Emocinio raštingumo pamokėlė Nr. 2:

**Atpažink schemas ir pastebėk impulsus**

Jau aptarėme pirmą žingnelį lavinant EQ - *pastebėk, atpažink ir pripažink* savo emocinę savijautą.

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

**Jei pirmąją pamoką įsisavinote, paklaustas “kaip jautiesi?” turėtumėte atsakyti, pvz.: “man liūdna” arba “pykstu”, “nerimauju” …**

Tiesa, yra keletas niuansų, susijusių su mūsų įpročiais,ir kultūra:

* + - Mandagumas. Mūsų kultūroje yra įprasta į klausimą “kaip jautiesi?” atsakyti “ačiū, gerai”, “jau geriau” ar pan.. Tai - tiesiog mandagumo padiktuotas klausimas, ir mandagumo padiktuotas atsakymas: taip klausdami dažniausiai visai nenorime gilintis, o tik parodome, dėmesį, o taip atsakydami stengiamės neapsunkinti kito žmogaus savo problemomis arba pasirodyti esą pakankamai stiprūs ir sėkmingai besitvarkantys. Jei norite būti tik tiesiog mandagus - tokia forma puikiai tinka. Tačiau jei “kaip jautiesi?” jūsų klausia artimas šeimos narys, draugas ar psichologas, atviresnis atsakymas padės ir geriau suprasti save, ir paprasčiau susitvarkyti su galimom problemom. Jei “kaip jautiesi?” klausiate pats savęs - juo labiau apsimoka nevaidmainiauti ;)
    - Įprotis vertinti. Kartais, kai kalbamės su artimesniais žmonėmis, į klausimą “kaip jautiesi?” atsakome ne tik “gerai”, bet ir “blogai” ar “šiaip sau”. Tai - tik vertinimas (gerai/vidutiniškai/blogai). Pačios emocijos kokybę toks vertinimas ignoruoja, kartu ignoruodamas ir tos emocijos mums siunčiamą informaciją. Jei toks įprotis persikelia iš bendravimo su kitais ir į bendravimą su savimi (savivoką), mes tiesiog nebepriimame dalies savo vidinio Aš siunčiamos informacijos apie mūsų būseną, poreikius. Dėl to EQ lavinimas ir pradedamas nuo *pastebėk, atpažink…*
    - Orientacija į veiklą ir rezultatus. Labiau įprasta yra klausti “kaip sekasi?” nei “kaip jautiesi?”. Klausimą “kaip jautiesi?” daugelis gal net suvoktų kaip “ar aš blogai atrodau? kažkas ne taip?”. Bet klausimas “kaip sekasi?” provokuoja atsakyti “padariau tai ir tai…” arba “man atsitiko tai ir tai…”. Taip mes išmokstame kalbėti (o taip pat ir galvoti) labiau apie situacijas ir veiksmus nei apie emocijas.

Vis tik, tarkim, jūs jau išmokote pamoką *pastebėk, atpažink ir pripažink.*

Kas toliau?

**Antras žingsnelis būtų: *išmok pastebėti besikartojančias schemas.***

Jos gali būti dvejopos - iki emocijos ir po emocijos.

**Tam tikra situacija tam tikra emocija.**

Šios schemos atpažinimas padės numatyti galimas emocijas dar prieš joms kylant. Galbūt - jei norėsite ir galėsite pasirinkti situacijas, kuriose atsiduriate - tai padės ir kaitalioti savo emocijas pagal pačių numatytą planą.

Pradėję registruoti, kaip kada jaučiatės, gali būti, jog netrukus pastėbėsite, kad nejučiomis vis “užlipate ant to pačio grėblio”.

Pabandykite atlikti paprastą užduotį: kas vakarą skirkite laiko (apie 10-15 min.) savo praėjusios dienos prisiminimui ir apgalvojimui. Paklauskite savęs, kaip jautėtės per dieną, kaip keitėsi emocijos. Užsirašykite jas. Gali būti, kad vieną dieną pasižymėsite keletą, o kitą dieną atrodys, kad jokių ryškesnių emocijų tądien nebuvo. Tiesa, nepamirškite, kad ramybė, pusiausvira, abejingumas - tai taip pat yra emocinės būsenos.

Kad užrašai padėtų vėliau susigaudyti, kas ir su kuo gali būti susiję, tokiems užrašams skirtą lapą padalinkite į 4 grafas:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *data (savaitės diena)* | *2 - situacija*  *(kas buvo prieš kylant emocijai):*   1. *aplinkybės;* 2. *veikla;* 3. *mintys (vidinė situacija).* | ***1 - emocija***  *(kaip jaučiuosi, ką jaučiu)* | *3 - elgesys pajutus emociją*  *(ką dariau po to)* |
| *2015 11 xx (pirmad.)* | *skaitau informaciją apie man įdomų seminarą;*  *manau, kad negalėsiu ten nuvykti.* | ***liūdna…*** | *užsisvajoju…*  *(darosi dar labiau liūdna);*  *atmetu kolegos pasiūlymą dėl X projekto tobulinimo drauge* |
|  | *…* | *…* |  |
| *2015 11 yy* | *kavinėje per pietų pertrauką pamatau moterį valgant didelį pyragaitį;*  *pagalvoju, kad laikausi dietos ir negaliu sau leisti suvalgyti tokio pyragaičio* | ***liūdna…*** | *išeinu iš kavinės, nors kolegos, su kuriais atėjau, dar nebaigė pietauti - jie nustemba, bet pasakau, kad turiu skubių reikalų* |
| *2015 11 zz* | *draugai kalba apie kelionę į tolimą šalį;*  *manau, kad negaliu sau leisti taip atostogauti* | ***liūdna…*** | *nutylu ir nebedalyvauju pokalbyje, anksčiau išeinu namo pasiteisinęs nuovargiu ir prasta savijauta* |

Užrašę datą, toliau pildykite pradėdami nuo grafos “emocija” - pasižymėkite vienu ar keliais žodžiais emocinę savijautą. Tarkim, tai būtų liūdesys: man pasidarė liūdna…

Tuomet prisiminkite ir užrašykite, kokia situacija buvo tuo metu, kai kilo tokia emocija.

Pvz., liūdesį pajutote skaitydami kvietimą į seminarą kitame mieste. Gerą, jūsų manymu, seminarą - norėtumėte ten nuvykti - bet žinote, kad vadovybė į komandiruotę jūsų šiuo metu neišleis ir seminaro nefinansuos…

Trečią grafą kol kas palikime tuščią. Jos prireiks vėliau.

Tikriausiai tą ir kitą dieną bus ir kitokių emocijų, bet dabar, tyrinėdami kaip pavyzdį, tuos įrašus praleiskime… Toliau sekime tik tuos įrašus, kurie susiję su liūdesiu - taip galbūt aptiksime schemas, susijusias su būtent šia emocija. Kokią shemą galime įžvelgti pavyzdyje? Stebėkime: kas kartojasi? Taip, mūsų atveju kartojasi “manau, kad negaliu”. Vadinasi, šiuo atveju schema tokia: “kai tik pagalvoju, kad negaliu ko nors gauti ar sau leisti - man pasidaro liūdna”. Jau vien tai, kad supratote, kas jums kelia liūdesį, yra daug. Ne be reikalo kaip pavyzdį paėmėme šią emociją. Stipri liūdesio išraiška - tai depresyvi nuotaika. Dar stipresnė - jau panašu į depresiją… Jei žmogų vargina liūdesys ir depresinės nuotaikos, bet jis nesusieja to su jokiomis aplinkybėmis - jis ima ieškoti vaistų nuo liūdesio, bet nesprendžia problemos, kurios ženklas ir yra būtent ši emocija. Liūdesys dažniausiai reiškia, kad mes suvokėme, jog kažko netekome - to, ką turėjome, arba to, ką ketinome turėti (netekome galimybės, t.y., palaidojome viltį).

Kai pastebime sąsajas, tuomet galime pasirinkti - ar tvarkytis tiesiog su juntama emocija (gerti vaistus, eiti parūkyti…), ar vengti tam tikrų situacijų (neskaityti reklaminių brošiūrų, nevaikščioti į kavines tuo metu, kai laikomės dietų, neiti į draugų kelionių prisiminimų vakarėlius…), ar imti kitaip galvoti arba keisti situaciją (pvz.: “dabar neturiu šitos galimybės, nes pasirinkau kitus svarbius dalykus, bet po mėnesio/pusmečio… jei man bus tai svarbu, rasiu būdą, kaip tai gauti” ir pan.).

Kitos šios rūšies schemos gali atrodyti taip:

kai esu su tam tikrais žmonėmis - jaučiuosi … taip ir taip…;

kai darau tam tikrus dalykus/užsiimu tam tikra veikla - jaučiuosi … taip ir taip…;

kai atsiduriu tam tikrose vietose (mieste, darbe, svečiuose…) - jaučiuosi … taip ir taip… ;

kai man sako (daro) tai ir tai - jaučiuosi … taip ir taip…

**Tam tikra emocija tam tikras elgesys.**

Šios schemos atpažinimas padės numatyti galimas emocijos pasekmes kiek anksčiau nei joms “atsitinkant”. Žodį “atsitinkant” matote kabutėse ne be reikalo - kai mūsų egesys yra spontaniškas, jis įvyksta tarsi automatiškai. Vėliau mums belieka tik pasakyti: “nė nepajutau, kaip pasielgiau taip… nevertėjo… bet taip jau nutiko…”.

Pavyzdyje matome schemą: “kai man liūdna - nebedalyvauju (atsisakau, išeinu, tampu pasyvus…)”. Tikriausiai sutiksite, kad ne visada tokie atsisakymai, išėjimai, pasyvumas yra geras pasirinkimas, vėliau dėl to galite ir gailėtis, o pasiteisininmas būtų vienas: “…ai, buvo bloga nuotaika, tai ir padariau taip”.

Atpažinę schemą, galėsite labiau sąmoningai reguliuoti savo elgesį. Pavyzdžiui, galėsite, kai tik pastebėsite, kad jus kažkas nuliūdino, pasakyti sau: “Šiuo metu esu liūdnas, o kai esu liūdnas, esu linkęs užsidaryti, atsitraukti, tad reikia būti atidesniu ir gerai pagalvoti, ar pirmas impulsas, skatinantis išeiti/atsisakyti pasiūlymo yra tikrai geras. Gal toks impulsas kilo ne dėl paties pasiūlymo, o dėl mano būsenos”.

Schemų “emocija - elgesys” atpažinimas padės kontroliuoti impulsus. Nes juk neretai veikiame pagal tokias schemas:

stresas, nerimas - einu suvalgyti šokolado/parūkyti;

džiaugsmas, smagi nuotaika pabaigus darbą/projektą - nusiperku ką nors pasilepinimui;

pyktis - kalbu pakeltu balsu ir replikuoju ir kt…

Tad antros pamokėlės pabaiga tokia: **įprask** **atpažinti sau būdingas reagavimo schemas.**

Tokios schemos gali būti dvejopos:

1. “tam tikra situacija - tam tikra emocija” (kai nutinka X - pasijuntu Y; kai patenku į padėtį X - pasijuntu Y, kai imu galvoti X - pasijuntu Y, ir pan…);
2. “tam tikra emocija - tam tikras elgesys” (kai emociškai jaučiuosi Y - elgiuosi Z būdu; kai jaučiuosi Y - imu galvoti Z; kai jaučiuosi Y - mano kūnas reaguoja Z…)

Meędicinos psichologė Eglė Masalskienė