

Razvijanje čustvene inteligence

■ **Majda Šavko**, prof. pedagogike, je predavateljica, trenerka, moderatorka, certificirani in licencirani NLP-coach, mediatorica in učiteljica čuječnosti. Ima 40 let izkušenj na področju izobraževanja mladih in odraslih, je avtorica člankov in seminarskega gradiva.



Čustva verjetno sploh ne bi bila problematična, če bi živeli sami. A ker to ne gre, se čustva porajajo predvsem v sodelovanju, pri delu in v življenju z drugimi ljudmi. Čim bolj so nam 'drugi' pomembni, tem bolj v odnos z njimi vpletamo svoja čustva. Navadno se prav tu pokaže paradoks: pogosto se najmanj 'trudimo' obvladovati ravno v odnosih, ki so nam najbolj pomembni.

Moja zgodba

Nekoč so bila jutra v moji družini najbolj problematičen del dneva. V njih se je pogosto bila bitka med menoj in starejšim sinom, bitka, ki se je vselej končala s priokusom poraza za oba.

Najprej boj glede jutranjega oblačenja, ko je bilo treba v vrtec. Bila so jutra, ko ni bilo načina, da bi ga pripravila do tega, da se obleče. Začenjala sem s prošnjami, obljubami, a ko je čas nevarno brzel mimo, sem nadaljevala z grožnjami, povišanim tonom ... Nič ni zaleglo. Spomnim se, kako sem ga pogosto v pižami odvlekla v avto in odpeljala v varstvo.

Kasneje se je nadaljevalo z zamujanjem v šolo, lovljenjem sekund, da ujame avtobus, sekund, v katerih sem navadno prenehala dihati. Trmasto vztrajanje, da ne bo vzel dežnika, čeprav je zunaj lilo kot iz škafe, vpitje, ker ne najde telovadne opreme, svinčnika, zvezka, norenje zaradi žlice, ki mu je padla na tla ... Takrat sem ga opozarjala (vsakič z ostrim, rahlo povišanim, obtožujočim glasom), da si ne dovolim kričanja, naj se obvlada, da je to zadnjič, ko poslušam njegovo vpitje, a to je še podžgalo njegovo jezo, ki se je potem praviloma z objekta preselila na subjekt: z žlice, ki mu je padla, in zvezka, ki ga je založil, name.

Vedno znova sva se ujela v 'boju' za prevlado. Moj repertoar vzgojnih prijemov ni premogel veliko domišljije: navadno sem grozila, kričala, moralizirala, obtoževala,

kaznovala. In naslednjič znova in znova ... Jaz z diplomo profesorja pedagogike, a v vlogi mame s čustveno inteligenco na nezavidi ravni.

Moje trdovratno prepričanje je bilo, da je dovolj, če rečem otroku, naj neha. Če to rečem dovolj glasno in dovolj odločno, bo to seveda upošteval, saj sem vendar njegova mama, rada ga imam, mora me ubogati. Če sem jaz brezpogojno upoštevala svoje starše, mora tudi on mene upoštevati!

Zastareli družinski modeli

Če tako kot jaz sodite v nekoliko starejšo generacijo, se zagotovo še spominjate časov, ko je bilo drugače. Drugače učiteljem, saj so otroci pridno sedeli v šolskih klopeh, dvigovali roke in se oglašali le, ko so za to dobili dovoljenje; staršem, saj so otroci ubogljivo sprejemali zahteve brez ugovaranja; vodjem, saj so zaposleni (takrat smo jim rekli podrejeni) izražali spoštovanje in lojalnost nadrejenim že zato, ker so bili ti na višjem položaju in so predstavljali avtoriteto.

A modeli podrejenosti že zdavnaj ne veljajo več. Rudolf Dreikurs (1991), znameniti psihiater in pedagog, je za to imel naslednje pojasnilo: »Ko je oče izgubil nadzor nad materjo, sta oba izgubila nadzor nad otrokom.« Otroku ni imel več zglede podrejenosti, starša pa še nista imela izkušnje vzgoje, kjer ni bilo podrejenosti.

Ta paradoks je deloval tudi v moji družini. Moje naivno prepričanje, da se bo otrok ob-

vladal zgolj zato, ker mu jaz tako ukažem, je dolgo predstavljalo vzvod moje jeze, ogorčenja, razočaranja in nemoči.

Svojemu otroku sem kar nekaj let zjutraj velikokrat slikovito demonstrirala, kaj pomeni, če ne znaš brzdati svoje jeze, se ne znaš obvladati, če deluješ po vzgibih, ki ti jih narakujejo primitivni možgani, ki te opozarjajo na nevarnost, sprožilec 'ogroženosti' pa so iracionalna pričakovanja, nezavedni in nefunkcionalni vzorci.

Koliko juter sva odhajala izčrpana od spopada, oba na robu joka, s cmokom v grlu: v meni je najprej vrela jeza, potem žalost, nemoč in nato še sram, saj me je ob tem burnem doživljanju vedno znova prevzemalo tudi prepričanje, da sem neuspešna mati in da so moji vzgojni prijemi čisti polom. A naslednjič sem ponovila vajo.

Moja spoznanja

Nekega jutra se je končno zgodilo prebujenje in spoznanje je silovito treščilo v mojo glavo. Pravzaprav so bila tri:



Foto: arhiv Majde Šavko



1. Kako lahko od svojega sina pričakujem, da se obvlada, če se sama nisem sposobna obvladati? Kdo se od koga uči?
2. Odgovorna sem za čustveno zorenje svojih otrok. Kako lahko naivno pričakujem, da bo moj otrok ravnal bolje od mene? Nisem mu namreč dala priložnosti, da bi se učil sprejemljivejših odzivov.
3. Če želim, da on doseže spremembo, se bom morala najprej spremeniti jaz. Takrat sem si nenehno ponavljala definicijo norosti, ki jo pripisujejo Albertu Einsteinu: »Norost je zmeraj znova delati iste stvari in pričakovati drugačne rezultate.« In vendar – ali ni to pogosta praksa staršev, partnerjev, učiteljev, vodij? Takrat se je začela moja pot učenja in razvijanja čustvene inteligence.

Novi modeli družin in nove podobe generacij kličejo po razvijanju čustvene pismenosti

Starši in učitelji se nenehno soočajo z izzivi obvladovanja lastnih čustev in upravljanja s čustvi otrok. Danes je to zahtevna naloga, saj vzgojne metode, ki so nekoč delovale, ne delujejo več.

Spoštovanje v odnosu ni več danost; treba ga je razvijati in graditi. To je dobro, saj nas spodbuja, da se učimo novih prijemov, da soustvarjamo odnos, v katerem bomo razvijali ljubezen, dostojanstvo, sočutje, hvaležnost in sprejemali svoj delež odgovornosti.

Tako se nenehno razvijamo, iščemo poti za sožitje in delimo srečo.

Dobra novica je, da se čustvene inteligence lahko učimo in jo razvijamo. Danes so nevroznanstveniki skovali izraz »nevroplastičnost možganov«, torej zmožnost, da se možgani spreminjajo in razvijajo nova vezja v vseh življenjskih obdobjih. Lahko presežemo priučene vzorce, se 'reprogramiramo' in se naučimo novih načinov izražanja.

Pot učenja in razvijanja čustvene inteligence

Pri delu z ljudmi v vseh starostnih skupinah, od najmlajših do najstarejših, je prepoznavanje svojih čustev in učenje upravljanja z njimi ena najpomembnejših veščin.

Največ zaslug pri popularizaciji čustvene inteligence ima Daniel Goleman (1998). Njegova knjiga *Čustvena inteligenca* je bila dve leti na seznamu najbolj prodajanih uspešnic. Prevedena je bila v 40 jezikov in je postala vroča tema ne le v strokovnih krogih, temveč tudi v širši javnosti. Goleman je postavil jasno hrbtenico čustvene inteligence.

1. Začne se s (samo)zavedanjem. Samozavedanje je neskončen proces, ki se razvija postopoma, ko se učimo opazovati svoje notranje doživljanje, telesne reakcije, svoje misli in svoje odzive. Olajša nam razumevanje lastnih potreb in vzgibov ter spodbuja k čuječemu opazovanju svojega doživljanja (notranjih in zunanjih odzivov) z odprto radovednostjo,

prizanesljivo in brez obsojanja. Tako med sprožilcem čustvenih stanj in našim odzivom nanj nastane premor, v katerem razširimo perspektivo, ozavestimo pomen izkušnje in zagledamo možnosti izbire.

2. V tem procesu se neizogibno dotaknemo tudi vzrokov svojih čustvenih stanj in odzivov ter prepoznamo sprožilce. Spoznamo, da se čustva 'prilepijo' na izkušnje, ki smo jih doživljali že zelo zgodaj v otroštvu. Takrat navadno prepoznamo celo verigo izkušenj s podobnimi čustvenimi izrazi, ki so povezani z neko našo primarno izkušnjo. To 'sidranje' sproži v nas nenehno ponavljanje in utrjevanje, zato so spremembe včasih zahtevne in poskusi neuspešni. Pri raziskovanju so nam lahko v pomoč naslednja vprašanja:

- Ali znam poimenovati svoje notranje doživljanje?
- Kaj je to, kar doživljam? Jeza, strah, ljubosumje, žalost, sram, nemoč? Kje v telesu to občutim? Kako občutim? Kakšne misli in prepričanja spremljajo moje čustvene izraze?
- Kako izražam svoja čustva? Katerih čustev pri sebi ne maram? Kaj pa pri drugih? Katera težje obvladujem? Kako se to izraža? Kako to vpliva na odnose?
- Kakšna je bila izkušnja v otroštvu? Kako sta starša/pomembna odrasla izražala svoja čustva? Kaj je bilo prepovedano in kaj dovoljeno? Koliko smo se pogovarjali o svojih čustvih?

3. To je pot, ki nas pripelje do upravljanja čustev. Prepoznavamo namreč, da imamo izbiro. Ni nujno, da nas vodi preteklost in da smo sužnji nezavednih odzivov. Imamo svobodo in moč, da izberemo drugače. V mojem primeru sem se spraševala: Kdo ima koga? Jeza mene ali jaz njo? Kdo koga vodi in obvladuje? Kdo je 'gazda'? Kakšen odnos želim graditi z otrokom? Kaj je najpomembnejše, kar bi mu rada predala? Moja nezavedna navada je bila vselej enaka: s težavo moram opraviti takoj, ko do nje pride. To je seveda najslabša izbira, ko gre za čustvene izbruhe. Ko smo razburjeni, delujejo naši primitivni možgani, ki nas pripravijo na boj (napad) ali beg (izostanek komunikacije). Kar takrat izrečemo pod 'nadvlado' čustev, kasneje navadno obžalujemo. Obvladovanja sem se začela učiti postopno, po korakih.



Foto: arhiv Majde Šavko