

# Potlačena čustva neustavljivo in močno kričijo brez glasu - Zadovoljna.si

Včasih se znajdemo v situacijah, na katere se odzovemo na načine, ki nas presenetijo. To se zgodi skozi spomin na naše izkušnje, ki jih integriramo zavestno ali nezavedno. Ko svoja čustva potlačimo, jih ne predelamo. Dovolimo jim, da se prikraejo v naš spomin, ne da bi se tega zavedali.

Vedeti, kaj se dogaja v nas, pomeni poznati sebe.

Potlačena čustva so tista čustva, ki jih nočemo poslušati ali jih skušamo ignorirati. Vendar pa so prav ta čustva tista, ki na koncu usmerjajo naše vedenje in misli. Razumevanje naših čustev nam daje priložnost, da razumemo, zakaj ravnamo na tak ali drugačen način v določenih situacijah. Vsak filtrira situacije glede na svoje občutke, zato vsak ravna drugače. Naše izkušnje nas vodijo k temu, da vidimo svet na poseben in edinstven način. Vsaka situacija v nas sproži drugačna čustva in poznavanje samega sebe vodi do razumevanja, kako in zakaj tako ravnamo.

Ko potlačimo negativna čustva, kot je na primer jeza, ko dovolimo strahu, da prevzame nadzor, ko si ne dovolimo biti žalostni ali čutimo, da nimamo nadzora nad svojo bolečino, se prepustimo neodvisnemu delovanju nenadzorovanih čustev. Takrat čustva govorijo zase skozi naša dejanja. O potlačenih čustvih, kako te prepoznamo in kakšen vpliv imajo na naše odnose in življenje, smo se pogovarjali s psihoterapevtko **Brigito Chuuya Jezeršek**.

## Kaj pravzaprav sploh so potlačena čustva in kako jih prepoznamo?

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.

## Zakaj to sploh počnemo, zakaj jih tlačimo v sebi?

V sebi jih zadržujemo in tlačimo zato, ker smo se nekje (nezavedno) naučili oziroma imamo izkušnjo, da je za nas bolj varno, da jih skrivamo, potlačimo, kot pa da jih izrazimo in se z njimi soočimo. Potlačimo boleča, težka čutenja. Slednje nam omogoča, da imamo nekaj časa mir pred temi čutenji in da se nam vsaj v tem trenutku ni potrebno ukvarjati z njimi. Na tak način se začasno izognemo bolečini.

## Zdi se mi, da je ogromno nekih situacij, ki so v resnici posledica nepredelanih in potlačenih čustev, pa se tega niti ne zavedamo.

Tako je. Velikokrat se znajdemo v situacijah, ko se pravzaprav vprašamo: Kaj se je ravnokar zgodilo? To predvsem pomeni, da bi se glede na določeno situacijo morala zgoditi pričakovana situacija, ampak nas nezavedno in potlačena čustva tako močno vodijo, da se (nezavedno) odzovemo tako, kot si pravzaprav sami niti ne želimo.

**Kako jih torej spraviti na dan, kako jih končno predelati in spustiti iz sebe? Dokler tega ne bomo naredili, se bodo ves čas ponavljala.**

Predpogoj je varnost, da občutimo, da je varno izraziti čustva. Da jih začnemo predelovati, izražati, ubesediti, je pomembno predvsem to, da smo najprej v varnem okolju, saj je ne-varno okolje ustvarjalo vzdušje, da smo začeli čustva skrivati in jih potlačiti. Prav tako pa, da razumemo, da je bila potlačitev neke vrste obrambni mehanizem. Eden izmed prvih korakov je predvsem ta, da začnemo spoznavati sebe. Da začnemo spoznavati svoj čustveni svet. Da si priznamo, kaj čutimo in da skušamo temu čustvu slediti. Slediti v smislu, da se na primer vprašamo: Kaj mi ta žalost, ki jo sedaj čutim, sporoča? Zakaj sem žalosten/a? Ali ob takšni situaciji, v kakršni sem sedaj, pogosto čutim žalost? Ovrednotenje čustev zelo pripomore k temu, da se čustvo sprostí in za nas ni več tako močno. Manj pomena dajemo čustvom, bolj močno nas (nezavedno) vodijo. Potlačena čustva nas lahko pripeljejo poleg težav v odnosih do težav s samim seboj, celo do težav z zdravjem.

**Kakšno vlogo ima pri tem naš notranji otrok?**

Če potlačimo čustva, je naš notranji otrok naučen, da je v redu, da so čustva potlačena in da je to (edina) pot, ki je poznana. Da kljub temu, da to za nas ni dobro, je to nekaj, čemur sledimo. Kot odrasli, ko nismo več v situaciji, ko smo bili kot otroci prizadeti in nismo mogli izražati svojih čutenj in smo jih zato morali potlačiti – je zato pomembno, da notranjega otroka, ki nas pogosto vodi, naučimo, da je za nas varno in koristno, da čustev ne potlačimo več.

**So potlačena čustva eden od razlogov, zakaj se nam na primer v življenju ves čas dogajajo enaki scenariji? Zakaj ponavljamo vzorce? Na primer nekdo, ki se vedno znajde v isti zvezi.**

Potlačena čustva so lahko eden izmed razlogov, da neke zgodbe ponavljamo znova in znova. Vedno z namenom, da bi jih enkrat končno razrešili in zaživelí svobodno. To postane za nas posebno težko v odnosih. Ko si tako zelo želimo, da bi se drugače odzvali, pa nas stari vzorci povlečejo nazaj v avtomatski odziv. Najbolj tragično je, da se ljudje pravzaprav želijo odzvati drugače, celo rečejo, da bodo, ampak jih leta in leta potlačitve čustev in utrjevanja vzorcev vedno znova potisnejo v enak odgovor. Tako si na primer oseba zelo želi, da bi lahko v partnerskem odnosu izrazila (zdravo) jezo in drugemu povedala, kaj jo moti, prizadene. Ampak ker je bila vzgojena, da mora na primer ženska v odnosih potrpeti in ni nikoli videla mame, da bi se kdaj razjezila, je naučena svojo jezo potlačiti. Čeprav je vso njeno telo prežeto z jezo – le te zaradi let potlačitve ne zna izraziti in se z njo soočiti.

**Delo na sebi je torej korak k osvoboditvi teh čustev, vseeno pa je verjetno utopično pričakovati, da bi se ta čustva razrešila čez noč. Kako dolg proces je to?**

Tako je. Delo na sebi in delo v odnosih je korak, kako priti do tega, da je izražanje čustev varno in nam jih ni treba več tlačiti. Zagotovo se takšne stvari ne da razrešiti čez noč, saj je potlačitev čustev pri ljudeh prisotna leta in leta. Zato je utopično pričakovati hitro rešitev, ker je ni. Potrebujemo izkušnje, da je varno izraziti svoje čustvo in da ni treba, da

se čustev bojimo, ampak da ima vsako čustvo svoj zakaj, saj nam želi nekaj povedati, sporočiti. Dolžina procesa pa je zelo odvisna od posameznika do posameznika. Ampak običajno trajajo takšni procesi zavedanja in ovrednotenja čustev, drugačnega učenja izražanja čutenj in nasploh drugačne prisotnosti v odnosih od nekaj mesecev pa do nekaj let.