



4. UČNA URA



4. UČNA URA

RAZUMEVANJE MOJIH ČUSTEV

UVOD

Cilj te učne ure je udeležencem zagotoviti priložnost za raziskovanje razpona čustev, ki jih doživljamo in kako jih doživljamo.

UČNI IZIDI

Ob koncu učne ure bodo udeleženci:

- Znali razložiti različna čustva, ki jih doživljamo in kaj jih povzroči.
- Razumeli, kako se odzovemo na čustva.
- Dobili začetni uvid v to, kako lahko upravljamo svoja čustva.



PREDLAGANA UČNA PRIPRAVA

AKTIVNOST	METODA	GRADIVA
Uvodna aktivnost	Vodeno s strani izvajalca izobraževanja	
Vaja za medsebojno povezovanje	Skupinska vaja: Moj dan/teden v občutkih	List za podajanje povratnih informacij
Kaj so čustva?	Individualna vaja: Misli, čuti, deluj	List za podajanje povratnih informacij
Različna čustva – različne izkušnje	Skupinska vaja: Eno čustvo – različne perspektive	Scenarij in stojalo z listi
Refleksija	Samostojna vaja	Zvezek/mapa udeleženca

INFORMACIJE

Preden začnete z branjem tega poglavja, se poskusite spomniti, kdaj ste nazadnje doživeli čustvo. Lahko gre za katero koli čustvo. Zdaj pa poskusite razložiti, kaj je čustvo. To najbrž ni tako preprosto kot ste pričakovali.

Čustva so velik del našega življenja. Vsak dan izkusimo številna in raznolika čustva. Nekatera so prijetna in enostavna za upravljanje, druga so bolj intenzivna in težja pri soočanju z njimi. Prav vsi se včasih bojujemo s čustvi, če pa je to pogosto, ima lahko pomemben vpliv na naše vsakdanje življenje.



Ljudje pogosto govorijo o čustvih kot o dobrih/slabih ali pozitivnih/negativnih. Drugi pa verjamejo, da so čustva le to, kar so, in postanejo dobra ali slaba šele, ko jih presojava. Pomembno je razmišljati o tem, ker imajo čustva svoj namen. So sporočila, ki opozarjajo na pomembne stvari, ki se dogajajo v našem življenju, pa naj gre za velik dogodek ali kaj manjšega in vsakdanjega. To pomeni, da imajo čustva kljub temu, da jih je prijetno ali neprijetno doživeti, v našem življenju pomembno vlogo. Če se naučimo prepoznavanja in razvijemo dobro razumevanje svojih čustev, nam to lahko pomaga, da jih obvladujemo..

KAJ SO ČUSTVA?

Ko pomislimo na čustva, običajno pomislimo na občutja; način, kako se zaradi čustva počutimo na poseben način, na primer žalostno ali veselo. Toda, čustva na nas vplivajo na različne načine preko:

- Našega uma – kako razmišljamo, naše sodbe in spomini
- Našega telesa – kaj občutimo in kako reagira naše telo
- Našega vedenja – kako reagiramo ali ne reagiramo

Na primer:

Če očitimo žalost, ker se je nekaj končalo, ali zaradi izgube družine ali prijateljev:

- Razmišljamo o tem, kaj smo izgubili, in lahko postanemo sredotočeni na negativno
- Lahko se počutimo brezvoljno, prazno, otrplo in utrujeno
- Čutimo željo po umiku

Če smo presenečeni nad dobro novico za nas ali ljubljeno osebo:

- So naše misli ponavadi hitre in osredotočene na pozitivno
- Občutimo energijo
- Čutimo željo, da bi pristopili in bili skupaj z drugimi

O svojih čustvih je koristno razmišljati z vidika uma, telesa, vedenja (ali - misliti, čutiti, delovati), saj nam to pomaga, da se bolje zavedamo svojih čustev. Tega ni



vedno enostavno narediti, še posebej če čustva močno občutimo, vendar se tega lahko naučimo in izboljšujemo s prakso.

KOLIKO ČUSTEV OBSTAJA?

Raziskovalci niso enotni glede skupnega števila čustev, a se strinjajo, da so nekatera čustva bolj temeljna (tj. doživlja jih večina posameznikov ne glede na to, kje so odraščali) kot druga. Tem čustvom pravimo osnovna čustva.

Velja, da obstaja vsaj šest osnovnih čustev (Ekman, 1992):

JEZA	STRAH	GNUS
ŽALOST	VESELJE	PRESENEČENJE

Najbrž ste se spomnili še na druga čustva ali za ta čustva uporabljate drugačne izraze.

Da se čustvo obravnava kot osnovno čustvo, mora:

- Biti prirojeno in ne naučeno preko izkušnje.
- Se pojavljati v enakih situacijah za vse posameznike.
- Biti izraženo na univerzalne načine.
- Vzbuditi značilne fiziološke odzive.



Oglejmo si nekaj primerov teh osnovnih čustev, ki jih vsi doživljamo.

Strah

Strah se pojavi, ko oseba verjame, da je položaj, v katerem je, potencialno nevaren ali ogroža dobro počutje. To se zgodi, ko mislimo, da naše sposobnosti spoprijemanja niso dovolj dobre, da bi se uspešno spoprijeli s situacijo. Čustvo strahu deluje kot opozorilni signal. Pove nam, naj se umaknemo iz situacije. Če pobeg iz situacije ni mogoč, nas lahko spodbudi, da pri miru in tiho. Prav tako nas strah lahko motivira za učenje novih veščin, da se v prihodnosti izognemo podobnim situacijam.

Jeza

Jeza se pojavi, ko smo prepričani, da se nekaj ali nekdo vmešava v doseganje naših ciljev. Jeza nas navda z energijo in motivira, da se neposredno soočimo z zaznano oviro in jo poskusimo premagati. Jeza je lahko produktivna, ko nas napolni z energijo in navda z vzdržljivostjo za produktivno soočanje s situacijo.

Gnus

Gnus se pojavi, ko naletimo na predmet ali situacijo, za katero menimo, da je na nek način kontaminirana, kot je na primer telesna kontaminacija (tj. pokvarjena hrana), medosebna kontaminacija (tj. bližina neprijetnih oseb) ali moralna kontaminacija (tj. zloraba otrok). Gnus nas motivira, da zavrnamo predmet ali situacijo in nas motivira, da spremenimo osebne navade in lastnosti, da se izognemo temu čustvu.

Žalost

Žalost se pojavi kot rezultat ločitev ali osebnih neuspehov. Žalost je negativno čustvo, ki nas motivira, da začnemo spreminjati vedenja z namenom izogibanja žalosti, zato spodbuja produktivna vedenja (kot je ohranjanje socialnih stikov). Toda vsem situacijam, ki vodijo do žalosti, se ni mogoče ogniti. V situacijah, ki jih ni mogoče spremenit, osebe kdaj ne naredijo nič, da bi ublažile svoj žalost, ampak postanejo neaktivne ali letargične in se umaknejo iz drugih situacij.

Veselje

Veselje se pojavi, ko izkusimo dogodke, ki vodijo do želenih rezultatov. Nudi nam dokaz, da stvari potekajo dobro in nas tako motivira, da se še naprej vedemo na isti način, ki je sprva vodil do želenih rezultatov.



Presenečenje

Presenečenje se pojavi, ko doživimo nekaj nepričakovanega. Lahko je tako pozitivno kot negativno, odvisno od situacije. Funkcija presenečenja je prekiniti trenutno aktivnost in preusmeriti našo pozornost na nov dogodek, ki bi bil lahko pomemben za nas.

WHAT CAUSES AN EMOTION?

Ljudje izkusimo številna čustva - vsako izmed njih ima drugačno sporočilo. Naša čustva so zasnovana tako, da se zaradi njih odzivamo na določene načine. Ko doživimo čustva, se v nas dogajajo različne stvari.

Po mnenju psihologov imamo dva sistema, ki aktivirata in uravnavata naša čustva. Prvi sistem je spontan, fiziološki sistem, ki se brez nadzora naše volje odziva na stvari, ki sprožijo čustva. V malce drugačnem pogledu na ta sistem, se je limbični sistem, predel možganov, ki se ukvarja s čustvi, razvil dokaj zgodaj v razvoju človeške vrste, zaradi česar je napram drugim delom možganov precej primitiven. To pojasnjuje, zakaj je čustveni odziv hiter in pogosto precej neposreden, a zelo močan – lahko želite jokati, pobegniti ali kričati.

Drugi je kognitivni sistem (tj. povezan z miselnimi procesi) in je odvisen od našega socialnega okolja in učenjem na podlagi izkušenj. Čustva so močno povezana z našimi izkušnjami in spomini. Če se vam je v preteklosti zgodilo kaj slabega, bo vaš čustveni odziv (um, telo, vedenje) na podobno situacijo verjetno močan. To tudi pojasnjuje, zakaj se lahko različni ljudje zelo različno čustveno odzivajo na podobne dogodke.

Ta dva sistema se dopolnjujeta in sodelujeta z namenom uravnavanja naših čustvenih odzivov. Če doživljamo močne reakcije ali čustva, pri tem ni pomemben zgolj dražljaj ali sprožilec, ampak imajo pomembno vlogo tudi naše interpretacije situacije. Torej, čeprav se čustva lahko pojavijo samodejno, ima naše razumevanje situacije ključno vlogo pri odzivanju na dogodke. Nekateri dejansko verjamejo, da je interpretacija ali pomen, ki ga damo nekemu dogodku, ne pa sam dogodek, tisto, kar povzroči čustveni odziv.

Primer

Zamislite si na primer, da se boste morali kmalu udeležiti pomembnega dogodka, kjer boste nagovorili občinstvo. Če ste na vprašanje »ali sem se sposoben spoprijeti



s situacijo« odgovorili z »da«, potem boste najbrž situacijo dojemali kot zahtevno, a ne nemogočo in boste zato izkusili pozitivna čustva.

Če je po drugi strani vaš odgovor »ne«, potem boste najverjetneje izkusili negativna čustva kot je strah. V tem smislu so naše percepcije jedro naših čustvenih izkušenj.

Ideja, da so čustva dogodki, ki niso samo biološki, ampak se močno zanašajo tudi na naše miselne procese, je zelo priljubljena med psihologi in drugimi strokovnjaki za duševno zdravje. Predvsem zato, ker ta ideja izpostavlja aktivno vlogo, ki jo vsi imamo pri soočanju z negativnimi čustvi.

Primer

Zamislite si, da v kavarni čakate prijatelja, ki zamuja že 15 minut. Prijatelja poskusite poklicati, a se ne oglasi. Če si pri sebi mislite: »Kako nesramno, prijatelj je zagotovo pozabil na najino srečanje, ker mu je vse bolj pomembno kot jaz,« boste izkusili jezo ali morda žalost. A če si boste mislili »to mu sploh ni podobno, nekaj nujnega je moralo priti vmes in zato zamuja. Zagotovo mi bo sporočil, kaj se dogaja, ko bo lahko,« najbrž ne boste izkusili žalosti ali jeze, ampak morda zaskrbljenost ali empatijo. Iz tega primera je razvidno, da lahko v isti situaciji izkusite različna čustva. Zato situacija torej ne diktira vaših čustev, ampak vaše misli in ocena situacije. Seveda se ta proces odvije hitro in ga ni vedno mogoče nadzirati, a lahko vadite in izboljšate svoje veščine za prepoznavanje svojih ocen, zato da boste bolje nadzirali svoja čustva.

UPRAVLJANJE NAŠIH ČUSTEV

Nismo rojeni, da bi znali upravljati svoja čustva. Tega se sčasoma naučimo na podlagi izkušenj in odnosov z drugimi. Imamo zelo različne izkušnje in odnose, zato se to, kar se naučimo, lahko zelo razlikuje. Naš temperament ali način, kako gledamo na življenje in svoje okolje, bo prav tako oblikoval naše upravljanje čustev. Včasih najdemo takojšen način ali "hitro rešitev" za obvladovanje težkih čustev. To lahko deluje nekaj časa, morda tudi leta, sčasoma pa lahko postane manj učinkovito ali celo povzroča težave, zato moramo oceniti naše strategije in se ponovno naučiti.

Eden od načinov razmišljanja o tem, kako lahko upravljamo svoja čustva, je skozi pristop, ki ga nekateri imenujejo 'okno tolerance'. To je preprosta ideja, da imamo



vsi območje udobja, v katerem produktivno obvladujemo svoja čustva. Temelji na obravnavanju čustev glede na to, kako močna so in kako to vpliva na nas.

PREVEČ INTENZIVNO

preveč povezano s čustvom

Ni mišljenja, impulzivnost, reaktivnost, občutek pomanjkanja nadzora

PRIMERNO - 'OKNO TOLERANCE'

povezano s čustvom

Razmišljanje, spominjanje, odločanje o reakciji

PREMALO INTENZIVNO

ni povezano s čustvom

Počasnost, praznina, otrplost, ni motivacije, želja po umiku

Čustvo občutim preveč intenzivno - preveč smo povezani s čustvi in zdi se, da nas preplavljajo. To nas lahko vodi do tega, da čustvo doživljamo kot dejstvo in se odzovemo nanj. Ne razmišljamo, smo impulzivni in se lahko počutimo brez nadzora.

Čustvo občutimo primerno - s čustvom smo povezani, vendar nas ne prevzame. Zdi se znosno. To pomeni, da lahko razmišljamo o čustvih in se odločimo, kako se bomo odzvali. Lahko razmišljamo, se spominjamo, se odločamo in nadaljujemo s svojim življenjem.

Čustvo občutimo premalo intenzivno - z njim se ne povezujemo in se lahko počutimo prazno, otopelo ali depresivno. To pomeni, da se lahko ujammemo v zanko krožnega razmišljanja ali pa težko sploh o čem razmišljamo. Vse nam gre počasi, smo odsotni, želimo se umakniti iz sveta in nam primanjkuje motivacije. Vsakdo občasno pogleda skozi svoje 'okno tolerance'. Pri nekaterih ljudeh se to v določenih obdobjih življenja lahko zgodi pogosteje.



Razmišljanje o stvareh, ki nas odvrčajo od 'okna tolerance', je lahko zelo koristno. Na ta način lahko prepoznamo čustvene reakcije, ki za nas ne delujejo, pa četudi smo jih doživeli v preteklosti. Boljše zavedanje svojih čustvenih reakcij je izhodišče za razmišljanje o tem, kako jih lahko spremenimo ali obvladujemo. Zmožnost koraka nazaj in razmišljanja o tem, kako se počutimo in zakaj verjamemo, da se moramo točno na tak način odzivati, nam pomaga preizprašati čustvo in nam je v polož pri njegovem obvladovanju. To pomeni, da moramo biti odprti do doživljanja težkih čustev in tudi vztrajati v njih, če se jih želimo izogniti ali preprosto umakniti.

Vaje v tej učni uri v v 5. učni uri (Samoupravljanje in skrb zase) udeležencem predstavijo ideje in primere strategij spoprijemanja s čustvi.

