



VSEBINA

1. AGRESIVNOST

1.1. OD KOD AGRESIVNOST

1.2. PSIHOLO[KO OZADJE AGRESIVNOSTI

1.3. AGRESIVNOST V OTRO[TVU

1.4. ZA^NE SE V PARTNERSTVU

1.5. IZPOLNITEV IN PRESEGANJE AGRESIVNOSTI

2. PRIJATELJSTVO

2.1. KAJ JE PRAVZAPRAV PRAVO PRIJATELJSTVO?

3. BOJIM SE LJUBITI

OD KOD AGRESIVNOST

Vsi vemo, kako zelo je agresivnost prisotna v na{ih `ivljenjih; sre~ujemo jo v sebi, v na{ih dru`inah, v bli`nji okolici, na cestah, v lokalih, na televiziji in v {ir{i perspektivi v obliki ve~nih spopadov, vojn in holokavstov. Celoten planet je napolnjen z agresivnostjo do sebe, drugih in vsega okolja. Od kod prihaja ta agresivnost? Ali se nekateri z njo rodijo in drugi ne? Ali se je nalezemo v dolo~enih okoljih? Ali se rodi sama od sebe ali pa nam je na nek na~in vcepljena? Eno izmed najbolj zanimivih dejstev je, da je izvor za kakr{nokoli agresivnost pri komerkoli vedno isti: vedno na koncu pridemo do ljubezni in do potrebe po ljubezni, kar je v svoji sr`i povod za vsakr{no mentalno, emocionalno ali fizi~no dejanje, pa tako tudi za agresivnost samo.

S komerkoli sem delal v terapiji, ne glede na to, iz kak{nega okolja je ta oseba prihajala, koliko je bila stara, kak{ne `ivljenjske izku{nje je imela, kak{ni so bili njeni `ivljenjski cilji, vedno je vsaka oseba sama, brez kakr{nekoli zunanje sugestije ali predznanja pri{la do istega; do potrebe po ljubezni, sprejetosti, priznanju, odobravanju in do `elje po izra`anju tega.

PSIHOLO[KO OZADJE AGRESIVNOSTI

Eni od prvih znakov agresivnosti, ki se jih lahko pri sebi spomnim, so iz vrtca. Fantje smo radi metali de`evnike v deklice, jim kdaj stopili na nogo, ali jih kako druga~e nadlegovali. Zdaj vem, da tega nismo delali iz zlobe, hoteli smo le na tak na~in deklicam pokazati, da so nam v{e~ in si `elimo njihove pozornosti. Nikoli nam na primer ni niti na pamet padlo, da bi z de`evnikom dirjali za deklico, ki nam ni bila v{e~, razen, ~e smo s tem hoteli narediti vtis na tisto, ki nam je bila v{e~. Za vsem tem po~etjem je bil globlji razlog, cilj, le lotevali smo se ga s povsem napa~nim orodjem. Kot bi sku{ali lupiti krompir s cirkularno `ago.

Spomnim se tudi gimnazijskih ~asov, ko smo se ob vsaki prilo`nosti "morali" napiti, biti ~im bolj glasni, razgrajati, divje skakati po plesi{~u, kri~ati po ulicah... Ob vsem tem po~etju sem z zavistjo na skrivaj opazoval zaljubljene par~ke, ki so imeli drug drugega, varnost, ljubezen, intimo, zaupanje ter niso imeli potrebe po agresivnem izra`anju. In globoko v sebi sem vedel, da si tudi jaz v srcu `elim imeti tak odnos, vendar pa sem v svojem neznanju in negotovosti zavil v slepo ulico agresivnosti.

Agresivnost je vedno popa~eno izra`anje sebe in dramatiziranje svoje lastne negotovosti, strahu, potreb in podobnih ob~utkov. Globoko v sebi si vsi `elimo le izpolnjenosti, ki nam jo prinese izpolnjujo~ odnos z drugimi. V takem odnosu dobimo varnost, podporo, potrditev in predvsem ljubezen, kar lahko damo tudi drugim. To ne pomeni, da se moramo zdaj siliti v to, da bi za~utili potrebo po ljubezni in jo izra`ali drugim, temve~, da je ta te`nja tisto najbolj bistveno v nas in je v nas `e nenehno prisotna.

Vendar pa nas je strah to izraziti neposredno: "Potrebujem va{o ljubezen in si `elim, da bi me imeli radi. Imam vas rad." Kajti strah nas je, da bomo prizadeti, ~e se bomo odprli in se pokazali. Torej sku{amo priti v resni~ni stik z drugimi, ne da bi se obenem izpostavili, kar pa je nemogo~e. Ne morem biti v iskrenem in izpolnjujo~em odnosu, hkrati pa iz strahu pred prizadetostjo imeti na sebi oklep in ~elado. Vendar v svoji negotovosti posku{amo prav to. Posku{amo postati tak{ni, da nas bodo ljudje imeli radi in posku{amo jim svojo ljubezen izkazati na posreden na~in. Postanemo torej dobri, pridni, lepi, izobra`eni pametni, postavni, `rtve, usmiljenja vredni, superiorni, neusmiljeni, ~astihlepni, agresivni, nevtralni ali kakr{nikoli `e, da bi le nekako vzbudili pozornost in pri{li do ljubezni. Vendar pa na ta na~in ljubezen drugih nikdar ne pride do nas, saj je usmerjena na na{e maske in igre in ne na to, kdo in kaj v resnici smo. Tisto namre~ {e ostaja skrbno skrito in neizpostavljeno. Tako smo ~edalje bolj frustrirani, nezadovoljni, kriviti za~nemo druge in sebe, bolj in bolj se zapletamo. S~asoma se nam zdi, da sovra`imo sebe in ves svet, da je vse brezupno, ogro`eni smo in agresivnost, ki jo ~utimo do drugih, do sebe in do `ivljenja, je ~edalje ve~ja. Resnica pa je, da nam nih~e v vsem stvarstvu no~e ni~. Vsakdo sku{a priti le do lastne izpolnitve in v svojem neznanju in negotovosti nam kdo stopi na nogo, vendar pa nikjer ni nikogar, ki bi v svojem bistvu drugim `elel slabo. Zapletli smo se in za~elo se je v otro{tvu.

AGRESIVNOST V OTRO[TVU

V otrocih delujejo vsi prej omenjeni mehanizmi, saj so prav tako ljudje kot mi, le da se stvari {ele dobro oblikujejo in utrjujejo in ima zato lahko marsikatera beseda usoden pomen. Sku{ajmo zavzeti perspektivo triletnega otroka. Nenadoma se je zna{el na tem svetu odraslih, kjer vsakdo dela nekaj stra{ansko pomembnega, kjer so vsepovsod nevarnosti, prepovedi, pravila. @e v naprej je otrok v manjvrednem polo`aju, ko mora slediti in ubogati in se nasploh ravnati po smernicah, v katere se je rodil. To, da ho~e o~e gledati dnevnik, je vedno bolj pomembno od tega, da ho~e otrok gledati risanko. Ker {e ne obvladuje svojega telesa, velikokrat kaj prevrne in v~asih celo razbije, kar svet odraslih vedno obsodi in celo kaznuje. ^e otroku kdo prevrne kako igra~o, to seveda ni nikoli vredno omembe. Nenehno se mora boriti zase, za priznanje.

Vendar pa otrok ne potrebuje tako zelo novih oblek, znanja in ~isto~e, kot potrebuje varnost; emocionalno, fizi~no in mentalno. V tisti meri, v kateri se bo otrok po~util varnega v objemu svojih star{ev, za{~itenega, sprejetega in ljubljenega, karkoli in kdorkoli `e je, v tisti meri bo lahko mirno in samozavestno zakora~il v svet. ^e ga negotovega in plahega porinemo v svet, bo v sebi zaradi razmer potla~il vse te ob~utke, sku{al postati samozavesten in odporen, notranjo plahost pa bo za~el izra`ati skozi agresivnost.

Celotna agresivnost je tako kot pri odraslem tudi pri otroku dramatiziranje negotovosti in prestra{enosti, ki izhaja iz nelagodnega po~utja v dru`ini. ^e je torej otrok agresiven, je razlog vedno v okolju, iz katerega izhaja in ga pu{~a zmedenega, mu ne daje ob~utka varnosti, razumljenosti in ljubljenosti. V ve~ini primerov gre za odnos med star{ema in odnos star{ev do otroka.

Na ta na~in delujejo uni~ujo~e na otroka la`i, skrivnosti, frustriranost in neizpolnjenost star{ev, pomanjkanje fizi~nega in emocionalnega stika, medsebojna nezvestoba star{ev in podobno. Vse to vodi otroka v agresivno obna{anje.

ZA^NE SE V PARTNERSTVU

Vse se za~ne v odnosu med partnerjema, med mo`em in `eno, med materjo in o~etom. Iz tega zornega kota je odnos med star{ema na prvem mestu, pred odnosom do otroka. Kajti, ~e odnos med star{ema ni skladen, potem vsem naporom navkljub ne bosta mogla otroku nuditi topline, varnosti in vseh drugih temeljnih kakovosti. Otrok torej potrebuje varnost in skladje v gnezdu, iz katerega izhaja. Ali to pomeni, da se morata star{a `rtvovati, da bi ustvarila skladje in tako otroku omogo~ila sre~o? Nikakor! Odnos, ki temelji na `rtvovanju, kompromisih, prilagajanju in pretvarjanju, nikakor ni skladen in na ta na~in skladen tudi ne more postati. Ali je torej resni~no skladje mogo~e? Da, skladen odnos, harmonija, medsebojno zaupanje in ljubezen ni zgolj romanti~na ideja, temve~ povsem realno dosegljiva mo`nost za vsakogar izmed nas. Zares je mogo~e dose~i odnos, v katerem se nikomur ni treba prilagajati in `rtvovati, pa je vendarle vsakdo resni~no izpolnjen. Morda je treba nekaj truda, voljnosti in `elje po spremembi, velika mera po{tenosti do samih sebe in dosti potrpljenja, vendar pa je resni~no skladje dosegljivo. Pot vanj je v samopreu~evanju. ^e naletimo na nekaj, ~esar ne moremo sprejeti pri na{em partnerju, se vpra{ajmo: "Kaj je to v meni, kar povzro~a ta odpor? Katere igre igram v tem primeru? Kak{no sliko o sebi sku{am ohraniti? Kateri vzorci, strahovi, dvomi se vklopijo v takih situacijah? Kaj sku{am izsiliti? In kaj v resnici sku{am povedati o sebi s takim obna{anjem?" Morda boste potrebovali terapevta in kadar potrebujete pomo~ od zunaj, je modro, da to spoznate in jo poi{~ete.

Ko za~ne partnerski odnos temeljiti na izpolnitvi in razumevanju, za~nejo odpadati problemi; ni se treba boriti z njimi, ni se trano obvladovati, se siliti, se pretvarjati, biti na pre`i. Dnevi postanejo spet svetli, veseli, spro{~eni in v takem okolju se otrok za~ne spontano po~utiti varnega, sprejetega in ljubljenega. Star{a, ki sta razbremenjena in odprta, imata spontano ve~ ~asa in energije za otroka, dajeta mu resni~no pozornost in ljubezen in otrok nima ve~ potrebe, da bi svoje notranje nelagodje dramatiziral v razli~nih oblikah obna{anja, predvsem z agresivnostjo do sebe ali drugih. Ne posku{a ve~ biti nekaj, kar ni.

IZPOLNITEV IN PRESEGANJE AGRESIVNOSTI

^e sku{amo prenehati biti agresivni, nam ne bo uspelo. Lahko se spro{~amo, kontroliramo, meditiramo, pretvarjamo in se delamo ne- agresivne, vendar pa to v resnici ni~esar ne bo spremenilo. Le ve~ in ve~ napora bomo morali vlagati v prepri~evanje sebe in drugih v to, da je vse v redu, bolj frustrirani bomo in nekega dne bo agresivnost {e siloviteje udarila na povr{je. Razlog je v tem, da je agresivnost le posledica, resni~en problem pa je v neizpolnjenosti in tam ga moramo za~eti re{evati.

Neizpolnjeni smo, ker ne vemo, kaj ho~emo. Ker ne dobivamo tega, kar ho~emo. Ker delamo nekaj, ~esar no~emo. Ker sku{amo biti nekaj, kar nismo, ~eprav je videti {e tako pravilno. Dandanes je moderno "biti spiritualen", vendar pa to marsikomu ne prina{a niti kan~ka izpolnjenosti, ker je le ena izmed tujih idej, {e eden v vrsti obupanih poskusov ugajati in samo po sebi ni tisto, kar ta oseba v resnici ho~e. Morda vemo, kaj ho~emo, pa mislimo, da si tega ne zaslu`imo. Morda se bojimo dose~i svoje cilje, ker mislimo, da bomo s tem prizadeli druge. Vendar pa je vedno mogo~e priti do resni~ne izpolnjenosti, ne da bi prizadeli druge, pa naj to izgleda v~asih {e tako neverjetno. Potrebno je kopati po sebi in najti tiste temeljne, a skrite stvari.

Ko bomo za~eli dosegati svoje `elje, ko se nam bodo za~ele uresni~evati sanje, bomo postali bolj izpolnjeni, spokojni in sre~ni. In izpolnjen ~lovek ni agresiven ~lovek. Agresiven je vedno le tisti, ki je nekje v sebi nezadovoljen, neizpolnjen. Za~nimo pri sebi, poi{~imo na{o lastno pot k ve~ji izpolnitvi, spotoma bomo postali manj agresivni in na{ svet bo `e malo bolj prijeten. To bo na{ najve~ji prispevek k izpolnjenosti drugih in k zmanj{anju agresivnosti.

^e ne bo kmalu poraslo {tevilo resni~no zadovoljnih ljudi na tem svetu, bomo v veliki godlji.

PRIJATELJSTVO

@ivljenje postaja vedno bolj anonimno, to velja {e posebno za velika mesta. Sosedov v velikih stolpnicah skorajda ne poznamo, sorodnike najve~krat obi{~emo samo nekajkrat na leto. Zaradi novega na~ina `ivljenja, ki ga `ivimo, pa ~e nam to ustreza ali ne, so postali dobri prijatelji pomembnej{i kot kdajkoli poprej. Na{a svoboda je pravzaprav brez meja in nam brez dvoma olaj{a spoznavanje novih ljudi. @enske so se osvobodile tradicionalne priklenjenosti na dru`insko ognji{~e. Brez obto`ujo~ih pogledov lahko same ali v dru`bi prijateljic obi{~ejo kino, restavracijo ali kak{no kulturno prireditev. Nih~e se ne bo za~udil, ~e `enske ne spremlja mo{ki. Pri~akovali bi, da tak{no okolje omogo~a spoznavanje novih ljudi, toda kljub temu je veliko tak{nih, ki zelo te`ko najdejo prijatelje. Psihologi ugotavljajo, da smo do osebnih prijateljev zelo zahtevni in da prepogosto od njih zahtevamo preve~. Tako ve~ina ljudi pri~akuje od najbolj{ega prijatelja, da jim bo v te`avah kadarkoli na voljo - da jim bo kadarkoli pomagal ali jih vsaj poslu{al. Vse svoje opravke bi moral takoj odlo`iti in se takoj posvetiti re{evanju njihovega problema, tudi ~e se njemu ne zdi tako `ivljensko pomemben kot njim samim.

Dr. Wolfang Kruger, nem{ki psihiater, pravi, da kdor nima prijateljev, lahko celo telesno zboli. Prijateljstvo je pridobilo na pomenu v devetdesetih letih. To je ~as, ko so se zveze med dru`inskimi ~lani razrahljale. Vedno ve~ je samskih ljudi, vedno ve~ je `ena, ki same vzgajajo svoje otroke. To, kar smo razumeli pod pojmom dru`ina, razpada. Vse bolj kot dru`ino cenimo prostost, svobodo. Prijateljstvo je tako postalo nekaj, kar imamo v bli`ini, ne da bi nas omejevalo. Prijatelju se lahko posvetimo takrat, ko smo za to razpolo`eni, in dober prijatelj bo to razumel, majhen otrok ali pa mo` pa najve~krat ne. Ta kombinacija bli`ine, topline in svobode je postala oblika obna{anja, ki jo ljudje danes i{~ejo.

In ~e nimamo prijateljev? Pomanjkanje prijateljskih vezi lahko ~loveka tako obremenjuje, da zboli: pojavijo se depresije, neutemeljeni strahovi, glavoboli, nespe~nost, visok krvni pritisk. Ni~ ~udnega, ~e mnogo zdravnikov napi{e recept: POI[^ITE SI DOBREGA PRIJATELJA!

KAJ JE PRAVZAPRAV PRAVO PRIJATELJSTVO?

Pravo prijateljstvo je z eno besedo te`ko opisati. V odnosu med pravima prijateljema je pomemben ob~utek, da lahko drug drugemu zaupata. Prijatelj je vedno dosegljiv, tudi ~e svet razpada na ko{~ke! Mlada dekleta svoji najbolj{i prijateljici zaupajo prav vse: kateri fant jim je v{e~, ~esa jih je strah, kak{ne probleme imajo s star{i. Toda ponavadi ta zaupna prijateljstva kar naenkrat minejo. Najve~krat se to zgodi ob prvi ljubezni ene imed prijateljic. To je popolnoma normalno in se je pripetilo nam vsem.

^lovekova osebnost je zelo zapletena in vsestranska, ponavadi pa ljudi zanima tudi ve~ razli~nih podro~ij, tako da je mo`nost, da nas bo en sam prijatelj popolnoma razumel, zelo majhna. ^lovek potrebuje ve~ prijateljev, tako da vsak izmed njih zadovolji eno izmed na{ih potreb in `elja in se lahko vklju~i v dolo~eno podro~je na{ega `ivljenja. Strokovnjaki ocenjujejo, da bi vsak moral imeti vsaj dva ali tri dobre prijatelje. Tako nobenega od njih ne bi preve~ obremenjeval in oviral, zadovoljil pa bi vse svoje potrebe.

BOJIM SE LJUBITI

Vzemite jih kot nasvete, ~e tako ka`e va{e srce in pozabite nanje, ~e ljubite

Oh, ta ljubezen. Najprej sanjamo in hrepenimo po njej, brez nje ne moremo `iveti, po~utimo se osamljene in `ivljenje nima prav nobenega smisla ve~. Toda ko nam ljubezen razvname srce, si ljubljenemu ~loveku kar na enkrat ne upamo razkriti svojih ~ustev. Postane nas strah, da nas bo razo~aral, se poigral z na{imi ~ustvi ali nas zavrnil in se posmehoval na{im ob~utkom. V istem trenutku, ko se v na{em srcu pojavi bojazen pred zavrnitvijo ali sum, da ljubezenska zveza ne bo ve~na, pa~ pa za partnerja morda le be`na avantura, se za~ne dvojno trpljenje. Trpimo, ker ljubljeni ne opazi na{e ljubezni, trpimo, ker si sami ne upamo narediti prvega koraka, trpimo, ker se bojimo, da lahko izgubimo {e to kar imamo - prijateljstvo namre~, trpimo, ker se bojimo, da bo ljubljeni opazil na{a ~ustva, pa jih ne bo dovolj cenil... Za~arani krog ljubezni in strahov. In morda je pri vsem tem najhuje to, da je re{itev zelo enostavna, vsaj teoreti~no! Kako lahko `ivimo in upo{tevamo nasvete pa je druga stvar. Nenapisana pravila zaljubljanja pravijo takole: nikoli se ne zaljubi v sodelavca, soseda ali so{olca. Prvi~ boste pred sosedi, sodelavci ali so{olci te`ko prikrivali svoja ~ustva. Prav gotovo bodo va{o vznemirjenost opazili tudi drugi in najmanj kar vas potem lahko doleti je, da postanete priljubljeni predmet obrekovanj in klepetov ob kavici - seveda za va{im hrbtom. V va{i prisotnosti bodo vsi obmolknili in spremenili temo pogovora. ^e bo sodelavec, sosed ali so{olec opazil va{o naklonjenost, boste nedvomno spravili v zadrego tudi njega. Morda tudi sam goji do vas ljubezenska ~ustva - potem je vse v redu - dokler bo ljubezen trajala. ^e pa se bosta raz{la, se bo za~ela situacija zapletati. Obema bodo verjetno neprijetna pogosta sre~evanja, ki se jim ne boste mogli izogniti. ^e se seveda ne boste preselili, zamenjali slu`be ali se prepisali na drugo {olo. Vse to pa je skorajda neizvedljivo. ^e je v isto osebo zaljubljen {e kdo, pa si lahko nakopljete na glavo tekmeca, ki vam bo zagrenil marsikatero uro. Pa si oglejmo {e zadnjo mo`nost: vi ste neizmerno zaljubljeni, on (ali ona) to opazi, ni pa pripravljen na resno ljubezensko zvezo, toda tudi zavrniti vas ne more. Zato se odlo~i za avanturo. Vsi okoli vas bodo takoj opazili, da vas partner samo izkori{~a, le vi ne, ker ne boste mogli nepristransko opazovati in razmi{ljati. Ljubezen vas je popolnoma zaslepila. Morda vam bo kdo celo dobronamerno namignil, da nikar ne po~nite tega, pa mu boste to zelo zamerili in se od njega oddaljili. Ker boste dajali vtis bedaka, vas ne bodo ve~ spo{tovali in morda ne bodo cenili niti va{ega dela, va{ih sposobnosti in pozitivnih lastnosti. Predvsem mo{kim je zelo te`ko re~i ne in se upreti avanturi. Pa ne zato, ker bi bili tako pokvarjeni! Velikih osvajalcev src in Don Juanov pravzaprav ni toliko, kot si mislimo. Mo{ki te`ko odkloni `ensko in razlogov za to je ogromno. Mnogi mo{ki so odkrito priznali, da se niso izognili avanturi samo zato, ker so se bali, da jih sodelavci ne bi imeli za mev`e. Ker so mnogo bolj vizualni kot `enske, se tudi te`je uprejo zapeljevanju, {e posebno ~e `enske poudarjajo svojo seksualnost. [e bi lahko na{tevali razloge, ki govorijo proti zaljubljanju v sodelavce, sosede in so{olce. Toda kaj, ko ravno z njimi pridemo najve~krat v stik ali pa v njihovi bli`ini pre`ivimo ogromno ~asa in je seveda verjetnost, da se vname iskra ljubezni ali strasti, zelo velika. In za tola`bo: precej velika pa je tudi verjetnost, da bomo ~loveka, s katerim prebijemo skupaj veliko ~asa, bolje spoznali. Praviloma se zaljubljenost v tak{nih primerih razvije postopoma, zraste iz prijateljstva in tovari{tva, tako da imamo dovolj ~asa za premislek in analizo na{ih `elja, sanj in resni~ne osebnosti, ki ji `elimo pokloniti srce. ^e pa me vpra{ate za osebno mnenje: praviloma v ljubezni ni pravil! So le srca in nekje nad obla~ki Amor, ki na zemljo po{ilja svoje pu{~ice ljubezni. V~asih zgre{i svoj cilj, toda to nas res ne sme prestra{iti. Tudi ~e bo potrebno trpeti ure in ure za en sam hipec ljubezni, tudi ~e bo potrebno do`iveti vrsto razo~aranj. Tako slab strelec pa tudi ni, Amor, da ne bi enkrat zadel v polno!