

Izražanje Čustev.

Zdi se da ni bilo še nikoli doslej tako živo prepoznanje kako pomembno je da znamo s svojimi čustvi ustrezno ravnati saj je vloga v našem življenju zelo velika. Čustva so tisti del nas ki daje pestrost našemu doživljanju. So del naše duševnosti ki nam omogoča senzitivnost in vrednotenje stvari dogodkov oseb. Preko občutkov in čustev nam posreduje informacije o dogajanju v okolju in v nas samih ki jih običajno doživljamo kot prijetne ali neprijetne. Od tu izvira znana delitev čustev na pozitivna (veselje, naklonjenost, zaljubljenost, dobra volja,...) in negativna (jeza, strah, žalost, zavist...). Lahko bi rekli da v naši družbi velja stereotip da so pozitivna čustva zaželjena in običajno jih brez zadržkov izražamo. Za negativna čustva pa se zdi kot da so prepovedana skušamo se jim izogniti ali pa jih prikrivamo. Vendar pa s tem delamo čustvom krivico. Zakaj? Vsako čustvo ne glede na to ali ga doživljamo kot prijetno ali neprijetno ima svojo funkcijo in nam koristi seveda če znamo ravnati z njimi.

Dejstvo je da z čustvi ne znamo ravnati ustrezno - tako da bi jih uporabili sebi v prid in ob tem ne škodovati drugim. Nekateri ljudje so bolj nagnjeni k potlačevanju čustev, drugi pa k nenadzorovanemu izražanju. Za prve je značilno da rušilno moč lastnih čustev usmerijo vase, čustva potisnejo in se od njih odrežejo kar pa ima škodljive posledice za njihovo zdravje. Ko čustva potlačujemo se neizražena čustvena energija kopiči v našem telesu kar sčasoma privede do različnih bolezni ki jim pravimo Psihosomatske (na primer glavoboli in migrene, visok krvni tlak, težave z srcem, z želodcem, in s prebavo...). Velika verjetnost je tudi da je potlačevanje čustev vzrok marsikateremu rakastemu obolenju.

Lahko bi rekli: Kar se Janezek nauči to Janez zna. Ta pregovor gotovo drži pri ravnanju z čustvi. V glavnem smo pomembnejše vzorce ravnanja s čustvi osvojili že v mladosti. Vsaka družina oziroma okolje kjer odraščamo ima svoj sistem čustvenih vrednot, tako da člani iste družine ponavadi razvijejo zelo podobne čustvene navade. V vsaki družini se točno ve katera čustva je primerno izražati in katera ne. Običajno je prav izražanje čustev ki so manj prijetna, nezaželena. Kadar koli smo kot otroci izrazili nezaželeno čustvo smo pogosto slišali naslednje besede: Naj te nebo strah, pojdi in stori kot drugi. Bodi korajžen. Dečki ne jokajo. Nasmehni se ne bodi nesrečen. Spet se jeziš pa dobro veš da mi to ni všeč. Ne kaži slabe volje tega ne maram. Kadar se jeziš sem nesrečna. Bodi prijazen do učiteljice sicer se ji boš zameril.

Ti in mnogi drugi stavki skrivajo v sebi naslednja sporočila: Ne kaži svojih čustev. Bojim se tvojih čustev. Zanikaj svoja čustva, pa te bojo drugi sprejeli.

Tovrstna sporočila nas navajajo na to da je treba čustva prikriti. Tako smo se začeli svojih čustev sramovati jih skrivati in potlačevati. Seveda pa se na ta način nismo naučili ustrezno ravnati z njimi.