

Saját érzelmeink felismerése és kezelése - első rész

Az érzelmi önismeret fejlesztése fontos része a személyiség fejlődésének. Érzelmi önismeretként tekinthetünk a saját érzéseink felismerésének képességét, és azt a képességet, hogy felismerjük, hogyan kapcsolódnak érzéseink a gondolatainkhoz és a viselkedésünkhöz.

Az énképet a társas környezet direkt és indirekt visszajelzései, valamint tapasztaltaink önálló értékelése alakítja.

Az énkép nincsen kőbe vésve, idővel folyamatosan alakul és alakítható. Az énkép tudatos megmunkálása nagyban hozzájárulhat a magasabb szintű érzelmi intelligencia kialakulásához is.

Miért alapvetően fontos saját érzelmeinket felismerni és kezelni? Minden élmény, tapasztalat érzelmi szűrőn keresztül jut el a feldolgozás fázisába, és helyzetenként és egyénenként változó mértékben, de a cselekedeteinket megelőző döntésre is befolyással vannak az érzéseink. Az érzésekkel kapcsolatos tudatosság mind a megélt realitásra, mind az ebből fakadó döntéseinkre kihatással van tehát.

Ahogy az énkép is folyamatosan alakul és alakítható, az érzelmi munka és egy folyamatos tanulási folyamat. Az érzelmi tanulás célja az érzelmi kompetenciák fejlesztése, és ezáltal a személyes és társas jóllét elérése.

A testfókuszú munkában résztvevő csoporttagok sokféle motivációval rendelkezhetnek.

A társadalmi kirekesztés által veszélyeztetett vagy abban érintett nők is sokféle céllal vehetnek részt ebben a munkában:

- alkalmazkodni valamilyen fogyatékosághoz, megváltozott eszközigényhez
- önvédelmi képességeket fejleszteni
- fellépni a kirekesztettség ellen
- visszakapcsolódni a társadalomba traumatikus esemény után
- képességeket fejleszteni

A fentiekén kívül gyakran vannak társas célok is a csoportos testfókuszú munkában való részvétellel során: találkozni új emberekkel, ismeretségeket kialakítani, új célokat kitűzni és elérni, megélni a valahova tartozás érzését elszigeteltség után.

A cél kijelölése a résztvevő dolga, míg a csoportvezető (edző, tánctanár, jógaoktató) feladata, hogy a csoporttagokat megfelelő iránymutatással lássa el, és támogassa őket céljaik elérésében. Az érzelmek felismerésének és kezelésének fejlesztése fontos szerepet játszik ezekben a folyamatokban. Maga a folyamat több részből áll: az érzelmek beazonosítása, az érzelmek kialakulásának értelmezése, az érzelmek kezelése, végül pedig a kezelés sikerességének értékelése.

Saját érzelmeink felismerése és kezelése - második rész

Az érzelmeink felismerésének és kezelésének fejlesztése fontos szerepet játszik a tesztfókuszú munkában. Maga a folyamat több részből áll: az érzelmeink beazonosítása, az érzelmeink kialakulásának értelmezése, az érzelmeink kezelése, végül pedig a kezelés sikerességének értékelése.

Vegyük át részletesen is, hogy hogyan is jelennek meg az egyes részek a csoportmunkában:

A csoporttagok érzelmeinek beazonosítása:

A különböző ingerek hatására felbukkanó érzelmeink különböző érzéseket válthatnak ki (düh, öröm, izgalom, szomorúság, bizonytalanság, kíváncsiság, stb.)

Érzéseink ugyan különböző mértékben, de gyakorlatilag mindig befolyásolják, hogy hogyan döntünk és cselekszünk. Ettől nem lesznek a döntéseink kevésbé racionálisak. Viszont az biztos, hogy a reflektívabb hozzáállás, azaz érzelmeink beazonosítása, a kiváltó helyzetek megértése hozzájárulhat a tudatosabb döntéshozáshoz és cselekvéshez is. Az impulzív, az érzelmeinket és a körülményeket kevésbé figyelembe vevő döntések gyakran vezethetnek későbbi döntéseink vagy cselekedeteink megbánásához.

A csoporttagok érzelmeinek értelmezése:

Második lépésként fontos beazonosítani, hogy honnan erednek a feltörő érzelmeink. A feltárás, az önismeret fejlődése a későbbiekben az érzelmeink kezelésénél fog fontos szerepet játszani.

Ennek megismerésére fontos alaposan megvizsgálni a következő kérdést:

- Minek a hatására alakulhattak ki a jelenlévő érzelmeink? Történt valami a "itt és mostban" amire megfelelő reakcióként értelmezhetők a megjelenő érzelmeink? Vagy elképzelhető, hogy a jelenben történtek csupán emlékeztettek valamire a múltból, és egy múltbeli élményre rezonálva jelentek meg ezek az érzelmeink?

A csoporttagok érzelmeinek a kezelése:

Annak érdekében, hogy hatékonyabban tudjuk kezelni érzelmeinket, fontos tudatában lennünk annak, hogy

- az érzelmeinkhez kötődő érzések befolyásolása nem áll módunkban
- de az, hogy hogyan juttatjuk az érzelmeinket kifejezésre, az mindig egy a homloklebenyben lezajló döntési folyamat eredménye

Ez a különbségtétel nem mindenki számára magától értetődő. Például egy bántalmazó, erőszakos szülő mellett felnövő gyermek gyakran azt a narratívát hozza magukkal a gyermekkorukból, hogy a dühöt csak szóbeli vagy testi erőszak útján lehet kifejezni, azaz kizárólag destruktív módon. Ezért felnőttként vagy megpróbálják teljesen elnyomni a dühüket, hogy másoknak ne ártsanak, vagy pedig úgy gondolhatják, hogy dühükben elkerülhetetlen, hogy másokat bántsanak, és ezért meg sem próbálnak más módot találni negatív érzelmeik kifejezésére, mint az érzelmi vagy fizikai károkozást.

Mindkét meggyőződés esetén fontos lenne megtanulni és megtapasztalni, hogy lehetséges másokkal megismertetni és megértetni nehéz negatív érzelmeinket anélkül, hogy azzal másoknak kárt okoznánk. A csoportvezetőnek meghatározó szerepe van abban, hogy

felismerje a csoportban például egymás irányában felbukkanó nehéz érzéseket, és segítse azok erőszakmentes kifejezésre juttatását.

A test fókuszú munka speciális előnye ezen a téren, hogy a saját test használata a düh erőszakmentes kifejezésére nagyon hatékony módja lehet ennek a tanulási folyamatnak. Több kutatás is arra jutott, hogy a mozgás és az érzelmek kifejezése között nagyon jelentős neurobiológiai kapcsolatok mutathatók ki.

- Légző- és relaxációs technikák segítségével jelentős nyugtató hatást lehet elérni amikor valaki felfokozott lelkiállapotba kerül valamely élmény hatására
- Zene hallgatásával vagy zenére mozgással segíthető a koncentráció és a relaxáció is, segíthet érzelmi állapotok módosításában. A zene effajta használatában általában érdemes olyan zenével indítani, mely rezonál az aktuális lelkiállapotra, és fokozatosan változó dinamikával és hangulattal támogathatjuk az érzelmi állapot kívánt irányba történő elmozdulását.