



Mesajele ascunse ale emoțiilor

Cornelia Adeola
MSc, psiholog, psihoterapeut



Viața ca o experiență emoțională!!!

Viața noastră este o experiență emoțională. Calitatea emoțiilor pe care le trăim în fiecare zi, determină calitatea vieții noastre și cât de fericiți suntem.

- Pentru 10 secunde încercați să vă uitați în interiorul Dvs. și să notați emoțiile care vă descriu cel mai bine dispoziția în acest moment.
- Acum amintiți-vă două situații care au avut loc în ultimile 7 zile și notați emoțiile pe care le-ați trăit atunci.

3000 de cuvinte pentru a descrie emoțiile !!!

- Ce simt?
- De ce simt ceea ce simțim?
- Cum emoțiile mele mă afectează pe mine?
- Cum emoțiile mele îi afectează pe ceilalți?
- Care este funcția emoțiilor mele?




MITURI DESPRE EMOȚII

1. Există un mod corect de a te simți în fiecare situație.
2. Este o slăbiciune să-i anunți pe alții când te simți rău.
3. Emoțiile negative sunt rele și distructive.
4. A fi emoțional înseamnă a pierde controlul.
5. Emoțiile pot apărea fără niciun motiv.



MITURI DESPRE EMOȚII

- 
6. Unele emoții sunt stupide.
 7. Toate emoțiile dureroase sunt rezultatul unui comportament prost.
 8. Dacă alții nu aprobă/înțeleg ceea ce simt, evident că nu ar trebui să simt așa.
 9. Alți oameni știu cel mai bine ce trebuie să simt.
 10. Emoțiile dureroase nu sunt cu adevărat importante și ar trebui ignorate.

EXISTĂ DOUĂ TIPURI DE EMOȚII

EMOȚII PRIMARE

EMOȚII SECUNDARE

Prima reacție la ceea ce s-a întâmplat

Emoții despre emoții

Simple, adaptive, automate

Complicate, non-adaptive, răspunsuri care vin din convingeri, modele învățate

Emoții curate

Experiența acestor emoții este complexă și adesea complică identificarea emoției primare


Ceea ce simți cu adevărat

Vin ca răspuns și este amplificată de convingerile și prejudecățile/standardele despre cum ar trebui să te simți în această situație, adesea însoțite de un comportament impulsiv.

EX: Partenerul te-a părăsit neașteptat, ești devastat/ă. Ești foarte trist/ă și lași lacrimile să curgă.

EX: Partenerul te-a părăsit neașteptat, ești devastat/ă. Ești foarte trist/ă, dar bărbații duri/femeile puternice nu plâng, așa că îți transformi durerea în furie și reacționezi foarte agresiv la oricine și la orice.

Alegeți o situație recentă din viața Dvs. și răspundeți la următoarele întrebări, pentru a vedea ce răspuns emoțional a-ți avut.

- 
1. Numiți emoțiile pe care le-ați trăit.
 2. Cauza directă a emoției mele (cine, ce, unde, când). Ce a dat naștere emoției?
 3. Interpretări (convingeri, prejudecăți, presupuneri, standarde) ale situației.
 4. Modificări și percepții fizice: Ce simt în corpul meu?



5. Limbajul corpului: Cum este expresia mea facială, postura mea, gesturile mele?
6. Impuls pentru acțiune: ce vreau să fac?
Ce vreau să spun?
7. Ce am spus și/sau am făcut? Fii specific!
8. Ce efect au aceste emoții asupra mea (asupra stării mele de spirit, asupra altor emoții, comportament, gânduri, memorie, corp)?

Întors pe dos (Inside out)

Cît de diferit reacționăm -

<https://www.youtube.com/watch?v=wuaJw08wiOo>

Ghiciți emoțiile -

<https://www.youtube.com/watch?v=dOkyKyVFnsS&t=7s>



Fiecare emoție are un mesaj și este un semnal pentru a acționa!

Singura modalitate de a vă folosi în mod eficient emoțiile este să înțelegeți cum ele vă pot servi, prin mesajele ascunse pe care le au.

Suntem conștienți de mesajele din spatele emoțiilor pozitive, dar nu suntem conștienți de mesajele din spatele emoțiilor negative/ neplăcute. Când nu ne înțelegem emoțiile, ele devin experiențe neplăcute pentru noi.

Toate emoțiile negative conțin în ele mesaje sau instrucțiuni pozitive care ne pot ajuta să devenim mai buni și mai puternici!!!





DUREREA - *m-ai rănit emoțional*

- ❑ Pierdere
- ❑ Așteptări care nu au fost împlinite de către noi sau alții
- ❑ Trădare
- ❑ Tratatament urât din partea celor dragi
- ❑ Ignoranță din parte celor dragi/insensibilitate la nevoile tale

Această emoție o comunicăm prin dezamăgire sau furie.

Care este mesajul acestei emoții?

Așteptările nu au fost îndeplinite ai pierdut ceva (cineva nu s-a ținut de cuvânt) - consecință este pierderea încrederii!!!

Realitatea - de fapt n-ai pierdut nimic.

Percepția falsă că persoana încearcă să te rănească!!! **Ceialți nu realizează impactul!**

Comunicați așteptările, valorile, explicați ce vă rănește !!!

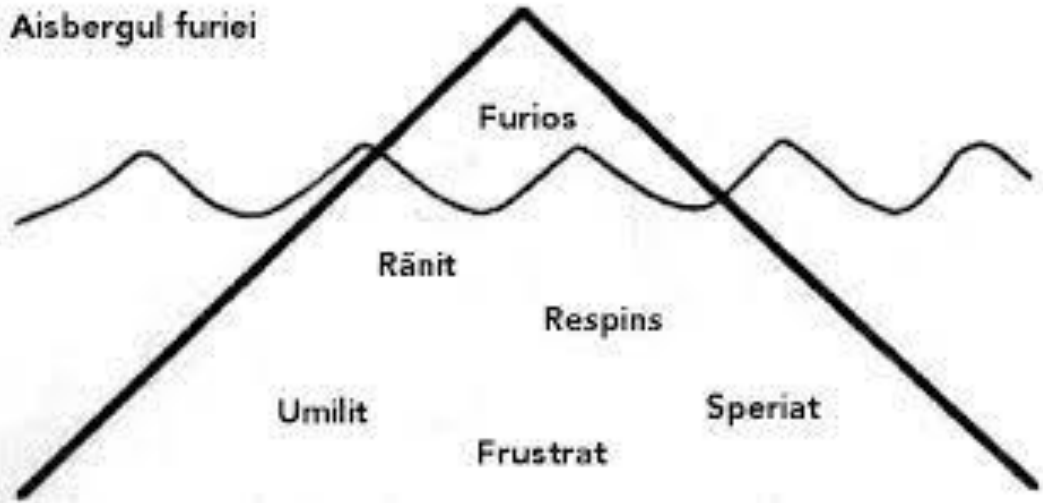
Furia este o emoție care apare atunci când simțim că cineva ne rănește sentimentele...





FURIA

Aisbergul furiei





FURIA

Emoție secundară!!!

ACOPERĂ ALTE EMOȚII!!!

Scut cu care acoperim fricile, durerile...

Apare când vă simțiți amenințat, neajutorat, tratat nedrept, dezorientat - nivel ridicat de adrenalină.

O persoană furioasă nu este vulnerabilă!

Care este mesajul acestei emoții?

Standardele și valorile au fost încălcate de Dvs, sau alții.

Furia nu este răspuns la situația de moment, dar este la o experiență mai veche, o rană mai veche, o preocupare din trecut!!!

Furia te absoarbe în dramă și te ține ostatic acolo.

Ca să poți scăpa de furie, trebuie să procesezi emoțiile primare, ca frustrarea.





FRUSTRAREA

Frustrarea - gânduri și convingeri rigide - apare extrem de des!

Flexibilitatea, modificarea punctelor de vedere, acolo unde acestea aduc ca rezultat frustrarea.

Frustrarea este diferită de dezamăgire - care este sentimentul că vrei ceva în viață, ce nu vei putea obține niciodată.

Care este mesajul acestei emoții?

Creierul tău consideră că poți mai bine, decât faci.

Soluția este foarte accesibilă, dar trebuie să faceți ceva diferit, decât ceea ce faci acum.

Faci ceva greșit, nu îți folosești suficient talentele, resursele...

Frustrarea continuă duce spre lipsa constantă de fericire și ca rezultat spre depresie!





Depresia

Durere, neputință, frustrare, furie și nu vă exprimați emoțiile și nu le procesează - apare Depresia!

Concentrare pe pierderi, golul interior, vise neîndeplinite și probleme, lipsa de valoare.

Concept negativ al sinelui, lumii, viitorului.



Care este mesajul acestei emoții?

Scopul vieții - viața!

Reevaluarea a ce este cu adevărat important în viață.

Evitarea focusării pe lucruri mărunte!

Care sunt prioritățile din viața Dvs.?

Ca rezultat apare doliul și tristețea cronică!!!



Tristețea și doliul

Apare odată cu o pierdere majoră, nu există explicație semnificativă de ce aceasta s-a întâmplat.

Lipsa controlului asupra oamenilor, forțelor din exterior, evenimentelor.



Care este mesajul acestei emoții?

ACCEPTAREA!!!

Acceptă lucrurile pe care nu le poți schimba!
Schimbă lucrurile pe care nu le poți accepta!

Concentrează-te pe lucrurile, situațiile și
evenimentele unde tu deții control.

*Frica este ceea ce ne oprește din a schimba
ceea ce nu putem accepta!!!*



FRICA

Calea naturală de a ne proteja de un pericol real și actual.

Frica=îngrijorare, anxietate, teroare.

Anticiparea că ceva se va întâmpla și trebuie să fii pregătit.

Frica este cauzată de necunoscut!!!

Care este mesajul acestei emoții?

Recunoaște frica!

Fii pregătit!!!

Care este cel mai rău scenariu?

Care este planul B, dacă aceasta se va întâmpla?

Întâlniți-vă cu ceea de ce vă este frică, studiați, discutați cu cineva care are deja această experiență sau cunoștințe în domeniu.





Singurătatea

Deconectare, izolare emoțională de restul lumii.

Nevoi sociale și de intimitate neîndeplinite.

Indisponibil din punct de vedere emoțional pentru alții!

Care este mesajul acestei emoții?

Dorința de a te conecta cu alți oameni, împiedicată de frica de a te conecta cu ei - rezultatul unei experiențe dureroase/neplăcute/.

Ce fel de conexiune ai nevoie?

Acțiuni pentru a te conecta cu alții

Angajament când te conectezi cu alții!





**EMOȚIILE NU SUNT BUNE SAU RELE, ELE SUNT
SEMNALE PENTRU NOI!!!**

CEEA CE NU SPUNEM SE ACUMULEAZĂ ÎN NOI, SE
TRANSFORMĂ ÎN INSOMNIE, NOSTALGII, ÎNDOIELI,
GREȘELI, TRISTEȚE.

CE NU SPUNEM NU MOARE....

DAR NE POATE DĂUNA!!!