

Αντιμετωπίζοντας τα συναισθήματα



Σκοπός

Να κατανοήσουμε τον ρόλο των συναισθημάτων στις συγκρούσεις.

Στόχοι:

Να εξετάσουμε το πώς τα συναισθήματα επηρεάζουν τις συγκρούσεις.

Να μάθουμε συγκεκριμένα βήματα για να αντιμετωπίζουμε δύσκολα συναισθήματα όπως ο θυμός.



Λεξιλόγιο – Ορισμοί

Συναίσθημα – ο συνδυασμός νοητικών καταστάσεων, ψυχοσωματικών εκφράσεων και βιολογικών αντιδράσεων του σώματος. Είναι αυτό που ένας άνθρωπος «αισθάνεται», όχι ως απλή αίσθηση αλλά ως κάτι βαθύ, εσωτερικό, που επιδρά στο σώμα (πχ καρδιακός ρυθμός) και την «ψυχή» του και σχεδόν πάντα εκφράζεται (στο πρόσωπο, στη φωνή, στη στάση του σώματος) και μπορεί να παρατηρηθεί από τους άλλους.

Πρωτογενή και δευτερογενή συναισθήματα

Τα πρωτογενή συναισθήματα είναι αυτά που ανεξαρτήτως από τον πολιτισμό μέσα στον οποίο αναπτυσσόμαστε, το βιολογικό μας φύλο, την ηλικία μας κτλ, τα εκφράζουμε όλοι σωματικά με τον ίδιο τρόπο (π.χ. οι εκφράσεις του προσώπου όταν λυπόμαστε, χαιρόμαστε, θυμώνουμε κτλ). Τα πρωτογενή συναισθήματα είναι έξι: χαρά, λύπη, θυμός, φόβος, έκπληξη, αποστροφή/αηδία (Ekman & Friesen, 1986)

Τα δευτερογενή συναισθήματα είναι αυτά που προκύπτουν από τον συνδυασμό δύο ή περισσότερων πρωτογενών συναισθημάτων. Για παράδειγμα, η ζήλεια είναι δευτερογενές συναίσθημα γιατί μπορεί να προέρχεται από φόβο+λύπη+θυμό ή θυμό+φόβο.

Ας δούμε πώς μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τα συναισθήματα που θα θέλαμε να αλλάξουμε:

Όλοι μας έχουμε συναισθήματα. Τα ακόλουθα βήματα είναι ένας βοηθητικός οδηγός για να αντιμετωπίσουμε τα συναισθήματα που θέλουμε να αλλάξουμε:

1. **Ονοματίζουμε το Συναίσθημα:** Προχώρησε πέρα από απλές περιγραφές όπως θυμωμένος, λυπημένος, χαρούμενος και σκέψου βαθύτερα για το τι αισθάνεσαι και γιατί.
2. **Αναγνωρίζουμε το Συναίσθημα σαν κάτι δικό μας:** Αναγνώρισε ότι το συναίσθημα είναι δικό σου. Κανένας δεν σου το έχει φορέσει, αλλά είναι δικό σου και αντιπροσωπεύει το πως αισθάνεσαι. Ακόμα και αν το συναίσθημα αυτό δεν ο καλλίτερος τρόπος για να αντιμετωπίσεις την συγκεκριμένη κατάσταση, είναι ο δικός σου τρόπος για να την αντιμετωπίσεις.
3. **Δαμάζουμε το Συναίσθημα:** Προσπάθησε να παραμερίσεις την ένταση του συναισθήματος κάνοντας κάτι που έχει αποτέλεσμα στη δική σου περίπτωση, όπως να πάρεις τρεις βαθιές ανάσες ή να λες σιωπηλά το αλφάβητο.
4. **Επαναπροσδιορίζουμε το Συναίσθημα:** Ρώτησε τον εαυτό σου κάτω από ποιες συνθήκες έχεις νοιώσει το ίδιο συναίσθημα στο παρελθόν. Ποιοί είναι οι παράγοντες που συνήθως σε οδηγούν σε αυτό το συναίσθημα;
5. **Σκεπτόμαστε με Στόχο το Συναίσθημα:** Τώρα που κατανόησες καλύτερα το συναίσθημα, ρώτησε τον εαυτό σου τι θα κάνεις για να το αλλάξεις. Μπορείς να επαναπροσδιορίσεις τη σκέψη σου, έτσι ώστε οι ίδιες συνθήκες να μην σου δημιουργούν το ίδιο συναίσθημα; Χρειάζεται να μιλήσεις με κάποιον άλλο που εμπλέκεται συχνά σε καταστάσεις όπου σου δημιουργείται αυτό το συναίσθημα; Φτιάξε ένα πρόγραμμα και ακολούθησε το.

(Διασκευασμένο από: http://www.creducation.org/resources/resolving_conflicts/files/day1_emotions.html)