



Za Root piše Andrea Marinac

SRAM ZBOG MRŽNJE ONOGA ŠTO "TREBAMO VOLJETI"

Sram nas ne motivira na promjenu – on nas koči. U sistemskoj terapiji kažemo da sram često blokira prirodne mehanizme emocionalne regulacije i komunikacije.

U terapijskoj sobi, sram često dolazi prerušeno – kao tihi osjećaj da s nama „nešto nije u redu“. Jedan od njegovih najsnažnijih oblika javlja se onda kada osjećamo odbojnost, ljutnju ili čak mržnju prema onima ili onome što „bismo trebali voljeti“. Društvo, obitelj i kultura u kojoj rastemo nose jasne poruke: Roditelje treba poštovati. Obitelj je svetinja. Djeca su dar. Partneri se ne ostavljaju kad je teško. Dom se ne napušta. No što kada je naš unutarnji svijet u raskoraku s tim normama?

Sram se često pojavljuje kao tihi pratilac unutarnjih konflikata – posebno onda kada se naše stvarne emocije ne podudaraju s onim što društvo od nas očekuje. U radu s klijentima, često susrećem upravo taj sloj neugode, krivnje i zbunjenosti koji se javlja kada osoba osjeća nešto "nedozvoljeno".

Primjerice, tu je žena koja osjeća duboko ogorčenje prema majci koja ju je godinama emocionalno zanemarivala, ali ne zna kako se nositi s tim osjećajem jer "majku treba voljeti". Ili muškarac koji ne može podnijeti autoritet svog oca, iako ga okolina neprestano podsjeća na to koliko bi trebao biti zahvalan što ga je othranio. Tu je i roditelj koji se osjeća kao da nije dovoljno dobar jer ne može uvijek osjećati ljubav prema vlastitom djetetu koje ima učestale i teške ispade bijesa – a zna da se od njega očekuje bezuvjetna roditeljska ljubav. Ponekad se sram javlja i kod osobe koja ne voli svoj posao u obiteljskoj firmi, ali osjeća da bi odlaskom iznevjerila generacije koje su je izgradile.

U svim tim primjerima, sram ne dolazi zato što su osjećaji pogrešni – već zato što smo naučeni da ih ne bismo smjeli imati. I upravo taj jaz između stvarnog doživljaja i društvenih očekivanja otvara prostor boli, tišine i emocionalne paralize.



Za Root piše Andrea Marinac

SRAM ZBOG MRŽNJE ONOGA ŠTO "TREBAMO VOLJETI"

Sram nas ne motivira na promjenu – on nas koči. U sistemskoj terapiji kažemo da sram često blokira prirodne mehanizme emocionalne regulacije i komunikacije.

Što možemo napraviti kada osjetimo sram jer ne volimo ono što "bismo trebali"?

Prvi korak je prepoznati da emocije, čak i one „nepoželjne“, imaju svoju svrhu. Mržnja, ljutnja ili odbijanje nisu znakovi da s nama nešto nije u redu – one su informacije, poruke našeg unutarnjeg sustava koje često govore: „Ovdje nešto nije bilo sigurno za mene.“ Kad ih počnemo gledati ne kao prijetnju, već kao kompas, tada dobivamo pristup dubljem razumijevanju vlastite priče.

Važno je i promijeniti način na koji postavljamo pitanja. Umjesto da se mučimo s: „Zašto ne mogu voljeti X?“, korisnije je pitati: „Što mi se dogodilo u odnosu na X da sam razvila ovakav osjećaj?“ Ova promjena nas iz pozicije krivnje pomiče prema znatiželji i suosjećanju prema samima sebi.

Životne emocije nisu crno-bijele. Potrebno je sebi dopustiti kompleksnost – da možemo istovremeno voljeti i mrziti istu osobu, cijeniti neku vrijednost, ali biti povrijeđeni njenom provedbom, osjećati zahvalnost i ogorčenje u istoj rečenici. Ljubav ne isključuje bol. Ambivalencija je sastavni dio ljudskosti.

Kada osjećamo sram, vrijedi zastati i preispitati narative koje nosimo: tko je odredio što se mora voljeti, poštovati ili čuvati? Od koga smo naučili da su neki osjećaji neprihvatljivi? I još važnije – služe li nam ti obrasci danas ili nas zarobljavaju?

U terapijskom prostoru često po prvi put dobijemo dozvolu da izgovorimo rečenice koje nismo smjeli ni pomisliti – „Ne volim svoju obitelj.“ „Ne želim više biti roditelj u ovom obliku.“ „Ne mogu voljeti nekoga tko me povrijedio.“ I umjesto osude, dočekuje nas razumijevanje. Upravo iz te iskrenosti i dozvole da budemo ono što jesmo, počinje proces iscjeljenja.

Sram koji osjećamo kada mrzimo nešto „što se mora voljeti“ često nije znak naše moralne pogrešnosti, već duboko usađenog sukoba između unutarnje istine i vanjskih očekivanja. U sistemskoj terapiji radimo na tome da te konflikte ne osuđujemo, nego da ih razumijemo, osvijetlimo i transformiramo. Jer tek kada priznamo vlastitu istinu – možemo slobodnije voljeti, ali i slobodnije postaviti granice.