

Human Race Support

NAUJIENLAIŠKIS

Vasario 06, 2024 / Vol 6

Kaip paleisti užspaustas emocijas?

Užspaustos emocijos turi didelę galią nepastebimai mus kontroliuoti. Pasitarkite emocijų paleidimo technikas ir apsišvarinkite savo vidinį pasaulį. Gamta mus apdovanojo natūraliais emocijų paleidimo mechanizmais – gebėjimu juoktis, verkti, rėkti, kalbėti, judėti ar miegoti. Pirmaisiais savo gyvenimo metais visi mokame emocijas paleisti itin lengvai, tačiau su amžiumi sustabarėjame.

Polinkis slopinti jausmus ir neišreikšti jų sveiku būdu dažniausiai kyla iš ankstyvųjų patirčių. Pavyzdžiui, kai augančiam vaikui nuolatos sakoma: „neverk“, „patylėk“, „nusiramink“. Arba kai jis patiria gėdą, baimę ar kaltę, bandydamas parodyti, kaip jaučiasi.

Žinoma, emocijų slopinimas yra neišvengiamas, ir kiekvienas žmogus įvairiose situacijose su tuo susiduria. Tačiau emocijos yra energija, kuri turi išsiveržti. Jei mes ilgą laiką slopiname ir užspaudžiame neigiamus jausmus – jie tampa tikru nuodu mūsų organizmui.

Užspaustos emocijos gimsta tada, kai, užuot leidę sau išgyventi skaudžią patirtį, bandome nuvyti nemalonius jausmus darbu, valgymu, žalingais įpročiais ar bet kokia kita veikla, kuri nukreiptų dėmesį nuo nuoskaudų, kompensuotų emocinę naštą. Kai, jausdami nepasitenkinimą, nusivylimą, pyktį, pavydą ar liūdesį, pasirenkame į juos nereaguoti, apsimesti, kad jų nėra.

Stresinėje situacijoje mumyse sukuria energiją, kuri paruošia kūną reaguoti į grėsmę. Jei neleidžiame tai energijai išsiliesti – pojūčiais, emocijomis, jausmais – ji lieka įstrigusi nervų sistemoje.

Bėgimas nuo emocijų suteikia nebent laikiną palengvėjimą.

Trumpalaikis emocijų slopinimas nėra kenksmingas, jei po kurio laiko sugrįžtame jas išgyventi, priimti ir paleisti. Dažnai taip ir įvyksta. Pavyzdžiui, kai pajutę liūdesį leidžiame sau išsiverkti, o susipykę su artimu žmogumi vienas kitam nuoširdžiai atleidžiame, atsiprašome. Kai praradę kažką svarbaus, išgedime, kol pasijuntame visiškai su tuo susitaikę. Deja, neretai susidūrę su negatyviomis, intensyviomis emocijomis, jų tinkamai neišreiškiame ir nepaleidžiame. Dėl to, net ir praėjus mus sukrėtusiai situacijai, jaučiamės išsiderinę, tarsi nesavi. Kartais emocijas savyje laikome užspaudę taip ilgai, kad po kurio laiko net nebepastebime jas esant.

10 mitų apie emocijas:

1. Jūs negalite pakeisti to, kaip jaučiatės.
2. Emocijų negalima išreikšti žodžiais.
3. Emocijos – tai yra jausmai.
4. Slopinamos emocijos vieną dieną prasiveržia.
5. „Aš tiksliai žinau, ką tu padarei, kad mane nuliūdinau“.
6. Emocijos yra kvailios.
7. Emocijos yra neracionalios.
8. Emocijos mums nutinka.
9. „Aš visada taip jausiuosi“.
10. Nuotaiką sunku pakeisti.



Emocijos ir jausmai

Svarbu žinoti, kad kuo įvairesni yra žmogaus jausmai ir emocijos, tuo turtingesnė jo patirtis. Daugumai žmonių būtent jausmai yra pagrindinis informacijos apie pasaulį šaltinis. Svarbūs ir sudėtingi gyvenimo įvykiai – artimojo mirtis, ligos, santykių problemos, persikėlimas į kitą gyvenamąją vietą ir kt. – kelia stresą.

IS diagnozę visada lydi stiprus emocinis sukrėtimas. Tokia žinia priimama kaip didžiulis likimo smūgis, kurį patyrus sunku atsitiesti, susivokti staiga pasikeitusiame pasaulyje. Sutrikimas, nerimas, žlugusios viltys, ateities baimė, blaškymasis, patvirtinančių arba priešingai, paneigiančių išgirstą faktą nuomonių ieškojimas, prisiminimai visko, ką blogiausią esate girdėję apie gydytojo įvardytą arba iš kitų informacijos šaltinių sužinotą informaciją apie ligą – tokia yra daugeliui pirmojo sąlyčio su sunkia liga patirtis.

Sumaištis, jausmų chaosas, daugybė „kodėl?“, „kas kaltas?“, „kas bus toliau?“, „ar tai praeis?“ bei instinktyvus nenoras patikėti tuo, kas įvyko. Tokius ar panašius jausmus išgyvena beveik kiekvienas, išgirdęs išsėtinės sklerozės diagnozę. Visos šios emocijos yra normali organizmo reakcija į ligą.

Tačiau mes visi skirtingai reaguojame į stresines situacijas ir visai įprasta, jeigu pradedame neigti ar ignoruoti ligą bei su ja susijusius gyvenimo pokyčius. Bet kuriuo atveju nėra teisingos reakcijos į diagnozę ir visos jaučiamos emocijos yra normali organizmo reakcija.

Baimė perspėja apie galimą pavojų, moko mus atsargumo. Liūdesys – tai tarsi tiltas tarp dviejų gyvenimo etapų. Juk pasiekę vieną upės krantą, nebandome tilto apeiti.

Pasinaudokime liūdesiu, kad išgyventumėme įvykusių nesėkmę ar praradimą. Dažnai liūdesį bandome nuslopinti; neretai ir mus mylintys žmonės nuoširdžiai gero mums linkėdami pataria „Neliūdėk, viskas bus gerai“. Deja, toks emocijos išstūmimas padeda retai. Išmokime eidami liūdesio „tilteliu“, jį išjausti, atsisveikinti su tuo, kas buvo. Tuomet pasiekę kitą krantą – naują gyvenimo etapą, turėsime jėgų juo džiaugtis ir mėgautis. Be to, juk ir liūdesys, ir pyktis, ir visos kitos emocijos praturtina mūsų sielą. Tarsi muzikos kūrinyje, kuriame esame melodija, – harmoningi emocijų akordai daro mus gilesnius, labiau patyrusius ir įdomesnius sau bei kitiems.



“Teisingas gėrio ir blogio pažinimas, kiek jis teisingas, negali suvaržyti jokios emocijos; o suvaržyti jis gali tik tiek, kiek laikomas emocija...”.



Ką daryti, kai nenori jausti to, ką jauti?

Gyvendami šiame pasaulyje neišvengiamai jaučiame plačiausią spektrą jausmų ir emocijų. Tačiau ar gebame įsivairuoti savo emocijas? Derėtų! Būtent leidimas sau jausti padaro mus gyvais, kvėpuojančiais pilnais plaučiais, įkvėptais gyvenimui, mylinčiais ir laimingais. Deja, daugelis iš mūsų esame išmokę slopinti savo jausmus ir autentiškas reakcijas. Jausmų reiškimo būdus dažnai atsinešame iš vaikystės, kai aplinka, kurioje augome, palaikė arba atstūmė mūsų natūralias emocijas išraiškas. Dėl to išmokome tam tikrų reakcijų, elgesio modelių, kurie suaugusiame amžiuje nebūtinai yra palankūs.

Anaistol – yra žalingi, slopinantys mūsų autentiškumą, tikrojo savęs pažinimą. Šiuolaikinėje visuomenėje nerimo ir depresijos jausmai aplanko vis daugiau žmonių. Viena iš to priežasčių yra nuslopinti, užspausti jausmai, emocijos, kurios yra gyvos, ir jeigu mes nenorime jų jausti, mes lyg uždaryme jas į kambarį ir užtrenkiame duris, bandome apsimesti, kad jų nėra. Tačiau jos beldžiasi ir praneša apie savo buvimą pasireiškiančiu iš pažiūros neaiškios kilmės nerimu, įkyriomis mintimis, prislėgtumu, energijos stoka. Tačiau tai yra tik iliuzija, mes tik meluojame sau, nes pabėgimas yra tik laikinas ir galiausiai atnešantis daug žalos.

4 netikėtų faktų apie emocijas:

1. Emocijos mums dirba nepastebimai – jos „paleidžia“ kognityvinius procesus, fizinius pojūčius, veikia mūsų elgseną.
2. Emocijos – pati stipriausia motyvacija. Būtent jos valdo mūsų išgyvenimo, dauginimosi instinktus, veikia bendravimo būdą ir moralinius įsitikinimus.
3. Vyrai jaučia tas pačias emocijas kaip ir moterys, tačiau esame sociumo mokomi tas emocijas išreikšti skirtingai.
4. Yra 7 bazinės emocijos: pyktis, liūdesys, baimė, nuostaba, pasiūlykštėjimas, susižavėjimas ir laimė.

Keletą pavyzdžių apie kai kurių emocijų paskirtį.

Kodėl emocijos apskritai atsirado? Kartais, ypač emociškai apleistiems žmonėms, jos atrodo kaip našta. Argi nebūtų geriau, jei nereikėtų liūdėti dėl konflikto su draugu, pykti dėl to, kad kas nors užlindo prieš mus kelyje, ar nerimauti prieš pokalbį dėl darbo? Iš pirmo žvilgsnio gali pasirodyti, kad mums būtų lengviau, jei nereikėtų viso to jausti.

- Baimės skatina bėgti. Jos funkcija – savisauga.
- Pyktis verčia kovoti. Jo funkcija – savigny.
- Meilė skatina rūpintis sutuoktiniu, vaikais ir kitais žmonėmis.
- Aistra skatina daugintis, kurti ir išradinėti.
- Nuoskauda verčia taisyti situaciją.
- Liūdesys praneša, kad prarandame kažką svarbaus.
- Užuojauta skatina padėti kitiems.
- Pasibjaurėjimas ragina kažką vengti.
- Smalsumas skatina tyrinėti ir mokytis

Human Race Support

NAUJIENLAIŠKIS

Vasario 06, 2024 / Vol 6