

Kako vemo, ali imamo potlačena čustva? - Zadovoljna.si

"Potlačena čustva so čustva, ki jih tako globoko čutimo, pa ne pridejo na površje, ker je za nas preveč ranljivo, da bi jih izrazili in se jim na nek način nezavedno izogibamo in nas je strah soočenja z njimi. So čustva, ki so nepredelana. Jaz jim pravim utišana čustva, ki neustavljivo in močno kričijo brez glasu," nam je pojasnila psihoterapevtka **Brigita Chuuya Jezeršek**, s katero smo se tokrat pogovarjali o tem, ali lahko sami ugotovimo, da imamo potlačena čustva, kako pomagati partnerju in kakšen vpliv imajo potlačena čustva na partnerski odnos.

Ali lahko sami ugotovimo, da imamo potlačena čustva?

Če imamo potlačena čustva, se to zagotovo odraža v našem čustvovanju, prav tako v naših odnosih. Na nek način lahko ugotovimo, ni pa najlažje, ker se moramo soočiti sami s seboj; s tistim delom, ki ga (nezavedno) tako vestno skrivamo in se ne želimo soočiti z njim. Običajno lahko potlačena čustva pri sebi opazimo na sledeče načine. Neko čustvo na primer (nezavedno) potlačimo, potem pa pride na površje v drugi obliki, kot nek vihar, izbruh.

Mogoče si to lažje predstavljamo z naslednjo primerjavo. Smo v morju in želimo vodo z obema rokama potisniti pod gladino. Ko nam jo uspe na nek način potisniti dol (po navadi moramo uporabiti veliko sile – in tako je tudi pri potlačenih čustvih), pride vedno nekako nazaj na površje. Kar želim povedati, je to, da bomo pri sebi potlačena čustva lahko opazili kot neke izbruhe, ki so ob trenutni situaciji neprimerni. Lahko pa jih bomo opazili tudi kot neprimeren čustveni odziv.

Na primer, da se nekdo znese nad nami, mi pa, ker imamo potlačeno čustvo jeze, ne bomo odreagirali ali pa ne tako, kot bi si želeli. Podobno je z žalostjo. Imamo potlačeno žalost in ne bomo žalostni ali ne bomo jokali, čeprav je situacija takšna, da je to popolnoma normalen odziv. Eden izmed načinov, kako pri sebi ugotovimo, da imamo potlačena čustva, je tudi, če smo ves čas v redu. Življenje je vse prej kot to, da smo ves čas v redu, ampak je v njem, glede na to, kar se nam dogaja, prisotna raznolika paleta čustev.

Lahko drugemu pomagamo, če zaznamo, da ima potlačena čustva?

Lahko mu pomagamo, je pa na mestu vprašanje, če nekdo sam ne zazna, da bi potreboval pomoč (razen v določenih primerih, na primer ogrožanje svojega življenja ali življenja drugih), koliko je to poseg v njegovo čustveno doživljanje. Lahko pride tudi do kontra efekta in se še bolj zapre, začne skrivati svoj čustveni svet, nas začne odrivati stran od sebe, se nas izogibati. V vsakem primeru, če se odločimo, da bomo do drugega pristopili in ovrednotili naše doživljanje, da ima s tem težavo in to negativno vpliva nanj in/ali na druge, je dobro, da smo zelo, zelo spoštljivi, sočutni.

Prav je, da ga najprej vprašamo za dovoljenje, če lahko z njim podelimo svoje razmišljanje. V primeru, da odgovori pritrdilno, nadaljujemo. Če oseba ne odgovori pritrdilno, pa je prav, da ne silimo naprej. Ker je to proces, ki ga brez strokovne pomoči

drugi sam od sebe res težko naredi, je dobro, da ga spodbudimo, da poišče pomoč strokovnjaka. Lahko mu predstavimo svojo pot in prednosti, ki smo jih mi pridobili s tem, ko ne tlačimo (več) svojih čustev. Prav tako mu lahko ponudimo, da smo mu v pomoč, oporo, ko se bo soočil z razreševanjem potlačenih čustev.

Lahko mi naredimo nekaj, da drugi ne bo imel več potlačenih čustev? Kako pomagati partnerju?

Najbolj lahko drugemu pomagamo tako, da delamo na sebi, z zgledom. Da smo ranljivi, da znamo delati s svojimi čustvi in se ne bojimo svojih doživljanj. Je pa na mestu vprašanje, koliko časa bomo mi ranljivi, če drugi ni ranljiv. Lahko spodbujamo k odprti komunikaciji in podeljevanju doživljanja. Seveda je dobro, da ustvarimo varen prostor. To predvsem pomeni, da nismo obsojajoči in da smo do partnerja sočutni. Pogosto rečem, da že sebe težko spremenimo, kaj šele drugega. Predstavljajmo si, koliko napora moramo vložiti, da pri sebi spremenimo nekaj na bolje. Pri drugem imamo malo možnosti, da ga spremenimo, še posebej, če sam nima želje po spremembi.

V odraslih partnerskih odnosih ima vsak partner zase odgovornost, da razvija sebe in svojo čustveno zrelost. Pretežka je odgovornost za drugo osebo, da jo nosi za drugega in je odgovorna za njegove spremembe. Je pa dobro, da ovrednotimo, kako se mi počutimo ob tem, ko naš partner potlači čustva, kako vidimo, da to vpliva na nas, na partnerski odnos, prav tako je dobro, da predstavimo, kakšen je lahko odnos, kjer partnerja ne potlačita svojih čustev. Zelo pogosto je tukaj v veliko pomoč psihoterapija – prostor, kjer se oba partnerja počutita slišana in realno ovrednotena. Ko sta dva sama pri razreševanju potlačenih čustev, pride namreč zelo hitro do tega, da se partnerja ne počutita slišana in potem na tej poti odnehata.

Kako vpliva na partnerski odnos, če imamo partnerja, ki potlači čustva? Je lahko odnos vseeno dober?

Partnerski odnos, v katerem imamo partnerja, ki potlači svoja čustva, je težak. Najtežje je to, ker v takšnem odnosu ne moremo imeti (oziroma imamo zelo, zelo, zelo težko) čustvene povezave. V takšnih odnosih pride zelo pogosto do občutka, da nas drugi ne razume, da nas ne sliši, v najslabšem primeru lahko pride tudi do zamer. Sploh pa je takšen odnos težak za ženske (nikakor to ne pomeni, da ni težak tudi za moške), saj je pogosto ena izmed prioriteten stvari na naši lestvici želja glede odnosa ta, da bi bil naš partner čustven, da bi znal pokazati svoja čustva, da bi mu bila čustvena ranljivost domača in da bi lahko z njim tvorile čudovito čustveno intimo. Se je pa dobro zavedati, da se je naš partner nekje navadil in (nezavedno) naučil potlačiti čustva, da to izvira iz primarnih odnosov in da je potreben čas, da se naučimo drugačnega čustvenega odzivanja. Prav tako je dobro, da ne pozabimo na svoj del, in sicer zakaj nam je bil ravno takšen partner na začetku spoznavanja privlačen.

Mogoče bomo lažje prišli do odgovora, ali je lahko odnos s partnerjem, ki potlači čustva, vseeno dober, če se vprašamo, ali je lahko takšen odnos zadovoljujoč in ali lahko partnerja tvorita dobro čustveno intimo. Takšen odnos je težko zadovoljujoč, saj zadovoljujoč odnos pomeni predvsem to, da sta oba ranljiva, da pokažeta drug drugemu

svoja čustva, da lahko podelita svoje doživljanje in ob tem nista obsojana. Skratka, da so čustva nekaj, česar se ne bojita, ampak so eno izmed orodij njunega odnosa.

Kakšen je prijateljski odnos, kjer eden izmed prijateljev potlači čustva?

Ponavadi je takšno prijateljstvo polno izzivov, saj je za osebo, ki potlači čustva, težko vedeti, kje je – predvsem v smislu čustev. Težko je biti ob osebi, ki ne izrazi čustev, ampak jih (nezavedno) skriva. Zelo težko je predvsem zato, ker njeni odzivi pogosto niso v skladu s situacijami, ki se dogajajo. Je pa tako, da če imamo prijatelja, ki svoja čustva potlači, je zelo verjetno, da nam je dinamika takšnih odnosov poznana. Zelo verjetno smo imeli v primarni družini osebo, ki je potlačila svoja čustva, mi pa smo se naučili živeti ob njej in navigirati čustveni svet.

To je nekako tako kot križarjenje brez kompasa, pri katerem pa imamo nekaj informacij. Na primer, da moramo iti v smeri, kamor plavajo večje jate rib, kamor letijo galebi in kjer se že od daleč vidi kopno, nimamo pa kompasa in zemljevida ter jasno načrtane smeri, kam je dobro, da gremo. Kar želim povedati, je, da je v takšnih odnosih pogosto veliko nekega tipanja na približno, kdaj pa kdaj pa močno nasedemo v plitvini, saj nismo pričakovali skale.

Podobno je tudi s potlačenimi čustvi. V odnosu se pojavi skala čutenj, tam, kjer je sploh nismo pričakovali. Je pa treba vedeti tudi, do kod sega naša meja v prijateljstvih oziroma kako zaščititi sebe. Nežen opomnik: v prijateljskih odnosih nimate vloge psihoterapevtov in drugih strokovnjakov in včasih je največ, kar lahko naredite, to, da drugega spodbudite, da poišče strokovno pomoč.