

Jezna sem! In kaj zdaj?

■ **Romana Žitko Rožmanc**, mag., specialistka zakonske in družinske terapije. Je katehistinja v župniji Vrhnika in opravlja terapevtsko in svetovalno delo v svetovalnici Župnijske karitas Vrhnika. Je tudi supervizorka in predavateljica različnim skupinam.



Jeza je znamenje in sporočilo, da smo bili prizadeti, da so bile naše pravice kršene, da naše potrebe niso bile slišane in uresničene ali da preprosto nekaj ni v redu. Jeza ženski pogosto sporoča, da njena občutja niso bila prav naslovljena ali da so bile njene vrednote, želje, hrepenenja, ambicije in potrebe v odnosu preslišane zaradi sklepanja kompromisov.

Jeza ženski pogosto sporoča, da v odnosu daje in dela več, kot običajno zmore. Tako kot nam telesna bolečina sporoča, da umaknemo roko z vročega mesta na gorilniku, bolečina jeze ohranja našo integriteto. Jeza nas torej motivira, da nekomu nekaj odrečemo ali pa mu pritrdimo. Ustvarjene smo iz 'sladkorja in pekočih začimb'. Lahko smo oskrbovalke, mirovnice, zibajoči se čoln. Naša naloga je, da ustrezemo, zaščitimo in pomirjamo. Družba je danes do žensk, ki odkrito izražajo svojo jezo, nezaupljiva. Čeprav podpira enakopravnost, vsi vemo, da so ženske, ki odkrito izrazijo jezo, dokaj hitro označene kot nedamske, nematerinske, njihovo vedenje pa je nežensko. Velika verjetnost je, da bo ženska, ki bo svojo jezo odkrito izrazila, naletela na zavračanje ali neodobravanje drugih. Zakaj ženska jeza druge tako ogroža?

Ko je ženska preplavljena z občutjem krivde, žalosti ali tone v depresiji, ko dvomi vase, je nevidna, ne stopa v ospredje in ni aktivna. Ni v stanju, ko bi lahko spremenjala sebe ali svet okoli sebe. Jezna ženska pa izziva in spreminja življenje. Naše pretekke generacije so bile vzgajane v strahu pred jezo, neprimerno se je bilo jeziti. Ne samo zato, ker to ni bilo sprejeto, temveč tudi zato, ker jeza prinaša spremembe. Jeza je občutje. Začutimo jo z razlogom in kot občutje zahteva našo pozornost. Vedno pa obstajajo vprašanja, ki so nam lahko v pomoč, ko začutimo jezo: Zaradi česa sem jezna? V čem je težava? Čigava je ta težava? Kako naj razločim, kdo je za kaj odgovoren? Kako naj se naučim izražati jezo na varen način oziroma na način, da se ne

bom počutila krivo? Kako naj jasno spregovorim o svojih občutjih jeze, ne da bi se branila ali napadala? Kaj lahko takrat, ko začutim jezo, storim drugače? Ko ženska ali mati zazna, da njen model obvladovanja jeze ni več uspešen, je velika možnost, da zapade v eno ali drugo kategorijo: prijazna in ustrezljiva (Lerner, 2004), ki se za vsako ceno skuša izogniti jezi in morebitnim konfliktom, ali razjarjena žena, v kateri se jeza prebudi že ob najmanjših zunanjih dražljajih in prične sodelovati v neučinkovitih konfliktih, pritoževanju in očitaniu, ki ne prinašajo ustvarjalnih rešitev. Ustrezljiva in prijazna žena bo v situaciji, ki bi realno prebudila jezo pri posamezniku, ostala tiho, samokritična ali prizadeta (Lerner, 2004). Ko začuti jezo, jo potlači v izogib morebitnim konfliktom. A ne le da potlači občutje jeze, temveč se izogiba tudi jasnim izjavam o svojih občutjih in mislih, ko začuti, da bi njena jasna izpoved v drugem povzročila občutje nelagodja in obenem razkrila nepremostljive razlike med njima. Sčasoma bo izgubila svoj jaz, ker vse preveč truda vlaga v prepoznavanje odzivov drugih. S tem pa se začeneja začarani krog. Bolj ko daje, bolj v njej raste občutje jeze. In ko končno pride do t. i. vulkanskega izbruha, se potrdijo največji strahovi, da je njena jeza zares nerazumna in destruktivna. Tako jo tudi drugi vidijo kot nevrotično, medtem ko je pravi izvor še vedno nenaslovljen in krog se ponovi. Občutji jeze in krivde sta skoraj nezdružljivi. Če čutimo krivdo, ker ne dajemo dovolj ali ne naredimo dovolj za druge, je malo verjetno, da bomo jezni, ker ne prejemamo sorazmerno temu, kar

dajemo. Obenem pa tudi današnja družba v ženski ali materi pogosto prebujata občutje krivde in sramu, ko se odloči ostati mati in skrbeti za dom. Nič bolj učinkovito ne ovira zavedanja občutka jeze kot krivda, sram ali dvom. Ne imeti jasne slike, premišljeno razmišljati in se svobodno spominjati preteklosti postane nezavedno pravilo za tiste, ki morajo zanikati zavedanje in izražanje jeze. A vse na račun ustvarjalnosti in intelektualnega razvoja.

To je samo en del zgodbe. Ženska ali mati, ki odprto izraža jezo, je dokaj hitro označena za nekoga, ki se stalno pritožuje in nerga (Lerner, 2004). To so izrazi nemoči, ki ne napovedujejo sprememb. Nekaj povzroča njeno jezo, vendar njene tožbe ali pritožbe niso dovolj jasno izražene, kar pri drugih naleti na neodobravanje namesto na sočutje. Vse to pa v njej samo utrjuje občutje krivice. Priznanje sebi, da ve, da je samo jezna, zahteva veliko mero poguma. Težava se pojavi, ko se ujame ali ko vzdržuje vzorec neučinkovite borbe, pritoževanja in grajanja. Ste že kdaj opazovali drugo osebo, ki je bila mirna in je delovala bolj intelektualno ob drugi, ki je postajala iz minute v minuto bolj napeta in glasna? Naš trud, da bi spremenili drugo osebo, njeno vedenje, občutja, prepričanja in odzive, bo vedno obsojen na neuspeh. Takšen vzorec vedenja je odgovor na občutje nemoči ali ranjenosti, torej tam, kjer ni več čustvene varnosti. V takšnem vzdušju bo ženska uporabila kar koli, samo da bi ponovno pridobila občutek moči in nadzora. Kot bi plesali ples 'najdi krivca, a to nisem jaz'. Ko začuti, da je potisnjena v

kot, jo preplavi strah (Johnson, 2008). Kjer ni vzpostavljenega občutka za sebe, je tudi zelo malo občutij za 'midva'. Takrat je zelo težko razločevati, kdo je kaj, kdo je kdo in kaj pripada komu. Vse to postane nerazrešljiva uganka in tako si nenehno očitamo vse mogoče, se obmetavamo z jezo, sovraštvom ali prezirom (Gostečnik, 2016). Krog stalnega pritoževanja ne daje nobene rešitve, še manj pa razrešitve. Ostaja pa občutje kaotičnosti in strahu (Gostečnik, 2016). Rešitev lahko najdemo v tem, da stopimo korak nazaj in se osredotočimo na vsak posamezni korak. Odnos takrat pogosto vidimo kot nezadovoljujoč, nevaren, partnerja pa kot neodzivnega. Bolj ko ženska napada, bolj nevarno jo vidi in čuti partner, bolj je pozoren na njene napade in močnejše udari nazaj ali pa postane nemo-

čen in se umakne (Johnson, 2008). Tako se vrtita v začaranem krogu. Ta krog se lahko prekine, ko prepoznata, da nihče ne more biti krivec. Takrat je pomembno, da izstopita in se osredotočita na to, kar se trenutno dogaja med njima; da prepoznata, da je krog, v katerega sta vstopila, njun skupni sovražnik. Vsi smo zelo dobri v iskaniu krivca. V Svetem pismu je npr. Adam krivil Evo, Eva pa Adama, govoreč, da je to krivda drugega in ne njega. Kaj bi se zgodilo, če bi drugi rekel: »Spet sva začela iskati krivca in oba bova prizadeta, če bova vzdrževala ta vzorec. Zakaj bi še vztrajala v vzorcu 'napad-napad' ali 'napad-umik'? Ali lahko govorim o tem, kar se je zgodilo, ne da krivim tebe?«

Da bi lahko jeza postala orodje sprememb v odnosu, se moramo naučiti občutja jasno

izraziti z besedami in poiskati izvor jeze; se naučiti komunikacijskih veščin; opazovati in prepoznati neproduktivne vzorce v odnosu. Tako lahko zgradimo bolj jasen in močnejši jaz ter s tem sposobnost za bolj intimen in zadovoljujoč odnos 'midva'. Vsi si želimo in hrepenimo po stabilnem, zadovoljujočem in predvidljivem odnosu, v katerem bi zmogli regulirati tudi najbolj boleče občutje, jezo. ◀

Literatura

- Gostečnik, Christian (2016): *Zakaj se te bojim*. Ljubljana: Frančiškanski družinski inštitut.
- Lerner, Harriet (2002): *The Dance of Connection*. New York: Harper Collins Publishers.
- Lerner, Harriet (2004): *The Dance of Anger*. London: Harper Collins Publishers.
- Johnson, Sue (2008): *Hold Me Tight*. New York: Little, Brown and Company.
- Siegel, Daniel J.; Hartzell, Mary (2016): *Parenting from the Inside Out*. London: CPI Group.

Srečni otroci

Prosta igra – lenoba odraslih ali pozabljene modrosti vzgoje?

■ **Ester Pečarič** je dipl. vzgojiteljica predšolskih otrok v vrtcu *Radovednež Škocjan*.

Razpeti med mnoge vzgojne ideale se odrasli, ki delamo in živimo z otroki, soočamo z vprašanjem, kako vzgojiti srečne otroke. Samozavestne otroke brez depresije, anksioznih in drugih motenj. Žal pa se celo vzgoja prepleta s storilnostno naravnanim svetom, ki stremi k nenehnim dosežkom in uspehom, katerih merilo so ubogljivi in uspešni otroci. Z dokazovanjem uspeha smo obremenjeni tako odrasli kot otroci. V članku predstavljam pomen proste medvrstniške igre za otrokov psihomotorični in zdrav socialni razvoj. Srečni otroci so tisti, ki jim dovolimo dejansko biti otroci.



Po poklicu in duši sem vzgojiteljica. A kljub vse večjemu zavedanju o pomenu vzgajanja srečnih otrok se zdi, da si vzgojitelji in učitelji v svoje delo ne upamo vključiti veliko proste igre. To bi bilo vendar videti, kakor da ne delamo nič, da smo bržkone leni! Oh, to pa že ne! Tako nas vodi želja po tem, da vrtec spremenimo v kar se da pisan, vabljen svet čim bolj izvirnih likovnih izdelkov, ki dokazujejo našo ustvarjalnost, pridnost in delo. Na spletnih straneh vrtca se bohotijo prispevki, imamo ene najlepših vrtcev in

portfolie, polne dokazov o pridnosti. Tudi doma so otroci zaposleni z mnogimi popoldanskimi dejavnostmi, ki jih zaposlijo. Otroci tako že v najzgodnejših letih posegajo po dosežkih, trofejah. Da, Slovenci, marljivost je res naša vrlina!

Kaj pa prosta igra? Iz prostora, kjer se otroci prosto igrajo, se razlega hrup, prostor je na videz neurejen. In otroci? Otroci so srečni. Ste morda opazili, da danes otrokom pogosto odrekamo naravno, spontano pridobljene izkušnje in jih nato načrtno do-

dajamo v vódene vsebine? Namesto da bi otrokom dovolili plezati po drevesih, jih vodimo v šole plezanja po plezalnih stenah, namesto spontanega sodelovanja pri hišnih opravilih jih vključujemo v dejavnosti za razvoj fine in grobe motorike ter koncentracije. In namesto pogajanj in reševanja medvrstniških konfliktov v spontani igri otroci v odrasli dobi plačujejo treninge klesanja osebnosti in pridobivanja samozavesti pri samooklicanih strokovnjakih za osebnostno rast.