

AZ ÉRZELEMSZABÁLYOZÁS RÖVID ELMÉLETE

Az érzelem és értelem működését régóta próbáljuk megérteni. A kettőt előszeretettel próbáljuk meg külön-külön értelmezni és elválasztani egymástól.



**Az ókori görög filozófusok szerint például az
érzelmek megzavarják a logikus gondolkodást.**



A 21. században az idegtudományok és pszichológiai kutatások eredményei által már tudjuk, hogy az érzelmek, gondolatok és viselkedés egymással összefüggésben működik, ezért ezekről együtt érdemes gondolkozni.

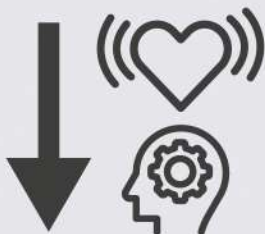
Ezt úgy kell elképzelni, hogy az érzelmi állapotokhoz kapcsolódnak testi érzetek, amelyeket valamilyen módon értelmezünk (gondolatok) és valamilyen módon reagálunk rájuk.



Ennek a folyamatnak két útja van:

1.**Top-down szabályozás:**

testi érzetek, érzelmi állapotok befolyásolják a gondolatokat

**2.****Bottom-up szabályozás:**

gondolatok hatnak az érzelmekre, testi érzetekre



Érzelmek szerepe és funkciója

Kommunikáció és információ



- Az érzelmeink segítségével kapcsolódni tudunk másokhoz és magunkhoz is.
- Az érzelmeink sok mindent jeleznek nekünk, A túlélésben is fontos szerepet játszanak, ezért fontos, hogy figyeljünk rájuk, még ha nem is mindig viselkedünk aszerint, amit diktálnak.



Motiváció és viselkedés szabályozás



- Az érzelmek segítenek a cselekvéseinket elindítani, vagy felkészülni rájuk.
- Aktiválnak vagy éppen deaktiválják a különböző rendszereket (pl.: figyelem, percepció, tanulás)

Hatás a gondolkozásra



Az érzelmek befolyásolják, hogyan értelmezzük a világot: például félelem esetén fenyegetőbbnek látjuk a környezetünket, míg öröm esetén nyitottabbá válunk új élményekre.

Az érzelmi válasz “anatómiája”

Tehát, ahogy azt láthattuk, az érzéseinkre gondolhatunk hírvivőként is, aki ellát minket információval, és közvetít a

- 1. viselkedések,**
- 2. testi érzetek és**
- 3. gondolatok között.**



Ez a három tényező segít abban is, hogy felismerjük, milyen érzelmet élünk át – hiszen sokszor épp az érzelem pontos beazonosítása okozza a legnagyobb nehézséget.

Láthatjuk, hogy az érzelmi válasz egy komplex, többlépcsős folyamat, amely számos rendszert megmozgat. Ha szeretnél tudatosabb lenni az érzelmi reakcióiddal kapcsolatban, itt egy egyszerűsített bontás, ami segíthet átlátni a folyamatot:



Kiváltó esemény: Valamilyen külső vagy belső esemény, ami kiváltja az első érzést és elindítja a reakciót.



Értelmezés és további érzések: Az elsődleges érzésünket értelmezzük a múltbeli tapasztalataink, hiedelmeink, sémáink alapján – ez gyakran újabb érzelmeket is aktivál



Testi válasz: Az idegrendszer aktiválódik: megváltozik a szívverés, légzés, izomfeszültség, gyomortáji érzés stb. A testünk gyakran előbb „tudja”, hogy érzelmet élünk át, mint az elménk.



Az érzelem megjelenése és kifejeződése: Az érzelmeink megjelenhetnek mimikában, hangszínben, testtartásban vagy viselkedésben. Ez lehet tudatos vagy automatikus, és mások felé is kommunikálja, hogy mi zajlik bennünk.

Ez a modell segíthet abban, hogy jobban elkülönítsd az egyes elemeket, és tudatosabban kezeld és megértsd az egyes érzelmi reakcióidat – különösen stresszhelyzetben vagy konfliktusok során.

Tolerancia ablak



A tolerancia ablak az idegrendszer optimális aktivációs zónája, ahol képesek vagyunk hatékony érzelemszabályozásra, reflektív gondolkodásra és kapcsolódásra. Ha túl nagy stressz ér, hiper- (pl. szorongás, pánik) vagy hipoarousal (pl. zsibbadás, lelassulás) állapotba kerülhetünk, ahol ezek a képességek beszűkülnek.

Hiperarousal állapotban az idegrendszer túlműködésbe kapcsol: szapora szívverés, szorongás, irritáltság vagy pánik jelentkezhet. Ez a "fight or flight" (harc vagy menekülés) reakcióként lehet ismerős. Tartós fennállása kimeríti az idegrendszert.

Hipoarousal esetén az idegrendszer alulműködik, mintha „lekapcsolna”: üresség, fásultság, nehéz gondolkodás vagy disszociáció léphet fel. Ez a "freeze" (lefagyás) reakcióval áll kapcsolatban, amikor a szervezet tehetetlenséggel válaszol a megterhelő helyzetre.

A tolerancia ablak “mérete” mindenkinél más.



Ez függhet örökölt adottságoktól, idegrendszeri sajátosságoktól, szerepet játszanak benn az előzetes életesemény is például a trauma vagy hosszan tartó stressz szűkítheti ezt az ablakot. Minél szűkebb az ablakunk annál gyakrabban kerülünk különböző események és stresszorok hatására érzelmileg túlfűtött vagy kiüresedett állapotba.

De ahogyan különböző hatások szűkítik, úgy bizonyos technikák segítségével növelni is tudjuk a tolerancia ablakunk határait.

Ez fogja adni az érzelemszabályozás alapját, hogy felismerjük hol vagyunk éppen az optimális zónánkhoz képest, ha kívül kerültünk rajta, hogyan tudunk oda visszatérni vagy hogyan ne ragadjunk bele egy érzelmileg túlterhelő helyzetbe.

Miért érdemes megtanulni szabályozni az érzéseimet?

Ha az érzelmeink előntenek minket és nincs rá megfelelő módszerünk, hogy megnyugtassuk magunkat, az a mindennapi életünket és kapcsolataink működtetését is megnehezítik

Azáltal, hogy jobban felismerjük azt, hogy mi zajlik a testünkben, milyen érzéseket élünk át éppen és ez milyen gondolatokkal jár, jobban képesek leszünk megküzdni a nehéz helyzetekkel és tudatosabban jelen tudunk lenni.

Az érzéseinket nem választhatjuk meg, de azt, hogy milyen módon fejezzük ki őket, hogyan értelmezzük őket, arra már lehet hatásunk.

Az érzelemszabályozás egy készség, ezért fejleszthető.

A következőkben bemutatunk több olyan gyakorlatot, amelyek segíthetnek, ha tudatosan és következetesen gyakoroljuk őket!