



1. Čustva

Čustvovanje je precej skrivnostnejše od našega vedenja in mišljenja. Zato se bomo najprej posvetili čustvom, da bi bolje razumeli, kakšen je njihov namen in kako z njimi upravljati.

Vsi naši vzorci delovanja imajo čustveno, vedenjsko in razumsko komponento. Vedenje povezujemo s telesom. O telesu in njegovem delovanju vemo praktično vse. O skrbi za telo je informacij raje preveč kot premalo. Od telovadbe, športa, fitnesa do zdrave prehrane. Vedenje je v večjem delu zavestna dejavnost. Zato ga je še najlažje nadzorovati in spreminjati. Imamo napisana in nenapisana pravila, pričakovanja in bonton lepega obnašanja. Začne se doma, nadaljuje v vrtcu, šoli, službi ... Povsod dobivamo jasne znake, kaj smemo in česa ne. Kaj je zaželeno in kaj ne.

Mišljenje povezujemo z delovanjem možganov. Ti so čudež sami po sebi. Vseeno so strokovnjaki že kar dobro razvozlati skrivnosti njihovega delovanja. Zmoremo celo posegati v njihovo delovanje. Smo pa daleč od tega, da bi jih, kot motor avtomobila, odpeljali na servis, da bi jih »popravili« po naših željah. Upam, da bo tako tudi čim dlje ostalo. Mišljenje je pretežno zavestna dejavnost. Kolikor nam še ne uspeva, se je mogoče v tem izuriti. Receptov in postopkov je, kolikor želite. Imamo osnovne in srednje šole. Komur to ni dovolj, še fakultete. Pustimo ob strani, če v teh ustanovah zares učijo razmišljanja. Tudi piflanje spada pod mišljenje. Na mišljenje se torej da dokaj enostavno vplivati, ga spreminjati in ga opazovati. Tudi sicer se zdi, da živimo v družbenem okolju, ki najbolj stavi na razum in znanje. Iluzija o kontroli in urejanju vsega s kopičenjem znanja, naprav in boljših postopkov je eden od temeljev delovanja sodobne družbe.

Če vedenje povezujemo s telesom, mišljenje z možgani - s čim naj povežemo svoja čustva? S srcem, dušo, ...?! Srca samega menda ne moremo občutiti. V obstoj duše eni verjamejo, drugi ne. A tudi verujoči je ne znajo opisati in pokazati, kje in kakšna je. Tudi meja med možgani in telesom je vedno bolj zabrisana. Naša pamet že dolgo ni več doma samo v glavi. Menda so tudi živčna vlakna tam daleč v stopalu sposobna vsaj malo »razmišljati«.

Skratka - telo in vedenje si zlahka predstavljamo in si ju razložimo. Podobno velja za mišljenje, razum in možgane. Ni treba, da smo znanstveniki in da poznamo vse odtenke in podrobnosti, da si ustvarimo koncepte, ki

nam dajo občutek, da obvladamo. Če želim sto metrov preteči v enajstih sekundah namesto v dvajsetih, je treba dobiti več mišične mase in delati vaje za eksplozivnost. Da s svojim vedenjem ne dražimo drugih, je pametno v roke vzeti bonton in se ga vsaj malo držati. Če se želimo naučiti brati, moramo najprej spoznati vsako črko posebej. Če se je določeno razmišljanje izkazalo za nekoristno, ga moramo spremeniti. Ne trdim, da je enostavno doseči vse cilje, povezane s telesom ali mišljenjem. Je pa bolj ali manj jasno, kako do njih priti.

Čustva so v tem pogledu precej težja uganka. Ne vemo natančno, od kod in čemu prihajajo. Ali razumemo, zakaj jih sploh imamo? Zlahka si oprostimo, da še nismo prišli na Everest, še na Triglav ne. Da znamo plesati samo valček, o tangu se nam niti sanja ne. Da nimamo pojma ne o splošni, ne o posebni teoriji relativnosti. Ali linearnem programiranju. Če pa nismo kos svoji jezi ali žalosti, ne vemo, kaj naj z njima naredimo, še manj se nam sanja, kaj se nam dogaja v odnosu z drugim ... V takih primerih kaj hitro začnemo razmišljati, kaj vse je z nami narobe. Ali z drugimi, s katerimi se čustveno prepletamo in zapletamo v odnosih.

---

*“Kot se je treba naučiti hoditi, teči in plavati, brati, pisati in računati, se je treba naučiti tudi veseliti, jeziti in žalostiti.”*

---

Vedenje in mišljenje je najtežje spremeniti, ko ga napajajo in usmerjajo nevidne sile naše podzavesti. Tam blizu je tudi izvor večine naših čustev. Dostikrat nas ravno čustva in z njimi povezani spomini ne izpustijo iz primeža nezaželenih vedenjskih in miselnih vzorcev. Ključ do zelenih sprememb se zato pogosto skriva prav v naših čustvih, njihovem razumevanju, sprejemanju in razrešitvi. Ko razpletemo svoje čustvene vozle, se včasih naše misli in vedenje uredijo kar sami od sebe. Ko naše zavestno delovanje ne zadošča več za zelene spremembe vedenja ali mišljenja, pot do sprememb običajno vodi skozi naš čustveni svet.

Kot se je treba naučiti hoditi, teči in plavati, brati, pisati in računati, se je treba naučiti tudi veseliti, jeziti in žalostiti. Roko na srce, našim staršem in učiteljem gre ali je šla telovadba precej dobro. Pisanje in računanje obvladajo. Za vsak primer vse to poučujejo še šole. Če kaj v telesu odpove, so nam na voljo še zdravniki. S čustvi pri starših pa je bolj ali manj križ.

V šolah še vedno ne poučujejo veččin upravljanja s čustvi. Vsaj sklepam tako, ker je eden od običajnejših odzivov po mojih predavanjih »To bi nas morali učiti v šolah!«. Ne želim spreminjati šolskega sistema. Rad bi le pomagal, da bi si lahko vsak, ki to želi, ustvaril svoja izhodišča in samostojno razvijal sposobnost upravljanja s čustvi. Podobno kot se ves čas trudimo izboljševati svoje vedenje in razum. Meni je to pomagalo, da sem ustavil precej vrtincev, ki so delali zmešnjavo iz mojega življenja. Seveda ne vseh. Še vedno kakšen ostane ali se na novo pojavi.

## Namen in pomen čustev

Tudi čustva nam niso bila dana in se ne bi ohranila, če od njih ne bi imeli neke koristi. To posredno kažejo tudi študije, ki so razkrile, da je izkazovanje temeljnih čustev podobno po vsem svetu. V vseh kulturah so si načini, kako čustva izražamo, zelo podobni. Različni so samo vzroki, ki sprožijo določeno čustvo. In različni so načini, koliko in kako si jih dovolimo kazati v javnosti.

Človek ima za razliko od živali poleg temeljnih potreb oziroma ciljev (hrana, boj ali beg, spolnost) tudi višje cilje, kot so razumevanje sebe in okolja ter zagotavljanje povezanosti in sodelovanja z drugimi. Ciljev je torej hkrati več in ne moremo se vsem posvetiti naenkrat. Treba je izbrati enega, izbrati pravi čas, se mu posvetiti in ga izpolniti. Čustva pri tem delujejo kot neke vrste utež, ki cilje razvršča po prioritetah. Če se nam bliža lačen lev, nas bo močan strah v trenutku spravil v beg in nam bo malo mar za vse ostale cilje. Čustva sprožijo razmišljanje in delovanje, čeprav je v medsebojni prepletenosti ciljev in podciljev težko povsem ločiti čustvovanje in razmišljanje. Pomembno je, da njuna prepletenost sproži dejavnost, ki je za nas v danem trenutku najprimernejša. Čustva torej vključijo razum in telo, da se spoprimega z eno od nalog, in sicer tisto, ki je v danem trenutku prednostna in za katero so izpolnjeni pogoji.

Olajšanje, ki ga čutimo na koncu, je znak, da je naš čustveno-mišljenjsko-vedenjski sistem zadovoljivo opravil svojo nalogo. Če tega olajšanja ni, potem razmišljamo, kaj izboljšati do naslednjic. Če smo seveda imeli srečo, da prej omenjeni lev ni bil hitrejši od nas. Moč čustvovanja ob konkretnem dogodku deluje podobno tudi pri zapisovanju v naš spomin. Očitno delujemo po principu, da močneje ko čutimo, pomembnejši je

zmorejo vsaj pretvarjati. Nekateri so celo res videti veseli. Na koncu ne zmoreš več ne enega ne drugega. Čas, da snameš masko, se končno sprejmeš takega, kot si.

## Jeza

Stanje: Krivica se ti dogaja, nekdo ti želi ali počne nekaj slabega, stvari ne potekajo v tvojo korist.

Navodilo: Zavaruj se! Postavi se zase! Ustavi jih. Če tega ne moreš, se umakni. Prosi in zahtevaj za pomoč in podporo. Poskrbi zase!

Energija: Močan naboj pozitivne energije za ukrepanje in aktivno delovanje.

Na predavanjih sem vedno znova presenečen. Nad presenečenostjo udeležencev, ko jim začnem govoriti, da je jeza čudovita, eno najboljših čustev. Naj jo spoštujejo, negujejo, predvsem pa prebudijo. Naj z njo začnejo pri delu na sebi. Ker jim bo dala moč za spremembe. Začudenim pogledom in energiji, ki napolni prostor, skoraj vedno podleže kdo, ki vljudno protestira ali mi postavi vprašanje. V podtonu se čuti skrb za moje duševno zdravje. Običajno odgovorim s pobudo, naj mi opiše jezo, še posebej tisto, kar naj bi bilo pri tem spornega. Klasični odgovori so kričanje, obtoževanje, loputanje z vrati, metanje krožnikov ... Čisto nič od tega ni jeza. Vse to so naša dejanja, so odzivi na naša stanja. Predvsem pa ne gre za jezo, ampak so to nasilna dejanja. Mogoče jih je res povzročila jeza v nas. Zato niso nič manj nasilna. Jeza ni nasilje. Pristna čista jeza se ne izraža skozi nasilje. Kot bomo kmalu videli, je običajno strah tista zažigalna vrstica, ki sproži eksplozijo nasilja. Jeza je super. Nasilje je nezaželeno, škodljivo in neopravičljivo. Razen v izjemnih primerih, ko ni druge možnosti, kot da z nasiljem preprečimo večjo škodo, kot jo storimo. Če boste otroku izbili kamen iz rok, tik preden bo z njim razbil glavo vrstniku, vas nihče ne bo obtoževal nasilja nad otroki. No ja, vsaj ne nihče, ki ima za silo pospravljeno podstrešje. Razmejitev med čustvom in našo reakcijo, med jezo in nasiljem, nam na predavanjih vrne občutek, da spet sedimo v istem čolnu. Te razmejitve pomenijo eno od ključnih prelomnic v našem razvoju.

Jeza je poleg veselja edino temeljno čustvo, ki nas napolni z zdravo energijo. Nas naredi aktivne in ustvarjalne. Za pomembne, zahtevne in na-

porne spremembe v življenju potrebujemo energijo. Če se odrečemo jezi, se odrečemo energiji. Izgubimo moč, da ustavimo krivice ali naredimo končno še kaj zase, ne samo za druge. Ostala temeljna čustva imajo obratno funkcijo. Nam jemljejo energijo in nas ustavljajo. Pogosto se spomnim slikarke, ki se je udeležila ene od mojih prvih delavnic. Ko smo prišli do jeze kot edinega ustvarjalnega čustva poleg veselja, je vzkliknila: »To pa res drži. Ko grem v atelje vesela, sem res ustvarjalna. Ko sem jezna na moža, da bi ga utopila v žlici vode, tudi delam z energijo in nastajajo zelo zanimive zadeve. Če ni enega ali drugega, kar nekaj pacam. Sem tam, porabljam čas in barvo, ne nastane pa nič omembe vrednega.«

Od prepričanja, da je nekaj narobe z našo jezo, ni prav daleč do občutka, da nekaj ni v redu z nami. Namesto da bi občutke jeze sprejemali kot povsem normalne in za nas celo koristne, se jih poskušamo znebiti. Neverjetno, koliko ljudi dojemajo kot enega od viškov osebne rasti dosežek, da jih nič več ne more ujeziti. Da neprizadeto plovejo mimo vseh, ki jih poskušajo tako ali drugače izkoristiti ali izigrati. Morda ob tem nasilnežu nastavijo še drugo lice. Mogoče se tak pristop obnese v katerem od budističnih samostanov, umaknjenih od stresa in stisk realnega življenja. Močno dvomim, da je mogoče na tak način kvalitetno preživeti v trdi realnosti zahodne družbe. Vsak ima v osnovi samo dve dolžnosti, dve temeljni odgovornosti: poskrbeti zase in za svoje otroke, dokler tega niso sposobni sami. Verjetno ni treba na dolgo dokazovati, da je v sodobni družbi mogoče obe odgovornosti izpolnjevati samo, če imaš odločnost in energijo, da se vsaj kdaj postaviš zase.

Težave z jezo najbrž izhajajo iz tega, da je naša zgodovina izrazito avtokratska in nasilna. Kaj ostane otroku, ki mu ves čas očitajo, da je nehvaležen, če s čim ni zadovoljen. Razvajen, če ne uboga in se ne obnaša po pravilih. Trmoglav, če protestira proti krivicam in nemogočim zahtevam. Če se starši na njegovo jezo odzovejo z večkratnikom jeze ali ga celo pretepejo. Še sam ne bo vedel, kdaj se bo vanj naselila logika: Če si jezen – si slab – s tabo je nekaj narobe – ne pripadaš – izločen in kaznovan boš. Za otroka je edina realna izbira, da jezo začne doživljati kot slabo in nezaželeno. Razvije vzorce in tehnike, da se ji izogne. Ko bi se bilo treba postaviti zase, se raje nauči trpeti krivice in ponižanje. Nekaj boljše odnesejo otroci, ki uspejo ohraniti malce manj destruktivno logiko: Nima smisla biti jezen – nič ne boš dosegel – samo še slabše bo vse skupaj – potrpi – pretvarjaj se, da je vse v redu. Otroci se bodo izven take družine

zir primerno sredstvo, da ti dve, v tistem trenutku za nas neprijetni čustvi, projiciramo v drugega. Svojo nezrelost opravičimo s tem, da doživljamo drugega kot odgovornega za naše občutke. Pravzaprav ga doživljamo kot njihov izvor. Seveda to ne drži. Zato v takih primerih prezir nič ne rešuje. Prej nasprotno. Poglavlja zaplete v naših odnosih.

Tudi naše težave s prezirom se najpogosteje začnejo v odnosu s starši. Razlika je, da je tokrat otrok v odnosu bistveno bolj aktiven. Očetovo ravnanje, recimo, otrok občuti kot hudo kršenje svojega sistema vrednot, ki sicer šele nastaja. Svoje vrednote bolj čuti, kot da bi se jih zavedal. Dovolj, da se v otroku začne prebujati kot solza čista jeza. Pridruži se ji sram zaradi njegovega povsem podrejenega položaja. Ni več daleč do tega, da začne prezirati očeta. Soočen z zapovedmi staršev in okolja: »Na starše se ne smeš jeziti!«, »Nehvaležen si«, »Spoštuj starše«, otrok seveda verjame drugim. Mlajši ko je, bolj jim verjame. Očeta se kot majhen otrok ne smeš in ne moreš sramovati ali ga prezirati, sploh če si majhen. Ker potem ni varno. Ni varno ob očetu, ki to ne zmore biti. Ni varno ob nekom, ki ni vreden drugega kot prezira. Kako bo tak človek poskrbel zate?! Kdo bo, če ne oče? V tej stiski je otrok postavljen pred nemogočo izbiro. Zanj je bolj varno in zato sprejemljivo, da začne verjeti, da je nekaj narobe z njim samim. Oče je v redu, jaz sem slab. Oče je v redu, poskrbel bo zame. Jaz sem slab, jaz sem vzrok težav. Torej imam možnost. Vse je odvisno od mene. Če se spremenim, izboljšam in popravim, bo nekoč še vse v redu. Otrok enostavno ne zmore drugačnega razmišljanja, ker najbolj išče pripadnost in s tem tudi varnost. Za pomirjenost in občutek varnosti bo žrtvoval vse. Namesto da bi preziral očeta, bo raje začel prezirati sebe. Ne da bi se zavedel, bo po tihem in nevede začel prezir trositi naokrog. Nihče ne bo dovolj dober.

## Krivda

Krivda ni čustvo. Ne temeljno in tudi sestavljeno ne. Že res, da občutimo krivdo. Občutimo marsikaj, tudi lakoto, žejo in mraz, a jih to še ne naredi za čustva. Krivda je bolj maneuver, taktika, s katero se skušamo v odnosih obraniti čustev. Seveda tistih manj prijetnih. Namesto da bi nam bilo res žal za to, kar smo ušpičili drugemu in bi se mu opravičili, se raje mučimo. Ker je to lažje. Če bomo dovolj prepričljivi in s krivdo še malo pretiravali, nas bo drugi morda celo začel tolažiti. Nas poskušal prepričati, da ni bilo

tako hudo. Na koncu se bo začel še sam mučiti zaradi nas. Verjetnost za tak razplet slepilnega manevra je še večja, če je ta drugi slučajno imel mamo, ki je bila virtuoz v tej tehniki.

Krivda nikomur ne koristi. Je dimna zavesa, manipulacija, s katero želimo preigrati drugega v odnosu. Ga prepeljati žejnega prek vode in ga ob tem pripraviti do tega, da nam ponudi še zadnji požirek iz svoje čutare. Ne verjamete? Se spomnite svoje matere, trpeče pod težo krivde. Če vaša ni bila taka, bo za silo dobra tudi sosedova. V Sloveniji res ni treba iti prav daleč, da jo najdete. Cankar jim je že postavil spomenik, ampak se ne dajo. Nekako se prebijejo iz ene generacije v naslednjo. Kako ste se počutili ob taki materi. Vam je odleglo zaradi njene krivde? Je morda njej? Je bilo komur koli v družini boljše zaradi tega? Se je zaradi krivde kar koli obrnilo na boljše? Ko se zalotite, da ste v odnosu občepeli v krivdi, se torej poskušajte čimprej izkoptati iz nje. Dokler vam to ne uspe, se ne bo nič spremenilo. Vsaj na boljše ne.

---

*“Krivda ni čustvo. Ne osnovno in tudi sestavljeno ne. Je bolj maneuver, s katerim se skušamo v odnosih obraniti čustev.”*

---

Krivda je običajno povezana s strahom. Prelom s tihimi, morda celo nezavednimi zapovedmi ali obveznostmi se zdi neizvedljiv, posledice strašne in nepremagljive. Vztrajanje v krivdi in životarjenju ni prijetno, a pomirja. Ozke meje, v katerih nas drži krivda, nam dajejo varnost. Ta ozki svet poznamo, za nas je obvladljiv. Postavimo si prilagojena pravila, ki nam dajejo iluzijo, da odločamo in si sami izbiramo svet, v katerem živimo. Drugi bodo prizanesljivejši, če bomo skromni in pohlevni. Nizki cilji krnijo naše življenje, a nam prihranijo konflikte in soočanje s svetom izven ozkih plotov.

Nasprotna taktika je stalno zastavljanje nerealnih ciljev. Skrb za rast ali razpoloženje drugih (staršev, partnerja ...) je že en tak nemogoč cilj. Ne le da verjamemo, da imamo vpliv na to, ampak da je naše (ne)ravnanje ključnega pomena. Da smo poklicani, da rešimo partnerja. Ni boljšega humusa za rast krivde, kot je občutek, da smo odgovorni za nekaj, kar je povsem izven našega dometa. Naj se še tako trudimo, rezultatov ne bo. Občutki krivde s tem dobijo vedno nov zalet. Nič ni narobe, če smo

Večina se ni ničesar naučila in naredi le še en korak na poti lastnih iluzij. Če jih povprašate po razlogih za odhod, vam bodo še posebej ženske ponudile zelo enostaven odgovor: »Nisem ga več ljubila«. Kar praviloma pomeni, da ob svojem moškem ni več čutila prijetnejšega dela ljubezenske čustvene mavrice. Če je ljubezen čustvo in to zgolj in samo prijetno čustvo, je logika preprosta in neizprosna. Ni več prijetnih občutkov - torej ni več ljubezni. Kot bomo videli v nadaljevanju, logika ni tako preprosta. Naj se sliši še tako nemogoče. Skupaj ne pridemo zato, da se bomo imeli (samo) lepo.

Otrokom pripada ljubezen staršev. Brez če, toda ali ampak. Pika. Klicaj! Nasprotno je ljubezen v enakopravnih odnosih predvsem odločitev. Prosta, svobodna in neobvezujoča. Če pogledamo v drobovje odnosov v sodobni družbi, se težko izognemo občutku, da se dogaja prej nasprotno. Otrokom se po tiho ali naglas postavlja vedno več pogojev, da so sprejeti in ljubljeni taki, kot so. V partnerskih odnosih pa še kar podlegamo iluzijam o trajni, brezpogojni in vnaprej pripadajoči ljubezni. Če ta usahne, potem nisva za skupaj. Sva se pač zmotila. Nisva duši dvojčici in svojo drugo duhovno polovico iščiva naprej. Zahteva po brezpogojni ljubezni je lahko ena od različic čustvenega izsiljevanja ali celo tiranije nad partnerjem. Precej bolj pogosta, kot bi si mislili.

## Ni slabih čustev

Seveda nisem našteval vseh variant, ki zavozlajo naše čustvovanje. Opisal sem nekaj tipičnih primerov iz terapevtske prakse, da bi lažje začutili, kdaj, kje in kako se nam zaplete. Verjamem, da si boste lahko ustvarili približno sliko, od kod izvirajo težave, s katerimi se spopadate vsak dan. Če vam bo to vsaj malo pomagalo znebiti se občutka, da ste za te svoje težave krivi sami, potem je namen dosežen.

V resnici zadeve nikoli ne potekajo tako čisto in premočrtno. Trčenje naših možganov z realnostjo odraščanja pušča neomejene možnosti kombinacij. Še bolj, ker si nikoli, ampak res nikoli, nismo enaki. Na svet prinesemo vsaj drobne poteze svoje samobitnosti in enkratnosti. Dovolj, da realnost opazimo in doživljamo vsak po svoje. Zato se tudi realnost drugače zapisuje v vsakega od nas. In nas preko tega različno soustvarja. To je eden od razlogov, zakaj otroci iz iste družine odrastejo v tako različne osebe.

Za vsako od čustev bi se dalo zapisati še marsikaj. Ni vse tako zelo enostavno, kot je prikazano, dosti bolj zapleteno pa tudi ne. Vsaj ne v bistvu, ki ga želim poudariti: NI SLABIH ČUSTEV! Z velikimi črkami, ker je to temeljno sporočilo te knjige. Vsa čustva so dobra, nujna so za naše preživetje. Brez njih bi se kot pijanci opotekali v svetu, še posebej v odnosih. Nekateri se v njih počutijo točno tako. Opotekajoči in šibkih kolen. In ne vedo, koga bi krivili. Sebe? Svoja čustva? Tistega, ki si jih je izmislil? Druge, ker jih v nas prebujajo? Druge, ker nas ne začutijo? Ker ne čutijo, kar bi mi želeli in kar prenesemo?

Ni slabih čustev, so samo prijetna in neprijetna. Bolje povedano, obstajajo čustva, povezana s prijetnimi občutki, in ona druga, ki niso. Prva nas spodbujajo, druga nas ustavljajo. Si predstavljate, da bi bil strah prijeten in spodbujajoč? Z letal bi skakali kar brez padal. Prvih nekaj sekund bi bilo verjetno še bolj vznemirljivih. Bi nas topla, objemajoča in prijazna žalost pripeljala do slovesa od tega, česar ni več in nas pospremila k novim izzivom in avanturam? Bolj verjetno bi občepeli kje pod toplo odejo in dolga leta dovoljevali, da življenje odteka mimo nas. Bi se kdaj naveličali dolgčasa, če bi bil povezan z občutki pomembnosti, ustvarjalnosti in navdiha? Mar ni ravno tesnoba neprijetnost dolgčasa tista, ki nas sune v zadnjico, da vstanemo s kavča in vzamemo vsaj naslednjo uro spet v svoje roke. Nato dan, morda nekoč celo svoje življenje.

---

*“Ni slabih čustev, so samo prijetna in neprijetna. Prva nas spodbujajo, druga nas ustavljajo, ko je to potrebno.”*

---

Neprijetna čustva imajo vsaj tako pomembno vlogo kot prijetna. Brez veselja bi verjetno preživel, številnim to uspeva iz dneva v dan. Brez strahu bi bila naša pot zelo kratka. Če ne bi padli v kakšno razpoko, bi nas povozil avto. Izogibanje neprijetnim čustvom se v tem smislu ne zdi najboljša strategija. A zakaj se jih toliko med nami odloči zanjo?

## Upravljanje s čustvi

Mnogi osebno rast merijo z odsotnostjo dogodkov, ki jih neprijetno vznemirijo. Manj ko jih je, manjkrat ko se ljudem pustijo sprovcirati ali