

PERCEPȚIA EMOȚIILOR

„Pentru a ne iubi pe noi înșine este necesar să învățăm cum să ne acceptăm exact așa cum suntem. Iar pentru asta va trebui să construim o relație cu frica. Frica este cel mai bun prieten dacă înțelegem cum să ne poziționăm față de ea, ce avem de învățat din frică și cum să generăm curaj. Să o folosim ca pe un instrument și de câte ori simțim frică, să ne întrebăm de ce o simțim și care este motivul pentru care frica este acolo.”

FLORIN ALEXANDRU

IDEI PRINCIPALE

- Emoția este primul element al comportamentului.
- La baza emoțiilor noastre stau iubirea și frica.
- Emoțiile noastre „pozitive” se nasc din iubire.
- Emoția are la bază intențiile; ele pleacă din inimă.
- Intențiile vin din iubire.
- Din totalul intențiilor noastre, doar 5% sunt conștiente.

REZUMATUL MODULULUI

VIDEO 02.0

Modulul 2 se concentrează pe al doilea pas din drumul dezvoltării inteligenței emoționale: abilitatea de a recunoaște emoțiile. Odată cu acest pas vei simți accelerarea procesului de a te înțelege și de a înțelege cum se construiesc acțiunile tale. Totul pleacă de la baza emoțiilor noastre: iubirea și frica. Te invit să vezi cum poți lucra cu cei doi piloni emoționali.

VIDEO 02.1

Iubirea este sursa tuturor emoțiilor tale pozitive.

Prin intermediul sistemului limbic ele se îmbracă sub formă de intenții și îmbrățișează diverse alte forme de emoție: dorința, plăcerea etc.

Nu te îndoii: toți avem intenții pozitive. Uneori iubirea poate să îmbrățișeze și frici. Din momentul în care conștientizezi sursa pozitivă a intențiilor tale, îți poți rezolva și emoții din spectrul perceput drept negativ, cum ar fi variatele forme de frică.

Această conștientizare îți va oferi puterea de a controla procesul de formare a trăirilor și te vei putea bucura de o viață profund îmbunătățită în relație cu propriile tale dorințe.

VIDEO 02.2

Se spune că drumul spre iad e pavat cu intenții bune. Și nu degeaba. Inteligența emoțională este arta de a înțelege paradoxul expresiei.

Combustibilul care ne face să mergem mai departe are la bază mereu semnul pozitiv. Diferă doar sistemul de referință.

Descoperă-ți intențiile. Atenție la ceea ce construiesc în tine intențiile pozitive: s-ar putea să faci rău altora! Mulți oameni au făcut mult rău fiind perfect convinși că ceea ce fac este un lucru pozitiv.

VIDEO 02.3

Aproape toată lumea este învățată că frica este un lucru rău, un semn de slăbiciune. Însă, de-a lungul timpului, frica ne-a ajutat să supraviețuim pe această planetă plină de evenimente și spații ostile.

Frica este cea care ne-a dat alarma să ne apărăm, să ne

IDEI PRINCIPALE

- Modul în care aplicăm intențiile și efectele „pozitive/negative” avute sunt influențate de convingerile și credințele noastre.
- Fiecare emoție pe care o avem creează un gând.
- Frica este percepută ca fiind „negativă”, dar în realitate ne-a ajutat să supraviețuim.
- Frica este un semnal dat de corpul emoțional cum că avem nevoie să lucrăm cu părți din noi pentru a evolua.
- Emoțiile așa-zis „pozitive” reprezintă recompensele noastre pentru comportamentele care ne conduc spre bine.
- Inteligența emoțională ne învață cum să înfruntăm frica, nu s-o ocolim.
- Nu ignora frica: învață s-o recunoști și s-o înțelegi!
- Emoțiile sunt efectele „de ce-ului” nostru interior, adică a menirii noastre.

REZUMATUL MODULULUI

ferim, să acționăm în fața pericolelor.

Cu toate acestea, paradigmele se mai și schimbă. Până nu demult, frica era extrem de utilă, oamenii fiind confrunțați cu amenințări precum: războaie, totalitarism, boli fără leac ș.a.m.d.

Însă lucrurile s-au mai schimbat, iar creierul nostru a plasat frica în alte contexte: frica de a fi judecați, că nu suntem suficient de buni, frica de a trăi și chiar frica de a simți frică.

Iar nuanța negativă a fricii s-a conturat tocmai pentru că ne-am ferit de ea, n-am gestionat-o corespunzător și n-am înfruntat-o. E timpul s-o facem.

VIDEO 02.4

Culmea fricii: ne e frică să simțim frică!

Inteligența emoțională te învață cum să înfrunți frica, nu s-o ocolești. N-o ignora: învață s-o recunoști și s-o înțelegi.

E normal să ai frici. Fă-ți curaj să recunoști asta în tine!

Frica se ascunde la vedere prin sistemul nostru de apărare. De fiecare dată când apare în noi teamă fie contraatacăm, fie fugim și ne ascundem, fie manipulăm și abatem atenția, plus multe altele pentru a împiedica accesul la frica noastră.

Prin urmare, trebuie să învățăm să lucrăm cu ea, s-o gestionăm prin crearea unor trăiri pozitive și să generăm acea doză de curaj pentru a o înfrunta.

VIDEO 02.5

Emoțiile „negative” și „pozitive” au roluri diferite.

Acceptă că ai emoții, recunoaște-le și apoi clasifică-le. Vezi care-i rolul fiecăreia în viața ta; observă care dintre ele te propulsează mai departe, care te trag în jos.

În realitate nu există emoții pozitive și emoții negative.

Există doar cauze - create de intenții conștiente și inconștiente - și reacții. Poate părea incredibil, dar din totalul intențiilor noastre, doar 5% sunt conștiente.

Pentru că am fost educați în paradigma dualității bine - rău, noi calificăm emoțiile prin gândurile pe care le avem în

REZUMATUL MODULULUI

legătură cu ele. Așa se formează ideea de emoție pozitivă, respectiv negativă.

În realitate toate emoțiile sunt efectele „de ce-ului” nostru interior, adică a menirii noastre.

Inteligența emoțională te ajută să-ți înțelegi această menire și să eviți clasificările necontrolate în relație cu ceea ce simți.

De pildă, dacă înțelegem care sunt resorturile emoțiilor „negative”, vom ști să le folosim drept un mesaj de coborâre în interior și explorare tocmai pentru a acționa proactiv în relație cu ceea ce vrem să devenim.

Iar emoțiile așa-zis „pozitive” reprezintă recompensele tale pentru comportamentele care te conduc spre bine.

Când vei ști să recunoști unde se plasează fiecare emoție, vei ști unde să te uiți în tine și ce măsuri trebuie să iei. Exersează!

VIDEO 02.6

Fiecare emoție pe care o ai crează un gând. Altfel spus, gândurile sunt doar niște efecte ale emoțiilor.

Emoția este primul element al comportamentului. Ea are la bază intențiile; ele pleacă din inimă.

Odată formate, ele trec prin sistemul limbic și îmbracă una sau mai multe emoții principale.

Apoi ele trec prin corpul (câmpul) emoțional și așa se formează stările și trăirile.

Și în urma acestora se formează gândurile.

Studiază harta emoțiilor și înțelege acest drum al formării gândurilor.

PERCEPȚIA EMOȚIILOR

DALAI LAMA, CĂTRE
PAUL EKMAN:

„Vreau să faci o hartă a emoțiilor, așa încât să putem naviga prin ură și resentimente, pentru a ajunge la o minte liniștită. Avem nevoie de o hartă, ca să nu ne izolăm. Numai cu o minte liniștită îți poți deschide inima și îți poți folosi cum trebuie gândirea.”

(**Forța binelui** - Daniel Goleman, Curtea Veche Publishing, București, 2015; p. 54)

AFLĂ MAI MULTE - CELE 5 EMOȚII DE BAZĂ RECUNOSCUTE DE OAMENII DE ȘTIINȚĂ

Informațiile prezentate în continuare au la bază Atlasul Emoțiilor, un proiect realizat de dr. Paul Ekman împreună cu fiica sa, dr. Eve Ekman, la sugestia și rugămintea lui Dalai Lama.

Informațiile din Atlasul Emoțiilor au la bază consensul a 248 de oameni de știință specializați în studiul emoțiilor. Aceștia au răspuns unui chestionar, în iunie 2014, iar răspunsurile au fost centralizate și puse la dispoziția publicului prin intermediul site-ului:

<http://atlasofemotions.org/#introduction/>

Mai multe informații pot fi găsite în cartea **What Scientists Who Study Emotion Agree About**, de Paul Ekman (Perspectives on Psychological Science, 2015).

Respondenții au căzut de acord în privința a cinci emoții pentru care au găsit dovezi științifice: furia, frica, dezgustul, tristețea, bucuria.

Alte emoții care sunt studiate, dar nu au întrunit consensul majorității în privința mecanismului de funcționare, sunt: rușinea, surpriza, jena, vina, disprețul, iubirea, gelozia, mirarea, durerea, invidia, compasiunea, mândria și gratitudinea.

Pentru a-ți fi mai ușor să urmărești informațiile din Atlasul Emoțiilor, am realizat câte un tabel pentru fiecare dintre cele cinci emoții de bază, din care vei putea afla:

- când se declanșează emoția respectivă
- care sunt semnalele și mesajele transmise
- cum ne afectează starea de spirit
- cum poate deveni trăsătură de personalitate
- cum se manifestă în funcție de intensitate și cum acționăm în baza intențiilor conștiente și inconștiente
- psihopatologia emoției respective
- cum evoluează tiparul emoțional, în funcție de context și factorul declanșator, cum trăim emoția și cum (re)acționăm în fața stimulilor

Urmărește informațiile din tabelele emoții-acțiuni și vezi dacă le poți identifica în propriile experiențe de viață.

BIBLIOGRAFIE

dr. Robert Maurer

Mastering Fear: Harnessing Emotion to Achieve Excellence in Work, Health and Relationships

Michelle Gifford (Author)

Publisher: Weiser; 1 edition
(January 25, 2016)

<https://www.amazon.com/Mastering-Fear-Harnessing-Excellence-Relationships/dp/1632650118>

AFLĂ MAI MULTE - 7 STRATEGII GREȘITE DE A FACE FAȚĂ FRICII

Cum ai aflat deja, oamenii își construiesc o mulțime de strategii pentru a evita să simtă frica, pentru a evita să o înfrunte. Aflând care sunt cele mai folosite 7 strategii greșite de a face față fricii (cf. dr. R. Maurer), îți va fi mai ușor să îți observi comportamentul și să recunoști manifestările fricii.

1. Depresia

Apare în urma activării pe termen lung a amigdalei. Ne putem simți deprimați când suntem șomeri de câteva luni și ne e teamă de încă o nouă respingere a aplicației pentru un nou job și de dificultățile financiare ce decurg de aici. Depresia funcționează ca un balsam, mascând frica de respingere. Când depresia este tratată, redevenim anxioși în fața activităților pe care le avem de făcut pentru a ne atinge obiectivele, datorită confruntării cu frica (de respingere, de eșec etc.).

2. Furia

Este chiar o reacție considerată acceptabilă din punct de vedere social în situații care ne sperie. Este cel mai la îndemână răspuns pe care-l avem în fața fricii și unul foarte distructiv. Ne afectează sănătatea inimii și poate duce, în cazuri extreme, la comportamente de tip criminal.

3. Negocierea

Pare să fie recomandabilă, fiind considerată un act de cooperare și compromis, dar făcută fără o conștientizare prealabilă a fricii ne poate aduce o mulțime de probleme. Negociem atunci când nu-i putem oferi celuilalt ceea ce ne cere și cea mai bună abordare este să descoperim care este frica ce-i motivează pretențiile ridicate.

4. Lamentarea

Devenim negativi și ne plângem zgomotos atunci când suntem confrunțați cu incertitudini/nesiguranță la locul de muncă, în comunitate, acasă sau în propriul organism care începe să cedeze. O facem atunci când sunt restructurări la serviciu, schimbări în structura sau dinamica familiei, se schimbă tehnologia, ne îmbolnăvim. Pentru moment poate păcăli amigdala, făcând-o să creadă că ne deschidem și suntem în căutarea unei soluții. Dacă ne văicărim prea mult nu facem altceva decât să ne mărim frica, pe-a noastră și-a

BIBLIOGRAFIE

dr. Robert Maurer

Mastering Fear: Harnessing Emotion to Achieve Excellence in Work, Health and Relationships

Michelle Gifford (Author)

Publisher: Weiser; 1 edition
(January 25, 2016)

<https://www.amazon.com/Mastering-Fear-Harnessing-Excellence-Relationships/dp/1632650118>

AFLĂ MAI MULTE - CELE MAI COMUNE 7 STRATEGII GREȘITE DE A FACE FAȚĂ FRICII

pe-a altora.

5.Mâncatul

Este fizic imposibil să mâncăm și să ne fie frică în același timp. Când ne e frică, amigdala împiedică digestia și ne taie apetitul. De îndată ce punem mâncare în gură, amigdala presupune că amenințarea a dispărut, semnalul de alarmă încetează și frica dispare. Dar cum ne oprim din mâncat se reactivează, cerând și mai multă mâncare pentru a o reduce iar la tăcere. Astfel pot apărea tulburări de nutriție periculoase pentru sănătate.

6.Ruminarea

Îngrijorarea compulsivă ne face ca, în loc să acționăm în fața fricii, să ne rezumăm la a ne imagina din nou și din nou toate scenariile posibile ale dezastrului, ale felului în care vom fi răniți sau vom eșua, fără a face nimic constructiv pentru a schimba rezultatul problemei. Duce la exacerbarea fricii și a răspunsului de tipul luptă, fugi sau încremenește.

7.Substanțele

Precum narcoticele, alcoolul, nicotina, calmantele luate iresponsabil, ne liniștesc imediat. Efectul lor este de scurtă durată, dar consecințele negative se extind pe termen lung, asupra noastră și a celor din jur. Abuzul de substanțe poate cauza depresie, incapacitatea de muncă, probleme în relații, risc crescut de îmbolnăvire și chiar moarte. Dependența poate fi depășită dacă fricile sunt conștientizate și gestionate corespunzător. Dacă atunci când ne confruntăm cu asemenea dependențe suntem speriați cu posibilele consecințe negative ale acțiunilor noastre, vom avea nevoie să ne calmăm, recurgând de regulă la aceleași substanțe toxice.

Încearcă să identifici dacă până acum ai folosit vreuna dintre aceste strategii pentru a evita să îți înfrunți frica. Încearcă să mergi cât mai în profunzimea lucrurilor, să descoperi frica primordială. Amintește-ți cum emoțiile dansează cu gândurile și cum se influențează reciproc. Este posibil ca frica ce a declanșat tiparul emoțional să fie îngropată sub straturi succesive de emoții pe care le-a declanșat - nemulțumire, îngrijorare, frustrare, rușine, iritare, nervozitate, nesiguranță, furie, ură, nedreptate, supărare (vezi tiparele de la pag. 49).

BIBLIOGRAFIE

dr. Robert Maurer

Mastering Fear: Harnessing Emotion to Achieve Excellence in Work, Health and Relationships

Michelle Gifford (Autor)

Publisher: Weiser; 1 edition
(January 25, 2016)

<https://www.amazon.com/Mastering-Fear-Harnessing-Excellence-Relationships/dp/1632650118>

AFLĂ MAI MULTE - STRATEGII CORECTE PENTRU A FACE FAȚĂ FRICII

Atunci când ne confruntăm cu o situație care ne sperie, este bine să apelăm la cei din jurul nostru și să le cerem ajutorul.

Cum să ceri/oferi ajutorul atunci când te confrunți cu frica:

1. Continuă să înveți

S-ar putea ca în situația în care te afli să fie nevoie să înveți lucruri noi, să afli noi informații, să accesezi resurse sau să îți dezvolți aptitudinile și abilitățile. Indiferent că este vorba despre o dificultate în plan personal sau profesional, frica îți va spune că nu ești suficient de bun/ă pentru a obține ceea ce-ți dorești, că nu ai ceea ce-ți trebuie pentru a reuși. Poți identifica aici tiparul de gândire rigid și vocea sabotare. Nu le permite să te controleze. Acționează pentru a obține rezultatele dorite. Instruiește-te, continuă să înveți, să îți îmbunătățești cunoștințele, să îți dezvolți aptitudinile. Găsește un profesor sau un mentor care să te îndrume. Asta se poate realiza prin intermediul unei cărți, al unui curs, sau pur și simplu studiind conținutul pe care acesta îl livrează gratuit în mediul online (articole de blog, clipuri pe youtube, podcasturi etc.).

2. Arată că îți pasă

Este important ca la rândul nostru să putem să îi ajutăm pe cei care își înfruntă frica și au nevoie de suport. Poți arăta că îți pasă în mai multe feluri: o ureche care ascultă, o mână pe umăr, un e-mail plin de semnificație, o scrisoare sau un cadou, îngrijirea și sprijinul în situații dificile, un moment special petrecut împreună sau multe momente de-a lungul vieții. Cultivă-ți abilitatea de a asculta cu empatie și compasiune, fără a oferi sfaturi sau sugestii.

3. Dezvoltă-ți spiritualitatea

Credința în divinitate, în ajutorul primit de sus, în puterea rugăciunii, în energia sfântă a lăcașului de cult, în ajutorul primit din partea bisericii sau a membrilor congregației, aduce alinare în viața multor oameni atunci când se confruntă cu frica. Oamenii religioși sau spirituali își pun încrederea în divinitate și îi cer ajutorul. Suportul material și uman pe care îl primesc sunt semne ale grijii divine.

BIBLIOGRAFIE

dr. Robert Maurer

Mastering Fear: Harnessing Emotion to Achieve Excellence in Work, Health and Relationships

Michelle Gifford (Autor)

Publisher: Weiser; 1 edition
(January 25, 2016)

<https://www.amazon.com/Mastering-Fear-Harnessing-Excellence-Relationships/dp/1632650118>

AFLĂ MAI MULTE - STRATEGII CORECTE PENTRU A FACE FAȚĂ FRICII

4. Laudă

Este un tip de suport venit din partea oamenilor care țin să ne amintească, în cele mai proaste zile ale noastre, când ne simțim mici și inadecvați, că suntem minunați, chiar dacă le refuzăm complimentele. Aceștia sunt mentorii care ne fac să ne simțim speciali și ne amintesc de bunătatea și calitățile noastre, mai ales în momentele în care nu obținem rezultatele pe care ni le dorim.

Copii și adulți deopotrivă avem nevoie ca oamenii pe care îi respectăm și care ne iubesc să ne recunoască și aprecieze calitățile și reușitele. Lauda ne încarcă cu energie și ne ajută să depunem efort în activitățile noastre, atât în momente de reușită, cât și atunci când ne confruntăm cu dificultăți.

Atenție! Este important felul în care lăudăm. Lauda trebuie să fie sinceră și meritată. În cazul copiilor este bine să lăudăm efortul depus în a obține rezultate mai bune, și nu calități precum inteligența sau talentul, ca fiind cauze ale succesului. Lauda adusă talentului și inteligenței blochează evoluția copiilor și îi face să se teamă de eșec, transformându-i în adulți inhibați și obsedați de aparențe.

5. Pune întrebări

Este important să știi să pui întrebările potrivite, fără să judeci sau să iei o anumită poziție, și care ajută cealaltă persoană să găsească răspunsurile de care are nevoie în interiorul său. Dacă acea persoană simte că deja ți-ai format o opinie și diferă de a sa, va intra într-o stare defensivă, nu reflexivă. Evită să pui întrebări care încep cu „de ce?”.

6. Respingerea

Există vreo persoană în viața ta dispusă să îți atragă atenția atunci când deviezi și să ți-o spună în așa fel încât să ascuți? Pentru a evolua și a ne asigura că viziunea noastră asupra lucrurilor este corectă, trebuie să învățăm să îi ascultăm și pe cei care nu sunt de acord cu noi. Avem de învățat și din critici.

Oamenii de succes acceptă critica și caută să afle păreri diferite de ale lor sau unde ar putea greși. Astfel, având la dispoziție mai multe puncte de vedere, își pot gestiona și canaliza mai eficient eforturile pentru a obține rezultatele pe care le doresc.

BIBLIOGRAFIE

dr. Robert Maurer

Mastering Fear: Harnessing Emotion to Achieve Excellence in Work, Health and Relationships

Michelle Gifford (Autor)

Publisher: Weiser; 1 edition
(January 25, 2016)

<https://www.amazon.com/Mastering-Fear-Harnessing-Excellence-Relationships/dp/1632650118>

AFLĂ MAI MULTE - STRATEGII CORECTE PENTRU A FACE FAȚĂ FRICII

Trei tipuri de critică:

• 6.1. Refuzul

Ne spune „nu” atunci când anticipează că rezultatul acțiunilor noastre ne-ar aduce prejudicii. De exemplu, părinții care le interzic copiilor tot felul de lucruri și în felul acesta creează disciplină și le inoculează valori necesare în viața adultă. În acest caz tonul este foarte important și trebuie să fie cald și calm, fără urmă de mânie, frustrare, judecată sau reproș. Atunci când mesajul transmis prin cuvinte și tonul vocii nu se potrivesc, impact va avea tonul vocii.

Deoarece poate fi foarte dificil să refuzi, iată câteva sfaturi care îți pot fi de folos:

- Fii prompt în a oferi feedback și a refuza. Nu amâna. Nu lăsa loc pentru speculații.
- Fii specific în comentarii, pentru ca cealaltă persoană să știe exact ce are de îmbunătățit.
- Fă-ți un obicei din a oferi laude și comentarii apreciative. Spune-le celorlalți ce anume fac bine. Asta va construi un climat de siguranță și încredere și vor accepta mai ușor critica.

Sfaturi pentru a primi critica venită din partea altora:

- Mulțumește-le! Chiar dacă îți se strânge stomacul și îți-a crescut pulsul, ascultă și mulțumește. Poți să nu fii de acord cu ceea ce îți spun, dar informația pe care ți-o oferă este prețioasă: află alte perspective asupra propriei persoane sau a propriilor acțiuni. Vezi cum te văd alții.
- Acceptă responsabilitatea. Nu are sens să devii defensiv. Gândește-te că într-adevăr ai putea să faci ceva pentru a îmbunătăți situația, chiar și atunci când consideri că cealaltă persoană este de vină.
- Cere sugestii. Nu ai nimic de pierdut ascultând recomandările altcuiva, nici nu ai obligația să le pui în practică, dar este bine să le iei în considerare.
- Dacă este vreun sâmbure de adevăr în critica lor, cere-le ajutorul pentru a te ajuta să remediezi situația.

BIBLIOGRAFIE

dr. Robert Maurer

Mastering Fear: Harnessing Emotion to Achieve Excellence in Work, Health and Relationships

Michelle Gifford (Autor)

Publisher: Weiser; 1 edition
(January 25, 2016)

<https://www.amazon.com/Mastering-Fear-Harnessing-Excellence-Relationships/dp/1632650118>

AFLĂ MAI MULTE - STRATEGII CORECTE PENTRU A FACE FAȚĂ FRICII

• 6.2. Reîncadrarea

Nu respingi comportamentul celorlalte persoane, ci modul în care și-l interpretează.

Exemplu: un prieten plânge în fața ta, apoi se scuză: „Îmi cer scuze pentru că am plâns. Probabil mă consideri o persoană slabă.” Când reîncadrezi poți oferi un răspuns de genul ăsta: „Nu e adevărat. Doar mă face să mă simt mai aproape de tine acum că ai fost dispus să îți împărtășești tristețea cu mine”.

Exemplu: discuție între un băiețel de 8 ani și tatăl său, băiețelul începe să plângă, tatăl întreabă: „De ce plângi, fiule?” „Pentru că sunt urât!” „Ce te face să crezi că ești urât?” „Pentru că am urechile atât de maaari!” „Nu-ți face griji, capul tău o să mai crească!” O logică perfectă pentru a liniști un băiețel de 8 ani.

• 6.3. Referința

Cineva îți cere ajutorul, dar știi că nu ești cea mai bună persoană care să facă asta și îi recomanzi să apeleze la altcineva.

7. Exemplul

Acest tip de suport vine din partea unei persoane pe care o admirăm, o respectăm și care ne servește de model în viață. Suntem mult mai înclinați să ascultăm critica, laudele și sfaturile unei astfel de persoane. Adesea, fără să ne dăm seama, servim drept modele pentru alții și este bine să fim conștienți de exemplul pe care îl oferim și ce s-ar putea să fie copiat.

Încearcă să identifici dacă până acum ai folosit vreuna dintre aceste strategii pentru a-ți gestiona frica sau pentru a-i ajuta pe cei din jur să își gestioneze frica.

Alege o situație din viața ta care îți provoacă teamă și gândește-te ce strategii ai putea aplica pentru a depăși dificultățile cu care te confrunți.

Gândește-te la o persoană din viața ta care se confruntă cu situații dificile. Cum i-ai putea oferi sprijin pentru a-și înțelege, înfrunța și depăși fricile?

PERCEPȚIA EMOȚIILOR

SUGESTII PENTRU CONVERSAȚIE

- Povestește-mi ce te supără...

Încurajează-l pe cel mic să-ți povestească ce îl supără și ascultă-l cu atenție.

Exprimarea supărării cu voce tare îi va da timp să proceseze gândurile și să găsească o soluție care funcționează mai bine pentru el.

- O nouă poveste...

Pornind de la povestea pe care copilul și-o spune cu privire la viitor, și care îl face anxios, propune-i să găsiți câteva scenarii alternative, care ar duce la un final mai bun al poveștii și mai puțin înspăimântător.

- Ești atât de curajos/oasă!

Confirmă capacitatea copilului de a face față situației, în acest fel dându-i puterea să reușească (și) de această dată.

ÎNVĂȚAȚI PRIN JOACĂ

- Creați un personaj...

Creați împreună un personaj simpatic și îngrijorat, apoi arătați-i acestui personaj unele tehnici de adaptare, pentru a-l ajuta să se simtă mai bine.

AFLĂ MAI MULTE - COPIII ȘI FRICA

Confrunțați cu situații înfricoșătoare sau măcar îngrijorătoare, suntem tentați să reacționăm impulsiv, activând aceleași tipare de reacție pe care le-am învățat de-a lungul vieții, chiar dacă ne dezavantajează și doar amplifică uneori starea de anxietate și stres.

Însă aceste reacții pot fi gestionate constructiv și învățăm să facem asta prin dezvoltarea inteligenței emoționale și reînvățarea emoțională.

Sunt câteva lucruri pe care copiii este bine să le învețe cât mai devreme:

- să recunoască simptomele fricii;
- să înțeleagă cauzele temerilor și îngrijorărilor care îi macină;
- să înțeleagă și punctul de vedere al celorlalți;
- să își liniștească mintea și corpul când sunt anxioși;
- să comunice și să ceară ajutor;
- să se implice în activități creative sau de întrajutorare;
- să-și însușească niște norme de conduită la care să apeleze în situațiile dificile, în care tendința este să dea curs primului impuls emoțional.

Atunci când copilul se confruntă cu o stare de anxietate consistentă, stați de vorbă când este calm. Analizați situația care îl neliniștește și vedeți ce anume îi provoacă disconfort. S-ar putea să fie vorba despre ceva mic care a luat o prea mare amploare. Oricum ar fi, învățați cât mai multe lucruri despre acel ceva care îl sperie și cum poate fi gestionat. Atunci când anxietatea iese la suprafață din nou, cere-i copilului să își aducă aminte despre ce a învățat. Această etapă diminuează puterea lucrului înfricoșător și îl face pe cel mic să se simtă mai încrezător.

Grijile sunt de folos uneori! Acest lucru pare complet contraintuitiv, mai ales pentru un copil care este deja neliniștit, dar subliniind de ce este anxietatea de ajutor, vei reuși să-l asiguri pe cel mic că nu este ceva în neregulă cu el.

PERCEPȚIA EMOȚIILOR

VOCABULARUL FRICII

Cuvinte pe care le folosim și care exprimă frica:

- stres
- anxietate
- depresie
- îngrijorare
- nervozitate
- temere
- aprehensiune
- frământare
- neliniște
- preocupare
- neînțelegere
- nedumerire
- nemulțumire
- încordare
- disperare
- panică
- teroare
- fobie
- nesiguranță

AFLĂ MAI MULTE - TIPARE GENERATE DE FRICĂ

Adesea evităm să recunoaștem frica prin chiar cuvintele pe care le folosim pentru a ne exprima emoțiile. Vom spune că suntem stresați sau anxioși, îngrijorați sau neliniștiți, și nu că ne este frică. În plus, emoții precum furia, tristețea și dezgustul sunt strâns legate cu frica și se îmbină cu diverse intensități într-o gamă variată de tipare emoționale, după cum urmează:

Tiparul fricii de respingere – nemulțumire, îngrijorare, frustrare, rușine, iritare, nervozitate, iresponsabilitate, nesiguranță, furie, ură.

Tiparul fricii de a pierde – nedreptate, nemulțumire, supărare, frustrare, invidie, mândrie, irascibilitate, iritare, nervozitate, furie.

Tiparul fricii de a nu fi îndeajuns de bun – nerăbdare, grabă, competitivitate, invidie, înverșunare, frică, îngrijorare, iritare, nervozitate, panică.

Tiparul fricii de a fi abandonat – îngrijorare, supărare, tristețe, milă, apatie, frică, înverșunare, furie.

Tiparul fricii de a fi umilit – rușine, vinovăție, îngrijorare, irascibilitate, iritare, nervozitate, ostilitate, furie, ură.

Tiparul fricii de a fi trădat – nemulțumire, nedumerire/neînțelegere, invidie, mândrie, înverșunare, nervozitate, ostilitate, furie, mânie, ură.

Tiparul fricii de a suferi o nedreptate – preocupare, ignoranță, apatie, amărăciune, supărare, tristețe, resentimente, irascibilitate, nervozitate, furie, ură.

Tiparul fricii de a trăi – preocupare, ignoranță, apatie, amărăciune, supărare, tristețe, resentimente, irascibilitate, nervozitate, furie, ură.

Tiparul fricii de a nu fi judecat – nemulțumire, frustrare, indignare, îngrijorare, resentimente, nervozitate, furie, ură.

Tiparul fricii de moarte – îngrijorare, ignoranță, apatie, milă, regret, indignare, irascibilitate, furie.

Identifică propriile tipare ale fricii și încearcă să privești lucrurile cât mai în profunzime, mergând spre cauza inițială. Amintește-ți că multe dintre tiparele noastre emoționale toxice au la bază emoții reprimite. Caută să le scoți la suprafață, observându-te cu sinceritate și înțelegere.

2

NOTIȚE

PERCEPȚIA EMOȚIILOR

SIMPTOME FIZIOLOGICE ASOCIATE CU FRICA / „SIMPTOME ALE STRESULUI”:

- Cresc ritmul cardiac și tensiunea.
- Disfuncții ale tractului digestiv (greață, dureri...).
- Slăbirea sistemului imunitar (sensibilitate crescută la germeni și viruși).
- Pierderea libidoului (sunt suprimați hormonii sexuali).
- Alterarea funcțiilor cerebrale (probleme de memorie și concentrare a atenției, reducerea creativității, slab control al impulsului, decizii proaste).

EXERCIȚII

VOCABULARUL FRICII

Revino la lista cu vocabularul fricii (pag. 49). Ce cuvinte din listă folosești în viața de zi cu zi pentru a exprima modul în care te simți? Caută frica ce se ascunde în spate și gândurile care o însoțesc. Notează-le în jurnal sau pe fișa de lucru.

FRICILE FUNDAMENTALE ȘI SUPĂRAREA

Există două frici fundamentale – cea de a pierde controlul și aceea că nu suntem suficient de buni (că nu merităm osteneala). Iar în spatele multor supărări stă o frică. Notează în jurnal gândurile pe care le ai despre anumite situații care ți-au provocat supărare și încearcă să descoperi frica din spate.

GĂSEȘTE FRICA ASCUNSĂ

Cel puțin o dată pe zi, când vezi pe cineva supărat, presupune că în spatele supărării se află o frică și încearcă să descoperi care ar putea fi acea frică.

DE CE ȚI-E FRICĂ?

Ai nevoie de un partener. Timp de 5 minute puneți-vă pe rând întrebarea „De ce ți-e frică?” Răspunsurile nu trebuie să fie profunde.

SIMPTOMELE STRESULUI

Recunoști asemenea simptome fiziologice la propria persoană? Crezi că ar putea să se datoreze fricii? Ce anume din situația ta curentă le-a declanșat? Ce ai putea să faci pentru a-ți schimba starea în bine?

PREGĂTEȘTE-TE PENTRU SCHIMBARE

Descoperă un aspect din viața ta în care îți dorești să faci o schimbare. Crezi că se află o frică în spatele acelei dorințe? Care ar putea fi acea frică? Ce măsuri ai putea să iei pentru a face acea schimbare? Ia în considerare accesul la informație, resurse și dezvoltarea de noi abilități. Fă o listă.

CUM PRIMEȘTI COMPLIMENTELE?

Gândește-te la o persoană generoasă cu complimentele. În ce situații te laudă? Complimentul îți face plăcere sau încerci să îi demonstrezi că se înșală?

CUM ÎȚI LAUZI COPILUL?

În ce arii ale vieții crezi că are nevoie de suport? Cum l-ai putea încuraja să persevereze în eforturile sale oferindu-i laude?

PERCEȚIA EMOȚIILOR

ÎNTREBĂRI PE CARE LE POȚI PUNE ATUNCI CÂND OFERI SUPPORT

Aceste întrebări sunt utile mai ales atunci când ești supărat/ă sau când perspectiva ta diferă de a celeilalte persoane:

- Mă poți ajuta să înțeleg? Care sunt gândurile tale despre.....?
- Mi-ar plăcea să știu mai multe despre asta.
- Mereu te-ai simțit așa? Cum ai ajuns să privești lucrurile în felul ăsta?
- Asta e foarte interesant. Îmi poți spune mai multe? despre...?
- Cum le-ai răspunde oamenilor care spun că...?
- Este în regulă dacă te întreb despre...?
- Te rog să îmi spui cum pot învăța mai multe...

EXERCIȚII

CINE ȘTIE SĂ TE ASCULTE?

Identifică o persoană care știe să asculte fără să te judece atunci când ai nevoie să vorbești cu cineva. Apelează la această persoană atunci când ai nevoie de acest tip de suport.

ANTRENEAZĂ-TE PENTRU A PUTEA SĂ ASCUȚI

Antrenează-te pentru a putea să ascuți fără să judeci și să dai sfaturi. Pentru asta va trebui să înțelegi suferința persoanei din fața ta. Pune-te în locul ei atât cât poți. Amintește-ți cum te-ai simțit într-o situație similară sau imaginează-ți cum te-ai simți.

Exersează:

Găsește o persoană cu viziuni politice foarte diferite de ale tale. Pune-i 10 întrebări deschise, care să exprime în mod sincer curiozitatea ta, fără să-i lase impresia că ai anumite convingeri legate de subiect. Îți vei da seama că ai pus întrebările potrivite atunci când cealaltă persoană va începe să îți răspundă cu entuziasm, profitând de faptul că îți poate împărtăși opiniile sale.

Exersează:

Gândește-te la o situație în care cineva are nevoie de ajutorul tău pentru a-și înțelege mai bine acțiunile și a obține claritate. Poate fi o discuție cu propriul copil despre o situație de la școală despre care preferă să nu vorbească, dar care îi creează probleme și îi declanșează frica. Încearcă să adaptezi întrebările de mai sus situației și să i le adresezi fără să judeci, cu inima deschisă.

2

NOTIȚE
