

Autocontrolul emotional

METODE PENTRU AUTOCONTROLUL EMOTIONAL - prezentare generală -
Principalele mijloace de realizare a autocontrolului sunt: gândirea pozitivă, relaxarea, antrenamentul psihic, exercitiile de respirație și autosugestia.

a) RELAXAREA

Are două componente: una musculară și alta psihică. Dar între starea de tensiune a corpului și starea emoțională există o legătură directă și reciprocă (observând că în stările de mare activare emoțională mușchii sunt și ei încordați, specialiștii care au pus la punct procedeele științifice ale relaxării procedează invers, reducând încordarea musculară pentru a crea o stare de destindere psihică) și atunci exercitiile care vizează una sau alta dintre componente se finalizează de fapt cu relaxarea întregului organism.

Orice formă de relaxare este preferabil să se realizeze (cel puțin la început, când deprinzi relaxarea; doar inițiatii au capacitatea să se relaxeze oricând și oriunde își propun, de pildă în timpul concursului sau în tramvai) într-o atmosferă lipsită de perturbații sonore, la o temperatură plăcută, într-o cameră aerisită corespunzător. E de dorit să fii îmbrăcat cât mai lejer, fără curele strânse, snururi sau bijuterii... Relaxarea se realizează făcând apel mai puțin la voință (aceasta presupune o anumită încordare, un anumit efort) și mai mult la "aripile" imaginației, la reprezentări cât mai plastice, mai sugestive, la formulări verbale cât mai expresive.
Orice exercițiu de relaxare, chiar dacă sunt la îndemna oricui, presupune o anumită doză de responsabilitate și maturitate. Ele au reguli care trebuie să fie respectate. Precauția și seriozitatea duc și aici la rezultate bune. Regularitatea practicării exercițiilor duce, numai ea, la progres. Relaxarea este la îndemna oricui, dar ea are etape și cicluri care urmează întocmai. Este singurul drum spre succes.

Metoda sintetică de relaxare sau antrenamentul autogen al lui Schultz.

Este cea mai răspândită formă de relaxare, cea mai comodă și mai accesibilă.
Cuprinde un ansamblu de exerciții care au la bază trăirea treptată a senzației de greutate în membre și a senzației de căldură în zona respectivă.

Este utilizată (singură sau în combinație cu alte tehnici și metode) pentru: autocontrolul emoțional, optimizarea concentrării atenției și optimizarea memoriei, ameliorarea odihnei, refacerea după efort (deci servește în totalitate pregătirii noastre pentru examen). Induce la practicant o stare generală de calm, o liniște fizică și psihică favorabile performanțelor ridicate. Efectele apar mai repede sau mai lent, dar perseverența da întotdeauna roade.

Condițiile unei bune relaxări sunt: liniștea, temperatura plăcută și semiobscuritatea (ziua poți folosi jaluzelele, noaptea poți manevra corespunzător direcția și intensitatea luminii unei veioze).

Poziția cea mai frecventă pentru acest tip de practică este poziția sezând pe un fotoliu sau chiar pe un scaun comod. Dacă alegi această poziție, vei lăsa capul să se sprijine, firesc, pe speteaza fotoliului, brațele vor fi așezate confortabil pe brațele fotoliului iar picioarele vor fi menținute într-o poziție stabilă.

<O:P</O:P>Pentru a spori efectul relaxării pot folosi un fond muzical (muzica preclasică- iar dintre instrumente flautul sau harpa, au efecte de maxima relaxare prin sonoritatea lor specială, prin ritmul și intensitatea lor uniforme și “catifelate”). De asemenea, e preferabil să-ți înregistrezi pe o caseta primele exerciții de relaxare. Pentru începători acest lucru este util deoarece le oferă posibilitatea să-și analizeze preția (să descopere părțile bune și mai puțin bune ale intonației, frazării, timbrului, expresivității vorbirii) și să optimizeze exercițiul următor. Se mai recomandă, înainte de exercițiu, transcrierea textului pe care dorești să-l folosești la relaxare ; acesta te va ajuta să reții mai ușor și să înțelegi mai bine sensul și conținutul formulelor pe care dorești să ți le administrezi. Schimbă formulele care nu ți se par eficiente; înlocuiește-le cu acelea care te ajută să te relaxezi. E inutil să cauți formule ideale pe care să le preiești “de-a gata”. Fiecare trebuie să își creeze expresiile care îi se potrivesc lui cel mai bine.<O:P</O:P>

Urmează, ca și în cazul senzației de greutate, generalizarea treptată, prin formule asemănătoare, până la cuprinderea întregului corp într-o “baie” de căldură plăcută. Rezultatele acestei practici nu vor întârzi să apară, Efectul lor va spori pe măsura ce le vei combina cu alte tehnici de autocontrol(imaginația dirijată, antrenamentul ideomotor și psihoton, exercițiile de respirație)<O:P</O:P>

b) EXERCITIILE DE RESPIRAȚIE ȘI AUTOSUGESTIE<O:P</O:P><O:P</O:P>

Sunt elemente-cheie ale autoreglării stărilor psihice, utilizându-se împreună, atât în scopul calmării cât și în cel al activării (depinde de situația concretă).

Tehnicile controlului voluntar al respirației sunt utile și în practicarea acelor activități care solicită în mod expres funcția respiratorie (diverse ramuri ale sportului, în muzică sau în arta teatrală).<O:P</O:P>

Respirația liniștită are efecte benefice în cadrul exercițiilor de relaxare și este optimizată la rândul său prin intermediul acestor exerciții.<O:P</O:P>

De existența unei corelații între respirație și stările psihice ne putem convinge ușor, dacă ne reamintim că o emoție puternică(de exemplu, o stare de spaimă) modifică imediat aspectul respirației (dacă te sperii, pentru o clipă respirația se oprește apoi se accelerează). Dar și relația inversă este valabilă; importanța controlului respirației pentru optimizarea stărilor psihice a fost observată de mii de ani și a condus la apariția unui mare număr de forme ale respirației dirijate. Astfel, o stare de agitație care te împiedică să studiezi eficient sau să te concentrezi în redactarea lucrării la examen, poate fi calmată prin practicarea exercițiilor de expirație lentă și adâncă. O stare de apatie și somnolentă va fi îndepărtată prin câteva exerciții ritmice cu inspirație prelungită.<O:P</O:P>

În general, ritmizarea și regularizarea respirației contribuie la creșterea capacității de concentrare a atenției și, prin aceasta, la optimizarea tuturor proceselor intelectuale (gândire, memorie, imaginație, rezolvare de probleme, înțelegere, observație)<O:P</O:P>

Apoi, sportivii știu prea bine ce rol joacă respirația în diferite momente ale execuției. De la proba la probă, respirația poate capăta forme și intensități variate. Un alergător de 100 m plătă respiră cu totul altfel decât alergătorul de fond. Înotătorul altfel decât cel care evoluează în proba de tir.<O:P</O:P>

Dar cea mai importantă contribuție a exercițiilor respiratorii se exprimă în reglarea stărilor emotionale.