REGLAREA EMOŢIONALĂ LA VÂRSTA ADOLESCENŢEI: ABORDĂRI CONCEPTUALE

CZU: 159.922.8:159.942

Lidia BURCIU

Școala doctorală Științe Sociale și ale Educației,
Universitatea de Stat din Moldova

EMOTIONAL ADJUSTMENT IN ADOLESCENCE: CONCEPTUAL APPROACHES

Emotional regulation is an important element on which human civilization rests, because society can be defined as the sum of coordinated social interactions of the individuals that make it up, interactions that require it to regulate how its emotions are lived and expressed. Emotions facilitate our optimal decisions, privileging the really important elements and accelerating the decision-making process; In addition, it stimulates the retention of these elements in memory, in order to guide even faster future reactions. Moreover, they regulate social interactions, emotional expressions, communicate directly to those around us our inner state and suggest optimal ways to communicate with us.

Keywords: *emotional regulation, adolescence, emotions, emotional intelligence.*

Conceptul în sine de reglare emoțională, aduce cu el o formă de management: încercarea de a controla. Şi dacă scopul este controlul, emoția reprezintă o problemă greu de stăpânit [1, 2].

Ca să înțelegem reglarea emoțională mai întâi trebuie să ştim ce trebuie reglat sau controlat, ce trebuie să aibă cineva ca să fie o emoție şi ce garantează că ceva este o emoție. Astfel, emoțiile sunt un semnal care indică nevoia unui răspuns cu caracter adaptativ.

Autenticitatea este firul roşu al inteligenței emoționale. Ni se spune mereu să fim noi înşine, să fim autentici; vedem importanța discuțiilor sincere, chiar inconfortabile, atunci când este cazul. În cazul dat persoana nu se teme să îşi exprime nemulțumirile, îngrijorările, temerile; nu se teme să se arate vulnerabilă. Precum spune autoarea Brené Brown în cartea sa „Curajul de a fi vulnerabil", *„frica şi vulnerabilitatea sunt emoții puternice; nu le poți face să dispară când vrei; trebuie să faci ceva cu ele"*. În fapt, orice emoție poate fi valorificată şi, desigur, ne transmite ceva în legătură cu noi [2, 3].

Conceptul în sine de inteligență emoțională este o abilitate care ne este de folos în relaționarea de zi cu zi: ne ajută să evaluăm mai bine oamenii, să înțelegem paşii în dezvoltarea unor relații sănătoase, să înțelegem cum sistemul nostru de valori ne

influențează modul în care percepem ce ni se întâmplă. În final, inteligența emoțională este despre cum te aşezi ca să savurezi ceea ce ți se întâmplă.

Conştientizarea emoțiilor noastre ne permite să acționăm asupra stresului. Trebuie să ne facem timp, când suntem stresați, să reflectăm la emoțiile pe care le simțim: frică, nelinişte, anxietate, furie, nemulțumire, frustrare.

P.Salovey şi J.Mayer, autori citați de E.Stănculescu în manualul *Psihologia educației*, au definit inteligența emoțională ca fiind un set de abilități care favorizează evaluarea şi exprimarea corectă a emoțiilor, precum şi reglarea emoțională [apud 2, 4]. Aceasta permite oamenilor să nu-şi nege trăirile, să se implice activ şi să-şi îndeplinească propriile scopuri fără consum inutil de energie psihică.

În opinia autorilor J.Gross şi R.Thompson, K.Floyd, reglarea emoțiilor pentru a promova creşterea emoțională şi intelectuală înseamnă capacitatea de a fi deschis, de a accepta atât sentimentele plăcute, cât şi pe cele neplăcute; capacitatea de a utiliza sau de a se elibera de o emoție, după voință, în funcție de utilitatea sau de importanța ei; capacitatea de a monitoriza emoțiile în raport cu sine sau cu ceilalți astfel încât subiectul să poată recunoaşte cât de precişi, tipici, influențabili sau rezonabili sunt aceştia; capacitatea de a manipula atât emoția proprie, cât şi pe a celorlalți prin moderarea emoțiilor negative şi sublinierea (evidențierea) celor plăcute, fără a reprima sau exagera informația pe care o conțin.

Trecerea în revistă a literaturii din domeniu indică faptul că nu există un consens unanim asupra definiției şi a conceptualizării procesului de reglare a emoțiilor. Acest lucru se explică prin dificultatea de a deosebi procesul de generare a emoției de cel de reglare a ei, precum şi prin natura complexă, multifațetată a acestui proces [5, 3].

J.Gross, o autoritate în domeniu, susține că una dintre cele mai mari provocări ale vieții noastre este capacitatea de a ne controla emoțiile. Abilitatea de a înțelege şi balansa emoțiile se numeşte reglare emoțională sau control emoțional. Controlul propriilor emoții şi trăiri afective presupune, în esență, controlul modului de relaționare cu mediul, de comunicare şi interacțiune cu ceilalți, de exploatare a resurselor fiziologice şi psihologice proprii în scopul adaptării la realitate, al dezvoltării personale şi al obținerii de satisfacții, al realizării unui confort psihologic adecvat.

Reglarea emoțională implică schimbări în unul sau în mai multe aspecte ale emoțiilor, precum situația care generează emoțiile, atenția, evaluarea, comportamentul, experiența subiectivă sau modificările fiziologice ale organismului. Ea conduce la schimbări în „dinamica emoției, precum a latenței, a timpului de apariție, a magnitudinii, a duratei şi a felului de răspunsuri în domeniul subiectiv, comportamental şi fiziologic. Ea poate diminua, intensifica sau menține emoția, în funcție de scopul individului. La fel, ea poate schimba gradul în care răspunsul la emoție este coerent cu emoția care l-a declanşat, precum în cazul în care un individ caută ca expresia sa facială să nu corespundă cu experiența subiectivă şi fiziologică a emoției pe care o trăieşte. Dar cel mai aşteptat rezultat al reglării emoționale este descreşterea duratei şi a intensității emoțiilor negative.

J.Frijda spune că reglarea emoțiilor este parte a procesului de generare a emoțiilor, arătând că emoțiile sunt totdeauna reglate în oarecare măsură, pentru că emoțiile şi procesul de reglare a lor au loc la acelaşi nivel cerebral şi în acelaşi timp.

Studiile despre reglarea emoțională sunt înrădăcinate în concepția lui S.Freud despre defensele psihologice (defensele sau reprimările fiind considerate ca forme particulare de reglare a emoțiilor), în concepția stresului psihologic şi a copingului, propusă de R.Lazarus, în teoria ataşamentului a lui J.Bowlby şi în teoria emoției a lui J.Frijda. Ulterior, conceptul de reglare emoțională şi-a găsit o dezvoltare distinctă în teoriile dezvoltării care descriu formarea proceselor emoționale şi reglatorii la copii. Sunt teorii care spun că reglarea emoțională este parte a procesului mai larg de autoreglare individuală, proces prin care individul îşi menține homeostazia fizică şi psihică, se autoactualizează, îşi construieşte identitatea şi dobândeşte sensul selfului. La rândul ei, reglarea emoțională a capturat sub umbrela sa şi alte procese, precum îngrijorarea, ruminația sau senzitivitatea anxioasă [3].

Reglarea emoțională şi importanța ei clinică. Autorul R.Vrasti prezintă definiții ale reglării emoționale oferite de mai mulți autori.

Reglarea emoțională este legată şi de alte forme de reglare, precum reglarea stresului, a dispoziției, a gândurilor, a atenției şi a impulsurilor, precum foamea, agresivitatea sau impulsul sexual.

Viața emoțional-afectivă se distinge însă prin note calitative de aspecte perceptive, neurale, motrice, cognitive sau ideo-motorii. Autorul S.Hayard, citat de I.Neacşu în manualul *Introducere în psihologia educației şi a dezvoltării*, invocă drept elemente de susținere existența mai multor repere cu importanță relativă în analiza etapelor declanşării stărilor emoțional-afective: percepția, rezultat al acțiunii stimulilor care trezesc stări emoțional-afective; experiența emoțională, ca trăire a sentimentului subiectiv – fie ca plăcere, fie ca neplăcere [apud 6].

Suntem responsabili pentru acțiunile noastre, ceilalți sunt responsabili pentru acțiunile lor; respectiv, cu cât mai clar recunoaştem şi ne asumăm responsabilitatea pentru acțiunile noastre, cu atât mai mult ne vom ajuta pe noi înşine să *„creştem"*. Dacă suntem dispuşi să folosim temerile noastre ca pe un instrument de a privi mai intens în noi înşine, cu atât mai repede vom învăța să ne asumăm responsabilitatea [7].

Atât reglarea emoțională, inteligența emoțională, cât şi maturitatea emoțională au o legătură strânsă între ele şi aici facem trimitere la maturitatea emoțională care este atinsă atunci când o persoană amână plăcerile imediate pentru valori pe termen lung. În opinia autorului Joshua L. Liebman, când vom învăța să ne plângem mai puțin, să nu mai credem că de celălalt depinde confortul nostru emoțional, abia atunci vom putea spune că începem să creştem emoțional. A ne acorda luxul de a face greşeli şi de a nu ne simți vinovați este un privilegiu emoțional pe care puțini oameni pot conta. Trebuie să ne acceptăm limitele şi să le extindem; erorile şi nemulțumirile reprezintă oportunități de creştere în toate cazurile, fără excepție, iar greşelile noastre sau ale altora nu trebuie să genereze penalizări inutile, ele sunt menite a ne face să vedem şi să înțelegem calea potrivită [5, 7, 8].

În concluzie, menționăm că în literatura de specialitate conceptual de reglare emoțională este mai puțin studiat. Viziunile prezentate denotă faptul că reglarea emoțională la vârsta adolescenței nu este un singur proces, ci este în relație cu mai multe componente, precum inteligența emoțională, maturitatea emoțională etc. În acest context considerăm necesară analiza minuțioasă a factorilor care influențează aceste fenomene psihice.

Referințe:

1. BUJOR, L. *Reglarea emoțională. Determinanți, consecințe afective şi remedii*. Iaşi: Institutul European, 2019.
2. HEILMAN, R.-M. *Diferențe individuale în emoție şi decizie*. Cluj-Napoca, 2011.
3. VRASTI, R. *Reglarea emoțională şi importanța ei clinică*. Bucureşti: ALL, 2015.
4. IGNAT, R. *Dezvoltare personală, vindecare emotională şi maturizare*. Bucureşti: Atman, 2016.
5. STĂNCULESCU, E. *Psihologia educației. De la teorie la practică*. Bucureşti: Editura Universitară, 2008.
6. DUMITRU, Al.-I. *Consilierea psihopedagogică: baze teoretice şi sugestii practice*. Ediția a II-a. Iaşi: Polirom, 2008.
7. ROCO, M. *Creativitate şi inteligență emoțională*. Iaşi: Polirom, 2004.
8. NEACŞU, I. *Introducere în psihologia educației şi a dezvoltării*. Iaşi: Polirom, 2010.