

Reglarea emoțională. Cum putem să ne gestionăm mai bine emoțiile?

„Calmează-te!”. Echivalentul a-i spune unui om în scaunul cu roțile „Ridică-te și mergi!”, în momentele în care simțim o mare încărcătură emoțională. De cele mai multe ori, faptul că nu ne putem controla anumite emoții nu reprezintă nicidecum rea-intenție, ci mai degrabă arată lipsa unor abilități ale noastre de a ne controla emoțiile. Scopul acestui articol este de a învăța cum să ne controlăm mai bine emoțiile și care sunt factorii prin care le putem modifica.

Reglarea emoțională este abilitatea unei persoane de a-și gestiona propriile emoții. Mauss o definește drept „încercarea deliberată sau automată a unei persoane de a influența ce emoții să aibă, când și cum să le aibă și cum să le exprime”.

Oamenii folosesc deja diferite metode de reglare emoțională chiar dacă nu realizează, deoarece unele sunt acum automatisme (adică le vor face în mod automat, fără să le gândească conștient). Astfel, este important să știm că unele sunt mai puțin eficiente decât altele. În aceeași măsură, multe din ele ne ajută pe termen scurt, însă ne fac rău pe termen lung. Vom prezenta în continuare factorii pe care îi putem controla pentru a **modifica emoțiile** într-un mod sănătos:

1. Situațiile

Este important să putem conștientiza situațiile în care ne simțim în largul nostru și care ne produc emoții pozitive și funcționale spre deosebire de situațiile care ne produc emoții negative. Dacă reușim să le identificăm în acest fel, vom putea schimba sau modifica situația în funcție de caz. Spre exemplu, dacă observăm că după ce bem cafea avem o stare de neliniște crescută putem să reducem consumul de cafea, iar astfel am modificat situația. De asemenea, dacă grupul nostru sau anumiți prieteni au o tendință care e prea toxică pentru gusturile noastre putem fie să încercăm să vorbim despre asta, fie să evităm pur și simplu persoanele care considerăm că sunt toxice pentru noi.

Modificarea situației presupune de fapt modificarea unor factori asupra cărora deținem controlul pentru a reduce impactul emoțional al acelei situații.

2. Atenția

În primul rând, atunci când ne concentrăm atenția pe ceva, *lucrul căruia îi acordăm atenția devine mult mai interesant decât este el în sine*. Unul din motive este acela că suntem angajați în ceea ce reprezintă el, iar faptul că ne mobilizăm resursele atenționale asupra lui ne transmite că trebuie să fie ceva important. De exemplu: dacă atenția noastră se îndreaptă asupra stărilor negative, vom putea rămâne blocați în gândurile negative repetitive despre eșecurile personale sau de autoînvinovățire.

În al doilea rând, *lucrurile cărora nu le acordăm atenție sunt devalorizate, iar astfel devin mai puțin interesante*. Spre exemplu: dacă un prieten ne spune cât de mult ne apreciază, iar noi îi mulțumim succint și trecem mai departe atunci nu ne vom bucura în totalitate de ceea ce reprezintă aprecierea lui.

În al treilea rând, *ne dezangajăm foarte greu de ceea ce a făcut obiectul atenției noastre*. Astfel, este deosebit de important să fim atenți cu lucrurile pe care le lăsăm să ne capteze atenția,

deoarece odată acaparată ne va fi greu să considerăm că nu a fost nimic care să merite interesul nostru. Spre exemplu: dacă stăm și ne gândim excesiv la cât de groaznic a fost evenimentul ce tocmai ni s-a întâmplat, va fi mai greu ca apoi să adoptăm o convingere pozitivă că de fapt nu a fost mare lucru.

3. Comportamentul

Creierul nostru înregistrează o situație în funcție de comportamentele noastre vizavi de acea situație. Astfel, cu cât vom evita mai mult o situație, cu cât aceasta va provoca mai multă anxietate. Spre exemplu: am evitat să îi spunem unei persoane ceea ce simțim de 10 ori? Atunci creierul nostru va crede că este o situație deosebit de periculoasă și cu fiecare evitare această idee va fi întărită.

Este necesar să acordăm o atenție sporită comportamentelor noastre, fiindcă în funcție de comportament putem primi fie sentimente de încredere, speranță, fie deznădejde sau neîncredere.

Astfel, sunt anumite momente în care toată ființa noastră va „striga” să nu facem un anumit comportament (nu o invita la o întâlnire, nu răspunde la oră, este periculos să încerci acel lucru). Faptul că noi vom ignora totul și vom începe să facem va demonstra creierului nostru că nu era un lucru atât de periculos. Așadar, cu fiecare comportament prin care ne-am depășit frica, o situație va fi înregistrată ca fiind tot mai puțin periculoasă.

În concluzie, emoțiile sunt motorul ființei umane. Odată trezită o emoție în cineva, impactul rațiunii scade considerabil. Astfel, este deosebit de important să trezim emoții în ceilalți, însă este la fel de important să învățăm cum să gestionăm propriile emoții. Încercați strategiile de mai sus și observați cum vă sunt influențate emoțiile. Luați în considerare că unele emoții pot fi prea puternice pentru a fi controlate doar cu strategiile de mai sus, iar pentru cazurile acestea nu ezitați să ne contactați pentru informații suplimentare sau ajutor de specialitate.