

Emocionális Egyensúly

Az alap érzelmekkel való munka a támogató és coaching folyamatokban

Háttérinformáció

1

Amikor a támogató folyamat az érzelmekre fókuszál, gyakran előfordul, hogy nem az adott emóció a megbeszélés tárgya, sokkal inkább a megfigyelt ismeretek és viselkedési formák keveredése. Például a válasz a kérdésre: "Hogy érzed magad ebben a helyzetben?" Lehetne: "Azt érzem, hogy a partnerem kihasznál engem! Aztán észreveszem, hogy bizonytalannak érzem magam."

Vajon a "kihasználva lenni" egy érzés? Nem, ez egy viselkedési forma egy másik ember részéről. A bizonytalanság egy érzés? Nem, ez egy ismeret, egy nézőpont. Szóval mit érez pontosan az ember egy ilyen helyzetben? Milyen emóciók azok, amelyek ténylegesen részt vesznek a problémás szituációkban? Hogyan tudnánk mindent a megfelelő kontextusba helyezni? Először is, fel kell tennünk a kérdéseket: helyettesíthetőek-e, irányíthatóak-e vagy kiegyenlíthetőek-e az érzelmek?

Alap érzelmek/emóciók

Számtalan pszichológiai megközelítés, meghatároz nyolc féle alap érzelmet illetve emóciót.

Giorgio Nardone kommunikációs pszichológiában elfogadott koncepciója, amely rövidtávú pszichoterápiás elemeket tartalmaz az egyik leghasznosabb koncepció napjainkban. **A támogató és felkészítő folyamatokban ez a koncepció különbséget tesz négyféle alap emóció között, amelyknél külön beavatkozás szükséges. Ahogy fent is említettük, ezek magukba foglalnak négy tiszta emocionális tapasztalási állapotot a boldogságról, szomorúságról, haragról és félelemről.**

Másodlagos érzelmek és állapotok köthetőek ezekhez az alap emóciókhoz. Az alábbi táblázat mutat erre néhány példát:

Alap érzelmek	Boldogság	Szomorúság	Harag	Félelem
Összefüggő másodlagos érzelmek	jókedv élvezet öröm izgatottság vágyakozás kiváncsiság	bánat szorongás beletörődés melankólia depresszió kiábrándulás csalódás lehangoltság	irritáltság düh agresszió megbotránkozás ingerültség cselekvés tűrés ellenállás	szorongás aggodalom visszavonulás pánik bizalmatlanság szégyen félénkség lámpaláz



Praktikus példa:

Párkapcsolati tanácsadás közben a feleség kiemeli, hogy csalódott a férjében aki sosem foglalkozik a gyerekekkel. "Mindig a feleség a felelős mindenért!" - ahogy ezt mondja, ösztönösen ökölbe szorítja kezét, a hangja pedig ellenséges és hangos. A másik oldalon a férfi pedig csak ül passzívan. Kutatói kérdés: "Elsősorban dühös vagy szomorú leszel a helyzettől, amiben vagy?" A feleség vehemensen válaszol: "Természetesen mindkettő - Egyszerre vagyok rendkívül dühös és csalódott is". A férj továbbra is csendben hallgat. A második kutatói kérdés: "És, ha időnként van egy kis időd egyedül otthon a férjed és a gyermekeid nélkül hajlamos vagy azt érezni, hogy eluralkodik rajtad a szomorúság a házassággal kapcsolatosan, vagy tele van a fejed mérges gondolatokkal?" Defenzíven válaszol: "Megpróbálom elkerülni az ilyen szituációkat". Ha több időt töltenék azzal, hogy ilyeneken gondolkodom Isten tudja az hova vezetne." A következő kérdés: "Úgy érted ettől egy mély szomorúságba zuhannál?" A szemeiben könnyek gyűlnek. Egy kérdés a férjéhez: "Tisztában vagy azzal a szomorúsággal, amit a feleséged érez emiatt a helyzet miatt?" Meglepődve válaszol: "Igazság szerint én csak úgy ismerem őt, mint, aki mindent elintéz. Ha én csinállok valamit az egyébként sem jó soha."

Analízis: a feleségnek a harag egyfajta védekezést reprezentál, mert attól fél, hogy ha megadja magát a szomorúságnak elveszíti a kontrollt. Azonban a szomorúságnak adni kell egy esélyt, annak érdekében, hogy elkerüljük a hosszútávú keserűséget. Előfordulhat az a jelenség is, hogy a férj szimplán nincs tisztában a felesége szomorúságával. Megerősítené a kapcsolatot, ha a férj gyakorolná azt, hogy empátikus legyen a felesége irányába ahelyett, hogy védeni próbálja magát a haragjától. Mindkettőjükből hiányzik az alap boldogság érzet, amely valószínűleg újra ki tudna fejlődni, ha a feleség ki tudná fejezni a szomorúságát a férj pedig felül tudna kerekedni a félelmén. Ennek megfelelően a beavatkozások a félelmére és szomorúságára fókuszáltak. A felszínés harag csak egy helyettesítő arra, amit igazán érez.

Egy második példa a tanácsadásból:

A kliens, aki tanácsadásra jár kifejezi, hogy totális reménytelenséget érez és azt, hogy képtelen bármiféle értelmet adni az életének. Az első kutatói kérdés: "Azért érzed ezt a reménytelenséget, mert úgy tekintesz magadra, mint, aki csapdába esett a saját szomorúságában és az életével kapcsolatos csalódottságában vagy azért, mert már nem képes felfedezni semmiféle örömet, élvezetet vagy boldogságot?" A kliens válaszol: "Ahogyan én élek, vajon, hol tudnék felfedezni bármit ami boldogságot



okoz?" A következő kutatói kérdés: "Nem talál semmilyen élvezetet az életben, mert fél a csalódottságtól vagy, mert már nem tapasztal semmilyen vitális energiát? "Igen általában csalódott vagyok, mert bármit teszek a végén kudarcot vallok." A következő kérdés: "Tehát véded magad újabb csalódások ellen. Ez a védekezés, azért szükséges, mert félsz az újabb kudarctól vagy mert annyira fájdalmas a csalódottság mikor előjön?" Kliens: "Már évek óta az az érzésem, hogy visszafogom magam – igen, azt hiszem azért, mert félek az újabb kudarctól."

Analízis: Úgy tűnik van egyfajta félelem a szomorúságtól, amely gátat szab az élvezetnek. A haragnak nincs szerepe ebben a helyzetben. Azonban, ami állandó a kliensnél, az a szomorúsága. Teljesen bele van már fáradva, de mindig ott van. A hatás értelmében, tehát nem arról van szó, hogy megpróbáljuk elkerülni a szomorúságot, hanem megpróbáljuk elkerülni a félelmet. Ennek érdekében valamennyi teret kell adnunk a haragnak, mint energia forrásnak. A beavatkozásnak a félelemre kell fókuszálnia és támogatnia kell a harag érzékelését vagy a kapacitást a haragra vonatkozóan.

Általános tudnivalók az alap emóciókról.

Ki lehet fejleszteni egyfajta összegzést az érzelmekről a négy alap érzelem alapján - ez van összefoglalva az alábbi listában:

1. Kíváncsiság

- a boldogság központi érzelmén alapul
- mint forrás első osztályú állapot a tanuláshoz
- mint negatív faktor a kiszolgáltatottság különböző formáihoz vezethet
- az ember hiánya esetében az örömmel kapcsolatban is hiányt érez
- ha a kíváncsiság nagy mértékben képzelgés, kialakulhat egyfajta mániákus nyomás
- a korrigálás formát ölthet irányításként, újraértelmezésként vagy idegenkedésként

2. Csalódás

- a szomorúság központi érzelmére alapul
- mint forrás egy hasznos állapot ahhoz, hogy elérjünk egy bizonyos távolságot és a földön tartjuk magunkat
- mint negatív faktor a depresszió különböző formáihoz vezethet
- ha hiány van belőle az individuum szenvedhet attól is, hogy hiányt érez kapcsolódás,



kapcsolatok tekintetében

- ha túl sok van belőle frusztrációhoz vezethet
- a korrigálás formát ölthet empátiaként, a sebezhetőség elfogadásaként vagy annak a fantáziájaként, hogy minden egyre rosszabb

4

3. Állóképesség

- a harag központi érzelmére alapul
- mint forrás kapacitást ad a cselekvéshez, energiához
- mint negatív faktor mindig van egyfajta hajlam az erőszakosság irányába
- ha hiány van belőle az emberek azt érzik, hogy nincs erejük, motivációjuk
- ha túl sok van belőle ez vezethet nyugtalansághoz, megszállottsághoz
- a korrigálás formát ölthet kihívások keresésében és ezek bevitelében a mindennapi életbe

4. Önbizalom

- a félelem az alap érzelem
- mint forrás igazságos és kooperatív öntudatosságot biztosít
- mint negatív faktor pánikszerű érzelmekhez és szorongáshoz vezethet
- ha hiány van az egyensúlyban gyakran vezethet szégyenérzethez vagy féltékenységhez
- ha túl van képzelve gyakran alakul ki hiány az érzékenységben, szenzitivitásban
- a korrigálás formát ölthet diszasszociáció, pusztítás vagy képzelgés formájában