Čo s nepríjemnými emóciami?

Ako ľudia sme predisponovaní k prežívaniu širokej palety emócií. Niektoré sú kultúrou chápané ako pozitívnejšie iné ako negatívnejšie. Ich chápanie a vnímanie je kulturálne podmienené. V našom kontexte sú väčšinou negatívnejšie vnímané emócie strachu a hnevu. Pravdepodobne je to aj preto, že sa s nimi málo pracovalo a keď sa niekde objavili, tak boli odmietané, bagatelizované alebo netolerované. Boli chápané ako prejav slabosti resp. slabého sebaovládania alebo precitlivelosti. Čo by sa stalo, keby sme sa na naše emócie a emócie našich detí pozerali ako na dary? Čo ak každá emócia nesie v sebe odkaz z nášho vnútra, ktorý čaká na vypočutie?

Pokiaľ by sme deťom sprostredkovávali a poskytovali iba pozitívne zážitky, zužujeme im mnohotvárnosť života. Oberáme ich o farebnosť a zabraňujeme im v autentickom spoznávaní seba a iných. Deti ocenia šťastie vtedy, keď vydržia nepríjemné, skľučujúce situácie. Pokiaľ majú deti istotu, že sú prijímané také aké sú, tak majú vnútornú kapacitu a odvahu vydržať sklamanie, strach a frustrácie. Ich osobnosť a vnútorné zdroje sa spevňujú a silnejú. Súžitie s našimi emóciami, nás posúva vpred. Tvorí z nás reálne bytosti, ktoré prežívajú a sú vo svojom prežívaní úprimné a reálne.

Na väčšinu nepríjemných emócií reagujeme akousi kontrakciou resp. stiahnutím sa. Toto stiahnutie sa odohráva nie len v našej mysli ale rovnako aj v našom tele. Je to určitý inštinkt, ktorý nás má chrániť pred bolesťou. Toto stiahnutie však zacykluje emóciu v našom vnútri. Bráni jej aby bola prežitá a prirodzene sa odplavila. Stiahnutia sú o to silnejšie o čo väčšie predsudky/bloky/odmietnutia k danej emócii prežívame. Naša myseľ dokáže z opakovaných stiahnutí vybudovať návyk, z ktorého sa potom vybuduje obranný preventívny mechanizmus. Tieto mechanizmy vedia vyústiť až do psychosomatických problémov. Preto pokladáme za nevyhnutné učiť sa adekvátne pracovať so strachom a hnevom, aby k týmto zacykleniam nedochádzalo.

Osobnosť rodiča, pedagóga alebo iných blízkych autorít je kľúčová pri bezpečnom spracovaní strachu. Najčastejšími dôvodmi zacyklenia strachu vo vnútri dieťaťa sú: málo rodinnej lásky, citové vákuum, príliš prísny alebo príliš benevolentný výchovný štýl, opičia láska, neprijímanie dieťaťa takého aké je. Často sa stáva aj to, že rodičia prenesú svoj strach na dieťa bez uvedomenia.

Čiže čo môžeme robiť? Rásť v autentickosti a pravdivosti k sebe. Pracovať s vlastnými emóciami. Deti sú veľmi dobrí pozorovatelia a neuspokoja sa s teóriou. Odčítavajú a učia sa z praxe. Dovoliť si v určitej miere prejavovať emócie pred dieťaťom a pomenovávať ich. Pomáhame mu tak orientovať sa vo vlastnom svete. Myslime stále na posolstvá, ktoré deťom sprostredkovávame prostredníctvom našich reakcií. Máme právo sa hnevať, ale nemáme právo niekomu ubližovať (kričať, znevažovať, biť). Môžeme hľadať spôsoby ako hnev uvoľniť (dýchanie, skákanie, šport). Je normálne niekedy sa báť.  Môžeme si vtedy vypýtať od niekoho blízkeho podporu (objatie, chytenie za ruku a pod.). V prvom prípade je posolstvom to, že aj keď cítime hnev, tak nie sme zlí. Potrebujeme len pracovať s tou energiou, ktorá nás zaplavila. V druhom prípade je posolstvom to, že aj keď sa necítim dobre, tak si môžem vypýtať podporu a môže byť v tom so mnou niekto. Ak by išlo o intenzívne a opakujúce sa pocity, tak je vhodné vyhľadať odbornú pomoc. Kontakty na nás môžete nájsť na internetovej stránke www.cpppapra.sk.

Mgr. Alexandra Hazlingerová, psychológ