

Kaip elgtis, kai kiti žmonės yra paveikti emocinių trigerių? (3)

Praeituose straipsniuose aptarėme, kaip elgtis, kai esame paveikti emocinių trigerių (arba dirgiklių), kurie destabilizuoja mūsų emocines reakcijas ir provokuoja impulsyvų elgesį. Tačiau lygiai toks pat iššūkis gali kilti ir bendraujant su kitais, kurie yra paveikti emocinių trigerių, nes jie nėra pajėgūs mąstyti racionaliai. Bandymai logiškai paaiškinti situaciją šiems žmonėms arba įtikinti juos dažniausiai būna nesėkmingi.

Pirmas žingsnis yra atpažinti žmones, kai jie yra paveikti emocinių trigerių. Nors žmonės gali skirtingai reaguoti į emocinius trigerius, galima pastebėti kelis pasikartojančius būdingus požymius:

- Emocinės išveikos (gerai atpažįstamas išoriškai matomas požymis);
- Stiprios kritikos išraiška pakeltu arba įtemptu balsu;
- Asmeninės atakos, kaltinimai, užpuolimai;
- Aukos pozicijos prisiėmimas, bejėgiškumo išraiška;
- Neverbaliniai požymiai (pvz., sugniaužtas žandikaulis, veido grimasos, kt.);
- Atsitraukimas, pasyvumas, vengimas (kai žmogus linkęs vengti konflikto, atsitraukti jo metu).

Ko geriau nedaryti, kai bendraujame su kitais, paveiktais emocinių trigerių?

- *Nebandyti spręsti situacijos, kai ir patys esame paveikti trigerių.* Jeigu jaučiate, kad jūsų emocinė būseną nestabili, pirmiausia turite pasirūpinti savimi ir ją stabilizuoti. Jeigu nemąstote aiškiai ir laisvai, bet kas, ką darytume, tik dar labiau pablogins situaciją.
- *Nesistenkite logiškai, racionaliai aiškinti situaciją trigerių paveiktiems žmonėms.* Tose aplinkybėse, kuriose jie atsidūrė, jų loginio mąstymo gebėjimai labai riboti. Bandyimas paaiškinti, argumentuoti, įtikinti ne tik nepadeda, bet dar labiau dirgina situaciją.
- *Venkite kaltinimų.* Bandyimas pasakyti kitam žmogui, kad jis perdėtai jautriai reaguoja, tik dar labiau blogina situaciją.
- Tačiau *neignorokite ir neatmeskite informacijos turinio*, kurį išsako pašnekovas. Tik dėl to, kad kitas žmogus yra paveiktas dirgiklio, nereiškia, kad jis kalba nesvarbius dalykus (tik dabar ne pats geriausias laikas apie juos kalbėti).

Kaip elgtis su trigerių paveiktu žmogumi?

- *Suteikite tinkamos erdvės.* Tačiau labai svarbu, kaip tai pasakyti. Žmogus gali dar labiau įsikarščiuoti, jeigu jam pasakysime „Tau reikia atvėsti – neatrodo racionaliai mąstantis“. Tačiau galima pasakyti taip: „Gal norėtum šiek tiek laiko prieš grįžtant mums prie pokalbio?“

arba „Atrodo, kad tai yra labai karšta tema. Mums abiem pravers, jeigu mes šiek tiek atsitrauksime, skirsime laiko susidėlioti mintis, kad galėtume judėti toliau“.

- *Sukurkite ryšį.* Emocinių triggerių paveikti žmonės neretai nori ne tiek erdvės, kiek ryšio ir palaikymo. Aktyvus ir atidus klausimas šioje situacijoje mums labai padėtų. Kai žmogus jaučiasi matomas ir girdimas, o jo patirtis validizuota, jis jaučiasi saugus ir gali nusiraminti.
- *Būsenos pakeitimas.* Tinkamu momentu mes galime atsargiai paskatinti žmogų pasinaudoti tomis pačiomis būsenos keitimo technikomis, kurias galime pritaikyti ir sau padedami, pvz.,
 - *Paskatinimas pajudėti.* Pavyzdžiui, galima pasiūlyti pašnekovui pasikalbėti apie jį neraminančius dalykus išėjus pasivaikščioti arba nuėjus iki artimiausios kavinės pasiimti puodelio kavos.
 - *Gilių jausmų išreiškimas.* Kai kuriems žmonėms pakeisti būseną padeda gilių, pažeidžiamų jausmų išreiškimas. Galima išklaudyti žmogų arba suteikti empatines reakcijas, pvz., „Atrodo, kad tau labai sunku...“ arba „Aš girdžiu, kad tai, kaip aš sureagavau į tavo pasiūlymą, privertė tave pasijusti nesvarbiu ir negerbiamu...“.
 - *Ryšio su tikslu atkūrimas, įprasminimas.* Tinkamu momentu – dažniausiai tuomet, kai žmogus išreiškė savo pažeidžiamus jausmus, galima pakviesti žmogų pamatyti bendrą tikslą. Pavyzdžiui, „Aš suprantu, kad šiuo metu tu išgyveni nelengva laikotarpį, tačiau mes abu turime tą patį tikslą – sukurti saugų santykį“.
 - *Kūno-proto praktikos.* Jeigu žinote, kad žmogus praktikuoja tokias praktikas (pvz., jogą, taiči ir kt.), galima tinkamu momentu pasiūlyti jam į jas įsitraukti ir vėliau grįžti prie pokalbio.

Taip pat labai svarbu imtis priemonių, kurios galėtų užkirsti kelią galimiems triggeriams:

- Jautrumas vietai ir laikai, kai aptariamos jautrios, galinčios sukelti intensyvių jausmų temos. Labai svarbu neaptarinėti tokių temų, kai žmogus pavargęs, skuba arba dorojasi su kitais nemaloniais jausmais.
- Jautrumas ir empatija. Svarbu atsižvelgti į tai, kaip žmogus priims informaciją, parinkti tinkamus žodžius ir būdą juos pasakyti. Jeigu žmogus pasijaus kritikuojamas arba kaltinamas, jis reaguos gynybiškai – užsidarys arba ginsis.

Literatūra:

Gass R., Ansara J. (2015). *Managing Your Triggers Toolkit: A Practice to Be Resilient in Challenging Circumstances.*