



Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje

Ana Krajnc, Tanja Šulak



Človek je družbeno bitje

PROGRAM ZA PRIDOBIVANJE PSIHOLOŠKEGA ZNANJA
ZA VODENJE ŠTUDIJSKIH SKUPIN IN RAZUMEVANJE
MEDOSEBNIH ODNOSOV

Ljubljana, avgust 2017

Program smo razvili s sofinanciranjem Ministrstva za izobraževanje,
znanost in šport RS

KAZALO VSEBINE

IME PROGRAMA	1
UTEMELJITEV	1
CILJNA SKUPINA	2
CILJI PROGRAMA.....	2
TRAJANJE	2
POGOJI ZA KONČANJE PROGRAMA	2
PODROBNE VSEBINE	3
UČNA ENOTA I: ČLOVEK KOT DRUŽBENO BITJE ZADOVOLJUJE SVOJE POTREBE	5
1.1 Psihologija ponuja izhodiščno znanje za razumevanje človeka - družbenega bitja.....	5
1.2 Človek se rodi dvakrat.....	6
1.3 Vsi potrebujemo pozornost in odzive drugih ljudi	8
1.4 Medsebojna uporaba in zloraba.....	11
1.5 Primarne psiho-socialne potrebe so nam vrojene	17
1.6 Za zadovoljevanje prirojenih čustvenih potreb moramo imeti več medsebojnih odnosov.....	18
1.6.1 Potreba po varnosti.....	23
1.6.2 Potreba po socialni pripadnosti.....	26
1.6.3 Potreba po ljubezni	28
1.6.4 Potreba po (samo)spoštovanju	31
1.6.5 Potreba po odkrivanju novega, neznanega; vedoželjnost.....	33
1.6.6 Potreba po lepem	37
1.6.7 Potreba po samouresničevanju	40
UČNA ENOTA II: ČUSTVA, ČUSTVENA IN SOCIALNA ZRELOST	46
2.1 Čustvena in socialna zrelost	46
2.2 Kaj vpliva na osebni razvoj?	48
2.3 Čustveno sozvočje in čustveni kvocient	52
UČNA ENOTA III: ALI ZNAMO REŠEVATI KONFLIKTE?	54
3.1 Medosebni odnosi so vsebina človekovega psiho-socialnega jaza	55
3.2 Konflikti in reševanje konfliktov.....	57
3.3 Načini reagiranja v konfliktni situaciji.....	58
3.4 Pozitivne izkušnje so podlaga za dobre medosebne odnose.....	59
UPORABLJENA LITERATURA IN VIRI ZA PRIPRAVO PROGRAMA	60
KOMPETENCE, KI JIH PRIDOBIMO UDELEŽENCI	61
ORGANIZACIJA IZOBRAŽEVANJA	61

ZNANJE IZVAJALCEV PROGRAMA	62
NAČRT SPREMLJANJA IN EVALVACIJE.....	62

IME PROGRAMA

ČLOVEK JE DRUŽBENO BITJE. PROGRAM ZA PRIDOBIVANJE PSIHOLOŠKEGA ZNANJA ZA VODENJE ŠTUDIJSKIH SKUPIN IN RAZUMEVANJE MEDOSEBNIH ODNOSOV

UTEMELJITEV

Upokojitev starejše, naj so bili dotlej še tako vpeti v družbeno in ekonomsko življenje, izrine na rob družbenega dogajanja. S tem družba veliko izgubi, kajti starejši so njen obsežen segment s kopico validiranega znanja, to dejstvo pa vodi tudi v številne patološke oblike starosti. Človek se namreč razvija vse življenje in v razvoju nikakor ne more obstati na isti točki. Tako bodisi napreduje (progresija) ali nazaduje (regresija). Če napreduje, razvije nove oblike čustvovanja, vedenja, razvije nove sposobnosti, pa tudi stališča in veščine. Regresija pa ga najpogosteje povleče v nekdanje neustrezne in mučne oblike čustvovanja in vedenja. Če so bile te v otroštvu potrebne, v odraslosti niso najustreznejše.

Osebnostni razvoj (progresija) poveča kompetentnost, neodvisnost, odkrivanje, doživljanje in s tem spoštovanje samega sebe, s čimer je dana podlaga za samouresničenje (odkrivanje sebe, kakršen človek lahko postane.) Možnosti za uresničenje samega sebe, za spreminjanje samega sebe in za potrjevanje, ki prihaja od drugih, te možnosti nam daje ali odvzame okolje. Človek je družbeno bitje. (Krajnc, 2015)

Z novo informacijsko družbo se vzorci druženja ljudi spreminjajo. Nove razmere omogočajo več druženja, kot ga je bilo v okoliščinah industrijskega dela. Mladi hitro razvijejo nove oblike druženja, starejši težje uresničujejo nove vzorce. Napačno ocenjujejo, da je odtujenost med ljudmi večja kot nekoč.

Z upokojitvijo človek izgubi večino socialnih odnosov. Izprazni se tudi družinsko gnezdo, otroci odidejo od doma. Ker pa je človek družbeno bitje, prirojenih psiho-socialnih potreb ne more zadovoljevati sam, potrebna čustva lahko dobiva le od soljudi v medosebnih odnosih. Abraham Maslow je odkril prirojene primarne psihosocialne potrebe človeka. Človek ohranja psihično ravnotežje s pozornostjo, ki jo dobiva od ljudi okoli sebe, zato mora tudi v

starosti vzdrževati in razvijati kakovostne medosebne odnose. Ta program naj bi bil tudi del pomembne priprave na upokojitev.

CILJNA SKUPINA

Izobraževalci starejših in drugi, ki potrebujejo psihološko znanje za razumevanje in obvladovanje medosebnih odnosov.

CILJI PROGRAMA

Spoznavanje prirojenih psihosocialnih potreb po ljudeh.

Spoznavanje psiholoških odzivov, ki jih povzročajo nezadovoljene psihosocialne potrebe.

Razvijanje spretnosti za vzpostavljanje novih medsebojnih odnosov.

Povečanje sociabilnosti.

Zmanjšanje psihičnih kriz in čustvene odvisnosti od otrok in družinskih članov.

TRAJANJE

Oktober 2017 – maj 2018: 60 ur, razporejenih na tedenska izobraževalna srečanja po 2 pedagoški uri skupaj

POGOJI ZA KONČANJE PROGRAMA

Udeležba 60 ur, končna evalvacija

PODROBNE VSEBINE

Program je namenjen predvsem izobraževalcem starejših za pridobivanje psihološkega znanja za vodenje študijskih skupin starejših, namenjen pa je pravzaprav vsem, ki jih zanima razumevanje in obvladovanje medosebnih odnosov. Program naj pomaga razumeti inboljšati odnose sredi vsakdanjega življenja.

Človek se razvija vse življenje in v razvoju nikakor ne more obstati na isti točki. Tako bodisi napreduje (progresija) ali nazaduje (regresija). Če napreduje, razvije nove oblike čustvovanja, vedenja, razvije nove sposobnosti pa tudi stališča in veščine. V času po upokojitvi se zdi to še posebej pomembno. Regresija pa ga povleče v nekdanje, najpogosteje neustrezne in mučne oblike čustvovanja in vedenja. Če so bile te v otroštvu potrebne, v odraslosti niso najustreznejše. Osebnostni razvoj (progresija) poveča kompetentnost, neodvisnost, odkrivanje, doživljanje in s tem spoštovanje samega sebe, s tem pa je dana podlaga za samouresničenje (odkrivanje sebe, kakršen človek postane). Možnosti za uresničenje samega sebe, za spreminjanje samega sebe in za potrjevanje, ki prihaja od drugih, te možnosti nam daje ali odvzame okolje. Človek je družbeno bitje.

Program obravnava psihodinamiko odnosov in utrjuje prepričanje, da se človek zmeraj, v vsakem trenutku obnaša na najboljši možni način, takšen kot ga pač takrat zmore. Pri tem na svet lahko gleda negativno ali pozitivno. Njegov pogled na svet je lahko pozitiven le, če je na življenjski poti doživel tisoče nagrajujočih trenutkov. V izobraževanju iz transakcijske analize je moč transformacijo pogleda in doživljanja doseči s transformativnim učenjem, ki se tam sproži, ko študent s pomočjo izobraževanja dobi uvid vase, v druge ljudi in situacije, ko doživi, da je sprejet in da ga drugi razumejo in potrjujejo.

Avtorici programa se posebej posvetita temi družbene narave človeka. *Odnos z drugimi je temelj človečnosti*. Tako tudi naše vedenje ne izvira le iz nas samih. Človek je družbeno in je odnosno bitje in v odnosu do nekoga je lahko zelo drugačen kot je v odnosu do drugega in v odnosu z mnogimi, še posebej zanj pomembnimi odraslimi se je tudi oblikoval.

Pomembna tema so *primarne psihosocialne potrebe*. Primarne zato, ker se z njimi rodimo prav vsi, *psihosocialne* zato, ker jih lahko zadovoljujemo le skupaj z drugimi.

To gradivo bo mentorjem (izobraževalcem v študijskih skupinah starejših) in drugim dalo jasn odgovor na zapletena vprašanja, ki obvladujejo njihovo življenje in življenje njihovih študentov, včasih do take mere, da ne vedo več, kako bi se iz njih izmotali.

V izobraževanju starejših so odnosi izjemnega pomena, skoraj tako kot znanje, ki ga starejši študenti želijo usvojiti. To je čas, ko se socialni krog oži, otroci so odšli iz družinskega gnezda. Poklicno delo je ostalo zadaj, sodelavci prav tako. Moški se čustveno oprejo na ženo, ženske pa potrebujejo širše družbeno zaledje. Tudi zato je v izobraževanju starejših več žensk kot moških. Zlagoma se to neenako stanje spreminja: tudi moških je vse več, kajti tudi moški potrebujejo okrog sebe druge ljudi, potrebujejo strukturiran prosti čas, ki ima trden smisel in namen; čas, ki ga posvetijo, skupaj z drugimi in v medsebojnem učenju proizvajanju, razvoju, osebnostni rasti.

Vsak po svoje iščemo socialno skupnost, ki bi ji pripadali. Na Slovenski univerzi za tretje življenjsko obdobje že več let vodimo študijske krožke o medosebnih odnosih. Ob zaključku študijskega leta študenti sami ocenijo, kako je novo znanje vplivalo na njihovo življenje in kakšne spremembe so doživeli. Viden je velik vpliv novega znanja.

Najbolj značilen odziv naših študentov je vzklik: «Zakaj tega že prej nisem vedel(a)?» in »To bi moral vedeti vsak človek. Učiti bi nas morali že v šoli. Na življenje bi bili mladi bolje pripravljene.« Študenti ugotavljajo, koliko napak so v življenju napravili pri vzgoji otrok, v odnosih s partnerjem, pri prenašanju neprijetnih odnosov, ko so podlegli zlorabi drugih. Vendar smo ljudje do smrti odnosna bitja in zmeraj lahko še veliko izboljšamo pri sebi in v medsebojnih odnosih. To je optimizem vseživljenjskega izobraževanja.

UČNA ENOTA I: ČLOVEK KOT DRUŽBENO BITJE ZADOVOLJUJE SVOJE POTREBE

Obseg izvedbe učne enote: 38 ur

1.1 Psihologija ponuja izhodiščno znanje za razumevanje človeka - družbenega bitja

Eric Berne, Erich Fromm, Erik Erikson in Carl Rogers, pomembni avtorji v psihologiji, so odkrili nekaj temeljnih principov psihodinamike, človekovega čustvovanja, komuniciranja in vedenja. Ker so splošnega pomena, jih navajamo že na začetku.

Človek se osebno razvija vse življenje. V razvoju ne more obstati na isti točki: ali napreduje (progresija) in razvije nove oblike čustvovanja, vedenja, sposobnosti, stališča in veščine ali nazaduje (regresija) in se spusti v neke prejšnje oblike vedenja iz časov otroštva.

Vsako vedenje človeka je najboljše, kar v dani situaciji zmore. Naveden princip ljudje težko sprejmejo, saj je vedenje nekaterih ljudi izrazito negativno, kako naj bo potem »najboljše«. Ne pozabimo drugega dela stavka o principu: »kar v dani situaciji, ta čas in na tem mestu, zmore«. Primer: Hčerka pride na obisk k mami. Obe se obiska veselita. Hčerka se zaplete v razgovor z mamo in brez nekega vidnega vzroka začne na mamo vpiti. Mama je šokirana. Hčerkino vedenje obsoja in zelo je prizadeta. Vendar se hčerka takrat ni mogla več nadzirati in je notranje pritiske olajšala tako, da se je na mamo izkričala. Najlaže na mamo, ker pričakuje, da jo bo razumela in ji bo tako vedenje oprostila. Mama ne bo prizadeta in užaljena, če bo razumela psihodinamiko medosebnih odnosov. Kričanje bo le opozorilo, da gre hčerki v zadnjem času slabo, da je pod stalnim stresom in da ji problemi uhajajo iz rok. Namesto osebne užaljenosti ji bo ponudila mirno razumevanje.

V okolju se veliko govori o negativnem in pozitivnem mišljenju. Nekateri bi radi celo s tem trgovali in služili z recepti o tem, kako treniraš pozitivno mišljenje in kdo ti bo negativno mišljenje za primeren honorar odstranil. Ljudje so ob prehodu iz sedanje v novo civilizacijo spričo sprememb v velikih čustvenih stiskah. Strah jih je prihodnosti. Prav na ta račun cvetijo razne parapsihološke metode, manipulacije in zaslužkarstvo. Pozitivnega mišljenja ne moremo kupiti ali trenirati pred ogledalom, ko si dopovedujemo: »Dober sem.« Berne je dokazal, da je pozitivno mišljenje in s tem pozitiven odnos do sebe, do drugih ljudi in do sveta, rezultat na tisoče ugodnih, čustveno nagrajujočih doživetij in izkušenj skozi osebno

življenjsko zgodovino. Nasprotno pa se številna negativna doživetja in izkušnje v človeku strnejo v negativno osebno identifikacijo, negativen odnos do sebe, drugih ljudi in okolja.

»Vir posameznikovega vedenja ni nikoli le v njem, ampak tudi v tistem, do katerega se posameznik tako vede«. Ne glede na to, da ima človek občutek, da je neko njegovo vedenje drugemu vsilil, a ga njegov sogovornik ne samo prenaša, temveč tudi na določen način izziva, sprovcira in spodbuja. Govorimo o koluziji, medsebojni soigri ali podzavestnem spodbujanju določenega vedenja med dvema osebama. Boječ, odvisen, podredljiv človek izziva v sogovorniku diktatorsko vedenje.

Nasprotno pa bo znan oholež skril svoje oblastniško vedenje, ko bo stopil v stik z odločnim, samostojnim in psihično močnim človekom. Seveda ga ne bo dolgo prenašal, ker taka oseba ni zanj »užitna«, ker se registrov svojega osebnega načina vedenja ne more dovolj posluževati. Odnos bo kmalu prenehal zato, ker komunikacije med njima ni bilo. V medčloveških odnosih deluje zapleten, krožni, povratni sistem, v katerem je težko najti krivca. »Vsi sodelujemo in pomagamo drugim, da nam »vladajo«, da nas izkoriščajo in zlorabljujejo.« Za to sta odgovorni obe v odnosu sodelujoči osebi: ta, ki zlorablja drugega in drugi, ki dovoli in prenaša zlorabo, namesto, da bi jo prekinil in že na začetku zavrnil. (Brajša, 1978, Berne, 2007)

1.2 Človek se rodi dvakrat

Človek je družbeno bitje. Po biološkem sledi socialno rojstvo človeka. Včasih ločimo biološke od socialnih staršev. Ali razumemo vso globino te ugotovitve? Bolj, ko to študiramo in se poglobljamo, bolj ugotavljamo, da o družbenosti (in ne družabnosti) človeka še vedno zelo malo vemo. Brez ljudi človek ne preživi. Od odnosov z ljudmi je odvisno človekovo psihično ravnotežje in preživetje.

V psihološki literaturi je zelo razširjen primer dveh deklic, ki so ju v prvi polovici dvajsetega stoletja našli v indijskem pragozdu. Deklici nista doživeli socialnega rojstva. Raziskovalci so predvidevali, da sta še zelo majhni ostali zapuščeni v pragozdu in jih je vzredila volkulja. Ko so ju našli, sta bili po presoji raziskovalcev stari približno osem oziroma starejša deset let. Dali so ju v vzgojo nunam v samostan. Kljub veliki pozornosti, skrbi, negi in vzgoji sta vztrajali pri živalskih oblikah vedenja in se do novega okolja obnašali zelo sovražno. Najraje in najhitreje sta tekali po vseh štirih. Ves trud, da bi ju vzgojili (socialno rojstvo) je obrodil le

malenkosten uspeh. Sprememba okolja je bila za deklici tako šokantna, da sta čez par let umrli. Socialno se nista rodili.

Marjeta Tivan piše v svoji knjigi, namenjeni otrokom, o medsebojnem trenju biološkega in socialnega, med težnjami otrokove narave in socialnimi zahtevami okolja, med tem, kaj otrok hoče in kaj mora.

»Človeški človek (pa) najprej uporabi razum, da ugotovi, če je nagon, ki mu nekaj narekuje, dober ali slab. V tem primeru je človeški del gospodar nagonov. Imenujemo ga človečnik. Tako, fanta, odločiti se morata, ali ostaneta wolfiča ali postaneta človečnika. To je kar težka naloga. Prava bitka, saj živalca v vaju hoče delati eno, mi vsi pa od vaju zahtevamo, da delata drugače. Vsakič, ko bosta v tej bitki zmagala, morata biti nase zelo ponosna, kajti vsaka zmaga ne bo spremenila le vajinega življenja, temveč tudi življenje drugih.« (Tivan, 2010)

Koliko stvari ljudje naredijo, da bi premagali samoto in bi pritegnili pozornost ljudi. Dr. Dragica Popovič, profesorica psihologije na Univerzi v Beogradu, je dejala: »Hujša od slepote je samota«. Oboje je okušala na lastni koži, zato je njena presoja utemeljena. S slepoto je človeku odvzet eden od čutov za komunikacijo z zunanjim svetom. Če človeka doleti samota, mu odpovedujejo vse psihične funkcije. Lahko, da je bil prej samozavesten in optimističen, po daljši samoti se mu vse to izgublja in psihično ostane praznih rok. Če se pomanjkanje družbe, ljudi okoli osebe nadaljuje, psihično razpada, tone v depresijo in izgublja psihično orientiranost v realnosti. Težnje, da bi pri ljudeh poiskal potreba čustva, postanejo tako močne, da se zateče v iracionalni svet in si tam ustvarja čustvena ugodja, ki mu manjkajo v resničnem svetu.

V kazenskem pravu je znano, da je dolg zapor v samici, ko zapornik nima nobenih stikov z ljudmi, mnogo hujši od smrtne kazni. V samici izgublja sebe, psihično ravnotežje, stik z realnostjo in osebne občutke počasi in boleče. Hrepenenje po ljudeh, ko nam zmanjka čustev, je neizmerno. Nekateri izobraženi zaporniki so opisali, kako so prestajali kazen v samici. Pomagali so si s tem, da so v mislih odhajali k ljudem na obiske, vodili z njimi namišljen razgovor. Drugi so šteli besede tujega jezika, ki ga poznajo. Obnavljali so poznane pesmi, vse samo zato, da se jim od samote ne bi zmešalo. Brez ljudi človek zblazni. Doživi psihološko smrt. Seveda so to primeri skrajne samote in izgube kakršnihkoli stikov z ljudmi.

Če ni dobrih stikov, človeku pomagajo tudi slabi kot so konflikti, zmerjanje, ker tudi ti dokazujejo, da so drugi nanj pozorni.

Eric Berne pravi, da je narava poskrbela za to, da se človek umesti med ljudi. Zato je človekov mladič tako nebogljen na začetku, po biološkem rojstvu. Pet let traja, da se dokoplje do socialnega rojstva. Zanj se trudi od prvih trenutkov življenja dalje. Nekateri pravijo, da je človek najbolj »luštkan« do petega leta starosti. Potem postane kontroliran, ni več spontan in se ravna po pravilih, ki so mu jih postavili drugi. Zato imajo nekateri radi predvsem predšolske otroke, ker so »odkriti in izvirni, povedo, kot čutijo in se ne pretvarjajo«. Pri petem letu se otrok začne obnašati po normah okolja, ker se tako počuti varnejšega in strah, da bi izgubil ljudi okoli sebe, se zmanjša.

Otrok se od začetka življenja trudi, da bi odkril, kaj je prav in kaj ne. Včasih ugame uspešno, drugič ga polomi in je deležen jeznega pogleda, ki ga prestraši. Išče ugodne, pozitivne občutke, ki delujejo kot nagrada za to, kar je napravil prav. In nasprotno: beži pred napakami, boji se kazni, neprijetnega doživetja. To je lahko napeto vzdušje pri mami ali očetu, zamah z roko ali neposredno karanje.

Ta trud spoznavanja o tem, kaj okolje odobrava in kaj ne, je preživetvenega pomena. Daje občutek varnosti: »Ob meni so ljudje. Zato se mi ne bo zgodilo nič hudega. Ljudje me imajo radi. So name pozorni. Pomagali mi bodo, če bo potrebno.«

Notranja nuja po ljudeh in slo po tem, da odkrije, kaj je dobro in kaj slabo, ga navede včasih tudi na to, da sprejema napačna, za življenje zgrešena pravila in zapovedi, samo zato, da jih ima pri roki in ga polni občutek: ljudje so ob meni.

1.3 Vsi potrebujemo pozornost in odzive drugih ljudi

Če mlad človek ni deležen dovolj pozornosti pri svojih starših in drugih najbližjih osebah, je to zanj zelo boleče. Počuti se osamljenega in doživlja, da je ogrožen. Psihična bolečina je tako velika, da jo nekatera dekleta skušajo premagati s tem, da se po telesu režejo in si same povzročajo telesno bolečino, da ta preglasi duševne muke. Zelo nazoren primer take stiske je dekle v družini z bolnim bratom. Oba starša sta se trudila pri zdravljenju sina. Edina uteha jima je bila, da imata zdravo hčerko, pridno dijakinjo v šoli. Imela ni nobenih problemov, zato se posebej z njo nista ukvarjala, do konca ju je izčrpavala sinova bolezen.

Dekle pa je na tihem v svoji sobi osamljeno padalo v vedno večjo duševno stisko, ker od staršev že več časa ni bila deležna niti najmanjše pozornosti. Duševno bolečino je začela premagovati z rezanjem po telesu. Obup staršev, ko sta odkrila, kaj se s hčerko dogaja, je bil brezmejen. S pozornostjo in bližino sta jo postopoma odvrnila od »čudnih« oblik vedenja. Občutek varnosti in pripadnosti družini se je pri hčerki postopoma spet povrnil.

Vsi naštetih primeri in znanstvena dognanja nam dokazujejo, kako globoko v nas je zasidrano družbeno bitje. Ločuje nas od živali. Dvojno rojstvo, biološko in socialno, je temelj človekove narave. Kot človeška vrsta smo družbena bitja. Temu se ne moremo odpovedati, čeprav bi se radi kdaj, ko duševno trpimo zaradi pomanjkanja tega ali drugega čustva. Tudi posamezni od primarnih psihosocialnih potreb se človek ne more odpovedati, ker mu je vsaka prirojena. Nimamo izbire. To je človeška narava, značilna za vse ljudi ne glede na raso, spol, starost, veroizpoved ali kake druge attribute.

Od začetka do konca življenja iščemo pozornost ljudi, ko se drugi odzivajo na nas s pohvalami in grajami. Dokler te odzive drugih ljudi dobivamo, imamo občutek, da smo obdani in na varnem. Ob nas so ljudje, pomagali mi bodo, če bo to kdaj potrebno.

Primarnih psihosocialnih potreb ne moremo zadovoljevati sami. Pomanjkanje zaloge čustev nas izčrpa. Osamljen človek postane čustveno moten in nato vedenjsko moten. Če mu manjkajoče čustvo napolnimo, se umiri, na obrazu zasije zadovoljstvo in veselje. Pozna se na njegovi višji samozavesti, samozaupanju. Če potrebnih čustev od ljudi ne dobi, se osebna motenost le še stopnjuje.

Primarne psihosocialne potrebe po čustvih zadovoljujemo v odnosih z ljudmi. Že od rojstva se učimo iz opazovanja sveta okoli nas, iz vedenja in razpoloženj ljudi, ki so nam kot otroku najbližji, kako bomo lahko čustvene potrebe v življenju zadovoljevali in »kakšno igro v stikih z ljudmi bomo igrali«, da bi prišli do cilja: dobili potrebna čustva.

Starejšim se po upokojitvi socialni prostor bistveno skrči. Mnogi medsebojni odnosi so z upokojitvijo naenkrat ugasnili. V javnem prostoru starejši nimajo več svojega mesta, kot so ga imeli prej v službi, družinsko gnezdo se izprazni, otroci so odrasli, odidejo in imajo svoje družine. Pride čas, ko nastopi ovdovalost in v domu ostanemo sami. Socialna shiranost starejših ljudi vodi v razne čustvene stiske. Premalo imajo stikov in medsebojnih odnosov z

Ljudmi, da bi sproti dobivali potrebna čustva. Starejši so v nevarnosti, da zaradi pomanjkanja medsebojnih odnosov in druženja z ljudmi zapadejo v čustveno motenost in nato v vedenjsko motenost. Spomnimo se pripomb: »Odkar je stara, je neznosno sitna, postala je čisto drug človek, kot je bila«, »Ko me dobi na telefon, ne zna nehati. Kdo ima toliko časa, da bi vse to poslušal?, »Sumničava je in misli, da ji vsi kradejo.«. Vedenje se spremeni, če v stikih z ljudmi star človek ni več uspešen in se pogreza v osamljenost. Dobi premalo odzivov od drugih ljudi.

Pri nezadovoljenih primarnih psiho-socialnih potrebah postaja človek v katerikoli starosti, otrok, odrasel srednjih let ali starejši, vedno bolj negotov in samozavest mu upada. Vanj se naselijo strahovi. Nezadovoljene čustvene potrebe porajajo tudi strah pred smrtjo, boji se, da ne bo preživel. Kako naj v takem čustvenem stanju vstopa v medsebojne odnose z drugimi ljudmi, kako naj bo osvajalec in si zagotavlja ljudi, ki ga bodo obdali? Nasprotno: pred stiki z ljudmi vedno bolj beži, se umika, ker ne zaupa več, da bi ga lahko drug človek imel rad, ga sprejel takega kot je in mu po potrebi daroval potrebno pozornost. Človek se znajde v paradoksalni situaciji, da čim bolj potrebuje ljudi, da bi z njimi zapolnil svoje čustvene primanjkljaje, tem bolj pred njimi beži in se umika. (Maslow, 1971)

Čustveno nas najbolj nagrajujejo medsebojni »odnosi bližine«, ko sta sodelujoči osebi v odnosu tudi čustveno navezani ena na drugo. Poznamo pregovor: »Ni pomembno, kaj reče, ampak, kdo reče«. Nekaj besed osebi dragega človeka lahko postane pomembna zapoved za vse njeno življenje, lahko vpliva na način doživljanja ljudi in sveta in lahko ima zelo dolgoročne posledice. Med naše najbližje ljudi štejemo mamo, očeta, babico, dedka, tete, strice, sestre, brate, zakonskega partnerja, sina, hčerko, vnuka, vnukinjo in nekatere druge sorodnike, če smo se z njimi tesneje povezali in nas družijo medsebojna navezanost.

Medsebojne odnose čustvene bližine pa lahko doživimo tudi izven sorodstvenega sistema. Poročena gospa pravi: »Ko mi je pred štirimi leti umrla moja dobra prijateljica, se je v meni vse porušilo. Še danes jo ne morem preboleti. Enostavno ne morem sprejeti dejstva, da je ni več. Tako jo pogrešam«. Mlada mamica pravi: »Od mojih staršev nisem nič imela. Doma sem samo trpela. Moje življenje je bila soseda v bloku. Obdala me je s pozornostjo, razumevanjem in sočustvovanjem. Vedno je bila ob meni in mi pomagala. Ko sem se z možem in hčerko preselila v drug kraj, sem jo zelo pogrešala. Ona pa se je bala, da ne bom

vzdržala v zakonu in se je za meno preselila v naš sedanji kraj. Od takrat sem mirna. V moje sposobnosti ne dvomim več in srečna sem.« Zaposlena mlajša gospa pravi: »Vse mi je v življenju laže, ker imam sodelavko, s katero se lahko vse pogovoriva. Zaupam ji. Problemi postanejo manjši, če pomislim nanjo. Navdaja me z lepimi občutki«.

Pri nekaterih ljudeh lažje zadovoljimo svoje čustvene potrebe, zato nam postanejo dragi. Raje jih imamo kot druge. In ker smo se z njimi zblížali, dobivamo več čustev. Oseba, s katero je nekdo v bližnjem odnosu, nam čustveno veliko daje. Prav toliko nam odvzame, če se iz odnosa umakne.

Pozornost drugih lahko prihaja tudi v obliki negativnih odzivov. Če kdo nima možnosti, da izzove pozitivne odzive drugih, se trudi, da dobi vsaj negativne in se zadovolji z njimi, čeprav so za osebnost škodljivi. Vse zato, da le dobi nekaj pozornosti. Pomanjkanje pozornosti, odnosov, spravlja v stiske ljudi vseh starosti.

1.4 Medsebojna uporaba in zloraba

V medsebojnih odnosih smo odvisni drug od drugega. Človek potrebuje ljudi in ljudje potrebujejo nas. Medsebojna uporaba je naraven proces. Ni pa naraven proces medsebojna zloraba, ko v odnosu zadovoljuje osebne potrebe samo eden od dveh sodelujočih in drugi ostane nezadovoljen.

Medsebojno zlorabo v odnosih človek doseže predvsem z manipulacijami sogovornika. Drugi osebi z lažnim vedenjem prepreči, da bi zagledala prave namene sogovornika. Pri manipulantu se druga oseba razkraj v čustvenem pomanjkanju, čustvene zaloge je zlorabil sogovornik, ne da bi ji omogočil, da jih obnavlja. Sledi čustvena izčrpanost zlorabljene osebe. Stopnjuje se lahko do te stopnje, da lahko tudi telesno nevarno zbolijo. Na čustveno izčrpanost osebo opozarjajo razni strahovi. Pojavljajo se na novo in se stopnjujejo. To je opozorilo, da je potrebno iz odnosa z zlorabljanjem čim prej izstopiti. Zakaj človek sploh vztraja v odnosu z zlorabo? Spreten manipulator prepreči, da bi drugi v odnosu sploh zagledal manipulacijo in se ne zaveda, v kakšen odnos je zašel.

Pozitivno naravnani, odkriti in zaupljivi ljudje so pogost plen zlorabe in manipulacij v medsebojnih odnosih. Prav tako tudi osebe z življenjskim scenarijem žrtve. Slednjim celo gode, da jih nekdo zlorablja. To doživljajo kot svoje življenjsko poslanstvo. Rešujejo se z

begom v samoto in socialno izolacijo, ki pa ne obrodi čustvenega ravnotežja in zadovoljenih čustvenih potreb.

Če se ljudje na človeka ne odzivajo, se počuti življenjsko ogroženega. Sporočajo mu, da on za njih ne obstaja. Negacija uniči vsako iluzijo o čustvu varnosti, socialne pripadnosti, ljubezni in spoštovanja. Človek se počuti vedno bolj osamljenega, zapuščenega in ničvrednega, ker drugim ni mar zanj. Najbolj boleče je pomanjkanje odzivov pri najbližjih ljudeh. Človeka lahko psihično pohabi za vse življenje.

Pomanjkanje čustev, ne-zadovoljevanje osnovnih psihosocialnih potreb povzroča negativno predstavo o sebi, negativen odnos do ljudi in okolja. Tak človek začne nagibati k destruktiji, uničujoče nastopa v okolju. Življenjske možnosti spregleda in si jih sproti uničuje. Vse se mu zdi nemogoče, ker ima za seboj veliko negativnih izkušenj z ljudmi. Sebe podcenjuje. Ne verjame v dober izid. Postopoma se negativen čustveni naboj lahko sprevrže v kriminalna dejanja. Rehabilitacija takega človeka bi bila možna z veliko pozornostjo drugih, zanj pomembnih ljudi, in na osnovi tega oblikovanje pozitivne predstave o sebi, ljudeh in okolju.

V novih pogojih bi se destruktivno vedenje spremenilo v konstruktivno. Namesto »zgubarja« bi dobili »zmagovalca«, človeka s pozitivnim čustvovanjem in vero, da je vse mogoče in da bo uspel, ker je prepričan, da so ljudje ob njem in ga imajo radi.

Nenadnih prehodov iz enega pola skrajnosti na drugega, od negativne predstave o sebi k pozitivni, ni mogoče pričakovati. Osebnostni razvoj je proces. Poteka prek ponavljajočih se pozitivnih doživetij, pohvale, priznanja, očitnega spoštovanja in medsebojnega zaupanja.

Med ljudmi najbolj opazimo pomanjkanje občutka varnosti. Najpogosteje se pojavlja pri otrocih in starejših ljudeh, ker imajo oboji manj družbene moči v primerjavi z odraslimi v drugem življenjskem obdobju, z ljudmi srednje starosti. Družbena moč poveča možnosti za zadovoljevanje čustvenih potreb, ker so ljudje na nekoga bolj pozorni, ga vabijo v razne socialne skupine, mu raje ustrezajo in so pripravljeni, da se po njem (njegovih potrebah) tudi ravna.

Kdaj je nek človek psihološko zlorabljen? Ko je v medsebojnem odnosu z drugo osebo in se v tem odnosu zadovoljujejo samo potrebe drugega, medtem, ko potrebe prve osebe ostanejo skrite in tudi neupoštevane. Niti jih ne omenjata. Medsebojni odnos je v tem primeru

enostranski. Socialni prostor zapolnijo samo potrebe enega od partnerjev v odnosu, drugi je zamolčan. Ostane nezadovoljen.

Ali so čustveno zlorabljeni le otroci? Zloraba se lahko pojavi v katerikoli starosti. Hitro ji podležejo ljudje v čustveni stiski, ker so šibki in ranljivi in iščejo stike z ljudmi tudi na ta način, da postanejo žrtve nekega medsebojnega odnosa.

Če je čustvena zloraba dolgotrajna ali se pojavlja v več medosebnih odnosih, zlorabljen človek otopi. Preneha se boriti za to, da bi ga kdo slišal, da bi drugi priznali tudi njegove čustvene potrebe in mu jih zadovoljevali. Svojih potreb čez čas niti ne omenja več. Izgublja upanje, da bi še kdaj bil uspešen in si pridobil s pomočjo drugih potrebno varnost, socialno pripadnost, ljubezen, spoštovanje, samopotrjevanje. Umakne se vase. To pa postaja nevarna situacija, ker nihče ne more vedeti, kaj kdo čuti, razen osebe same.

Če se v medsebojnem odnosu čustvene potrebe druge osebe ne upoštevajo in ne zadovoljujejo, se ta oseba potegne vase, umolkne. Čustvene potrebe se izražajo v spremljajočih osebnih počutjih in nagnjenjih. Izraža jih lahko vsak sam in se bori, da jih zadovolji. Ugaša upanje, da bi lahko kdo njegove potrebe slišal in upošteval. Znan pregovor nas opozarja, da »ko izgubiš upanje, si izgubil vse«. Ali: »Upanje je zadnje, kar imamo.« »Dum spiro, spero,« latinski pregovor: dokler diham, upam. Upanje, da bodo naše čustvene potrebe zadovoljene, nas vodijo naprej skozi življenje. Delamo lahko za druge ljudi nespametne odločitve, vse v upanju, da se dokopljemo do prepotrebni čustev.

Čustvene potrebe tako človek postopoma potisne globoko vase. Noče jih več občutiti, ker če se jih zaveda, preveč trpi. Vprašamo prijateljico, kaj si želi za rojstni dan. »Nič.« Spodbudimo jo, da bi nam odgovorila: »No, ampak vendar, kaj? Pomagala mi boš, če mi poveš, kaj si želiš. Pri tebi človek nikoli na zagleda, kaj bi si želela.« »Nimam želja.«

Ali sedaj razumemo, kako človek postane brezčuten. Najprej do sebe in nato še do drugih. Ljudje mu niso dajali prepotrebni čustev, zato sovraži sebe in druge ljudi. V življenju postane »izgubar«. Če mu ljudje niso naklonili čustev, so ga oropali za osnovne človekove pravice, saj brez njih ne more živeti.

Tovrstno čustveno ozadje, skrajne čustvene zlorabe v otroštvu ali pozneje, so ozadje največjih zločinov. Zamislimo se nad kaznijo in zločinom. Kdo je tega človeka napravil

zločinca? Ali je kaznovan pravi človek? Zločinec postane, če so ga ljudje zavrgli, mu niso dajali potrebnih čustev in so ga trpinčili.

S pomočjo psihodinamike lahko pojasnimo na videz nerazumljive konfliktne odnose in zlorabe med ljudmi. Oseba, ki je v nekem medčloveškem odnosu manipulirana in zlorabljena, bi to takoj odkrila, če bi priznala svoje občutke in jim sledila z ustreznim ukrepanjem. Ker pa nagiba k temu, da realnost olepšuje in svoje občutke zavrača, ker jih drugi niso nikoli prej upoštevali, je žrtev in prikladno »gojišče« za manipulacije in zlorabo druge osebe v odnosu.

Oseba npr. uporablja nek odnos z drugo osebo za svoje samopotrjevanje. Srečna je, da je naletela na nekoga, ki želi živeti v njeni senci. Odnos zadovoljuje oba (vsakega na svoj način) in se nadaljuje. Prvega zadovoljuje priložnost za osebno samopotrjevanje in samouresničevanje, drugega možnost, da nekoga občuduje, priznava mu sposobnosti in sebe doživlja nesposobnega in nepomembnega ter s tem obema omogoča, da izpolnjujeta njuno življenjsko poslanstvo. Odnos vzdržuje njuna komplementarnost v čustvovanju in vedenju.

Brajša uvršča zlorabo med nevrotične oblike vedenja. Pri zlorabi eden napravi drugega majhnega, nesposobnega, infantilnega in odvisnega, ker samo pod temi pogoji lahko dvigne svojo vrednost, ker je poln dvomov vase, strahov in negotovosti. Ni sposoben, da bi se samopotrjeval v zdravih, enakopravnih odnosih medsebojne uporabe, ko prizna tudi vrednost druge osebe, gre v dialog, v jaz-ti odnos.

Pri zlorabi je medčloveški odnos jaz – ono. Za manipulatorja je druga oseba samo predmet za zadovoljevanje njegovih psihičnih potreb, je »ono«. Druge osebe ne more sprejeti kot človeka, enkratne osebnosti z drugačnimi psihičnimi potrebami in željami. Manipulator je nevrotično zapleten sam vase in drugo osebo zazna le do te mere, kolikor mu je potrebna in mu koristi za doseganje osebnih ciljev. Ne upošteva in ne prizna, da bi druga oseba imela tudi svoje želje, potrebe, pričakovanja, vrednote in cilje. Razosebi jo, da jo lažje uporablja.

Medsebojne zlorabe se poslužuje človek brez osebnega jaza. Strah ga je, da bi se pred drugim odkril, ker ne verjame, da bi ga sprejel. Nima izdelane osebne identifikacije, zato ga je strah, da bi se v bolj poglobljenem odnosu v drugem »izgubil«. Kot labilna osebnost ne

prizna drugega kot svoje interese in svoje cilje. O ljudeh ima v glavnem negativno mnenje, enako tudi o sebi. Brez občutka krivde jih obravnava kot »ono«, kot predmete za uporabo pri doseganju osebnih ciljev.

Odnos jaz – ono ne dovoljuje individuacije druge osebe, izražanja in uveljavljanja njene osebnosti, kar je pogoj za kvaliteten medčloveški odnos. Zato taki medčloveški odnosi kmalu propadejo, niso trajni in površno, bolj formalno kot dejansko, povezujejo dve osebi. Osebe v odnosih medsebojne zlorabe so pristale na nizko samospoštovanje in spoštovanje drugih. Veliko čustvenih potreb je v preteklosti pri takšni osebi ostalo nezadovoljenih. Čustvena suša jo poriva v izkrivljene medčloveške odnose.

V osebni zgodovini je bil manipulator psihološko utesnjen, ogrožen in je le na izsiljen način uveljavljal svoje potrebe. Ker se ima za manjvrednega, mora drugo osebo v odnosu spremeniti v »predmet«, jo razčlovečiti in uporabiti za svoje cilje. Ne pozna empatije in tega, da bi ga navduševala tudi sreča drugega. Zato se ni sposoben spustiti v bolj kvaliteten, a tudi bolj zahteven jaz – ti medčloveški odnos enakovrednih partnerjev. Skozi življenje vegetira z zlorabami in manipulacijami, globljih čustev do ljudi se izogiba. Tudi v odnosih z najbližjimi ljudmi nameni vsakemu vlogo, ki jo potem zlorablja za svoje cilje. Zloraba je izkrivljena medsebojna uporaba. Poudarimo še enkrat: medsebojna uporaba v jaz – ti odnosih je naraven proces med ljudmi kot družbenimi bitji.

Berne govori o zlorabi kot nevrotični in podzavestni zlorabi drugih ljudi s pomočjo skritih transakcij (sporočil) v »socialnih igrah«, ki jih ljudje igrajo kot izraz svojega življenjskega scenarija. Lahko pa to odkrijemo v vsakdanji govorici ljudi: »Nekdo se z menoj igra«, »Ne igrajte se z menoj!« Igrati se z nekom pomeni, da ga na prikrit način za nekaj izkoriščamo, da vplivamo na odnos z drugo osebo tako, da imamo mi največ koristi od tega. Berne govori o angularnih (kotnih) ali dupleks (dvojnih) sporočilih, namenjenih drugi osebi v odnosu. En del sporočila, namenjenega drugi osebi, je racionalen, usmerjen k odraslemu delu, drugi del pa k iracionalnemu ego stanju otroka sogovornika. Poteze so preišljene, da ne bi sogovornik prezgodaj odkril cilja take igre. (Berne, 2007)

V svojih odnosih z drugimi smo sužnji lastne preteklosti. Berne pravi, da vzrok za konflikt z neko osebo morda ni v sedanjosti, ampak ga transferno prenašamo iz osebne preteklosti. Zakaj nam je neka oseb na prvi pogled simpatična (»užitna«) druga pa antipatična, ni

slučajno, a se vzrokov ne zavedamo. Ljudje trošijo veliko energije za reševanje konfliktov iz preteklosti in ne sedanjih. Skrajni primeri so tako imenovane »konfliktne osebnosti«, neprestano polne konfliktov. Ljudje se jim raje izognejo. Ne marajo jih v družbi, niti ne bi želeli z njimi delati. Podzavestni konflikti onemogočajo sodelovanje in pospešujejo regresivne in infantilne izpade.

Transferno vedenje vsebuje podzavesten osebni egoizem, zlorabo sedanjosti na rovaš preteklosti, izkoriščanje drugih za reševanje lastnih notranjih konfliktov. V transfernem vedenju uporabljamo križajoče transakcije, s tem, da pri reagiranju na druge okrog nas namesto odraslega, realnega, treznega in racionalnega dela naše osebnosti, stopa v akcijo bodisi naš otroški, nerealni, neracionalni in regresivni ali pa naš starševsko poučujoči, obtožujoči, prepovedujoči in konservativni del osebnosti. V takšnem odnosu realnemu partnerju ponujamo nerealni in neadekvatni del sebe, medtem ko njega v svojem doživljanju spreminjamo v neko povsem drugo osebo, se pravi bodisi v katerega od naših »staršev«, bodisi v otroka«. Tak odnos ne odgovarja trenutni resničnosti in je povsem neučinkovit za reševanje obstoječih problemov, situaciji v realni sedanjosti ne odgovarja. Drugim odreka možnost, da se razvija samostojno in neodvisno od nas. (Brajša, 1978)

V medčloveških odnosih vsi igramo igre, da bi imeli možnost uresničevati osebni življenjski scenarij, ki so nam ga napisali starši in drugi za nas pomembni ljudje in sem jaz v njem glavni in edini igralec.

V medsebojni uporabi igre niso prikrite. Drugi osebi v odnosu iskreno izrazimo, kaj potrebujemo in želimo, kaj je za nas pomembno, ne da bi se pri tem počutili ogrožene. Istočasno sogovorniku ponudimo priložnost, da tudi on odkrije in pove, kje mu lahko pomagamo, kaj ima lahko on od odnosa. Medsebojna uporaba sloni na iskrenem in čustveno poglobljenem odnosu in daje možnost obema osebama v odnosu, da kot enakovredna partnerja gradita odnos, se pri tem z razumevanjem podpirata in upoštevata.

Odnosi medsebojne uporabe omogočajo individuacijo in so jaz – ti odnosi med dvema osebnostma, obogateni z globljimi čustvi zaupanja, medsebojnega spoštovanja in iskrenosti. Vsak ohrani svoj jaz, osebno identifikacijo. Odnosi medsebojne uporabe omogočajo osebni razvoj in sproti zadovoljujejo čustvene potrebe obeh sodelujočih. To

so odnosi rasti in osebne sreče. Sreča je v nas, ali pa je ni. »Vsak je svoje sreče kovač.« Sreča je v ljudeh. Samota nas razkraja.

Človek s pozitivno samopodobo in izdelano osebno identifikacijo, razvita osebnost s primernim samospoštovanjem in samozavestjo, z zadovoljenimi čustvenimi potrebami v preteklosti in danes stopa v kvalitetne in trajne medčloveške odnose. Z drugimi lahko živi oseba, ki je najprej sposobna živeti sama.

1.5 Primarne psiho-socialne potrebe so nam vrojene

Zakaj jih imenujemo primarne? Ker so prirojene in so enake pri vseh ljudeh ne glede na spol, starost, raso ali veroizpoved. Zakaj so psihosocialne potrebe? Ker so psihičen pojav, ki ga zadovoljujemo s pomočjo drugih ljudi, v medsebojnih odnosih, nikoli sami.

Znani ameriški psihoterapevt in psihiater Abraham H. Maslow je že leta 1954 objavil svoja pomembna odkritja o psiho socialni naravi človeka v knjigi Motivacija in osebnost (Motivation and Personality). Podrobneje je razčlenil človeka kot družbeno bitje. Odkril in opisal je človekove primarne (prirojene) psihosocialne potrebe, lastne vsem ljudem.

Primarne psihosocialne potrebe so prirojene vsakemu človeku in tvorijo strukturo človeka kot socialnega bitja. Ker jih ne more zadovoljiti vsak sam, išče ljudi, se z njimi povezuje in jih uporablja za pridobivanje ustreznih odzivov in s tem čustev. (Maslow, 1971)

Ločimo jih od sekundarnih psihosocialnih potreb. Te si pridobimo z vzgojo in vplivom kulture našega okolja. V nekaterih okoljih zelo spoštujejo stare ljudi, v drugih jih socialno izločijo in ponižujejo. Za razliko od primarnih se sekundarnim psihosocialnim potrebam lahko odpovemo, če nas katera od njih začne preveč obremenjevati. Npr. moškemu po študiju v tujini začne presedati podrejen položaj žene v domačem okolju. S njo želi oblikovati enakovreden partnerski odnos. Prejšnjo, sekundarno ali pridobljeno psihosocialno potrebo izbriše in brez nje še lepše živi.

Psihično ravnotežje osebe je odvisno od zadovoljenih primarnih psihosocialnih potreb. Na zalogi moramo imeti vsako od naštetih čustev po malo: varnosti, socialne pripadnosti, ljubezni, spoštovanja itd. Če človek čustvenih zalog dovolj hitro in uspešno ne obnavlja, se pojavi čustvena izčrpanost. Začne iskati med ljudmi, pri kom bi lahko te čustvene primanjkljaje odpravil in se napojil z manjkajočimi čustvi.

Primarne psihosocialne potrebe zahtevajo čustveno zadovoljitev in za to potrebujemo ljudi. In drugi ljudje potrebujejo nas. Potrebna čustva skozi življenje nabiramo v odnosih z ljudmi. Na različne načine se trudimo, da bi jih zadovoljili. Prirojena psihosocialna narava je kot večglavi zmaj s stalno lačnimi glavami. Potrebno ga je neprestano hraniti, da bi ohranili osebno psihično ravnotežje. (Redenbach, 1994)

Sprejemamo čustva drugih, namenjena nam, in oddajamo čustva drugim. Čustvene zaloge se v življenjskih situacijah črpajo, zato moramo skrbeti, da se obnavljajo. Čustvene zaloge pojemajo neenakomerno. V določenih razmerah nam zmanjka npr. čustva varnosti, kar ogroža psihično ravnotežje osebe. Potreba z največjim čustvenim primanjkljajem preglasi druge vplive na vedenje te osebe.

Vsak človek nosi v sebi prirojen avtomatizem homeostaze – težnje, da se porušeno čustveno ravnotežje čim prej ponovno vzpostavi in preneha pritisk psihične napetosti. Vedenje izraža poskuse, kako bi človek najprej odstranil najmočnejši pritisk.

1.6 Za zadovoljevanje prirojnih čustvenih potreb moramo imeti več medsebojnih odnosov

Maslow je govoril o hierarhiji primarnih psihosocialnih potreb. Ko je pri človeku zadovoljena varnost, se bo trudil za socialno pripadnost in nato za ljubezen, (samo) spoštovanje itd.



Viktor Frankl in nekateri drugi avtorji pa so dokazali, da se vrstni red zadovoljevanja primarnih psiho-socialnih potreb lahko tudi spremeni in človek da prednost zadovoljevanju neke v hierarhiji višje potrebe. Ugotovil je celo, da lahko nekdo da prednost psihičnim potrebam in se odpove zadovoljevanju bioloških potreb, čeprav bo to pri njemu povzročilo smrt. Navaja primer zapornika v taborišču Dachau. Odločil se je, da se bo odpovedal hrani in bo svoje obroke dajal prijatelju, da preživi taborišče, ker ga je doma čakalo šest malih otrok. (Frankl, 1993)

Prav posebej se tega ne zavedamo, a ljudje smo v neprestanem iskanju, da zadovoljimo primarne psihosocialne potrebe. »Kakšne igre bomo igrali, da jih zadovoljimo, je stvar vzgoje«, pravi Berne. Z vzgojo tudi naučimo otroka, kako jih bo igral. Med prvimi stvarmi, ki se jih v življenju naučimo, je prav to, kako si bomo pomagali, da preživimo. Za preživetje je potrebno tudi psihično ravnotežje. (Berne, 2007)

Nekdo je prepričan, da dobi pozornost in s tem potrebna čustva le, če je bolan. Take socialne igre se je naučil, ker je bila vedno nagrajena: dosegel je to, kar je želel. Z njo lahko nadaljuje vse življenje, če ne naleti na nove bližnje ljudi, ki jo ignorirajo in ne deluje več. Potem bo ta človek poiskal novo učinkovito socialno igro za pridobivanje čustev, ker brez teh ni življenja.

Berne navaja primer: Družina sedi pri kosilu. Starejši sin si zatiska usta. Mati ga vpraša, kaj mu je. »Slabo mi je, bruhal bom«, odgovori. Starša mu svetujeta, da gre počivat. Mati ga spremlja v njegovo sobo. Mlajši sin, ki je ostal pri mizi z očetom, začne ponavljati prejšnje kretnje starejšega brata. Oče ga vpraša: »Kaj se pa ti greš?« »Tudi mene boli želodec in bruhal bom,« odgovori mlajši sin, ker bi bil rad tudi on deležen materine ljubezni, zaščite in pozornosti, kot jo je starejši brat. »Nehaj in lepo jej dalje«, pribije oče. Sin se nasmehne: »Saj sem se samo šalil«. Socialno igro je oče prekinil in sin se je iz poskusa, da bi dobil še nekaj več čustev, umaknil. Verjetno se v prihodnje ne bo posluževal boleznimi za to, da bi pridobil potrebna čustva, ampak druge bolj uspešne socialne igre.

Oče bi lahko reagiral tudi drugače. Tožbi še drugega sina, da mu je slabo, bi se odzval z veliko skrbjo in mu začel pomagati. Še njega bi odpeljal počivat v sobo, ponudil bi mu vodo, sedel ob njegovi postelji in mu z nežnostjo lajšal slabost. S tem bi se igra začela. V naslednjih

podobnih situacijah, ko bi bila pozornost staršev povezana z boleznijo, bi se ta igra še utrjevala. (Berne, 2007)

Socialno igro lahko sproži nek dogodek ali odnos z določeno osebo. Če je uspela, se nadaljuje. Nekatero socialne igre so pri osebi glavne in jo spremljajo vse življenje. Nekdo se na ljudi vedno odzove s pohvalo, drugi se trudi, da jim pomaga (zaradi sebe), naslednji ljudi okoli sebe neprestano napada s kritikami in nezadovoljstvom ali pa z natančnostjo. Poznamo ljudi, ki neprestano zamujajo. Tudi to je socialna igra za pridobivanje pozornosti in čustev.

Zgodi se, da novi ljudje na katero od njih ne reagirajo in človek mora odkriti novo socialno igro, da bo od njih uspešno pridobival čustva. Oseba naleti v službi na šefa, ki se ne odziva na tožbe o glavobolih in boleznih. Presliči jih in jim ne daje nobenega pomena. Postopoma oseba s takšno igro v službi preneha, doma pa jo še naprej uspešno igra, če prejema odzive nanjo.

Socialne igre predstavljajo nosilno konstrukcijo čustvene dinamike človeka. Učimo se jih od začetka življenja. Če človek menja socialno okolje, bo prisiljen, da v odnosu z novimi ljudmi neke socialne igre menja, ker pri njih ne učinkujejo več. Socialne igre se tudi skozi življenje spreminjajo odvisno od okolja in ljudi, s katerimi imamo medsebojne odnose.

Abraham Maslow deli primarne psihosocialne potrebe na dve vrsti: (Redenbach, 1994)

- Potrebe deficita:
 - potreba po varnosti,
 - potreba po socialni pripadnosti in ljubezni,
 - potreba po spoštovanju,
 - k potrebam deficita prišteva tudi fiziološke potrebe.
- Potrebe rasti:
 - potreba po razumevanju in odkrivanju neznanega,
 - potreba po lepem,
 - potreba po samouresničevanju.

Med potrebami deficita in potrebami rasti so velike razlike. Pri katerikoli od potreb deficita se potreba prebudi, ko zmanjka tovrstnih čustev. Npr. osamljen človek ima ob sebi premalo

ljudi, da bi se počutil varnega in na njegovo vedenje začne najbolj vplivati potreba po varnosti. Podobno reagira, če izgublja občutek socialne pripadnosti (npr. prekinjen stik z družino, konflikt s prijatelji) in ljubezni. Če je nekoga družina izločila, se bo trudil na vse mogoče in nemogoče načine, da si bo pridobil naklonjenost neke druge skupine, ki ga bo sprejela v svojo skupnost.

Maslow prišteva k potrebam deficita tudi fiziološke potrebe, ker so mehanizmi pojavljanja teh potreb podobni psihosocialnim potrebam deficita. Če v telesu zmanjka hrane, jo človek začne iskati, če postane žejen, bo glavni cilj vedenja pijača. Podobno reagiramo tudi, če nas zebe.



Primarne psihosocialne potrebe rasti se pojavijo, ne da bi čutili primanjkljaj, zaradi človeku prirojene težnje po rasti in razvoju. Znotraj te splošne težnje vsakega človeka se porajajo želje po razumevanju sveta, ljudi in sebe. Ko nam nova spoznanja že pojasnijo del neznanega sveta, se vedoželjnost nadaljuje.

Vsaka neznanost spravlja človeka v napetost, ta pa poruši prejšnje psihično ravnotežje. Pod pritiskom psihične napetosti človek vzdrži le omejen čas, nato se sproži prirojen mehanizem homeostaze ali težnja po ponovnem vzpostavljanju psihičnega ravnotežja, kar spodbuja razne oblike vedenja. Človek se hoče otresti napetosti in išče, da bi neznanost končno razumel. Ko stvari »udomači«, spozna, se umiri. Potreba po spoznanju neznanega je vedoželjnost ali notranja motivacija človeka, ki daje podlago za šolanje, samoizobraževanje

in napredovanje v znanju po najrazličnejših formalnih (šolanje, tečaji) in neformalnih poteh izobraževanja (mediji, knjige, razgovori z znanci in sodelavci, internet ...). Zato smo večni učenci.

K potrebam rasti spada tudi potreba po lepem (estetske potrebe). »Lepo« nam prinaša občutja ugodja na najbolj preprosti stopnji življenja do življenja ljudi v kulturno najbolj razvitih okoljih. Človek je od pradavnine krasil svoje posode, vpletal vzorce v košare, krasil orodja in orožja. V lepem se pomiri. Kot pri vedoželjnosti se tudi pri potrebi po lepem pojavljajo želje v spirali: od lepega k lepšemu in naprej k še lepšemu. Rast in napredovanje v osebnem razvoju človeka najbolj osrečuje in je gonilna sila za motivacijo na vseh področjih.

Včasih se človek znajde pred zelo zahtevnimi koraki in tolikšnega razvoja naenkrat ne zmore. Obstane, se vda. Nevarno je, da bo osebnostno zdrknil navzdol. Nastala bo regresija. (Fromm, 1980)

Ko npr. otrok ali pa odrasel ne more obvladati neke situacije, se spusti v jok. Jok je ena od oblik regresivnega vedenja in lahko vodi v nazadovanje v osebnostnem razvoju.

Samouresničevanje je potreba vsakega človeka po tem, da izrazi, kdo je, da pokaže svoje talente in sposobnosti, se predstavi ljudem in stopi v javnost. Potrebo po samouresničevanju ima vsak človek. Najbolj jo omejuje represivna vzgoja, prepovedi in kazni. Najbolj jo spodbuja varno in naklonjeno okolje v družini, spodbude in podpora najbližjih in najbolj ljubljenih ljudi doma, v šoli in pri delu. (Žižek, 1983)

Zunanji družbeni pritiski, razmere v okolju, vzgoja in socializacija, vse to navadno omejuje možnosti človeka za samorealizacijo. Za samouresničevanje človeka postanejo zelo nevarne preozke meje vzgoje, ko otrok sme delati le to, kar mu ukažemo, nima osebne izbire in nima možnosti, da bi sledil tudi svojim notranjim občutkom in čustvom, osebni radovednosti in željam. Pri preozkih mejah vzgoje (represivna vzgoja) otrok nima možnosti, da bi sam raziskoval življenje in okolje, da bi se sam dokopal do nekaterih stališč, spoznanj in vrednot. Zato ostaja potreba po samouresničevanju nezadovoljena.

Ker so v psihološki literaturi potrebe rasti navadno manj poudarjene in bolj na kratko obravnavane, smo jim za boljše razumevanje v tem programu posvetili nekoliko več pozornosti.

1.6.1 Potreba po varnosti

Človek od ljudi in iz okolja sprejema neprestane signale o tem, kaj ga ogroža in kaj ščiti. Ogrožen človek se boji za svoj obstoj in trpi zaradi čustvenega primanjkljaja. Maslow potrebo po varnosti v hierarhiji primarnih psihosocialnih potreb postavi takoj za zadovoljevanjem fizioloških potreb.

Občutek ogroženosti ovira zadovoljevanje nadaljnjih potreb in povsem poruši čustveno ravnotežje. Skozi življenje se varnost zadovoljuje na različne načine. K načinu zadovoljevanja potrebe po varnosti veliko prispeva kultura okolja.

Maslow je dokazal, da dojenčku in malemu otroku daje občutek varnosti nemotena rutina in ritem. Nauči se, kako naj reagira na določeno svetlobo v prostoru, zvoke v stanovanju, sence. Okolje obvlada in počuti se varnega, ker lahko uporablja že vrsto pogojnih refleksov. Spremembe v domačem okolju ga ne ogrožajo več, navadil se jih je in so del dnevnega ritma življenja. Novo okolje malega otroka ogroža, zdi se mu nepredvidljivo, svet mu zgleda nezanesljiv in nevaren.

Tudi šolski otroci imajo težave pri zadovoljevanju potrebe po varnosti. Varnost jim predstavlja poznano domače okolje, nekonfliktni odnosi v šoli, razumevanje in mir v družini, ustaljen način življenja in odprtost družine v sosesko in širše socialno okolje. Otrok velikokrat začuti »drama je biti otrok« (kot pravi Alice Miller), ko se starša ločujeta, on pa ima oba rad, potrebuje oba in nobenega od njiju noče in ne more izgubiti. Življenje pa se obrača drugače od želja otroka. Stisko težko ozavesti, o njej ne more govoriti. Izraža jo na razne druge načine: mežika z očmi (tip z očesom), jeclja, moči posteljo, ima negativne ocene v šoli. Primer: Osemletni deček je izrazil svojo ogroženost z risbami. Stisko je preživel po ločitvi staršev in preselitvi z mamo v novo, tuje okolje. Zaradi tikov z očmi ga je mati peljala k okulistu. Ta (seveda) ni ugotovil ničesar.

Porušeno varnost in stalen občutek ogroženosti odrasli zadovoljujejo tudi z nesmiselnim in pretiranim skopuštvom, grabežljivostjo predmetov in nepremičnin. Kot eden od izrazov občutka ogroženosti je tudi »donhuanstvo« pri moških ali koketnost žensk. Moški neprestano osvajajo ženske, jih zbirajo v površinskih medosebnih odnosih in zapuščajo. To jim pomaga, da se počutijo bolj varne in pomembne, s tem si zagotavljajo občutek varnosti, osebne moči in včasih tudi socialne pripadnosti.

»Vsak otrok in morda manj vidno vsak odrasel v naši družbi ima na splošno raje varen, urejen, predvidljiv, pravno organiziran svet, na katerega se lahko zanese, v katerem se ne morejo pripetiti nepričakovane, neobvladljive in kaotične stvari in v katerem ima v vsakem primeru močne starše ali zaščitnike, ki ga varujejo pred škodo.« (Maslow, 1971)

Oblike, kako zadovoljujejo ljudje svojo potrebo po varnosti, se spreminjajo. Danes človek nima več »velikih zaščitnikov« (države, vodstva podjetja) in tudi močni starši ne morejo braniti otrok v hitro spreminjajočem se svetu. Otroci so odvisni od tega, kaj znajo, kakšne kompetence imajo in kako so osebno razviti. V sodobnem času se varnost človeka gradi na osebnostnih lastnostih. Včasih je dajala varnost ljudem redna mesečna plača, služba za nedoločen čas, topli čevlji za zimo, dopust na morju, poroka, košara sadja, kruh itd. Z vsemi družbenimi spremembami in novo tehnologijo so prišle tudi nove oblike zadovoljevanja varnosti pri ljudeh. Danes daje občutek varnosti ljudem mobilni telefon, GPS orientacija v prostoru, protivlomna vrata, daljinsko, elektronsko nadziranje hiše itd.

Z vsemi velikimi socialnimi, ekonomskimi in tehnološkimi spremembami izginjajo tudi nekatere stare oblike zadovoljevanja potrebe po varnosti. Rojevajo se novi vzorci socialnega vedenja. Ljudje se veliko več družijo, želijo si več bližine, več se pogovarjajo, imajo večjo potrebo po druženju. Socialne kohorte ljudi se povezujejo: predšolski in šolski otroci na zabavah za rojstni dan, skupna praznovanja odraslih, srečanja sošolcev, piknik sodelavcev, dopustovanje skupaj s prijatelji. Ljudje pripadajo vedno več društvom. Socialni kapital osebi zagotavlja večjo varnost.

Magda Zupančič piše o »prožni varnosti.« Varnost si človek zagotavlja z določenimi lastnostmi. Če je stresno odporen, se lažje prilagaja spremembam in novostim in ima kvalitetne odnose. Zunanja garancija za varnost, kot nekoč v socialni državi, izginja. (Zupančič, 2009)

Pokazala se je nova zakonitost, v praksi je med ljudmi vedno bolj poudarjena kultura. Amaterska kultura nadomesti pomanjkanje izzivov, doživetij in pogojev za razvoj osebnosti v najmanjših krajih in odročnih vaseh. Ljudje hočejo biti vidni. Anonimnost izginja. To pa povleče vedno več pozornosti na posameznika, kar na nov način utrjuje občutek varnosti. Varnost je čustvena potreba. Če ima človek nabranih dovolj potrebnih primarnih čustev, se

počuti varnega, ker je osebnostno zrel in stabilen. Ogrozijo ga kvečjemu kakšni izredni in zelo težki dogodki.

Ogrožene se počutimo ob čustveni suši v neugodnih pogojih življenja. Pojavijo se strahovi in splošna negotovost. Brž, ko se čustva napolnijo, zbledijo vsi ti pojavi in spet se počutimo varne. Čustvene zaloge nam pojemajo, a se nam spet napolnijo, če sledimo osebnim občutkom, kaj potrebujemo. Nekateri predmeti iz okolja dobijo pri ljudeh simbolno vrednost, ker jih doživljajo tudi čustveno. Pomenijo jim varnost.

Zagotavljanje varnosti je zelo osebno. Vsak naj bi imel možnost, da bi si potrebna čustva na svoj osebni način zadovoljeval. Nekdo se bo počutil varnega, če bo imel zagrnjeno okno in spuščene rolete, drugi ob odgrnjenih zavesah. Dva zakonca z opisanima nasprotnima si navadama glede zaves sta problem rešila tako, da je bila polovica okna nasproti moževe postelje zagrnjena, druga polovica nasproti ženine postelje pa odgrnjena in oba sta se dobro počutila in mirno spala. Za srečo ni potrebno veliko, le naproti si je potrebno priti in prepoznati ter sprejeti različnost drugega.

Občutek ogroženosti je za človeka signal, da se mora braniti. O zunanji fizični ogroženosti poročajo človeku njegova čutila: vid, sluh, okus, otip. S tem preveri, kaj in koliko ga ogroža. Prelomnica v opredeljevanju ogroženosti je nesreča v jedrski elektrarni v Černobilu. Po Evropi je izzvala v ljudeh nove vrste negotovosti in strahove pred nevidnim. Spoznali so, da obstaja fizična ogroženost, ki jo čutila ne zaznajo. Lep sončen majski dan. Kdo bi si mislil, da so ljudje na prehodu nekje v Evropi močno ogroženi. Bolj labilne osebe je dogodek tako pretresel, da so se zatekli po pomoč k psihologom. O tem so največ poročali nemški psihologi. Ko ljudi ogrožajo nevidne in neotipljive stvari, se strah še poveča in z njim ogroženost. Morali so se soočiti z radioaktivnostjo kot novo obliko fizične ogroženosti. Škoduje, a čutila tovrstne ogroženosti ne zaznajo. Znanost je samo okvirno odgovorila, koliko je za človeka škodljivo elektromagnetno valovanje mobilnih telefonov.

Ob prehodu iz industrijske v informacijsko družbo ljudje nimajo pripravljenih ustreznih obrambnih mehanizmov za nove situacije. Ogroženost narašča spričo sprememb v okolju. Starši niso živeli v današnjih pogojih dela in bivanja, odgovorov na te vrste ogroženosti niso poznali. Družine jih niso mogle prenesti na otroke.

Že par desetletij pišejo o »krizi identitete mladih«. Če je osebna identifikacija jasna in z razvitim profilom (ego stanje odraslega), bo človek našel težišče v sebi in sam iskal nove poti za zadovoljevanje primarnih psihosocialnih potreb. Teže se bo znašel sam v novih situacijah, če ni razvil lastnega presojanja in se ne zna sam odločati. Brez ego stanja odraslega le slepo sledi zapovedim in prepovedim, ki so mu jih z vzgojo vcepili starši. Ko ti starševski napotki ne ustrezajo več, začuti mlad človek svojo veliko nemoč.

1.6.2 Potreba po socialni pripadnosti

Potreba po socialni pripadnosti je pomembno zaledje za zadovoljevanje več psihosocialnih potreb. Za zadovoljevanje vseh teh potreb potrebujemo odnose in potrebujemo ljudi, družbene skupine (družino, razred, delovno skupino, prijatelje, društvo, kolektiv v podjetju).

V občasnih skupkih ljudi (socialni kategoriji) si stojimo iz oči v oči pretežno tujci, razpršeni posamezniki. Druži jih nek skupni cilj kot je npr. pripeljati se do centra mesta (potniki na avtobusu), dobiti recept od zdravnika (ljudje v čakalnici zdravstvenega doma), vendar med seboj ne stopajo v odnose.

Tudi v sekundarnih socialnih skupinah (npr. šolski razred, delovna skupina) člani družijo nek cilj. V medosebne odnose že vstopajo, a so ti odnosi instrumentalne narave in so le delno čustveni. Članom dajejo le manjše čustvene zadovoljitve.

Glavna primarna socialna skupina je družina. Te lastnosti lahko dobi tudi skupnost prijateljev, interesni klub, ožja soseska; vse skupine, do katerih člani čutijo globoko pripadnost in so vezi med njimi intimne.

Člani družine so med seboj povezani z globokimi čustvi. Navadno so to čustva varnosti, socialne pripadnosti, ljubezni, spoštovanja, vedoželjnosti, estetska čustva in samouresničevanje.

Člani družine pa ne povezujejo samo pozitivna čustva. Tudi negativna čustva, ki se sprožijo v neki družini, so lahko prav med družinskimi člani najmočnejša. Npr. sovraštvo med možem in ženo, ali med dvema bratoma, med hčerjo in materjo, med taščo in snaho. Sovraštvo med brati in sestrami ob dedovanju je lahko zelo močno in poraja mnoge duševne poškodbe.

Zaradi splošne potrebe po odnosih z drugimi ljudmi, po odzivih in pozornosti ljudi se vsi trudimo, da bi si zagotovili močno zaledje v trajnejših socialnih skupnostih, družbenih skupinah, ki jim pripadamo. Dajejo nam splošen občutek, da so ljudje ob nas, da nas ne bodo zapustili in da nam bodo pomagali, ko in če bo potrebno. Člane družine povezujejo trajni odnosi. »Ko imaš otroka, ga imaš za celo življenje«. Verjamemo, da bo tudi zveza s partnerjem trajala vse življenje. Starše izgubimo, ko se že sami bližamo starosti. Odnosi v družini so neizpodbitno trajni z občasnimi motnjami, nesporazumi ali notranjimi konflikti. Še vedno je čustvena bera v družini najbogatejša. V družini se najbolj uresničujemo kot družbena bitja. V družini nastane naše socialno rojstvo približno pet let po biološkem rojstvu.

Družina je za človeka nenadomestljiva skupnost. Otrok se v njej nauči vseh temeljnih vzorcev socialnega vedenja in oblikuje značaj, razvija osebnost. Izjemoma, ko otrok ostane brez družine, mu jo nadomesti rejniška družina ali dom za otroke brez staršev. Vse to pa so le nadomestki prave družine in puščajo globoke sledi v otroku in pozneje v odraslem. Porušeno zadovoljevanje potrebe po socialni pripadnosti lahko zelo ogrozi otroka in odraslega. Takrat je vedenje usmerjeno samo v zadovoljevanje te potrebe.

Starši se navadno začudijo, ko slišijo, kako otrok doživlja družino. Otrokov občutek zavrnejo in povejo, »kako je res«. To je, kako oni doživljajo iste odnose. Lahko so celo prizadeti, užaljeni, jezni so na otroka, ker si take stvari izmišlja. Če starši negirajo otrokove občutke, ga spravijo v še večjo stisko. Otrok iskreno pove, kar čuti. Odrasli isto situacijo drugače čutimo kot otrok. Vendar je to del narave človeka, da isti dogodek vsak drugače doživljamo, ker smo različni ljudje, z različno osebno zgodovino doživetij. Bliže smo reševanju družinskih odnosov, če starši priznajo doživljanje otroka in ga poskušajo čustveno potešiti. Zavrnitev staršev bi otroka pahnila v še večjo čustveno stisko. Razumel bi kot da starša ne dovolita, da sebe čuti.

Maslow govori o globoki potrebi ljudi, da pripadajo neki skupnosti. Poudarja velik pomen soseske, društva, skupine, jate, ki ji pripadamo. Pomembno vlogo odigra združevanje ljudi po skupnih interesih. Želja po združevanju, stikih z drugimi ljudmi in resnično skupnostnem se ponavlja pri vseh ljudeh. Avtor opozarja, kako škodljivo je lahko neprestano preseljevanje

družine. Otroci ne poženejo nikjer socialnih korenin in ne razvijejo pripadnosti in so osiromašeni za čustva pripadnosti. (Maslow, 1971)

Ko se starša ločita, družina razpade in čustvo socialne pripadnosti je med najbolj prizadetimi. Poleg tega trpita tudi čustvo varnosti in ljubezni. Prejšnji družinski prijatelji, ti bi lahko otrokom pomenili pomembno socialno zaledje, se navadno oddaljijo. Oddaljijo se tudi sorodniki skreganih partnerjev.

V slovenskem okolju otroci največkrat pristanejo v novi enoroditeljski družini mame z otroki. To je za otroke velika sprememba. Otroci skupaj z materjo iščejo nove oblike socialne pripadnosti. Pogosteje začnejo obiskovati družino njim najbolj naklonjenega sorodnika. Navežejo se na sosedovo družino in veliko ur preživijo z njimi. Čuteča mati se bo trudila, da naveže redne socialne stike z drugimi ljudmi. Nova enoroditeljska družina bo živela v takih primerih kot odprta socialna skupnost, vendar bo zadovoljevala čustva socialne pripadnosti s pomočjo širšega kroga najbližjih ljudi.

Načini, kako zadovoljujemo socialno pripadnost, so zelo različni, vendar zgovorni. Petintridesetletna gospa, samohranilka z dvema otrokoma, se je počutila skupaj z otroki socialno izločene in osamljene. Pomanjkanje temeljne socialne pripadnosti je kompenzirala s tem, da je zvečer puščala okna nezastarta, ponoči odklenjena vhodna vrata in odprta okna tudi takrat, ko je odhajala od doma. Pri tem je imela občutek, da so ji ljudje v soseski bliže. Dejansko pa je požela pri sosedih veliko neodobravanja, kritike in tudi obsojanja za tako »neodgovorno« ravnanje. Močnejša od kritike sosedov je bila njena notranja potreba po bližini ljudi.

Potreba po socialni pripadnosti ne more ostati dolgo nezadovoljena. Hitro pogrešamo občutek, da so ljudje ob nas in nam bodo pomagali, če jih bomo potrebovali. Po osebnih občutkih izmerimo, kje je največja verjetnost, da nam bodo pomagali in nas bodo podprli.

1.6. 3 Potreba po ljubezni

Potrebi po socialni pripadnosti in ljubezni sta »potrebi deficita«. Maslow ju obravnava skupaj, ker se pri zadovoljevanju zelo prepletata. Če človek prejema premalo čustev ljubezni od staršev, otroka, prijatelja, partnerja in drugih bližnjih mu ljudi, bo najbolj iskal ljubezen. Nezadovoljena potreba bo tako vplivala na vedenje osebe, da bo iskal čustva navezanosti

tudi v sekundarnih socialnih skupinah kot so športno društvo, v službi in občasnih socialnih skupnostih, kot je skupina ljudi na izletu, sodelavci v projektu ipd. Pomanjkanje čustva ljubezni povzroča velike osebne stiske in podzavestno vpliva na vedenje, včasih tako močno, da se začne človek nenavadno obnašati in postaja drugim nerazumljiv. Nevarno je, da se bodo ljudje od njega še bolj oddaljili.

Nezadovoljena potreba po ljubezni povzroča osebno neprilagodljivost pri otrocih ali pri odraslih. Nezaželen otrok, otroci matere s prepovedjo izražanja čustev, otroci staršev s pomanjkanjem empatije lakoto po ljubezni povečujejo.

S čustvi ljubezni se navezujemo na druge ljudi in drugi na nas in s tem gradimo trdne socialne skupnosti, primarne socialne skupine. V njih prevladujejo odnosi bližine. Taka skupina ima vedno za seboj določen razvoj. Člane skupine povezuje njihova skupna zgodovina, skupna doživetja, podobne vrednote, stališča in pogledi. Če se kdo od članov skupine odvrne od naštetih skupnih norm, se odnosi z njim poslabšajo, dokler ga drugi člani skupine ne izločijo. Lahko fizično še vedno skupaj živijo na istem naslovu, se srečujejo za isto mizo, a izločeni član ne dobiva več potrebnih čustev. Ker se temu pomanjkanju čustev začne upirati, nastajajo med njim in ostalimi konflikti, kar negativno vpliva tudi na odnose med ostalimi člani skupine.

Ljubezen je najbolj izražena v sporočilu, ki ga dobiva človek od staršev, babice, dedka, sestre, brata, vzgojiteljice: »Imamo te radi takega, kot si. Naš si.« V tem je izražena brezpogojna ljubezen, ki mu daje čustveno moč za vse življenje. Žal to srečo doživijo le redki posamezniki. V družinskih odnosih se povsod šopiri le pogojna ljubezen. »Če boš ubogal, te bomo imeli radi«, kar pomeni, da mora otrok žrtvovati sebe, svoje želje, da bi izrazil, kdo je in če hoče, da ga imajo starši radi. »Če boš dober učenec, te bomo imeli radi.« »Če boš pridno delal, te bomo imeli radi«. Te izjave ni potrebno otroku navajati z besedami. Starši jih izražajo tudi s svojim vedenjem. Otrok je zelo dovzeten za verbalno in neverbalno govorico.

Več staršev je izjavilo, da so v svojih prizadevanjih, da bi otroka čim bolje vzgojili, dali prednost pogojni ljubezni do otroka, ker se jim zdi bolj vzgojna. Otrok ljubezen potrebuje in zato ga na ta način najlažje prisilimo, da ravna, kot mi hočemo. Brezpogojna ljubezen bi otroka preveč razvajala, so menili. Eric Berne piše, da imajo otroci za brezpogojno ljubezen več možnosti pri babicah in dedkih kot pri starših. Vloga starih staršev je za razvijanje zrele

in stabilne osebnosti zelo pomembna, ker daje otroku brezpogojno ljubezen. Stari starši v našem družbenem okolju niso tako strogo odgovorni za vzgojo in vzdrževanje otrok, kot so starši. Otroci z njimi niso tako usodno povezani, kot so s starši. Vnuka in stare starše povezuje občutek prijetnega, povezujejo jih zgolj čustvene vezi in ne tudi eksistenčne kot s starši. Zato so odnosi s starimi starši bolj odprti in so manj zasičeni s strahovi. Eric Berne pravi, da če smo srečali čustveno in socialno zrelega človeka, pogledjmo tja »nekam pod strop« in tam bomo videli babico ali dedka. (Berne, 2007)

Največ možnosti, da doživi brezpogojno ljubezen, naj bi imel otrok pri starših. Njihov je in popolno sprejetje naj bi imelo tu dejanske možnosti. Kdo bo pozneje v življenju človeka sprejel z brezpogojno ljubeznijo, če ga ne bo mati, oče? Navadno je tudi partnerska ljubezen pogojna. »Rad jo imam, ker je lepa. Rad jo imam, ker je tako mlada. Rada ga imam, ker je tako gospodaren. Rada ga imam, ker je tako pameten in izobražen«. Nešteto je razlogov, zaradi katerih se odrasli ljudje vežejo na partnerja s pogojno ljubeznijo. Globoka partnerska zveza pa nastane z brezpogojno ljubeznijo, ko nekdo sprejme partnerja takega, kot je. Spoštuje ga kot človeka.

Če otroci niso doživeli brezpogojne ljubezni pri materi in očetu, jo iščejo vse življenje. Do matere imajo nek poseben odnos, ker tudi kot odrasli še vedno upajo, da se bo v odnosu z materjo to nekoč zgodilo. Ko mati v visoki starosti umre, nastane pri hčerki ali sinu globoka kriza, če na to ni prej psihološko pripravljen. Umrlo je upanje, da ga bo kdaj kdo še tako brezpogojno ljubil. Ti primeri nam pričajo, kako pomembna je za življenje ljudi brezpogojna ljubezen.

Pomanjkanje ljubezni izoblikuje pri človeku negativno predstavo o sebi ali negativno identifikacijo. V življenju so »izgubarji«. Njihovo vedenje je destruktivno. Tudi tam, kjer bi imeli možnosti, da nekaj dosežejo, si te možnosti uničijo in to jih pomirja. Celo življenje dokazujejo, da njih nima nihče rad.

Nasprotno čutijo o sebi otroci, napojeni s pravo, pristno ljubeznijo. Razvili so pozitivno predstavo o sebi in pozitivno osebno identifikacijo. V življenju so zmagovalci. V vsaki življenjski situaciji se obnašajo konstruktivno in iz majhnih možnosti znajo v življenju sestaviti velike zmage. Starši postavijo otroka z ljubeznijo in čustvom socialne pripadnosti na pravo pot ali ga porinejo v brezno. Največkrat se starši ne zavedajo velike odgovornosti,

ki jo imajo v vzgoji otrok. Če bi se zavedali starševskih odgovornosti, se morda sploh ne bi odločili, da imajo otroke. Pretežno vsi starši si naivno predstavljajo v svojih sanjah, da bodo njihovi otroci samo zmagovalci. Resničnost je potem drugačna. Razočaranje, ker si ne znajo sami razložiti, kako je lahko sin (ali hčerka) tak »izgubar«, jih dela nesrečne. Prej so pa oni delali njega (njo) nesrečno.

Otrok ima samo eno otroštvo in v njem velike čustvene potrebe, ki ga oblikujejo v človeka. Noben zunanji izgovor ne pomaga (smo bili preveč zaposleni, pomanjkanje časa, bolezen, gradnja hiše). Človek zamujeno lahko pozneje kot odrasel napolni s potrebnimi čustvi, a nikoli več s starši. Prerasel jih je. Za odraslega so pomembni odnosi z drugimi ljudmi: partnerjem, prijatelji, sodelavci. Čustveno zadovoljen odrasel bo prebolel primanjkljaj iz otroštva. Živel bo za prihodnost. Preteklost, otroštvo bo del človekove osebne zgodovine, a ne bo vplivala na prihodnost. Otroštvo bo pustil za seboj.

Ljubezen je največje darilo za življenje. Ljubljen otrok ima lahko svoje mnenje, osebne potrebe, na vprašanja sam odgovarja, doživlja spoštovanje staršev. Zamorjen otrok pogleda izpod čela starše, kaj naj odgovori na vprašanje znancev in poskuša z njihovega obraza razbrati, kaj naj odgovori, da bodo zadovoljni.

Brezpogojna ljubezen je za življenje največje darilo. »Včasih pa ti gre otrok tudi na živce, ko vidiš, da dela narobe in ne uboga. Ni ga mogoče samo hvaliti in ljubiti,» opravičujejo starši svoje napake v vzgoji. Nihče ne trdi, da otrok dela samo prav in je pravi angelček. Taka idealizirana družinska idila pri vzgoji otrok bi bila pravi dolgčas. Otrok in tudi odrasel včasih uspe napraviti, kar je prav, včasih pa tudi ne. Brezpogojna ljubezen zahteva, da ljubimo človeka tudi, ko dela kaj narobe, ko napravi nekaj slabega. Nagovorimo ga, da slabo popravi, ker to tudi njega onesrečuje. Ne nehamo pa ga ljubiti in mu to tudi izražamo.

1.6.4 Potreba po (samo)spoštovanju

Potreba po samospoštovanju in spoštovanju drugih je trajna, od zibel do groba. Kot druge primarne psihosocialne potrebe, tudi ta potrebuje zadovoljitev. Ljudje težijo k temu, da jih drugi visoko vrednotijo, da ohranijo samospoštovanje in da živijo v razmerah, ko lahko tudi druge spoštujejo.

Maslow razčleni potrebo po (samo)spoštovanju na več vrst čustev: željo po moči, željo po dosežkih, obvladovanju stvari, kompetentnosti, neodvisnosti in svobodi. Ostala čustva v tej potrebi se nanašajo na ugled človeka ali spoštovanje, ki ga uživa pri drugih ljudeh. Ljudje se potegujejo za slavo in čast, prepoznavnost in vladanje drugim, pomembnost in to, da jih drugi cenijo in spoštujejo. Zadovoljena potreba po samospoštovanju poveča samozaupanje, občutek vrednosti in pomembnosti v lastnih očeh. Človek se počuti koristnega in pomembnega na tem svetu. (Maslow, 1971)

Če potreba po samospoštovanju ni zadovoljena, se človek počuti manjvrednega, zavrženega, slabotnega in nemočnega. Vse to vpliva na oblikovanje predstave o sebi.

Samospoštovanje pridobivamo po dveh poteh:

- da preverjamo resnične osebne zmožnosti, kompetence in koliko smo primerni v raznih situacijah (na delu, v družini, med prijatelji, pri športu, v kulturnem udejstvovanju, pri vodenju neke skupine, organiziranju neke dejavnosti itd. Upoštevamo objektivna dejstva, dosežke, izdelke, dejanske odnose;
- da upoštevamo mnenja drugih.

Fromm, Roger in Horney opozarjajo, da je druga pot zadovoljevanja potreb za (samo)spoštovanje pomanjkljiva in rizična. Mnenje drugega človeka o meni je lahko zelo pristransko in subjektivno, odvisno, kaj želi s tem doseči. Lahko ima iskreno željo, da nam prizna, kar smo ali daje le izkrivljeno oceno o nas, ker ima pri tem nek osebni interes in cilj.

Negotovi ljudje z občutkom ogroženosti in nizko samozavestjo so najbolj odvisni od mnenj drugih. Slep jim nasedejo in jih sprejmejo ne glede na to, koliko so dejanski odsev stanja osebe. Neprestano skrbijo za to, kaj drugi mislijo o njih in se sekirajo, če postane nevarno, da bi o njih utegnili misliti kaj slabega. Okolico manipulirajo, se pretvarjajo in se poslužujejo laži, vse v prizadevanju, da bi imeli drugi o njih dobro mnenje in bi jih spoštovali. S takim vedenjem včasih odnose z drugimi še poslabšajo. Na koncu tudi njim ni jasno, kdo so in kaj so. V opisano stanje padejo ljudje zaradi različnih življenjskih izkušenj: prestroge vzgoje in pretiranega kaznovanja, šokantnega izkustva v preteklosti, ki je porušilo psihično ravnotežje osebe in neoblikovane osebne identifikacije. Če sami ne vedo, kdo so, potrebujejo mnenje drugih.

Samospoštovanje in spoštovanje drugih ljudi je utrjeno, če izhaja iz resničnih dosežkov. Drugi ljudje ocenjujejo vrednost nekega dosežka (javni nastop, uspelo predavanje, prostovoljno delo v bolnišnici, srečni in uspešni otroci) ali izdelka (zgrajena hiša, popravljen avto, nova umetnina) in ne neposredno osebo. Zato mnenja ne prizadenejo neposredno človekovo samospoštovanje. Razlika je, če vas nekdo oceni, da ste nesposobni ali če meni, da je vaša slika slaba. Vrednost ne nastaja sama po sebi. Ustvarijo jo ljudje. Kazen vedno otroka poniža. Občutki se ponavljajo in otrok izgubi samospoštovanje, ima se za slabega. Samozaupanje mu upade.

V življenju doživimo tudi ponižanja in razna izdajstva drugih ljudi, kar naše samospoštovanje znižuje. Pretreseni in prizadeti se po takih dogodkih sprašujemo, kaj naj si sploh mislimo o sebi. Ob razočaranjih se samospoštovanje zamaje do temeljev.

V dobrih odnosih z drugimi ljudmi doživljamo naklonjenost in priznanje, ker se obe strani počutita dobro. Samospoštovanje se spet dviga. Tudi mi spoštujemo ljudi, ki so nam to naklonili.

Za človekov zdrav razvoj so zelo pomembne pohvale, pozitivni odzivi ljudi na posameznega človeka. Povečujejo samospoštovanje, samozavest in samopodobo človeka. Človek je do te mere odvisen od neprestanega odzivanja ljudi nanj, da v primerih, ko ne dobi iz okolja pozitivnih odzivov, izziva negativne odzive: graje, kritike, obsojanja, prepire, konflikte. Vse samo zato, da ga ljudje ne bi spregledali in bi mu priznali, da obstaja. Koliko socialnih iger se med ljudmi poraja prav na ta račun. Pomanjkanje odzivov ljudi iz okolja na posameznika, sporočila »ti za nas ne obstajaš« povzročajo najhujše čustvene stiske. Občutek, da so ga ljudje zapustili, poraja smrtno ogroženost.

Za psihosocialno ravnotežje osebe sta odgovorni tako možnost, da ljudem daješ, kot tudi možnost, da od ljudi sprejemaš. Oboje je med seboj povezano.

1.6.5 Potreba po odkrivanju novega, neznanega; vedoželjnost

Prav pri tej potrebi se še bolj izrazi prepletanje in nasprotovanje med individualnim in družbenim, med težnjami posameznega človeka in omejitvami, ki mu jih postavlja družba. Koliko otrok ali odrasel izraža in ohranja vedoželjnost, je veliko odvisno od vzgoje in zunanjih, družbenih pritiskov okolja. Neprestano poteka boj med osebnostjo in družbo,

uveljavljanjem osebnih občutkov in vraščanjem v družbo, sprejemanjem zunanjih pravil. Ravnovesje med enim in drugim je zaželeno, ker omogoča, da se osebnost razcveti in družba uresniči zahteve.

Potreba po odkrivanju neznanega, vedoželjnost in potreba po lepem sta med primarnimi psihosocialnimi potrebami, ki jih je odkril Abraham Maslow, najmanj obravnavani. To se ni dogajalo slučajno. Za to obstajajo tudi določeni vzroki. V času njegovih odkritij v prvi polovici dvajsetega stoletja je bilo industrijsko delo v vzponu in je od množice industrijskih delavcev zahtevalo predvsem telesa, mišično moč in konformizem. Priznavanje psihosocialnih potreb kot sta npr. vedoželjnost in potreba po lepem se nista omenjali, nista bili cenjeni. Nasprotno, če jih je človek preveč izražal, je lahko naletel celo na posmeh in podcenjevanje.

Če bi delavci v industriji dali prosto pot svojim občutkom in se ozirali na svoje psihosocialne potrebe, bi to lahko povzročilo, da bi bili zelo nesrečni in v pogojih industrijskega dela ne bi več vzdržali, kar bi škodovalo delavcem in delodajalcem. Ljudje so se prilagajali pogojem dela in preživetja tudi s tem, da so zanemarili svoja čustva. Stroj je določal, kaj naj se človek nauči, koliko se mora razviti, da bo stregel stroju. Naravna vedoželjnost je bila prekrita z zunanjimi potrebami delovnega mesta in poklica.

Spregledane psihosocialne potrebe so omogočale, da so delavci po trideset let in več vzdržali ob tekočem traku, ali pri istih ponavljajočih se in razdrobljenih opravilih fizičnega dela. Čustva bi samo ogrožala takrat najbolj priznano obliko preživetja: delo v tovarnah. Čustva niso spadala med teme splošnih razgovorov. Cenjeno je bilo, če so se ljudje celo izogibali takim temam, ker bi sicer lahko izgubili ugled in javno veljavo. Ko gledamo širše na takratne razmere življenja in dela ljudi, na vrste dela pri množicah v tovarnah kot glavne oblike preživetja, potem se nam zdi razumljivo, zakaj sta bili ti dve od primarnih psihosocialnih potreb v preteklem obdobju v glavnem spregledani zlasti pri množici industrijskih delavcev. Brez vedoželjnosti in navduševanja nad lepim so v razvoju zakrneli in čustvene potrebe prezrli.

Spremeniti se je moral način dela in preživetja, da je prišla na površje tudi potreba po odkrivanju neznanega, vedoželjnost in potreba po lepem. V sodobni informacijski družbi, v družbi znanja, potrebuje delo človekove psihične lastnosti: čustveno stabilnost, stresno

odpornost, ustvarjalnost. Preživetje ni odvisno od telesne moči, današnje delo hoče človekovo dušo. Tiste človeku imanentne lastnosti, ki jih ne more nadomestiti noben računalnik in tehnologija, so samo človekove.

Danes smo odvisni od vseživljenjskega izobraževanja in vseživljenjskega dela. Tega brez vedoželjnosti in zadovoljevanja še drugih čustvenih potreb ni. Človek danes sam vodi svoje izobraževanje in v procesih vseživljenjskega izobraževanja je odvisen od trajne osebne motivacije za učenje, vedoželjnosti, potrebe po odkrivanju neznanega. Uči se skozi osebne učne projekte. V povprečju jih ima človek do petnajst na leto in jih uresničuje po raznih neformalnih poteh. Do novega znanja prihaja prek medijev, z razgovori, internetom, literaturo, potovanji, neposrednimi izkušnjami itd. Povsod, kjer je osebno vpleten.

Za človeka pomeni velik evolucijski skok naprej, če bo lahko upošteval svoje občutke, negoval čustva in se osebno razvijal, kar je način življenja v preteklosti omejeval ali celo onemogočal in človek se je v industrijskem delu oddaljil od svojega bistva. Znanstveniki so pisali o »od človeka alieniranem delu«, »razdrobljenem delu«, ob katerem se človekova osebnost ni mogla razcveteti in razviti.

Potreba po odkrivanju neznanega, novega je prirojena in je povezana s ponovnim vzpostavljanjem porušenega psihičnega ravnotežja. Tako kot ima telo sposobnost samozdravljenja, vzpostavljanja ponovnega telesnega ravnotežja (mehanizem homeostaze), ima to lastnost tudi psiha ljudi.

Ko ljudje naletimo na nekaj neznanega, nas popade napetost, strah in stres, ker še nimamo pripravljenih odgovorov na to, kako bi novo situacijo lahko rešili. Človek napetost v sebi nekaj časa prenaša, potem pa postane neznosna in začne iskati možnosti, kako bi se na neznano odzval. Doživlja močno potrebo po tem, da bi neznano raziskal, spoznal in tudi obvladal. Vedoželjnost je del mehanizma za ponovno vzpostavljanje psihičnega ravnotežja (psihične homeostaze) in je primarna psihosocialna potreba ljudi.

V prvih mesecih, letih življenja jo otrok zelo jasno izraža, kot tudi druge prirojene, primarne psihosocialne potrebe. Zanima ga vse in neprestano raziskuje, kjer le more. Koliko jeze povzročajo pri starših razdrte ure, razbita ogledala, ker je otrok hotel videti, zato, da bo bolj miren in sproščen, kaj je notri v uri, ali za ogledalom.

Od biološkega do socialnega rojstva (prvih pet let življenja) je vedoželjnost še zelo izrazita. Potreba po odkrivanju novega delno upada, če živi otrok v poznanem okolju, ki ga že obvlada. V veliki meri pa jo izrine družinska vzgoja (primarna socializacija) z navodili o tem, kaj mora in kaj ne sme, kaj je dobro in kaj je slabo. V prvi razred prihajajo otroci veliko manj vedoželjni, kot so bili prva leta življenja. Koliko je ohranjena njihova vedoželjnost, je odvisno od družinske vzgoje. V vrtcu ima otrok še veliko možnosti za odkrivanje neznanega, preizkušanje, raziskovanje in ustvarjanje.

Otrok z vstopom v šolo naleti na sistem zunanjih, sekundarnih motivov, ki mu določajo, kaj mora znati. Še preden se zave, kaj bi pa njega osebno zanimalo, da odkrije in se nauči, že se je prisiljen učiti za test naslednji dan, ali za šolsko nalogo ali zaradi roditeljskega sestanka, da bi ga lahko učiteljica staršem pohvalila. Sekundarni, zunanji motivi za učenje (ocene, testi, spričevala) postopoma povsem prekrijejo otrokovo vedoželjnost in njegov raziskovalni duh. Sprijazni se s tem, da se uči, kar se mora. Seveda v taki situaciji njega ni. Čez leta šolanja je nevarno, da bo povsem potlačil in izgubil osebne občutke, osebne interese in to, čemur bi on dal prednost in ga najbolj zanima.

Ko odraste in si pridobi več družbene moči, kot jo je imel v otroštvu, se osebna potreba po tem, da nekaj neznanega razišče in odkrije, postopoma vrača. Odrasel ima več možnosti, da svoje občutke upošteva in se ravna po osebnih čustvenih potrebah. Vedoželjnost se skozi obdobja odraslosti krepi in je najbolj izrazita v tretjem življenjskem obdobju. Nemški avtor R. Mueller jo primerja s stopnjo bolj ohranjene vedoželjnosti pri znanstvenikih, umetnikih in strokovnjakih, mlajših in srednje starosti. Manj teh možnosti ima odrasel, če je v odnosih medsebojne zlorabe, ko druga oseba na njem zadovoljuje svoje potrebe. Če ga drugi zlorablja, se odnos konča s krizo, po kateri zlorabljena oseba potrebuje čustveno rehabilitacijo.

Čustvene stiske začnejo načenjati tudi telo. Alice Miller, švicarska psihoterapevtka, govori o tem v svoji knjigi »Upor telesa«. O istih problemih piše tudi Alojz Ihan v knjigi »Hvalnica rešnjemu telesu«. Zdravje je odvisno od psihičnega in fizičnega ravnovesja.

Človek »ima panične napade zaradi stresa, ker telo ne vzdrži napetosti brez oprijemljivega vzroka. Zato naše telo raje piči neke simptome v srce ali v žile ali v želodec ali v črevo, da dobi človek oprijemljivo težavo z razbijanjem srca ali bolečino ali nenehno volčjo lakoto ... in

se s tem zamoti in pomiri, ker ima nek konkreten cilj ... to je pomirjujoče, dobiti cilj in smisel, ker preneha beganje in tesnoba in brezzvezno iskanje in travmatizacije tisočih malih težav«. (Ihan, 2012)

Tudi zadušena potreba po odkrivanju neznanega lahko razjeda naše psihično ravnotežje, povzroča še dodatne napetosti in strese. Dolgotrajni primanjkljaj v čustvenih potrebah postopoma navidezno otopi čustvene odzive človeka na okolje in se nato predela v telesno težavo.

Če sledimo svojim občutkom in upoštevamo tudi druge ljudi v okolju, se z njimi povežemo v medosebne odnose, s katerimi bogatimo sebe in njih. Vedoželjnost je ena temeljnih psihosocialnih potreb. Zaradi nje je učenje človeku značilna lastnost.

1.6.6 Potreba po lepem

Potreba po lepem je še ena od precej zamolčanih prirojnih psihosocialnih potreb, s katerimi se človek rodi in umre. Abraham Maslow je ni prav veliko razlagal. Ljudje pa so jo pripisovali umetnosti, umetnikom in ljubiteljem umetnosti. S tem so jo zožili do neprepoznavne stopnje, kajti potreba po lepem je mnogo širša od umetniških del, je univerzalna. Lepota je na vsakem koraku, če jo uspeš doživeti. Doživetje lepega je žarišče za »napajanje« sebe s prijetnimi čustvi: občudovanja, naklonjenosti, užitki ob doživljanju lepega.

Zadovoljevanje potrebe po lepem daje človeku podlago za zadovoljstvo, pozitivno razpoloženje in s tem olajša zadovoljevanje še drugih psihičnih potreb. Ker je prirojena vsem ljudem, je tudi zadovoljevanje te potrebe po lepem zelo splošnega značaja. Povezano je z vsem, kar nas obdaja, s stvarnim svetom, doživljanjem ljudi, narave, tehnike, vesolja in vsega, kar človekovi čuti lahko zaznajo ali ustvari domišljija. Lepo lahko človek odkrije na vsakem koraku, če se zna navdušiti in zunanjo podobo sprejeti kot prijetno. Podoživljanje lepega izraža človekov odnos do zunanjega sveta. Pri človeku, ki se je čustveno skrčil vase do te mere, da se ni več sposoben nad nečem navduševati, postane tudi podoživljanje lepega zelo omejeno ali skoraj nemogoče. Otopi in se obda z brezbržnim odnosom do zunanjega sveta, če je doživel prevelike psihične travme.

Primer: Na sprehodu po starem naselju se pogled nekoga ustavi na razpadajočem oknu pol podrte hiše. Razpadajoč okenski okvir, pajčevine in prah, umazanija. Razbita šipa odpira pogled v notranjo gluhoto in temo razpadajoče hiše, umazana šipa ustavlja pogled na zunanosti okna. Kamniti okenski okvir je vegast, ker je zaradi nagibanja stene izgubil prvotno pravilno obliko, rešetke na oknu so rjaste. Zid v okolici je plesniv in prašen. Ob pogledu na to okno se bo v nekom od mimoidočih dvignila jeza, obsojanje lastnikov, gnus do umazanije in vtis mu bo pokvaril razpoloženje. Drugi se bo z občudovanjem zagledal v okno, zaslutil bo zgodovino zapuščene hiše in domačnosti, ki so jo ljudje nekoč v njej uživali. Navdušil se bo nad lepoto in sporočilnostjo starega okna. Vtis bo želel ohraniti, zato okno fotografira in z dobrim občutkom, da je napravil lep posnetek, nadaljuje pot naprej. S posebnim občudovanjem je okno sprejel med svoje vtise in se ga še pozneje spominja in občuduje, ko doma pregleduje fotografske posnetke. Dvoje različnih doživljanj istega okna.

Čustva so osebni odziv na zunanji svet. Če smo zmožni, da v okolju odkrivamo lepo, polnimo sebe s prijetnimi čustvi in sožitje z okoljem je prijetno, temu primerno je tudi osebno razpoloženje. Ali pa se nekomu dogaja nasprotno, okolje ga polni z občutkom ogroženosti, neprijetnimi čustvi. Umika se vase. Zdi se mu, da ga ogroža, zato beži pred neprijetnimi vtisi iz okolja. Človek lahko zadovoljuje potrebo po lepem na vsakem koraku. Ker ne pričakuje lepega, ga tudi ne zagleda. V vsaki stvari lahko najde nekaj lepega in s tem bogati svoj čustveni svet. Eric Berne nas opozarja, da je v referenčnem okviru, temeljni podlagi osebnosti, zelo pomemben (poleg odnosa do sebe in odnosa do ljudi) tudi s socialnim rojstvom oblikovan odnos do okolja. Kako zgrešeno bi bilo, če bi potrebo človeka po lepem skrčili samo na doživljanje umetnosti. Zaradi negativnega referenčnega okvira tak človek zavrača tudi sebe. Na sebi ne more odkriti nič lepega in s svojim videzom je nezadovoljen. V potrebo po lepem se je v zadnjem desetletju bolj poglobil italijanski psihoterapevt P. Ferrucci v knjigi *Lepota in duša*. (Ferrucci, 2010)

S podoživljanjem lepega se nam okolje ne zdi več ogrožajoče. Nasprotno, obdaja nas s pozitivnimi čustvi in nas s tem krepi. Lepega je povsod okoli nas dosti, samo sposobni moramo biti, da ga zagledamo in priznamo, odkrijemo lepote, ki se ponujajo. Lepe nam lahko postanejo navidezno nepomembne stvari, npr. razveselimo se in občudujemo kolonije svetlozelenega in nato rumenega mahu, zajedavca na zapuščenem drevesu. Tudi zapuščeno drevo nam ne daje več občutka mrtvaške rogovile suhih vej premaganega junaka, ampak

nam daje lepoto miru, počitka, ko živa narava postane del mrtve. V njem lahko vidimo zakone narave in nevidno prehajanje žive narave v neživo in nasprotno. Doživimo nagrajujoče čustvo, da nas obdajajo povezane stvari, harmonija in lepote na vsakem koraku.

Pogoj za doživljanje lepega, ki zadovoljuje potrebo po lepem, je sposobnost človeka, da se navduši, da zna izraziti svoja čustva, da ima pravico živeti s seboj. Se vsak človek lahko navduši? Žal ne. Zadržanost, prevladujoča racionalnost in pretirano podrejanje zahtevam drugih prekrijejo vzgibe človeka, njegove sanje, pričakovanja, želje in hrepenenja. Pretirana racionalnost duši čustva in postavlja v psihi nekaterih ljudi zaporo pred doživljanjem in izražanjem čustev. In tudi navduševanje nad nečem, kar smo odkrili kot lepo, bi pri takem človeku izzvalo občutek sramu, zdelo bi se mu »otročje in smešno«, ker čustva zavrača. S tem pa zavrača sebe in se izgublja v življenjskem scenariju žrtve. Tak postane, če podleže ukazom od zunaj, pritiskom v skupini ali v odnosu v dvoje. »Če ukaz uspe, postane odnos lažen. Tudi v bolj svobodnih družbah je družbeni pritisk zelo močan. Če se ljudje niso podvrgli sugestiji skupine, so čutili stres in težavnost. Ko goljufivo upoštevamo merila, ki niso naša, to v nas vzbuja občutek izgubljenosti. Estetsko ponarejanje poraja v nas razkol med tem, kar v resnici čutimo in tistim, kar se prisilimo čutiti«, pravi Ferrucci. (Ferrucci, 2010)

Vzroke konformizma avtor pripiše občutku strahu, ki se poraja zaradi anarhičnosti čustev.

Če je človek sposoben odkrivati lepo in ga nato tudi občudovati, bogati s tem svoj čustveni svet. »Polni posodice« doživljenjsko zahtevnih in ponovno nezadovoljenih primarnih psihosocialnih čustev. S tem se mu povečajo čustvene zaloge in samozavest in samozaupanje narasteta. Poznate med znanci človeka, ki neprestano nekaj občuduje in malikuje najrazličnejše lepote? Tak človek tudi vas bogati z uresničevanjem svoje potrebe po lepem in radi se z njim družite. Če uspemo odkriti nekaj za nas zares lepega, se posledično laže prilagajamo, ker se počutimo bolj domače in bolje delujemo.

Ferrucci omenja švedsko raziskavo, ki pa je ne citira, o tem, kako doživljanje lepega vpliva na biologijo človeka. Spodbuja imunski sistem in v hipokampusu povečuje število glukokortikoidnih receptorjev, ki nas varujejo pred depresijo. (Ferrucci, 2010)

Nekateri ljudje imajo težave pri zadovoljevanju potrebe po lepem, kar je povezano z ostalo osebnostjo. »Kdor ima omejen estetski obseg, živi v omejenem svetu. Ne samo to: ima tudi omejeno osebnost – osebnost, ki se boji izpostaviti, ki jo je strah novosti in ki se ne želi spreminjati. Ima togo in odporno strukturo, dolgočasno in dlakocepsko slovnico. Kdor ima širši estetski obseg, je bolj prilagodljiv in prožen. Dopušča si ganjenost, lahko sprejema nove ideje in različne poglede, ima zmožnost čudenja in učenja. Živi v veliko bolj bogatem svetu.« (Ferrucci, 2010)

Človeka, ki ne zna odkriti lepote, je ogrožen, odtujen od samega sebe, konformist, podreja se tujim pritiskom in je v neprestani obrambi. Težko se prilagaja, je pikolovski in tudi od drugih zahteva, da se pri odločanju strogo držijo zunanjih in sedaj tudi njegovih pravil. Ni si uspel oblikovati lastne identitete. Vsako odstopanje ga vznemiri. Svoje lepote tak človek ne more doživeti, tista prisilna, po splošnem pravilu, pa mu ne tekne. Tako stanje je rezultat prevelikih družbenih pritiskov.

1.6.7 Potreba po samouresničevanju

Med prirojene psihosocialne potrebe človeka spada še potreba po samouresničevanju (self-realization). Globoko v sebi jo čuti vsak človek. Sili ga, da bi izrazil, kar nosi v sebi: svoje talente, nagnjenja, občutke, sposobnosti in čustva. Naš pesnik Minatti je nekje zapisal, da je najtežja »neizpeta pesem«. Nekaj, kar človek prenaša v sebi iz leta v leto in ne more izraziti, ker mu zunanje okoliščine tega ne dovoljujejo. Zato je nezadovoljen, zamorjen, brezvoljen in vse, kar počne, ker mora, ga utruja. Ugaša mu volja do življenja, je potrta, ker pod prisilo ne živi svojega življenja. Je samo to, kar drugi hočejo, da je.

V našem okolju bolj malo omenjamo samouresničevanje. Že naša družinska vzgoja je grajena na »moraš«. Skoraj bogokletno zveni, če bi odrasli upoštevali (starši, šola, delodajalec), kaj nekdo hoče, k čemu se nagiba in za kaj je najbolj sposoben. Vzgojo bolj skrbijo spodrseljati otroka in neznanje, neuspeh šolarja. Zato ta okolja oblikovanja otrokove osebnosti ne dovoljujejo razcvet otrokove volje, njegovih sposobnosti in posebnosti. Odrasli se skrbno trudimo, da opravimo vse, kar se mora. Ferrucci pravi, da kjer obvelja ukaz, odnos izgine. (Ferrucci, 2010).

Otrok se v takih razmerah vda, da zmanjša število konfliktov s starši. Podredi se tudi šolskemu režimu »moraš«, ker ne vidi več drugega možnega načina preživetja, če je vse družbeno okolje naravnano na ta režim. Režim »moraš« ga kot velika reka nosi za seboj. Tudi v takih razmerah je možno preživeti, a otrok ali mlad človek pri tem izgubi sebe. Potem je samo še medla senca svoje narave.

Ljudje so se v Ameriki upokojevali v začetku osemdesetih let prejšnjega stoletja potem, ko so zamenjali vsaj štiri poklice. S tem so imeli več odprtih poti za samouresničevanje in so kalup industrijskega dela prebili z novo obliko osebne svobode. Za samouresničevanje in ustvarjanje potrebujemo dovolj svobode, da smo lahko to, kar smo. Tudi v Evropski uniji napovedujejo, da bo današnja mladina do upokojitve zamenjala vsaj šest vrst dela (poklicev). Prednost spreminjajočega se okolja v informacijski družbi z novo tehnologijo poveča priložnosti za samouresničevanje. Prilagajanje raznim spremembam ljudem omogoča, da v novih situacijah odkrijejo sebe, začutijo, kaj so njihove najmočnejše točke, sposobnosti, izzivi in jim sledijo.

Človek, ki se samouresničuje, oddaja v okolje svoje najboljše, najmočnejše sposobnosti in lastnosti. Maslow piše o človeku, ki se samopotrjuje, ustvarja in »da vse od sebe«, ko izbriše preteklost in pozabi prihodnost, je samo sedaj in tukaj. Takrat je uspeh vrhunski in osebna sreča brezmejna. Strokovnjaku bo predavanje uspelo, ko se mu bo v celoti predal. Zanj takrat ne bo obstajalo nič drugega kot zgolj obstoječa situacija: izziv predavanja.

Na ustvarjalnost ljudi gleda Maslow mnogo širše od same znanosti. Znanstveniki se morajo opirati na ramena predhodnikov. Tudi, ko odkrijejo kaj novega, je to družbeni dogodek, izsledek v verigi mnogih. Zato včasih preprost človek, neobremenjen s »predhodniki« ali dotedanjim znanjem in kriteriji področja, načrtanimi v teoriji, prej odkrije nekaj povsem novega, originalnega, kot bi odkril znanstvenik tega področja, zaprisežen priznanim pravilom vede.

Maslow gre še korak dalje. Kljub temu, da nadvse spoštuje znanost in sam dela na tem področju, trdi: «Znanost je tehnika, v kateri lahko neustvarjalni ljudje ustvarjajo.» Lahko bi

dodali, da strokovnjaki v znanosti dobijo zaščito in neke vrste javno dovoljenje, da strastno odkrivajo novo in drugačno, da gredo po svoje. (Maslow, 1971)

Človek, ki se v življenju uspe samouresničevati, je poln energije, dela z veseljem in uživa, ker se s svojim delom identificira. Veselje in zadovoljstvo izvirata iz občutka, da ima priložnost za samouresničevanje. Našel je sebe in na primeren način svojo notranjost tudi dokazal in izrazil svetu in drugim ljudem. Od tod največji človekov občutek sreče in življenjska radost. Da pride do te sreče, mora biti že otrok čustveno dovolj močan, da brani, kar čuti in hoče, da kot mladostnik vztraja pri svojih življenjskih ciljih in se zna boriti za »svoj prostor pod soncem«. Da si vzame pravico, da se odloči po svoje, je zvest svojim stališčem in vrednotam. Upa si trditi tudi nasprotno od okolja in mnenja večine ljudi.

Človek, ki se je uspel dokopati do samouresničevanja, priznava to možnost tudi drugim. Ne moti ga drugačnost ljudi, nasprotujoča mnenja so mu le nov izziv in ga ne ogrožajo, ker trdno stoji na svojih tleh. Zato samouresničevanje ne ogroža pripadnosti človeka socialni skupnosti, nasprotno, z njo ga še trdneje poveže, kot pa človeka zaslužjenega s tem, da dela to, kar drugi hočejo in pod prisilo. Pripadnost skupnosti sprejema v vseh niansah doživljanja in v njej uživa, ker je socialna skupnost polje njegovega osebnega uveljavljanja in samodokazovanja. Človek s samouresničevanjem socialni skupnosti največ daje, ker ima svobodo ustvarjanja in delovanja, ne da bi negiral svojo voljo, sposobnosti in nagibe.

Ustvarjalnost, samoiniciativnost in izvirnost posameznega človeka so neposredno odvisne od stopnje samouresničevanja, koliko potencialnih osebnih sposobnosti bo nekdo izrazil in uresničil v določeni dejavnosti, se z njo predstavil ljudem. Samouresničujemo se tudi prek osebnih čustev, človekovega načina odzivanja na zunanji svet. Človekov način čustvovanja je neponovljiv in človekova največja značilnost. V samouresničevanju se izraža s tem, da nas to, kar počnemo, veseli, da se s svojim delo identificiramo in čutimo: to sem jaz. Čustva spodbujajo energijo, preprečujejo občutek utrujenosti in dajejo človeku polet za razne »njegove« dejavnosti.

V sodobni družbi se vedno bolj briše meja med amaterskim in profesionalnim na raznih strokovnih področjih. V preteklosti smo se klanjali papirju, diplomi, nazivu, danes vedno bolj

priznavamo kakovost dela. Sama diploma še nič ne pomeni, nikogar več ne ščiti zgolj papir. Priznavanje pomena diplom in spričeval je dajalo moč predvsem institucijam, ki so jih izdale, ljudem pa vnaprej dodelile zaščito in varnost. Danes se moramo izkazati z rezultati, s kompetencami za neko delo, kar je več kot diploma. To so osebne lastnosti, značajske poteze kot je komunikativnost, vedoželjnost, sposobnost odločanja in uravnavanja medosebnih odnosov. Ljudje niso več tako osredotočeni na to, *kaj si*, ampak *kdo si*. To pa zahteva od človeka tudi čustva, osebno zagnanost, predanost, pripadnost. Kako bi vse to unovčil, če to, kar delaš, nisi ti, je samo prisila?

Človek se v procesu samouresničevanja poskuša in preizkuša na več različnih področjih. Sprejema raznolike izzive iz okolja, da bi preveril, če v njih odkrije tudi sebe. Navdaja ga nemir in iskanje po še neodkritih plateh svoje narave. Odkrivanje sebe je zapleten psihološki in družbeni proces, ki zahteva veliko poskusov, obenem pa tudi svobode, da lahko deluješ, se odkrivaš in iščeš svoje odgovore na vprašanja. Zanesesh se na svoje osebne kriterije in obenem upoštevaš tudi splošne, le ne daš se jim do konca zasužnjiti.

Razsežnosti samouresničevanja imajo več razsežnosti. Vključujejo npr. tudi pogoje, v katerih nekdo nekaj počne. Nekateri ljudje lahko uspešno delujejo, če imajo točen raspored dela po urniku. Imajo občutek, da so varni v urejenem okolju in dajo največ od sebe prav v takih pogojih. Drugim urnik, delo po vnaprej določenih urah pomeni prevelik pritisk in se zato ne morejo zbrati, so povsem neučinkoviti. Tak človek se samouresničuje, izrazi in uporabi dane sposobnosti le v svobodni shemi samozaposlenega in v ustvarjalnih poklicih.

Tretje življenjsko obdobje prinaša več svobode za osebno delovanje in osebno izbiro. Človek spet odkrije sebe, saj je bil v otroštvu in mladosti ter nato v delovno aktivnem obdobju odraslosti pogosto zmolčan. Vse drugo je bilo pomembnejše od osebnih občutkov in nagnjenj. Zunanji socialni pritiski službe in družinske obveznosti z upokojitvijo odpadejo ali se zmanjšajo, s čimer se odpirajo vrata v večjo osebno svobodo, ustvarjalnost in samouresničevanje tudi na novih še ne preizkušenih področjih. Kakšna škoda, da državna politika z raznimi zakoni omejuje delo in ustvarjalnost starejših, ker bi lahko prav ti izboljšali kvaliteto dela in življenja s svojo sproščeno ustvarjalnostjo in zagnanostjo samouresničevanja. Največ pa dostikrat škodujejo sebi starejši sami, ki si ne določijo vsebin

za zadnjih dvajset ali trideset let življenja v pokoju in si ne ustvarijo pogojev za samouresničevanje in ustvarjanje.

Samouresničevanje je ena od primarnih psihosocialnih potreb vsakega človeka, kot je z raziskavami odkril Abraham Maslow. In je tudi potreba vsakega človeka, vzgib, da deluje, postane nekaj, kar še ni bil. Domača vzgoja in življenjske izkušnje ter šolanje naj bi omogočali, da bi se pri ljudeh ohranila vedoželjnost, sla po odkrivanju neznanega. Seveda prinaša samouresničevanje največjo možno srečo človeka in mu dviga samozavest, ker človek čuti, da lahko živi svoje življenje, da ga drugi ljudje sprejemajo takega kot je in s tem doživlja brezpogojno ljubezen in brezpogojno sprejetje. Samozavest se ne poveča sama po sebi, potrebna so resnična doživetja. Za človeka je največja izguba v življenju, če ne more postati to, kar je.

Človek, ki se samouresničuje in zadovoljuje to svojo primarno, prirojeno čustveno potrebo, je povprečno bolj zdrav in dalj časa živi, ker doživlja manj stresov, če je delo in odločanje naravnano po njem. Zdravje je psiha in telo. Da je zdravje povezano s srečo, je potrdilo že veliko raziskav. Naj omenim vsaj eno: raziskava je obravnavala ženske po operaciji raka na dojki. Ena skupina se je začela ukvarjati s slikarstvom, druga skupina pa ne. V drugi skupini so bili recidivi v bolezen statistično pomembno višji kot v prvi skupini. Ženske, ki so slikale, so imele kanal, skozi katerega so izražale svoja čustva in se vsaj delno samouresničevale.

Ko ustvarjamo, izražamo to, kar smo. To je občutek največje sreče. To lahko doživlja vsak človek. Biti to, kar si in sebe lahko izraža človek tudi v vsakdanjih situacijah: kako si je domiselno zmanjšal neko naporno opravilo, kako se je odzval na pogovor s prijateljem, kako je uresničil svoje sanje pri izbiranju oblike in barve nekega kosa pohištva. Ustvarjalnost je lastnost vsakega človeka, če je prej z vzgojo, prepovedmi in zapovedmi ne omejimo in zamorimo.

Ustvarjamo samo, če uspešno odrivamo in prezremo omejitve in frustracije, če stresi ne prekoračijo naše meje osebne stresne odpornosti. Ustvarjanje zatrejo v človeku socialni pritiski, omejene možnosti za življenje, pomanjkanje ugodnih čustev: varnosti, socialne

pripadnosti, ljubezni, vedoželjnosti, doživljanja lepote in (samo)spoštovanja. Samouresničevanje, ustvarjalnost je šele nekje na vrhu.

Živimo v prelomnem obdobju, ko se v informacijski družbi »imeti« nagiba k »biti«. O tem je izdal pomembno delo že pred štiridesetimi leti ameriški avtor Erich Fromm («To have or to be»). (Fromm, 1976)

Pri novem načinu dela, ko nova tehnologija prevzame večji del fizičnega dela, postaja samouresničevanje vedno bolj pomembno in s tem postaja pomembno »biti«, postati to, kar nekdo je. Da bo »biti« zamenjal dosedanji »imeti«, ni izmišljotina Ericha Fromma. Spoznanja je gradil na osnovi družbenih sprememb in novih paradigem nastajajoče družbe, ki jo je opazoval v Ameriki. »Imam privilegij, da s pozitivnimi občutki gledam razvoj nove civilizacije (mnogo bolj humane od dosedanje) in na prihodnost. Tudi človek, ki je globoko v svoji osnovi vztrajen realist in ne nek izgubljen sanjač, bo pritrnil družbeno ekonomskim spremembam. Ne izključujmo pa možnosti, da bi se lahko mnogi ljudje ustrašili ustvarjalne svobode, ki jo nov čas zahteva in ponuja prihodnost in bi v takem primeru zgrmeli v destrukcijo, uničenje vsega, kar se poraja.« (Fromm, 1976)

Delovanje ni mogoče vedno zavestno usmerjati. Načrtovana zaporedja bi celo uničila ustvarjalnost in samouresničevanje. Samouresničevanje je spontan intuitiven proces uresničevanja osebnih slutenj, sanj in upoštevanja ter obvladovanja življenjskih pogojev. Samouresničevanje je seveda odvisno od vrednot v družini, neki kulturi ali socialni skupnosti. Samouresničevanje zelo pospešujejo npr. v židovski kulturi, ker je bilo v zgodovini to za pripadnike njihove skupnosti in za samo skupnost pogoj za obstoj in preživetje. Stoletja so živeli v izgnanstvu in kot tujek v raznih državah Evrope. V srednjem veku niso smeli posedovati zemlje, čeprav je bila takrat osnova za preživetje. Zato so razvili posebno kulturo, v njej negujejo razvoj posameznega človeka, da se z znanjem in sposobnostmi oboroži za preživetje.

UČNA ENOTA II: ČUSTVA, ČUSTVENA IN SOCIALNA ZRELOST

Obseg izvedbe učne enote: 8 ur

2.1 Čustvena in socialna zrelost

Čustveno zadovoljen otrok ali odrasel doživlja v sebi čustveno ravnotežje in se v svojem razvoju ne boji napraviti koraka naprej. Z ljudmi okoli sebe vstopa v odnose brez strahov in na konstruktiven način, tako, da je za oba sodelujoča v medsebojnem odnosu dobro.

Ker se ne boji zase, ima to prednost, da se lahko vživi v drugega v medsebojnem odnosu, mu ustreže glede na posebne želje in se za to ne počuti sam ogroženega. Pri čustveno zadovoljenem človeku se stopnjuje osebna samozavest. Zato ga odkrita drugačnost pri drugi osebi ne moti. Zna jo prav predelati in ohraniti v medsebojnem odnosu. Ne počuti se zaradi drugega ogrožen in ne preganjajo ga razni strahovi. Socialni prostor zna odstopiti tudi drugemu.

Če okolje omogoča človeku, da sproti zadovoljuje svoje primarne psihosocialne potrebe, si oblikuje pozitivno podobo o sebi, o drugih ljudeh in meni, da so v glavnem dobri in okolje se mu zdi naklonjeno.

Pri čustveno nezadovoljenem otroku ali odraslem samozavest upada. Izražena je negotovost in nezaupanje. Oseba je podvržena raznim strahovom. Počuti se ogroženo in v medsebojnem odnosu ne more sodelovati pri zadovoljevanju potreb druge osebe, ker sama potrebuje čustva. Kako bi jih potem lahko dajala še drugemu? Deluje destruktivno in povzroča nasprotovanje sogovornika. Negativna samopodoba je vedno bolj izražena. Medsebojni odnosi z ljudmi se krhajo in zato še težje pridobiva potrebno pozornost in odzive drugih ljudi. O drugih ljudeh ima negativno mnenje in meni, da ga okolje ogroža. Tak človek je sposoben delovati le v omejenem obsegu in samo ob velikem razumevanju in toleranci drugih ljudi. V medsebojnih odnosih drugim več jemlje kot daje.

V praksi slišimo izjave kot npr. »Ko sem z njo, sem potem čisto izčrpana. Zares me razgovor z njo izčrpa do kraja« ali pa »Ena sama črnogledost jo je. Tako težaven človek je. Nič ji ne morem dopovedati. Raje se je izogibam.«

Seveda so dopovedovanje in argumenti racionalni nivo obravnavanja stvari in ne dosežejo čustvenih stanj. Razlage in dopovedovanje ne nadomestijo čustvenih primanjkljajev in dejanskih dosedanjih čustvenih doživetij človeka. Nihče ne nastane slučajno pozitiven ali negativen, nima slučajno pozitivne ali negativne samopodobe. Ena in druga podoba nastajata z resničnimi dolgotrajnimi doživljanji sebe v odnosu z drugimi ljudmi in okoljem. Na isti način, kot je bila pridobljena samopodoba, jo lahko tudi spreminjamo. Z za človeka zelo ugodnimi doživetji in zadovoljevanjem primarnih psihosocialnih potreb se bo samopodoba človeka spet nagnila v pozitivno stran. In nasprotno: če bodo tudi nova doživetja neprijetna, se bo še bolj utrjevala negativna podoba o sebi.

Zadovoljene primarne psihosocialne potrebe odločajo o tem, ali bo šel človek skozi življenje kot zmagovalec (winner) ali izgubar (loser). Pri mladih se ena in druga življenjska pozicija zelo pogosto omenjata. Zmagovalec bo srečen in uspešen tudi v najtežjih pogojih, ker bo ohranil zaupanje v ljudi in okolja ne bo doživljal kot zastrašujočega. Vedno bo pričakoval dober izid in iz tega bo črpal psihično moč. Izgubar ni zmožen, da verjame v svoj uspeh niti v najboljših pogojih in bo podzavestno vse vedenje in prizadevanja usmeril v to, da stvar ne bo uspela in bo spet dokazal, kako je nesrečen.

Človek z zadovoljenimi primarnimi psihosocialnimi potrebami je »osvajalec sveta«. Nič mu ni težko. Deluje konstruktivno in s pogumom posega v svoje okolje in odnose z ljudmi. Ne boji se, da bo v njih izgubil sebe. Nasprotno: od ljudi si zna pridobiti potrebna čustva in v medsebojnih odnosih se bogati in polni. Brez strahu sodeluje z drugimi ljudmi. Zna se tudi podrežati in odstopiti socialni prostor drugemu. Sodeluje pri zadovoljevanju čustvenih potreb drugih.

Če so primarne psihosocialne potrebe nezadovoljene, se v človeku poraja občutek, da je ogrožen. Bolj se ta občutek stopnjuje, bolj se začne pred drugimi braniti. Postane zadirčen, besedno napada druge, lahko se potegne vase in umakne iz družbe. Obrambnih mehanizmov je več, človeka branijo pred pritiski drugih ljudi. Z njimi si prizadevamo, da bi ohranili psihično ravnotežje.

Človek se počuti manj vrednega, ker mu drugi ne dajejo potrebnih čustev, sam pa jih nima, da bi jih razdal drugim. V takšnem stanju stagnira osebni razvoj. Če so že v otroštvu primarne psihosocialne potrebe nezadovoljene, otrokov osebni razvoj povsem zakrni.

V slovenski literaturi najdemo za razvitega človeka izraz »prebujen človek«, kar pomeni, da je nekdo prerasel ozke osebne interese in potrebe (egocentrizem) in se odpre navzven vplivom drugih ljudi in širšim interesom in potrebam.

Osebnostno nerazvit človek nima svojega mišljenja, posnema druge, je subjektiven in predan le skrbi zase, sebe zavrača in je nezadovoljen s tem, kar je, vrti se okoli drobnih skrbi in vsakdanjika, je pasiven in se prepušča skrbi drugih, ima nerazvite in ozke interese. Živi od danes do jutri in zmora le kratkoročne cilje. Nima razvite lastne osebne identifikacije, ker še ni odkril, kdo je. Obnaša se impulzivno in hitro ga kaj vrže iz ravnotežja, ker je pri njem stopnja ogroženosti sorazmerno visoka. Pri njem je izražena izrazita potreba po varnosti, ker ni zadovoljena. Prav pomanjkanje čustva varnosti ga ovira, da bi se osebnostno bolj razvil. Lahko se pojavi tudi brezciljni nemir kot neka oblika iskanja situacij za zadovoljitev primarnih psihosocialnih potreb. Posnema druge močne ljudi v okolju in ima le malo svojih prepričanj ali stališč. Z ljudmi se ni sposoben globlje navezati. Vstopa le v površinske medsebojne odnose. Ti pa mu čustveno ne nudijo veliko zadovoljitev. Tak človek ostane brez samouresničitve do konca življenja. Spomnimo se posvetila Schweitzerja v eni od njegovih knjig: »Vsem tistim, ki niso bili to, kar so bili.« (Jaspers, 2008)

2.2 Kaj vpliva na osebnostni razvoj?

Kako lahko razvoj nekega človeka poteptamo in mu zatremo osebnostni razvoj? Odločilno je, ali starši ravnajo z otrokom spoštljivo, kot bi ravnali z odraslim, ker spoštujejo v njem to, kar je. Da mu ne zlomijo z vzgojo osebne volje in upoštevajo čustvene potrebe otroka kot tudi pozneje odraslega. Da upoštevajo želje in hotenja otroka in zadovoljujejo njegove čustvene potrebe. Tudi v šoli dela otrok predvsem, kar mora in ne kar hoče. Splošna pravila šolanja povozijo individualni razvoj še posebej v zašolanem izobraževanju, pretirano formalnem in državno predpisanem, kjer ni prostora ne za osebnost in ne za ustvarjalnost učencev (in tudi ne učiteljev). O tem veliko pišeta danski strokovnjak Jaspers Juul in slovenska avtorica Alenka Rebula. Avtorja neodvisno prihajata do istih spoznanj. (Rebula, 2010)

Človeški mladič je nebogljen, ko se rodi, pravi Eric Berne. Po biološkem rojstvu je vsaj pet let potrebnih za socialno rojstvo. Tako se otrok navadi na svojo odvisnost od ljudi in doživi, kako globoko v sebi je družbeno bitje. Dojame, da brez ljudi ne bo mogel preživeti. Vzgoja v

družini (primarna socializacija) mu daje kriterije in postavlja pravila življenja. Nauči, kaj je prav in kaj ni prav, da bo lahko preživel. Vzgojo potrebuje vsak človek. Odpira mu pot k samouresničitvi. Prestroga vzgoja psihosocialni prostor tako zoži, da če so meje preozke, otrok nima prostora za osebna iskanja in osebni razvoj. Preobsežna zunanja pravila, prisile in razni družbeni pritiski zadušijo voljo po rasti, osebnostnem razvoju in zmanjšajo samozavest in učljivost.

Negacijo osebnih posebnosti in čustvenih potreb otrok doživlja kot zapuščenost, osamljenost in nato zatiranost. Podobno doživlja tako stanje tudi odrasel, če se nekaj podobnega dogaja v partnerskem odnosu in v drugih odnosih bližine, ki mu čustveno veliko pomenijo. Kolikor vam nek medsebojni odnos lahko čustveno da, toliko vam lahko tudi odvzame.

Otrok z zadovoljenimi primarnimi psihosocialnimi potrebami je odprt za zunanje vplive, ker se počuti varnega. Moč za smelejše korake naprej in eksperimentiranje z življenjem mu daje jasen občutek, da je socialna pripadnost pri njem zadovoljena in ima vedno ob sebi dovolj predanih ljudi in opore. Z intenzivnimi čustvi ljubezni se navezuje na prijatelje, člane družine, partnerja, svoje otroke in iz vseh naštetih medsebojnih odnosov črpa veliko čustev. V nasprotju z nerazvitim človekom je zelo učljiv. Sposoben je, da pri učenju brez strahu dela velike korake v neznano. Razpolaga s svojimi stališči in prepričanji. Druga stališča sprejme le po temeljiti osebni presoji. Ni pripravljen, da bi druge kar posnemal in slepo poslušal, ne da bi upošteval tudi sebe. Vedno si poskuša oblikovati lastno mnenje. Sposoben je, da sprejme tudi velike odgovornosti. Ravna preudarno in s premislekom. Na stvari gleda širše in ne le iz ozkega osebnega zornega kota. Razpolaga z razvitimi in širokimi interesi in sposobnostmi. Ima izdelano osebno identifikacijo in je samostojen. Je originalen in ustvarjalen. Postavlja si dolgoročne cilje, čeprav terjajo napor in čas.

Današnji nagel ritem življenja in neprestane spremembe ovirajo, da bi si ljudje med seboj izkazovali čustva. Pomanjkanje zadovoljevanja primarnih psihosocialnih potreb (občutek varnosti, socialne pripadnosti, ljubezni, spoštovanja) išče nadomestne poti za pridobivanje čustev. V nekaj letih smo bili priča naglega vzpona trgovin za ljubljence. Številno ljubljencev v družinah naglo narašča. Ob psu imajo ljudje občutek varnosti, pripadnosti in ljubezni. Drugemu te občutke nadomesti kak drug ljubljencek. Živali tako na nek način

personificiramo, ker prevzamejo vloge ljudi. Za čustveno ravnotežje so ljubljenci nepogrešljivi, ko osebnih čustvenih potreb ne moremo potešiti z ljudmi.

Človek daje pomen dogodkom glede na to, koliko prispevajo k zadovoljevanju osebnih primarnih psihosocialnih potreb. Če se nam na neki prireditvi obeta, da bomo zadovoljili eno od osebno najbolj ogroženih potreb, potem bo dogodek za človeka nadvse pomemben in nasprotno. Nezadovoljene čustvene potrebe oseba doživlja kot notranji pritisk.

Osebnostni razvoj gre skozi različne faze. Knowlesova tabela lastnosti nerazvitega človeka in razvitega pojasni, v kakšno smer se osebnostni razvoj premika. Od pasivnosti k aktivnosti, od posnemanja k originalnosti, od odvisnosti k samostojnosti. Možnosti razvoja so neskončne. Nikoli ne bomo uspeli uresničiti vseh potencialov, ki jih nosimo v sebi. (Knowles, 1970)

KNOWLES: vzgoja odraslih kot proces osebnostnega razvoja

OD...	K...
odvisnosti	samostojnosti
pasivnosti	aktivnosti
subjektivnosti	objektivnosti
nevednosti	poučenosti
majhnih sposobnosti	velikim sposobnostim
majhne odgovornosti	veliki odgovornosti
ozkih interesov	širokim interesom
egoizma	altruizmu
zavračanja samega sebe	sprejemanju samega sebe
neoblikovane lastne identitete	izoblikovani lastni identiteti
osredotočanja na posameznosti	osredotočanju na splošne principe
površnih skrbi	globokim skrbem
posnemanja	originalnosti
potrebe po gotovosti	dopuščanju dvoumnosti
impulzivnosti	razumskosti

(Knowles 1970, str. 25)

Osebnostni razvoj poveča kompetentnost osebe, razvija sposobnosti, poveča samostojnost in s tem zadovoljuje predvsem potrebo po samospoštovanju in samouresničevanju. Človek naj bi najprej sam napravil korak naprej, šele potem bi ga drugi priznali s pohvalo, ugledom in spoštovanjem. Spremeni sebe in spremenil se ti bo ves svet. Kot spremenjen ga boš drugače videl, kot si ga prej.

Človek skozi življenje uresniči za svoj osebni razvoj po oceni strokovnjakov le 3 do 4 % osebnih potencialov.

Možnost v življenju, da se nekdo samouresničuje, pomembno vpliva na zadovoljstvo v razpoloženju in občutek sreče. Človek postane to, kar je. Postane viden. Stopi na dan kot osebnost, če mu pomembni ljudje v okolju dovolijo, da je to, kar je. Psihologinja Silva Matos je opozorila, kako pomembno je, da otroci, ko odraščajo, včasih tudi s kričanjem in neupravičeno kritiko staršev in družine, dokazujejo, kdo so. Odnosi v družini se lahko porušijo, če se starši odzovejo neposredno na krik, odpor in upor otroka. Bolj pomembno je, da se potrudijo odkriti, kaj je »pravo sporočilo« otroka.

»Skušali smo se pogovarjati tako, da smo prepoznali pravo sporočilo drugega. Kritika je lahko tudi krik, da se odprejo nove dimenzije odnosov, da pridemo bliže, je pot naprej. Mlad človek na nek svoj način dopoveduje, da potrebuje svojo pot. Kljub temu potrebuje našo ljubezen, spoštovanje, tudi če njegovi koraki niso točno takšni, kot si želimo starši. Dobrodošla je odprtost za različnost našega otroka. Potem, ko odidejo, se otroci prej ko slej vrnejo. So drugačni. So odrasli. Učimo se rasti ob njih. Na noben način jih ne dobimo nazaj, če jih ne spoštujemo. Družina brez preprirov je le utvara. Stiske sprostimo, da pokažemo, kaj čutimo.« (Matos, 2012)

Priznavanje različnosti oseb v odnosu spodbuja osebno rast. V odnosih zadovoljujemo primarne psihosocialne potrebe, če je osebam uspelo najti ravnotežje med skupnim in individualnim ravnanjem.

Ker je partner v odnosu drugačen, imamo priložnost, da razvijemo nove oblike vedenja in nov način, kako se odzivamo na okolje. Partner z izrazito samostojnostjo bo navajal drugega v odnosu, da si izboljša svojo samostojnost. Aktiven in delujoč partner bo za zgled

pasivnemu sogovorniku in bo v odnosu zagotavljal pogoje, da ga drugi posnema, mu postane zgled in spremeni način vedenja.

Priznavanje različnosti v odnosu daje obema možnost za zadovoljevanje osebnih potreb, osebnostni razvoj in individuacijo (izražanje in uveljavljanje svoje osebnosti).

Nasprotje temu je manipulacija v odnosih. Manipulator pozna samo svoj prav, svoje potrebe, uresničuje svoje cilje in drugega negira, ga ne prizna kot osebnost in mu ne omogoča individuacije. S tem dela škodo tudi sebi. Ker ni drugačnosti v odnosu, tudi sam ne more rasti. Naprej se vrti v svojem zaprtem krogu. Zato manipulator še največ škoduje sebi, ko ne prizna in ne spoštuje drugega.

Človek se razvija ob človeku, tako otrok kot odrasel. Drugega človeka potrebujemo med drugim tudi za to, da nam postavlja meje. Tudi odrasli potrebujemo meje, da se osebnostno razvijamo. V osamljenosti smo kot voda brez posode. Razlijemo se v mlakužo. Nimamo nikogar, da bi v odnosu nanj trčili in s tem začutili, do kod lahko gremo. Osamljeni se psihično razkrajamo. Predolgo zaprti v samici so v nevarnosti, da dobijo živčni zlom. Zelo pomembna točka medsebojnega odnosa je stik z drugo osebo, mesto v socialni razdalji med osebama, kjer naletimo na drugo osebnost. Tu začutimo meje, ki nam jih postavlja sogovornik.

2.3 Čustveno sozvočje in čustveni kvocient

Daniel Goleman je leta 1996 objavil knjigo o čustveni inteligenci in postavil čustva na prvo mesto. Ker je bil v obdobju, ko so poudarjali predvsem ali skoraj izključno pomen sposobnosti, inteligenčni kvocient pokazatelj in merilo vsega, je avtor poudaril odločilni pomen čustev pri današnjem človeku s tem, da je ohranil izraz »kvocient« tudi za čustva. »Dejansko imamo dva razuma: enega, ki razmišlja in drugega, ki čuti. Ti dve povsem nasprotujoči si poti spoznavanja se med seboj prepletata in ustvarjata naše mentalno življenje. Za racionalni razum je značilno, da se ga zavedamo, je razmišljajoč, sposoben stvari pretehtati in jih miselno obdelati, analizirati in ovrednotiti. Vzporedno je še drugi sistem spoznavanja: impulziven, poln moči in včasih nelogičen čustveni razum.

Dihotomijo racionalnega in emocionalnega ljudje ločujejo z »glavo« (razum) in »srcem« (čustva). Prepričanje, ki prihaja iz srca, ima večjo prepričljivost kot mišljenje, ki prihaja iz

racionalnega razuma. Čim močnejša so čustva, tem bolj dominanten postaja čustveni razum in manj učinkovit racionalni razum.« (Goleman, 1996)

Racionalni razum izražamo z besedami, čustveni razum izražamo neverbalno. Čustvena resnica se izraža z gibi, mimiko, gestami, bolj s tonom glasu kot s tem, kaj je nekdo rekel. Neverbalna govorica je vedno iskrena, ker jo obvladuje podzavest, izrečene besede filtrirajo zavestna načela in norme. Izrečemo, kar je dovoljeno izreči. Če se verbalno sporočilo ne ujema z neverbalnim, nastaja v komunikaciji razhajanje (disonanca) in sporočili se ne pokrivata. V takih primerih ta, ki naj bi sprejemal sporočila, postane zmeden, je v stresu in živčnost se stopnjuje. Sporazumevanje nastane zelo naporno. Če smo sproščeni in povemo tako, kot čutimo, je sporočanje in medsebojno sporazumevanje lahkotno in učinkovito.

Goleman je v obsežni raziskavi opazoval življenjsko pot otrok univerzitetnih profesorjev in drugih ljudi na visokih položajih in otroke iz običajnih družin. Sledil je življenjski poti enih in drugih otrok in ugotovil, da so v življenju najbolj uspeli otroci, ki so v družini poželi največ pozornosti in so čustveno zadovoljeni. Dokazal je, da niso bili najbolj uspešni otroci iz družin univerzitetnih profesorjev, kakor bi pričakovali. Ti otroci so imeli skromno bero čustev in pozornosti, zato so imeli slabšo čustveno kondicijo ali čustveni kvocient od otrok iz družin s toplimi čustvenimi odnosi. Bili so slabše komunikativni, manj samozavestni, težje so prenašali konfliktne situacije in strese, imeli so nizek frustrativni prag, kar pomeni, da so jih že manjše težave destabilizirale in so pri naporih na poti do ciljev hitro popustili.

Pomembna za pridobivanje višjega čustvenega koeficienta otroka je empatija staršev in drugih njemu bližnjih oseb. Čustveno sozvočje z drugimi začuti otrok že pri osmem mesecu starosti, ko začne ločevati druge od sebe. Empatija staršev, čustveno sozvočje otroka in staršev mu zagotavlja, da ga najbližji razumejo, da z njim sočustvujejo in da so ob njem. Tako človeka skozi vse življenje oblikuje čustveno sozvočje intimnih odnosov z najbližjimi osebami in s tem vzdržuje čustveni kvocient na primerno visoki ravni. Če tega čustvenega sozvočja in empatije v odnosih z bližnjimi ljudmi ne doživljamo, se počutimo zavrnjene in se nas loteva žalost, stiska in obup.

Pri čustvenem sozvočju da mati otroku čutiti, da se je na čustveno vznemirjenost otroka odzvala tudi sama z enako vznemirjenostjo. Zlasti ponavljajoče čustveno sozvočje matere z

otrokom ali pa pomanjkanje tega oblikuje vzorce vedenja in čutenje pri vstopanju v medsebojne odnose pozneje v življenju.

»Če je pri starših stalno pomanjkanje empatije za otrokova čustva kot so veselje, žalost, potreba po ljubezni in nežnosti, se otrok začne izogibati temu, da bi pokazal svoja čustva in jih postopoma niti ne bo več čutil, če so bila ta čustva v otroštvu vztrajno spregledana ali zavrnjena bodisi na prikrit ali pa viden način.« (Goleman, 1996)

Otrok tako postane čustveni invalid in ima po besedah Golemana nizek čustveni kvocient. Alice Miller, švicarska otroška psihoterapevtka, pravi »Drama je biti otrok«, ker je v vsakem otroštvu veliko travm. Toda ne smemo obupati. Pridobivanje primerne čustvenega kvocienta je vseživljenjski proces. Če v družini kot otroci nismo dobili deležni potrebnega čustvenega sozvočja, si lahko to sozvočje pridobimo v drugih medsebojnih odnosih pozneje v življenju z za nas pomembnimi ljudmi.

UČNA ENOTA III: ALI ZNAMO REŠEVATI KONFLIKTE?

Obseg izvedbe učne enote: 14 ur

Dobri medosebni odnosi so nam potrebni za duševno ravnovesje, dobro počutje in za telesno zdravje. Kolikor je neka stvar pomembna za osebo v pozitivnem smislu, je tudi v negativnem. Kolikor nam lahko dober medoseben odnos psihološko da, toliko nam slab medoseben odnos lahko odvzame. Tu poiščimo odgovor, ali je za človeka smotrno vztrajati v slabem medosebnem odnosu, ali se ga čim prej rešiti. Če čutite, da vas nek medosebni odnos mori in osebno »briše«, poskrbite, da se ga čim prej rešite. Trditev zgloda logična, ni pa jo vedno preprosto uresničiti, ker sta se v dinamiko odnosa ujela oba in kljub ponižanjem in duševnem trpljenju v določenem odnosu je tudi žrtev odvisna od takega odnosa, ker ne more prenehati biti žrtev. Laže jo iz takega medosebnega odnosa iztrga tretje oseba, npr. psihoterapevt, iskrena prijateljica, ožji družinski član ali kdo drugi, ki mu oseba zaupa in s katero sta si blizu.

Konflikte v medosebnih odnosih neprestano generirajo negotovi ljudje brez osebne identifikacije in z občutkom stalne ogroženosti. Zato vztrajajo samo pri svojih stališčih in

vrednotah, drugega človeka v medosebnem odnosu praktično ne vidijo. Dovolj imajo dela sami s seboj, kaj da bi se zanimali še za koga drugega. Prepričani so, da je na svetu samo ena resnica: njihova. Prav je samo to, kar so njihove osebne norme. Preveč bi jih prestrašilo vsako odmikanje od osebnih zapovedi in prepovedi. Tak odrasel je navadno v otroštvu ali mladosti preživel velik teror odraslih, mnogo ponižanj in je preživel, ker je pristal na vse, kar so od njega zahtevali. Izgubil pa je sebe. Ni več sposoben kvalitetnih medosebnih odnosov.

3. 1 Medosebni odnosi so vsebina človekovega psiho-socialnega jaza

Odnosi so človekova vsebina, njegovo življenje. Slabi medosebni odnosi negativno vplivajo na vse tisto, kar pozitivni odnosi spodbujajo in zagotavljajo. Človek s slabimi odnosi z ljudmi je nesrečen, hira in, kot pravi Alice Miller v svoji knjigi *Upor telesa*, se duševno trpljenje zaradi slabih medosebnih odnosov, osebnih ponižanj, zlorab drugega, laži in manipulacij najprej sprevrže v upor telesa, medtem ko duševnost še vedno poskuša ustvariti ravnotežje v nadaljevanju slabih odnosov.

Slabi odnosi, zlorabe drugega v odnosu imajo daljnosežne negativne posledice. Ob velikih osebnih razočaranjih se poleg fizične bolezni pojavijo še drugi negativni učinki. Negativna izkušnja ogroža samopodobo zlorabljene osebe, nevarno znižuje njeno samozavest in sproži še niz negativnih čustev kot so: nezaupanje, strahove pred novimi odnosi, umik v samoto.

Vsi odnosi ne morejo biti kvalitetni, kajti za dober odnos sta potrebna dva. Lahko je eden od partnerjev v odnosu še tako kvaliteten, odnosa ne more sam spraviti na nivo zrelega medsebojnega odnosa »daj – dam« ali »jaz sem v redu, ti si v redu«, v katerem se izražata in priznavata obe osebnosti. Ogrožen človek, poln strahov z negativno samopodobo in negativnim referenčnim okvirjem (negativnim odnosom do ljudi in sveta) takega odnosa ne more nikoli vzpostaviti, pa naj ima še tako zrelega in kvalitetnega sogovornika. Ker teh psihičnih kvalitet osebno ne doživlja, jih tudi pri partnerju v medsebojnem odnosu ne zagleda. Zato se na partnerja odziva na povsem neustreznem nivoju in odnos se ne more razviti.

Vsak si želi, da bi imel dobre medosebne odnose, le da nismo vsi zreli za to. Kvalitetnega medosebnega odnosa ne more soustvarjati vsak človek. Po teoriji transakcijske analize Erica

Berna je to odvisno od predhodnih socialnih izkušenj, od stopnje razvitosti posameznih ego stanj: ego stanje starša, ego stanje odraslega in ego stanje otroka.

Pomembno je, da ima človek več medosebnih odnosov. Med njimi bodo mnogi zelo kvalitetni, drugi slabši, ker je neustrezna kombinacija dveh oseb, vpletenih v konkreten odnos. Trdnost verige se meri po moči najšibkejšega člana. To velja tudi za medoseben odnos. Psihološko slabše opremljena oseba določa najvišjo možno stopnjo odnosa, ki ga bosta razvili osebi, vpleteni v medsebojni odnos. Izkušnje kažejo, da le redko močnejša osebnost z vztrajanjem v odnosu in omogočanjem pozitivnih doživetij pri šibkejšem potegne odnos v bolj poglobljeno razmerje. Človek mora presoditi, kaj doživlja v določenem medosebnem odnosu in se pravočasno odločiti, ali bo odnos nadaljeval ali bo iz njega izstopil.

Medosebni odnosi lahko »cvetijo« tudi na daljavo in brez osebne stika, če so primerno vzdrževani in so medsebojni odzivi partnerjev v odnosu dovolj pogosti in kvalitetni. Tudi med vrhunskimi strokovnjaki medosebne odnose zelo razširi prav informacijsko komunikacijska tehnologija. Pri zahtevnih strokovnih nalogah se lahko na ta način povežejo vrhunski strokovnjaki ali posebni specialisti, čeprav živijo v različnih državah ali se razlikujejo po rasi, veri in kako drugače. Pri zahtevni mostovni gradnji v Belgiji se je eden največjih tovrstnih strokovnjakov, da bi čim bolje rešil nekatere strokovne probleme, povezal z vrhunskimi tovrstnimi specialisti na Japonskem in v Kanadi. V kratkem so delovali kot ubran tim sodelavcev in prijateljev. Kvalitetni medosebni odnosi so se med njimi nadaljevali še dolgo potem, ko je bila konstrukcija mostu že davno zaključena.

Kvaliteta medosebnih odnosov ni odvisna od geografske razdalje med sodelujočima človekoma. Futurologi M. Sere, A. Toffler in U. Beck ugotavljajo, da narašča število zakonskih parov na daljavo s kvalitetnimi medosebnimi odnosi. Srečujejo se občasno, odnose med srečanji negujejo prek bogatih možnosti pametnih telefonov in internetnimi programi, npr. skypom, ko lahko zakonca v živo spremljata eden drugega in podoživljata skupno stvar. Tudi družinski odnosi se pod vplivom nove informacijsko komunikacijske tehnologije bistveno spreminjajo.

Odnosi naj bi bili taki, da bogatijo vsakega od sodelujočih. Zakaj bi slabi odnosi morili posameznega človeka, ko mu današnje življenje nudi ogromno novih možnosti za nove in

bolj kvalitetne odnose. Mi smo to, kar so naši odnosi. Naša človečnost, družbenost se odraža v odnosih z drugimi ljudmi.

3.2 Konflikti in reševanje konfliktov

Brajša pravi, da so konflikti za zdrav odnos potrebni. Prevetrijo nasprotovanja v odnosu in odpravijo nabrane napetosti. Zelo sumljivi so odnosi brez konfliktov. Človeku, ki trdi, da se v življenju še ni z nikomer skregal, je bolje, da se izognemo, ker tak človek ni sposoben imeti medosebnih odnosov. Njegova trditev samo potrjuje, da pravih, uravnoveženih in poglobljenih medosebnih odnosov ni v življenju nikoli imel.

Za zdrav medosebni odnos so konflikti potrebni, ker ga poživljajo. Ni pa vseeno, kako jih rešujemo. Če osebe znajo konflikt reševati konstruktivno, tako, da upoštevajo ne le sebe, ampak tudi drugega, so konflikti pomembno sredstvo za vzdrževanje medosebnega odnosa.

Destruktivno reševanje konfliktov prizadene partnerja v odnosu in je ponižujoče. V odnos vpleteni osebi se vedno bolj oddaljujeta in kmalu odnos razpade.

Ni odnosa brez konfliktov. Nemogoče je, teoretično in praktično, da bi se dva človeka v vsem strinjala. V stanju soglasja je vsak odnos obvladljiv. Na preizkušnjo pa je postavljen, ko se v odnosu pojavijo prvi konflikti. Kako kvaliteten je nek odnos, lahko presodimo šele po načinu, kako osebi v medsebojnem odnosu rešujeta konflikte.

Ljudje, ki trdijo, da se v življenju še niso skregali z enim samim človekom, da konfliktov sploh nimajo, so psihološko tako izmaličeni ljudje, da so sposobni samo formalnih in površinskih povezav z ljudmi. Dejansko živijo brez pravih odnosov. Med njimi so tudi taki, ki se branijo na ta način, da konflikte skrivajo in negirajo.

Pomembne za oblikovanje nekega odnosa so povratne informacije. Prinašajo nam informacije, kako naše vedenje vpliva na druge ljudi. Te so lahko spodbudne in za odnos ugodne ali pa konfliktne in jih morata partnerja v odnosu razčistiti. Prav povratne informacije nam omogočajo, da v odnosih trčimo na drugega človeka, da začutimo meje, ki nam jih postavlja in ob njih osebno rastemo (individuacija).

S povratnimi informacijami ugotovimo, kako vpliva moje vedenje na drugo osebo in kako druga oseba vpliva name. S tem se odnos med partnerjema pogloblja. Transakcija, kot osnovna enota vedenja dveh v odnosu, je sestavljena iz sporočila A osebe B osebi in odgovora, povratne informacije (feed back) B osebe nazaj A osebi.

3.3 Načini reagiranja v konfliktni situaciji

Virginija Satir navaja štiri načine, kako ljudje v medsebojnih odnosih ravnajo s konflikti (Brajša, 1978):

- Partnerju prikrivajo konflikt, preslepijo ga z raznimi lažmi in se prilizujejo, ker se bojijo, da bi se drugi nanje jezil. Najpogosteje odgovarjajo partnerju z »da«, kaj mislijo in dejansko delajo, pa prikrivajo. Prešibki so, da bi se soočili z nasprotnim mišljenjem partnerja.
- Partnerja obtožujejo, nikoli ne mu dajo prav, neprestano mu nasprotujejo, napravijo ga za »dežurnega krivca«. Sebe istočasno razglašajo za najbolj moralnega, pravičnega in sposobnega človeka. Krivdo za konflikt enostransko naložijo partnerju in s tem zanikajo, da bi bilo možno, da sta za konflikt oba odgovorna. Diktatorsko vedenje ne dovoljuje misli o dialogu.
- Konflikt racionalizirajo tako, da vse hvalijo, nesoglasja in težave zanikajo, vse predstavljajo kot normalno in samo po sebi umevno. Zanikajo, da bi problem sploh obstajal. V odnosu so hladni, formalni in brez čustvenih povezav. Partnerja zavrnejo in takoj osmešijo, če trdi drugače in konflikt priznava. Vse utišajo s tem, da se sklicujejo na to, »kaj bodo rekli drugi ljudje«.
- Odvrčanje pozornosti od konflikta dosežejo s tako imenovanimi »plastičnimi« odgovori na partnerjeva vprašanja. Če partner nekaj vpraša, mu »odgovorijo brez odgovora«, ker odgovor nič ne pomeni. Primer. Žena vpraša moža: »Doma te skoraj nikoli ni. Kje se tako pozno potepaš?« Na jasno vprašanje žene mož odgovori: »Ljudje imajo v današnjih časih res veliko opravkov« (»plastičen odgovor«). Vprašanje in odgovor nista povezana, ker se mož poslužuje mistifikacije.

Naštete oblike izogibanja konfliktov v medsebojnih odnosih govorijo o močni težnji ljudi, da bi se konfliktom izognili. Govorimo o partnerskih odnosih, dejansko pa niso partnerski, enakopravni, ker ljudje niso dozoreli za dialog, za priznavanje drugačnosti drugega imajo

težave zaradi svoje prenizke samozavesti. Konflikte negirajo, skrivajo, jih ne priznavajo, ker hočejo imeti oblast nad drugim. Trudijo se, da socialno razdaljo v medčloveškem odnosu sami napolnijo s svojimi stališči, potrebami in principi. Če drugi nima enakih pravic, da uveljavlja svoj jaz, potem odnos ni partnerski.

Harris pravi, da je podlaga za dialog priznanje »jaz sem v redu, ti si v redu«. (Harris, 2007) Potem oba partnerja v odnosu dovolita drug drugemu, da sta v odnosu prisotna oba. Iz drugačnosti pa nastajajo konflikti. Rešujeta jih z dialogom, brez frustracij in se v različnostih oba bogatita. Oba imata možnost individuacije, izražanja in uveljavljanja sebe. Vsak od njiju ima možnost, da izraža lastne občutke in interese. Družbena moč v odnosu je porazdeljena na oba. Nihče od partnerjev ne izraža želje, da bi drugega podjarmil. V odnosu živita enakopravno. Konflikti in reševanje konfliktov plemenitijo njun odnos.

Kongruentna komunikacija, ko se besede ujemajo z neverbalno govorico pri eni in drugi osebi, ko človek lahko pokaže tako, kot zares čuti, ne da bi ga drugi pri tem ogrožal ali iskrenost sogovornika zlorabil, vliva obema zaupanje in obeta, da se bo konflikt uspešno razrešil.

3.4 Pozitivne izkušnje so podlaga za dobre medosebne odnose

Ljudje s pozitivnimi predhodnimi izkušnjami imajo do sebe in drugih pozitiven odnos. V medsebojne odnose vstopajo z zaupanjem in odprto komunicirajo. So samozavestni in branijo svoj jaz, ker so že prej imeli izkušnje s tem, kako si ustvariš svoje mnenje in kako se odločaš. Drugega znajo sprejeti takega, kot je, ker jih ob razviti samozavesti in samospoštovanju drugačnost partnerja ne moti. Osebam z razvitim ego stanjem odraslega se v življenju pripetijo tudi slabe stvari. Iz tega ne delajo tragedije. Konstruktivno poiščejo rešitve za probleme in gredo dalje. Lahko živijo v materialno skromnih razmerah in brez visokih položajev, a osebno so vedno »zmagovalci«. Zmagovalec bo vedno znal za medosebne odnose poiskati ljudi, ki jim lahko zaupa.

UPORABLJENA LITERATURA IN VIRI ZA PRIPRAVO PROGRAMA

- Berne, Eric (2005): Transactional Analysis in Psychotherapy, Souvenir, London
- Berne, Eric (2007): Katero igro igraš?, Sinesis, Ljubljana
- Brajša, Pavao (1978): Splošna psihodinamika samoupravnega vedenja, Delavska enotnost, Ljubljana
- Erikson, Erik H.: (1966): Identitet und Lebenszyklus Surkam Verlag, Frankfurt am Main
- Ferrucci, Paolo (2010): Lepota in duša, CDK, Zavod za izobraževanje, vzgojo, razvoj in kulturo, Ljubljana
- Frankl, Viktor E. (1993): Kljub vsemu rečem življenju da, Mohorjeva družba, Celje
- Fromm, Erich (1976): To Have Or To Be, Harper and Row Publishers, INC. New York
- Fromm, Erich (1980): Čovjek za sebe, Istraživanje u psihologiji etike, Naprijed Zagreb
- Fromm, Erich (1980): Imati ili biti?, Naprijed, Zagreb
- Goleman, Daniel (1996): Emotional Inteligence, Why can it matter more than IQ?, Bloomsbury, London
- Harris, Thomas A. (2007): Jaz sem v redu, ti si v redu, Založba Karantanija
- Harris, Thomas A. in Bjork, Amy (2008): Ostanimo v redu, Založba Karantanija
- Ihan, Alojz (2012): Hvalnica rešnjemu telesu, Cankarjeva založba, Ljubljana
- Juul, Jasper (2008): Kompetentni otrok, Družina na poti k novim temeljnim vrednotam, Didakta, Radovljica
- Juul, Jasper (2008): To sem jaz! Kdo si pa ti?, O bližini, spoštovanju in mejah med odraslimi in otroki, Didakta, Radovljica
- Knowles, Malcolm (1970): The Modern Practice of Adult Education, Andragogy versus Pedagogy, Assocation Press, New York
- Krajnc, Ana (2015): Spoznaj sebe in druge, Društvo za izobraževanje za tretje življenjsko obdobje, Ljubljana
- Maslow, Abraham H. (1971): The Farther Reaches of Human Nature, The Viking Press, New York
- Matos, Silva (2012): Utrinki življenja. Mohorjeva, Celovec
- Miller, Alice (1992): Drama je biti otrok in iskanje resnice o sebi, Tagram, Ljubljana
- Miller, Alice (2005): Upor telesa, Tangram, Ljubljana
- Rebula, Alenka (2010): Globine, ki so nas rodile, Celjska Mohorjeva družba, Ljubljana
- Rebula, Alenka (2010): Sto obrazov notranje moči, Mladinska knjiga, Ljubljana

Redenbach, Sandy (1994): Self – esteem: succes, Call Central Press, Davis, California

Rogers, Carl (1985): Kako postati ličnost, Nolit, Beograd

Tivan, Marjeta (2010): Jaz, dedo in wolfy, Založništvo Jutro, Ljubljana

Toffler, Alvin (1970): Bantam Books, Toronto

Tort, Michael (1984): Inteligenčni kvocient, delavska enotnost, Ljubljana

Zupančič, Magda (2009): Prožna varnost (flexicurity) kot izziv realnosti, Andragoška spoznanja, Vol. 15, št. 1, str. 25

Žižek, Slavoj, ured. (1983): Gospostvo, vzgoja, analiza. Zbornik tekstov Lacanove šole psihoanalize, Univerzum, Ljubljana

KOMPETENCE, KI JIH PRIDOBIMO UDELEŽENCI

Povečana sociabilnost. Razvite socialne kompetence.

Zmožnost analize in načrtnega razvijanja odnosov.

Povečana sposobnost za kakovostne medosebne odnose.

Sposobnost razumevanja psiholoških odzivov zaradi nezadovoljenih primarnih psihosocialnih potreb.

ORGANIZACIJA IZOBRAŽEVANJA

Maj – avgust 2017: priprava programa

September 2017: promocija programa, animacija za vpis, oblikovanje skupine do 18 udeležencev.

Oktober 2017 – maj 2018: izvedba izobraževalnega programa.

Tedenska izobraževalna srečanja po 2 pedagoški uri skupaj.

Evalvacija: etapna in zaključna v maju 2018.

ZNANJE IZVAJALCEV PROGRAMA

Psiholog ali socialni pedagog, specialist za transakcijsko analizo.

Usposobljenost za izobraževalno delo s starejšimi odraslimi.

NAČRT SPREMLJANJA IN EVALVACIJE

Sprotno spremljanje pridobivanja znanja v aktivnih oblikah izobraževanja.

Končna evalvacija: kako novo znanje spreminja življenje udeležencev programa, kako znajo udeleženci pridobljeno znanje uporabiti v vsakdanjem življenju.