

# PREPOVED ČUSTVOVANJA

Avtorica: Ana Trebežnik

Prepričana sem, da je prav vsak izmed nas v svojem otroštvu v večji ali manjši meri izkusil t.i. prepoved čustvovanja, najpogosteje v najožjem družinskem krogu s strani enega ali obeh staršev/skrbnikov. Družinska dediščina v obliki potlačenih čustvenih vsebin se običajno nereflektirano prenaša iz generacije v generacijo in gre z roko v roki s pogojeno ljubeznijo ter njeno dinamiko nagrade/kazni, ki nas na nezavedni ravni uči, da si je ljubezen in naklonjenost potrebno zaslužiti z ustreznim vedenjem/čustvovanjem. V preteklosti je bila namreč družina pojmovana kot skupnost, ki je temeljila na neizpodbitni avtoriteti staršev kot odgovornih odraslih članov širše družbe ter njim podrejenih otrok kot pomožne delovne sile, ki omogoča njeno preživetje. Osredotočanje na ekonomski aspekt preživetja ter pojmovanje otrok kot nedoraslih /necelovitih osebnosti je imelo za posledico zanemarjanje čustvenih aspektov in funkcije družine pri spodbujanju zdravega in nemotenega duševnega razvoja otrok. Četudi danes temu ni več tako, saj so se družbene razmere v mnogih pogledih precej izboljšale, se nekateri neozaveščeni vzorci čustvovanja še vedno prenašajo na naslednje generacije. Starši, ki sami niso zmožni prepoznati svoji lastnih nezadovoljenih čustvenih potreb ter nezacelejenih ran iz zgodnjega otroštva, jih nezavedno tudi preko energijske matrice družine prenašajo na svoje otroke, ne glede na to, da jih pri vzgoji vodijo najboljši nameni in si na vso moč želijo, da bi se njihovi otroci razvili v celovite, ljubeče in odgovorne odrasle osebe.

Prepričanje, da so določena čustva negativna ter posledično nezaželena, je v veliki meri povezano z nezmožnostjo uvideti in sprejeti njihovo pozitivno funkcijo pri oblikovanju osebnosti, obenem pa močno omejuje naše izražanje ter spoznavanje naše avtentične narave. Ljudje smo do neke mere še vedno ujeti v mrežo družbenih pričakovanj, ki pa jih v mnogočem pogojuje potreba po nadzoru in obvladovanju posameznika kot dela širšega družbenega sistema. Naša primarna človeška potreba po občutku pripadnosti neki večji celoti ter sprejemanje s strani »pomembnih drugih« nas v takih okoliščinah že zelo zgodaj odmikata od naše lastne celovitosti.

Naša realnost je v svoji biti polarna, kar je samo po sebi zgolj nevtralnno dejstvo, saj gre za naravni zakon, vendar ta polarnost sama po sebi ni resnični izvor našega trpljenja. Mi sami smo namreč tisti, ki s svojo interpretacijo te polarnosti vanjo vnašamo hierarhijo ter posledično sodbo. O tem je govoril že starogrški filozof Heraklita, ki je trdil da za bogove ni nič dobro ali slabo, pravično ali krivično, temveč smo ljudje tisti, ki v svet vnašamo razkol, razliko in sodbo. Nedvomno imajo tudi t.i. negativna čustva kot so jeza, strah, zavist ipd. svojo pozitivno funkcijo (v konkretnih okoliščinah izražena na ustrezen način, ki omogoča konstruktivne rešitve), saj nas učijo kako postavljati zdrave meje, kako se zaščititi kadar je to potrebno ter kako uporabiti svojo lastno »senco« pri razvijanju naših najglobljih potencialov.

Česar pri sebi nismo sposobni sprejeti, ker se ne sklada z našimi osebnimi prepričanji in mentalnimi konstrukti, bomo najverjetneje tako ali drugače znotraj sebe zatrli in se na ta način odrezali od svojih primarnih, izvornih občutkov. Izkušnje pri zdravljenju številnih zdravstvenih tegob potrjujejo dejstvo, da so na dolgi rok edina zares škodljiva čustva zgolj tista, ki jih mi sami nočemo sprejeti in jih zaradi tega potlačimo v nezavedno. Tam se nato kopičijo kot ogromna količina zbite energije, ki zaradi tega, ker je ne ozavestimo,

procesiramo ter s tem harmoniziramo in integriramo vase, ostaja neizkoriščena, kar posledično poleg čustvenih frustracij ustvarja tudi številne napetosti na telesni ravni.

Zdravljenje globokih čustvenih ran in nezadovoljenih potreb našega notranjega otroka je nujen, vendar ne nujno zadosten pogoj za to, da se proces samozdravljenja lahko dovrši v vsem svojem obsegu. Prvi korak na tej poti pa je nedvomno ta, da z nekakšno rekapitulacijo svojega življenja, njegovih ključnih momentov in dogodkov ter z budnim opazovanjem lastnega načina čustvovanja v konkretnih situacijah podzavestnim čustvenim vsebinam dovolimo, da se odprejo za zavestno obravnavo, da splavajo na površje v varnem okolju, ki je onstran sodb in ki nam nudi potrebno podporo za tovrstni proces samozdravljenja.

Z ozaveščanjem delov sebe, ki smo jih nekoč v okviru strategije preživetja potlačili in jih vse odtlej skrbno varujemo za zidovi najrazličnejših obrambnih mehanizmov, se postoma vračamo k svojemu celovitemu in avtentičnemu Sebstvu, v katerem se skrivajo vsi naši potenciali, osebna moč ter občutki izpolnjenosti. Gre samo za to, da si dovolimo začutiti stisko, bolečino, jezo, žalost ali zamere v vsej njihovi intenziteti, brezpogojno sprejmemo tovrstna čustva kot enega izmed aspektov sebe brez kakršnih koli sodb, jih enostavno predihamo ter spustimo skozi sebe kakor reko, ki teče skozi dolino. Čutenje je nekaj najbolj prvinskega, vendar pa so nas tisočletja »prepovedi čustvovanja« v veliki meri odrezala od tega ključnega dela človekovega načina biti in nas zaradi tega na mnogih nivojih dobesedno pohabila. Živimo v dobi čustvene invalidnosti, kjer smo vpričo storilnostno naravnane načina življenja pozabili na naše resnične, prvinske potrebe oz. jih pogosto ne znamo niti več prepoznati ali pa njihovo zadovoljevanje kompenziramo s pretiranim usmerjanjem na zunanji svet.

Pot k samemu sebi, svoji resnični biti je pot introspekcije, ki nam omogoča, da v tišini in samoti prisluhnemo šepetu lastne duše, saj nas le-ta nenehno ter potrpežljivo spodbuja k sprejemanju vseh nivojev in aspektov samega sebe. Zaradi naše lastne ujetosti v zanke številnih obrambnih mehanizmov, ki so nas v obdobju, ko smo jih aktivirali nedvomno obvarovali pred izkušanjem bolečine, ki je tedaj še nismo bili sposobni sami procesirati, se lahko celo življenje vrtimo v začaranem krogu projiciranja naše lastne ranjenosti in bolečine navzven, na ljudi, ki so nam blizu ter širšo okolico. Na tej točki se srečamo z modrostjo Hermesa Trismegista, ki v svojih naukih podaja kozmični zakon »Kakor znotraj, tako zunaj. Kakor zgoraj, tako spodaj.«

Ko določeno vedenje druge osebe znotraj nas sproži nelagodje ali boleča čustva, je nedvomno koristno, da si jih seveda najprej sploh dovolimo začutiti v njihovem celotnem obsegu in intenziteti ter obenem ohranjamo pozicijo nevtralnega opazovalca (pri razvijanju te drže je nadvse koristna tako meditacija kot tudi razne taoistične vaje ter dihalne tehnike), jih predihamo ter se naposled vprašamo:

**Zakaj doživljam tako burno reakcijo? Na kaj me ta situacija spominja (pogosto gre za preigravanje starih, bolečih čustvenih vzorcev iz otroštva)? Kakšna so moja prepričanja glede sebe, kako vidim in doživljam samega sebe? Ali sem popolnoma iskren do sebe? Si upam prevzeti odgovornost za lastne občutke in čustva?**

Ker se ljudje razvijamo prav skozi odnose z drugimi, nam je sleherni trenutek dana dragocena priložnost, da se preko dinamike, ki jo izkušamo v teh odnosih, soočimo s svojo lastno »senco«, z vsemi našimi obrazi, ki jih ne želimo videti, ker težko zremo v zrcala, ki nam jih že samo s tem, da so točno takšni kot so, iz dneva v dan nastavljajo drugi. Če smo dovolj

odprti ter iskreni do sebe, je to nedvomno najzanesljivejša pot, ki nas preko samozdravljenja naših čustvenih ran ter ljubečega, skrbnega povezovanja z našim notranjim otrokom, počasi, a vztrajno vodi nazaj k naši avtentični, celoviti naravi.