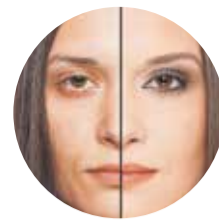


na zdravje

V posteljo brez ličil

Si očistite obraz, preden greste v posteljo, ali greste spat naličeni? Koža se ponoči globinsko obnavlja, za ta proces pa potrebuje kisik. A to je s pudrom in maskaro misija nemogoče. Če spite naličeni, tvegate okužbo oči in kože, posledica te nezdrave navade, opozarjajo dermatologi, pa so lahko akne, gube, alergije in izpadanje trepalnic.



Neprijetnih čustev se ne moremo znebiti, so sestavni del življenja. FOTO: GULIVER/THINKSTOCK

Neprijetnim se izogibamo

V šolah nas ne učijo čustvene pismenosti; spoznamo jezo, žalost, ljubezen, zavist, tu pa se poznavanje čustev običajno konča

Emocionalna ali čustvena pismenost pomeni, da znamo prepoznati, katera čustva občutimo, da razumemo, kaj jih izzove, da jih znamo ustrezno izraziti in da se zavedamo svoje odgovornosti do spoštljive komunikacije, pravi univ. dipl. socialna delavka in specializantka transakcijsko-analitične psihoterapije **Maja Koren Kocjančič** iz Ljubljane. »Pomaga nam pri prepoznavanju lastnih čustev, vedenja in prepričanj, kar nam omogoča tudi lažje razumevanje sogovornika in tako pomembno prispeva k učinkoviti in jasni – asertivni komunikaciji.« Čustva so naš odziv na situacije ali dogodke, ki so za nas pomembni in se nanašajo na naše vrednote, to je na



Nihče ni vedno vesel ali vedno žalosten. FOTO: GULIVER/THINKSTOCK



Zatiranje čustev lahko vodi v psihosomatska obolenja. FOTO: GULIVER/THINKSTOCK

prepričanja, ki so nam pomembna; ne doživljamo jih torej kar naprej in tudi ne naključno. »Pogosto imamo težave zaradi neustreznih prepričanj o čustvih, na primer o jezi (Ne spodobi se, da se jezim.) ali tremi (Samo-zavestni ljudje ne občutijo treme.), zaradi neločevanja med zaljubljenostjo in ljubeznijo, pretirane zaskrbljenosti (Če imaš nekoga res rad, te mora skrbeti zanj.) in pretiranega občutenja

imajo svojo funkcijo. Strah nas motivira k umiku, jeza k postavljanju meja, zavist k doseganju ciljev, žalost k slovesu in pripravljenosti na novosti. Če je moja vrednota pospravljeno stanovanje in imam majhnega otroka, je ta vrednota zagotovo velikokrat 'ogrožena' in pogosto začutim jezo. Če je moja vrednota ljubeč partnerski odnos in se partner spogleduje s sosedo, začutim ljubosumje.« To sta primera

jezo. A dolgoročno tak način soočanja s čustvi zagotovo ni učinkovit, saj se zaradi obvladovanja, prikrivanja, odrivanja ali dušenja nekega čustva izogibamo določenim situacijam, ne uresničujemo svojih ciljev in vrednot ter tako živimo manj kakovostno ali imamo težave s psihosomatskimi obolenji. Zato se moramo naučiti sprejemati tako neprijetna kot prijetna čustva kot sestavni del človeške ranljivosti.« Bolj ko smo čustveno pismeni oziroma zreli, bolj zadovoljni smo s svojim življenjem. Natalija MIjač

Če čustva preveč in predolgo nadziramo, prikrivamo, odrivamo ali dušimo, živimo manj kakovostno ali si nakoplujemo psihosomatska obolenja.

krivde.« Ljudje največkrat obiščejo psihoterapevta (tudi našo sogovornico v njenem Centru za krepitev samozavesti) zaradi težav, ki jih povzročata neko neprijetno čustvo, ki se ga želijo znebiti.

Da ne zbolite

Vsako čustvo ima svojo funkcijo in je motiv za neko akcijo, zato je bolj smiselno, da jih opredeljujemo kot prijetna in neprijetna namesto kot pozitivna in negativna, meni sogovornica. »Neprijetnost je del vsakdanjika. Neprijetnih čustev se ne moremo znebiti; tako kot prijetna

neprijetnih čustev, ki jih doživljamo, ko neka sprememba ogrozi našo vrednoto. Ko so dogodki in situacije v skladu z našimi vrednotami, pa doživljamo prijetna čustva. »Če cenim svojo materinsko vlogo in si želim vzgojiti samozavestnega in samostojnega otroka, občutim zadovoljstvo in ponos vsakič, ko je moj otrok v nečem dober – se nauči voziti kolo, gre v šolo v naravi, se nauči nove pesmi.« V sodobni družbi se pogosto izogibamo neprijetnim čustvom. »Vrednota je biti zadovoljen, uspešen in srečen. Idealna oseba je pozitivna in nasmejana. Obvladuje stres, tremo, zaskrbljenost,



Vsako čustvo ima svojo funkcijo, jeza nas recimo motivira k postavljanju meja. FOTO: GULIVER/THINKSTOCK

Terapevtska pomoč

Če imamo ponavljajoče se težave z izražanjem posameznega čustva (osamljenost prikrivamo s pretiranim hranjenjem, predolgo žalujemo za nekim odnosom, smo pretirano zaskrbljeni, neustrezno izražamo jezo z izbruhi in žaljenjem sogovornika, trpimo zaradi treme, ki nas ovira pri javnem nastopanju), je smiselno poiskati ustrezno pomoč. Sprememba v pojmovanju in izražanju čustev je namreč pot do večjega samospoštovanja in kakovostnih odnosov, je torej proces naše osebne rasti, je prepričana Maja Koren Kocjančič.



Maja Koren Kocjančič: »Pomembno je izboljšati čustveno pismenost in pridobiti novo znanje o čustvih, saj jih le tako lahko prepoznamo in se ustrezno odzivamo.« FOTO: OSEBNI ARHIV