

## Anka Patru, Čustva in razum – kako v čustveno zahtevnih dialogih?

Predavateljica je predavanje začela z dejstvom, da nihče ni rad sam. Vsi smo radi povezani, raziskave celo potrjujejo, da je bilo v vojnah preživetje dojenčkov bolj rizično v primeru, da niso imeli dotika, stika, kot pa če so bile nezadovoljene njihove fiziološke potrebe. Potreba po stiku je univerzalna, največji občutek sreče lahko doživimo v medsebojnih odnosih. Harlow je že davnega leta 1940 predstavil eksperiment za raziskovanje navezanosti z opicami. Opice, stare nekaj tednov, so ločili od njihovih pravih mater in jih dali vzgajati dvema drugima mamama – ena je bila narejena iz žice in je imela pri sebi hrano, druga pa je bila pokrita z nekakšno mehko tkanino, ni pa imela hrane. Opice so se bolj navezale na mehkejšo mamo, mamo iz žice pa so uporabljale le za hrano. Tako je Harlow ugotovil, da je za majhne opice bolj pomemben topel objem, stik, dotik, kot pa hrana.

Raziskava, ki jo je kar 75 let izvajala Univerza Harvard, potrjuje, da nas **dobri medosebni odnosi** osrečujejo in izboljšujejo naše zdravje. Ni pa pomembno le biti v odnosu, pomembna je tudi kvaliteta odnosa. Trdne družbene vezi bolj kot denar, slava, družbeni položaj, IQ ali celo geni vplivajo na to, kako dolgo in kako srečno bomo živeli. Ljudje, ki so bolj povezani z družino, prijatelji in skupnostjo, so tudi bolj zdravi in živijo dlje kot ljudje, ki niso tako povezani. Pokazalo se je celo to, da kvalitetni medsebojni odnosi vplivajo na počasnejše kognitivno popuščanje.

Predavateljica trdi, da vsi spori izhajajo iz želje po bližini, sprejetju, iz potrebe po občutku, da si slišan. Pokažemo jezo, pod njo pa je nemoč in velika potreba po priznanju, ki bi jo zadovoljili, če bi nas pomembne osebe okrog nas slišale.

Kaj se dogaja z nami, ko nismo povezani? Takrat smo pogosto napadalni, cinični, zamerljivi, užaljeni, se umaknemo, iščemo osebe, ki razmišljajo enako kot mi in z njimi opravljamo, zatekamo se v hrano, uživamo nikotin, marihuano, pomirjevala, alkohol, se preveč predajamo športnim aktivnostim, televizijskim nadaljevankam, računalniškim igricam ali seksualnim vsebinam na spletu.

Predavateljica je omenila svojo pacientko, ki je do sebe izredno zahtevna, je perfekcionistka, samo če vse opravi popolno, ima občutek, da je vredna. V otroštvu pa je svojo potrebo po bližini lahko zadovoljevala le med maminimi oblekami v omari.

Da nadaljevanke in računalniške igrice sproščajo, ne drži. Vsa tesnoba, ves nemir, vse ostane v nas. Veliko bolje bi bilo, da bi šli na sprehod in se pogovarjali s svojimi bližnjimi.

Dostop do pornografskih vsebin je velik, ogled teh vsebin pa povzroča zasvojenost, zraven pa še sram in občutke krivde.

Predavateljica je opozorila na to, da je konflikt normalna stvar, ima pa v naši družbi negativno konotacijo. Biti v odnosu brez konflikta ni možno, saj imamo vsi svoje želje, potrebe, interese in ni prav, da jih »za ljubi mir« potlačimo. Potrebujemo pa večšine, kako se v konfliktu vesti in na kakšen način govoriti.

Poznamo konflikte v medosebnih odnosih, notranje konflikte (med dvema pozitivnima ciljema, med dvema negativnima ciljema, lahko se v isti situaciji pojavijo pozitivni in negativni vidiki) ter konflikte znotraj strukture osebnosti, ko npr. močan ego zameji delovanje superega oziroma vesti, moralnih norm. Dobro je vedeti, da čustva, interesi, nesporazumi, skrbi, občutki, prepričanja, vrednote, potrebe, strahovi ... domujejo v nezavednem, in tega je kar dve tretjini naše duševnosti, dejstva, zakoni, pozicije pa so v zavednem delu, ki pa zavzema le tretjino. To je ponazorila s primerom žene, ki kuha kosilo, mož pa zamudi. Ko pride, mu očita zamudo, posploši, da vedno zamuja in zaključi, da je neodgovoren. Mož seveda ne ostane dolžan, saj se je konflikt iz trenutne situacije prestavil na pogovor o odgovornosti.

Priporoča uporabo jaz sporočil: »Ni mi fino, kadar te čakam, zelo sem si želela s teboj jesti kosilo.« Na tako sporočilo bi mož bolj verjetno odgovoril z: »Oprosti, da zamujam, tudi jaz se si zelo želel jesti s tabo, pa je prišel šef in še nekaj želel od mene ...« Taka komunikacija povečuje povezanost, vsi pa si želimo biti povezani.

V naši družbi vladajo močna prepričanja o čustvih, ki niso najbolj konstruktivna: če si pameten, nimaš čustev, čustva so za slabiče, čustva ovirajo pogovor, s čustvi so samo problemi ...

Čustvena zrelost pomeni, da znamo prepoznati lastna čustva, da jih znamo obvladati, da jih znamo izraziti, da spoštujemo čustva drugih in da smo se zmožni na čustva drugih tudi odzvati.

Zmožnost čustvovanja je vrojena, center čustev je v našem limbičnem delu in v amigdali, tako je pri obeh spolih. Razum in čustva so v neprestani soodvisnosti. Ko gre pri osebi za močno negativno izkušnjo – travmo, takrat težko vklapljamemo razum.

Kaj se takrat dogaja v možganih? Naši možgani so razdeljeni na tri strukture, na plazilske možgane, možgane sesalcev in možgane človeka. Bowlby je dokazal, da oblika navezanosti v zgodnjem otroštvu deluje na možgane. Čeprav se ta odnos začne ob rojstvu in je v posameznikovem otroštvu ključen, ostaja potreba po navezanosti prisotna skozi vse življenje. Zato je zelo pomembna kakovost navezanosti.

Razlikujemo varno obliko navezanosti in tri oblike nevarne navezanosti: izogibajoč, ambivalenten in dezorganiziran način navezanosti. Oblika navezanosti pomembno zaznamuje vse nadaljnje odnose, vpliva na našo sposobnost osredotočanja, na zavedanje naših čustev, in zmožnost samopomiritve, na kapaciteto za regeneracijo po težkih izkušnjah, sočasno pa lahko predstavlja tudi dejavnik tveganja za razvoj psihopatologije. Varen stil navezanosti se oblikuje, če je v času stiske mama na razpolago, če sta z otrokom čustveno ušla in če daje otroku občutek varnosti pri raziskovanju sveta. Tako posameznik lahko razvije odpornost na stresne situacije, zmožnost nadzorovanja čustev, pogum za iskanje smisla življenja ter za oblikovanje smiselnih medosebnih odnosov. Pri nevarnih oblikah navezanosti pa čustvene ušla med materjo in otrokom ni ali je močno okrnjena. Otrok lahko mammo občuti kot nekonsistentno (ambivalenten stil), neodzivno (izogibajoč stil) ali kot dezorganizirano, kjer je zelo pogosto prisotno tudi nasilje. Zasvojenost se najpogosteje razvije iz te oblike navezanosti. Posledice pomanjkljive navezanosti se v odrasli dobi kažejo tudi v težjem prepoznavanju lastnih čustev, nezmožnosti ušla z drugimi, vzpostavljanju površinskih odnosov ter v nepoznavanju lastnih potreb.

Predavateljica ponazori s primerom najstnika, ki pred poletjem napove dvomesečno igranje računalniških igrice na dveh ekranih hkrati. Če mu mama sporoči, da mu verjame, da si to želi in da z njegovo željo ni nič narobe, potem mladostnik začuti, da je njegova želja ok, kar pa potem pomeni, da je tudi on ok. Ta občutek sprosti hipokampus, vzpostavi se povezava do razuma. Če pa dobi informacijo, da je z njegovo željo in njim nekaj zelo narobe, potem se hipokampus dobesedno stisne, povezava z razumom je onemogočena.

Ko med konflikti obračunavamo, si medsebojno posredovane informacije zapomnimo vsak drugače, saj vsak v svojem spominu ohrani le tisto, kar se ga čustveno dotakne.

Ko nekaj hudega doživimo, ostane z nami slab občutek v telesu, in če želimo sogovorniku, sodelavcu, partnerju, otroku pomagati, mu omogočimo ubeseditev čustev, saj to povzroči takojšnjo razbremenitev. Čustva vedno doživljamo navznoter, izražamo pa navzven. In dokazano je, da je izgovorjeno, poimenovano čustvo že za 60 % razbremenjeno.

Po mnenju predavateljice je najhujše nasilje nad drugim človekom ignoriranje, ko ne govorimo, se izogibamo stiku in vidno kažemo užaljenost zaradi nečesa, kar nekdo po našem mnenju ni naredil ok.

Temu je predavateljica dala ime »surla«. Ljudje, ki so bili pogosto deležni take vrste odzivov s strani pomembnih drugih, razvijejo mehanizem, ki ga ponazarja slika:



Ni potrebno hoditi za ljudmi, ki držijo »surla«, dovolj je, da rečeš, ni mi vseeno zate. To pogosto že omehča užaljenega.

Pomembno je v komunikaciji uporabljati jaz sporočila.

Jaz sporočila: govorim o sebi, govorim v 1. osebi, varno izrazim občutja in prevzemamo odgovornost zanje.

Ti sporočila: ne dajejo realne informacije o našem občutju, temveč so sestavljena iz obsodb.

Prevzemi odgovornost za svoja občutja, če se slabo počutiš, če npr. nekdo zamuja. Uporabiš tri elemente jaz sporočil, opišeš situacijo, ki te je prizadela, opišeš svoja čustva, navedeš posledice, ki jih je vedenje drugega povzročilo tebi.

Spoštuj in sprejemaj pa tudi čustva drugih. Sprejemanje čustev drugih ne pomeni, da razumemo njegov čustveni odziv, da se strinjamo s sodbami, zaključki, da smo pretirano prijazni, da popuščamo, da čustva slučajno ne bi ušla nadzoru. Sprejemanje čustev drugih pomeni, da se zanimamo zanj, da izražamo spoštovanje, mu dajemo pravico do njegovih čustev, čeprav se razlikujejo od naših, in sogovornika s tem razbremenimo. Čustva mirimo s čustvi! Ne govorimo razburjenemu človeku, naj se pomiri, ali da je to, kar čuti, neutemeljeno. Važno je, da izrazimo, da sogovornika slišimo, da ga vidimo, da mu verjamemo, da mu je hudo. Prepoznaš čustvo drugega in samo si!

Po predavanju zapisala Saša Bogataj Sujanović