01 / RAZUMEVANJE

Emocionalna regulacija nije kontrola emocija

Ne moramo da prestanemo da osećamo da bismo mogli da biramo kako ćemo odgovoriti.

Šta zapravo regulišemo?

Emocionalna regulacija je sposobnost da primetimo, razumemo i podnesemo emocionalno iskustvo, a zatim odgovorimo na način koji je u skladu sa situacijom i našim potrebama. Ona ne znači da smo uvek mirni, niti da neprijatna osećanja treba što pre ukloniti. Ponekad je regulisan odgovor upravo da zaplačemo, izrazimo ljutnju ili zatražimo podršku.

Geštalt perspektiva

U geštalt pristupu emocije posmatramo kao deo našeg kontakta sa sobom i okruženjem. One nam mogu ukazati na potrebu, granicu, gubitak ili nešto što nam je važno. Umesto pitanja „Kako da ovo isključim?“, istražujemo: „Šta sada osećam? Gde to primećujem? Šta se dešava između mene i moje okoline?“

Zašto se nekad preplavimo?

Kada doživimo pretnju, odbacivanje ili preopterećenje, telo može da reaguje ubrzanim disanjem, napetošću, nemirom, povlačenjem ili ukočenošću. U takvim trenucima sužava se prostor za promišljen izbor. To nije znak slabosti, već reakcija organizma koji pokušava da nas zaštiti.

Važna razlika

Potiskivanje je pokušaj da emociju ne osećamo ili ne pokažemo. Regulacija podrazumeva da emociji damo dovoljno prostora, a da ona ne mora da upravlja svakim našim postupkom. Cilj nije savršena smirenost, već veća fleksibilnost.

> „Emocija nije problem koji treba rešiti. Ona je iskustvo koje možemo upoznati.“

Prvi korak: primeti šta se događa

Promena često počinje onog trenutka kada zastanemo i postanemo radoznali prema sebi.

Od automatske reakcije do svesnosti

Zamislimo da neko odbije naš zahtev. Pre nego što primetimo povređenost, možda već kažemo: „Nema veze“, povučemo se ili reagujemo oštro. Geštalt rad usmerava pažnju na ono što se dešava sada: misli, osećanja, telesne senzacije, impulse i odnos sa drugom osobom.

Mala vežba: tri tačke oslonca

Zastanite na pola minuta. Prvo primetite stopala na podu ili oslonac tela na stolici. Zatim pogledom pronađite tri predmeta oko sebe. Na kraju se zapitajte: „Šta trenutno osećam i gde to u telu primećujem?“ Ne morate ništa da menjate. Dovoljno je da registrujete.

Imenovanje bez osuđivanja

Pokušajte da budete precizniji od „dobro“ ili „loše“: razočarana sam, uznemirena, postiđena, usamljena, radosna, rasterećena. Može postojati više osećanja istovremeno. Korisno je razlikovati emociju od zaključka: „Osećam strah“ nije isto što i „Sigurno će se dogoditi nešto loše“.

Pitanja koja otvaraju prostor

Šta je pokrenulo ovu reakciju? Šta moje telo pokušava da mi kaže? Koji impuls se javlja: da napadnem, pobegnem, objasnim, ćutim? Šta mi je sada potrebno? Ova pitanja nisu test na koji postoji tačan odgovor, već poziv da sebe bolje čujemo.

> „Svesnost ne traži da se odmah promenimo. Najpre nam pomaže da vidimo gde smo.“

Kako da pomognemo sebi kada je intenzivno

Kada je uznemirenost snažna, često je korisnije početi od oslonca nego od analize.

Usporavanje i orijentacija

Osvrnite se po prostoriji i primetite gde se nalazite. Osetite podlogu ispod stopala, dodir odeće ili naslon stolice. Ako vam prija, malo usporite izdah, bez forsiranja dubokog disanja. Nekima prija kratka šetnja, istezanje ili čaša vode. Izaberite ono što vašem telu zaista pomaže.

Doziranje kontakta sa emocijom

Nije potrebno da odjednom uđemo u najteži deo iskustva. Možemo na nekoliko sekundi primetiti neprijatnu senzaciju, a zatim pažnju vratiti na nešto neutralno ili prijatno. To smenjivanje približavanja i udaljavanja može pomoći da iskustvo ostane podnošljivo. Ako se uznemirenost pojačava, prekinite vežbu.

Samopodrška i podrška drugih

Samoregulacija nije isto što i samodovoljnost. Razgovor sa osobom od poverenja, jasan zahtev za prostorom ili pomoć stručnjaka mogu biti važni oblici regulacije. Nekad nam je potreban mir; nekad prisustvo nekoga ko nas ne požuruje da se „saberemo“.

Šta ne mora da pomogne svima

Vežbe disanja, zatvaranje očiju ili fokusiranje na telo nekim ljudima mogu povećati nelagodu, naročito posle traumatskih iskustava. Zato je važno imati izbor: otvorene oči, kretanje, pogled u okolinu, razgovor ili odustajanje od vežbe.

> „Podrška nije znak da ne umemo sami. Ona je deo ljudskog načina da se vratimo u ravnotežu.“

Šta emocija pokušava da nam kaže?

Iza snažne reakcije često stoji potreba koja dugo nije dobila dovoljno prostora.

Od osećanja do potrebe

Ljutnja može ukazivati na narušenu granicu, tuga na gubitak, strah na potrebu za sigurnošću, a stid na osetljivost u odnosu sa drugima. To nisu univerzalne formule. Značenje emocije otkrivamo u konkretnom životnom kontekstu, bez brzog tumačenja.

Primer iz svakodnevice

Osoba prihvati još jednu obavezu, iako je iscrpljena. Kasnije oseća razdražljivost prema ukućanima. Ako se zadrži samo na pitanju „Kako da prestanem da se nerviram?“, možda će prevideti važnije: „Zašto mi je bilo teško da kažem ne?“ Regulacija tada uključuje i promenu načina na koji postavlja granice.

Geštalt eksperiment: dve rečenice

Izgovorite u sebi: „Moram sve da stignem.“ Primetite kako telo reaguje. Zatim probajte: „Želim da razmotrim šta je danas zaista moje.“ Šta se menja u disanju, držanju, osećaju pritiska ili slobode? Nije cilj da druga rečenica zvuči lepše, već da istražite koliko je koja istinita za vas.

Odgovornost bez samookrivljavanja

Ne biramo uvek emociju koja se pojavi, ali možemo postepeno razvijati odgovornost za svoje postupke. To znači prepoznati impuls, proveriti okolnosti i odlučiti šta želimo da uradimo. Ponekad je sledeći korak razgovor, odmor, izvinjenje ili postavljanje granice.

> „Nekada se ne regulišemo tako što više trpimo, već tako što nešto u svom životu menjamo.“

Mali plan za svakodnevnu regulaciju

Veština se gradi kroz kratke, ponovljene trenutke pažnje prema sebi.

Rutina od pet koraka

1. Zastani. Primeti da se nešto promenilo u tebi.
2. Osloni se. Oseti stopala, stolicu ili prostor oko sebe.
3. Imenuj. „Osećam…“ i „U telu primećujem…“
4. Istraži. „Šta mi je potrebno? Šta je sada moguće?“
5. Izaberi. Jedan mali, izvodljiv odgovor umesto automatske reakcije.

Dnevnik za tri minuta

Na kraju dana zapišite jednu situaciju u kojoj ste bili emocionalno aktivirani. Šta se dogodilo? Šta ste osetili u telu? Šta ste uradili? Šta vam je tada bilo potrebno? Šta biste sledeći put želeli da pokušate? Pišite bez ocenjivanja sebe.

Kada je potrebna dodatna podrška

Ako su emocionalne reakcije česte, veoma intenzivne, povezane sa traumom ili značajno ometaju odnose, san i svakodnevno funkcionisanje, individualni psihoterapijski rad može pomoći da se iskustvo istraži uz podršku i u odgovarajućem tempu. Ove vežbe su edukativne i nisu zamena za procenu ili terapiju.

Za kraj

Regulacija nije stanje u kome nas ništa ne dotiče. To je sposobnost da ostanemo u kontaktu sa sobom, prepoznamo kada nam je previše, potražimo oslonac i pronađemo odgovor koji nam više odgovara. U tome nema savršenstva: ima učenja, vraćanja i novih pokušaja.

> „Ne moram odmah da znam šta da radim. Mogu najpre da primetim šta mi se događa.“