

Čustva - pomoč ali ovira v življenju?

Sabina Gombač, socialna pedagoginja in integrativna psihoterapevtka



Foto: Tatjana S.

28.10.2016 14:36:08 Posodobljeno: 15:31 / 28.10.2016

Čustva imajo v našem življenju velik pomen in moč, saj odražajo naš vrednostni odnos do sebe, do drugega, situacije ali dogodkov.



Žalost nam sporoča, da smo nekaj/nekoga pomembnega izgubili in nas pripravlja, da se počasi poslovimo. *Foto: Profimedia*

Pa vendar o njih pogosto težko govorimo, še posebej, ko govorimo o doživljajsko manj prijetnih čustvih, kot so jeza, žalost, strah ...

Različne kulture imajo različen odnos do življenja in izražanja čustev. Zahodna kultura žal daje velik pomen logiki, razumu, čustva se pogosto doživlja kot nadlego, ki nas odvrta od našega cilja.

Izražanje čustev se lahko enači tudi s šibkostjo osebnosti, kar je daleč od resnice. Sposobnost znati ravnati s čustvi govori o čustveni zrelosti, ki nam omogoča večje telesno in duševno zdravje.

V zgodnjem otroštvu so čustva ključno sredstvo, s katerim se otrok sporazumeva s svojim roditelji. Otrok z izražanjem čustev staršem sporoča svoje potrebe in se odziva na njihove čustvene izraze. Pri dojenčku, kmalu po rojstvu, zaznamo izraze ugodja (izraz na obrazu) in neugodja (npr. jok, ko je lačen), ki se kasneje preoblikujejo v tako imenovana osnovna čustva, ki so veselje, jeza, žalost, strah. Kasneje razvijemo doživljanje kompleksnih čustev, ki so sestavljena iz osnovnih čustev, kot so ljubezen, ljubosumje, sram, zavist, krivda, itn. Vsako čustvo ima svojo sporočilno vrednost. Pomen nekaterih čustev:

Veselje nam sporoča, da smo zadovoljili neko svojo pomembno željo, nekaj smo dosegli, kar smo si želeli.

Strah nam sporoča, da smo ogroženi in nas pripravlja na umik iz situacije.

Jeza nam sporoča, da se z nekom ali nekim vedenjem drugega ne strinjamo; nekdo je prestopil naše meje.

Žalost nam sporoča, da smo nekaj/nekoga pomembnega izgubili in nas pripravlja, da se počasi poslovimo.

Otrok se z opazovanjem staršev in njihovih čustvenih odzivov uči tako doživljanja kot izražanja čustev ter oblikuje vzorce ravnanja s čustvi, kar pomembno vpliva na čas odraščanja in socialne stike med vrstniki. Z osebnim razvojem posameznika se ti vzorci krepijo ali preoblikujejo glede na našo odprtost za osebno rast.

O čustveni pismenosti govorimo tedaj, ko posameznik zmore ustrezno izraziti svoja čustva. Oseba se odloči kdaj, zakaj in kako bo izrazila določeno čustvo. Primer:

- ob določenem dogodku zaznam svoje notranje doživljanje: v službi sem nenamerno naredila napako, ko se tega zavem, čutim razbijanje srca, v obraz mi je vroče, težko diham ...;
- telesne znake povežem s čustvenim stanjem in ga ubesedim: strah me je, ker se bojim reakcije nadrejenega ter posledic zaradi napake;
- ovrednotim: moja napaka bo povzročila težave drugim, moram do nadrejenega in sprejeti odgovornost, tudi sama se bom po tem bolje počutila;
- odločim se za reakcijo: pogovor s šefom, moje iskreno opravičilo, podam predlog razrešitve;
- akcija: pogovor s šefom je potekal mirno, sprejel je opravičilo in moj predlog;
- sporočilo: v službi ni potrebno, da sem popolna; če se zgodi napaka, je pomembno, da prevzamem odgovornost in napako popravim. V telesu čutim umiritev in zadovoljstvo.

Čustvena pismenost pomeni tudi sposobnost zaznavanja in prepoznavanja čustev druge osebe, čemur pravimo empatija ali sposobnost vživljanja v drugega.

Prepoznavanje nam omogoča, da se ustrezno odzovemo na čustveno potrebo druge osebe:

Oseba, ki je **žalostna** potrebuje od druge osebe **sočutje**;

Oseba, ki je **jezna**, potrebuje od druge osebe, da jo **jemlje resno**;

Oseba, ki jo je **strah**, potrebuje od druge osebe **zaščito in varnost**;

Oseba, ki je **vesela**, želi z drugim deliti svojo **radost**.

Čustvena pismenost nam omogoča navezovanje globljih odnosov, večjo sproščenost s seboj in z drugimi, večjo ustvarjalnost, učinkovitejše obvladovanje stresa, kar prispeva k večji kvaliteti življenja.

Pomembno se je zavedati, da:

- so čustva kompas našega odnosa do sebe in drugih;
- si pri vzgoji vzemimo čas za pogovarjanje o čustvih;
- čustva naj nam bodo v pomoč in ne ovira v življenju;
- potlačevanje čustev dolgoročno pomembno vpliva na naše telesno in duševno zdravje;
- v kolikor zaznamo, da imamo težave na tem področju, bodimo odprti za učenje o sebi – nikoli ni prepozno.

Značke: [čustva](#) , [blog](#) , [sabina](#) , [gombač](#)