

Rūšiuojame šiukšles? Rūšiuokime ir emocijas!

Emocijos visada su mumis - nuo pat ankstyvos vaikystės. Ir būtent vaikystėje mes išmokome ir įpratome kaip su jomis elgtis. Tiek gerosios - teigiamos, tiek mūsų nemėgstamos - pyktis, kaltė, pagieža, gėda, įniršis savaime nėra blogos ar geros, jos tiesiog yra. Tik kai kurie jausmai yra pageidautini arba malonūs, o kai kurie- nepageidautini, nemalonūs. Dauguma žmonių jaučia pyktį, kai juos apvilia, apgauna, įžeidžia (jei neužgniaužia emocijų), visi patiria baimę pavojaus akivaizdoje. Taip ir turi būti. Blogai yra tada, kai mes jas gniaužiame ir neleidžiame sau jų jausti ir suvokti. Tuomet- neišreikštos, neišgyventos, neišgirstos emocijos tampa naikinančiomis. Jau vėliau jos išlenda ne laiku ir ne vietoj, įsibrauna į dabartį ir tokiu būdu gadina mūsų santykius, primindamos senas žaizdas, atgaivindamos praeities šmėklas.

Pavyzdžiui tokia situacija. Mama pyksta. Mažas vaikas klausia, - tu pyksti? Mama sako, - ne, aš nepykstu. Ir vaikas, kuris mokosi jausmų, nebesupranta. Iš to, kaip jis jaučia mamą, ką mato iš jos išraiškų, jam atrodo, kad ji pyksta, tačiau mama tą jausmą nuneigia. Vaikas susidaro sau nuomonę, kad tai nėra pyktis ir išmoksta pats nepripažinti savo pykčio, išstumia jį. Taip atsitinka dėl to, kad mama neadekvačiai vaikui išsako savo būseną. Jai reikėtų pasakyti, - taip, aš pykstu. Tuomet vaikas galėtų suformuoti tinkamą pykčio suvokimą. O kitaip vaikas supranta, kad pykti negalima ir išmoksta slopinti tą pyktį.

Emocijos nėra abstrakčios sąvokos, tai- kūne vykstantys fiziologiniai reiškiniai. Todėl jos stipriai veikia imuninę mūsų sistemą ir labai dažnai įtakoja ligas ar sveikatą.

Kam reikalingos emocijos?

Emocijų funkcija- padėti prisitaikyti organizmui prie aplinkos sąlygų: skelbti aliarmą kilus pavojui, pasiruošti atlikti veiksmą ir kt.. Jos vadovauja mūsų kasdieniniam pasirinkimui, numato mūsų veiksmus.

Emocijų reikia tam, kad pagal jų raišką galėtume pažinti kitą žmogų, suprasti, kas su juo darosi. Jei mūsų santykiai su kitais ėmė trikti, pagalvokime, gal savo jausmus reiškiamo per stipriai? O gal taip juos slopiname, kad kiti negali mūsų suprasti? Emocijos ir tai, kaip jas rodome – tai lyg kelio ženklai tiems, kas mus supa, ir, žinoma, - mums patiems.

Nėra gerų ir blogų emocijų, visos yra žmogui naudingos ir būtinos. Tačiau, galima sakyti, kad jaučiame teigiamus ir neigiamus jausmus. Visgi išvengti vadinamųjų neigiamų emocijų – neįmanoma, o ir nereikia. Nes jos mums padeda. Pavyzdžiui, baimė perspėja apie galimą pavojų, moko mus atsargumo. Liūdesys - tai tarsi tiltas, tarp dviejų gyvenimo etapų. Juk norėdami pasiekti kitą upės krantą, nebandome tilto apeiti. Pasinaudokime liūdesiu, kad išgyventume įvykusių netektį ar praradimą. Tokiais atvejais liūdesį dažnai bandome nuslopinti, - staiga imame vaikščioti į kavines, diskotekas, labai intensyviai bendrauti. Deja, toks emocijos išstūmimas padeda retai. Išmokime eidami liūdesio „tilteliu“, jį išjausti, atsisveikinti su tuo, kas buvo. Tuomet pasiekę kitą krantą – naują gyvenimo etapą, turėsime jėgų juo džiaugtis ir mėgautis.

Pagal santykį į emocijas bei jų raišką žmonės gali būti skirstomi į keletą tipų:

1. **Sulaiko** emocinius išgyvenimus, neleidžia jų jausti, todėl jų ir nesuvokia, nepažįsta: Pvz., „Man viskas gerai“, „Man visai neliūdna“, arba šypsomasi kai norima verksti. Tokie žmonės nerodo pykčio, jį slopina ir prisikaupus šiems neišreikštiems jausmams kartais į kai kurias smulkmenas reaguoja neadekvačiai stipriai.

- a. Emocijos kaupiamos: žmogus žino, jog yra piktas, tačiau renkasi tai laikyti savyje ir tikisi, kad jausmas ilgainiui atslūgs
 - b. Emocijos internalizuojamos: žmogus kaltina save dėl bet ko, kas jam atsitinka, tarsi į save nukreipdamas pyktį, kurį jaučia aplinkiniams. Tokie žmonės kupini neapykantos sau.
 - c. Emocijos segmentuojamos: žmogus neigia savo pyktį dalinai, nes mano, jog tai nepatraukli savybė. Toks žmogus dažnai yra pasyviai agresyvus.
 - d. Emocijos eksternalizuojamos: žmogus laiko pyktį tol, kol paprasčiausiai sprogsta, dažniausiai taip išsiliejama ant silpnesnių už save.
2. **Atpažįsta** emocijas, tačiau **nemoka jų valdyti**: jų būdai reikšti emocijas yra isterija, pykčio priepuoliai, euforija, nesiliaujantis džiaugsmas. Gyvenimas „kaip seriale“. **Jausmai išliejami spontaniškai**. Pavyzdžiui: „žioplys“, „dink man iš akių“, „tu gadini man nervus“ arba „kaip džiaugiuosi“, „kokia maloni staigmena“. Kai spontaniškai išliejami neigiami jausmai, gali sugesti tarpusavio santykiai, nes kitas žmogus išsižeidžia ir dažniausiai atsako tuo pačiu.

Dažnai yra šokinėjama nuo tylėjimo iki sproгимų, tačiau tai sukelia labai sunkias emocijas, nes toks elgesys ne tik, kad nieko nekeičia, bet ir priverčia jaustis bejėgiais bei kaltais.

3. **Atpažįsta** emocijas ir **sugeba jas suvaldyti**- kad ir kokios nepriimtinos jos būtų, jos išreiškiamos priimtinais būdais, kurie nežaloja nei savęs, nei aplinkinių. Toks būdas nėra lengvai pasiekiamas, tai yra dažniausiai didelio darbo su savimi rezultatas. Tokius žmones mes mėgstame, nes šalių jų saugiau. Žmogus pažįstantis save, gali geriau suprasti ir kitą. Kaip minėta, toks žmogus - empatiškas, sugebantis įsijausti į kito padėtį.

Kaip valdyti jausmus?

Pirmiausia emocijas reikia atpažinti. Tai galime padaryti atsižvelgdami į:

1. Kūno signalai

Žmonėms dažnai tenka aiškinti, kad kūnas „kalba“, pranešdamas apie jausmus. Pavyzdžiui, įsitempę raumenys gali rodyti pyktį, baimę, siaubą, byrančios ašaros - sielvartą, gėdą, bejėgiškumą, virpančios rankos - susijaudinimą, įtampą, dantų griežimas - agresiją... Tiesa, vien kūno signalais jausmų aiškintis neišeina - juk išraudimas gali reikšti ir susidrovėjimą, ir pyktį, ašaros - ir liūdesį, ir džiaugsmą, o kojas pakerta ir iš begalinės laimės, ir iš baimės.

2. Įvykių kontekstas

Išgyvenimus sukelia tam tikros situacijos ar įvykių kontekstas. Tarkime, jei šeimoje kažkas numirė, žmonės jaučia sielvartą, kančią, neviltį. Jei kas nors mus žemina, normalu ir natūralu jausti pyktį, nepasitenkinimą, dvasinį skausmą...

3. Mintys

Save padeda suprasti ir mintys! Pavyzdžiui, jei aptinkate save galvojant apie draugą: „Ach tu, bjaurybe“, tai, greičiausiai, pykstate ant jo. Jei dar priduriate: „Na, aš tau parodysiu“, tikriausiai norite atkeršyti....

Antrasis žingsnis, siekiant savo išgyvenimus suvokti aiškiau, - išmokti juos įvardyti žodžiais: „aš piktas“, „aš liūdnas“, „aš išsigandęs“, „mane tai liūdina“, „aš jaučiuosi pažeminta“. Tai - ne kaltinimas, o tik konstatavimas pašnekovui, kokį poveikį turi jo elgesys ar žodžiai. Tikslus jausmų įvardijimas padeda geriau suprasti vienam kitą.

Jausmų nepasirinksi. Jie aplanko lyg nekviesti svečiai - belieka juos priimti. Savaiame jausmai nėra nei blogi, nei geri. Blogai ar gerai gali būti tik tai, kaip jie išreiškiami, tai reiškia - kokie veiksmai tam pasirenkami.

Pvz., koks žmogaus veiksmas, judesys ar elgesys įskaudino mane šioje situacijoje ir ką man tai priminė? Galbūt vaikystėje patyriau kažką panašaus?". O ne imtis ieškoti kaltų- kas kaltas, kas nuskriaudė? Tokiu būdu išgyvenama bloga emocija nenukreipiama į tą jausmą sukėlusį žmogų, o ieškoma gilesnės to veiksmo priežasties. Tai reiškia- prisiimt atsakomybę už savo išgyvenamus jausmus.

Vaikystėje išgyventas emocinis skausmas (dėl nepatenkintų poreikių, ar paliko vieną, ar nepaguodė kai reikėjo, ar įskaudino) sukelia gyvenime vėliau tas pačias emocijas, nes praeities žaizdas gali išgydyti tik susitikimas su tuo užslopintu ir užmirštu jausmu, to jausmo išjautimas iš naujo, ir paleidimas, suvokiant jo priežastį. Pvz., vaikystėje patirtas palikimo, apleistumo jausmas, negavimas emocinio palaikymo ir šilumos iš tėčio gali įtakoti, kad intuityviai atrasime tokį partnerį kuris panašia forma mus įskaudins, ir vėl turėsime patirtį apleistumo skausmą..

Taikus savo jausmų išreiškimas, vartojant vadinamuosius „aš“ teiginius. Sakykite „aš pykstu“, ne „tu mane nervini“; „aš sutrikęs“ vietoje „tu kalbi nesąmones“; „man skaudu tai matyti“, o ne „tu taip elgiesi tyčia“. „Aš“ teiginiai nekaltina kito žmogaus, jais tik išreiškiate, kokį jausmą jums sukėlė tai, ką jis padarė ar pasakė. Šis būdas efektyvus tuo, kad niekas neįskaudinamas, vystosi tarpusavio supratimas, gerėja tarpusavio santykiai. Galiausiai gali būti pasiektas bendras tikslas - susikalbėjimas, o jo rezultatas tas, kad keičiasi abiejų dalyvių elgesys.

Kiti emocijų valdymo būdai

Paprasti atsipalaidavimo būdai, pavyzdžiui, gilus kvėpavimas ar atpalaiduojantys vaizdiniai padeda nurimti pykčiui.

- Giliai kvėpuokite diafragma, kvėpavimas krūtine nepadės neatpalaiduoti. Įsivaizduokite, kad oras eina iš jūsų vidurių
- Lėtai kartokite ramų žodį ar frazę, pvz., „atsipalaiduok“, „ramiai“. Kartokite šias frazes giliai kvėpuodami.
- Pasitelkite vizualizaciją, įsivaizduokite atpalaiduojančią veiklą, pasitelkite atmintį arba vaizduotę.
- Neįtempti, lėti, jogos tipo pratimai atpalaiduoja raumenis ir nuramina.

Paprastai tariant, tai reiškia mąstymo keitimą. Supykę žmonės paprastai keikiasi, koliojasi and kalba vaizdingai terminais, atspindinčiais jų mintis. Kai pykstate, jūsų mąstymas tampa neadekvatus ir pernelyg dramatiškas. Pamėginkite pakeisti šias mintis racionalesnėmis. Tarkime, užuot sakęs: „oi, siaubas, košmaras, viskas šuniui ant uodegos“, pasakykite: „situacija įtempta ir normalu, kad jaučiuos blogai, bet tai nėra pasaulio pabaiga, o pyktis nieko neišspręs“.

Kartais pyktį ir frustraciją sukelia visiškai realios ir neišvengiamos mūsų gyvenimo problemos. Ne visada pyktis būna ne vietoj, dažnai tai sveika, natūrali reakcija į šiuos sunkumus. Egzistuoja kultūrinis įsitikinimas, kad kiekvienai problemai galima rasti sprendimą, o kai paaiškėja, kad ši tiesa ne visada pasitvirtina, frustracija tik išauga. Tokiu atveju, geriausia ne susitelkti į sprendimo paieškas, o ieškoti būdų, kaip priimti ir tvarkytis su šia problema.

Sudarykite planą ir stebėkite, kaip jums sekasi. Pasiryžkite stengtis iš visų jėgų, bet pernelyg nespauskite savęs, jei iš karto nerasite sprendimo. Jei problemos imsitės pilni nuoširdžiais ketinimų, stengsitės iš širdies ir nebijosite pažvelgti problemai į akis, bus lengviau neprarasti kantrybės ir pulti į kraštutinumus, kai problemos nepavyks išspręsti iš karto.

„Kvailas humoras“ gali įvairiais būdais sumažinti įniršį. Pirmiausia, jis gali padėti jums objektyviau pažvelgti į situaciją. Kai supykstate ir išvadinate ką nors necenzūriniais žodžiais ar kaip nors pernelyg kūrybingai, stabtelkite ir pamėginkite įsivaizduoti, kaip tai atrodytų, jei tai iš tiesų būtų tiesa. Jei darbe mintyse pavadinate kolegą „atliekų maišu“ ar „vienaląste gyvybės forma“, įsivaizduokite didžiulį šiukšlių maišą (arba amebą), sėdinčią prie kolegos stalo, kalbančią telefonu, einančią į susitikimą. Pasinaudokite šita technika kaskart, kai į galvą ateina koks nors vaizdingas kito žmogaus apibūdinimas. Galite net nupiešti, kaip tai atrodytų. Tai smarkiai sušvelnins jūsų įniršį. Humorą visuomet padeda išbristi iš sudėtingų situacijų.

Kartais būtent mūsų artimiausia aplinka labiausiai mus stumia į pyktį ir įsiūtį. Problemos ir atsakomybės kartais gali užgulti visų svoriu, ir suima pyktis pajutus, kad atsidūrėte savotiškuose spąstuose, pykstate ant žmonių ir dalykų, kurie „paspėdė“ jums tuos spąstus.

Leiskite sau atitrūkti. Pasirūpinkite, kad dienos metu, kuomet daugiausiai streso, turėtumėte bent truputį „asmeninio laiko“. Pavyzdys: dirbanti motina įveda taisyklę, kad kai ji grįžta namo, pirmas 15 minučių „niekas nešneka su mama, nebent degtų namas“. Praėjus šiam trumpam tylos momentui, ji pasiruošus pasirūpinti vaikų poreikiais, prieš tai ant jų neišsirėkus.