

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.