

Emocijų valdymas

Emocijos – kiekvienam žmogui artimas reiškinys. Kaip bebūtų, dažnam emocijos yra tarsi priešas: manoma, jog emocijas gerai valdo tas, kuris sugeba nuo jų atsiriboti. Dėl to žmonės paprastai yra linkę slopinti emocijas, kol jos neišsiveržia pačiu netinkamiausiu metu! Tada kyla konfliktai su artimaisiais, kolegomis, atsiranda pyktis, susierzinimas.

Emocijos tampa stipresnės už žmogų ir pridaro problemų. Kaip padaryti, kad emocijos būtų tarsi padedantis draugas, o ne kenkiantis priešas? Nustoti jas slopinti ir išmokti valdyti –

tam pateikiame 10 svarbiausių psichologo patarimų:

1. Išmokite įvardinti emocijas

Emocija – tai jausmas, tam tikra vidinė energija. Jeigu neturime kontakto su savo emocijomis, paprastai neturime kontakto su savo energijos šaltiniu. Kai pradėdame jausti savo emocijas – truputėlį atgyjam. Klauskite savęs „Ką dabar jaučiu?“ – tai bus puikus pirmasis žingsnis į priekį.

2. Susidarykite emocijų žodyną

Klausiate savęs, ką dabar jaučiate, tačiau pernelyg sunku tiksliai įvardinti? Kaip tuomet galime valdyti tai, ko nepažįstame? Susidarykite emocijų žodyną (ypač patogus kišeninis variantas) – bus daug paprasčiau. Tiesiog pasidarykite 30 – 50 galimų emocijų sąrašą.

3. Nepulkite ieškoti emocijų priežasčių

Kuomet žmogus įvardina, kokią emociją jaučia, dažniausiai puola ieškoti to priežasties. Pavyzdžiui, jeigu jaučiamas pyktis, ieškoma, kas dėl to kaltas – taip atitrūkstama nuo darbo su emocijomis. Svarbiausia įvardinti KĄ, o ne KODĖL jaučiu, tai daryti reikia bent 30 kartų per dieną. Tikslus jaučiamos emocijos įvardinimas padeda užmegzti su ja kontaktą ir taip emocija praeina.

4. Atlikite kalibracijos pratimą

Pasiimkite emocijų sąrašą (žodyną) ir pasistenkite pajusti kiekvieną užrašytą emociją. Jeigu tam tikros emocijos nepavyksta sukelti pačiam, galite prisiminti kažką, kas tą emociją buvo sukėlęs. Svarbu nepaminti į prisiminimą, o tik išgyventi emociją, suprasti, kaip ją jaučiate. Prie kiekvienos emocijos parašykite įvertinimą – kaip Jums pavyko pajusti, užmegzti kontaktą su ta emocija? Užrašykite penkias emocijas, su kuriomis kontaktą užmegzti lengviausia bei penkias, su kuriomis sunkiausia. Pirmasis sąrašas – tai emocijos, su kuriomis save asocijuojate, antrasis – blokuojamų emocijų sąrašas.

Svarbiausia – išmokti leisti sau jausti visas emocijas, negalima per dažnai varijuoti geruoju penketuko sąrašu.

5. Atlikite tikslingą fizinį judesį

Įvardinę jaučiamą emociją pagalvokite, kokį fizinį judesį (vieną) norite atlikti, tuomet jį atlikite. Labai svarbu, kad tai sektų iš karto po emocijos įvardijimo. Pavyzdžiui, įvardijote, kad jaučiate pyktį ir iškart (nejudėdami) nusprendžiate, kokį sąmoningą fizinį jausmą norite atlikti – pasukti galvą, išsitiesti, atsistoti ar kt. Tokiu būdu emocija realizuojasi per veiksmą ir praeina. Beje, šiam emocijų valdymo būdui reikia įdirbio, tad nenuleiskite rankų po pirmos nesėkmės.

6. Pajauskite, kurioje kūno vietoje rezonuoja įvardinta emocija

Tiesiog po emocijos įvardinimo išiklausykite į savo kūną ir pajauskite, kurioje jo vietoje ta emocija rezonuoja. Tuomet tą vietą pamasažuokite ar pašildykite – emocija praeis. Šis metodas taip pat reikalauja įdirbio, tad kuo dažniau bandysite, tuo didesnė sėkmės tikimybė.

7. Pakalbėkite apie kilusią emociją

Galite apie tai pasikalbėti tiek su kitu žmogumi, tiek su pačiu savimi. Vien nuo kalbėjimo apie tai, emocija pradeda realizuotis ir įtampa mažėja, atslūgsta. Svarbiausia nepradėti kažko kaltinti dėl to, ką jaučiate – kalbėkite konkrečiai apie emocijas.

8. Iššaukite reikiamą emociją

Tai – bene aukštasis darbo su emocijomis pilotažas. Įvardijus emociją reikia ją pilnai pajauti, ištyrinėti savyje ir tuomet sąmoningai nustumti kažkur už savęs. Tada galite pakviesti norimą emociją, pasistengti ją tarsi įtraukti į save, pilnai pajauti, patyrinti ir... vėl nustumti.

Tuomet galite atgal pasikviesti pirmąją emociją ir vėl pasistengti ją pajauti savyje. Šis metodas reikalauja didžiausio įdirbio, tad neskubėkite ir mokykitės palaipsniui.

9. Atminkite keletą „greitosios pagalbos“ technikų

Užklupus emocijų antplūdžiui, Jums nusiraminti padėti gali tiesiog gilus kvėpavimas bei sąmoningas savo kvėpavimo stebėjimas. Taip pat galite pasistengti pajauti kažkurią kūno dalį, pavyzdžiui, kojas, – patrinkite jas, patrepsėkite. Kitas dažnai naudojamas būdas – suskaičiuoti iki dešimt.

10. Skirkite laiko bei pastangų

Atminkite, jog emocijų valdymas – įgudimo reikalaujantis darbas. Pirmiausia turite išmokti jas įvardinti, atpažinti, pajauti, nustoti slopinti, tuomet galite mokytis jų valdymo technikų. Jas įvaldę pastebėsite padidėjusį darbingumą, energingumą bei geresnę emocinę savijautą.

Pats paprasčiausias būdas išlieti emocijas - tai tiesiog išsakyti tą, ką jaučiate tiesiog dabar, kalbėti apie emocijas, kurias išgyvenate. Balsu pasakykite: „Aš susierzinau, jaučiu pyktį ir nuoskaudą“.

Arba: „Aš taip nervinuosi, kad galiu pravirkti“. Taip, visų pirma, perkelsite savo jausmus į realią, o tai reiškia - kontroliuojamą sferą ir galėsite tęsti vidinį dialogą su savimi, palaipsniui mažindami negatyvius jausmus.

Antra, jūs perspėsite savo pašnekovą, jei tokį turite, kad jūsų būklė yra nestabili ir kad galite netyčia jį įskaudinti. Kalbėkite apie savo emocijas iki tol, kol jų pikas neatslūgs, kol didelis debesis virs mažu lietučiu, kurį bus kur kas lengviau išgyventi.

Jei jūsų pašnekovas nenusiteikęs jūsų klausytis, pasistenkite nutraukti pokalbį pasakę, kad Jums reikia šiek tiek pabūti vienam, ir toliau tęskite savo vidinį dialogą. Taip išsivaduosite iš galimų nemalonių jausmų pasekmių.

Antrasis būdas

Daugelį amžių populiarus buvo būdas, patariantis susitaikyti, nutilti, paslėpti emocijas į tolimą sąmonės kertelę, o dar geriau - į pasąmonės bedugnę. Ir žinoma, susilaukti ne visada

malonaus ir laukiamo rezultato: depresijų, nekonstruktyvių gyvenimiškų scenarijų, psichologinių žaidimų ir kt.

Esmė ta, kad žmogaus psichikoje niekas nepraeina be pasekmių, ir dauguma naujų psichologinių teorijų ir praktikų, pradėdant nuo dvidešimtojo amžiaus iki pat šių dienų, priėjo nuomonės, jog emocijas būtina transformuoti, keisti.

Ir kuo arčiau tas momentas, kai tos emocijos išgyvenamos, tuo efektyviau galima jas keisti ir reguliuoti. Todėl pradėkite tiesiog dabar, nuo realių, neišgalvotų, aktualių situacijų, kurias jūsų gyvenime nutinka kasdien.

Antrasis būdas tiks Jums, jei širdyje esate aktoriai. Pabandykite emociją išpūsti iki kraštutinumo, išgyvendami ir išreikšdami ją iki begalybės, kaip kad padarytų komedinio šou dalyvis.

Įsivaizduokite, pavyzdžiui, poną Byną arba bet kokį kitą Jums simpatišką komiką, pasistenkite suvaidinti savo emociją, lyg tai būtų populiarus serialo scenarijaus dalis. Taip Jūs ir Jūsų pašnekovai pasijuoksite iki soties, sumažinsite nereikalingą emocinę įtampą ir išvengsite negatyvios situacijos.

Trečiasis būdas

Trečiąjį būdą geriausia naudoti tiems, kurie širdyje pragmatikai ir racionalistai, taip pat tokiose situacijose, kai emocijas rodyti nepageidautina ir reikia išsaugoti savitvardą - pavyzdžiui, darbo susirinkimuose ar derybose. Mintyse užduokite sau tris klausimus: kodėl pykstu, erzinuosi, įsižeidžiu? Kam man tokia nemaloni būseną? Kas bus, jei dabar sau leisiu šią emociją?

Ir greitai, trumpai ir aiškiai atsakykite sau į šiuos klausimus. Savo vidinio monologo pabaigoje pridurkite ir labai racionalią išvadą. Pavyzdžiui, „Aš susierzinau, nes vadovas nepastebėjo mano sėkmės projekte. Dabar įtemptos darbo dienos rytas, ir man visai nėra reikalo jausti tokių emocijų.

Jei ir toliau sielosiuosi, tai bus neprofesionalu, gali būti, kad tai sutrukdyt man šiandien suplanuotuose susitikimuose. Tiesiog dabar aš vargu ar galėsiu pakeisti objektyvią situaciją, o tai reiškia, kad nereikia tuščiai sielotis.“

Įsisavinkite šias tris paprastas technikas ir išsivaduosite iš neigiamų emocijų, o svarbiausia, iš galimų neigiamų nekontroliuojamų emocijų pasekmių.

Naudokite minčių valdymo techniką „STOP!“. Minčių sustabdymo technika padės „išmesti“ iš galvos neigiamas mintis, kurios ir sukelia neigiamus jausmus. Svarbiausia – veikti iškart, kai tik atpažįstate neigiamą mintį. Valdingai ir garsiai pasakykite „STOP!“. Tai tarsi staigus signalas sau pačiam, kad nepaskęsti liūdnu minčių liūne. Tai tarsi savęs supurtymas. Galite garsiai sušukti, kai esate namuose. Vėliau išsiugdysite gebėjimą sušukti tyliai, t.y. vidiniu balsu. Kad sustiprintumėte poveikį, įsivaizduokite didelį raudoną ženklą su užrašu „STOP“. Galite įsivaizduoti, kad tą ženklą laiko kuris nors iš Jus mylinčių žmonių. Jei sunku įsivaizduoti, galite net išsikirpti ar nusipiešti „STOP“ ženklą ir kai tik jausite, kad ima plūsti liūdno mintys, pasižiūrėkit į jį.

Pradžioje gali tekti sau šaukti „STOP“ daug kartų per dieną, o kartais net ir keletą kartų penkių minučių bėgyje. Tai normalu, nes negatyvios mintys turi išreikštą savybę greitai

„daugintis“ ir periodiškai vėl bandys sugrįžti. Todėl po „STOP“ galvokite apie ką nors visiškai kito. Jei nieko pozityvaus sugalvoti nepavyksta, įsijunkite televizorių ar radiją, atsiverskite knygą ar žurnalą. **Darykite tai, kas nukreiptų mintis.**

Išsirinkite laiką ir vietą negatyvioms mintims. Tai technikos, kurios leis Jums išlieti ir išreikšti neigiamas mintis, bet tuo pačiu leis kontroliuoti šiuos procesus.

Suraskite vietą, skirtą negatyviam galvojimui. Galite ją pavadinti „išpažinties vieta“. Tai gali būti kambarys, krėslas arba kuris nors langas. Bet tai turi būti vienintelė vieta, kurioje Jūs leisite sau galvoti apie liūdnius dalykus! Galite pasirinkti bet kokią vietą, tačiau tai jokiū būdu negali būti Jūsų lova arba vieta, kur valgote. Pastarosios vietos būtinai turi likti Jūsų „saugumo zonomis“.

Kasdien skirkite laiko savo negatyvioms mintims. Nueikite į „išpažinties vietą“ ir 15 minučių galvokite apie liūdnius dalykus. Jei norėsite - verkite, bet kai tik baigsis 15 minučių, pasakykite „STOP“ ir palikite „išpažinties vietą“. Svarbu, kad paskirtos minutės nebūtų prieš valgį ir prieš miegą.

Nukreipkite mintis. Neįmanoma vienu metu galvoti apie du dalykus. Kai tik negatyvios mintys ima plūsti, „perjunkite“ savo smegenis kitai veiklai. Galite užsimerkti ir pabandyti įsivaizduoti Jūsų mėgstamiausią vietą. Tegul tai užims nors keletą minučių, svarbiausia, kad pavyktų atsipalaiduoti ir pasimėgauti vaizdiniais. Galite pagalvoti apie tai, ko Jūs siekiate. Įsivaizduokite, kaip Jūs jaučiatės, kai pavyksta įgyvendinti savo planus ar išsipildo Jūsų svajonės. Kaip Jūs tuo metu atrodote, kaip džiaugiatės. Kuo daugiau detalių įsivaizduosite, tuo geriau! Vienas iš visai paprastų būdų „perjungti“ savo mintis – tai šliūkštelėti sau į veidą šalto vandens. Arba tiesiog pereiti iš vieno kambario į kitą. Kitaip tariant, pakeiskite dekoracijas ir pasikeis scenarijus.

Pasiginčykite su savimi. Šios užduoties tikslas – pažiūrėti į situaciją iš įvairių pusių ir panaikinti nelogiškus argumentus, kurie dažniausiai ir yra nerimo bei baimės priežastys. Ar Jūsų baimės pagrįstos? Ar negatyvios mintys turi realų pagrindą? Ko Jūs bijote? Kas Jus neramina ir liūdina? Ko Jums gaila? Surašykite visas mintis, kurios neduoda Jums ramybės, ant lapelio.

Dabar tapkite savo oponentu. Suraskite bet kokią priežastį, dėl kurios Jūsų negatyvi mintis galėtų būti neteisinga arba perdėta. Būkite iš karto ir prokuroru, ir advokatu. Paklauskite savęs, ar nėra taip, kad matote situaciją tik juodomis spalvomis? Paieškokite jei ne baltų, tai bent pereinamų spalvų.

Atsipalaiduokite. Kvėpavimo pratimai – tai veiksmingas metodas, padedantis sumažinti nerimą ir atgauti vidinę pusiausvyrą. Juk tuo pačiu metu žmogus negali būti ir atsipalaidavęs, ir išsigandęs.

Kvėpavimas prisiderina prie mūsų vidinės būsenos, todėl susijaudinę kvėpuojame greitai ir paviršutiniškai (t.y. mažai įkvepiame ir iškvepiame), o atsipalaidavę – kvėpuojame lygiai, giliai ir lėtai. Tačiau kvėpavimą gana lengvai galime kontroliuoti sąmoningai tuo pačiu keisdami ir savo vidinę būseną (tiek fizinę, tiek ir emocinę).

Kvėpavimo pratimai naudingi tuomet, kai įtampa ar jaudulys pasireiškia ne tik kūno, bet ir psichologiniame ar emociniame lygmenyje. Gerai įvaldyta, ši technika užima apie 3-5

minutes ir leidžia nusiraminti, susitelkti bei pasiruošti įtampą keliančiam įvykiui. Todėl kasdien padarykite bent po vieną kvėpavimo pratimų seriją. Venkite tai daryti valandą po pietų, nes virškinimo procesas trukdys visapusiškam atsipalaidavimui. Pasistenkite atsisėsti patogiai ir užmerkite akis. Pradžioje, kol išmoksite kvėpuodami atsipalaiduoti, pasirinkite tokį laiką ir vietą, kad aplinkiniai Jums netrukdytų. Supykti labai lengva, tačiau pyktis ir įniršis nėra sveikas nei Jums, nei Jus supantiems žmonėms. Kai žmogus negali kontroliuoti pykčio, dažnai „į darbą“ paleidžia kumščius arba elgiasi neatsakingai, pavyzdžiui sukeldamas grėsmę ne tik sau, bet ir aplinkiniams - neatsargiai vairuoja. Be to, pyktis kenkia žmogaus sveikatai. Mokslininkai įrodė, kad įniršis ir agresija gali padidinti širdies ligų riziką, sukelti virškinimo trakto sutrikimus, depresiją, galvos skausmus ar net širdies smūgius. Žinoma, neįmanoma iš mokti visiškai nepykti, tačiau kontroliuoti pyktį ir mažinti priešiškumą bei agresiją nėra taip sunku. O itin impulsyviems asmenims pykčio valdymo strategijos tiesiog būtinos.

Naudota literatūra:

[kaip-ismokti-valdyti-emocijas.d?id=63500834](#)

Psichologė Laura Bratikaitė

Psichologas Marius Daugelavičius