

Poglavje 10.

Kako PREMISLITI občutke jeze?



Se spomniš Marka?

Njegovo zgodbo bomo uporabili, da se naučimo malo več o jezi. Spoznali bomo tudi skoraj slavnega pevca blues-a in njegov skoraj slavni band;

Sonny Skye Blues in C Umirjenosti.

Našli so način, kako PREMISLITI OBČUTKE JEZE od vročih (rdečih) do ohlajenih (modrih). *Sonny Skye Blues* te prosi, da se spomniš na nedaven primer, ko si bil/-a zelo jezna in ta primer uporabiš za prenos tehnike PREMIŠLJEVANJA OBČUTKOV JEZE v vsakdanje življenje!



Marko je prišel iz šole in ugotovil, da je njegov brat Slavko iz njegovega predala vzela denar, brez da bi ga predhodno o tem vprašal. Marko je bil zelo jezen in je začel razmišljati o vseh situacijah, ko ga je njegov brat že spravil ob živce. Ob tem se je počutil še bolj jeznega. Ko je Slavko zagledal Marka, mu je lahko že z obraza prebral, da je Marko izjemno jezen.

»Kaj pa ti je?«, ga je vprašal.

»Saj veš, kaj je narobe z menoj, ti pacek kradljivski,«, je odgovoril Marko.

Slavko ni dovolil, da bi se Marko z njim tako pogovarjal, zato sta se začela pretepati. Nato je v sobo vstopil njun oče in zavpil na oba.

»KAKO SEM VAJU SIT, SAJ VSE KAR POČNETA, JE LE TO, DA SE PRETEPATA, DOMA PA NIČ KORISTNEGA NE NAREDITA!«

»On je začel,« je rekel Slavko očetu.

»Vseeno mi je, kdo je začel. Nehati morata oba, saj se obnašata, kot bi bila stara dve leti.«

»JA MENI PA NI VSEENO ZA TO, KDO JE ZAČEL« je kričal Marko.

»ON JE ZAČEL, KER MI JE UKRADEL DENAR IZ MOJE SOBE.«

»Jaz že nisem ukradel tvojega neumnega denarja,« je rekel Slavko.

Kakšen pacek, da zanika, si je mislil Marko in istočasno čutil, kako mu postaja vroče v glavo.

»Jaz sem vzela denar iz tvoje sobe, ker so nam dostavili mleko in nisem imel nobenega drobiža. Vrnil ti ga bom kasneje.«

»Vidiš, sem ti rekel,« je rekel Slavko.

Marko se je zavedal, da je po neumnosti po krivem obtožil svojega brata.

»Kakor koli, sit sem tega, da vsi jemljete stvari iz moje sobe, brez da bi me zato kaj vprašali« je rekel Marko užalosteno in vznemirjeno ter zaloputnil vrata za seboj.

Iz česa vsega je sestavljena Markova jeza?

Če si pogloblje pogledamo Markovo zgodbo, bomo videli, da je njegova jeza sestavljena iz vsaj štirih elementov:

(1) Misli,
(3) Besede in vedenj,

(2) Čustev,
(4) Telesnih občutkov.

1. Misli.

Marko je bil zelo jezen in je začel razmišljati o vseh preteklih situacijah, ko ga je brat jezil.

Kako je zloben, da zanika, si je mislil Marko.

Marko se je zavedal, da je po krivem obtožil brata kraje denarja.

2. Čustva.

To ga je naredilo samo še bolj jeznega.

Marko se je zavedal, da je po neumnosti obtožil starejšega brata.

...osramočen in vznemirjen je zaloputnil z vrati.

3. Besede in vedenja.

"Saj veš, kaj je narobe z menoj, ti pacek kradljivski," je odgovoril Marko.

...začela sta se pretepati.

»Kakor koli, sit sem tega, da vsi jemljete stvari iz moje sobe, brez da bi me zato kaj vprašali« je rekel Marko užalosteno in vznemirjeno ter zaloputnil vrata za seboj

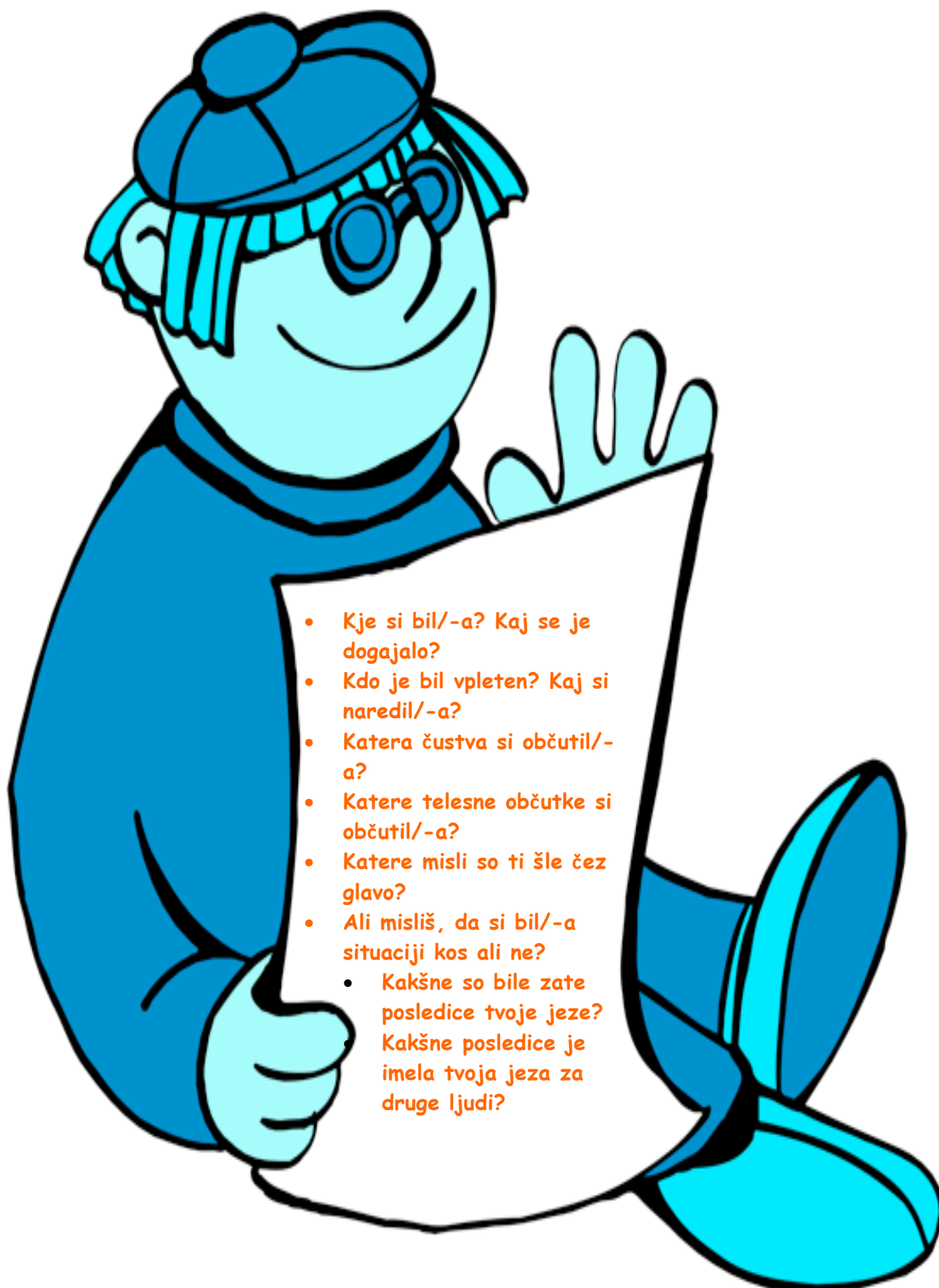
4. Telesni občutki.

Ko je Slavko zagledal Marka, mu je lahko že z obraza prebral, da je Marko izjemno jezen.

Kakšen pacek, da zanika, si je mislil Marko in istočasno čutil, kako mu postaja vroče v glavo.

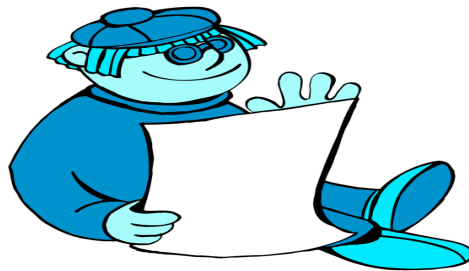
Ali si bil/-a kdaj jezen/-a?

Sonny Skye Blues je odkril način, kako ohladiti jezna čustva na zdrav način. Svoje ideje bi rad delil s teboj, da vidiš, ali delujejo tudi pri tebi. Najprej pa bi rad, da na naslednjih nekaj straneh opišeš zadnjo situacijo, ko si bil/-a jezen/-a.



- Kje si bil/-a? Kaj se je dogajalo?
- Kdo je bil vpleten? Kaj si naredil/-a?
- Katera čustva si občutil/-a?
- Katere telesne občutke si občutil/-a?
- Katere misli so ti šle čez glavo?
- Ali misliš, da si bil/-a situaciji kos ali ne?
 - Kakšne so bile zate posledice tvoje jeze?
 - Kakšne posledice je imela tvoja jeza za druge ljudi?

Ali si bil/-a kdaj jezen/-a?



Uporabi vprašanja iz prejšnje strani za to, da čim bolj natančno opišeš situacijo, ko si bil/-a jezen/-a.

Iz česa je sestavljena tvoja jeza?

Uporabi zgornji primer, ko si bil/-a na zadnje zelo jezen/-a in razmisli, ali lahko poiščeš štiri glavne sestavine svoje jeze na ta način, kot je to naredil Marko. Spomni se, da so štiri glavne sestavine naslednje:

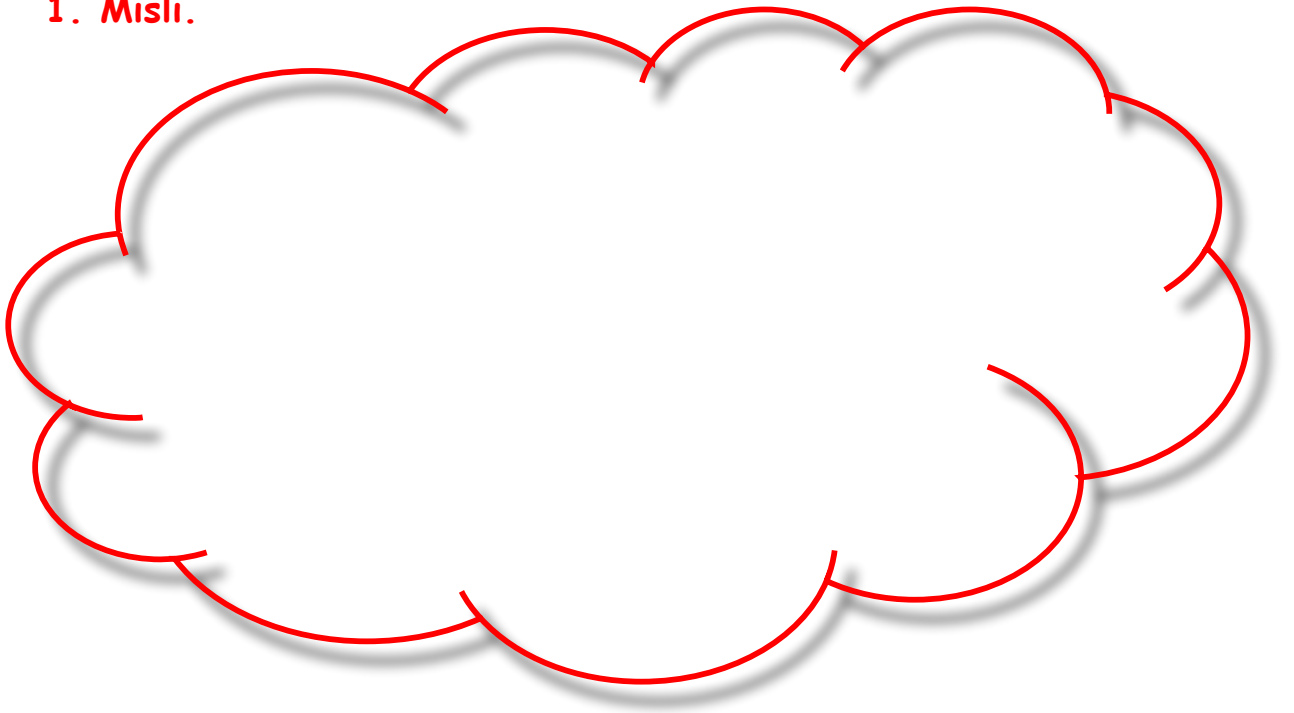
(1) Misli,

(2) Čustva,

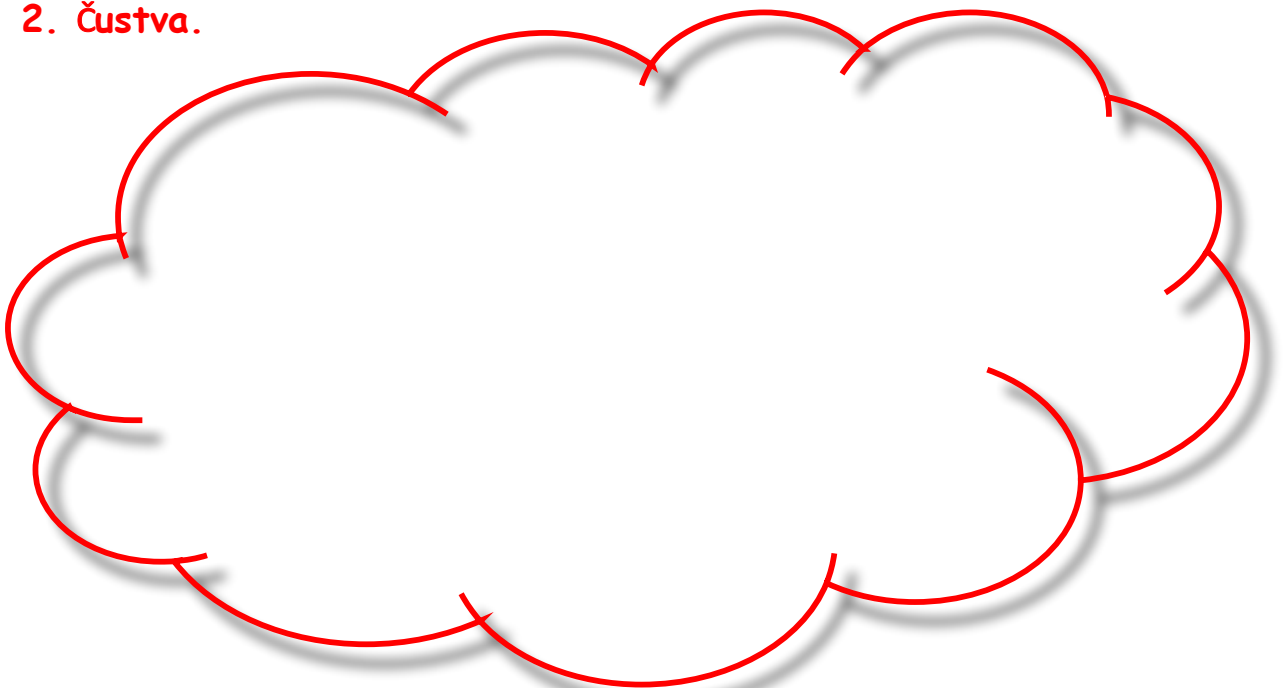
(3) Besede in vedenja,

(4) Telesni občutki.

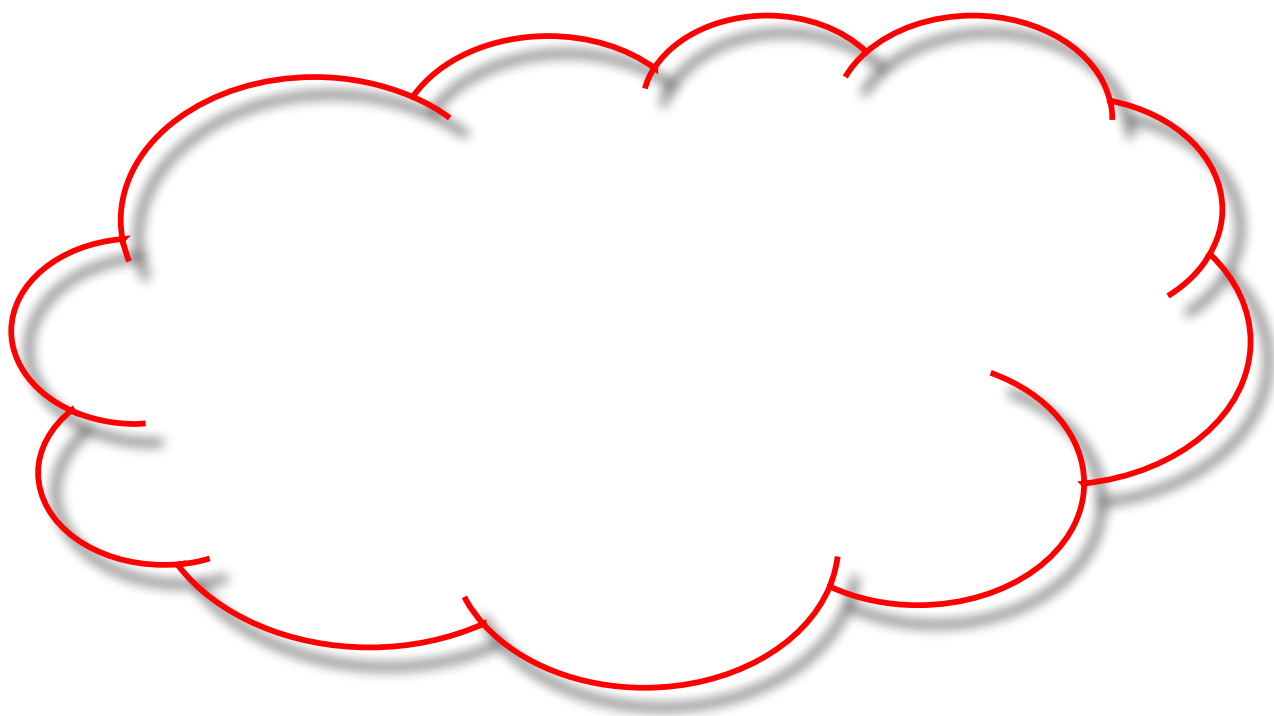
1. Misli.



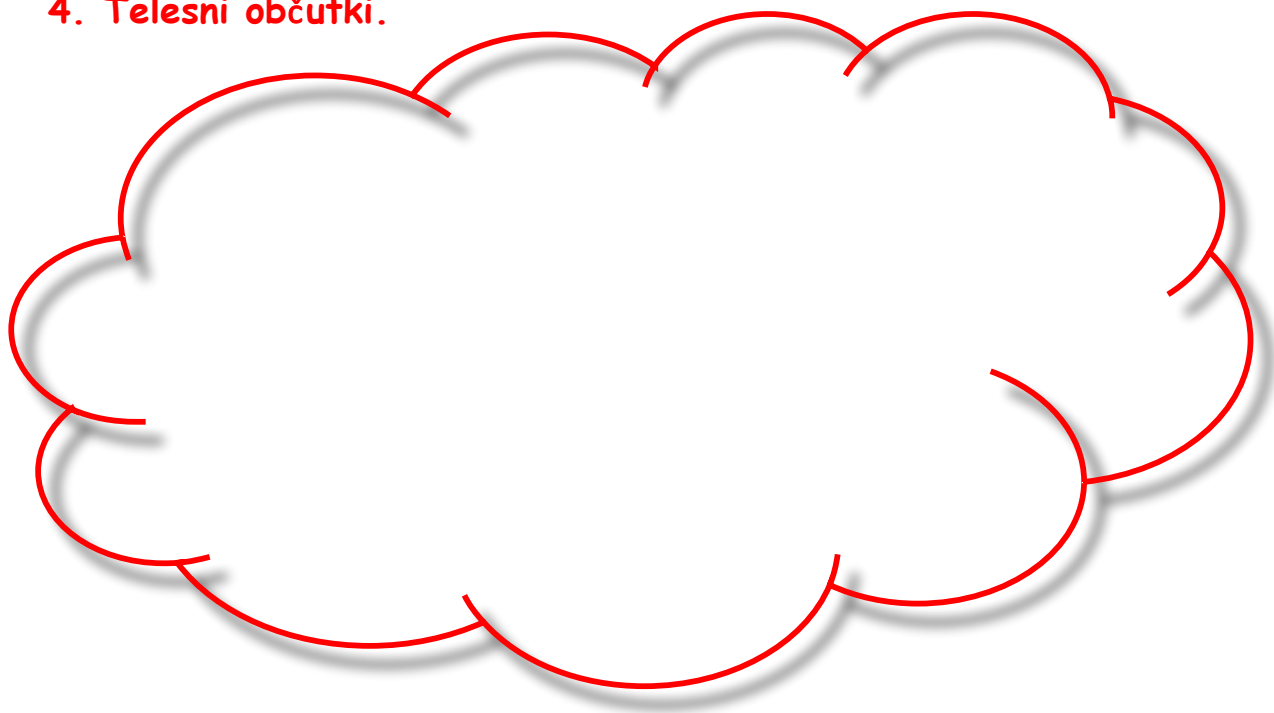
2. Čustva.



3. Besede in vedenja.



4. Telesni občutki.



Prednosti in pomanjkljivosti jeze.

Ljudje po navadi niso jezni brez razloga. To, da smo jezni, ima lahko določene koristi, lahko pa ima tudi pomanjkljivosti. Ali lahko premišliš prednosti in pomanjkljivosti situacije, ko si bil/-a nazadnje jezen/-a?

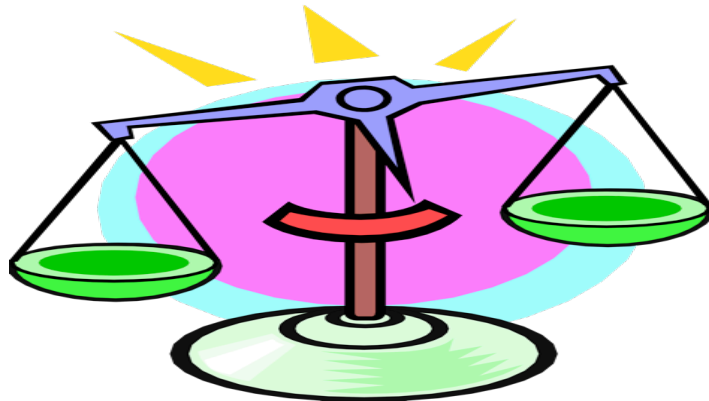
KORISTI moje jeze so bile naslednje.....

Kakšna je bila cena tega, da si bil/-a jezen/-a (zate in za druge)?

POMANJKLJIVOSTI tega, da sem bil/-a jezen/-a so bile naslednje.....



Postavljanje prednosti in pomanjkljivosti jeze na tehtnico.



Veliko ljudi ugotovi, da ima jeza kratkoročne koristi in dolgoročne pomanjkljivosti. Poglej še enkrat na svoj primer in razmisli, ali isto velja tudi zate...

Kratkoročne koristi?

Kratkoročne pomanjkljivosti?

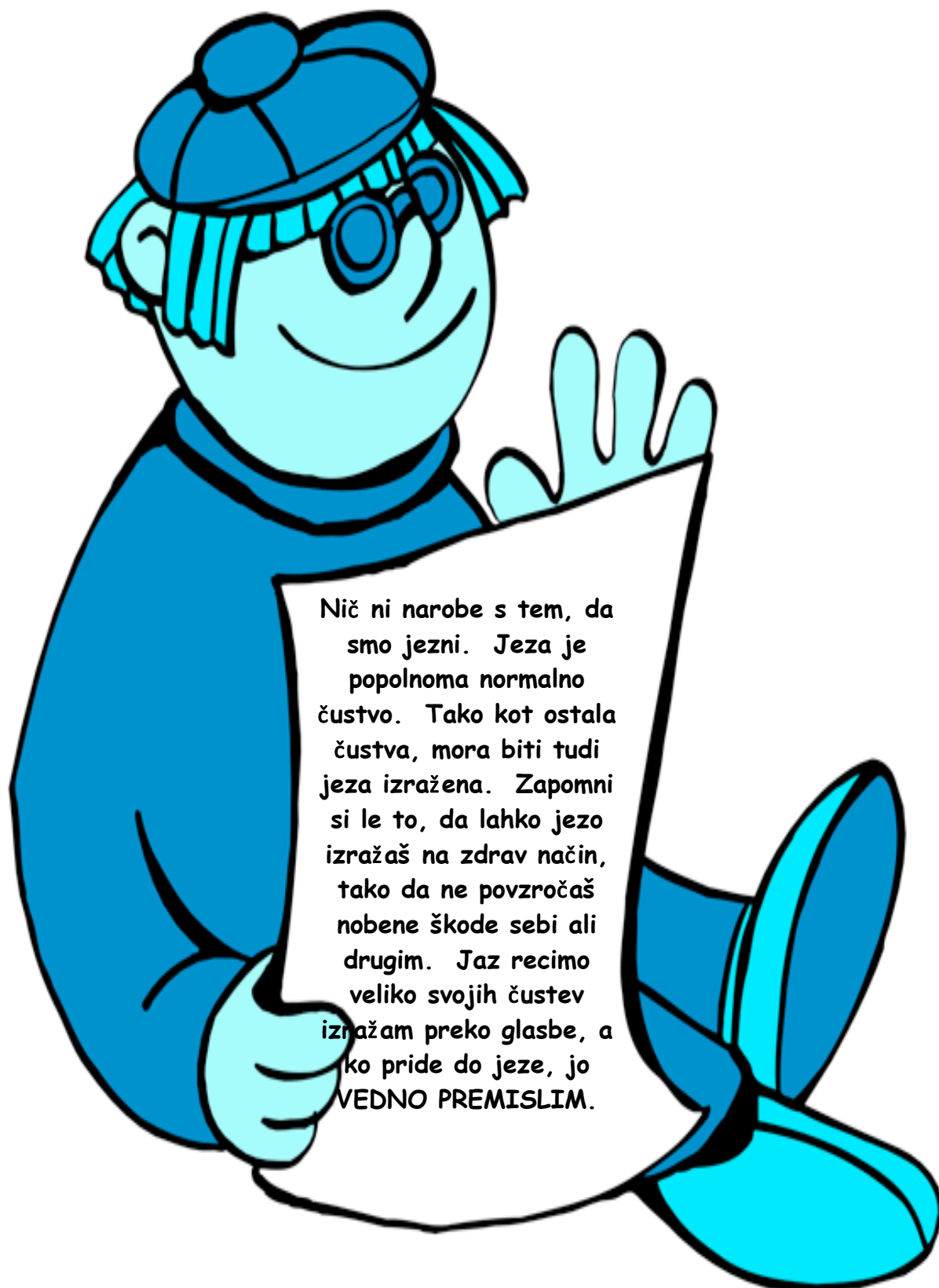
Dolgoročne koristi?

Dolgoročne pomanjkljivosti?

Če daš vse skupaj na tehtnico - česa je bilo več, prednosti ali pomanjkljivosti?

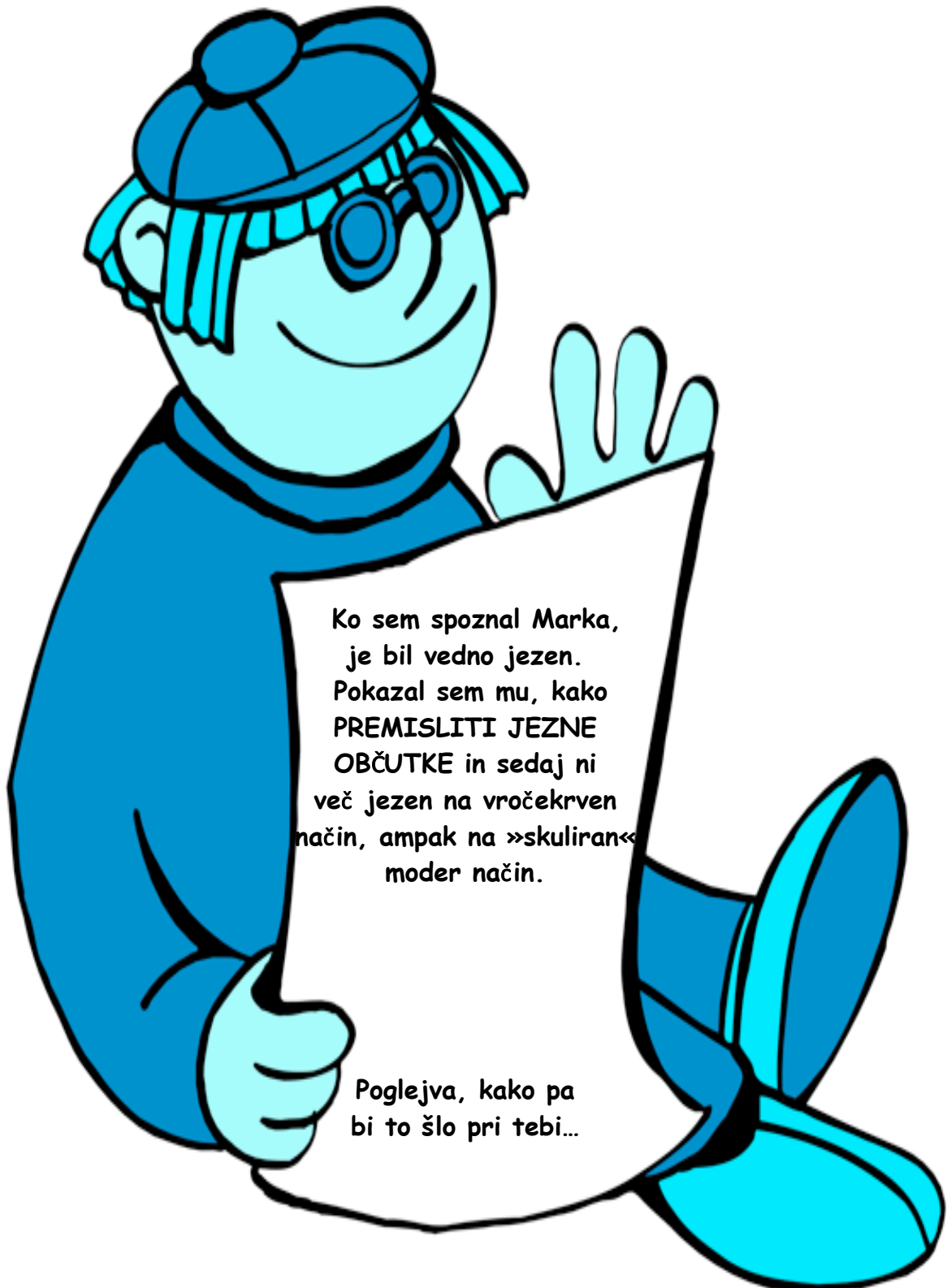
Ali je narobe, da smo jezni?

Poglej, kaj si misli o tem *Sonny Skye Blues*...



Nič ni narobe s tem, da smo jezni. Jeza je popolnoma normalno čustvo. Tako kot ostala čustva, mora biti tudi jeza izražena. Zapomni si le to, da lahko jezo izražaš na zdrav način, tako da ne povzročaš nobene škode sebi ali drugim. Jaz recimo veliko svojih čustev izražam preko glasbe, a ko pride do jeze, jo **VEDNO PREMISLIM.**

Marko spozna *Sonny Skye Blues*.



Tukaj je postopek, kako PREMISLITI občutke jeze!

Jeza ni nekaj, kar bi bilo izven tvojega nadzora!

P R E M I S L I T I

občutke jeze pomeni slediti naslednjim korakom:

Prepoznaj, da se občutiš jezo in se vprašaj, zakaj se tako počutiš.

Razumi druge in bodi **E**mpatičen. To pomeni, da nisi zaslepljen/-a s svojimi čustvi jeze, ampak da poskušaš pogledati na to, kako stvari vidijo drugi ljudje. To je enostavna stvar - samo poskušaj se postaviti v čevlje nekoga drugega.

MI sli drugače. Razmisli, kako lahko na svojo situacijo pogledaš drugače. Pri tem poskušaj poiskati načine, ki vključujejo kaj drugega kot to, da si samo jezen/-a.

Sliši sporočilo, ki ti ga želi povedati druga oseba in ne dovoli, da bi ti jeza to preprečila.

Vključi **L**jubezen in spoštovanje v to, kaj poveš, tudi kadar se počutiš jezno.

Inšpektoriraj in opazuj, kaj se dogaja po tvojem telesu, ko si jezen in kako lahko s kontrolo telesa dosežeš, da se pomiriš.

Tukaj **I**n zdaj. Ohranjaj svojo pozornost v sedanjosti in ne razmišljaj o prihodnosti in preteklosti. Osredotoči se na to, kako lahko razrešiš problem, ki te je ujezil.

Marko premišljuje svoje občutke jeze.

Poglejmo si, kako je Marko uporabil metodo *Sonny Skye Blues'* z namenom PREMISLITI občutke jeze...

Prepoznavanje, da sem jezen...

Ko sem bil jezen, nisem prenehal razmišljati. Pravzaprav sem se šele takrat zavedel, kako sem jezen. Opazil pa sem veliko opozorilnih znakov, na katere bom pozoren v prihodnosti in ki mi bodo pomagali prepoznati, da se počutim jezo. Ti opozorilni znaki so naslednji:

- Prehitro zaključevanje o tem, da mi je Slavko vzel denar.
- Neupoštevanje in neposlušanje drugih.
- Razmišljanje o stvareh, ki so me razjezile v preteklosti.
- Verbalno agresivno vedenje.
- Fizično agresivno vedenje.
- Izhod iz situacije v impulzivnosti, brez da bi se prej do konca pogovoril in razrešil problem.

Razumevanje drugih in empatija...

Na situacijo sem gledal le s svoje strani in nisem upošteval drugih. Nisem pomislil, kako se lahko počuti Slavko, ko je po krivem obdolžen, ali ko mu rečem »pacek«. Nisem tudi pomislil, kako je drugim članom družine, ko se midva s Slavkom prepirava.

Razmišljanje o alternativah...

Prehitro sem zaključil, da mi je Slavko ukradel denar. Tukaj je primer nekaterih drugačnih razlag, ki bi bile ravno tako možne...

- Denar je padel v vmesno režo med dvema predaloma.
- Nekdo je morda videl denar in ga postavil na bolj varno mesto.
- Mogoče si ga je Slavko izposodil.
- Mogoče sta si ga mama ali oče izposodila.

Globoko v sebi sem vedel, da bom denar v vsakem primeru dobil nazaj, če ga je vzel nekdo od mojih družinskih članov. Kakor koli, v situaciji sem bil enostavno preveč jezen, da bi bil sposoben razmišljati tako.

Slišati, kaj mi imajo za povedati drugi...

Ko sem vdrl v sobo in sem bil vidno jezen, me je Slavko vprašal, kako sem. V bistvu je bil samo prijazen in me je vprašal, kako sem, ampak tega nisem razumel na tak način, saj sem bil preplavljen z jezo in me je njegovo vprašanje le še spodbudilo v pretep.

Vključevanje ljubezni in spoštovanja v svoja dejanja...

Če bi bil spoštljiv in ljubezniv, potem ne bi Slavku rekel ti pacek kradljivski. Veliko bolj spoštljivo bi bilo, če bi ga preprosto vprašal, ali je kje videl moj denar. Ko sem šel iz sobe in zaloputnil z vrati tudi nisem bil nič spoštljiv. Moral bi ostati in razrešiti situacijo. Konec koncev, se vsakdo lahko kdaj zmoti.

Inšpektor svojega telesa - opazovanje, kako se lahko pomirim...

Ko sem razmišljal o tem, da me je Slavko že večkrat v preteklosti razjezil, sem čutil, kako se mi zategujejo mišice vratu in obraza. Mislim, da bi me pomirilo, če ne bi razmišljal o preteklosti. Lahko bi tudi štel do 10 in naredil nekaj globokih vdihov...

Tukaj in sedaj - ohranjanje pozornosti na reševanje problema...

Jezen sem postal, ker sem prehitro zaključil, da mi je Slavko ukradel denar. Osredotočiti bi se moral na problem, torej bi moral ugotoviti, kaj je bilo z denarjem. Ko sem postal jezen sem pozabil na problem in sem se zapletel s Slavkom. Namesto tega bi moral biti osredotočen na problem, torej ugotoviti, kaj se je zgodilo z denarjem. To bi lahko naredil tako, da bi premislil, kaj vse so možne razlage izginotja denarja in nato bi preveril, katera od teh možnosti drži. Najboljši način izražanja jeze ni potlačevanje (kot sem to delal v preteklosti, ko me je Slavko jezil) ali eksploziranje (kot sem naredil pri zadnjem prepiru s Slavkom). Najboljši način je ta, da se z nekom **POGOVORIM O TEM, KAKO SE POČUTIM**.

Sonny Skye Blues je bil tako navdušen nad Markom, da ga je povabil v band *C Umirjenosti*...



PREMISLI svojo jezo.

Uporabi to stran, da PREMISLIŠ situacijo, ko si bil/-a jezen/-a...

Prepoznavanje, da sem jezen/-a.

Razumevanje drugih in empatija...

Razmišljanje o alternativah...

Slišati, kaj mi imajo za povedati drugi...

Vključevanje ljubezni in spoštovanja v svoja dejanja...

Inšpektor svojega telesa - opazovanje, kako se lahko pomirim...

Tukaj in sedaj - ohranjanje pozornosti na reševanje problema...



Naslednji teden...

Naslednji teden uporabi metodo, kako PREMISLITI občutke jeze in pri tem spremljaj svoj napredek...

Prepoznavanje, da sem jezen/-a.

Razumevanje drugih in empatija...

Razmišljanje o alternativah...

Slišati, kaj imajo za povedati drugi...

Vključevanje ljubezni in spoštovanja v svoja dejanja...

Inšpektor svojega telesa - opazovanje, kako se lahko pomirim...

Tukaj in sedaj - ohranjanje pozornosti na reševanje problema...



Učenje, kako PREMISLITI občutke jeze.

Na osnovi izpolnjevanja delovnega zvezka mislim, da so najpomembnejše stvari v zvezi z mojim učinkovitim **PREMIŠLJEVANJEM** občutkov jeze, naslednje...

