

ИДЕНТИФИЦИРАЙТЕ емоционалното състояние на членовете на групата.

Емоциите карат хората да се чувстват по определен начин (ядосани, щастливи, развълнувани, тъжни, несигурни, заинтригувани и т.н.), когато са изправени пред стимул.

Те са опорната точка на дадена позиция или решение. Фактът, че емоциите участват в решенията, не означава, че те са ирационални.

Няма избор между разум и емоции. И двете работят заедно.

Въпреки това, без точна емоционална идентификация и тълкуване, решенията могат да бъдат импулсивни и да доведат по-късно до съжаление, поради липса на точна оценка на емоциите.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ на емоциите

Второ, важно е да разпознаете произхода на присъстващите емоции, за да знаете как да ги управлявате по-късно.

Този процес включва тълкуване на ситуацията, в която се е появила емоцията. С други думи:

- Какво е довело до тези емоции?
- Дали е причинено от нещо тук и сега или е емоционален резонанс към нещо, което се е случило в миналото?

Важно е да се даде смисъл и значение на емоциите, така че да е възможно да се идентифицира как се появяват в човека. Това е единственият начин да контролирате подходящата интензивност, с която да изразите емоция.

Емоциите са отражение на това как се чувстваме, те ни разказват за нас самите в даден контекст. Неуспехът да идентифицираме правилно емоцията, както и нейния произход, може да ни накара да се самоосъждаме, да симулираме чувства или да се самозалъгваме, което може да бъде емоционално контрапродуктивно.

УПРАВЛЕНИЕ на емоциите

Важно е да се научите да правите разлика между:

- усещането за емоция, която до голяма степен е извън нашия контрол;

- и изразяването на емоции, което винаги е резултат от решение, включващо дейности във фронталния дял на мозъка.

Има специални обстоятелства, при които това разграничение не е очевидно: децата, израстващи с насилници, често биха наследили идеология, че гневът може да бъде изразен само чрез вербално или физическо насилие и могат да се опитат или да потиснат гнева си изцяло, за да избегнат разрушителното му изразяване, или те ще считат обидното поведение за неизбежно за себе си.

И в двата случая е от решаващо значение да научите и да изпитате, че гневът може да бъде изразен по начини, които са смислени и не изискват потискане на чувствата, като в същото време не нараняват другите.

Да се научим да използваме телата си, за да изразяваме трудни емоции по конструктивен начин, е важен крайъгълен камък в тази област на самоусъвършенстване.

Всъщност влиянието на експресивните движения на тялото върху невробиологията на емоционалното поведение показва, че има връзка между телесната експресия и мозъчната активация.

- Техниките за дишане или релаксация са много подходящи за отпускане на тялото, когато емоцията го активира,

- например, когато станем емоционално неспокойни, може да изпитаме физически симптоми, но релаксацията изчиства емоционалните блокове, които натрупваме, деактивира невроните в област на мозъка, свързана със стреса, и ни помага да постигнем благополучие.

- Музиката може да помогне за концентрацията, както и за релаксацията и да промени

емоционалните състояния. Тук преминаваме от чувството, че сме доминирани от една

емоция, към започваме да изпитваме друга (това работи постепенно).