

RAZTOVARJANJE ODVEČNE ČUSTVENE PRTLJAGE

Avtor: Russel Friedman in John W. James

Pripravil: Vili GRANDA

KAJ ODVEČNA ČUSTVENA PRTLJAGA SPLOH JE?

Ko govorimo o prtljagi, najprej pomislimo na kovčke, ki jih polnimo pred dopustom. Vanje namečemo marsikaj, česar potem sploh ne potrebujemo. Kovčke zbašemo v avtomobil in se odpeljemo. Malce drugače je, če potujemo z letalom – tam pa že razmišljamo, kaj bomo vzeli s seboj. Če bi namreč vsi potniki vzeli s seboj toliko prtljage, kolikor bi si jo zamislili, bi bilo letalo preobremenjeno, kar bi vplivalo na njegovo sposobnost letenja, še zlasti pa na vzlet in pristajanje. Torej sta prtljaga in njena teža zelo pomembni. In odvečna prtljaga je breme, ki lahko zelo oteži polet.

Podobno je z nami in našo čustveno prtljago. Skozi leta se v nas nabirajo izkušnje in spomini kot čustvena prtljaga. Gre za naše izkušnje v odnosih z drugimi. In če stopamo v nov odnos, hkrati pa s sabo tovorimo ogromno nerešenih čustev iz prejšnjega odnosa (odnosov), bo zelo verjetno, da bo naš novi odnos kmalu zašel v težave.

V odvečno čustveno prtljago lahko štejemo marsikaj, predvsem pa:

- splošne dezinformacije o tem, kako naj se spopadamo z izgubo,
- napačne informacije, ki smo jih pridobili iz nekdanjih romantičnih zvez (odnos, ki smo ga razvili ob zaključku teh romantičnih zvez, lahko močno vpliva na naše odločitve in ravnanje v naslednjih zvezah),
- nerazčiščena in neodgovorjena vprašanja na vse naše stiske, ki smo jih doživljali ob izgubah.

Če se nam dozdeva, da nosimo s seboj odvečno čustveno prtljago, je velika verjetnost, da s svojim nekdanjim odnosom, ki smo ga sicer formalno zaključili, še nismo razčistili. Odnos je ostal nedokončan, brez zaključka, ki bi osmislil dogajanje. To čutimo, vendar – kako si pomagati? Odgovor se skriva v tem, da moramo nekako osmisliti svoj prejšnji odnos, ga postaviti v kontekst, vključno z njegovim zaključkom, in ga tako čustveno dokončati. To lahko storimo z odločitvijo in dejanji, ki nam bodo pomagali, da končno stopimo preko in spet zaživimo polno življenje. Govorimo torej o dejanjih volje in razuma, ki vplivajo na naša čustva, kar nam pomaga, da prejšnji odnos zaključimo.

Šele ko dosežemo čustveno izpopolnjenost v preteklem odnosu, skupaj z njegovim zaključkom, lahko v polnosti sodelujemo v novem. Dodani bonus takšne razjasnitve zaključka prejšnjega odnosa je v tem, da lažje prisluhnemo sami sebi in sledimo svoji intuiciji. Tako bomo imeli večje možnosti, da najdemo v življenju osebo, s katero bomo lahko vzpostavili dolgoročen in obojestransko zadovoljujoč odnos.

POGLEJMO NAZAJ NA NAŠO IZGUBO

Če želimo ugotoviti, kaj se nam je dogajalo in zakaj, moramo najprej razčistiti, kako smo doslej opravili z izgubo nečesa ali nekoga v našem življenju. Gre za predočenje čustvenih izgub iz našega otroštva, naše mladosti. To je za naš nadaljnji razvoj izredno pomembno, saj bomo le tako dobili uvid, kaj naša odvečna čustvena prtljaga sploh je, tako da nas v prihodnosti ne bo več težila.

Verjetno smo dobili mnogo sporočil o tem, kako naj se znebimo negativnih čustev. Takšna sporočila so pogosto dobronamerna, vendar lahko povsem zgrešijo cilj. Še bolj uničujoče pa delujejo ob koncu našega razmerja. Če še nikoli nismo odkrili, kako se spopasti z žalostjo, ki smo jo občutili ob izgubi, je morda vse, kar smo se naučili v preteklosti, del naše odvečne čustvene prtljage. Morda smo se naučili, da ni dovolj varno brskati po naši notranjosti takrat, ko občutimo žalost, obup ... Morda sploh še nismo razvili mehanizmov, ki bi nam pomagali, da se s takšnimi in podobnimi čustvi spopademo in jih rešimo. Morda smo iskali bližnjice, ki so nas na koncu obremenile z odvečno čustveno prtljago, zdaj pa jo moramo vleči skozi življenje, kar omejuje naše sposobnosti čustvovanja in odločanja.

Za ilustracijo si pogledjmo tri primere napačnih sporočil iz otroštva.

Sporočilo 1: Ni treba, da se počutiš slabo!

Otroci so polni čustev, polni spontanih odzivov, vse do tistega trenutka, ko prvič dobijo to sporočilo: "Ni treba, da se počutiš slabo!" Na prvi pogled takšno sporočilo ni nič slabega, toda če ga pogledamo od blizu, vidimo, da je v njem skrita past. V trenutku, ko otrok zasliši te besede, se zamajejo vsi njegovi občutki, ki jih v tistem trenutku zaznava. Od takrat se izogiba žalosti in drugim negativnim čustvom, v pošteev prihaja le veselje, smeh ... Negativna čustva so potisnjena v ozadje, postanejo nezaželena.

Tipični primer takšnega izrivanja negativnih čustev je, ko deklica s strahom v očeh pride iz šole in žalostna pove staršem: "Druge deklice so bile grde do mene!" Starši jo želijo potolažiti in rečejo: "Nikar ne bodi žalostna! Pogledj te piškote. Pojej kakšnega in takoj se boš počutila bolje!" Če pogledamo pobliže, ima sporočilo dva dela, ki nista neposredno povezana. Kot prvo: otrok dobi sporočilo, naj se ne počuti tako, kakor čuti v tistem trenutku. Kot drugo: pove mu, da naj uporabi nadomestilo, ki ga bo zaščitilo pred slabim počutjem. Sporočilo "Ni treba, da se počutiš slabo!" vpliva podobno na dečke in na deklice.

Sporočilo 2: Lahko nadomestiš svojo izgubo

Morda mislimo, da so za potlačitev čustev potrebne pomembne stvari v življenju, vendar ni tako. Primer: Janez je bil star sedem let, ko je njegov pes Tarzan, zvesti spremljevalec in prijatelj, poginil. Janez je bil zelo žalosten in prizadet. Ko je oče videl njegovo bolečino, mu je rekel: "Ne bodi žalosten, že v soboto greva

kupit drugega psa." Drugi del očetove izjave navaja k temu, da se da izguba nadomestiti. Janezovo srce je bilo zlomljeno, toda ob misli na novega psa je delno pozabil na svojo izgubo. Sporočilo, ki ga je sprejel, je bilo sestavljeno iz dveh delov:

Ni treba, da se počutiš slabo!

Lahko nadomestiš svojo izgubo!

Janezovi starši so držali svojo obljubo in kupili drugega psa. Toda Janez je globoko v sebi čutil, da Tarzanova smrt še vedno vpliva nanj, zato se z novim psom ni zmožal spoprijateljiti. Njegovo srce je bilo zlomljeno, zato si ni dovolil, da bi se navezal na drugega psa, da ja ne bi bil spet prizadet. Psa je raje odstopil svojemu mlajšemu bratu.

In nato so prišle ribe ...

Ko je bil Jože v zadnjem razredu osnovne šole, se je zaljubil v dekle z imenom Karen. Dosti sta se pogovarjala, o najrazličnejših stvareh. Zaupala sta si najskrivnejše misli in želje. Kovala sta skupne načrte za prihodnost. Zaupal ji je bolj kakor komur koli dotlej. Življenje je bilo dobro. Toda nekega dne se je Karen odločila, da ne bo več Jožetovo dekle. Bil je zlomljen. Zapomnil si je teže dni in tednov, ki so sledili. Ni mogel jesti, ni mogel spati, ni se mogel družiti s prijatelji, nikogar ni spustil v svojo bližino. Po nekaj dneh mu je njegova mama, ki ga je poskušala razvedriti, rekla: "**Nič ne maraj, saj je v tem morju še dosti drugih rib.**" Tega dne se je Jože prvič zavedel, da se je dobival z "ribo". Morda smo si privoščili majhno šalo; toda: ali ni vsakdo izmed nas kdaj slišal podobne tolažbe po propadu romantične zveze? Toda sporočilo, ki ga je Jože slišal od najbolj kompetentne osebe, lastne matere, je bilo v tem, da naj ne žaluje, da naj se ne počuti slabo, ampak naj si čim prej poišče drugo dekle. Tako je tudi storil. Toda ob novem dekletu si svojega srca ni upal več izliti do konca, saj se je bal, da bo spet prizadet. Ni ji mogel zaupati. Ker je bil preveč zadržan, je novo zvezo uničil. Ko se je s tem dekletom razšel, mu je rekla: "Ne morem biti s tabo, ker si nikoli ne dopustiš, da bi bil tisto, kar v resnici si." Tako je že pri 14 spoznal, kako je bolečina iz prejšnje zveze porušila njegovo novo zvezo. Toda iz tega se ni naučil kaj dosti. Ni poskušal ugotoviti, kaj se je dogajalo z njim! Hitro se je zapletel z novim dekletom. In tako je svojo odvečno čustveno prtljago tovoril naprej: iz ene zveze v drugo. Morda opazimo zanimivo podobnost pri vseh zgodbah. Tako kakor deklica iz prve zgodbe in Janez ob izgubi psa tako je tudi Jože dobil sporočilo, da lahko nadomesti svojo izgubo.

Ni treba, da se počutiš slabo!

Lahko nadomestiš svojo izgubo!

Kadar slišimo takšna sporočila, čeprav so dobronamerna, v naši podzavesti sprožijo način obnašanja, ki ga uporabimo tudi v drugih podobnih prihodnjih dogodkih. Ko se naša romantična zveza konča, si preprosto ne dovolimo, da bi se počutili slabo, ampak takoj poiščemo nadomestilo v novi zvezi. Zakaj? Zato, ker so bila podobna sporočila projicirana v nas že od malega. Nagovarjala so nas, naj se ne počutimo slabo, kadar pridemo do problema, ki ga ne moremo rešiti, ker potem ne bomo ponosni nase. Toda oživitev takšnega vzorca po zaključku zveze, ki nas je prizadela, skoraj obvezno pomeni velike probleme in onemogoča uspešen razvoj novega razmerja.

Nadomestilo izgube ne učinkuje iz preprostega razloga: **vsako razmerje je edinstveno; pri tem ni nobenih izjem. Zato razmerje ni zamenljivo niti ga ni mogoče nadomestiti!**