak uczestników eksperymentu zapytano, czy przejawiany przez nich nastrój miał według nich wpływ na to, jak oceniali prace, 87 procent udzieliło odpowiedzi przeczącej. Opinie, które mają bardziej subiektywny charakter, jak na przykład ocena wypracowania, uchodzą generalnie za bardziej narażone na wpływ emocji niż te osady, które mają bardziej obiektywny wydźwięk, a więc chociażby ocena testu z matematyki.

Co więcej, nawet jeżeli chwila, która wywołała dane emocje, dawno już minęła, nasze odczucia mogą się jeszcze utrzymywać przez dłuższy czas, nadal wpływając na nasze zachowa-

nia, choćbyśmy nie zdawali sobie z tego sprawy — to zjawisko jest znane jako „tendencyjność wynikająca z nastroju ukształtowanego przez przypadkowe wydarzenie”. Jeśli podczas śniadania kłócisz się na przykład ze swoimi dziećmi, a w trakcie jazdy do pracy wciąż odczuwasz irytację, możesz prowadzić samochód agresywniej niż zazwyczaj i podejmować ryzykowne decyzje. Gdy przypominamy sobie szczęśliwe chwile z naszej przeszłości, jest całkiem prawdopodobne, że nasze decyzje będą wyrastać z optymizmu i pewności siebie. Jeśli odnajdujemy w pamięci negatywne rzeczy, czujemy sceptycyzm i pesymizm, co prowadzi do zupełnie innych wyborów.

Wpływ gniewu odbiega od powszechnych oczekiwań: naukowcy odkryli, że gdy ludzie są wściekli, zazwyczaj żywią przekonanie, iż winę za wszelkie problemy ponoszą konkretne osoby. Kiedy jesteśmy smutni, chętniej zrzucamy winę na okoliczności zewnętrzne. Co ciekawe, rozgniewani ludzie są większymi optymistami niż ci, którzy są smutni — przypuszczalnie dlatego, że osoby czujące gniew mają wrażenie większej kontroli nad swoim losem.

Każdy dzień naszego życia to niekończący się ciąg decyzji, w większości przypadków całkiem drobnych. Nie jesteśmy w stanie starannie rozważyć każdej z nich, więc zdajemy się na nasze mózgi, które dokonują błyskawicznych osądów. Te zjawiska dają o sobie nieustannie znać we współczesnych badaniach dotyczących funkcjonowania ludzkiego mózgu. Istnieje koncepcja myślenia szybkiego i wolnego, zgodnie z którą nasze mózgi pracują na dwa różne (aczkolwiek nakładające się na siebie) sposoby: pierwszy oznacza, że reagujemy natychmiast i bez specjalnego namysłu, podczas gdy drugi przekłada się na brak pośpiechu i staranną analizę dostępnych informacji. Gdy korzystamy z naszych mózgów, zajmując się znanymi lub stosunkowo prostymi działaniami, odwołujemy się do szybkich

reakcji, podczas gdy nowe sytuacje lub złożone problemy skłaniają nas do zastanowienia. Opisane tu szybkie decyzje są szczególnie podatne na wpływ naszych nastrojów i podświadomego braku obiektywności — zwłaszcza wtedy, gdy nie mamy dostępu do dodatkowych informacji. W takich sytuacjach często dokonujemy wyboru, ograniczając świadome myślenie do minimum.

Żadna z tych informacji nie oznacza, że emocje w naturalny sposób zakłócają nasze osądy. W istocie większa świadomość własnych emocji może doprowadzić do czegoś zgoła odmiennego: nasze odczucia mogą nam posłużyć jako kolejna postać informacji, przekazująca ważne fakty dotyczące tego, jak reagujemy w danej sytuacji. Gdy stajemy przed koniecznością podjęcia decyzji, obawy mogą nam podpowiadać jedno rozwiązanie, entuzjazm zaś — zupełnie inne. Jeśli zdajemy sobie z tego sprawę, możemy wziąć pod uwagę nasz stan emocjonalny, nim zdecydujemy się na takie czy inne działanie. Czy za okazywaną przez nas podejrzliwością kryje się nasze negatywne nastawienie, czy może rzeczywiście mamy powody do obaw? Czy nasza pewność siebie wynika z przepelniającego nas entuzjazmu, czy może naprawdę jesteśmy o krok od podjęcia doskonałej decyzji?

## EMOCJE A RELACJE MIĘDZYLUDEKIE

*Dopóki ludzie nie zobaczą, jak bardzo ci na nich zależy,  
nikogo nie obchodzi, jak rozległa jest twoja wiedza.*

— THEODORE ROOSEVELT

Oto eksperyment, który możesz przeprowadzić, traktując siebie jako królika doświadczalnego: stwórz listę osób, które spotykasz na co dzień. Powinna ona zawierać wszystkie osoby, z którymi

masz do czynienia — Twoją partnerkę lub partnera, członków najbliższej rodziny, współpracowników zajmujących wszelkie możliwe stanowiska (od najwyższych aż po najniższe), krewnych, przyjaciół, znajomych, kasjera w supermarkecie, lekarza, fryzjera, pracownika recepcji siłowni, na której trenujesz, i tak dalej. Umieść po prostu na tej liście każdą istotę ludzką, której ścieżki przecinają się z Twoimi — czy to na wiele godzin, czy też raptem na pięć minut.

A teraz przejrzyj tę listę i zastanów się, jak przedstawiają się odpowiedzi, które pojawiają się błyskawicznie w Twojej głowie w obliczu następujących pytań: jak się czujesz, gdy spotykasz każdą z tych osób? Jak bardzo cieszysz się z powodu zachodzących między Wami interakcji? Czy uśmiechasz się na samą myśl o spotkaniu z taką czy inną osobą? Czy to wydarzenie jest z Twojej perspektywy neutralne emocjonalnie? A może myśl o takim spotkaniu sprawia, że gdzieś w Twoim wnętrzu pojawia się jakieś napięcie? Nie musi to być otwarta antypatia — po prostu odrobina niepokoju wypływającego ze świadomości, że w którymś momencie staniesz twarzą w twarz z tą osobą.

Jakimi słowami opiszesz odczucia, jakie wzbudzają w Tobie poszczególne osoby ze stworzonej wcześniej listy? Czy jest to niepokój? Radość? Pewność siebie? Poczucie nieudolności? Nuda? Czułość? Irytacja? Wszystkie te emocje sprawiają, że stajemy się w oczach innych bardziej lub mniej atrakcyjni. Czy naprawdę nie możesz się doczekać współpracy z kolegą, który jest nieustannie wściekły na cały świat?

Zazwyczaj te emocje nie są czymś, co w ogóle ubieramy w słowa lub nad czym specjalnie się zastanawiamy. Przypominają instynktowne reakcje pochodzące z jakiegoś miejsca głębszego niż to, co mogą łatwo wyrazić sztamkowe etykiety. Te zachowania wydają się niemal zwierzęce. Gdy widzę daną

osobę, coś we mnie nie posiada się z radości lub popada w przygnębienie (albo robi coś pośredniego).

I to już koniec eksperymentu. Niewykluczone, że teraz dysponujesz bardziej klarownym obrazem tego, jak nasze najsilniejsze reakcje emocjonalne wpływają na naturę wszystkich naszych relacji.

Podczas seminariów, w których biorą udział nauczyciele, czasami proszę słuchaczy o stworzenie listy z nazwiskami ich uczniów i rozważenie, jakie odczucia budzi automatycznie takie czy inne nazwisko. Czy jest to miłość, niechęć, zaufanie, radość, strach czy może obrzydzenie? Potem przypominam nauczycielom, by zachowali szczerłość, a następnie pomyśleli, w jaki sposób te emocje wpływają na ich zachowania względem każdego z tych dzieci. Zdarzało się, że podczas wykonywania tego ćwiczenia moi słuchacze zalewali się łzami. Błyskawicznie uświadamiali sobie, w jak różny sposób traktowali poszczególne dzieci wyłącznie na podstawie własnego wyobrażenia odczuć, jakie budzi w nich dany uczeń. To wszystko ma niewiele wspólnego z tym, jak dziecko radzi sobie z nauką lub jakie są jego potrzeby. Trudno to również powiązać z czymkolwiek, co dałoby się wyrazić słowami. To po prostu silna, niemal intuicyjna reakcja, która zazwyczaj ma związek z samym nauczycielem, a nie z uczniem. Uczestnikami moich zajęć są przede wszystkim dobrzy nauczyciele, którzy dokładają wszelkich starań, by jednakowo traktować wszystkich swoich podopiecznych i nawiązywać z nimi pozytywne relacje, które będą sprzyjać rozwojowi tych młodych ludzi. W prawdziwym świecie to wszystko nie działa jednak w taki sposób, i to pomimo naszych najlepszych intencji. Z jakiegoś powodu nauczyciele praktycznie nie są w stanie nawiązać kontaktu wzrokowego z jakimś dzieckiem lub obdarzyć go pełną uwagą, podczas gdy nie



mogą się doczekać interakcji z innymi uczniami i wypatrują ich podczas podejmowania różnych działań w klasie.

Jeśli przyjrzymy się temu, co dzieje się poza salą lekcyjną, okaże się, że wszyscy funkcjonujemy w taki sam sposób. Relacje międzyludzkie są nieskończenie złożone, ponieważ my sami jesteśmy bardzo skomplikowani. Podstawowa dynamika jest jednak względnie prosta: mamy do czynienia albo z dążeniem, albo z unikaniem. Prosimy ludzi, by podeszli bliżej, lub sugerujemy im, żeby się odsunęli. Inne osoby przesyłają nam takie same komunikaty. Znaczna część tego, co zachodzi między istotami ludzkimi, jest następstwem sposobu, w jaki wyrażamy nasze emocje. To zależy z kolei od czegoś, co kryje się głęboko w naszym wnętrzu (i jest być może niedostrzegalne nawet dla nas samych): od naszego stanu emocjonalnego.

Relacje są najważniejszym aspektem naszej egzystencji. Istnieje mnóstwo badań naukowych pokazujących ogromny wpływ stosunków międzyludzkich na nasz dobrostan — osoby, które mogą się pochwalić solidną siatką relacji społecznych, cieszą się lepszym zdrowiem psychicznym i fizycznym, a nawet żyją dłużej, natomiast brak więzi z innymi ludźmi kojarzony jest z niekorzystnymi następstwami. Cel istnienia relacji jest widoczny we wszystkich społecznościach, nawet tych stworzonych przez zwierzęta — bycie otoczonym przez sprzymierzeńców stanowi pewien rodzaj ochrony, która może oznaczać różnicę między życiem a śmiercią. Nasza potrzeba przyłączania się do innych nie jest podyktowana wyłącznie względami sentymentalnymi, nawet jeżeli w dzisiejszych czasach można niejednokrotnie odnieść takie wrażenie.

Na łamach tej książki będę wspominał o wszystkich metodach komunikowania naszych odczuć dotyczących osób, z którymi mamy akurat do czynienia — omówię ledwo uchwytnie i błyskawicznie znikające ekspresje mimiczne, mowę ciała,

sposób modulowania głosu, dotyk i wszystkie inne elementy naszego arsenału służącego do przekazywania sygnałów.

Gdy szczerze wyrażamy pozytywne emocje (choćby zadowolenie, współczucie czy radość), robimy to w sposób, który przyciąga innych ludzi — zarówno naszych najlepszych przyjaciół, jak i kasjerkę z supermarketu. Te osoby są w stanie bez problemu odczytać nasze sygnały i mogą je odwzajemnić, aczkolwiek to zależy od *ich* stanu emocjonalnego. Jeśli odczuwają oni emocje takie jak żal, wstyd lub niepokój, często będą się starali unikać nawiązywania stosunków społecznych — to też są sygnały kierowane do innych. To właśnie takie osoby mogłyby wynieść najwięcej korzyści z nawiązania kontaktów z innymi, ale aż nazbyt często prawdopodobieństwo, że do tego dojdzie, jest znikome. Ten problem jest szczególnie poważny w naszych szkołach, gdzie dzieci przejawiające negatywne emocje są często ganione i nikt nie dostrzega, że jest to z ich strony wołanie o pomoc. Te dzieci są lekceważone, ignorowane lub zawieszane z powodu niewłaściwego zachowania, podczas gdy należałoby okazać im empatię oraz szczególną uwagę i zapewnić im okazje, by mogły rozwijać umiejętności i tworzyć głębsze relacje. Badania pokazują, że o tym, czy dziecko będzie się dobrze rozwijać, może zdecydować obecność zaledwie jednego dorosłego okazującego prawdziwą troskę.

Wszyscy tworzymy wiele różnych relacji — łączą nas one z naszymi dziećmi, rodzicami i partnerkami lub partnerami, ale także z hydraulikiem, kierowcą stojącym na sąsiednim pasie, innymi zawodnikami z naszej drużyny piłkarskiej, naszym przełożonym lub współpracownikiem czy kobietą, która przytrzymała dla nas otwarte drzwi w sklepie. Wszystkie te więzi bazują też na tej samej, podstawowej zasadzie: nasz nastrój w dowolnym momencie jest wyrażany za pomocą wysyłanych przez nas sygnałów. Jeśli czujemy radość, otwartość i wylewność,

te odczucia dadzą nam pewności siebie i sprawią, że będziemy gotowi akceptować innych. Jeżeli jesteśmy na siebie zdenerwowani, wpłynie to na sposób, w jaki będziemy odnosić się do innych — lub to, czy w ogóle nawiążemy kontakt. Korzystając z wysyłanych komunikatów, mówimy ludziom, czego od nich chcemy, czy to okazując ciepło i licząc na jego odwzajemnienie, czy też przybierając odpychającą postawę, gdy zależy nam tylko na tym, by się od wszystkich zdystansować. To właśnie wyzwanie, z jakim mierzy się wiele osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu: mają problemy z odczytywaniem wskazówek i reagowaniem na nie w odpowiedni sposób, a oprócz tego napotykają trudności związane z wysyłaniem wskazówek, które będą zrozumiałe dla ich otoczenia. W rezultacie tacy ludzie mają kłopoty z budowaniem i utrzymywaniem relacji.

Wyrażanie emocji jest też dla nas metodą pozwalającą otrzymać od obecnych w naszym życiu osób to, na czym nam zależy. Jeśli zaprezentujemy swój gniew, niewykluczone, że nie rozbudzimy zbyt wielkiej empatii, lecz zaszczepimy w innych strach i być może usuniemy w ten sposób wszelkie przeszkody, jakie moglibyśmy napotkać. Z kolei jeżeli zależy nam na współpracy i zrozumieniu, wiemy, jaki komunikat emocjonalny wysłać, by zapewnić sobie pożądaną reakcję.

Ludzie okazujący współczucie wyraźniej dostrzegają wyraźające z człowieczeństwa więzi łączące ich z obcymi. Rzadziej decydują się na stosowanie kar, są bardziej wielkoduszni i chętni do współpracy, a oprócz tego godzą się na poświęcenia na rzecz innych. Badania pokazują, że osoby dysponujące dużą władzą są z reguły mniej wrażliwe na emocje przejawiane przez ludzi z ich otoczenia. Podczas jednego z eksperymentów takie osoby słuchając rozmówcy opisującego cierpienie, okazywały mniejsze współczucie niż osoby dysponujące mniejszą władzą. Czy ten fenomen mówi coś o naszych liderach świata polityki i biznesu?

Czasami odczuwane przez nas emocje prowadzą do wysyłania sygnałów, które wywołują reakcję stanowiącą odwrotność tego, czego potrzebujemy i na czym nam zależy. Wyobraź sobie typowe dziecko: jeśli jest ono targane konfliktami lub obawami, może marzyć o tym, by rodzic lub nauczyciel nawiązał z nim kontakt i zapewnił mu pocieszenie. Kiedy jednak ci dorośli wyczuwają stan emocjonalny owego dziecka (zwłaszcza wtedy, gdy rozładowuje ono napięcie w niekontrolowany sposób), mogą zareagować wbrew jego oczekiwaniom ze względu na własną reakcję emocjonalną wywołaną przez sygnały świadczące o złym nastroju. Ta zależność rządzi większością kontaktów międzyludzkich: wtedy, gdy najbardziej potrzebujemy wsparcia emocjonalnego, mamy najmniejsze szanse na to, że je otrzymamy.

Pamiętam, że w siódmej klasie na zajęciach z matematyki dwóch innych uczniów regularnie pisało po kurtce, którą nosiłem każdego dnia. Jestem pewien, że nosiłem tę kurtkę jako coś, co miało mnie chronić. Mój strach i rozpacz musiały być widoczne na mojej twarzy, w mowie ciała i w chronicznym braku zaangażowania. Niezależnie od tego wszystkiego nauczyciel nie reagował. Jaki tok rozumowania przyjmował? „Trzymaj się z daleka — ten dzieciak jest mięczakiem, który musi się zahartować”? Może ten człowiek był zbyt zajęty własnymi problemami, by zaprzętać sobie głowę moimi? Być może on też nie miał pojęcia, co powinien zrobić. Tak czy inaczej, cierpiałem pod względem społecznym, emocjonalnym i edukacyjnym.

W filmie *Telepasja* znalazła się wspaniała scena — jedna z postaci pyta: „Czy ten świat nie byłby wspaniały, gdyby niepewność i desperacja czyniły nas bardziej atrakcyjnymi? Gdyby sam fakt znajdowania się w potrzebie był podniecający?”. Niestety, jako istoty ludzkie nie funkcjonujemy (przynajmniej na razie) w taki sposób.

## EMOCJE A ZDROWIE

*Choroba emocjonalna to unikanie  
za wszelką cenę rzeczywistości.*

*Zdrowie emocjonalne to stawianie  
za wszelką cenę czoła rzeczywistości.*

— M. SCOTT PECK

Jest trzecia nad ranem, a Ty leżysz w łóżku z otwartymi oczami, wpatrujesz się w sufit i nie możesz spać z powodu jakiegoś poważnego problemu. Wszyscy świetnie znamy to uczucie. Towarzyszy Ci na tyle duże napięcie i rozkojarzenie, że nie masz w ogóle głowy, by myśleć o pójściu na siłownię — poza tym i tak masz już zbyt wiele problemów, więc rezygnujesz z treningu, chociaż wiesz, iż wysiłek fizyczny pozytywnie wpływa na Twoje samopoczucie. Mówi się trudno. Twoje posiłki stają się nieregularne. Zamiast pomyśleć o obiedzie i zaplanować zakupy oraz gotowanie, w drodze powrotnej z pracy do domu kupujesz pizzę. Coś takiego zdarza się coraz częściej. Kiedy już skończysz posiłek, potrzebujesz się odprężyć, więc siadasz z półlitrowym opakowaniem lodów przed telewizorem, obiecując sobie, że to tylko godzinka. Potem nadchodzi czas, by pójść wreszcie do łóżka, znowu jest trzecia nad ranem, a Ty ponownie wpatrujesz się w sufit...

Zapomnij przez chwilę o zdrowiu emocjonalnym i zastanów się, jaką krzywdę sobie robisz, jeśli chodzi o zdrowie fizyczne.

Gdy rozważamy wpływ emocji na nasz dobrostan, musimy przede wszystkim wziąć pod uwagę to, że nasze mózgi — miejsce, gdzie rodzą się nasze odczucia — są częścią naszego ciała tak samo jak wszystkie inne organy i mogą funkcjonować dzięki temu samemu obiegowi krwi, tlenu oraz składników odżywczych. Nasze emocje są powiązane z reakcjami fizjolo-

gicznymi naszych mózgów i doprowadzają do uwalniania hormonów oraz innych potężnych substancji, które wpływają potem na nasze zdrowie fizyczne, przekładające się z kolei na nasz stan emocjonalny. Wszystkie te elementy są ze sobą powiązane.

To dlatego choroba ciała może zostać wywołana przez umysł znajdujący się w stanie stresu emocjonalnego. Może jednak zaistnieć również odwrotne zjawisko: zdrowie fizyczne, które jest wspierane przez pozytywne odczucia. Obydwa te fenomeny podkreślają, jak ważna jest dbałość o nasze życie emocjonalne.

Już samo nasze *nastawienie* dotyczące stresu może wywoływać następstwa zdrowotne: od utraty masy ciała aż po bezsenność. Alia Crum, adiunkt na Uniwersytecie Stanforda, przeprowadziła eksperyment z udziałem trzystuosobowej grupy pracowników pewnej firmy z branży finansowej. Badani podzieleni losowo na grupy oglądali dwa różne trzyminutowe filmy na temat stresu. Połowa uczestników eksperymentu obejrzała film, który podkreślał negatywne aspekty stresu; reszta obejrzała podobny materiał, lecz jego przesłanie skupiało się na pozytywnych zjawiskach. Gdy cztery tygodnie później badani wypełniali ankiety, okazało się, że grupa, która obejrzała film o tym, że stres jest zły, doświadczała większej liczby problemów zdrowotnych niż grupa, której pokazano film o tym, że stres jest dobry.

Hormony i inne neuroprzekaźniki tworzą bardzo złożony system. Oddziałują na poszczególne struktury w naszych mózgach i w ten sposób wpływają na to, co czujemy w danym momencie. Oś podwzgórze – przysadka – nadnercza (ang. *hypothalamic-pituitary-adrenal axis* — HPA) stanowi sieć licznych wzajemnych powiązań strukturalnych i czynnościowych pomiędzy podwzgórzem i przysadką mózgową, które są elementami mózgowia, oraz nadnerczami. HPA jest jednym z głównych systemów neuroendokrynnych decydujących o tym, w jaki

sposób reagujemy na stres; oprócz tego kontroluje też emocje i nastroje. Struktury wchodzące w skład HPA wydzielają niektóre hormony takie jak adrenalina czy kortyzol. Naukowcy badający obszary mózgu związane z funkcjonowaniem tej osi odkryli, że regularny kontakt z łagodnymi czynnikami stresogennymi we wczesnym okresie rozwoju zwiększa później nasze zdolności dotyczące radzenia sobie z emocjami i zapewnia nam utrzymującą się przez całe życie umiejętność radzenia sobie ze stresem. Bardzo silny lub przewlekły stres ma jednak dokładnie odwrotne działanie: prowadzi do nadaktywności osi HPA i sprawia, że przez całe życie jesteśmy bardziej na niego podatni.

Różnica między dobrym a złym stresem sprowadza się głównie do czasu jego trwania i intensywności. Konieczność przygotowania atrakcyjnej prezentacji dla klienta jest na przykład pewną formą stresu, ale tego korzystnego. Mamy tu do czynienia z wyzwaniem polegającym na osiągnięciu określonego celu, a stres jest krótkotrwały. W podobny sposób wpływa na nas końcówka meczu lub ważna chwila, jak chociażby dzień ślubu. Takie wydarzenia wywołują stres, ale niosą też szczęście; prowokują chwilowe uwalnianie hormonów stresu, lecz później ten proces ustaje. Badania przeprowadzone w szkole medycznej Uniwersytetu Stanforda wykazały, że krótkotrwałe ataki stresu mogą pozytywnie wpływać na odporność i podnosić poziom cząsteczek odpowiedzialnych za zwalczanie nowotworów, a wspomniane efekty utrzymują się przez kilka tygodni po zakończeniu stresującego wydarzenia.

Ewolucja przygotowała nas do radzenia sobie z krótkotrwałym stresem — w naszym organizmie uwalniane są hormony, dzięki którym możemy skutecznie uporać się z kryzysem, a potem wydzielanie tych substancji ustaje. Do czegoś zupełnie innego dochodzi jednak w niektórych miejscach pracy,

gdzie możemy być zmuszeni do znoszenia przez osiem godzin dziennie przełożonego, który zamienia życie swoich podwładnych w prawdziwe piekło, albo w szkole, gdzie uczniowie mogą się obawiać, że w drodze powrotnej autobusem do domu czekają ich szykany ze strony kolegów lubiących znęcać się nad słabszymi. Wiele osób boryka się z trudnościami emocjonalnymi przez wiele godzin lub dni, aż wreszcie owe kłopoty nabierają chronicznego charakteru. Nasze mózgi są wtedy stale zalewane przez hormony stresu — to sytuacja, do której z pewnością nie zostaliśmy przystosowani przez ewolucję. W takich przypadkach nasze cierpienia nie mają wyłącznie charakteru emocjonalnego, gdyż odbijają się też na naszym zdrowiu fizycznym.

„Stres wprowadza cię w stan »walki lub ucieczki«, w którym twoje ciało wyłącza długoterminowe projekty związane z rozwojem i naprawą”, napisał w swojej książce *Zachowuj się* Robert Sapolsky, profesor Uniwersytetu Stanforda. „Ta sytuacja odbija się niekorzystnie na twojej pamięci i precyzji. Łatwiej się męczysz, może cię dopaść depresja, a do tego spada twoja płodność”.

Istnieje wystarczająco dużo dowodów naukowych potwierdzających długoterminowe szkody powodowane przez traumy emocjonalne z dzieciństwa takie jak bycie zastraszanym przez rówieśników. Dzieci mogą się zmagać z obniżoną odpornością na choroby, bólami układu pokarmowego, przygnębieniem, bólami głowy, problemami ze snem, niezdolnością do skupienia uwagi oraz depresją. Te następstwa mogą trafić daną osobę również w dorosłym życiu, wywołując problemy ze zdrowiem fizycznym i psychicznym, które będą się utrzymywać długo po tym, jak samo znęcanie się przejdzie już do historii.

Przygnębienie (a więc pesymizm, apatia czy depresja) jest powiązane z niskim poziomem serotoniny i dopaminy, czyli



neuroprzekazników zapewniających nam dobre samopoczucie. Serotonina ma swój udział w postrzeganiu bólu — i to może dlatego ludzie doświadczający negatywnych emocji doświadczą o poważniejszych objawach chorobowych, a niemal połowa pacjentów zmagających się z depresją cierpi też z powodu różnych bólów.

Negatywne stany emocjonalne — niepokój, gniew, smutek, stres — są ściśle powiązane z niezdrowymi zachowaniami takimi jak kiepskie odżywianie się, palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu, rezygnacja z aktywności fizycznej i izolacja społeczna. Okazuje się, że wiele spośród tych zachowań przejawiała też część osób uczestniczących w badaniach, jakimi objęto ponad pięć tysięcy nauczycieli z całych Stanów Zjednoczonych. To dokładnie te same czynniki związane ze stylem życia, które zwiększają ryzyko zapadnięcia na najbardziej powszechne i budzące największy strach choroby: choroby serca, nowotwory, cukrzycę typu 2, uzależnienia i demencję. Wymienione choroby mają z kolei bardzo niekorzystny wpływ na nasze życie emocjonalne, a sprzężenie zwrotne zamienia to oddziaływanie w samonapędzającą się spiralę, która niszczy nasze zdrowie psychiczne i fizyczne. Ostatecznie pogłębiają nasze poczucie bezradności i wątpienia w to, że kiedykolwiek zdołamy poprawić nasz nastrój lub stan zdrowia. Co ciekawe, odkryliśmy, że pozytywna atmosfera w miejscu pracy działa niczym bufor niwelujący szkodliwy wpływ negatywnych emocji na zdrowie nauczycieli.

Osoby związane ze światem medycyny przeprowadziły już mnóstwo badań, które wykazały zależność między wrogością i gniewem a chorobami serca. U mężczyzn zgłaszających wyższy poziom gniewu ryzyko wystąpienia incydentów kardiologicznych (takich jak chociażby zawał) było ponad dwa i pół razy wyższe niż u innych badanych. Negatywne emocje są też

łączone z nadciśnieniem, podwyższonym tętnem, chorobami naczyń obwodowych, niewłaściwym stężeniem lipidów we krwi oraz osłabieniem układu odpornościowego.

Same wybuchy gniewu nie są jedynym źródłem gwałtownych skoków ciśnienia krwi — nasze ciśnienie krwi rośnie ponownie za każdym razem, gdy przypomnimy sobie, co tak bardzo nas poirytowało. Jak wykazał jeden z eksperymentów, półgodzinna sprzeczka z partnerką lub partnerem może spowodować proces powrotu Twojego ciała do zdrowia o przynajmniej jeden dzień. Jeśli regularnie uczestniczysz w kłótniach, ta wartość ulega podwojeniu. Niekorzystny wpływ na zdrowie mogą mieć nawet ledwie uchwytnie formy gniewu takie jak niecierpliwość, drażliwość czy gderliwość.

Bez trudu możemy też dostrzec inne, nie aż tak skrajne formy wpływu emocji na nasze zdrowie fizyczne. Stres związany ze świadomością tego, że musisz wygłosić przemówienie, może doprowadzić do tego, iż przez dwa dni będziesz się borykać z dwukrotnie intensywniejszymi objawami alergii. Poczucie smutku sprawia, że objawy choroby wydają się poważniejsze i budzą większy dyskomfort. Podczas jednego z eksperymentów okazało się, że wśród badanych, którzy uzyskiwali niskie wyniki w kwestii przejawiania pozytywnych emocji, prawdopodobieństwo zachorowania po kontakcie z wirusem było trzykrotnie wyższe niż u tych osób, które osiągnęły wyższe wyniki. Mało tego: gdy badani należący do tej drugiej grupy chorowali, objawy były u nich łagodniejsze.

Nasze emocje mogą jednak wywoływać i inną reakcję: uwalnianie hormonów i neuroprzekaźników zapewniających nam korzyści. Płacz ma kojące działanie, ponieważ pozbywamy się w ten sposób z organizmu hormonów stresu. Poczucie wdzięczności zwiększa stężenie tlenu w tkankach, przyspiesza procesy regeneracji i zwiększa skuteczność naszego układu immuno-

logicznego. Badania wykazały, że stan zakochania podnosi poziom czynnika wzrostu nerwów, przypominającej hormon substancji, która odbudowuje system nerwowy i poprawia pamięć. Według naukowców następstwa takiego stanu utrzymują się przez mniej więcej rok. Jeden z eksperymentów wykazał też, że śmiech wywołany oglądaniem filmu komediowego zwiększał wydzielanie beta-endorfin (które poprawiają nam nastrój) i hormonów wzrostu (które uczestniczą w procesach naprawy komórek). Poziom kortyzolu i adrenaliny w organizmie obniża już sama myśl o tym, że będziemy się śmiać. Śmiech może również zmniejszać prawdopodobieństwo wystąpienia zawału serca. Dobre samopoczucie może zatem skłaniać do zdrowych zachowań, które mogą z kolei sprzyjać większemu dobrostanowi emocjonalnemu i lepszemu zdrowiu fizycznemu.

Gdy po atakach z 11 września 2001 r. przebadano grupę amerykańskich studentów, okazało się, że ci, którzy doświadczali najbardziej pozytywnych emocji — wdzięczności, miłości i tym podobnych — byli mniej zagrożeni depresją. To sugeruje, że po pojawieniu się kryzysu osoby, które miały do czynienia z większą liczbą pozytywnych odczuć, mogą wykazywać się większą odpornością od tych, którzy nie doświadczali tylu korzystnych emocji.

Nigdy nie zdołamy wyeliminować negatywnych emocji ani z naszego życia, ani z życia naszych dzieci; nie powinniśmy też dążyć do czegoś takiego. Musimy jednak uważnie przyrzeć się równowadze między pozytywnymi i negatywnymi emocjami, która u zbyt wielu ludzi jest zaburzona. Jak już wcześniej wspominałem, badania przeprowadzone przez nas w Yale ujawniły, że studenci, nauczyciele i osoby pracujące w świecie biznesu mają do czynienia z negatywnymi emocjami nawet przez 70 procent czasu, jaki spędzają na uczelni lub w pracy. W tej sytuacji zagrożone są nie tylko ich uczucia, ale również zdrowie.

Co trzeba zrobić, by zmienić proporcje między negatywnymi i pozytywnymi emocjami? Jak przedstawia się ten stosunek w Twoim przypadku?

## EMOCJE A KREATYWNOŚĆ

*Racjonalne myślenie nigdy nie napędza ludzkiej  
kreatywności w takim stopniu, jak emocje.*

— NEIL DEGRASSE TYSON

Znaczna część spośród nas wychodzi z założenia, że jeśli mamy chcieć czuć, iż żyjemy i podchodzimy z pełnym zaangażowaniem do naszej egzystencji oraz wszystkiego, co postanowi nam ona zafundować, musi nam towarzyszyć poczucie kreatywności. Jeśli jej nie doświadczamy, czujemy się niczym osoby, które bezproduktywnie drepczą w miejscu. Co jednak rozumiemy pod pojęciem kreatywności?

Na to pytanie można udzielić oczywistej odpowiedzi: w grę wchodzi tu aktywność artystyczna taka jak malarstwo, zajmowanie się muzyką lub literaturą, a także uprawianie zawodów, w których kreatywność jest niezwykle pożądana (i wysoko ceniona) — związanych chociażby z architekturą, nauką, projektowaniem czy inżynierią.

Kreatywność jest jednak czymś dużo powszechniejszym. Jest istotnym elementem każdego ludzkiego życia. Za każdym razem, gdy podejmujemy jakąś decyzję lub mierzymy się z wyzwaniem, stajemy przed okazją, by wykazać się kreatywnością — zareagować w obliczu danej chwili w sposób, który nie jest li tylko powtarzaniem tego, co było robione uprzednio (i być może zakończyło się już wcześniej porażką). Każdego dnia znaczna część spośród nas staje przed możliwością wykazywania się kreatywnością i odwoływania się w swoich działaniach

do nowych, starannie przemyślanych rozwiązań. To właśnie dzięki temu życie staje się przygodą.

Jednakże kreatywność może również skrywać coś przerażającego. Oznacza ona porzucenie status quo i wykonanie kroku w nieznaną. Kreatywne decyzje, dotyczące choćby najdrobniejszych spraw, są niezmiennie sposobem na powiedzenie, że naszym zdaniem mamy lepszy pomysł na zrobienie takiej czy innej rzeczy. W ślad za taką deklaracją pojawiają się informacje zwrotne — pochodzące nie tylko od innych, ale również od nas samych: co jeśli ta nowa metoda wcale tak dobrze się nie sprawdza? Co jeśli trzymanie się tego pomysłu tylko pogorszyło sytuację (przynajmniej zdaniem kogoś innego, choć Ty nie musisz się zgadzać z tą opinią)? Co sprawia w ogóle, że uważasz się za tak kreatywną osobę? Te pytania pokazują, że impulsy skłaniające nas do kreatywnych działań są silnie powiązane z naszymi emocjami.

Wielu ludzi wierzy w to, że osobowość i inteligencja są jedynymi czynnikami, które decydują o naszym potencjale do wykazywania się kreatywnością. Inni zakładają, że kreatywność jest zero-jedynkowym darem, a nie zestawem umiejętności, które można rozwijać dzięki praktyce. Jasne, niektóre cechy osobowości, jak chociażby otwartość na doświadczenia, można śmiało powiązać z kreatywnością, ale sama osobowość to jeszcze nie wszystko. Badania potwierdzają też, że kreatywność jest tylko w umiarkowanym stopniu powiązana z IQ (co oznacza, iż nie musisz być geniuszem, by przejawiać kreatywność!).

To właśnie w tej sferze nasze życie emocjonalne wykracza poza kwestie osobiste. Kreatywność jest siłą napędową naszej kultury i gospodarki. Badania, jakimi objęto grupę półtora tysiąca dyrektorów generalnych różnych firm, wykazały, że kreatywność pracowników była najlepszym wskaźnikiem ich przyszłych

sukcesów. Społeczeństwa, w których zanika innowacyjność, przestają się rozwijać i obumierają.

Kreatywność obejmuje też dwa inne czynniki: działanie i efektywność. Kreatywność nie może być jedynie abstrakcyjnym tworem istniejącym wyłącznie w naszych umysłach. Coś takiego zasługiwałoby co najwyżej na miano bujnej wyobraźni! Proces kreatywny musi być dopełniony konkretnymi działaniami. Gdy już obmyślimy nowe strategie, musimy się wykazać pewnością siebie potrzebną do zastosowania ich w praktyce. Skuteczne działanie jest tak samo ważnym elementem kreatywności, jak początkowa idea, która była inspiracją do podjęcia wysiłków.

Zupełnie inną kwestią jest jednak to, czy przez cały czas robimy użytek ze wszystkich nadarzających się okazji. Możemy śmiało stwierdzić, że są takie okresy, kiedy wszyscy *czujemy się* mniej kreatywni, niż powinniśmy być. Wszystko dlatego, że nasza kreatywność jest tak silnie związana z naszym stanem emocjonalnym, nawet jeżeli ta zależność może nie być oczywista.

Podczas pracy z pedagogami, rodzinami i dziećmi raz za razem stajemy w obliczu sytuacji, w której omawiamy wszechobecne problemy stresu i frustracji — rozpaczliwej związanej z wrażeniem, że nie jesteśmy w stanie doprowadzić do istotnych zmian na lepsze. Trudno sobie wyobrazić gorsze odczucie. Z perspektywy dziecka może ono być druzgocące. Nie zominajmy, że dzieci — nawet w najbardziej korzystnych okolicznościach — mają bardzo niewielką kontrolę nad własnym życiem. Wszyscy borykamy się czasem z trudnymi chwilami, ale większość z nas wierzy w to, że jeśli okażemy wytrwałość, zdołamy znaleźć wyjście z sytuacji. To kolejna odmiana kreatywności: codzienna kreatywność, czyli zdolność do nieustannego odkrywania nowych odpowiedzi, gdy stare prze-

stają się sprawdzać. Jak musi wyglądać życie dzieci i dorosłych, którzy nie mogą mieć nadziei nawet na coś takiego?

Możemy się przyjrzeć temu, jak wygląda to w szkołach. Kyung Hee Kim, profesor na wydziale pedagogicznym College of William & Mary, przeprowadziła szczegółowe badania dotyczące kreatywności przejawianej przez dzieci uczęszczające do szkół i odkryła, że w ciągu minionych dwóch dekad ta cecha stopniowo zanika. Te wnioski zostały wyciągnięte na podstawie wyników baterii testów Torrance'a (ang. *Torrance's Tests of Creative Thinking* — TTCT), która mierzy kreatywność definiowaną jako zdolność do reagowania w nowatorski i oryginalny sposób na różne sytuacje. Badani mogą na przykład zostać zapytani o wszystkie możliwe zastosowania spinacza lub o następstwa sytuacji, w której ludzie mogliby w dowolnej chwili stawać się niewidzialni. Profesor Kim przeanalizowała pochodzące z wielu lat dane normatywne uzyskiwane przy użyciu testów TTCT przeprowadzanych wśród osób w różnym wieku, od przedszkolaków aż po uczniów ostatnich klas liceum. Podsumowała swoje spostrzeżenia w następujący sposób: „Dzieci są bardziej powściągliwe w wyrażaniu emocji; stały się również mniej energiczne, rozmowne, ekspresyjne w swoich wypowiedziach, dowcipne, pomysłowe, nieszablonowe, żwawe, współczujące, spostrzegawcze, a także skłonne do łączenia pozornie niezwiązanych rzeczy, stosowania syntezy oraz spoglądania na rzeczy z różnych perspektyw”. Kogo lub co możemy winić, jeśli nie rodziców i system szkolnictwa, który często tłamsi oryginalne pomysły i karze uczniów robiących użytek ze swojej wyobraźni? Dzieci całkiem szybko wyciągają wnioski z naszej obsesji dotyczącej „gotowości przedszkolnej” — niestety, ma to niekorzystny wpływ na społeczeństwo. Co ciekawe, gdy twórca testu sprawdzającego kreatywność, doktor E. Paul Torrance, przebadał w ten sposób uczniów, a potem

śledził ich losy przez wiele kolejnych lat, okazało się, że wyniki jego słynnej baterii testów są skuteczniejszym prognostykiem przyszłych osiągnięć w dorosłym życiu niż testy IQ.

Podczas dyskusji na temat kreatywnego myślenia psychologowie często wspominają o myśleniu *konwergencyjnym* i *dywergencyjnym*. Z tym pierwszym mamy do czynienia wtedy, gdy szukamy tylko jednego poprawnego rozwiązania problemu lub tylko jednej poprawnej odpowiedzi na pytanie, a na dokładkę próbujemy dojść do takiego wniosku, stosując dosyć prosty, liniowy sposób myślenia. Podejście dywergencyjne oznacza sprawdzenie wszelkich możliwych kierunków — to przyjęcie założenia, że istnieje wiele możliwych rozwiązań, a potem próba sprawdzenia każdego z nich, zwłaszcza tych najbardziej kreatywnych i nietypowych.

Wydaje się, że chęć tworzenia jest z perspektywy ludzkiego mózgu czymś naturalnym. Musimy jednak zostać zachęceni do przejawiania takich dążeń. W szkołach trudno wykazywać się kreatywnością, gdy najwyżej cenione jest myślenie konwergencyjne, a więc zdolność do zapamiętywania faktów i uzyskiwania dobrych wyników w standaryzowanych testach. Jeśli jednak dzieci mają się wykazywać zaangażowaniem i być przygotowane do radzenia sobie na rynku pracy, muszą otrzymywać więcej okazji i zachęt związanych z przejawianiem kreatywności. Żeby do tego doszło, szkoły powinny zmienić program nauczania tak, by promował niekonwencjonalne myślenie i świeże podejścia do rozwiązywania problemów w różnych obszarach wiedzy, nie tylko tych związanych ze sztuką. Coraz więcej szkół wdraża na przykład metodę projektów oraz *design thinking* — pięcioetapowy proces, który służy rozwiązywaniu złożonych problemów i składa się z (1) zdefiniowania problemu; (2) zrozumienia ludzkich potrzeb, które się z nim wiążą; (3) przedefiniowania problemu w sposób, który stawia człowieka na pierwszym



miejscu; (4) wygenerowania dużej liczby pomysłów i (5) praktycznego podejścia do prototypowania oraz testowania.

Badania pokazują, że myślenie dywergencyjne skutkuje poczuciem radości, dumy i zadowolenia. Projekt naukowy zrealizowany w pięciu krajach, w których obowiązują cztery różne języki, pokazał, że praca nad zadaniami wymuszającymi użycie kreatywności prowadzi do nasilenia pozytywnych emocji i poczucia niezależności. Inny eksperyment pozwolił dowieść, że kreatywne zachowanie w danym dniu przekłada się dzień później na bardziej pozytywne emocje i wrażenie, że świetnie sobie radzimy. Podobnie jak w przypadku wielu aspektów związanych z naszym życiem emocjonalnym, do głosu dochodzi tu sprzężenie zwrotne: lepsze samopoczucie skłania nas do kreatywnych działań, dzięki którym czujemy się jeszcze lepiej.

Szczęście nie jest jednak jedynym kluczem do kreatywności. Badania sugerują, że umiarkowany poziom stresu pomaga w istocie w niektórych przypadkach znacząco poprawić skuteczność kreatywnych działań w porównaniu do sytuacji, w której stres w ogóle nie daje o sobie znać. Czynnikiem skłaniającym do kreatywnego myślenia (i pobudzającym kreatywność) mogą być nawet emocje takie jak gniew czy rozpacz. Przyjrzyjmy się licealistom z Parkland na Florydzie — wykorzystali oni swój gniew dotyczący koszmarnej strzelaniny w szkole, by stworzyć przekonującą kampanię na rzecz zmian w prawie regulującym dostęp do broni. Naukowcy zgłębiali też rolę, jaką odgrywa w kreatywnym myśleniu współczucie. Badacze rozbudzili w studentach współczucie, robiąc użytek z szeregu slajdów ukazujących zrozpaczonych, starszych ludzi, a potem poprosili uczestników eksperymentu o prezentowanie swoich pomysłów i zaprojektowanie przestrzeni wokół punktu rejestracji tak, by była ona bardziej przyjazna dla osób w podeszłym wieku. W porównaniu z zachowaniami grupy kontrolnej badani dzia-

łający pod wpływem współczucia wykazywali się w swoim myśleniu większą oryginalnością. To zjawisko można wyjaśnić w taki sposób, że współczucie jest reakcją na cierpienia innych ludzi, a zatem potrafi rozbudzić naszą naturalną motywację dotyczącą tworzenia rozwiązań pozwalających położyć kres tym nieszczęściom.

Kreatywność jest szczególnie istotna wtedy, kiedy mierzymy się z przeciwnościami — gdy jesteśmy rozczarowani, ponieważ plan A się nie sprawdził; gdy pomimo dokładania wszelkich starań wciąż otrzymujemy negatywne informacje zwrotne; gdy ktoś utrudnia nam (lub wręcz uniemożliwia) robienie postępów. Najpierw musimy się uporać z urazą lub gniewem — nie chodzi o to, by je wypierać, lecz o to, by je zaakceptować i zrobić z nich dobry użytek, traktując je jako czynniki motywujące. To właśnie wtedy kreatywność może nam przyjść na ratunek, pozwalając nam zrealizować nasze cele bez względu na napotymane przeszkody.

Według mojej współpracownicy z Yale, Zorany Ivcevic Pringle, zajmującej się zagadnieniem kreatywności, „emocje są zarówno iskrą, która uruchamia silnik kreatywności, jak i paliwem, które podtrzymuje ten ogień, gdy inni ludzie starają się go ugasić lub gdy drewno zaczyna się wypalać”. Emocje rządzą całym procesem kreatywnym, począwszy od zapewniania motywacji skłaniającej nas do podejmowania takich działań i tworzenia pomysłów, a skończywszy na wspieraniu wytrwałości dotyczącej urzeczywistniania naszych idei. Tym, co podtrzymuje nasze wysiłki, jest wyzwanie.

Czy teraz rozumiesz już, jak złożone może być w istocie to proste pytanie: „Jak się czujesz?”? Ta emocjonalna huśtawka nie jest wcale błahostką — ma ogromny wpływ na najistotniejsze sfery składające się na nasze życie. Przywódcy religijni, poeci

i dramatopisarze wiedzieli o tym od wieków; w ciągu ostatnich kilku dziesięcioleci zaczęli to sobie uświadamiać również naukowcy. Teraz wiemy już lepiej niż osoby żyjące w zamierzonych (oraz nie tak dawnych) czasach, w jakim stopniu emocje sterują wszystkim innym. To pierwszy krok ku akceptacji tego, kim naprawdę jesteśmy. Jaki jest kolejny?



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# ODBLOKUJ POTĘGĘ WŁASNYCH EMOCJI!

Ludzie cierpią z powodu uczuć i emocji. Nie mogą ich powstrzymać, obawiają się ich, czasami czują się nimi przerażeni. Nic dziwnego. Prawdziwe uczucia bywają skomplikowane, uciążliwe, dezorientujące lub nawet uzależniające. Sprawiają, że człowiek jest bezbronny albo robi rzeczy, których potem żałuje. Jednak konsekwencje prób zapanowania nad emocjami za wszelką cenę lub nawet odmówienia sobie prawa do ich odczuwania bywają jeszcze gorsze: wybuchy gniewu, kompulsywne objadanie się, agresja, narkotyki czy depresyjne myśli. Jak więc przerwać to błędne koło?

Ta książka uzmysłowi Ci, jak ważne jest to, by pozwolić sobie na emocje i uczucia. A zaraz potem dowiesz się, czym są, jaką odgrywają rolę i co należy zrobić, aby pomagały, a nie przeszkadzały. Poznasz system składający się z pięciu umiejętności emocjonalnych i w lot go zrozumiesz. Przekonasz się, że pracy z własnymi uczuciami można się nauczyć. W efekcie pozbędziesz się ciągłego stresu i wypalenia, poprawisz relacje międzyludzkie, być może odczujesz poprawę stanu zdrowia, a na pewno będziesz szczęśliwszym i bardziej spełnionym człowiekiem!

Znajdziesz tutaj wskazówki, jak:

- odczytywać z emocji ważne informacje
- rozpoznawać, wyrażać i rozumieć emocje
- radzić sobie z własnymi emocjami
- stosować umiejętności emocjonalne w domu i w pracy
- rozwijać inteligencję emocjonalną swoich dzieci

Metoda ta znakomicie sprawdza się również w przypadku dzieci i młodzieży!

**DR MARC BRACKETT** wyklada w Child Study Center na Uniwersytecie Yale. Jest też badaczem. Od ponad dwudziestu lat zajmuje się wpływem inteligencji emocjonalnej na procesy uczenia się, podejmowania decyzji, a także na kreatywność, zdrowie, efektywność i związki. Opublikował ponad setkę artykułów naukowych i otrzymał liczne wyróżnienia za edukowanie ludzi w zakresie wartości emocji i ich świadomego wykorzystywania.

Księgarnia internetowa:  
<http://septem.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

**septem**  
septem.pl

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
<http://septem.pl>

ebook dostępny na:  
**ebookpoint**



ISBN 978-83-283-7323-5



cena 49,00 zł