



Potlačevanje čustev vodi v odmik od sebe in drugih #ustavise



1

26. junija 2017 Sabina Gombač, univ. dipl. soc. ped., integrativna psihoterapevtka

Čutiti in biti z lastnim občutenjem je lahko pogosto težko, še posebej ko čutimo manj prijetna čustva, kot so jeza, žalost, strah, obup, nemoč, zato velikokrat naredimo vse, da jih zanikamo ali potlačimo.

Učenje ravnanja s čustvi začnemo s prvim dnevom našega življenja v odnosu s svojimi starši, kasneje s širšo družino in prijatelji. Zaznavamo, kakšni so odzivi naših bližnjih, če se jokamo, jezimo, nas je strah, saj nam tako sporočajo, ali je določeno čustvo zaželeno ali nezaželeno. Učenje poteka z zgledom, kaznijo, pogosto popolnoma nebesedno, npr. mrki pogledi, vpitje, starš sam zanika svoja čustva, otrok ne dobi odziva ipd. V želji, da bi ustregli staršem, ki so v določenem obdobju našega življenja ključni za naše preživetje, začnemo določena čustva potlačevati in jih izražati na družini sprejemljiv način.

Na primer: v družini je prepovedano jokati in velja prepričanje, da če jočeš, si reva. Posameznik se bo prilagodil temu prepričanju, saj želi biti v družini sprejet. Oblikoval bo različna varovalna vedenja, ki bodo skrbela, da ne bo čutil žalosti, in sicer: zakrčil bo določene mišice in tako poskrbel, da ne bo v stiku z žalostjo; oblikovala se bo notranja misel: če joka, je reva, je

nevreden; biti mora močan, da ga bodo sprejeli in imeli radi; da ne bi zajokal, bo usmeril svojo energijo v delo in tako preusmeril misel, da je žalosten; če se je v družini dovoljeno jeziti, je velika verjetnost, da se bo žalost izrazila skozi jezo.

Več ko je v družini prepovedi v zvezi z izražanjem različnih čustev, več energije potrebujemo, da jih potlačimo.

Potlačevanje čustev prinaša veliko notranje napetosti med doživljanjem in izražanjem čustev ter nam vzame veliko življenjske energije. Ta naloga postane še težja, če se nam v življenju dogajajo čustveno zahtevni, stresni dogodki (smrt, bolezen, ločitev, izguba službe ipd.), ki prebujajo glede na situacijo normalen čustveni odziv, v našem zavedanju pa prepovedana, potlačena čustva. Zaradi nevzdržne notranje napetosti in potrebe po tem, da jo omilimo, se lahko začnemo zatekati k zunanjim, nezdravim vedenjem, kot so uporaba alkohola, tablet, čezmerno nakupovanje, čezmerno zatekanje v delo, ki pomagajo, da ne čutimo.



Lahko se zgodi, da v določenih situacijah zanikanih čustev ne zmoremo več zadrževati v sebi in ta izbruhnejo z vso močjo. Čutiti je, kot da nas preplavijo, obvladujejo, kot da smo v odnosu do njih popolnoma nemočni. Ob tem lahko čutimo močne občutke krivde, sramu in nesposobnosti, ker tega nismo zmogli potlačiti. Tovrstno vedenje vpliva na naš odnos do sebe in do drugih. Če se nam to zgodi večkrat, se lahko pojavi občutek, da se vrtimo v začaranem krogu, iz katerega ne vidimo izhoda. Sami pri sebi sklepamo, da so čustva nevarna in da je najbolje, da od njih še naprej bežimo.

Žal zanikanje in potlačevanje čustev dolgoročno prinaša številne zdravstvene težave, saj se naša potlačena čustva na neki način morajo izraziti – in za to uporabijo naše telo; začnejo se pojavljati

psihosomatske bolezni, razne telesne bolečine, panični napadi, depresivnost, tesnoba, odvisnosti ipd.

Pomembno se je zavedati, da čustva, ki jih imamo potlačena in z njimi ne zmoremo biti, težko sprejemamo tudi pri drugih, zato bomo izkušnjo potlačevanja zelo verjetno z vzgojo nezavedno prenesli na svoje potomce.

Učenje ravnanja s čustvi

Učenje ravnanja s čustvi je možno začeti v katerem koli obdobju življenja in poteka postopoma, z veliko mero strpnosti do sebe in svojih čustev:

- Vzemimo si čas in se vprašajmo, kako se v resnici počutimo in kaj je razlog za takšno počutje.
- Poiščimo si konstruktivne načine umiritve, ko nas preplavijo čustva: naučimo se pravilnega dihanja, različnih sprostitvenih tehnik, meditacije, čuječnosti, se umaknimo iz situacije, omogočimo telesu gibanje. Zavedajmo se, da je tovrstna reakcija velik stres za telo, zato je pomembno, da mu pomagamo k umiritvi.
- Ko se umirimo, si vzemimo čas in neobsojajoče do sebe in svojih čustev preverimo, ali je bila naša čustvena reakcija v skladu s situacijo. Vprašajmo se, ali bi ob neki drugi situaciji čutili/ravnali podobno. Zavedajmo se, da čutiti ni enako odreagirati. Mi izbiramo vedenje.
- Naj nas občutki krivde, sramu in nemoči ne postavijo v vlogo žrtve v odnosu do svojih čustev. Bodimo odprti za svoje doživljanje in poiščimo v sebi in svoji preteklosti vzroke, ki so vplivali na tovrstno izražanje določenih čustev.
- Razmislimo o ustreznih načinih, s katerimi si lahko pomagamo v podobni situaciji. Vsak izmed korakov bo pripomogel, da izstopimo iz začaranega kroga.
- Če ne zmoremo sami, si poiščimo ustrezno strokovno pomoč.

Vse, kar bomo naredili na poti k zdravemu odnosu do sebe in svojih čustev, bo pozitivno vplivalo tako na naše telesno in duševno zdravje kot tudi na medosebne odnose.