

PRIROČNIK ZA MLADOSTNICE IN MLADOSTNIKE

Za krmilom svoje jeze

Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?



#to
sem
jaz
prijatelj
med odraščanjem

**PRIROČNIK ZA
MLADOSTNICE IN
MLADOSTNIKE**

Za krmilom svoje jeze

**Kaj lahko naredim,
da mi bo lažje?**

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici
v Ljubljani

COBISS.SI-ID 261804547

ISBN 978-961-7211-89-4 (PDF)

Priročnik za mladostnice in mladostnike

Za krmilom svoje jeze

Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?

Avtorica zasnove priročnika in urednica: Ksenija Lekić

Avtorji besedila v priročniku: dr. Mitja Muršič, Miran Babič, Ksenija Lekić in Julija Pelc

Avtorji video, zvočnega in pisnega gradiva za samopomoč: dr. Bojana Caf, mag. Maja Bajt, Rozalija Dvoršek, Maruša Juvanc, Miran Babič, dr. Mitja Muršič, Heliodor Cvetko, mag. Tadeja Batagelj, mag. Alenka Seršen Fras, Martina Kukovec in Irena Valdes

Strokovni pregled in glasovna izvedba zvočnega ter video gradiva za samopomoč: Maruša Naglič in mag. Alenka Tančič Grum

Demonstratorji video vaj za samopomoč: dr. Bojana Caf, Eva König, mag. Alenka Tančič Grum in Patrik Senica

Objava večmedijskega gradiva na spletišču #Tosemjaz: Petra Tratnjek

Spremna beseda: prim. Nuša Konec Juričič

Ilustrator: Matevž Bervar

Oblikovanje: Inovatif

Produkcija zvočnega in video gradiva: Rok Klemenc in Luka Logar

Jezikovni pregled: Mihaela Törnar

Izdajatelj in založnik: Nacionalni inštitut za javno zdravje v okviru projekta *Zgodnja prepoznavna težav in preventivno delo z mladostniki*.

Priročnik je nastal v sodelovanju s strokovnjaki Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše Maribor.

Priročnik je brezplačen.

Elektronska izdaja

Spletni naslov: www.nijz.si in www.tosemjaz.net

Ljubljana, 2025

Pričujoči priročnik je del zbirke za samopomoč *Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?* v programu za duševno zdravje mladih *To sem jaz*.

Kazalo vsebine

Uporaba priročnika	8
Več za tvojo izkušnjo	9
Jeza je neizbežna, potrebna in koristna	10

PRVI DEL

Razumevanje jeze: kako jeza nastane in kako se z njo spoprimemo

1. Tri izkušnje	14
2. Neprijetna čustva – tvoji nepričakovani zavezniki	20
3. Kaj je za začetek dobro vedeti o jezi?	22
4. Kako jeza sploh nastane	29
5. »Kuhanje jeze«	31
6. Jezi se ... a spoštljivo	34
7. Vsak se razjezi sam	37
8. Ob jezi se aktivira tvoje telo	40
9. Odločitev za spremembo	44

DRUGI DEL

Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?

1. Prva pomoč ob hudi jezi	50
2. Prisluhni svojemu telesu	57
3. Umetnost deluje tudi onkraj besed	63
4. Pripravi se na sprožilce svoje jeze	66
5. Kako si razlagaš svet okoli sebe	68
6. Jeza, njeno vztrajanje in sproščanje	79
7. Načela učinkovitega izražanja jeze	82
8. Kapitan, navigator in krmar	87
9. Tri izkušnje	90
Srečno plovbo in varen pristan	93
Mladostniki o uporabi priročnika	94
Vam in za vas	96
Literatura in viri	97

Kazalo gradiva za samopomoč – zvočnih, video in pisnih vaj

ZA VEČ RAZUMEVANJA IN ZAVEDANJA O SEBI

Zemljevid jeze	11
Kaj narediti, ko doživljaš neprijetna čustva	20
Model K.E.R.	29
Kako kuhamo jezo	32
Za krmilom svoje jeze	45

PRVA POMOČ OB HUDI JEZI

S.O.S. ob hudi jezi	52
Zavora jeze	53
Eksplozivni izdih	53
Napni in sprosti	53
Jezo stresi in jo odvrzi	54

KO JEZA VZTRAJA

Tehnike sproščanja

Trebušno dihanje	61
Kje v telesu jezo čutim in kako jo sprostim	58
Moja jeza je lahko balon	80

Čuječnost

Usmerjanje pozornosti na dihanje	61
Dihanje kot sidro	62
Kratka pavza za jezo	80
Oblak jeze	81

Zavedanje telesa skozi gib

Jezo sprostim z gibanjem (6 vaj)	58
----------------------------------	----

Izražanje skozi umetnost

Glasbena improvizacija: kadar čutiš jezo	64
Skozi čustva s tvojo glasbo	64
Izlij jezo na papir in jo spusti	80
Razišči jezo z likovnim ustvarjanjem	65

Naklonjenost do sebe

Sočutni dotik	26
---------------	----

KO POTREBUJEŠ POGOVOR S STROKOVNJAKOM

Informacije o virih pomoči	86
----------------------------	----

Uporaba priročnika

Priročnik¹ je razdeljen na dva dela. V prvem delu se osredotočimo na **razumevanje jeze** – skozi njen nastanek, prepoznavanje, uravnavanje in izražanje. V drugem, bolj praktičnem delu osvetlimo, kaj lahko mladostnice in mladostniki naredite, **da bi vam bilo z jezo lažje**.

Priročnik daje še bistveno več, kot je v njem zapisano. Bralec lahko dostopa do dodatnih vsebin, ki se nahajajo na spletišču za mlade www.tosemjaz.net. Posamezna poglavja so namreč obogatena z **zvočnimi² in video posnetki ter pisnimi dodatki za samopomoč** pri spoprijemanju z jezo in v čustveni stiski. Bralec lahko torej postane poslušalec, gledalec in aktivni udeleženec v vodenih vajah sproščanja napetosti, vizualizacije in čuječnosti. Izkusi številne preproste, a učinkovite vaje in tehnike, ki so lahko v oporo pri spoprijemanju z jezo. Poglavja se zaključujejo **s prostori za razmislek »Razišči pri sebi«**. Bralec lahko odgovarja na zastavljena vprašanja, a le samemu sebi. Z odgovori in svežimi uvidi lahko spoznava svoje vrline, ranljivosti in značilnosti, v katerih želi napredovati. Skozi usmerjeno razmišljanje pridobi več zavedanja o sebi. Kadar se skozi razmislek o sebi porajajo težja vprašanja ali ko bralec občuti stisko, so mu na voljo tudi **strokovnjaki-spletni svetovalci #Tosemjaz**, s katerimi se lahko anonimno posvetuje.

Mladostnice in mladostniki gradivo uporabite glede na svoje potrebe in v stiku s svojim doživljanjem. Priročnik vam omogoča, da se osredotočite na branje od začetka ali izberete določen tematski sklop in tiste vaje, ki jih v danem trenutku potrebujete.

Samostojna uporaba priročnika je priporočljiva za starejše od 15 let.

- 1 Priročnik *Za krmilom svoje jeze* je **drugi v nastajajoči zbirki tematskih publikacij za mlade pod okriljem programa To sem jaz**. Prvi priročnik *Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?* je izšel v letu 2021. Oba priročnika sta opremljena z dopolnilnimi razlagami in vodenimi vajami na spletišču #Tosemjaz, kjer domuje tudi najstarejša spletna svetovalnica za mlade v Sloveniji. Ustanovljena je bila v letu 2001 v Celju, na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje.
- 2 Zvočne vsebine oziroma zvočno vodene vaje v pričujočem priročniku poimenujemo s pojmom **zvočnice**.

Več za tvojo izkušnjo

V priročniku bralca spremljajo tri vrste dopolnilnih vsebin, označene z naslednjimi simboli:



Poslušaj

Ta simbol te v priročniku poveže z zvočnim gradivom in vodenimi vajami za samopomoč.



Poglej

Ta simbol te v priročniku poveže z video gradivom in vodenimi vajami za samopomoč.



Preberi

Ta simbol te v priročniku poveže z gradivom za dopolnilno branje in s pisnimi navodili za določene naloge.

Jeza je neizbežna, potrebna in koristna

Jeza je zelo človeško, čisto običajno čustvo. Vsi jo kdaj začutimo. Čeprav ni prijetna, je lahko zelo koristna: lahko te aktivira in spodbudi, da postaviš meje, se v določenih situacijah zaščitiš in postaviš zase ali z njeno pomočjo premostiš ovire. Z jezo kot s čustvom ni prav nič narobe, lahko pa ti škodujejo nekoristna vedenja oziroma tvoji odzivi – če se v močni jezi odzivaš prehitro, pregrobo, nepremišljeno ... Te jeza kdaj preplavi tako močno, da imaš občutek, da ti bo kar zavrelo? Ti zamegli razum, rečeš ali narediš kaj takega, kar kasneje obžaluješ? Imaš občutek, da je tvoja jeza neobvladljiva in je ne moreš nadzorovati? Ne, ni treba, da jeza odloča o tebi – **svoji jezi si lahko kos**. A kako? S tem se bomo ukvarjali na naslednjih straneh.

Priročnik ti bo pomagal:

- razumeti, kaj jeza sploh je in zakaj se pojavi;
- prepoznavati sprožilce tvoje jeze;
- razumeti tvoje odzive in njihove posledice;
- zmanjšati telesno napetost;
- prepoznavati tvoje miselne pasti in omejujoča prepričanja ter jih spreminjati;
- spoprijemati se z jezo in iskati učinkovite načine za njeno izražanje.

Jeza lahko postane tvoja zaveznica. V sebi je ne tlačimo, lahko jo sprejmemo in iskreno izrazimo. Dobro je, da se v življenju čim prej naučimo jezo izraziti tako, da pri tem ne škodimo niti sebi niti drugim.

Imaš težave s pljuskanjem jeze in je njeno obvladovanje zate izziv? Ko si pogumno priznaš, da tvoj sedanji stil jeze morda ni ustrezen, in ko razumeš, kako jeza deluje in kako lahko svoje odzive izboljšaš, tedaj že jezdiš na valu prvih razveseljivih sprememb. Vzorci doživljanja in izražanja jeze so svojevrstna navada, ki se jo da spreminjati. Tvoji odzivi niso le »avtomatični«, čeprav se morda kdaj zdi tako. Vedno imaš izbiro. Uporabiš lahko bolj umirjeno, preudarno in zate koristno odzivanje, pri tem pa upoštevaš tudi druge ljudi. Da bi nam bilo v življenju lepše in v srcu lažje, lahko za to marsikaj naredimo sami in pri sebi tudi kaj spremenimo. Vztrajnost rodi sadove. Sprememba se sicer ne zgodi skozi noč, a zaupaj, tudi jezo se lahko naučiš uspešno krmariti.

Neprijetno čustvo, kot je jeza, lahko doživljamo kot intenzivno, celo nevzdržno. A tako kot najstrašnejši vihar se tudi neprijetna čustva prej ali slej poležejo. Imej pred očmi, da dober krmar ve, da mu ni treba odpluti na odprto morje za vsako ceno. Krmar si prizadeva pridobiti znanje in izkušnje, ki mu pomagajo pri izbiri o tem, kdaj se je z barko smiselno podati na plovbo, kdaj pa počakati ali poiskati



zavetje in nenazadnje pristan. Presoja ima svojo moč. **Ni nujno, da je izražanje jeze enako intenzivno, kot je visok njen prvi val.**

- Jeza je izjemna sopotnica – neizbežna, potrebna in koristna. Ne skrivaj in ne zatiraj je.
- Razumi in sprejmi njeno sporočilo, uspešno upravljaj z njo.
- Z izbiro primernega odziva v sebi krepiš samozavest, mir in zadovoljstvo.
- V težavah se obrni na ljudi, ki ti lahko pomagajo in te podprejo na poti razvoja, zorenja in osebne rasti.

Prevzemi torej krmilo svoje jeze! Prav zdaj imaš odlično priložnost, da se spoprijateljiš z vsebino priročnika, ki je pred teboj. Predstavljaš si, kako je, ko svojo jezo lažje razumeš in se v napetih trenutkih znajdeš bolje. Opazuj napredek in različne izide v svojem vsakdanjem življenju.

Zdaj pa te vabimo, da kar začneš z raziskovanjem zemljevida svoje jeze. Prisluhni zvočnici na odprtem morju. Toliko, da se obrneš vase.



POSLUŠAJ
Zemljevid jeze

Srečno med vsemi valovi in čermi!



PRVI DEL

Razumevanje jeze:

kako jeza
nastane

in kako se
z njo spoprimemo

»Kdor se zna v jezi zadržati, mu ni nič nemogoče.«
— slovenska ljudska modrost

... kako se Ira, Oskar
in Maks vsak po svoje
spoprijemajo z jezo.

str. 14

Ampak ko pride vihar
– recimo jeza, strah,
žalost – kaj pa tedaj?

str. 20

Odzivanje v jezi
namreč ni kot
telesni refleks ...

str. 23

Kar naenkrat ponorim
in se ne znam umiriti.

str. 26

... izbruhne
kot vulkan.

str. 24

Te zanima, kdaj
lahko tvojo pokrovko
odnese v zrak?

str. 31

V resnici vsak
človek razjezi
samega sebe.

str. 37

Ni opravičila
za nestrpno
izražanje besa.

str. 35

... če je tvoja jeza prepogosta,
presilovita, izražena grobo,
nestrpno in brezobzirno.

str. 34

Svoje jezo telo
lahko pomiriš.

str. 40

... divje zveri kot v
pradavnini, naše
ranljivosti so drugačne ...

str. 41

... reagiraš tako,
da ti je potem žal?

str. 47

Ti čudoviti
možgani!

str. 43

Zgodba še
ni končana.

str. 44

1

Tri izkušnje

Najprej si oglejmo tri zgodbe. Spoznaj, kako se Ira, Oskar in Maks vsak po svoje spoprijemajo z jezo. V tvojem vsakdanjem življenju prav tako naletiš nanje in na tisoč drugih karakterjev v naravi jeznega človeka – skozi tvoje prijatelje, znance, neznance, sošolce, trenerje, učitelje, starše, sorojence in ... samega sebe. Učimo se drug od drugega in iz lastnih izkušenj – uporabi oboje.



IRA

je 17-letna srednješolka, njena strast so knjige, branje in filozofiranje. Bodoča znanstvenica? Morda pa res. Ure in ure lahko preživi v svoji sobi, raziskuje, razmišlja in analizira vse, kar ji pride pod prste. O, seveda, pogloblja se tudi v čustva! Nenehno je v iskanju odgovorov, a zatopljenost v notranji svet doživljanja ji doslej še ni ponudila recepta za spoprijemanje z jezo. Čustva na papirju se ji zdijo tako privlačna, obvladljiva in lepo pregledna. A ko v kakšni situaciji izgubi živce, hitro ugotovi, da se njena jeza spremeni v izbruh, ki ga pozneje obžaluje. Najtežje shaja s kritiko. Ta je zanjo najbolj boleča, obenem pa najbolj vnetljiva snov za hudo jezo. V njeni družini je vedno veljalo, da je trdo delo pot do dosežkov. Uspešne ljudi so slavili in kovali v zvezde! Zdaj, ko je mladostnica, staršem niti ni treba reči ničesar več, saj jo priganja njen notranji glas – ta od nje neusmiljeno zahteva posebne dosežke in nikoli ne odneha. V šoli ji gre super, a z jezo bistveno manj.

Ko pomisli na svoje ime, postane nejevoljna. »Le kaj je bilo mojim staršem, da so mi dali to čudnaško ime? Ira – latinska beseda za jezo!« In s svojo jezo se Ira muči, muči, muči. Malo se je tudi boji. A rada bi jo razumela in rada bi razumela sebe. Pač, ni si všeč, kadar izbruhne. Ji bo znanost pri tem kdaj v pomoč? To, kar že ve, je ... da z jezo ni enostavno.

Že večkrat je prebrala, da lahko izražanje svoje jeze varno in uspešno preoblikujemo in zato se bo – sistematično, kot zna le ona – poglobila v priročnik. Kako vpeljati kakšen pameten koncept v svoje življenje? Prebere lahko marsikaj o tehnikah sproščanja in vajah čuječnosti. Že dolgo jo mika, da bi se naučila različnih načinov dihanja, da bi se znala z dihom sprostiti in ublažiti tisto zopno napetost v telesu. Včasih se zaloti, da je napeta kot struna. Kdaj, s kom in v katerih situacijah sploh je »odpeta«?

Ko se skupaj s teboj, draga mladostnica, dragi mladostnik, ozremo na njeno življenje s ptičje perspektive in skušamo ugledati širšo sliko, lahko opazimo, kako zelo osamljena je. Izredno sposobna, delovna in tako sama. Veliko v svojih mislih in ciljih. Pa še s pričakovanji drugih je treba shajati! Po vrhu vsega tudi kritikov v njeni bližini ne zmanjka. Ima hudo premalo časa za sprostitev, razvedrilo in prijatelje ter pogovore o ljubezenskih in drugih nujnih temah. Nedvomno preveč tiči v obveznostih za šolo, knjigah in v svoji sobi. Kaj pa ti meniš, kaj potrebuje?

Ira si želi biti samo malo bolj sproščena ... ko bi le lahko kakšno stvar jemala manj zares ... in ko bi občutek stalnega pritiska čisto malo popustil. Hej, kar pogumno in s čustvi na dan!

1

OSKAR

je 16-letni fant, ki se ne zna jeziti. Odkar pomni, so ga starši opominjali, da se ni lepo jeziti, naj bo vendar »*priden in prijazen*«, naj se ne krega, pač pa naj drugim spoštljivo prisluhne in jim skuša pomagati. Če je bil kdaj jezen in je jezo tudi pokazal, so ga poslali v sobo, »*da se malo ohladi*«. Hmmm, ni bilo prijetno biti majhen in sam ... Tako se je že kar zgodaj izmojstril v tem, da je jezo skrnil za nasmehom in lepimi besedami. Izoblikoval si je prepričanje, da je jeza nekaj neprimernega, grdega ... in nevede jo je začel pospravljati pod preprogo.





Če pri sebi kdaj opazi razdraženost, si skuša dopovedati, da to, kar ga moti, *ni tako zelo pomembno* ... Druge želi razumeti in jim biti na razpolago, pri sebi pa pogosto neizprosno išče morebitne napake: »*Sigurno je problem v meni!*« Če bi ga vprašali, ali je kdaj jezen, bi verjetno dejal, da pravzaprav nikoli. Tudi na njegovem obrazu bo težko razbrati izraz, ki bi dal slutiti jezo. Navzven je vse mirno kot gladina morja v zatišju pred nevihto. A tako kot po jasnem nebu pridrsijo oblaki, se tudi v vsakem odraščanju občasno pojavijo stiske in neprijetne situacije. Oskar pa se obrača stran od njih. Konfliktom s sošolci, vrstniki in domačimi se spretno izogiba. Če ga skuša kdo prizadeti, skomigne z rameni in preprosto odide ... Zdaj že vidiš, kajne? Ne zna se postaviti zase.

Ustrežljiv, kot je, nikoli ne povzroča težav. V šoli ga imajo radi, doma se ne kregajo, ima svoj krog prijateljev. Ima še en velik plus – druge zna razvedriti s kombinacijo inteligence in duhovitosti. Blaži napeto vzdušje, rad prispeva šaljive komentarje. S humorjem se uspešno povezuje z drugimi. Pa vendar tli v njem neka napetost, ki ji ne ve imena. Prsti se skrivoma stisnejo v pest ... kakšna kletvica na samem uide iz ust ... pa kaj je ta teža v telesu, ki je ni mogoče sprostiti?

V resnici ga skoraj nihče zares ne pozna, saj ne slutijo njegovih neizrečenih besed in dejanskih občutkov. Ne vedo za njegov strah, da ne bo slišan ali sprejet, če mu je pri srcu težko ali če čuti jezo in jo celo izrazi. Poznajo pa njegov prijazen in ustrežljiv obraz. Skrivanje jeze ga od sebe in od drugih pravzaprav oddaljuje. Odnosi so sicer prijetni, a bolj površni. Kaj pa ti meniš, kaj tako vljuden, družaben, zabaven, a tudi prevečkrat napet fant potrebuje?

Oskar se sprašuje, kaj v bistvu počne narobe ... kako zelo rad bi se znebil te teže, ki mu včasih bremeni telo. Nemir. Ne, ni lahko širiti veselja med drugimi, če te skrbi, ali smeš za kakšen trenutek pokazati svoj pravi obraz. »*Ah, Oskar, saj ti si pa itak vedno nasmejan!*« »*Japajade*«, odgovori. Vedno dobra volja in nasmehek na obrazu ... ojoj, to zna biti skrajno naporno. Stalno breme. Oskar sanja o tem, da bi lahko odvrzel svojo masko in si upal izreči besede, ki nikoli ne morejo na dan: »*Dost' mam. Dovolj je!*«

Kaj meniš, bi mu bilo kaj lažje, če bi rekel, kar je zanj resnično: »*Ej, zdaj pa sem resnično jezen!*« Bi si oddahnil? Bi napetost popustila? Kaj bi se dogodilo, če bi se odzval tako, kot čuti? Naletel bi na nove izzive. A kakšne?



1

MAKS

je napolnil 18 let, vpisan je na fakulteto, še nekaj mesecev šole, velike počitnice in začel bo študirati. Pred njim je selitev v študentski dom, začetek zanimivega študija, novo okolje in novi odnosi ... Aha, sliši se prav filmsko, vse do njegovih težav z jezo. Od tistega zoprnega dogodka v šolski garderobi, ko je grobo odrinil sošolca samo zato, kar se mu ta ni dovolj hitro umaknil. Ko je sošolec treščil v omaro, ga je prešinil občutek krivde: *»Kaj za vraga mi je? Kaj sploh delam! Nočem biti tak!«* Da, to je zanj znana zgodba, ko se v njem nekaj neustavljivo dvigne in zavre ... kot v loncu na pritisk. Vse se zgodi zelo hitro in še hitreje, telo se napne, srce začne divje razbijati in telo odreagira, še preden glava pomisli.





Pogosto se jezi nase. Potem pa so tu še vsi drugi. Enkrat ima občutek, da ga jezijo sošolci, drugi učitelji, tretjič mlajša sestra, pa njegov pes, če pri priči ne uboga ... Tudi za svoje dekline, za Mašo, pogosto ne izbere ne spoštljivih besed ne prijaznih dejanj, čeprav mu ta zveza zares veliko pomeni. Ob njegovi razdražljivosti Maša žalostno in plaho zre v tla. »Tudi ona me bo zapustila,« so strašljive misli, ki jih hitro odrine. V različnih situacijah, ob različnih ljudeh Maks doživlja občutek ogroženosti in intenziven vzgib, da se mora braniti, odgovoriti močneje. Ne sme biti šibak, svojo moč mora ostro izraziti. Krepak fant, trenirano telo. Kajpada športnik, od svojega petega leta v telovadnicah in na raznih treningih, danes aktiven v nogometu. V gibanju se še najboljše počuti – ko teče, skače, silovito strelja na gol, dela sklece hitreje in bolje kot marsikdo v ekipi. Pri tem sprosti nekaj napetosti. A tudi v športu je eksploziven ... ko se zgodi napačna podaja, soigralec naredi napako, sodnik presodi drugače, kot bi presodil sam – začuti bes in včasih eksplodira – vpije, napadalno krili z rokami, brčne v kakšno klop in se prepira. Po takšnih tekmah (in vseh jeznih izbruhih) je izčrpan in obupan. Gledajo ga že postrani, začeli so se mu izogibati. »Kaj je narobe z mano?« se sprašuje. »Zakaj se tako razjezim? Kaj lahko naredim, da se bom obvladal?« Zajame ga občutek, da si ne more pomagati in da je jeza močnejša od njega. Zdi se, kot da je jezen na ves svet, a ne ve, zakaj. Gotovo pa mu je mar, saj bi rad spremenil svoje odzive.

Kar počasi, ni treba, da bi bila jeza močnejša od nas ... nenazadnje tudi v priročniku, kot je ta, Maks lahko izve, kako se z jezo spoprijeti, jo raziskati. S potrpežljivostjo in pravimi strategijami lahko začne svoje jezne odzive spreminjati. Pozor, drobne, najmanjše spremembe so kot prve lastovke, ki naznanijo pomlad! Izjemno dragoceni bodo vsi majhni koraki, ko bodo obrnjeni v pravo smer. Saj veš, kaj to pomeni? Maks je poprijel za krmilo.

Bo imel to srečo in bo začel bolje razumeti sprožilce svoje jeze? Kaj pa je po tvojem mnenju tisto, kar Maks potrebuje? Ne želi se več počutiti kot tempirana bomba. Pa tudi svoje eksplozivne mame noče več posnemati. No, vsekakor mu je dovolj. Rad bi spremenil svoje jezne odzive. Je možno, da obvlada svoje telo? Lahko ustavi tok svojih negativnih misli? Bo kdaj izkusil občutek, kako je biti uspešen krmar na barki svoje jeze ter postal bolj umirjen in samozavesten?

Razišči pri sebi

- Predstavljaš si, da je zgodba spisana o tebi in tvoji jezi. Kakšna bi bila?
- Si glavni lik te zgodbe. Opiši svoje značilnosti. Svojo podobo lahko tudi ilustriraš.
- Je iz zgodbe dobro razvidno, s čim se mučiš pri spoprijemanju z jezo?
- Kakšen naslov ima tvoja pripoved? Katera so glavna poglavja?
- Če si zamisliš zgodbo o sebi in svoji jezi v prihodnosti, kaj je zapisano v njej?

2

Neprijetna čustva – tvoji nepričakovani zavezniki

Tako kot se izmenjujeta dan in noč, tudi v življenju doživljamo različna čustva – prijetna in neprijetna. Človekov notranji svet je osupljivo raznolik, in če bi čustva slikali z barvami, bi se pojavljali vedno znova drugačni odtenki in barvne kombinacije, kakršnih si prej nismo uspeli zamisliti. Čustva naše bivanje navdihnejo z lepoto. Prijetna čustva imamo radi in jih z veseljem doživljamo. Z neprijetnimi čustvi pa imamo pogosto veliko več dela in zanje potrebujemo tudi več pripravljenosti za učenje. Predstavljaš si, da si z barko na mirnem morju. Takrat se ni treba posebej truditi in prilagajati, plovba je umirjena in udobna, le zakaj bi človek v ugodju skušal karkoli spremeniti? Ampak ko pride vihar – recimo jeza, strah, žalost – kaj pa tedaj?

Takrat pride prav, da že približno veš, kako ravnati. Zato je dobro, da se opreliš za nemirne čase, v katerih te lahko neprijetna čustva presenetijo in kdaj tudi povsem preplavijo. Pripravi se na te trenutke, razvijaj svoje čustvene veščine!³ Spoznavaj sebe in postopoma riši *zemljevid svojih čustev*, iz katerega se lahko učiš razbirati, kaj je zate v življenju res pomembno in vredno. Takšen zemljevid bo nastajal vse življenje. Podobno kot se že zelo majhni učimo brati in pisati, lahko z odraščanjem in pridobivanjem večje zrelosti in samozavedanja postajamo tudi čustveno spretnejši. Bolj čustveno pismeni in modri v ravnanju s tem, kar čutimo! Ravnanja s čustvi se torej učiš in z vsakim dnem lahko tudi na tem področju napreduješ. **Tvoja čustva naj postanejo tvoji osebni svetovalci. Pomagajo ti razumeti sebe, odnose ter svet in ljudi okoli tebe.**

V naslednji zvočni razlagi lahko spoznaš pet neprijetnih čustev – **jezo, strah, žalost, krivdo in sram** – ter nekaj usmeritev, kako jih uravnati na način, da postanejo **tvoji zavezniki**. Odkrij, kaj vse ti čustva sporočajo.



POSLUŠAJ

Kaj narediti, ko doživljaš neprijetna čustva

³ Čustveno učenje, ki se odvija med odraščanjem, ti pomaga, da razvijaš **veščine za razvoj zdrave osebnosti**. To pomeni, da svoja čustva bolje **razumeš in smiselno upravljaš**, lažje **prepoznavaš in uresničuješ svoje cilje**, **ustvarjaš dobre odnose z drugimi in skušaš sprejemati ustrezne odločitve**. Postajaš samozavesten in odgovoren mlad človek, ki se uči soočiti z izzivi, skrbeti zase in ima pred očmi tudi potrebe in čustva drugih ljudi.



2

Preizkusi štiri korake skozi neprijetna čustva

**1 – Čustvo poimenuj.**

Ko ga prepoznaš, ga lažje razumeš.

**2 – Poskusi sprejeti.**

Čustvo je v redu. Dovolj si, da ga čutiš.

**3 – Razvozljaj sporočilo.**

Kaj ti čustvo sporoča?

**4 – Izberi svoj odziv.**

Poskrbi za svoje dobro,
a spoštljivo do sebe in drugih.

Razišči pri sebi

- Pomisli na dogodke minulega tedna – se spomniš kakšne vsakdanje situacije, ki je bila zate neprijetna?
- Katero neprijetno čustvo je bilo prisotno?
Kaj ti je to čustvo sporočalo?
- Se želiš v podobni situaciji v prihodnje odzvati kako drugače?
Kaj bi ti lahko pri tem pomagalo?

3 Kaj je za začetek dobro vedeti o jezi?



Že slavni grški filozof Aristotel je dejal: **»Vsakdo se lahko razjezi – to je preprosto. Toda razjeziti se na pravo osebo, s pravo mero, ob pravem času, s pravim razlogom in na pravi način – to pa ni preprosto.«** Mladostništvo je že samo po sebi čustveno razburkano razvojno obdobje, v katerem se bistveno povečajo čustvena nihanja ter moč doživljanja in izražanja čustev. Odraščanje je torej viharo, spremljajo ga pogostejša kritičnost, jeza in značilno upiranje ter kljubovanje omejitvam. Medtem ko zoriš, oblikuješ sebe in se želiš osamosvajati.

1 — Namen tvojih jeznih odzivov

Vsa naša vedenja služijo nekemu našemu namenu, pa če se tega zavedamo ali ne. Če neko vedenje za nas ne bi imelo nobenega smisla, bi z njim prenehali, mar ne? Mogoče ti tvoje dosedanje vedenje v jezi prinaša, kar želiš, te ščiti in ti omogoča trenutno olajšanje. Drugim sporočaš o sebi in svoji jezi, tako kot v tem trenutku zmoreš. A kadar jezo izražamo na neustrezen način, nas lahko to drago stane. Pogosto se namreč izkaže, da ima agresivno izražanje jeze kratkoročne koristi (na primer: *jezno smo vzkipeli in sošolec, ki je bil do nas nespoštljiv, takoj neha z izzivanjem*), a za to plačamo visoko ceno na dolgi rok (*sošolci se nas izogibajo,*

3

ne naučimo se mirno reševati takšnih situacij, zanetimo lahko novi spor ...). Zato je smiselno, da pretehtaš način, kako jezo izražaš, kaj pridobiš in kakšno ceno plačuješ. Ob tem lahko tudi ugotoviš, kaj želiš spremeniti.

Kaj ti o tvojih odzivih dajejo vedeti drugi in kaj moti tebe? Če so tvoji dosedanja vzorci ravnanja z jezo nekoristni in škodljivi, jih lahko začneš nadomeščati z drugačnim razumevanjem jeze, razmišljanjem in vedenjem. Ljudje okrog tebe običajno nimajo težav s tem, kaj v jezi razmišljaš in čutiš, temveč predvsem s tem, kako se v jezi ob njih in do njih vedeš.

2 — Jeza je o.k.

Jeza lahko spoznamo in sprejmemo kot sicer neprijetno, a običajno človeško in tudi **koristno čustvo**. Našim prednikom je jeza omogočila preživetje in tudi tebi lahko pomaga pri spoprijemanju z vsakdanjimi težavami. Pomaga ti lahko razumeti, kaj si želiš in kaj hočeš doseči. Jeza te spodbudi, da skušaš zaščititi svoje interese in tisto, kar ti je pomembno. Tudi z njeno pomočjo lahko premaguješ ovire v življenju.

Čustvu rečemo tudi emocija. Izvorno e-movere pomeni spraviti v gibanje.

Jeza te aktivira. Tvoji možgani dobijo *obvestilo o nevarnosti* in telo se oskrbi z več energije. Tako se lažje in z več moči začneš ukvarjati s tem, kar je zate pomembno. Skušaš delovati v skladu s svojimi vrednotami. **Ko raziskujemo jezo in druga čustva, lahko z njihovo pomočjo ugotovimo, kaj je za nas najbolj vredno.** Vrednote v življenju so kot svetilniki sredi morja – osvetljujejo nam pot in nam kažejo smer. Bolj ko je neka vrednota za nas pomembna, močnejša so lahko čustva, ki jo spremljajo. A čustva sama po sebi nas nikoli ne ogrožajo. Čustvo jeze zato sprejmemo, pri odzivu pa vklopimo razum.

3 — Jeza je tvoj čustveni odziv

Običajno rečemo, da smo jezni, a ta **jeza nismo mi, jeza je samo naše čustvo**. Jeza sama po sebi ne obstaja, obstaja le človek, ki se jezi. Jeza je **tvoj čustveni odziv** na neko zate pomembno dogajanje. V pomoč ti bo razumevanje, da jeze ne povzročijo neposredno dejanja drugih ljudi ali dogodki, pač pa naša razlaga in pomen, ki ga pripisujemo doživetemu. **Za svoje odzive in izražanje jeze smo odgovorni sami.** Odzivanje v jezi namreč ni kot telesni refleks, s katerim bi sleherno človeško bitje odreagiralo na enak način. Si predstavljaš avtomatski odziv telesa, ki ga ne moremo nadzorovati, na primer, kako bo naše oko pomežiknilo v hipu, ko

3 nas bo zaslepila močna svetloba? Pri čustvih ni tako, čustva niso kot naši refleksi, saj se v jezi (in ob vsakem drugem čustvu) vsakdo odziva drugače. Tako lahko tudi ti vplivaš na svoje čustvene odzive. Ko enkrat razumeš in sprejmeš to dejstvo, potem je tudi manj prostora za razne izgovore kot »ne morem si pomagati«, »jeza je močnejša od mene« in podobno. Prevzameš več odgovornosti za bolj zrelo ravnanje z jezo.

4 — Kdaj se običajno razjezimo?

Razjezimo se, ko si vedenje drugih (ali pa lastno vedenje, če gre za jezo do sebe) razložimo kot nedopustno. Iz različnih razlogov ga razumemo kot npr. neupravičeno, škodoželjno, zlonamerno, škodljivo, nespoštljivo, neuvidevno, moteče, vsiljivo, nasilno, ogrožajoče, malomarno, nespametno, nekulturno, nespretno, neorganizirano, ovirajoče ... Razjezimo pa se tudi ob dogodkih in okoliščinah, v katere sicer nismo osebno vpleteni, a se nam iz nekega razloga zdijo nedopustni. Mladostniki in mladostnice se recimo jezite ob sporih z vrstniki, lastnih napakah in spodrslijjih, nezadovoljstvu v šoli, ob zahtevah, prepovedih, starševskih omejitvah, nedelovanju tehnične opreme, doživljanju krivice ... **Večja verjetnost je, da se razjezite tedaj, ko niste dobro razpoloženi, naspani, ko se tudi telesno ne počutite dobro ali niste zadovoljni sami s seboj.**

Jeza lahko izbruhne kot vulkan⁴. V ozadju jeze (globoko v vulkanu) pa se lahko marsikdaj skrivajo druga čustva, občutja in doživljanja, kot so nemoč, žalost, strah, sram, krivda ... Včasih nam je **lažje izraziti jezo, kot pokazati resnična čustva ali svojo ranljivost**. Denimo mladostnica, ki je hudo žalostna in zaskrbljena, bo morda lažje vzkipela, kot pokazala svojo resnično žalost. Z jezo lahko torej prikrijemo čustva, za katera ne želimo, da bi jih drugi opazili. Namig zate: **ko raziskuješ svojo jezo, pomisli tudi, kaj se skriva v njenem ozadju.**

4 Nekateri avtorji primerjajo jezo s prisodobno vulkana (CAMHS Professionals, 2021).

3



5 — Skozi spletno okno

V nadaljevanju lahko prebereš nekaj anonimnih zapisov iz spletne svetovalnice #Tosemjaz. Mladostnice in mladostniki v njih opišejo različne odnose in situacije, v katerih občutijo stisko, povezano s čustvi jeze.



»Vedno več se kregam z mojo sestrnico, ki je 7 let mlajša od mene. Ves čas me izziva, ne posluša me, kaj šele da bi me upoštevala ... Zaradi jeze v sebi ji večkrat (ne nalašč) zarijem nohte v kožo, ampak samo toliko, da začuti bolečino. Rada jo imam, ampak postala je nemogoča. Večkrat jočem od jeze. Kaj naj naredim?«

»

»Že od malega sem bolj divja, imam svoj prav, hitro vzkipljiva. Ampak v zadnjem letu pa se ne znam več nadzorovati. Niti ne morem reči, da sem srečna. Enostavno sem konstantno nervozna, v sekundi eksplodiram in se nekontrolirano razburim – za malenkosti. Ko se umirim, pa ugotovim da sem naredila napako. Vsaka stvar me lahko spravi v slabo voljo, vsaka napačna beseda. Prvič v življenju se obračam na pomoč, saj bom uničila vse odnose, ki so mi še pomembni.«

»

»Imam velike probleme z jezo, sploh ne vem, od kod prihaja in zakaj je je toliko v meni. Verjetno je, da sem se tega naučila od očeta, doma je kričal, metal stvari po tleh, treskal z vrati in mnogo drugega. Že majhna stvar v meni vzbudi takšno obnašanje ... Imam fanta že nekaj časa, ampak problem je, da se res ogromno kregava zaradi mojih izbruhov jeze. Rekel mi je že, da tako ne bo šlo več naprej. Jaz pa svoje jeze na noben način ne morem ustavit ali zadržat.«

»

»Odkar pomnim, imam izbruhe jeze. Kar naenkrat ponorim in se ne znam umiriti. Največkrat se dogajajo doma, zadnje čase pa opažam da se mi jeza pojavlja v šoli. Ne vem več, kaj naj naredim, poskusila sem že vse dihalne vaje in vse možno, pa ne pomaga.«

»

»Fant je drugače super in ljubeč, edino z živci ima probleme. Recimo, če zgreši na cesti kakšen odcep, ali če kaj ne dela, kot bi bilo treba, ga čisto vrže iz tira in postane ekstra jezen, začne uničevati stvari, kričati na te stvari in tudi name ... Zelo slabo se počutim, po telesu me začne kar mraziti, postane me strah, da se bova skregala zaradi moje napačne reakcije. Moram res paziti, kaj počnem, govorim ... res ne vem, kako naj odreagiram v teh momentih.«

Kot lahko vidiš, se doživljanje jeze izrazi skozi zgodbe o odnosih z različnimi bolečinami in zapleti, ki jih skušamo razreševati. V pričujočem priročniku se resda osredotočimo na čustvo jeze, a v življenju se prepletejo mnoga čustva in okoliščine. Kadar ne zmoreš sam, ne zmoreš sama, poišči podporo. Zavedamo se, da mladi včasih težko naredite prvi korak in poiščete pomoč. Obenem sledimo dobrim izkušnjam tistih, ki so to že storili in potem lažje nadaljevali svoje poti. Nikomur ni treba biti sam v zahtevnih okoliščinah. Tudi tebi ne – tukaj smo zate.

6 — Jeza nase

Jezo v odnosu do sebe doživljamo, ko ne odobravamo nekega svojega ravnanja. To nas spodbudi, da bi v prihodnje radi ravnali drugače. Jeza nase se značilno pojavlja skupaj s čustvom krivde⁵. Z delom sebe smo jezni glede svojega nedopustnega vedenja, z drugim delom pa se za to vedenje čutimo krive, lahko tudi osramočene. Ko samokritično ocenjujemo, da smo v očeh drugih slabi, ker bi morali ravnati drugače, občutenju sramu težko uidemo. Kadar smo močno jezni nase

5 Nekaj več o čustvu krivde in sramu v zvočni razlagi o neprijetnih čustvih, str. 20.

in do sebe prestrogi, si skušajmo nuditi nekaj sočutja – podobno, kot bi ga nudili dobremu prijatelju ob njegovi težavi. Prisluhni naslednji zvočnici za **pomiritev in prijaznost do sebe**. Postani sebi pravi prijatelj.



POSLUŠAJ
Sočutni dotik

7 — Jeza ima močno sporočilo

Z jezo **sebi in drugim sporočaš**, da je nekaj zate zelo pomembno. Jeza v resnici govori več o tvojih lastnih željah in potrebah kot pa o tarči tvoje jeze. Jezo ljudje pokažemo, če čutimo dovolj moči in poguma, kadar menimo, da bi drugi moral spremeniti svoje ravnanje. Ko jezo neposredno izrazimo, osebi v bistvu sporočamo, naj preneha z nekim za nas nesprejemljivim početjem. Z jezo lahko drug drugemu torej postavimo meje. Jeza nam tako lahko pomaga, da skušamo medsebojne odnose urejati skladno s svojimi vrednotami in (spomni se!) ob upoštevanju drug drugega. Z njeno pomočjo se lahko postavimo zase ali pa se zavzamemo za druge ljudi. Ko izrazimo jezo, si želimo, da bi druga oseba razumela, kako mi doživljamo situacijo in da bi morda razmislila o spremembi svojega vedenja. Lahko si predstavljaš, da je večja verjetnost, da se to zgodi, če smo pri sporočanju nenapadalni in spoštljivi. Ob tem ko bolj spretno upravljaš svojo jezo, se bo krepila tudi tvoja samozavest.

8 — Smisel jeze

Jezo potrebujemo, da lahko reagiramo in se poskusimo prilagoditi nekaterim spremembam. Pogosto nam pomaga, da jezo izrazimo, včasih pa je za nas bolje, da jo zadržimo zase in je v določeni situaciji ne pokažemo. Bistven pri jezi je naš interes, ko želimo vplivati na drugo osebo, da bi po možnosti spremenila svoje ravnanje v skladu z našimi pričakovanji. A na to včasih lažje vplivamo na drugačen način kot pa z izražanjem jeze. Morda po premisleku celo ugotovimo, da naša jeza ni bila upravičena in da je bolj prav, če mi prilagodimo svoja pričakovanja do drugega. Ni v naši moči, da bi glede na svoja pričakovanja spreminjali vedenje drugega človeka, četudi trdno verjamemo, da ravna narobe. Za medosebne odnose je dobro, da drugim povemo, kaj nam ustreza in kako se počutimo. Pri tem bodimo spoštljivi. Svoje potrebe, pričakovanja in nestrinjanje lahko izrazimo odkrito in mirno.

9 — Ločimo čustvo od vedenja

Predstavljalj si, da je vedenje tisto, kar lahko kamera ujame v svoj objektiv, doživljanje pa je očem nevidno. Čustva doživljamo navznoter (jezo, strah, veselje ...), vedenje pa je tisto, kar je vidno navzven (se umaknemo, jočemo, smejimo ...). Smiselno je, da **se naučiš razlikovati čustva od vedenja** – čustvo razločiti od tega, kako jezo izrazimo.

10 — Pravico do jeze ima vsakdo

V naši družbi načeloma velja, da se sme jeziti vsakdo oziroma ima pravico do jeze vsak, ki zaznava dejanske kršitve svojih upravičenih interesov ali pravic drugih.

Jezo lahko čutimo v odnosih z drugimi ljudmi – v družini, šoli, med prijatelji – in tudi do sebe. A čutimo jo lahko tudi širše, kot odziv na dogajanja v družbi in svetu. Vzpostavljamo namreč svoj osebni odnos do krivic, revščine, vojne, ravnanja z naravo in živalmi. Na vseh teh ravneh lahko prihaja do dejanskega kršenja naših pravic in varnosti. Tudi v takšnih okoliščinah je čustvo jeze pričakovano in zdravo. Prav tako se jeza zbuja v stiku z našimi etičnimi in moralnimi vrednotami – to je poseben kompas in vsakdo ga naravna skladno s seboj. Živimo v skupnosti, kjer mora veljati **zakon prava**, ne pa zakon močnejšega. Pravo je sistem pravil, s katerimi urejamo odnose v skupnosti ljudi.

Mladostnice in mladostniki imate pravico razjeziti se na ljudi, ki so v močnejšem ali nadrejenem položaju. Obenem pa imate enako dolžnost kot odrasli – da jezo izrazite na primeren, dovoljen način. Kdaj pa se tudi zmotimo. Naše doživljanje in izražanje jeze ne more biti ustrezno, **če napačno zaznamo situacijo, ji pripišemo napačen pomen, pretiravamo glede pomembnosti naše ogrožene vrednote ali jezo usmerimo na osebo, ki ni oziroma ne more biti odgovorna za svoje ravnanje**. Včasih je tako treba stopiti korak nazaj.

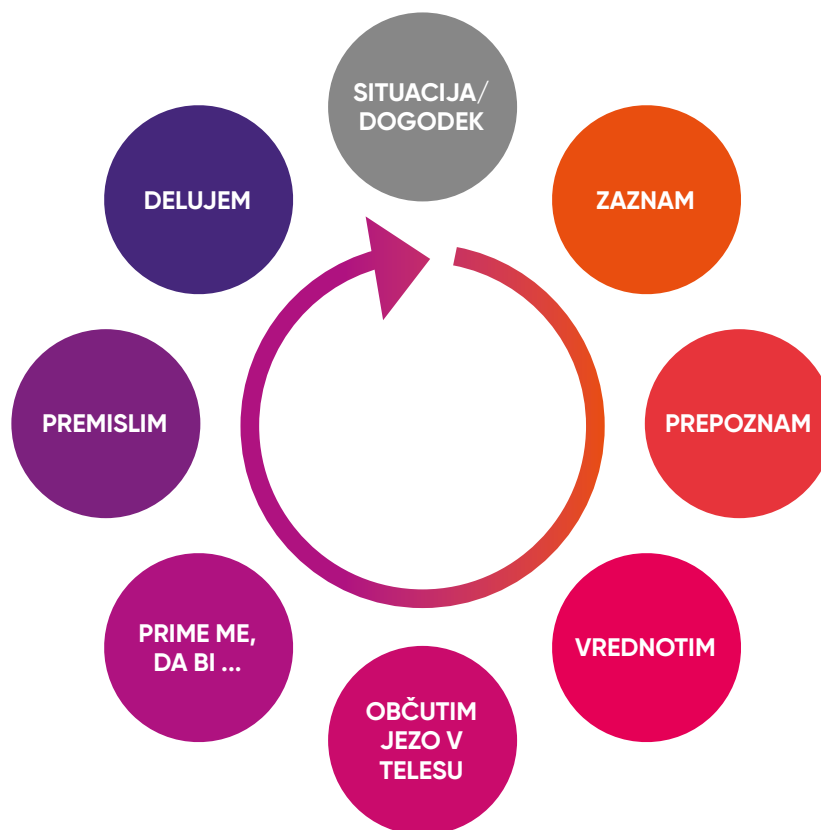
Razišči pri sebi

- V katerih situacijah se običajno najmočneje razjeziš?
- Čemu služi tvoje vedenje, kadar jezo izraziš grobo in bojevito – kaj želiš doseči?
- Kakšni bodo pozitivni izidi, če svoje nekoristne odzive spremeniš?
- Pomisli na vulkan. Jeza izbruhne kot lava, a globoko pod površjem je skrito še marsikaj. Nemoč? Strah? Razočaranje? Tudi ti se ozri v ozadje svoje jeze in skušaj prepoznati: kaj je tisto, kar v resnici v tebi vre?

Kako jeza sploh nastane

Zanimivo vprašanje, o katerem ne razmišljamo prav pogosto.

Nastanek jeze bomo ponazorili z modelom **krožne emocionalne reakcije** (K.E.R.)⁶. Ta pokaže, kako pride do jeze in kaj v krogu odzivanja sledi. Gre za **sklop misli, občutij in vedenja**. Model, s pomočjo katerega lahko bolje razumeš jezo odzivanje, lahko spoznaš skozi naslednjo shemo. Razlagi pa lahko tudi prisluhneš.



POSLUŠAJ
Model K.E.R.

4

- 1 Dogodek/situacijo najprej **zaznaš** s svojimi čutili.
- 2 Potem dogajanje **prepoznaš**. (*»Kaj se dogaja, kaj zdaj to pomeni?«*).
- 3 Nakar situacijo **vrednotiš**. (*»Je to zame pomembno?«*).
Vse to se običajno zgodi bliskovito hitro, tako da se tega niti ne zavedaš. Če je situacija zate NEpomembna, se ne odzoveš niti z jezo niti s kakšnim drugim čustvom. Če pa je situacija zate pomembna, reagiraš s čustvom. To čustvo bo jeza, če meniš, da nekaj ali nekdo neupravičeno ne upošteva tvojih interesov.
- 4 **Jezo občutiš v svojem telesu**. Jeza povzroči hitre spremembe v telesu, ki te pripravijo na povečano aktivnost in odziv na situacijo. Pomembno je, da zaznaš **opozorilna telesna znamenja** nastajajoče jeze, svoje *»predjezno stanje«*.
- 5 **Prime te, da bi ...** Tvoje telo se ob jezi aktivira in te spodbuja k takojšnjemu delovanju. Zato je pomembno, da se naučiš ustaviti.
- 6 **Premisliš**. Tako lahko jezo, če se jo odločiš pokazati, izraziš na primeren način.
- 7 **Deluješ**. Skušáš vplivati na spremembo situacije tako, da več ne bi bilo razloga za jezo. Ali pa morda po premisleku ugotoviš, da sploh ni bilo tehničnih razlogov za tvojo jezo – da je šlo za tvojo, lahko celo napačno razlago situacije ali da zadeva ni bila tako pomembna, kot se ti je prvi hip zazdelo. Morda pa se odločiš svojo jezo zadržati zase, četudi je upravičena.

Ventil za paro

ponazarja
sproščanje
napetosti in
umirjanje. Ga
znamo uporabiti?

Razišči pri sebi

- V spomin si lahko prikličeš primer iz tvojega življenja in si svoje jezo odzivanje skušaš razložiti s pomočjo opisanih korakov modela K.E.R.
- Bi se v katerem od korakov – kako situacijo oceniš, premisliš in nato deluješ – bilo v bodoče smiselno odzivati drugače?
- Pomisli, kaj se zbujata v tebi ob drugih, kadar se jezijo.

Vžigalice so

zunanj sročilci
– ponazarjajo
situacije, ki lahko
zanetijo plamen.

»Kuhanje jeze«

Ali obvladaš jezo ali jeza obvlada tebe? Doživljanje in izražanje jeze si lahko nazorno predstavljamo tudi skozi prispodobo *kuhanja z loncem na pritisk*⁷. S tem bolje razumemo sebe in se naučimo vživljati oziroma videti v lonec drugega.

Te zanima, kdaj lahko *tvojo pokrovko* odnese v zrak? Oglej si naslednji prikaz »kuhanja jeze«.

Pokrovka predstavlja način izražanja jeze. Jo bo odneslo?

Vsebina lonca predstavlja dogajanje v telesu. Je ostalo še kaj napetosti od prejšnjih nerešenih konfliktov? Znamo prepoznati jezo v telesu? Kje in kako jo čutimo?

Moč ognja

predstavljajo *naše misli in razlage dogodkov*. So te vedno resnične? Lahko na dogodek pogledamo še kako drugače?

Pod kuhalno ploščo je **plinska jeklenka**. To so naše *vrednote, prepričanja, pričakovanja in pretekle izkušnje*. Smo pripravljeni raziskati, kako vplivajo na naše razumevanje situacij oziroma na plamen in njegovo moč?

⁷ Prirejeno po French, 2001.

5 V modelu lonca na pritisk je zmanjševanje napetosti ponazorjeno z ventilom na pokrovki, ki omogoča varnejše in bolj nadzorovano izpuščanje pare. S tem se zmanjšuje verjetnost eksplozije. Paro lahko najprej spustimo skozi ventil na pokrovki in šele nato pokrovko dvignemo. Drugače povedano: znižamo pritisk jeze in jo izrazimo na miren način. Smiselno je, da **se naučimo zmanjšati napetost, »izpustiti paro«, se ustaviti in pridobiti čas za premislek**. Več lahko izveš v naslednji zvočni razlagi.



POSLUŠAJ

Kako kuhamo jezo

Sebe si lahko predstavljaš tudi kot kuharja jeze, ki mora dobro opazovati, kaj se z loncem dogaja. Ko opaziš, da se vsebina tvojega lonca preveč segreva, se ustavi in se vprašaj, kaj bi bilo najbolje narediti. Najprej lahko izpustiš nekaj pare in s tem uravnaš pritisk v loncu (*sprostiš nekaj svoje napetosti*). Potem lahko razmisliš, kako naprej: morda lahko v mislih zmanjšaš ogenj (*preveriš, če se res dogaja to, kar se je najprej pojavilo v tvojih mislih*) ali nekoliko odpreš pokrovko (*drugemu mirno, jasno poveš, kaj kuharju ni prav*).

Z vajo in izkušnjami lahko postanemo *mojsteršefi in mojsteršefinje jeze*! Vedeti pa je treba, da je neobvladano izražanje jeze trdovratna navada, ki jo težko spreminjamo. Pomembno je, da zavzameš odgovorno in kritično stališče do svojega jeznega odziva. Pošteno si priznaj, če je bil tvoj odziv pretiran in bi bilo naslednjič dobro, da se odzoveš drugače. Če je bil ob tvojem vedenju v jezi kdo prizadet ali če je nastala škoda, se opraviči in skušaj stvari popraviti. Ne obupaj in poskušaj ravnati drugače.

Če znaš svojo jezo učinkovito izraziti, problem rešiti mirno in spoštljivo, v tem primeru pokrovke ne odnese v zrak ... V kritičnem trenutku jeze si najprej dovoli umik in si omogoči sproščanje napetosti. **Predah je tvoj velik zaveznik.**

5

Razišči pri sebi

Izhajaj iz svoje situacije, v kateri je bila prisotna močna jeza. Ko skušaš prepoznavati svoje načine ravnanja z jezo, si pomagaj z naslednjimi vprašanji.

- Kakšne so bile tvoje misli v trenutkih hude jeze?
- Kakšni so bili občutki v telesu in v katerem predelu?
- Katera čustva so bila ob tem še prisotna?
- Kakšen je bil tvoj odziv in kakšne so bile posledice?
- Kako ti lahko ta izkušnja koristi v prihodnosti?



6 Jezi se ... a spoštljivo



Vsem znano družabno igro »Človek, ne jezi se« bi bilo dobro kar preimenovati: »Človek, jezi se na o.k. način!« **Nič ni narobe, če se človek jezi**, narobe je le, če se jezi na neprimeren način. Jezo se da izraziti tudi tako, da z njeno pomočjo rešiš težave in se nato bolje počutiš.

Kadar jezo izraziš na primeren način, lahko sledijo pozitivni učinki zate in za tvoje odnose z drugimi. **Škoda nastaja, če je tvoja jeza prepogosta, presilovita, izražena grobo, nestrpno in brezobzirno.**

Če se jeziš pogosto in silovito, jezo pa izražaš s kričanjem, prepiranjem ali celo nasiljem, tako da zlorabiš svojo premoč, lahko pričakuješ kar nekaj zapletov – doma, v šoli ali med prijatelji. Neustrezno izražanje jeze namreč strokovnjaki po podatkih iz različnih raziskav povezujejo s problematičnim vedenjem v šoli in doma, z nižjim učnim uspehom in nesprejetostjo med vrstniki. Neprimerno izražanje jeze v mladosti sooblikuje posameznikovo osebnost tudi v odrasli dobi, kasneje v življenju lahko znatno ogroža njegovo delo in zaposlitev, medosebne odnose, njegovo zadovoljstvo in počutje. **Pozor! Nasilje v kakršnikoli obliki je vedno nedopustno.**



1 — Jeza je različno močna

Ljudje se med seboj razlikujemo po tem, kako pogosto in kako močno doživljamo jezo. To je odvisno od številnih dejavnikov, seveda tudi od naših osebnostnih lastnosti, splošnega počutja in zdravja ter od ljudi, s katerimi vstopamo v odnose. Jeza torej doživljamo različno intenzivno: od blage do najmočnejše jeze, ki ji rečemo bes. V besu oseba deluje, kot da je popolnoma izgubila nadzor nad seboj, a v resnici gre za *kontrolirano izgubo nadzora*. Zato **bes ni »slep«**, kot marsikdo zmotno verjame. Kljub temu pa je izražanje besa tvegano, preide lahko tudi v nasilje in povzroči resne posledice. Človek, ki pobesni, sicer nima namena poškodovati druge osebe, po logiki jeze hoče le, da ta oseba spremeni svoje ravnanje. Napadalno vedenje v hudi jezi je zato treba ločiti od uničevalnega vedenja, ki izhaja iz čustva sovraštva, pa tudi od vedenja z namenom poniževanja drugega, ki izhaja iz čustva prezira.

Ko razvijaš veščine upravljanja jeze, povečuješ svojo svobodo in lahko izbiraš boljše odzive. S tem začneš graditi odnose, v katerih ti in drugi čutite, da ste lahko slišani in sprejeti. **Boljše izbire – boljši obeti.**

2 — Ni ti treba vzkipeti

Ko čutiš bes, ti ni treba vzkipeti, ni ga treba izraziti z besednim ali celo s fizičnim napadom na drugo osebo. To ni niti koristno niti dovoljeno. **Tvoja močna upravičena jeza pač ne more biti opravičilo, da bes izraziš na nedopusten način.** Tudi razbesnelost smo dolžni izraziti tako, da upoštevamo potrebe in pravice drugih ljudi. Spomni se, kako se ti počutiš, če doživiš takšen izbruh ... Skušajmo se torej jeziti na družbeno sprejemljiv način. Tako nas drugi tudi lažje slišijo in razumejo.

Dobro je vedeti, da se lahko odločimo, kako bomo jezo izrazili in kakšen odziv bomo izbrali. **Tudi ti se lahko naučiš izbrati svoje vedenje v jezi, namesto da izgubiš nadzor nad sabo.** Ni opravičila za nestrpno izražanje besa! Tudi najmočnejšo jezo lahko izraziš tako, da ne škoduješ ne sebi ne drugim. To res ni preprosto in marsikdo med nami bo potreboval veliko vaje in truda. Zato pa poskušaj, treniraj svoje odzivanje in zaupaj vase – naj ti morebitni dvomi in spodrsaljaji ne jemljejo poguma.

Ko se ozreš v sporazumevanje med ljudmi, kaj opaziš? Kako mladi in odrasli izražajo nestrinjanje, jezo ali celo bes? Je kričanje, obtoževanje, divje navijaštvo na tekmah ali žaljivo spodbujanje nestrpnosti v komentarjih na spletu ustrezen način izražanja svojih čustev? To najbrž niso zgledi, ki bi ti pomagali pri učenju, kako na primeren način izraziti sebe.

3 — Prelaganje odgovornosti za jezo

Osvetlimo še naslednjo značilnost, ki ti prav tako ni v pomoč – to so **vzorci prelaganja odgovornosti za jezo na druge**. Ti so zakoreninjeni v prenekateri družinski vzgoji, prisotni v družbeni realnosti in vsakdanji komunikaciji. Mladi prejimate dvojna sporočila: po eni strani vas učimo soodgovornosti za odnose, po drugi pa vam ponujamo napačne zgled, v katerih odrasli odgovornost za svoje počutje pripisujemo drugemu, pogosto tudi mladostniku: »*Ti si me razjezil.*« V ekstremnih primerih skušajo starši celo upravičiti svoja nedopustna ravnanja, kot je telesno kaznovanje, z obtoževanjem: »*Si videl zdaj, kako daleč si me pripeljal ...?*« Tovrstna napačna sporočila otroku jemljejo občutek varnosti in ga posledično zmotno učijo, da je odgovoren za čustva in dejanja drugih. Pod vplivom kulturnih vzorcev se morda zdi samoumevno dejati, da *nas je nekdo vrgel iz tira* – a takšen jezik služi le prelaganju odgovornosti. Uči se ga prepoznati.

Razišči pri sebi

- Kdo v tvojem življenju zna jezo spoštljivo izraziti? Kaj se lahko naučiš od te osebe?
- Kateri tvoji načini izražanja jeze so se doslej pokazali kot manj učinkoviti?
- Zmoreš izraziti in povedati, glede česa se jeziš? Ali pa ob tem doživljaš strah in kdaj raje molčiš?
- Kaj svetuješ prijatelju, ki je hitre jeze in vse prepogosto nejevoljen?
- Lahko ta nasvet uporabiš tudi zase, kadar si v podobnem razpoloženju?

Vsak se razjezi sam

Kot smo že razjasnili, čustvo jeze **sprožiš s svojo razlago dogodka oziroma situacije**. Ugotovili smo že tudi, da jeza ni kot telesni refleks, se spomniš? Če bi dogodki v nas jezo sprožali samodejno, bi se v istih situacijah razjezili vsi. A vemo, da se na enako dogajanje nekdo odzove z jezo, drugi z nekim drugim čustvom, tretji pa ostane povsem ravnodušen. Od nas je odvisno, kam usmerimo svojo pozornost, kako dojemamo svet okoli nas in kakšen pomen pripisujemo dogodkom ali situacijam. Naše misli, čustva, telesne zaznave in vedenja so med seboj tesno povezani.⁸

1 — Čustvo jeze ima svojo logiko

Kaj in kako razmišljamo, vpliva na naša čustva. Svojo jezo lahko razumemo, če ugotovimo, kako smo dojeli dogajanje, glede katerega smo jezni. Tvoja jeza ni direktni odziv na situacijo, pač pa **je tvoj odziv na razumevanje situacije**, ki je pomembna zate. To, kako si razložiš neko situacijo, je povezano tudi s tvojimi prepričanji, ki jih imaš o sebi, drugih in svetu. Več o tem, z več primeri, preberi v poglavju *Kako si razlagaš svet okoli sebe*⁹.

2 — Za svojo jezo smo odgovorni

Vsak od nas se torej razjezi sam in za svojo jezo smo potemtakem odgovorni mi sami. Na to se spomni tudi tedaj, ko ti kdo skuša zbujati krivdo za njegovo jezo ... Naše jeze ni povzročil nihče ali nič od zunaj, pač pa je jeza naš osebni odziv na vedenje drugih, dogodke ali okoliščine. Občutenje jeze je običajno bliskovito hitro ter avtomatsko in na to nimamo vpliva. Smo pa odgovorni za to, kaj bomo z jezo naredili.

*»Tako grozno me je razjezil, tako obupno me je razjezila ...«, morda kdaj rečeš. A kako bi sploh druga oseba lahko imela to moč, če nima daljinskega vodenja tvojih možganov? **V resnici vsak človek razjezi samega sebe.***

⁸ O krožni povezanosti misli, čustev, telesnih reakcij in vedenja preberi več v priročniku *Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?*, 2021, dostopen v digitalizirani izdaji na #Tosemjaz.

⁹ Poglavje na str. 68–78.

7

3 — Čustveno pismeni in bolj samozavestni



Več ko veš o čustvih in o svoji jezi, bolje jo lahko uravnavaš in upravljaš, prav tako pa tudi bolje razumeš in sprejemaš jezo drugih. Ljudem več ne očitaš, da so te razjezili, pač pa jim poveš, da čutiš jezo glede njihovega ravnanja. Seveda moramo v medsebojnih odnosih upoštevati, kako se ob nas počutijo in kaj ob našem obnašanju doživljajo drugi. V svojem ravnanju moramo biti drug do drugega spoštljivi, tudi če smo zelo jezni. **Pozor: to, da smo odgovorni za svojo jezo, ne pomeni, da jeze ne bi smeli čutiti in izraziti!** Spomnimo se, kako smo preimenovali igro o jezi: »Človek, jezi se na o.k. način!«.

Ko se učiš čustvene pismenosti, lažje razumeš tudi čustva drugih ljudi. Uriš se v prepoznavanju, poimenovanju, uravnavanju in izražanju svojih čustev. To je kot notranji kompas, ki ti tudi v zmedu in neznanih stresnih situacijah pomaga najti pravo smer. Ne izgubiš se – lažje rešuješ konflikte, sprejemaš odgovorne odločitve in čutiš več samozavesti. **Čustvena pismenost krepi tvojo samopodobo in te podpira pri razvoju psihične odpornosti** – to je lastnost, ki ti je v oporo, da lažje prebrodiš težke čase in se spoprimeš z ovirami. Tem pa se človeško bitje v svojem življenju ne more izogniti.

Med področji, ki jih lahko pri sebi preoblikuješ in brusiš, je večšina ravnanja s čustvi. S tem razvijaš osebnostno zrelost. **Psihično čvrst človek je kot močno drevo – v vetru se upogne in prilagodi, a se ne zlomi.** Z globokimi koreninami lahko kljubuje tudi najhujšemu neurju. Ni življenja brez stisk, a prav težje življenjske situacije ti dajejo priložnost za krepitev psihične odpornosti ... podobno kot na zahtevnem terenu poženejo drevesa s trpežnimi koreninami. Kaj pa tvoje korenine? Kaj te podpira in ti daje moč, ko preživljaš težke čase?

Razišči pri sebi

- Preberi naslednje primere neustreznih trditev, s katerimi prelagamo odgovornost za jezo na drugega: **»To, kar počne, me vedno razbesni, čutim ...«, »Ona me razdraži do te mere, da sem ...«, »Zakaj to ponavlja, če ve, da me to spravi ob pamet ...«.**
- Morda tudi ti kdaj uporabljaš takšne pritožbe oziroma način razmišljanja? Katere misli ti gredo skozi glavo, kadar se jeziš?
- Spomni se: **za svojo jezo in odzive je odgovoren vsak sam.** Se to ujame s tvojim dosedanjim prepričanjem?

8

Ob jezi se aktivira tvoje telo

Jeza se sproži v možganih in občutimo jo lahko v celem telesu.

Ob čustvu jeze telo odreagira burno.

Možgani zaznajo nevarnost in sprožijo *notranji alarm*.

Sprostijo se stresni hormoni (*adrenalin, noradrenalin in kortizol*).

Telo preklopi v *izredno stanje pripravljenosti* in se pripravi na akcijo.

Podobno kot v pravadnini telo v hipu reagira z bojem, begom ali zamrznitvijo¹⁰.

TELO V STRESNEM ODZIVU — KAKO LAHKO JEZO OBČUTIMO¹¹



Kopičiti se začnejo nelagodje, napetost in drugi neprijetni občutki v različnih delih telesa (v glavi, čeljusti, ramenih, prsnem košu ...).

Pomembno je, da smo v stiku s seboj¹², čutimo svoje telo in se učimo prepoznavati, kaj nam sporoča.

**Opazuj svoje misli, čustva in telesne odzive.
Svoje jezo telo lahko pomiriš.**

8

1 – Jeza in tvoji možgani

Pri hitrih čustvenih odzivih ima pomembno vlogo evolucijsko starejša možganska struktura **amigdala**¹³, ki prepoznava grožnje, nevarnost in po potrebi sproži *alarm*. Svojo nalogo opravlja tako dobro in bliskovito, da včasih reagiraš, še preden se dobro zaveš in razmisliš. Zato je koristno, da zaznaš opozorilna telesna znamenja nastajajoče jeze, svoje »*predjezno stanje*«. Če se naučiš **dovolj zgodaj prepoznati te spremembe v svojem telesu**, lahko svoj odziv lažje upravljaš. Sčasoma se lahko naučiš prenesti telesno napetost in se izogniti čustvenemu izbruhu.

Telo človeku že od nekdaj dobro služi, ko ga skuša pravočasno opozoriti na nevarnost in pripraviti, da bi se lahko obvaroval – tudi tedaj, ko se hudo jezi. Dandanes nam ne strežejo več po življenju divje zveri kot v pradavnini, naše ranljivosti so drugačne – pogosto povezane s čustvi in odnosi z drugimi. Ogrožajo nas brezčutnost, nestrpnost, sebičnost, nespoštljivost, nasilje, od-tujenost, nemiri po svetu, poniževanje, preobilje obveznosti in različnih informacij. Včasih smo neprizanesljivi tudi sami do sebe in jezo hranimo z vztrajnim negativnim razmišljanjem ter prekomerno samokritiko. Vsi smo ranljivi.

Tvoje telo se ob jezi aktivira in te spodbuja k takojšnjemu delovanju. Temu rečemo **težnja k akciji** – zajame te huda nuja po ukrepanju – najraje kar takoj! A če greš v takojšnjo, nepremišljeno akcijo, je tvoje izražanje jeze impulzivno, brez samonadzora in zavor, praviloma tudi konfliktno. Pri upravljanju jeze in izražanju čustva na primeren način ti je v pomoč predel možganov, ki ga imenujemo **čelni reženj možganske skorje**¹⁴. Ta *evolucijsko mlajši del možganov* nam zagotavlja bolj premišljene odzive na dražljaje in sprejemanje boljših odločitev. Dejstvo pa je, da ta predel možganov dozoreva dlje, vsaj do sredine dvajsetih let. Možgani

10 Ko začutimo jezo, se telo pripravi na boj, beg ali zamrznitev (otrplost, negibnost) kot pred davnimi časi, ko je takšen odziv v delčku sekunde človeku omogočil, da se je lahko ubranil pred nevarnostmi, ki so ogrožale njegovo življenje. Pred plenilcem je bilo treba zbežati, se z njim spopasti ali obmirovati. Še vedno delujemo po istem mehanizmu kot nekoč. A dandanes izgubljam stik s svojim telesom in marsikdaj nismo zmožni prepoznati, kaj nam sporoča.

11 Občutiš lahko vse naštetu, le nekaj od tega ali še kaj drugega.

12 Ko smo v stiku s seboj, čutimo svoje telo. Znamo prepoznati svoje misli, čustva, občutke in potrebe ter jim tudi prisluhniti.

13 **Amigdala** – možganska struktura, ki deluje tudi kot naš »*notranji alarm*« – je del limbičnega sistema možganov, odgovorna za prve bliskovite odzive, kadar zaznamo kakršnokoli grožnjo oziroma nevarnosti.

14 Čelni reženj možganske skorje je odgovoren za nadzor impulzov, načrtovanje, presojanje in uravnavanje čustev.

8

mladostnikov še niso povsem pripravljeni, da bi učinkovito uravnavali močna neprijetna čustva, kot so jeza, razočaranje ali žalost. Tudi zato se včasih lahko zgodi, da so tvoji odzivi impulzivni, nepremišljeni. Kot bi v nekem trenutku ne bilo zavor. A čelni reženj med odraščanjem intenzivno zori in tvoja sposobnost upravljanja s čustvi se povečuje. Prevzemaš vedno več odgovornosti, tvoje odločitve postajajo zrelejše in bolj preudarne. Učiš se in vse bolj zmoreš prevzemati odgovornost za posledice svojih dejanj – tudi za posledice jeznih odzivov in čustvenih izbruhov.



Ti čudoviti možgani! Res so nekaj neverjetnega, a pod drobnogledom znanosti vse bolj razumljivi. Verjamemo, da tudi tebi! Vsakokrat, ko se nekaj novega naučiš, se tvoje možganske strukture spreminjajo – ustvarjajo se nove povezave med živčnimi celicami, tako imenovane *sinapse*. Lahko bi rekli, da učenje – tudi čustveno učenje – spreminja možgane in postopoma preoblikuje človekov um oziroma njegov *notranji svet*. Tudi vsaka nova izkušnja ali veščina, ki jo usvojimo, vpliva na to, kako razmišljamo, kaj doživljamo in kaj nenazadnje naredimo. Čustveno učenje pomeni, da se učimo prepoznavati in poimenovati svoja čustva, jih primerno izražati, razumeti čustva drugih in razvijati empatijo.

8

Ko se razjezimo, se v naših možganih aktivira več delov hkrati.

En del zelo hitro zazna nevarnost – to nalogo prevzame *amigdala* in po potrebi sproži *notranji alarm*. Drugi del možganov pa skuša razumeti, kaj se je zgodilo, zakaj se tako počutimo in kaj to pomeni za nas. Ta naloga se odvija v čelnem režnju možganske skorje, kjer potekajo bolj zapleteni možganski procesi – zavedanje, premislek, opazovanje z razdalje, načrtovanje, odločanje in izbira ter nadzor nad dejanji. Ti nam pomagajo, da **si izkušnjo zapomnimo in se iz nje nekaj naučimo. Tako smo lahko že naslednjič bolje pripravljeni in smo izzivom lažje kos.**

Spomni se: smiselno se je osredotočiti na tiste spremembe, ki se ob jezi najprej pojavijo in ti lahko služijo kot opozorilo oziroma **znak, da se ustaviš, pomiriš, razmisliš, ovrednotiš in se odzoveš**. Sedaj lahko bolje razumeš, zakaj ti je v veliko pomoč **opazovanje telesa in prepoznavanje sprememb**. Tudi ti lahko detektivsko spremljaš, kdaj so tvoji odzivi še bolj pod vplivom *starejšega predela možganov*, kdaj pa ti odzive v jezi že uspeva bolje upravljati z *evolucijsko mlajšo, pametnejšo možgansko skorjo*.

Razišči pri sebi

Za vajo si predstavljaj, da si v vlogi raziskovalca: spremljaj in odkrivaj svoje odzive.

- Razmisli najprej o tistih **situacijah, v katerih reagiraš bliskovito in brez razmišljanja**. To so reakcije, ki so pod vplivom evolucijsko starejšega predela možganov – vanje se ujameš, še preden utegneš pomisliti. Lahko so škodljive.
- Zdaj pa pomisli tudi na **situacije, v katerih z jezo ravnaš bolj preudarno**. To so odzivi pod vplivom evolucijsko mlajše in pametnejše možganske skorje. Ugotovi, kaj ti je najbolj v pomoč, kadar se že zmoreš odzvati bolj premišljeno, namesto impulzivno.

9 Odločitev za spremembo

Zdaj med drugim veš, da je jeza koristna in pomembna za postavljanje meja. A če odreagiraš presilovito, škoduješ svojim odnosom, morda z odzivi koga nehote prizadeneš, tudi sebe. Način odzivanja lahko postopoma spremeniš. Pri obvladovanju jeze lahko napreduješ tako, da iz čustvenega vrelišča na »termometru jeze« postopoma preideš na manj vročo, potem pa na hladnejšo temperaturo. Namesto da v jezi izgubiš nadzor nad sabo, se lahko naučiš **izbrati svoje vedenje**.

Zgodba še ni končana.



Kako se nadaljuje ...?



Prisluhneš lahko zvočnici, v kateri povzamemo nekaj ključnih misli. Spodbuja te, da začneš jemati krmilo jeze v svoje vse bolj vešče roke.



POSLUŠAJ

Za krmilom svoje jeze

9



Različni odzivi – različni izidi.

Kaj lahko narediš, ko začutiš jezo?

1 — Rešiš problem.

Lahko se umiriš in razmisliš, kako lahko problem rešiš. Poskusiš reševati po korakih. Prosiš lahko tudi za pomoč.

Iskanje mirne rešitve je **znak modrosti in poguma**.

2 — Spremeniš perspektivo.

Na situacijo lahko pogledaš tudi drugače. Morda ni tako negativna in zahtevna, kot se ti je zdela na prvi pogled. Zamenjaj svoj zorni kot in vplivaj na to, kako se počutiš!

3 — Sprejmeš situacijo.

Če se razjeziš v situaciji, na katero nimaš vpliva, potem jo poskusi sprejeti. To je lahko tvoja velika osebna moč. V nasprotnem primeru bo jeza vztrajala. Razlikuj: sprejeti ne pomeni strinjati se.

4 — Ostaneš v jezi.

Če ne narediš nič in še naprej premlevaš situacijo, jeza v tebi ostaja. A kadar koli se lahko odločiš drugače – rešiš problem, spremeniš odnos ali sprejmeš situacijo.

5 — Poslabšaš situacijo.

To se običajno zgodi, ko jezo izraziš na agresiven način. Vzkipiš, kričiš, eksplodiraš ... Je bil tvoj namen, da se zapletena situacija še zaostri?

Razišči pri sebi

- Ali kdaj v jezi reagiraš tako, da ti je potem žal?
- Kako tvoji jezni odzivi vplivajo na odnose z drugimi?
- Kaj pa zdaj – je pri tebi napočil čas za spremembo?

Vabimo te v drugi, praktično naravnani del priročnika, ki ga podpirajo številne vaje, tehnike in strategije za spoprijemanje z jezo.

DRUGI DEL

Kaj lahko
naredim,
da mi bo
lažje?

*»Človekovega ravnanja ne narekujejo
razmere, na katere naleti, ampak
odločitve, ki jih sprejme sam.«*

— Viktor Frankl

... krizni načrt.
... »Beat za mojo jezo«!
... nisem več kot
tempirana bomba.

str. 51

... kaj običajno čutiš v telesu ...
... poišči med S.O.S. načini ...

str. 54

... kot bi Maks nameščal
novo programsko opremo,
se njegov um uči ...

str. 52

Po približno 1000
ponovitvah ...

str. 59

Svoj dih ...
... možganom sporočiš,
da lahko umirijo telo.

str. 64

Spremljajmo Maksa v
naslednji situaciji.

str. 68

»Kakšna zguba sem!« ...
... nekoristne in
nerealistične misli!

str. 71

Ključ je v opazovanju.
Odpusti jeznega
avtopilota!

str. 77

Izrekel besede z
drugega planeta
*ne maram, hočem,
nočem, ni mi všeč!*

str. 82

Se v določenih
situacijah sploh
še hočeš jeziti?

str. 89

Maska je padla.
Kakšna ostrina
uma, Oskar!

str. 91

1

Prva pomoč ob hudi jezi

Jeza te spodbuja, da pozornost usmerjaš navzven, a prvi korak pri obvladovanju jeze je, da svojo pozornost usmeriš navznoter. Ko pozornost usmeriš vase in na svoja občutja, se lahko zaveš svoje jeze in tedaj imaš možnost, da prevzameš krmilo. Ko začutiš naraščajočo jezo v telesu in težnjo k akciji v jezi, je nujno, da se **najprej ustaviš in dovolj pomiriš**. V zelo močni jezi je smiselno, da se **iz situacije začasno umakneš**. Zato takrat zamenjaj prostor, saj potrebuješ nekaj miru. Takšen »time out« je tvoj pravi prijatelj. Na ta način lahko premisliš in izbereš svoj odziv oziroma se odločiš, kaj želiš v določeni situaciji narediti.

Ob hudi vznemirjenosti pač ne moreš dobro razmišljati in sprejemati modrih odločitev o svojih nadaljnjih korakih, zato imej že **vneprej pripravljen svoj krizni načrt** z izbranimi nasveti, kaj lahko narediš v intenzivni situaciji, ko te lahko jeza še kako hitro preplavi.

Se spomniš Maksa¹⁵? Takole si pomaga s **kriznim načrtom**, ki je sestavljen iz naslednjih ukrepov:



KAJ LAHKO NAREDIM:

1. Ko začnem čutiti, da me preplavlja huda jeza, se najprej **začasno umaknem** iz situacije: doma v svojo sobo, v šoli na wc, na treningu ali tekmi v prazno garderobo.
2. Naredim 10 sklec ali 10 poskokov na mestu. Če sem na wc-ju, si najprej umijem obraz z mrzlo vodo in potem vsaj desetkrat zaporedoma močno stisnem pest in jo sprostim.
3. Naredim vajo *Eksplzivni izdih*¹⁶. To je moja najmočnejša vaja za sprostitve telesne napetosti!
4. Če se ne morem fizično umakniti, si pomagam v mislih in najprej odštevam od deset. Počakam in uporabim *Zavoro jeze*¹⁷: naredim **tehniko dihanja 3-2-5**. Moje dihanje se umiri.

¹⁵ Glej zgodbo o Maksu in njegovem spoprijemanju z jezo, str. 18.

¹⁶ Vaja *Eksplzivni izdih*, str. 53.

¹⁷ Vaja *Zavora jeze*, str. 53.





5. Pomagam si s '**stres žogico**'. V roki jo stiskam skoraj neopazno, tako da nikogar ne moti. Imam več žogic (po eno v šolskem nahrbtniku, peresnici, športni torbi, v jakni, ki jo imam najraje ...). Žogico uporabim le za sprostitve in ne za igro.
6. Kadar imam več časa, si zavrtim svoj seznam sedmih, zame vrhunskih komadov, ki me spremljajo od jeze do umiritve ... Super minute na slušalkah – **playlista »Beat za mojo jezo«**.¹⁸
7. Če mi situacija dopušča, se lahko umaknem tudi k drugi osebi, ob kateri čutim, da ji lahko zaupam in ji povem o svoji jezi. Lahko jo tudi pokličem. Zame sta to moja punca Maša in dobrodušni stric Jakob. Lahko pa se na chatu **#Tosemjaz**¹⁹ pogovorim s strokovnjakom.
8. S prejšnjimi koraki – ali nekaterimi od naštetih – lahko **pridobim čas**, da se v svoji jezi ne prenaglim. Razmislim, kaj lahko naredim, da jezo izrazim na način, ki bo v redu zame in za druge.
9. Če mi to ne uspe ali če svoj izbruh ukrotim le na pol – vem le to, da moram tudi naslednjič vztrajati s temi načini. Vidim, da lahko delujejo.
10. Če mi uspe – potem končno nisem več kot tempirana bomba! Zdaj že vem, da zmorem in občutek je zelo dober! Počutim se, kot da bi zmagal na odločilni tekmi.

Bravo, Maks! Podobno, kot so nekatere borilne veščine²⁰ – ne glede na svoje ime – lahko poti do samodiscipline, notranje zbranosti, stabilnosti in osebne rasti, je tudi njegov zmagovalni »**bojni načrt**« pravzaprav **načrt za samoobvladovanje, samoumiritev, prizemljitev in spoštljivo izražanje jeze**. Načrt ni usmerjen navzven ali v spopadanje z drugimi, ampak Maks bije bitko s samim seboj. Skuša narediti vse, da bi zmanjšal občutek razburjenosti in čim bolj nevtraliziral notranjo napetost. Zaveda se, da spremembe ne more doseči čez noč. Vendar mu ta

¹⁸ Vaja *Skozi čustva s svojo glasbo*, str. 64.

¹⁹ Spletna svetovalnica **#Tosemjaz** objavlja mesečne urnike za anonimne pogovore v stiski s strokovnjaki.

²⁰ Na primer **aikido**: to je obrambna borilna veščina, ki je usmerjena k nevtralizaciji konflikta. Temelji na harmoniji, krožnih gibih in preusmerjanju energije nasprotnika. Napad lahko ustavimo, ne da bi poškodovali nasprotnika ali sebe. Drugi primer **tai chi**: ta borilna veščina se osredotoči na meditacijo v gibanju, usmerjena je na dihanje in vzpostavljanje ravnotežja. Obe navedeni borilni veščini se ukvarjata tudi z vprašanjem osebne rasti. Smisel prepoznavata v zavedanju občutkov ter umirjanju telesa in misli, tudi v razvijanju spoštovanja do sebe in drugih.

1

praktični načrt lahko še kako zelo koristi, saj mu pomaga pri tem, da umiri svojo razdraženost in se uči hitreje prepoznati »vžigalice« ter ustavljati vzkipljive reakcije. Kadar upošteva svoj krizni opomnik, lahko **preseže impulzivne, burne odzive** in prepreči prenekatero neprijetne posledice. Z vsako novo pozitivno izkušnjo, ko uspe spremeniti stari način reagiranja ali se mu v napeti situaciji že uspe odzvati mirno, mu je bližje razumevanje, da prava moč ni v tem, da v jezi napade, ampak da obvlada samega sebe. Ne uspe mu še vsakič, a spodrsaljaji so sprva pričakovani in normalni. Gre za proces učenja, rasti in postopnega doseganja sprememb tudi na nevrološki ravni²¹. Možgani se torej učijo novih vzorcev in se sčasoma dejansko začnejo spreminjati. **Podobno kot bi Maks nameščal novo programsko opremo, se njegov um uči navad, ki jih prej ni poznal.**

V nadaljevanju lahko spoznaš različne načine, jih praktično preizkusiš in ugotoviš, kateri deluje zate. Znano je, da novi načini ne delujejo ob prvem poskusu. Zaupaj izkušnjam tistih, ki so to pot že prehodili: vaja dela mojstra. Razišči predloge, na voljo imaš uporabne možnosti, od preprostega priporočila, da za hitro pomiritev v trenutkih močne jeze počasi po požirkih spiješ kozarec mrzle vode ... do celovitejših pristopov. S preprostimi, a učinkovitimi načini lahko vplivaš na svoje počutje. Več v naslednji S.O.S. zvočni razlagi.



POSLUŠAJ

S.O.S. ob hudi jezi

Iz nabora učinkovitih vaj, ki lahko pomagajo umiriti prvi vihar jeze, ti v nadaljevanju predstavljamo še štiri.

Podobno kot uporabiš zavoro med vožnjo na kolesu, ko začneš drveti po hribu navzdol, lahko stisneš zavoro, kadar čutiš, da tvoja jeza narašča ali te preplavi. S posebno tehniko dihanja 3-2-5 se lahko naučiš **dih zavestno upočasniti**.²² Vaja ti bo pomagala **ustaviti naval jeze** – umiriti misli in telo.

21 Ko govorimo o **spremembah tudi na nevrološki ravni**, se te nanašajo na utrjevanje novih nevronskih poti v možganih, ki omogočijo učinkovitejšo uporabo strategij za lažje obvladovanje in izražanje jeze.

22 Več o **tehnikah dihanja**, s katerimi lahko učinkovito umiriš svoje telo in misli, preberi v poglavju *Prisluhni svojemu telesu*, str. 57–62.



POSLUŠAJ
Zavora jeze

Se v tebi kdaj nakopiči toliko napetosti, da imaš občutek, kot bi tvoje telo hotelo eksplodirati? Takrat telo in možgani potrebujejo razbremenitev. Naslednja vaja je zelo uporabna, saj ti lahko pomaga v kratkem času **sprostiti jezo in napetost skozi eksplozivni izdih**.



POGLEJ
Eksplzivni izdih

Pred teboj je preprosta in koristna vaja. Ko sprostiš telo, se lažje umiri tudi tvoj um ... drži?



POGLEJ
Napni in sprosti

Ko smo jezni, se napetost nabira v telesu – lahko jo čutimo na primer v čeljusti, ramenih, rokah, trebuhu ... V naslednji dinamični video vaji se lahko naučiš, kako lahko jezo stresamo iz telesa. Preveri, kako deluje. Praviloma je že po nekaj minutah počutje lahko drugačno. Je tako tudi zate?

1



POGLEJ

Jezo stresi in jo odvrzi

Pomembno je, da se naučiš prepoznati, kaj *običajno* čutiš v telesu²³, kaj misliš in kaj rečeš, tik preden izgubiš nadzor in jezo izbruhneš. Ob teh znakih je čas za »time out« (»*Takoj moram stran!*«), preden narediš kaj, za kar bi ti pozneje bilo žal. Vztrajanje v situaciji bi pomenilo, da se izpostavljaš neprijetni napetosti, ob tem bo obvladovanje jeze že prezahtevno. Vrne se, ko se zares pomiriš, in skušaj premišljeno reševati problem. Za pomoč si lahko predstavljaš **semafor jeze**.

Ko se jeza dviguje in čutiš, da prerašča v bes, se iz situacije najprej **začasno umakni** – pojdi v drug prostor ali kamorkoli, kjer imaš malo miru. Tukaj lahko poskusiš napetost varno sprostiti.

Poišči med S.O.S. načini²⁴, kaj lahko ublaži tvojo vznemirjenost.

Če se ne moreš fizično umakniti iz situacije, se umakni v mislih in preusmeri svojo pozornost – v torbi »prve pomoči« najdi tehniko, ki zate najbolje deluje. A tudi ko narediš kakšno uporabno vajo ali tehniko in bo ta pomirjujoče vplivala na tvoj čustveni vihar, tvoja jeza ne bo povsem izginila. Ne pričakuj občutka, kot da se ni nič zgodilo ... tvoj organizem, z njim pa tudi čustvo potrebuje ta svoj čas in tvojo pozornost. **S prvo pomočjo ob hudi jezi poskrbimo za najnujnejše zniževanje jeze – dosežemo, da se vznemirjenost nekoliko poleže.** To je pomemben prvi korak. V naslednjih korakih pa lahko uporabiš tehnike sproščanja in vaje čuječnosti, v katerih se osredotočiš na dihanje in občutke napetosti v telesu. Učinkovita podpora je tudi gibanje. Tehnike vadi prav tako v stanju umirjenosti, da se potem v jezi nanje hitro spomniš in jih zmoreš uporabiti ob veliki razburjenosti. Preizkušaj, kako se lahko umiriš in sprostiš. Treniraj in vztrajaj.

²³ Kako prepoznavati jezo v telesu in jo sproščati z gibanjem: preizkusi šest vaj, prikazanih v video gradivu dr. Bojane Caf, str. 58.

²⁴ Prislunni razlagi S.O.S. ob hudi jezi, str. 52.

1



Čas, da se ob znakih
svoje jeze ustaviš in
počakaš z odzivom.

Čas, da uporabiš
naučene tehnike
umirjanja.

Čas, da v miru
razmisliš in izbereš
svoj odziv.



Potem ko se vihar jeze poleže in napetost nekoliko popusti, lahko posežeš tudi po nekaterih drugih pristopih, ki niso del »prve pomoči«. Eden takšnih je **čuječnost** – dobrodošla sopotnica tudi v tvojem vsakdanjiku! Vredno jo je spoznati, saj ti pomaga, da se osredotočiš na prisotnost v sedanjosti, skrbi iz preteklosti in prihodnosti pa te lahko takrat manj bremenijo. Morda ti je čuječnost že malo poznana po besedah *biti tukaj in zdaj*? Vaje čuječnosti ti pomagajo jezo samo opazovati in raziskati. Da lahko ostaneš z njo, ne da jo presojaš ali skušaš v zvezi s tem takoj kaj narediti. Ko deluješ čuječe, jezo zaznaš takšno, kot je in v dotičnem trenutku. V nadaljevanju lahko torej izveš več o tem, kako sploh je *biti čuječe z jezo* oziroma o načinih '*čujeznosti*'²⁵, kot smo jih avtorji priročnika malo bolj igrivo poimenovali. Ti načini *čuječnosti/čujeznosti* te bodo podprli pri tem, da se naučiš nepresojajoče opazovati dogajanje v svojem telesu in v mislih. Pri tem je tudi dobro vedeti, da te čuječnost usmerja v stik s seboj v sedanjem trenutku in zato lahko v sebi občutiš še več jeze. A to je le začasno in naj te občutek morebitne večje intenzivnosti čustva ne preseneti. Razlaga je preprosta: še večjo jezo lahko med vajo občutiš zato, ker se je bolj zavedaš. Jezo – najsi bo kipeča ali tiho tleča ali zamerljivo vztrajajoča – lahko vedno učinkovito sproščaš na različne načine. Tako lahko v naslednjih poglavjih spoznaš tudi različne tehnike sproščanja, ki ti pomagajo **sprostiti napeto telo in umiriti misli**.

Razišči pri sebi

- Razmisli, kaj te ovira, ko skušaš v jezi pomiriti svojo napetost.
- V katere prostore se lahko v hudi jezi začasno umakneš, da pridobiš nekaj časa in miru?
- Ob kateri osebi se lahko v jezi umiriš?
- Pomisli, katere načine iz torbe »prve pomoči« nameravaš preizkusiti za hitro pomiritev jeze.
- Krizni načrt je dobra izbira. Pripravi ga! To bo tvoj opomnik, na katerega se lahko zanesesh v kritičnih trenutkih, če imaš željo kričati, groziti ali celo koga udariti. Načrt zapiši ali nariši, premisli ga in preizkusi.

25 Skovanka avtorjev priročnika v pomenu: *biti čuječ v jezi*.



Prisluhni svojemu telesu

2

V telesu lahko torej občutiš **opozorilna znamenja prebujajoče se jeze** in lahko se jih naučiš prepoznati. Odlično, če ti to uspe, še preden se čustvo na polno razživi.

Včasih nas telo opozori na čustva, še preden jih ozavestimo. Kadar v telesu čutiš napetost, morda neprijetne občutke, ki jim še ne veš imena, jim poskusi prisluhniti. Telo je iskreno. Ko smo v stiku z njim, nam lahko sporoči dragocene informacije. Poveže nas s čustvi in potrebami. Kot lahko izveš v naslednjem **sklopu šestih video vaj**, je telo ogledalo našega notranjega dogajanja. Te zanima, kaj vse lahko zagledaš v tem zrcalu?



2



POGLEJ

Jezo sprostim z gibanjem

Jeza ni le v naših mislih. Občutimo jo telesno. V naslednji vodeni vaji lahko raziščeš, kje v telesu zaznavaš jezo in kako jo lahko sprostiš.



POSLUŠAJ

Kje v telesu jezo čutim in kako jo sprostim

Smiselno je, da se učiš:

- Spoznavati in vaditi zavedanje telesa – tvoje drže in načina gibanja. Ko si v stiku s telesom, lahko zaznaš različne občutke, na primer nelagodje, napetost, utrujenost.
- Prepoznati mesta v telesu, kjer se ti »nabira jeza«. Ko ti to uspeva, jih lahko opaziš tudi v vsakdanjih situacijah. In ko se jeze zaveš, jo lahko tudi na primeren način izraziš.
- Sprostiti tiste dele telesa, v katerih zaznavaš jezo.
- Izkusiti razliko med *jeznim telesom* in *telesom*, ki se jeze osvobodi (z gibanjem se lahko sprostiš).
- Kako s pomočjo dihanja umiriti misli in telo.

Z gibanjem in vajami dihanja lahko učinkovito vplivaš na svoje razpoloženje – pomagajo ti, da dosežeš večjo umirjenost.



2

Jeza naj se ne zatakne v tvojem telesu, pokaži ji pot navzven.

Če ne zmoreš izraziti čustev, zlasti občutij, povezanih z jezo, je to eden od pomembnih dejavnikov, ki lahko ogrozi tvoje zdravje²⁶. Pravijo, da telo čuti vse in si vse zapomni²⁷. Skladišči tudi izkušnje neizražene jeze. Tako zajezena jeza povečuje stres v organizmu. Ljudje, ki jih jeza in druga neprijetna čustva bremenijo, so morda manj povezani z ostalimi. Kot v zgodbi o Oskarju²⁸ – nihče ne vidi njegovega resničnega jaza. Četudi obdan s prijatelji, lahko mladostnik doživlja občutke osamljenosti in brezupa. Ko bi si le v nekem trenutku prvič zmogel z mirnim srcem reči: »Vse to sem jaz!«. **Zato se učimo sprejemati sebe – tako v svoji moči kot ranljivosti, v svojih dobrih in slabih dneh, v prijetnih in neprijetnih čustvih. Vsa čustva imajo svoj namen, podobno kot ima narava svoj smisel v neverjetni raznolikosti.**

1 — Dihanje? Zelo uporabno in vedno s teboj!

Zdaj pa pogledajmo, kako lahko umiriš svoje *jezno telo*. Kadarkoli in kjerkoli **diháš**, zato ti lahko koristi, če spoznaš različne načine in tehnike dihanja, ki učinkovito sproščajo. Že samo zavedanje dihanja – ko usmerimo pozornost na svoj dih – nam pomaga, da se s telesom povežemo in priklopimo v sedanji trenutek. Ko vaje dihanja nekaj časa vadiš in jih postopoma osvojiš, lahko s pomočjo diha v svojem telesu ustvarjaš večji občutek miru. V jezi je namreč organizem v stresnem odzivu, dihanje postane plitvo in pospešeno, zato je zavestno dihanje temelj pomiritve. Saj veš: brez diha ni življenja. Poišči načine, ki ti odgovarjajo, in jih vpelji v svoj vsakdan. Verjemi, vredno je! Moraš pa vaditi, pravzaprav – vztrajno vaditi! Po nekaterih podatkih se šele po približno 1000 ponovitvah nekaj novega dokončno zapiše v živčni sistem – in to lahko pozneje kadarkoli prikličemo²⁹.

26 Gabor Mate, 2019.

27 Bessel van der Kolk, 2013.

28 Glej zgodbo, str. 16.

29 Croos-Muler, 2023.

2



V nadaljevanju lahko preizkusiš različne tehnike in vodene vaje.

Ugotovi, kako se počutiš, ko svojo **pozornost osredotočiš na dihanje** – na *tukaj in zdaj*.



POSLUŠAJ

Usmerjanje pozornosti na dihanje

Kadar občutiš tesnobo, jezo ali druga neprijetna čustva, lahko uporabiš tako imenovano **trebušno dihanje**. S to enostavno tehniko možganom sporočiš, da lahko umirijo telo. Ko dihaš na ta način, dobi tvoje telo signal, da je vse v redu. Mišice se sprostijo, srčni utrip se upočasni ... telo je manj napeto. To je osnova, da lahko mislimo in se odločamo. Pozorno spremljaj, kako hitro lahko zaznaš spremembe v telesu.



POSLUŠAJ

Trebušno dihanje

Svoj **dih lahko uporabiš kot sidro**. Z naslednjo vajo čuječnosti se lahko povežeš s sedanjim trenutkom. Prav ničesar ti ni treba spreminjati. Pozornost usmeri na dihanje in le opazuj, kaj se dogaja v tvojem telesu.

2



POSLUŠAJ

Dihanje kot sidro

Z dihanjem lahko hitro in učinkovito umiriš svoje možgane.

Kot bi jež mehko položil svoje bodice, se tudi težke misli lahko nekoliko poležejo. Zdaj veš: **ko ti uspe umiriti dih, se umiri tudi telo in tvoje počutje se lahko izboljša.**

Ko se na novo lotimo učenja veščine zavestnega dihanja, se nam pri usmerjanju pozornosti na pravilno dihanje sprva lahko malce zatika. Morda bo v prvih poskusih prisoten občutek, da ti še nekako ne gre, a naj ti to ne vzame poguma.

**Razišči pri sebi**

- Ko vdihnemo, napnemo dihalne mišice, in ko izdihnemo, dihalne mišice sproščamo. Ob izdihu se torej umirimo. Kar takoj lahko preveriš, kako deluje zate: *Vdihni skozi nos ... in izdihni skozi rahlo priprta usta, izdih naj bo malo daljši od vdiha ... ponovi trikrat ... samo opazuj.*
- Kako umiriti dih? Preizkusi, izberi in začni trenirati tisto tehniko, ki se zate obnese.
 - Spremljaj, kaj občutiš v telesu pred dihalno vajo ... in kako se tvoje telo počuti po njej?

Umetnost deluje tudi onkraj besed

Tako mladim kot odraslim je včasih težko ubesediti, kar čutimo in doživljamo. A jezik umetnosti je edinstven! Skozi risbo, barvo, obliko, gib, zvok ali ples je mogoče izraziti skoraj vse. Umetnost nam pomaga bolje razumeti sebe, druge in svet okoli nas. Tudi ti lahko skozi umetnost svobodno raziskuješ – ne potrebuješ posebnega talenta ali umetniške izobrazbe. Pomembno je le, da ustvarjaš – iskreno in po svoje izražaš svoj notranji svet. Odstiraš lahko odgovore o tem, **kdo si, kaj ti je všeč, ob čem se razveseliš in na kaj se odzivaš z bolečino**. Z umetniškim izražanjem dostopaš tudi do nekaterih vsebin, ki so skrite zavedanju in besedam.³⁰ Ko odkrivaš svojo ranljivost in spoznavaš, kaj ti daje moč, se povezuješ s seboj. Tudi z ustvarjanjem lahko vplivaš na svoje dobro počutje. **Včasih je dovolj že melodija, da trenutek doživiš z manj napetosti, tvoje telo in misli pa se vsaj malo sprostijo.**



³⁰ Eden od načinov, s katerimi lahko spoznavamo **nezavedne vsebine**, je tudi umetnost. In ko odkrivamo svoje *nezavedno*, lahko bolje razumemo sebe, svoja čustva in vedenje. Odkrivanje skritih kotičkov naše osebnosti ni enostavno, ker imamo *slepe pege* in si zato sami težje postavimo zrcalo. Svoj um si lahko zamisliš tudi kot ledeno goro. Vrh ledene gore predstavlja *zavedno* – naša zavestna izkušnja sveta – naše misli, občutki, zaznave, informacije, ki se jih zavedamo (procesi načrtovanja, odločanja in reševanja problemov ter zavestnega doživljanja čustev in občutkov v telesu). A večji del gore je potopljen pod gladino – to je *nezavedno*. Tam, pod površjem, se skrivajo nekateri občutki, želje, prepričanja, izkušnje, spomini ... sicer potisnjeni v ozadje, a kljub temu vplivajo na nas, ne da bi se jih zavedali. Nezavedno si lahko predstavljaš tudi kot različne aplikacije, ki tiho obratujejo v ozadju tvojega telefona – čeprav jih ne vidiš in ne spremljaš vseh procesov, skrite aplikacije vplivajo na to, kako tvoj aparat deluje. Tako tudi nezavedno vsebuje vsebine, arhivirane v ozadju, ki vplivajo na naše doživljanje in vedenje.

1 — Naj bo glasba tvoje varno mesto

Glasba, na primer, ti pomaga, da se tudi z neprijetnimi čustvi bolje znajdeš. Ob njej se povežeš z občutki, jih lažje izraziš in se razbremeniš. In ko morebitne skrbi opazuješ bolj od daleč, postanejo manj strašljive. Glasba ti pomaga izraziti tisto, česar morda ne moreš ubesediti. Med poslušanjem telo čuti ritem, srce prilagodi svoj utrip in um se lahko umiri. Prisluhni razlagi **o moči glasbe in glasbeni improvizaciji**. Skozi glasbeno upodobitev čustva jeze – skozi melodijo, ritem, zvoke ali s svojim glasom – lahko raziskuješ svoje počutje in se morda nekoliko razbremeniš. Zdaj pa dovoli, da te vodi ritem.



POSLUŠAJ

Glasbena improvizacija: kadar čutiš jezo

Glasbena dejavnost ti pomaga, da lažje prebrodiš neprijetna čustva. Lahko ti jih pomaga **predelati**³¹ ali pa te preprosto poveže s seboj. **Glasbena govorica je del vsakega od nas**. Te zanima, kako in zakaj je smiselno ustvariti svoj seznam predvajanja, svojo *playlisto*, ki te lahko podpre, kadar te zajame čustveni vihar in ti je težko? Čustev ti ni treba skrivati, namesto tega jih lahko poskusiš odložiti v glasbo. Več izveš v naslednji zvočni razlagi.



POSLUŠAJ

Skozi čustva s tvojo glasbo

³¹ Čustva **prepoznavаш, priznavaš, skušaš jih sprejeti, razumeti in izraziti**. Na ta način tudi jezo sprostiš. Čustva v sebi pogumno in potrpežljivo predelaš, da lahko potem lažje zadihaš. Predstavljaš si, da je predelovanje čustev kot vrtnarjenje: najprej moraš vrt prekopati, odstraniti plevel, dodati hranila in zaliti korenine zdravih rastlin, da lahko uspevajo. Tako kot vrt po malem preoblikuješ – kaj na novo poseješ, posadiš čudovito drevo in spremljaš, kako zori in lepo raste – lahko uspešno skrbiš tudi za vrt svojih čustev.

2 — To ni le za umetniške duše!

Zakaj risati, slikati, ustvarjati? Kadar besede ne zadostujejo, lahko dobijo svoj glas tudi barve, linije, oblike, materiali ... Ustvarjanje spodbuja raziskovanje misli in čustev ter samospoznavanje. Na papir, platno ali v prostor lahko preneseš, kar nosiš v sebi. In verjemi, to je za vse, ne le za umetniške duše, saj ni treba, da je *dovršeno* ali *lepo*. Lepota je lahko v nepopolnosti. Nihče drug ne more ustvariti točno takšnega izdelka, kot je tvoj. V njem je tvoj osebni odtis – unikaten in samo tvoj; z njim nakažeš, kdo si in sporočaš svojo zgodbo. Tudi jezo lahko raziščeš skozi likovno ustvarjanje. Predlagamo ti tri vaje: **čustveni kolaž** (raziskuješ lahko, kako barve vplivajo na tvoje razpoloženje), **okvir** (svojo jezo lahko uokviriš, zajeziš) in **strip** (jezo lahko upodobiš kot bitje in ga nato udomačiš v nekaj stripovskih prizorih). Opis najdeš v nadaljevanju v sklopu z likovnimi vajami.



PREBERI

Razišči jezo z likovnim ustvarjanjem

Tvoja čutila se ob umetnosti prebujajo.

Zbudijo se lahko občutja, ob katerih se zgane tvoje srce ...

Razišči pri sebi

- Če želiš znova prisluhniti glasbeni improvizaciji, je na spletišču *#To sem jaz* na voljo več različic. Posnetke lahko samo poslušаш ali pa se pridružiš v igranju.
- Če bi bila glasba tvoj varen prostor, kamor se lahko zatečeš v napetih trenutkih – kakšna glasba bi bila na tvoji *playlisti*? Razišči, kaj želiš poslušati, da bi ti bilo lažje.
- Skozi sklop likovnih vaj lahko raziskuješ pomen barv in svoje občutke. Katere barve povezuješ s svojim dobrim počutjem in sproščenostjo?

4

Pripravi se na sprožilce svoje jeze

Vsak od nas se srečuje z dogodki, ki nas »povabijo k jezi« in pogosto izvabijo naš jezni odziv. Sprožilci so lahko notranji ali zunanji. **Notranji sprožilci** so lahko tvoje misli, telesna stanja ali čustva, ki zbudijo tvojo jezo. **Zunanji sprožilci** so lahko drugi ljudje ali situacije okrog tebe. Vžigalica v modelu lonca na pritisk³² predstavlja zunanje sprožilce jeze, kot so izzivanje, obtoževanje, slaba ocena, žalitev, neizpolnjena želja, storjena krivica in podobno.

Različni ljudje imamo različne sprožilce jeze. Ista opazka je za nekoga žalitev, ob kateri se razjezi, drugemu pa je vseeno in zbadljiv komentar mirno prenese. Pomembno je, da **pri sebi prepoznaš, ob čem, ob kom, kdaj in kje se običajno razjeziš. S tem ko prepoznaviš vžigalice svoje jeze, lahko preprečiš prenekateri požar.**

Sprožilcem jeze se lahko izogneš ali pa se nanje pripraviš in ne dovoliš, da te spet ujamejo in še naprej zmagujejo.

Mladostnicam in mladostnikom sprožilce pogosto predstavljajo naslednje situacije:

- ko vas obtožijo za nekaj, česar niste storili;
- ko vam nekdo reče *NE* glede nečesa, kar želite;
- ko vam nekdo reče *MORAŠ*, pa nočete;
- ko nekdo vstopa v vaš osebni prostor;
- ko nekdo vzame stvari brez vašega dovoljenja;
- ko vam nekdo sitnari, najeda, teži;
- ko vas nekdo izziva k spopadu;
- ko se nekdo norčuje iz vas;
- ko nekdo govori laži o vas, vas obrekuje;
- ko se nekdo ne drži dogovora;

³² Glej prikaz »kuhanja jeze«, str. 31.

- ko vas kritizirajo, vam dajejo nasvete, za katere niste prosili ali se vam zdijo nepotrebni;
- in drugo.

Ko pogledamo svoje jezne odzive, še posebej v situacijah, v katerih so bili neprimerni, lahko tudi bolje razumemo, kaj so vžigalice naše jeze. Tako kot je za srednješolko Iro notranji sprožilec jeze njeno razmišljanje o tem, kako jo sošolka žali:

Vžigalica jeze	Intenzivnost jeze na lestvici od 1 do 10 (1 – minimalna, 10 – maksimalna)	Kako lahko vžigalico ugasnem ali se nanjo pripravim?
»Sošolka me žali ... za mojim hrbtom govori, da sem piplarka.«	6	»Mogoče je sama negotova, ljubosumna ali pa mi zavida. Ampak namesto da ugibam o tem, zakaj grdo govori za mojim hrbtom, grem rajši delat nekaj, kar me sprošča.«

Tudi ti si lahko pomagaš z zgornjimi izhodišči. Zamisli si še kakšen svoj primer.

Razišči pri sebi

- Skušaj prepoznati nekaj **notranjih sprožilcev jeze**, torej, misli ali čustva, ki najpogosteje in najhitreje zbudijo tvojo jezo.
- Na katere situacije, odnose ali ljudi so v večini primerov vezani tvoji **zunanji sprožilci jeze**? Ob čem, ob kom in v katerih situacijah ti vajeti samonadzora uidejo iz rok?
- Kako lahko vžigalico ugasneš ali se nanjo pripraviš (kot v zgornjem primeru Ira)?

5

Kako si razlagaš svet okoli sebe

Za vsakogar od nas se lahko marsikaj obrne na bolje, ko razumemo naslednjo logiko: **misliš lahko manj ognjevite misli in s tem vplivaš na svoje počutje in odzivanje**. Kot smo že spoznali v poglavju *Vsak se razjezi sam*, ni situacija ali dogodek tisto, kar povzroči naša čustva, pač pa je odločilna naša razlaga situacije oziroma pomen, ki ga dogodku ali situaciji pripisujemo. Z lastno razlago oziroma interpretacijo se lahko bodisi hudo vznemirimo (razjezimo) bodisi pomirimo – oboje lahko doživimo z različnim razumevanjem in odzivanjem na isto situacijo ali dogodek. Tudi pri jezi se lahko kaj hitro ujamemo v vrtinec negativnega razmišljanja in predvidevamo, da imajo drugi najslabše možne namene. A pazljivo! Ni nujno res, da imamo prav. Naši možgani brez prestanka meljejo in lahko nas skozi prenagljeno bližnjico privedejo do napačnih sklepov. Misli nimajo vselej enake teže v primerjavi s spoznanji, do katerih pridemo s preverjenimi dejstvi. Večkrat se namreč izkaže, da **prvi vtis ni nujno skladen z realno situacijo. Razlaga dogodkov, situacij in odnosov, v katere smo vpeti, je torej odvisna od nas.**

1 — Naše misli ob jezi so včasih netočne, pretirane in izkrivljene

»To ni fer!«; »Sovražim jo, ker me sovraži!«; »Nikoli ne dobim, kar želim!« ... **Pogosto naše misli izražajo točne poglede na dogajanje, drugič so le deloma točne, tretjič pa sploh ne držijo in so za nas nekoristne.** Misli so namreč lahko tudi avtomatske (spontane, vsiljene), kar pomeni, da se v možganih sprožijo, ne da bi jih mi hoteli. Več tisoč takšnih samodejnih misli steče skozi naše možgane vsak dan. Izredno koristno je, da veš, da **situacije, dogodki in odnosi z drugimi niso vedno takšni, kot nam sporočajo naše misli. Tako so v prvem navalu jeze naše misli rade izkrivljene tudi pod vplivom močnih telesnih občutkov.** Te misli so zato pogosto pretirane, črno-bele, usmerjene samo na negativno, popačene in celo napačne. Prepričani smo na primer, da je drugi zlonameren ali brezbrizen do nas, a pri tem se lahko ujamemo v negativne vzorce misli, s katerimi smo morda že od prej navajeni hraniti našo jezo.

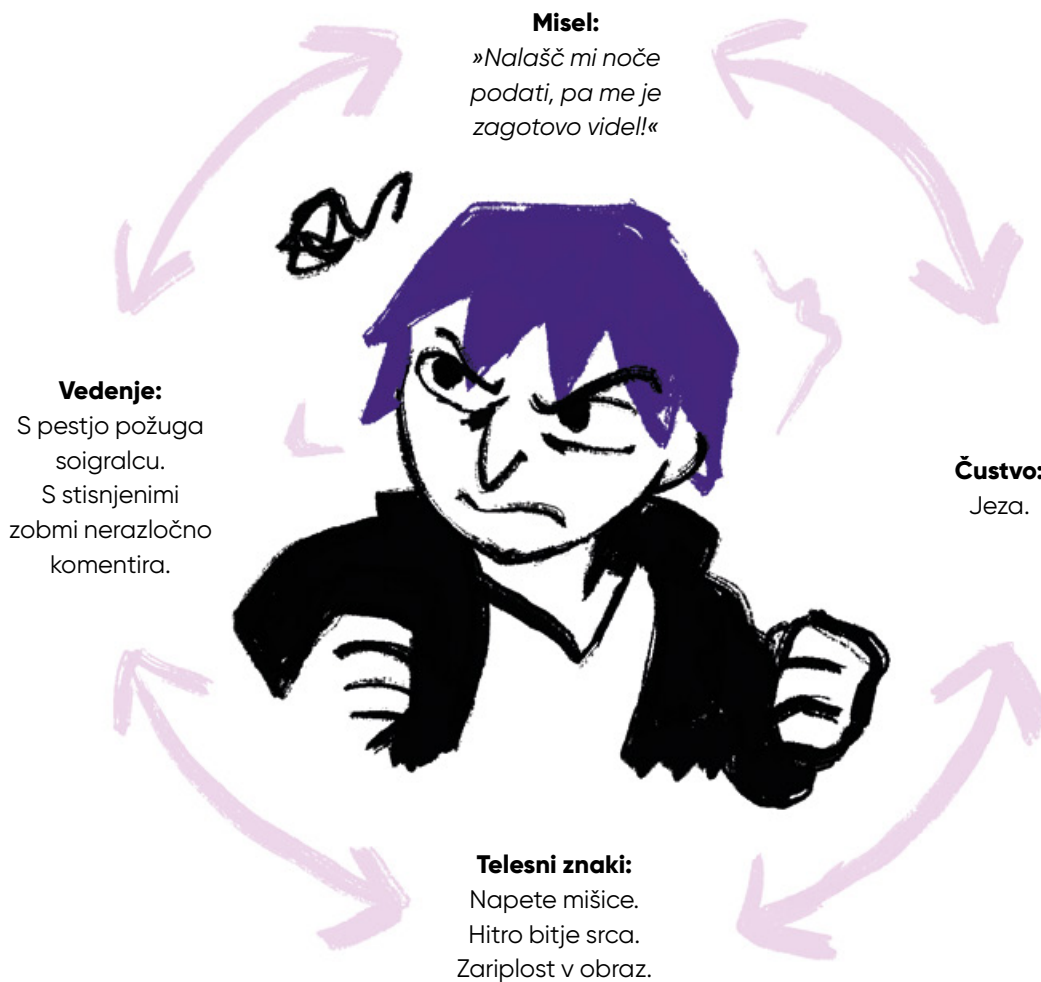
Spremljajmo Maksa v naslednji situaciji:

Odvija se nogometna tekma, tečejo zadnje minute, Maks ima idealno pozicijo za strel in čaka, da mu soigralec poda žogo. A ta s prevelike razdalje na gol strelja sam, žoga v velikem loku zgreši gol in pristane nekje med publiko. Maks se drži za glavo ...

5

Primer 1:

Ujame se v past negativnega razmišljanja.

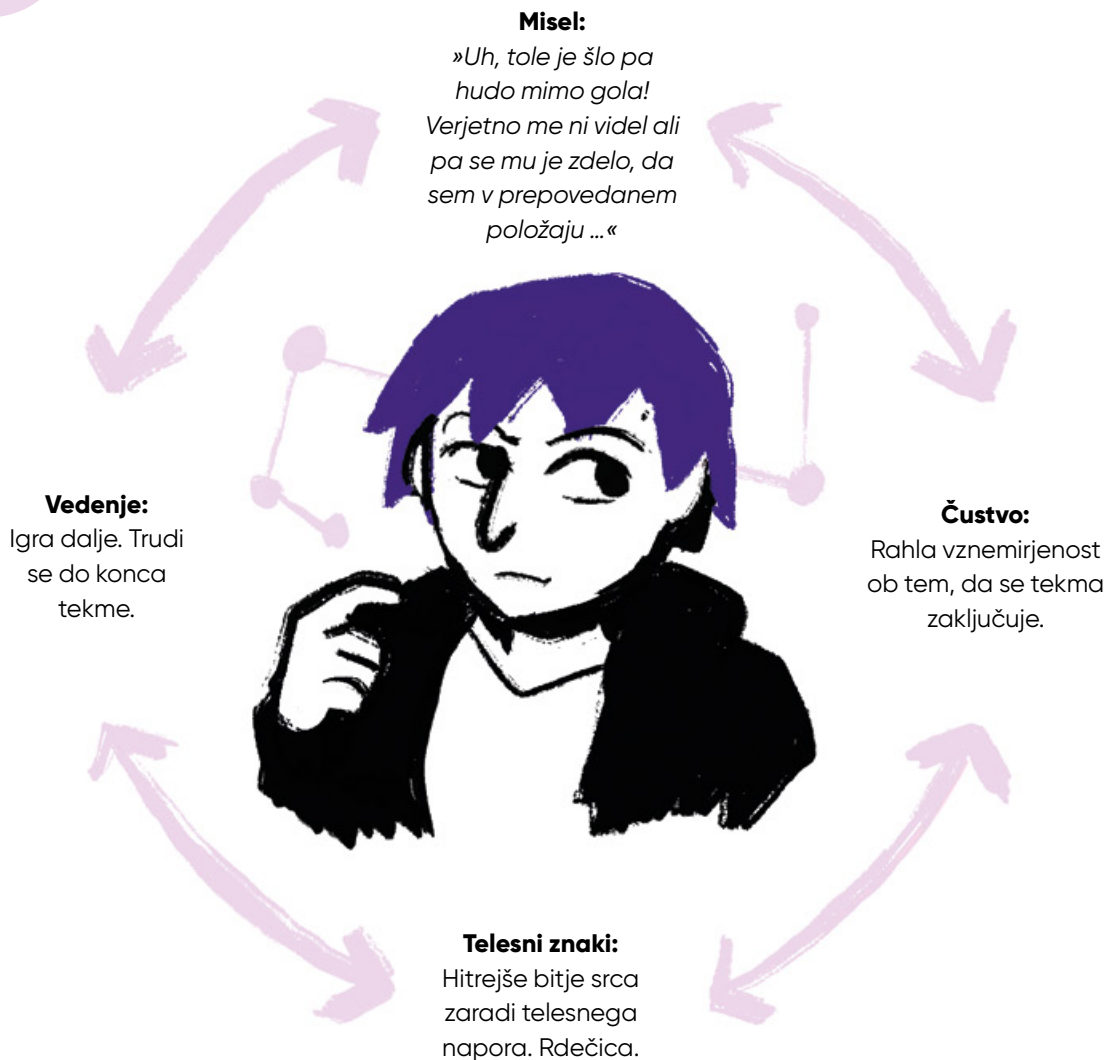
**Kako se zaključi tekma in njegov dan**

Po tekmi v garderobi na soigralca še direktno vzkipi, dovoli, da se mu »brez filtra« iz ust usuje plaz očitkov in grdih besed. Brcne v klop. Odvihra proč (jezen na vse, ker so bili tiho).

Doma se zapre v sobo (zdaj se jezi tudi nase). Tu in tam preklinja in se nemirno prestavlja po prostoru. Še bolj razmeče stvari. Večer preživi tako, da brezciljno skrola po telefonu.

Primer 2:

Maks zmore na situacijo pogledati drugače, bolj realistično.

**Kako se zaključi tekma in njegov dan**

Po tekmi se s soigralcem v garderobi mimogrede pogovorita. Soigralec mu pove, da je na gol streljal sam, v tistem trenutku prepričan, da je Maks v prepovedanem položaju. V ekipi izmenjajo nekaj besed o igri, dobro razpoložen odide domov.

Z veseljem poje kosilo. S psom gresta na dolg sprehod po najljubši poti, pokliče svojo punco Mašo, da se jima pridruži. Večer preživi ob poslušanju glasbe, medtem ko na hitro naredi najnujnejše za šolo. Z zadovoljstvom se ozre na svoj dan. Kako tudi ne, ko pa je na tekmi dal vse od sebe in ohranil mirno kri.

Iz opisanih situacij lahko prepoznamo, kako lahko pomen, ki ga pripišemo dogodkom ali mislim, vpliva na naša čustva, telesne zaznave in na vedenje, ki ga izberemo. Kako potemtakem spreminjati način razmišljanja, da bi se lažje spoprijemali z jezo?

Spreminjanje načina razmišljanja je velik izziv, a je za boljše obvladovanje jeze nujno. Spomnimo se: misli, čustva, telesne reakcije in vedenje – to so štirje elementi, ki tvorijo človekovo delovanje in so med seboj krožno povezani. Če spremeniš v tem krogu na primer tvoje misli v neki situaciji, lahko vplivaš na spremembo svojega počutja ... **Kako razmišljaš in kaj narediš – to je tvoje krmilo. Uporabi ga tudi, kadar občutiš jezo.**

2 — Prepoznaj svoje miselne pasti

Vsi se kdaj ujamemo v miselne pasti. Te znatno vplivajo na naše počutje in življenje, kadar naši možgani naredijo zaključke, ki niso čisto točni. Ob njih se samo še bolj razjeziš. Lahko pa se kot detektiv naučiš zasačiti nekoristne in nerealistične misli! V ta namen opazuj svoj notranji govor, spremljaj jezik v notranjem dialogu – kakšne besede si namenjaš, ko govoriš s seboj? So to besede strpnosti, razumevanja, naklonjenosti in sočutja? Ali pa so pogosto prisotne besede ostrega zahtevanja, strogosti, obsojanja in skupaj z njimi čisto posebne besede, kot *nikoli, vedno, nikdar, nihče, vsi, nemogoče, moram, ne smem* ... Poimenovali jih bomo **absolutne besede**, saj **posplošujejo, pretiravajo ali poenostavljajo pomen določenih misli – kot da veljajo brezpogojno in ne dopuščajo izjem. Ni srednjih poti ali barvnih odtenkov.** Oglejmo si še nekaj misli, ki vključujejo te besede, na primer: »*Nikomur ni mar zame*«, »*Vsem grem na živce*«, »*Nihče me ne podpira*«, »*Tega ne bom nikoli zmogla*«, »*Nič ni mogoče narediti*«, »*Vedno se obrnejo proti meni*«, »*Nikoli ne bom mogel ničesar dokončati*«, »*Kakšna zguba sem*« ... Tovrstne trditve so pogosto prisotne v negativnem notranjem dialogu, zlasti skozi **neizprosne sodbe notranjega kritika**. Delujejo tako, da ustavljajo prožno razmišljanje in prilagajanje ter spodbujajo občutek nemoči. Lahko pa tudi netijo jezo.

Nerealistične misli lahko torej zasačiš skozi tiste besedne izraze, ki poudarjajo brezizhodnost, dokončnost in nezmožnost spreminjanja. S tem ko določene izraze ublažiš, svoje misli razrahljaš in jih preoblikuješ, lahko vplivaš tudi na svoje doživljanje in počutje. Za uravnavanje čustev, tudi jeze, je koristno, da takšnim besednim izrazom in mislim namenjaš pozornost, saj zdaj veš, da gre lahko za miselne pasti (samodejne, avtomatske misli). Lahko jih prepoznavаш, se vanje redkeje ujameš in iz njih tudi hitreje izstopiš.

5

Prepričaj se, kako dragocena za vse vpletene bi bila lahko **stvarnejša razlaga** v naslednji situaciji. Sošolca ni na dogovorjeno druženje s prijateljem. Na igrišču ga zaman čaka pol ure. Pojasni si, da je gotovo nanj pozabil ali pa si je raje izbral druženje pri drugem prijatelju, s katerim sta nazadnje igrala košarko. Zaradi tega se 'čakajoči' fant razjezi, počuti se izključenega. Naslednji dan se v šoli 'dela', kot da prijatelja sploh ne opazi. Čez čas na šolskem hodniku izve, da je bil oče dotičnega prijatelja zaradi težje prometne nesreče, ki jo je imel prejšnji dan, premeščen v bolnišnico v drugem kraju. Sedaj razume, da je bil do prijatelja krivičen in si je situacijo napačno razložil – ni mu dal niti priložnosti, da bi pojasnil, zakaj ga včeraj ob dogovorjeni uri ni bilo na igrišče. Vnaprej je predvideval negativen scenarij. Morda iz lastne negotovosti v odnosu s prijateljem?

V pomoč ti bo, če zmoreš določene nekoristne in negativne misli zamenjati z bolj stvarnimi in uravnoteženimi pogledi. A kljub tem poskusom bo morebiti težko obvladati svoje čustvene odzive v jezi. V nadaljevanju si oglejmo nekatere najpogostejše **miselne pasti**.





Misli in razlage, s katerimi se ukvarjamo sami v sebi.

Miselni filter

Tako mu rečemo, ker deluje kot filter, ki prepušča samo določen del situacije. Pogosto opazimo tisti najbolj negativen del in se nanj osredotočimo, izpustimo pa pozitiven del in tako ne vidimo celotne slike dogodka.

Ko se npr. v nas nekdo zaleti, pomislimo: »Spet me izziva! To dela nalašč!«, spregledamo pa, da se je pred tem spotaknil.

Miselna past: miselni filter

Preoblikovana, bolj uravnotežena misel

»V predstavitvi sem čisto zablokiral in se osramotil, vsi so prepričani, da sem nesposoben.«

»Res sem imel zoprno trenutek, ampak potem sem se zbral. Zapomnil si bom, da mi je razred zaploskal, ko sem predstavitev pripeljal do konca.«

»Vsi so me ignorirali pri kosilu, nihče noče biti z mano.«

»Danes me niso povabili k mizi, ampak mogoče me res niso videli, ker so debatirali. Jutri grem jaz do njih.«



Prehitro zaključevanje

Prehitro zaključujemo, ko smo prepričani, da vemo, kaj nekdo misli o nas ali ko smo prepričani, da se bo v prihodnosti zgodilo nekaj slabega – čeravno za to nimamo nobenih tehtnih dokazov.

Miselna past: prehitro zaključevanje

Preoblikovana, bolj uravnotežena misel

»Učiteljica misli, da sem neumen.«

»Učiteljica v bistvu ni povedala, kaj si misli. Ampak saj vem, da včasih reče, da se dobro znajdem in da sem hiter. No, že to sigurno pomeni, da nisem neumen ...«

»Nimam nobenih možnosti, da bi kdaj končala kakršenkoli študij, ki bi me veselil!«

»Trenutno se mi zdi težko, ampak to še ne pomeni, da ne bom mogla uresničiti želje. Normalno je, da razmišljam tudi o ovirah. Pa saj mnogi kdaj dvomijo vase, pa jim vseeno uspe!«



Misli in razlage, s katerimi se ukvarjamo sami v sebi.

Katastrofiziranje

Situacijo vidimo veliko nevarnejšo, bolj črno, grozno, strašno ..., kot se v resnici izkaže. Včasih rečemo tudi, da je videti vse prenapihnjeno.

Miselna past: katastrofiziranje

Preoblikovana, bolj uravnotežena misel

»Vsi so proti meni!«

»Nekateri se res obnašajo neprijazno do mene, ampak to še ne pomeni, da so vsi proti meni. Nihče na svetu nima samo prijateljev, pa tudi nihče nima takšne smole, da bi se proti njemu obrnil ves svet.«

»Nikoli mi ne bo uspelo!«

»Zdaj mi res ne gre najbolje. Včasih moraš večkrat poskusiti kakšno stvar. Ni uspeha brez spodrslijajev. Tako kot moj prvi »downhill« – cel kup padcev! Niti slučajno ne mislim odnehati!«



Črno-belo mišljenje

Ko v situacijah pomislimo samo na ekstreme, ko so stvari samo prav ali narobe, dobre ali slabe, ne vidimo pa vmesnih nians, govorimo o črno-belem mišljenju. Svet vidimo črn ali bel, brez številnih odtenkov sive, kaj šele drugih barv. Tak način razmišljanja nam pogosto povzroča dodatne zaplete in oteži iskanje rešitev.

Miselna past: črno-belo mišljenje

Preoblikovana, bolj uravnotežena misel

»Če me zafrkava, me sovraži.«

»Seveda ni rečeno, da me sovraži. Mogoče misli, da se s temi svojimi izjavami samo heca ... ali pa ne zna drugače povedati. Zanima me, ali bi nehal, če bi vedel, kako se jaz počutim.«

»Če mi nastop ne uspe, sem v resnici nespobna.«

»Moj nastop itak ne bo brez napak – popolnost je bolj iluzija, a ne? Bistveno je, da stopim na oder in zaigram. Vem, da sem res vadila. In ko pomislim, koliko not nosim v glavi ta hip, si lahko mirno rečem samo: bravo!«



Misli in razlage, s katerimi se ukvarjamo sami v sebi.

Pretirane zahteve

Zahteve, ki jih imamo do sebe in drugih, nas spodbujajo k napredku. A če z njimi pretiravamo, lahko nase in na druge pretirano pritiskamo s tem, ko postajamo nestrpni in neprestano razmišljamo, kaj moramo narediti in česa ne smemo.

Miselna past: pretirane zahteve

»Moral bi se bolj potruditi v šoli, v glasbeni in na treningih.«

»Ne smem počivati.«

Preoblikovana, bolj uravnotežena misel

»Zaenkrat se trudim, ja, res se trudim, vem pa, da imam še nekaj malega rezerve. Res pa je tudi, da zvečer padem v posteljo od utrujenosti, pa še to prepozno. Pa saj lahko tudi malo zadiham.«

»Če si vzamem nekaj prostega časa, to še ne pomeni, da lenarim, saj sem prej delala. Čisto okej je, če kdaj samo gledam v zrak ... počivam in si polnim baterije.«



Preveliko posploševanje

To se zgodi, ko na podlagi enega ali nekaj primerov sklepamo, da bo vedno tako – v vseh sedanjih in tudi prihodnjih situacijah.

Miselna past: preveliko posploševanje

»Vedno me izzivajo!«

»Nikoli mi nihče ne pomaga!«

Preoblikovana, bolj uravnotežena misel

»Včasih me res kdo izziva, ne pa vedno. So pa tudi trenutki, ko ob njih čutim, da so čisto v redu do mene.«

»Včasih zmorem sam, ampak včasih pa res potrebujem pomoč. Vem, da so okoli mene ljudje, ki bi mi z veseljem pomagali, če jih prosim. Zato je dobro, da pač povem, kadar potrebujem pomoč.«

Misli in razlage, s katerimi se ukvarjamo sami v sebi.

Etiketiranje

Drugim ali sebi dajemo splošne oznake (pogosto žaljive), ki izhajajo iz enega dogodka ali situacije.

Miselna past: etiketiranje

Preoblikovana, bolj uravnotežena misel

»Jaz sem totalni luzer!«

»Danes mi je še težko, ampak vem, da moje zmage še pridejo. Itak da včasih ne gre. Kljub temu vsak dan vztrajam in šibam dalje – v šoli, na treningih – in se trudim po svojih najboljših močeh. Pa ja – čisto v redu sem!«

»Ta moj soigralec je bedak!«

»Res je naredil bedarijo. Pa kaj potem! Saj se nam vsem kdaj zgodi, da kaj zamočimo.«

Čustveno presojanje

Situacijo interpretiramo na podlagi čustev, ki jih v tistem trenutku čutimo, čeprav ni nobenih otipljivih dokazov, da se bo to res zgodilo.

Miselna past: čustveno presojanje

Preoblikovana, bolj uravnotežena misel

»Nekdo me bo napadel!«

»Rada bi razumela, zakaj se trenutno ne počutim varno, četudi ni nobene očitne nevarnosti, kolikor vidim. Me karkoli zares ogroža?«

»Kar čutim, da bo zmenek prava katastrofa!«

»Ja, grem na ta zmenek, brez nekih pričakovanj, pa da vidim, kaj bo. Prav je, da ne sklepam vnaprej, da nima smisla. Moji občutki me kdaj tudi prevarajo. Ostala bom radovedna. Nikoli ne veš, kdaj te za vogalom čaka presenečenje ...«

Ogledali smo si nekaj miselnih pasti, v katerih sami v sebi resničnost prikojimo. In če jim v tistem trenutku verjamemo, se temu primerno tudi počutimo in vedemo. Ko začneš čutiti naraščanje jeze, torej preveri svoje misli – so to dejstva ali pa se morda nahajaš v kateri od miselnih pasti? Zelo vsakdanje so in med nami udomačene, a raje jih obravnavaj kot »nepovabljene goste«.

Miselne pasti lahko presežeš z bolj uravnoteženim, realističnim pogledom. Plamen jeze lahko z mislimi hraniš ali stradaš. Besede v tvoji glavi lahko jezo razplamtevajo do besa, ali pa na ogenj škropijo vodo in ga umirjajo. **Ključ je v opazovanju.** Lahko se ustaviš, opazuješ svojo jezo in odgovoriš bolj preudarno, namesto burno.

Razvijaj veščino prepoznavanja, sprejemanja in nadomeščanja negativnih avtomatskih misli. **Odpušči jeznega avtopilota!** Odloči se za stvarnejšo razlago situacije, ki jezo zmanjšuje. To je spretnost, pri kateri lahko skozi vajo napreduješ, sčasoma natreniraš svoje možgane in *prevzameš pilotiranje*. Tudi pilot predano trenira, da bi se v zahtevnih situacijah zmozel odzvati razumno in umirjeno. Gotovo si poleg nestabilnega vremena ne želiš še »turbulentnega pilota«, kajne? Spodbuden samogovor ima moč samouravnavanja, na primer: »Lahko se umirim«, »Lahko se spoprimem s tem«, »Zmorem obvladati svojo jezo«, »Ni vredno besneti zaradi tega«.

3 — Preveri svoja temeljna prepričanja

Osvetlino še **prepričanja**. To so trdnjše miselne predstave, ki jih imamo o sebi, drugih in svetu. Nastajajo iz naših izkušenj, učenja in okolja. Pogosto jih oblikujemo že v otroštvu. Če so misli kot kratki vodni valovi na površju, ki pridejo in gredo, potem so prepričanja kot vodni tokovi pod gladino, stalno prisotni, tiho usmerjajo, kako doživljaš sebe in svet. Spomni se, zaradi močnih tokov pod gladino je kopanje ali plovba lahko ogrožajoča. Tudi naši notranji tokovi lahko ogrožajo varnost odnosov. Zato poleg miselnih pasti **preveri svoja temeljna prepričanja**, ki so zate nekoristna, saj so lahko tvoji jezni odzivi z njimi tesno povezani.

- Mogoče gre za napačno prepričanje, da ti ljudje, ki ti ne izpolnijo želje ali so do tvojega vedenja kritični, s tem sporočajo, da te ne marajo?
- Ali pa zmotno prepričanje, da so vsi ljudje proti tebi in ti hočejo slabo?
- Mogoče nikomur ne zaupaš in običajno pričakuješ najslabše, ker imaš o sebi prepričanje, da te itak ne bodo hoteli za prijatelja?

5

- Morda gojiš zamero do nekoga, se nočeš vživeti vanj in mu odpustiti, ker verjameš, da ti je naredil nekaj slabega namenoma?

Pomembno je, da **odkrivaš svoja napačna prepričanja, ki krepijo tvojo jezo**, jih postaviš pod vprašaj in nadomestiš z ustrežnejšimi. Morda je čas za nov pogled nase in na druge? Zaupaj v lastno vrednost.

Razišči pri sebi

Spomni se na situacijo, ko se je v tebi sprožila jeza. Zapiši misel, ki se ti je ob tem pojavila. Zdaj pa misel detektivsko razišči:

- »Ali je to, kar mislim, 100-odstotno res?« **Običajno ni.**
- »Kaj vse se spremeni, če pogledam na situacijo iz drugega zornega kota – kaj si lahko drugače osmislim in kaj lahko naredim?«
- »Kakšen bi bil moj nasvet prijatelju, prijateljici v podobni situaciji?«

Poišči izhod. Na podlagi ugotovitev poskusi oblikovati novo, bolj realistično misel.

Jeza, njeno vztrajanje in sproščanje

6



Po miselnih pasteh našega uma je pred teboj precej praktično poglavje. Naj ti koristi.

Nadaljuješ lahko s spoznavanjem različnih načinov za zmanjševanje napetosti in sproščanje, kot smo napovedali že v poglavju o »prvi pomoči« v hudi jezi. Čustvo jeze je včasih precej trdovratno. Nekateri imajo težavo, včasih že navado, da še dolgo ostajajo jezni, kljub temu da jeza ni več potrebna. Premlevajo bolj ali manj enake jezne misli in svojo jezo vzdržujejo. Pri spoprijemanju z jezo so ti lahko v pomoč tudi naslednje zvočnice. Vse so kratke in trajajo le po nekaj minut.

Za začetek poskusi z vajo čuječnosti. Zvočnica te povabi, da se ustaviš in preprosto opazuješ svojo jezo – ni se ti treba kakorkoli boriti. Naredi torej kratko pavzo.



POSLUŠAJ

Kratka pavza za jezo

Preizkusiš lahko vizualizacijo za sproščanje napetosti. V tej vaji v mislih izpihaš napetost in jezo v balon ter ga pustiš, da se sprazni ... Te zanima, kako je, ko ti zdrsne iz rok, poskakuje in se počasi manjša?



POSLUŠAJ

Moja jeza je lahko balon

Tudi naslednja zvočnica te bo podprla pri tem, da jeze ne zadržuješ takrat, ko je treba postaviti mejo. Včasih je o jezi težko povedati na glas, a lahko jo tudi izliješ na papir in simbolično spustiš. Zanimivo, preizkusi!



POSLUŠAJ

Izlij jezo na papir in jo spusti

Marsikdo se v jezi zatakne in ne more naprej. A tvoja jeza je lahko kot valovanje v morju – naj pride in gre. Ne dovoli ji, da te poseduje. Včasih jeza kar vztraja in se



prelije v zamero. Ni preprosto, ko ostaja in te bremeni, četudi se je želiš osvoboditi. Pa vendar lahko vplivaš na spremembo. Poskusi na primer z naslednjo vizualizacijo. Jezo si lahko zamisliš tudi kot oblak na nebu. Predstavljaš si široko, odprto nebo ...



POSLUŠAJ Oblak jeze

Poiščeš in spoznavaš lahko tiste oblike razbremenjevanja in sproščanja, ki zate dobro delujejo. Video gradivo *Jezo sprostim z gibanjem* si lahko najprej ogledaš, potem pa vaje tudi izvedeš. Naj te spomnimo na poglavji *Prva pomoč ob hudi jezi* (str. 50) in *Prisluhni svojemu telesu* (str. 57). Morda pa lahko potem, ko zvočnice in video vaje preizkusiš ter se v nekaterih izuriš, tudi kako drugače pogledaš na jezo. Z njo lažje shajaš?

Razišči pri sebi

Kateri od doslej predstavljenih načinov ti odgovarja? Izberi jih nekaj, nauči se jih.

Ko naslednjič začutiš napetost, ne bo več negotovosti, **kaj lahko narediš, da ti bo lažje.**

Ne čakaj, da te val odnese na odprto morje, pravočasno uporabi kakšno od omenjenih tehnik.

Zdaj imaš morda že več znanja in lahko izbiraš svoje priljubljene vaje! Vsaj eno?

7

Načela učinkovitega izražanja jeze

V tem poglavju bomo spoznavali nekaj temeljnih načel učinkovitega izražanja jeze. Zdaj smo si že na jasnem, da mora jeza načeloma najti pot navzven. Neizražanje in kopičenje jeze je podobno tesno zaprti pokrovki, zaradi katere pritisk v loncu narašča. Eksplozivno in agresivno izražanje jeze je kot visok pritisk v loncu, ki pokrovko odnese v zrak, vsebino pa razmeče po prostoru, medtem ko je **asertivno izražanje jeze** kot na rahlo priprta pokrovka³³. Asertivno vedenje pomeni, da se lahko postaviš zase, odločno in samozavestno, a ne na način, ki lahko drugega prizadene. Zaščititi torej svoja načela in interese, k drugim pristopiš iskreno in uvidevno. In ko bo pravi čas, zmoreš tudi pogovor.

Besede, kot na primer **hočem, nočem, nikakor ne, ne strinjam se, potrebujem, zahtevam, ne dovolim, prepovedujem, nasprotujem, pričakujem, zavračam, upira se mi ...** v sporazumevanju z drugimi niso na lestvici najbolj priljubljenih. Zlahka zaostrijo vzdušje, zbodejo in obležijo nerazumljene. A ko se želimo postaviti zase, smejo biti izgovorjene in imamo pravico, da jih pogumno izrečemo. Vendar pozor: izrečemo jih z zaupanjem vase in hkrati z občutkom za drugega. **Beseda ni konj, pravi stari pregovor ... A če ima tvoj jezik prizvok nestrpnosti, se lahko drugi počuti, kot bi ga pomendrali.** Ko nekaj izrečemo in gre v svet, besed ni mogoče vzeti nazaj ali popraviti njihovega učinka.

1 — Postavi se zase, a obzirno

Morda zgornji naslov zveni zapleteno ... To je večšina, ki jo moramo izpiliti mnogi odrasli in tudi mladostniki, med njimi Oskar. Se spomniš *'fanta, ki se ne zna jeziti'*? Pogosto ga skrbi, da bi se drugim zameril, če bo pokazal svoje nestrinjanje. Strah ga je, da mu bodo prijatelji in drugi zanj pomembni ljudje obrnili hrbet, če bo na glas povedal svoje mnenje, zastopal svoj prav, jasno izrazil svoje potrebe in želje. Izrekel besede z drugega planeta *ne maram, hočem, nočem, ni mi všeč!* Pogosto se počuti, kot da mu zmanjka poguma in moči, da bi vztrajal »pri svojem« in se postavil zase. Pretirano se prilagaja in skuša ustreči. Čuti, da mu pasivnost ne prinese nič dobrega, postati želi bolj samozavesten, zato si prizadeva za odločnejše, asertivno vedenje.

³³ Prikaz lonca na pritisk z razlago, str. 31

Jasno in ravno prav glasno povem ...

... glede česa se jezim.

... kaj mi ni prav.

... kako se ob tem počutim.

... kaj si želim.

Pomembno je ohraniti mir in spoštljivost, kar naj kaže tudi tvoja govorica telesa – očesni stik, ton glasu, drža telesa. Asertivnost pomeni prav to, da **se postaviš zase, a upoštevaš tudi potrebe drugega** in ne poteptaš njegovih interesov. To-vrstno izražanje ognja ne razplamteva, pač pa ga umirja, saj dopušča dialog, medtem ko je napadalna komunikacija v jezi kot prilivanje bencina na ogenj. Ob brezobzirnosti in pomanjkanju občutka za drugega človeka se odnosi skoraj neizogibno zaostrijo.

2 — Nauči se zrelo jeziti

Ko smo jezni, vselej poskusimo ločiti osebo od njenega ravnanja: oseba je torej v redu, a njeno vedenje je lahko neustrezno. V naši jezi drugim sporočajmo o vedenju, ki nam ni po volji. Izognimo se etiketiranju drugih in jih ne napadajmo z *oznakami njihove osebnosti*. Primer neustreznega sporočila bi recimo bil: »Ti si zanič prijatelj, dvoličnež!« ... namesto tega poudarimo vedenje: »Jezem sem, ker moje skrivnosti nisi zadržal zase, jaz pa potrebujem prijatelja, ki mu lahko zaupam«. Ko se jezimo na zrel način, dajemo vedeti, katero vedenje nas je zmotilo. Skušamo biti konkretni



in realni. In ko znamo razlikovati med osebo in njenim vedenjem, tudi lažje izrazimo svojo jezo na miren način. Pa še nekaj: lahko si zamisliš, da tudi ti lažje sprejmeš jezo drugega, kadar kritizira le tvoje vedenje in nate kot človeka ne lepi negativnih oznak. Precej lažje je, kadar jeze drugih ne doživiš kot napad nase, pač pa veš, da je tvoje vedenje tisto, česar ne odobravajo. V tem je pomirjujoča razlika.

Pet pomočnikov pri sporočanju jeze

1. Tvoje sporočilo naj bo nedvoumno in razumljivo.
2. Sporočilo nasloviš na ravnanje drugega in ne na njegovo osebnost.
 - ✓ »Jezna sem, ko zamujaš na zmenek 15 minut.«
 - ✗ »Nezanesljiv si, vseeno ti je zame!«
3. Svoje vtise in domneve prikažeš kot svoje doživljanje in ne kot neizpodbitna dejstva. Dopuščaš možnost, da se motiš in prisluhneš tudi razlagi drugega.
4. Poveš, kakšno ravnanje si želiš.

(»Če sva dogovorjena, bi rada, da prideš točno. In pokliči me, če pride kaj vmes.«)
5. O svoji jezi sporočaš pravočasno, po možnosti zelo kmalu po tem, ko zaznaš ravnanje ali situacijo, ki je zate nesprejemljiva.

3 — Uporabljalaj »jaz sporočila«

V jezi pogosto uporabljamo žugajoča sporočila, ko drugemu govorimo, kaj je narobe naredil in kaj bi moral spremeniti. To pa običajno konflikt le še zaostri, drugi se počuti napadenega in ostaja z občutkom, da nima prostora, da bi pojasnil svojo plat zgodbe. Verjamemo, da opisano doživiš kdaj tudi ti in najbrž se ob tem ne počutiš prijetno in slišano. Zato je važno, **kako svojo jezo ubesedimo**. Od tega, kaj in kako govorimo, je odvisno, koliko časa bomo ostali jezni, in v veliki meri tudi, kako se bo drugi odzval. Dobro je uporabiti povedi, ki se začnejo z »jaz«, to so tako imenovana »jaz sporočila«. Sporočaš, kaj doživljaš, izraziš svoje želje in s tem drugemu omogočiš, da te lažje razume. »Jaz« je lahko vključen v pogovor, četudi ni neposredno izrečen. A sam po sebi še ni dovolj. Imeti mora primerno družbo besed, še posebej pomemben pa je njihov zven oziroma ton, v katerem se pogovarjaš. Če misel poveš z osornostjo, zapiraš vrata spravi, tvoja jeza pa se ne ohladi.



»Jaz sporočilo« v družbi pravih besed

Povej, kaj vidiš kot težavo	»»»»»	»Brez mene ste šli na koncert.«
Opiši posledice zate	»»»»»	»Ostala sem doma, namesto da bi šla zraven.«
Sporoči, kako se ob tem počutiš	»»»»»	»Počutila sem se izključeno.«
Kaj pričakuješ od sogovornika	»»»»»	»Vesela bom, če me naslednjič pokličete.«

Z »jaz sporočilom« pokažeš, da znaš spretno komunicirati. Poveš, **kako se počutiš, kako dogodek razumeš in kako je to vplivalo nate**. Izraziš, **kaj potrebuješ**, da bi se situacija razrešila. Ne prelagaš krivde na drugega, ampak sprejmeš svoj del odgovornosti. Stojiš za svojimi besedami.

4 — Načelo minimalnosti, stopnjevanje in pogajanje

Morda ti je lahko v pomoč tudi naslednje izhodišče: jezo izrazi z milejšim sporočilom, ki ga lahko kasneje stopnjuješ. Nikoli pa ga **ne stopnuj v žaljenje, poniževanje ali sovražnost**, saj to ni niti učinkovito niti družbeno dopustno. Če v besu kdaj še ne zmoremo obvladati jakosti svojega glasu, poskrbimo vsaj za izbiro besed. Prizadevajmo pa si tudi za primeren ton. **Naravnajmo na nižjo jakost**, saj je ton močnejši od sporočilnosti besed. Ko govorimo mirneje, nas drugi lažje slišijo in bolj verjetno tudi upoštevajo.

Ko »jaz sporočilo« ni dovolj, da bi drugi spremenil svoje vedenje, ki je zate nedopustno, lahko svoj odziv stopnjuješ. Takrat lahko denimo odločno napoveš ukrepanje in iskanje pomoči pri drugih. To je še posebej pomembno, ko čutiš ogroženost, kadar doživljaš besedno ali fizično nasilje.

V nekaterih primerih pa bodo potrebna **pogajanja**:

- nenapadalno povej, s čim imaš problem, kaj želiš in pričakuješ;
- dobro prisluhni drugemu in ga skušaj razumeti;
- ustvarjaj kompromise, kjer je to možno;
- sklenita dogovor, s katerim bosta lahko oba zadovoljna.

7

5 — Težave rešuj sproti

Stiske so običajen del življenja in vsi se kdaj znajdemo v njih – tudi mladostniki. Pomembno je, da si pred težavami ne zatiskaš oči in jih aktivno rešuješ sproti. Poskusi v odnosih z drugimi pravočasno razrešiti, kar te žuli. Če težav in konfliktov ne rešuješ, se nalagajo, obenem pa se povečuje breme, ki ga носиš. Podobno kot mladostnik Oskar, dokler se še ne zna jeziti, vedno težje prenaša svoj nahrbtnik ... Držimo pesti, da mu bo naposled uspelo odvreči breme, ki ga nosi. Zate pa priporočilo: **sproti izražaj svoja neprijetna čustva ali se o problematični vsebini, glede katere se vznemirjaš, pogovori z nekom, ki mu zaupaš.**

Pri razreševanju situacij, v katerih gre za težave v odnosu, je pomembno sodelovanje vseh vpletenih. Konflikt lahko navsezadnje tudi ostane, če sogovornik ni pripravljen na pogovor, mi sami pa morda še zbiramo pogum za naslednji korak. **Lahko se zgodi, da se z nekom preprosto ni mogoče pogovoriti.** Če je tako, vsekakor poskrbi zase. Kadar se kdo vede do tebe neprimerno, celo nasilno, postavi jasno mejo ali se iz situacije umakni in poišči podporo.



SEZNANI SE IN DELI TUDI S
PRIJATELJI, KADAR SO V STISKI

Informacije o virih pomoči

Razišči pri sebi

- Kadar se tvoje mnenje razlikuje od mnenja drugih, ali tedaj zmoreš izraziti svoja stališča in morebitne zahteve?
- Razišči, kakšne strategije sporazumevanja izbiraš – sogovornika prepričuješ, mu dokazuješ svoj prav ali predstaviš svoj pogled in skušaš razumeti tudi njegovo videnje?
- Kaj bi lahko pripomoglo k temu, da bi bilo tvoje izražanje jeze učinkovitejše in bolj sprejeto?



Kapitan, navigator in krmar

8

Tako. Ko enkrat prepoznamo in sprejmemo logiko svoje jeze, jo lažje upravljamo. Svoja čustva bolj spretno uravnavamo in se zavestno odločamo, kako se želimo odzvati. **Bodi torej tudi ti kapitan, navigator in krmar svoje jeze.** V nadaljevanju bomo nekatere vsebine, ki smo jih že spoznavali, le na kratko strnili. Obenem pa delimo s teboj še nekaj dobrih namigov.





Sočutje in jeza

Zamisli si svojo hudo jezo na nekoga. Potem skušaj hkrati čutiti toplino in skrb do tega človeka, skušaj se postaviti v njegovo kožo, ga razumeti. To ti bo verjetno pretežko, saj močna jeza ni združljiva s sočutjem. Večina ljudi se mora najprej pomiriti, da bi se lahko vživeli v drugega in ga zmogli razumeti. Več ko premoreš empatije do drugega, manjša bo tvoja jeza in manj verjetno bo tvoj odziv agresiven. Za preprečevanje in obvladovanje hude jeze lahko torej veliko storiš tudi z **razvijanjem svojih veščin empatije in sočutja**³⁴. Na ljudi lahko se lahko ozreš z več razumevanja in tako zagledaš o njih širšo sliko.

Uzri dobro v ljudeh in odnosih

Pri obvladovanju jeze ti lahko koristi tudi, da se **osredotočiš na pozitivne stvari v tvojem odnosu z osebo, do katere pogosto čutiš jezo**. Potem lahko bolj dobro-namerno dojemaš in rešuješ situacijo. Lahko tudi našteješ pozitivne lastnosti te osebe in se spomniš, kaj dobrega je že storila zate in kaj prijetnega sta že skupaj doživela, pa kaj še bosta. Po tem ti bo vedenje drugega, ob katerem se jeziš, postalo manjši ali vsaj drugače razumljen problem. Predvsem pa na osebo in situacijo ne gledaš »črno-belo«, temveč bolj celovito. Svojo pozornost tudi v zahtevnih trenutkih zavestno usmeri v razumevanje, potrpežljivost, prizanesljivost ... kar ti pomaga, da se bolj odpiraš za dobro v sebi in v drugih.

O »povabilih k jezi«

Dnevno dobiš številna »povabila k jezi«. Gre za vse, kar se zgodi v tebi ali izven tebe, glede česar bi se dalo jeziti, a se ni nujno treba. Lahko se odločiš, da povabila k jezi ne sprejmeš. Že to, da si vzameš čas za razmislek o situaciji, preden se odzoveš, pomeni, da zavračaš avtomatsko reagiranje z jezo. Tvoj cilj naj ne bo zavrniti vsako povabilo k jezi, pač pa **bolj premišljeno izbrati, katero povabilo sprejmeš**. Odslej se lahko drugače odzivaš, ko bodo prihajala ta povabila v tvoj nabiralnik. Morda jih večkrat vljudno odsloviš.

Z vajo se lahko izmojstriš

Huda jeza ne bo magično izginila. Potrebno bo tvoje ozaveščanje in učenje novih veščin. **Nove vzorce odzivanja skušaj najprej utrditi v mislih**. Zamisli si svoj *zemljevid jeze*: v dogodkih in okoliščinah, kjer se po navadi jeziš, najdi točke, kjer bi se dalo izbrati drugačno pot in se izogniti neprijetnim posledicam. V vsakdanjih situacijah preizkusi in treniraj nove, zate koristnejše načine spoprijemanja z jezo. Oцени, če dobro delujejo.

³⁴ **Empatija** je sposobnost, da se postavimo v čevlje drugih ljudi in se zmoremo ozreti na svet z njihovega zornega kota. Pri **sočutju** je prav tako prisotna empatija, a ta je podprta še z namero, da bi drugim lažjalo trpljenje in jim v stiski skušali pomagati.

8

Razmisli, kako z jezo v bodoče

Se v določenih situacijah sploh še hočeš jeziti? Morda ugotoviš, da niti ni dobrih razlogov za jezo, saj te ravnanje drugega v resnici ne ogroža in ne pomeni nič hudega zate. Če pa je vedenje drugega zate res nesprejemljivo, se vprašaj, kaj lahko storiš, da se to prepreči oziroma ustavi. Znaš in zmoreš postaviti mejo? Ti bo jeza v pomoč in jo lahko koristno uporabiš? Ti lahko kdo pomaga pri tem?

Vredno je razmisliti, kaj še lahko narediš, da te drugi slišijo, vidijo in skušajo razumeti. Eno od dobrih strategij razkriva misel: »*Molk je prvi odziv.*« V tej kratki tišini lahko **vdihneš in izdihneš, ponoviš ... in izbereš svoj odziv**. Morda pa prav v tej kratki pavzi obstaja boljši način, da skozi čustvo jeze dosežeš, kar si želiš.



9

Tri izkušnje

Polagoma zaključujemo raziskovanje o jezi, zato se ozrimo še k našim trem mladostnikom³⁵. Preizkušajo različne pristope, trenirajo in po malem napredujejo. Z njimi smo spoznavali vsa poglavja in vaje ter prispeli do te strani, na kateri opazujemo dosežene spremembe in uspehe.



³⁵ Glej tri zgodbe, str. 15–19.



Ira

Ime ji postaja nekako všeč. Nihče in nič na tem svetu ni kot ona. Ko veš o sebi več, se zbuja povezanost s seboj. Čarobnega recepta za spoprijemanje z jezo še vedno nima, a preizkuša načine, kako jo primerno izraziti. Ima nekaj novih veščin in orodij, ki so ji v pomoč, kadar se razjezi. Vse bolje ji gre izražanje jeze na način, ob katerem drugi niso prizadeti. Kadar jo jeza preplavi in se zave nevarnosti, da bi lahko izbruhnila, iz torbe »prve pomoči« uporabi dihalno vajo 3-2-5³⁶ (*vdihnem in štejem do tri, zadržim dih in štejem do dve, izdihnem in štejem do pet*). Ta »zavora jeze« je njena prva izbira, kadar čuti, da je vznemirjena in pod stresom. Med vajami, s katerimi zmanjša razdraženost, ji je najljubša *Napni in sprosti*³⁷. Pomaga si tudi z glasbeno improvizacijo³⁸, sliši ritem glasbe in srca ... naboj jeze se spremeni, včasih celo zbledi, telo je bolj sproščeno ... Začetni izziv je sčasoma postal mnogo manjši: vse pogostejše ji že uspeva prepoznati miselne pasti.³⁹ Ve, da svet ni samo črno-bel, zato preverja in spreminja svoje razmišljanje. Tako za krajši čas kot prej potone v negativne zgodbe. Na kritike se še odzove prizadeto, a uspešneje loči, kaj od povedanega si ni treba jemati k srcu. Soba in knjige ostajajo varen odmik. Bolj stvarno in sproščeno raziskuje dogajanje okoli sebe, pogum za druženje jo vabi tudi med vrstnike. Bravo, Ira.

Oskar

Maska je padla. Ob neki priložnosti je v trenutku nepazljivosti pokazal pristnega sebe. In ko je prvič jasno izrazil svojo jezo in nasprotovanje, je doživel prijetno prese-nečenje: njegove besede, sporočilo je bilo dobro sprejeto, še več – z zanimanjem! Dogodek mu je dal vedeti, da si jezo lahko dovoli. Očitno jo je izrazil na primeren način. Da, jeza je tudi zanj neizogibna. Zdaj pa se uči dalje na najboljši možen način, to je z nabiranjem pozitivnih izkušenj. Pozoren postaja na neprijetna čustva⁴⁰ in na svoje telo – na občutek nesproščenosti, napetosti, zakrčenosti ... zdaj bolje ve, kje v telesu⁴¹ občuti jezo. Uporablja različne tehnike za sproščanje napetosti z gibanjem⁴². Najboljše v celi zgodbi pa je, da je lahko odločnejši v odnosih z drugimi prav zato, ker je pristnejši in bolj v stiku s seboj. Jezo že redkeje tlači in zna zdržati tudi z neprijetnimi trenutki in občutki. Spoznal je, da ne moreš biti ves čas prijazen in nasmejan! Nahrbtnik, ki ga je predolgo žulil, naposled izgublja težo. Ne trudi se več tako zelo, da bi ljudem okoli sebe ustregel, saj zato je nekoč tlačil svoja čustva. Danes občuti, da je bolj sproščen, z drugimi odkritejši in bolj povezan. Potem pa še to novo zavedanje ... kot da je že malo manj osamljen. Končno ima pogum, da izreče besede: *ni mi všeč, nočem, ne strinjam se ...*⁴³ *Spoznava, da me je ločujejo, a tudi povezujejo. Kakšna ostrina uma, Oskar!*

36 Glej str. 53.

37 Glej str. 53.

38 Glej str. 64.

39 Glej str. 71–77.

40 Glej str. 20.

41 Glej str. 58.

42 Glej str. 58.

43 Glej zapis o asertivnosti, str. 82.

Maks

Je njegova punca Maša ostala z njim? Je, ni obupala! Tudi zato, ker je Maks zmagovalec v soočenju s samim seboj. Moč ima v tem, da jezo umiri, namesto da besni. Neobvladano jezo zdaj razume kot lastno nemoč. In začel je trenirati *aikido* – uči se, da je energijo napadalca možno obrniti v svojo korist. Pri sebi ugotavlja, da želi narediti vse, da bi se znal v najtežjih trenutkih spoštljivo, pošteno in častno odzivati. Našel se je v izročilu te obrambne borilne veščine in prevzela ga je. Tak človek si želi postati! Ne, prav res ne želi biti več tempirana bomba. Počasi napreduje, uspeva mu bolje razumeti sprožilce svoje jeze. Zelo mu pomaga njegov *krizni načrt*⁴⁴ s torbo orodij in tehnik »prve pomoči«⁴⁵. Jasno vidi, da ga ne razjezijo sošolci, učitelji, starši, sestra, Maša ... ampak je on sam tisti, ki se razdraži in vname – pripravljen je sprejeti odgovornost za svojo jezo. Na ta način jo tudi že lažje uravnava. Vsega se po malem uči. V veliko pomoč so mu »telesne vaje«, med njimi *Eksplzivni izdih*⁴⁶ in *stresanje napetosti*⁴⁷. Kot športnik je še hitreje ponotranjil, kako lahko s sproščanjem telesa umiri tudi napete misli. Prešeren občutek ga zajame, ko si lahko oddahne, saj ni več jezen na ves svet. Je manj tistega gneva? Tudi v zveste pasje oči lahko vsak večer pogleda brez kakšne jeze, v družbi svojega Lisjaka je umirjen in sproščen. Preprosto lepše mu je.



Kar beremo o treh mladostnikih, je za vsakega od njih »*grand finale*« – dober napovednik za njihovo pot v odraslost. Zorijo v svet, v katerem je dobro, da znamo jezo izraziti na pravi način. Od ene do druge izkušnje postajajo ljudje, ki so vse spretnješi pri razumevanju odnosov in ravnanju z jezo – čutijo jo, prepoznavajo in razumejo ter odgovorno izbirajo svoje odzive.

Razišči pri sebi

- Tvoja osebna pripoved je zate najvažnejša.
- Pomisli: je tvoje spoprijemanje z jezo po prebranih poglavjih in preizkušenih vajah v čem drugačno?
- Vidiš kakršnekoli, tudi komaj opazne spremembe na bolje? Z naklonjenostjo do sebe se nauči videti in ceniti tudi drobne premike, saj so del tvoje tihe rasti. Napreduješ.

⁴⁴ Glej str. 50.

⁴⁵ Glej str. 50–52.

⁴⁶ Glej str. 53.

⁴⁷ Glej str. 54.

Srečno plovbo in varen pristan

Ko gre za jezo, gre torej zares! S teboj smo delili usmeritve in namige, zbrane iz različnih vetrov – iz nekaj preverjenih strok, prebranih knjig, starih modrosti, pogovorov z mladostnicami in mladostniki, pa tudi iz osebnih pozitivnih izkušenj in napak. Če smo se pri ravnanju z jezo motili pred teboj že mnogi drugi in v zgodovini človeštva več generacij, ni treba, da se na istih mestih zatakneš še ti. Morda ti preprosti nasveti pridejo prav, ko bo kdaj napeto in ti prihranijo kakšen prepir, notranji nemir ali zaplet v življenju.

Naj se izrazijo kot praktični, koristni in navdihujoči.

Vsakič znova, ko uspešno poprimeš za krmilo svoje jeze, se lahko pohvališ. To so trenutki, ki jih je vredno praznovati.

Bravo!



Mladostniki o uporabi priročnika

S priročnikom so rasli Ira, Oskar in Maks, takoj za njimi pa so ga prvi preizkusili Ališa, Gal in Jon Oskar. Poglejmo njihove vtise.

Globlje sem začela razmišljati o sami jezi in kako jo izražamo, kar se mi zdi dobro, saj je del našega vsakdana. Priročnik priporočam vsem sovrstnikom – verjamem, da lahko pozitivno vpliva na mnogo medsebojnih odnosov in pripomore k naši čustveni zrelosti. Jeza je kot čustvo dobro opisana, na zanimiv način in dobro razčlenjena na različna poglavja tako, da jim lahko sledim. Z zgodbami o mladostnikih in z anonimnimi spletnimi zapisi spoznamo, da nismo edini, ki občutimo jezo in da imajo tudi drugi težave z njenim izražanjem – spoznamo, da je to normalno. Po branju priročnika bi verjetno vsakdo prej malo pomislil, se umaknil na samo in se umiril, preden odreagira v kočljivih situacijah. Priročnik nam pokaže možne rešitve in metode, s katerimi si lahko pomagamo. Tekom branja sem spoznala veliko o jezi, še več pa o sebi. Dalo mi je misliti. Z bolj premišljenim ravnanjem si lahko prihranim veliko minut slabe volje in nepotrebnih posledic. Ne morem vplivati na zunanje dejavnike oziroma na druge ljudi – lahko pa vplivam na svoje odzivanje.

Ališa, 17 let

Priročnik bo koristen za vsakogar – že če preberete delček, prisluhnete posnetku ali si ogledate kratek video, boste odnesli nekaj dragocenega. To velja za tiste, ki se težje soočajo z jezo, pa tudi za tiste, ki s tem nimajo večjih težav, saj bodo lažje razumeli in pomagali tistim, ki jih imajo. Vsebinsko je namreč priročnik izjemno izčrpen in strokoven, hkrati pa navdihujoč in prijeten za branje. Popestrijo ga čudovite ilustracije Ire, Oskarja in Maksa; ti trije liki pa niso le koristen vizualni dodatek, temveč tudi vsebinski – vsakdo se lahko poistoveti z njihovimi težavami, zanimivo pa je spremljati, kako se soočajo s čustvenimi izzivi, glede na »pridobljeno« znanje. Nadvse so me navdušili zvočni in video posnetki, do katerih lahko dostopaš preko QR kod, ki jih enostavno poskeniraš s svojim mobilnim telefonom. Mnoge vaje za samopomoč, s katerimi se spoznaš pri teh posnetkih, so postale del mojega vsakdana, saj mi pomagajo pri soočanju z neprijetnimi čustvi.

Gal, 18 let





Presenetil me je! Brez dvoma zelo koristno branje ne le za ljudi, ki imajo težave z jezo, temveč za vsakogar, ki bi rad bolje spoznal sebe in svoja čustva. Težišče snovi je jeza, ampak za celovito poznavanje nekega čustva je potrebno globlje znanje tudi o delovanju telesa in poznavanje povsem anatomskih razlogov za naše odzivanje na zunanji svet. Spoznamo izvirne načine za spoprijemanje z jezo. Pritegne me predvsem način, kako je priročnik napisan. Snov je podana izčrpno in temeljito, ne da bi bila prezapletena za kateregakoli bralca. Veliko je poučnih interaktivnih vsebin, ki jih lahko bralci izkusimo na bolj osebni ravni. Zelo uporabna so tudi polja s povzetki, kar je pri takšni količini snovi pravo olajšanje. Veliko ilustracij, grafičnih prikazov in komičnih vložkov poskrbi, da tekst ni suhoparen. Zgodbe treh likov so realne – všeč mi je, da ne gre za neke še nikoli videne situacije/karakterje, temveč za vsem znane vedenjske vzorce, s katerimi se lahko poistovetimo.

Jon Oskar, 18 let

Vam in za vas

Drage mladostnice in mladostniki, s spoštovanjem in mislijo na vas –

pred vami je večmedijski priročnik, s katerim boste morda lažje razumeli svojo jezo, sebe in svoje odzive, se pogumno soočali z izzivi, preskakovali ovire ter pokončno hodili skozi življenje. Vi boste povedali, če nam je vsaj malo uspelo. Priročnik vam lahko pride prav doma, v šoli, na počitnicah, takrat, ko je vse v redu, in tudi takrat, ko vas morda zajame stiska ali občutite hudo jezo ... Lahko ga berete od prve do zadnje strani, lahko ga odpirate poljubno, saj je prav vsaka stran sporočilna, lahko pa v raznolikem kazalu poiščete točno tisto nekaj ... kar potrebujete. A ne samo to. Iz svojega udobja ali kjerkoli ste lahko vsebine za samopomoč preko QR kod tudi poslušate in gledate – prepustite se glasovom, inštrumentom, linijam in gibom, ki vabijo na zanimivo popotovanje k sebi.

Spoštovani učitelji, pediatri in drugi odrasli, ki delate z mladimi –

na vas računamo, da boste mlade seznanili tudi s tem priročnikom, jim ga približali ter jih spodbudili k prebiranju in uporabi. Mogoče vam bo gradivo v oporo pri konkretnem delu v šoli, ambulantni, na terenu, ko boste skupaj z mladostnikom odkrivali, kaj mu v stiski lahko pomaga. Upamo, da nam je uspelo navdušiti tudi vas.

Spoštovani starši –

če slučajno naletite na priročnik – v knjižnici, pri prijateljih ali celo doma – vzemite ga v roke in prelistajte. Mogoče boste lažje razumeli vaše otroke, katerih doživljanja in odzivi se v času odrasčanja včasih tako spremenijo, da jih komaj še prepoznamo ... mogoče boste dobili dodatno idejo, kako jim stopiti naproti, da bo čim bolje – za njih in tudi za vas.

Vam, cenjeni in dragi ustvarjalci priročnika,

pa moje iskrene čestitke in poklon. Znova in znova. Za strokovnost, vztrajnost in neomajnost. Za vašo predanost in zaupanje mladim. Hvala vam.

prim. Nuša Konec Juričič, dr. med., specialistka javnega zdravja,
vodja Enote za nenalezljive bolezni, Območna enota Celje,
Nacionalni inštitut za javno zdravje



Literatura in viri

Abblett, M. R. (2024). *From Anger to Action: Powerful Mindfulness Tools to Help Teens Harness Anger for Positive Change*. New York: New Harbinger Publications.

Babič, M., Seršen Fras, A., & Tulimirovič, A. (2014). *Kako obvladam jezo in ostanem kul?* Maribor: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Maribor.

Batagelj, T., & Lekić, K. (2024). *Priročnik za mladostnice in mladostnike: Kaj lahko naredim, da mi bo lažje: Veščine za vsakdan in viri opore v stiski*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Bhave, S. Y., & Saini, S. (2009). *Anger management*. London: Sage.

Burdick, D. E. (2019). *Čuječnost za otroke in najstnike*. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled.

Davis, E. (2024). *Effective Anger Management for Teens: Handle Frustration, Stop The Rage, And Build A Happier Life*. Toronto: Emma Davis Books.

Caf, B. (2023). *Gibalno-plesna terapija za otroke in mladostnike*. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.

Cross-Müller, C. (2023). *Glavo gor!: mali učbenik preživetja: takojšnja pomoč pri stresu, slabi volji in drugih stiskah*. Celje: Celjska Mohorjeva družba

Eagleman, D. (2015). *The Brain: The Story of You*. New York: Pantheon Books.

Engel, B. (2004). *Honor Your Anger: How Transforming Your Anger Style Can Change Your Life*. New Jersey: John Wiley & Sons.

French, R. (2001). *Getting Along & Keeping Cool: Aggression Control*. Northbridge, Australia: Center for Clinical Interventions in Youth Link Program. Pridobljeno 8. 8. 2025, s spletnega naslova <https://www.cci.health.wa.gov.au/~media/CCI/Mental-Health-Professionals/Therapist-Manuals/Getting-Along-and-Keeping-Cool/Getting-Along-and-Keeping-Cool---Full---Therapist-Manual.pdf>

Golden, B. (2002). *Healthy Anger – How to Help Children and Teens Manage Their Anger*. New York: Oxford University Press.

Jacobelli, F., & Watson, L. A. (2009). *SmartHelp For Good 'n' Angry Kids – Teaching Children to Manage Anger*. New Jersey: Wiley-Blackwell.

Iršič, M. (2020). *Obvladovanje jeze*. Ljubljana: Zavod Rakmo.

Kristančič, A. (2002). *Socializacija agresije*. Ljubljana: AA Inserco.

Marjanovič Umek, L., & Zupančič, M. (2020). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

Maté, G. (2019). *Ko telo reče ne: Skriti stres terja davek*. Brežice: Primus.

McFerran, K. (2010). *Adolescents, music and music therapy: Methods and techniques for clinicians, educators and students*. Jessica Kingsley Publishers.

McMahon, G. (2010). *Adijo, jeza: Priročnik za samopomoč*. Radovljica: Didakta.

Milivojević, Z. (2008). *Emocije: razumevanje čustev v psihoterapiji*. Novi Sad: Psihopolis.

Muršič, M. s sod. (2010). *Znanje o čustvih za manj nasilja v šoli*. Ljubljana: Inštitut za kriminologijo pri Pravni fakulteti v Ljubljani.

Musek Lešnik. (n.d.). *Priročniki*. Portal ABCed. <https://www.abced.si/prirocniki>

Potter, R. (2012). *Healing the Angry Brain: How Understanding the Way Your Brain Works Can Help You Control Anger and Aggression*. Oakland: New Harbinger Publications.

Purcell, M. C., & Murphy, J. R. (2014). *Mindfulness for Teen Anger*. Oakland: New Harbinger Publications.

Siegel, D. J. (2014). *Vihar v glavi: moč najstniških možganov*. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled.

Siegel, D. J. (2013). *Brainstorm: The power and purpose of the teenage brain*. New York: Jeremy P. Tarcher/Penguin.

Spoznanja o možganih. (2025). SiNAPSA, Slovensko društvo za nevroznanost. Pridobljeno 11. 8. 2025, s spletnega naslova https://zdravaglava.si/wp-content/uploads/2025/03/Spoznanja-o-mozganih-za-splet-2-vstavljen-CIP_sponzorji.pdf

Tacol, A., Lekić, K., Sedlar Kobe, N., Konec Juričič, N., & Roškar, S. (2019). *Zorenje skozi To sem jaz: razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe: priročnik za preventivno delo z mladostniki*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

The Anger Volcano. (2021, March 31). *CAMHS Professionals*. Pridobljeno 11. 8. 2025, s spletnega naslova <https://camhsprofessionals.co.uk/2021/03/31/the-anger-volcano-%F0%9F%8C%8D/>

Van der Kolk, B. A. (2023). *Telo si vse zapomni: Možgani, um in telo pri zdravljenju travme*. Ljubljana: V. B. Z.

**ZDAJ SI NA ZEMLJEVIDU SVOJE JEZE.
ČUSTVO SPREJMI, A TVOJE ODZIVE NAJ VODI RAZUM.**

Jeza je dragoceno, a tudi neprijetno čustvo – neizogiben del človeške izkušnje. Ta večmedijski priročnik ti jo pomaga razumeti, sprejeti in izraziti. Razišči torej, kako biti s svojo jezo. Izraziš jo lahko spoštljivo in hkrati iskreno. Za lažje spoprijemanje odpri »torbo prve pomoči« in uporabi vsebine za samopomoč. Poveži se z dopolnilnim zvočnim in video gradivom ter preizkusi učinkovite vodene vaje za sproščanje napetosti. Opazuj svoje misli, skrita čustva in telo. Svoji jezi si lahko kos. Poglej, kako.

BRALCI O PRIROČNIKU

Dalo mi je misliti. Z bolj premišljenim ravnanjem si lahko prihranim veliko minut slabe volje.

Ališa, 18 let

Navdušili so me zvočni in video posnetki. Priročnik je izjemno izčrpen in strokoven, hkrati pa navdihujoč in prijeten za branje. Čudovite ilustracije!

Gal, 18 let

Z zgodbami treh likov se lahko poistovetimo. Pritegne me predvsem način, kako je priročnik napisan ... Presenetil me je!

Jon Oskar, 17 let

MNENJE STROKOVNJAKA

Priročnik lahko berete od prve do zadnje strani, lahko ga odpirate poljubno, saj je prav vsaka stran sporočilna, lahko pa v raznolikem kazalu poiščete točno tisto nekaj ... kar potrebujete.

prim. Nuša Konec Juričič



NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

NOC NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPORNOST

 **Financira
Evropska unija**
NextGenerationEU