

Atjauta sau

Atjauta sau yra dėmesingas santykis su savo vidiniu pasauliu. Tai gebėjimas elgtis su savimi taip, kaip elgtumėmės su artimu žmogumi, kuris kenčia, klysta, pavargsta ar pasimeta. Dauguma mūsų labai gerai moka būti atjaučiančiais kitų atžvilgiu: paguosti, palaikyti, išklausyti. Tačiau kai ateina laikas tokį patį santykį kurti su savimi, dažnai nutinka priešingai. Vidinis balsas tampa griežtas, reiklus, baudžiantis. Mes pradame su savimi kalbėti taip, kaip niekada nekalbėtume su žmogumi, kurį mylime.

Atjautos sau schema:

1. Atpažinimas. Sąžiningai įvardink, ką šiuo metu jauti. Pavyzdžiui, man dabar pikta.
2. Laikinumo suvokimas. Primink sau, kad ši būsena nėra amžina ir neapibrėžia tavęs kaip žmogaus. Tai, kas vyksta dabar, keisis.
3. Bendras žmogiškumas. Prisimink, kad sunkumai yra bendra žmonių patirtis ir tu su tuo nesi vienas. Šią akimirką daug žmonių pasaulyje jaučia kažką panašaus.
4. Palaikymas. Paklausk savęs, ko tau dabar labiausiai reikia. Elkis su savimi taip, kaip elgtumeisi su artimu žmogumi.

Kokiose situacijos matai, kad labai trūksta atjautos sau?

Vizualizacija

Kai žmogų užvaldo imposteris, jo galvoje dažniausiai sukasi blogiausi scenarijai: kad suklysi, kad pasimesi, kad atrodysi kvailai, kad visi pamatys, jog tu ne toks geras, kaip galvoja. Nors pavojus tik galvoje, kūnas reaguoja lyg jis būtų tikras ir ima daužytis širdis, suspaudžia gerklę, įsitempia pečiai, galvoje pasidaro tarsi tuščia.

Vizualizacija tai būdas iš anksto prisipratinti prie situacijos. Tu tiesiog mintyse kelis kartus ramiai prasuki tai, kas tavęs laukia. Smegenys to beveik neskiria nuo tikrovės, todėl tikroje situacijoje būna mažiau panikos.

Kaip tai daryti?

Patogiai atsislok arba atsisėsk. Kelias akimirkas pamėgink stebėti kvėpavimą.

Mintyse pamatyk vietą, kur teks būti. Kambarį, žmones, stalą, kėdę, ekraną, pamėgink kuo detaliau įsivaizduoti, kaip tai atrodys.

Pamatyk save ten. Kaip įeini, kaip stovi ar sėdi, kaip elgiasi ir ką junta tavo kūnas.

Pamatyk pradžią. Kaip sakai pirmą sakinį. Kaip pradedi veikti, judėti.

Pajusk kūną. Kad kvėpuoji kiek ramiau. Kad pečiai šiek tiek laisvesni. Kad balsas nebėra toks įtemptas.

Pamatyk pabaigą. Kaip viskas baigiasi?

Giliai įkvėpk, iškvėpk ir grįžk į tai, ką dabar darai.

Grįžtamoji informacija

Johari lango modelį 1955 m. sukūrė du psichologai: Joseph Luft ir Harrington Ingham, dirbę su grupine dinamika ir tarpasmeniniu pažinimu. Jie siekė parodyti, kaip atidumas sau ir atvirumas kitiems padeda stiprinti pasitikėjimą ir bendravimą grupėje.



Kai norime gauti grįžtamąjį ryšį ne tik imposteris mums gali to neleisti, bet ir natūralūs pasipriešinimai. Jų dinamika gali būti tokia, tarsi laiptais:

Pačioje apačioje dažniausiai yra neigimas. Žmogus sako: tai manęs neliečia, tarsi bandydamas atsiriboti nuo to, kas pasakyta. Tai natūrali pirmoji reakcija, kai informacija kelia diskomfortą ar grėsmę savęs vaizdui. Toliau kyla gynyba ir kyla mintys, kad ne, tai ne taip. Šiame etape grįžtamoji informacija girdima kaip kaltinimas, todėl aktyvuojasi poreikis save apginti. Dar vienas žingsnis aukščiau yra aiškinimasis, kai žmogus iš dalies sutinka, bet vis dar priešinasi: taip, bet... etapas. Čia jau atsiranda pirmas plyšys gynyboje, tačiau dar daug noro išsaugoti seną vaizdą apie save.

1. Kiek aš šiuo žmogumi pasitikiu?
2. Ar man lengva su juo būti savimi, be kaukių?
3. Ar bijau, kad būsiu prasčiau įvertintas, jei atsiversiu?
4. Ar šis žmogus buvo šalia tada, kai man tikrai reikėjo?
5. Kaip aš jaučiuosi po pokalbio su juo, labiau sustiprėjęs ar labiau išsekęs?
6. Ar su šiuo žmogumi jaučiuosi saugus emociniame lygmenyje?
7. Ar galiu jam pasakyti ne tik apie sėkmes, bet ir apie sunkumus?
8. Ar aš jam daugiau atiduodu nei gaunu, ar yra pusiausvyrą?
9. Ar laikau šį žmogų artimu iš įpročio, ar iš tikro jausmo?
10. Ar yra žmogus, į kurį galėčiau atsiremti, bet iki šiol to nedarau? Kodėl?
11. Kada paskutinį kartą leidau sau būti palaikomas?
12. Kam šiandien ar rytoj galėčiau parašyti ar paskambinti ir paprašyti palaikymo?

