

# Emotsioonide juhtimine ja areng

/eevaade/

Viktoria Saat

**õnnelikkus**

**kurbus**

**hirm**

**imestus**

**vastikus**

**viha**



**emotsioon**



**tundmus**



**affekt**



**tuju**



**seisund**

# Mida ei taha tunda/kogeda

Saamatus  
Ülbus  
Kurbus  
Häbi  
Viha  
Alaväärsus  
Süü  
Kadedus  
Mahajäetus  
Hirm

Ärritus  
Ärevus  
Valu  
Tigedus  
Üksindus  
Mõttetus  
Abitus  
Tähtusetus  
Piinlikus  
Segadus...

# Emotsionaalne stiil

„Aju emotsionaalne elu“ Richard J. Davidson, Sharon Begley

- **Toimetulekuvõime** – kui kiiresti toibutakse negatiivsetest emotsioonidest
- **Hoiak** – kui kaua võimeline säilitama positiivset emotsiooni
- **Eneseteadlikkus** – kui hästi teadvustatakse emotsioone
- **Kontekstitundlikkus** – emotsioonide reguleerimine vastavalt situatsioonile
- **Tähelepanelikkus** – keskendumisvõime, valikuline tähelepanu

# Emotsioonide alla surumine

Emotsioonide vältimiseks – asendustegevus:

- Destruktiivsed meetodid (impulsiivne söömine, alkohol, ostmine, nikotiin, kofeiin, ravimed jne)
- Positiivsete emotsioonide kogemine – positiivne häälestus, (liigne)sportimine (dopamiini sõltuvus), vaimsed praktikad jne
- Ka nn positiivne (kasulik)tegevus suunatud emotsioonide või seisundite vältimiseks – asendustegevus
- Oluline on teadvustamine – milleks mida teen, mida väldin (kui)...

# Emotsionaalne pagas

## Läbitöötamata emotsioonid

- Restimuleerimine – mineviku läbitöötamata emotsioonide pinnaletulek suvalisel ajal
- Kahju füüsilisele tervisele (hingamisteede, immunsüsteemi, südame ja veresoonkonna ning siseelunditele ja endokriinsüsteemi toimimisele)
- Suhted kannatavad

# Emotsioonide seedimine, läbitöötamine, käitlemine

- Märkamine, teadvustamine
- Hinnanguvaba suhtumine
- Huvi tundmine, tervitamine
- Uurimine, nimetamine
- Tunnetamine, kogemine
- Väljendamine (sobival viisil)
- Integreerimine



# Emotsionaalne eneseteadlikkus

- Suudan hoida tähelepanu sellel, mis minu sees toimub
- Märkan kehas toimuvat erinevates situatsioonides
- Oskan kirjeldada, määratleda
- Oskan nimetada
- Oskan kehas toimuvat siduda toimuvaga
- Märkan enda suhtumist sellesse
- Suudan olla hinnanguvaba
- Oskan kogeda ilma (välja)reageerimata
- Oskan teiste inimeste emotsioone endas leida, peegeldada (empaatia)

# Kogemuse lahtiharutamine, tähenduse integreerimine

1. Teadvustamine
2. Tunnetamine, kogemine
3. Erinevatesse kehakanalidesse suunamine
4. Lahtiharutamine (sh visualiseerimine)
5. Olemuse integreerimine
6. Areng ja sisemine mitmekesisus

*Processwork. Protsessile orienteeruv psühholoogia*

# Tunne huvi enda vastu

Iga päev on hea päev.

Ma oleme juba piisavalt head ja vajame vaid natuke täiustamist.

Jätkusuutlik muutus ei ole võimalik ilma aktsepteerimist kuidas on.

Üks osa ei ole parem kui teine, on oluline erinevate osade tervitamine ning koostöö nende vahel – süvademokraatia.

Teadvustamine, teadlikkus, kohalolek.