

Emocije v psihoterapiji in emocionalno opismenjevanje, Dr. Nuša Kovačević Tojnko:



Vir: zurnal24.si, Anže Petkovšek

V psihoterapevtskem procesu je vedno izziv, kako čim boljše razumeti in uvideti svet čustvenega doživljanja človeka, ki vstopa v odnos z nami. Da bi posamezniku lahko pomagali zgraditi bogatejši kognitivni in emocionalni svet, je še posebej pomembno, da najprej vprašamo samega sebe: V kolikšni meri poznam svoja čustva in koliko uspešno uporabljam čustva kot orodje za zadovoljivo življenje?

Iz tega vprašanja lahko uvidimo, kako pomembno je poznati tudi teoretične razlage emocij, saj z njimi obogatimo lastno besedišče, ki nam služi za lažje ozaveščanje čustvenih fenomenov v nas. A slednje je le prvi korak k gradnji zrelejšega emocionalnega sveta v sebi. Kljub razumevanju lastnih čustev ta ne doprinese k temu, da bi naše čustvo dokončno ugasnilo. Ravno nasprotno, še bolj smo motivirani k spremembi življenjske situacije (kadar doživljamo neprijetno čustvo) ali k ohranjanju le-te (v primeru prijetnega čustva). V tem se nam razkriva temeljni cilj vsakega čustva in njegova koristnost - da nas motivira k vedenju oz. k izbiri vedenjske reakcije. Za emocionalno opismenega posameznika je namreč značilno, da poleg prepoznavanja lastnih čustev zna tudi preudarno izbirati obnašanje z namenom, da v sebi ponovno doseže ravnotežje zanj pomembnih vrednot.

Namen seminarja je, da udeleženci pridobite poglobljen uvid v lasten emocionalni svet in emocionalni svet drugih ljudi (kako "sprožimo" čustva, katera čustva sploh obstajajo, razlike med njimi itd.) s pomočjo vsakodnevnih primerov predavateljice ter priložnost za izboljšanje lastne emocionalne pismenosti in uspešnejšo uporabo čustev v vsakdanjem življenju s pomočjo izkustvenih psihoedukativnih vaj. Izkušnja seminarja vam bo lahko koristila tudi za vsakodnevne in zadovoljujoče odnose z drugimi ljudmi.