



Podcast 15

Jak zostawić destrukcyjne emocje i problemy przed wejściem na salę?

Zmienne nastroje, dni, które są lepsze, dni, które są gorsze, są częścią ludzkiego doświadczenia, co tak samo dotyczy tych, którzy pracują z grupami ludzi.

Możemy obudzić się ze złych snów i mieć kiepski poranek, możemy po prostu przetwarzać złe wieści, ale podczas zaplanowanych zajęć, musimy tam być dla innych.

Co się dzieje? Odczuwamy skutki tzw. emocji.

Zgodnie z poglądem niektórych naukowców, takich jak Peter Levine, możemy sobie wyobrazić emocje jako przepływ energii, jak płyn. Przepływ emocji przekształca się w uczucia i postawę ciała, myśli i oczekiwania.

Czy potrafimy zarządzać tego rodzaju energią i jej efektami?

Czy możemy kontrolować w umyśle i ciele ten przepływ?

Główne aspekty emocji to:

1. emocje się zdarzają
2. emocje wpływają na ciało, wywołując odczucia, a przez wytwarzanie myśli także umysł
3. emocje wpływają na pamięć, a pamięć wpływa na emocje
4. nasi rodzice uczą nas odczuwać emocje i zarządzać nimi
5. w podobnych sytuacjach i miejscach odczuwamy podobne emocje
6. możemy kontrolować wpływ emocji na ciało, poprzez ich wyczuwanie i kontrolowanie poprzez oddech
7. im więcej trenujemy, tym bardziej przyzwyczajamy się do tego procesu, stajemy się coraz bardziej doświadczeni i świadomi.

Candace Pert była ważną badaczką w dziedzinie fizjologii i biofizyki, znaną ze sformułowania ciekawej teorii emocji, w której postulowała istnienie biochemicznego związku między umysłem a ciałem, proponując nową koncepcję ludzkiego organizmu do sieci komunikacyjnej. To właśnie jej badania pozwoliły zweryfikować związek między emocjami a fizjologią, do tego stopnia, że stwierdziła, że "to bardziej holistyczne podejście uzupełnia pogląd redukcjonistyczny, rozszerzając go, a nie zastępując, proponuje nowy sposób pojmowania zdrowia i choroby, nie tylko nam, naukowcom, ale także laikom".

Emocje i odczucia cielesne są ze sobą ściśle powiązane, w dwukierunkowej sieci, w której każda może modyfikować tę drugą. Zwykle proces ten odbywa się na poziomie nieświadomym, ale w pewnych warunkach może również wypłynąć na powierzchnię świadomości lub zostać doprowadzony do poziomu świadomego w sposób celowy. Ostatecznie wspomnienia doświadczeń z którymi wiążą się emocje, łączą się z pamięcią, są postaćiami naszego układu nerwowego (neuropeptydy) i są z nim ściśle powiązane.





Kilka eksperymentów pokazało, jak leki wpływają na naszą pamięć i jak neuropeptydy (nasze endogenne leki) kształtują nasze wspomnienia. Nastrój, emocje i neuropeptydy są skoordynowane i wpływają na ciało... i odwrotnie. Co również działa dobrze, ponieważ nie wszystkie informacje są ważne i to właśnie te substancje pozwalają nam sprawować kontrolę nad nim.

Paul Ekman jest teoretykiem emocji znanym ze swoich badań nad mimiką. Jego badania zidentyfikowały pewne wyrażenia rozpoznawane przez osoby z bardzo różnych kultur. Sugeruje to, że takie wyrażenia są zjawiskiem o wrodzonym pochodzeniu. Wynika z tego, że proces kulturowego rozwoju doświadczenia emocjonalnego nie zachodzi w pełnej wolności, ale zaczyna się od predyspozycji natury biologicznej.

Emocje związane z wrodzoną mimiką twarzy nazywane są "podstawowymi emocjami", formułą, która wskazuje na wykonywanie podstawowej funkcji życiowej. Podstawowe emocje to sposób, w jaki organizm radzi sobie z powtarzającymi się sytuacjami, takimi jak zagrożenie drapieżnikiem lub rywalizacja o jedzenie lub partnera. Każda podstawowa emocja charakteryzuje się konkretnymi sytuacjami, które wywołują jej manifestację, wynikającym z niej zachowaniem i związanymi z tym zmianami fizjologicznymi.

Chociaż emocje mogą również wystąpić pod nieobecność innych osób, Ekman uważa, że ich rola jest przede wszystkim związana z sytuacjami społecznymi. Według Ekmana emocje odgrywają kluczową rolę w rozwoju relacji międzyludzkich (zarówno w dzieciństwie, jak i w zalotach) oraz w modulowaniu agresji. Przytacza przypadek chorych, którzy z powodu paraliżu nie są w stanie wytworzyć wyrazu twarzy lub którzy nie są w stanie zarządzać lub rozpoznawać modulacji mowy związanej z emocjami: osoby te mają poważne trudności w relacjach międzyludzkich.

Emocje informują naszych towarzyszy o tym, co się dzieje, a informacje te dotyczą tego, co dzieje się wewnątrz danej osoby, tego, co wydarzyło się wcześniej, jak i możliwych konsekwencji. Na przykład z wyrazu obrzydzenia rozumiemy rodzaj odczucia odczuwanego przez osobę, którą obserwujemy, rozumiemy również, że właśnie napotkała coś nieprzyjemnego w smaku lub zapachu i że prawdopodobnie odejdzie od tego w jak najkrótszym czasie.

Aktywność fizyczna pomaga poznać siebie i pogodzić się ze swoimi emocjami.

Są tacy, którzy cierpią z powodu konkurencji, ci, którzy szukają jej, ponieważ kochają przyпіtyw adrenaliny, i tacy, którzy nie mogą tego tolerować. Emocje w sporcie są badane przez psychologów, którzy zajmują się dokładnie kontrolą emocjonalną i badaniem stanu umysłu w celu poprawy i optymalizacji wyników sportowych.

Wyobraź sobie, ilu sportowców wykonuje dużo pracy nad sobą i a ilu nie wykonuje przez lata zadania samokontroli, aby rozpoznać negatywne emocje i wdrożyć strategie ich kontrolowania. Bo może to zabrzmieć dziwnie, ale to też jest szkolenie. Trening emocji musi być integralną częścią podróży sportowca. Dobra kontrola nad tym, co myślisz, jest sposobem na optymalizację wydajności. Nie chodzi więc tylko o godziny treningu, czy żeliwa podniesionego w siłowni.

Środowisko treningowe i zawodnicze, sytuacja emocjonalna i rodzinna, a także to, jak postrzegamy otaczający nas świat, potrafi postawić na głowie każdą sekundę naszego istnienia. Bądźmy stale świadomi pozytywnych i negatywnych emocji, a umiejętność ich kontrolowania, poznawania i rozpoznawania pozwoli nam być lepszymi sportowcami.

