

Emocijos yra mūsų pirmoji apsauga nuo pasaulio. Jos kyla greitai, automatiškai ir paruošia mūsų kūną reaguoti taip, kad išgyventume.

Ugnė KUNDROTIENĖ, Klaipėdos PPT psichologė

Jos tarsi mūsų psichikos žinutės, siunčiamos mums apie tai, kas vyksta mumyse, reaguojant į patiriamus vidinius ir išorinius įvykius. Mes turime atkreipti dėmesį į šias siunčiamas žinutes ir išsiaiškinti, ką jos nori mums pasakyti. Tik tokiu būdu mes galėsime priimti geriausius sprendimus. Tai yra didelis iššūkis.

Nėra taip, kad kiekviena emocija kyla su tam tikra etike, kurioje nurodyta, kas ją paskatino, kodėl ir kaip galima ją kontroliuoti.

Mes negimstame su talentu atpažinti, ką mes ar kiti jaučia. Emocijas turime išmokti atpažinti, įsisąmoninti ir svarbiausia – sugebėti jas kontroliuoti.

Emocijos yra stipri energija, kuri kaupiasi mūsų viduje, tarsi tamsi jėga, kuri nuodija viską, kad ir ką mes darytumėme, norime to ar ne.

Ironiška, tačiau kuo mes labiau slopiname emocijas, tuo jos yra linkusios stiprėti. Skaudūs, nemalonūs jausmai neišnyksta savaime. Jie patys savaime nepasinaikina.

Jeigu mes neišreiškiame emocijų, jos kaupiasi kaip kokia skola, kurią galiausiai vis tiek tenka apmokėti. Kalba eina ne tik apie nemalonius jausmus. Mes taip pat turime suprasti, kaip tiksliai jaučiamės, kai mums sekasi, kai mes jaučiame malonius jausmus. Mes dažnai į tai nesigiliname, atrodo, gerai, ir tiek, sekasi, ir gerai... Taip darydami klystame. Jei mes ateityje priimsime tinkamus sprendimus, mes turime žinoti, kas mums suteikė laimę ir kodėl.

Dažnai mokymų, paskaitų metu paprasčiau dalyvių keletą minučių pagalvoti, kaip jie šiuo metu jaučiasi, ir tais jausmais pasidalinti. Dalyvių atsakymai būna įvairūs, bet ne visada apie pačias emocijas, o daugiau apie sunkumus dėl patiriamų emocijų. Tai rodo, kad galbūt neturime pakankamo jausmų žodyno, kad apibūdintume savo tikruosius jausmus, nemokame jų atpažinti.

Net trečdaliui žmonių sunku įvardinti savo jausmus apibūdinantį žodį. Dažniausiai žmonių naudojami žodžiai savi jautai apibūdinti – „aš jaučiuosi puikiai, gerai, normaliai...“. Tai priverčia susimąsty-



Emocijų galia: kokias žinutes mums siunčia emocijos?

ti: ar aš net nežinau, kaip jaučiuosi? Ar daviau sau leidimą to paklausti? Ar aš tikrai kada nors nuoširdžiai to klausiau savo partnerio, savo vaiko, savo kolegės?

Šiandien, kai visus atsakymus galime rasti „Google“, mes prarandame įprotį, kad galėtume ieškoti atsakymų savyje arba vienas kituose. Bet ne, „Google“ geriau viską žino!

Deja, bet „Google“ nėra visagalė. Ji negali pasakyti, kodėl jūsų sūnus ar duktė jaučiasi nelaimingi ar beviltiški arba kodėl jus kamuoja stiprus nerimas, depresija.

Dažnas girdimas atsakymas būna, kad „nejauku apie tai kalbėti“. Mums nemalonu, nejauku kalbėti apie savo emocinį gyvenimą, ir tai visiškai suprantama. Svarbiausia, kad taip jaučiamės ir kai patiriame malonias emocijas. Bet ypač tai aktualu, kai patiriame nemalonias emocijas – liūdesį, pyktį, nusivylimą, atstūmimą, nepriėmimą. Visa tai siejasi su mūsų silpnybėmis, o kas gi labai nori jas rodyti?

Instinktas save saugoti nuo pažeidžiamumo yra natūralus. Tai daro ir laukiniai gyvūnai. Tai savisauga, tikra ir natūrali. Ir vis dėlto mes vis užduodame

šį klausimą, kartais netgi kelis kartus per dieną: „Kaip tu? Kaip tu laikaisi? Kaip tu jautiesi? Mes klausime refleksyviai, kad vos patys save girdime. Ir mes atsakome ta pačia dvasia: „Puiškiai, ačiū, kaip tu? Viskas gerai! Labai daug dirbu, esu užsiėmęs.“ Nė minutei nesustojame pagalvoti prieš atsakydami, kaip iš tikrųjų mes jaučiamės.

Tai vienas iš didžiausių žmogaus būsenos paradoksų – mes užduodame tam tikrą klausimą „Kaip tu jautiesi?“ vėl ir vėl, kas leidžia manyti, kad tai tikrai mums svarbu. Vis dėlto mes niekada nesitikime ir nesiekiamo nuoširdaus atsakymo.

Įsivaizduokite, jeigu kitą kartą pažįstamas ar draugas jūsų paklaustų: „Sveika, kaip tu?“ – jūs sustotumėte ir skirtumėte kelias minutes nuoširdžiai atsakyti, tiesiog taip, kaip iš tikrųjų tuo metu jaučiatės, be jo-

kių pagražinimų. Jūsų savijauta tikrai bus kitokia nei įprastai. Pabandykite tai patirti!

Emocijų siunčiamos žinutės labai lengvai pastebimos nemalonių emocijų atveju. Tai pyktis, liūdesys, kaltė, baimė, gėda ir kiti. Pyktis mums kyla, kai yra ne taip, kaip norime, arba pažeidžiamos mūsų asmeninės ribos. Tuo metu mes jaučiame stiprų norą kovoti už jas, net jeigu kartais tenka pratrūkti.

Liūdesys – apie praeitį, jis rodo, kad patyrėme nusivylimą ar netektį.

Kai jaučiame baimę, ji gali būti stipri motyvuojanti jėga, skatinanti save ginti.

Pasibjaurėjimas sukyla paragavus nemalonaus skonio maisto arba kai žmonių santykiai yra toksiški ar nuodingi.

Gėda verčia susigūžti ir susitraukti, vengiame akių kontakto, nes tai neapsakomai skausmingas išgyvenimas. Gėdos išmokstame.

Kaltė praneša, kad padarėme kažką blogo. Kaltė padeda užtikrinti, kad neskaudintume kitų.

Na, o kaip yra su pozityviomis emocijomis? Kuo jos yra mums naudingos? Jeigu nemalonios emocijos evoliucijos metu teikė pranašumą, nes padėjo

mums išlikti, tai kokia nauda iš malonių emocijų? Ankstyvieji pozityvių emocijų tyrimai, atlikti Alice Isen, pateikė pirmąsias įdomias įžvalgas apie galimą teigiamų jausmų patirtį. Barbara Fredrickson (Karolinos universitetas) buvo tas žmogus, kuris pateikė aiškų bei paprastą pozityvių emocijų galios paaiškinimą.



Jos atlikti tyrimai parodė, kad gera savijauta praplečia mūsų susidomėjimo įvairiais dalykais spektrą ir padeda stiprinti mūsų gebėjimus.

Malonūs jausmai rodo, kad šiuo metu nėra jokių spęstinių problemų ir galime ramiai pasinerti į mus dominančius dalykus, malonumus ir pomėgius.

Pozityvių emocijų dėka mes tampame smalsesni, jos kelia mūsų susidomėjimą, didina tikimybę, kad imsime išmėginti ką nors nauja ar kad išmoksime naujų įgūdžių. Pozityvios emocijos daro žmones kūrybiškesnius, sugebančius sumaniai spręsti problemas.

Be to, teigiamos emocijos skatina draugiškumą – kai jaučiamės gerai, mes norime kitų draugijos, stipriname bei plėtojame santykius su žmonėmis, padedame kitiems. Todėl emocijas, ypač teigiamų emocijų galia, perprasti verta, nes jas galime panaudoti siekiant įvairių tikslų gyvenime.

Taigi emocijos atlieka didžiulį, tačiau dažnai nepastebimą vaidmenį visų mūsų gyvenime. Kiekvienas jausmas susijęs su konkrečiais veiksmais, o tie veiksmai mums padeda išgyventi arba mėgautis patiriama akimirka.

Gamta labai sumaniai praneša mums, kas mums naudinga, o kas ne. Jeigu mums yra biologiškai duota išmokti atpažinti, išreikšti ir panaudoti savo jausmus, net ir pačius nemaloniausius, reikia naudotis tomis emocijomis, kad galėtume sukurti teigiamą, tenkinantį mus gyvenimą. Taigi, leiskime sau jausti...

Labai brangiai superkame spalvotojo ir juodojo metalo laužą
Galime pasiimti!
Dubysos g. 64, Tel. 8 605 01935, (8 46) 319319.
www.ekspauta.lt