

Emocinio atsparumo stiprinimo programa

Vertybių – DNS- testas (1)

PRIPAŽINIMAS. Pirmieji penki testo teiginiai rodo jūsų polinkį I savigarbą grįsti kitų žmonių vertinimais ir nuomone apie jus. **Teigiamas rezultatas tarp nulio ir dešimties rodo, kad esate nuo jų nepriklausomas, turite sveiką savosios vertės pojūtį** net tada, kai sulaukiate nepritarimo ir kritikos. **Neigiamas rezultatas tarp nulio ir minus dešimt rodo, kad esate pernelyg priklausomas**, nes save vertinate kitų žmonių akimis. Jeigu jus įžeidžia arba pažemina, automatiškai ir pats imate save niekinti. Dėl jautrumo aplinkinių nuomonei jums lengva manipuliuoti, be to, lengvai pasiduodate nerimui ir depresijai, kai kiti jus kritikuoja arba ant jūsų pyksta.

MEILĖ. Antrasis testo teiginių penketukas rodo jūsų polinkį savo verte grįsti kitų žmonių meile. **Teigiamas rezultatas patvirtina, kad meilė jums svarbi, tačiau turite ir kitų malonių, pasitenkinimą teikiančių užsiėmimų.** Meilė nėra būtina, kad jaustumėtės laimingas ar gerbtumėte save. Jūs galite patikti kitiems žmonėms, nes spinduliuojate sveiką meilės sau jausmą ir domitės įvairiomis gyvenimo sritimis. **Neigiamas rezultatas rodo, kad esate „meilės narkomanas“.** **Meilės jums reikia ir be jos negalite gyventi, juo labiau, būti laimingas.** Kuo rezultatas arčiau minus dešimties, tuo labiau esate priklausomas nuo meilės. Bijote atstumti mylimą žmogų, todėl bendraudamas su juo jaučiatės menkesnis, leidžiatės būti žeminamas. Galiausiai jis liaujasi jus gerbęs ir ima laikyti našta dėl jūsų požiūrio, kad be jo meilės ne-išgyventumėte. Pajutęs, kad žmonės ima jūsų šalintis, skausmingai išgyvenate atstūmimą. Suvokiate, kad galite prarasti kasdienę meilės ir dėmesio „dozę“. Jus užvaldo nenumaldomas poreikis gauti meilės. Kaip visi narkomanai, galite imtis grasinimų ir manipuliacijų, kad pa-siektumėte tai, ko jums reikia. Ironiška, bet godi priklausomybė nuo meilės daugumą žmonių atstumia ir vienatvės jausmas tik stiprėja.

PASIEKIMAI. Neigiamas rezultatas rodo, kad turite kito tipo priklausomybę - esate darboholikas. Jūsų savęs, kaip žmogaus, matymas suvaržytas – žiūrite į save kaip į prekę turguje. Kuo rezultatas žemesnis, tuo labiau savęs vertinimas ir gebėjimas patirti džiaugsmą priklauso nuo jūsų produktyvumo. Jeigu atostogaujate, jeigu verslas patiria krizę, jeigu išeinatė į pensiją ar dėl kitų priežasčių prarandate darbingumą, jums gresia emocinis krachas. Ekonomine depresija jums tolygi emociškai. Priešingai-teigiamas rezultatas rodo, kad džiaugiatės savo produktyvumu ir kūrybiškumu, tačiau jie nėra būtini, kad gerbtumėte save ar būtumėte patenkintas.

PERFEKCIONIZMAS. Neigiamas rezultatas rodo, kad desperatiškai iš savęs reikalaujate tobulo rezultato – klaidos jums draudžiamos, nesėkmė tolygi mirčiai ir net neigiami jausmai atrodo kaip tikra nelaimė. Visą laiką privalote atrodyti, jaustis, mąstyti ir elgtis be priekaištų. Jums atrodo, kad jeigu būsite bent truputi netobulas, būsite pasmerktas pragaro ugnims. Sekinatė save didžiuliu tempu, bet nejaučiate pasitenkinimo. Vos pasiekus kokį tikslą jo vietoje akimirksniu atsiranda kitas, dar sunkiau pasiekiamas, todėl taip niekada ir nepatiriatė džiaugsmo pasiekęs kalno viršūnę. Galiausiai imate svarstyti, kodėl už pastangas pažadėtas atlygis niekada nesimaterializuoja. Gyvenimas tampa nykiu ir varginančiu bėgimo taku. Keliatė sau nerealius, negyvendinamus reikalavimus. Reikia iš naujo juos peržiūrėti. Bėdos kyla ne todėl, kad kažko nesugebate atlikti, o todėl, kad nuveiktus darbus matuojatė netinkamu matu. Jeigu lūkesčius suderintumėte su tikrove, nuolat būtumėte patenkintas ir sulauktumėte atpildo, o ne išgyventumėte įtampą.

Vertybių – DNS- testas (2)

PERFEKCIONIZMAS. Teigiamas rezultatas rodo, kad sugebate kelti sau reikšmingus, lanksčius ir tinkamus reikalavimus. Galite patirti pasitenkinimą iš proceso ir patyrimų, nes vertinate ne vien rezultatus. Neprivalote išsiskirti visose srityse ir ne visada turite stengtis iš paskutiniųjų. Klaidų nebijote, matote jas kaip galimybę pasimokyti, tobulėti kaip asmenybei. Paradoksalu, bet esate produktyvesnis už savo kolegas perfekcionistus, nes skrupulingai neužsižaidžiate su smulkmenomis ir tikslumu. Jūsų gyvenimas primena upes tėkmę arba geizerį, lyginant su nelanksčiais į perfekcionizmą linkusiais draugais, kurie panašesni į ledynus.

ATLYGIO LAUKIMAS. Teiginių balas parodo, kiek manote esąs kažko „nusipelnęs“. **Neigiamas rezultatas atspindi nuostata, kad jums priklauso gauti tam tikrus dalykus-** sėkmę, meilę, laimę ir t.t. Tikėtės ir reikalaujate, kad kiti žmonės ar pati visata patenkintų jūsų norus dėl įgimto gerumo ar sunkaus darbo. Kai taip nenutinka, o taip dažnai būna, reaguojate dvejopai. Arba pasiduodate depresijai ir jaučiatės bevertis, arba imate tūžti. Įtampai, liūdesiui ar pykčiui eikvojate nežmonišką energijos kiekį. Didžioji dalis gyvenimo jums atrodo apkartusi ir bjauri. Skundžiatės garsiai ir dažnai, tačiau mažai ką darote, kad savo rūpesčius išspręstumėte. Juk nusipelnėte, kad jie išsispręstų, tai kodėl turėtumėte stengtis? Dėl pagiežingo ir reiklaus požiūrio iš gyvenimo nuolat gaunate mažiau, nei tikėtės. **Teigiamas rezultatas rodo, kad negalvojate esąs nusipelnęs koku nors dalyku, todėl siekiate to, ko norite, ir dažniausiai jums pavyksta.** Suprantate, kad visi žmonės skirtingi, kitokie nei jūs, todėl nemanote, jog viskas turi būti pagal jūsų norus. Jeigu ne-pavyksta, išgyvenate nusivylimą, tačiau nepaverčiate to tragedija, nes nesitikite, kad visada atsilyginama tuo pačiu ar kad visada egzistuoja kažkoks „teisingumas“. Esate kantrus, atkaklus ir gerai toleruojate nusivylimus. Todėl dažnai pasiekiate daugiau nei kiti.

GALIA. Teiginių balas parodo rodo polinkį į save žiūrėti kaip į visatos centrą ir prisiimti atsakomybę už kone viską, kas aplink jus vyksta. Neigiamas rezultatas patvirtina, kad dažnai darote personalizavimo klaidą. Be jokio pagrindo kaltinate save už neigiamus kitų žmonių veiksmus ar požiūrį, nors iš tiesų negalite jų kontroliuoti. Dėl to jus kamuoja kaltė, smerkiate save. Paradoksalu, bet požiūris, kad turėtumėte būti visagalis, jus stingdo, sukelia nerimą ir sumažina efektyvumą. Teigiamas rezultatas rodo, kad jums nesvetimas džiaugsmas, kurį teikia suvokimas, jog nesate visatos centras. Kadangi negalite valdyti kitų suaugusių žmonių, nesate už juos atsakingas atsakote tik už save. Toks požiūris neizoliuoja jūsų nuo kitų. Netgi priešingai. Jūs draugiškai bendraujate, nesibaiminate, kai nepritariama jūsų mintims arba nesivadovaujama duotu patarimu. Kadangi jūsų požiūris suteikia aplinkiniams laisvės ir savigarbos jausmą, traukiate juos kaip magnetas. Žmonės nori būti šalia jūsų, nes visai netrokštate jų valdyti. Jie jūsų klauso, gerbia jūsų mintis, nes nebandote piktumu jų įtikinti, kad būtinai su jumis sutiktų. Išsižadėjęs noro valdyti įgaunate kitų žmonių pasitikėjimą daryti jiems įtaką. Jūsų santykiams su vaikais, draugais ir kolegomis būdinga tarpusavio parama, o ne priklausomybė. Nebandote dominuoti, todėl kiti jums žavisi, myli ir gerbia.

AUTONOMIJA. Balas atspindi gebėjimą rasti laimę savyje. Teigiamas rezultatas rodo, kad jūsų nuotaikos visiškai priklauso nuo jūsų minčių ir požiūrio. Prisiimate atsakomybę už savo jausmus, nes suprantate, kad pats juos kuriate. Atrodo, dėl to turėtumėte būti vienišas ir atsiskykęs, nes viskas priklauso tik nuo to, kas vyksta jūsų galvoje. Paradoksalu, bet toks matymas išlaisvina jus iš minčių ribotumo ir atveria pasaulį su visais jo siūlomais malonumais, paslaptimis ir jauduliu. Neigiamas rezultatas rodo, kad jus vis dar riboja įsitikinimas, jog džiaugsmas ir savigarba ateina iš išorės. Tai jums visai nenaudinga, nes išorinio pasaulio kontroliuoti negalite. Jūsų nuotaikos tam-pa priklausomos nuo išorinių veiksnių. Ar to norite? Jeigu ne, galite išsilaisvinti iš tokio požiūrio kaip gyvatė išsineria iš odos, tačiau teks padirbeėti ir išbandyti įvairius šioje knygoje pateiktus būdus. Kai pagaliau pavyks pasiekti savarankiškumą ir prisiimti atsakomybę už save, nustebsite, gal net apstulbsite,cbusite patenkintas ir maloniai sukrėstas. Tikrai verta nemenkų pastangų.

Literatūros sąrašas

- David. D. Burns, Geros nuotaikos vadovas, nauja emocijų terapija, 2013



SUSISIEKIME!

Giedrė Plukienė

Emocininio intelekto trenerė, elgsenos
tyrimų konsultantė

Tel.: +37060804981

El.paštas: giedre@patyrimuslenis.lt