

Emocinis palaikymas

Daiva Žukauskienė

Socialinės ir emocinės komunikacijos centras

Kas yra emocinis palaikymas?

Dažnai vienas kitam pasakome: „Tu manęs nepalaikai“. Šioje frazėje nuskamba priekaištas, o ji ištariama su nusivylimu. Vienas jaučiasi kaltas, o kitas apleistas, nesuprastas ir atstumtas. Dar keisčiau ir painiau, kai bandoma aiškintis, kokios paramos ar palaikymo žmogui reikia, o šis gūžčioja pečiais ir dar garsiau pakartoja: „Tu manęs visai nesupranti ir nepalaikai.“ Emocinis palaikymas – ryškiai juntamas kiekvieno poreikis, bet jį detaliuoti, jam parašyti instrukciją kartais sunku.

Elementariausias ženklas, kad žmogui reikia emocinio palaikymo, yra skundas, verkšlenimas, zyzimas. Žmonės skundžiasi, kai jiems blogai ir jie nežino, ką daryti, arba prašo pagalbos, kai žino, ko jiems reikia. Emocinio palaikymo poreikis akivaizdus, kai žmogus yra įstrigęs ilgalaikėje sunkioje, nemalonioje situacijoje ir nebežino, kaip ją išspręsti. Emocinis palaikymas turi eiti po skundo, kaip atsakas į poreikį.

Pagalba ir emocinis palaikymas yra du skirtingi dalykai. Emocinio palaikymo reikia žmogui, kuris nepasiruošęs ką nors daryti dėl energijos, laiko stokos ar kitų aplinkybių. Jam tereikia emocinio palaikymo, o ne plano, kaip tą situaciją išspręsti. Jeigu turėtų jėgų, jis kurtų planą ir veiktų, bet jų pristigęs jis renkasi skųstis. Planui, veiksmui reikalingas emocinis palaikymas, kad žmogus atsigautų, pasiruoštų emociškai, tik tada jis galės veikti. Taigi pradžioje išsakomas skundas, po jo turi eiti emocinis atsakas, palaikymas, tik po to – žmogaus sprendimas veikti su ar be kito žmogaus realiu, fiziniu palaikymu ir pagalba. Jau supratote, kad nesijaučiant blogai sunku suvokti, kodėl žmogus nesiiima konkrečių veiksmų, o guodžiasi ir skundžiasi. Gera linkintis skuba padėti, peršokdamas emocinio palaikymo etapą, bet lieka atstumtas ir nesuprastas.

Skųstis yra sveika

Laikmetis visuomenę suskirstė į tuos, kurie skundžiasi, ir tuos, kurie neleidžia sau pasirodyti silpniems. Žmogus visada turi santykį su kitais ir energetiniai, emociniai mainai visada vyksta, nesvarbu, ar juos įvardysime kaip palaikymą ar ne. Žmogaus psichikai nuolat tenka susidoroti su stresu, bandyti sumažinti įtampą. Priimtinausias ir lengviausias būdas yra įtampą sumažinti, kalbant su kitu, kitaip tariant, kam nors pasiskundžiant. Skundas tikrai nėra silpnumo ženklas, skundas yra emocinė įtampos išraiška, tarsi apsivalymas nuo perteklinės įtampos, skausmo kūne, psichinės įtampos. Atrodo, turėtų būti lengva pasiskųsti, kad palengvėtų, bet skundas yra intymus apsinuoginimas prieš kitą, pasirodymas prieš kitą silpnam, pažeidžiamam, o tai visada pavojinga laukinėje gamtoje ir miesto džiunglėse. Nuoširdžiai pasiskųsti žmogus gali tik saugioje aplinkoje ir turėdamas saugų emocinį santykį su kitu. Tam kitam keliama aukšti reikalavimai. Jis turi būti artimas, patikimas, empatiškas, jautrus ir geriausia – kada nors anksčiau pasirodęs silpnu.

Ko nedaryti, jei norime emociškai palaikyti?

Nebandyti išsiaiškinti ir aiškinti priežasčių, kodėl kitas jaučiasi blogai. Vadinasi nereikia moralizuoti, pasirodyti daugiau žinančiam ar išmanančiam. Besiskundžiantis žmogus netrokšta sužinoti priežasčių, jeigu jam rūpėtų priežastis, jis klausytų. Priežasties išsiaiškinimas nėra sprendimo būdas, nors dažnokai girdime: „Jeigu tik žinočiau kodėl, žinočiau kaip.“ Perfrazuojant F. Nyčę: „Jeigu žinočiau dėl ko, žinočiau kaip.“ Taigi dėl palaikymo turimi žinoti ir rasti, kaip palaikyti.

Retorinis klausimas „kodėl su manim taip vyksta?“ nereikalauja ieškoti priežasties, jis nukreipia į emocinio palaikymo poreikį. Tiesioginis klausimas kitam „kodėl su manim taip vyksta?“ kreipia į kito kompetenciją, gal jis žino priežastis. Painu, nes tai intonacijų ir pajautimo reikalas.

Duoti patarimų. Atsakas į skundą arba atsakas į emocinio palaikymo poreikį kituose dažnai pažadina konsultantą ir patarėją, visažinį guru, kuris prabils ir viskas išsispręs. Yra priešingai, ne laiku išgirsti patarimai tik sumenkina besiskundžiantį žmogų, jis užsidaro ir slepiasi. Racionalizuoti užuot tiesiog išklausius ir nieko nedaryti kartais atrodo maža. Kiekvieną atsakymą žmogus turi savyje arba nujaučia. Visi mes skirtingi ir skirtingai mąstome, skirtingai elgiamės, todėl patarimas yra svetimas pagalys mūsų ratuose. Skundas gimsta tada, kai nėra galimybės veiksmui. Nepamirškime, kad skundo intonacija „o ką man dabar daryti?“ signalizuoja, ar klausiantysis skundžiasi ar klausia. Retorinis klausimas „o ką man dabar daryti?“ yra tarsi žymeklis, kad reikalinga kito emocinė parama. Už kiekvieną patarimą patarėjas yra atsakingas, todėl ir su patarimu reikia elgtis kaip su druska – svarbu ne per daug.

Lyginimas arba sociometrija. Apsišvalgyti aplink visada verta, bet rodyti kitam tolimus horizontus, kur sunkiau, dar blogiau, yra kenksminga. Skundu žmogus kreipiasi į jus asmeninio santykio ir palaikymo, o jūs imate pagreitį ir lekiate link svetimų krantų. Kiekvienam sava žaizda yra baisiausia ir skaudžiausia, ją reikia gydyti čia ir dabar. Emocinis palaikymas yra tarsi skaudamos vietos papūtymas. Pavyzdžių iš savo ar kitų gyvenimo pateikimas, „o žinai, kaip man buvo“ yra dar didesnis nutolimas nuo to, ko žmogui dabar reikia. Situacija gali būti susipainiojusi tiek, kad priežastis, kodėl žmogui blogai, mažai susijusi su jo jausena, tai gali būti mažų veiksnių suma, o ne viena rimta priežastis. Jei priežastys menkos, tai nereiškia, kad žmogus turi jaustis gerai. Žmogaus emocinio ar fizinio skausmo lyginimas su kitų yra kartu jo subjektyvaus skundo nuvertinimas, sumenkinimas, kuris gali dar labiau traumuoti žmogų. „Vienas apie ratus, o kitas apie batus“ – taip suvokiamas lyginimas su kitais.

Kaip teikti emocinį palaikymą?

Aktyvus klausymasis. Kartais žmogui svarbu tik būti išgirstam, išklausytam. Išklausyti kito problemas – tai lyg tylomis kelio galą panešti kito sunkią kuprinę. Nešti kuprinę, o ne klausinėti, ko gi ten sunkaus tu prikrovei? Jaustis išklausomam, nepertraukinėjamam ar klausinėjamam yra pagarbos pajautimas iš kito, priėmimas. Aktyviai klausytis – tai būti gyvam šalia kito: atsidusti, aiktelėti, palinguoti galvą ir t. t. Aktyvus klausymas yra ne monologas, o dviejų sielų susitikimas dialoge, aukštesniu lygmeniu nei žodžiai.

Užjausti. Man labiau patinka žodis – atjausti. Būti besiskundžiančio pašnekovo emociniu aidu – tai savotiška sutartinė, kai abu apie tą patį. Atjauta gali būti parodoma dalijantis savo patirtimi po to, kai išsikalba pašnekovas. Rezonuojantys jausmai, rezonuojanti tema suartina žmones. Kartais atjautos žodis „aš tave suprantu“, „aš tave palaikau“, „aš tave užjaučiu“ yra būtent tai, ko reikia pašnekovui. Kito skundų, rypavimų pripažinimas teisėtais ir priimtinais yra svarbiau už visa kita. Užuojauta gali būti pareikšta tiesiog intymiu, artimu buvimu šalia verkiančiojo ar besiskundžiančiojo. Išbūti su kitu, esant sunkiems išgyvenimams, reiškia suteikti emocinę paramą.

Ne teisti ar kaltinti. Patarimas teikiančiam palaikymą – susilaikyti nuo kaltinančių postringavimų. Laikyti liežuvį už dantų, kai norima apkaltinti ar ką nors paaiškinti. Tylus pritarimas yra auksas.

Realios pagalbos pasiūlymas. Šis žingsnelis gali atsirasti tik po to, kai išklausėte, atjautėte, pabuvote kartu. Reali pagalba gali būti priimta arba atmesta, todėl būkite pasiruošę abiem variantams. Geriausia būtų klausti: „kuo galėčiau tau būti naudingas?“

Apibendrinant tenka pasakyti, kad emocinės pagalbos teikėjas visų pirma turi susilaikyti nuo aktyvaus vaidmens, užleisti vietą besiskundžiančiajam ir būti kartu su juo. „Gydyti“ nereiškia per prievartą girdyti vaistus, „gydyti“ reiškia stoti greta sergančiojo priešais „ligą“.

Linkiu Jums visiems lengvos palaikymo rankos ir gero žodžio.