

Karuselė... Ji sukasi ratu. Nepaliauja suktis tol, kol mechanizmas sustoja. Programa gali būti nustatyta trimis ar penkioms minutėms, o kartais tai gali trukti gerą dešimtmetį ar ilgiau...

Visi mes sukamės emocijų karuselėse, kurios kartais tampa užburtais ratais, iš kurių nerandame išėjimo, kol tam neateina laikas. Amerikietiški kalneliai žinomi visame pasaulyje. Jie skraidina aukštyn ir nuleidžia žemyn svaigindami ir gąsdindami, abiem atvejais priversdami širdį plakti sparčiau ir adrenaliniui plūstelėti į smegenis. Kaip pakliūname į užburta adrenalino priklausomybės ratą, net nepastebime. Sukamės jame ieškodami vis naujų gyvenimo iššūkių ir išbandymų, kildami aukštyn ir leisdami žemyn. Visai kaip karuselėse. Ar pamenate save vaikystėje, kai nusivedę į parką tėvai jus įsodindavo į karuselę ir palaimingai mojuodavo jums, besisukančiams joje. Kartais vaikučiai išlipdavo iš karuselės ir svirduliuodavo kaip apgirtę, kiti vos spėję pasiekti tvirtą pagrindą po kojomis nesulaikydavo skrandžio turinio ir jis palikdavo aiškų žemėlapi ant švarių ir tvarkingų drabužėlių... Ko gero, tai būdavo pirmas adrenalino proveržis, kuris netruko persikelti į paauglio, o vėliau ir suaugusiojo gyvenimą. Tik mes to nežinojome. Mes nemąstėme. Mes tiesiog gyvenome. Tai darome ir dabar. Tik gyve-

nimo karuselė sukasi vis greičiau, o mes, kartais apsvaigę, kartais kamuojami nerimo ir širdies permušimų, net nesuvokiame, kad sukamės toje pačioje, dar vaikystėje išbandytoje karuselėje... Nuolatos. Aukštyn, žemyn arba ratu – į vieną pusę, be perstojo. Kaip voverė rate.

Kas gi mus verčia sukstis karuselėje ir kas nustatė laiką, kiek mums joje sukstis? Kas tas karuselės prižiūrėtojas, kuris nustato mechanizmo veikimo laiką? Klausimas retorinis. Nebesame vaikai. Už mus mąstyti nereikia. Vaikas, žinoma, atviras aplinkai ir išbandymams. Jis nuoširdžiai verkia arba juokiasi, bet jis nežino, kas yra karuselė, kol tėveliai, norėdami savo atžalą pralinksminti, neįsodina jo į užsukamą ratą. Tada vaikas arba palaimingai krykštauja, arba susisukus galvelėi pradeda verkšlenti. Bet kokiu atveju – teigiamai ar neigiamai jis reaguoja į jam pateiktą žaidimo scenarijų. Lygiai taip pat, keliaudami per gyvenimą, mes dalyvaujame gyvenimo pateiktame scenarijuje. Reaguojame į mums pateikiamas situacijas. Verkiame arba juokiamės, džiūgaujame ir krykštaujame arba vaikstome prislėgti ir paniurę. Kas tai lemia? Mūsų reakcija į pateiktą situaciją. Situacijų gyvenime pasitaiko įvairiausių. Kaip jas priimame, priklauso nuo mūsų. Natūralu, kad vienu atveju pykstame, nervinamės, kitu – džiaugiamės ir jaučiamės laimingi. Tačiau kodėl sergame? Kas lemia ligas? Ar mūsų emocijos gali nulemti organizmo sveikatos būklę? Neabejotinai.

Išmokti pažinti emociją ir suvokti, kiek svarbi ji mūsų sveikatai. Kaip ji siejasi su mintimis ir elgesiu. Mąstyti plačiau. Toks šios knygos tikslas. Minčių parašyti šią knygą kilo iš patirties bendraujant su žmonėmis ir matant, kad jie nepažįsta savo emocijų, nesupranta savo ar kitų elgesio modelio ir energijos dėsnų. Ši knyga gimsta kaip pokalbis su jumis, mieli skaitytojai. Todėl nesitikėkite standartinių knygos skyrių, o tiesiog sekite minties srautu. Kalbėdama su jumis ir išsakydama savo mintis, pastebėjimus, išvalgas, dalinuosi savo ir aplinkinių patirtimi. Rasite gyvenimiškų pavyzdžių, kurie padės lengviau suprasti sunkiau suvokiamus dalykus. Ši knyga gimsta kaip pažinimo knyga, emocijų abėcėlė kiekvienam. Mat su emocijomis yra susiję, drįstu teigti, visi, arba didžioji dalis mūsų gyvenimo įvykių. Tai, kas pasieks jūsų vidų, padės suvokimo, o tuo pačiu ir sveikimo kelyje. Pakėlę savo sąmoningumo lygį, per savivoką atsikratysite žalingų įpročių, kurie veda į priklausomybes. Knygą skaitykite lėtai, įsigilindami, neskubėdami. Pažinimui reikia laiko. Ši knyga jums bus naudinga kaip vaistas. Vartokite ją mažomis dozėmis.

Kad būtų aiškiau, supažindindama jus su emocijų pagrindais, įvesiu savo interpretaciją tiek šio, tiek kai kurių kitų terminų atžvilgiu.

Emocija – tai reakcija, kurios metu išsiskiria energija. Impulsyvumas jos palydovas. Taip emociją apibūdina aš. Savo žodyne pavartoju ir žodžių jungi-

nį – *emocinė reakcija*. Kai prasiveržia emocija, žmogus patenka į savotišką dvasinę būseną. Jis arba labai džiaugiasi, arba labai nusimena, supyksta, pravirksta. Ši būsena nesitęsia ilgai. Tai emocijos bruožas. Kai kokia nors būsena tampa nuolatine, tuomet ją įvardiname *jausmu*. Palaima, nusivylimas, gailestis, depresija (nuolatinis liūdesys, nepasitenkinimas) – jausmai. Įdomu tai, kad ir vieni, ir kiti praeina. Kokios emocijos lydi mus gyvenimo kelyje? Tai visiems pažįstamos emocijos: baimė, pyktis, apmaudas, pavydas, įniršis, džiaugsmas, nuostaba, įsimylėjimas ir kitos. Jos pasireiškia atsiradus vienokiai ar kitokiai situacijai. Kai situacijos nebelieka, nebelieka ir emocijos. Tačiau kilus panašiai situacijai, vėl sukyla tos pačios emocijos. Kiek jos mums naudingos, turime atsakyti patys. Pravartu žinoti, kaip jas atpažinti ir suprasti. *Kalbame apie nematomus dalykus, todėl dar keli mano apibūdinimai ir sąvokos, kad geriau suprastumėte, ką noriu pasakyti*. Ne taip paprasta prisiliesti prie tokio subtilaus dalyko kaip protas. Iš prigimties jis nuostabus. Mes negalime apčiuopti ar pamatyti proto. Matyti galime smegenis, tačiau protas nematomas. Jo dėka sugebame mokytis, mąstyti, analizuoti, pažinti. *Tai, kas nematoma, nereiškia, jog neegzistuoja*. Šis posakis man gimė kaip atsakas skeptikams, kurie netiki niekuo, ko negali pačiupinėti. Sąlyginai nuostabų mūsų asmenybės dalį – *protą* – apibūdinasiu kaip *racionalųjį* ir *emocinį*. Kodėl? Dažnai girdime, kad protas mums trukdo, yra besiblaškantis ir kartais

net nevaldomas. Daugeliui tampa neaišku, kaip tokia nuostabi žmogui suteikta dovana gali būti tokia žalinga. Juk esame protingos būtybės, o dažniausiai protas apibūdinamas kaip mūsų pačių priešas. Jei suskirstysime protą į racionalųjį-analitinį ir emocinį, taps aiškiau. Mūsų gyvenimą ap sunkina emocinis protas. Primenu, kad pavadinimas *sąlyginis*. Būtent tos reakcijos, kurios nuolatos mus lydi, tai, kas nuolat mus verčia dvejoti, ilgai svarstant ir nesiryžtant priimti sprendimo, tai, kas maitinasi negatyvu, iliuzine viltimi, baimė bei kankina įkyrių minčių antplūdžiu, ir yra emocinis protas. Emocinis proto užterštumas trukdo mąstyti blaiviai ir aiškiai matyti bei vertinti situaciją. Sudrumstas negali atspindėti skaidrios savo prigimties. Tolimesniame pasakojime vartosiu žodį 'protas', tačiau jūs žinosite, apie ką kalbama. Šioje analizėje neišvengsime ir prisirišimų bei priklausomybių, mat *protas linkęs prisirišti*.

Yra visokių gydymo metodų, daug knygų išleista. *Šios knygos tikslas – pažintinis*. Tik pažinęs save ir savo emocijas, galime suvokti jų poveikį. Kaip galime ką nors suprasti, jei verdame emocijų katilė, bet taip jų ir nepažįstame. Kiek įmanoma paprasčiau supažindinu, kaip reaguojame į vienokį ar kitokį įvykį ir kaip perėkvodami emocijas netenkame energijos, susergame ir ieškome ligos, kuri atsispindi kūne. Arba leidžiame savo emocijoms išsemti energinį baką iki tiek, kad kūnas šaukiasi pagalbos įvairių, netgi žudančių ligų, forma. Galiausiai suvokime, iš kur tos ligos atsiranda.

Tad tęskime mūsų pokalbį ir pažiūrėkime, kokių nuotykių patiriame, kaip reaguojame, kaip elgiamės ir kaip mokomės pažinti savo emocijas bei eidami sąmoningumo keliu išmokstame jas valdyti. Kai patirtis ir žinios apsigyvena mumyse, valdyti nieko nebereikia, viskas vyksta savaime. Keičiasi mintys, keičiasi požiūris, keičiasi elgesys, tampame laisvesni, sveikesni ir laimingesni. Gyvendami pagal veiksmo-atoveiksmio principą, sąmoningai išsirenkame tinkamą elgesį. Pateikti gyvenimiški pavyzdžiai, tikiu, jus sudomins ir privers susimąstyti. Kiekvienas matome per savo suvokimo prizmę, todėl jūs turite teisę su manimi nesutikti. Jei mano pasidalinta patirtis padės nors vienam žmogui, knyga gimė ne veltui.

Perskaičius knygą, jūsų gyvenime gali įvykti pokyčiai – pagerės savijauta ar paliks priklausomybė. Pasidalinkite savo patirtimi: jolantasungailiene@gmail.com

***Jolanta Sungailienė** – sąmoningumo ugdymo, pozityvaus mąstymo ir NLP specialistė, gyvenimo pažinimo bei santykių konsultantė, anglų kalbos mokymo modelio ir metodikos kūrėja (www.angluABC.lt), dėstytoja, rašytoja, fotomenininkė ir fototerapeutė.*