

ILSE SAND

Busola emoțională

Cum să ieșim din
labirintul emoțiilor

Editura Ascendent

Editor: Clara Toma
Traducător: Cătălina Leuca
Copertă și tehnoredactare: Magda Căpraru

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SAND, ILSE
Busola emoțională : cum să ieșim din labirintul emoțiilor / Ilse Sand. - București : Ascendent, 2019
ISBN 978-606-9050-08-8
159.9

Toate drepturile aparțin Editurii Ascendent.
Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă,
a textului din această carte este posibilă
doar cu acordul scris al Editurii Ascendent.

Copyright@2020 Editura Ascendent

www.edituraascendent.ro
E-mail: cartiascendent@gmail.com
office@edituraascendent.ro

Cuprins

Prefață	4
Introducere.....	5
Cum descoperim care este emoția de bază dintr-un anume moment	6
Distanțează-te de gândurile tale.....	11
Evită conflictele care nu sunt cu adevărat necesare	14
Ascultă emoțiile subtile care se ascund în spatele furiei	18
Spune ce îți dorești și ce ai nevoie	32
Încearcă să nu fii "trist" sau îmbrățișează tristețea cu totul	35
Folosește-ți invidia constructiv	45
Ascultă de sentimentele tale de gelozie	51
Cunoaște-ți anxietatea	53
Cum să te controlezi când emoțiile devin puternice.....	55
Lasă bucuria și fericirea să se desfășoare.....	57
Investește în relațiile tale	60
Nu te apuca să dai explicații: Aprofundează imaginea de sine	64
Appendix	72
Mulțumiri.....	76
Bibliografie	77
Cuvântul editorului	78

Cum descoperim care este emoția de bază dintr-un anume moment

Emoțiile nu sunt întotdeauna ce par a fi. De pildă, dacă vezi o femeie plângând, vei crede probabil că ea e tristă. Dar ea poate fi speriată sau furioasă. Este o realitate faptul că pentru femei este specific să resimtă diverse emoții care pot fi interpretate ca și "tristețe".

Dacă vezi un bărbat care își exprimă furia nu poți fi 100% sigur că ceea ce exprimă e de fapt furie, pentru că este tipic pentru bărbați să se exprime sub forma furiei deși în realitate ei sunt speriați, trăși, deprimați sau trec printr-o criză. Adesea nu suntem siguri nici cu privire la noi care este emoția de bază pe care o trăim într-un anume moment. Cu cât vom deveni mai conștienți de trăirile noastre, cu atât ne va fi mai ușor să acționăm într-o manieră adecvată.

Putem face o distincție între emoții de bază și emoții mixte. O emoție de bază poate fi universală, aparținând majorității oamenilor și chiar speciilor mai avansate de animale. Celelalte emoții sunt variații și mixuri ale emoțiilor de bază. Sunt diverse opinii cu privire la care emoții sunt catalogate ca fiind de bază, dar majoritatea terapeutilor și psihologilor admit că următoarele 4 emoții aparțin categoriei de bază:

- Fericirea
- Tristețea
- Frica/anxietatea
- Furia

Pe baza acestora putem explica cele mai multe din emoțiile pe care le simțim. Dezamăgirea, de pildă, este un amestec de tristețe și furie pe când tensiunea poate fi un amestec de anxietate și fericire.

Dacă nu suntem siguri ce simțim, ne putem pune următoarele întrebări, pornind de la emoțiile de bază:

"E ceva cu privire la care simt furie?"

"E ceva care-mi provoacă tristețe?"

"Mă sperie ceva sau trăiesc o fericire pe care nu o conștientizez încă?"

Odată ce avem răspunsurile, ne va fi mai ușor să ne punem trăirile în cuvinte.

Diferitele grade ale emoțiilor: să fim conștienți de momentul declanșării lor

O emoție poate să nu fie resimțită până când nu are un anumit

grad de intensitate. Dacă o reprezintă "nicio emoție" și 10 reprezintă cel mai înalt nivel la care știi că ai poți resimți emoția, e posibil să nu conștientizezi trăirea până nu ajunge măcar la nivelul de 5. Dacă luăm de pildă, o trăire precum fericirea, la un nivel de bază ea poate fi resimțită doar ca o stare de plăcere. Dacă fericirea se intensifică, o poți resimți, de pildă ca pe o stare în care îți vine să cânti, să dansezi sau să strângi pe cineva în brațe.

Îți vine să cânti, să dansezi sau să strângi pe cineva în brațe.

Simți stare de căduri interioară.

Simți stare de bucurie interioară.

Simți entuziasm

Simți stări de lumină interioară

Simți energie

Simți ca și când ai fluturi în stomac

Senzatie usoară, dar evidentă, de plăcere

Sentimentul de fericire

Poți practica fiind mereu conștient(ă) de ceea ce simți în fiecare moment, oricât de mică ar fi intensitatea trăirii. Dacă vorbim de bucurie, o poți intensifica dacă încevi să o descoperi încă de la stadiul când o resimți doar ca pe o usoară plăcere. Sau poți căuta să vezi care sunt diversele experiențe care îți provoacă plăcere, de pildă razele soarelui care te mângâie sau zâmbetul unui necunoscut care te privește admirativ pe stradă.

Dar și tristețea poate fi resimțită în diferite grade. Procesul poate apărea ca în graficul de mai jos:

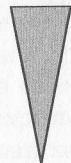
- 
- A-ți dori moartea
 - Oboseală accentuată
 - Nefericire profundă
 - Dorința permanentă de a plângă
 - Față care parcă tremură
 - Nod în gât
 - Lacrimi în ochi
 - Corp greoi
 - Oftă adesea
 - Senzatia că totul e obositor

Trăirea tristeții

Dacă vei descoperi tristețea mai devreme, vei avea mai multă energie pentru a deci ce vrei să faci în ce-o privește. În capitolul 6 vei

citi cum poți lua distanță față de emoții care nu-ți sunt favorabile sau cum poți trece prin ele în mod adecvat.

RespCât privește furia, este foarte important să o descoperim cât mai devreme cu putință, când e în stadiu incipient. Când ai ajuns la punctul în care și-ai pierdut cumpăratul, este dificil dă mai gândești clar, căci în acest punct tindem să gândim dihotomic, în alb/negru și capacitatea noastră de a empatiza cu alții scade drastic.



Senzația că explodăm
Senzația că fierbem pe interior
Furie
Nervozitate accentuată
Iritare
Senzația de "ceva nu-mi place."

Trăirea furiei

Când predau despre furie adesea le cer cursanților să examineze ce simt în faza incipientă a furiei. Unii spun că simt senzația de frig, alții de căldură. Alții au în stomac o senzație de iritare. Dacă practicăm constant conectarea cu corpul nostru, ne va ajuta să descoperim cu acuratețe ce simțim, chiar dacă intensitatea este foarte redusă.

Intensitatea trăirilor noastre variază în funcție de relația cu privire la care se manifestă. Dacă trăirile tale sunt conectate cu trăirile altei persoane, cu cât persoana contează mai mult pentru tine, cu atât trăirile tale legate de acea persoană vor fi mai puternice. Este o realitate faptul că dacă cineva la care îți mult nu-ți oferă ce-ți dorești, asta îți va crea adesea stări neplăcute. Dar stările nu vor fi la fel de neplăcute dacă persoana care nu-ți oferă ce-ți dorești îți este indiferentă.

Dacă ai fost crescut să crezi că totul se rezumă la a fi cât se poate de curtenitor și a nu-i împovăra pe alții cu trăirile tale, îți va fi extrem de dificil să fii în relații apropiate. Cred că motivul inconștient pentru care mulți oameni evită relațiile apropiate și rămân singuri este faptul că nu știu să gestioneze trăirile neplăcute, adesea foarte dureroase, pe care interacțiunea cu partenerii intimi le-o poate provoca. Sunt persoane care, atunci când cineva le declară sau le arată iubirea, încep să se teamă de intensitatea sentimentelor și caută, inconștient, motive de retragere. Ajung să caute defecte persoanei iubită și sfârșesc să plece din relație spunând: "nu era persoana potrivită pentru mine..."

Descoperă-ți trăirile prin intermediul gândurilor

Uneori, când stau cu o clientă care-mi spune că e tristă, pot simți că sunt și alte trăiri în joc. Într-un astfel de caz, gândurile clientului pot

fi indicatoare foarte bune. Gândurile și emoțiile sunt strâns legate. De aceea, întreb de fiecare dată "Ce gând e conectat cu emoția pe care o simți acum?" Dacă gândul este "Nu a fost corect din partea lui să mă trateze în felul acesta", emoția nu e probabil de tristețe, ci de furie. Dacă gândul vostru e o judecată morală a altora, emoția e de furie. Același lucru e valabil și dacă gândurile voastre se învârt în jurul unui tratament nedrept.

Gânduri specifice în timpul furiei

Ar fi trebuit să mă respecte mai mult (judecată morală)
Trebuie să-mi fi dat seama mai devreme (auto-culpabilizare).
E nedrept!
Mă trădează!

Gânduri specifice tristeții

Gânduri despre ceva ce îți-ar fi plăcut să ai sau să faci. De pildă te gândești cum ar fi fost în excursia pe care ai fi făcut-o dacă nu îți venea o factură atât de mare pentru întreținerea casei. Sau gândești cum ar fi dacă ai fi mai inteligent(ă), mai frumos/frumoasă, mai slab(ă).

Gânduri tipice fericirii

Ce noroc!
Ce frumos!
Ce zi minunată!
Mâine va fi mai bine

Gânduri tipice anxietății

Nu o să meargă
Nu fac față
Nu pot gestiona asta
Voi întârzia
E prea periculos

Dacă nu ești sigur(ă) ce emoții trăești, îndreptă-ți atenția spre ce gânduri ai și vei găsi răspunsul. O altă posibilitate de a descoperi ce emoții trăiești este să examinezi ceea ce vrei.

Descoperă-ți emoțiile prin intermediul a ceea ce vrei

În orice emoție există un impuls, o dorință de mișcare. De exemplu, cuvântul "emoție". Poți capta esența emoției "ascultând" mișcarea. Folosește-ți imaginația și creația o imagine interioară a unei acțiuni pe care o faci.

Unii oamenii resimt o stare neplăcută în corp și nu știu de ce. Dacă, de pildă, cineva simte agitație, nerăbdare sau anxietate, de obicei asta se reflectă la nivelul picioarelor. Dacă le vine să fugă, emoția e probabil anxietate, însă dacă le vine să lovească cu piciorul, e probabil furie.

Dacă ești nervos, probabil că vei simți ca și când ai vrea să faci un gest agresiv. Dar pentru că agresivitatea este interzisă social, uneori nici nu-ți dai voie să îți simți sau să îți recunoști agresivitatea. Încearcă să-ți imaginezi că persoana pe care ești nervos e în fața ta și alunecă pe o coajă de banană și încearcă să vezi ce trezește în tine. Dacă fața și se luminează și râzi, probabil ești furios.

Dacă nu ești sigur(ă) ce emoție trăiești într-un anume moment, o altă modalitate ca să afli este să te întrebai: "ce ar avea corpul meu chef să facă acum?". Concentrându-te pe ce vrea corpul să facă, poți descoperi ce emoție este activată într-un anumit moment.

Acceptă-ți trăirile, dar nu te lăsa condus(ă) orbește de ele

Nu suntem emoțiile noastre. Trăirile nu pot fi identificate ca ceva ce suntem ci mai degrabă ceva ce avem. La distanță de emoțiile pe care le experimentezi și decide care din ele îți sunt benefice și care nu. Conștientizează că poți alege.

În timp ce scriu cartea, printez câteva capitole și mă aşez să le citesc. Uneori mă gândesc dacă nu cumva ce am scris e inutil sau incoerent. Devin tristă și aş vrea să arunc totul la gunoi. Aceasta e momentul în care decid să merg înainte împotriva emoțiilor mele și a dorinței de moment. Mă concentrez să rămân în continuare în decizia de a termina cartea și în scurt timp găsesc idei mai bune sau un mod mai potrivit de a expune ideile și devin mulțumită de ceea ce scriu.

Adesea, dacă rămânem pe poziție în deciziile noastre și nu ne lăsăm duși de emoții, constatăm că descoperim soluții noi și mai bune pentru anumite situații.

Rezumatul capitolului 1: Identifică-ți emoțiile primare din prezent

Avem emoții, dar nu suntem emoțiile noastre. Putem alege să păstrăm sau să ne distanțăm de anumite emoții. Cu cât mai clar recunoaștem emoția trăită, cu atât mai bine vom ști cum să acționăm. Dacă nu ești sigur(ă) ce emoție trăiești, întrebă-te ce ar vrea corpul tău să facă în momentul trăirii emoției.

CAPITOLUL 2

Distanțează-te de gândurile tale

Gândurile și emoțiile sunt strâns legate între ele și se influențează reciproc.

Nu ne putem stăpâni în mod direct emoțiile. De pildă, dacă de Crăciun primești un cadou foarte urât, nu poți decide să simți bucurie. Poți doar să te preface că simți bucurie. La fel, nu poți nega furia sau gelozia pe care le simți uneori, chiar dacă știi că fără ele te-ai simțit mult mai bine.

Totuși, nu suntem la mila emoțiilor noastre, pentru că le putem influența prin modul în care gândim. Îți poți influența gândurile și poți alege pe ce gânduri este benefic să te concentrezi.

Un eveniment poate trezi mai multe feluri de trăiri, în funcție de ce credem despre acel eveniment. Dacă, de pildă, primești un cadou de la un vecin. Dacă atunci când îl primești te întrebai în gând care o fi intenția ascunsă a vecinului, poate că gestul lui te va speria. Dacă începi să gândești: "Cine se crede el? Nu am făcut nicio înțelegere cu el să facem schimb de daruri, dar acum va trebui să găsesc un mod să mă revanșez și eu către el cu un dar", aceste gânduri te-ar putea face să simți enervare, iritate. Iar dacă gândești: "poate că vecinul chiar a avut o zi specială dacă s-a gândit să-mi facă un dar, aşa fără nicio ocazie anume"; acest gând e probabil să nu îți creeze nicio emoție, în niciun caz una neplăcută. Dacă îți spui în gând: "Vecinul probabil crede că sunt o persoană minunată, de aceea merit uneori un cadou fără o ocazie specială" cel mai probabil acest gând îți va da o stare plăcută, poate chiar vei simți bucurie intensă.

Gândește realist

Se pune un accent considerabil pe gândirea pozitivă în zilele noastre. Unii oameni au învățat atât de bine strategia gândirii pozitive încât ajung să creeze un filtru semnificativ între ei și realitate. Indiferent ce li se întâmplă, acești oameni găsesc o parte pozitivă a experienței trăite. Când alții oameni îi supără cu ceva, cei pozitivi consideră că intenția cu care a fost făcută acțiunea a fost bună. Și în acest fel de a privi lucrurile, oamenii care pun accent excesiv pe a privi lucrurile pozitiv, ajung să nu remарce cât de puțin primesc ei în relații sau rămân în relații nehrânitoare sau în situații nefunefice pentru ei.

Nu este 100% benefic să gândești pozitiv mereu, în orice situație. Dacă gândești prea naiv, lucrurile s-ar putea să se îndrepte într-o direcție cu totul nepotrivită tăie.