

## MANAGEMENTUL EMOȚIILOR DIN PERSPECTIVA PSIHOLOGICĂ

**Maria CORCEVOI**, dr., lector univ.  
Facultatea de Științe ale Educației, Psihologie și Arte,  
Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți

**Abstract:** *Almost every human being is endowed with some degree of self-control. However, this control is very vague, because it manifests itself only as long as the being is kept within the limits of ordinary stimuli. The emotional mind operates much faster than the rational one, throwing itself into action without weighing for a moment what it does. Prolonged periods in which emotions have a high flow without an effective mediation process can become prolonged states of disorganization. Addressing psychologists to master the mechanisms of emotion regulation will lead to greater accessibility to tolerance in emotionally charged situations.*

**Keywords:** *emotions, emotion management, emotional brain, emotional reaction.*

În ultimii ani s-a cronicizat un tonus emoțional scăzut fie că e vorba de tăcuta singurătate a copiilor încuiați în casă cu televizorul în locul unei bone sau de durerea copiilor abandonați, neglijați, maltratați sau de atmosfera violențelor conjugale. O stare emoțională

proastă ce se răspândește continuu poate fi constatată în statisticile ce indică o criză în lumea întreagă, precum și din amintirile valurilor de agresiune — adolescenți înarmați la școală, neînțelegeri pe șosele, care sfârșesc cu schimburi de focuri, foști angajați nemulțumiți care își masacrează foștii colegi. În știrile de fiecare zi apar o mulțime de rapoarte despre dezintegrarea civilizației și a siguranței, despre atacuri violente datorate unui impuls mârșav, ce acționează sub influența furiei ucigașe. Știrile doar reflectă la scară mai mare acel sentiment cutremurător că emoțiile au fost scăpate de sub control atât în propria noastră viață, cât și în a celor din jur. Nimeni nu este ferit de acest val imprevizibil de ieșiri necontrolate și regrete; el pătrunde în viața noastră într-un fel sau altul [2, p.9].

Aproape orice om este înzestrat într-o anumită măsură cu autocontrol. Majoritatea oamenilor își pot controla funcțiile excretorii, pot să-și controleze foamea și setea, pot să-și controleze până la un punct vorbirea și gusturile. Acest control este însă foarte vag, deoarece el se manifestă doar atât timp cât ființa se păstrează în limitele unor stimuli obișnuiți. În momentul în care unii oameni sunt nevoiți să flămânzească mai multe zile, este posibil ca atunci când se vor afla din nou în fața mâncării să nu se mai poată controla deloc. De exemplu, se întâmplă să vezi câte un om în toată firea, bine clădit și plin de forță, pe care crezi că te poți baza în orice împrejurare, dar care începe să plângă mai ceva ca un copil atunci când se confruntă cu o situație care depășește limitele obișnuitului [7, p.12].

Omul urmărește în mod continuu obiectele și evenimentele din câmpul său perceptiv după o secvență care, chiar dacă extrem de rapidă, cuprinde întotdeauna cinci niveluri de evaluare a situației: 1. evaluarea noutății (în ce măsură există o schimbare a situației din mediul extern sau intern); 2. evaluarea plăcerii intrinseci (în ce măsură situația este în mod intrinsec agreabilă sau dezagreabilă?); 3. evaluarea pertinentei în raport cu obiectivele și nevoile (în ce măsură situația are în vedere obiectivele și nevoile subiectului? În ce măsură ea facilitează sau împiedică realizarea lor?); 4. evaluarea capacității de a face față (în ce măsură această situație poate fi controlată de subiect?); 5. evaluarea compatibilității cu normele (în ce măsură situația este compatibilă cu normele sociale și standardele personale?). Aceasta configurație este cea care hotărăște dacă un răspuns emoțional se va instala sau nu, în caz afirmativ, se va determina tipul emoției. Individul este în mod continuu angajat în operații de comparație cognitivă. În cadrul acestor comparații el își confruntă percepția situației prezente cu un fel de viziune prospectivă, care provine din cunoașterea lumii, din credințele pe care le are, din normele sale, precum și din diferitele obiective temporare și permanente pe care le urmărește [6, p.54-55, 58]. Minte emoțională operează mult mai rapid decât cea rațională, aruncând-se în acțiune fără a sta să cântărească măcar o clipă ce face. Iuțea sa nu permite o reflecție deliberată, analitică, care este semnul unei minți care gândește. De-a lungul evoluției, această rapiditate are legătură cu luarea hotărârilor fundamentale, cu lucrurile cărora trebuie să li se acorde atenție și cu faptele care necesită vigilență, de pildă, în confruntarea cu un animal și luarea unei hotărâri într-o fracțiune de secundă: îl mănânc sau mă mănâncă? Organismele care au fost nevoite să facă pauze prea lungi pentru a reflecta asupra unor răspunsuri n-au avut prea mulți urmași“ cărora să le transmită aceste gene ale încetinelii în fapte. Acțiunile care izvorăsc din mintea emoțională poartă cu ele o senzație puternică și specială de certitudine, sânt produse bine direcționate și reprezintă o modalitate simplificată de abordarea lucrurilor, care poate fi absolut năucitoare pentru mintea rațională [2, p.348].

Emoțiile sânt impulsuri ce ne determină să acționăm, planuri imediate de abordare a vieții, planuri pe care le avem înăscute. Rădăcina cuvântului emoție este *motere*, verbul latinesc care înseamnă „a mișca” plus prefixul „e”, adică „a te da la o parte”, sugerând că tendința de a acționa este implicită în orice emoție.

Cu noile metode de a pătrunde în trup și în creier, cercetătorii audescoperit mai multe detalii psihologice despre felul în care fiecare emoție pregătește corpul pentru o reacție diferită [2,p.21-22]:

- Când *te mâinii*, sângele circulă mai repede în mâini și îți este mai ușor să înșfaci o armă sau să lovești un dușman; bătăile inimii cresc și se degajă hormoni precum adrenalina, ceea ce generează un plus de energie suficient de puternic pentru o faptă în forță.

- Când *ți-e frică*, sângele străbate mușchii cei mari, cum ar fi cei din picioare, și îți este mai ușor să fugi — și să te albești la față, pentru că sângele își oprește cursul (creând-ți senzația că „ți-a înghețat sângele în vene”). În același timp, trupul paralizează, chiar dacă doar pentru o clipă, poate și pentru a lăsa timp ca omul să evalueze situația și să constate dacă nu cumva cea mai bună soluție este o ascunzătoare. Circuitele din centrele emoționale ale creierului acționează un flux de hormoni ce pune trupul în stare de alertă, făcându-l gata să acționeze, iar atenția se fixează asupra amenințării imediate, pentru a vedea mai bine ce reacție trebuie adoptată.

Printre schimbările biologice cele mai importante din starea de *fericire* se numără o activitate sporită a centrului creierului, care inhibă sentimentele negative și încurajează creșterea energiei, liniștind ceea ce ar putea genera gânduri de îngrijorare. Nu există însă o modificare fiziologică radicală care să ducă la pasivitate, ceea ce face ca trupul să-și revină mai rapid din apariția emoțiilor supărătoare. Această configurație îi oferă trupului un fel de odihnă generală, precum și dispoziția și entuziasmul pentru a îndeplini diferite îndatoriri și de a se strădui pentru o mare varietate de scopuri.

*Iubirea*, sentimentele de tandrețe și de satisfacție sexuală determină o trezire parasimpatică — contrariul psihologic al acelei mobilizări de tipul „luptă sau fugi” provenite din frică sau mânie. Modelul parasimpatic, dublând „reacția de relaxare”, reprezintă un set de reacții ale corpului ce generează o stare de calm și mulțumire care facilitează cooperarea.

Ridicarea sprâncenelor a *surprindere* permite mărirea razei vizuale și totodată pătrunderea luminii în retină în cantitate mai mare. Acest fapt oferă informații suplimentare despre un eveniment neașteptat, făcând să fie mai ușor de înțeles exact ceea ce se întâmplă și punerea la cale a celui mai bun plan de acțiune, în lumea întreagă, exprimarea dezgustului arată la fel, transmițând același mesaj: e ceva agresiv ca gust sau ca miros sau metaforic. Expresia de dezgust a feței — buza de sus curbată într-o parte, în vreme ce se strâmbă ușor din nas — sugerează o încercare primordială, așa cum observase Darwin, de a închide narile atunci când apare un miros neplăcut sau de a scuipa o mâncare nocivă.

- Principala funcție a *tristeții* este ajutorul dat pentru adaptare în cazul unei pierderi importante, cum ar fi moartea cuiva apropiat sau o mare dezamăgire. Tristețea aduce o scădere a energiei și a entuziasmului față de activitățile vieții, în special față de divertisment sau față de plăceri, iar adâncimea ei și intrarea în depresie duce la o scădere a metabolismului. Această retragere introspectivă creează ocazia de a jeli o pierdere sau o speranță goală și de a conștientiza consecințele acestora pentru viața cuiva, iar pe măsură ce energia revine, se conturează noi începuturi. Această pierdere de energie se poate să-i fi ținut pe oameni triști — și vulnerabili — în apropierea casei, unde erau mai în siguranță.

Aceste înclinații biologice de a acționa sânt modelate ulterior de experiența noastră de viață și de cultura noastră.

Creierul emoțional, numit și mijlociu ori sistem limbic, ori creierul proceselor chimice, nu ocupă mai mult de o cincime din volumul total al creierului și are o influență însemnată asupra comportamentului prin menținerea și controlul temperaturii corpului, al nivelului de zahăr din sânge, al tensiunii arteriale, al digestiei, etc, dar și prin adaptarea și menținerea stării noastre interioare, în compensarea modificărilor din lumea exterioară. Amigdala este o structură a creierului mijlociu, ce răspunde de alertarea organismului în situațiile care pun viața în pericol, fiind și locul în care se află situate cele patru emoții primitive de mare intensitate: agresivitatea, bucuria, tristețea și frica. Amigdala ajută în același timp la atașarea unor încărcături emoționale de amintirile de lungă durată. Amigdala e asociată cu stocarea amintirilor emoționale și cu perceperea anumitor situații pe baza acestora. Amigdala stabilește

dacă situațiile potențial primejdioase sunt surse de frică, astfel încât amintirea unor circumstanțe amenințătoare să ne facă să evităm altele similare. La om, experiențele cu încărcătură emoțională superioară, care implică agresivitate, frică, tristețe și chiar bucurie, sunt codificate de amigdala, pentru a fi introduse în memoria de lungă durată. Cu toate acestea, amigdala nu posedă vreo regiune specifică de celule nervoase în care să stocheze amintirile acestor emoții primitive, adânc înrădăcinate sau în care să creeze sau să faciliteze actualizarea amintirii unei emoții singulare, specifice, oricare ar fi aceea. Cercetătorii nu pot indica o anumită regiune din creier ca loc unde se află tristețea, de exemplu. Tot așa, studiile efectuate la primate nu au identificat nici o zonă anume a amigdalei care să fie răspunzătoare de producerea bucuriei, tristeții, furiei sau fricii [3, p.145].

În mare parte a timpului (iar pentru unele persoane tot timpul), emoțiile sunt de folos, mobilizându-ne să rezolvăm sarcini importante ale vieții și oferindu-ne plăceri și bucurii, însă uneori emoțiile ne creează probleme. Acest lucru se întâmplă când reacțiile noastre emoționale sunt nepotrivite, în următoarele trei feluri, în primul rând, atunci când simțim și exprimăm reacția potrivită, dar la o intensitate nejustificată (îngrijorarea este justificată, dar exagerăm și ne simțim înspăimântați). În al doilea rând, simțim emoția corespunzătoare, dar o transmitem într-un mod neadecvat (furia noastră era de așteptat, dar răspunsul constând într-o tăcere absolută este neproductiv și copilăresc). În al treilea tip de reacție emoțională nepotrivită, cel care e mult mai greu de schimbat și mult mai problematic decât primele două, este vorba despre faptul că simțim emoția „greșită“. Problema nu este că ni s-a făcut prea frică sau că ne-am arătat frica într-un mod neadecvat, ci că, așa cum realizăm ulterior, nu aveam niciun motiv să ne fie frică [4, p.33].

Înțelegerea neuro-științei emoției este importantă în procesul psihointervenției deoarece creierul contribuie în mod substanțial la abilitatea unui individ de a funcționa și la propria sa conștientizare a stărilor interne. Scopul nu îl reprezintă încurajarea clienților care urmăresc să dea vina pe chimia creierului pentru propriile acțiuni. Mai degrabă, o creștere a conștientizării stărilor noastre interne poate să determine anumite funcții ale creierului pentru a deveni mai activ și să moduleze, astfel, rațiunea și emoția. Unele concepte ale conștientizării stărilor interne pot fi extrem de folositoare în determinarea clienților de a trece de la circuitele defensive și izolatoare ale creierului care generează furie și teamă la conectarea cu circuitele de vindecare care mediază calmul și înfrustarea. Acordarea unei atenții imediate și depline sistemelor neuronale defensive ale clienților îi permite psihologului să îi instruiască prin stări interactive înțelegătoare și respectuoase ale creierului până când se simt destul de siguri ca să treacă la stări mai vulnerabile. Amigdala se va dezactiva doar în momentul în care un individ nu se va mai simți amenințat. Strategiile cognitiv-comportamentale sunt o parte importantă a psihointervenției, în special în influențarea structurii creierului unde este localizat cortexul prefrontal. Cu toate acestea, diferența principală constă în faptul că unii teoreticieni consideră mult mai eficientă activarea cogniției prin intermediul amigdalei și relaxarea graduală a apărării acesteia, decât utilizarea cogniției în exploatarea sistemului limbic. Perioadele prelungite în care emoțiile au un flux ridicat fără un proces de mediere eficient, pot deveni stări prelungite de dezorganizare. Un flux de emoții trebuie înțeles uneori ca o problemă de procesare, spre deosebire de „nevroză” sau „manipulare”. Adică, de multe ori emoțiile ne pot copleși așa cum face apa când inundă un loc [5, p.99].

Învățarea tehnicilor precum ventilarea și/sau reglarea emoțională poate fi vitală în cazul persoanelor care se confruntă cu probleme. Respirația profundă și relaxarea progresivă a mușchilor pot ajuta indivizii să scadă energia circuitelor și tensiunea din corpurile lor. Vom descrie câteva tehnici cognitive, cum ar fi [2, p.66]:

Tehnica de Relaxare Progresivă Jacobson. Concentrează-te conștient să-ți relaxezi mușchii, de la degetele de la picioare și până în vârful capului, până când tot corpul îți este complet relaxat. Cu cât te concentrezi mai mult să-ți relaxezi fiecare dintre principalii mușchi

ai corpului, în timp ce-ți spui „Relaxează-te, relaxează-te“, cu atât mai puțin vei putea să te concentrezi asupra gândurilor îngrijorătoare, deprimante, capabile să te înfurie sau să te îngrozească.

- **Meditația.** Există mai multe forme de meditație. Unele te încurajează să te concentrezi conștient asupra unui cuvânt-cheie, cum ar fi „om“ sau „pace“ sau asupra respirației, iar altele te îndeamnă doar să-ți observi gândurile, dar să nu le evaluezi sau să le iei în serios. Orice tehnică ai folosi, concentrându-te atât de intens asupra unui obiect, a respirației sau observându-ți pasiv gândurile (în loc să te evaluezi pe tine însuși, pe alții sau gândurile tale), elimini posibilitatea de a-ți face griji, de a te deprima sau de a te înfuria.

- **Yoga** constă în exerciții blânde care presupun să te concentrezi cu atenție asupra mișcărilor tale și să-ți distragi atenția de la gândurile și sentimentele care te perturbă. Îți poate da un sentiment de pace, liniște și blândețe asupra căruia ai putea reflecta și, astfel, să obții o atitudine asertivă.

- **Ritualurile religioase și rugăciunile** pot fi folosite ca metode dedistragere. Și ele pot duce la schimbări filosofice profunde.

- **Diversiunile plăcute.** Există aproape nenumărate diversiuni în care te poți implica intens. Poți folosi lectura, scrisul, pictatul, uitatul la TV, muzica, navigarea pe internet, cumpărăturile, jocurile pe calculator, sportul și alte plăceri pentru a te distra de la a te îngrijora. Atâta timp cât ești implicat profund în ele, îți pot ocupa atât de complet atenția, încât să te ferească de gânduri și sentimente perturbatoare.

Adresarea către psihologi pentru a însuși mecanismele de reglarea a emoțiilor va conduce spre accesibilități mai mari la toleranță în situațiile încărcate emoțional.

#### **Bibliografie:**

1. Albert Ellis (trad. Filip R.) Cum să te simți mai bine, sa te faci mai bine, să ramai mai bine. Terapie profundă de autoajutorare pentru emoțiile tale. București: Ed. Trei, 2015. ISBN ePUB: 978-606-719-560-6
2. Coleman Daniel. Inteligența emoțională trad.: Irina-Margareta Nistor. București: Curtea Veche Publishing, 2001. ISBN 973-8120-67-5
3. Dispoza Joe. Antrenează-ți creierul: Strategii și tehnici de transformare mentală. trad. Mihaela Vacariu. București: Curtea Vechea, 2012. ISBN 978-973-669-819-4
4. Ekman Paul. Emoții date pe față. Cum să citim sentimentele de pe chipul uman. trad. Costea M., Gherman S. București: Editura Trei, 2019. ISBN: 978-606-400-676-9
5. Frank M. Dattilio (trad. Camelia Mate) Terapie cognitiv comportamentală de cuplu și familie. Un ghid comprehensiv pentru clinicieni. Editura: Romanian Psychological Testing Services, 2010. ISBN:9789731816494
6. Rimé Bernard. Comunicarea socială a emoțiilor. pref.: Serge Moscovici ; trad.: Mircea Marin. București : Editura Trei, 2007, ISBN 978-973-707-155-2
7. Țurcanu Cristian Constantin. Autocontrolul – garanția unei vieți armonioase și pline de succes. Iași: Solaris, 2004. ISBN 973-86240-4-5