

KAIP UGDYTI ATJAUTĄ SAU?

Emocinei savijautai labai svarbu, kokios mintys yra jūsų galvoje. Galite trumpam sustoti ir patyrinėti: kokios mintys klaidžioja jūsų galvoje, kai gerai jaučiatės apie save. Ir, atvirkščiai, kai jūs jaučiatės blogai ir turite neigiamą santykį su savimi, kokios mintys tuomet vyrauja jūsų galvoje. Prisiminkite, kad ne situacija, kurioje jūs atsidūrėte, apibrėžia, kaip jūs jaučiatės, bet kaip jūs interpretuojate situaciją, ką apie ją galvojate ir kokią prasmę jai suteikiate.

Ankstesniuose straipsniuose jau tyrinėjome, kaip savikritiškos mintys sukelia eilę nemalonių jausmų: nerimą, pyktį, nusivylimą, liūdesį, gėdą. Savikritikos atveju kalbame su savimi ypatingai nemaloniai, žeminančiai, pašėpančiai. Ne tik minčių turinys yra labai žiaurus, bet ir mūsų kalbėjimo su savimi tonas yra šaltas, atakuojantis, nemalonus.

Taigi, tai, ką mes galvojame apie save, turi didelės reikšmės mūsų emocijoms. Tam, kad išeitumėte iš savikritiško režimo, turite įjungti sąmoningumą: sustoti, sulėtinti tempą (pvz., darant kvėpavimo pratimus) ir vėliau kvestionuoti mintis, kurias turite galvoje tam, kad galėtumėte pasižiūrėti į situaciją iš labiau atjaučiančios sau perspektyvos.

Kaip reiktų tyrinėti savo mintis? Štai keletas naudingų klausimų:

- Kas yra triggeris? Triggeris gali būti specifinė situacija, kurią išgyvenate, arba prisiminimas iš praeities arba mintis apie ateitį. Tai taip pat gali būti dabartinė emocija arba fizinis pojūtis. Triggeris – tai bet kas, su kuo sunku tvarkytis.
- Ką jums kalba savikritiška savasties dalis? Tai yra sąrašas nepadedančių ir kritiškų minčių, kurios sukasi jūsų galvoje apie triggerį. Dalis iš jų yra neigiamos mintys, nukreiptos į jus pačius.
- Kokiu tonu ši dalis kalba su jumis? Svarbu įsisąmoninti ne tik minčių turinį, bet ir kokiu tonu jums išsakomas šis turinys. Jis gali būti ypatingai šaltas ir atstumiantis.
- Kiek jūs stipriai tikite tuo, ką jums sako ši savikritiška dalis? Galite įvertinti nuo 0 iki 10, kur 10 – neabejojate šių minčių teisingumu.
- Kokie fiziniai pojūčiai arba elgesys lydi šias savikritiškas mintis? Mintys veikia ne tik mūsų emocijas, bet ir fizinius pojūčius bei elgesį.

Kitas žingsnis – persijungti į atjautos sau režimą. Pirmiausia jūs turite aktyvuoti savęs raminojimo sistemą. Tam padeda tempo sulėtinimas, kvėpavimo ar vaizduotės pratimai. Tai padeda pasižiūrėti iš atjautos sau perspektyvos, kai yra aktyvuojami išminties, šilumos, gėrio ir stiprybės jausmai apie save. Tuomet galite paklausti savęs:

- Ką mano gailestinga, atjaučianti savasties dalis pasakytų apie šią situaciją, išgyvenamą problemą?
- Kokį patarimą aš duočiau savo brangiam draugui, kuris jaustųsi panašiai kaip aš? Šis klausimas padeda pasižiūrėti iš platesnės perspektyvos ir pritaikyti tuos pačius žodžius, kuriuos mes skiriame draugui, sau.
- Kokie yra kiti būdai pasižiūrėti į šią situaciją, kurie yra labiau realistiški, draugiškesni, labiau man padedantys? Tai padeda subalansuoti mąstymą ir sumažinti savikritiškos dalies neracionalumą ir negatyvumą.
- Ką aš jausiu apie šią situaciją po dienos, mėnesio, metų? Jeigu tai man nerūpės jau po dienos ar mėnesio, ar aš galiu paleisti tai? Tai irgi padeda subalansuoti mąstymą apie tai, kas yra iš tikrųjų svarbu.
- Kaip aš galiu susitvarkyti su šia situacija ar problema ir labiau pasirūpinti savimi? Atjautos išgyvenimas – tai pasirūpinimas kažkuo, kas kenčia, todėl sudėtingos situacijos metu svarbu nukreipti energiją į pasirūpinimą savimi ir savo stiprybės atkūrimą.

Po to šių klausimų, skatinančių atjautos sau atkūrimą, paklauskite save:

- Koks yra labiau atjautą skatinantis ir labiau padedantis būdas pakeisti savikritiką?
- Kaip aš dabar vertinu savo savikritiškumą?
- Kokio intensyvumo yra mano pradinė emocija?

Atjautos sau režimo įjungimas, tikėtina, turėtų sumažinti jūsų savikritišką dalį ir sumažinti pradinės emocijos intensyvumą. Jeigu vis tiek stipriai išgyvenate pradinę emociją, gali padėti du dalykai. Pirma, tęskite lėtą kvėpavimą ar kitą jus raminančią veiklą (pvz., pasivaikščiojimą, jogą, piešimą ir pan.). Antra, nukreipkite dėmesį į svarbų klausimą „Ką aš galiu padaryti dabar įveikiant situaciją ar problemą ir pasirūpinant savimi?“. Jeigu jums į galvą ateina naudingos idėjos, įgyvendinkite jas realybėje.

Gali užtrukti, kol išmokssite kalbėtis su savimi labiau atjaučiančiu ir dėmesingu būdu, tačiau verta pasistengti ir išugdyti gebėjimą padėti sau ir mažiau priklausyti nuo išorinių aplinkybių.

Parengta pagal:

Saulsman, L., Campbell, B., & Sng, A. (2017). *Building Self-Compassion: From Self-Criticism to Self-Kindness*. Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions.