



SESSION 4



SESSIOON 4

EMOTSIOONIDE MÕISTMINE

SISSEJUHATUS

Selle sessiooni eesmärk on anda osalejatele võimalus uurida emotsioonide mitmekesisust, et mõista, missuguseid emotsioone me kogeme ja kuidas me neid kogeme.

ÕPIVÄLJUNDID

Sessiooni lõpuks on osalejal:

- Oskus selgitada erinevaid kogetavaid emotsioone ja mis neid põhjustab
- Mõistmine, kuidas me emotsioonidele reageerime
- Arusaamine tunnete, mõtlemise ja tegutsemise vahelistest seostest



SOOVITUSLIK SESSIOONI KAVA

TEGEVUS	METOODIKA	MATERJALID
Tervitussõnad	Läbiviija	
Sissejuhatav harjutus	Rühma ülesanne: Minu päev/nädal ja tunded	Tagasiside tööleht
Mis on emotsioonid?	Individuaalne ülesanne: Mõtlen, tunnen, te- gutsen	Tööleht
Emotsionaalsete kogemuste erinev vaatenurk	Rühma ülesanne: Emotsioonide dimensioonid – erinevad vaatenurgad	Juhtum ja pabertahvel
Refleksioon	Individuaalne ülesanne	Osaleja portfoolio, märkmik

TAUSTINFORMATSIOON

Enne järgneva teksti lugemist püüa mõelda viimati kogetud emotsioonile. Püüa seletada endale, mis emotsiooniga on tegemist. Arvatavasti ei olegi see nii lihtne, kui ehk arvasid!

Emotsioonides mõistmine

Emotsioonidel on suur osa meie elus. Igal päeval kogeme palju erinevaid emotsioone. Mõned neist on meeldivad ja nendega on kerge toime tulla, samas mõned teised on meie jaoks palju intensiivsemad ja sellega seoses on toimetulek



ka raskem. Kõik inimesed heitlevad ja võitlevad oma emotsioonidega mõnikord, kuid kui meie võitlus kestab pikka aega, siis see mõjutab oluliselt meie igapäevaelu. Inimesed räägivad sageli emotsioonidest hinnanguliselt ja vastandlikult.. Emotsioonid on head ja halvad või positiivsed ja negatiivsed. On ka neid, kes käsitlevad emotsioone selliselt, mis nad on. See tähendab, et emotsioonid on head või halvad ainult seetõttu, et me nii neid hindame või kogeme. Kuid emotsioonidel on meie elus eesmärk. Nad on sõnumitooja ja juhivad meie tähelepanu olulistele asjadele, mis juhtuvad me elus. On see siis suur sündmus või midagi pisikest ja nii iga päev. Vaatamata sellele, kas emotsioonid on meeldivad või ebameeldivad kogeda, on neil tähtis roll mängida meie elus. Emotsioonide teadvustamise ja sellega neist arusaamise õppimine aitab neid ka juhtida.

MIS ON EMOTSIOONID?

Emotsioonidele mõeldes mõtleme tihtipeale tunnetele. See on emotsioonide viis panna meid ennast tundma teatud moel, näiteks õnneliku või kurvana. Emotsioonid mõjutavad meid aga mitmetel erinevatel viisidel:

- Meel – kuidas mõtleme, otsustame ja meie mälestused
- Keha – kuidas tunneme ja kuidas keha reageerib
- Käitumine – kuidas tegutseme ja kuidas me ei tegutse

Näiteks:

Kui tunneme kurbust millegi lõppemise üle või perekonna või sõbra kaotuse üle:

- Mõtleme, mida oleme kootanud ja hakkame keskenduma negatiivsele
- Võime tunda end tühjana, loiuna, tuimana, kangena ja väsinuna
- Tunneme vajadust eemalduda ja endasse tõmbuda

Kui kogeme üllatust, mida tekitab hea uudis või märguanne kallimalt:

- Mõttelend kiireneb ja keskendub positiivsele
- Tunneme lisaenergiat ja erksust



- Tunneme vajadust teistega koosolemiseks ja kontaktideks

Seepärast on tark mõelda emotsioonidest meele, keha ja käitumise kontekstis koos (mõtlen, tunnen, tegutsen), kuna niisugune käsitus aitab emotsioonidest paremini teadlikuks saada. Alati ei ole selline toimimine kerge. Eriti siis, kui tunneme ühte emotsiooni väga intensiivselt. Kuid emotsioonidest teadlikuks saamist on võimalik õppida, arendada ja praktiseerida.

KUI PALJU EMOTSIOONE ON OLEMAS?

Ei ole olemas konsensust ehk ühtset arusaama emotsioonide arvust, siiski on teadlased ühel nõul, et mõned emotsioonid on fundamentaalsemad (s.t. neid kogevad enamus inivididest vaatamata keskkonnale, kus nad üles kasvasid) kui teised. Neid emotsioone nimetatakse *baasemotsioonideks*.

Vastavalt kokkuleppele eristatakse kuut baasemotsiooni (Ekman, 1992):

VIHA	HIRM	VASTIKUS
KURBUS	RÕÕM	ÜLLATUS

Hirm

Tekib siis, kui inimene tõlgendab käesolevat situatsiooni potentsiaalselt ohtliku või heaolu ohustavana. See avaldub siis, kui hindame, et meie toime tulekuvõime ei



ole piisavalt hea situatsiooniga tegelemiseks ja situatsiooni käsitlemiseks. Hirmu signaal toimib kui ohusignaal. Ta ütleb meile, et oleme haavatavad ja motiveerib meid eemalduma situatsioonist. Kui põgenemine ja eemaldumine ei ole võimalik, motiveerib see meis käivitama teistsuguse toimetulekuoskuse, milleks on vaikselt ja tasa olemine. Antud toimimisviis võib motiveerida meid uusi oskusi õppima, et tulevikus vältida sarnast situatsiooni.

Viha

Tekib siis, kui tõlgendame, et miski või keegi sekkub meie eesmärkide teostamisse. Viha lisab meie käitumisele energiat ja motiveerib meid vahetult vastu seisma tajutud barjääriga, et seda ületada või olukorda lahendada. Viha on tulemuslik, kui ta annab meie käitumisele energiat ja vastupidavust, et produktiivselt tajutud situatsiooniga toime tulla.

Vastikus

Tekib, kui kohtume objekti või situatsiooniga, mida arvame olevat ebameeldiva või saastunud (*contamination*) mingil viisil, nagu keha saastamine (s.t. rikutud, halvaks läinud toit), inimeste vaheline saastatus (s.t. soovimatute inimeste lähedus) või moraalne saastatus (s.t. lapse väärkohtlemine). Vastikus motiveerib meid objektist/situatsioonist eemalduma ja seda taunima ning motiveerib meid tarvitusele võtma harjumusi ja vahendeid, et vältida seda emotsiooni.

Kurbus

Tekib eraldatuse, isikliku läbikukkumise või ebaedu kogemusest. Kurbus on emotsioon, mis motiveerib meid algatama käitumist, millega esmalt vältida antud kogemust ja seeläbi soodustada tulemuslikumat käitumisviisi (nagu sotsiaalsete kontaktide säilitamine või loomine). Kuid siiski mitte kõiki situatsioone, mida tekitavad kurbust, ei peaks vältima. Situatsioonides, mida ei saa ise muuta, võivad inimesed kurbuse leevendamiseks muutuda apaatseks või toimumatuks, tõmbuda omaette või eemale hoida ka teistest situatsioonidest, mis pole otseselt seotud kurbust põhjustanud kogemusega.



Rõõm

Rõõmutunne tekib, kui kogeme soovitud tulemustega sündmusi. See emotsioon annab meile kinnitusi ja tõendeid, et asjad lähevad hästi ning motiveerib jätkama sarnast käitumisviisi, mis viib meid esmajoonel soovitud tulemustele.

Üllatus

Tekib, kui kogeme midagi ootamatut. Üllatus võib olla sõltuvalt situatsioonist positiivne, kui tunneme end meeldivalt, ja negatiivne, kui tunneme end ebameeldivalt. Üllatuse funktsiooniks on sekkuda ja segada harjumuslikku edasiminekut või edasitegutsemist ja juhtida meie tähelepanu uuele sündmusele, mis võiks potentsiaalselt olla tähenduslik.

MIS PÕHJUSTAB EMOTSIOONI TEKKIMISE?

Igal emotsioonil on meile oma sõnum, mis paneb meid reageerima ja vastama omamoodi. Kui kogeme emotsiooni, siis toimuvad meie sees spetsiifilised protsessid. Psühholoogia teooriatele vastavalt on inimesel mitu süsteemi, mis aktiveerivad ja reguleerivad emotsioone. Üks neist on spontaanne neurofüsioloogiline süsteem, mis reageerib mittetahtlikult stiimulitele, mis omakorda vallandavad emotsioonid. See süsteem on neurobioloogiline ja vastutab informatsiooni kiire ja automaatse läbitöötamise eest, et tagada inimese ellujäämine. Teisalt võib seda süsteemi seostada inimese aju limbilise osaga, mis on üsna primitiivne ja see seletab, miks on emotsionaalsed vastused nii kiired ja ühesuunalised, kuid väga võimsad – tekib tahe karjuda, ära joosta või nutma puhkeda.

Teine süsteem on kognitiivne (s.t. seotud mõtlemisprotsessidega) ning sõltub sotsiaalsest keskkonnast ning indiviidi arenguajaloost. Emotsioonid on tugevalt seotud inimese kogemuste ja mälestustega. Kui midagi halba juhtus varasemas loos, siis võib olla meie emotsionaalne vastus (mõte, tunne, käitumine) sama tugev ja intensiivne käesolevale sarnasele stiimulile või situatsioonile. See seletab, miks erinevatel inimestel on sarnastes kogemustest täiesti erinevad emotsionaalsed reaktsioonid.

Need süsteemid töötavad teineteist täiendades ja koos meie emotsioone reguleerides. Kuigi me võime tunda intensiivseid reaktsioone või emotsioone,



ei põhjusta seda mitte kogetud stiimul või päästik, vaid hoopis meie situatsiooni tõlgendus. Niisiis, kuigi emotsioonid vallanduvad automaatselt, mängib reaktsiooni ja käitumise osas olulist rolli meie situatsiooni tõlgendus. Tõepoolest, paljud usuvad, et emotsionaalse vastusreaktsiooni osas on sündmustele omistatud tõlgendus ja tähendus on olulisemad kui sündmus ise.

Näide

Kujutle, et sind ootab ees sinu jaoks tähtis sündmus, kus sa pead tegema avalikul esinemisel teiste inimeste ees kõne. Kui sa vastad sellele küsimusele 'olen suuteline selles olukorras toime tulema', on 'jah', siis arvatavasti näed seda olukorda väljakutsena, kuid mitte võimatuna ja nii koged positiivset emotsiooni.

Teisalt, kui sinu vastus on 'ei', siis tõenäolisemalt koged negatiivset emotsiooni nagu hirm. Niisiis, meie subjektiivne tajus on emotsionaalsetes kogemustes meie kogemuste tuumaks.

Psühholoogide ja teiste vaimse tervise spetsialistide seas on väga populaarne arusaam, et emotsioonid on sündmused, mis on küll bioloogilised, kuid tugevalt seotud mõtlemisprotsessidega. Antud arusaam aitab negatiivsete emotsioonidega tegelemisel suunata tähelepanu ja hoida fookust just inimese enda aktiivsel rollil.

Näide

Kujutle, et ootad kohvikus kohtumist sõbraga. Sõber on juba 15 minutit hiljaks jäänud. Sa helistad sõbrale, aga ta ei vasta. Kui mõtled endamisi, et '*küll on ebaviisaks. Vean kihla, et ta on ära unustanud meie kohtumise, sest kõik muu on tema jaoks tähtsam kui mina*', siis koged viha või kurbust. Kui aga mõtled '*See ei ole talle omane. Midagi ootamatut või kiiret on ilmselt juhtunud ja seepärast ta hilineb. Olen kindel, et ta annab teada, kui võimalus tekib*'. Siis ilmselt koged viha ja kurbuse asemel empaatiat või murelikkust. Sellest näitest saame järeldada, kuivõrd erinevaid emotsioone võime kogeda samas situatsioonis. Tähtis on mõista, et meie mõtted ja olukorra hindamine dikteerivad esile tulevad emotsioonid. Loomulikult toimub protsess väga kiiresti ja me ei suuda seda alati kontrollida, kuid saame harjutada teadlikkust ja arendada oma oskusi paremaks emotsioonide kontrollimiseks.



EMOTSIOONIDE JUHTIMINE

Inimesed ei sünni emotsioonidega toimetuleku oskustega. Need oskused kujunevad meie elus suhtlemisel teiste inimestega. Erinevad kogemused ja suhted õpetavad meid eristama. Iseloom, temperament või kuidas näeme elu ja keskkonda kujundavad samuti emotsioonide juhtimist. Mõnikord leiame kiire viisi oma keerulise emotsiooniga toimetulekuks, mis võib töötada küll päris hästi mõne aja, kuid pikemas perspektiivis võib see olla vähem efektiivne ja kaasa tuua oma ebameeldivad tagajärjed. Ja oleme sunnitud tegelema ümberhindamise ja ümberõppimisega.

Emotsioonidega toimetuleku puhul on vaimse tervise spetsialistide arvates oluline teadvustada oma **taluvuse lävi** (window of tolerance) ehk piir, mille sees inimene tuleb hästi toime tunnete regulatsiooniga. Selline lihtne arusaam viitab sellele, et meil on kõigil emotsionaalne mugavustsoon, milles juhime oma emotsioone produktiivselt. Siinkohal on oluline emotsioone hinnata intensiivsuse järgi ja kuidas nad oma intensiivsusega meid mõjutavad.

LIIGA INTENSIIVNE

- liiga suur emotsiooniga seotus.
- ei suuda mõelda, impulsiivne, reaktiivne, kontrolli alt väljas-tunne

NORMAALNE/HEA - 'TALUVUSE LÄVI'

- emotsiooniga kontakt
- suudan mõelda, meenutada, teha valikuid, kuidas vastata

EI OLE PIISAVALT INTENSIIVNE

- emotsiooniga puudub kontakt
- aeglus, tühjus, tuimus, puudub motivatsioon, tahe endasse tõmbuda ja eemalduda

Liiga intensiivne emotsioon – oleme liiga seotud emotsiooniga ning see tundub mattev ja kõikehaarav. Võime võtta või tõlgendada emotsiooni kui fakti ja



reageerime sellele. Me ei mõtle, oleme impulsiivsed ja võime tunda end kontrolli alt väljas olevana.

Hea tunne ja kontakt emotsiooniga – oleme emotsiooniga seotud, kuid see ei koorma ega mata meid. See tundub talutav. See tähendab, et saame mõelda emotsioonist ja teha valikuid, kuidas vastata. Me suudame mõelda, meenutada, teha otsuseid ja oma eluga edasi minna.

Väheintensiivne emotsioon - emotsiooniga puudub kontakt ja tunne võib olla tühi, tuim või mahasurutud. See tähendab, et võime kinni jääda ruminatsiooni ehk orav-rattas-mõtlemisse või leida, et millelegi mõtlemine ei ole üldse võimalik. Võime tunda end aeglasena, motivatsioonitult ja tunda soovi eemalduda maailmast

Erinevates elukogemustes tuleme aeg-ajalt oma taluvuse lävest üle. Kuid on inimesi, kel juhtub see teatud kogemustes sageli. Mõtlemine sündmuste või olukordade üle, mis kannavad meid üle taluvuse läve, võib olla väga abistav. Niimoodi saame kindlaks teha oma emotsionaalsed reaktsioonid, mis ei tööta meie kasuks, isegi siis, kui see töötas kunagi varem.

Parem teadlikkus oma emotsionaalse reageerimise kohta on hea algus oma emotsioonide juhtimiseks. Kui suudame korraks tagasi astuda, anda endale aega ja mõelda sellele, kuidas end tunneme ja miks meie uskumuses on just niisugune reaktsioon, aitab meil kindlaks teha, mis nimelt muudab emotsiooni väljakutsuvaks ja mis aitab seda juhtida parimal moel. See tähendab, et on vaja avaneda raskete emotsioonide kogemisele ja jääda nendega isegi siis, kui on tung neid vältida ja olukorrast eemalduda.

Ideid ja näiteid emotsioonidega toimetuleku strateegiate läbi tegemiseks ja katsetamiseks on toodud allpool ja lisaks ka Sessioonis 5 'Enesejuhtimine ja enesehool'.

