



KATERE ČUSTVENE KOMPETENCE POTREBUJEVA?

Mateja Cvetek
Zakonski in družinski
inštitut Bohinj
Projekt najincenter.si
2019

Ste se kdaj vprašali, zakaj ljudje včasih izgubijo glavo? Zakaj se ne zmorejo obvladati in se odzovejo na način, ki ga kasneje morda obžalujejo? Eden od pomembnih dejavnikov našega zdravega in funkcionalnega odzivanja v medosebnih odnosih so čustvene kompetence. Vemo, katere so ključne?

Spoprijemanje s čustvenimi izzivi nam gre včasih dobro od rok, včasih nekoliko slabše, včasih pa se zdi, da smo povsem odpovedali. Spretnosti spoprijemanja s čustvi se učimo od samega začetka svojega življenja in skozi razvoj postopoma osvajamo vedno nove čustvene kompetence. Poglejmo nekaj najbolj ključnih čustvenih kompetenc:

1 Zmožnost doseči čustveno umirjenost

pomeni znati se fizično in čustveno pomiriti tudi v bolj zahtevnih situacijah. V mirnih trenutkih, ko se počutimo varno in nam je prijetno, je to lahko zelo enostavno. Nekaj povsem drugega pa se je čustveno pomiriti v situacijah, ki so neprijetne, vznemirjujoče, konfliktne ali kako drugače stresne. Dokler se borimo s svojo vznemirjenostjo, je naša pozornost zaposlena s tem, kako se zaščititi. Torej se ukvarjamo sami s seboj. Šele potem, ko se znamo učinkovito pomiriti, lahko svojo pozornost usmerimo k drugemu in začnemo vzpostavljati z drugim odnos.

Kako se pomiri
vsak od naju?

Kaj si v čustveno
razburkanih situacijah
želiva drug od drugega?

Kako si lahko v takih
situacijah med seboj
pomagava?

2 Intimna povezanost z drugim

je čustvena zmožnost, v kateri se dva posameznika zmoreta drug z drugim povezati na nebesedni ravni doživljanja. Gre za intimnost, ki se vzpostavi, ko se dva posameznika zazreta drug drugemu v oči in ob tem začutita, da sta med seboj povezana. Odrasli ljudje intimno povezanost velikokrat zamenjujemo z govorjenjem in aktivnostmi, ki jih skupaj počnemo, vendar gre tukaj za povezanost, ki je globlja. Bolje jo začutimo takrat, ko se ustavimo, utihnemo in si dovolimo čutiti, kaj se pretaka med menoj in drugim. V odnosih, kjer smo intimno povezani drug z drugim, nam je običajno prijetno in varno, hkrati pa imamo občutek, da se lahko drug na drugega naslonimo in si zaupamo.

V katerih situacijah
se počutiva med seboj
najgloblje povezana?

V katerih situacijah
lahko računava na
pomoč drugega?

V katerih situacijah
bi se želela počutiti
bolj povezana?



3 Namerna vzajemna čustvena izmenjava

pomeni nadgradnjo intimne povezanosti. Medtem ko je intimna povezanost doživeta predvsem na ravni »biti v odnosu«, je namerna vzajemna izmenjava doživeta že tudi na ravni vzajemnega delovanja. Gre za to, da sta lahko oba posameznika v odnosu po eni strani pobudnika skupne povezanosti (namerno gradita odnos), po drugi strani pa sta se pripravljena tudi odzivati na pobude drugega. Pri tem se znata drug na drugega primerno uglasiti, se uskladiti in drug drugemu prilagoditi. Ko do tega pride, se zgodi nekaj podobnega, kot če skupaj zazvenita dva različna inštrumenta, ki skupaj ustvarita harmonično melodijo.

Na kakšen način vsak od naju izraža pobude za najino medsebojno povezovanje?

Katere pobude so s strani drugega sprejete, katere zavrnjene?

Bi si želela dajati več pobud?

4 Sodelovanje in vzajemno reševanje socialnih problemov

je zmožnost, s katero drug drugemu pomagamo dosegati cilje. Kompetenca na eni strani vsebuje zmožnost prepoznavanja svojih pristnih potreb in želja, sledenjem svojim ciljem, iskanje načinov za doseganje ciljev, pa tudi pritegovanje drugih, da nam pri tem pomagajo. Po drugi strani pa pomeni, da znamo videti tudi potrebe in želje drugega ter mu jih pomagamo uresničiti. Za dolgotrajne in povezane odnose je ta kompetenca ključnega pomena, saj je izmed vseh čustvenih kompetenc najmočnejše povezana z zakonskim zadovoljstvom in odločenostjo vztrajati v odnosu.

Kako med seboj sodelujete, ali kot radi pravimo, kako delujete kot tim?

Kako dobro prepoznava potrebe in želje drug drugega?

Bi si želela, da so katere najine potrebe bolj upoštevane?

5 Simbolično izražanje čustev

je zmožnost, ki nam pomaga, da svoja čustva prepoznamo in poimenujemo z ustreznimi besednimi izrazi zanje. Tako nam na primer svoje jeze ni potrebno izraziti z udarci, ampak lahko z besedami povemo, da smo jezni. Večji čustveni besedni zaklad osvojimo, lažje se čustveno izražamo in sporazumevamo. Posledično se med seboj bolje razumemo, lahko si pripovedujemo o svojih preteklih čustvenih doživetjih, obujemo čustveno obarvane spomine, izražamo svoje prihodnje sanje.

Na kakšen način običajno izražava svoja čustva?

Kako dobro nama gre besedno opisovanje čustvenega doživljanja?

Si lahko izmenjava spomine na izkušnje, kjer je bilo najino čustveno doživljanje zelo močno?

6 Razumevanje povezav med čustvi

nam omogoči, da razumemo, zakaj se nekdo počuti tako kot se počuti. Na temelju te zmožnosti lahko predvidimo, kako se bo nekdo počutil v določenih okoliščinah, ali katero čustvo bomo zelo verjetno izzvali z nekim svojim vedenjem. To nam omogoči, da lahko namerno izbiramo tista vedenja, ki bodo na primer pri drugih ljudeh izzvala prijetna čustvena stanja. Prav tako nam omogoči, da na temelju svojega sedanjega čustvenega doživljanja izberemo tista vedenja, ki bodo naše čustveno doživljanje spremenila v želeni smeri.

Kako dobro razumeva, zakaj se kdo od naju počuti tako kot se počuti?

Kako si običajno pojasniva vedenja drugega, ki naju čustveno vznemirjajo?

Lahko ob tem prepoznava tudi čustva, ki so v ozadju izrečenih besed?



7 Primerjalno čustveno mišljenje

predhodno čustveno kompetenco še dodatno nadgradi, saj nam omogoča medsebojno primerjanje različnih možnih vzrokov, razlogov in posledic. To nam pomaga, da lahko v odnosih postanemo dobri pogajalci, da se lahko drug drugemu miselno prilagajamo, se dogovarjamo, sklepamo kompromise, pogledamo na stvari z različnih zornih kotov in podobno. Če se prepiramo z nekom, ki ima to čustveno kompetenco dobro razvito, bomo veliko prej našli neko primerno razrešitev kot če imamo ob sebi nekoga, ki trmasto vztraja zgolj pri enem samem zornem kotu.

Kako dobro nama gre sklepanje kompromisov?

Kako dobro prisluhneva predlogom, ki jih ponujava drug drugemu?

Si želiva, da bi bile katere pobude v večji meri slišane in upoštevane?

8 Razlikovanje čustvenih odtenkov

nam pomaga prepoznavati tudi drobne razlike med posameznimi čustvenimi stanji. Nekdo, ki ne razlikuje čustvenih odtenkov, doživlja stvari na črno bel način. Neko čustvo čuti na polno ali ga pa sploh ne čuti. Tisti, ki med seboj razlikuje več čustvenih odtenkov, pa lahko opazi, da je nekdo ekstremno jezen, nekdo drug zelo jezen, tretji zmerno jezen, četrti malo jezen, peti pa morda sploh ni jezen. Razlikovanje čustvenih odtenkov omogoči, da se tudi odzivamo veliko bolj prilagojeno. Tako se v stanju zelo močne jeze burno odzovemo, v stanju zmerne jeze se odzivamo precej manj energično, v stanju šibke jeze pa so tudi odzivi šibki.

Kako se običajno čustveno odzivanja drug na drugega?

Si lahko pripovedujeva o situacijah, ko sva bila na primer zelo močno jezna (ali žalostna, prestrašena, vesela...), ko sva to čustvo doživljala v zmerni meri, ali ko sva to čustvo doživljala v majhni meri?

9 Reflektivno čustveno mišljenje

nam omogoči, da razmišljamo o sebi, o svojem doživljanju, vedenju in odzivanju. Svoje sedanje stanje lahko primerjamo s tem, kakršni bi želeli biti ali kakršni bi morali biti. Predvsem pa nam omogoči, da prevzamemo odgovornost za svoje doživljanje in tudi za spreminjanje samega sebe, za svojo osebnostno rast in nadaljnji razvoj v želeni smeri. Kompetenca vsebuje sprejetje notranjih meril, kaj nam je vredno in pomembno, hkrati pa omogoča, da svoje ravnanje s temi merili primerjamo in ga z njimi tudi usklajujemo.

S čim sva na področju najinega spoprijemanja s čustvi zadovoljna?

Kaj bi si na tem področju želela spremeniti?

Kakšna je najina podoba čustveno zrele osebe?

10 Razširjeno občutje samega sebe

predhodno zmožnost razmišljanja o samem sebi razširi na vsa pomembna življenjska področja, pa tudi na raven nezavednega. Gre za zmožnost, da pri presojanju svojih ravnanj in ravnanj drugih upoštevamo dejstvo, da vsega ne moremo kontrolirati s svojo zavestno voljo. To naše razumevanje medosebnih odnosov še dodatno razširi, saj se lahko od aktualnega dogajanja tudi nekoliko odmaknemo, pogledamo na stvari s širše perspektive in pri tem upoštevamo tudi bolj oddaljene dejavnike, kot so na primer pretekle izkušnje, ki so se nam vtisnile v naš nezavedni spomin.

Kaj vse je lahko zaznamovalo najino sedanje čustveno doživljanje?

Kako čustveno doživlja različna področja najinega odnosa, na primer najino sodelovanje pri vodenju gospodinjstva, vzgoji otrok, finančah, prostem času, spolnosti, delu?



11 Reflektiranje posameznikove prihodnosti

je zmožnost, ki nam omogoči postavljanje ciljev v naši dolgoročni prihodnosti. Tako se lahko sprašujemo, katerega partnerja izbrati, s katerim bomo lahko dobro preživeli svoje življenje, s katerim bomo lahko skupaj ustvarjali, vzgajali otroke, se preživljali in podobno. Gre za zmožnost, ki nam omogoči, da na temelju svojih preteklih izkušenj izbiramo sedanja dejanja, ki nas bodo v prihodnosti pripeljala do izbranih ciljev.

Kako si predstavlja najin odnos v prihodnosti?

Kakšne načrte imava zase, za naju, za najino družino?

Kako se že danes trudiš, da bi v prihodnosti te načrte tudi dosegla?

12 Notranja čustvena avtonomija

predstavlja kompetenco, ki na področju partnerskih odnosov predstavlja pomemben razvojni mejnik, saj omogoči, da se posameznik čustveno razmeji od svojih staršev oziroma skrbnikov. To mu omogoči, da zaživi samostojno ne le v materialnem in fizičnem smislu, pač pa tudi v čustvenem. Avtonomna zrelost pomeni, da je posameznik po eni strani avtonomen (se lahko samostojno odloča, odgovorno sledi svojim izbiram in se ne pusti zmešati niti takrat, ko drugi nanj pritiskajo), po drugi strani pa ostaja z drugimi povezan (z drugimi sodeluje na enakovreden način, se lahko obrne k drugim, ko potrebuje njihovo pomoč, ali pa sam pomaga, ko drugi ne zmorejo in podobno).

Na kakšen način se običajno odločava? Koliko so najine odločitve res najine?

Kakšen odnos imava danes s svojimi starši? Koliko naju podpirajo pri najini samostojnosti?

Bi si želela, da bi bila na kakršen koli način bolj samostojna?

13 Dolgoročna intimna zavezanost

nam omogoči, da sprejmemo dolgoročne izbire, kakršne so na primer izbira poklica, življenjskega stanu, stalnega bivališča, partnerja. Da lahko tako dolgoročno izbiramo sprejmemo, moramo najti v sebi neko notranjo gotovost, da je izbira prava. Posamezniki, ki so dovolj dobro razvili vse predhodne čustvene kompetence, se bodo intimno zavezali veliko lažje kot posamezniki, ki predhodnih čustvenih kompetenc niso razvili v zadostni meri. V partnerstvu intimno zavezanost izrazimo z dejanjem poroke ali s kakšno drugo obliko zaveze med partnerjema, pri čemer je potrebno upoštevati, da formalna zaveza še ni nujno tudi dejanska, čustveno zrela zavezanost.

Kakšen odnos imava do zakonske zvestobe in zavezanosti?

Če sva že poročena: kako se spominjava najine poroke in najine poročne obljube?

Če še nisva poročena: kakšna občutja se nama prebujajo ob misli na poroko?

14 Odgovorna skrb za drugega in čustveno starševstvo

je čustvena kompetenca, ki logično nadaljuje predhodno zavezanost. Partnerja, ki se drug drugemu zavežeta, ustvarita stabilen odnos, v katerem otroci najdejo varno okolje za svoj razvoj. Čustveno starševstvo pomeni predvsem zmožnost, da vse čustvene kompetence, ki sta jih starša osvojila v svojem dosedanem življenju, prenašata na svoje potomce in tudi njim pomagata, da te čustvene kompetence razvijejo in osvojijo v zadostni meri.

Kakšen je najin odnos do otrok?

Kako gledava na prihodnjo generacijo? Kaj si želiva zanjo?

Kako pomagava otrokom razvijati čustvene kompetence?



15 Odgovorna skrb za širšo družbeno skupnost

pomeni udejanjenje univerzalne ljubezni do vseh ljudi. To čustveno kompetenco ljudje osvojijo v svojih zrelih odraslih letih, ko presežejo vsakodnevne skrbi zase in svojo pozornost usmerijo v doseganje globalnega dobrega za vse ljudi. Gre za zmožnost oblikovanja kulture, ki spodbuja medsebojno povezanost, promovira zdrav čustveni razvoj na vseh ravneh družbe, izraža sočutje do vseh članov skupnosti, hkrati pa tudi varuje občečloveške vrednote, ki omogočajo skupno in urejeno sobivanje vseh.

Kakšen prispevek dajeva s svojim življenjem širši družbeni skupnosti?

Katere vrednote promovirava v okolju, v katerem živiva?

Kakšen zgled dajeva s svojim življenjem ljudem v najini soseski?

16 Modrost

povzema zadnjo čustveno kompetenco, ki jo posameznik doseže v svojem življenju. Gre za zmožnost dokončati svojo življenjsko zgodbo na način, ki bo smiselno povezoval vse doživete izkušnje v povezano celoto in vodil k notranji čustveni in duhovni pomiritvi. Kompetenca modrosti je umeščena v zadnje življenjsko obdobje posameznika, ko se počasi poslavlja od svojega zemeljskega življenja. Prehrojena življenjska pot mu omogoča, da lahko pogleda na življenje kot na celoto. Bolj kot kadarkoli prej lahko vidi, kaj je bilo v življenju zares pomembno in v kaj je v življenju smiselno verjeti, predvsem pa je zadnje obdobje čas, ko se posameznik čustveno pomiri z dejstvom smrti, se poslovil od svojih bližnjih in se prepusti večnosti.

Kako se soočava z dejstvom, da je najino življenje minljivo?

Sva že kdaj pomislila, kako bo, ko bo eden od naju umrl?

Kaj bi ob smrti želela zapustiti svojemu partnerju, katero življenjsko sporočilo ali vero bi mu želela izročiti ali prenesti?

Čustvene kompetence so zapisane v vrstnem redu, kot jih ljudje običajno osvajamo v svojem življenju. Temelje za prvo čustveno kompetenco osvojimo najprej, potem sledi druga, nato tretja in tako dalje do zadnje, ki jo ljudje običajno osvojimo šele v pozni starosti. Če tistih bolj zgodnjih čustvenih kompetenc ne osvojimo v celoti, se bo ta primanjkljaj poznal tudi pri vseh nadaljnjih, zato je smiselno, da morebitne vrzeli v zgodnejših čustvenih kompetencah čim prej dopolnimo.