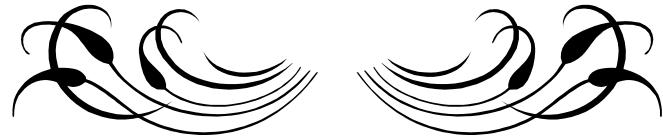


AGRESIVNOST





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 napoljen 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 dekllice, 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 "moralni" 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 nemogoče. Ne morem biti v iskrenem in izpolnjujočem odnosu, hkrati pa iz strahu pred prizadetostjo imeti na sebi oklep in občudo. Vendar v svoji negotovosti poskušamo prav to. Poskušamo postati takšni, da nas bodo ljudje imeli radi in poskušamo jim svojo ljubezen izkazati na posreden način. Postanemo torej dobri, pridni, lepi, izobraženi pametni, postavnici, vrtve, usmiljenja vredni, superiorni, neusmiljeni, občudljivi, agresivni, nevtralni ali kakršnikoli če, da bi le nekako vzbudili pozornost in priveli do ljubezni. Vendar pa na ta način ljubezen drugih nikdar ne pride do nas, saj je usmerjena na načine maske in igre in ne na to, kdo in kaj v resnici smo. Tisto namreč je ostaja skrbno skrito in neizpostavljen. Tako smo občudljivi bolj frustrirani, nezadovoljni, kriviti začnemo druge in sebe, bolj in bolj se zapletamo. Sama se nam zdi, da sovražimo sebe in ves svet, da je vse brezupno, ogroženi smo in agresivnost, ki jo občutimo do drugih, do sebe in do izvajanja, je občudljive večja. Resnica pa je, da nam nihče v vsem stvarstvu neče nini. Vsakdo skuša 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 občudljivo slabo. Zapletli smo se in začelo se je v otročtvu.

AGRESIVNOST V OTROČTVU

V otrocih delujejo vsi prej omenjeni mehanizmi, saj so prav tako ljudje kot mi, le da se stvari tele dobro oblikujejo in utrujejo in ima zato lahko marsikatera beseda usoden pomen. Skušajo zavzeti perspektivo triletnega otroka. Nenadoma se je značel na tem svetu odraslih, kjer vsakdo dela nekaj stranskogomembnega, kjer so vsepovsod nevarnosti, prepovedi, pravila. Če v naprej je otrok v manjvrednem položaju, ko mora slediti in ubogati in se nasprotno ravnati po smernicah, v katere se je rodil. To, da hoče oče gledati dnevnik, je vedno bolj pomembno od tega, da hoče otrok gledati risanko. Ker je ne obvladuje svojega telesa, velikokrat kaj prevrne in včasih celo razbije, kar svet odraslih vedno obsodi in celo kaznuje. Če otroku kdo prevrne kako igračo, to seveda ni nikoli vredno omembe. Nenehno se mora boriti zase, za priznanje.

Vendar pa otrok ne potrebuje tako zelo novih oblek, znanja in občutja, kot potrebuje varnost; emocionalno, fizično in mentalno. V tisti meri, v kateri se bo otrok počutil varnega v objemu svojih staršev, začenitev, sprejetega in ljubljenega, karkoli in kdorkoli če je, v tisti meri bo lahko mirno in samozavestno zakoračil v svet. Če ga negotovega in plahega porinemo v svet, bo v sebi zaradi razmer potlačil vse te občutke, skušal postati samozavesten in odporen, notranjo plahost pa bo začel izražati skozi agresivnost.

Celotna agresivnost je tako kot pri odraslem tudi pri otroku dramatiziranje negotovosti in prestrašenosti, ki izhaja iz nelagodnega počutja v drugini. Če je torej otrok agresiven, je razlog vedno v okolju, iz katerega izhaja in ga povezava zmedenega, mu ne daje občutka varnosti, razumljenosti in ljubljenosti. V včasih primerov gre za odnos med staršema in odnos staršev do otroka.

Na ta način delujejo uničujče na otroka laži, skrivnosti, frustriranost in neizpolnjenost staršev, pomanjkanje fizičnega in emocionalnega stika, medsebojna nezvestoba staršev in podobno. Vse to vodi otroka v agresivno obnašanje.

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 sprememb, 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 odporn? 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 izpoljeni, spokojni in sre~ni. In izpolnjen ~lovek ni agresiven ~lovek. Agresiven je vedno le tisti, ki je nekje v sebi nezadovoljen, neizpoljen. 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`ajo~ih pogledov lahko same ali v dru`bi prijateljc obi{~ejo kino, restavracojo 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. Wolfgang 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 zvezze med dru`inskimi ~lani razrahljale. Vedno ve~ je samskih ljudi, vedno ve~ je `ena, ki same vzugajajo 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 prijateljem 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 prijateljc. 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 zavnitvijo 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 sosedji, sodelavci ali so{olci te`ko prikrivali svoja ~ustva. Prav gotovo bodo va{o vzinemirjenost opazili tudi drugi in najmanj kar vas potem lahko doleti je, da postanete priljubljeni predmet obrekovanj in klepetov ob kavici - seveda za va{im hrbitom. 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 zadrgo 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 tekme, 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 dobromerno namignil, da nikar ne po~nite tega, pa mu boste to zelo zamerili in se od njega oddaljili. Ker boste dajali vtip 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 prznali, 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!