

Čustva niso nevarna, ne bojite se jih izraziti

Sabina Gombač, socialna pedagoginja in integrativna psihoterapevtka

05.12.2016

Čutiti manj prijetna čustva, kot so jeza, žalost, strah ... je pogosto težko, zato velikokrat naredimo vse, da jih zanikamo ali potlačimo.



Potlačevanje čustev prinaša veliko notranje napetosti med doživljanjem in izražanjem čustev ter nam vzame veliko življenjske energije. *Foto: Profimedia*

Ravnanja s čustvi se začnemo učiti že zelo zgodaj

Družina je prvi prostor učenja ravnanja s čustvi. V kolikor smo imeli v primarni družini izkušnjo, da izražanje določenega čustva ni zaželeno (preko zgloda, kazni ...) ali so bila čustva s strani najbližjih izražena na neprimeren način (nasilje), otrok dobi izkušnjo kakšen odnos do določenih čustev je v družini zaželen. Da ustreže staršem, najde načine, da čustvo potlači in ga izrazi na družini sprejemljiv način. Več kot je v družini prepovedi na izražanje različnih čustev, več energije potrebuje, da jih potlači.

Na primer: V družini je prepovedano jokati in velja prepričanje: če jokaš, 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: telo – zakrčenje določenih mišičnih skupin, ki pomagajo, da ne jokam, misel – če jokam, sem reva; moram biti močan; če sem žalosten, sem nevreden, ne bom sprejet; vedenje – delam, da ne čutim; čustva – se jezim, ker se je dovoljeno jeziti.

Izkušnjo potlačevanja čustev v družini, nezavedno, **preko vzgoje prenašamo iz generacije na generacijo, kar vzorec vedno bolj utrjuje.**

Potlačevanje čustev

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 dogodki (smrt, bolezen, ločitev ...), ki prebujajo glede na situacijo normalen čustven odziv, ampak v našem zavedanju prepovedana, potlačena čustva. Zaradi nevdržnosti notranje napetosti in omilitvi le-te se lahko začnemo zatekati k zunanjim, nezdravim vedenjem, kot so uporaba alkohola, tablet, nakupovanje, prekomerno zatekanje v delo, ki pomagajo, da ne čutimo. Žal na dolgi rok zanikanje in potlačevanje čustev prinaša številne zdravstvene težave, saj se naša čustva morajo na nek način izraziti, in sicer se lahko začnejo pojavljati psihosomatske bolezni, panični napadi, depresivnost, anksioznost, odvisnosti, ipd.

Lahko se zgodi, da v določenih situacijah ne zmoremo več zadrževati v sebi zanikanih čustev in ta izbruhnejo z vso močjo. Občutek je, da **nas preplavijo, obvladujejo**, da smo v odnosu do njih popolnoma nemočni. Ob tem lahko čutimo močne občutke krivde, sramu ... V sebi naredimo zaključek, da so čustva nevarna. Tovrstno vedenje vpliva na naš odnos do sebe in do drugih. Če se nam to zgodi večkrat, potem se lahko pojavi občutek, da se vrtimo v začaranem krogu, kjer ne vidimo izhoda.

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.

- Poiščimo si konstruktivne načine umiritve, ko nas preplavijo čustva: naučimo se pravilnega dihanja, različnih sprostitvenih tehnik, meditacije, čuječnosti, se umaknemo 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, če 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 vzroke v sebi in svoji zgodovini, ki so vplivali na tovrstno izražanje določenih čustev.
- Razmislimo o nam ustreznih načinih, kako si lahko pomagamo v podobni situaciji. Vsak izmed korakov bo pripomogel, da izstopimo iz začaranega kroga.
- V kolikor 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 na naše telesno in duševno zdravje.