EQ lavinimo žingniai Nr. 3 -4 - 5- 6:

**Eksperimentuok ir pasirink**

Prisiminkime pirmuosius du žingsnelius lavinant emocines kompetencijas, kuriuos drauge galėtume pavadinti savęs pažinimu:

* + Pirmasis žingnelis lavinant EQ - *pastebėk, atpažink ir pripažink* savo emocijas (kaip dabar jaučiuosi? ką dabar jaučiu?).
	+ Antrasis žingsnelis - *išskirk besikartojančias schemas (*kai darau tai - jaučiuosi taip; kai jaučiuosi taip - darau tai*).*

Pratindamiesi tai daryti įgundame nuolat užduoti sau klausimą “KAS su manimi vyksta?”, o atsakydami į jį išmokstame vieną vertingiausių dalykų - **pažinti save (kas man būdinga?)**.

Tačiau savęs pažinimu saviugda nesibaigia ;)

Nedaug naudos iš to, kad suprantu, kas su manimi vyksta, ir net numanau, kaip netrukus reaguosiu, jei nesugebu susitvarkyti su savo reakcijomis ir sąmoningai pasirinkti, kaip reaguoti… Tai labai panašu į daug žinantį žmogų, kuris mato artėjant audrą, ir supranta, ką ta audra padarys, bet yra bejėgis kaip nors sutramdyti stichiją. Dar daugiau - toks žmogus jaučiasi tiek bejėgis, kad negali nė krustelėti ir pasitraukti į saugesnę vietą. Gal jau geriau nė nežinotų - tuomet jo laimė baigtųsi tik audrai tikrai atėjus.

Tad natūralu, kad po *pažink save* turi sekti *modeliuok save* arba *kurk save*.

**Kurti save** - tai visų pirma daryti sąmoningus sprendimus pasirenkant reagavimo būdus. Pasirinkti, ką daryti - tai darome daugelis mūsų. Bet pasirinkti, kaip galvoti ir netgi kaip jaustis - nėra paprasta. Viena klientė sykį pasakė: “lengva pasakyti *kitaip galvok*, bet mintys - jos juk nuo manęs nepriklauso…”. Paklausus, nuo ko jos priklauso, ji sutriko: “Mintys ateina pačios, ir emocijos drauge ateina.”

“Kas būna toliau?”

“Tuomet aš jas įsileidžiu, imu tyrinėti, ir jos pasilieka, o tada jau neiškrapštysi…”.

“O jeigu neįsileistumėte arba neimtumėte tyrinėti?”

“Tikriausiai ilgai neužsibūtų - kai svečio neužimi, jis greit išeina”, - juokiasi…

Net jei negalim pasirinkti, kokia mintis ateis į galvą, mes galim pasirinkti, kiek į jas gilinsimės.

Tačiau eikime nuosekliai - lengviau pasirinkti mums padės sekantis EQ lavinimo žingsnis:

* + Trečias EQ lavinimo žingsnelis - ***eksperimentuok, keisk*** *savo schemas ir taip darydamas* ***ieškok “priežasties-pasekmės” ryšio*** *savo savijautoje, elgesyje, veiklos rezultatuose…* ieškodamas šio ryšio| remkis ne tik racionaliais paaiškinimais, bet ir emocijų nešama informacija.

Šis priežasties-pasekmės ryšys padės atskleisti, kaip jūsų energijos, laiko, valios pastangų investicijos ar sąnaudos (kalbant finansiniais terminais) yra susijusios su gaunama apčiuopiama nauda ir/ar “emociniais dividendais”. Jei įdedu daug, o gaunu mažai - tokia schema neturėtų mūsų labai žavėti. Nors realybėje, deja, dažnai tokių schemų neatsisakome tol, kol aiškiai joms nepriklijuojame užrašo: “neapsimoka”. Vėliau savęs klausiame: “ir kodėl tiek ilgai aš tai dariau…”.

Tiesa, gali būti, kad tuos “emocinius dividendus” įsivardinti nebus lengva. Bet jei ties pirmu EQ lavinimo žingsneliu padirbėjote - įgusite skaičiuoti ir juos. Moralinis pasitenkinimas, džiaugsmas įveikus savo baimes ar peržengus taip vadinamą komforto zoną, o gal harmonijos pojūtis ar jaučiamas pasitenkinimas kaip atpildas už tai, kad esi naudingas/geras/mėgiamas ir t.t… ir pan. - visa, kas yra susiję su vidine motyvacija - tai ir bus toji emocinė nauda.

Vis tik - jei neeksperimentuosite, nebus iš ko pasirinkti ;)

Viena mano draugė neseniai pastebėjo, kad gerai jaučiasi ir gerai atrodo tuomet, kai miega 8 val., t.y., kai eina miegoti ne vėliau kaip 22-23 val.. Atrodytų, tai nėra joks stebuklingas atradimas. Tačiau… reikėjo šį dalyką atrasti! O tam reikėjo… pabandyti savaitę ar pora savaičių eiti miegoti ne vėliau kaip 22-23 val.. Nepabandęs - nesužinosi.

Neretai svarbu yratiesiog išdrįsti eksperimentuoti***.*** Juk rinktis gali tik tuomet, kai turi iš ko rinktis. Renkamės iš patirčių - jų galime turėti įvairių, jei išdrįstame jų turėti.

Vaikystėje mano jaunesnioji sesutė sakydavo “aš nemėgstu …(pvz.) kalmarų”. “Ar ragavai?”, - klausdavau jos. “Ne”, - atsakydavo, - “aš jų nemėgstu, todėl ir neragauju”. Bet kaip gali žinoti, ar tai patiks, jei nė nebandei?

*Kai darau …, jaučiuosi … ir pasiekiu … .*

*Kai atsiduriu situacijose (o į jas galiu patekti ir sąmoningai), jaučiuosi … ir pasiekiu… .*

*Kai būnu su žmonėmis, imu jaustis… , ir priimu sprendimus… .*

Sugebėjimas pastebėti priežasties-pasekmės ryšį ilgainiui jums padės įvertinti savo sprendimus ir jų poveikį. Tai taps raktu į impulsų valdymą bei sąmoningą elgesį Sąmoningas elgesys - tai apgalvotas elgesys vietoj automatinių reakcijų. Kai valdo “schemos” - reaguojame automatiškai. Kai mes valdome “schemas” pasirinkdami veikti pagal jas ar ne - elgiamės sąmoningai. Kitaip sakant, priežasties pasekmės principo taikymas padės “strategiškai planuoti emociniame lygmenyje”.

Jei jaučiamės gerai ir esam patenkinti rezultatais - reaguoti automatiškai ir veikti taip, kaip siūlo mums mūsų įpročių schemos, yra efektyvu. Nes patogu, o ir energijos daug nereikia skirti. Sąmoningas pasirinkimas reikalauja daugiau jėgų.

* + Ketvirtas EQ lavinimo žingsnelis - ***valdyk: pasirink sąmoningai.*** Valdyti - pasirinkti sąmoningai - turime omenyje “priimti sprendimus atsižvelgiant į priežasties-pasekmės ryšį”.

Nors mūsų kultūroje neretai “emocijų valdymas/suvaldymas“ suprantamas kaip “emocijų užgniaužimas/užslopinimas”, čia turime minty ne tai. Valdyti emocijas - supraskite, tarsi valdyti automobilį - jos yra, ir jos varo kaip varikliukas gana stipriai, belieka vairuoti, kur norime, kad jos mus neštų… Užslopinus galime sulaukti atvirkščio efekto - nevaldomas, nors galingas, automobilis nuslys nuo kelio.

Jei anksčiau dažnai būdavo siūloma užgniaužti tokius “negatyvius” jausmus kaip pyktis, eliminuoti juos iš sprendimų priėmimo proceso, tai šiuolaikiniai psichologai labiau stengiasi atkreipti dėmesį į jausmų suteikiamas įžvalgas ir energiją. Emocijos - tai mūsų sąjungininkės. Be emocijų žmonės tiesiog negalėtų priimti sprendimų…

Jei norite lavinti šį gebėjimą, paklauskite savęs nuolat, net ir tuomet, kaip užplūs negatyvios (nemalonios) emocijos: "Kaip gi šis diskomfortą keliantis jausmas siekia man padėti?”. Net jei šis klausimas jus ves iš pusiausviros, nenustokite to klausti savęs, ir po keleto kertų pastebėsite, kad kai kuriuos jausmus jūs siekiate ignoruoti, užgniaužti, įveikti. Kai pasijusite labiau įgudę skaityti emocijų siunčiamas žinutes, pradėsite įžvelgti emocijas kaip sąjungininkes. Savo jausmų priėmimas ir pagarba jiems yra žingsnis asmeninio augimo link.

* Penktasis EQ lavinimo žingsnelis - **atrask ir** **stiprink savo vidinę motyvaciją, išmok remtis ja**. Pastebėk, kas tave skatina judėti norima kryptimi. Remkis tuo. Investuok į tai, kas tave “veža”. Taip pat pastebėk, kaip tau pavyksta save motyvuoti daryti tai, ką supranti, kad reikėtų daryti, nors vidinio noro tam nejauti.

Vidinė motyvacija kinta - galite pajusti, kad prieš 10 metų jus skatino judėti žinojimas, jog ateis atostogos, ir jūs galėsite keliauti ten, kur seniai planavote, o dabar jus skatina veikti, pvz., prasmės supratimas ar jausmas, kad esate reikalingas.

Žmonės, kuriems reikia išorinių paskatų, visada bus labiau priklausomi nuo kitų pripažinimo ar atlygio sistemos. Vidinės motyvacijos skatinimas reiškia ilgalaikių vidinių išteklių ugdymą ir panaudojimą. Tai leis jums turėti ir ginti savo nuomonę, mesti iššūkį nusitovėjusiam požiūriui, surizikuoti ir išlikti, kai pasidaro sunku - galiausiai tai padės jums netgi įtikinti kitus bei “parduoti’ jiems savo idėją.

* Šeštasis EQ lavinimo žingsnelis - **lavink savo optimizmą**. Čia kalbam ne apie tą optimizmą, kuris skatina nieko nedaryti, tik laukti, kol kažkokios išorinės jėgos, kurios mumis rūpinasi, viską sutvarkys… Optimizmas šiuolaikinės psichologijos požiūriu - tai proaktyvus viltingas požiūris į galimybes.

 Optimizmas leidžia žmonėms įžvelgti tai, kas slypi už dabarties momento ir imtis atsakomybės už savo ateitį. Be abejo - pirmiausia už sprendimus dabar - tuos sprendimus, kurie turi įtakos ateičiai. Tuomet sakome: “aš galiu tai pasiekti, nes turiu… tokias savybes… , tokią patirtį… , mane iš vidaus motyvuoja tai, kad… “ arba tiesiog “aš galiu išdrįsti pabandyti”.

Visi žmonės naudoja ir optimistinį, ir pesimistinį mąstymo stilių, tačiau kai kurie dažniau naudoja vieną iš jų. Optimistinis požiūris suteikia daugiau pasirinkimo galimybių ir viltį sėkmei. Tai kuria į rizikingesnius sprendimus orientuotą požiūrį, skatina mąstyti inovatyviai ir išnaudoti kitų žmonių pozityvią energiją. Tai yppač svarbu, jei vadovaujate kitiems. Optimistiškesni žmonės labiau pasitiki savo jėgomis, moka įžvelgti daugiau galimybių, rečiau užsifiksuoja ties trūkumamis.

*Juk jei nebūtum manęs, kad gali - būtum nepradėjęs. O jei manytum, kas negali - irgi būtum nepradėjęs ;)*

Optimizmas - tai ne vien galvojimas, kad viskas bus gerai. Tai galvojimas kad aš galiu padaryti, kad būtų gerai.

*Esu toks, koks būti pasirinkau.*

*Nes būdamas kitoks pats sau nepatikčiau.*

*Nes… tiesiog galiu rinktis. Galiu rinktis dažniau nei manau, kad galiu ;)*

Medicinos psichologė Eglė Masalskienė