

Sistemul de Gestionare a Reziduurilor Emotionale si Mentale (I)

Emoțiile (“e-moții”) sunt o forma de energie in mișcare. Precum undele radio sau Wi-Fi, deși nu le putem percepe concret, au o deosebita putere asupra noastră și a celorlalți. Psihologii au identificat 421 de emoții diferite. Ne simțim adesea prinși in vârtejul sau exaltarea lor, neputincioși de a le face față, in cautarea unui “manual” de supraviețuire (deși, in toată sinceritatea, chiar dacă am avea acel manual, ar fi ultimul lucru la care am apela ☺).

Inutilitatea luptei dintre rațiune si emoții este clara, emoțiile având întotdeauna drept de veto. Neurologic, atât rațiunea cât și emoțiile sunt localizate in creier; însă emoțiile negative intense au puterea de a bloca *fizic* accesul informației la partea de gândire. Fiziologic, atunci când suntem supărați sau stresați, gândirea clară ne este blocată. Se spune că “ni se intunecă mintea” și “când suntem furioși ținem cel mai bun discurs pe care il vom regreta vreodată”.

In același timp, suntem perfect echipați de a face față emoțiilor. Medicina și cercetarile arată existența unui “sistem intrinsec de procesare emoțională si mentală”, cu care fiecare din noi suntem dotați. Acest sistem funcționează similar sistemului digestiv, ce preia alimentele și, trecându-le prin toate etapele digestiei, in final păstrează “ce e de folos”, vitaminele si mineralele care sunt folosite de mai departe de organism, și se elimină reziduurile corporale, printr-un process zilnic, automat. Acest process se produce de la sine, singura noastră responsabilitate este să păstrăm sistemul digestiv in echilibru, asigurându-l buna funcționare. Daca din diverse motive, acest proces se dezzechilibrează, reziduurile corporale rămân blocate în organism (constipația) și duc la dereglari tot mai severe, afectând gradual întregul organism.

Similar, sistemul de procesare al emoțiilor și gândurilor, localizat la nivelul creierului și conectat cu fiecare celulă din corp, asigură “digerarea” și procesarea adecvată la nivel emoțional, mental si fizic. Experiențele cotidiene diverse, unele percepute negativ, sunt trecute prin întreg sistemul de “digestiv”/ de procesare, astfel ca in final “vitaminele/ mineralele” (ceea ce avem nevoie să înțelegem sau să învățăm din acea experiență) este păstrat și ne folosește mai departe in viață, iar “reziduurile” emoționale și mentale (îngrijorarea, frica, furia, remușcările, tristețea, cât și gândurile negative asociate acestor emoții), care nu ne mai sunt de folos, sunt eliberate din organism.

Precum sistemul digestiv, acest sistem de procesare emoțională este unul natural, biologic, firesc. Nu este nimic despre care sa ne simțim rușinați sau supărați, chiar și atunci când avem sentimente “negative”. Emoțiile nu sunt in sine pozitive sau negative, noi le acordăm valoare in funcție de cum le percepem. Ceea ce ne afectează negativ pe noi și pe ceilalți *nu e simțirea emoțiilor, ci cum reactionăm pe baza lor*. Cum știm să le înțelegem și să le facem față, ne creează adesea destinele.

A ne înțelege și a ști să facem față emoțiilor noastre și ale celor din jur, este ceea ce se formează “inteligenta emoțională”. Studii numeroase arată consistent că inteligenta emoțională contribuie 80% la succesul in viață, in timp ce inteligenta cognitivă reprezintă doar 20%.

“Controlul emoțiilor” este similar “controlului” reziduurilor corporale. Nu putem pretinde că nu există, ignorându-le pentru mult timp, nu le putem elibera oriunde și oricum, și nu ii putem face pe ceilalți responsabili sau vinovați pentru ceea ce ne aparține.



Putem învăța să facem față emoțiilor, dându-ne șansa și timpul să le *simțim*, să le *acceptăm* exact așa cum sunt, fără a le ignora, judeca sau evita; să le lășăm să își urmeze cursul natural, până când procesul se finalizează, găsim modalitatea cea mai sănătoasă, atât pentru noi cât și pentru ceilalți, de a le digera și elibera.

O metodă de verificare dacă procesarea s-a finalizat, este ca atunci când ne gândim sau vorbim despre situația care înainte ne supărase, și ne simțim în prezent indiferenți sau la pace. Răspunsul natural este “nu mă mai afectează; a trecut; sunt bine acum”.

Când însă procesul de digera a rămas blocat, chiar și după zeci de ani, când apar amintiri dureroase, simțim reactivarea supărării și a gândurilor negative, ca și cum situația s-ar petrece în prezent. Nu am reușit în acest caz să “lășăm trecutul în trecut”.

Avem nevoie de o “igienă” zilnică, emoțională și mentală de gestionare și eliberare a acestor reziduuri, similara igienei corporale. Precum un pahar murdar, cu cât îl spălăm mai curând după folosire, cu atât ne ia mai puțin timp și efort. Regulile de igienă mentală trebuie să respecte prezența și impactul asupra celorlalți. Știm din cursul istoriei, cu doar câteva sute de ani în urmă (cum ar fi perioada medievală), când societatea nu avea un sistem bine pus la punct de gestionare a reziduurilor fizice, acestea cauzau o multitudine de probleme de sănătate și sociale.

Între timp, societatea a avansat semnificativ în gestionarea reziduurilor fizice, însă nu în aceeași măsură în privința reziduurilor emoționale. Chiar și în societățile civilizate, în ziua de azi, oamenii încă își mai aruncă “gunoaiile” asupra celorlalți, îi învinovățesc sau îi fac responsabili pe ceilalți pentru reziduurile personale.

În numărul următor vă vom prezenta câteva tehnici de gestionare a reziduurilor emoționale și mentale.

Sophia Barna M.Ed., M.S.W., R.S.W.

Terapeut și Consultant pe Optimizarea Performanțelor

www.crossingyourbridges.ca