



## KAI „VISKAS GERAI“ NĖRA GERAI

Bendravimas be klausimo „kaip sekasi?“ turbūt neįsivaizduojamas. Ir vienas dažniausių atsakymų juk būna „viskas gerai“. Ar visada tai reiškia tą tikrąjį „gerai“? Neretai po šiuo pasakymu gali slėptis „nežinau“ ar „nenoriu apie tai kalbėti“. Kodėl?

Atsakymas „viskas gerai“, ypač pasakytas pikta ar su atodūsiu, dažnai būna jausmų slopinimo ar neigimo išraiška. Žinoma, dažniausiai slopinamos ne teigiamos, o vadinamosios neigiamos emocijos: pyktis, nusivylimas, liūdesys ar pan. Tam yra keletas paaiškinimų. Visų pirma, priežastys gali būti labiau vidinės, susijusios su viduje esančiais barjeriais, „gynybomis“. Juk mums visiems kartais būna sunku patiems susigaudyti, kas vyksta viduje, įsivardyti, kokie jausmai kyla. Todėl ir pasidalyti jais su kitais tampa itin sunku. Su nesupratimu siejasi ir tai, kad jausmai, kai sunku pačiam juos suvokti, gali atrodyti gąsdinantys – tad nuo jų norisi bėgti. Baisu pripažinti net sau, kad yra problemų, kad su kažkuo sunku tvarkytis. Kitos slopinimo priežastys gali būti labiau susijusios su aplinka, su pasitikėjimu ja. Natūralu, kad žmogui būti atviram ar parodyti jautrumą reikia jaustis saugiai. Todėl jei nėra pasitikėjimo, atsakymas „viskas gerai“ yra tikėtinas ir saugus.

Deja, jausmų neigimas ar slopinimas neatneša nieko daugiau, tik apgaulingą saugumo jausmą. Paprastai slopinami ir atidedami emociniai išgyvenimai niekur nedingsta – jie yra linkę kauptis. Visos tos sankaupos ir nuosėdos anksčiau ar vėliau pasiekia ribą, kai pradeda kelti sunkumų. Neigiamos emocijos tampa vis sunkiau valdomos, net ir į smulkmenas pradedama reaguoti itin jautriai, tampa sunku atrasti situacijų tinkamų sprendimų. Dar sudėtingiau būna tada, kai nesprendžiamos problemos pradeda atrodyti neįveikiamos, nors iš tiesų jų galbūt bandoma aprėpti tiesiog per daug vienu metu. Dar viena neigiamas padarinys – tai santykio su aplinka blogėjimas, atitolimas, nes tikinimas, kad viskas gerai, artimiesiems gali skambėti kaip priešiškus, atstūmimas arba jie tiesiog nežino, kas iš tikrųjų vyksta.

Nors slopinimo padariniai neigiami, gilinimasis į išgyvenimus bei sunkumus, jų sprendimas ar atviravimas kitiems taip pat nėra lengvas iššūkis. Visų pirma, jaučiant, kad bėgimas nebepasiteisina, kai atsiranda vis daugiau priminimų, kad viskas nėra gerai, svarbu stabtelėti ir pabandyti įsivardyti, kas vyksta. Tai tikrai yra nemenkas darbas, tačiau labiau suprantant vidinius procesus, lengviau atrandami sprendimai, mažėja gynybos. Šį procesą palengvinti gali įvairios technikos (pavyzdžiui, savęs stebėjimas, minčių užrašymas, meditacija) arba specialisto pagalba. Pasitikėjimas aplinka ir atvirumas taip pat kuriami palaipsniui, vis pasitikrinant, ar saugu.



Galbūt dažniau klausimą „kaip sekasi?“ pakeiskime „kaip jautiesi?“. O dar geriau – nevenkime jo kuo dažniau užduoti ir patiems sau. Juk visos emocijos, net ir „neigiamos“, yra natūralios ir reikalingos, o susidūrimai su sunkumais – neišvengiami.

**Informaciją parengė Šeškinės poliklinikos medicinos psichologė Roberta Maigienė**

**Jaunimo sveikatos kabinetas, 2021-01-22**