Anuarul Universitatii „Petre Andrei" din Iasi

Fascicula: Asistenţă Socială, Sociologie, Psihologie

Year-Book „Petre Andrei" University from Iasi

Fascicle: Social Work, Sociology, Psychology

ISSN: 2248-1079

Coverd in: CEEOL, Index Copernicus, Ideas, RePeC, Socionet, Econpapers

---

EMOTIONAL CONTROL - MODELS, METHODS AND PRINCIPLES

[CONTROLUL EMOŢIILOR – MODELE, METODE ŞI PRINCIPII]

Marinela RUSU

Anuarul Universitatii „Petre Andrei" din Iasi, Fascicula: Asistenţă Socială, Sociologie, Psihologie, 2013, Tomul 11, Decembrie, pp: 85-104

Published by:

Lumen Publishing House

On behalf of:

„Petre Andrei" University from Iasi

Emotional Control - Models, Methods and Principles

[Controlul emoţiilor – Modele, metode şi principii]

Marinela RUSU [1]

Abstract

Emotions are the underground, so to speak, of the whole edifice of human personality. Emotions shape behavior and gives both, depth and spontaneity, to the individual events. But many times, emotions can contribute to personal failure and the way they are manifested can mark frustrations and losses. Controlling emotions, becomes not only an interesting concept but a demand in personal development. In this paper we present models of control of emotions, methods and principles that facilitate awareness of our own emotional states and diversioning the "corrosive" effect of emotional contagion.

Between the models and methods we described in this paper, are: the reactive-responsive orientation (R. Fritz), the "freeze" or stop-frame model (Doc Lew Childre), emotional intelligence (Goleman D.), Thought Field Therapy (R. Callahan) and the learned optimism (M. Seligman). All these means of emotional self-regulation are designed to achieve a complex development of the individual, reaching the emotional maturity. Unfortunately, current education aims not as intensely, the emotional development the same as the physical and intellectual development. This can sometimes be disappointing, since full emotional development provides the opportunity to achieve individual potential. Although it may seem paradoxical, academic education does not replaces emotional development or overcome the emotional infantilism.

Keywords:

emotions regulation, emotional maturity, learned optimism, emotional contagion.

[1] Marinela RUSU – Ph.D. researcher, Romanian Academy, Iasi Branchm " Gh. Zane" Institute, Email Address: marinela1808@yahoo.com

RUSU, M., (2013). Emotional Control - Models, Methods and Principles, [Controlul emotiilor – Modele, metode si principii], Anuarul Universitatii „Petre Andrei" din Iasi Fascicula: Asistenta Sociala, Sociologie, Psihologie, An 2013, Tomul 11, Decembrie, pp: 85-104.

Rezumat

Emoţiile reprezintă *domeniul subteran*, dacă putem spune aşa, al întregului edificiu al personalităţii umane. Emoţiile modelează comportamentul, conferă deopotrivă profunzime şi spontaneitate, manifestărilor individuale. Dar nu de puţine ori, emoţiile pot contribui la eşecul personal iar modul şi momentul în care sunt manifestate pot marca frustrări şi pierderi importante. *Controlul emoţiilor*, devine astfel nu doar un concept interesant dar şi absolut necesar în dezvoltarea personală. În această lucrare vom prezenta modele de control al emoţiilor, metode şi principii care facilitează conştientizareastărilor emoţionale proprii şi deturnarea efectului "coroziv" al contagiunii emoţionale.

Între modelele şi metodele descrise, amintim: *orientarea reactiv-responsivă* (R. Fritz), modelul "înghețării" sau *stop-cadrului* (Doc Lew Childre), *inteligența emoțională* (D. Goleman), *terapia domeniului gândirii*(R. Callahan) şi *optimismul învățat* (M. Seligman). Toate aceste mijloace de auto-control emoţional au ca scop dezvoltarea complexă a individului şi atingerea *maturității emoționale*. Din nefericire, educaţia actuală nu urmăreşte dezvoltarea emoţională cu aceeaşi intensitate cu care urmăreşte dezvoltarea fizică şi intelectuală. Acest lucru poate fi uneori dezamăgitor, întrucât, o deplină dezvoltare emoţională conferă şi posibilitatea*realizării potențialului individual*. Deşi poate părea paradoxal, educaţia academică nu suplineşte dezvoltarea emoţională şi nici depăşirea infantilismului afectiv.

Cuvinte cheie:

controlul emoţiilor, maturitate emoţională, optimismul învăţat, contagiune emoţională.

Emoţiile şi viaţa afectivă în general, reprezintă baza impulsurilor, dorinţelor şi idealurilor pe care un individ şi lecontrurează în decursul existenţei sale. Emoţiile însă, sunt privite uneori ca elemente pozitive dinamizante dar alteori, atunci când depăşesc o anumită graniţă, copleşind personalitatea, ele pot avea consecinţe negative, inimaginabile, asupra individului. O serie de astfel de consecinţe negative pot fi: declanşarea unor mecanisme de apărare maladaptive, regresia şi stoparea dezvoltării personale, frustrările sau pierderile irecuperabile. Controlul emoţiilor constituie deci, un compartiment necesar în educaţia fiecăruia şi de multe ori, această abilitate are legătură, mai mult sau mai puţin cu educaţia intelectuală, academică. Controlul emoţiilor reprezintă o abilitate ce se dezvoltă în mod conştient, de-a lungul etapelor de viaţă iar succesul în

RUSU, M., (2013). Emotional Control - Models, Methods and Principles, [Controlul emotiilor – Modele, metode si principii], Anuarul Universitatii „Petre Andrei" din Iasi Fascicula: Asistenta Sociala, Sociologie, Psihologie, An 2013, Tomul 11, Decembrie, pp: 85-104.

aplicarea strategiilor alese, se reflectă în succesul personal, în echilibrul psihic şi optimismul individului (Rusu, M. 2005, 2010).

Facem precizarea că toate aceste metode de control al emoţiilor nu consimt ideea de eliminare a emoţiilor, de reducere şi distorsionare a sensului unor emoţii fireşti, normale şi constructive. A trăi emoţiile, la un nivel creativ şi sensibil este nota de normalitate pe care o regăsim în fiecare dintre noi. Ceea ce aducem în centrul discuţiei, este setul de emoţii puternice, perturbatoare, dezechilibrante, ce pun în pericol uneori, însăşi supravieţuirea individului. Emoţiile negative, care au o utilitate biologică,sunt în marealor majoritate, distructive pentru indivizii ce trăiesc azi în medii construite artificial (Rusu, M., 2012). De asemenea, mulţi dintre noi, în mod obişnuit, au abdicat de la a controla emoţiile negative proprii, fără a conştientiza faptul că procedând astfel, contribuie la pierderea unei anume calităţi a vieţii.

Mintea multiplă.Unii autori susţin nu doar idea de a avea mai multe creiere ci, chiar de a avea mai mult de o singură minte. Se pare că mintea noastră nu constituie o unitate monadică. Mai degrabă, diverse "minţi mici" sunt rulate în mod constant, automat, interior dar şi exterior, preluând controlul în momente diferite. Robert Ornstein scrie în cartea sa, *Multimind (1986)*: "La majoritatea oamenilor, de cele mai multe ori, mecanismul automat al sistemului de operare mintală, stabileşte care dintre diversele niveluri ale minţii vor fi puse în mişcare, desigur, pe bazaunor obiceiuri automate, oarbe. Există însă, un moment în care, persoana devine conştientă de multiplicitatea minţii proprii şi va începe să-icunoască mişcarea şi astfel, săo controleze, încetul cu încetul. Acest fapt va deveni posibil, odată cu începerea auto-observaţiei. Dezvoltarea capacităţii de a ne opri din acţiune şi de a ne observa propriile gânduri, dorinţe şi intenţii, este un pas înainte în înţelegerea funcţionării propriului creier. După cum notează Ornstein: "Sub influenţa auo-observaţiei, sistemul de operare alminţii pare a începe să se modifice iar legăturile aparent fixe dintre acţiune şi reacţie sunt slăbite, lăsând loc unor schimbări serioase şi redirecţionări ale minţii" (1986, p. 235).

Metaforaminţii multiple este de asemenea, foarte utilă pentru a ne amplifica abilitatea de manageriere a relaţiilor emoţionale cu ceilalţi. Aceasta este important în încercarea de aevita un scenariu în care replica enervantă a cuiva ne provoacă la un răspuns automat iritant ş.a.m.d., exact ca un pendul care se mişcă înainte şiînapoi. Dacă, în loc de aceasta, persoana rămâne calmă şi îşi spune: "Din nou, una din minţile lui mici a intrat în acţiune; nu mă voi lăsa prins în joc", se va putea evita o astfel de confruntare.

RUSU, M., (2013). Emotional Control - Models, Methods and Principles, [Controlul emotiilor – Modele, metode si principii], Anuarul Universitatii „Petre Andrei" din Iasi Fascicula: Asistenta Sociala, Sociologie, Psihologie, An 2013, Tomul 11, Decembrie, pp: 85-104.

A conferi semnificaţie evenimentelor. Ideea de bază a terapiei cognitive este aceea că, schimbând modul de a gândi se poate schimba modul de a simţi şi de a acţiona. Procesul de schimbare a modului de agândi constă în *restructurarea însăşi a procesului de gândire*. De fapt, se vorbeşte în cadrul acestei teorii de "o restructurare cognitivă". Dacă nu ne place modul în care simţim sau acţionăm, se pot face schimbări în modul în care gândim. Nu e de mirare deci, că terapeuţii cognitivişti argumentează faptul că cele mai multe dintre emoţiile noastre constituie rezultatul ***interpretărilor*** pe care noi le conferim evenimentelor din jurul nostru. Această manieră însă, este puţin diferită de ceea ce indivizii gândesc de obicei despre felul în care simt şi reacţionează. De obicei, avem tendinţa să privimrăspunsurile noastre emoţionale ca fiind direct cauzate de evenimentele şi situaţiile externe, cu care ne confruntăm. Acest gen de abordare se reflectă şi în modul în care vorbim. De exemplu, un individ furios spune despre soţia sa: "M-a făcut să înnebunesc de furie!" sau, o femeie pesimistă va spune despre un coleg de muncă: "M-a făcut să mă simt tristă." Dar, conform cu ***viziunea cognitivistă***, evenimentele şi situaţiile nu cauzează reacţii emoţionale. Mai degrabă,aceasta este interpretarea noastră asupra evenimentului, declanşând reacţia emoţională. Din acest context, putem deduce importanţa controlului emoţional.

De cele mai multe ori,nu suntem conştienţi de acest proces de interpretare sau de atribuire de sens evenimentelor şi situaţiilor, deoarece el se petrece foarte rapid, aproape automat. Un exemplu foarte bun este acţiunea de a conduce o maşină. A conduce, înseamnă a face continuu mici judecăţi, evaluări şi interpretări. Abilitatea minţii de ainterpreta evenimentele repede şi automat, generează emoţii. Cei mai mulţi dintre oameni nu-şi dau seama că ***sensul pe care îl atribuie indivizilor şi evenimentelor*** este cel care generează de fapt, emoţiile. Expresii obişnuite precum "El m-a făcut fericită!", "Ea m-a făcut să devin tristă" sau "Ea m-a enervat" reflectă nu doar această concepţie greşită dar chiar o întăresc.

Peurifoy(1988) notează faptul că dacă această idee greşită este adevărată, orice eveniment sau situaţie dată va genera acelaşi răspuns emoţional pentru toţi cei care vor întâlni şi vor experimenta acel eveniment/situaţie. Şi acesta ar fi un fapt evident pentru oricine. Pe de altă parte, cu toţii am observat că aceleaşi evenimente, circumstanţe, în ocazii diferite, ne provoacă diverse reacţii emoţionale. De exemplu, uneori, poţi deveni iritat când cineva îţi taie calea cu maşina; în alte situaţii, acelaşi eveniment poate să nu deranjeze deloc. Sau, putem observa cu uşurinţăcum, unelepersoane devin depresive în timpul unei furtuni iar

RUSU, M., (2013). Emotional Control - Models, Methods and Principles, [Controlul emotiilor – Modele, metode si principii], Anuarul Universitatii „Petre Andrei" din Iasi Fascicula: Asistenta Sociala, Sociologie, Psihologie, An 2013, Tomul 11, Decembrie, pp: 85-104.

altele devin frenetice şi pline de energie. Astfel că, experienţele noastre cotidiene, demonstrează eroarea concepţiei că *evenimentele externe* şi *alţi oameni*provoacă direct reacţiile noastre emoţionale.

Ce reprezintă gândurile automate?Unul dintre aspectele cele mai critice în creşterea controlului emoţional este acela de a învăţa cum să ne identificăm gândurile automate. În cele mai multe dintre situaţii, răspunsurile noastre emoţionale negative sunt direct precedate de gânduri automate. Nu doar că vom deveni conştienţi de ele dar, vom învăţa şi cum pot fi ele controlate.

În cadrul terapiei cognitive şi a tulburărilor emoţionale, Beck (1976) dă următoarele exemple: în timpul unei plimbări, o femeie leşină imediat când realizează că este la trei blocuri depărtare de casa ei. De fiecare dată când îşi conduce maşina printr-un tunel, un atlet profesionist îşi simte inima grea şi pieptul contractat; de fiecare dată începe să caute aer iar gândul că va muri îl copleşeşte. Când a primit complimente pentru munca sa, un scriitor a făcut o criză de plâns.

Aceste genuri de reacţii, la o primă privire ne par foarte ciudate şi lipsite de o logică obişnuită. Când însă, li s-au dat indicaţii specifice de a proceda în acest fel, aceşti indivizi au observat o secvenţă de gânduri şi imagini care intervenea între eveniment şi reacţia emoţională negativă, neplăcută. Beck (1976) a denumit acest fenomen ”a atinge sistemul nostru intern de comunicare”. Odată ce acest sistem intern de comunicare a fost abordat şi valul de gânduri automate devoalat, reacţiile emoţionale ale acestor indivizi au devenit mult mai uşor de înţeles. Prin antrenament, putem monitoriza şi deveni conştienţi de gândurile rapide, automate ce apar între eveniment şi răspunsul nostru emoţional. Femeia din exemplul de mai sus a fost capabilă să observe secvenţa gândurilor automatece i-au pătruns în minte cu puţin înainte de a experimenta propria anxietate. S-a surprins gândind: ”Mă aflu chiar departe de casă. Dacă ceva se petrece cu mine acum, nu voi avea timp să mă întorc pentru a primi ajutor. Dacă voi cădea pe stradă, aici, oamenii vor trece pe lângă mine, pentru că nu mă cunosc. Nimeni nu m-ar ajuta. În mod similar, atletul care experimenta frica şi panica de fiecare dată când trecea prin tunel, şi-a surprins mintea plină de gânduri despre pericol: ”Acest tunel se poate prăbuşi iar eu mă voi sufoca. Acest gând era urmat de o imagine a tunelului prăbuşindu-se peste el şi, imediat, inima începea să-i bată cu putere iar pieptul să se contracte spasmodic. Mai apoi, el a interpretat tensiunea pe care o simţea în piept ca fiind expresia fricii că se va sufoca. Aceste gânduri de sufocare aduceau şi mai multă anxietate dar şi alte simptome fizice, cum ar fi pulsul mărit, respiraţia rapidă.

RUSU, M., (2013). Emotional Control - Models, Methods and Principles, [Controlul emotiilor – Modele, metode si principii], Anuarul Universitatii „Petre Andrei” din Iasi Fascicula: Asistenta Sociala, Sociologie, Psihologie, An 2013, Tomul 11, Decembrie, pp: 85-104.

Ca reacţie la complimentele primite pentru cartea sa, scriitorul a experimentat un gând automat: "Oamenii nu sunt sinceri cu mine. Ei ştiu că sunt mediocru. Ei nu mă vor accepta aşa cum sunt cu adevărat. Doar îmi acordă complimente false." Odată ce aceste gânduri au fost devoalate reacţia lui emoţională a devenit mai uşor de înţeles. El privea propria muncă printr-un sentiment de inferioritate şi insatisfacţie personală şi de aceea, interpreta orice compliment al altcuiva, ca fiind nesincer.

Elementul comun în toate aceste cazuri este faptul ***că a existat un gând***, mai mult sau mai puţin conştient între un eveniment extern şi recţia emoţională specifică fiecărui individ. Spunem "mai mult sau mai puţin" conştient deoarece, aceste gânduri, chiar dacă sunt accesibile direct, avem tendinţa de a rămâne inconştienţi de ele, până în momentul în care ne antrenăm în mod conştient pentru a le observa. Un motiv din care ele scapă observaţiei noastre este faptul că apar foarte rapid, fiind declanşate în mod automat. Este ceva analog cu purtatul ochelarilor. După ce am purtat ochelarii un timp, uităm că îi avemla ochi. Chiar dacă ei rămân o parte a experienţei noastre (de fapt, joacă un rol foarte activ) chiar şi aşa, uităm de ei. Antrenarea de a descoperi gândurile noastre automate este ca şi cum ne-am aminti că purtăm ochelari. Şi nu doar atât. Este ca şi cum i-am scoate şi i-am examina.

Odată ce am învăţat că răspunsurile emoţionale sunt precedate de gânduri automate, nu este dificil să ne antrenăm, să ne concentrăm asupra lor în timpul unor experienţe diverse. Gândurile şi imaginile fac legătura sau intervin între evenimentele externe şi răspunsurile noastre emoţionale. Putem de exemplu, să experimentăm o emoţie, fără a avea de-a face neapărat, cu un eveniment exterior. Chiar şi aşa, vom găsi urma unui gând care precede acea stare emoţională.

Monitorizarea gândurilor automate. A învăţa cum să monitorizăm gândurile automate nu reprezintă un demers chiar atât de dificil. Este doar vorba de a ne îndrepta atenţia interior şi de aurmări seria de gânduri ce se perindă prin minte chiar înainte de experimentarea emoţiei. Întrucât cei mai mulţi dintre oameni tind să nu fie conştienţi de gândurile lor automate, pasul cel mai important este de a începe să privim şirul propriilor gânduri. De asemenea, va fi util să încercăm să rememorăm imagini şi idei ce ne copleşesc mintea în acele momente, fapt ce trebuie să se deruleze în linişte, etapă cu etapă, permiţînd minţii să se liniştească.

Frazele-comandă.În lucrarea sa, "*Dictionary of Typical Command Phrases" (1962)*, Richard W. Wetherill, descrie ceea ce el numeşte "frazele-comandă", care sunt în esenţa lor, gânduri automate. Ideea de bază din lucrarea sa este aceasta: când suntem afectaţi emoţional, ne "tapetăm"

RUSU, M., (2013). Emotional Control - Models, Methods and Principles, [Controlul emotiilor – Modele, metode si principii], Anuarul Universitatii „Petre Andrei" din Iasi Fascicula: Asistenta Sociala, Sociologie, Psihologie, An 2013, Tomul 11, Decembrie, pp: 85-104.

creierul cu programe greşite şi auto-distructive. Când, într-o stare de afectare emoţională, spunem lucruri precum ”Dacă mai vine o dată, o să-l învăţ eu o lecţie!” sau ”Nu voi reuşi să fac nimic cu viaţa mea!” aceste proproziţii vor deveni mai apoi ”fraze-comandă” instalate în mintea noastră inconştientă, unde vor continua să exercite un efect puternic distructiv chiar şi după ce afectarea emoţională devine lipsită de semnificaţie.

Wetherill (1962) este de părereе căprocesul ce se petrece este acesta: într-o izbucnire emoţională, individul substituie realităţii propria sa imaginaţielegată de emoţie. Pentru subiect, irealitatea/fantezia are tendinţa de a prelua controlul. Şi aceasta, spune autorul, reprezintă sursa principală a problemelor şi tulburărilor – acest proces de a crea distorsiuni ale logicii, în timpul afectărilor emoţionale, astfel că aceste distorsiuni rămân chiar şi după ce afectarea emoţională a dispărut. Acest întreg proces constituie un gen de ***programare negativă a minţii***. ”Frazele-comandă” ce sunt instalate în minte în timpul unor răspunsuri emoţionale puternice, devin mai apoi premise inconştiente incorporate în gândirea noastră cotidiană. De exemplu, dacă un eveniment anume ne face să izbucnim, strigând ”Mereu voi fi un perdant!” această propoziţie devine ea însăşi o frază-comandă ce ne va influenţa gândirea şi mai apoi conduita, făcând persoana să se comporte ca un perdant. Wetherill este de părere că a îndepărta astfel de gânduri-comandă este uşor de realizat. Tot ce trebuie să facem este să gândim asupra fiecărei astfel de fraze, având o stare de spirit ne-emoţională, detaşată; atunci, fraza-comandă îşi va pierde puterea asupra noastră.În lucrarea sa, Wetherill (1962) exemplifică o serie imensă de fraze-comandă, în 1008 de categorii, ceea ce oferă un orizont de abordare extrem de vast.

Orientarea reactiv-responsivă. Odată ce am subliniat faptul că cei mai mulţi dintre noi au tendinţa să creadă că emoţiile sunt generate de evenimente externe şi circumstanţe, este util să luăm în considerare ideea lui **Robert Fritz** privind *orientarea reactiv-responsivă*. În lucrarea sa *Calea minimei rezistenţe(The Path of Least Resistance* - 1984*),* Fritz afirmă că cei mai mulţi oameni cred că circumstanţele sunt forţa motrice a vieţii lor. Cu alte cuvinte, într-o astfel de orientare, eşti obligat fie să răspunzi, fie de a reacţiona împotriva circumstanţelor; există tendinţa de a crede că nu putem face alegeri independente de circumstanţe. Orientarea ***reactiv-responsivă*** se bazează pe premisa că suntem neputincioşi; circumstanţele externe sunt cele care deţin puterea şi nu individul. Viaţa apare astfel, ca o serie de reacţii sau răspunsuri la circumstanţele pe care le întâlnim. Pentru a ne redobândi puterea este necesar să ne apropiem de ceea ce Fritz numeşte ”orientarea creativului”. Individul care alege să trăiască în

RUSU, M., (2013). Emotional Control - Models, Methods and Principles, [Controlul emotiilor – Modele, metode si principii], Anuarul Universitatii „Petre Andrei” din Iasi Fascicula: Asistenta Sociala, Sociologie, Psihologie, An 2013, Tomul 11, Decembrie, pp: 85-104.

orientarea creativă consideră că poate face alegeri independente de circumstanţe. Este clar că problema controlului emoţional reflectă oproblemă a fiinţelor umane,în general: avem tendinţa de a trăi ca şi cum vieţile noastre ar fi determinate de circumstanţe, de factori aflaţi deasupra puterii noastre de a-i controla. Această orientare pasivă, esenţială, de bază, în viaţă, conduce către sentimentul că suntem victime ale situaţiilor şi ale sorţii. Ajungem să fim atât de convinşi că lucrurile trebuie să fie într-un anume fel, încât uităm efectiv că ***noi*** suntem aceia care pot controla viaţa. Acest fapt este relevant, mai ales pentru emoţiile noastre: nu trebuie să fim la mila stărilor noastre dispoziţionale sau a emoţiilor; în loc de aceasta, putem începe să învăţăm să le controlăm. Iar orientarea reactiv-responsivă exact la acest lucru se referă.

A identifica emoţiile. În lucrarea sa "*Cognitive Therapy and the Emotional Disorders" (1976)*, Beck ilustrează ceea ce el numeşte "domeniul personal" prin următorul exemplu: unui individ i se arată o imagine cu o uniformă de armată a unui prieten. A fost indiferent faţă de ea, până în momentul în care a fost convins că uniforma de armată aparţine familiei sale. Din acel moment mai departe, el era încântat de fotografie şi se bucura să o arate şi altora, simţindu-se lezat atunci când ceilalţi se arătau indiferenţi. Putem spune că el a reacţionat faţă de acea imagine ca şi cum ar fi fost o prelungire a propriei persoane, proces cunoscut şi sub denumirea de "identificare". În acest caz, individul s-a identificat cu uniforma de armată. Atunci când ne identificăm cu ceva – indiferent de continutul său – devenim incapabili de a face un pas înapoi şi de a privi cu obiectivitate. Oamenii se pot identifica cu aproape orice, chiar şi cu propriile lor emoţii. Când se produce această identificare cu propriile emoţii devine foarte greu de a le controla; când suntem cufundaţi în propriile emoţii, devenim controlaţi de ele. Secretul controlului emoţional constă în a ne detaşa de ele, de a ne retrage şi de a opri identificarea cu propriile stări şi emoţii. După cum vom explica mai jos, modelul "îngheţării" sau *stop-cadrului* (Doc Lew Childre – 1994) este un mijloc important, în acest sens.

Ne putem pune întrebarea: de ce, a scrie un poem despre depresie poate să ne scoată realmentedintr-o stare emoţională depresivă? Ce mecanism mental intră în acţiune? Cum este posibil ca o simplă conversie în cuvinte a unei stări emoţionale să o îndepărteze? Pentru a realiza aceasta, trebuie mai întâi să facem o descriere a ceea ce simţim şi deci să operăm exact acea *distanţare de sine*, despre care am vorbit deja. Aceasta, înseamnă totodată, a nu mai fi identificat cu acea depresie, cu starea noastră emoţională, iniţială. Acest proces este valabil pentru orice fel de

RUSU, M., (2013). Emotional Control - Models, Methods and Principles, [Controlul emotiilor – Modele, metode si principii], Anuarul Universitatii „Petre Andrei" din Iasi Fascicula: Asistenta Sociala, Sociologie, Psihologie, An 2013, Tomul 11, Decembrie, pp: 85-104.

creaţie (poezie, muzică, dans, scrisori sau jurnalul personal – în care este descris orice eveniment sau activitate ce implică examinarea propriilor stări emoţionale şi în a le descrieprin cuvinte. De aceea, o soluţie de a ieşi dintr-o stare de depresie sau melancolie este de a descrie propriile emoţii în scris sau cu voce tare.

A se observa pe sine, ca fiind o terţă persoană. Dacă am fi o altă persoană, din exterior, atunci am avea o altfel de observaţie asupra emoţiilor proprii, distinctă faţă de procesul introspecţiei. Problema introspecţiei rezidă în faptul că ea încearcă mereu să explice de ce ne-am comportat într-un fel sau altul sau am gândit într-un anume fel. Vrem să raţionalizăm şi să ne justificăm. Atunci când această observaţie se face ca şi cum ar fi altcineva care ne priveşte, doar vom înregistra gândurile şi faptele, ca şi cum am realiza un instantaneu al conţinutului din mintea noastră şi un alt instantaneu al comportamentului evident.

Modelul "îngheţării"sau ***stop-cadrului (Doc Lew Childre – 1994).***O tehnică foarte puternică şi eficientă de a dobândi controlul imediat al emoţiilor este această tehnică a "stop-cadrului", fiind inspirată de stop-cadrul imaginilor de film, proiectate pe ecran. Mulţi dintre noi tind să fie atât de prinşi de desfăşurarea "filmului" ce se petrece în prezent, încât uităm că devenim un fel de minge de *ping-pong* ce reacţionează doar faţă de evenimentele din mediu. Dacă cineva ne întrerupe în timp ce vorbim la telefon, vom reacţiona cu iritaţie. Dacă suntem blocaţi în trafic, automat experimentăm frustrarea. Ceea ce nu este în regulă cu aceste răspunsuri emoţionale este faptul că le permitem să se manifeste într-un mod automat şi mai mult, acest gen de reacţii ajung până la urmă săcontroleze deciziile şi hotărârile de viaţă pe care le luăm. De câte ori nu ne aflăm în situaţia de a vrea să dăm timpul înapoi, pentru a face ca o anume tensiune emoţională să nu ne fi detereminat să luăm o decizie pe care mai apoi am regretat-o?

Doc Lew Childre, inventatorul acestei tehnici "stop-cadru" o descrie astfel: "este o tehnologie ce conferă conştiinţei abilitatea de a controla emoţiile, de a câştiga limpezime, mai multă calitate şi bună dispoziţie de moment. Oferă o putere mai mare de a face alegeri şi decizii mai bune şi puterea de a nu fi victimizat de reacţiile faţă de ceilalţi..." (1994). Această ultimă observaţie are o importanţă esenţială. În ce măsură,*noi*suntem cei care creăm problemele şi dificultăţile, prin modulautomat, emoţional,în care reacţionăm faţă de lumea externă? Cei mai mulţi dintre noi alunecă în reacţii emoţionale automate tocmai când se regăsesc sub presiune sau într-o stare emoţională intensă.Când realizăm un stop-cadru, ne situăm într-o ***poziţie neutră***; menţinem un nivel înalt de

RUSU, M., (2013). Emotional Control - Models, Methods and Principles, [Controlul emotiilor – Modele, metode si principii], Anuarul Universitatii „Petre Andrei" din Iasi Fascicula: Asistenta Sociala, Sociologie, Psihologie, An 2013, Tomul 11, Decembrie, pp: 85-104.

claritate şi de introspecţie chiar şi atunci când ne aflăm în mijlocul unei situaţii dificile, tensionate.

Cum să realizăm stop-cadrul? Cele cinci etape ale tehnicii stop-cadru sunt următoarele:

– ***Recunoaşteţi*** mai întâi, care sunt ***sentimentele stresante*** şi de a lua decizia pentru aplicarea tehnicii stop-cadru. Abilitatea-cheie în acest prim pas este de a conştientiza că vă simţiţi stresat şi faptul că trebuie să renunţaţi la acele emoţii tensionate, înainte de a fi absorbit şi a permite emoţiilor să vă controleze. Este etapa de "oprire", ca şi cum ai apăsa pe butonul de "stop" al unui casetofon.

– ***Comutaţi concentrarea minţii*** departe de gândurile şi emoţiile care vă atrag ca într-un vârtej. În loc de aceasta, concentraţi-vă atenţia asupra zonei inimii şi, pentru zece secunde, imaginaţi-vă că respiraţi prin propria inimă, propune Childre. Scopul este de a vă îndepărta cumva de avalanşa de emoţii care vă cuprinde şi de a căpăta mai mult control asupra propriilor trăiri afective. Puterea personală se va amplifica, tocmai datorită acestei detaşări, a acestui pas înapoi, care vă permite să vedeţi întreaga scenă dintr-o altă perspectivă.

– ***Gândiţi-vă la un moment de bucurie din viata personală, un moment care v-a făcut fericit şi v-a creat energie.*** Încercaţi să retrăiţi acel moment în minte. Importanţa acestui pas este că astfel, reacţia negativă va fi neutralizată. Când se trece într-o poziţie neutră, sunteţi mai în măsură să vedeţi opţiunile disponibile în momentul prezent.

– "***Cereţi inimii un răspuns mai eficient la situaţia supusă stop-cadrului"***, spune Childre. Răspunsul va veni fie din***intuiţie*** fie din***bunul simţ***. Pe măsură ce va fi practicată tehnica stop-cadrului, capacitatea de a recunoaşte şi de a accesa răspunsuri, având ca sursă bunul simţ sau intuiţia, se va îmbunătăţi simţitor. De asemenea, este util să ne dezvoltăm un sentiment de încredere în capacitatea proprie de a da un răspuns. Suntem cu toţii în posesia unor surse vaste de inteligenţă şi creativitate, avem nevoie doar să ne deschidem faţă de acestea.

– "***Deschide-te şi ascultă răspunsul pe care inima ţi-l dă",*** completează Childre în această ultimă etapă. Pe măsură ce tehnica stop-cadrului începe să funcţioneze, aceasta va deveni oa doua natură a persoanei. După un timp, nu va mai trebui să se

RUSU, M., (2013). Emotional Control - Models, Methods and Principles, [Controlul emotiilor – Modele, metode si principii], Anuarul Universitatii „Petre Andrei" din Iasi Fascicula: Asistenta Sociala, Sociologie, Psihologie, An 2013, Tomul 11, Decembrie, pp: 85-104.

gândească la etapele implicate, va fi capabilă să le realizeze în mod automat.

Pe scurt, cele cinci etape într-o succesiune rapidă, ar fi acestea: 1) Recunoaşterea sentimentelor proprii de stres şi luarea deciziei de a realiza stop-cadrul (a time-out).2) Comutaţi centrul atenţiei departe de avalanşa de gânduri şi emoţii generate deo situaţie dificilă. Concentraţi-vă atenţia în schimb, pe zona inimii şi, pentru aproximativ zece secunde, imaginaţi-vă că respiraţi prin propria inimă.3) Gândiţi-vă la un moment de bucurie din viaţă, un moment în care v-aţi simţit fericit, împlinit. Încercaţi să retrăiţi acel moment în minte. (Notă:Tehnica stop-cadrului poate fi mult mai eficientă dacă decideţi dinainte asupra cărui eveniment vă veţi concentra). 4) Căutaţi în inimă şi minteun răspuns mai eficient la situaţiapentru care aţi realizat stop-cadrul. Răspunsul va veni de la sursa de intuiţie sau de bun simţ.5) "Deschide-te şi ascultărăspunsul pe care inima ţi-l dă."

Childre (1994) acordă o atenţie semnificativă beneficiilor tehnicii sale şi insistă pe conştientizarea acestora. Astfel, câteva dintre beneficiile importante, ar fi următoarele:

- ***stimulează controlul emoţional***, făcând trecerea de la emoţiile necontrolate (de obicei negative) la stări neutre. Este însă, o diferenţă între a suprima o emoţie şi a o neutraliza. A suprima, nu înseamnă, neapărat a scăpa de acea emoţie negativă, ca şi cum, un grădinar împinge semințele în pământ. Chiar dacă nu pot fi observate,ele există încă. Pe de altăparte, a neutraliza emoţiile – prin stop-cadru – este un mod de a le dezamorsa, de a le dezactiva. Când ceva este neutralizat el dispare fără a avea, ulterior, puterea de a influenţa percepţiile şi conduita.
- ***o mai mare eficienţă în muncă***: se va lucra mai uşor cu persoanele dificile, mărind claritatea mentală, evitând identificarea cu emoţiile negative ale altora.
- menţinerea unei ***clarităţi mentale sporite*** în faţa unei situaţii stresante;
- conferă mai multă ***calitate*** relaţiilor interpersonale, eliminând negativitatea din relaţiile profesionale, cât şi în formarea unor relaţii noi, pozitive.
- ajută la ***eliminarea mentalităţii de victimă***, prin sentimentul de a controla nu doar propriile emoţii dar şi propria viaţă, mai degrabă decât a te simţi o victimă a sorţii.
- conferă ***mai multăputere, flexibilitate şi bun simţ*** în orice situaţii întâlnite în viaţă. Capacitatea de a menţine propriul echilibru emoţional conferă mai multă putere personală, devenind

RUSU, M., (2013). Emotional Control - Models, Methods and Principles, [Controlul emotiilor – Modele, metode si principii], Anuarul Universitatii „Petre Andrei" din Iasi Fascicula: Asistenta Sociala, Sociologie, Psihologie, An 2013, Tomul 11, Decembrie, pp: 85-104.

mai eficient în luarea deciziilor, mărind astfel şi probabilitatea de succes.

- tehnica stop-cadrului oferă asistenţă în luarea unor ***decizii mai conştiente*** sau cum spune Childre, ne oferă "oportunitatea conştientă de a manageria propriile reacţii."
- îmbunătăţeşte ***capacitatea de comunicare*** cu ceilalţi.
- se poate vorbi şi de beneficii la nivelul ***corpului fizic***, notează Childre. Aceasta contribuie la îmbunătăţirea stării de sănătate şi previne îmbolnăvirea datorată stresului emoţional (includem aici bătăile inimii, sistemul imunitar, contribuind totdată şi la încetinirea procesului de îmbătrânire).

Inteligenţa emoţională. Salovey şi Mayer (1990) au definit ***inteligenţa emoţională*** ca pe instanţa capabilă de a controla şi regla propriile sentimente cât şi pe ale celorlalţi şi de a ne dirija gândurile şi acţiunile. „Inteligenţa emoţională, scriu autorii, se referă la capacitatea de a recunoaşte propriile emoţii şi sentimente şi pe cele ale celorlalţi, de a ne motiva, de a ne face un mai bun management al impulsurilor noastre spontane, cât şi al celor apărute în relaţiile cu ceilalţi. Ea descrie calităţi complementare, dar distincte de inteligenţa pur cerebrală, de acele capacităţi cognitive cuantificabile prin coeficientul de inteligenţă - QI"(1990, p. 318).

În timp ce ei au continuat să-şi nuanţeze teoria, Daniel Goleman(2001, 2004) a adaptat acest model unei versiuni îmbogăţite, pe care o considerăm utilă în înţelegerea importanţei acestor calităţi în activităţile profesionale. Modelul refăcut şi propus de Goleman defineşte următoarele ***competenţe emoţionale*** şi ***sociale*** de bază:

- ***conştiinţa de sine*** sau percepţia propriilor emoţii şi sentimente, reacţii şi capacităţi; a ne lăsa ghidaţi de preferinţele noastre în luarea deciziilor; a ne evalua cu realism abilităţile, a cultiva continuu încrederea în sine.
- ***stăpânirea de sine sau echilibrul interior*** - a „dialoga" cu emoţiile noastre în aşa fel încât, să ne uşureze activitatea în curs, în loc de a interfera cu ea.
- ***motivaţia*** - a asculta de cele mai autentice preferinţe ale noastre pentru a ne ghida spre ţelurile propuse, pentru a ne ajuta să luăm hotărâri, să progresăm şi să perseverăm, în ciuda frustrărilor şi a eşecurilor.
- ***empatia*** – a resimţi emoţiile şi sentimentele altora, a putea privi lucrurile şi din punctul lor de vedere; a cultiva relaţii amicale şi a intra „în rezonanţă" cu o mare diversitate de oameni.

RUSU, M., (2013). Emotional Control - Models, Methods and Principles, [Controlul emotiilor – Modele, metode si principii], Anuarul Universitatii „Petre Andrei" din Iasi Fascicula: Asistenta Sociala, Sociologie, Psihologie, An 2013, Tomul 11, Decembrie, pp: 85-104.

– ***sociabilitatea*** – a întreține relații armonioase cu ceilalți. A interpreta corect situațiile și interacțiunile sociale; a proceda întotdeauna cu tact; a ști să convingi și să conduci, să negociezi, să aplanezi conflicte, să cooperezi și să lucrezi în echipă.

Inteligența academică are foarte puțin de-a face cu viața emoțională. Cei mai instruiți dintre noi pot cădea pradă unor patimi cumplite sau unor impulsuri necontrolate; persoanele cu un QI ridicat pot deveni piloți uluitor de slabi atunci când se află la cârma propriei vieți.

„Inteligența emoțională, spune D. Goleman, este capacitatea de a fi în stare să se motiveze și să persevereze în fața frustrărilor; de a-și stăpâni impulsurile și de a amâna satisfacțiile; de a-și regla stările de spirit și de a împiedica necazurile să-i întunece gândirea; de a fi stăruitor și de a spera. Spre deosebire de QI, care are o istorie de aproape 100 de ani de cercetări aplicate pe sute de mii de oameni, inteligența emoțională este un concept nou. Nimeni nu poate spune exact în ce măsură variază de la o persoană la alta" (2001, p. 51).

Ceea ce trebuie să înțelegem este faptul că, a cunoaște oricât de multe aspecte legate de inteligența emoțională, nu ne va transforma peste noapte în persoane inteligente emoțional. Desigur, este necesar să știm unele detalii, dar altceva face ca ele să devină eficiente în ansamblul personalității noastre. Este vorba de punerea lor în practică, transformarea cunoașterii într-un instrument activ în toate acțiunile noastre. Daniel Goleman (2004) atrage atenția că IE nu este un „glonț magic", apt să ajute pe oricine să devină brusc abil din punct de vedere emoțional. El spune că trebuie căutată și folosită orice metodă care poate scoate ceea ce este mai bun în ceilalți oameni. Totuși, un studiu referitor la practica managerială în Marea Britanie, a descoperit nu numai că sunt mulți directori necorespunzători în ceea ce privește abilitățile de comunicare, ci și că, majoritatea acestora nici nu vor, de fapt, să conducă oameni! În ciuda acestor descoperiri, inteligența emoțională va continua să fie foarte solicitată în cazul directorilor și conducătorilor. Este o cerință grea dar, pentru a avea succes, acești oameni trebuie să aibă conștiință de sine, să fie capabili de autoreglare, să fie puternic motivați, să-i poată motiva pe ceilalți, să aibă deprinderi legate de toate laturile empatiei, precum și o gamă completă de abilități sociale.

În realitate, capacitatea noastră de a gândi, cu care ne lăudăm atât, este doar o pojghiță subțire, care poate fi străpunsă sau ocolită de simțămintele interioare. William Golding descrie perfect în romanul său *„Împăratul muștelor"*, modul în care băieți de 11 ani devin, în anumite condiții, adevărați sălbatici. Similar, psihologul Stanley Milgram prezintă într-un cunoscut experiment (prezentat de Craig, 2011), modul în care

RUSU, M., (2013). Emotional Control - Models, Methods and Principles, [Controlul emotiilor – Modele, metode si principii], Anuarul Universitatii „Petre Andrei" din Iasi Fascicula: Asistenta Sociala, Sociologie, Psihologie, An 2013, Tomul 11, Decembrie, pp: 85-104.

oameni obişnuiţi pot fi supuşi şi transformaţi în bătăuşi brutali. În ambele cazuri, nu cogniţia a fost alterată, ci raportarea afectivă faţă de ceilalţi. Indiferent dacă ne place sau nu, *sentimentele ne dirijează comportamentul* – dar nu neapărat într-un mod coerent sau perceptibil. „Gaşca indisciplinată a sentimentelor", cum spunea poetul T. S. Eliot, ne însoţeşte în tot ceea ce întreprindem.

O astfel de reacţie extremă ar trebui să ne reamintească faptul că fiecare dintre noi este alcătuit, în ceea ce priveşte inteligenţa emoţională, dintr-o combinaţie de trăsături puternice şi slăbiciuni. Problema este cum va fi echilibrată până la urmă această combinaţie şi cum ne va influenţa viaţa (şi vieţile celorlalţi) – în bine sau în rău. Sintetizând într-un mod excepţional problema fundamentală cogniţie *versus* afectivitate, Robert Wood şi Harry Tolley notează următoarele: *„Ne vom urma sentimentele sau ne vom împotrivi lor? În realitate, nu există decât un singur răspuns. Dacă ne împotrivim sentimentelor proprii, cu voie sau fără voie, consecinţa sigură va fi autodistrugerea. Sentimentele trebuie preţuite, de aceea este recunoscută importanţa dezvoltării şi educării IE" (2003).*

Numită şi *„elasticitatea eului"*, inteligenţa emoţională presupune existenţa mai multor componente. Robert Wood şi Harry Tolley (2003) propun analiza a cinci componente ale inteligenţei emoţionale, cât şi testarea acestora printr-un set consistent de teste. Sintetizând elemente deja cunoscute privind structura inteligenţei emoţionale, regăsite în teoriile lui Salovey şi Mayer cât şi ale lui D. Goleman, autorii Wood şi Tolley (2003) ne propun următoarele *domenii de aptitudini*:

- *autoreglarea* - a fi capabili să ne dirijăm şi să ne controlăm propria stare emoţională;
- *conştiinţa de sine* – a ne recunoaşte şi înţelege propriile sentimentele;
- *motivaţia* – canalizarea sentimentelor pentru a putea atinge anumite scopuri;
- *empatia* – identificarea şi descifrarea sentimentelor celorlalţi;
- *abilităţile sociale* – a stabili relaţii cu ceilalţi şi a-i influenţa.

Dobândirea inteligenţei emoţionale se reflectă într-un proces de optimizare a propriei personalităţi şi într-o remodelare a propriului comportament în raport cu ceilalţi. Pierderea controlului propriilor răbufniri emoţionale, de exemplu, reprezintă manifestarea cea mai evidentă şi mai şocantă, indiferent dacă este vorba despre un boxer sau un jucător de fotbal care loveşte un arbitru sau un aşa-numit „scandalagiu" care are o purtare nepotrivită la o emisiune televizată.

RUSU, M., (2013). Emotional Control - Models, Methods and Principles, [Controlul emotiilor – Modele, metode si principii], Anuarul Universitatii „Petre Andrei" din Iasi Fascicula: Asistenta Sociala, Sociologie, Psihologie, An 2013, Tomul 11, Decembrie, pp: 85-104.

Autoreglarea se referă la capacitatea de a ne dirija şi controla starea emoţională, cuvintele-cheie fiind „dirijare" şi „control". Problema este că suntem nevoiţi să trăim alături de ceilalţi, ceea ce înseamnă că trebuie să arătăm simţ al responsabilităţii şi consideraţie faţă de ceilalţi. O lume în care toţi hotărâm că vom face doar ceea ce vrem, *când* vrem şi *cu cine* vrem, indiferent de consecinţe, ar fi imposibil de hedonistică. Pentru ca societatea să funcţioneze eficient, este nevoie de multă autoreglare.

Secretul autoreglării este să-ţi controlezi emoţiile şi să nu capitulezi în faţa lor. Sentimentele nu sunt nişte tirani care trebuie domoliţi zilnic, deşi s-ar putea să pară aşa. Există căi de a le opune rezistenţă. În loc să gândim: „Trebuie să am acum acel lucru" sau „trebuie să-mi iau această greutate de pe suflet", putem încerca varianta: „Chiar vreau acum acel lucru?" sau „Îl vreau cu adevărat?" sau „Care este preţul pentru a-l avea acum?" Prin amânarea satisfacţiei şi atenuarea impulsivităţii se poate dobândi control asupra propriei avalanşe de gânduri şi porniri lăuntrice. Doar aşa, se poate căpăta un avantaj faţă de cei care au tendinţa de a-şi face neîntârziat pe plac.

Contagiunea emoţională. Un aspect important al controlului emoţional îl constituie modul cum manageriem contagiunea emoţională. Putem deveni "infectaţi" de emoţiile şi stările celorlalţi. Pot fi prinse atât emoţii pozitive dar şi negative (euforie, tristeţe, depresie, furie, regret etc.). Cu toţii am trăit această experienţă în care o persoană entuziasmată ne povesteşte ceva incitant făcându-ne şi pe noi, în final să avem o stare de exaltare. Contagiunea emoţională se produce rapid, aproape instantaneu. De obicei, contagiunea se produce cel mai repede în compania persoanelor celor mai apropiate, a soţilor, părinţilor, copiilor şi a prietenilor apropiaţi.

Un studiu recent a descoperit că depresia era mult mai contagioasă între colegii de cameră ai unui colegiu. Persoanele considerate extravertite şi care sunt mai expresive emoţional, tind să transmită celorlalţi stările lor emoţionale cu mai multă intensitate. ***Introvertiţii*** sunt persoane mult mai senzitive şi tind să fie mai susceptibili faţă de stările celorlalţi. ***Femeile*** pot fi mai înclinate să surprindă starea altcuiva deoarece sunt mult mai capabile să citească stările emoţionale ale celorlalţi, cât şi limbajul lor corporal.

Aşadar, câteva reacţii sunt recomandate în această situaţie: ***a acorda atenţie propriilor emoţii*** în faţa trăirilor celorlalţi; a deveni ***conştient*** şi a ***eticheta*** propriile răspunsuri emoţionale; ***a examina*** propriile răspunsuri emoţionale; a recunoaşte că o anume emoţie ***aparţine altcuiva***. În esenţă, acest fapt al protecţiei faţă de negativitatea celuilalt

RUSU, M., (2013). Emotional Control - Models, Methods and Principles, [Controlul emotiilor – Modele, metode si principii], Anuarul Universitatii „Petre Andrei" din Iasi Fascicula: Asistenta Sociala, Sociologie, Psihologie, An 2013, Tomul 11, Decembrie, pp: 85-104.

face parte dintr-un proces mai larg al ***detaşării*** de stările negative ale celuilalt.

Influenţele culturale reprezintă un aspect al contagiunii emoţionale, dar la o scară mai mare. Frazele "ce este la modă" sau "ultimul răcnet" sunt indicatori ai contagiunii ce are loc la nivelul societăţii. Creaţiile de modă, *trend*-ul muzical exercită un gen de magie asupra minţilor şi emoţiilor publicului. Influenţa culturală, operează asupra conştiinţei, într-un mod mult mai subtil. Pericolele unei influenţe culturale necontrolate devine morbiditate, în lumina unui conducător ca Hitler, care încuraja minţile şi emoţiile poporului german.

Optimismul învăţat. Pesimismul este, în esenţă un program învăţat, deficitar, ce se dezvoltă prin expunerea la modele parentale deficitare, modele ale educatorilor sau ale altoca care oferă o influenţă majoră în timpul anilor de formare a copilului (Martin Seligman, 1990). Multe dintre frazele-comandă negative care crează efectele maladive în viaţa actuală a unei persoane sunt exact aceleaşi care au fost asimilate şi dezvoltate prin repetiţii de-a lungul anilor. În momentul atingerii maturităţii, aceste *pattern*-uri devin cu mult mai îmbogăţite şi pătrund deja şi ultima fibră a personalităţii, a valorilor şi conceptelor personale. Mai degrabă decât a vedea natura reală a situaţiilor inconfortabile, aceste *pattern*-uri se suprapun peste percepţiile noastre asupra realităţii, într-un mod asemănător condiţionării pavloviene iar noi putem reacţiona ca şi cum nu am avea nici oposibilitate de a schimba ceva. Un astfel de program este utilizat cu succes în dresarea animalelor care îşi pot ataca stăpânul, în schimb, acest gen de condiţionare poate deveni un mecanism dezastruos de rezolvare a problemelor, în cazul indivizilor care încearcă să facă faţă dificultăţilor cotidiene. Modul în care explicăm cum şi de ce orice situaţie neplăcută a apărut, va ajunge să determine modul în care vom reacţiona, fie că vom funcţiona cu un plus de neputinţă sau de putere şi optimism.

În conformitate cu aceste cunoştinţe constatăm că ceea ce este necesar să realizăm, este să dezactivăm programul deficitar şi să reinstalăm *pattern*-uri mai pozitive şi mai eficiente. Altfel spus, ***optimismul trebuie învăţat***. Acest fapt începe prin identificarea propriilor gânduri automate, a deveni conştient de felul cum influenţează ele starea proprie şi conduitele, în general. Odată identificate, ele pot fi dezrădăcinate şi înlocuite cu programarea propiilor alegeri. Aceasta conferă libertatea de a ne dirija viaţa în direcţia aleasă de noi, mai degrabă decât în direcţia aleasă de circumstanţe nefericite şi influenţe ale trecutului.

RUSU, M., (2013). Emotional Control - Models, Methods and Principles, [Controlul emotiilor – Modele, metode si principii], Anuarul Universitatii „Petre Andrei" din Iasi Fascicula: Asistenta Sociala, Sociologie, Psihologie, An 2013, Tomul 11, Decembrie, pp: 85-104.

Terapia domeniului gândirii.Dr. **Roger Callahan**este creatorul metodei psihoterapeutice intitulată "Terapia Domeniului gândirii" (1980). Într-un mod original, dr. Callahan a dezvoltat această teorie pentru a-şi ajuta pacienţii să elimine temerile şi fobiile proprii. Spre uimirea sa, el a descoperit că poate îndepărta fobia pacienţilor săi în doar câteva minute şi nu în ani de zile - aşa cum cereau vechile metode. El a înţeles că metodele sale sunt aplicabile în diverse domenii ale problemelor psihologice, cum ar fi: panica, fobia, dependenţele de droguri, depresia, vinovăţia iraţională, frica de a vorbi în public, trauma violului, obsesiile, auto-sabotajul, stresul post traumatic, anxietatea, tulburările de nutriţie (dependenţa de mâncare), alcoolismul, furia cronică, victime ale abuzului în copilărie, probleme sexuale, respingerea, fumatul, stresul general, suferinţa din iubire şi durerea fizică. Tehnica lui Callahan ar putea fi cel mai rapid mijloc de a manageria problemele psihologice cunoscute vreodată. Motivul pentru care aceste metode produc un efect atât de rapid, este acela că ***se adresează cauzelor celor mai profunde, fundamentale ale tuturor emoţiilor negative: blocajele în sistemul de energie al corpului.*** El se referă la aceste blocaje ca fiind "perturbaţii" şi notează următoarele: "Perturbaţiile din domeniul gândirii conţin informaţia activă care declanşează şi formează seria de activităţi – neurologice, chimice, hormonale şi cognitive – care sunt traduse în experienţa emoţiilor negative cum ar fi frica, depresia, furia etc. În procedurile unice de diagnosticare TFT (*Thought Field Therapy*) perturbaţiile sunt identificate cu rapiditate şi ulterior, îndepărtate" (1980, p 324).

Dr. Callahan susţine că de fapt, cauza emoţiilor negative este chiar "mai adâncă" decât componentele fiziologice şi cognitive. Mergând direct la cauza profundă, terapia domeniului gândirii poate elimina în mod eficient, problemele psihologice ce implică emoţiile negative.

Implicaţiile terapiei domeniului gândirii. Viaţa noastră poate fi extrem de limitată în măsura în care suferim de orice problemă psihologică menţionată mai sus. Aceasta reflectă una dintre problemele principale ale fiinţelor umane, în general: noi încă ne încurcăm în probleme şi ***atitudini negativiste***, care posedă potenţialul de a ne distruge viaţa, mai mult sau mai puţin. Iar faptul real şi trist este că cele mai multe dintre ele sunt complet inutile. Oamenii trebuie să ajungă la un anume punct în dezvoltarea lor, în care, fenomene precum depresia, anxietatea, dependenţele, obsesiile etc. să devină doar nişte absurdităţi ridicole.Gary Craig (2007)a continuat munca de cercetare şi experimentare a lui Callahan şi a creat o variantă a TFT, numită *Emotional Freedom Techniques*™ (Tehnica Libertăţii Emoţionale), foarte populară în Statele Unite ale Americii.

RUSU, M., (2013). Emotional Control - Models, Methods and Principles, [Controlul emotiilor – Modele, metode si principii], Anuarul Universitatii „Petre Andrei" din Iasi Fascicula: Asistenta Sociala, Sociologie, Psihologie, An 2013, Tomul 11, Decembrie, pp: 85-104.

Maturitatea emoţională şi potenţialul uman. În lucrarea intitulată "A Cincea Disciplină" (1997),(*The Fifth Discipline*) a lui**Peter M. Sengese**este comentată idee semnificativă, notată de B. O'Brien în articolul său "Maturitatea avansată" (*Advanced Maturity*): "Orice motive am invoca, noi nu urmărim cu aceeaşi intensitate dezvoltarea emoţională, la fel cum urmărim dezvoltarea fizică şi intelectuală. Situaţia este cu atât mai nefericită întrucât, dezvoltarea completă emoţională oferă gradul cel mai înalt de eficacitate în atingerea potenţialului propriu." Este ideea ***dezvoltării emoţionale***,având o importanţă excepţională. De aceea, cei mai mulţi dintre adulţi sunt aproape imaturi atunci când vine vorba de emoţiile lor. Este ca şi cum, vorbind din punct de vedere emoţional, ei şi-au oprit evoluţia la vârsta aproximativă de zece-unsprezece ani. Iar unii dintre noi nu au ajuns nici măcar atât de departe. Şi spunem aceasta cu toată seriozitatea, notează O'Brien, în articolul său. Cea mai mare majoritate dintre noi este în mod serios imatură, atunci când vine vorba de emoţiile proprii. Şi dacă aşa stau lucrurile, atunci, cum ne-am putea aştepta să atingem întregul nostru potenţial la un nivel semnificativ? Cel mult, putem aştepta o dezvoltare în salturi: de exemplu, putem dobândi abilităţi de gândire avansate şi cu toate acestea să rămânem un copil emotiv. Este clar că o parte a sarcinii ce revine Institutului de Putere Personală (*Personal Power Institute*) este aceea de învăţa oamenii cum să-şi continue dezvoltarea şi atingerea maturităţii emoţionale.

Libertatea şi controlul emoţional. Ne putem întreba, ce legătură există între controlul emoţional şi libertatea personală. Vom preciza că Rose Wilder Lane (1943) avea dreptate când a definit libertatea ca fiind însuşi *auto-controlul*. Libertatea, în mod esenţial, se referă la dobândirea unui control, din ce în ce mai mare, asupra propriei vieţi şi asupra sinelui. Când permitem emoţiilor să oscileze automat, noi renunţăm la o parte a controlului. Când dăm frâu liber furiei sau tristeţii, nu mai conducem situaţia în desfăşurareşi,în consecinţă, emoţiile sunt cele care dirijează evenimentele. Mai mult, avem tendinţa de a pierde din abilitatea de a gândi clar, atunci când conştiinţa este sufocată de emoţii. Descoperim cu surprindere că ne aflăm într-un control sporit atunci când mintea este clară şi nu este perturbată de emoţii negative.

Mai există o conexiune importantă între controlul emoţional şi libertatea personală ce are legătură cu *potenţialul uman* şi *actualizarea de sine*. Odată ce resimt că acesta este un *insight* atât de important, voi încerca să îl exprim cât voi putea mai clar posibil. Cel puţin, de pe timpul lui William James, am devenit conştienţi că oamenii utilizează în general, doar o mică parte a potenţialului lor. Întâlnim diferite probleme şi dificultăţi şi ne

RUSU, M., (2013). Emotional Control - Models, Methods and Principles, [Controlul emotiilor – Modele, metode si principii], Anuarul Universitatii „Petre Andrei" din Iasi Fascicula: Asistenta Sociala, Sociologie, Psihologie, An 2013, Tomul 11, Decembrie, pp: 85-104.

regăsim departe de viaţă. La un moment dat, scriitorul Colin Wilson scria: ”Noi exagerăm, de obicei, importanţa dificultăţilor actuale. Foarte rar ne simţim relaxaţi şi suficient de sănătoşi pentru a avea o viziune clară, obiectivă asupra vieţii noastre” (1996).

Consecinţa este că, adesea, ne regăsim lucrând sub nivelul nostru maxim de eficienţă. Şi doar oamenii-personaje,neobişnuiţi (eroii), au puterea să-şi eticheteze emoţiile şi să restaureze o stare de obiectivitate. Cei maimulţi dintre noi au experimentat momente când ne-am simţit relaxaţi şi sănătoşi şi am fost capabili să ne dăm un pas înapoi şi săne privim propria viaţă, cu un ochi de vultur. Este acelaşi sentiment ca şi atunci când urcăm pe vârful unui munte şi privim vasta panoramă ce se întinde în faţa noastră. Dar, atât de mult timp se consumă fiind prinşi într-o lume subiectivă a emoţiilor negative încât pierdem această viziune de vultur, mult mai obiectivă şi mai realistă. Consecinţa, după cum spune Colin Wilson este aceea că noi mereu lucrăm *sub* maximul nostru de eficienţă.

Având un control asupraemoţiilor şi minimalizând gradul în care permitem emoţiilor noastre negative (şi toate emoţiile negative sunt, în mod fundamental, o formă de *indulgenţă de sine*), nu doar că mărim libertatea noastră personală, dar de asemenea, devenim şi mult mai eficienţi ca fiinţe umane.

Bibliografie:

Beck, A. T., 1976, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders* (The New American Freedomry, Inc., 1633 Broadway, New York, NY 10019; 1976).

Callagan, R., 1980,*Thought Field Therapy*, Wilmington Enterprise Publishing.

Childre, Doc Lew, 1994, *Freeze-Frame* (Planetary Publications, PO Box 66, Boulder Creek, California 95006).

Craig, G., 2007-2011,*Emotional Freedom Technique*, EFT-For-Transformation.Com.

Fritz, R., 1984, *The Path of Least Resistance* (Fawcett Books, 400 Hahn Road, Westminster, MD 21157. P. 24 – 25.

Goleman, D. – 2004, *Inteligenţa emoţională, cheia succesului în viaţă*, Editura Alfa, Bucureşti, p. 215,318.

Goleman, D.– 2001, *Inteligenţa emoţională*, Editura Curtea Veche, Bucureşti, p.13, 51.

RUSU, M., (2013). Emotional Control - Models, Methods and Principles, [Controlul emotiilor – Modele, metode si principii], Anuarul Universitatii „Petre Andrei” din Iasi Fascicula: Asistenta Sociala, Sociologie, Psihologie, An 2013, Tomul 11, Decembrie, pp: 85-104.

Lane, Rose Wilder,1943, *The Discovery of Freedom*, John Day company, New York.

Lindsay, M., 2003, *How to achieve emotional control*, Published by Build Freedom Holdings.

Ornstein, R., 1986,*Multimind* (Doubleday, 666 Fifth Avenue, New York, New York 10103).

Peurifoy, R. Z., 1988,*Anxiety, Phobias & Panic: Taking Charge and Conquering Fear* (LIFESKILLS, PO Box 7915, Citrus Heights, CA 95621-7915).

Rusu, Marinela - 2005, *Inteligenţa emoţională - empatie şi comunicare interpersonală*, Editura Universitas, Iaşi.

Rusu, Marinela - 2010, *Adolescenţii secolului XXI – oportunităţi şi riscuri în dezvoltare,* Editura Terra Nostra, Iaşi.

Rusu, Marinela -2012, coord., *Rolul emoţiilor în relaţiile interpersonale*, în vol. *Dimensiunea afectivă a personalităţii*, Ed. Terra Nostra, Iaşi, p.27.

Salovey, P. şi Mayer, J. D., 1990,*Emotional Intelligence*, în rev.*Imagination, Cognition and Personality*, nr.9, p.185-211.

Seligman, M. E. P., 1990,*Learned Optimism* (Pocket Books, 1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020).

Sengese, P.,1997,*The Fifth Discipline*, în vol. *Measuring Business Excellence*, Vol. 1 Iss: 3, p.46 - 51Publisher MCB UP Ltd.

Wetherill, R. W., 1962, *Dictionary of Typical Command Phrases* (The Alpha Publishing House, 1101 Enterprise Drive, PO Box 255, Royersford, PA 19468-0255).

Wilson, C., 1996, *From Atlantis to the Sphinx*, Virgin Books, UK.

Wood, R.&Tolley, H., 2003, *Inteligenţa emoţională prin teste*, Editura MeteorPress, Bucureşti, p.15.

RUSU, M., (2013). Emotional Control - Models, Methods and Principles, [Controlul emotiilor – Modele, metode si principii], Anuarul Universitatii „Petre Andrei" din Iasi Fascicula: Asistenta Sociala, Sociologie, Psihologie, An 2013, Tomul 11, Decembrie, pp: 85-104.