

Hogyan kezeljük nehéz érzéseket a csoportban? - 1. rész

Mindenkinek vannak jobb és rosszabb napjai. Az emberi lét része a hullámzó közérzet. Nincsen ez másként azokkal sem, akik munkájuk során emberekkel vagy csoportokkal dolgoznak.

Talán rosszat álmodtunk az éjjel, rosszul indult a napunk, vagy nem sokkal egy csoport kezdete előtt kaptunk rossz hírt, és még javában zajlanak benne a rossz hír keltette érzelmek a csoport kezdetekor.

A különböző élethelyzetek érzelmeket váltanak ki belőlünk: testi, fiziológiás, hormonális, neurológiai reakciók sokaságát. Az érzelmeket tudatosan érzések formájában éljük meg, míg az érzelem egy nehezebben körülírható komplex folyamat, az érzések felcímkézhető, tudatos megélései a bennünk kavargó érzelmeknek.

Néhány fontos szempont az érzelmek kapcsán:

- az érzelmek tudatosulhatnak testi érzetek és gondolatok formájában
- az érzelmeink hatással vannak a memóriánkra, és az emlékeink befolyásolják az érzelmeinket
- a gyermekkori fejlődés egyik fontos folyamata, hogy megtanuljuk felismerni és kezelni az érzelmek hatásait
- azonos vagy hasonló helyzetek és helyek hasonló érzelmeket válthatnak ki
- segíthet az érzelmeink irányításában ha tudatosítjuk, hogy milyen testi érzeteket és milyen érzéseket keltenek bennünk az érzelmeink
- az érzelmek kezelésével kapcsolatos képességek fejleszthetőek

Az érzelmek és a testi érzetek szoros kommunikációban állnak egymással, mindkettő hatással tud lenni a másikra. Ez a folyamat általában tudat alatt zajlik, bár bizonyos esetekben a tudati szintre is felkerülhet ha figyelmet fordítunk az érzelmeink keltette hatásokra. Az emberi testtel, testfókuszú munkával dolgozó szakemberek számára fontos lehetőség, különösen a valamely okból érzékenyebb csoporttagokkal dolgozva, hogy a test és az érzelmek közötti kommunikáció kétirányú, és legyen szó akár saját, akár egy résztvevő nehéz érzelmeiről, a testfókuszú munka segíthet azok kezelésében, megfelelő tartalmazásában.

Az úgynevezett "alapvető érzelmeket" szokás a velünk született arc kifejezésekhez is kötni, ami azt jelezheti, hogy ezen arc kifejezések jelenléte alapvető életfunkciókhoz köthető. Az alapérzelmek megjelenítése nagyban segíthette az emberi faj túlélését a nyelv megjelenése előtti és alatti időkben, mivel segítségükkel az emberek sikeresen tudnak egymásfelé fontos alapvető információt kommunikálni aktuális helyzetekről és azok (lehetséges) hatásairól.

Noha érzelmek felbukkannak olyankor is, amikor valaki egyedül van, a feltételezés az, hogy szerepük elsősorban szociális: fontos szerepe van a személyközi kapcsolatokban, valamint az agresszió szabályozásában. Például azok az emberek akiknek nehezésre esik mások arc kifejezéseiben vagy hanglejtésében érzelmeket felismerni, általában nehezebben boldogulnak az emberi kapcsolatokkal is.

Az érzelmek külső megjelenítése arc kifejezések vagy érzelmek által modulált beszéd formájában tájékoztatás más emberek felé arról, hogy mi zajlik éppen valakiben, mi zajlott korábban, és melyek a lehetséges következményei az átélteknek. Ha valaki például undort fejez ki, akkor átérezzük, hogy milyen számára amit éppen tapasztal, feltételezzük, hogy éppen valamely érzékszervével vagy érzékszerveivel tapasztalt valamit ami nagyon kellemetlen vagy taszító volt számára, és azt is, hogy igyekezni fog a lehető leggyorsabban eltávolodni a kiváltó ingertől.

Hogyan kapcsolódik a testmozgás és az érzelmek kezelése?

Vannak, akiket lebéni a versenyhelyzet, a megmérettetés lehetősége, és van aki kifejezetten erős versenyszellemmel bír, és aktívan keresi a kihívásokat, mások legyőzésének lehetőségét. A sportpszichológia aktívan foglalkozik azzal, hogy az érzelmek milyen szerepet játszanak a teljesítmény fokozásában vagy gátlásában. Minél nagyobb a tét, annál fontosabb szerepet játszhat egy sportoló felkészülésében az is, hogy hogyan tudja szabályozni az érzelmeit.

A sportolók érzelemszabályozása szempontjából maga az edzés folyamata, a versenyek hangulata, személyes élményeik, családok, barátok, akár az aktuális politikai helyzet is lehet olyan érzelmeket keltő tényező, mely befolyásolhatja a felkészülés során vagy a versenyeken nyújtott teljesítményt konkrétan és a sportoló hangulatát általában. Fontos képesség, hogy amennyire lehet, készüljünk az egyes helyzetek által kiváltott érzelmekre, és legyen elképzelésünk arra, hogy hogyan szabályozzuk a felmerülő érzelmeket.

A következő érzések megjelenésével érdemes számolni a testfókuszú munkában:

- félelem
- rettegés
- düh
- eufória
- büszkeség

Mind az öt érzésnek lehetnek káros következményei, ha nem megfelelően szabályozottak, noha nagy általánosságban az félelmet, rettegést és a dühöt szokás "negatív" érzelmeként jellemezni, az eufóriát és a büszkeséget pedig "pozitív" érzelmeként.

A félelem, a rettegés és a düh gátló hatású lehet a teljesítményre, gátolhatják a remélnyt, hogy többre is képesek lehetünk, és rossz hatással lehet a befektetett erőfeszítés mértékére. Nagyon erős érzelmek esetén akár teljesen le is tilthatják a testi élményeket, mozgást, testi érzeteket, teljes lefagyást eredményezve testi szinten, és disszociációt, az érzelmektől való teljes elszakadást lelki szinten. Az eufória és a büszkeség akkor tud nehézséget okozni, ha már elvárt hatásként jelenik meg, és elmaradása esetén erős csalódás léphet fel. A testfókuszú munka során fontos arra is felkészíteni magunkat és a résztvevőket is, hogy a hatások és az eredmények épp annyira hullámzóak lehetnek, mint az emberi élet minden más területén.