

ČUSTVENA NALEZLJIVOST – in kaj z njo na delovnem mestu?

Bilo je leto 1962 v Tanzaniji in dekleta se niso mogla nehati smejeti. In prav nihče ni vedel, zakaj. Še bolj neobičajno pa je bilo, da se je smeh širil z ene na drugo – kot virus.

Epicenter tega nenavadnega dogodka je bila dekliška šola v kraju Kashasha. Nekaj tamkajšnjih učenk se je začelo smejeti in se niso mogle ustaviti. To se je nadaljevalo vse dokler se ni smejalo že 95 od 159 učenk, po šestih tednih(!) tega pa so morali šolo zapreti. konca.

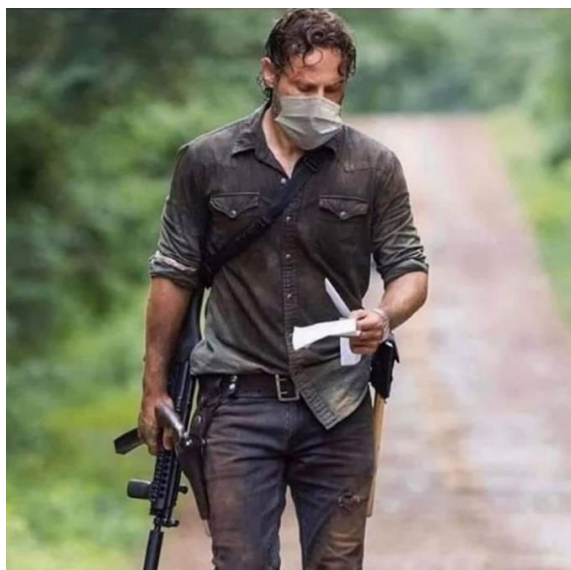
Pa še ni bilo Smejanje se je razširilo tudi na sosednjo vas, Nshamba. Dodatnih 217 okuženih. In potem še v kraj Bukoba, kjer se je s smehom "okužilo" še 48 deklet.

Celoten izbruh je trajal 18 mesecev, zaprl 14 šol, na koncu pa je vključeval preko 1.000 otrok.

Zveni noro, kajne? [Pa je res!](#) Pa vendarle niti to ni najbolj odbita zgodba. Podobno neobičajno obdobje se je zgodilo tudi v Srednjem veku s tako imenovano "koreomanijo" – nebrzdanim in visoko nalezljivim plesanjem, ki se je razširilo po Evropi in včasih sočasno našlo tudi po več deset tisoč ljudi. Pojavu so rekli tudi "plešoča kuga". In prav imate, [tudi tega si ne izmišljujem](#).

Uganki še nista povsem rešeni, raziskovalci pa imajo vsaj nekaj možnih razlag. Ena je, da je šlo za odziv na situacijo, ki je privedla do stresnega odziva (ja, tudi smeh je način soočanja s stresom – in je koristen!). V Tanzaniji mešana sporočila dekletom v obdobju velikega navzkrižja med tradicionalno in sodobno vlogo ženske, v Evropi pa huda groza in strah ob velikih naravnih katastrofah. In vse to pa ob kugi, ki je sočasno neusmiljeno kosila povsod ...

Druga razlaga za vsaj nekatere izmed zgodnjih "prenosov" reakcij pa je še nekaj preprostejšega. Zrcaljenje in kopiranje. Ljudje imamo močno željo in potrebo po pripadanju. Podobno kot virusi, se razpoloženja, včasih tudi ekstremna, zelo uspešno in dosledno množijo po omrežju ljudi. Omrežja pa lahko prenašajo karkoli: mode in trende, srečo in nesrečo, dobroto in krutost. In nenazadnje tudi novo vrsto umetnosti – meme. Spočijmo si preden nadaljujemo:



Mleko, jajca, kruh, WC papir, razkužilo ...

Mnoge raziskave kažejo, da omrežja ojačajo, kar je bilo v njih že posejanega. Ojačala bodo tako Ebolo kot fašizem, nesrečo in nasilje, po drugi strani pa bodo ojačala tudi ljubezen in pomoč, srečo in informacije.

Znotraj omrežij tako hitro vidimo tudi pomen nečesa, kar brez posebnega pretiravanja lahko poimenujemo kar "informacijska higiena". Ta vrsta higijene je seveda tesno povezana tudi z mentalno higieno oz. duševnim zdravjem.

ČUSTVENA NALEZLJIVOST

Ali ste vedeli: srečen prijatelj poveča verjetnost, da bomo tudi mi srečni za 9 %? Nesrečen prijatelj pa pomeni 7 % upad? Pa vendar drži. In ja, sreča je na srečo nekoliko bolj nalezljiva.

Hitro torej vidimo, kako nas naša okolica in okoliščine oblikujejo – najprej po razpoloženju, nato pa kaj kmalu tudi po vedenju. Za dober primer tega, [kliknite sem](#).

Seveda z vsem tem ne namigujem na to, da bo širjenje sreče, prijaznosti in sočutja čarobno končalo COVID-19. Ne priporočam, da bi trenutno realnost kakorkoli omalovaževali – niti miselno, niti besedno in niti čustveno. In prav nič, da bi odstopali od zdravstvenih smernic – torej niti vedenjsko, kar pa je trenutno dejansko najbolj učinkovito.

Predlagam pa, da vseeno raziščemo možnosti drugačne "pandemije" in jo uporabimo za zoperstavljanje dejanski. Kako bi lahko bilo to mogoče?

KAKO NAM LAHKO POMAGA?

1) Širimo povezanost

Kar 70 % našega občutenja sreče prihaja iz odnosov z drugimi ljudmi.

Raziskava vojnih ujetnikov iz bivše Jugoslavije je pokazala največje možganske okvare pri tistih zapornikih, ki so bili v samici. Brez družbenih stikov lahko naši možgani postanejo enako oslabljeni kot po tem, ko so deležni travmatične poškodbe.

Osamljenost ubija. Občuti se kot fizični udarci, kar pa niti ni metafora.

Stresni odziv na oboje – povišanje količine kortizola v telesu – je isti.

Praktični napotki:

- Pogosteje sporočajmo, da mislimo na druge in dajmo vedeti, da so nam pomembni.
- Pri telekonferencah vedno uporabljajte video, priporočen je tudi uvodni "ice-breaker".
- Upoštevajte in spodbujajte več digitalnega "dvigovanja rok" in vključujte sodelavce. Uvodoma se lahko dogovorite tudi denimo, "dvignemo roko, če ..."
- Dogovorite se, kako je z uporabo telefonov, kaj ima prednost v primeru motenj (npr. otrok, hišni ljubljencek, ...) in drugih želja (npr. količina in trajanje pavze).

- Če le ni predaleč od naših internih organizacijskih norm, uporabljajmo tudi smeške ("smajlije"). Ti ob trenutni odsotnosti drugih čustvenih znakov koristno dopolnijo in oddaljeno signalizirajo naše razpoloženje drugim.

2) Širimo pomoč

Vprašajmo ljudi, če kaj potrebujejo. Mnogi trenutno potrebujejo še kaj več kot zgolj dobre misli in besede.

Iz raziskav na področju pozitivne psihologije vemo, da nudi vsakokratno dejanje dobrote (tj. naključna ali mala dobra stvar, ki jo naredimo za druge) najbolj zanesljiv in hipen porast blagostanja izmed vseh vaj, ki so bile preizkušene doslej. In do danes je bilo preizkušenih že [res veliko!](#)

Dobra novica tu je še, da deluje tudi za najbolj sebične. Vsi zadovoljni!

Praktični napotki:

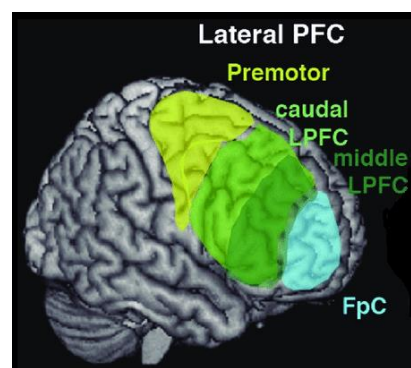
- Dajmo vedeti, da smo vsi ljudje in nikomur ni lahko. To lahko sporočamo jasno v svojih komunikacijah, enako pa tudi na bolj subtilne načine – od enakega (nevtralnega) ozadja na telekonferencah, do zagotavljanja besede in časa "v etru" za vse prisotne.
- Aktivno spremljajmo, kaj kdo potrebuje in to priskrbimo.
- Včasih presenetimo s kakšno mini-ugodnostjo.
- Ne pozabimo tudi nase in ne silimo ljudi z lastnimi pričakovanji glede "branja misli" – če potrebujemo pomoč, prosimo zanjo. Ko jo dobimo, jo sprejmimo.

3) Širimo hvaležnost

Hvaležnost je na področju sreče nepremagljivi šampion težke kategorije. Raziskave so tudi tu le stežka bolj jasne:

... bolj kot je posameznik nagnjen k hvaležnosti, manj verjetno bo doživel neprijetne občutke depresivnosti, anksioznosti, osamljenosti, ljubosumja ali čustvene nestabilnosti.

Pri tem ni najpomembnejše najti razloge za hvaležnost; gre predvsem tudi zato, da se sploh spomnimo razloge poiskati! Da se spomnimo biti hvaležni, je ena izmed oblik čustvene inteligentnosti in razvija najbolj "človeške" dele naših možganov. Ena izmed mnogih raziskav je odkrila, da stalna praksa vpliva na gostoto živčnih celic v lateralnem prefrontalnem korteksu. To je približno tukaj:



Spremembe v gostoti nevronov namigujejo na to, da se ob dvigu čustvene inteligentnosti izboljšuje tudi učinkovitost nevronov na tem območju. Z višjo čustveno inteligentnostjo je torej vse lažje biti hvaležen, in obratno.

Praktični napotki:

- Ko ste resnično hvaležni za nekaj, pošljite tej osebi zahvalno e-pošto ali SMS.
- Okrepite svoje "hvaležnostne mišice" in se vsak večer spomnimo treh dobrih stvari, ki so se zgodile. Na ta način posredno izboljšujemo tudi svojo čustveno inteligentnost prepoznavanja lastnih čustvenih stanj!
- Ko se ne vidimo in posebej v večjih timih, lažje spregledamo individualne dosežke. Posebej pri članih, s katerimi neposredno ne sodelujemo veliko, se lahko poslužimo tudi sistema točk, ki si jih tesni sodelavci podeljujejo med seboj (t.i. "merit money"). Za lažjo uvedbo (kot za vse drugo) tudi tu obstajajo aplikacije. Primer je recimo [Bonusly](#).

4) Širimo optimizem

Raziskave kažejo, da optimizem viša veselje, zdravje, odpornost in celo "srečo". Da, srečo kot "krompir", "zegn", "poc" (slovenska narečja so res zanimiva!). To pa preprosto zato, ker optimizem spodbuja odprtost, ta pa vodi do novih priložnosti. Torej tistih priložnosti, ki se ob zavračanju vsega po vrsti ne morejo pojaviti.

Seveda lahko gre optimizem tudi predaleč in potrebujemo varovalko. Gledanje na svet izključno skozi rožnata očala vsaj v nekaterih primerih pomeni zanikanje resničnosti. Kar vseeno lahko naredimo v tem primeru pa je, da se vprašamo: "*Če se motim glede tega, česa me to lahko stane (zares)?*"

Kaj pa je eden izmed najboljših načinov za bodrenje drugih? Preprosto. Nasmejte jih! Humor nam že tisočletja nudi enega izmed najboljših in najbolj zdravih načinov soočanja s stresom in brzdanja strahu. Vendar, zakaj?

Bistvo humorja je igra z idejami in koncepti. Kadarkoli nekaj zaznamo kot smešno, neizogibno na to gledamo z drugačnega zornega kota. Ko so ljudje ujeti v stresni situaciji in se počutijo zasute, običijjo v enem načinu razmišljanja: "To je grozno. Moram čimprej stran od tu." Težava s tem je, da obstajajo situacije, ko tega rešilnega "stran" preprosto ni nikjer. Če pa zavzamemo bolj humoristično perspektivo, pa že po definiciji na stvar gledamo drugače – in se s tem iztrgamo iz naše toge in v usodo vdane miselnosti.

Praktični napotki:

- Če je verjetnost da se motimo nizka, si pustimo verjeti, da se bodo stvari dobro izšle.
- Ker trenutno objemi niso mogoči, pošljimo smeh! Spomnite se na kakšno interno prigodo ali skupni spomin, ki vse udeležene vedno znova nasmeji. Pošljite SMS in jih spomnite na to.

POVZEMIMO

Trenutne razmere so objektivno zahtevne za marsikoga. Naše avtomatsko reagiranje pa se zelo hitro odvije in lahko gre od boja do bega in končno do zamrznitve izjemno hitro. Težava nastane, ko se vprašamo: "Proti čemu naj se pravzaprav borim? In pred čem naj zbežim?" In smo hitro z neprijetnimi čustvi obtičali na mestu.

Proti tem skrbem se seveda ne skrivajmo. Vseeno pa lahko skušamo biti sidro oz. "nulti pacient" za drugačno vrsto pandemije in skušamo iz vsega narediti, kar se še vedno da narediti. To naredimo tako, da:

1. **Širimo povezanost** – pojačajmo pogostost komunikacije, uporabljajmo video, več vključujmo, vzpostavljajmo skupne dogovore, uporabljajmo smeške
2. **Širimo pomoč** – nikomur ni lahko, pokažimo človeško plat, aktivno spremljajmo potrebe drugih in kdaj presenetimo, ne pozabimo tudi nase
3. **Širimo hvaležnost** – zahvalimo se za nesamoumevne doprinose, spodbujajmo nominacije sodelavcev za vse, kar smo morda sami spregledali, spotoma izboljšajmo tudi svojo čustveno inteligentnost
4. **Širimo optimizem** – če je verjetnost slabega izida nizka, se sprostimo in pošljimo kakšen (interni) vic; smeh res je pomemben del zdravja!

Umivajmo si roke, ostanimo dobro.

Še to: Vsi pozabljam na palec! Ne pozabi na palec.



Matic Kadliček, univ. dipl. psih.

Prispevek prilagojen po:

- <https://www.bakadesuyo.com/2020/03/pandemic/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=2U-tOghblfE>

Za bolj radovedne:

- <https://www.skupinaprimeras.si/kako-se-soocati-s-strahom/>
- <https://www.skupinaprimeras.si/vodenje-v-zaostrenih-razmerah/>
- <https://www.skupinaprimeras.si/vodenje-tima-na-daljavo-komunikacija/>