



Priročnik za izvajanje modularnega programa  
na področju razvoja kompetenc za iskanje zaposlitve  
(na podlagi KOMPETENČNEGA PROFILA ZA ISKANJE ZAPOSLOTITVE - KPIZ)

# Kratka delavnica UPRAVLJANJE S ČUSTVI

Peter Gabor | Ljubljana, april 2013



## Vsebina

|   |    |
|---|----|
| 1. Kompetenca upravljanje s čustvi .....  | 3  |
| 2. Predstavitev delavnice .....   | 3  |
| 3. Teoretična in izkustvena izhodišča .....                                       | 5  |
| 3.1 Čustva in zaposlovanje .....  | 5  |
| 3.2 Naslavljanje čustev .....   | 5  |
| 4. Potek delavnice .....  | 6  |
| 4.1 Sprejem udeležencev .....   | 6  |
| 4.2 Pričakovanja .....  | 6  |
| 4.3 Čustva .....  | 7  |
| 4.3.1 Čustva .....  | 7  |
| 4.3.2 Čustva so energija v gibanju .....  | 9  |
| 4.3.3 Misli in čustva .....   | 10 |
| 4.4 Radost in bolečina .....  | 10 |
| 4.4.1 Radost in bolečina .....  | 11 |
| 4.4.2 Igra čustev .....   | 11 |
| 4.5 Čustvena jasnost oz. katera čustva doživljam in zakaj .....                   | 13 |
| 4.5.1 Zavedanje čustev / čustvenih stanj .....                                    | 13 |
| 4.5.2 Čustva kot prinašalci sporočil .....  | 14 |
| 4.5.3 Zunanji svet kot odraz notranjega sveta .....                               | 15 |
| 4.5.4 Psihološka projekcija .....   | 16 |
| 4.6 Ozaveščanje čustev in sporočil, ki mi jih čustva prinašajo o meni samem ..... | 17 |
| 4.6.1 Zavedanje čustev .....  | 17 |
| 4.6.2 Sprejemanje čustev .....  | 18 |
| 4.7 Zavestno odločanje glede doživljanja čustev .....                             | 19 |
| 4.8 Primerno izražanje čustev; trening na primeru jeze .....                      | 21 |
| 4.8.1 Igra čustev - Si jezen? Si žalosten? .....                                  | 21 |
| 4.8.2 Kako pravilno izražati jezo? .....  | 22 |
| 4.9 Strah .....   | 23 |
| 4.9.1 Vaja predelava strahu .....   | 24 |
| 4.9.2 Občutek hvaležnosti .....   | 26 |
| 5. Literatura in viri .....   | 28 |



## 1. Kompetenca upravljanje s čustvi

| <b>Upravljanje s čustvi</b>   |   |
|---|---|
| Zaveda se svojih čustev, jih prepoznava in izraža na primeren način. Svojo energijo usmerja v dejavnosti, ki vodijo k rezultatom, ki jih želi doseči. V opravljanje nalog vloga dovolj energije in kaže visoko stopnjo vztrajnosti. Prepoznava čustva drugih in jih upošteva. Ustrezno oblikuje in vzdržuje medosebne odnose. Ustrezno čustveno reagira tudi v težavnih situacijah. |   |
| <b>Odlično razvita</b>  | Prepozna svoja čustva in čustva drugih. Tudi v konfliktnih situacijah čustva ustrezno izraža. Sposoben je dolgoročno sklepati in vzdrževati medsebojne odnose.  |
| <b>Dobro razvita</b>  | Svoja čustva prepoznava, v običajnih situacijah reagira z ustreznimi čustvi in intenzivnostjo. V konfliktnih situacijah se lahko neprimerno čustveno odzove. Medosebne odnose ustrezno vzpostavlja in je v njih aktiven, toda lahko ima težave z njihovim ohranjanjem.  |
| <b>Srednje razvita</b>  | Svoja čustva prepozna, pogosto jih izraža neprimerno. Čustva drugih prepozna, večkrat jih napačno razume. Zaradi neprimerne izražanja čustev ima večkrat težave. V konfliktnih situacijah pogosto neustrezno odreagira. V običajnih situacijah čustva večkrat izraža na neprimeren način. Lahko je apatičen ali pretirano izraža čustva.      |
| <b>Manj razvita</b>   | Slabo prepoznava lastno doživljanje čustev in pogosto doživlja neustrezne čustvene reakcije. Pogosto z neustrezno energijo izraža obrambne mehanizme. Slabo prepozna čustveno reakcijo drugih in jih pogosto napačno interpretira. Izražanje čustev je večkrat neprimerno, reakcija je pretirana. Večkrat je naiven ali pretirano nezaupljiv. |

## 2. Predstavitev delavnice

### Namen:

- prispevek brezposelnim k njihovem zavedanju o nekaterih zakonitostih čustev oziroma čustvenega doživljanja.

### Cilji delavnice so, da udeleženci:

- pridobijo nekaj informacij o mehaniki čustvovanja,
- razširijo zavedanje o nekaterih lastnih mehanikah čustvovanja,
- izboljšajo nekatere svoje mehanike čustvovanja oziroma nekatere elemente dela z lastnimi čustvi.

### Ciljna skupina:

- delavnica je primerna za vse brezposelne osebe, toda v prvi vrsti je namenjena brezposelnim, katerih kompetenca Upravljanje s čustvi je malo do vključno srednje razvita (oceni 1 in 2 na štiristopenjski lestvici).

**Velikost skupine:**

- od 8 do 10 oseb.

**Izvajalci:**

- svetovalci, ki so usposobljeni za skupinske oblike svetovanja in ki jim je vsebina delavnice blizu.

**Potek in trajanje:**

- predstavitev delavnice potencialnim udeležencem oziroma motiviranje potencialnih udeležencev za vključitev v delavnico s strani svetovalcev zaposlitve,
- eno srečanje v trajanju okoli 3 ure.

**Prostovoljnost udeležbe:**

Odločitev za udeležbo na delavnici je prostovoljna. Ravno tako je stvar prostovoljne odločitve vsakega udeleženca, katere vaje in tehnike bo izvajal in katere ne. Razlogi za to so naslednji:

- živimo v svetu, katerega temeljni določevalci je svobodna volja;
- ljudje neradi sprejmemo nekaj, kar nam je vsiljeno; vsakdo od nas ima močno izraženo potrebo po suverenosti in avtonomiji;
- prostovoljne odločitve v velikem deležu speljemo do konca, neprostovoljnih pogosto ne;
- delavnica je po vsebinski in pristopni plati drugačna od ustaljenih oblik dela z brezposelnimi osebami.

**Prostovoljnost izvajanja:**

- odločitev za izvajanje delavnice s strani svetovalcev je prav tako prostovoljna. Razlogi so enaki navedenim zgoraj.

**Dodatna dejavnost po izvedbi delavnice:**

- morebitno spremljanje udeležencev.

**Gradiva:**

- priročnik za inštruktorje.

**Ključne informacije o posameznih enotah delavnice:**

- pod naslovom vsake učne/delovne enote delavnice je tabela z osnovnimi informacijami
- v tabeli so navedeni naslednji elementi:
- prioriteta; stopnje prioritete so označene s črkami A, B ali C:
- prioriteta A: nujno izvesti,
- prioriteta B: ne tako nujno izvesti,
- prioriteta C: ne nujno izvesti;
- cilji; opis ciljev delovne enote,
- metode; navedba uporabljenih metod
- pripomočki; navedba potrebnih pripomočkov,
- utrjevanje, sklepi; navedba načina utrjevanja oziroma refleksije podanih vsebin, v primeru vodene diskusije tudi predlog možnih vodilnih vprašanj.

### Druga potrebna oprema:

- flipchart,
- flomastri,
- pisala,
- beli A4 listi,
- računalnik,
- projektor.

## 3. Teoretična in izkustvena izhodišča

### 3.1 Čustva in zaposlovanje

Teoretiki in do določene mere tudi praktiki kariernega/zaposlitvenega svetovanja pogosto iz svojih generalizacij **izpustijo emotivni del odločanja**, kar je gromozanska redukcionistična napaka (Ruppert 2010a).

V svetovalnem procesu je potrebno upoštevati, da med emocijami in kognicijo obstaja intenzivna korespondenca. Svetovalci moramo v odnosu do svetovancev »uporabljati« tako imenovano **kognitivno empatijo**; kognitivno empatijo je po vsej verjetnosti moč označiti za ključno kompetenco za svetovalce (Ruppert 2010b).

**Čustveni vidik je (tudi) v procesih odločanja izjemno pomemben dejavnik.** Precej bolj, kot smo mu bili pripravljeni priznati še do pred kratkim. Zgolj racionalistični modeli o odločanju se poslavljajo, ker niso odraz realnega stanja tega, kaj vse ljudje smo. V naših življenjih zelo pomemben – do določene mere še vedno skrivnosten – del igrajo čustva, občutki, intuicija itd..

### 3.2 Naslavljanje čustev

V svetovalnem delu čustva svetovalcev **premalo naslavljam**. V Sloveniji vsekakor. Ni se mogoče izogniti vtisu, da pri svojem delu s strankami po navadi nagovarjamo **(samo) njihov kognitivni vidik**. Zato, ker smo žrtve stare paradigme, »[...] v kateri se čustva pogosto omalovažuje, da so vredna manj kot mišljenje« (Wilks 2009).

Z naslavljanjem oziroma spraševanjem udeležencev o njihovem čustvenem doživljanju jih na neki način **priznamo in prepoznamo kot celovite osebe. Hkrati** pa jim tako **pomagamo delati s čustvi**.

#### Pomembni sta dve ključni vprašanji:

- Katera čustva trenutno doživljam?
- Zakaj doživljam ta čustva? Kaj mi sporočajo?

**Če nam ne vladajo (pre)močna čustva, se lažje in bolj jasno odločamo ter posledično dejavno in uspešno delujemo v zeleni smeri; predvsem negativna čustva nas pogosto držijo nazaj oziroma zaradi njih ne zmoremo storimo koraka naprej. Tudi v smislu kreiranja realnosti, v kateri živimo (tudi) prek čustev.**

## 4. Potek delavnice

### 4.1 Sprejem udeležencev

**Namen:** vzpostavitev prijetne klime, zagotoviti dobro počutje udeležencev.

**Cilji:** razjasnitev nejasnosti, zagotoviti občutek varnosti.

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Prioriteta</b>         | <b>A</b>  |
| <b>Čas trajanja</b>       | <b>od 5 do 10 minut</b>   |
| <b>Cilji</b>              | <b>Udeleženci se bodo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• počutili sprejete,</li> <li>• počutili varne</li> </ul> |
| <b>Metode</b>             | <b>Neposreden pristop, povabilo v prostor</b>   |
| <b>Pripomočki</b>         | –   |
| <b>Utrjevanje, sklepi</b> | –   |

### 4.2 Pričakovanja

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Prioriteta</b>         | <b>A</b>   |
| <b>Čas trajanja</b>       | <b>10 minut</b>  |
| <b>Cilji</b>              | <b>Udeleženci bodo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• izrazili kaj pričakujejo od delavnice,</li> <li>• na ta način se bodo zavezali k sodelovanju.</li> </ul>  |
| <b>Metode</b>             | <b>Vajo lahko izpeljemo v dveh različicah:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• udeleženci povedo, kaj pričakujejo, moderator pričakovanja napiše na flipchart;</li> <li>• udeleženci (tudi moderator!) individualno s sliko/simbolom narišejo, kaj pričakujejo od delavnice. Obrazložijo pomen simbola (Dolinar 2013).</li> </ul> |
| <b>Pripomočki</b>         | <b>Flipchart</b>   |
| <b>Utrjevanje, sklepi</b> | –  |

#### VSEBINA/OBRAZLOŽITEV

Ko udeleženci kaj pričakujejo od delavnice, jih to motivira, začutijo soodgovornost za uspeh delavnice. Ko imamo zbrana vsa pričakovanja, izkoristimo priložnost, da udeležencem povemo, katera pričakovanja bomo lahko izpolnili – na kratko podamo vsebino delavnice. Flipchart shranimo za nadaljnjo uporabo!



## 4.3 Čustva

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Prioriteta</b>         | <b>A (dve različici; spodaj)</b>   |
| <b>Čas trajanja</b>       | <b>od 30 do 45 minut:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• delo v skupini (<b>od 20 do 30 minut</b>)</li> <li>• obrazložitev (<b>od 5 do 15 minut</b>)</li> </ul>  |
| <b>Cilji</b>              | <b>Udeleženci bodo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kreirali plakate na temo čustev,</li> <li>• se seznanili z osnovnimi informacijami o čustvih.</li> </ul>  |
| <b>Metode</b>             | <b>Različica 1: Vaja, delo v skupinah:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• izdelajte plakat na temo <b>čustev</b></li> </ul> <b>Vprašanja:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaj so čustva?</li> <li>• Kako doživljate čustva?</li> <li>• Kakšna je funkcija čustev?</li> <li>• Kako ravnate s čustvi?</li> </ul> <b>Po izdelavi plakatov v dveh skupinah vsaka narejeno predstavi pred vsemi udeleženci.</b><br><br><b>Različica 2: samo obrazložitev, brez dela po skupinah</b><br><br><b>+ Obrazložitev</b> |
| <b>Pripomočki</b>         | <b>Flipchart listi, flomastri</b>  |
| <b>Utrjevanje, sklepi</b> | <b>Vodena diskusija; vprašanja:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaj menite o povedanem?</li> <li>• Sami razmišljate podobno?</li> <li>• Kako razmišljate vi?</li> <li>• Kakšen odnos imate do lastnega čustvenega sveta?</li> <li>• Na kakšen način izražate svoja čustva?</li> <li>• Kako delate s svojim čustvi?</li> <li>• Se jim prepuščate?</li> <li>• Jih omejujete?</li> </ul>   |

### 4.3.1 Čustva

**Čustva so sestavni del človeka. Niso manj pomembna od razuma.**

Novejše raziskave, tudi na področju biologije oziroma fiziologije poudarjajo pomembnost sodelovanja in medsebojne soodvisnosti med razumom in čustvom. Kot pravi Daniel Goleman v *Čustveni inteligenci*: »Ideal stare paradigme je bil razum, osvobojen vpliva čustev. Nova paradigma nas sili, da uskladimo glavo in srce (Wilks 2009).

Čustva so potrebna, **saj opravljajo določene funkcije.**

V novejšem času je razmerje med čustvi in razumom osvetlila raziskava dveh možganskih področij: amigdale in neokorteksa. V razvojnem smislu je starejša amigdala, ki jo imenujejo tudi **čustveni možgani**, in je odgovorna za vse naše impulzivne reakcije. Tudi za tiste, ki nam lahko rešijo življenje.

Neokorteks (možganska skorja), ki ga imenujejo tudi racionalni možgani, se je razvil pozneje v evoluciji človeka. Med drugim nam omogoča, **da razmišljamo o čustvih, ki jih občutimo**. To pa je že sposobnost, ki vodi h **globljemu razumevanju lastnega duševnega doživljanja**, njegove interpretacije in izražanja. Prav zaradi neokorteksa **se lahko spustimo v logiko čustev in se iz njih učimo**.

Če amigdala deluje brez neokorteksa, **lahko izgubimo nadzor nad seboj** in delujemo neobvladano. To so stanja besa in drugih močnih čustev, ki človeka vodijo v povsem nerazumna dejanja, kot je na primer uboj. Če pa neokorteks deluje brez amigdale, postane življenje pusto in brezbarvno. Nekemu mladeniču so iz zdravstvenih razlogov odstranili amigdalo. Posledica je bila ta, da je povsem izgubil sposobnost prepoznavanja občutkov, tako svojih kot tudi občutkov drugih ljudi. To stanje imenujemo **čustvena slepota**. Brez amigdale ni solz, veselja in blaženosti.

Če v malo sodobnejšem jeziku opišemo povezanost omenjenih možganskih delov, potem se glasi takole. **Čustveni možgani (amigdala) zaznajo in si zapomnijo praktično vse čustvene vtise, neokorteks pa na podlagi teh informacij podatke obdelava**. Pri tem upošteva vse čustvene izkušnje, ki so osnova za predvidevanje in odločanje npr. kaj se bo zgodilo, če delujemo na neki določen način ali pa, kakšne posledice bo imelo neko dejanje za nas in za druge. Vidimo torej, da so informacije, ki jih dobimo iz čustev, **osnova razumskega delovanja in da je povezanost obeh delov nujna**.

Gledano fiziološko **povezava čustev in razuma obstaja in deluje**. Drugo vprašanje pa je, kako ravnamo s svojimi čustvenimi in miselnimi procesi v psihološkem smislu, torej kako se v vsakdanjem življenju znajdemo med 'sporočili' čustev in razuma. To je približno tako, kot če bi imeli na voljo samo dva TV kanala in bi oddajala včasih enotna sporočila, spet drugič pa povsem nasprotna. Komu verjeti? V praksi je videti tako, da včasih sledimo čustvom z upanjem, da nas bodo pripeljala do želenega cilja. Drugič prepustimo vajeti razumu. Skozi oboje pa iščemo neko trajno zadovoljstvo, izpolnitev in srečo. Ali nam uspeva? Večina pokazateljev kaže, da ne najboljše. **Način delovanja, ki ga krajše lahko poimenujemo »ali- ali« (ali razum ali čustva), se največkrat ne obnese**. Če se odločamo predvsem za eno, zatremo drugo.

Spoznanje, da je treba v življenju vzpostaviti drugačen odnos med čustvi in razumom, je že prišlo v zavest velikemu številu ljudi. **Gre za sodelovanje** in ne za prevlado enega ali drugega. Ob tem pa se zastavlja vprašanje, na kakšen način to storiti. Kako vzpostaviti v sebi tako stabilnost, ki bo odsevala resnico čustev in razuma na način dopolnjevanja? Kako te dve povsem različni logiki povezati ter se dvigniti v višjo kakovost notranjega in zunanjega življenja? Saj prav za to gre. **Nočemo več cepetati na mestu ali se vrteti v krogu**. Želimo naprej. In ta naprej pomeni, **da želimo bolj bogate in izpolnjujoče odnose, da želimo sebe izražati iskreno, si ustvariti samopodobo, ki bo ustrežnejša našemu pravemu jazu, živeti v skladu s svojimi prepoznanji in vrednotami, se učiti globlje ljubezni, premagati strah pred lastnimi čustvi in čustvi drugih ljudi, živeti tisto svobodo, v kateri se ne bojimo prevzeti odgovornosti zase in še mnogo drugega**.

S tem pa smo odprli neko novo polje učenja. Saj ne, da bi bilo čustvovanje nekaj novega za nas, toda **načini soočanja z lastnim čustvenim življenjem, razbiranje pomena čustev in prepoznavanje globljih sporočil, ki jih prinašajo, so za večino ljudi novi in še nepoznani.** Naposled le imamo možnost, da se učimo čustvene abecede in opismenjevanja. **Učiti se iz čustev pomeni razumsko odkrivati, zakaj čutimo tako, kot čutimo, torej spoznati sprožilce in motive čustvenih odzivov.**

Imajo pa čustva in čustveni vzorci »veliko časa«, **saj vztrajajo tako dolgo, dokler ne dojamemo sporočila.** To je lahko jutri, pojutrišnjem ali nikoli. Odvisno od naše odločitve in globine hrepenenja po spremembi in rasti. **Saj je namen procesa sodelovanja med čutenjem in razmišljanjem v tem, da se spreminja naš odnos do stvari, dogodkov, ljudi, vzorcev, prepričanj ... in da se širi zavedanje.** Le v resnični simbiozi med čustvi in razumom se odpira **področje globljega zavedanja**, v katerem smo sposobni razumeti tiste razsežnosti življenja in sebe, ki bi nam sicer ostale skrite. Ko se pravilno povežeta inteligenca razuma in čustev, se odpre pot mogočnemu vedenju, ki nadgradi in osmisli dogajanje v človekovi psihi in življenju nasploh. To je **inteligenca srca**, ki jo nekateri imenujejo tudi duhovna inteligenca. Tudi zaradi tega je poznavanje namena in dinamike čustev, njihovo obvladovanje ter razvoj čustvene inteligence nasploh pomemben del samorazvoja vsakega človeka (vse Renata Bokan 2012, internetni vir I).

### 4.3.2 Čustva so energija v gibanju

Čustva niso nič drugega kot življenjska energija v gibanju (v angl. e – motion). Če ta energija svobodno teče, tako v primerih pozitivnih kot tudi v primerih negativnih čustev, smo pretočni, smo v toku življenja. Posledično nismo rigidni, nimamo prevelike potrebe po prekomerni kontroli samega sebe in ali ljudi okoli sebe, smo kreativni, radostni.

#### 4.3.2.1 Vse se začne pri čustvih

Ne glede na to, od kod izvirajo **čustva, se vse začne pri njih!** (Servan – Schreiber 2010, 27).

**Čustva so razumu preprosto nujno potrebna** (Demastio, prav tam, 35–45):

- **čustva nam dajejo energijo in vodstvo;**
- čustveni možgani so nezavedni, osredotočeni predvsem na **preživetje** in pogojeni s telesom;
- limbični možgani imajo **precej preprostejšo strukturo** kot neokorteks;
- **čustveni kratki stik;** prevelika čustvenost/premočna čustva (... izgubimo nadzor nad mislimi in prenehamo delovati v skladu s svojimi **najboljšimi dolgoročnimi interesi;**
- po drugi strani pa kognitivni možgani nadzirajo zavestno pozornost in so **zmožni umirjati naše čustvene odzive**, preden bi ti prestopili mejo. To uravnavanje čustev **nas osvobaja morebitne tiranije čustev** in nas varuje pred življenjem, ki bi ga povsem vodili nagoni in refleksi;
- **zaviralno delovanje mišljenja;** ... toda pretiran nadzor nad čustvi lahko oblikuje osebni temperament, ki ni dovolj »občutljiv« – **hladna neodzivnost;**
- ... čustveni možgani so torej skorajda v **tesnejšem odnosu s telesom** kot s kognitivnimi možgani, zato je na čustva pogosto lažje vplivati prek telesa kot prek jezika.

Dvoje možganov – čustveni in kognitivni – sprejema informacije iz zunanjega sveta bolj ali manj sočasno. Od tega trenutka naprej **lahko sodelujejo ali tekmujejo** za nadzor nad našim mišljenjem, čustvovanjem in vedenjem. Rezultat tega medsebojnega vplivanja – sodelovanja ali tekmovanja – določa, kar čutimo, naše odnose s svetom in drugimi ljudmi. **Če tekmujejo med seboj, naj se to dogaja v kakršnikoli obliki, smo tedaj nesrečni** (Servan – Schreiber 2010, 39–40).

Kadar pa čustveni in kognitivni možgani **sodelujejo, občutimo ravno nasprotno – notranjo harmonijo**. Čustveni možgani nas usmerjajo k izkustvom, ki si jih želimo, kognitivni pa nas poskušajo čim inteligentnejše pripeljati tja. Posledica tega je harmonija, ki v nas poraja občutek: »v svojem življenju sem prav tam, kjer želim biti«. Ta občutek je podlaga vseh trajnih doživetij dobrega počutja (prav tam).

#### 4.3.3 Misli in čustva

Misli in čustva so medsebojno **tesno prepletena**.

**Po navadi misli sledi pripadajoče čustvo**; pomislim npr. na nekaj neprijetnega in pojavi se neprijetno čustvo. Če pa pomislim na nekaj prijetnega, temu sledi prijetno čustvo.

**Naenkrat lahko mislimo samo eno misel; ta misel je lahko optimistična ali pa pesimistična. Naenkrat lahko čutimo samo eno čustvo; to čustvo je lahko prijetno ali pa neprijetno.**

Naučeni smo, da nad svojimi mislimi in čustvi nimamo nobenega nadzora. Da smo njihove nemočne žrtve. **To ne drži; vedno bolj jasno postaja, da se lahko odločamo, kakšne misli bomo mislili in kakšna čustva bomo čutili. V precejšnji meri imamo možnost izbire.**

Od tega, kakšne misli in čustva gojim, je odvisno, kaj bom priklical oziroma kaj bom kreiral v svojem življenju. **Prijetno ustvarja prijetno in neprijetno ustvarja neprijetno.**

#### 4.4 Radost in bolečina

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Prioriteta</b>         | <b>A</b>  |
| <b>Čas trajanja</b>       | <b>od 5 do 10 minut</b>   |
| <b>Cilji</b>              | <b>Udeleženci se bodo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• seznanili z dvojnostjo: bolečina – radost.</li> </ul>   |
| <b>Metode</b>             | <b>Obrazložitev.</b>  |
| <b>Pripomočki</b>         | –   |
| <b>Utrjevanje, sklepi</b> | <b>Vodena diskusija; vprašanja:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se vam povedano zdi smiselno?</li> <li>• Zakaj da?</li> <li>• Zakaj ne?</li> <li>• Kaj se vam zdi smiselno?</li> <li>• Kaj se vam ne zdi smiselno?</li> <li>• Sami razmišljate podobno?</li> </ul> |

#### 4.4.1 Radost in bolečina

**V življenju na tem planetu bazično gledano obstajata samo radosti in bolečina.** Ta dvojnost občutenja, doživljanj je naš temeljni določevalec. **V radosti živimo** (poenostavljeno rečeno), ko:

- sledimo svojim željam in potrebam, strastem in interesom;
- dobro skrbim zase in
- ker širimo lastno zavedanje.

**V bolečini živimo** (poenostavljeno rečeno), ko:

- ne sledimo svojim željam, strastem in potrebam;
- slabo skrbimo zase in
- ne širimo lastnega zavedanja.

**a)** Vsakdo od nas ima **življenjski namen**. Večina življenjskih namenov je v svojem bistvu prispevanje nam vsem kot skupini/družbi. Če ne sledim svojemu življenjskemu namenu, sem nesrečen in neizpolnjen.

**b)** Vsakdo od nas ima biološke, fizične, čustvene in duhovne **potrebe**. Če si jih ne zadovoljim, slabo skrbim zase, se ne poslušam, kar ima za posledico nesrečnost, bolečino itd.

**c)** Hkrati pa je temeljni namen življenja ljudi evolucija zavesti oziroma širjenje zavedanja o samem sebi. Če tega ne počnem, ostajam v bolečini.

Z vsemi temi tremi vidiki so zelo tesno povezana čustva.

**Bolečina mi sporoča, da sem nekje pozabil nase. Bodisi fizična ali duševna bolečina.**

Zadevo dodatno zakomplicira dejstvo, da smo v družbi, v katero se rodimo in katere del smo, preko družbenih zahtev **sprogramirani za življenje v bolečini**, npr.: najprej moram poskrbeti za svoje ostarele starše, šele nato lahko poskrbim zase; najprej moram v vseh pogledih poskrbeti za svoje otroke, šele nato lahko grem na sprehod v naravo; odločiti se moram tako, kot od mene pričakujejo drugi, da ne bodo razočarani; odločiti se moram tako, kot od mene pričakujejo drugi, saj se jaz sam ne znam in ne zmorem pravilno odločati itd.

#### 4.4.2 Igra čustev

**Čustva, čustva, čustva. Danes obstaja cela zmešnjava okoli čustev. Je vaš partner premalo čustven? Je vaša partnerica preveč čustvena? Kakšna je vloga čustev v poslovnem svetu?**

Veliko ljudi si dnevno obljublja, da ne bodo več tako čustveni. Da bodo trdni kot skale in ne bodo več dovoljevali, da bi čustva vplivala na njihove odločitve. Prav tako se veliko ljudi trudi, da bi postali bolj čustveni in tako lažje prepoznavali ali se počutijo dobro ali ne.

Za razumevanje vloge čustev v življenju je treba najprej razumeti, kaj čustva pravzaprav so.

**So naučene reakcije ljudi na določene situacije.** Ko nam poči ljuba skodelica, smo žalostni. Ko nam kdo prekliče dogovorjen obisk, smo jezni. Ko dobimo darilo, smo srečni ... A naše čutenje je posledica lekcij, ki smo jih prevzeli med odraščanjem. Zakaj ne bi bili srečni, ko nam poči skodelica? Tako imamo čudovito priložnost, da vidimo iz česa je sestavljena, v koliko delčkov se lahko razleti?

In tako se čustva z nami neprestano igrajo, če z njimi zavesno ne sodelujemo.

Čustva lahko razdelimo v dve osnovni skupini (vse Jeglič 2013; internetni vir II):

- bolečina ali
- užitek.

#### 4.4.2.1 Zavestno sodelovanje s čustvi

**Zavestno sodelovanje s čustvi je, da čustvom dovoljujemo, da se v nas prebujajo, vendar jim ne dovoljujemo, da vodijo naše odločitve.**

Če se v določeni situaciji počutimo slabo, je pomembno, da to prepoznamo. Le tako si dajemo osebno možnost izbire, da v situaciji vztrajamo ali se iz nje odmaknemo. Obe izbiri sta pravilni. Če v boleči situaciji vztrajamo, se zavedajmo, zakaj nam je ta situacija boleča, saj bomo tako prepoznali sebe v celoti in videli, kaj nas situacija uči. Vse boleče situacije smo ustvarili zaradi brezbržnosti (sebe) v preteklosti.

Druga izbira je umik iz boleče situacije. A vemo, da smo se umaknili, ker nam je bilo v njej neprijetno.

Tudi če nam je situacija v užitek, imamo dve izbiri – ostanemo v njej ali se umaknemo iz nje. Večina med nami bo v tem primeru seveda izbrala prvo. A vsak posameznik ima izbiro.

Čustva imajo zaradi sveta, v katerem živimo, negativen predznak. Zato veliko ljudi sebe obsoja zaradi svoje čustvenosti. Vendar je potreba uspešnega življenja, da posameznik v sebi prebudi **čustveno jasnost** (vse Jeglič 2013; internetni vir II).

#### 4.5 Čustvena jasnost oziroma katera čustva doživljam in zakaj

(izraz čustvena jasnost Zvonimir Cekalovic Ballon; internetni vir III)

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Prioriteta</b>         | <b>A</b>  |
| <b>Čas trajanja</b>       | <b>od 5 do 10 minut</b>   |
| <b>Cilji</b>              | <b>Udeleženci se bodo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• seznanili z nekaterimi mehanizmi delovanja čustev.</li> </ul>   |
| <b>Metode</b>             | <b>Obrazložitev</b>   |
| <b>Pripomočki</b>         | –   |
| <b>Utrjevanje, sklepi</b> | <b>Vodena diskusija; vprašanja:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se vam povedano zdi smiselno?</li> <li>• Zakaj da?</li> <li>• Zakaj ne?</li> <li>• Kaj se vam zdi smiselno?</li> <li>• Kaj se vam ne zdi smiselno?</li> <li>• Sami razmišljate podobno?</li> </ul> |

##### 4.5.1 Zavedanje čustev/čustvenih stanj

#### Čustva doživljamo ves čas.

V danem trenutku lahko doživljamo:

- **eno čustvo** ali pa
- **več različnih čustev** istočasno
- istočasno lahko doživljamo tudi ti. pozitivna in ti. negativna čustva.

Čustva **doživljamo v primerih:**

- ko pomislimo na nekaj,
- neosebni dogodki (ko se nekaj zgodi),
- osebni dogodki (ko se nam nekaj zgodi),
- interakcij (vzajemno vedenje in komunikacija) s soljudmi,
- ob poslušanju glasbe, gledanju filmov,
- itd.

Pomembno je, da se čustvom ne prepuščamo (pridejo, kakor pridejo in katera pač pridejo), ampak da s svojo zavestjo spremljamo:

- da **se nam porajajo** čustva in pa
- **katera čustva se nam porajajo.**

**V tem primeru imamo nad čustvi nadzor mi in ne čustva nad nami. To je dosegljivo. Čeprav smo naučeni nasprotne logike, da čustev pravzaprav ne moremo kontrolirati. Ne gre za nasilno kontrolo oziroma za zanikanje čustev, gre za ozaveščanje čustev.**

**Pomembno je, da se jih zavedamo.** Da s svojim zavedanjem v realnem času (ko se pojavijo) sledimo svojim čustvom, da se jih zavemo in jih prepoznamo. Nekateri to počnejo bolje, nekateri slabše. Je pa zavedanje čustev – če je nezadostno – možno izboljšati. Potrebna je samo odločitev, da bomo to storili, nato pa trening.

**»Za uspešno kreacijo lastnih življenj je pomembno, da se z jasnostjo zavedamo naših pravih čustev, ker le tako lahko resnično vplivamo na razvoj našega življenja«**

(Jeglič 2013; internetni vir II).

#### 4.5.2 Čustva kot prinašalci sporočil

Čustva so prinašalci sporočil.

Konceptualno je to vedenje zajeto v izrazu **»inteligenca čustev«** oziroma **»čustvena inteligenca«** (bolj primeren je prvi izraz).

**V prvi vrsti so čustva, ki jih doživljam, prinašalci sporočil meni o meni samemu.**

Tako imenovana **pozitivna čustva mi sporočajo**, da sem:

- na pravi poti,
- da je trenutna situacija v redu,
- da smo poskrbeli zase,
- da je naš odnos s človekom, s katerim sem trenutno v komunikaciji, v redu itd.

Težava se pojavi v primerih ti. negativnih čustev.

Vprašanje, ki si ga, ko doživljamo ti. negativna čustva, lahko zastavimo je:

- **Kaj mi to čustvo oziroma čustveno stanje, ki ga trenutno doživljam, poskuša povedati o meni samemu?**
- **»Kaj mi poskuša povedati ta oseba, ta situacija (ki v meni sproža ta čustva/čustvena stanja) o meni samem«** (ime neznano; internetni vir IV).

Negativna čustva mi lahko sporočajo:

**a) da sem (nekje, z nečim itd.) pozabil nase** (npr. preveč sem delal, nisem se poslušal, kaj potrebujem, nisem se poslušal, česa si želim, ne delam tistega, kar me veseli ipd.).

Lahko pa me opozarjajo tudi ali na:

- b) lastne nerazrešene čustvene »vozle«,**
- c) lastne pomanjkljivosti, senčne plati.**

Zakaj je slednjih dveh primerih temu tako? Zaradi dveh mehanizmov:

- **zunani svet je odraz našega notranjega sveta** in pa zaradi
- **psihološke projekcije.**



### 4.5.3 Zunanji svet kot odraz notranjega sveta

**Zunanji svet je odraz našega notranjega sveta. Zunaj se pojavi vse tisto, kar znotraj že obstaja. Zunanji svet odseva okoliščine in stanje našega notranjega sveta. Harmonija** v notranjem svetu se bo izrazila v zunanjem svetu v harmoničnih okoliščinah, prijetni okolici in najboljšem, kar obstaja (Haanel 2008, 21).

Ali pa disharmonija; »Disharmonija v notranjem svetu se bo izrazila v zunanjem svetu v neharmoničnih okoliščinah, neprijetni okolici in v slabem«.

Zunanji svet/zunanja resničnost je odraz mojega notranjega sveta (misli, čustev, čustvenih vozlov, prepričanj, verjetij itd.). Stvar je v tem, da se zunaj mene pojavlja/rojeva tisto, kar nosim v sebi.

Naučeni smo verjeti nasprotno, da zunanji svet določa naše doživljanje. Kar je res samo v prvih letih življenja, potem se pa logika obrne.

V resničnosti, ki me obdaja, se manifestirajo/udejanjajo moja notranja stanja. **Zunanje okoliščine odražajo/zrcalijo tisto, kar nosim v sebi.**

Če v sebi nosim npr. prepričanje in tudi verjetje, da je na svetu zame dovolj denarja, da si ga zaslužim, da sem ga vreden, da je denar v redu ipd., ga bom imel dovolj tudi v denarnici. Če pa nasprotno, verjamem, čutim in mislim, da zame na svetu ni dovolj denarja, da si ga ne zaslužim, da ga nisem vreden, da je denar umazan, bom pa zelo verjetno živel v finančnem pomanjkanju.

Mogoče ta mehanizem ne drži v vseh primerih, vsekakor pa drži v veliko primerih.

#### 4.5.3.1 Preprosta aplikacija v življenju

Vozite se v službo. Ob tem si kaj hitro predstavljate jutranjo prometno gnečo. To je dejstvo, ki se ga skoraj ne moremo izogniti. Ob tem pa lahko občutite tako bolečino kot užitek. Ko ste jezni zaradi gneče, zaradi vseh semaforjev itd., vam bo čas potekal počasi in na cilju zagotovo ne boste našli parkirnega mesta.

Lahko pa uživate v jutranji vožnji, gnečo sprejmete kot dejstvo in ta čas namenite sebi – lahko si požete, lahko ste preprosto v tišini ter ta čas izkoristite kot vmesno območje med domom in službo. Že veste, kaj vas bo čakalo pred vhodom v vašo poslovno stavbo?

To je proces nezavedne kreacije, ki je posledica vašega počutja. Se zavedate moči čustev na zavedne kreacije? (Jeglič 2013; internetni vir II).

#### 4.5.4 Psihološka projekcija

Na področju medsebojnih odnosov in posledično čustvovanja nam (poleg preostalih) »vlada« mehanizem, ki se imenuje **psihološka projekcija**.

Na druge ljudi projiciramo lastne poteze, značilnosti, kreposti in pomanjkljivosti. To je še posebej razvidno v primerih pomanjkljivosti.

Mogoče ta mehanizem ne drži v vseh primerih, vsekakor pa drži v veliko primerih.

Druge ljudi pogosto obtožujemo nečesa ali celo marsičesa. Ti ljudje mogoče celo imajo pomanjkljivosti, ki jim očitamo, toda v prvi vrsti jim to očitamo/jih tega obtožujemo/jih glede tega obsojamo zato, ker imamo na področjih obsojanja težave mi sami.

Vse, kar me moti in vznemirja na drugem, me pravzaprav moti na sebi. Tisto, česar obtožujem drugega, počnem v prvi vrsti jaz sam, le da se tega po navadi ne zavedam. S tistim, kar me moti na drugem, imam težave jaz sam. Svoje senčne strani/plati sebe, ki se jih ne zavedam, projiciram/vidim na drugem, ker jih sam pri sebi nočem ali ne zmorem videti.

Ko sprejemem, da je ta mehanizem resničen/ali pa vsaj možen, pričnem delati na sebi. Se na podlag mojih doživljanj drugih počasi pričnem zavedati delov/ravnanj/vedenj pri samem sebi. Ko se jih začnem zavedati – po možnosti brez samoobtoževanja –, se te senčne plati mene samega začnejo same transformirati, spreminjati. Ključno je zavedanje. In tudi najtežje dosegljivo. Ko je zavedanje tukaj, se spremembe z nekaj malega dodatnega dela ali pa celo brez njega zgodijo same od sebe.

#### 4.6 Ozaveščanje čustev in sporočil, ki mi jih čustva prinašajo o meni samem

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Prioriteta</b>         | <b>A</b>  |
| <b>Čas trajanja</b>       | <b>od 15 do 20 minut</b>  |
| <b>Cilji</b>              | <b>Udeleženci bodo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• trenirali ozaveščanje čustev, ki jih doživljajo</li> <li>• trenirali ozaveščanje sporočil, ki jim jih čustva prinašajo o njih samih</li> </ul>   |
| <b>Metode</b>             | <b>Obrazložitev</b><br><b>+ Vaja ozaveščanje čustev:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• spomnite se situacije (po možnosti take, ki ste jo doživeli pred kratkim), v kateri ste doživljali intenzivno neprijetno čustvo oziroma čustva;</li> <li>• podoživite to situacijo;</li> <li>• bodite pozorni na svoje telo, čustva in občutke; nekaj časa jih samo opazujte, ne da bi jih analizirali;</li> <li>• ozavestite vsa čustva, ki ste jih v tej situaciji doživeli;</li> <li>• čustvo oziroma čustva poimenujte natančno in jasno;</li> <li>• zapišite si jih na list papirja;</li> <li>• razmislite, zakaj ste doživeli to čustvo/ta čustva, kaj so vam ta čustva poskušala povedati o vas samih;</li> <li>• zapišite si, kaj so vam čustvo/čustva sporočala o vas samih;</li> <li>• bodite pozorni na jakost čustev;</li> <li>• svojemu delovnemu partnerju na kratko povejte svojo izkušnjo;</li> <li>• zamenjajta vlogi;</li> <li>• bi kdo pred vsemi podelil svojo izkušnjo?</li> </ul> |
| <b>Pripomočki</b>         | –   |
| <b>Utrjevanje, sklepi</b> | <b>Vodena diskusija; vprašanja:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vam je šlo?</li> <li>• Ste imeli kakšne težave?</li> <li>• Bi kdo povedal pred vsemi bolj natančno o svoji izkušnji?</li> <li>• Katera čustva si doživel?</li> <li>• Kaj so ti sporočala?</li> <li>• Si sporočilo čustev zaznal brez težav?</li> <li>• Kakšne težave si imel?</li> <li>• Kako je bilo z intenziteto čustev po tem, ko si jih ozavestil?</li> <li>• Kako je bilo z intenziteto čustev po tem, ko si ozavestil njihovo sporočilo?</li> <li>• Bi še kdo podelil svojo izkušnjo?</li> </ul>  |

##### 4.6.1 Zavedanje čustev

Ko posameznik v polni meri ozavesti, katero čustvo trenutno doživlja in zakaj ga doživlja, ga nato lažje sprejme, v trenutku, ko pa ga (in sporočilo, ki ga nosi) sprejme in ali na ta račun spremeni svoje ravnanje, pa ta izgubi na svoji intenziteti.

**Intenzivnost čustva upade. Vsaj za polovico, če ne celo več.**

**Posledično je, še posebej v primerih doživljanja intenzivnih, tako imenovanih, negativnih čustev, videnje trenutne situacije in odločanje jasnejše.**

#### 4.6.2 Sprejemanje čustev

Ključ za to, da se »znebimo« negativnih čustev je v tem, da jih in sporočilo, ki nam ga poskušajo predati, sprejmemo.

Kar je v teoriji lahko, v praksi pa ne tako zelo. Temu je tako zato, ker smo naučeni, da se moramo proti tistemu, kar nam ne ustreza, kar nam povzroča bolečino, boriti. Tudi kar zadeva neprijetna čustva. S tem pa pravzaprav ničesar ne (raz)rešimo, saj je mehanika dogajanja v teh primerih nasprotna od tega, kar smo bili naučeni verjeti. To mehaniko na jasn način ilustrira citat Carla Gustava Junga: **»To, čemur se upiraš, vztraja!«**

**To, proti čemur se bojuješ, vztraja. In celo pridobiva na moči. Proti čemur se boriš, kar zavračaš, česar ne sprejmeš, to s takšnim pristopom okrepiš. Ne zmanjšaš, ampak okrepiš.**

#### 4.7 Zavestno odločanje glede doživljanja čustev

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Prioriteta</b>         | <b>B, C</b>   |
| <b>Čas trajanja</b>       | <b>od 15 do 20 minut</b>  |
| <b>Cilji</b>              | <p><b>Udeleženci bodo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se seznanili z možnostjo zavestnega odločanja glede doživljanja/prepuščanja se čustvom</li> <li>• Trenirali zavestno odločanje glede doživljanja čustev</li> </ul>  |
| <b>Metode</b>             | <p><b>Obrazložitev</b></p> <p><b>+ Vaja zavestno odločanje glede doživljanja čustev:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• spomnite se situacije (po možnosti takšne, ki ste jo doživeli pred kratkim), v kateri ste doživljali intenzivna neprijetna čustva;</li> <li>• podoživite to situacijo;</li> <li>• ozavestite vsa čustva, ki ste jih v tej situaciji doživeli;</li> <li>• zapišite si jih na list papirja;</li> <li>• razmislite, zakaj ste doživeli ta čustva, kaj so vam ta čustva poskušala povedati o vas samih;</li> <li>• zapišite si, kaj so vam čustva sporočala o vas samih;</li> <li>• hkrati bodite pozorni na jakost čustev;</li> <li>• zaprite oči;</li> <li>• predstavite se v dotično situacijo; predstavljajte si, da se nahajate v tej situaciji;</li> <li>• bodite pozorni na svoje telo, čustva in občutke; nekaj časa jih samo opazujte, ne analizirajte jih;</li> <li>• odgovorite si na vprašanje, kaj vam čustva sporočajo;</li> <li>• zavestno se odločite, da ne boste doživljali neprijetnih občutkov;</li> <li>• bodite pozorni na svoje telo, čustva in občutke;</li> <li>• na kratko si zapišite svoja doživljanja;</li> <li>• svojemu delovnemu partnerju na kratko povejte o svoji izkušnji;</li> <li>• zamenjajta vlogi;</li> <li>• bi kdo pred vsemi podelil svojo izkušnjo?</li> </ul> |
| <b>Pripomočki</b>         | –   |
| <b>Utrjevanje, sklepi</b> | <p><b>Vodena diskusija; vprašanja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se vam to zdi smiselno?</li> <li>• Zakaj da?</li> <li>• Zakaj ne?</li> <li>• Ali vam je že kdaj uspelo zavestno se odločiti glede doživljanja kakšnega čustva?</li> <li>• Kako vam je šla vaja?</li> <li>• Kako se je odvrтела?</li> <li>• Kaj ste doživljali?</li> </ul>   |

#### VSEBINA/OBRAZLOŽITEV

**Zavestno se lahko odločamo, katera čustva in v kakšni jakosti jih bomo občutili.** To pomeni,

da nismo nemočni sužnji svojih emocij. Nadzor nad čustvovanjem oziroma zavestno odločanje o tem, kako se bomo počutili v določeni situaciji je možno doseči. Ni pa to lahko; pa ne zato, ker bi bilo tako težko samo po sebi, pač pa v prvi vrsti zato, ker nam nihče nikoli ni povedal oziroma nas vzgajal v duhu, da je to sploh možno.

**Vsako intenzivno čustvo (v prvi vrsti to velja za tako imenovana negativna čustva) pravzaprav traja okoli 90 sekund;** npr. strah, bes, jeza. Po minuti in pol fiziološki odziv telesa, ki proizvede ta čustva, začne upadati. Dolgotrajnejša navedena čustvena stanja vztrajajo zato, ker se mi tako zavestno (zavedno ali nezavedno) odločimo. Bodisi ker smo tako naučeni bodisi ker nam to iz tega ali onega razloga ustreza.

Ta časovni okvir je zelo lepo viden pri otrocih; žalost, jok, jeza pri njih trajajo zelo kratek čas, seveda samo v primeru, če jih starši, ko se npr. udarijo, potolažijo, vzamejo v naročje. Če bolečina ni prehuda, čez dve minuti jok izzveni in veselo skačejo naprej. Pa še nekaj je pomembno v tem ravnanju s čustvi pri otrocih; starši morajo sprejeti čustvo, ki ga doživlja otrok. Če otroku čustvo, ki ga doživlja, prepovejo, ga ne odobravajo itd., čustvo ne bo izzvenelo, ampak se bo ojačalo.

Takšno ravnanje staršev je razmeroma redko. Razlog za to se skriva v dejstvu, da starši ne znajo ravnati s svojimi čustvi. Nihče jim ni povedal, da je to sploh možno. Zato starši/večina nas živimo v – moč jo je šaljivo poimenovati – **čustveni brozgi**.

#### 4.8 Primerno izražanje čustev; trening na primeru jeze

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Prioriteta</b>         | <b>A</b>  |
| <b>Čas trajanja</b>       | <b>od 10 do 15 minut</b>  |
| <b>Cilji</b>              | <p><b>Udeleženci bodo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• izvedli vajo primernega izražanja čustva jeze,</li> <li>• pridobili neposredno izkušnjo s primernim načinom izražanja intenzivnih »negativnih« čustev.</li> </ul>   |
| <b>Metode</b>             | <p><b>Vaja v parih:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vsakdo iz svojega življenja izbere en primer, ko je občutil veliko jezo in je bodisi ni izrazil ali pa jo je izrazil na način vpitja in morebitnega razbijanja;</li> <li>• svojemu paru to (spominsko) jezo izrazi na način JAZ sporočila in z jakostjo od 2 do 3 na jakostni lestvici od 1 do 10;</li> <li>• potem se vlogi v paru zamenjajo;</li> <li>• v delovnem paru eden drugemu reflektirata svoja doživljanja in videnja drugega, kako mu je šlo.</li> </ul> |
| <b>Pripomočki</b>         | –   |
| <b>Utrjevanje, sklepi</b> | <p><b>Vodena diskusija; vprašanja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vam je šlo?</li> <li>• Ste zmogli?</li> <li>• Kakšni občutki vas navdajajo sedaj, ko ste svojo jezo izrazili?</li> <li>• Kakšni občutki vas navdajajo sedaj, ko ste svojo jezo izrazili na način JAZ sporočila?</li> <li>• Kakšno sporočilo ima za vas ta dotična jeza?</li> <li>• Zakaj vam jeze ni uspelo izraziti?</li> <li>• Itd.</li> </ul>  |

##### 4.8.1 Igra čustev – Si jezen? Si žalosten?

###### **Ko različnim ljudem postaviš vprašanje: Ali se kdaj počutite žalostni? Ali se kdaj počutite jezni?**

Večina ljudi bo na prvo vprašanje odgovorila pritrdilno in istočasno vam bo takoj znala naštetati celo množico situacij, v katerih se počuti žalostno. Na drugi strani pa bodo med njimi le redki, ki bodo priznali, da so jezni.

Zanimiv je vzrok, zakaj se to pojavlja in kako sta ti dve čustvi med seboj povezani.

Žalost je čustvo, ki smo se ga naučili izraziti in kontrolirati. Naredimo žalosten obraz, telo nam prevzame melanholičnost, (mogoče) jokamo. Tudi družba se je naučila reagirati na žalostne ljudi. Ampak, če pogledamo globlje. Kaj je žalost? **Žalost je oblika, v katero smo se skozi življenje naučili potlačiti jezo – čustvo, ki izbruhne, je neustavljivo in po načelih družbe neprimerno.**

**Že kot majhnega otroka starši naučijo zanikanja pravih čustev.** Ko otrok razjezi starše ali jih že na službenem mestu nekdo razjezi, preprosto to občutje potlačijo in ga izrazijo z žalostjo. Tako je vzdušje doma res bolj umirjeno, vendar je informacija, ki jo predajamo otrokom, napačna.

Kaj pa žalost, ko razpade zveza, ko nas kdo zapusti, ko izgubimo delovno mesto ... Bodite odkriti do sebe – je to res žalost? Ali ste preprosto globoko znotraj sebe jezni, ker vam ni uspelo? Ker ste izgubili možnost stika z določeno osebo? Ker nekdo ni videl vaših potencialov? In še in še.

Jeza je močno čustvo. In če ga ne izrazimo, povzroči veliko težav (vse Jeglič 2013; internetni vir II):

- **ob prenakopičeni jezi zelo hitro izbruhnemo, kar povzroči veliko bolečine.** Ob izbruhu jeze ne moremo kontrolirati, zato izrazimo tudi stvari, ki niso resnične, le da zaščitimo svoj lastni ego. Prav tako lahko to privede do fizičnega nasilja.
- **neizražanje jeze povzroči veliko zastale energije, ki privede do različnih bolezni.**

#### 4.8.2 Kako pravilno izražati jezo?

Pri izrazu vsakega čustva je najpomembnejše, da najprej prepoznamo, katero čustvo nas navdaja in kaj je vzrok tega občutja. Ko v sebi najdeš odgovore na obe vprašanji, občutje jeze ni več tako močno. Prav tako se zavedaš, da je občutje jeze tvoje čustvo, zato ga izraziš na način: »Počutim se jeznega, ker sem ob tem dejanju JAZ občutil ...« (Jeglič 2013; internetni vir II).

»Počutim se jeznega, ker sem ob tem tvojem dejanju jaz občutil, npr., razočaranje, izdajo s tvoje strani, strah, razvrednotenje itd.«.

#### **Kako se takšen način izražanja jeze razlikuje od običajnega:**

- ne vpijem in ne razbijam stvari;
- zavedam se, da doživljam jezo;
- v doživljanju jeze ne vidim ničesar napačnega;
- zavedam se, zakaj doživljam jezo ali si pa vsaj dopuščam možnost, da se bom čez nekaj časa zavedel, zakaj sem jo pravzaprav doživljal;
- zavedam se, da je moj jezni odziv pogojen z mojim doživljanjem tega, kar si mi ti »naredil«, ta odziv pa je pogojen z mojimi energetskeimi vozli iz moje preteklosti (slabimi preteklimi izkušnjami);
- zavedam se, da ti živiš v svoji realnosti in jaz v svoji; zavedam se, da ti stvari doživljaš drugače kot jaz in da nimam pravice, da od tebe zahtevam, da stvari doživljaš na enak način kot jaz;
- vem, da, kljub zgoraj navedenemu, jezo moram izraziti, saj se je pojavila z nekim razlogom;
- ta razlog ni, da bom jaz s svojo jezo na silo spremenil/izsilil spremembo vedenja tebe, zaradi katerega jaz doživljam jezo;
- svojo jezo izrazim in ali sporočim tebi v verbalno/stavčni obliki, ne v obliki izbruha jeze na takšen ali drugačen način;
- ne govorim ti: »Jezem sem nate, ker si mi ti storil to in to!!« (tako imenovano **TI sporočilo**), ampak »Počutim se jeznega/občutim jezo, ker sem ob tem tvojem dejanju jaz občutil ta in ta razlog, skrit za jezo ... (tako imenovano **JAZ sporočilo**)«;
- na ta način jezo izrazim z jakostjo od 2 do 3 na jakostni lestvici od 1 do 10, ne pa z jakostjo od 9



do 10, kot je običajno v primerih iz zgornje prve alineje;

- na ta način te ne obtožujem oziroma bremenim za to, da jaz doživljam jezo, zaradi česar se z mano še vedno da pogovarjati, zaradi česar naju ne silim v destruktivno spiralo medsebojnega obtoževanja, zmerjanja in vpitja, ki nikoli ne razreši ničesar;
- zelo verjetno mi boš ti prisluhnil, kar zna posledično spremeniti tudi kaj v tvojem vedenju do mene (če ne prvič pa 29-ič);
- po tem, ko na takšen način izrazim jezo, jeze zelo pogosto sploh ne občutim več, sem na ta način stopil eno stopničko višje v svojem osebnem potovanju samozavedanja.

#### 4.9 Strah

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Prioriteta</b>         | <b>A, B, C (Glej spodaj.)</b>  |
| <b>Čas trajanja</b>       | <b>od 5 do 20 minut</b>  |
| <b>Cilji</b>              | <p><b>Udeleženci se bodo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• seznanili s pomenom strahu kot matične plošče za vsa tako imenovana negativna čustva/negativna doživljanja (<b>A</b>);</li> <li>• seznanili z metodo za transformacijo strahu (<b>B, C</b>);</li> <li>• seznanili s pomenom gojenja občutka hvaležnosti (<b>B, C</b>).</li> </ul>   |
| <b>Metode</b>             | <p><b>Obrazložitev o strahu</b></p> <p><b>+ Vaja predelava strahu</b></p> <p><b>+ Obrazložitev o občutku hvaležnosti</b></p>   |
| <b>Pripomočki</b>         | –  |
| <b>Utrjevanje, sklepi</b> | <p><b>Vodena diskusija; vprašanja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se vam povedano o strahu zdi smiselno?</li> <li>• Se strah nahaja tudi v vaših življenjih?</li> <li>• Kako ste doživeli vajo predelav strahu?</li> <li>• Kako vam je šlo?</li> <li>• Kako se počutite sedaj, po končani vaji?</li> <li>• Se vam povedano o gojenju občutka hvaležnosti zdi smiselno?</li> <li>• Ali se s povedanim strinjate?</li> <li>• Zakaj da?</li> <li>• Zakaj ne?</li> </ul> |

#### VSEBINA, OBRAZLOŽITEV

Poglavitni **omejevalni dejavnik naših življenj** je strah. Je matična plošča vseh negativnih misli in čustev. Toda, lahko se odločimo, da ne bomo več živeli v strahu. Ni preprosto, je pa izvedljivo.

Družbeno-kulturni sistem, kakršen je, ni niti slučajno najboljši možen, ni pošten, ni dober za vse. Sili nas v marsikaj, kar za nas ni dobro, koristno, česar si ne želimo početi. To postaja vse bolj jasno vedno večjemu številu ljudi. Vedno bolj jasno vedno večjemu številu ljudi postaja tudi to, da družbeno-kulturni sistem ni »od Boga dan« in da je kot tak spremenljiv.

Družbeno-kulturni sistem z vsemi podsistemi (politični, religiozni, monetarno-ekonomski, gospodarski,

zdravstveni itd.) omejuje osebno moč posameznika. To počne predvsem z nenehnim generiranjem strahu. **Strah je »matična plošča« za vse, kar označujemo z besedo negativno.** Negativno pa ustvarja negativno. Ni treba, da bi bilo tako.

**Izvor naših negativnih izkustev lahko skrčimo na enega od treh univerzalnih strahov (ali njihovo kombinacijo)** (Braden 2011):

- **zapuščenost,**
- **nizka samopodoba ali**
- **pomanjkanje zaupanja.**

#### 4.9. 1 Vaja predelava strahu (Inelia Benz; internetni vir VI)

Vajo lahko delaš kadarkoli, ko začutiš strah.

Najbolje je, če jo delaš na mirnem, intimnem mestu in tako, da delaš po seznamu strahov, ki si si ga pred tem napisal.

Udobno se usedi ali uleži, hrbet imej zravn in oči zapri.

Vdihni globoko in počasi, s trebušno predpono, nato izdihni tako hitro kot lahko.

Ponovi, vdihni počasi, izdihni tako hitro kot lahko.

In še enkrat vdihni počasi, izdihni tako hitro kot lahko.

V nadaljevanju dihaj s svojim običajnim ritmom.

Preglej/začuti svoje fizično telo, kje se nahaja energija strahu.

Poišči strah, če ga ne moreš najti, preberi enega od strahov na svojem seznamu in znova preglej/začuti svoje fizično telo.

Ko ugotoviš, kje v tvojem fizičnem telesu se nahaja strah, si ga samo oglej.

Ne analiziraj ga, samo oglej si ga/začuti ga.

Dovoli, da obstaja tu, kjer se nahaja.

Dovoli mu, da obstaja.

Dovoli mu, da raste in da je.

Lahko čutiš fizično nelagodje, kot npr. voz, bolečino, umeščenost energije ali pa prek misli ali spomina, lahko je pa samo energija strahu.

Samo ogleduj si ga.

Opazuj ga.

Začuti ga.

Dovoli mu, da obstaja tu, kjer se nahaja.

Reci mu: »Strah, dobrodošel si tukaj.«

Dobrodošel si.

Izreci mu dobrodošlico in dovoli mu, da raste.

Naj postane večji in večji.

Dovoli mu, da raste in raste ... Da postane tako velik, kot je le lahko.

Naj postane tako velik kot lahko.

Dovoli mu, da se ti izrazi.

Toda, ne analiziraj.

Samo dovoli, naj pride, karkoli pride.

Naj bodo to besede,

misli,

spomini.

Če se spremenijo v drugo čustvo.

Ali če spremenijo lokacijo v telesu, jim samo sledi.

Karkoli strah počne, pozdravi nov izraz. »Dobrodošla si tukaj, misel ... čustvo, beseda, spomin, dobrodošel si tukaj, strah, dobrodošel si tukaj.«

Dobrodošel si tukaj.

Opazuj ga.

Zdaj pa si dovoli, da se strahu približaš in ga objameš, ne glede na to, kakšno pojavno obliko je izbral.

Daj mu svetlobo in ljubezen in dovoli mu, da obstaja.

Zahvali se mu za karkoli, kar je delal/kakršnokoli funkcijo je vršil zate, da je bil s teboj tako dolgo.

Zdaj pa ga odpusti v enost. Dovoli mu, da svobodno odide nazaj v Vir.

Dihaj globoko.

Ob vdihu vdihni svetlobo in ljubezen. Ob izdihu tej svetlobi in ljubezni dovoli, da se premakneta na mesto, kjer se je pred tem nahajal strah, in zapolnita to mesto.

Dihaj sproščeno in počasi.

Vdihavaj svetlobo in ljubezen. Ob izdihu tej svetlobi in ljubezen dovoli, da se razprostreta s skozi tvoje telo in še naprej v okolje, kjer se nahajaš.

Zdaj preglej/začuti svoje telo od prstov na nogah do glave in opazuj, če se kjerkoli nahaja še kakšen ostanek strahu. Če ga najdeš, vajo takoj ponovi. Če ga ne najdeš, lahko izbereš nov strah s svojega seznama ali pa končaš s tem, da odpreš oči in se dobro pretegneš.

To vajo ponavlja vsak dan, dokler v tvojem življenju ne bo več strahu.

#### 4.9.2 Občutek hvaležnosti

Eden od pristopov, ki nam lahko pomaga pri **zmanjševanju prisotnosti strahu** v našem življenju, je gojenje občutka hvaležnosti.

Gojenje občutka hvaležnosti je zelo učinkovit pristop za napredovanje v življenju. Občutek hvaležnosti za vse, kar v svojem življenju že imam. Tudi za slabe ali negativne stvari.

Kar zadeva negativne stvari in situacije; akt hvaležnosti pravzaprav odpira vrata za razreševanje določenih neželenih življenjskih situacij, ker **odpre pot zavedanju, zakaj so se te situacije znašle v mojem življenju. Zavedanju sledi sprejetje. Šele sprejetju pa sledi sprememba.**

**Sprememba brez sprejetja dane situacije ni možna. Sprejetje širi zavedanje o razlogih, potrebah itd., ki ležijo v ozadju takšnega ali drugačnega dogajanja.**

**Občutek hvaležnosti je v svojih učinkih nasproten bojevanju.**

Težava z bojevanjem proti čemurkoli v življenju je v tem, **da tisto, proti čemur se bojujem, vztraja. Če ne celo pridobiva na jakosti.** To je stara modrost, ki pa smo jo nekako pozabili. O tem je med drugimi govoril tudi Carl Gustav Jung.

Če življenje spremenite v en sam boj proti nečemu, **se bo tisto, proti čemur se borite, povečalo in razširilo.** Odločite se, za kaj se zavzimate (Matthews 2000).

Naučeni smo drugače. Da se moramo proti stvarim, ki jih v svojem življenju ne želimo imeti, boriti na vse pretege.

To ne pomeni, da se moramo strinjati z vsem, kar nas doleti v življenju. Daleč od tega. **Nestrinjanje da,** ne pa besno bojevanje.

**Ne bojevanje proti tistemu, česar si ne želim, ampak osredotočanje na tisto, kar si želim.**

Hvaležnost oziroma sprejetje negativnih stvari ni predaja ali kaj podobnega, npr. »Če bom hvaležen za minus na svojem bančnem računu, se ga ne bom nikoli rešil«. Ravno nasprotno.

**Kar zadeva pozitivne stvari, ki so v mojem življenju že prisotne, mi pa moja osebna hvaležnost zanje odpira pot do še več teh.**

## 5. Literatura in viri

Braden, G. (2011). *Božanska matrika; most, ki povezuje čas, prostor, čudeže in prepričanja*. Ljubljana; založba Cangura.

Dolinar, B. (2013). *Priročnik za izvajanje modularnih programov na področju razvoja kompetenc iskalcev zaposlitve; Modularna delavnica prilagodljivost*. Zavod RS za zaposlovanje; projekt VKO Bo; interno gradivo.

Haanel, C. F. 1912 (2008). *Master Key System; Tečaj samouresničitve*. Maribor; Bedenik Media.

Internetni vir I: Bokan, R. *Pomen čustvene pismenosti* [www.pozitivke.net/article.php/Custvena-Pismenost-Fantazija-Data](http://www.pozitivke.net/article.php/Custvena-Pismenost-Fantazija-Data) (februar 2012)

Internetni vir II: Jeglič, A. T. *Uspešna kreacija; kreacija – čustva – finančno obilje* [www.zvoceba.si/#!-clanki/c122k](http://www.zvoceba.si/#!-clanki/c122k) (april 2013)

Internetni vir III: Cekalovic Ballon, Z. [www.zvoceba.com/](http://www.zvoceba.com/) (april 2013)

Internetni vir IV: ime neznano [www.2012-spiritual-growth-prophecies.com/mount-shasta.html](http://www.2012-spiritual-growth-prophecies.com/mount-shasta.html) (april 2013)

Internetni vir VI: Benz, I. *Fear Processing Exercise* [www.ascension101.com/en/fear-processing-exercise.html](http://www.ascension101.com/en/fear-processing-exercise.html) (april 2013)

Matthews, A. (2000). *Prisluhnite svojemu srcu; Poiščite smisel v življenju in pri delu*. Ljubljana; DZS.

Ruppert, Jean Jacques (2010a, 2010b). *Judgment and decision making*. Luksemburg; LCD Mersch in Centre de psychologie et d'orientation scolaires. Neobjavljeno.

Ruppert, Jean Jacques (2010b, 2010c). *Proposing emancipatory model for VC*. Luksemburg; LCD Mersch in Centre de psychologie et d'orientation scolaires. Neobjavljeno.

Wilks, F. (2009). *Inteligentna čustva; Čustva – kako jih prepoznati, razumeti in harmonizirati*. Kranj; Ganeš.



