

ACT **ITUDE** improv theatre
ATLAS ČUSTEV

ACT **ITUDE** improv theatre
ATLAS ČUSTEV

Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+



This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

This Atlas has been made possible thanks to the collaborative work, imagination and creativity of the following people:

Photographs by Erika Gabrielle

Models:

Ana Herrero Blanco

Nefeli Kresteniti

Iris Fernández Poncela

Coral González Cid

Sonia Jiménez Bártulos

Nefrit Rivera Bocos

Panagiota Bissia

Raquel Sesma

Oyuki Morán

Photographic intervention coordinated by Julia Edna González León.

Interventions by:

Jesús

Asunción

M.ª José

Paz

Carlos

Santiago

M.ª Ángeles

Raúl

Marc

Design and edition: Julia Cuny Parra

Original idea: Daria Smolyanska and María Carracedo

Translation into Spanish: Ádel Serrano

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format

Adapt — remix, transform, and build upon the material

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

Under the following terms:

Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.

NonCommercial — You may not use the material for commercial purposes.



ACTITUDE improv theatre

Conxenido

UVOD.....	7
RAZUMEVANJE ČUSTEV.....	8
PRESEMEČENJE.....	17
SAMOZAVEST.....	21
ZANIMANJE.....	25
VESELJE.....	29
STRAH.....	33
JEZA.....	37
GNUS.....	41
ZALOST.....	45
ANKSIJZNOST TD.....	49
SRAM.....	53
KRIVDA.....	57
ZADOVOLJSTVO.....	61
PONOS.....	65
BIBLIOGRAFIJA.....	69

UVOD

Atlas čustev vas želi seznaniti z definicijami čustev in njihovim vedenjskim izražanjem ter vam omogočiti vpogled v to, kaj izzove določena čustva, katera čustva običajno doživljamo v težkih situacijah in kako se lahko naučite obvladovati svoja čustva.

Publikacija prav tako želi prispevati k ozaveščanju družbe, saj prikazuje, da vsi doživljamo čustva na podoben način. Sleherni bralec se bo lahko počutil nagovorjenega in spoznal, da smo si ljudje zelo podobni; vsi doživljamo enaka čustva in na nak enak način ne glede na svoje duševno stanje.

RAZUMEVANJE ČUSTEV

»Čustva so vsa tista občutenja, ki človeka tako spremenijo, da vplivajo na njegovo presojo, in ki jih spremljajo tudi bolečine ali užitek. Takšna čustva so jeza, sočutje, strah in podobno, s svojimi nasprotji.«

Aristotel (384–322 PR.N.ŠT)

V psihologiji je čustvo pogosto opredeljeno kot kompleksno stanje, ki ga doživljamo kot občutek, ki ima za posledico telesne in psihološke spremembe, ki vplivajo na mišljenje in vedenje. Čustva sproži dogodek, ki ga doživimo ali prikličemo iz spomina.

Naša čustvena stanja so kombinacije fiziološkega vzburjenja, psihološke ocene in subjektivnih izkušenj. Tem vidikom pravimo komponente čustev. Psihološka ocena temelji na naših izkušnjah, ozadju in kulturi. Zato imajo različni ljudje lahko različne čustvene odzive, tudi če so soočeni s podobnimi okoliščinami¹. Ne glede na to, čustva doživljamo vsi ljudje. Razlog je v tem, da imajo čustva prilagoditveno funkcijo in zagotavljajo preživetje.

Darwin je bil prvi znanstvenik, ki je razmišljal o biologiji čustev. V svoji knjigi iz leta 1872 Izražanje čustev pri človeku in živalih, je Darwin izvedel prvo primerjalno študijo čustev med vrstami. Pokazal je, da so čustva prisotna tako pri živalih kot pri ljudeh, in opozoril, da so bili ti nezavedni vidiki izjemno dobro ohranjeni skozi evolucijo. Čustva so višjim organizmom pomagala preživeti na tak način, da so jih motivirala za hitro ukrepanje in dejanja, ki bodo povečala možnosti za preživetje in uspeh. Ko smo jezni, se bomo verjetno soočili z virom, ki nas je razburil. Ko doživimo strah, je večja verjetnost, da pobegnemo pred grožnjo. Ko začutimo ljubezen, to predstavlja ugodne okoliščine za trajno zvezo in ustvarjanje družine.

Čustva nam omogočajo tudi, da se razumemo. Po mnenju nekaterih avtorjev je telesni izraz osnovnih čustev univerzalen; vsak je sposoben prepoznati čustva, ki jih čutijo drugi, če pogledamo njihove obraze. To medsebojno prepoznavanje čustev omogoča družbene interakcije, omogoča nam, da se ustrezno odzovemo in gradimo globlje, bolj smiselne odnose s prijatelji, družino in ljubljenimi. Omogoča nam tudi učinkovito komunikacijo v različnih družbenih situacijah, od soočanja z jeznim sodelavcem do podpore prijatelja.

Vendar naš kompas čustev še daleč ni nezmotljiv. Pravzaprav nas je razmeroma preprosto usmeriti v napačno smer. Ko se to zgodi, se na koncu soočimo, ali se izogibamo napačnim situacijam in/ali ljudem, kar je lahko precej problematično za naše dolgoročne cilje in sčasoma

1 Psihologija. Avtor: OpenStax College. Nahaja se na: <http://cnx.org/contents/4abf04bf-93a0-45c3-9cbc-2cef-d46e68cc@4.100:1/Psychology>.

lahko negativno vpliva na osebno počutje in družbene odnose. Zato je zelo pomembno, da se naučimo, kako in kdaj zaupati svojemu čustvenemu kompasu. Povedano bolj tehnično, včasih moramo svoja čustva uravnati, če ne želimo, da nas preplavijo in naše vedenje usmerjajo v nasprotni smeri od želene. Čustva imajo velik potencial, da nam pomagajo pri krmarjenju v okolju, vendar jih moramo le doživeti na ravni, ki je najbolj optimalna v vsakem pogledu. Se pravi, če z njimi pravilno ravnamo, lahko čustva izkoristimo, da postanejo naš najmočnejši usmeritveni mehanizem in kompas za krmarjenje v življenju.

Razumevanje vaših odzivov na dogodke je močna stvar, ki vam lahko pomaga bolje upravljati z njimi.

Kaj so čustva?

Čeprav so čustva sestavni del našega življenja, je poskus opredeliti čustva težka naloga. Naše razlage se običajno vrtijo okoli občutkov, saj je izkušnja občutenja čustva tako velik del našega življenja. Vendar je občutenje čustva le del tega. Psihologi čustva običajno opredeljujejo kot večdimenzionalna, kar pomeni, da obsegajo več kot en vidik.

Ko razmišljamo o čustvih, običajno pomislimo na subjektivne občutke; način, kako čustva povzročijo, da se počutimo na določen način, na primer žalostno. Vendar pa so čustva tudi biološki odzivi, ki pripravijo naše telo na spoprijemanje s situacijo, v kateri smo trenutno. Ko se na primer počutite jezni, se vaš srčni utrip poveča, saj je to poskus telesa, da se spopade s situacijo, v kateri ste. Čustva so tudi družbeno ekspresivna, kar pomeni, da svoja čustva običajno izražamo drugim okoli sebe; s svojo držo, kretnjami in mimiko. Končno imajo čustva motivacijsko komponento, kar pomeni, da usmerjajo naše vedenje, da bi dosegli cilj ali se soočili z okoliščinami. Ko na primer občutite gnus, to običajno motivira vaše vedenje na način, da zavračate nekaj, kar bi lahko bilo za vas škodljivo (Reeve, 2008).

S tem smo zdaj pokrili štiri glavne vidike, ki jih ima vsako čustvo:

1. Subjektivni občutki.
2. Biološki odzivi.
3. Motivacijski vidik.
4. Družbeno-izrazni vidik.

Kljub temu pa so čustva več kot le vsota njihovih delov – zato lahko rečemo, da je čustvo tisto, ki združuje občutke, biološke odzive, motivacije in izrazne vidike v koherenten odgovor na sprožilne dogodke.

Če uporabimo primer za nadaljnjo razlago teh vidikov: ko ste v preteklosti doživeli neuspeh, ste doživeli negativen, averziven občutek (subjektivni vidik), ki ga je spremljal zmanjšan

srčni utrip in nizka raven energije (biološki odzivi). Vaš obraz je pokazal značilne izraze, ki spremljajo žalost, kot so dvignjene notranje obrvi in spuščeni koti ustnic (družbeno-izrazni vidik). Čutili ste tudi potrebo po ukrepanju, da bi premagali negativne občutke. V tem smislu se čustva štejejo za prilagodljiva, saj služijo kot pomemben motivator, ki usmerja vaše vedenje. Čustva lahko opišemo tudi kot organiziranje procesov, ki vas opozorijo in motivirajo k delovanju pri zasledovanju pomembnih ciljev (Frijda, 1986).

Svoje razumevanje tega lahko še izboljšate tako, da poskusite razmišljati o drugem čustvu, ki ga pogosto doživljate, in poskusite prepoznati štiri zgoraj opisane komponente.

Kaj povzroča čustvo?

Po mnenju psihologov imamo dva sistema, ki aktivirata in uravnava naša čustva (Buck, 1984).

Prvi sistem je spontan, fiziološki sistem, ki se nehote odzove na dražljaje, ki sprožijo čustva. Ta sistem je biološki in je odgovoren za hitro in samodejno obdelavo informacij. To tudi pomeni, da ga je težje nadzorovati. Drugi sistem pa je povezan z vašimi miselnimi procesi. Ta sistem je v veliki meri odvisen od našega družbenega okolja in vaših preteklih izkušenj. Oba sistema se dopolnjujeta in delujeta skupaj, da uravnava naše čustvene odzive.

Čeprav se čustva lahko pojavijo samodejno, je pomembno omeniti, da ima naše razumevanje določenega položaja ključno vlogo pri našem odzivu na dogodke. Avtorji (Lazarus, 1991), ki poudarjajo vlogo našega razumevanja pri doživljanju čustev, trdijo, da so naši lastni miselni procesi nujni za doživljanje čustev. Poudarjajo pomen naših lastnih interpretacij, ko doživljamo čustvo. Nadalje navajajo, da ne more biti čustvenega odziva, če dogodka ne vidimo kot pomembnega za naše psihološko blagostanje. V tem smislu pomen, ki ga damo dogodku (in ne dogodek sam), povzroči čustveno izkušnjo.

Za aktiviranje čustvene izkušnje je pomembnih več različnih interpretacij (Scherer, 1993). Vprašanja, kot so: »Je ta dogodek dober ali slab? Ali sem se sposoben spoprijeti z nastalim položajem?« je nekaj primerov interpretacij, ki vodijo do različnih izidov v isti situaciji. Predstavljajte si, na primer, da vas čaka pomemben dogodek, kjer morate imeti govor pred drugimi ljudmi. Če na vprašanje »ali sem sposoben obvladati situacijo« odgovorite z »da«, boste verjetno situacijo videli kot zahtevno, ne pa nemogočo, in tako izkusili pozitivna čustva. Če bi bil po drugi strani vaš odgovor »ne«, bi bolj verjetno izkusili negativna čustva, kot je strah. V tem smislu so naše zaznave jedro čustvenih izkušenj.

Zamisel, da so čustva dogodki, ki niso samo biološki, ampak so v veliki meri odvisni tudi od naših miselnih procesov, je zelo priljubljena med psihologi in drugimi strokovnjaki za duševno zdravje. To je predvsem zato, ker osvetljuje aktivno vlogo, ki jo lahko imamo vsi pri spoprijemanju z negativnimi čustvi.

Poglejmo si preprost primer. Predstavljajte si, da čakate v restavraciji na srečanje s prijateljem in ta prijatelj zamuja že deset minut. Poskušate ga poklicati, vendar se ne oglasi. Če si mislite: »To je tako nesramno, stavim, da je moj prijatelj pozabil na najino srečanje, ker je zanj vse pomembnejše od mene,« boste doživeli jezo ali morda žalost. Če pa si mislite: »To njemu sploh ni podobno, nekaj nujnega se je moralo zgoditi in zato zamuja. Prepričan sem, da mi bo sporočil, ko bo lahko,« najverjetneje ne boste doživeli žalosti ali jeze, ampak morda zaskrbljenost ali občutke empatije. Iz tega primera je razvidno, da lahko v isti situaciji doživite različna čustva. Zato vaših čustev ne narekuje situacija, temveč vaše misli in ocene te situacije. Seveda se ta proces zgodi hitro in ga ni vedno mogoče nadzorovati, lahko pa vadite in izboljšate svoje veščine pri prepoznavanju interpretacij in razlag okoliščin, da bi bolje nadzorovali svoja čustva.

Če želite to uresničiti, poskusite pomisliti na situacijo, ko ste v zadnjih dveh tednih doživeli negativno čustvo, kot sta žalost ali jeza. Poskusite prepoznati misli, ki so se vam v tistem trenutku pojavljale v glavi. Po tem se po najboljših močeh potrudite, da bi našli alternativno oziroma drugačno razlago dogodkov. Opazujte, kako se pri tem spreminjajo vaša čustva.

STIGMA, ČUSTVA IN DUŠEVNO ZDRAVJE

11

Glede na sistematični pregled² o razširjenosti in tveganju nasilja nad odraslimi s posebnimi potrebami, ki so jih nedavno izvedli Center za javno zdravje univerze John Moores v Liverpoolu, Sodelujoči center SZO za preprečevanje nasilja in Oddelek SZO za preprečevanje nasilja in poškodb ter invalidnost, so ljudje s težavami v duševnem zdravju izpostavljeni skoraj štirikratnemu tveganju, da bodo doživeli nasilje kot ljudje brez duševnih težav.

Osebe z duševnimi boleznimi so pogosto izpostavljene odprtim prikazom družbene zavrnitve v obliki verbalnega in relacijskega nasilja – nespoštljivih komentarjev, žalitev in posmehovanja, ignoriranja itn. Medosebne težave so neločljivo povezane s številnimi duševnimi boleznimi, kar povečuje ranljivost ljudi s temi boleznimi.

Verbalno agresijo lahko opredelimo kot negativen odnos do nekoga. Izraža se lahko

2 Hughes K, Bellis MA, Jones L, Wood S, Bates G, Eckley L, McCoy E, Mikton C, Shakespeare T, Officer A. Prevalence and risk of violence against adults with disabilities: a systematic review and meta-analysis of observational studies. Lancet 2012; doi:10.1016/S0410-6736(11)61851-5.

neposredno z vsebino govora (npr. žaljenje, izgovarjanje žaljivih besed in ogovarjanje nekoga z žaljivimi imeni) in s slogom govora (npr. posmehovanje, vpitje na nekoga ali grožnja). Odnosna agresija je po drugi strani bolj posredna in vključuje namensko manipulacijo in poskuse škodovanja prijateljstvu ali občutku vključenosti druge osebe (Solberg in Olweus, 2003).

Verbalna zloraba ima uničujoče učinke na okrevanje, dobro počutje, občutek varnosti ter samospoštovanje in sodelovanje v skupnosti posameznikov z resnimi duševnimi boleznimi, kar jih še bolj izolira in naredi bolj ranljive za verbalno nasilje. Napadi povzročajo čustvene težave in nizko samospoštovanje, kar je lahko pomembna ovira za okrevanje. Žrtve zlorabe pogosto vidijo prejete žalitve kot resnico in menijo, da si zaslužijo slabo ravnanje; s tem sprejemajo vloge žrtve in ohranijo pasivno držo.

Napadi lahko prihajajo od različnih oseb, družine, sošolcev, ljudi na ulici, uslužbencev ... To nasilje predstavlja še en znak družbene stigme, s katero se soočajo te osebe, ki ima svoje glavne korenine v napačnih predstavah o tem, kaj je duševna bolezen. Ljudje z duševno boleznijo se obravnavajo kot drugačni, nestabilni ali nori, namesto kot ljudje z legitimnim zdravstvenim stanjem oziroma obolenjem.

Razprava v fokusnih skupinah z osebami z boleznimi v duševnem zdravju in analiza, izvedena v okviru projekta ACTitude, sta pokazali, da so vedenja, kot so kritiziranje, ponižanje in negativnost, pogoste vrste verbalnega in čustvenega nasilja, ki ga doživljajo osebe z dolgotrajno duševno boleznijo. Poročali so o čustvih, ki jih pogosto občutimo v teh situacijah, kot so jeza, prezir, žalost, zadrega in strah.

Katera čustva se običajno pojavijo v težkih situacijah?

Vsa čustva (tudi tista neprijetna) imajo funkcijo. Neprijetna čustva, ki jih doživljamo v težkih trenutkih, so za nas znak, ki nam da vedeti, da nekaj ne gre dobro. Prav tako nas motivirajo, da iščemo možne rešitve za težave, s katerimi se soočamo. Zato je pomembno, da se seznanite z nekaterimi čustvi, ki jih običajno doživljamo vsi. Tako boste lahko prepoznali čustvo, ko ga doživljate, in to vam lahko pomaga bolje razumeti lastne odzive. Poglejmo si zdaj nekaj primerov čustev, ki jih vsi doživljamo, ko se spoprijemamo s težkimi situacijami.

Strah: nastane, ko oseba situacijo, v kateri je, razlaga kot potencialno nevarno ali ogrožajočo za njeno psihološko blagostanje. Pojavi se, ko ocenimo, da naše sposobnosti obvladovanja niso dovolj dobre, da bi se lahko spopadli s situacijo. Čustvo strahu deluje kot opozorilni signal. Pove nam, da smo ranljivi in nas motivira, da se umaknemo iz situacije. Če beg iz situacije ni mogoč, motivira spretnosti obvladovanja, kot sta mirnost in tišina. Lahko nas tudi

motivira, da se naučimo novih veščin, da se v prihodnosti izognemo podobnim situacijam. **Jeza:** nastane, ko interpretiramo, da je nekaj ali nekdo posegel v naše cilje. Jeza poživi naše vedenje in nas motivira, da se neposredno spopravimo z zaznano oviro in jo poskušamo premagati. Jeza je lahko funkcionalna, če poživi naše vedenje in vzdržljivost, da se lahko ustrezno spopademo z nastalim položajem.

Gnus: pojavi se, ko naletimo na predmet/situacijo, za katero menimo, da je na določen način kontaminirana, kot je telesna kontaminacija (tj. pokvarjena hrana), medosebna kontaminacija (tj. bližina nezaželenih ljudi) ali moralna kontaminacija (tj. zloraba otrok). Gnu nas motivira, da zavračamo predmet/situacijo in nas motivira, da spremenimo osebne navade in lastnosti, da bi se temu čustvu izognili.

Žalost: izhaja iz izkušenj ločitve ali osebnega neuspeha. Žalost je negativno čustvo, ki nas motivira, da začnemo z vedenjskimi dejanji, da bi se ji izognili, in tako olajša produktivno vedenje (kot je ohranjanje družbenih stikov). Vsem situacijam, ki vodijo v žalost, pa se ni mogoče izogniti. V situacijah, ki jih ni mogoče spremeniti, ljudje včasih ne ukrepajo, da bi ublažili svojo žalost, ampak postanejo neaktivni ali lenobni in se umaknejo iz drugih situacij.

Anksioznost: gre za občutek nelagodja in skrbi, ki ga pogosto spremljajo telesne spremembe, kot so mišična napetost, nemir, utrujenost in težave s koncentracijo. Pojavi se tudi, ko se posameznik sooči s situacijo, ki jo vidi kot potencialno nevarno za njegovo dobro počutje. Če natančno preberete prejšnje opise čustev, vas mora ta opis spomniti na strah, ki se tudi v teh situacijah pojavlja. Vendar pa obstaja pomembna razlika. Strah običajno doživljamo kot odgovor na neposredno grožnjo. Po drugi strani pa se tesnoba pogosto pojavi, ko pričakujemo prihodnjo grožnjo in je zato usmerjena v prihodnost. Na ta način tesnoba (če ni prevladujoča) deluje kot opomnik na prihodnje situacije, ki so za nas pomembne in potrebujejo pozornost.

Čustva samozavedanja:

Obstaja še ena skupina različnih čustvenih stanj, ki jih pogosto doživljamo, ko se borimo z občutkom doživljanja sebe in kako se drugi odzivajo na nas. Imenujejo se čustva samozavedanja (Tangney, 1999). Nekateri raziskovalci jim pravijo tudi družbena čustva, saj so naši odnosi temelj za njihovo doživljanje in običajno nastanejo v medosebnih kontekstih. Funkcija teh čustev je krepitev odnosov, saj lahko koristijo odnosom na različne načine.

Sram: običajno vključuje negativno oceno sebe. Ko doživljamo sram, ljudje običajno doživijo občutek krčenja ali se »počutijo majhne« ter občutek ničvrednosti in nemoči. Ni nujno, da vključuje dejansko opazovalno občinstvo in je lahko tudi posledica predstav, kako bi nas drugi videli. Sram je čustvo, ki je po subjektivni plati težko, saj ljudi pogosto usmerja v ločitev in distanciranje. Po drugi strani pa nam lahko služi kot priložnost, da preučimo svoja dejanja in nas motivira, da se odzovemo drugače.

Krivda: običajno ne zadeva celotnega jaza in zato ne vpliva na našo temeljno identiteto, tako kot sram. Povezana je predvsem z določenim dogodkom ali vedenjem. Ljudje jo običajno doživljajo kot občutek napetosti in obžalovanja svojih dejanj. Krivda običajno vodi do reparativnih ukrepov, ki so pogosto konstruktivni, proaktivni in usmerjeni v prihodnost. Na ta način tudi dolgoročno izboljša naše odnose.

OBVLADOVANJE ČUSTEV

Čustva pogosto občutimo kot zelo prevladujoča in so včasih lahko premočna. V številnih okoliščinah je to lahko moteče in vodi do slabega delovanja. Zato je pomembno, da znamo svoja čustva upravljati oziroma uravnati. To pomeni, da vplivamo na to, kakšna čustva doživljamo, kdaj in kako jih doživljamo in izražamo (Gross, 2002). Regulacija čustev pogosto vključuje »regulacijo navzdol«, kar pomeni, da posameznik namenoma zmanjša intenzivnost čustva, ki ga doživlja. Če se nekdo pred pomembnim dogodkom počuti zelo zaskrbljen, se lahko odvrne od razmišljanja o dogodku tako, da se osredotoči na druge stvari. Uravnavanje čustev vključuje tudi strategije, kot je prevrednotenje, kar pomeni, da posameznik ponovno oceni situacijo, v kateri je, in si poskuša zamisliti drugačne razlage za dogajanje (pomislite na naš primer s prijateljem, ki zamuja). Strategije za uravnavanje čustev so pogosto zelo preproste in se jih je mogoče naučiti. Raziskave so pokazale, da lahko treniranje teh veščin dolgoročno pomaga pri spoprijemanju z različnimi okoliščinami (LeBlanc, Uzun, Pourseied & Mohiyeddini, 2017). Spodaj lahko najdete nekaj strategij, ki vam lahko pomagajo obvladovati lastna čustva v težkih okoliščinah.

1. Naredite deset vdihov: naredite deset počasnih, globokih vdihov. Osredotočite se na čim počasnejši izdih, dokler vaša pljuča niso popolnoma prazna, nato pa jim pustite, da se sama napolnijo.

2. Tehnika STOP: ko se počutite preobremenjene, se ustavite in stopite nazaj. Ne ukrepajte takoj in se raje ustavite. Vdihnite in opazujte, kako vdihnete in izdihnete. Opazujte svoja čustva in misli. Postavite situacijo v neko perspektivo – poskusite na situacijo gledati kot zunanji opazovalec.

3. Vizualizacija: v mislih ustvarite idealno mesto za sprostitev. Lahko je resnično ali namišljeno. Predstavljajte si ga čim bolj podrobno – uporabite svoje čute, da bo čim bolj resnično. Zdaj zaprite oči in počasi vdihnite skozi nos. Osredotočite se na svoje sprostitveno mesto v vseh podrobnostih in počasi dihaite.

4. Kartice za kognitivno spopadanje: poskusite prepoznati nekatere misli ali dejanja, ki so koristna, ko ste razburjeni, in jih zapišite na kartico. Lahko je vse od opomnikov, da bo

situacija minila, do opomnikov na večšine, ki vam pomagajo (npr.: globoko vdihnite), ali pomirjujočih misli. Uporabite jo, ko se počutite preobremenjeni.

5. Tehnika ponovnega pripisovanja: ko se počutite vznemirjene, se ustavite in poskusite prepoznati misli, ki vam rojijo po glavi. Poskusite najti alternativne razlage dogodkov. Seveda vam te tehnike ne bodo pomagale pri upravljanju vaših medosebnih odnosov ali obvladovanju nesoglasij, ki jih imate z drugimi. Lahko pa vam pomagajo umiriti intenzivna čustva, ko ste v težkem položaju. To vam omogoča, da bolje ocenite nastalo situacijo in razmislite o možnih rešitvah ali drugih ukrepih, ki jih lahko sprejmete za rešitev stanja.

4. ATLAS ČUSTEV

Na naslednjih straneh boste našli izbor čustev in različne definicije za vsako od njih: akademsko in »doživeto«. Izbor je nastal na podlagi improvizacijskih izkušenj sodelujočih v projektu in ne odraža nujno ustaljenega nabora čustev (npr. umestitev samozavesti), ali pa v celostnem doživljanju posamečnih emocij ne obstaja jasna razlika (npr. razlika med veseljem in zadovoljstvom).



PRESENEČENJE

Čustvo, ki ga običajno povzročijo nepričakovani dogodki. To je eno od čustev, ki so zelo vidna na obrazu osebe – vključuje široko odprte oči, odprta usta in vzdih.

(N., Pam MS, "SURPRISE," v PsychologyDictionary.org, 13. april 2013, <https://psychologydictionary.org/surprise/> (dostop 19. januarja 2021).

»Ko nečesa ne pričakuješ in se zgodi, obstaja sled veselja, saj pričakuješ nekaj dobrega.«
Uporabnik INTRAS - a (Španija)

»Vse je presenečenje. Utripajoči svet začuti, da je morje nenadoma golo, trepetajoče, da so tista mrzlična in vnetljiva prsa, ki zahtevajo le sijaj svetlobe.«

»**La Destrucción O El Amor**« (Uničenje ali ljubezen) (1935), **Vicente Aleixandre**

»Skrivnost humorja je presenečenje.«

— **Aristóteles**

»Kolikokrat še nismo okusili kave, ki ima okus po oknu, kruha, ki ima okus po kotu, piva, ki ima okus po poljubu?«
"No vine para dar un discurso" (Nisem tukaj, da bi imel govornor) (2010),

— **Gabriel García Márquez**





SAMOZAVEST

Občutek, da na veliko dvomite o sebi in o svojih sposobnostih, ali občutek zaupanja v nekoga ali nekaj.
(slovar Cambridge Dictionary)

»Dobro se razumeti z drugimi.«

»Imeti dovolj prijateljev.«

»Vzajemna mehka točka.«

Uporabniki INTRAS - a (Španija)

»Deliti svojo šibkost pomeni narediti sebe ranljivega; biti ranljiv pomeni pokazati svojo moč.«

— Criss Jami

»Človek pogosto postane to, za kar sam verjame, da je. Če si kar naprej govorim, da določene stvari ne zmorem narediti, je možno, da na koncu tega res ne bom zmožen. Nasprotno, če verjamem, da zmorem, bom zagotovo pridobil sposobnost, da to storim, tudi če je na začetku morda ne bom imel.«

— Mahatma Gandhi

»Moč, pogum in samozavest pridobiš z vsako izkušnjo, v kateri se res ustaviš in pogledaš strahu v obraz. Lahko si rečeš: "Preživel sem to grozo. Lahko se spopadem z naslednjo stvarjo, ki mi pride na pot." Narediti moraš tisto, za kar misliš, da ne zmoreš.«

— Eleanor Roosevelt, *You Learn by Living: Eleven Keys for a More Fulfilling Life* (Učiš se tako, da živiš: enajst ključev za izpopolnjujoče življenje)



23





ZANIMANJE

Zanimanje je odziv na novosti v našem okolju in nas motivira, da pridobivamo nove informacije, razvijamo boljše razumevanje in se učimo. Spodbuja nas k raziskovanju in pridobivanju informacij iz predmetov in okolja, ki nas obdaja **(Reeve, 2018)**.

»Nekaj, kar ceniš.«

Uporabnik INTRAS - a (Španija)

»Vprašanje je začetek modrosti.«
– Sokrat

»Če vedno delaš, kar te zanima, bo vsaj ena oseba
zadovoljna.«
– Katherine Hepburn



»Prava
skrivnost sreče
je v pristnem zanimanju za vse
podrobnosti vsakdanjega življenja.«
– William Morris.

»Zanima me samo nekaj, dok-
ler mi to nekaj ostane skrito ali
je potrebno za moj cilj, ki še ni
dosežen.«
»Lessons on the philosophy of
world history« (Lekcije o filozofiji
svetovne zgodovine) (1837),
– Georg Wilhelm Friedrich
Hegel





VESELJE

Veselje je čustveni dokaz, da gre vse dobro. Veselje doživljate kot odziv na zaželene rezultate, povezane z osebnim uspehom in osebno povezanostjo ali povezanostjo z drugimi ljudmi

(Reeve, 2018).

»Zadovoljstvo.«

»Veseliti se.«

»Zadovoljstvo.«

»Ko pride hčerka, čutim veliko veselje.«

»Sreča.«

Uporabniki INTRAS - a (Španija)

»Ko si vesel, ko rečeš DA življenju in se zabavaš ter izžarevaš pozitivnost povsod okoli sebe, postaneš sonce v središču vsakega ozvezdja in ljudje želijo biti v tvoji bližini.«

— Shannon L. Alder

»Vesetje ni v stvareh; je v nas.«

— Richard Wagner

»Vesetje je notranji občutek nasmeha.«

— Melva Colgrove

»Za srečo je potrebna varnost, toda vesetje lahko kot cvet izvira tudi iz pečin obupa.«

— Anne Morrow Lindbergh







STRAH

(Samostalnik) Neprijetno čustvo, ki ga doživljate, ko ste prestrašeni ali zaskrbljeni zaradi nečesa nevarnega, bolečega ali slabega, kar se dogaja ali bi se lahko zgodilo.

(slovar Cambridge Dictionary)

»Občutek strahu, razburjenja, stiske.«

»Ni pomembno, ali je upravičen ali ne, vedno je negativen, saj povzroča bolečino.«

Uporabniki INTRAS - a (Španija)



»Ker strah ubije vse,« ji je nekoč rekel Mo.

»Tvoj um, tvoje srce, tvojo domišljijo.«

— Cornelia Funke, Inkheart

»Ni vam treba poznati nevarnosti, da bi se bali; pravzaprav so neznane nevarnosti tiste, ki vzbujajo največ strahu.«

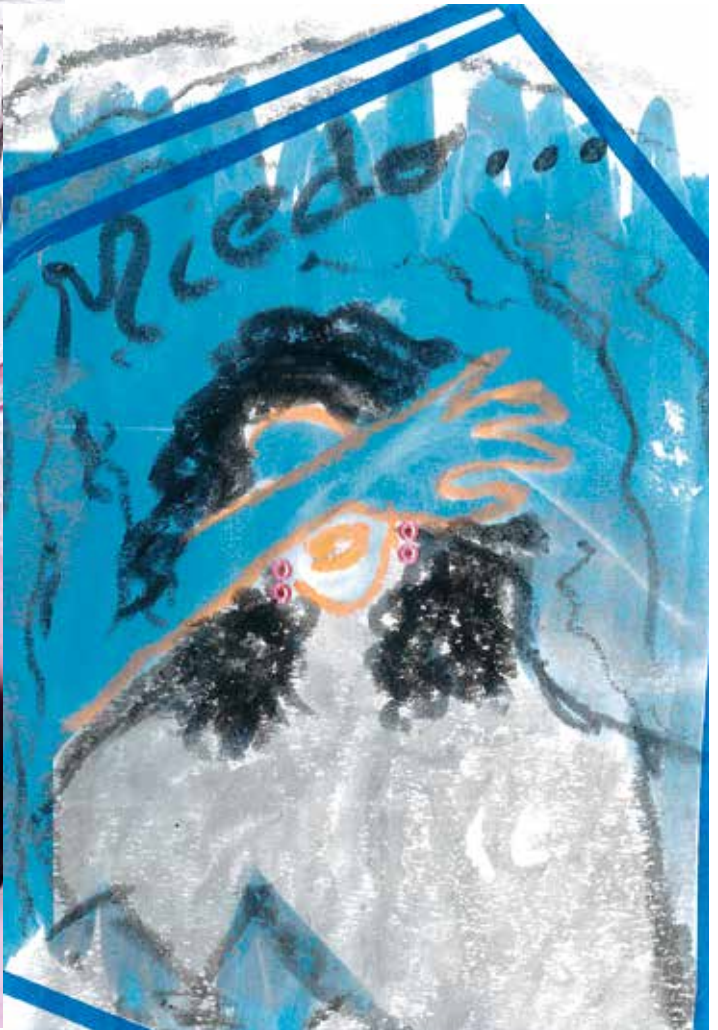
— Alejandro Dumas (1802-1870)

»Strah je trpljenje, ki ga povzroča pričakovanje zla.«

— Aristotel (384 pr.n.št.-322 pr.n.št.)

»Imela je čuden občutek v želodcu, kot takrat, ko plavaš in hočeš položiti noge na nekaj trdnega, a voda je globlja, kot si misliš, in tam ni ničesar.«

— Julia Gregson, East of the Sun (Vzhodno od sonca)





JEZA

Čustvo, za katero sta značilna sovražnost in izražanje frustracije. Funkcija tega čustva je lahko katarzična, zaščitna ali zasnovana tako, da odstrani škodljive dražljaje.

N., Pam MS, "ANGER", v PsychologyDictionary.org, 7. april 2013,
<https://psychologydictionary.org/anger/> (dostop 19. januarja 2021).

»To je zlo, ki prihaja od nas.«

»Biti zelo besen.«

Uporabniki INTRAS- a (Španija)

»Jeza je kislina, ki lahko bolj škoduje posodi, v kateri je shranjena, kot vsemu, na kar jo vlijejo.«

— Mark Twain

»Jeza ... to je paralizirajoče čustvo ... nič ne moreš narediti. Ljudje nekako mislijo, da je to zanimiv, strasten občutek, ki povzroči vžig – mislim, da ni nič od tega – nemočen je ... to je odsotnost nadzora – in potrebujem vse svoje sposobnosti, ves nadzor, vse svoje moči ... In jeza ne zagotavlja ničesar od tega - od tega nimam nikakršne koristi.«

— Toni Morrison

»Sem strašno požrešen; Od življenja želim vse. Želim biti ženska in biti moški, imeti veliko prijateljev in biti osamljen, veliko delati in pisati dobre knjige, potovati in uživati, biti sebičen in nesebičen ... Vidite, težko je dobiti vse, kar želim. In potem, ko mi ne uspe, se razjezim.«

— Simone de Beauvoir





39





GNUS


Močan občutek neodobravanja in nenaklonjenosti do situacije, človekovega vedenja ali snovi itn. Njegova primarna naloga je motivirati nas, da zavračamo stvari, ki bi nam lahko škodile.

(slovar Cambridge Dictionary)

»Gledati zviška na nekaj, kar nam ni všeč.«

»Začutiti odpor do nečesa.«

Uporabniki INTRAS - a (Španija)

A close-up photograph of a woman with long dark hair, wearing a light pink sweater with a colorful scrunchie on her wrist. She has a strong expression of disgust, with her eyes squinted and her mouth open in a grimace. Her right hand is raised towards her face, palm facing forward.

»Strah je nevarnost za vaše telo, gnus
pa je nevarnost za vašo dušo.«

— Diane Ackerman

»Ko bi le Rosaurina usta
postala podobna ocvirkom!
In da nikoli ne bi izgovorila teh
gnusnih, smrdljivih, nepovezanih,
škodljivih, nespodobnih, odvratnih
besed. Bolje bi bilo, če bi jih pogoltnila in
jih obdržala globoko v črevesju, dokler ne
bi zgnile. In da bi bog dal, da bi živela dovolj
dolgo, da bi preprečila svoji sestri izvajanje
tako zlobnih namenov.«

— Laura Esquivel,
Kot voda za čokolado

»Bil je tako poln gnusa, gnusa do sveta in do sebe, da ni
mogel jokati.«

— Patrick Süskind, Perfume: Historia de un Asesino

TE

RECHAZO



43





ŽALOST

Žalost doživljamo, ko smo ločeni od ljubljenih ali doživimo neuspeh. Pojavi se lahko tudi, ko smo ločeni od kraja (npr. domačega kraja), cenjenega položaja ali statusa. Usmerja našo pozornost navznoter in spodbuja osebni razmislek
(Reeve, 2018).

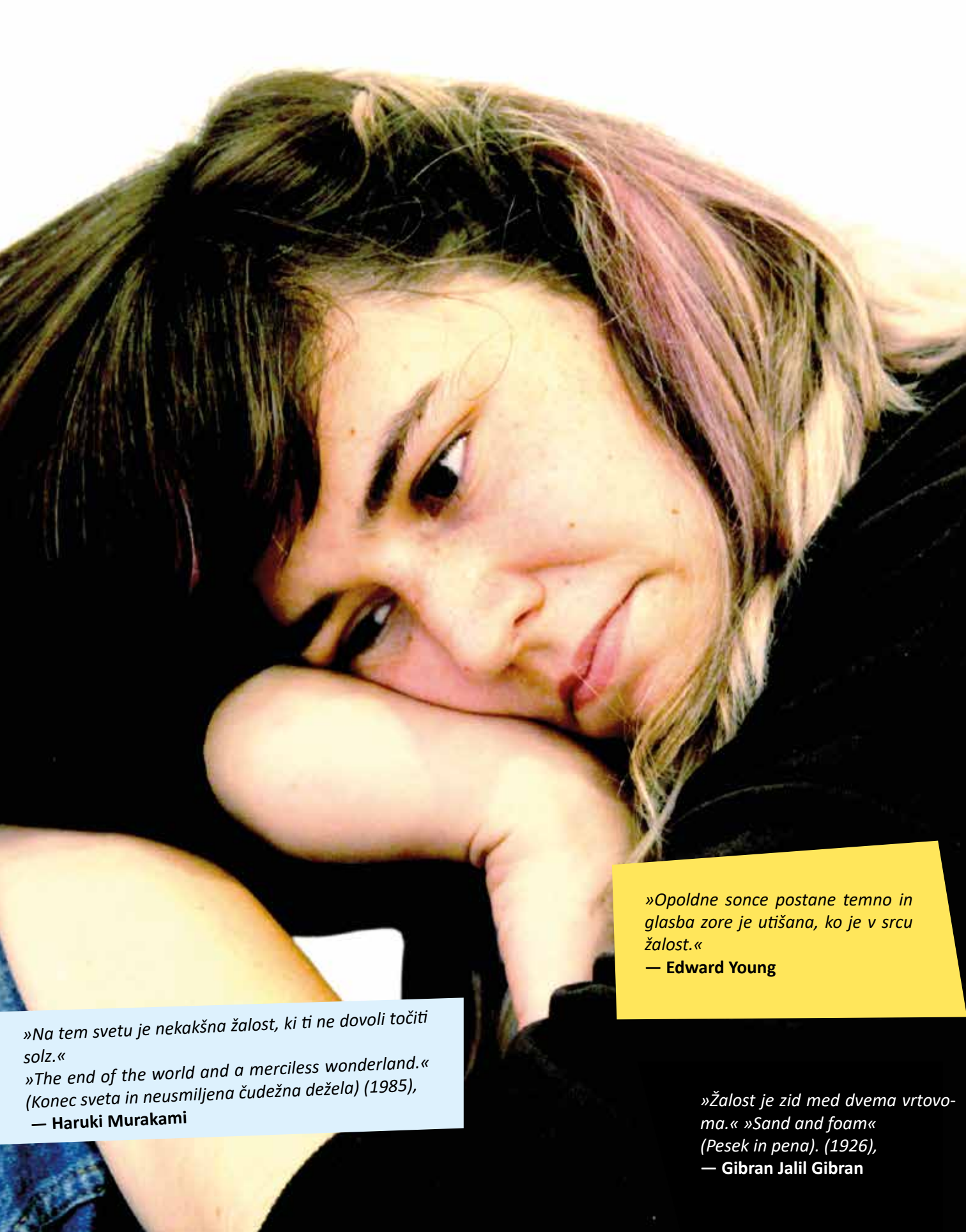
»Muka.«

»Povzročča nelagodje.«

»Zmedenost.«

»Da nisi razpoložen za nič, se tvoj svet sesuje.«

Uporabniki INTRAS (Španija)



»Na tem svetu je nekakšna žalost, ki ti ne dovoli točiti solz.«

»The end of the world and a merciless wonderland.«
(Konec sveta in neusmiljena čudežna deželja) (1985),

— Haruki Murakami

»Opoldne sonce postane temno in glasba zore je utišana, ko je v srcu žalost.«

— Edward Young

»Žalost je zid med dvema vrtovoma.« »Sand and foam«
(Pesek in pena). (1926),

— Gibran Jalil Gibran



47





ANKSIOZNOST

Anksioznost je tesno povezana s strahom. Vendar pa anksioznost ne vključuje nujno prepoznavne grožnje. Lahko smo, na primer, anksiozni zaradi neznane prihodnosti. Je stanje neusmerjenega **vzburjenja in napetosti ter pogosto negativno vpliva na naše spopadanje s situacijo** (Reeve, 2018).

»To je občutek žalosti, ki ga dobiš in ne veš, kako se ga rešiti.«
»Povezan je s strahom, ki ga občutite, ko ne veste, kaj se bo zgodilo.«
Uporabniki INTRAS - a (Španija)

»Naša anksioznost ne izvira iz razmišljanja o prihodnosti, temveč iz želje, da jo nadzorujemo.«

— Khalil Gibran





»Spraševal sem se, koliko ljudi je na svetu, ki so vztrajno trpeli, ker se niso mogli iztrgati iz lastne mreže sramežljivosti in zadržanosti in so v svoji slepoti in neumnosti zgradili velik popačen zid pred seboj, ki je skrnil resnico.«

— Daphne du Maurier
(Rebecca)



»Utrujen sem od poskusov pobega v ta veličastni svet, kjer bi za vedno ostal: ne bi ga videl megleno skozi solze in hrepenel po njem skozi stene bolečega srca: ampak res z njim in v njem.«

— Emily Brontë (Viharni vrh)



S RAM

Sram je pogosto povezan z občutkom manjvrednosti in občutkom ničvrednosti. Pojavi se, ko se vedemo na način, ki ni zaželen, ali ne uspemo pri nalogi, ki se nam zdi lahka. To je čustven odziv na naše prepričanje, da smo neustrezni, ničvredni in manjvredni v primerjavi z drugimi
(Reeve, 2018).

»Občutek krivde, ker ste naredili nekaj narobe.«

»Sramežljivost.«

Uporabniki INTRAS - a (Španija)

»Sram
je čustvo,
ki žre
dušo.«
—C.G. Jung



»(...) Sram me je svojih žalostnih ust,
svojega zlomljenega glasu in svojih hrapavih kolen;
zdaj, ko si me pogledal in prišel,
sem se počutila revno in golo.(...)«

— Gabriela Mistral



55

» S a m
moram biti. Svoj sram in svoj
obup moram premisliti v samoti; Potrebujem
sonce in tlakovce ulic brez spremljevalcev,
brez pogovora, iz oči v oči s sabo, samo z glasbo
svojega srca za družbo.«

— Henry Miller (Tropic of Cancer (Tropic, #2))



KRIVDA

V več pogledih je krivda podobna srami, vendar ni tako intenzivna in ne vključuje nujno negativne samopodobe. Pojavi se potem, ko svoje vedenje (in ne sebe) ocenimo kot neuspeh. Zato so v središču krivde običajno naša dejanja in vedenje, ne pa naša lastna vrednost

(Reeve, 2018).

»Ko se počutiš odgovornega za učinek nečesa, kar si naredil.«

»To je iskanje odgovornega za nekaj, tudi če ste to sami.«

Uporabniki INTRAS - a (Španija)

»Krivda je vrvi, ki se tanjša.«

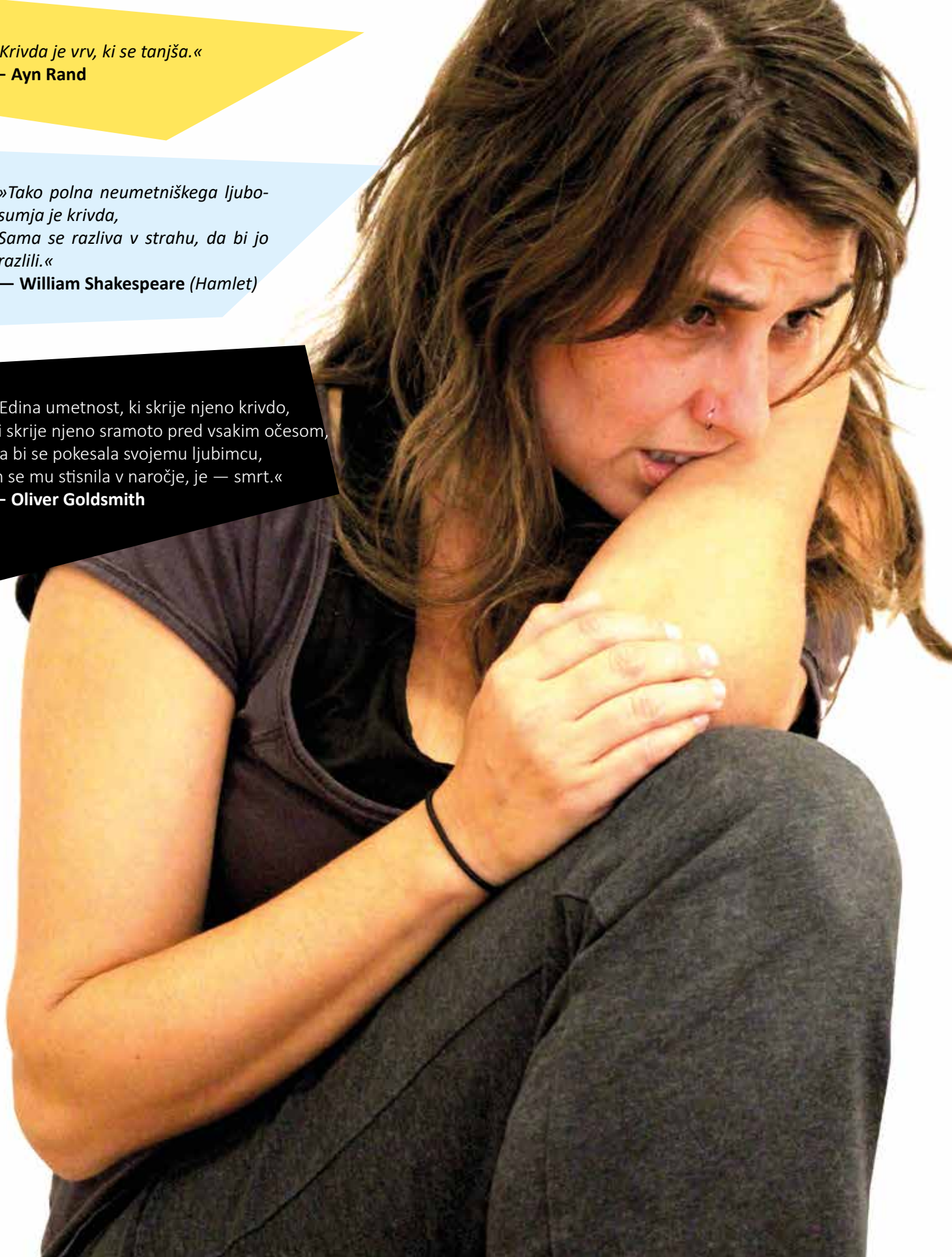
— Ayn Rand

»Tako polna neumetniškega ljubo-
sumja je krivda,
Sama se razliva v strahu, da bi jo
razlili.«

— William Shakespeare (*Hamlet*)

»Edina umetnost, ki skriva njeno krivdo,
ki skriva njeno sramoto pred vsakim očesom,
da bi se pokesala svojemu ljubimcu,
in se mu stisnila v naročje, je — smrt.«

— Oliver Goldsmith







ZADOLJSTVO


Prijeten občutek, ki ga dobite, ko prejmete nekaj, kar ste želeli, ali ko ste naredili nekaj, kar ste želeli narediti.

(slovar Cambridge Dictionary)

»Trenutek, ko začutiš polnost.«

»Podobno je veselju in sreči.«

Uporabniki INTRAS - a (Španija)



»V vseh naših stikih je verjetno občutek, da nas nekdo resnično potrebuje in smo zaželeni, kar nam daje največje zadovoljstvo in ustvarja najtrajnejšo vez.«

— Eleanor Roosevelt

»V življenju človeka morda ni več kot pol ducata priložnosti, na katere se lahko ozre v prepričanju, da prav takrat, v tistem trenutku, ni bilo prostora za nič drugega kot srečo v njegovem srcu.«

— Ernestine Gilbreth Carey,
Belles on Their Toes

»Prava sreča je uživati v sedanosti, brez tesnobne odvisnosti od prihodnosti, ne da bi se zabavali z upi ali strahovi, ampak počivati zadovoljni s tem, kar imamo, kar je dovolj, saj tisti, ki ravna tako, noče ničesar. Največji blagoslovi človeštva so v nas in v našem dosegu. Moder človek je zadovoljen s svojo usodo, kakršna koli že je, ne da bi želel tisto, česar nima.«

— Séneca






PONOS

Ponos je čustvo osredotočenosti na samega sebe. Pojavi se, ko imamo subjektivno izkušnjo doseganja, uspeha, občutka samozavesti, produktivnosti in izpolnjenosti. Zakoreninjeno je v notranjem pripisovanju – pogosto čutimo ponos, ko razloge za svoj uspeh pripisujemo svojim veščinam in odločitvam

(Reeve, 2018).

- »Ko te ljudje gledajo zviška.«
 - »Evforični trenutek.«
 - »Napačna predstava o samozavesti.«
- Uporabniki INTRAS - a (Španija)**



»Nečimrnost in ponos sta različni stvari, čeprav se besedi pogosto uporabljata kot sinonima. Človek je lahko ponosen, ne da bi bil nečimrn. Ponos se bolj nanaša na naše mnenje o sebi, nečimrnost pa na to, kar bi želeli, da si drugi mislijo o nas.«

— Jane Austen, *Prevzetnost in pristranost*

»Vsaka ženska, ki je končno ugotovila svojo vrednost, je pobrala svoje kovčke ponosa in se vkrcala na let proti svobodi, ki je pristal v dolini sprememb.«— Shannon L.

Alder



67

»Iz očesa mu je spolzela solza,
moje ustnice pa so izrekle stavek odpuščanja ...
Ponos je spregovoril in njene solze so bile obrisane,
in stavek na mojih ustnicah je potekel.
Jaz grem v eno smer, ona gre v drugo;
toda ko pomislim na najino medsebojno ljubezen,
še danes pravim: zakaj sem tisti dan molčal?
In ona bo rekla. Zakaj nisem jokala?«
— **Gustavo Adolfo Bécquer, Rima XXX.**



BIBLIOGRAFIJA

- Alexandre, V. (1935) "Destruction or love", Susquehanna University Press (1. maj 2001)
- ARISTOTEL. (2010b). Retorika. Mehika: UNAM.
- Buck, R. (1984). The communication of emotion. New York: Guilford Press.
- Colgrove, M. (1977) How to Survive the Loss of a Love. Prelude Press 2006
- CNX Psychology, Psychology. OpenStax CNX. 9. december 2014
[http://cnx.org/contents/4abf04bf-93a0-45c3-9cbc-2cefd46e68cc@4.100.](http://cnx.org/contents/4abf04bf-93a0-45c3-9cbc-2cefd46e68cc@4.100)
- Dickens, C. (1839) Nicholas Nickleby Penguin 2003
- García Márquez, G. (2010) No vengo a hacer un discurso. Random House.
- Gross, James. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. Psychophysiology. 39. 281-91. 10.1017/S0048577201393198.
- Heggel, G.W.F. (1837) "Lessons on the philosophy of world history". Cambridge University Press 1980
- Hughes K, Bellis MA, Jones L, Wood S, Bates G, Eckley L, McCoy E, Mikton C, Shakespeare T, Officer A. Prevalence and risk of violence against adults with disabilities: a systematic review and meta-analysis of observational studies. Lancet 2012; doi:10.1016/S0410-6736(11)61851-5.
- Jami, C. (2011) Venus in Arms. Kindle 2012.
- Lazarus, RS. (1991). Emotion and adaptation. New York: Oxford University Press.
- LeBlanc, Uzun, Pourseied & Mohiyeddini, (2017). Effect of an Emotion Regulation Training Program on Mental Well-Being. Jan 2017DOI: 10.1080/00207284.2016.1203585ISBN: 0020-7284
- Moccia, F. (2016) Tres veces tú (Saga A tres metros sobre el cielo 3). Planeta 2017
- Morris, W. (1894) The Wood Beyond the World. A Word To The Wise 2014.
- Morrow Lindberg, A. (1955) Gift from the sea. Pantheon Books, 1977

- Pam M.S., “SURPRISE,” in PsychologyDictionary.org, April 13, 2013, <https://psychologydictionary.org/surprise/> (dostop 19. januarja 2021)
- Polis Schutz, S. (1986) To my daughter. Blue Mountain Press 2005
- Reeve, J. (2018). Understanding motivation and emotion (7. izdaja). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Roosevelt, E. (1960) You Learn by Living: Eleven Keys for a More Fulfilling Life. Harper Perennial Modern Classics.
- Sahagún, C. (1973). Estar contigo, León, Colección Provincia, 1973
- Scherer, K.R. (1993b) “Studying the Emotion-Antecedent Appraisal Process: an Expert System Approach”, Cognition and Emotion 7: 325-355.
- Woolf, V. K svetilniku.

ACT *it* **ITUDE** improv theatre

ACTITUDE improv theatre

ATLAS ČUSTEV

Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+



FUNDACIÓN
Intras



impro.