

EMOCINIS DISTRESAS: KAIP SUPRASTI IR IŠTOLERUOTI (2)

Ką reiškia distreso priėmimas?

Iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti, kad priimti emocinį distresą – tai mėgautis emociniu diskomfortu arba susitaikyti su jausmu, kad jautiesi apgailėtinais arba nuolat „skęsti“ nemaloniuose emocijose. Atvirkščiai: priimti distresą – tai matyti emocijas tokias kokios jos yra arba pakeisti dėmesį į tai, kaip yra žiūrima į emocijas. Šis požiūris dažnai vadinamas „dėmesingu įsisąmoninimu“ („mindfulness“). Dėmesingas įsisąmoninimas – tai buvimas dabartiniame momente smalsiai tyrinėjant, kas vyksta su tavimi, nesistengiant vertinti arba kritikuoti. Iš šios perspektyvos mūsų emocijos nėra kažkoks audringas chaotiškos sūkurys, į kurį mes esame įtraukiami ir reaguojame impulsyviai. Atvirkščiai, mes esame mūsų emocijų stebėtojai. Stebime save iš šalies kaip trečias asmuo su tam tikra distancija ir atsitraukimu. Tokioje pozicijoje mes neturime įsitraukti, reaguoti arba sustabdyti emocijas. Mes tiesiog leidžiame, stebime ir suteikiame erdvės emocijoms, kol jos praeis.

Kaip priimti distresą?

Nėra vieno teisingo būdo, kaip išmokti priimti distresą. Tačiau yra keletas gairių, kurios gali būti orientyru.

Stebėti

Pirmiausia labai svarbu priimti stebėtojo poziciją ir pasižiūrėti į save iš šalies: stebėti, ką jaučiame dabartiniu momentu. Stebėti, kaip auga intensyvumas, keičia kursą, silpnėja arba perauga į kitą jausmą. Nepriklausomai nuo to, kas vyksta, jūs neesate patiriama emocija, jūs esate stebėtojas.

Įvardinti arba apibūdinti

Stebint patiriamą emociją gali būti svarbu įvardinti ją arba apibūdinti, ką reiškia ją patirti. Tai panašu į emocijos komentavimą. Vidinė kalba, lydinti šį patyrimą, gali atrodyti taip: „Tai yra baimė, aš galiu ją pajausti padažnėjusiu širdies plakimu savo krūtinėje“ arba „Tai yra liūdesys, aš jaučiu jį kaip sunkumą savo pečiuose“ arba „Pyktį jaučiu kaip surankintą žandikaulį...“.

Smalsumas ir nevertinantis požiūris

Labai svarbu emocinį patyrimą apibūdinti jo nevertinant, išlaikant smalsumą. Pyktis, liūdesys arba nerimas nėra blogi arba geri jausmai. Jie tiesiog tokie yra.

Vaizdinys

Vaizdinio sukūrimas gali padėti sustiprinti stebėtojo poziciją. Skirtingiems žmonėms veikia skirtingi vaizdiniai. Pavyzdžiai:

1. **Vandenynas.** Vietoje vaizdinio, kad skęstate arba kaunatės su bangomis, įsivaizduokite, kad atsiduodate vandens tėkmei ir bangos neša jus link kranto.
2. **Ekspreso traukinys.** Yra neįmanoma sustabdyti traukinio arba išlipti iš jo, tad jūs tiesiog stebite važiuojantį traukinį, kol jis saugiai nuveš jus iki sekančio sustojimo.
3. **Debesys danguje.** Kiekvieną emociją galite įsivaizduoti kaip debesį danguje, kurie slenka savo tempu ir ilgainiui dingsta iš jūsų vaizdo.

- 4. Išdykęs vaikas.** Kiekvienas esame matę besiožiuojantį vaiką viešoje vietoje, kuriam pasireiškia pykčio priepuolis. Pastangos sustabdyti vaiką gali būti bevaisės, o palikti jį vieną irgi pavojinga. Taigi belieka būti šalia vaiko ir palaukti, kol jo emocijos nurims.

Galbūt jūs galite susisieti nemaloniais emocijas su kitais vaizdiniais. Nebūtina turite labai ryškias ir detalaus vaizdinio, pakaks tiesiog turėti apibendrintą vaizdinio jausmą.

Dabartinis momentas

Po to, kai įvardinate emociją ir ją apibūdinote, susiejote su vaizdiniu, atėjo laikas švelniai nukreipti dėmesį į dabartinį momentą. Tai gali būti kažkoks pojūtis (pvz., skonis, garsas, kvapas, kt.) arba konkreti užduotis, kurią atliekate. Jeigu negalite atrasti, į ką nukreipti savo dėmesį dabartiniame momente, galite tiesiog susitelkti į savo kvėpavimą. Leiskite savo pilnai išgyventi dabartinį momentą.

Tvarkymasis su sugrįžusiomis emocijomis

Net jeigu jums pavyko puikiai įgyvendinti prieš tai aprašytus žingsnius, emocijos kartais nuo karto sugrįžta. Tai normalu. Tai nereiškia, kad jums nepavyko dėmesingai įsisąmoninti savo emocijų. Jos tiesiog turi polinkį sugrįžti. Pagirkite save, kad jums pavyko pastebėti, kaip emocija grįžo vietoje to, kad būtumėte ja užlieti arba susitapatintumėte su ja. Sugaukite tą momentą, kai emocija grįžo, ir tiesiog stebėkite. Nesvarbu, kiek kartų emocija grįžo. Kartais žmonės klaidingai mano, kad būti dabartiniame momente – tai nejausti jokių emocijų. Iš tikrųjų, kai emocija grįžo, tai tiesiog kita banga. Svarbiausia nepasiduokite frustracijai, kad emocijos sugrįžta.

Yra patartina pradėti įgyvendinti šią distreso priėmimo praktiką tose situacijose, kai kyla žemo arba vidutinio intensyvumo emocijos. Jeigu emocijos labai stiprūs, neturint pakankamai patirties, gali būti sunku būti dėmesingam savo emocijoms. Ir be abejo svarbu nuosekli praktika.

Parengta pagal:

Saulsman, L., & Nathan, P. (2012). *Facing Your Feelings: Learning to Tolerate Distress*. Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions.