

Milí stredoškólači, ponúkam vám voľné pokračovanie mojich príspevkov na webovej stránke nášho Centra. **Dnes je to téma emočnej autoregulácie**, ktorú som rozvinula o nové informácie. Dúfam, že Ťa zaujmú.

Emócie majú vplyv na správanie ľudí. Správanie - reakcie ľudí a ich odlišné prežívanie vysvetlím poukázaním na reakcie ľudí na aktuálnu situáciu – mám na mysli pandémiu COVID 19. Akákoľvek správanie je v podstate prirodzené, hoci môžeme pozorovať, že sú to reakcie veľmi rôznorodé. U niekoho súčasná situácia mohla vyvolať prekvapenie, zvedavosť a reakciu pátrať po príčinách vzniku; u niekoho mohla vyvolať zlosť, pretože sa stala prekážkou na dosiahnutie cieľa (napríklad nebolo možné niečo dávnejšie naplánované zrealizovať); u niekoho radosť, napríklad, že nemusí absolvovať maturitnú skúšku, u ďalšieho mohla evokovať strach z ochorenia, smrti vlastnej alebo niekoho blízkeho; u ďalšieho strach z niečoho nového, napríklad skúšanie on-line formou, a podobne....

Na tú istú situáciu môžu ľudia reagovať rôzne, pretože keď prežívame nejakú udalosť súčasne si ju interpretujeme s ohľadom na naše ciele, potreby a pohodu. **Hodnotíme ju a reagujeme v súlade s naším spôsobom myslenia a prežívania, našimi hodnotami a potrebami, naším temperamentom, vzťahom k sebe aj k druhým, tiež z pohľadu našich schopností zvládať prekážky.**

Skúsme sa spoločne zamyslieť nad citovým životom, napríklad vašim. Zvládnuť problematické prežívanie si vyžaduje identifikovať vlastné pocity, spojiť ich s potrebou a myšlienkou, ktorá ich sprevádza a následne sa pokúsiť porozumieť svojmu problému. Ak sa rozhodnete kráčať touto cestou, potom počítajte s tým, že počas nej môžete prežívať negatívne pocity, nepohodu, ale postupne sa môže objaviť aj pocit zmiešaný: zvedavosť, prekvapenie, optimizmus, spokojnosť, a na záver možno pokoj, ktorý môže priniesť zvládnutie problému, ktorý bol príčinou vašich emocionálnych ťažkostí. Ak chceme niečomu porozumieť, musíme sa o tom niečo dozvedieť a uvedomiť si, „o čo asi ide“. Začiatočný krok teda je, povedať si niečo o emóciách.

Čo vieme o emóciách a ako sa v nich vyznať?

Súčasná vedecká poznatky hovoria, že existuje len niekoľko základných pocitov. Tieto základné pocity „sa zmiešajú“ a vytvoria novú formu, ktorú my vidíme ako samostatnú emóciu. Na vysvetlenie uvediem pocit žiarlivosti, pretože je to tiež zmiešaná forma základných pocitov, konkrétne ide o zmiešanie náklonnosti, strachu a hnevu. Pocity žiarlivosti môže byť spojený s myšlienkou (napríklad ak mi bude partner neverný, môj svet sa zrúti); so psychickým stavom (napríklad sklúčenosť, beznádejnosť, bezmocnosť); s biologickým stavom (napríklad vnútorné napätie, nervozita, porucha krvného obehu) a tiež s pripravenosťou konať (napríklad ublížiť či už sebe alebo druhému).

Ktoré sú základné pocity?

Je to: radosť, smútok, hnev, strach, prekvapenie a znechutenie. Známy psychológ Paul Eckman, ktorý sa zaoberá emóciami k tomuto zoznamu neskôr pridal: emócie ako hanba, pýcha, rozpaky a vzrušenie.

Ako emócie môžu vplývať na správanie ľudí?

Radosť - je zvyčajne definovaná ako príjemný stav spojený s pocitom spokojnosti a pohody. Spôsob, ktorým prejavujeme radosť je často úsmev a príjemný tón hlasu. Dôvod/y pre radosť a šťastie sú individuálne a preto často rozdielne medzi ľuďmi. **Radosť je reakcia na zisk alebo úspech.**

Smútok - je charakterizovaný ako prechodný stav a býva spojený s pocitmi sklúčenosti a beznádeje. Najčastejším spôsobom, ktorým sa prejavuje je plač, odmietanie kontaktu s druhými, stiahnutie sa do seba, apatia a nezáujem o svet, zaoberanie sa negatívnymi myšlienkami. Reakcie na smútok majú často obranný mechanizmus a môžu človeka „držať“ a „brzdiť“ pri prekonaní smútku. **Smútok je reakcia na stratu hodnoty alebo na neúspech.**

Strach – sa objavuje najčastejšie, ak čelíme niečomu nebezpečnému. So strachom sa spájajú aj fyziologické prejavy ako potenie sa, zrýchlený tep, dýchavičnosť, či stiahnutie tráviaceho traktu, môžu sa triasť ruky alebo aj hlas. Medzi ľuďmi je veľký rozdiel pri prežívaní strachu. Niektorí ľudia si zamieňajú strach s úzkosťou. Aký je medzi nimi rozdiel? Úzkosť sa síce podobá strachu, ale nemá jasný podnet. **Strach je reakcia na nebezpečenstvo.**

Znechutenie – je charakterizované ako odpor k niečomu, či je to zápach, chuť alebo iný nepríjemný podnet, ktorý je morálne zlý ako napríklad nespravodlivosť. Čo sa týka fyziologických reakcií, môže sa objaviť napínanie na zvracanie, krčenie nosa a hornej pery. Zjednodušene povedané znechutenie nás pred niečím varuje. **Znechutenie je reakcia na nepríjemnú vec alebo situáciu.**

Hnev – je veľmi silná emócia, ktorý môže smerovať voči sebe, druhým ľuďom alebo veciam. Prejavuje sa mračením, zazeraním, kričaním, začervenaním, strkaním, kopaním alebo inými prejavmi agresie. Hnev je považovaný za negatívnu emóciu, pretože je nebezpečný, keď je zle filtrovaný a nevieme alebo nechceme ho regulovať. Hnev v extrémnej podobe môže viesť človeka k robeniu nebezpečných vecí. Na druhej strane treba povedať, že môže existovať aj „spravodlivý hnev“, ktorý nás môže upozorňovať, že dlho potláčame naplnenie našich potrieb, alebo sme nejakým spôsobom frustrovaný. Najmä takýto „potláčaný hnev“ vplýva na zdravotný stav človeka a môže byť spúšťačom rôznych ochorení. **Hnev je reakcia na prekážku alebo nepriateľa.**

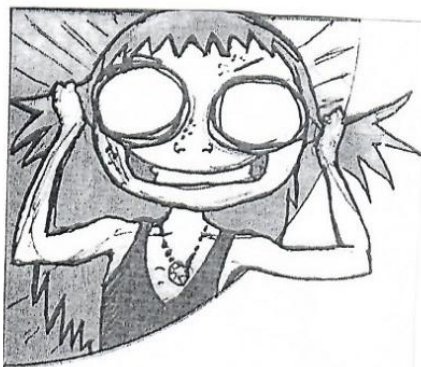
Prekvapenie – má krátke trvanie a môže mať tri varianty: negatívnu, pozitívnu a neutrálnu. Prekvapený človek má zdvihnuté obočie, otvorené ústa a rozšírené zreničky. **Prekvapenie je reakcia na nečakanú situáciu.**

Všetky vyššie opísané emócie sa vyskytujú v našom každodennom živote. Niekedy nám pomáhajú, niekedy nám môžu komplikovať život.

Spôsob nášho prežívania ovplyvňuje aj náš temperament?

Temperament je dispozícia, pri ktorej prevládajú určité pocity alebo nálady, ktoré majú dlhšie trvanie (napríklad niektorí ľudia majú sklon k melanchólii). Mnohí z vás počuli o štyroch základných temperamentoch: choleric, sangvinik, flegmatik a melancholik. Každý temperament má svoje prednosti aj nedostatky. Uvediem na ilustráciu niektoré z nich, ale opäť - **POZOR!** Nesmieme zjednodušovať, ani zovšeobecňovať a toľkož nálepkovať druhých, napríklad „ty si taký, pretože si choleric“, pretože aj medzi ľuďmi s tým istým alebo podobným temperamentom je zásadný rozdiel. Ľudia s tým istým alebo podobným temperamentom „môžu mať iba čosi spoločné.“

CHOLERIK



Prednosti – je výbušný, prchký, energický, podnikavý, veľkorysý, nebojácný, nadšenec. Má zmysel pre kolektívnosť, iniciatívu, cit pre novoty, optimistickú dôveru vo vlastné schopnosti a sily ako aj v budúcnosť.

Nedostatky – môže stať tvrdohlavý, pyšný, žiarlivý, demagóg, diktátor, nepoddajný človek.

Odporúčanie – nevnucovať svoju vôľu druhému, cvičiť sa v trpezlivosti a tolerancii. Spory riešiť konštruktívnym spôsobom a pritom dbať na potreby druhých ľudí.

SANGVINIK



Prednosti – je veľkodušný, obetavý, súcitný, svojrázny, veselý, snilko, „umelec“ a nadšenec.

Nedostatky – je nestály, vrtošivý, povrchný, nesústredný, hneď sa smeje a hneď plače. Je zvedavý, nespokojný, urážlivý. Prudko reaguje a hneď vybuchne. Nemá rád, keď sa musí prispôbovať poriadku, režimu, povinnostiam.

Odporúčanie – dávať si pozor a nepodliehať prvému dojmu, kontrolovať svoje emočné vyjadrenia. Neunikáť do fantázie, nedať sa znechutiť v práci a nemeniť ju bez vážnych dôvodov.

FLEGMATIK



Prednosti – spokojnosť, rozvážnosť. Nechýba im humor, pravdivosť, presnosť, objektívnosť, stálosť. Sú schopní vytrvalej a húževnatej práce.

Nedostatky – môžu byť ľahostajní, nečinní, bojzliví, nerozhodní.

Odporúčanie – predovšetkým pestovať si vôľové vlastnosti a asertivitu. Včas identifikovať svoje schopnosti, zručnosti, prednosti/talent.

MELANCHOLIK



Prednosti – je hlbavý, uzavretý a vytrvalý. Občas je otvorený, ale trvalo je vážny a mlčanlivý. Má hlboký zmysel pre morálne hodnoty.

Nedostatky – je pesimista, obeťou znechutenia a kritiky. Orientuje sa výrazne na vlastné myšlienky, predstavy, záujmy, môže byť egocentrický. Má sklon k podozrievavosti, pocitom ublíženia, ťažšie zabúda a ťažšie odpúšťa.

Odporúčanie – mal by si všímať upozornenia ostatných a byť menej kritický voči druhým. Cvičiť sa v tolerancii voči druhým ľuďom, nemať prehnané očakávania od druhých. Aktivizovať sa v rovine intelektovej, telesnej, duchovnej alebo tvorivej.

Čo je to emočná autoregulácia, a môže mi pomôcť pri zvládaní emočných ťažkostí?

Pokiaľ žijeme, stále budeme niečo pociťovať, či už pozitívne alebo negatívne. Nikdy sa nestaneme človekom, ktorý už nikdy nezažije žiadne negatívne pocity, ani stopercentným človekom, ktorý všetko dokonale vyrieši. Napriek tomu je dôležité uvedomiť si v danú chvíľu, akú emóciu prežívam a ako s ňou viem správne naložiť. Vtedy môžem mať pocit, že ma emócie neovládajú, ale ja ovládam ich, pretože sa môžem zregenerovať po negatívnych pocitoch, a čo je najdôležitejšie, môžem nestrácať odvalu, ak sa niečo nepodarí, môžem vedieť sám seba motivovať, „kráčať ďalej“.

Vyrovnaný jedinec pri aplikovaní autoregulácie môže prehliť svoje sebazpoznanie a zlepšiť si podmienky pre svoj ďalší vývoj.

Menej vyrovnaný, nervózny, tiež by si nemal uškodiť pri aplikovaní autoregulácie, ale skôr naopak, učiť sa byť objektívnejším a zvýšiť si ochotu/motiváciu k náprave alebo zmene.

Človek, ktorý má silné problémy, potrebuje odbornú pomoc, pretože dodržiavanie zásad duševnej hygieny alebo zdravia samo osebe je dobré, ale v tomto prípade nestačí. Takýto jedinec potrebuje viac pre získanie duševného zdravia. Pozor! Už v predchádzajúcom príspevku som upozornila, že niektoré emocionálne ťažkosti môžu byť príliš kumulované a komplikované nato, aby sme ich zvládli formou svojpomoci.

Väčšina ľudí pri každodenných záležitostiach sa snaží pomôcť si, napríklad, keď ich bolí hlava. Prečo si nepomôcť pri zvládaní emočných ťažkostí autoreguláciou.

Ak cítim zvýšenú emočnú tenziu, pokúsím sa o vhodné odreagovanie nadbytočnej energie emócií.

Ak mám nedostatok emočnej energie, budem sa snažiť šetriť si uchovať a prípadne získať prijateľným vhodným spôsobom.

Ak má prevahu negatívne citové ladenie, hlavnou úlohou bude emočné preladenie napríklad zmenou myšlienok.

Zhrnutie emočno - autoregulačných tipov:

- vyjadrujte otvorene svoje pocity a potreby,
- hľadajte emocionálnu podporu (nájdite si dôverníka, s ktorým môžete hovoriť otvorene o svojich problémoch),
- hľadajte vecnú podporu (pohovorte si s niekým o návrhoch rôznych spôsobov riešenia),
- vyvarujte sa negatívneho myslenia, hlavne ho nerozvíjajte (povedzte si STOP a pokúste sa hľadať možnosť ako zvládnuť emočné ťažkosti, napríklad zmenou emócií pomocou opačného správania sa vzhľadom k charakteru prežívanej emócie),
- vytýčte si perspektívy na zlepšenie svojich povahových vlastností alebo na zlepšenie konkrétnych zručností v oblasti emocionálnej inteligencie,
- zvyšujte si nezávislosť na vonkajších vplyvoch v zmysle udržania si duševnej rovnováhy,
- doplňajte si energiu,
- žite zdravo.

Napíš, čo ťa v príspevku zaujalo, s čím nesúhlasíš, čomu nerozumieš, alebo čo ti chýbalo.

Napíš, ak pociťuješ emočné ťažkosti, alebo ak máš záujem zdieľať tému, ktorej som sa venovala. kurilova@cpppap-ba5.sk. - je e-mailova adresa, na ktorej čakám na Tvoju reakciu.

