Emocinio raštingumo pamokėlė Nr. 1:

**Pastebėk, ką jauti**

Negali valdyti to, ko nė nepastebi esant. Tad pirmasis žingsnelis į EQ lavinimą ir būtų: **pastebėk, atpažink ir pripažink** savo emocijas;tuomet **atskirk: situacija - mintis - emocija.**

**Pastebėk**: Pamėginkite keletą dienų vis paklausti savęs “kaip dabar jaučiuosi?” arba “ką jaučiu dabar?”. Įprastai mes sau tokių klausimų neuždavinėjame, tai būtų tik kaip pratimas, treniruojantis savistabą. Daugelis žmonių, paklausti kaip jaučiasi, sako, pvz.: “šalta” , “šiandien gavau papeikimą” arba “išlošiau 100 eurų!” . Nei viena, nei kita nėra emocija. Tai - jutiminis patyrimas (šalta) arba situacija (gavau, išlošiau…). Jei paklaustume darkart: “ir kaip dėl to jautiesi”, išgirstume: “man negera” arba “pažvalėjau”, o gal “nerimauju - kad tik neperšalčiau…”.

Nepastebėdami emocijų ir jų pokyčių atsisakome priimti informaciją, kurią jos mums neša. O juk emocijų tikslas - mus išjudinti (*e-motion*). Išjudinti tam, kad greičiau ir geriau adaptuotumėmės prie aplinkos. Kai neišjudina emocija, vidinis balsas lieka neišgirstas, ir įtampa auga. Tuomet vidinis balsas ima kalbėti jau kūno kalba - pradeda ką nors skaudėti, įsitempia raumenys, keičiasi eisena ar balso tonas… Jei nepastebime, tarkim, savo pykčio, pasikeičia elgesys - jis tampa agresyvus. Tuomet kiti mato, kad esame pikti, o mes patys sakome: “ne ne, aš nepykstu”. Kiti nepatiki, arba ima manyti, kad mes tiesiog esame apskritai pikto būdo. Emocija vis tik išjudino! Bet be mūsų žinios, mums sąmoningai nedalyvaujant ;( . taip gali nukentėti sveikata, santykiai, įvaizdis… Dėl to ir turėtume išmokti: pastebėk.

**Atpažink:** Emocijų turime įvairių - vien bazinių (pagrindinių) vadovėliuose rasite išvardijant 7… Realybėje emocijų ir jausmų priskaičiuotume labai daug - neretai jie būna sunkiai nusakomi vienu žodžiu, susipynę iš kelių emocijų, o kartais tuo pat pat metu jaučiame net ir prieštaringas, sunkiai derančias (ambivalentiškas) emocijas. Pavyzdžiui, vienu metu galime tam pačiam asmeniui jausti ir simpatiją, ir pyktį (gerbiamas kolega, su kuriuo gerai sutariu, sugadino mano daiktą). Atpažinti - tai įvardinti: nusakyti žodžiais. Kai duodame vardą, tampa aiškiau, ir galime teisingiau parinkti priemones, kaip tą emociją išreikšti, kaip toliau elgtis.

Kai kurios emocijos yra panašios. Pvz., kai sakome “man stresas” (jaučiu įtampą), galime turėti omeny ir nerimą, ir pyktį. Gerai nesuvokdami, ko iš tikrųjų yra daugiau, galime nejučia imti elgtis taip, kaip mums diktuoja fiziologija (išsiskyręs adrenalinas) - agresyviai. O jei pirminė emocija vis tik buvo nerimas ar baimė, piktas elgesys ne visada padės sutvarkyti situaciją. Beje, būtent taip elgiasi šunys - kinologai sako, kad kiemsargiai dažniausiai piktai loja tuomet, kai bijo.

**Pripažink:** Nėra nei teisingų, nei neteisingų emocijų - gamta nesukūrė nieko, kas mums nereikalinga. Visos emocijos turi savo prasme ir neša mums kažkokią naudą. Tad nereikėtų sakyti “pykti yra blogai”, juo labiau - “pykti negalima”. Kai nepripažįsti (neleidi sau jausti), tai ir po kurio laiko imi ir nebepastebėti.

Kitas dalykas - elgesys. Agresyvus elgesys nėra pageidautinas daugelyje socialinių situacijų. Bet apie emocijų išraišką kalba kiti emocinio raštingumo lavinimo žingsniai-pamokėlės.

Šįkart kaip pavyzdį vis imame pyktį, nes tai - ryški emocija, be to, dar ir dažniau nei kuri kita, laiku nepastebėjus, pridaranti bėdų bendraujant. Tad - kiek daugiau apie šią emociją:

**PYKČIO ANATOMIJA**

Pažiūrėkime, ką apie pyktį rašo psichologijos vadovėliai: tai - priešiška emocinė reakcija į asmenybės poreikių tenkinimo, tikslų įgyvendinimo kliūtis. Pyktį gali sukelti įvairios priežastys: įžeidimas, draudimas, vertimas atlikti tai, kas prieštarauja žmogaus norams, kritika… Labai svarbi pykčio funkcija yra nustatyti ribas ir jas apginti.

Jei pyktį patyrinėtume biologiniu požiūriu, būtinai susidurtume su hormonu adrenalinu. Jį išskiria antinksčiai, iš galvos smegenų gavę signalus “pavojus!” , “netrukus reiks daug jėgos – kausimės arba bėgsime”. Nors adrenalino išsiskyrimą gali paskatinti ir kitos stiprios emocijos, sunkus fizinis darbas ar šaltis, pyktis yra vienas stipriausių stimulų. Ką daro adrenalinas? Jis paruošia organizmą kovai – raumenys įsitempia, širdis ima plakti greičiau, kvėpavimas sutankėja, kraujyje padidėja gliukozės koncentracija. Mąstymas tarsi susiaurėja, dėmesys sutelkiamas tik į tai, kas yra traktuojama kaip grėsmė (nors nebūtinai tai bus reali grėsmė). Ir štai, esame pasirengę kautis – bet ką daryti, jei fiziškai kautis iš tikrųjų nėra su kuo? Juk dabartinis mūsų gyvenimas smarkiai skiriasi nuo tų sąlygų, kuriomis gyveno pirmykštis žmogus, ir kurioms mus paruošė gamta. Taigi, tarkim, jūssupykote ant tų, kas išleido dviprasmiškus mokesčių įstatymus aiškinančius dokumentus, bet jie – nepasiekiami, bent jau šią akimirką. O adrenalinas tai jau pulsuoja kraujyje, ir pyktis “ieško išėjimo”… Todėl labai didelė tikimybė, kad jei lyg tyčia nelaiku pažymos užsuks koks darbuotojas, pyktis bus išreikštas jam. Psichologai naudoja terminą “išveika”, kuris ir reiškia – reikia “išveikti” (paversti veiksmais, žodžiais) tai, kas yra susikaupę, t.y. sumažinti įtampą. Ji tarsi suspausta spyruoklė - sutelkta energija, parengtis veiksmui. Tik paleisk tą spyruoklę, ir…

Jei ši išveika visiškai nevaldoma, ji gali virsti agresija. Taip vadinamas priešiškas elgesys, kuriam būdingas įžūlus pranašumo demonstravimas ar net jėgos naudojimas kito žmogaus ar aplinkos atžvilgiu. Tokiu elgesiu siekiame pakenkti kitam žmogui psichologiškai ar fiziškai. Egzistuoja ir autoagresija - kai žmogus agresiją kitiems nukreipia į save (savęs žeminimas, kaltinimas, savęs žalojimas…).

Kartais sakoma, kad “nesveika pyktį laikyti savyje” arba - kad “sveika išsirėkti”. Be abejo, tai yra tiesa, bet tik iš dalies. Jei pykstame, ir viskas viduje burbuliuoja taip, kad slėgis užkyla net stogas kilnojasi, ir jei nieko su tuo nedarome, o tik mandagiai šypsomės tiems, kas mus žeidžia ir skaudina, sveikatai tai netrukus gali atsiliepti – ir nepaaiškinamais skausmais skausmeliais, ir kitais nemaloniais liguistumą rodančiais pojūčiais, ir bendru imuninės sistemos nusilpimu bei įvairių ligų paūmėjimu. Nuolatinis pyktis – tai nuolatinis stresas. Tačiau jei pyktį išreikšime spontaniškai, jam vos kilus, galime netrukus pajusti kitokią šios emocijos žalą: sugadinsime santykius, savo įvaizdį, vėliau ims graužti sąžinė ir kaltė…

Žinoma, pykčio išraiška gali būti ne tik nevaldoma ir nekonstruktyvi, bet ir, priešingai, konstruktyvi. Taip galėtume vadinti apgalvotus ir sąmoningus veiksmus, kuriais siekiama išspręsti konfliktines situacijas abipusiai naudingais būdais, apginti savo ribas (tiek fizine, tiek psichologine prasme) ne pabloginant, o atvirkščiai – pagerinant situaciją kiek įmanoma abiems pusėms. Paprastai sakant, kai kurie veiksmai ar žodžiai gali būti kaip “žibalas į ugnį” (nekonstruktyvu) arba kaip “vanduo ant ugnies” (konstruktyviau). Išreikšti pyktį konstruktyviai padeda empatija (apie tai - kita EQ lavinimo pamokėlė) ir gebėjimas pastebėti savo pyktį vos jam atsiradus.

Paminėjome 1) pyktį kaip emociją ir 2) pyktį kaip elgesį (išraišką). Tačiau yra dar vienas labai svarbus komponentas Nr.3) – tai mintys. Iš tiesų galbūt derėtų būtent mintis įvardinti pirmuoju numeriu, nes štai kaip viskas vyksta:

1. variantas

A1. Pamatęs kaip į parkingo vietą, kurią mintyse jau užsiėmėte, įvairuoja kitas automibilis, jūsų galvoje kaip mat šmėkšteli mintis “Jis mane apmovė! Jis tyčia!“.

A2. Tuomet pasijuntate apmautas – ir užsidegate pykčiu (emocijos).

A3. Po to seka spontaniškas veiksmas – pvz., jūs parodote reikšmingą gestą.

1. variantas

B1. Situacija ta pati, tačiau jūs pagalvojate: “Nespėjau…”

B2. Emocijos: pasijuntate kiek nusivylęs, bet po sekundės jau esate ramus.

B3. Veiksmas: atlaidžiai nusišypsote pravažiuodamas pro tą automobilį, ir dairotės kitos vietos.

Iš abiejų pavyzdžių matome, kad jei skirtingos mintys (situacijos vertinimai) ateina į galvą, emocijos (psichologinė savijauta) taip pat būna skirtingos. Dar daugiau – dėl skirtingo mąstymo ir dėl skirtingų emocijų nevienodo poveikio veiksmai, kuriuos padarome, taip pat būna skirtingi.

Be abejo, yra ir atgalinis ryšys - skirtinga emocinė būsena daro skirtingą įtaką tolesnei minčių eigai: piktam ateina piktos mintys ir norisi padaryti ką pikta. Ir vis tik viso šito “minčių-jausmų-veiksmų” užburto rato pradžia, arba ta maža kibirkštėlė, nuo ko viskas įsisuka, yra tai, ką pagalvojame - kaip matome situaciją plius kaip ją interpretuojame.

Dėl to pamokėlės pabaiga tokia: **įprask būti pastabus - atskirk, kur situacija, kur mintis, kur emocija.**

Medicinos psichologė Eglė Masalskienė