
KAKO „UKROTITI“ SVOJE EMOCIJE?

Da li imate potrebu da “kontrolirate” svoje emocije kada se uznemirite?

Potreba da “kontroliramo” emocije se uglavnom odnosi na neprijatna osećanja kao što su tuga, strah i ljutnja. Kada osetimo da „nadolaze”, često se uznemirimo i kreće borba protiv njih. Javlja se potreba da nas ne savladaju, ne preplave, da im ne podlegnemo. Kao da verujemo da naše emocije postoje izvan nas, da su opasne, iracionalne, da o njima ne treba govoriti, da su neprihvatljiv deo nas.

Nisu emocije same po sebi problem, već značenje koje im pridajemo

Nekim ljudima je neprihvatljivo da osećaju strah jer misle da su kukavice, nekima ljutnju jer misle da su loši ljudi zato što se ljute, nekima tugu jer je tuga znak slabosti.... Razni su scenariji zbog kojih nam je neprihvatljivo da osećamo to što osećamo.

Ovakav naš odnos prema emocijama nije slučajan. Vaspitni stil prisutan u našem društvu uglavnom etiketira emocije kao nešto “loše”. “Dečaci ne plaču”, “Vidi kako si ružna kada plačeš”, “Nemoj da si kukavica, pa to nije ništa strašno”, “Veliki dečaci se ne plaše”, “Ljute se samo deca koja nisu dobra” i slično.

Šta su emocije i čemu služe?

Emocije su naše reakcije koje se javljaju uvek kada procenimo da se desilo, dešava ili da će se desiti nešto nama važno. U pitanju je subjektivna procena, zasnovana na našem sistemu vrednosti i zato su naše emocije uvek logične.

Emocije nam daju važne informacije:

- Strah nam govori da procenjujemo da je ugrožena neka naša vrednost (posao, odnos, život...), a da ne možemo adekvatno da se suprotstavimo situaciji ili osobi koja nas ugrožava
- Ljutnja nam poručuje da smatramo da se neko neopravdano ponaša prema nama tako što ugrožava neku našu vrednost, i želimo da osoba promeni to ponašanje
- Tuga nas informiše da smo procenili da nepovratno gubimo ili smo izgubili nešto što nam je vredno i za šta smo emocionalno vezani. Imamo doživljaj gubitka.

Funkcija osećanja je da nas pokrene na aktivnost. Emocije predstavljaju putokaz kako da se ponašamo da bi se što uspešnije adaptirali na opaženu promenu i postigli sklad između svog bića i sveta. Da se povučemo, da se suprotstavimo, da postavimo svoje granice, tražimo zaštitu ili pomoć, da tugujemo...

Kada ih odsečemo, postajemo dezinformisani i gubimo važne parametre za adekvatno reagovanje.

Nerazumevanje sopstvene osećajnosti vodi i nerazumevanju tuđe osećajnosti.

Kada ne razumemo svoj i tuđi osećajni deo, uskraćujemo sebi: da se spoznamo, razumemo i adekvatno reagujemo, da gradimo autentične odnose sa drugima.

Emocije kao opasnost? Borba, ko je jači – čovek ili njegove emocije?

Šta je rešenje?

Rešenje je da razumemo i prihvatimo svoja osećanja. Da se stavimo u svoju kožu i krenemo na put ka samorazumevanju.

Jedan od načina na koji možemo da se povežemo sa osećajnim delom sebe, da ga razumemo i prihvatimo jeste da se "POGLEDAMO SA BALKONA", kako kaže Viljem Juru. Zamislimo sebe kao glumca na pozorišnoj sceni i posmatramo se.

Šta to znači? Kada na primer, u komunikaciji sa nekim osetite da ste se uznemirili:

„Popnite se na balkon“ kako biste jasnije videli sebe na sceni.

Posmatrajte šta vam se dešava u telu (bol u grudima, lupanje srca, pritisak...) Posmatrajte koja osećanja se javljaju – ljutnja, strah i druga osećanja zbog kojih ste se uznemirili.

Imenujte to što osećate. Na primer: "Šta se to dešava sa mnom na sceni? Osećam pritisak u glavi, stežem vilicu...izgleda da sam se baš naljutila" ili "Primećujem da ruke počinju da mi se tresu, srce mi brže kuca. Jako sam se plašila".

Postanite svesni značenja toga što osećate, šta vam emocije poručuju. Tek onda odreagujte

"Pogledom sa balkona" mi identifikujemo ono što osećamo, stvaramo distancu koja nam omogućava da istražujemo.

Kada imenujemo ono što se dešava, poništavamo snažan efekat osećanja i zadržavamo smirenost. Tada prestaje potreba da ukrotimo svoje emocije. To nam dalje omogućava da odlučimo kako ćemo da odreagujemo u datoj situaciji. Mi biramo način na koji ćemo izraziti svoja osećanja.

Uvek imamo izbor:

- da identifikujemo osećanja ili
- da pustimo da nas obuzmu, odnosno da se identifikujemo sa njima.

Šta biste vi odabrali?

Samoposmatranje je osnova vladanja sobom. Samoposmatranje se vežba. U jednom momentu će to zvučati kao: "Ooo, evo ga Strah". Što se češće budemo gledali sa balkona, biće nam lakše da prihvatimo i taj svoj "strašni deo koji oseća".

"Posmatraj sve ljude, sebe ponajviše"

Bendžamin Frenklin

Sledeći put kada se uznemirite, popnite se na balkon.