Autor Ana Pastuović
Subota, 17 Studeni 2012 09:11

U situaciji kada osoba koju volimo pokazuje znakove bijesa i frustracije, zadnje o čemu razmišljamo jeste da joj kažemo da se tako treba osjećati. Ipak, ako to učinimo na pravi način, mogli bi biti iznenađeni pozitivnim učinkom. Slušanje kao iskreno razumijevanje je najbolji lijek za ljutnju i frustraciju i predstavlja moć emocionalnog uvažavanja.

Smirivanje strasti

Svi smo bili u situacijama kada nam je netko blizak ljut ili bijesan. Često je teško znati kako treba reagirati. Instinkt nam govori da bi osobu trebalo pokušati smiriti, ali to nije jednostavan zadatak i često time činimo više štete nego koristi. Rezultat toga je da sami počinjemo osjećati nelagodu i osjećamo kao da ne znamo što reći (tzv. "neugodna šutnja"). Ono što je važno učiniti u toj situaciji, bilo da je ljutnja usmjerena direktno prema nama ili nekomu drugom, jeste uvažiti tuđe osjećaje.

Ideja "smirivanja strasti" na način da osobi kažemo da ima svako pravo osjećati se bijesno ili ljutito čini se kontraproduktivnom, ali ako je naš pristup pun empatije, rezultat će biti iznenađujući. Umjesto dolijevanja ulja na vatru, slušanjem i uvažavanjem tuđih emocija ljutnja i bijes nestaju.

Emocionalno uvažavanje

Uvažavanje vlastitih osjećaja je nešto čemu svi težimo i za čime svi žudimo. U situacijama kada

smo uznemireni, ljuti, razočarani ili povrijeđeni, najviše želimo razgovarati s nekim i "skinuti" teret s leđa, ali ako osoba s kojom razgovaramo reagira tako da nam daje savjet ili nam govori što činimo krivo, nakon razgovora se često osjećamo gore nego prije.

Ono što želimo kada razgovaramo s drugom osobom, jest da ta osoba shvati kako se osjećamo, da razumije što se dogodilo i zašto se tako osjećamo. Ako su naši osjećaji uvaženi nastupa osjećaj olakšanja, napetost popušta i možemo se riješiti bar dijela "negativne energije".

Minimiziranje problema

Ono što prvo činimo jeste da o svojim osjećajima pričamo s našim najbližim i najdražim osobama, porodicom ili prijateljima jer smatramo da bi trebali pokazati suosjećanje i razumijevanje za naše osjećaje budući im je najviše stalo do nas.

Najčešći rezultati pokušaja razgovora su davanja rješenja za problem ("Mislim da bi trebao/la učiniti..", "Ne cmizdri, poduzmi nešto!") ili pokušaj minimiziranja problema ("Ne zamaraj se, pusti to!") umjesto iskazivanja razumijevanja i prihvaćanja naših osjećaja.

Iako su namjere najčešće dobre, rezultat je da se osjećamo još gore nego prije. Do toga ne bi došlo da su prvo uvažili naše osjećaje, a tek onda ponudili savjet.

Kako pružiti emocionalno uvažavanje?

Postoji 5 jednostavnih koraka kako pružiti emocionalno uvažavanje:

1) Dopustiti osobi da kaže sve što ju muči kako bi saznali sve činjenice.
2) Iskazati razumijevanje za to što se dogodilo, bez obzira slažemo li se ili ne.
3) Pokazati da razumijemo kako su se osjećali zbog toga što se dogodilo.
4) Dati do znanja da smatramo da su njihovi osjećaji potpuno razumni.
5) Iskazati empatiju (NE sažaljenje) prema njihovim osjećajima.

Psychology today

Ana Pastuović, stud. medicine, Medikus kreativni laboratorij