

Memahami Emosi Anda

Panduan ringkas untuk mengenal, menamakan dan melalui emosi dengan lebih lembut

Kamil Han · Global Certified TRE® Provider

Emosi bukan musuh

Emosi ialah isyarat. Ia memberitahu kita apa yang penting, apa yang terasa terancam, dan apa yang kita perlukan. Marah sering menandakan sempadan dilanggar. Sedih menandakan kehilangan. Takut menandakan sesuatu terasa tidak selamat. Masalahnya jarang pada emosi itu sendiri — tetapi pada cara kita menolak, memendam atau tenggelam di dalamnya.

Emosi tinggal di dalam badan

Sebelum kita sedar 'saya sedang cemas', badan selalunya sudah tahu: dada ketat, rahang mengetap, perut bergelora, bahu terangkat. Emosi ialah pengalaman fizikal. Sebab itulah pendekatan yang melibatkan badan — pernafasan, pergerakan, TRE — boleh membantu di tempat yang kata-kata sukar capai.

- Marah: panas di muka, rahang dan tangan tegang, tenaga naik ke atas
- Takut / cemas: nafas cetek, jantung laju, perut kecut, rasa mahu lari
- Sedih: dada berat, tekak tersekat, badan terasa lemah
- Malu: muka panas, mahu menunduk atau menyorok
- Lega / tenang: nafas lebih dalam, bahu turun, otot mengendur

Tiga langkah: Sedar, Namakan, Beri ruang

1. Sedar. Berhenti seketika dan tanya: 'Apa yang saya rasa dalam badan sekarang?' Perhatikan tanpa cuba mengubahnya.

2. Namakan. Beri nama mudah: 'Ini rasa kecewa.' 'Ini rasa takut.' Kajian menunjukkan menamakan emosi boleh membantu menurunkan keamatannya.

3. Beri ruang. Bernafas perlahan dan biarkan rasa itu wujud seketika. Emosi seperti ombak — ia naik, memuncak, dan surut apabila tidak dilawan.

Bila emosi terasa terlalu besar

Ada masa emosi datang terlalu kuat dan terlalu cepat. Ini bukan tanda anda lemah — ia tanda sistem saraf anda sedang bekerja keras untuk melindungi anda. Pada saat begini, fokus dahulu pada rasa selamat dalam badan (lihat panduan '7 Cara Menenangkan Badan'), dan fikirkan kemudian.

Soalan untuk renungan

- Emosi apa yang paling mudah untuk saya rasa? Yang mana paling sukar?
- Apa yang saya pelajari semasa kecil tentang menunjukkan emosi?
- Di mana dalam badan saya selalu menyimpan tekanan?
- Apa satu perkara kecil yang membantu saya rasa lebih tenang?

Jika emosi anda terasa tidak terkawal untuk tempoh yang panjang, atau anda mempunyai fikiran untuk mencederakan diri, sila dapatkan bantuan profesional kesihatan mental dengan segera. Di Malaysia, anda boleh hubungi Talian Kasih 15999 atau Befrienders KL 03-7627 2929.

LANGKAH SETERUSNYA

Emosi tidak hilang dengan difikirkan. Ia perlu dilepaskan.

Panduan ini permulaan yang baik. Tetapi apa yang tersimpan dalam badan selalunya perlu dilepaskan melalui badan juga. Dalam sesi TRE, saya bimbing anda langkah demi langkah dengan selamat, sehingga anda boleh berlatih sendiri di rumah.

“Dulu anak menangis, tangan naik dulu. Sekarang anak menangis, saya peluk. Dah jadi manusia, dah tak jadi singa.”

Seorang ibu, hari ke-5 berlatih TRE

Sesi individu

Bersemuka · 90 minit

RM 2,500

Bengkel kumpulan

Minimum 5 orang · 2 jam

RM 786 / orang

Sesi online

Panggilan video · 60 minit

RM 1,500

Tempah sesi di WhatsApp: 017-693 3166

Saya pernah berada di tempat anda. Anda tidak perlu melaluinya seorang diri.

Kamil Han, Global Certified TRE® Provider