

9. EPIZÓD / AMIT ÉRDEMES MAGADDAL VINNI

Az érzelmi elfojtás és a túlzott érzelemkifejezés, mint kommunikációs eszköz

01 Érzelmi elfojtás – amikor inkább magadban tartod

Érzelmi elfojtáskor tudatosan vagy tudattalanul visszatartjuk az érzéseinket ahelyett, hogy kifejeznénk vagy feldolgoznánk őket. Rövid távon ez segíthet elkerülni egy konfliktust, de ha állandó mintává válik, félreértésekhez, feszültséghez és érzelmi eltávolodáshoz vezethet.

02 Az elfojtott érzések nem feltétlenül tűnnek el

A ki nem mondott feszültség idővel felhalmozódhat, majd akár egy apró konfliktus során is aránytalanul erős reakcióként jelenhet meg. Az elfojtás passzív-agresszív viselkedésben – például szarkazmusban, duzzogásban vagy távolságtartásban – is utat találhat magának.

03 Túlzott érzelemkifejezés – amikor az érzés elárasztja a kommunikációt

Az érzéseink kimutatása fontos, de a kontrollálatlan düh, sírás, vádaskodás vagy más intenzív reakció megnehezítheti, hogy valóban meghalljuk egymást. Ilyenkor a partner úgy érezheti, hogy nincs tere a saját érzéseinek és gondolatainak.

04 Érzelemszabályozás – nem elfojtani, hanem kezelni

Az egészséges érzelemszabályozás nem azt jelenti, hogy ne érezzünk vagy ne mutassuk ki az érzéseinket. Inkább azt, hogy felismerjük, mi történik bennünk, és szükség esetén megállunk egy pillanatra, mielőtt reagálnánk. Egy rövid szünet, néhány mély lélegzet vagy séta is segíthet.

05 Az egyensúly: őszintén, de a másakra is figyelve

A cél nem az, hogy minél kevesebb vagy minél több érzelmet mutassunk. Olyan kommunikációra érdemes törekedni, amelyben mindketten kifejezhetitek az érzéseiteket anélkül, hogy elhallgatnátok őket vagy elárasztanátok velük a másikat. Az én-üzenetek ebben különösen sokat segíthetnek.