



3. Upravljanje
s čustvi v odnosih

Čustva, mišljenje in vedenje

Zakaj toliko ukvarjanja s čustvi? Zdi se, da sta mišljenje in vedenje lažje razumljiva. Za vsakdanje potrebe si lahko vsak postavi pravila in koncepte, ki ga vodijo skozi življenje. Niti ni pomembno, ali so ti koncepti res njegovi ali jih je samo prevzel od drugih. Dajejo neko temeljno varnost in pomagajo pri odločanju.

Ni treba posebej razlagati, da sta znanje in urjenje razuma koristna za našo boljšo funkcionalnost. Izobraževalni sistem je postavljen, receptov za krepitev razumskih funkcij je več kot dovolj. Filozofi so zadeve razdelali in pripeljali daleč onkraj tega, kar povprečen človek zmore razumeti. Človeštvo je postavilo robusten izobraževalni sistem s preprostim ciljem: ustvariti koristnega in voljnega posameznika. Družbeni sistem ne razvija le razuma. Sočasno poteka proces socializacije z zapisanimi in nepisanimi pravili vedenja. Pravila niso enaka povsod v svetu, so pa enotna znotraj zaokrožene skupnosti ljudi. Še preden se nam izoblikuje dovolj močna lastna volja, smo izoblikovani bolj ali manj po tuji podobi.

Se morda spomnite, da bi v šoli imeli predmet Upravljanje s čustvi? So vam razložili, kaj sporoča vsako od čustev? Ste imeli laboratorijske vaje iz izražanja in sprejemanja čustev v odnosih? Nič od tega ne učijo v šolah. Očitno verjamemo, da se lahko upravljanja s čustvi naučimo kar tako, spotoma. Medtem ko se ukvarjamo z neprimerno bolj pomembnimi zadevami, kot sta mišljenje in vedenje. Na prehodu v odraslost zato obvladamo integrale in odvode, ki jih ogromna večina ljudi ne bo nikoli več uporabljala. Nasprotno ne vemo kaj dosti o upravljanju s čustvi, ki ga bomo potrebovali praktično vsako minuto budnega dela življenja. Nekaj smo napaberkovali tu, nekaj tam. Kaj od tega drži, še več ne. Kaj od tega nam koristi, drugo škodi.

Čustva niso matematične formule ne filozofski koncepti. Ne zmenijo se za bonton in moralo. Pravila jim gredo bolj na živce, kot bi jih pomirjala. Morda je zato tako težko napisati učbenik o čustvih. Učbenike namreč pišejo strokovnjaki. Strokovnjaki so dolžni pisati o preverjenih in dokazanih stvareh. O tem, kar je res, je pravilno in drži. Pri čustvih ne drži nič. Ali vse. Enaka zadeva je enkrat prav, drugič narobe. Kot da to ni dovolj, so največkrat ravno čustva tisti nebodigatreba, ki nam zmeša štrene pri mišljenju in vedenju. Nam zameglijo razum, da se odločimo za povsem

noč ostali brez dela. Kjer je vse prav, ni nič problematično. Ni kaj spreminjati, kaj šele popravljati. Sploh ne od zunaj.

Kdaj smo torej funkcionalni? Odgovor na to zapleteno vprašanje je neverjetno preprost. Funkcionalni smo, kadar se odzovemo tako, da dosežemo zase želeni rezultat. Pika! Se pa s to piko enostavnost neha. Preide v odgovornost. V vsakem življenjskem križišču se odločamo povsem sami. Izbiramo med množico odzivov. Lahko se odločimo za tisto, kar nam svetujejo drugi. Za nekaj, s čimer bomo ustregli drugim. Priporočam vam, da poskušate vedno izbrati tisto, kar bo najbolj koristno za vas.

Ste razočarani nad odgovorom, se vam zdi preveč sebičen? Osnovna, lahko rečemo naravna posameznikova naloga je, da se v okviru možnosti nauči poskrbeti zase. Da ni nepotrebno breme drugim. Družba mora poskrbeti, da pretiran egoizem posameznika zanj ni več funkcionalen. Zanj ne sme biti (najbolj) koristno, da izbere odziv, s katerim po nepotrebem škodi drugemu. Na Islandiji je ljudi sram imeti luksuzen avto. Tam bo postopek odločanja, kaj je za posameznika koristno, povsem drugačen kot v Ameriki, kjer je avto še vedno pomemben statusni simbol. Egoizem s pristno željo zadovoljevanja svojih potreb ne bi smel biti nikjer sporen. Sporen je egoizem, ki je po nepotrebem in s slabim namenom usmerjen proti drugemu. Meja med njima ni povsod in vedno enaka. O tem, kje poteka, odloča igra vesti, posameznikove in družbene.

Prišli smo do enostavne definicije funkcionalnosti. Imamo dovoljenje za sebičnost. Moramo samo še izbrati zase koristno. Ni treba, da že iz prve zadenemo v sam center tarče. Za zadovoljno življenje je dovolj že zadenek v zeleno polje koristnih odzivov. Včasih je v redu, če tarčo povsem zgrešimo, da le ne zadenemo v rdeče polje škodljivih odzivov. Več kot dovolj tolerance, mar ne? Zakaj imamo potem občutek, da so pod rdečo barvo na tarči nameščeni močni magneti, ki privabljajo naše puščice. Kaj nas hromi, da si puščice včasih sploh ne upamo več vreči?

Enostavna definicija funkcionalnosti očitno ne pomeni tudi enostavnega izbiranja. Prav bi prišel priročnik z navodili v stilu: v taki situaciji naredi to in to. Nekateri verjamejo, da je to možno, in celo pišejo priročnike za druge. Ves čas smo pod vplivom prišepetovalcev in kričačev, ki dopovedujejo, kaj je za nas prav in koristno. Dobivamo neposredne in prikrite namige, kdaj smo v redu in kdaj ne. Morda je res varno, če se ravnamo

po njih, ne pa nujno zadovoljujoče. Zatiranje pristnih želja in potreb bo morda zagotovilo dobro službo, hišo in ugled v družbi. Nekaj časa bo to dovolj, težko pa se bo izogniti kljuvanju tam nekje blizu želodca. Nekateri temu kljuvanju rečejo kriza srednjih let, drugim niti ni treba čakati tako dolgo.

“Funkcionalni smo, kadar se odzovemo tako, da dosežemo zase želeni rezultat.”

Vsak je nekaj posebnega, zmes genov in izkušenj, ki jo je zgnetla naša osebna zgodovina. Kar je za koga koristno, bo za drugega morda škodljivo. Danes sem nekaj drugega, kot sem bil pred mesecem dni. Kar je bilo še včeraj koristno, danes nima nobenega učinka več. Jutri bo že škodljivo. Pojutrišnjem me bo uničilo. Ne morem se v zrelih letih odločati enako kot najstnik. Pri odločitvah smo neizprosno sami. Izbiramo in prevzemamo odgovornost za posledice. Pišemo svoj priročnik. Napišemo novo stran, strgamo ven kakšno staro. Kaj zradiramo, kaj dopišemo. Prepisovanje od sosedu se včasih obnese, največkrat ne. Na prvi pogled enostavna naloga se čez čas izkaže kot zelo zapletena. Že sami s sabo imamo več kot dovolj dela. Pomanjkanje izkušenj in razne blokade nam preprečujejo, da bi videli vse možnosti. Lastni luknjasti in izkrivljeni vzorci krnijo našo sposobnost odločanja med tem, kaj je za nas dobro in kaj ne. Nerazumljena čustva nam mečejo polena pod noge. Ko se na križiščih začnemo pririvati še z drugimi, ki prav tako iščejo svoje koristi, nekateri od izhodov postanejo pretesni za vse. Sprva enostavna naloga tako lahko postane prava mora.

Konflikti

Maločesa je za vse dovolj. Življenje je polno omejitev. Kar izbere eden, ni več na voljo drugemu. Konflikti so zato nujni. Če so nujni in se jim ne da izogniti, potem sami po sebi ne morejo biti problematični. Večje težave se začno šele, če konflikte napačno dojemamo in razrešujemo. Soglasje je redka dobrina. Altruizem je samo druga stran egoističnega kovanca. Kdor se želi povsem izogniti konfliktom, se s tem izogiba življenju in se umika iz odnosov. Čustva imajo odločilno vlogo pri reševanju konflik-

Samozavedanje

Je stik s svojim telesom, mislimi, željami, hrepenenji ... Koliko ga zmoremo vzpostaviti, je odvisno od preteklih izkušenj in tega, ali so naše želje in misli zanimale druge oziroma so nam jih dovolili. Če nismo v stiku s seboj in ne poznamo svojih resničnih želja in potreb, si jih tudi težko izpolnimo. Samozavedanje daje odgovore na nekatera osnovna vprašanja: Koliko se poznam? Kdo sploh sem? Kaj čutim, mislim in počnem?

Samozavedanje in pošten odnos do sebe nam bosta zagotovila vpogled, v kateri smeri sploh delujemo. Če je smer nezaželena, je nujno vložiti napor v to, da se obrne. Vendar ta napor ne sme preiti v nasilje nad sabo. Nič nimamo od branja knjige, ki nas dolgočasi, ali dolgega teka, ki se mu telo upira ali od slepe predanosti cilju, ki ni naš. Na silo, z ukazovanjem ali celo kaznovanjem ne bomo opravili ničesar. Vsaj dobrega ne. Cikla se ne da obrniti s triki ali na silo. Obrat v neželeno smer ni bil naključen. Ko najdemo vzrok zanj, bo naloga precej lažja in spontana. Je pa vzrok včasih zelo težko videti. Še večkrat ga niti ne želimo ali ne smemo. Kar opazimo pri sebi, ni vedno prijetno. Samozavedanje potrebuje pogum, da se udejanji. Ameriška pisateljica Anais Nin je to odlično opisala z naslednjo mislijo: »In prišel je dan, ko je tveganje, da bi ostala v popku, postalo bolj boleče od tveganja, da bi se razcvetela.«



Elemente odnosa do sebe sem opisal po vrsti, kot se razvijajo. Najprej samopodoba, nato samospoštovanje, samozavest in samozaupanje. Čisto na koncu se razvije samozavedanje. Načrtno delo na sebi pa se začne v obratni smeri. Samozavedanje odpira vrata v spremembe in rast. Odkritost do sebe ima pri tem glavno vlogo in je nujna za krepitev samozavedanja. Če vztrajamo, se bosta počasi začela krepiti samozaupanje in z

njim pogum, brez katerega ni moč dvigovati samozavesti. Spoštovanje obljub in zadanih ciljev nas bo nagradilo z višjim samospoštovanjem. A tega ne bo, če se obenem ne bomo naučili tudi popustljivosti in prizanesljivosti do sebe. Zastavljanje previsokih ciljev in pretirana samokritika lahko izničita vse naše druge napore in uspehe. Vsak napredek pri teh vmesnih ciljih se bo dotikal naše samopodobe in jo izboljševal. Počasi, ped za pedjo. Bližnjic ni. Pristnost je tista, ki izboljšuje samopodobo. In obratno. Dobra samopodoba daje pravico do več pristnosti.



Še nekaj namigov, na katerem področju odnosa do sebe morate največ postoriti. Nizka samopodoba se običajno kaže skozi stalne ali pretirane občutke osramočenosti. Prezirljivci in večni nezadovoljneži bolehajo za pomanjkanjem samospoštovanja. Prestrašenim, ki se vedno in vsakomur umikajo, primanjkuje samozavesti. Tisti, ki nikomur ne zaupajo, imajo težave s samozaupanjem. Otopelost in brezcilnost pa izdajata ljudi, ki bežijo od stika s sabo in samozavedanja.

Razmišljanje o odnosu do sebe zaključujem z dvema tabelama. V prvi sem na levi strani zbral tipična prepričanja, v katera se hitro lahko zapletemo, ne da bi se zavedali, kakšno škodo nam povzročajo. Na desni strani tabele poskušam nakazati smer, v katero bi bilo priporočljivo usmeriti svoje misli in dejanja.

Odsvetujem	Priporočam
Do zdaj sem bil neodgovoren. Z mano je nekaj narobe. Popraviti se moram. Spremenil se bom. Dokler ne bom tak, si ne zaslužim ...	Sem rezultat genov, družine in okolja. V redu sem! Delam napake in še ne znam vsega. Učil se bom. Naredil bom, kar lahko in ko bom lahko.

Nihče nikoli ne počne ničesar, za kar v tistem trenutku ne bi mislil, da je zanj dobro in upravičeno. Nihče ničesar slabega ne počne namenoma. Tudi v partnerskem odnosu ne. To zavedanje nam bo olajšalo nalogo, da drugemu pustimo pravico do svojega prav in ga zmoremo poslušati do konca. Vsak ima svojo zgodovino, ki ga določa ter oblikuje njegov pogled nase in druge. Določa vrednotenje posameznika, kaj je zanj prav in kaj ne. Tako vsak par pomeni edinstveno in izjemno povezavo dveh. Njuni cilji in koraki so nujno unikatni in posebni, prepisovanje od sosedov se zato ne splača. Konflikti in različni pogledi so potrebni, če želimo odnos ohraniti živ. Dobro pa je vedeti, da za zadovoljiv odnos ni treba partnerju ustreči. Večinoma bo več kot dovolj, če mu damo prostor, ga poslušamo, začutimo in razumemo. To je razkošje, ki smo ga bili redko deležni. Razkošje, ki ga lahko damo drugemu in ga imamo seveda kdaj pravico pričakovati tudi zase.

Pričakovani potek odnosa

So pari, ki sta jih povezala vzhičena strast in nora zaljubljenost. Znan primer sta filmska igralca Liz Taylor in Richard Burton. Na drugi strani so partnerji, ki niti ne znajo povedati, kaj jih je zavezalo, da sta prišla in ostala skupaj. Ne spomnita se zaljubljenosti in vzhičenja, samo občutka povezanosti in pripadnosti. Za prve bo izziv predstavljalo burno odzivanje na konflikte, do katerih pri vsakem paru nujno prihaja. Partnerja se ne bosta dolgočasila, bosta pa v nevarnosti, da ju raznesejo siloviti izbruhi čustev. Drugi pari bodo nasprotno živeli precej umirjeno življenje. Konfliktov se bodo izogibali, življenje bo potekalo dokaj predvidljivo in po ustaljenem urniku. Z leti se bo v odnos počasi privlekel dolgčas, ki mu bosta sledila občutka odtujenosti in praznine. Večina parov je vmes med tema skrajnostma. Morda jo še najmanj stresno odnesejo tisti na sredi, čeprav bi bilo to težko jemati kot pravilo.

V kateri koli skupini ste se prepoznali, se v dolgih letih ne boste mogli izogniti točki, ko po starem ne bo šlo več. Če bodo prvi postavljeni pred nalogo, da nekako umirijo vnetljivo gorivo, ki grozi, da bo razneslo odnos, bodo drugi nekako morali najti vsaj nekaj tega goriva. Prvi bodo morali premagati strah pred praznino ob odsotnosti intenzivnih čustev. Drugi bodo premagovali strah pred opeklinami. Nekateri na tej točki odnehajo. Odstotek ločitev kaže, da jih ni tako malo. Nekateri se nasprotno

še bolj povežejo in se poskušajo prebiti na višjo raven. So tudi taki, ki ne naredijo ne enega ne drugega. Obvisijo v mrtvem prostoru, vztrajajo v odnosu brez prave vsebine, a vendar ne naredijo ničesar.

Kdaj vztrajati in kdaj odnehati?

Seveda imamo vsi prav. Vsak ima pravico, da odloča o svojem življenju. Ne gre pa mižati pred tem, da pride skoraj vsak par do podobne točke odločanja. Zato ločitev, ko bi se resnični odnos lahko šele začel, ni ravno modra odločitev. V novem odnosu namreč ne bomo nadaljevali, kjer smo v starem odnehali. Najprej se bomo vrnili na začetek in ponovno ustvarjali, kar smo prej že imeli. Niti en nerazrešen problem nam ne bo prihranjen, vse bomo odnesli v novo zvezo. Česar nismo razrešili v stari zvezi, bo glavna tema tudi v novi. Nasprotno vztrajanje v zvezi, ko to nima nobenega smisla več, pomeni zapravljanje življenja. Nima smisla vztrajati v odnosu, v katerem se več niti ne učimo niti ne rastemo.

“Vztrajati ali odnehati ne pomeni nujno odločanja o ločitvi. Gre za neko notranjo odločenost, držo, da z nečim prekinete.”

Na tem robu odločanja o nadaljevanju ali prekinitvi se znajdemo povsem sami. Tehtamo posledice take ali drugačne odločitve. Tuji nasveti so lahko bolj v škodo kot v korist. Zanesemo se lahko na svoje izkušnje, vrednote, občutke, včasih intuicijo. Vsaka odločitev pomeni tveganje, pomeni tudi slovo od nečesa. Nekaj dobimo, nekaj izgubimo. Kdaj bi torej bilo smiselno odnehati? Ko je odnos prežet z nasiljem, zlorabami, alkoholom ali drugimi močnimi zasvojenostmi, če vas partner zanemarja in ga skoraj nikoli ni ... V takih primerih si najprej priznajmo, da v resnici odnosa sploh ni več in da iz njega ne morete oditi, ker je pred vami že odšel nekdo drug. Če je sploh kdaj v njem zares bil. V takih primerih ne gre za odločitev ali oditi iz odnosa ali ga prekiniti. Bolj koristno bo razmišljanje v smeri, kako dolgo ste še pripravljene čakati, da se bo sploh začel. Sčasoma boste morda zmogli preprosto oditi ali drugemu reči, naj to stori, ali pa preprosto postavili ultimat. Priti do tega nikakor ni enostavno. Ni namreč naključje, da ste točno s tem partnerjem in v točno takem odnosu.

Precej težji je odgovor na vprašanje, do kdaj vztrajati. Vztrajati ne pomeni isto kot »potrpeti«. Med aktivnim vztrajati in pasivnim potrpeti je ogromna razlika, zato lahko vztrajate samo, dokler vztraja tudi partner. Če on odneha ali se umakne, nimate več pri čem vztrajati. Lahko samo še (po)trpite. Smiselno se zdi, da vztrajate, dokler ne rešite tistih svojih težav, ki v tem odnosu najbolj pridejo do izraza in jim nikakor ne zmorete biti kos. Če jih boste premagali v tem odnosu, jih ne boste prenašali v naslednjega. Vendar se je pri tem treba zavedati meja svojih zmogljivosti. Če vam je vztrajanje v odnosu začelo ogrožati zdravje, potem bi bil smiselni začasen ali trajen umik v bolj zdravo okolje.

Vztrajati ali odnehati ne pomeni nujno odločanja o ločitvi. Gre za notranjo odločenost, držo, da z nečim prekinete. Ne z nekom, ampak z nečim! Če živite z alkoholikom, lahko pomeni odnehati že samo to, da spoznate, da je odnos mrtev, da njega-nje že dolgo ni v njem. Odnehati lahko pomeni to, da mu postavite ultimatum: zdravljenje ali ločitev! Če se poigram z besedami, odnehati pomeni vztrajati, da najprej partner pokaže željo po vrnitvi v odnos.

Podobno kot prej pri odnosu do sebe dodajam še dve tabeli, tokrat glede odnosov z drugimi. V prvi tabeli so na levi strani tipična nekoristna prepričanja v odnosih z drugimi. Na desni strani tabele ponujam priporočljivo smer naših misli in dejanj.

Odsvetujem	Priporočam
Dolžan sem skrbeti za starše. Partner je nesrečen zaradi mene. Moj zakon trpi, ker nisem rešil ... Spremeniti/popraviti se moram. Dokler se ne bom spremenil, si zaslužim, da se podrejam in prenašam zahteve in obtoževanja.	Najprej sem dolžan poskrbeti zase. Nisem odgovoren za srečo drugih. Za najin odnos sva odgovorna oba. Pripravljen sem se učiti s tabo. Sprejemam te takega, kot si, in enako pričakujem od tebe. Ne dovolim nasilja, obtoževanja in zasramovanja!

Druga tabela je namenjena zdravemu nalaganju odgovornosti v odnosu do drugih. Na levi je tisto, česar ne moremo in ni naša odgovornost, na desni pa tisto, kar lahko storimo in je tudi priporočljivo, če si želimo boljših odnosov.

Ne morem ...	Lahko ...
osrečiti drugih, prizadeti drugih, sam izboljšati odnosa z drugimi, biti odgovoren za čustva drugih, najti opravičila za svoje nasilje, prenašati zlorab in nasilja, s pretvarjanjem izboljšati odnosa.	si z drugimi naredim prijetne trenutke, drugim zbudim neprijetna čustva, sodelujem v skrbi za boljši odnos, se naučim zdržati s čustvi drugih, se opravičim in se trudim odpraviti nasilje, se naučim postaviti zase, prinašam pristnost v odnos.

Odnos do otrok

Otroci so v odnosu do staršev vedno v podrejenem položaju. Tako so zasnovani naši možgani. Mlajši ko je otrok, bolj to velja. Majhen otrok se bo vedno odrekel sebi v korist staršev. Poleg tega se enostavno ne more zaščititi pred vplivi staršev. Dokler sta partnerja sama, med seboj preigravata svoj čustveni ples in si vzajemno podajata »čustvene odpadke«. Z rojstvom prvega otroka se njun ples precej spremeni. Center odnosa se premakne. Marsikateri konflikt se tako lažje pritaji, saj se starša bolj usmerita k otroku, nekemu izven njunega odnosa. To začasno ublaži določene konflikte, a prinese nove. Njihovo reševanje ali izogibanje zahteva nove tehnike, čustveni ples se nujno spremeni. Naj se starša še tako trudita, plesala ne bosta več samo v paru, ampak bo vključen tudi otrok. Boljši ko bo odnos med partnerjema, manj bo otrok vpleten na zanj nezaželen in škodljiv način.

Starši rojstvo prvega otroka pričakajo različno pripravljeni. Na nivo pripravljenosti najbolj vplivajo vzorci, ki so jih prevzeli od svojih staršev. Odstopanja in izboljšave so možne samo tam, kjer smo prerasli svoje starše. Kar pomeni, da smo določena ravnanja staršev ozavestili kot neustrezna ali celo škodljiva. Ni pa to ravno enostavno, saj smo nagnjeni k temu, da zagovarjamo svoje starše in njihova ravnanja. Bolj redki so uporniki, ki kot slaba označujejo vsa ravnanja staršev. Tudi tista, ki so sicer koristna za otrokov razvoj. Recimo, da očetu zamerimo, da je bil strog in nas je odločno učil odgovornosti ter nas soočal s posledicami naših dejanj. Ob tem pa se ne zavedamo, da nas je v bistvu motil samo njegov način, kako je to udeleževal. Kot starši bomo zato do otrok preveč popustljivi, pospravljali za njimi ..., namesto da bi samo popravili način uveljavljanja vzgoje za odgovornost.