

Čudesna (ne)moć negativnih osjećaja

<"xml encoding="UTF-8?">

Čudesna (ne)moć negativnih osjećaja



Osjećaje poput ljubavi, radosti, prijateljstva, optimizma smatramo pozitivnim, jer nam daju tako važnu emocionalnu sigurnost, samopoštovanje, samoafirmaciju, dostojanstvo, vrijednost te snagu za život i promjene.

Osjećaje poput mržnje, straha, krivnje, bijesa, tuge, depresije, usamljenosti, zavisti ili ljubomore smatramo i označavamo negativnim. Međutim, kao što tijelo ne bez razloga reagira bolešću, tako i ljudska psiha proizvodi emocije koje za nju imaju funkcije upozorenja. Ljuttja i strah su emocije sukoba. Funkcija ljuttje je da omogući dokazivanje pojedinaca u konfliktnim situacijama i ponovno dogovaranje odnosa. U tom smislu ima samoobrambenu funkciju, jer bez ljuttje čovjek bi bio samo otirač koji čini samo ono što je drugima po volji, pa makar i na svoju štetu.

Uz emociju ljuttje obično ide i agresivno djelovanje, a to već nisu osjećaji nego postupci. Muškarce obično uče da jednu emociju koja je neugodna, kojom pokazuju slabost ili

nesposobnost, zamijene drugom, za njih manje bolnom. Tako ih često uče, da strah zamijene ljutnjom. Očekuje se od muškarca da mora biti ratnik, iznimno jak i dorastao (spolni stereotip) i da svoj osjećaj nedoraslosti određenoj situaciji često kamuflira ljutnjom, jer mu ona daje osjećaj moći. Svrha bijesa jest upozorenje da postoje prijetnje vašem samopoštovanju i da su potrebne određene promjene stanja. Tek kada osoba razvije ljubav i poštivanje sebe, kada stekne emocionalnu sigurnost, može steći uvid da je imala potrebu kriviti druge kao bi sebe zaštitila od povređivanja.

Pozitivna svrha ljutnje jest upozorenje kada vaše potrebe nisu uzete u obzir, kako bi vas upozorila da ste odgovorni za svoje potrebe. Ljutnja je česta na radnim mjestima, gdje nepravedni postupci i destruktivno kritiziranje prijetе samopoštovanju uposlenika. Energija iz osjećaja ljutnje može se upotrijebiti kako biste nametnuli svoju vrijednost, te izrazili svoje pravedne potrebe da vas se poštuje i da vam se daje podnošljiva količina odgovornosti.

.Kada su vaše potrebe blokirane, tada se osjećate frustrirano

?Na šta to nas upozorava strah

Strah obično vežemo uz osobe, stvari, prošlost, budućnost, Boga itd. Egzistencijalna nesigurnost također proizvodi veliki broj strahova. Vrlo je često strah od neuspjeha. Strah od neuspjeha nam govori koliku imamo potrebu da se drugima svidimo, da nas cijene i vole, i svaka prijetnja od neuspjeha zapravo je prijetnja da nas drugi ne povrijede, ne ponize, ne odbace. Tumačimo da će neuspjeh poljuljati povjerenje u naše sposobnosti i uticati na našu emocionalnu sigurnost. Ljudi u tom slučaju koriste slijedeće strategije:

- 1.) kompenzacijsko ponašanje (vrlo naporno i dugo radimo sve dok ne budemo sigurni da nećemo doživjeti neuspjeh)**
- 2.) strategija izbjegavanja (ako niste preuzeli rizik, npr. niste izašli na ispit jer ćete se na dan ispita „razboljeti“, onda smatrate da niste doživjeli neuspjeh i**
- 3.) strategija predskazivanja, npr. „znam da neću položiti ispit“. Te riječi predskazivanja imaju svrhu da se smanje očekivanja drugih prema vama, jer ako položite dobro i jeste, a ako ne položite, vi ste već okolinu senzibilizirali na mogući neuspjeh i time ublažili osjećaje povrede. Poznat vam je slučaj studenta koji želi dobiti najveću ocjenu, a okolini često kaže, iako tako i ne misli: „Biću sretan samo ako položim ispit“.**

Isto tako čest je i strah od gubitka partnera. Zbog straha od gubitka partnera često se

ponašamo ljubomorno, posesivno, dominirajuće i kontrolirajuće, zahtijevajući odanost. Ili pak druga krajnost: pretjerano ugađamo partneru kako bismo mu sebe učinili neophodnim. Međutim taj strah upozorava na: vašu ovisnost o partneru, vašu nesigurnost i neke vaše neriješene konflikte iz djetinjstva.

Depresija nam često pokazuje duboko zakopana traumatična iskustva u nama, koja su previše bolna i prijeteca da bi osoba bila spremna poraditi na tim problemima i razmatrati ih iz dana u dan.

Krivnja nas štiti ako smo recimo u napasti da uradimo nešto loše, te njezino djelovanje može nam pomoći u odupiranju iskušenju. Krivnja se proživljava ako se radi nešto protiv vrijednosti ili morala određene sredine. Međutim, ona ponekad ukazuje na snažnu emocionalnu ovisnost osobe koja može u svome ekstremu dovesti do samozanemarivanja i odbacivanja same sebe. Funkcija ljubomore je da vas štiti od odbacivanja ili gubitka partnera. Česta je u uplašениh, nesigurnih, nevoljenih osoba koje očajnički pokušavaju zadržati svoju partnericu. Takva osoba možda duboko u sebi i ne mari za sebe, smatra se nedovoljno vrijednim te ne može vjerovati da ga partnerica doista može voljeti.

Pjesnik kaže da je srce prazno bez boli, a što su dublji tragovi tuge, to će u njima stati više sreće. Smatra se da je i svako pravo na patnju bolje nego emocionalna praznina i usamljenost. Međutim, umjesto da izgrađujemo sebe kao kvalitetnije ličnosti i oplemenjujemo ljubavlju, mi sebe ispunjavamo jelom, osjećajima posjedovanja ljudi, novca, stvari, droga... Činimo drugima .emocionalno nasilje, a možda smo i sami žrtve istog

Testirajte kroz kratki podsjetnik koliko u sebi nosite elemente odraslog, povrijeđenog i nezaštićenog djeteta:

- strah od napuštanja – ostajete u vezi iako je odavno nezdrava.
- neodređeni osjećaji – ne znate što zapravo osjećate. Ne znate kako pokazati osjećaje. Osjećaje pretvarate u tjelesne tegobe, tj. često ste bolesni.
- poremećaj razmišljanja – pametujete o svojim problemima, a ništa ne činite da ih riješite, ništa ne poduzimate.
- ovisničko ponašanje – koristite stvari koje vas razveseljavaju kako bi promijenili svoje osjećaje.
- velika zabrinutost – stalno ste zabrinuti. Ne znate tačno čega se bojite, ali zamišljate uvijek najgore.
- problemi bliskosti – kada prema nekome počinjete osjećati bliskost izbjegavate vezu. Privlače vas emocionalno nedostupni ljudi. Onaj s kime biste mogli stvoriti blizak odnos, vas ne zanima.

- gubitak osjećaja i energije – ljudi vas doživljavaju kao hladnu i mehaničku osobu. Proturječni ste. Kažete da ste sretni, uzbuđeni, ljuti, ali ne ostavljate takav utisak, jer ne zvučite sretno, uzbuđeno... Ukočeni ste i tupi.

- stidite se svojih potreba – kada osjetite želju za hranom ili vam nešto treba, vas je stid.

- stalno ste nešto ogorčeni jer ne možete slijediti lične interese, a kada postupite u skladu s vlastitim interesima, onda imate osjećaj krivnje.

- ne pokazujete svoje osjećaje – vjerojatno ste rasli u obitelji u kojoj nitko nije pokazivao kako se osjeća. Trebali ste čitati tuđe misli. Jednostavno je bilo sramota pokazivati ili govoriti o osjećajima.

- pretjerana kontrola – jako ste nesretni ako ne možete upravljati ponašanjem drugih ljudi. Kontrolirate i svoje osjećaje.

- Lažno Ja – Često se pretvarate.

Svoje ponašanje upravljate prema utisku koji vjerujete da ostavljate. Skrivate se iza maske, igrate krutu ulogu i skrivate osjećaje. Kažete da niste ljuti kad jeste.

Unutarnja praznina i nezadovoljstvo sobom – koliko god postizali uspjehe, vi nikada niste zadovoljni sobom.

Stalno ste ljuti jer drugi ne udovoljavaju vašim potrebama. Za sve što vam loše krene u životu krivi su drugi, a vi se nikad ne osjećate za to odgovornim.

Nezasitno unutarnje dijete – izgledate poput odrasle osobe, govorite kao odrasla osoba, a zapravo se osjećate kao dijete.

nedostatak vještina komuniciranja – ne znate drugima prenijeti što osjećate i objasniti što drugi osjećaju

Ukoliko ste se u ovom podsjetniku prepoznali, ne sekirajte se mnogo, uostalom, svi smo mi .djeca svojih roditelja