

Turinys

<i>Ižanga.</i> Gyvenimą keičiantis įgūdis, kurį reikia išsiugdyti	9
---	---

PIRMA DALIS. KUR ESAME DABAR?

1. Įsivaizduokite pasaulį	17
2. Septynios priežastys, kodėl taip sunku susitvarkyti su kylančiais jausmais	28

ANTRA DALIS. APIBRĖŽIMAI

3. Kas yra emocijų reguliacija?	51
4. Emocijų reguliacija praktikoje	71
5. Kas yra tarpusavio emocijų reguliacija?	79
6. Tarpusavio emocijų reguliacija praktikoje	96

TREČIA DALIS. STATYBINIAI BLOKAI

7. Slaptas emocijų reguliavimo variklis. Persvarstykite savo įsitikinimus apie emocijas	111
8. Nuo chaoso prie aiškumo. Tiksliai įvardykite kylančius jausmus	130

KETVIRTA DALIS. STRATEGIJOS

9. Nuraminkite savo protą ir kūną	153
10. Nukreipkite mintis kitur	176
11. Ugdykite emocinį atsparumą per santykius	205
12. Optimizuokite savo emocijų reguliavimo biudžetą	230

 PENKTA DALIS. PRAKTIKA UŽTIKRINA
 ILGALAIKIUS REZULTATUS

13. Kaip vaikai mokosi reguliuoti emocijas	263
14. Pasiekite asmeninį tobulumą	282
Epilogas. Įgyvendinta vizija	301
<i>Praktinis vadovas emocijų valdymo įgūdžiams ugdyti</i>	309
<i>Šaltiniai</i>	323
<i>Padėka</i>	325
<i>Nuorodos</i>	331

Ižanga

GYVENIMĄ KEIČIANTIS ĮGŪDIS, KURĮ REIKIA IŠSIUGDYTI

*Jums nepavaldžios jėgos gali atimti viską, ką turite, išskyrus
vieną dalyką – laisvę pasirinkti, kaip reaguosite į situaciją.*

VIKTORAS E. FRANKLIS, „ŽMOGUS IEŠKO PRASMĖS“

(Man's search for Meaning)

Įsivaizduokite žiūronus. Paimkite juos.

Dabar pakelkite prie akių ir peržvelkite visą savo gyvenimą – praeitį ir dabartį. Apžiūrėkite viską, kas jums kada nors nutiko, kiekvieną patirtį, tada įsižiūrėkite į patirtas emocijas – pyktį, liūdesį, stresą, nesaugumą ar bet kokią kitą jausmą, kuris kartais kyla kiekvienam iš mūsų. Nepraleiskite ir malonių jausmų – ar matote, kiek džiaugsmo, pasitenkinimo, meilės, pasididžiavimo ar vilties patyrėte?

Dabar sutelkite dėmesį į tai, ką sakėte, darėte ar galvojote tiems jausmams kylant.

Vaikai prikūrė eibių. Viršininkas ėmė klausinėti apie jūsų vykdomą projektą. Senas bičiulis priminė gėdingą praeities situaciją. Staiga keistai suskaudo krūtinę.

Kaip į tai reagavote? Ką darėte?

Galbūt aprėkėte vaikus. Arba visą savaitę nerimavote, kad jus atleis iš darbo. Gal supykote ant draugo, bet nieko nepasakėte. O gal visą naktį nemiegojote būgštaudami, ar nesusirgote sunkia liga.

Sunkiomis akimirkomis praradote savitvardą, netekote kantrybės, puolėte į paniką, pametėte galvą, palūžote? O gal sugniužote? Susigūžėte iš baimės? Žlugo visos viltys? Atsisakėte svajonės?

Neapsiribokite neigiamomis emocijomis. Pro žiūronus pažvelkite į savo pirmąją meilę arba tą akimirką, kai buvote paaugštinti ir nekantravote atšvesti. O ar matote tą gyvenimo etapą, kai atsikratėte įpročio valgyti nesveiką maistą ir pasijutote geriau, arba akimirkas, kai buvote pagirti už gerumą. Kaip tvarkėtės su šiais jausmais?

Toliau žiūrėkite pro žiūronus ir patyrinėkite tuos atvejus, kai emocijos jus paskatino elgtis vienaip ar kitaip. Dabar paklauskite savęs: *Tie veiksmai man padėjo ar pakenkė? Savo reakcijomis (ypač išgyvendamas sudėtingas emocijas) pagerinau ar pabloginau sau gyvenimą? Kaip mano reakcijos paveikė mane mylinčius žmones? Ar jiems buvau geras, o gal priešingai?*

Visos šios akimirkos kartu nulėmė jūsų gyvenimo eigą. Kylant emocijai sureaguodavote žodžiais, mintimis arba veiksmais.

Galbūt pagalvosite: *O kaip dėl dalykų, kurių negalėjau kontroliuoti?* Tiesa, negalite atsakyti už tai, ką daro ir sako kiti žmonės. Vis dėlto, kad ir kaip jie elgėsi, būtent jūs pajutote emociją ir į ją vienaip ar kitaip sureagavote.

Dabar pasakysiu kai ką, kas gali pasirodyti perdėta, bet tikiuosi, jog baigę skaityti šią knygą man pritarsite. Beveik viskas, kas jums gyvenime nutiko (buvo gera, bloga, linksma, liūdna, malonu, atgrasu, džiugu, gąsdino ar slėgė), buvo pasekmė jūsų pačių reakcijos į kylančias emocijas. To, kaip elgėtės su savo jausmais.

Ir dar daugiau. Beveik visa jūsų patirta sėkmė buvo protingos, tinkamos reakcijos į patirtas emocijas rezultatas. Ir kiekvieną kartą, kai kas nors nepavyko, kai rezultatas neatitiko jūsų lūkesčių ir tikslų, taip nutiko todėl, kad neprotingai reagavote į kylančius jausmus. Padarėte ar pasakėte ką nors, ko galbūt vėliau gailėjotės, ką nors, ką norėjote atšaukti, perdaryti. Žinoma, kartais negalime paveikti ligos ar nelaimingo atsitikimo įtakos mums, bet ir tuomet mūsų reakcija į situacijas turi reikšmės. Praeities perrašyti negalime, bet ateityje galime pasielgti geriau. Todėl norėčiau, kad nuo šiol, nuo pat šios akimirkos, atsimintumėte štai ką: kiek kartų iš gyvenimo gausite tai, ko norite, priklauso nuo jūsų gebėjimo (ar negebėjimo) tinkamai reaguoti į tai, ką jaučiate. Tik jis lemia skirtumą tarp laimės ir liūdesio, pasitenkinimo ir nusivylimo, sėkmės ir nesėkmės.

Net turint neeilinių talentų ir įgūdžių, savo potencialą iki galo atskleisti pavyktų tik išmokus valdyti kylančius jausmus. Kita vertus, jei mokate išmintingai elgtis su savo jausmais, net pasišymėdami kuklesniais gebėjimais galite patirti sėkmę daugelyje gyvenimo sričių.

Deja, daugelis manome, kad reakcijų į emocijas pobūdis yra neatsiejama mūsų pačių dalis, giliai viduje įrašyta nekintanti asmenybės savybė.

Bet tai netiesa.

Šia knyga tvirtinu: mes galime suprasti savo emocijas ir nuspręsti, kaip į jas reaguosime. Yra konkrečių mąstymo būdų, įgūdžių, strategijų, kurių galima išmokyti kitus ir kurių būtina išmokyti patiems. Juos įsisavinę ir pritaikę praktiškai galime priiimti atsakomybę už savo gyvenimą ir padidinti sėkmės galimybes namuose, mokykloje, darbe ir visur kitur.

Tai *nereiškia*, kad bandysime kontroliuoti savo emocijas ar staiga visam laikui tapsime laimingi. Tai neįmanoma. Jaučiame tai, ką jaučiame.

Bet mes *galime* pasirinkti, kaip reaguosime į kylančius jausmus: ką sakysime, darysime ir galvosime. Kaip elgsimės. Ir šie pasirinkimai pakeis mūsų gyvenimus.

Šios įžangos epigrafas – garsi psichologo Viktoro E. Franklio citata. Šis žmogus savo išmintį įgijo kalėdamas Aušvico (Osvencimo) koncentracijos stovykloje. Sunku būtų įsivaizduoti situaciją, kurioje žmogaus negalėjimas kontroliuoti to, kas su juo vyksta, būtų dar stipresnis ar baisesnis. Franklis tai priėmė, bet kartu suprato, kad yra viena asmeninės galios, kontrolės forma, kurios niekas niekada iš jo neatims. Tai gebėjimas nuspręsti, kaip jis reaguos į savo likimą, kaip elgsis su savo jausmais.

Tikėkimės, nė vienam iš mūsų neteks patirti to, ką patyrė Franklis. Bet jo tiesa galioja ir mums. Kiekvienas galime nuspręsti, kaip reaguosime į tai, ką mums siūlo gyvenimas.

Pagalvokite apie žmones, kuriais visi žavimės, apie tuos, kurie susiduria su didžiuliais sunkumais, bet nepasiduoda emociniams sukrėtimams. Sakome, kad įtemptoje situacijoje jie išlieka ramūs. *Itampa* – tai visos stiprios, reakcijas žadinančios emocijos, su kuriomis susiduriame. *Ramybė* – tai gebėjimas susilaikyti nuo reakcijų, dėl kurių vėliau gailėtumės, ir tvarkytis su savo jausmais taip, kaip derėtų, išreiškiant geriausias savo savybes.

Esu psichologas ir mokslininkas, įkūręs Jeilio universiteto Emocinio intelekto centrą, kuriam vadovauju, taip pat dėstau Jeilio universiteto Vaikų studijų centre, taigi jau ne vieną dešimtmetį domiuosi šiais klausimais ir mokau emocijų reguliavimo įgūdžių.

Tačiau tik COVID-19 pandemijos pradžia man padėjo pamatyti giliausias, dažnai nepastebimas žmogiškas tiesas, slypinčias mano tyrimų lauke. Kai buvo paskelbtas karantinas, žmonės ėmė panikuoti, susidūrė su kylančiais nesaugumo ir baimės jausmais.

Iš viso pasaulio ėmė plūsti šimtai laiškų iš tėvų, mokyklų ir įmonių, ieškančių būdų padėti vaikams ir suaugusiesiems, vargstantiems su juos užplūdusiomis stipriomis emocijomis.

Tai mane paskatino pasiaiškinti, ką vidutinis žmogus žino apie savo jausmų valdymą – ko, kaip ir kieno jis buvo mokytas. Atlikau apklausas, kuriose dalyvavo tūkstančiai įvairiausių žmonių. Ir ką sužinojau? Dauguma iš mūsų nežinome beveik nieko apie tai, kaip tinkamai reaguoti į kylančius jausmus. Suaugusiesiems, su kuriais kalbėjausi, netgi trūko žodžių savo jausmams tiksliau apibūdinti. O be jų jie negalėjo nei suprasti, ką jaučia, nei tinkamai su tais jausmais tvarkytis. Mažiau nei 10 procentų apklaustųjų sakė, kad išmoko valdyti emocijas vaikystės namuose. Dar mažiau teigė, kad to buvo išmokyti mokykloje ar kitur.

Šia knyga bandau visiems padėti kuo geriau įsisavinti šiuos gyvybiškai svarbius įgūdžius. Remdamasis savo tyrimais ir kitų mokslininkų atradimais noriu atskleisti, kaip visi galime išmokyti reguliuoti savo emocijas pozityviais, iš anksto apgalvotais būdais, padedančiais siekti gyvenimo tikslų.

Jausmų valdymas nėra magija. Niekas negimsta emociškai brandus. Jeigu jums šis darbas nesiseka, veikiausiai niekas jūsų jo neišmokė. Visi įgūdžiai, apie kuriuos kalbama šioje knygoje, yra praktiniai, kaip ir daugelis dalykų, kurių jau esate išmokę. Pasipraktikavę visi galime suvaldyti savo jausmus taip, kaip visada norėjome.

Pradėsime nuo pirmų žingsnių – keisime mąstyseną ir ugdytume emocinį sąmoningumą. Tada mokysimės nukenksminti intensyviuos, nepageidaujamuos jausmus ir rasti vidinės erdvės, kur galėtume apmąstyti būsimas reakcijas. Paskui aptarsime įvairias strategijas ir įgūdžius, leidžiančius ramiai ir išmintingai reaguoti į kylančias emocijas, vieną po kitos.

Reikia daug išmokti, bet tikrai verta.

Per baisųjį COVID-19 laikotarpį ir aš išmokau tokią asmeninę pamoką, kurios niekada nepamiršiu.

2020 m. pavasarį pas mus iš Panamos atvyko uošvė. Ji turėjo grįžti namo po kelių savičių, bet staiga visas pasaulis užsidarė. Jos trumpa viešnagė užtruko... aštuonis mėnesius.

Gyvenimas karantino sąlygomis jau ir taip mane nervino, o nauja gyventoja namie tapo dar vienu iššūkiu. Vieną vakarą, kai buvau labai išsekęs po dienos, praleistos bandant susidoroti su situacija, ji pasakė kažką, kas mane išvedė iš kantrybės. Mudu apsikeitėme ne pačiomis maloniausiomis replikomis. Galiausiai nebesistengiau nuslėpti susierzinimo.

– Marcai, – tarė ji, – argi tu nesi Emocinio intelekto centro vadovas?

– Šįvakar ne! – atšoviau ir nuskubėjau į lovą.

Dažnai pasakaju šią istoriją norėdamas parodyti, kad net ir aš vis dar mokausi tinkamai elgtis su savo jausmais. Paprastai mano pasakojimas sukelia juoką. Tačiau ne visada atskleidžiu, kas nutiko vėliau.

Tą naktį, gulėdamas lovoje, apmąsčiau savo nemalonų išsišokimą. Supratau, kad uošvė buvo teisi. Tikrai *esu* Emocinio intelekto centro vadovas, ir jeigu net aš nesugebu susivaldyti, ar kiti gali turėti vilties?

Prieš užmigdamas nusprendžiau, kad ryte uošvei pasirodysiu geriausiai, kaip galiu. Jai atėjus į virtuvę, atsiprašiau ir išvairiau kavos.

Su tokiu pat entuziazmu siūlau ir jums galimybę pasitaisyti bei būdą, kaip tai padaryti.

PIRMA DALIS

KUR ESAME DABAR?

1.

Įsivaizduokite pasaulį

*Vizija be veiksmų tėra svajonė. Veiksmai be vizijos –
tik laiko gaišimas. Vizija su veiksmais gali pakeisti pasaulį.*

– NELSONAS MANDELA

Norėčiau, kad įsivaizduotumėte pasaulį, kuriame kiekvienas žmogus žino, kaip konstruktyviai elgtis su savo jausmais.

Nagi, pabandykite apie tai pagalvoti.

Neskubėkite, duosiu dar minutėlę.

Ką gi, minutėlės gal ir nepakaks. Tarp įsivaizduojamo pasaulio, kuriame puikiai valdomos emocijos, ir mūsų realaus pasaulio, kuriame dažnai emociškai pakrinkama, atotrūkis vis dar gana didelis.

Vis dėlto galime svajoti, ir kartais svajonė tampa siekiu, o siekis – tikrove. Pasitaiko.

Jei taip nutiktų, štai kaip atrodytų mūsų patirtys.

Įmonėje pasirodo nauja generalinė direktorė, atėjusi iš kitur, o tai dažnai gąsdina darbuotojus. Bet šįkart yra dar blogiau nei įprastai. Nuo pat pirmos dienos viskas eina tik blogyn.

Jos laikysena aiškiai gynybiška, ypač pristatinėjant naujus darbo metodus. Regis, ji įtaria, kad perimtoji komanda priešinasi

siūlomiesiems pokyčiams. Dažnai tariamas pasipriešinimas tereiškia, kad darbuotojai iki galo nesupranta, ko iš jų norima ir kodėl. Tačiau ji to nesuvokia, ir niekas nedrįsta jai to pasakyti.

Pasijuntate atsidūrę sudėtingoje padėtyje. Viena vertus, visada buvote pavyzdingas darbuotojas, vadovai jus vertino ir gerai apie jus atsiliepdavo. Žinote, kad esate vertingas šiai įmonei, jums tai labai svarbu ir nenorite savo statuso prarasti.

Kita vertus, jaučiate, kad naujoji vadovė ne taip palankiai į jus žiūri. Galbūt jai atrodo, kad jūsų požiūris nesutampa su jos vizija. O gal ji mano, kad tiesiog netinkate šiam darbui.

Panašiai jaučiasi ir kiti kolegos, vieni kitiems pasakojate apie įtemptus pokalbius su naująja vadove. Pamažu tvinksta susipriešinimo atmosfera „mes prieš ją“. Labai nemaloni atmosfera.

Kyla dilema. Kaip geras darbuotojas jaučiate pareigą bent pamėginti sugriauti iškilusią sieną, atverti galimybę bendrauti ir bendradarbiauti. Tačiau tuo pat metu baiminatės, kad vadovė jūsų žodžius gali suprasti kaip pasipriešinimą ir priimti nepalankiai.

Galėtumėte tylėti, kaip dauguma kolegų, bet jums tai neatrodo teisinga.

Todėl nusprendžiate pradėti atsargiai ir nusiųsti jai trumpą laišką, kad galėtų jį ramiai perskaityti, apgalvoti ir nebūtų priversta tuojau pat reaguoti. Laišką, kuris jos pernelyg nesuerzintų. Rizikinga, bet viską padaręs tinkamai parodysite savo gerą valią.

O ką parašyti tame elektroniniame laiške? Negalite nusalinti padėties ar bandyti įsiteikti. Truputį baiminatės, bet tai neturi jums sutrukdyti imtis veiksmų. Reikia aiškiai išdėstyti savo poziciją. Turite manyti, kad ji taip pat elgiasi geranoriškai. Svarbiausia, kad laiške atsispindėtų noras bendradarbiauti ir optimizmas.

Galbūt laiškas galėtų skambėti maždaug taip:

Gerbiamoji Janet,
 praėjo pusmetis, kai tapote mūsų generaline direktore, ir žinau,
 kad susidūrėme su tam tikrais sunkumais. Rašau jums, nes norė-
 čiau geriau suprasti, kaip galėtume sklandžiau bendradarbiauti.
 Labai vertinčiau galimybę susitikti su jumis ir pasikalbėti apie tai,
 ką šis pusmetis jums reiškė, bei kartu pamąstyti, kaip galėtume
 ateiť padaryti šviesesnę. Tikiuosi, suprantate, kad mes visi nori-
 me sėkmingai dirbti, padėti įmonei klestėti. Taip pat norime daryti
 viską, kas įmanoma, kad padėtume jums dirbti kuo geriau.
 Pagarbiai,
 Mike'as

Išsiunčiate laišką ir laukiate atsakymo. Gal net ilgiau, nei
 norėtumėte. Stengiatės neprisigalvoti, ką ši tylą galėtų reikšti.
 Galiausiai gaunate elektroninį atsakymą:

Laba diena, Mike'ai,
 gavau jūsų laišką ir dėkoju už išsakytas mintis. Susitarkime, kada
 galėtume ramiai pasikalbėti. Laukiu mūsų pokalbio.
 Linkėjimai,
 Janet

Važiuojate iš darbo namo. Turėtumėte džiaugtis ir nekan-
 trauti. Anksčiau džiaugdavotės. Dabar... nelabai. Tai problema.
 Bet ją sunku paaiškinti net sau pačiam. O juo labiau žmogui,
 kuris jūsų laukia namuose.

Ar priežastis – nuobodulys? Galbūt.

O gal ilgainiui susikaupusios smulkios nuoskaudos? Galbūt.

Ar visgi kažkas rimtesnio? *Galbūt.*

Būtent dėl to apie tai sunku kalbėti. Tiek daug „galbūt“.

Todėl nieko nesakote. Išmokstate gyventi su baimės ir nerimo jausmais, kurie dabar apima kaskart iš darbo važiuojant namo. Tačiau šias emocijas jums atrodo lengviau atlaikyti, palyginus su tuo, kas gali nutikti, jei atskleisite, kaip iš tikrųjų jaučiatės.

Darbe – viskas kitaip. Ten vyrauja gera nuotaika. Žinote, ką daryti, kad pasiektumėte gerus rezultatus. Jus supa žmonės, siekiantys tų pačių tikslų. Esate komandos dalis, vertinamas ir gerbiamas. Jus myli. Nuostabus jausmas.

Kiekvienos dienos pabaigoje sunku viso to atsisakyti, nes žinote, kas jūsų laukia namuose.

Todėl kartais su kolegomis, pratęsdami malonius jausmus, išgeriate po kokteilį. Arba užsukate į sporto salę. Ten taip pat puiki atmosfera. Žinote, ką daryti, kad pasiektumėte trokštamą rezultatą. Būna smagu.

Bet ateina akimirka, kai vis tiek tenka važiuoti namo. O ten nuotaika subjūra.

Galbūt kiti žmonės (gal net *dauguma*) pripažįsta, kad toks būvis – neatsiejama suaugusio žmogaus gyvenimo dalis. Nėgalima gauti visko, ko norisi. Visada gali būti dar blogiau. Taigi jie tai pakenčia. Susitaiko. Jei reikia, ignoruoja savo jausmus ir pasiduoda abejingumui.

Kaskart prie vakarienės stalo apsiukeičiate nuobodžiomis frazėmis arba visai nebesikalbate. Pasimatymų vakarai tampa prievole. Natūralu, kad nukenčia ir seksas. Tuo metu sunku slėpti savo jausmus.

Tai labai pavojinga padėtis, nes tam tikru momentu jūs, kaip ir kiti, atsidūrę panašioje situacijoje, galite pradėti ieškoti kitur to, ką kadaise turėjote namuose.

Yra ir kita populiarė išėitis – pusė pažįstamų porų yra išsiskyrusios arba artėja prie skyrybų. Galbūt šie žmonės galėjo

kažką pasakyti ar padaryti, kad to išvengtų, bet pristigo drąsos arba noro pabandyti.

Jums taip nenutiks.

Nes šįvakar prie vakarienės stalo įsidrąšinsite, giliai įkvėpsite, pažvelgsite mylimam žmogui į akis ir pasakysite tai, kas turi būti pasakyta, galbūt baisiausią frazę, trumpą, paprastą teiginį, galintį sužadinti... kas žino, ką.

Skaudžius jausmus, ašaras ir pyktį? Teks pripažinti, kad abiem reikia padirbėti? Visiškai įmanoma.

Suvokimą, kad partneris jaučia tuos pačius baisesius jausmus, gal net dar stipriau? Ir taip gali būti.

Ten, prie vakarienės stalo, susidursite su bauginančia tiesos akimirka. Pajusite tai instinktyviai. Viskas gali pakrypti visiškai netikėta, gyvenimą keičiančia linkme, ir tai nebūtinai bus malonu. Juk žinome visas metaforas: riedėdama nuo kalno, sniego gniūžtė vis didėja ir greitėja, kol įgauna baisyų pagreitį; o patraukus už siūlo galo gali iširti visas mezginytis.

Net visa tai žinodami, suprasdami, kokią baisią lemtį galite prisišaukti, randate vidinės drąsos ištarti pavojingus, bet būtinus žodžius:

– Meile, mums reikia pasikalbėti.

Šešiolikmetis sūnus prieš pamokas atslūkina į virtuvę nugurkti įprastų greitų pusryčių. Pastebite, kad šiandien jis kažkoks ne toks. Nieko akivaizdaus, tik keistokai nusiteikęs. Pažįstate šį vaiką nuo gimimo, todėl niekas nepraslysta jums pro akis.

– Labas rytas, – pasakote šiek tiek garsiau nei įprastai norėdami įvertinti reakciją.

– Labas, – murmteli sūnus.

Jokio akių kontakto. Kūno kalba sako: *Nelįsk. Pasitrauk*. Kadangi esate emociškai pasikaustęs tėvas, elgiatės priešingai.

– Ei, – tariate, – viskas gerai?

Gūžteli pečiais. Šis gūžtelėjimas labai daug pasako.

Tai lūžio taškas daugelyje panašių situacijų. Lengva sau pasakyti: *Et, paklausiau savo vaiko, kas negerai, bet jis neatsakė. Tikiuosi, jis nori su tuo susitvarkyti pats, todėl nespausiu, kad dar labiau neatstumčiau. Geriau tiesiog stebėsiu situaciją.* Ir kartais taip reaguoti emociniu požiūriu protinga ir tikrai jautru. Priklausomai nuo situacijos, švelnus paraginimas gali būti suprstas kaip tėvų prievarta.

Arba, užuot tylėjęs, vaikas reaguoja kandžiai, ir jūs tarsite išsisukate, juk akivaizdu, kad jis visiškai nenusiteikęs atsiverti ar prašyti pagalbos. Jei būtų atviri, daugelis tėvų pripažintų, kad jiems šiek tiek baisu sužinoti, kas slepia jų vaikus. Narkotikai? Seksas? Savizala? Gal geriau nežinoti, nes tada tektų kažko imtis. Bet *ko*?

O kaip vaikui? Na, mes visi buvome jauni ir žinome, kad tokiomis akimirkomis tėvai linkę nieko nesuprasti. Gali būti tikra kankynė paaiškinti, kas vyksta, taip, kad mama ar tėtis susigaudytų. Geriau palikti viską, kaip yra.

Nepaisydami to, neatsitraukiate.

– Nagi, – sakote. – Pasikalbėkime kelias minutes.

– Pavėluosiu į autobusą.

– Nuvešiu tave į mokyklą pakeliui į darbą. Pasikalbėsime automobilyje.

– Tėti, nieko nėra. Viskas gerai.

– Džiaugiuosi, kad viskas gerai. Bet vis tiek pasakyk man, kas vyksta.

– Nieko.

– Gerai, žinai, kad tai nėra tinkamas atsakymas. Visada kažkas vyksta.

- Tiesiog įprasti dalykai.
- Viskas gerai su draugais?
- Jo.
- O kaip krepšinis?
- Irgi gerai.
- Su mergina sutari?
- Tėti, ir su ja viskas gerai.
- Kaip pažymiai mokykloje?
- Gerai.

Štai ir kažką išgirdote. Šįsyk „gerai“ nuskambėjo kitaip nei ligtoliniai atsainūs atsakymai.

- O chemija?
- Taip pat.

Taip pat nėra gerai. *Taip pat* reiškia, kad problema neišspręsta.

- Jis vis dar prie tavęs kabinėjasi?
- Tėti, jis prie visų kabinėjasi.

Jūsų vaikas, bandydamas atrodyti atsainus, iš tiesų sako, kad klasės pašaipūnas vis dar jį skriaudžia. Girdite tai tarp eilučių.

– Gerai, bet aš ne visų, o tavo tėvas. Tavo bėda yra ir mano bėda. Kaip mes ją spręsimė?

Tyla. Matote, kad vaiko akyse tvenkiasi ašaros. Jums plyšta širdis.

- Ar mokytojas žino?
- Ne.
- Gal nuo to ir reikėtų pradėti.
- Ne! Aš ne mažas. Pats susitvarkysiu.
- Žinau, kad susitvarkysi, – sakote, – bet pasikalbėkime, *kaip* tai padarysi. Koks būdas būtų geriausias.
- Gal galime šitai aptarti vėliau?
- Ne, pasikalbėkime dabar, – atsakote.

Labai tikėtina, kad kartu sugalvosite kelis galimus būdus išspręsti patyčių problemą. Bet dar svarbiau, kad aiškiai parodėte, jog normalu kalbėtis apie sudėtingus (šiuo atveju netgi gėdingus) jausmus. Parodėte vaikui rūpestį juo, o kartu pademonstravote, kad galima rasti naudingų strategijų, kaip elgtis sudėtingose situacijose, ir kad protinga kreiptis pagalbos.

– Gerai, – sako jūsų vaikas, dabar žiūrėdamas jums tiesiai į akis, – jei taip būtų tau, ką darytum?

Prieš pamokėles mažas berniukas įeina į parengiamąją klasę ir nužingsniuoja tiesiai prie nuotaikos matuoklio.

Tai kvadratinė lenta, padalyta į keturis vienodo dydžio kvadratus: žalią, geltoną, raudoną ir mėlyną. Žalia spalva reiškia ramius ir malonius jausmus. Geltona žymi taip pat malonias, bet stipresnes emocijas. Raudona – nemalonias ir įtemptas. Mėlyna – nemalonius, tačiau neintensyvius jausmus.

Vienoje lentos pusėje, ant lentynos, padėtos nedidelės visų klasės vaikų nuotraukos. Kiekvieną rytą atėję į klasę vaikai pirmiausia turi prisegti savo nuotrauką prie jų nuotaiką atitinkančio lentos kvadrato.

Visa lenta nusagstyta nuotraukomis.

Berniukas paima savo nuotrauką, pritvirtina ją prie mėlyno kvadrato ir nueina į savo vietą.

Netrukus į klasę įeina mergaitė, prisega savo atvaizdą prie žalio lentos kvadrato ir atidžiai apžiūri visą lentą.

Tada prieina prie berniuko ir taria:

– Labas.

– Labas, – atsako berniukas.

– Kodėl tu šiandien mėlyname? – teiraujasi mergaitė.

– Susirgo mano šuo.

– Kaip jautiesi? – klausia mergaitė.
 – Man liūdna, – atsako berniukas.
 – Gal eikime prie strategijų ratą? – pasiūlo mergaitė.
 – Gerai, – sutinka berniukas, atsistoja, ir jiedu nueina prie rato, kuris yra šalia nuotaikų matuoklio ir primena atrakcionų laimės ratą.

Aplink ratą priklijuota daugybė raštelių. Juose surašyti pačių mokinių sugalvoti būdai, kaip padėti sau, kai sunku.

– Nagi, – sako mergaitė, – pasuk ratą.

Berniukui pasukus ratą, rodyklė sustoja ties rašteliu, kurį berniukas perskaito garsiai:

– Čia parašyta: *Paskaityk tau patinkančią knygą.*

– Nori paskaityti knygą? – klausia mergaitė.

– Nežinau, – atsiliepia berniukas. – Galbūt.

– Pasuk dar kartą, – paragina mergaitė.

Berniukas pasuka darsyk ir perskaito kitą raštelį:

– Čia parašyta: *Eik pasivaikščioti.*

– Nori? – paklausia mergaitė.

– Nelabai, – atsako berniukas.

– Tada pasuk dar kartą.

Jis pasuka dar kartą.

– Čia parašyta: *Nupiešk piešinį, kad nusiramintum.*

– Ar gali tai padaryti? – klausia mergaitė.

– Manau, kad galiu.

– Ar gali nupiešti, kaip žaidi su savo šunimi? – klausia ji.

– Pabandysiu.

Jie grįžta į savo vietas. Berniukas išsitraukia spalvotus pieštukus, popieriaus lapą ir nupiešia save su šunimi parke. Regis, šuo jo piešinyje šypsosi. Kurį laiką berniukas žiūri į piešinį, tada atsistoja, nueina prie nuotaikų matuoklio ir perkelia savo nuotrauką į žalią kvadratą.

. . .

Paskutinė dalis – pati sunkiausia.

Įsivaizduokite pasaulį, kuriame visi elgtumės su savo jausmais sveikai ir protingai. Neleistume emocijoms mūsų valdyti ir skatinti sakyti ar daryti tai, kas kenkia mums patiems ir aplinkiniams.

Nesakau, kad kiekvienas iš mūsų visada tinkamai reaguotų apėmus emocijoms. Turiu omenyje, kad visada stengtumės ir mums dažniausiai pavyktų, o nesėkmės atveju suprastume savo klaidas ir kitą kartą pasielgtume geriau. Sudėtingos emocijos, kaip pyktis, pavydas, apmaudas, nerimas, neviltis ir visos kitos, nebeturėtų galios kenkti mūsų santykiams ir griauti mūsų gerovę.

Toks pasaulis apskritai atrodytų kitaip. Balsuotume tik už tuos, kurie tikrai tinkamai mums atstovautų, – mūsų geriausiai pusei. Žmonės, kuriuos išrinktume, valdžios organai, kuriems suteiktume įgaliojimus, administratoriai, valdantys institucijas, natūraliai atsižvelgtų į tai, kaip jų sprendimai veikia mūsų visų emocinį gyvenimą.

Net ir patys karščiausi klausimai jų neišmuštų iš vėžių. Pajutę augančią įtampą, jie stengtųsi ją mažinti ir ieškoti sprendimų. Jie rengtų viešus pareiškimus atsižvelgdami į tai, kaip juos priims kiti, net jų priešininkai. Jie nebijotų įvardyti savo emocijų ir susitvarkytų su jomis neleidami impulsams peraugti į konfliktą. Tokie lyderiai būtų pavyzdys visiems administratoriams ir institucijoms, darančioms didelę įtaką mūsų kasdieniam gyvenimui. Švietimo darbuotojai pripažintų emocijų galią mokyklose mokytojams ir mokiniams. Jie laikytų emocinę sveikatą *pagrindiniu* prioritetu, suprasdami, kad kitaip mokytojai negalės mokyti, o mokiniai – mokytis.

Šiandien politikos formuotojai, vertindami savo sprendimų poveikį aplinkai, įmonių valdymui, lygybei ir kitoms sritims,

dažnai naudoja kontrolinius sąrašus. Įsivaizduokite pasaulį, kuriame viešoji politika būtų vertinama ir pagal tai, kaip ji veikia žmonių (įskaitant vaikus) gebėjimą tvarkytis su savo emocijomis.

Kaip tokiaame pasaulyje pasikeistų mūsų gyvenimas? Visuomenėje galią prarastų daugelis šiuolaikinio gyvenimo rykščių, kaip antai smurtas, nepasitikėjimas, susiskaldymas, pyktis, depresija, nerimas ir perdegimas.

Jie būtų pakeisti... kuo?

Kažkuo geriau, neabejotinai.

Taigi, kaip to pasiekti?