

TUDI NEPRIJETNA ČUSTVA IMAJO SVOJO VLOGO

www.evzd.si

V sodobni družbi je vrednota biti zadovoljen, uspešen in srečen. Idealna oseba je pozitivna in nasmejana. Obvladuje tako imenovana negativna čustva kot so stres, trema, zaskrbljenost, jeza. Pa je to realna slika posameznika? Lahko posameznik pričakuje le pozitivna čustva in doživljanja?

Odgovor na to najbrž poznamo.

Tako neprijetna kot prijetna čustva so sestavni del človeške ranljivosti. Čustva so naš odziv na situacijo ali dogodek, ki je za nas pomemben. Zato jih ne moremo kar izbrisati, jih prezreti ali se usmerjati le k tistim, ki so nam prijetnejša. Delitev na pozitivna/prijetna in negativna/neprijetna čustva ustvarja vtis, da so negativna čustva nekaj slabega, nekaj, čemur se je treba izogibati in pregnati iz svojega doživljanja.

Realnost pa je, da je neprijetnost del vsakdanjika. **Neprijetnih čustev se ne moremo »znebiti«, ker imajo prav tako kot prijetna svojo funkcijo.** Strah nas motivira k umiku, jeza k postavljanju meja, zavist k doseganju ciljev, žalost k temu, da se poslovimo in smo pripravljeni na nova spoznanja.

Ko smo v stresu, so čustva zelo v ospredju in radi ravnamo v skladu z njimi. **Zavedati se moramo, da imajo negativna čustva svojo, prilagoditveno in varovalno, nalogo.** Za zagotavljanje lastne varnosti potrebujemo tako jezo kot strah. Če pogledamo primer: če je vrednota posameznika pospravljeno stanovanje in ima majhnega otroka, je ta vrednota zagotovo velikokrat »ogrožena« in pogosto začuti jezo. Če je posameznikova vrednota ljubeč partnerski odnos in se partner spogleduje s sosedo, začuti ljubosumje. To sta primera neprijetnih čustev, ki jih doživljamo, ko neka sprememba ogrozi našo vrednoto. Nasprotno pa torej v situacijah, ki so v skladu z našimi vrednotami, doživljamo prijetna čustva. Čustva delujejo tako, da nas približajo ali oddaljijo od situacije oziroma sprožilca čustvenega odziva. Moč čustev (tako prijetnih in neprijetnih) nosi pomembno sporočilo: »Ta situacija mi je pomembna, potrudi se!«.

Tako "pozitivna kot negativna" čustva so signal, ki opozori, da je za osebo nekaj subjektivno pomembno. Še bolje je, če razumemo, da so **vsa čustva funkcionalna** in opustimo delitev na pozitivna in negativna ter jih raje delimo na prijetna in neprijetna. Bolj močno kot je čustvo, bolj je nekaj pomembno za tistega, ki čustvo doživlja. Ob zavedanju, da imajo vsa čustva, ki jih doživljamo, svojo vlogo, pa se moramo zavedati tudi, da je čustva primerno tudi konstruktivno izraziti. Ob določeni stresni situaciji določeno čustvo začutimo, a zapomnimo si, da se vedno lahko odzovemo na premišljen, konstruktiven in miren način. Tukaj se skriva bistvo obvladovanja stresa - ravnamo premišljeno, kljub burnim čustvom, ki nas preplavljajo. Če začutimo jezo, torej ne pomeni, da lahko neprijetno stranko kar obdelamo s pestmi ali se zaradi strahu pred javnim nastopom skrijemo na stranišče. Jeze se lahko znebimo s športno dejavnostjo ali fizično dejavnostjo, ob žalosti se lahko pogovorimo s prijateljem ali strokovnjakom.

Če se želimo neprijetnim čustvom izogniti ali jih na dolgi rok preslišati, imamo možnost, da si bomo ustvarjali psihosomatske bolezni (bolezni, ki se odražajo na telesu, vzrok pa imajo v naši psihi), ne

bomo živeli v skladu s sabo, spregledali sporočila, ki nam jih dajejo naša čustva in se s tem oddaljili tudi od sebe. Na dolgi rok torej tak način soočanja s čustvi zagotovo ni učinkovit, saj se oseba zaradi obvladovanja, prikrievanja, odrivanja ali dušenja nekega čustva izogiba situacijam, uresničevanju svojih ciljev in vrednot ter tako živi manj kvalitetno življenje ali ima na dolgi rok težave z različnimi obolenji. Zato se moramo naučiti sprejemati tako neprijetna kot prijetna čustva kot sestavni del naše človeške ranljivosti.