



CUM TE "SIMȚI" ÎN IZOLARE SOCIALĂ?...sau despre controlul emoțiilor

Este o perioadă în care ne confruntăm cu multe emoții, poate mai mult decât de obicei. De aceea, înțelegerea felului în care ne putem regla emoțional în aceste zile poate fi valoroasă și utilă. Cum funcționează strategiile de control emoțional, care sunt costurile și dezavantajele acestora, și mai ales, când ne sunt necesare, iată câteva întrebări la care vei afla răspunsuri în acest articol.

Poate că e chiar momentul potrivit să citești despre reglarea emoțională în această perioadă în care suntem obligați să respectăm niște restricții care ni s-au impus brusc, despre care nu am fost consultați și mai ales, pentru care nu am fost deloc pregătiți. Ceea ce părea la început o vacanță, s-a dovedit chiar mai dificil de suportat ulterior. Faptul de a petrece tot timpul în compania acelorași oameni, membrii ai familiei, fără posibilitatea de a schimba mediul și a te vedea cu prietenii, a devenit rapid obositor și frustrant. Multitudinea de solicitări ale "școlii online" a dat primul semnal că nu este vorba despre o vacanță, ci de chiar mai multă implicare decât de obicei. Cu atât mai mult cu cât lipsește interacțiunea direct și imediată cu colegii care ar putea sprijini depășirea eventualelor neclarități din cursuri sau teme, iar munca individual și foarte puțin ghidată de către profesor a devenit obișnuința învățării de acasă. În acest fel, nivelul de stress și nemulțumire poate să crească semnificativ. Cum ne descurcăm în această situație?

Trebuie să știm încă de la început că nu putem determina în mod direct comportamentul altor oameni: nu poți să-i faci pe profesori să răspundă mai clar și mai rapid la întrebările adresate, nici nu poți să ai colegi mai disponibili să discute atunci când ai tu nevoie (comunicare e deseori asincronă), așa că tot ce îți rămâne de făcut este să te gestionezi pe tine mai bine. Să te reorganizezi mai eficient în sarcinile pe care le ai în fiecare zi de îndeplinit și să protejezi relațiile cu cei din jur.

Dacă nu poți explica eficient părinților sau membrilor familiei să nu te mai întrerupă în timp ce ești online la un curs sau seminar, ai putea să nu te mai enervezi și să iei situația ca



atare. Te poți adapta mai bine la acest fel de a trăi dacă tolerezi mai bine stresul provocat de întreruperi și amânarea scopurilor printr-o reglare emoțională activă. Așadar, spuneți în fiecare zi: va trebui să fac și astăzi mai multe lucruri, poate că unele dintre ele, chiar simultan, nu ar trebui să mai fiu luat prin surprindere când se va întâmpla și nici nu îmi voi mai permite să mă enervez despre asta.

Principiul de funcționare adaptativ e să scazi emoțiile negative și să le crești pe cele pozitive, în frecvență și intensitate. Studiile arată că, deseori, dificultatea nu e să controlăm emoția, ci să nu ne dăm seama la timp că ar fi trebuit să o facem.

Iată câteva strategii de control emoțional care ar putea funcționa dacă sunt aplicate în contextul potrivit:

- Evitarea situației (merg să lucrez/învăț în altă cameră când anticip că cineva ar putea să ne întrerupă)
- Modificarea situației (îmi pun căști în urechi ca să atenuiez orice zgomot distractor sau pun un anunț pe ușă "Sunt la curs/seminar, Nu deranjați!")
- Distragerea (dacă ceva mă enervează, mă gândesc rapid la altceva, plăcut sau neutru)
- Reevaluarea (încerc să văd partea bună a situației)
- Supresia/negarea (îmi spun că nu simt nimic și nici nu arăt nimic din ceea ce simt)

Studiile de psihologie spun că fiecare strategie are avantaje și dezavantaje și că nu există una care să funcționeze în toate situațiile. Evitarea situației nu este eficientă când ești în criză de timp, distragerea ajută să reduci emoția, mai ales când situația nu e sub controlul tău, dar costul este să nu fii receptiv, atent și disponibil pe moment pentru cel de lângă tine. Reevaluarea e în general utilă, dar funcționează doar dacă o inițiem devreme în cursul emoției, înainte ca ea să devină foarte puternică. Supresia ajută să-l protejezi pe ceilalți de tumultul tău emoțional pe moment, dar nu te va ajuta să controlezi emoțiile pe termen lung și i-ar putea stresa pe cei din jur care nu înțeleg nimic din comportamentul tău și de uneori pari tensionat.



Așadar, recomandarea specialiștilor e să folosim mai multe strategii care previn sau anticipă emoțiile (modificarea situației și reevaluarea, pentru ca sunt mai puțin consumatoare de energie decât supresia). Ar fi bine să nu folosim decuplarea atenției de la mediul înconjurător, deci mai degrabă e utilă reevaluarea decât distragerea. Supresia e bine de folosit atunci când emoția a devenit puternică și e deja prea târziu pentru reevaluare, așa că tot ce îți mai rămâne de făcut e să blochezi exprimarea ei.

Poate să pară complicat, dar cred ca unele strategii le foloseai și până acum chiar dacă nu știai cum se numesc. Pot să-ți spun că mulți dintre noi folosim de obicei mai multe strategii alternative atunci când una nu merge. Grație creierului nostru minunat putem face toate astea în câteva secunde, cu relativ puțin efort.

Ție cum ți se pare? Tu cum te descurci cu controlul emoțiilor?

Consilier psiholog,

Simona Hainagiu