



KAIP IŠGYVENTI  
SUNKIAS EMOCIJAS? |

Emocijos – tai energijos, turinčios aiškia išraišką fiziniame kūne.

Emocijos – tai jūsų reakcija į dalykus, kurių jūs iki galo nesuprantate. Pažiūrėkite, kas vyksta, kai jūs pykstate. Pavyzdžiui, kažkas netikėtai užgavo jūsų jausmus, ir jūs užpykote. Jūs tą labai aiškiai jaučiate savo kūne: tam tikroje vietoje pajuntate energetinę įtampą.

Emocija – tai nesupratimo išraiška, energetinis protrūkis ir išsilaisvinimas.

Emocijos – tai, iš esmės, nesupratimo proveržiai, kurias galite aiškiai pajauti savo kūne.

Emocijose visada yra kažkas intensyvaus ir dramatiško. Pasižiūrėkite į nerimą, paniką, įniršį ar gilų liūdesį. Emocijos visiškai jus įtraukia ir išveda jus iš dvasinės pusiausvyros.

# KAIP SUSITVARKYTI SU SAVO AR ARTIMOJO EMOCIJOMIS?

Nėra reikalo smerkti ar slopinti emocijų. Jos – neatskiriama jūsų kaip žmogaus dalis, ir jas reikia gerbti.

Į emocijas geriausia žiūrėti kaip į energiją, atėjusią pas jus išgydymui. O tai reiškia, svarbu neleisti emocijoms jūsų visiškai užvaldyti, išsaugoti sugebėjimą pažvelgti į ją iš neutralios pozicijos. Svarbu išlikti sąmoningam. Jūs galite daryti taip: jūs neturite slopinti emocijos, bet jūs neturite ir skęsti joje. Nes, kai jūs nugrimztate į emociją, visiškai susitapatinate su ja.

# NUKENTĖSIME DAR LABIAU, JEIGU IGNORUOSIME EMOCIJAS – VISAS, KURIAS PATIRIAME

Emocijos ne šiaip sau mums duotos. Priešingu atveju, per amžius būtų išnykusios kaip neužtikrinančios mūsų gerovės ir saugumo.

Daug sveikatos problemų ir rūpesčių gyvenime išsispręstų, jeigu įsiklausytumėme į savo emocijų nešamą žinią, o tiems, kas jau nebejaučia emocijų – garsiausiai už viską kalba skausmas ar nerimas.

# TRUPUTIS ŽINIŲ APIE EMOCIJAS

Norėdami (ar nebeturėdami kitos išeities) pažinti emociją, turime pabūti su ja čia ir dabar jos pasireiškimo momentą, pajauti/suklusti, kaip ji paliečia mūsų mintis, kūną, kokias reakcijas sukelia.

Galime netgi užsirašyti ar vesti kurį laiką žurnalą, nes raštą labiau galime „pačiupinėti“ negu mintis, kurios praskrieja ir jų nesulaikysi.

Tik būkime nuoširdūs ir atviri su savimi. Nes kokia nauda, jeigu sau meluosime. Ramybė tęsis tik kurį laiką, paskui vėl viskas iš naujo kartosis.

# KAI IŠGYVENAME SUNKIAS EMOCIJAS

Jai išgyvenamos emocijos labai stiprios, pamėginkime įsivaizduoti saugią vietą, kuri ramina, teikia saugų prieglobstį. Tai gali būti reali vieta arba susikurta vaizduotėje. Netgi namuose ar sode galime susikurti tokį kampelį. Pabuvimas tokioje erdvėje sustiprina, nuramina, kad vėl galėtume grįžti į savo gyvenimą, į pažintį su emocijomis, kad susigražintume jų kontrolę, o ne jos valdytų mus (pvz., padidėja kraujospūdis, trūksta oro, sustoja virškinimas, skauda galvą ir pan.).

Jeigu neišeina susikurti tokios erdvės, nes per sunku galvoti, tuomet padės penkių pojūčių aktyvavimas: sutelkime dėmesį į kvėpavimą; pajauskime, kokia kūno padėtis, kaip judame erdvėje, o gal sėdime ar gulime, kaip kūnas remiasi į kitus paviršius; apsidairykime, užuoskime, kokie kvapai tvyro aplinkui; kokie garsai; koks vandens skonis?

Svarbu „nenukėsti“ sunkiose emocijose. „Išlipti ant kranto“, panaudojant saugios erdvės vizualizaciją ar įsižeminimą į realybę per penkis pojūčius; pasitikrinti, kokie faktai apie tą situaciją, dėl kurios taip išgyvename, ir ką galime dėl to padaryti.

Esame stiprūs žmonės, kurie viską nori ir gali nešti ant savo pečių, tačiau galime ir prašyti pagalbos, kad žvilgsnis patikimo žmogaus iš šalies pastebėtų svarbius dalykus, kurių nesugebame pamatyti dėl stipraus emocijų poveikio mūsų organizmui. Tai tik padės sutvirtinti žemę, ant kurios stovime, kad pakiltume dar stipresni.

# NEIŠISĄMONINTOS EMOCIJOS „KAUPIASI“ MŪSŲ KŪNE IR ILGAINIUI TAMPA KAI KURIŲ LIGŲ PRIEŽASTIMI

Emocija juk reakcija, todėl ji mums suteikia tam tikrą informaciją apie tai kas vyksta mumyse ir mus supančiame pasaulyje.

Panašiai kaip skausmas mus informuoja apie sveikatos pažeidimus, o malonūs pojūčiai, apie tai kas patinka mūsų kūnui.

Emocijos mums padeda žaibiškai orientuotis ir greitai priimti sprendimus.



# EMOCIJAS REIŠKIAME TREJOPAI

Fiziologinė jausmų išraiška tai kūno drebėjimas, galvos svaigimas, širdies plakimas, kraujospūdžio šokinėjimas ir t.t.

Antras būdas, - kūno kalba: intonacija, ašaros, šypsena, veido mimika, t. y. – kaip mes parodom tas savo emocijas, iš ko mes atspėjame, ką jaučiame.

Trečias aspektas – subjektyvus, sąmoningas jausmas.

Svarbu suprasti, kad jausmai, tarsi mozaikos gabalėliai papildo ir lavina mūsų asmenybę. Kiekviena emocija, jei ji išjausta, gali mus praturtinti. Juk kažko netekę, kažką ir įgauname.

Emocijas įmanoma ir būtina kontroliuoti, kitaip jos gali tapti didžiausiu jūsų pačių priešu. Tad jei skundžiatės, kad negalite suvaldyti jausmų, susimąstykite. Galbūt reikšti vienokį ar kitokį jausmą būtent taip jums yra naudinga? Gal taip tikitės gauti daugiau meilės ar užuojautos?

Jei nerandate atsakymo, tuomet kai jaučiate, kad emocijų banga ir vėl kyla, sustokite ir paklauskite savęs, ką iš tiesų jaučiate. Iš tiesų, jei sugebate įvardinti, kad pykstate, galima įtarti, kad paties pykčio jau nėra arba jis mažėja.

Protas suvokė, kas su žmogumi darosi, vadinasi, emocijos valdomos. O jei jaučiate, kad emocijų per daug, - geriau atsitraukite, nekalbėkite, nespręskite ginčo, juk šūkauti vienas ant kito – visiškai nekonstruktyvu.

Su emocijomis susijusios ir mintys. Neišreiškiant emocijų, ar jaučiant negatyvias, dažnai prisigalvojame neigiamų minčių: kad esame nemylimi, niekam nereikalingi, nesuprasti. Tiesa, tai susiję ir su savęs vertinimu, emocijas slopinti ar neadekvačiai reikšti yra linkę save nuvertinantys žmonės.

Kad mūsų emocijos būtų tokios pat harmoningos, kaip Bacho akordai, svarbu jas suprasti, laiku išreikšti ir su jomis susidraugauti.

Pasinaudokime tuo, kad mūsų protas susijęs su išorinėmis reakcijomis: nuoširdžiai šyptelėję, pasitempę, pakėlę galvą, eidami ryžtingu žvilgsniu siųsime smegenims impulsus ir po truputį keisime savo vidų.

Na, o jei dar nepamiršime save pagirti, įsigysime akvariumą ar pasisodinsime gėlių, kurias laistydami norom nenorom atsipalaiduosime, mūsų emocijos vaivorykštės spalvomis nuspalvins mūsų ir artimųjų gyvenimus.