

GESTIONAREA EMOȚIILOR CUM SCĂPĂM DE SENTIMENTELE NEGATIVE?

Numele și prenumele: Căraivan Șerban-Constantin

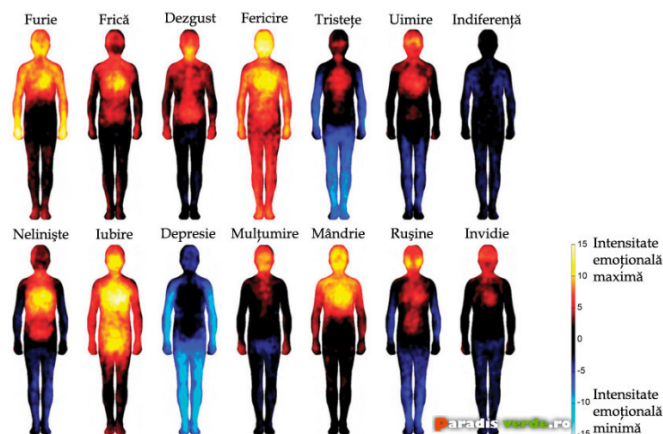
2023

Gestionarea emoțiilor negative

Capitolul I: Noțiuni teoretice privind gestionarea emoțiilor negative

Definiție: „*Emoțiile negative se referă la acele stări emoționale neplăcute și nedorite pe care le experimentăm în diverse situații.*”¹ De asemenea, acestea pot include furie, frică, tristețe, dezamăgire sau anxietate. Emoțiile negative pot fi declanșate de o varietate de cauze și pot avea manifestări diferite.

- ❖ Cauzele emoțiilor negative pot include:
 - Experiențe traumatice sau negative din trecut;
 - Stresul și presiunea excesivă;
 - Conflictul în relații interpersonale;
 - Pierderea unei persoane dragi;
 - Eșecul sau respingerea într-un anumit domeniu;
 - Probleme de sănătate fizică sau mentală.
- ◆ Manifestările emoțiilor negative pot varia de la o persoană la alta, dar pot include:
 - Sentimente de tristețe, furie, frică sau dezamăgire;
 - Tulburări de somn sau apetit;
 - Lipsa motivației sau interesului pentru activități obișnuite;
 - Izolarea socială sau retragerea din interacțiunea cu ceilalți;
 - Dificultăți de concentrare sau luare a deciziilor;



Sursa: <https://www.paradisverde.ro/>

Ribot Theodule, definește emoțiile negative umane astfel: „*Emoțiile negative pot apărea ca răspuns la evenimente sau circumstanțe care ne provoacă disconfort sau stres.*”²

¹ Cosnier Jacques, *Introducere în psihologia emoțiilor și a sentimentelor*, Editura Polirom, Iași, 2007
² Ribot Theodule, *Logica sentimentelor*, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1988, p. 16

Gestionarea acestor emoții este importantă pentru a menține echilibrul emoțional și bunăstarea mentală. Există mai multe tehnici și strategii privind gestionarea emoțiilor negative:

- Trebuie să identificăm și să recunoaștem emoțiile;
- Respirație profundă și relaxare;
- Gândire pozitivă și restructurare cognitivă;
- Exprimarea emoțiilor;
- Activități de relaxare;
- Îngrijirea de sine.



Sursa: <https://www.semped.ro/>

Restructurarea cognitivă este o metodă foarte utilă în gestionarea emoțiilor negative. Prin schimbarea modului în care gândim și interpretăm situațiile negative, putem obține o perspectivă mai echilibrată și mai pozitivă. Este important să fim conștienți de gândurile negative pe care le avem și să le analizăm în mod critic. Putem căuta dovezi care să susțină sau să contrazică aceste gânduri și să găsim alternative mai pozitive.

În ceea ce privește importanța comunicării și sprijinului social în gestionarea emoțiilor negative, acestea pot fi de mare ajutor. Atunci când ne deschidem și comunicăm cu cei apropiați, putem primi sprijin, înțelegere și perspective diferite asupra situației. Este reconfortant să știm că nu suntem singuri și că putem conta pe ceilalți în momentele dificile. Este important să avem un mediu sigur și înțelegător în care să ne exprimăm emoțiile și să găsim soluții pentru a gestiona emoțiile negative.

Câteva exemple concrete de situații în care oamenii au reușit să gestioneze cu succes emoțiile negative:

1. Situație: O persoană primește o critică dură de la șeful său la locul de muncă.

Strategii utilizate: Aceasta ia o pauză scurtă pentru a se calma, își exprimă emoțiile într-un jurnal, discută cu un prieten de încredere.

Rezultate obținute: Persoana reușește să-și regăsească liniștea interioară, își recapătă încrederea și găsește soluții constructive pentru a se îmbunătăți la locul de muncă.

2. Situație: Un elev primește o notă scăzută la un examen important.

Strategii utilizate: Acesta își reevaluează metodele de învățare, cere ajutor de la profesor sau colegi, își reamintește de succesele anterioare.

Rezultate obținute: Elevul reușește să-și îmbunătățească performanțele, își recapătă încrederea în sine și în capacitatea sa de a învăța.

3. Situație: O persoană se confruntă cu o despărțire dureroasă în relația sa de cuplu.

Strategii utilizate: Aceasta apelează la suportul emoțional al prietenilor și familiei, merge la terapie, investește timp în activități care o fac fericită.

Rezultate obținute: Persoana reușește să-și vindece inima, să-și găsească independența și să se redescopere pe sine. ³

În concluzie, gestionarea emoțiilor este un proces continuu și personal. Fiecare persoană are propriul său mod de a face față și de a gestiona emoțiile. Este important să fim blânzi cu noi înșine și să căutăm sprijinul celor din jur atunci când avem nevoie.

Cum scăpăm de emoțiile negative?

Capitolul II: Considerație asupra emoțiilor negative

Situațiile stresante, cum ar fi termene limită strânse presiunea la locul de muncă sau școală, pot genera emoții negative precum anxietatea sau iritabilitatea. Frica poate fi declanșată de situații de pericol sau incertitudine. Aceasta poate manifesta emoții negative

³ Clark Lynn, *S.O.S. ajutor pentru emoții*, Editura S.C. RTS Romanian Psychological Testing Services SRL, Cluj – Napoca, 2010

precum neliniștea, teama sau panica. Atunci când întâmpinăm obstacole în atingerea obiectivelor sau când ne simțim blocați într-o situație, putem experimenta frustrare. Aceasta poate duce la emoții negative precum furia, dezamăgirea sau disperarea.

Aceste emoții negative se pot manifesta într-o varietate de moduri. De exemplu, furia poate fi exprimată prin agresivitate verbală sau fizică, tristețea poate fi resimțită prin plâns sau retragerea socială, iar anxietatea poate provoca neliniște interioară, palpitații sau dificultăți de concentrare. Emoțiile negative sunt parte a vieții noastre și că este normal să le experimentăm. Totuși, gestionarea acestor emoții este esențială pentru a ne menține echilibrul emoțional și pentru a avea o bună stare de bine.

Emoțiile noastre pot fi un indicator puternic al stării noastre interioare și pot oferi informații valoroase despre ceea ce se întâmplă în viața noastră. ⁴Atunci când suntem conștienți de emoțiile noastre, putem începe să le înțelegem mai bine și să le gestionăm într-un mod sănătos. De exemplu, dacă suntem supărați, putem încerca să identificăm ce anume ne-a supărat și să găsim modalități constructive de a rezolva situația. Dacă suntem anxioși, putem încerca să ne analizăm gândurile și să le punem în perspectivă.

Identificarea cauzelor emoțiilor noastre poate fi uneori un proces complex și necesită auto-reflecție și introspecție. Uneori, cauzele pot fi evidente, cum ar fi o situație stresantă la locul de muncă sau o dispută cu un prieten. Însă alteori, cauzele pot fi mai adânci și pot necesita săpături mai profunde în noi înșine. Să reflectăm asupra emoțiilor noastre și să fim deschiși să căutăm ajutor atunci când este necesar. Psihologii și terapeuții pot fi resurse valoroase în această călătorie de conștientizare și înțelegere a emoțiilor noastre.

Conștientizarea emoțiilor și identificarea cauzelor lor sunt aspecte esențiale în dezvoltarea noastră personală și în gestionarea sănătoasă a vieții noastre emoționale. Atunci când suntem conștienți de emoțiile noastre, putem să le recunoaștem și să le înțelegem mai bine. Acest lucru ne permite să răspundem în mod adecvat și să adoptăm strategii eficiente pentru a ne gestiona emoțiile. Spre exemplu, dacă ne simțim trist sau anxioși, putem încerca să identificăm ce anume a declanșat aceste emoții și să găsim modalități constructive de a le face față.

⁴ Stoian Mihai, *Vacanța sentimentelor*, Editura pentru Literatura, București, 1966



CERCUL EMOȚIILOR ROBERT PLUTCHIK

EMOȚII FUNDAMENTALE

EMOȚII COMPLEXE

Sursa: <https://www.marian-rujoiu.ro/emotii/>

Identificarea cauzelor emoțiilor poate fi o provocare, deoarece uneori există mai multe factori care contribuie la apariția lor. Este important să fim deschiși către auto-reflecție și să ne acordăm timp pentru a explora mai adânc ceea ce simțim și de ce. În acest proces, putem căuta sprijinul unui terapeut sau consilier, care ne poate ghida și ne poate oferi instrumente pentru a ne înțelege și gestiona emoțiile într-un mod sănătos.

Emoțiile sunt parte integrantă a experienței noastre umane și pot avea un impact semnificativ asupra stării noastre de bine. Înțelegerea și gestionarea emoțiilor pot fi abilități valoroase în viața noastră de zi cu zi. Atunci când suntem conștienți de emoțiile noastre, putem să le recunoaștem și să le înțelegem mai bine. De exemplu, dacă ne simțim triști sau anxioși, putem să ne întrebăm de ce ne simțim astfel și să explorăm ce anume a declanșat aceste emoții.

Identificarea cauzelor poate fi un proces complex, dar poate ajuta în dezvoltarea noastră personală și în găsirea unor modalități eficiente de a face față emoțiilor. Este

important să fim deschiși către auto-reflecție și să ne acordăm timp pentru a explora mai adânc ceea ce simțim. De asemenea, putem căuta sprijinul unui terapeut sau consilier, care ne poate oferi ghidare și instrumente pentru a ne înțelege și gestiona emoțiile într-un mod sănătos.⁵

Emoțiile negative fac parte din experiența noastră umană și este normal să le simțim din când în când. Este important să le recunoaștem și să le acceptăm, deoarece suprimarea lor poate duce la probleme de sănătate mentală și emoțională. Un prim pas în gestionarea emoțiilor negative este să îți acorzi timp să le înțelegi. Încearcă să identifici ce anume te face să te simți astfel și să explorezi motivele din spatele acestor emoții.

În plus, meditația și tehnici de respirație pot fi de ajutor în calmarea emoțiilor negative. Dacă emoțiile negative persistă sau te afectează în mod semnificativ, este important să cauți sprijinul unui specialist în sănătate mentală. Un psiholog sau terapeut te poate ajuta să explorezi și să înțelegi mai profund aceste emoții și să găsești modalități eficiente de gestionare a lor.

În primul rând, este important să înțelegem că emoțiile negative fac parte din viața noastră și nu trebuie să ne fie frică să le recunoaștem și să le exprimăm. Când ne confruntăm cu emoții negative, este important să găsim modalități să le gestionăm și să le depășim. Una dintre modalități este să identificăm cauza emoțiilor negative și să încercăm să rezolvăm problema în spatele lor. De asemenea, putem folosi tehnici de relaxare, cum ar fi meditația sau respirația profundă, pentru a ne calma și a ne elibera de stres. Este, de asemenea, important să ne înconjurăm de oameni pozitivi și să căutăm sprijinul lor.

Prieteni și familia pot fi o sursă de susținere și ne pot ajuta să depășim emoțiile negative. Dacă simți că nu poți face față singur, nu ezita să cauți ajutorul unui specialist în sănătate mentală, cum ar fi un psiholog sau un terapeut. Este normal să avem emoții puternice și diverse, dar este esențial să învățăm cum să le gestionăm într-un mod sănătos și constructiv.⁶

În al doilea rând, în gestionarea emoțiilor este să le recunoaștem și să le acceptăm. Nu trebuie să ne simțim vinovați sau rușinați de emoțiile noastre, ci să le vedem ca pe o parte naturală a experienței noastre umane. Un alt aspect important este să învățăm să comunicăm eficient și să ne exprimăm emoțiile într-un mod adecvat. Acest lucru poate implica

⁵ Hill Napoleon, Stone Clement W., *Cheia succesului gândirea pozitivă*, Editura Curtea Veche Publishing, București 2012

⁶ Brillon Monique, *Emoțiile pozitive, emoțiile negative și sănătatea*, Editura Polirom, Iași, 2010

exprimarea directă a sentimentelor noastre către persoana potrivită sau găsirea unor modalități creative de a ne exprima emoțiile prin artă, scris sau alte activități. De asemenea, este important să ne acordăm timp pentru a ne îngriji de noi înșine și a ne relaxa.

Fie că este vorba de practicarea exercițiilor de respirație, meditație, plimbări în natură sau alte activități care ne aduc bucurie, aceste momente de răsfăț personal pot contribui la gestionarea emoțiilor noastre. În cele din urmă, este benefic să căutăm sprijin și să ne conectăm cu alți oameni. Mai mult, important în acest sens este să fim conștienți de emoțiile noastre și să le recunoaștem. Uneori, putem simți furie, tristețe, bucurie sau frică, iar asta e absolut normal. Important este să le gestionăm într-un mod sănătos. Un lucru pe care îl putem face este să învățăm să ne exprimăm emoțiile. Un alt aspect important este să ne acordăm timp pentru relaxare și îngrijire personală.

Gestionarea emoțiilor este un subiect foarte important și relevant în viața noastră de zi cu zi. Este vorba despre modul în care ne controlăm și ne exprimăm emoțiile într-un mod sănătos și constructiv. Există diferite tehnici și strategii pe care le putem folosi pentru a gestiona emoțiile noastre. Este important să fim atenți la emoțiile pe care le simțim și să le recunoaștem.⁷

Astfel, putem începe să înțelegem ce anume le provoacă și cum ne afectează. Un alt aspect important este să învățăm să ne exprimăm emoțiile într-un mod adecvat.

Putem face acest lucru prin comunicarea deschisă și sinceră cu cei din jurul nostru. De asemenea, putem folosi tehnici de relaxare, cum ar fi respirația profundă sau meditația, pentru a ne calma și a ne elibera de stresul și tensiunea emoțională. Este de asemenea important să avem grijă de noi înșine și să ne acordăm timp pentru activități plăcute și relaxante. Fie că este vorba despre exerciții fizice, cititul unei cărți bune sau petrecerea timpului cu prietenii și familia, aceste activități ne pot ajuta să ne relaxăm și să ne îmbunătățim starea de spirit.

Concluzii

⁷ Bonchis (coord.) Elena, *Familia și rolul ei în educarea copilului*, Editura Polirom, Iași, 2011

Sunt de părere că, pentru a scăpa de sentimentele negative, este important să conștientizăm și să înțelegem aceste emoții. Un pas important este să identificăm cauzele acestor sentimente negative. Poate fi vorba despre anumite situații, persoane sau gânduri care ne afectează într-un mod negativ.

Pentru a scăpa de sentimentele negative, trebuie să ne exprimăm emoțiile, să găsim metode de relaxare care să funcționeze pentru noi, să cerem sprijin de la prieteni și familie, să facem lucruri care ne aduc bucurie și să avem grijă de noi, e important să găsim ce funcționează cel mai bine pentru noi.

Bibliografie

I. Cărți, manuale:

1. Bonchis (coord.) Elena, *Familia și rolul ei în educarea copilului*, Editura Polirom, Iași, 2011
2. Brillon Monique, *Emoțiile pozitive, emoțiile negative și sănătatea*, Editura Polirom, Iași, 2010
3. Clark Lynn, *S.O.S. ajutor pentru emoții*, Editura S.C. RTS Romanian Psychological Testing Services SRL, Cluj – Napoca, 2010
4. Cosnier Jacques, *Introducere în psihologia emoțiilor și a sentimentelor*, Editura Polirom, Iași, 2007
5. Hill Napoleon, Stone Clement W., *Cheia succesului gândirea pozitivă*, Editura Curtea Veche Publishing, București 2012
6. Ribot Theodule, *Logica sentimentelor*, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1988, p. 16
7. Stoian Mihai, *Vacanța sentimentelor*, Editura pentru Literatură, București, 1966

II. **Resurse web:**

1. <https://www.marian-rujoiu.ro/emotii/>
2. <https://www.paradisverde.ro/>
3. <https://www.semped.ro/>