

Cum sa ne controlăm emoțiile negative puternice: frica, furia, nesiguranța

Cand ne referim la emoțiile negative puternice, putem considera că avem un sabotor interior, căruia îi plac emoțiile distructive, în general. Frica, tristețea, rușinea, mânia, dezgustul, vinovăția, invidia, etc. sunt prietenele lui cele mai bune. Autosabotorul își dorește să ne blocaze, să deviem de la scopurile noastre, și folosește interpretările eronate ale situațiilor pentru a genera emoții negative disfuncționale.

Pe de altă parte, trăirile negative sunt adaptative, pentru că ne semnalează când ceva nu este în regulă și ne determină să luăm măsuri pentru restabilirea echilibrului.

În termeni simpli, atunci când vorbim de frică, trebuie să știm că este un mecanism de supraviețuire ce apare ca răspunsul unui om la o amenințare concretă. Sentimentul de frică este la fel de natural ca și cel de foame sau de sete. Toată lumea are emoții, iar frica este una dintre cele mai puternice și mai instinctuale dintre acestea. Multe persoane nu își depășesc fricile pentru că se tem să le recunoască. Se poate să fie jenați, chiar să le fie rușine să-și admită presupusele slăbiciuni, crezând probabil că ceilalți ar putea să spună că sunt slabi pentru că au astfel de frici. În realitate, recunoșterea unei frici este primul pas care duce spre vindecare, indiferent de natura fricii.

În momente de pericol sau conflict, corpul elimină substanțe chimice prin glandele adrenale care acționează și trec prin sistemul sanguin, pregătind corpul pentru luptă sau fugă, făcându-l să fie mai puternic, mai rapid și, uneori, imun la durere. Cu alte cuvinte, adrenalina vine în sprijinul corpului pentru a ameliora din stările care pot provoca un disconfort mai mare atunci când trecem printr-un episod încercat de teamă sau frică.

Însă, de cele mai multe ori, nu frica îi doboară, ci propria minte prin intermediul autosabotajului. Adversarul interior este cel care învinge mai mulți oameni decât orice frică imaginară sau concretă.

Atât timp cât respirăm, avem un sistem emoțional care face același lucru și implicit avem un sistem de alarmă care ne vrea bine adaptați și pregătiți pentru a face față unor game variate de situații. Să nu simțim deloc stări de anxietate ar presupune o anestezie a acestui sistem emoțional, care nu ar fi deloc una selectivă, ci ar atrage atât diminuarea sau anihilarea emoțiilor negative cât și a celor pozitive, lucru care se întâmplă în stările depresive foarte profunde.

Anxietatea devine o problemă atunci când ne îmbracă precum o haină și când devine atât de copleșitoare încât ne deteriorează calitatea vieții și modul în care funcționăm în viața de zi cu zi.

Cum să faci diferența dintre frica, îngrijorare sau anxietatea normală și anxietatea patologică?

Anxietatea normală apare ca reacție automată la un pericol potențial/iminent, iar anxietatea patologică apare ca o reacție complexă (fiziologică, mentală, comportamentală și emoțională) la un pericol posibil/anticipat

Anxietatea normală dispare odată cu deznodământul unei situații, în timp ce în anxietatea patologică persoana găsește din nou și din nou, un alt motiv de îngrijorare

Anxietatea normală apare ocazional și are tendința de a se liniști cu ușurință, în timp ce anxietatea patologică apare frecvent, se cronicizează și necesită conștientizare și intervenție psihologică sau/și psihiatrică

Anxietatea patologică, spre deosebire de cea normală, poate fi observată de către cei din jurul nostru ca fiind o reacție exagerată, disproporțională situației în care vă aflați

În anxietatea normală, persoana se orientează spre a găsi cele mai potrivite comportamente pentru a aborda situația, spre deosebire de anxietatea patologică în care comportamentul e dominat de evitare, eschivare și comportamente de siguranță.

Cum gestionăm frica și nesiguranța

Pe scurt și la subiect, cel mai bun mod de a depăși frica este să o confrunți. Acest proces se numește terapia prin expunere. Prin expunerea la frică pe care o avem, ne desensibilizăm. În realitate nu putem învăța decât în momentul în care ne aflăm efectiv în situația de confruntare. Cu alte cuvinte, dacă pentru a învăța să înotăm avem nevoie să fim în apă, așa și pentru a gestiona frica avem nevoie de situații în care să fim conectați la propriile frici. De cele mai multe ori, pentru a ne gestiona frica avem nevoie să ieșim din zona de confort. Orice ieșire din zona proprie de control înseamnă curaj și asumare. Frica netratată aduce după sine neîncredere în propria persoană, mediocritate, fobie, anxietate și, nu în ultimul rând, atacurile de panică. Tratarea fricii nu se face numai în ședințele de psihoterapie, ci în fiecare zi atunci când această stare încearcă să își facă simțită prezența în viețile noastre.

Frica poate fi adaptativă pentru că ne stimulează să evităm situații negative, pentru că poate să ne focalizeze atenția și gândirea, ba chiar să ne încurajeze creativitatea, atunci când ne apropiem de un termen-limită. Anxietatea e generată de faptul că vedem orice fel de interacțiune cu stimulul periculos ca fiind îngrozitoare și avem convingerea că nu putem face față situației respective. Ea ne invadează gândirea, duce la blocaje, evitari și retragere socială. Pentru o gestionare mai bună a acestei emoții, e util să interpretăm mai puțin dramatic obstacolele pe care le întâlnim și să ne dezvoltăm încrederea în sine.

Cum gestionăm furia

Dacă pornim de la teoria psihologului american Albert Ellis, ceea ce ne dorim în contextul în care ne calca cineva pe bombeu în metrou e să fim iritați, nu furioși, între ele existând o diferență calitativă. Furia este precedată de o gândire disfuncțională („E insuportabil cât de lipsit de bun simț sunt unii! Lasa că îl înghiontesc imediat!“), iar iritarea are un mod mai constructiv de a interpreta lucrurile („Ce neplăcut! Poate că ar trebui să îi cer să fie mai atent.“). Furia creează multe turbulente în interacțiunile cu ceilalți, și controlul ei

deficitar e un motiv important pentru diverse acte violente, inclusiv infractiuni grave. Iritarea, inasa, are o intensitate care ne permite sa solicitam stoparea stimulului si sa blocam agravarea starii emotionale. Ea poate fi adaptativa si prin efectul ei motivational, in sensul in care unii oameni schimba circumstante nefavorabile tocmai pentru ca se supara pe sine. Crescandu-ne gradul de suportabilitate la situatii pe care anterior le-am considerat intolerabile si judecand comportamentul deranjant, nu persoana, avem sanse sa fim mai putin furiosi

Cum sa ne educam copiii sa nu se lase dominati de emotii negative

In primul rand, explicandu-le ca emotiile sunt normale, inclusiv cele negative. Apoi, facandu-i atenti la modul in care se raporteaza la lucrurile care-i inconjoara. Daca, in loc sa fie inspirati si motivati de succesul celorlalti, sunt demoralizati si il interpreteaza ca pe un esec personal, vor fi dominati de invidie.

Pe de alta parte, ignorarea experientei emotionale negative, devalorizarea ei, lipsa permisiunii de a simti si exprima emotii negative poate crea ulterior multe probleme. Copilul are dreptul sa se teama de monstria de sub pat, de examene, de un coleg cu comportament agresiv, de situatii neprevazute, de atat de actualii „virusi”...

Ascultandu-l, incurajandu-l sa se exprime, acceptandu-l si iubindu-l neconditionat, indreptandu-i atentia spre resurse, calitati, solutii, facandu-l atent la mesajele toxice proprii si ale celorlalti, care pot duce la emotii negative, aratandu-i metode prin care poate influenta emotiile negative distructive, inainte sau dupa aparitia lor, printr-o gandire cat mai rationala, invatandu-l sa aiba incredere in sine si in capacitatea sa de a rezolva eficient problemele cu care se confrunta... Da, acestea sunt strategii parentale de succes.

Cum raspundem

Atunci cand cineva din jurul nostru este prada emotiilor negative, noi nu trebuie sa cadem in aceeasi capcana. Este bine sa ne infranam pornirile neconstructive, sa fim corecti cu ceilalti si cu noi insine, chiar daca nu o sa ne reuseasca intotdeauna.

Dar e bine sa incercam. Este de dorit sa transmitem ce emotii trezeste in noi o astfel de abordare, si sa propunem alternative care deschid comunicarea, scenariii mai putin neplacute care vor demonstra ca exista moduri diferite de a reactiona la aceeasi problema.

Consilier școlar: Tudor Felicia

Colegiul Național *Traian Doda* Caransebeș