

TÓTH BERNADETT

AZ ÉRZELEMSZABÁLYOZÁS SZEREPE A HÉTKÖZNAPOKBAN

FOGALMI ÁTTEKINTÉS: MIT ÉRTÜNK ÉRZELEMSZABÁLYOZÁS ALATT?

Az utóbbi két évtizedben számos kutatás foglalkozott az érzelemszabályozás témakörével, egyre nagyobb népszerűségnek örvend a kutatók körében. A definíciót illetően nincs egyértelmű megállapodás, többségében elfogadott az az állítás, miszerint az érzelemszabályozás célorientált folyamat, amely „neurális, kognitív és viselkedéses aspektusai mentén befolyásolja az érzelmek fajtáit, intenzitását, időbeli megjelenését és kifejezését” (Gross, 1998). Thompson (1994) úgy definiálta, hogy az érzelmek szabályozása megegyezik az „érzelmek dinamikájának változásával, ami magába foglalja az affektív (érzelmi) folyamatok monitorozását, értékelését és az érzelmi reakciók módosítását, tehát az egyén képes csökkenteni vagy növelni az átélt érzelmek intenzitását, lassítani vagy gyorsítani az érzelmi tartományt, és befolyásolni az érzelmi válaszok minőségi jellemzőit”, a hétköznapi helyzetekben tehát általában a negatív érzések csökkentésére és a pozitív érzések növelésére törekszünk, de előfordulhat olyan helyzet is, amikor a pozitív érzések csökkentése a célszerű (visszatartani a nevetést egy szomorú helyzetben) (Gross, 1998, Thompson, 1994).

A folyamat Gross (2015) szerint vizsgálható a tekintetben, hogy automatikus vagy akarati erőfeszítést igénylő mechanizmusról beszélünk, továbbá, hogy az érzelmek alakulásának mely állomására hatnak a szabályozási folyamatok, az érzelmek kiváltását megelőzően, közben vagy utána. Ez alapján megkülönböztetünk implicit és explicit módon történő folyamatot. Az implicit az érzelmek észlelésének és feldolgozásának legkorábbi szakaszában jelenik meg, és tudatos figyelem nélkül gyakorol kontrollt a szubjektív érzelmi válasz felett, vagyis automatikus, erőfeszítést mellőző választ ad az adott helyzetre (becsukjuk a szemünket egy félelemkeltő helyzetben). Az explicit érzelemszabályozás ezzel szemben tudatos erőfeszítésen alapul és a célirányultság elengedhetetlen, ami segíti, hogy szándékosan módosítsa az érzelmi választ, egy adott cél érdekében (terápiás cél lehet a szelfreguláció kondicionálása, hatékony megküzdési stratégiák elsajátítása az életminőség javulása érdekében). Az explicit stratégiák csoportján belül a folyamat végbe mehet intraperszonális, bennünk zajló (a gyermek, aki fél a sötétől, figyelemeltereléssel próbálja csökkenteni a negatív érzését) és interperszonális, vagyis személyek között történő (pl. a szülő megnyugtatója a síró gyermekét) módon (Gross, Jazaieri, 2014, In: Bodrogi, Bereczkei, Deák, 2017). Az érzelmi reguláció jellemezhető aszerint is, hogy kognitív vagy viselkedéses alapú szabályozásról van szó. A kognitív alapú a figyelmi és gondolkodási stratégiák alkalmazásával valósul meg, utóbbinál a viselkedés megváltoztatása által. Ilyen stratégiák lehetnek: az ingerszelekció (szituációhoz való közeledés vagy elkerülés), a szituáció módosítása (problémafókuszú stratégia, szociális támaszkeresés), figyelmi fókusz megváltoztatása (figyelem elterelése, tudatos jelenlét), kognitív értékelés (helyzet átkeretezése) és a fiziológiás, érzelmi, viselkedéses válasz módosítása. Az első négy előzményfókuszú, az ötödik válaszfókuszú stratégia (Gross, 1998, 2015).

Nem tudjuk befolyásolni, hogy milyen érzelmeket élünk át, arra viszont van ráhatásunk, hogy mit kezdünk ezekkel az érzelmekkel, hogyan éljük meg, miképpen értelmezzük és szabályozhatjuk a kifejezés módját is (Mogyorósy-Révész, 2021). Érzelemszabályozási képességünk fejleszthető, összefüggést mutat az adaptív (sikeres) megküzdési formákkal. Az önszabályozás teszi lehetővé, hogy képesek legyünk kontrollálni a belső érzelmi késztetéseinket, gondolkodásunkat és viselkedésünket. Szelfreguláció (önszabályozás) által szervezhetjük cselekedeteinket átlát-



| Kép: @agnesgyorfi, agnesgyorfi.com

ható mintázatokba (Mogyorósy-Révész, 2021), ami segíti a mentalizációs folyamatokat és adaptív érzelemszabályozás esetén pozitívan befolyásolja a mentális egészséget és az étellel való elégedettséget (Kriston, Pikó, 2016).

AZ ÉRZELEMSZABÁLYOZÁS ÉS A MEGKÜZDÉS – MIK A FŐBB KÜLÖNBSÉGEK?

Jogosan merülhet fel bennünk a kérdés, hogy mi lehet a különbség az érzelemszabályozás és az (érzelemfókuszú) megküzdés között. Az érzelemszabályozás témakörében végzett kutatásokat megelőzik a stresszre és a megküzdésre vonatkozó kutatások, melyek ezáltal előzményeknek tekinthetők. Lazarus (1991) definíciója szerint megküzdésnek hívhatunk mind olyan szándékos, kognitív vagy viselkedéses erőfeszítést, melynek célja, hogy az erőforrásainkat meghaladó külső vagy belső hatásokkal elbírjunk, kezelni tudjuk (Gross, 1998), az érzelemfókuszú megküzdés a hétköznapi helyzetekben általában a negatív érzések csökkentésére irányuló szándékos folyamat (Oláh, 2004). Ezzel ellentétben, az érzelemszabályozási folyamatok a hétköznapi helyzetekben nem járnak feltétlenül a képességeinket, erőforrásainkat meghaladó helyzetek kezelésével (Gross, 1998). Ebből fakadóan az érzelemfókuszú megküzdés inkább a stresszhelyzetekben való jelenlétre irányul és szándékos, valamint kontrollált (Compas et al. 2017), az érzelemszabályozás pedig sokkal általánosabb, hétköznapi helyzetekben is jelen van, és automatikus folyamatokat is magába foglalhat (Gross, 1998, Watkins és Nolen-Hoeksema 2014, In: Kökönyei, Kocsel, 2019).

ÉRZELEMSZABÁLYOZÁS ÉS PSZICHOPATOLÓGIA

Nem véletlen, hogy az érzelemszabályozás kedvelt kutatási téma, hiszen a szabályozatlan érzelmi állapotok a pszichopatológiai tünetek közé sorolhatók, illetve magas rizikófaktornak számítanak a kórképek kialakulásában (Jazaieri és Gross 2016, In.: Kökönyei, Kocsel, 2019). Az érzelmi diszreguláció a borderline (határeseti) személyiségzavar egyik legjellegzetesebb tünete, az érintettek érzelmi labilitástól szenvednek. Az adaptív önszabályozás egyik feltétele a stabil szelfélmény, biztonságos identitás, tehát a gondolataink, érzéseink és viselkedésünk stabil egyensúlya (Mogyorósy-Révész, 2021). Ennek hiányában az egyén rendkívül kiszolgáltatottá válik, önmagát a környezete által határozza meg, önértékelését a környezet visszajelzéseiből igyekszik fenntartani. Linehan (2010) úgy véli, hogy a diszregulációra (érzelmi szabályozás zavara) való hajlam biológiai eredetű, mégis a kialakulásában a környezetnek is kiemelkedő szerepe van. Úgy véli, hogy a zavar kialakulásában központi szerepet tölt be az érvénytelenítő környezet, melynek sajátossága, hogy következtelen és inadekvát módon reagál a gyermek gondolataira, szükségleteire. A kiszámíthatatlan és érvénytelenítő környezet nem tanítja meg a gyermeknek az izgalmi állapot felismerését és elviselését, ennek eredményeképpen nem tud megbízni a saját érzelmi reakcióiban, így a környezethez való igazodás tűnik logikus lépésnek (ami gyermekként a túlélésünket szolgálja, felnőttként inkább akadályoz) (Linehan, 2010).

Optimális esetben, ha egy gyermek dühös, akkor érdemes elismerni, validálni (érvényesíteni) a dühét és megtanítani arra, hogy hogyan és mikor eresztheti ki, milyen egészséges módon lehet a szelepet kiengedni. Szomorúságában igyekezzünk jelenlétünkkel támogatni, meleg szeretettel odafordulni hozzá, ahelyett, hogy „katona dolognak” nyilvánítanánk a fájdalmát. Az érvénytelenítő környezet hajlamosít arra, hogy bizonyos érzéseket el kell nyomni vagy ki kell zárni (Linehan,



| Fotó: Nagy Fanni

2010). Az ilyen környezetben felnövő egyének esetében előfordul, hogy ellentétesen érznek a szeretett személyek iránt, melyet sokszor büntudat kísér (nem lehet dühös a szüleine). A szülők, közeli családtagok iránti dühöt könnyebbnek tűnhet eltakarni, mint szembenézni azzal a helyzettel, hogy a szeretett személy, családtag a képességeinek megfelelően volt válaszékész a gyermek szükségletei iránt, ami nem feltétlenül volt kielégítő a gyermek fejlődése szempontjából. Az ellentétes érzések egyidejű megléte diszszonanciát okozhat a személy számára, az átélés és elfogadás vezethet megkönnyebbüléshez. Felnőttként az önmagunkkal való együttérzés, az érzéseinkhez és gondolatainkhoz való biztonságos kapcsolódás segíti a gyógyulási folyamatot (terápiás keretek között javallott) és a differenciáltabb (érettebb) szelf kialakulását, ami pozitív hatással van az optimális megküzdési stratégiák elsajátítására valamint magasabb stressztűrőképességet birtokolhat az egyén (Perczel, 2010, Mogyorósy-Révész, 2021).

Az érzelmi reguláció deficitje egyéb kórképek kapcsán is megjelenik, számos kutatás összefüggésbe hozza a depresszióval, szorongásos zavarokkal és egyéb hangulatzavarokkal. Az érzések sikertelen szabályozása megágyaz a pszichoszomatikus tünetképződésnek, a negatív érzésekkel való sikertelen megküzdés negatívan befolyásolja az életminőséget és a szubjektív jóllétet. Egyes kutatók (Garfenski, Etten, 2005, In: Kriston, Pikó, 2017) nemi különbségeket is vizsgáltak, úgy találták, hogy a lányok, nők körében magasabb arányban jelenik meg a nem adaptív stratégiák – önvád, rumináció (ismétlődő, negatív gondolatok), katasztrófizálás – alkalmazása, kevésbé képesek az adaptív érzelmi regulációra. Egy 2017-es, magyar kutatás igazolja, hogy a perspektívaváltás mint adaptív stratégia gyakoribb használata növeli az étellel való elégedettséget. Az érzelemszabályozással erősen összefüggő kórképekben szenvedő személyek számára a szakirodalmak szerint az esetleges farmakoterápia (gyógyszeres terápia) mellett a kognitív viselkedésterápia nagyon hatékony módszernek bizonyult (Perczel, 2009, Kriston, Pikó, 2017).

HOGYAN BÁNJUNK A NEGATÍV ÉRZELMEINKKEL?

A negatív érzelmek fokozott jelenléte és intenzitása nem feltétlenül jelenti azt, hogy az egyén nem megfelelően szabályozza az érzéseit, és az alacsonyabb distressz sem jelenti azt, hogy adaptív az érzelemszabályozás (Bridges, Denham, Ganiban, 2004). A negatív érzések felismerése, átélése és elfogadása nagyon fontos, érdemes tehát nem elkerülni a nehéz érzéseket, hanem megvizsgálni, „beleülni” és kapcsolódni hozzájuk. A negatív érzéseink által sokkal figyelmesebbek vagyunk a környezetre, a külvilág eseményeit kritikusabban vizsgálhatjuk, a negatív érzéseink kifejezésével pedig jelezhetünk a környezetünknek az állapotunkról, mely a túlélésünk szempontjából kiemelten szükséges (Mogyorósy-Révész, 2021). Az érzelmi kompetencia (érzelmek kezelésének képessége) és szabályozó készség fejlesztéséhez nyújt kiváló segédanyagot Mogyorósy-Révész Zsuzsanna 2021-ben megjelent könyve, ami Az „Érzelemszabályozás a gyakorlatban” címet viseli. A címhez méltóan számos gyakorlatot kínál fel az olvasó számára, melyek által javítható az életminőség, a stressztűrés, a biztonságérzet, növelhető az öngondoskodás mértéke.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Bodrogi Barbara, Bereczkei Tamás, Deák Anita (2017): *Az érzelemszabályozás és az érzelmi intelligencia kapcsolata kognitív átkezezési feladatban*. Magyar Pszichológiai Szemle 72. 4/3 509–531.
- Bridges, Lisa, J., Denham, Susanne A., & Ganiban, Jody M. (2004): *Definitional issues in emotion regulation research*. Child Development, 75(2), 340–345.
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P. et al. (2017): *Coping, Emotion Regulation, and Psychopathology in Childhood and Adolescence: A Meta-Analysis and Narrative Review*. Psychological Bulletin, 143(9), 939–991.
- Fülöp Emőke (2016): *A gyógyítók kiégése az empátia és az érzelemszabályozás tükrében*. Doktori Értekezés.
- Garfenski Nadia, Kraaij Vivian, Marine van Etten (2005): *Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and internalizing and externalizing psychopathology*. J Adolesc. 28: 619–631.
- James J. Gross. (2015): *Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects*. Psychological Inquiry, 26(1), 1–26.
- James J. Gross (2007): *Handbook of Emotional Regulation*. Guilford Press,
- James J. Gross (1998): *The emerging field of emotion regulation*. Review of General Psychology, 2, 271–299.
- James J. Gross, John, Opton P. (2003): *Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being*. Journal of Personality and Social Psychology, 85(2), 348–362.
- James J. Gross, Lisa Feldman Barrett. *Emotional Generation and Emotion Regulation: One or two Depends on Your Point of View*. Emotion Review. 3(1)8–16.
- Kökönyei Gyöngyi, Kocsel Natália (2019): *Érzelemszabályozás – A megküzdés és az érzelmi intelligencia tükrében: Három független, de mégis átfedő elméleti és kutatási tradíció*. Magyar Pszichológiai Szemle, 2019, 74.3/7. 375–390
- Kriston Pálma, Pikó Bettina (2017): *A kognitív érzelmi önszabályozás szerepe serdülőkörben a depresszió, a pszichoszomatikus tünetek és a szubjektív jóllét szintjében*. Psychiat Hung, 32 (2): 168–177.
- Lazarus, Richard (1991): *Emotion and adaptation*. Oxford University Press. New York
- Lazarus, Richard, Opton Jr. Edward, M., Jr. (1966): *The study of psychological stress: A summary of theoretical formulations and experimental findings*. In C. D. Spielberger (Ed), Anxiety and behavior (pp. 225–262). New York: Academic Press.
- Linehan, Marsha (2010): *A borderline személyiségzavar kognitív viselkedésterápiája*. Medicina, Budapest.
- Oláh, Attila (2005): *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény*. Trefort Kiadó, Budapest.
- Perczel Forintos Dóra (2010): *Kognitív pszichoterápia alkalmazása a személyiségzavarok kezelésében*. Orvosképzés. LXXXV.évf. (358–365) Semmelweis Kiadó, Budapest.
- Perczel Forintos Dóra, Mórotz, Kenéz (2009, 3. bővített kiadás): *Kognitív viselkedésterápia*. Medicina, Budapest.
- Thompson R. A. (1994): *Emotion relation: A theme in search of definition*. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59(2-3), 25–52.