

Čustva – krmarji našega zdravja in medosebnih odnosov

piše: Karin Crnek

Verjetno prav vsi hrepenimo po sreči. Kako srečni smo in kako izpolnjujoče je naše življenje, je večinoma odvisno od odnosa, ki ga imamo do sebe, in od medosebnih odnosov z drugimi ljudmi: družinskimi člani, prijatelji, sodelavci, sosedi. Le-ti nas včasih čustveno pretresejo, drugi pa so najzlahtnejša oaza miru.

Ste se tudi vi kdaj vprašali, kakšen bi bil svet brez čustev? Zagotovo pust, dolgočasen, enoličen in brezbarven. Dejstvo je, da so čustva tista, ki delajo naše življenje barvito in vznemirljivo, včasih pa tudi nekoliko zastrašujoče. Ob tem se postavljajo vprašanja, koliko smo sposobni prepoznati lastna čustva, kako sočutni smo do čustev drugih ter kako se spoprijateljiti s čustvi, da postanejo naš zaveznik in da jih obvladujemo mi, ne ona nas.

Zavedanje čustev, prepoznavanje svojih čustev in čustev drugih ter njihovo obvladovanje so pomembni dejavniki za izpolnjujoče medosebne odnose. Pomen besede čustvo je v angleščini e-motion = energija v gibanju. Dokler smo spontani pri izražanju čustev, smo v notranjem ravnovesju, smo zdravi, napolnjeni z energijo, srečni, veseli, kadar pa imamo čustva potlačena ali nas "ugrabijo", smo nesrečni, imamo malo življenjske energije in na dolgi rok lahko tudi zbolimo.

V življenju se večinoma nismo naučili pravega odnosa do lastnih čustev in s tem možnosti empatičnega čustvovanja s čustvi drugih. Pomanjkljivo razumevanje procesov pri sebi je prepogosto razlog za neprimerno komunikacijo z drugimi, kar seveda vpliva na osebno počutje in medosebne odnose.

Zakrčena drža, ki nastane zaradi kopičenja neprijetne čustvene energije v telesu, nam lahko predstavlja oviro za dve najpomembnejši življenjski funkciji: dihanje in gibanje. Izraznost občutkov je



namreč povezana z globino in močjo dihanja. Kronične napetosti kot posledice stresa in poškodb zmanjšujejo občutek sebe. Podobno kot čez čas ne občutimo več imobilizirane noge ali roke. Omejeno dihanje lahko povzroči motnje koncentracije (zaradi pomanjkanja kisika v krvi) in psihomotoričnega nemira. Močna čustva, ki jih ne prepoznamo, lahko tako izbruhnijo kot neprimerno ali celo iracionalno vedenje.

Dandanes, precej bolj kot kadar koli v preteklosti, hitimo skozi življenje. Trenutki, ko se ustavimo, globoko zadihamo in se zamremo vase, so vedno redkejši. A še kako zelo potrebujemo take trenutke, ko smo sami s seboj ali v družbi ljudi, s katerimi se dobro počutimo. Kadar smo pripravljeni iskreno podeliti svoje misli in čustva, s tem pomagamo ustvarjati vedno večjo bližino, povezanost s seboj ter drugimi. In to je zagotovo nekaj, kar si vsi želimo in nam danes še kako primanjkuje.

Biti tukaj in zdaj zase in za druge!

Negovati empatičen odnos do sebe in ustvariti razmere za empatičen odnos z drugimi!

Empatija je negovanje notranje pozornosti – čuječnosti. Le empatičen človek se bo lahko uspešno odzval na izzive sodobnega sveta in njegovemu vedno bolj razosebljenemu tempu življenja. Le če se zavedaš človečnosti v sebi, si lahko človek svojemu bližnjemu. Ravno tako kot se otroci, ki se ne zavedajo svojih meja, ne morejo zavedati meja drugih. Starši bi morali učiti svoje otroke s svojim dobrim zgledom in ne s praznimi besedami, kaznovanjem in manipuliranjem.

Povzeto po delavnici Čustva – krmarji našega zdravja in medosebnih odnosov in www.fammos.si. ■