

# Kodėl vengiame neigiamų emocijų?

Šiuo straipsniu noriu pakviesti žvilgtelėti į neigiamas emocijas ir pasiūlyti kiek kitokį požiūrį į jas. Kai kalba pasisuka apie neigiamas emocijas, pagrindinis klausimas kuris paprastai kyla yra: kaip jų išvengti? Jei paklaustumė kodėl taip norisi jų vengti greičiausiai atsakymas būtų greitis ir „akivaizdus“ – jausti tai, ką vadiname neigiamomis emocijomis, yra nemalonu. Noriu pasiūlyti paieškoti daugiau priežasčių dėl ko mes vengiame jaustis neigiamas emocijas ir bent šiek tiek pakeisti požiūrį į jas. Daugiausiai dėmesio skirsiu pykčiui, kadangi taip pati populiariausia, geriausiai atpažįstama emocija kuri pridaro akivaizdžiausių bėdų tiek santykiams tiek žmogaus gyvenimui apskritai.

## Neigiamas požiūris į neigiamas emocijas

Manau, kad ne aš vienintelė turiu ne tik neigiamas emocijas bet ir neigiamą požiūrį į jas. Kiekvienas turi savo istoriją, tačiau tikėtina, kad kažkur joje yra kažkas panašaus į idėją, kad „normalus“, „teisingas“, „dievobaimingas“ ar panašus žmogus žmogus turėtų būti visada laimingas, malonus, besišypsantis ir viskuo patenkintas. Netgi rašant šitą eilutę kažkas mano viduje linksi galvą ir sako „taip, taip, visiškai tiesa!“. Nesakau, kad būti visad patenkintu ir besišypsančiu yra anapus žmogaus galimybių ribos. Su kuo skuba sutikti tas kažkas manyje yra žodžiai „teisingas“ ir „normalus“. Taigi tas, kuris jaučiasi emociškai prastokai yra „nenormalus“ ir „neteisingas“. O kas nori tokiu būti? Tad greitai šypsena į lūpas ir akis ir „sunormalėjam“. Dar sunkiau tiems, kurie yra atsidavę religijai ar griežtesnei dvasingumo mokyklai. Jie, jausdami neigiamas emocijas, rizikuoja dar labiau – nepatekti į rojų, būti išmesti iš mokyklos, tapti nevertais savo guru ir t.t. Neigiamos emocijos tampa daugiau negu nemalonus potyris. Jos, kaip nusikaltėliai, yra išmestos iš žmogiškų patirčių

spektro, atstumtos ir ignoruojamos. Jas drąsiai jaučia tik „blogi“ žmonės, kurie pyksta, matyt sergantys depresija, kurie liūdi, ką nors palaidoję kurie verkia ir tie, kurių partneris nuėjo į kairę – jie tam tikrą laiką turi teisę į visą neigiamų emocijų spektrą.

### **Ar neigiama emocija tikrai neigiama?**

Emocija yra energetinis fenomenas. Ji nėra statiška ir kiekvienas, atkreipęs dėmesį į stipresnę emociją, pastebėtų, kaip kūne tuo metu kažkas juda, vibruoja, virpa. Pats iš savęs toks energijos judėjimas nėra nei geras nei blogas. Jis kaip jūros banga – atėjo ir išėjo palikęs pėdsaką vos kelioms akimirkoms. Tačiau dažniausiai pajutę kokią nors emociją neskubame tiesiog jausti tai, ką jaučiame, o skubame ką nors daryti vedami tos emocijos. Tad jeigu emocija yra pyktis, ieškome „kalto“ ir skubame išreikšti kylančią emociją ne pačiais gražiausiais būdais. Nenorėdami kad kiti kentėtų dėl mūsų ir patys vėliau jaustis kalti, pastebėję tokį emocijos ir veiksmo ryšį, nusprendžiame, kad vienintelis būdas neskriausti kitų žmonių yra nejausti pykčio. Taigi pastangos nedaryti ko nors, kas turėtų nemalonių pasekmių tampa pastangomis nejausti tų emocijų, kurių vedami darome vienus ar kitus veiksmus. Neigiamos emocijos tampa „blogiu“, kurio vengiame kaip galime ir kiek galime.

Kas visgi skatina mus imtis veiksmų sukilus stipresnei emocijai? Mintys ir idėjos. Jos ne tik skatina veiksmą, bet skatina ir pačią emociją. Kaip tik todėl žmogus, kuri yra nuolat piktas ir nevengia to parodyti, niekada „neišjaučia“ savo pykčio iki galo ir netampa nuo jo laisvu. Toks žmogus turi „priežastį“ pykti ir sėkmingai generuoja vis naujas pykčio bangas. Kas atidžiau stebėjo save, greičiausiai atkreipė dėmesį kaip lengva „įsisukti“ į tam tikras mintis ir jaustis vis blogiau ir blogiau. Jei jaučiame pvz. liūdesį, ateina ištisa eilė liūdnų minčių ir liūdesys tampa vis gilesniu ir gilesniu. Mintys tarsi nutempia iš paskos į vis sunkesnes būsenas ir sunkesnes emocijas. Emocijos viso labo

seka paskui mintis ir padeda patirti tai, kur link mes patys keliamume klausydami kylančių minčių.

Už kiekvienos nemalonos emocijos yra idėja, kuri generuoja tą emociją, pvz. gėda gali kilti prisiminus, jog padarėme ką nors, ką laikome gėdingu. Atkreipkite dėmesį – laikome gėdingu, o ne įrašyta kaip gėdinga kokiame nors absoliučiam, neginčijamame gėdingų dalykų sąrašė kurį pats Dievas laiko užrakinęs po dešimčia spynų kad niekas nieko netyčia neištrintų. Tai ir yra idėja – mintis pagrįsta asmeniniu požiūriu ir įsitikinimu kurią kada nors priėmėme kaip neginčijamą. Bėda tame, kad nemokėdami tvarkytis su emocijomis iki tol, kol pradėdame ieškoti ir atrasti bent kokią informaciją kaip tai daryti, jau būname prikaupę nemažus emocinio krūvio klodus. Vengdami emocijų mes neleidžiame joms judėti ir taip kaupiame šia energiją tarsi vandenį rezervuare. Didelė energijos sanakaupa duoda stiprų impulsą veiksmui arba tampa labai stipria ir nemalonia patirtimi. Taigi dauguma mūsų mieliau renkamės išlieti pyktį ant ko nors ir taip bent kuriam laikui nurimti negu tiesiog jausti kylančią emociją. Dėl tokio impulso stiprumo dalis žmonių tampa visiškai nevaldomi ir realiai pavojingi, o dalis norinčių pakeisti savo elgesį pastebi, kad tą padaryti labai sunku, impulsas būna stipresnis už jų norą keistis. Problema su emocijų išliejimu „ant karštųjų“ taip, kaip pavyksta ir ant ko pavyksta, trukdo pamatyti kokios mintys generuoja emociją ir kodėl apskritai pvz. pykstame. Dauguma žmonių yra įsitikinę, kad tiksliai žino, dėl ko pyksta, tačiau retai tai būna tikroji priežastis. Dažniausiai mes susirandame mums patogiausią priežastį ir ja naudojames. Kai kam tokia priežastimi tampa neteisinga orų prognozė ar prasta politinė situacija (kas užtikrina, kad priežasčių pykti bus keletui gyvenimų į priekį). Kiti priežastimi pasirenka savo gyvenimo partnerį ar vaikus ir taip pat sėkmingai randa šimtus nesibaigiančių priežasčių pykčiui. Tuo tarpu tikrosios priežastys – vaikystėje užgaulioję vyresni vaikai, kurių bijojome, tėvų šaltas požiūris į mūsų vidinį pasaulį, sunki emocinė trauma ir pan. – taip ir lieka

pasąmonėje toliau generuodamos pyktį tol, kol nenusprendžiame, kad užteks ir nepradedame akis į akį susidurti su tuo, su kuo negalėjome ir nemokėjome susitvarkyti anksčiau. Nusprendus atkasti pykčio priežastis ir jas paleisti, pyktis tampa kelrodžiu, padedančiu pamatyti kokių skausmingų idėjų laikomės ir kokias mintis saugome savo pasąmonėje, kurios trukdo mums būti laisviems ne tik nuo sunkių emocijų, bet ir nuo veiksmų, kuriuos atliekame jų įtakoje. Kiekviena emocija, jei atkakliai ja seksime ir būsimė atviri pamatyti tai, kas slypi mūsų pasąmonėje, anksčiau ar vėliau atves prie savo pačios šaltinio – minties ar idėjos, kuri ją generuoja. Jei pavyktu sustoti ir tiesiog jausti pyktį, turime šansą pamatyti, kad pvz. tokį patį jausmą, kurį jaučiame savo sutuoktiniui, jautėme kam nors iš savo tėvų ir kad tai ant jų vis dar griežiame dantį ir negalime atleisti už padarytą skriaudą. Sutuoktinis viso labo pasitaikė ne laiku ir ne vietoje su savo neplautais marškiniais jau antra savaitė, kurie staiga taip išvedė iš kantrybės, kad pakėlėme ant kojų ir vyrą ir vaikus ir naminius gyvūnėlius. Tačiau tokios akistatos su senomis skriaudomis ir idėjomis niekada neįvyks jeigu sunkias emocijas vadinsime blogomis, netinkamomis ir vengsime jas jausti.

### **Neigiamos emocijos neprivalo būti nemalonios**

Ne aš viena patyriau tą malonumą, kada leidi sau iš tikro liūdėti, iš tikro pykti, iš tikro verksti. Kada pirmą kartą paleidau kažkokią idėją, smerkusią neigiamas emocijas, liūdesys, kurį tada jaučiau, tapo kone saldžia patirtimi. Esu kalbėjusi su žmonėmis, kurie patyrė tą patį ir išreiškė tokią pačią nuostabą, kad tai, ką laikė neigiama emocija, tapo malonia patirtimi. Pati emocija liko tokia, kokia ji yra iš tikro – energija, tekanti per kūną ir duodanti vienokią ar kitokią patirtį. Tačiau be idėjos, jog ji yra neteisinga, vengtina ar smerktina, ši energija tapo laisva būti, laisva tekėti ir teikė malonumą vietoje įprasto sunkumo, labiausiai dėl naujai atrastos laisvės jausti. Nemaloni emocija yra tol, kol jai priešinamės tačiau ne visada lengva rasti priežastį,

kodėl tą darome. Jau minėjau, kad dalis žmonių gali bijoti jausti „neteisingas“ emocijas, nes galvoja, kad jei jas jaus, Dievas nepriims jų į rojų, kaimynai užbadys pirštais ar gyvenimo partneris bus nepatenkintas ir t.t. Kartais tiesiog neturime kantrybės jausti, ką jaučiame ir norime greičiau pajusti tai, kas teikia didesnę malonumą nei rudeniška melancholija ar kylančios ašaros. Kartais „pagelbėja“ artimieji, su komentarais „ko čia liūdi?“, „pralinksmėk!“, „ko nosį nukabinęs?“ ir t.t. Kartais patys kišame sau koją taip pat komentuodami kitų žmonių emocijas ir liepdami jiems pasijusti „teisingai“ kartu automatiškai neleisdami ir sau patiems jausti to, ko „nepriklauso“ jausti. O visgi būna dienų, kad gera ir paliūdėti ir padūsauti ir netgi papykti.

## **Baimė jausti**

Emocijos turi vieną savybę, kurios daug žmonių nemėgsta – jos yra nekontroliuojamos. Galima, įdėjus laiko ir pastangų, stipriai sumažinti emocinį krūvį ir daugiau nepatirti tokių stiprių emocijų, kad jų įtakoje tampame nevaldomi, tačiau faktas lieka faktu – emocija nėra statiška, materialinė ir apčiuopiama. Ji kaip upė, kurią galima užtventkti ir galima pabandyti pareguliuoti tėkmės kryptį, bet neįmanoma sukontroliuoti, neįmanoma numatyti kuo baigsis jos užtvėnkimas ir kur iš tikro pasuks srovė jei bandysime keisti kryptį. Net ir užtvėnkta upė nėra sukontroliuota ir visada yra tikimybė, netgi laiko klausimas, kada užtvanka pratrūks, ypač jei ji prastai prižiūrima. Pradėjus jausti kylančią emociją, galime pasijusti taip, tarsi prarandame gyvenimo kontrolę, kurią manėme turintis. Tam, kad „gražintume gyvenimą į vėžes“ paprastai darome du dalykus: vengiame emocijos ir ieškome kuo užsiimti, kad jos nejaustumėme arba, jei emocija per daug stipri, randame jai pateisinimą, kuris mums atrodo pakankamai svarus ir taip toliau jaučiamės išlaikę kontrolę savo rankose. Kartais baimė jausti turi tam tikrą pagrindą. Jei emocijų sanakaupa didžiulė ir/ar daug „pastatyta ant kortos“, t.y. didelė dalis pasaulėžiūros ir identiteto laikosi būtent ant

to, kad mes „niekada nepykstame, esame geri žmonės, visada linksmi ir patenkinti“ ir t.t., atsidarymas neigiamai emocijai gali būti gąsdinanti patirtis. Laimei nebūtina šokti stačia galva į visą emocinį krūvį, kurį esame sukaukę. Galima pažinti su emocijomis pradėti palengva ir nuo tų, kurios mums yra mažiau „pavojingos“. Daug sunkių emocijų pradėjo kauptis kaip vienokios ar kitokios traumos padarinys, tad nereikia savęs traumuoti dar labiau ir prievartauti jausti tai, ko jausti nesame pasiruošę. Yra pasakymas, kad ne toks velnias baisus, kaip jį piešia. Taip pat ir neigiamos emocijos nėra tokios baisios ar pavojingos, kaip atrodo. Tokios jos tik tol, kol į jas nepažiūrime ir nesusiduriame akis į akį. Žinoma, susidūrimas su dalimi emocijų gali reikšti, kad teks pajudinti pasaulėžiūrą ir netgi savo identitetą – tai, kaip mes matome patys save – o tai retai būna malonu ir patogiu. Gera žinia, kad kitoje pusėje yra gabalas laisvės nuo emocijų pertekliaus, varžusių įsitikinimų ir impulsyvaus elgesio.

### **Kada nusprendžiame nejausti**

Ne vienas žmogus yra pasmerkęs vieną ar kitą emociją, dažniausiai pyktį, dėl to, kad matė labai prastus pavyzdžius savo šeimoje. Dažnai vaikas, matydamas despotiškai besielgiantį tėvą ar motiną, nesąmoningai pažada sau niekada tokiu nebūti. Problema tame, kad nesuprasdami, kas vyksta, mes suplakame į vieną emocijas ir elgesį. Berniukas, pažadėjęs sau nesielgti taip agresyviai, kaip tėvas, pats to nesuprasdamas pažada sau nejausti to, ką jo manymu jautė tėvas. Kadangi pas dažną žmogų nėra suvokimo, kad paskui emociją nebūtinai turi sekti veiksmas, mes nusprendžiame ne tik nedaryti to, kas daro žalą kitam žmogui, bet ir nejausti to, kas, mūsų manymu, yra neatsiejama nuo poelgio. Problema tame, kad žmogus negali augti, bręsti ir iš tikro atrasti save, jeigu akis į akį nesusidurs su viskuo, kas yra jo esybėje, tame tarpe ir sunkiomis emocijomis. Kiekvienas žmogus pereina per patirtis, kurios kelia neigiamas emocijas ir tokiose patirtyse jis turi šansą pakeisti savo mąstymą, pasaulėžiūrą ir netgi identitetą.

Pvz.: žmogus, turintis idėją, kad kažkuri grupė žmonių neturi tokių teisių kaip ta, kuriai priklauso jis pats, automatiškai jaus neigiamas emocijas kitos grupės nariams. Būdamas sąmoningas tame, ką jaučia, jis turi šansą pakeisti savo nuomonę ir nuspręsti, kad visi žmonės yra lygūs ir nėra prasmės vienus laikyti aukščiau nei kiti, arba jo paties priklausymas grupei riboja jį kaip žmogų ir jis nebenori daugiau priklausyti nuo jokios grupės. Tokiu būdu žmogus paleis turėtą idėją ir bus laisvas nuo emocijų, kurias ši idėja generavo. Kas be ko, daug žmonių mielai pasilieka su panašiomis idėjomis visą gyvenimą, bet mes kalbame apie šansą, ne garantiją. Kita vertus jei žmogus, pvz., laiko save religingu žmogumi, kuris klauso Dievo mokymų ir to pasekoje stengiasi būti geras ir nejausti neigiamų emocijų, jis nepripažins sau, kad jaučia ką nors neigiamo kuriai nors grupei žmonių taigi niekada neturės šanso pakeisti savo nuomonę ir pažiūrėti į situaciją iš platesnės perspektyvos. Pavojus tokiame ignoravime yra tas, kad užtenka kitai grupei žmonių pasikėsinti į ką nors, ką šis žmogus laiko šventu, ir sena idėja, kad ši grupė yra prastesnė nei jo grupė, pradės veikti visu pajėgumu kas gali privesti iki labai nemalonių pasekmių, netgi kitos grupės narių persekiojimo ir žudymo. Yra galybė pavyzdžių, kaip malonūs ir draugiški žmonės tampa agresyviais ir netgi žiauriais jei kas nors pasielgia ne pagal jų idėjas. Netgi įstatymui nežudyk, kuri daugelis žmonių laiko šventu Dievo įsakymu, staiga atsiranda galybė išimčių, kada nesąmoningi savo emocijose ir idėjose žmonės susiduria su nenumatytomis situacijomis. Galima bandyti sukontroliuoti save taip, kad atrodytume kaip brandūs žmonės, susitvarkantys su savo emocijomis, tačiau tik iki tol, kol nesusidursime su situacija, kuri pajudins mumyse tai, į ką nenorėjome žiūrėti ir ko nenorėjome jausti.

### **Kitų žmonių emocijos**

Kitų žmonių emocijos gali būti geras būdas pasitikrinti koks yra mūsų santykis su savo pačių emocijomis ir kiek emocinio

krūvio esame sukaupę. Kuo artimesnis santykius su kitu žmogumi, tuo geresnis „lakmuso popierėlis“ tas žmogus bus. Tai yra viena iš priežasčių, kodėl dalis žmonių vengia artimų santykių arba kuria juo su tais žmonėmis, su kuriais galėtų laikytis emocinio atstumo. Gyvenimo partneris kaip niekas kitas padeda mums pažiūrėti ten, kur vengiame žiūrėti – save pačius. Yra žmonių, kurie teigia nevengiantys žiūrėti į save, tačiau daro tai tik intelektualiniame, analitiniame lygyje, kuris paprastai niekur neveda arba nuveda labai netoli. Tuo tarpu kitas žmogus savo elgesiu ir emocijomis kiekvieną kartą pataiko tiesiai į dešimtuką kada jam pavyksta išmušti mus iš vėžių. Atkreipkite dėmesį, kad yra skirtumas tarp nemalonaus pojūčio būnant perpykusių žmonių apsuptyje ir tarp asmeninės reakcijos į tuos žmones. Nemalonus pojūtis vargiai išvengiamas, tarsi būtumėme lauke lietingą ir vėjuotą dieną, o štai asmeninė reakcija ir kylančios emocijos yra mūsų vidiniai dalykai, nepriklausantys nuo kitų žmonių. Jie viso labo padėjo pamatyti, ką nešiojamės savyje patys ir tai, beja, visada yra sveikintina, nors ir nemalonu. Pamatę turime šansą atrasti turimas idėjas, kurios skatina reaguoti asmeniškai ir būti visam laikui laisviems ir nuo idėjų ir nuo dėl jų kylančių emocijų. Kuo prasčiau toleruojate kitų žmonių emocijas ir kuo labiau jums norisi, kad visi aplinkui būti laimingi ir patenkinti, tuo daugiau emocinio krūvio ir ribojančių idėjų turite. Ko neleidžiate sau niekada neleisite kitam žmogui, net jei apsimesite, kad leidžiate. Kiekvieną kartą, kada kirbteli mintis, kad kitas žmogus neturėtų taip jaustis, galite būti tikri, kad uždraudėte šią emociją sau ir kad tam yra kažkokia priežastis, kurią jūs laikote tikra ir teisinga. Kaip minėjau, kartais ta priežastis yra ne emocijų smerkimas, o baimė, neretai atėjusi iš vaikystės, kada artimieji ar kiti svarbūs žmonės draudė jums jausti tam tikras emocijas ir žinojote, kad jai jas jausite, pasekmės bus labai nemalonios, kartais gyvybiškai pavojingos. Su šia baime teks susidurti ir teks rasti kaip visą vaikystės situaciją pamatyti kitaip, atleisti ir paleisti skriaudėjams, jei norite būti nuo jos laisvi ir gyventi savo gyvenimą neribojami kitų žmonių kažkada pasakytų



žodžių ar grasinimų. Tai nėra lengva, bet tai yra įmanoma.

## **Emocijos ir puikybė**

Baimė yra sunkus iššūkis, tačiau puikybė gali būti dar sunkesnis. Labiausiai dėl to, kad baimė yra nemaloni patirtis ir jei tapote pakankamai sąmoningi tame, ką jaučiate ir pakankamai pavargę gyventi baimėje, tikėtina, kad ieškosite būdų kaip nuo to išsivaduoti. Išdidumas, kita vertus, yra malonus jausti ir vargiai skubėsite paleisti tai, kas daro jus geresniais už kitus, bent jau jūsų pasaulio matyme. Tad jeigu niekada nepykstate ir esate mandagūs, kuomet kiti pyksta ir nežino kaip teisingai bendrauti ir už tai mėgstate patapšnoti sau per petį (labai gali būti netgi nesąmoningai), stengsitės ir toliau likti geresniais už kitus. Vėlgi, puikybė nėra blogis pati iš savęs. Tai viso labo sąmonės būseną, idėjų rinkinys, kuris teikia tam tikrą pasitenkinimą. Bėda su ja ta, kad bandydami būti geresniais už kitus uždraudžiame sau tam tikras patirtis ir tam tikras emocijas taip ne tik neaugdami kaip individai, bet tapdami ganėtinai nemaloniais žmonėmis. Tokiais tampame pirma dėl to, kad smerkiame kitus (kam patinka bendrauti su žmogumi, kuris mus smerkia ir žiūri iš aukšto?) antra dėl to, kad ignoruojame dalį savo emocijų ir jas automatiškai kaupiame, o šis krūvis su laiku pradeda atsispindėti elgesyje, balso tone, pasirenkamuose žodžiuose. Štai gerai pajutau savo pačios kailiu kada nurijusi dalį karčių išdidumo piliulių pradėjau švelniau bendrauti su vyru ir pati pradėjau gerokai rečiau vaikščioti nepatenkinta tuo, kad jis koks nors „nepakankamas“. Kita priežastis dėl ko gali būti sunku pažiūrėti į savo išdidumą yra paties išdidumo smerkimas. Jei esate nusprendę, kad išdidūs žmonės yra verti pragaro, kančių, blogos karmos ir t.t. vargu ar skubėsite stoti į jų gretas. Išėjus yra pergaltvoti šias idėjas ir suabejoti jų tikrumu, atleisti visiems išdiduoliams ir duoti jiems šansą į tai, ką garantuojate visiems „geriems ir teisingiems“ žmonėms – rojų, gražų gyvenimą, svajonių išsipildymą...

## Emocijos gali „įtraukti“

Tie, kas yra entuziastingai nusiteikę išjausti ir paleisti tiek neigiamų emocijų kiek įmanoma, gali patekti į vieną pavojų – bandyti paleisti ne tik savo, bet ir visos žmonijos emocijas. Mes visi turime ryšį su bendru žmonijos sąmonės lauku. Tame lauke yra ne tik visiems bendri archetipai ar informacija, bet ir emociniai krūviai, sąmonės būsenos, ideologijos ir t.t. Kitaip tariant, kas ką turėjo, tas tą idėjo. Minėjau, kad emocijos nesunkiai įsuka, jeigu pradedame klausyti kylančių minčių ir linksėti galvą, kad jos visiškai teisios. Net ir neklausant minčių ir nesekant paskui jas emocijos gali įtraukti jei atsidarome ne tik savo, bet visos žmonijos emociniam laukui. Tai nėra kažkas, kam galima duoti tikslias taisykles ir kiekvienam tenka pačiam per savas patirtis išmokti kas tai yra ir kaip ten nepatekti. Viena iš gairių yra „neužsibūti“ emocijoje ilgiau nei pora dienų. Jei jaučiate, kad būseną užsitęsia ir nebesijaučiate joje jaukiai, geriau raskite kaip iš jos išlipti – draugai, filmai, knygos, bes kas tinka. Savos emocijos niekur nedings ir progų jas paleisti pasitaikys pakankamai, o štai visos žmonijos emocijų neišjausite ir persigalvoti dėl turimų idėjų nepriversite. Viena iš priežasčių, kodėl norisi išjausti viską vienu metu yra noras kuo greičiau susitvarkyti su tuo, kas nemalonu ir nenoras su sunkiomis emocijomis susidurti dar kartą ir netikėtai. Emocijų pažinimas ir savo idėjų peržiūra, paleidimas, atleidimas ir kiti panašūs dalykai nėra mechaninis darbas, kuriam užtenka turėti vieną veikiančią techniką ir ją atkakliai tačiau aklausiai taikyti. Tai kūrybinis procesas į kurį teks įtraukti visą gyvenimą ir pasiruošti, kad ne Guru ar technika leis jums pamatyti, kas dedasi jūsų sąmonėje, bet pats gyvenimas. Teks susidurti su netikėtumais ir mokytis naudotis pasitaikiusiomis progomis kaip tuo minėtu būriu pikty žmonių, kėlusiu asmenines reakcijas. Tai nereiškia, kad reikės gyventi įsitempus ir pasiruošti savianalizei kiekviename žingsnyje. Atvirkščiai, tai reiškia, kad teks gyventi vis labiau atsipalaidavus ir mokytis kūrybiškai, spontaniškai

žiūrėti į gyvenimo situacijas. Mokymai, mokytojai ir technikos duoda tik gaires, jie kaip pieštukai ir popierius dailininkui – piešti tenka patiems. Šiame procese nėra galutinio taško, galutinės stotelės, tik vis daugiau laisvės, vis daugiau savęs pažinimo ir įvairesnių vidinių patirčių.

### **Tai ką gi daryti su tomis emocijomis?**

Kiek žmonių tiek būdų, kurie veikia. Aš pati naudoju osho dinamines meditacijas, laisvo šokio techniką, daugiau pagalvę beisbolo lazda, dariau spontaniškus išrašymus. Dalies dalykų jau nebeatsimenu. Pasirinkau mokyklą, kuri man padeda ir ji ne pirma, kurią esu bandžiusi. Galiu ranką prie širdies pridėjus pasakyti, kad gyvenimas stipriai prašviesėjo nepaisant to, kad pakankamai dažnai jaučiuosi pakankamai bjauriai. Pagrindinis skirtumas mano situacijoje galbūt tas, kad anksčiau stengiausi nejausti nieko – nei pykčio, nei džiaugsmo nei baimės, nei liūdesio. Kaip kiekvienas žmogus, turėjau savų priežasčių to nedaryti. Dabar jaučiu daug, kartais netgi per daug mano nepratusiai esybei, tačiau iš tikro blogai būna tada, kada kažkas užstringa ir liaunosi jausti iš viso. Pyktis, kuris tęsiasi jau trečia diena, yra beveik saldus ir jo nebeišlieju ant vyro, neieškau kaltų nes nebereikia dirbtinės priežasties pykti. Stebiu mintis, kurios kyla ir kurios nebėra susijusios su tuo, kas vyksta šiomis dienomis ir kurios padeda pamatyti, iš kur iš tikro kyla skausmas nuo kurio ginuosi pykdama. Kas be ko, vaikštau nepatenkinta ir susierzinusi, bet nuo to nenukenčia nei vienas gyvas padaras (kartais aprėkiu katiną, bet jis žino už ką :). Kažkam manyje norėtusi pasakyti, kad aš visiškai išsivaliusi, susitvarkiusi ir neturiu jokių asmeninių bėdų ar silpnybių, bet to kaina savęs pačios ignoravimas ir gyvenimas pagal įvaizdžio pančius. Mano asmeninė pergalė, kad galiu būti savimi neskriaudama kitų žmonių taigi nebereikia vengti emocijų tam, kad jų pasekoje nepadaryčiau ko nors, dėl ko nukenčia aplinkiniai žmonės, dėl ko aš jausčiausi kalta ar dėl ko nuskriaustieji užsipultų mane atgal. Ko dėka galiu toliau nerti vis giliau į save ir

tyrinėti ko gražaus ten dar yra ir kokiai tamsai reikia šviesos, t.y. sąmoningo žvilgsnio ir naujų sprendimų priėmimo, naujo situacijos, savęs ir gyvenimo pamatymo.