

V mislih sem vizualizirala, kako se bom naslednjič odzvala. Če sem potrebovala okolje, manj nabito z energijo, sem odšla v kopalnico, usmerila pozornost na dihanje in opazovanje telesnih znakov jeze (bitje srca, vročino, mišično napetost, stiskanje čeljusti, pospešeno in neenakomerno dihanje). V opazovanje sem skušala vnesti čim več prijaznosti in sočutja do sebe.

Zmoreš, sem si ponavljala.

Če starš ali vzgojitelj, učitelj ali vodja ne nadzoruje svojih čustev, bodo nadzor nad njimi prevzeli otroci, dijaki, sodelavci.

Ubeseđite, kar doživljate

Maté Gabor (2019), uveljavljeni raziskovalec travme, ugotavlja, zakaj starši ne zmorejo zagledati bolečine svojih otrok: »Zato, ker ne vidijo svoje.«

Na pogovor s sinom sem se pripravila in počakala na primeren trenutek, ko je bil umirjen in razpoložen za pogovarjanje. Najprej sem se opravičila in razložila, da sem ravnala narobe. Pojasnila sem mu tudi, kako bom odslej ravnala, če bo on s svojo jezo izražal nespoštovanje do mene: uma knila se bom, dokler se ne umiri. Povedala

sem mu, da ga imam rada, in če želi, se lahko kadarkoli pogovoriva o njegovi jutranji jezi in načinih, kako jo lahko usmerja.

Da bi čustvena inteligenca lahko delovala, je treba začeti pri sebi. Ne moremo razumeti in sprejeti odzivov drugih ter njihovih vzvodov delovanja, ne da bi prej razumeli, kako delujemo mi sami in zakaj tako delujemo.

Zakaj naj bi razvijali čustveno inteligenco?

Hans Selye (1978), oče medicine stresa, je dejal, da je eden izmed največjih povzročiteljev stresa »dejstvo, da ne znamo živeti drug z drugim«.

Čustva verjetno sploh ne bi bila problematična, če bi živeli sami. A ker to ne gre, se čustva porajajo predvsem v sodelovanju, pri delu in v življenju z drugimi ljudmi. Čim bolj so nam 'drugi' pomembni, tem bolj v odnos z njimi vpletamo svoja čustva. Navadno se prav tu pokaže paradoks: pogosto se najmanj 'trudimo' obvladovati ravno v odnosih, ki so nam najbolj pomembni. Temu včasih udeleženci delavnic, ki jih vodim, pravijo: doma sem najbolj spontan in pristen. Vendar ali spontanost in pristnost

pomenita, da imamo pravico manipulirati s svojimi čustvi, raniti s svojimi izbruhi, biti kot zid, 'kuhati mulo', uporabljati agresiven jezik ali jezik žrtve? Ne, to ni pristnost. Ravno tako ni pristnost ne izražati svojih čustev in ne govoriti o njih. To je odkrito ali prikrito nasilje, način sporočanja čustev, ki smo se ga naučili, ko smo morali zatajiti svojo pristnost.

Ko se naučimo pristnega izražanja, delujemo v ravnovesju s svojim telesom, svojo duševnostjo in svojo duhovnostjo. Zgledamo širši pomen izkušnje in temeljno povezanost vseh živih bitij. Ko se naučimo pristnega izražanja, se učimo jezika sočutja, sprejemanja, spoštovanja drugačnosti. Pristno izražanje je izražanje z zavedanjem, da želimo ohraniti dober odnos, predvsem pa svoje dostojanstvo in dostojanstvo sodelavca, naj gre za otroka, partnerja, starša, stranko ali sodelavca. ◀

Viri in literatura

- Dreikurs, Rudolf (1991): *Children. The Challenge*. New York: Plume.
- Gabor, Maté (2019): *Ko telo reče ne*. Brežice: Založba Primus.
- Goleman, Daniel (1998): *Čustvena inteligenca*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Selye, Hans (1978): *The stress of life*. Europe: McGraw-Hill Education.

Govorica čustev

Čustva – primarna materinščina

■ **Klara Ramovš**, prof. pedagogike, ima znanja s področja psihoterapije, smer logoterapija. Vodi svoje podjetje *Elite izobraževanje* za organizacijo izobraževanj in učnih delavnic, predava na seminarjih s področja komunikacije. Ima mnogo izkušenj v izobraževanju odraslih.



Besede gluhe mame, ki jih je prebrala na poročni dan svojega sina (objavljeno v tej številki Vzgoja, str. 14), so v meni spodbudile razmislek o neizmernem bogastvu čustev in raznovrstnosti njihovih izrazov in sporočilnosti. Obenem me je prevzela globoka hvaležnost za to, da sem zdrava, da slišim in da se zavedam, da to ni samoumevno. Sprašujem se, koliko se ljudje tega zavedamo. Znamo sprejeti in smiselno unovčiti dar, ki nam je dan, v prid odnosom, ki jih živimo na vseh odrih življenja? Ali sploh poznamo čustva, jih znamo pokazati, ubesediti? Se zavedamo, kaj pomeni zatirati lastna čustva in ne sprejemati čustev drugih?

»Bilo je veliko neprespanih noči, ker nisem slišala bitja tvojega srca – oba z očetom sva gluha.

Nisem slišala tvojega joka, niti tvojega smeha, niti tvojih prvih korakov ...«

(Rosana Blatnik, govor na sinovi poroki (Vzgoja 91: 14))

Ali poznamo čustva?

Čustva so odmev naše duše. Duša pa je nekaj tako človeškega! Vsak dan se v nas sprožajo najrazličnejša čustva. Koliko nians doživljanja, barvitosti izražanja, koliko energije premorejo! Čustva so gonilo, ki poganja naše življenje. Porajajo se v našem umu, domujejo v našem telesu. So edini možen izraz otroka v prvi fazi razvoja ter primarna povezava med njim in materjo. Preden otrok spozna jezik besed,



spozna, občuti in zakodira jezik čustev. Ali niso potemtakem čustva tisti temeljni jezik sporazumevanja, njegova primarna materinščina? Stik med materjo in otrokom je stik čustvenega besedišča. Prvo čustveno 'sporazumevanje' med njima pušča večjo sled kot kasnejše izrečene besede. Primarnega odnosa ne tke razum, temveč čustva. Čustveni 'ton' med njima ostaja tista melodija, ki v otroku odzvanja vse življenje. Otrok zelo hitro prepozna 'govorico' ljubezni in sprejemanja, govoricu pogojene ljubezni in govoricu odklanjanja. Vse pusti v njegovem razvoju globoko sled.

Ali ni potemtakem jezik čustev bistveno močnejši kot jezik besed? Zanimivo je, da otrok odlično zaznava in izraža svoje potrebe. Zažene glasen hrup ali jok, če ne dobi svojega. Ko pa odrastemo, začnemo skrivati svoje doživljanje.

Eno pogostih sporočil odraslih je, da ni prav, da izražamo svoja čustva. »Fantje ne jokajo, to se zanje ne spodobi.« Tak stavek, ki smo ga slišali od nam pomembnih odraslih (staršev, starih staršev, vzgojiteljev, učiteljev in drugih), se zasidra globoko v naše podkožje, v našo podzavest, v vsako celico našega telesa.

Pomembni odrasli zatrejo naše spontano izražanje, če pogojujejo ljubezen: »Če ne boš, bom ...« Sebe zatajimo, tudi ko želimo ugajati drugim. Na tej poti izgublamo sebe, nismo več v stiku s samim seboj in svojimi potrebami. Namesto da bi se spraševali, kako se v danem trenutku počutimo, razmišljamo o tem, kako bi bilo prav, da se počutimo, da bi ugajali, da ne bi pokazali svojega pravega jaza.

Naša čustva so včasih kot ledena gora: pokažemo jih le majhen delček, preostala so pokopana globoko v nas.

Ali se zavedamo svojih čustev, znamo priti v stik z njimi?

Danes vemo, da otrok ustvarja temelje svoje prihodnosti (zgodbo svojega življenja) do petega leta starosti. Takrat ima že izoblikovano sliko o sebi, drugih ljudeh in življenju. Do te starosti že ve, katera čustva so zaželena in katera niso, kakšni so odzivi primarnih vzgojiteljev, kdaj in kako izražajo ljubezen, veselje, jezo, žalost.

Nekatera čustva z lahkoto prepoznamo, jih sprejmemo, izrazimo in predelamo. Spet drugim bi se najraje izognili. Odrivamo jih, se jim upiramo, jih zatremo, potlačimo, se ne odzivamo nanje in jih pustimo zakopane nekje globoko v sebi. Vsi si želimo čutiti ljubezen, veselje, navdušenje, ponos, medtem ko bi se žalosti, jezi, strahu in razočaranju najraje izognili. Zakaj? Morda zato, ker so nam govorili, da so ena čustva dobra, pozitivna, druga pa slaba, negativna?

Vse v našem telesu in duševnosti ima določen namen. Tako je tudi s čustvi. So pomemben del nas, govorijo o nas, o našem počutju in doživljanju sebe in sveta. Bolj kot se jih zavedamo in jih sprejmemo kot nekaj dobrega, lažje bomo v njih zares uživali in se jim prepustili. Tu so zato, da nas varujejo, nas opozarjajo, nas ženejo naprej in nam pomagajo, da smo v ravnovesju, če jim seveda znamo prislusniti.

Kako izražamo čustva?

Čustva v nas vzbudijo potrebo po akciji. Če nas je strah, želimo zbežati. Gre za naraven impulz, ki se sproži v naših možganih v določeni situaciji.

Predstavljajte si, kaj bi bilo, če bi se na vsako čustvo odzvali nagonsko. Vsakič, ko bi nas kdo razjezil, bi ga preprosto udarili, on pa bi



Foto: Nataša Pezdir

nam verjetno vrnil udarec ... Ker pa imamo ljudje nekaj, kar imenujemo zavest, se sami odločamo, kako bomo pokazali svoje čustvo in se nanj odzvali. Če bi se ljudje odzivali zgolj na podlagi nagona, bi imeli veliko težav. Zato moramo nadzorovati in obvladovati čustva; kot duhovna bitja smo poklicani, da se naučimo upravljati z njimi. Ljudje imamo v možganih razvit sistem, ki mu pravimo samozavedanje. Živali samo začutijo strah, ko se jim približuje nevarnost, medtem ko lahko ljudje zavestno prepoznamo, da nas je strah.

Namesto da bi se spraševali, kako se v danem trenutku počutimo, razmišljamo o tem, kako bi bilo prav, da se počutimo, da bi ugajali, da ne bi pokazali svojega pravega jaza.

Strah ozavestimo, o njem lahko razmišljamo in prepoznavamo, ali je ogrožajoč ali namišljen.

Svoja čustva lahko ozavestimo le tako, da se ustavimo, se umirimo in si prislusnemo. Ko pridemo v stik s seboj, se vprašamo: Kaj se dogaja v meni, kako se zdaj počutim? Poznam odgovor? Znam dati temu počutju, občutku ime? Jokam, ker sem žalostna ali morda jokam zaradi besa, jeze, trme ... Naučimo se poimenovati svoje čustvo in ga ubesediti: Žalostna sem, jezna sem, ljubosumna sem,

strah me je. Vprašamo se, od kod ta žalost, jeza, strah. Kdaj sem se že tako počutila? Ali me ta situacija spominja na moje stare izkušnje, ki jih še nisem ozavestila in se vedno znova vračajo v moj vsakdan ter grenijo življenje meni in ljudem, s katerimi živim in delam?

Včasih se težko sprijaznimo s tem, da smo odgovorni za svoje čustvene odzive. Raje kažemo s prstom na druge. Pravimo, da so nas razjezili, užalili, prizadeli, namesto da bi se zamislili in si iskreno priznali, da smo sami izbrali tak odziv.

Pomembno je, da govorimo popolno resnico o svojih čustvih. To lahko naredimo, ko vemo, kaj doživljamo. Bolj kot bomo resnični, več ljubezni bomo izkusili.

Čustva so kompas našega notranjega stanja. Povedo nam, kaj se dogaja v nas. Četudi jih ne znamo ubesediti, jih kažemo v svoji komunikaciji z drugimi. Govorica telesa pove več kot besede in glas skupaj. Lahko molčimo, a namrgoden obraz, stisnjene pesti, šklepetanje zob, zariplost govorijo o tem, da smo jezni.

V očeh je skritih 80 % naših sporočil, obrazne mišice, nasmeh, kričenje z rokami, sedenje, hoja, pa tudi sama podoba, ki jo dajemo na ogled, govorijo o nas. Svoja čustva izrazimo tudi z umikom, napadom, agresijo, manipulacijo.

Spomnim se svoje izkušnje s policistom. Čakali smo v koloni in želela sem prehiteti dva avtomobila, da bi zavila na domače dvorišče – napaka. Do mene je agresivno prikorakal policist; srep pogled, stisnjene ustnice, povešena ramena ...

Spustila sem avtomobilsko steklo in vprašala: »Kaj se je zgodilo, da ste videti tako jezni?«

»Saj vam nisem nič rekel!« je odvrnil.

»Gospod, beseda ni potrebna, vidim vas,« sem mu odgovorila.

Policist se je mirno poslovil.

Naše telo je edinstven inštrument, je ogledalo našega doživljanja.

Kako lahko sogovornika podpiramo pri odkrivanju njegovega čustvenega sveta?

»Pogumni so tisti, ki so pripravljeni čutiti in odpreti svoja srca, da bi ustvarjali boljši svet za vse nas.« (dr. John Gray)

Pogosto poslušamo, da je pomembno naučiti se ljubiti samega sebe. Kaj to pomeni, kako to narediti, kako priti do tja? Ljubiti pomeni poznati sebe, svoja čustva in jih znati, hoteti ubesediti, podeliti z drugimi ljudmi. To je most do dobrega odnosa z njimi. Odpreti vrata v svet drugega pomeni najprej odpreti svoje srce. To v vsakem trenutku kažemo, sporočamo s svojo komunikacijo. Slika in gesta povesta več kot tisoč besed. Tudi čustva lahko izrazimo s telesom. Ne potrebujem besed, da sporočam. Gluha mama, ki težko izraža svoja čustva z besedo, jih sporoča s pogledom, z nežnim dotikom, objemom, stiskom roke.

Pomembno je izražati svoja čustva, sicer nam to jemlje moč, da bi ljubili sebe in druge. Ko se naučimo čutiti in izražati čustva, navadno začnemo ljubiti in sprejemati tudi tiste dele sebe, ki smo jih v preteklosti potlačili. Ni treba, da ostajamo ujetniki preteklosti; svobodno lahko občutimo polnost tistega, kar v danem trenutku smo. Jasno izražanje čustev je temeljno pravilo za obogatitev odnosov. Včasih naše telo govori drugače od tega, kar čutimo. Lahko se smehljamo, a smo morda v sebi zelo jezni; mogoče z jezo izražamo svojo prestrašenost; morda se smehljamo, v notranjosti pa smo žalostni in

se počutimo zavrjnene; včasih krivimo druge, čeprav se sami počutimo krive. Pogosto projiciramo svoja čustva na druge.

Moja hčerka mi je dala dragoceno lekcijo. Zdaj, že odrasla ženska, mi je povedala, da ji je bilo v življenju najbolj hudo, ko smo jo prepričevali, da ne čuti prav. Ko danes razmišljam o tem, vem, da se ni-

Svoja čustva lahko ozavestimo le tako, da se ustavimo, se umirimo in si prisluhnemo.

sem zmogla soočiti z resnico o svojih čustvih, nisem bila dovolj pogumna, da bi iskreno pogledala vase in si priznala, kaj čutim. Upala sem, da bo minilo, a ni, dokler nisem stopila na pot samozavedanja. Danes mi je lepo.

Ko nismo resnični, ko nismo v stiku s seboj, ne moremo niti razumeti, kaj šele sprejeti čustev drugega, pa četudi je to naš otrok. Takrat o empatičnosti in sočutju ni ne duha ne sluha.

V iskrenem odnosu lahko sogovorncu tudi mi pomagamo, da razišče svojo notranjost. Dejavno ga poslušamo in mu postavljamo primerne vprašanja: »Kako se počutiš? Kaj to zate pomeni? Kako bi poimenoval ta občutek? Si se z njim že kdaj srečal? Se natančno spomniš tega dogodka?« Primerne vprašalnice so najgloblji dotik človeka in so dragoceno orodje, s katerim lahko osvetlimo posameznikovo notranjost.

Pomembno je, da vsako čustvo v polnosti izkusimo in izrazimo, sicer ne bomo nikoli povsem razrešili občutkov jeze, žalosti, krivde. Najverjetneje bodo ostali potlačeni globoko v podzavesti in ustvarjali dodatno čustveno prtljago, ki jo nosimo iz odnosa v odnos. Kamorkoli gremo, sebe nesemo s seboj.

Pomagajmo sogovorniku, da izrazi svoja čustva (jezo, žalost, ljubosumje, zavist), a se obenem ne poistoveti s tem manj prijetnim čustvom. On je veliko več od tega, kar v tem trenutku občuti. Leo F. Buscaglia v knjigi *Živimo, ljubimo in se učimo* piše, da smo ljudje ranljivi, občutljivi in da živimo v času, ko smo drug drugemu bolj potrebni kot kadarkoli prej.

Družinsko nasilje je posledica nerazrešene jeze. Veliko ljudi se z jezo upira svoji prizadetosti in žalosti. Najbolj jezni ljudje so tisti, ki so v sebi najhujše ranjeni. Če bi se radi manj jezili, se moramo ponovno naučiti jokati. Ženske smo bile naučene, naj ne kažemo jeze in sovrastva. Krinka za to postaneta jok in kritičnost; včasih celo ohromimo v žalosti in bolečini.

Če ne znamo izražati čustev, odnos počasi umira in čustvena povezanost slabi. Ljubezen in čarobnost pokopljemo pod kupe neizražanih čustev. Ko otopimo za nezaželeno čustva, otopijo tudi prijetna: radost, vznesenost, strast, ustvarjalnost. Vsakič, ko zatremo občutek, s katerim ne želimo imeti opravka, sistematično zatremo sposobnost čutenja in tako korak za korakom ubijamo žar v vseh odnosih. Otroško navdušenje nad življenjem pojema. Vemo, da potlačena čustva ne umrejo, nasprotno – vedno znova se vračajo in nas preganjajo.

Viktor E. Frankl pravi: »Človek je sam sebi največji projekt.« Velja povabiti, da se ukvarjamo sami s seboj, da smo sami svoji raziskovalci in soustvarjalci tega sveta. Bolj kot bomo poznali sebe, svoja čustva in jih tudi izražali, lažje bomo vstopali v svet drugih ljudi, saj jih bomo razumeli in sprejemali z empatijo in sočutjem. 