

ZARZĄDZANIE EMOCJAMI W WETERYNARII

ROZPOCZNIJMY... OD POCZĄTKU. WARTO PRZYPOMNIEĆ OBJAWIONĄ PRAWDĘ, O KTÓREJ CZĘSTOKROĆ LUBIMY ZAPOMNIEĆ. PRACA W WETERYNARII ŁĄCZY W SOBIE WYSOKIE WYMAGANIA ZAWODOWE, ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA ŻYCIE ZWIERZĄT, KONTAKT Z ICH WŁAŚCICIELAMI ORAZ SPECYFICZNE ŚRODOWISKO ORGANIZACYJNE. TE WSZYSTKIE SKŁADNIKI TWORZĄ POLE NIEUSTANNYCH WPŁYWÓW I FLUKTUACJI, NACECHOWANE SILNYMI EMOCJAMI – OD WSPÓŁCZUCIA I SATYSFAKCJI, PRZEZ FRUSTRACJĘ I ŻAŁ, PO STRES I POCZUCIE WYPALENIA. SPÓJRZMY ZATEM NA PRAKTYCZNE I TEORETYCZNE PODEJŚCIE DO ZARZĄDZANIA EMOCJAMI W WETERYNARII I UZUPEŁNIJMY JE O WSKAZÓWKI, NARZĘDZIA I REFLEKSJE PRZYDATNE ZARÓWNO NA POZIOMIE JEDNOSTKI, JAK I ZESPOŁU I FIRMY.

Sławomir Rajch

Vet2be.pl

Rola odczuć i uczuć w codziennej praktyce jest tyle niebagatelna, ile niedoceniana. Emocje budzą się wszędzie tam, gdzie są zwierzęta lub ludzie, a kulminują, gdy ludzie i zwierzęta są razem. W weterynarii stany uczuciowe wpływają na decyzje kliniczne (sic!), komunikację z właścicielami czy hodowcami, relacje w zespole i ogólną zdolność do zachowania równowagi psychicznej. Rozpoznanie i po prostu przyjęcie do wiadomości, że emocje są nieodłącznym elementem pracy, to pierwszy krok do świadomego nimi zarządzania.

Zawód lekarza weterynarii, choć często postrzegany jako „tylko ten jeden pełen miłości do zwierząt wszystkich”, jest jednocześnie źródłem silnego stresu i wielu wyzwań uczuciowej palety. Często już na tym polu zaczynają się... Emocje!

Emocje – punkt wyjścia pracy weterynaryjnej

Znacznie mniejszą uwagę zwykliśmy przykładać do wszelkich miękkich kompetencji, poddawszy je karnie wobec wiedzy medycznej. Tymczasem zarządzanie emocjami jest kluczowe dla zachowania dobrostanu w pracy weterynaryjnej (wetpracy). Dlatego skuteczne pomijanie obszarów

KLUCZOWE OBSZARY, KTÓRE NALEŻY PORUSZYĆ, ABY ZROZUMIEĆ ZARZĄDZANIE EMOCJAMI I STRESEM, TO:

- **Wyobrażenia, uprzedzenia, nadzieje** – często towarzyszące rozpoczęciu i prowadzeniu kariery.
- **Wellbeing** – właściwe rozumienie, teoria – konieczne do stworzenia solidnych podstaw dbałości o siebie.
- **Wetpowody braku dobrostanu** – specyficzne czynniki w środowisku weterynaryjnym.
- **Współczesne rozumienie motywacji** – w kontekście wydajności i efektywności.
- **Zagrożenie sukcesem** (ang. fear of success) – nieoczekiwane wyzwania związane z osiągnięciami.
- **Pustka na szczycie** – poczucie izolacji lub braku satysfakcji mimo osiągnięcia celów.

związanych z dobrostanem, motywacją i emocjami w życiu zawodowym lekarza weterynarii jest przyczynkiem i trampoliną do nadmiaru odczuć i uczuć, niekoniecznie dobrej natury. By rzecz poprzeć przykładem jednak medycznym:

Dwojaka ocena tej samej sytuacji (a emocje)

Ta sama sytuacja kliniczna może być oceniana przez różne osoby w odmienny sposób – różnice wynikają z doświadczeń, oczekiwań, przekonań i poziomu zasobów psychicznych. Świadomość tej różnorodności pozwala lepiej rozumieć konflikty, nieporozumienia oraz własne reakcje.

Praca z emocjami wymaga treningu i świadomego nastawienia tak samo, jak merytoryka wymaga uprzednich studiów i doświadczenia w działaniu (jednocześnie).

Wellbeing – rozumienie i teoria

Wellbeing to stan równowagi między fizycznym, psychicznym i społecznym funkcjonowaniem. W kontekście zawodowym obejmuje satysfakcję z pracy, poczucie sensu, relacje w zespole oraz umiejętność radzenia sobie z odczuciami i uczuciami. Ważne jest odróżnienie orientacji wellbeing od chwilowego komfortu – to długoterminowa zdolność do utrzymania zdrowia i efektywności.



SHUTTERSTOCK

Słowo samo w sobie jest używane dość często, niemniej jego historia jest już nie tak często wspominana. Historycznie orientację tę przypisujemy Paulowi Pearsallowi i jego książce „The Pleasure Prescription: To Love, To Work, to Play – Life in the Balance” z roku 1996, w polskim tłumaczeniu tytułu: „Słodki sukces”. Pearsall zadaje w niej bardzo ważne pytanie, na które odpowiedź jawi się nie tylko jako baza do dalszych rozważań nad zarządzaniem emocjami w wetpracy, ale jako baza do zarządzania odczuciami także po godzinach. Czy jesteś wolny od tyranii samodoskonalenia? – należy do grupy pytań otwartych niesugestywnych. Jest pytaniem trudnym i jednocześnie przewrotnym, ponieważ z rozmów w środowisku lekarskim wynika niezbić i jednoznacznie, że takie podejście wobec siebie nie należy do zjawisk rzadkich.

Pearsall podsuwa pewne grupy pytań zamkniętych (odpowiedź tak-nie), ułatwiających odpowiedź na to otwarte pytanie, na potrzeby weterynarii brzmiałyby one mniej więcej tak:

- Czy uważasz, że jesteś szczęśliwszy niż ludzie mieszkający w Kalkucie?
- Czy ludzie, którzy znają cię najlepiej, powiedzieliby, że jesteś radością życia i pracy?
- Czy codziennie śmiejesz się na tyle mocno, że łzy płyną ci z oczu?
- Czy siedzisz beczynnym kilka razy dziennie?
- Czy jesteś wolny od „terroryzmu zdrowotnego”?
- Czy masz mniej niż możesz mieć i jesteś z tego dumny?
- Czy umiesz pokazać swój gniew?
- Czy chciałbyś, aby ktoś się z tobą ożenił?

Zostawiając odpowiedzi rachunkowi emocjonalnemu podpowiem, że osoby lepiej zarządzające emocjami będą w odpowiedziach bliżej jednego z biegunów tak-nie. Pośród wielu „checklist” proponowanych w moich artykułach, tę nazwałbym tą najważniejszą, od której zależy nasz grunt i która ugruntowuje podejście do zarządzania odczuciami i uczuciami.

Podstawowe emocje i ich rola

Właściwe rozumienie wellbeing (dobrostanu) wymaga znajomości teorii emocji. Jeszcze około 20 lat temu, w latach 2000, diagnozowaliśmy sześć podstawowych emocji (często uznawanych za uniwersalne):

Radość, Smutek, Strach, Zaskoczenie, Złość, Wstręt – jestem przekonany, że ten zestaw może być zaskakujący, że właśnie te wartości były postrzegane jak primarne i uniwersalne (to trochę jak z kolorami podstawowymi).

W poprzednich dwu dekadach ten repertuar stanów odczuć został znacznie powiększony o:

Cztery dodatkowe emocje (związane z samooceną i społecznym kontekstem): Żal, Zażenowanie, Duma, Wstyd, Podniecenie.

Rozpoznawanie tych stanów u siebie i innych to fundament regulacji emocji – nazwanie uczuć właśnie reguluje ich intensywność (a nie tylko zmniejsza/zwiększa) i ułatwia wybór adekwatnej reakcji.

Zachwyty jako ważna emocja

Dzięki Pearsallowi, pisząc kolokwialnie, świat przypomniał sobie o zachwyście.

Zachwyty, rozumiany jako głębokie doświadczenie piękna, sensu czy triumfu, bywa zanedbywany. Włączenie zachwyty do repertuaru emocjonalnego sprzyja odporności psychicznej – umiejętność celebrowania dobrych chwil zwiększa rezerwę pozytywnych doświadczeń, co przekłada się na lepsze radzenie sobie z trudnościami.

Zachwyty może być postrzegany jako 11 emocja, która dołączyła do tego emocjonalnego uniwersum. Pearsall zwrócił nam uwagę, że dewaluacja słowa „niesamowity” (awesome) przez zbyt swobodne użycie sprawia, że traci on swój prawdziwy wpływ. Czym innym jest bowiem zachwyty – w odróżnieniu od np. poczucia somowjątkowości i tę narracyjną różnicę rekomenduję uchwycić i zapamiętać. Objasniłbym to tak: wielu ludziom brakuje prawdziwego zachwyty, który jest kluczowy dla bogatego doświadczenia emocjonalnego. Intensywne życie oznacza głębokie doświadczenie życia, zarówno wzlotów, jak i upadków. Pearsall sugeruje pozostawanie w zachwyście zamiast poszukiwania „domknięcia” (zamknięcia jakiejś sytuacji, poczucia jej zakończenia), co umożliwia głębsze połączenie z życiem, niezależnie od okoliczności.

Różnice w doświadczeniach i oczekiwaniach mogą ujawnić się w dwojakiej ocenie tej samej sytuacji. W weterynarii prezentowane w okresie formatywnym wyobrażenia i nadzieje często zderzają się z uprzedzeniami i rzeczywistością. Brak wiary w powodzenie może przejawiać się pesymizmem, co negatywnie wpływa na zdrowie psychiczne. Badania pokazują również, że różnice w nastawieniu mogą być zależne od płci. Wziąwszy pod uwagę ten szkielet prawidłowości, pamiętajmy, że docenianie tego, co dobre, wzmacnia zarówno zespół, lidera, jak i jednostkę.

W kontekście pracy weterynaryjnej o kilku prawidłowościach wprost należy pamiętać. Nim przejdziemy do opowieści o braku dobrostanu i motywacji, warto użytecznie zaakceptować, że:

- Patrzenie na osiągnięcia innych może motywować do samodoskonalenia.
- Postawy społeczne niestety często zniechęcają do świętowania sukcesów innych.
- Dzielenie się informacjami o ciężkiej pracy stojącej za działaniem, może pomóc złagodzić zazdrość ze strony innych.

Nieźmiennie pozostajemy w obszarze zarządzania emocjami. ●

Ślawomir Rajch, e-mail: kontakt@vet2be.pl