

Jeza lahko služi grajenju vezi



■ **Romana Žitko Rožmanc**, mag., specialistka zakonske in družinske terapije, je katehistinja v župniji Vrhnika in opravlja terapevtsko in svetovalno delo v *svetovalnici Župnijske karitas Vrhnika*. Je tudi supervizorka in predavateljica različnim skupinam.

Gregor Veliki in Janez Kasijan sta jezo umestila med glavne grehe. Jeza kot čustvo ni greh, a ko pod njenim vplivom na uničujoč način posegamo v življenja drugih ali si uničujemo lastno, govorimo o grehu. Jeza sama po sebi ni negativna, ampak nam daje moč, ki jo potrebujemo za spremembe ali razvoj.

Pomembno je, da se svoje jeze ne bojimo, ampak jo izkoristimo za razvoj. Jeza nas opozarja na nevarnosti, ko moramo braniti svoje meje. Jeza ima pravico, da živi na naših delovnih mestih, doma, v družini, na igrišču, v šoli, pri verouku ... Redko znamo čustvo jeze izraziti na primeren način. Pogosto obtožujemo ali ponižujemo. Slednje je najbolj prepoznavno ravno pri otrocih in toliko, kolikor je otrok, je tudi različnih oblik izražanja jeze.

»Tu sem zaradi svojega sina. Zelo me skrbi zanj,« je v terapevtski pisarni razlagala mati. »Vedno je bil zelo priden fant. Od tretjega razreda dalje pa so se začele pojavljati težave v šoli. Tudi z očetom se ves čas prepirata. Vse sem že poskušala, da bi se odnos med njima izboljšal, da bi bil v šoli bolj odgovoren. A nič ne pomaga. Jezna sem nanj in na svojega moža. Možu sem povedala, kam danes odhajam, in sem želela, da gre z menoj, vendar pravi, da ne bo poslušal govoričenja.« Že v kratki uvodni predstavitvi je bilo jasno, kje je vzrok težav. Problem je v sinu in očetu. Če bi vprašali očeta, bi verjetno predstavil povsem drugačno zgodbo. Da sta problematična sin in mati. Povsem predvidljivo je, da družinski člani definirajo težave v opisani smeri. Ko smo jezni, ne vidimo vzorcev, ampak posameznike.

Mati je opisala dogodek preteklega večera. »Sin je po večerji gledal televizijo, namesto da bi dokončal domačo nalogo iz matematike, čeprav je sam dejal, da jo bo dokončal do večerje. Oče mu je dejal, da se vede povsem neodgovorno in da se ni držal dogovo-

ra. Sin pa je vztrajno ponavljal, da bo nalogo dokončal po oddaji. Takrat se je oče razjezil. Mati je med tem časom pospravljala posodo v kuhinji in poslušala njuno prepiranje. Nato pa se je odzvala in dejala očetu, naj se ne jezi, ker bo oddaje konec čez približno 15 minut.« Oče je začel kričati nanjo in ji dejal, da če ona ne bi razvadila sina, ne bi imeli nobenih težav v šoli. Nato sta se starša prepirala naprej, sin pa je odšel v svojo sobo in se ulegel na posteljo. Preden je mati vstopila v dialog med očetom in sinom, je bil spor v odnosu med očetom in sinom. Ko pa je mati vstopila s svojim posredovanjem, je postala tarča moževske kritike.

Po pripovedovanju matere se je ta vzorec zaradi napetosti izredno hitro spreminjal. Oče je obstal v položaju blatenja in obtoževanja sina. Napet je postal že kmalu, ko je ugotovil, da se sin ni držal dogovora. Ko je ta družina pod stresom, navadno vsak prevzame svojo vlogo.

Oče obstane v položaju očitanja sinu. Napet postane že ob prvem znaku sinovega neprimerne ali neodgovornega vedenja. Mati 'igra' vlogo reševalca – mediatorja za sina in očitanja možu. Včasih celo prevzame vlogo mediatorja in obema ponudi različne predloge, kako naj se vedeta drug do drugega. Sin ostane v nefunkcionalnem položaju. Tako v šoli kot doma so ga okarakterizirali kot problematičnega in nenadoma mu je namenjen zelo pomemben del starševske skrbi in pozornosti.

Oba, oče in mati, sta obstala v ponavljajočem se ciklusu prepиров, kako biti dober

starš in kdo je za kaj odgovoren, pri čemer je oče na strani prava in reda, mati pa na strani ljubezni in razumevanja. Čustvena napetost, ki izhaja iz konfliktov, se prelije tudi na druga področja njunega zakonskega in medosebnega življenja.

Za mater je bilo najtežje odnos med očetom in sinom prepustiti njima in se naučiti opazovati občutja jeze, ki se prebujajo v njej. Čeprav se je sin ves čas trudil postaviti mater v vlogo reševalca, je sinu rekla: »To je med teboj in očetom. Zato se pogovori z njim. Oče in jaz imava včasih različna



Foto: Peter Prebil

pravila. To so očetova pravila in to je med teboj in njim, zato rešita po svojih najboljših močeh.« Tako je mati postala manj odzivna na dogajanje med očetom in sinom. Sin pa je postopoma postajal bolj odgovoren. Tudi težave v šoli so počasi izzvenele, odnos z očetom pa se je izboljšal. Jeza gradi vezi in vodi do sprememb. ◀

Literatura

- Grzywocz, Krzysztof (2019): *Neljuba čustva*. Ljubljana: Družina.
- Lerner, Harriet (2002): *The dance of connection*. New York: HarperCollins Publishers.
- Lerner, Harriet (2004): *The dance of anger*. London: HarperCollins Publishers.