

»Pravi« obraz jeze

No, no, no, tega te pa nismo učili. Da te ni sram, da se takole obnašaš! To so sami divjaki. Osnovnih manir nimajo. Poglej to, kako vpije na očeta! Mojca, pa ti si punca. Ne moreš se jeziti kot kak nevzgojen fant ... Nekdo, ki ne zmore zadržati svoje jeze, ki jo izrazi na nekultiviran način, je po mnenju opazovalcev slabič, nedorasel in nevzgojen. Pa je čustvo jeze res tako škodljivo, da si ga ne upamo pokazati?

Jeza predstavlja eno izmed osnovnih čustev, ki ga občutijo že malčki. Gre za stanje v telesu, ki ga doživimo, ko naletimo na oviro in je ne zmoremo premostiti. Čustvo jeze doživljamo tudi ob provokaciji, občutku doživljanja krivice in tudi v situacijah, ko se branimo, ohranjamo svoje meje, zavarujemo stvari, ki so nam pomembne. Takrat v telesu zaznamo zvišan srčni utrip, povišan krvni tlak, intenzivnejše dihanje, napete mišice, tudi stisnjene zobe ...

S socializacijo se učimo, kako se z jezo spopasti, predvsem kako jo izraziti na primeren način. Govorimo o večini obvladovanja jeze, kar je nekaj zelo drugačnega kot zatiranje jeze. Z jezo se lahko spopadamo na več načinov – povemo glasno, kar želimo, zavpijemo, se umaknemo in kričimo, ko nas nihče ne sliši, smo telesno aktivni – tečemo, hodimo, boksamo blazino, preklinjamo, globoko dihajo, vztrajamo pri svojem ... Če nas jeza preplavi in je ne zmoremo kontrolirati, postane močnejša od nas, takrat govorimo že o pravem besu. Ob tem lahko postanemo agresivni, udarimo, užalimo, ugriznemo, vržemo nekaj v drugega, poškodujemo sebe ali drugega.

V preteklosti je bila jeza čustvo, ki smo ga pripisovali predvsem moškim. Ti so imeli dovoljenje za izražanje jeze, čeprav pogosto na grob, neprimeren in za druge boleč način. Medtem ko je za dekleta veljalo, da izražanje jeze zanje ni primerno, najbolje bi bilo, da bi je sploh ne čutile. In veliko deklet, kasneje odraslih žensk, se je naučilo, da jeze niso več čutile. Ogromno zatrte energije je ostalo v njihovih telesih in iskalo način za razbremenitev. Ta se je lahko pokazala kot telesna bolezen, celo kot samopoškodovno vedenje. Tako so dekleta jezo izražala predvsem na pasiven način z zamero, cinizmom, sarkazmom, zagrenjenostjo, črnogledostjo, privoščljivostjo, tudi z ignoranco. Vsa ta vedenja pa so imela lahko še usodnejše posledice tako za tistega, ki je bil jezen, kot za vse njegove oziroma njene bližnje, za odnose, v katere so jezni posamezniki vstopali.

Predstavljajmo si medsebojne odnose (na primer med dvema prijateljicama, med partnerjema, med mamo in sinom ali hčerjo ...), pri katerih smo v stiku z nekom, ki v sebi nosi veliko neizražene jeze. Tak odnos je težko iskren in sproščen. Ob jeznem posamezniku čutimo napetost in zatrto energijo, ki jo drugi v sebi nosi, zato se začnemo počutiti slabo. Napeti smo, razdražljivi, vse nas moti, občutimo nemir, postajamo zagrenjeni, lahko imamo občutek, da težko razmišljamo, kot da imamo v glavi neko »meglo«, ki nam onemogoča optimalno funkci-

oniranje. Če govorimo o družinskih odnosih, so takšni občutki še toliko bolj usodni. Otroci staršev, ki v sebi nosijo veliko zatrte jeze, ki je sami niti ne čutijo, so pogosteje nemirni, imajo težave s spanjem, jokavostjo, nepoštevanjem pravil, izbruhi agresivnega vedenja. Predvsem majhni otroci se ne zmorejo ograditi od čustev odraslih, s katerimi so v stiku. Njihovega vzdušja se »navzamejo« kot tamponi.

Jeza obvladujemo, ne zatirajmo!

Če pogledamo torej s svetle plati – jeza je zelo koristno čustvo. Čutimo jo takrat, ko smo ovirani v situaciji, zato da poiščemo način za premostitev ovire. Čutimo jo takrat, ko je potrebno, da postavimo meje, se postavimo zase in ne dopustimo, da nas drugi izkorišča, žali, zaničuje. Jeza je čustvo, ki nam da energijo za doseganje ciljev. Jeza od nas zahteva, da popravimo krivico, ki smo ji priča. Brez jeze bi bili neodzivni, apatični, brez življenjske energije.

Jeza torej zelo potrebujemo za normalno življenje in svoj osebni razvoj. Je pa zelo pomembno, da se jo naučimo izražati.

V pomoč nam bo nekaj nasvetov.

- Ne čakajmo, da naša jeza raste. Svoje nestrinjanje s situacijo izrazimo takoj!
- Izražajmo svoje mnenje, a bodimo pozorni na besede. Govoriti o sebi in o tem, kaj doživljamo, je ključnega pomena. Dovoljeno nam je čutiti jezo v določeni situaciji, in to tudi povedati. Ne smemo pa kriviti drugega, ker nas je razjezil.
- Za svoja doživljanja smo odgovorni sami. To pomeni, če smo se razjezili, se bomo tudi sami pomirili (izjema so majhni otroci, ki za spopadanje z intenzivnimi čustvi potrebujejo odraslega, da jih pomiri).
- Če je naše doživljanje premočno, se najprej umaknemo, globoko zadihamo, si tako uredimo misli in šele nato spregovorimo.
- Če v sebi nosimo jezo zaradi krivic, ki so se nam zgodile, jih lahko zapišemo, tako jih iz svojega srca prenesemo na papir, ki ga lahko zmečkamo, raztrgamo, zažgemo ... Samo pozabiti in se pretvarjati, da se nekaj ni zgodilo, pa žal ne pomaga.

Dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja