

AUTOCONTROLUL

Prof. consilier Gondor Denisia

EMOȚIILE & AUTOCONTROLUL

Emoțiile sunt cele mai importante resurse ale omului, însă în diferite situații de viață emoțiile ne pot copleși, ne pot intimida atât de tare încât să nu le mai putem controla. Din acest motiv, este foarte important să ne dezvoltăm abilități de a recunoaște propriile emoții și a le gestiona.

Influența emoțiilor

În majoritatea timpului emoțiile ne sunt de folos, alteori ne stânjenesc. Cum?



Fie simțim emoția potrivită, dar la o intensitate prea mare sau prea mică (de exemplu: grija este justificată, dar depinde în ce intensitate).

Fie simțim emoția potrivită, dar o manifestăm nepotrivit (de exemplu: mânia poate fi justificată, dar manifestând-o în tăcere poate fi neproductivă).

Al treilea mod de manifestare al emoției: emoția nepotrivită (de exemplu frica atunci când nu este cazul).

AUTOCONTROLUL

Este acel ceva care te ajută să schimbi substanțele chimice din creier care se numesc emoții.

Adică, pe baza a ceea ce se întâmplă creierul tău emoțional propune o reacție la anumiți stimuli. El știe, la propunerea asta așa se reacționează. Asta e o chimicală pe care o declanșează în corpul tău fizic ca să poată să genereze acea stare.

Autocontrolul înseamnă să vezi propunerea, dar să nu fi de acord și să poți să alegi tu, să zici "bun, eu nu neapărat consider că e bine să reacționăm așa. Hai să avem altă atitudine, altă stare".

AUTOCONTROLUL

La fel este și când este vorba de temeri, când vine vorba de a-i judeca pe ceilalți, de frustrări, de nervi, de nemulțumire de sine, de exemplu de lene.

Toate acestea sunt stări, substanțe chimice în creier care declanșează anumite reacții în corp.

Ex. Lenea e starea aceea în care așa nu îmi vine să mă mișc ... autocontrolul e să apeși un butonaș în creier și să zici "hai să ne ridicăm totuși să facem o treabă".

De ce unii oameni au autocontrolul foarte bine dezvoltat si alții nu?

Cu toții avem atitudini și comportamente care nu sunt constructive într-un moment anume.

Unii nu își dau seama că nu sunt constructive și chiar îi încurcă.

Sunt alții care își dau seama, dar nu sunt dispuși să depună efortul pentru a reantrena, pentru a schimba acea reacție și atunci din nou nu va fi vorba despre autocontrol.

Cum poți să îți antrenezi autocontrolul?

Schimbându-ți starea, potolindu-ți creierul.

Folosindu-te ca să modelezi ansamblul de reacții emoționale, raționale (gândurile și conștientul pe care-l ai) și corpul fizic în care se văd emoțiile.

De ex: Observi că într-o anumită situație ridici tonul (acesta e corpul fizic), poți să începi să-l cobori și din nou sistemul influențat își schimbă parametrii.

La fel ca atunci când urmează să intri într-o discuție și te gândești "ce nemernic a fost X atunci când...". Să schimbi gândurile, fiindcă știi că dacă îți schimbi gândurile despre acea persoană îți vei schimba starea cel puțin pe moment.

Și uite așa se schimbă starea, dacă schimbi de multe ori starea creierul tău înțelege și asta va deveni autocontrol.

CÂND AM AUTOCONTROL?

Dacă îți dai seama ce stare ai și realizezi că este doar a ta, acolo e autocontrolul.

Dar când spui “am starea aceasta pentru că cineva a făcut ceva sau cineva a zis ceva, sau pentru că cineva e cumva”, de acolo nu mai există autocontrol, pentru că atunci autocontrolul e la cealaltă persoană.

- „Eu nu inteleg cum X poate să...“. Nici nu e nevoie să înțelegi. Aici apare egoismul, că toată lumea trebuie să funcționeze după parametri tăi. Dacă ceva nu funcționează după parametrii tăi ceva nu e ok cu chestia aia.

Uite-te un pic in jur câte lucruri funcționează în afara parametrilor tuturor. La fel anumite comportamente, idei, moduri de a funcționa există că îți place ție, că nu îți place ție.

Aici ține de autocontrolul fiecăruia ca să poată să oprească din reacția respectivă și să schimbe atitudinea, reacția ... să nu mai judeci, să nu mai te frustrezi, să nu lași “chimicalele” acelea să preia controlul.

Uite-te la un copac. Copacul are o singură lege, să crească. Crește în ce direcție are oportunități, de unde are hrană și dacă mergi printre munți și vezi cum stau pe margine zici că e imposibil.

La fel se întâmplă în viața de zi cu zi, în care autocontrolul se manifestă în fiecare situație în care vine creierul tău și zice că nu se poate, nu există așa ceva, care de fapt tocmai atunci se întâmplă.

Autocontrolul face ca tu să poți să gestionezi acea situație, să nu iei deciziile atunci, să nu mergi mai departe pe starea respectivă.

AUTOCONTROLUL ÎN CONFLICTE

Să te retragi din situațiile de conflict poate fi un autocontrol, dar depinde cum te retragi.

Pentru că dacă te retragi din frustrare, frică, nemulțumire, adică dacă te retragi cu o stare neplăcută și bombăni toată ziua, înseamnă că încă nu e despre autocontrol, e despre fugă.

Dacă tu poți să te retragi cu o stare detașată, în care realmente pe tine nu te afectează și zici “OK, asta nu e pentru mine” și tu ai o stare bună atunci da, e autocontrol.

AUTOCONTROLUL ÎN RESURSE

Autocontrol e când după o perioadă aglomerată îți dai seama că ești obosit și vrei să ai acele zile, să fie creierul lăsat în pace.

Pe acesta nu prea îl au oamenii.

Trebuie să recunoști că ai obosit, că ai ajuns la niște limite fizice, să respecti acele limite știind că o să fie performanța ta mai bună.

Atunci când pui presiune îți forțezi corpul, fără să îți dai seama îți sabotezi până la urmă propriile resurse. Și asta nu vine din nevoia conștientă sau calculată de performanță, ci vine din instinctul “trebuie să fac și aia, trebuie să fac și aia, trebuie să fac și aia.”

AUTOCONTROLUL ÎN RELAȚII

Din iubire pentru celălalt alegi să spui niște adevăruri, de exemplu că ție nu îți face plăcere să te afli în contextul X. Da, asta dă dovadă de capacitatea ta de a-ți depăși temerile. Dar atenție, s-ar putea să dea dovadă și de indiferență, depinde cum o spui.

- De ex: Vine celălalt cu entuziasm și îți spune “hai să mergem la filmul X” și tu să zici cu o stare de lehamite: "dar mie nu imi place filmul ăsta deloc", adică efectiv să dai în bucuria celuilalt pentru că până la urmă asta faci.

Atunci nu e despre autocontrol e despre indiferență.

**Autocontrolul săptămâna aceasta este într-un fel,
săptămâna viitoare e în altă nuanță.**

**Schimbarea stării de moment e cheia, dar e nevoie de
direcție.**