

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

URŠKA TURK

MENTORICA: RED. PROF. DR. MACA JOGAN
SOMENTORICA: DOC. DR. ZDENKA ŠADL

ČUSTVA, ZDRAVJE IN BOLEZEN

DIPLOMSKO DELO

Ljubljana, 2005

KAZALO:

1. UVOD	3
2. ČUSTVA.....	6
2.1 LASTNOSTI ČUSTEV IN NJIHOV POMEN ZA POSAMEZNIKA/-ICO.....	11
2.2 ČUSTVA KOT MANJKAJOČI ČLEN V SOCIOLOGIJI MEDICINE	14
2.3 ČUSTVENA INTELIGENCA IN ČUSTVENI ODNOSI.....	16
2.4 ČUSTVA IN SPOL	20
2.5. MOŠKI IN ŽENSKÉ V PROCESU SOCIALIZACIJE.....	22
2.6 NEENAK POLOŽAJ MOŠKIH IN ŽENSK V IZRAŽANJU ČUSTEV	27
2.6.1 NEENAKOST MED MOŠKIM IN ŽENSKO V RELIGIJI.....	30
3. POVEZANOST ČUSTEV, ZDRAVJA IN BOLEZNI.....	33
3.1 OPREDELITEV ZDRAVJA IN BOLEZNI	34
3.2 ČUSTVA IN BOLEČINA.....	35
3.3 BOLEZEN IN SPOL.....	36
3.3.1 BOLEČINA IN SPOL.....	39
3.3.2 BOLEZNI SODOBNIH ŽENSK	40
4. HOLISTIČNE METODE ZDRAVLJENJA	42
4.1 RAZLIČNI PRISTOPI K OBRAVNAVI BOLEZNI – ŠTUDIJA PRIMERA	43
4.1.1 BEHAVIORISTIČNI PRISTOP K OBRAVNAVI ANKSIOZNOSTI.....	44
4.1.2 KOGNITIVNI PRISTOP K OBRAVNAVI ANKSIOZNOSTI.....	45
4.1.3 PSIHODINAMIČNI PRISTOP K OBRAVNAVANJU TESNOBNOSTI.....	46
(ANKSIOZNOSTI).....	46
4.1.4 HUMANISTIČNI PRISTOP K OBRAVNAVI ANKSIOZNOSTI	47
4.2 SPOLNE RAZLIKE V DOŽIVLJANJU ANKSIOZNOSTI.....	49
4.2.1 TEORIJE O SPOLNIH RAZLIKAH IN ČUSTVENEM IZRAŽANJU	50
4.2.2 STEREOTIPI IN NOTRANJA DOŽIVLJANJA.....	51
4.2.3 VPLIV DRUŽBE NA IZRAŽANJE ČUSTEV	51
5. SKLEPNE MISLI.....	54
6. LITERATURA:.....	57

1. UVOD

Čustva ležijo na stičišču mnogih delitev in sodobnih razprav. So nekakšen posrednik med posameznikovim družbenim in političnim telesom. Čustva so ne samo osrednja tema debat v popularni sociologiji, marveč so tudi odločilnega pomena v sociologiji zdravja in bolezni. V zadnjih dvajsetih letih je s strani humanističnih in družboslovnih disciplin naraslo zanimanje za čustva, saj so družbe odkrile in poudarile pomen osebnih izkušenj, senzibilnosti in zmožnosti čustvovanja. Poleg tega se s strani raziskovalcev velika pozornost namenja analizi spola, kakor tudi ekonomiji čustev.

Združitev telesnega ter duševnega zdravja daje optimalne rezultate tako na osebnem kot tudi na poklicnem področju. Da bi to dosegli, moramo biti samodisciplinirani in odgovorni do sebe. Ali so čustva pomembna za zdravje ljudi, kako se ta izražajo glede na spol, in ali je človek kot vsako drugo bitje sposoben preživeti življenje brez zdravil, ki smo se jih že tako navadili vnašati v organizem, so vprašanja, ki si jih vsakodnevno zastavljamo. Prevladovanje racionalnega v zahodni družbi in znanstveni misli je pripeljalo do relativnega zanemarjanja čustev kot neracionalnih, osebnih, notranjih senzacij, ki so se zgodovinsko navezovala na nevarna ženska poželenja in histerična telesa. V nalogi bom predstavila čustva in pokazala kakšen pomen in vlogo imajo v družbenem in osebnem življenju ter v zdravju posameznika/-ice. Pozornost bom namenila neenakemu izražanju čustev glede na spol. Nato bom prikazala povezanost čustva, zdravja in bolezni. Na koncu bom s pomočjo študije primera (študentke) opredelila pomen zdravja in predstavila novejšje koncepte zdravja (holistične metode zdravljenja) in bolezni.

Celo v današnjih dneh so čustva predstavljena kot nekakšna antiteza objektivnemu znanstvenemu umu. Tako čustva predstavljajo nekakšen manjkajoči člen med umom in telesom. Vse bolj pa je prisotno mnenje, da je potrebno človeka obravnavati celostno. V zadnjih letih se širijo spoznanja, kako je čustveno življenje pomembno za dobro počutje. Izračunali so (Peiffer, 2005), da je 70 % vseh fizičnih bolezni psihosomatskega izvora, kar pomeni, da so jih povzročili ali poslabšali psihični dejavniki. Veliko avtorjev priročnikov, namenjenim ljudem, ki iščejo nasvete, trdi, da sta depresija in anksioznost (žalost, brezupnost) najbolj pogosti čustveni težavi, iz katerih se razvijejo fizične težave. Tovrstne težave se danes obravnavajo resneje tudi z medicinske strani. Telo in um sta v stalni povezavi. Če um doživlja

travmatično obdobje, se bo to poznalo tudi na telesni ravni. Enako se zgodi v obratni smeri, če doživimo telesno poškodbo, se bo to poznalo tudi na čustveni ravni.

Danes nam številne knjige in revije svetujejo uporabo pozitivnih trditvev (afirmacij) za reševanje težav, kot so težave v partnerstvu, depresija, napad panike, izredna natančnost (perfekcionizem), obsedenost, občutki krivde ter za odpravljanje problemov na fizični ravni, kot so izčrpanost, nespečnost, stres, težave s težo. Pozitivne trditve (afirmacije) za odpravljanje depresije so na primer: »Pomembna sem. Moja sreča je pomembna in lahko jo dosežem« itd. Sama sem prebrala kar nekaj knjig na to temo, vendar menim, da samo s pozitivnimi trditvami ne moremo odpraviti vzroka bolezni.

Delovanje človeka zajema socialne in psihološke vidike in tudi relativno brezhibno delujoč telesni sistem. Že Descartes je v 17. stoletju menil, da sta telo in duša dva neodvisna dela in to je povzročilo na zahodu pojav ločenih disciplin kot so filozofija, psihologija in sociologija, ki vsaka na svoj način proučujejo različne vidike človeškega delovanja. Na področju alternativnega zdravstva pa poskušajo te dele združiti, da bi se bodoči zdravstveni strokovnjaki učili in kasneje obravnavali človeka na holističen (celostni) način.

Čustva igrajo danes pomembno vlogo pri razumevanju življenja v družbi. Ustvarjena in kontrolirana so v našem vsakdanjem življenju in presegajo razdvojenost med razumom in telesom, naravo in kulturo, itd. V tem pogledu lahko potisnejo (razširijo) meje socioloških raziskav. Bistven vpliv imajo na socialno identiteto, spol, spolnost in intimnost ter zdravje in bolezen. V nalogi bom preverjala hipotezo, da moški in ženske različno doživljajo oz. izražajo čustva, kar lahko razumemo kot posledico moškosrediščne družbe, ki je obstajala v zgodovini in obstaja še danes. Naslednji cilj pa je potrditi ali zavreči hipotezo, da čustva in njihovo neenako izražanje glede na spol, močno vplivajo na zdravje ljudi.

Ključni hipotezi se torej glasita:

- 1) Izražanje, doživljanje, razumevanje čustev in odzivanje na čustva so pri moških in ženskah različni zaradi spolno neenakih osebnostnih identitet in družbenih vlog.
- 2) Čustva ter njihovo izražanje vplivajo na zdravje ljudi glede na spol.

Za predstavnice ženskega spola pravijo, da so v primerjavi z »močnejšim« spolom bolj čustvene in da lažje izražajo, kar čutijo. Če v teh stereotipnih pripisovanjih nežnost pomeni izražanje, moč pa prikrivanje čustev, naj bi bila potem naloga žensk, da se naučijo skriti svoja čustva, naloga moških pa, da odkrijejo, kar čutijo? Ali so ženske res bolj čustvene od moških, bom poskušala ugotoviti v nadaljevanju naloge.

2. ČUSTVA

Kljub pomembnosti čustev v družbeni interakciji in za telesno in duševno zdravje ljudi, so čustva pregnana na robove socioloških razlag. Korenine tega zapostavljanja ležijo globoko zakopane v zahodni misli: v tradiciji, ki je težila k razdelitvi telesa in razuma, narave in kulture ter javnega in zasebnega. Čustva so bila razumljena kot subjektivna, iracionalna notranja doživetja, ki so jih povezovali z ženskami. Že sociolog G. Simmel (1994 v Šadl, 1999: 9) je ugotovil, da so čustva kljub svoji pomembnosti za delovanje posameznika/-ice, v zgodovini filozofije ostala netematizirana, kot da obstajajo v »duši« kot golo naključje. Svojo pozornost je namenil vplivom družbenih interakcij, kar je odpiralo možnosti sociološke analize čustev kot mikro družbenih pojavov. Po njegovem mnenju človeka določa okoliščina, da živi v interakciji z drugimi ljudmi.

Strasti, kot so teoretiki imenovali čustva, so bile v primerjavi z razumom v podrejenem položaju. Npr. »modrost« in »božanskost« sta lastnosti, ki so ju pripisovali razumu, ta pa je »pripadal« moškemu, medtem ko so bile strasti razumljene kot »kaotične«, »temne« in »slepe«, skratka zavajajoče »ženske« lastnosti, ki lahko ljudi vodijo v samodestruktivnost.

Na veliko načinov lahko odgovarjamo na vprašanje, kaj je čustvo. Prvič, čustva so lahko opredeljena s pomočjo navajanja primerov, ki pripadajo določeni kategoriji čustev ter z navajanjem pogojev, pod katerimi čustva ne sodijo v to kategorijo. Nekatera stanja je lažje opredeliti kot druga. Npr. ali je ljubezen čustvo? Kaj pa poželenje? Vsi primeri niso enako demonstrativni in ne predstavljajo enako dobro posameznih kategorij. Drugi način definiranja čustev je s pomočjo različnih vidikov čustvenega doživljanja. V tem pristopu so zbrani štirje različni vidiki čustvenega doživljanja: kognitivna (miselna) ocena situacije, telesni odzivi, izrazi na obrazu (ali drugi telesni izrazi) in spodbude za delovanje. B. Parkinson (1995: 2) trdi, da čustva običajno posedujejo večino teh značilnosti, vendar obstajajo izjeme. Tretjič, čustva je potrebno proučiti z različnih vidikov, ki se med seboj povezujejo in ugotoviti, kako medsebojno delujejo, da pripeljejo do določenega čustvenega doživetja. In zadnji, četrti način definiranja s pomočjo čustvenega povezovanja ali nasprotovanja z drugimi psihološkimi funkcijami. Morali bi proučiti povezave in nasprotovanja med čustvi in znanjem z namenom, da bi razjasnili, kako čustva sovpadajo s splošnim psihološkim delovanjem.

B. Parkinson (1995: 2) pravi, da čustva označujejo notranja stanja. S tem nakazuje, da se nanašajo na predmete. Teško si je predstavljati »čisto« stanje jeze, ponosa ali ljubezni, ne da bi se ta stanja nanašala na nek objekt: ljudje so ponosni na uspeh, jezni so na nekoga, ki jih je užalil, zaljubljeni so v nekoga, niso ponosni, jezni in zaljubljeni *per se*. (Averill, 1980 v Parkinson, 1995) Očitne izjeme teh pravil so stanja, kot so sreča, dolgčas in depresija, ki delujejo nekoliko razpršeno. Tako so čustva v odnosnem razmerju osebe do sebe, nekega objekta ali druge osebe ali z dogodkom (resničnim, zamišljenim ali spominskim). Parkinsonova druga podmena je, da odnos temelji na naravi ocene. Določanje značilnosti čustev na podlagi slabega in dobrega počutja, odobravanja in neodobravanja določenega stanja oz. situacije. Tretja in tudi zadnja podmena pa predvideva, da to ocenjevanje ni stalno (trajno) in se spreminja z našimi pogledi na svet, tudi družbenimi. Celo izvor besede »emocija«, ki izhaja iz latinskega izraza *e + movere*, kar pomeni »navzven usmerjeno gibanje« (črka *e* označuje energijo, *motion* pomeni gibanje), napeljuje na odklon od racionalnega delovanja in ga označuje kot nekaj, kar nas preplavi za kratek čas. Zato so čustva stanja, ki so prehodna in kratko trajajoča. Ta definicija nam dovoljuje, da ločimo čustva od razpoloženja (Clark in Isen, 1982 po Parkinson, 1995). Tako kot čustva ima tudi razpoloženje vrednotno funkcijo, ki jo občutimo kot dobro ali slabo. V nasprotju s čustvi se razpoloženje običajno ne nanaša na predmet (lahko se brez pravega razloga zjutraj zbudimo čemerni). Prav tako v nasprotju s čustvi lahko razpoloženje traja daljše časovno obdobje. Z. Milivojević (1993, 2000:12) pa pravi, da bi namesto pojma emocije morali uporabljati pojem emocionalna reakcija, saj po njegovem sama beseda čustvo za nas pomeni, da gre za odziv neke osebe na določeno življenjsko situacijo. Prevladujoča predstava o čustvih znotraj psihologije skozi stoletje in še danes je, da pojmi, kot so »jeza«, »strah«, »žalost« in »ljubezen« označujejo nekakšna učinkovita doživljanja občutkov. Vsa ta čustva so relativno enaka, osebna človeška doživljanja, ki pa jih posamezniki izražajo na drugačen, svojstven način. (Berger, 2003)

Strasti ali čustva sta negativno ovrednotila že Platon in Sokrat, saj je v stari Grčiji veljalo obvladovanje čustev za krepost, ki nas pripelje do notranjega ravnovesja in modrosti. Podobnega mnenja je bil tudi Aristotel (Šadl, 1999: 19), ki je trdil, da morajo biti strasti »podrejene« razumu, kot »gospodarju« ali »svojemu očetu«. Stoiki so se borili za nadvlado razuma nad strastmi in poudarjali, da naj človek sledi razumu ter brezčutno premaguje čustva, saj naj bi ga/jo razum privedel do osebne sreče. V nasprotnem primeru, če strasti oz. čustev ne bomo nadzorovali, se bodo te sprevrgle v bolezen. Katoliški misleci so nadzorovanje (samoobvladovanje) podprli s svetopisemskim neposrednim odvrčanjem od razburjenja kot

od nečesa slabega. »Ne razburjaj se!« svari psalm (Ps 37, 1 po Šadl, 1999: 19). Razburjenje naj bi pripeljalo do jeze, prepira, pohlepa, itd.

Tudi v kartezijski filozofiji so čustva pojmovali kot neprimerna in bi jih bilo po njihovem mnenju potrebno odpraviti. Že Descartes je poudarjal, da moramo biti gospodarji svojih strasti. Po Kantu, pa so strasti »bolezenski« pojavi, ki izključujejo razum in vodijo v bolezen.

Ljudje iz različnih kultur in področij delovanja imajo včasih različne predstave o čustvih. (Harre, 1986, Linz, 1988 po Parkinson, 1995: 1) Na primer, obstajata določeni stanji, kot sta jeza in sreča, za kateri zahodne kulture ne bi soglašale, da sta čustveni. Večina psihologov želi podati strokovne definicije čustev, ki bi imele enake značilnosti in bi tako pripadale enaki kategoriji čustev. Sociologi so čustva razumeli kot nedružbene pojave in so jih dodelili drugim disciplinam, kot so biologija, psihoanaliza, kulturna antropologija, predvsem pa psihologija. Začenši z Williamom Jamesom, ki je zaslužen za razdelitev prve psihološke teorije čustev, ki je temeljila na ideji zdravega razuma (klasični pogled na čustva), kjer situacija neposredno izzove čustvene občutke. W. James (1898 v Parkinson, 1995: 10) pravi, da razlike med različnimi čustvi, predstavljajo neposredni odziv različnih modelov (vzorcev) in psihološki odziv, ki je povezan z njimi. Tako po njegovem mnenju oseba, ki vidi nekaj zastrašujočega, nagonsko sproži celoto odzivov na telesni ravni. Eden glavnih problemov W. Jamesove teorije, po mnenju W. B. Cannona (Canon po Parkinson, 1995: 11) so psihološke spremembe, ki jih spremlja veliko število čustev, ki so si med seboj zelo podobna. B. Cannonova alternativna teorija, predstavlja majhen korak naprej od teorije, ki temelji na zdravem razumu (standardnem pogledu). Njegova ideja je bila, da čustva neposredno delujejo na delovanje možganov v talamusu, ki vsebuje dva sočasna in hkrati neodvisna učinka. Prvi je namenjen prebuditvi sistema, s tem da pripravi telo, da se spopade z nevarnostjo, ter drugi, ki se imenuje možganska opna (korteks), v kateri je zapisano zavestno doživljanje čustev.

S. Schachter (1964 v Parkinson, 1995: 11) je dopolnil W. Jamesovo idejo, in sicer, da so čustva odvisna od povratnih informacij, ki se izražajo s telesnimi (biološkimi) spremembami. Sprejel je tudi trditve B. Cannona, da imajo čustva enak telesni odziv, ki deluje kot odgovor na splošna čustvena prebujanja. S. Schachter poudarja, da je zavedanje določenega čustva, ki ga občutimo, odvisno od posameznikove razlage (interpretiranja) prebujanja čustev, ter kako si le-ta razlaga njegovo doživljanje. Njegova teorija je zgodovinsko vplivala na ljudi, saj poudarja pomembnost vloge medosebnih dejavnikov, skladno s čustvenim doživljanjem. Pred

njim so bili mnenja, da imajo družbeni dejavniki pomembno vlogo pri prilagajanju na določena biološka stanja, ki so nespremenjena. Po S. Schachterju so teoretiki začeli prepoznavati možnost, da družbena interakcija in vloga medsebojnega delovanja lahko neposredno oblikujeta doživljanje čustev.

Vsak posameznik/-ica različno doživlja čustva, zato je bila pozornost osredotočena na številna biološka stanja, ki naj bi bila podlaga za takšno doživljanje. V teh stanjih vsaka oseba drugače izraža svoje občutke in ima različne izraze na obrazu. S svobodnim izražanjem se na obrazu osebe izražajo spremembe o občutenem čustvu. V nasprotju z tradicionalnim pojmovanjem, kjer so čustva razumljena kot posledice notranjega doživljanja, so sociologi usmerili pozornost na družbene in kulturne kontekste.

Kljub vsem teorijam, raziskavam in kliničnim praksam, ki so temeljile na neizraženih hipotezah, da so čustva učinkovita doživetja, je pomembno, da čustva niso bila nikoli znanstveno ali kako drugače predstavljena. Poleg B. Cannona pa W. Jamesu nasprotuje tudi M. Bergner (2003: 47), ki zavrača ta klasični zdravorazumski pogled na čustva z dveh vidikov. Prvi je logična nezmožnost razumevanja čustvenih terminov, kot so »strah«, »jeza«, »žalost«, kot imen osebnih občutkov. Drugi je dejstvo, da standardni pogled na čustva ne pokriva velikega področja očitnih in lahko opazovanih čustvenih pojavov.

Kaj naj bi bila čustva je najenostavnejše razložiti, z navajanjem primerov. Ko enkrat vemo, kaj so predmeti v kategoriji (razredu) čustev, potem zlahka dobimo idejo, kaj čustva so. Na žalost problem določanja čustev ostaja, ker ne obstaja splošni dogovor, kateri pogoji morajo biti izpolnjeni, da bodo določeni pojavi imenovani čustva. Psihologi kot tudi laiki, se razlikujejo v svojih mnenjih, kdaj so določena stanja čustvena in kdaj ne. Obstaja nekaj »čistih« primerov, kaj čustva so. B. Fehr in J. A. Russell (1984 po Parkinson 1995: 3) sta v svoji raziskavi prosila nekaj kanadskih študentov, da razvrstijo nekaj čustvenih pojmov na osnovi, kako dobro predstavljajo čustveno kategorijo (razred). Ljubezen je bila določena kot najboljši primer čustvene celote, ki ji sledijo sovraštvo, jeza, žalost in sreča. Druge besede, kot so ponos, upanje, poželenje, bolečina in hrepenenje pa se nanašajo na težko razumljive primere čustev. Nekateri so bili mnenja, da so ti primeri čustveni, drugi pa se s tem niso strinjali. B. Fehr in J. Russell sta sklepala, da ne obstaja le ena čustvena kategorija (razred) in da se meje ne da natančno določiti z ločevanjem na stanja notranjih občutkov in na nečustvena stanja, ki so zunanja. Čeprav obstaja veliko stanj, ki jih lahko označimo kot

čustvena, so ta določena pod določenimi pogoji, ki jih določijo določeni ljudje, a ne vsi. Ta pristop je znan kot *prototipni pristop* (Rosch, 1978 po Parkinson, 1995: 4) v sestavi kategorij, saj naj bi bila kategorija definirana z osrednjim in značilnim primerom ali prototipom. Članstvo v kategoriji pa je odvisno od stopnje podobnosti temu prototipu. Bolj ko je nek predmet podoben prototipu, večja je verjetnost, da bo vključen v kategorijo. Kritike so običajno težke. Drugi, alternativni pa je znan kot *klasični pogled* na kategorije, ki ponuja možnost napisanega seznama značilnosti, ki pripadajo določeni kategoriji in značilnosti, ki so zunaj nje. Težave pri določanju, kaj so čustva, otežuje po mnenju G. L. Clorea in A. Ortonya (1991 po Parkinson, 1995: 4) klasični pristop do kategorije, saj obstajajo značilnosti, ki so skupne vsem čustvom, vendar jim druga ne-čustvena stanja niso skupna. Ko so psihologi naredili seznam značilnosti, so se tudi njihova mnenja razhajala. Nekateri teoretiki so zagovarjali, da obstaja majhen krog osnovnih čustev, ki temeljijo na dednih zasnovah ljudi ali ljudstev v razvoju človeštva. Npr. Ekman in Friesen (1971 po Parkinson, 1995: 5) domnevata, da obstaja šest biološko naravnanih čustev: sreča, žalost, strah, jeza, presenečenje in gnus, ki so določena z različnimi izrazi na obrazu. Dejstvo, da se psihologi niso strinjali, katera čustva so osnovna (primarna), spodkopava kredibilnost prepričanja, da so določena osnovna in neizbežna stanja čustvena. Nekateri psihologi pa so zavračali kakršenkoli razlog za obstoj osnovnih čustev. (Ortony in Turner, 1991 po Parkinson 1995: 5) Še vedno obstaja vprašanje, kako te primere opredeliti. Kot predstava o čustvih na splošno se zdi, da določeni čustveni termini pogosteje vsebujejo prototipne kot klasične definicije. Npr. označitev, da je nekdo jezen, vsebuje številna osebna doživetja, mimiko obraza in obnašanje, vendar ni potrebno označiti vse, da bi lahko opisali stanje jeze.

Moderna sociologija je v večini obravnavala čustva podobno kot racionalisti, saj jih je obravnavala posredno, seksistično ali kot »mašilo« v oblikovanju misli, vendar jih ni v celoti izključevala. Rešitev so našli v razlikovanju med dejstvi (empiričnimi podatki, dokazi) in vrednotnimi sodbami (moralnim delovanjem). Po E. Durkheimu je vrednotna nevtralnost posledica sociologove zmožnosti, da se znebi vseh predhodnih mnenj, medtem ko po M. Weberu vrednote in interesi raziskovalca vstopajo v procese raziskovanja, vendar jih mora raziskovalec popolnoma izključiti iz procesa. Besede kot so »dobro«, »slabo«, »zaželeno«, »nezaželeno«, so bile izvzete iz znanstvenega besednjaka. Sociologi so bili pripravljene opreti svoje argumente le na trdne dokaze, čustva pa so veljala za nejasne pojave. Interes večine zgodnjih mislecev (E. Durkheim, K. Marx, Saint Simon, A. Comte, H. Spencer, M. Weber) je bil osredotočen na družbene institucije (družina, pravo, religija...). (Šadl, 1999: 79) Čustva

niso izolirana notranja stanja posameznika/-ice in njegove biološke konstitucije, ampak so odvisna od družbenih odnosov in zunanjega sveta. Čustva torej niso univerzalen koncept in niso enako razumljena v vseh kulturah.

2.1 LASTNOSTI ČUSTEV IN NJIHOV POMEN ZA POSAMEZNIKA/-ICO

Čustva so odziv na dražljaj. Npr., ko so ljudje jezni, na nek način čutijo močno potrebo, da nekoga udarijo. Ko so zaljubljeni, iščejo družbo ljubljene osebe in se ji približujejo na vse mogoče načine; Če jih je strah, pa občutijo močno željo po begu (literarno in metaforično). Različne funkcije čustev služijo določenemu cilju, ki organizem postavi v stanje pripravljenosti, da se lahko spopadamo z določeno situacijo. (Smith in Ellsworth po Parkinsonu, 1995: 9) Sladno s tem pogledom bi v čustvih morali videti notranje motivirana (spodbujena) stanja, ki služijo določeni funkciji (določenemu namenu). Tako npr. strah vsebuje očitno potrebo po preživetju, saj vsebuje pripravljenost na beg v nevarni situaciji.

Kadar govorimo o čustvih, to pomeni, da nekaj občutimo. Čustvo občutimo, ko spremenimo razpoloženje, in sicer, iz slabega v dobro ter obratno. S procesom socializacije se naučimo odzivanja na določena življenjska stanja. Vsaka oseba se odziva drugače v določenih primerih in se sama odloča, ali bo svoja čustva pokazala ali ne. Pomembno pa je, da čustva prepoznamo. Čustva naj ne bi potlačevali, temveč izražali. Vse potlačitve vodijo v bolezen.

Psihološka raziskava čustev je osredotočena na štiri spremenljivke, ki so povezane s čustvenim doživljanjem. B. Parkinson (1995) je klasificiral vsakega od teh dejavnikov v skladu s čustvenim doživljanjem. Sestavo čustev je razložil s pomočjo štirih fenomenov, ki so: ocena situacije, spremembe na obrazu (mimika), obnašanje in napeljevanje k dejanjem. Npr. jezna oseba bo »tipično« ocenila situacijo kot žaljivo, doživela bo fizične spremembe, kot je bitje srca in rdečica, pokazala bo značilnosti izrazov na obrazu, skupaj s stisnjenimi zobmi in združenimi obrvmi in bo delovala tako, da bi lahko »napadla« nasprotnika (literarni ali metaforični način). Ta primer predstavlja prototip kategorije jeze. Primeri jeze iz resničnega življenja vsebujejo veliko količino teh značilnosti, vendar običajno ne vseh. Kakorkoli, težko je razumeti nekoga, ki je jezen, ne da bi upoštevali situacijo, v smislu osebne žalitve. Nobeden od drugih pogledov na čustva ni potreben, da bi določili jezo.

Obstajajo pozitivna čustva, kot so zadovoljstvo, sreča, upanje, ljubezen ter negativna, kot so strah, jeza, žalost, ljubosumje. Lahko so šibka ali zelo močna, npr. močan strah, ki se sprevrže v paniko. Pri določenih ljudeh se določena čustva pojavljajo pogosteje kot pri drugih ljudeh. Npr. nekateri se pogosteje jezijo in so večkrat prestrašeni, kar pomeni, da negativna čustva igrajo pomembno vlogo v njihovem življenju. Eden od najbolj očitnih pokazateljev čustvenega izražanja, je obnašanje. Z izražanjem ima B. Parkinson v mislih spremembe (obraza) in zvoke, ki jih proizvaja neka oseba in s katerimi prikazuje prisotnost določenih čustev drugi osebi. Za premike in zvoke ni nujno, da so preiščeni in intenzivni, vendar ostajajo še naprej izrazni do določene mere, da lahko posredujejo čustveno informacijo. Obraz je najpomembnejši kanal čustvenega izražanja, delno zato, ker lahko izraža veliko število vzorčnih (tipičnih) premikov. Čustvo je lahko izraženo z zvokom, glasom, telesno držo in gestami. Od Darwina (Darwin 1872 po Parkinson, 1995: 8) dalje, je veljalo prepričanje, da imajo ljudje vsaj nekaj izrazov na obrazu genetsko pogojenih. Npr. štirje izrazi na obrazu (jeze, gnusa, sreče in žalosti) so zelo izraziti. Čustvena stanja v resničnem življenju spremljajo neprestano spreminjajoče se mimike obraza, ki pa so zelo redko tako izrazite kot štiri, ki sem jih predhodno omenila. Pomen čustev pa lahko izražamo tudi preko telesne drže, delovanja udov, itd. Izrazi na obrazu so pogosto del bolj splošnih vzorcev delovanja, ki vključujejo spremembe drže in integrirane spremembe celotnega telesa. Čustva tako lahko izražamo glasovno, z govorno intonacijo in višino tona, itd. (Schelrer po Parkinsonu, 1995: 8)

»Čustvovanje daje našemu življenju polnost, smisel in lepoto. Brez njega bi spominjali na brezčutne robote. Čustva pa nas tudi motivirajo. Po pravilu se izogibamo tistim objektom in dejavnostim, ki povzročajo negativna čustva (neugodje, strah, gnus, žalost), usmerjamo pa se k onim, ki zbujejo pozitivno čustvovanje (ugodje, veselje, simpatijo, estetski užitek). Čustvovanje nam spreminja svet v pisan mozaik prijetnih in neprijetnih dogajanj.« (Musek, 2001: 67) K temu lahko dodamo, da pozitivna čustva tudi pozitivno vplivajo na človekov psihosomatski sistem. Če na osnovi našega opazovanja rečemo za nekoga npr., da je sovražno nastrojen, izhaja ta sodba iz spoznanja, da je posameznik opazno bolj pogosto sovražno razpoložen do drugih, kar se kaže v postavljanju zahtev, sarkazmu ali v drugih neprijetnih znakih, ki lahko posledično vplivajo tudi na njihovo zdravje. Po drugi strani pa so ljudje, ki imajo pozitivna naravna čustva, bolj vedri in optimistični.

C. A. Lutz (1990 v Madden in drugi, 2000: 280) trdi, da je različno izražanje čustev moških in žensk povezano s stereotipom in služi kot funkcija v obstoju družbene hierarhije. Kot pravi C.

A. Lutz, žensko čustveno izražanje pomaga ohranjati družbeno hierarhijo, kjer so ženske videne kot iracionalne, kaotične, nekontrolirane in zato nevarne. V nasprotju z ženskami pa se moške povezuje z bolj družbeno sprejetimi procesi, kot sta racionalna in kontrolirana misel. Domneva, da so moški bolj racionalni in manj čustveni kot ženske, lahko vodi k dožemanju, da so moški bolj opravičeni do izražanja svojih čustev kot ženske, ko izražajo svoja čustva. (Shilds, 1987 v Madden in drugi, 2000: 280)

Ko govorimo o vplivu čustev na zdravje, ne moremo mimo stigmatiziranosti žensk, za katere velja prepričanje, da so bolj čustvene od moških in zato tudi bolj podvržene psihičnim boleznim. S tem se nekateri teoretiki ne bi strinjali, saj po njihovem mnenju moški čustva že vseskozi prikrivajo oz. potlačujejo.

Glavna vprašanja so, ali lahko čustva opredelimo in razumemo kot stvari same po sebi ali kot družbene konstrukte; ali lahko ločimo avtonomen prostor čustev kot merljive enote; ali so namesto tega čustva kulturni fenomen, vtisnjena v vero, simbole in jezik in neločljivo povezana z družbenimi in kulturnimi procesi. Gledano širše, bistveno vprašanje je, ali so čustva kulturno specifična ali pa so univerzalna. (Williams in Bendelow, 1996: 29) Po našem mnenju so kulturno specifični samo dogodki, ki izzovejo čustva, čustva kot taka pa so univerzalna.

Čustva so predvsem telesna uprizoritev moralnih sodb in odnosov, čeprav so to v večini sodbe, ki nimajo zavestne logične razlage. Čista konstruktivistična perspektiva v sociologiji čustev ignorira biološke procese in predstavlja raztelesen pogled na človeška čustva. V tem pogledu predstavljajo interaktivni pristopi pomemben napredek v sociološkem proučevanju čustev. V teh pristopih so številne teorije, ki jim je skupno to, da poskušajo povezati biološke in družbene dejavnike na dinamičen in ne omejen način. (Williams in Bendelow, 1996: 33) Po pregledu literature pa lahko dodamo, da je vsem sodobnim teoretskim pristopom skupna ugotovitev, da naj čustev ne bi potlačevali, ampak naj bi jim pustili prosto pot. Številni primeri kažejo, da se čustva v vsakem primeru manifestirajo. Ta se lahko izrazijo v pozitivno smer, to je takrat, ko nastopi pozitivno čustveno razpoloženje. V nasprotnem primeru pa je manifestacija negativna in dolgoročno vpliva na človekovo psihofizično počutje.

Po drugi strani nas družba uči, da nekatera čustva niso primerna za izražanje kjerkoli in kadarkoli. Zavedati se moramo, da so čustva zelo pomembna ne glede na to, ali govorimo o

žalosti, jezi, ljubosumju, depresiji, osamljenosti. Pomembna so predvsem zato, ker nas vsako od njih spodbuja k novemu, drugačnemu načinu razmišljanja in k novim delovanjem. Mi sami moramo ugotoviti, zakaj se čustva pojavijo in kako delujejo. Povečan srčni utrip, zardevanje, napadi joka in neobvladljivost smeha se pojavijo popolnoma neodvisno od naše volje, zato jih ne smemo zatirati, ampak se jih naučimo razumeti in usmerjati.

2.2 ČUSTVA KOT MANJKAJOČI ČLEN V SOCIOLOGIJI MEDICINE

Dualizme, kot so razum/čustvo, um/telo, narava/kultura je mogoče zaznati že v antiki. V Platonovi shemi podob so čustva kot je jeza in radovednost razumljena kot iracionalni nagoni (dirjajoči konji), ki morajo biti pod kontrolo razuma (kočijaža). Platon trdi, da nas telo vklene in zaslužni in je vir nenehnih motenj ter podvrženo boleznim. Te nas ovirajo v iskanju resnice, napolnijo nas z vsemi mogočimi željami in nam »odvzame« razmišljanje. Naloga filozofov je bila v osvobajanju in razdvajanju duše in telesa, v iskanju znanja in modrosti. (Williams in Bendelow, 1996: 25)

Eden izmed ustanoviteljev modernih pogledov na um in telo kot posebni entiteti v zgodovini francoske misli je francoski filozof Rene Descartes. Sodeč po Descartesu je telo enostavno del zunanjega sveta, samo materialna podoba eksistence v prostoru, razsežna stvar (*res extensa*). V tem pogledu imamo telo, vendar nikoli nismo telo. Po njegovem je mogoče, da človek odmisli vse o sebi razen samega dejanja misli same. Torej, medtem ko si mi predstavljamo samega sebe kot obstoj brez telesa, pa si ne moremo predstavljati sebe kot obstoj brez zavedajoče se zavesti. Materialnost našega telesa zato ni del našega bistva. Bolje rečeno, smo čista zavest. Od tod Descartesov znani izrek »Mislim, torej sem«. Drugače povedano, zavest se popolnoma razlikuje od telesa. Kartezijski dualizem, v katerem je razcep uma in snovi, subjekta in objekta, opazovalca in tistega, ki ga opazuje, je S. Bordo označila kot maskulanizacijo kartezijske misli. Predvsem zato, ker naj bi bili moški tisti, ki ne podlegajo čustvom, ampak se ravna po principih čistega razuma. Ženske pa naj bi čustva prepletala z razumom.

Iz teh dualizmov lahko sklepamo, da čustva predstavljajo manjkajoči člen med »osebnimi težavami« in razširjenimi »javnimi težavami« družbene strukture kot take. V ohranjanju

tradicije poznega 18. stoletja poizkuša moderna znanstvena medicina ločiti telo od uma, razum od čustev in biologijo od kulture. Ti pogledi so temelji, na katerih stoji celotna zgradba moderne znanstvene medicine (tj. bio-medicine), kot jo poznamo danes. (Williams in Bendelow, 1996: 25)

Candace Pert (www.pozitivke.net, februar 2005) je profesorica raziskovalka v Washingtonu in pionirka v raziskovanju neuropeptidov. Prestopila je kartezijansko vrzel med levo in desno hemisfero, med znanstvenim dvomom in človeškim zaupanjem. Potrdila je komunikacijo, ki poteka v telesu s pomočjo informacijskih molekul. Pravi, da je človek informacijski hologram, ki se spreminja hkrati v enem delcu in v celoti. Spremembe v duševnosti so lahko pobudnik zdravja ali bolezni in spremenijo telesno odzivnost. V človeku je dovolj prostora za vsako informacijo, ki jo naš sistem zazna: to so čustva, stališča, duhovna praksa, kemične substance ali fizični vplivi. Vsak vpliv se ustrezno dekodira in prevede v jezik molekul. Ob letošnjem obisku v Angliji (februar, 2005) je Pertova dejala, da so ljudje sami odgovorni za svoje zdravje ter da je duhovni vidik človeških bitij vsaj toliko pomemben kot molekulski.

Svetovni dan duševnega zdravja, ki ga vsako leto 10. oktobra obeležijo po vsem svetu, je dan, ko je pozornost usmerjena v odnos med telesnim in duševnim zdravjem. Na Zavodu za zdravstveno varstvo Celje (www.zzv-ce.si) opozarjajo, da morajo zdravniki in drugi zdravstveni delavci človeka obravnavati kot celoto (holistično) tudi tedaj, ko je v ospredju telesna bolezen. Bolnikovi izvidi o telesni bolezni ne razkrijejo bolnika z vsemi tegobami in skrbmi.

Po mnenju S. Williamsa in G. Bendelowe (1996: 26) je telo postalo subjekt naravoslovnih znanosti, vključno z medicino, medtem ko je um središče humanistike in družboslovja. Dualizem je dominantna tema v zahodnem, krščanskem in znanstvenem ter filozofskem pisanju. Zato avtorja dodajata, da ne bi nič pretiravali, če bi trdili, da medicina uporablja raztelešen pristop do pacienta. Seveda je analiza polariziranega telesa nekoliko poenostavljena in ne zajema celotne kompleksnosti in heterogenosti moderne medicine. Kljub najnovejšemu izbruhu zanimanja za telo in družbo, še vedno ostaja veliko dela, da bi telo pojasnili tako, da bi reševali napetosti in dileme med biološkim in družbenim, naravo in kulturo, razumom in čustvom ter se tako spretno izognili padcem prejšnjih grobih družbeno biologističnih razlag. Čustva so skozi zgodovino vseskozi obravnavana kot nepomembna za zdravje ljudi. Fizične bolezni niso povezovali z miselnimi vzorci (shemami), pač pa zgolj z nekimi stanji, na katere

ljudje nimajo vpliva. Vendar pa smo danes priča različnim raziskavam, ki holistično pristopajo k posamezniku/-ici. Holističen pristop v obravnavanju telesa zavzema alternativna medicina, k celostni obravnavi človekovega duha pa skušajo pristopati novejše filozofske, psihološke in tudi sociološke teorije. Na praktični ravni v vsakdanjem življenju se to kaže v tem, da nas časopisi in revije npr. tedensko opozarjajo na pomembnost naravne prehrane (saj naj bi »umetna« povzročala raka), gibanje ter umirjen um, ki naj bi ga dosegli z meditativnimi tehnikami. Slednjega ne moremo doseči, če postanemo »sužnji« svojih lastnih čustev. Morda bi s tem lahko razložili razmah vzhodnjaških veščin (borilne veščine, joga), ki so jih Evropejci privzeli, da bi končno lahko presegli kartezijski dualizem ter povezali duh in telo.

Sodobni družbeni trendi in gibanja predstavljajo pomemben izziv navidezno udomačenim in trdnim pojmovanjem in družbeno znanstveni tradiciji. Pojavljati so se začele mreže pojmovnih nasprotij, kot so um/telo, kultura/narava, razum/čustvo, človek/žival, ki so razumljena kot intelektualne prepreke za spoprijemanje s temi izzivi. Ta pojmovna nasprotja so v sodobnih, celostnih (holističnih) pristopih do obravnave človeka postavljena pod vprašaj. Williams in Bendelowa (1996: 28) sta prepričana, da so čustva manjkajoči člen med umom in telesom, ki se izražajo na fizični in osebnostni ravni, v mikro in makro okolju, v javnem in zasebnem prostoru itd.

2.3 ČUSTVENA INTELIGENCA IN ČUSTVENI ODNOSI

V medosebnih odnosih so čustva zelo pomembna. Čustva nam pomagajo, da bolje urejamo svoje odnose z drugimi. Pri tem so še zlasti pomembne naše zmožnosti, da izražamo svoja čustva in da jih prepoznavamo pri drugih in pri sebi. V začetku osemdesetih let prejšnjega stoletja je analitik C. M. Steiner (1984) razvil pojma emocionalna pismenost in emocionalna nepismenost. Pravi, da »kadar smo emocionalno pismeni, sami občutimo občutke, pomembno pa je, da vemo, kateri so ti občutki in kako le ti vplivajo na nas in kako na ostale posameznike. Naučili smo se, kako, kdaj in kje jih smemo izražati ter da jih moramo nadzorovati. Vemo, da se čustva prenašajo na druge, zato bodimo odgovorni, kadar jih izražamo.« (Steiner, 1996:33)

Posameznik/-ica vsakodnevno vstopa v odnose z drugimi. Večina čustvenih odnosov pa ne ustreza zgoraj omenjenemu standardnemu pogledu na čustva. Npr. teorije o ljubezni

zagovarjajo, da je ljubezen več kot le trenutno stanje. V tej temeljni obliki, ki jo R. Sternberg (po Bergner, 2003: 5) opredeljuje kot »konzumirana ljubezen«, avtor poudarja, da je odnos zasnovan na intimnosti, predanosti in strasti. Zato je ljubezen v tem smislu kompleksno stanje, ki ne vključuje samo občutkov strasti, ampak vključuje veliko več. Očaranost v dolgem smislu ljubezenske zveze pomeni – obdobja nasprotovanja, dolgočasja, frustracij, preobremenjenosti z drugimi stvarmi, itd. Zato občutki strasti pojenjujejo ali pa so v takih obdobjih celo odsotni.

Čustveni odnosi igrajo v našem vsakdanjem življenju pomembno vlogo, zato je pomembno, da vstopamo v medsebojne odnose, v katerih lahko izražamo lastna čustvena doživetja. Kako pa je ljubezen predstavljena Slovencem na prehodu iz postsocialistične v kapitalistično družbo, lahko vidimo v ženskih revijah, katere obravnava Z. Šadl. Le-ta ugotavlja, da članki obravnavajo ljubezen na tri načine. Prvič, predpostavljajo, da zakonska zveza in ljubezen temeljita na čustvih, kot drugo članki uporabljajo metaforo »trdo delo« in tretjič, svetujejo avtonomijo, obenem pa »pozivajo« ženske, da se zopet vrnejo v tradicionalno vlogo čustvovanja.

Trditve o »občutljivosti« ljubezni in spolnosti, o ljubezni kot »čustvu, ki je kot vsa čustva, že po definiciji nestabilno« in o tem, da »zna biti srce nezvesto in podložno skušnjavi«, kar »razrahlja najpomembnejšo, to je emocionalno vez, torej čustveno ljubezen v razmerju«, sporočajo, da čustva kot temelj zveze pogojujejo številne stiske in zagate življenja v dvoje (...) Zanemarjanje in neizražanje čustev, ki je zlasti pri moških »zelo spolzek teren«, predstavlja temeljni problem odnosa med spoloma« (...) vendar pa pomembnost čustev – v smislu, da jih oba partnerja postavita »na prvo mesto« - in njihovega izražanja v zvezah tendenčno narašča, sporoča članek, ki navaja, da moški, tradicionalno odtrgani od čustev, danes vse bolj ugotavljajo, da je njihova osebna sreča odvisna od »preskoka na polju izražanja čustev.« (Šadl, 2000: 195)

Z. Šadl meni, da obstajajo možnosti za ustvarjanje bolj enakih relacij med spoloma, obstaja pa tudi ohranjanje predstav o značilni vlogi žensk, tj. njihovi odgovornosti za »odnosno delo«, saj o zadevah srca še vedno govorijo moški doktorji znanosti (Musek, Štern, Košiček, itd.).

Medtem ko si ženska utira svojo pot enakopravnosti pri poslu in v karieri, je moški nekako prisiljen narediti podobno na čustvenem področju, če se hoče približati in razumeti ne le

drugi spol, ampak tudi svoj čustveni svet v spremenjenih okoliščinah (...)Svoje bo prav gotovo prispevalo tud splošno vzdušje, ki se bo po napovedih prevladujoče nagnilo na stran odkritejšega izražanja čustev obeh spolov, kar naj bi bila ena redkih zares novih stvari v odnosih med moškimi in ženskami. (Pepita, februar 2000: 32 v Šadl, 2000: 195)

Slovenske revije opisujejo partnerstvo kot temeljno razsežnost posameznikovega življenja, kot čustvo in odnos, ki človeka osrečuje, izpolnjuje in bogati. Mednarodna raziskava vrednot Slovensko javno mnenje 1995/2 (Toš in Malnar, 2002) je pokazala, da je visok odstotek državljanov Republike Slovenije kot zelo pomembne vrednote ocenjujejo razumevanje s partnerjem (76 %), družinsko srečo (79 %) in ljubezen (70 %). V revijah prevladujeta dve metafori: ljubezen (zaljubljenost) kot ekstatično čustvo in ljubezen kot »trdo delo«. Metafora ljubezni v ženskih revijah, ki so namenjene zgolj ženskam, v nekem smislu oživlja žensko emocionalno delo in skrb žensk za lastna in tuja čustva, hkrati pa prav to zavira subjektivizacijo žensk. To pomeni, da ti članki vključujejo dejavnike spolnega osvobajanja, po drugi strani pa se s spodbujanjem zgolj žensk kažejo trdovratni izrazi utrjevanja spolne neenakosti. (Šadl, 2000: 203)

Ko govorimo o čustvenih odnosih, ne moremo mimo pojma čustvene inteligence. Nemalokrat smo lahko priča, da je človek z izredno visokim IQ zaposlen pri nekom, ki ima veliko manjši IQ, vendar visoko čustveno inteligenco. Se pravi, da zna prisluhniti ljudem, ima močan občutek empatije. Čustvena inteligentnost je drugačna vrsta inteligentnosti. Daniel Goleman (Goleman, 1995) se sprašuje, zakaj bi blesteč dijak zabodel svojega učitelja. S tem skuša prikazati, kaj se zgodi »ko pamet preseže meje zdravega razuma«. S čustveno inteligenco lahko dokažemo, da nekateri ljudje kljub visokemu IQ nimajo kvalitetnega osebnega življenja. IQ prispeva komaj dvajset odstotkov dejavnikov, ki nam zagotavljajo uspeh v življenju, ostalih osemdeset odstotkov pa je odvisno od ostalih dejavnikov. Na osnovi različnih podatkov je bilo ugotovljeno, da je čustvena inteligenca prav tako pomembna kot IQ, če ne še bolj. Ugotovili so, da osebe, ki so na fakulteti dosegale najboljše rezultate, niso bile prav zadovoljne v življenju, niso imele sreče v družinskem življenju ali pri izbiri prijateljev, v primerjavi z osebami s slabšimi rezultati.

Ko govorimo o čustvih, prav tako ne moremo mimo temperamenta. Obstajajo najmanj štiri tipi temperamenta, to so: plašen, drzen, optimističen in melanholičen. Vsak od njih se je oblikoval po vzorcih v možganih. Ob različnem čustvu se ljudje različno odzivamo, in sicer

po trajanju in jakosti čustva. Približno dvajset odstotkov otrok je po mnenju Golemana čustveno zavrlih. Taki otroci se ponavadi razvijejo v plašne in malodušne osebnosti. Nagnjeni so k obtoževanju sebe. Bojijo se vsega tujega, pri družabnih stikih ponavadi otopijo in bolešno se bojijo javnega nastopanja.

Nekateri ljudje po naravi pozitivno čustvujejo in so optimisti, drugi pa so v nasprotju melanholični. To je povezano z levim in desnim režnjem možganov. Psiholog Davison z Univerze Wisconsin je odkril, da so ljudje, ki imajo levi reženj bolj dejaven kot desni, bolj vedri po naravi, kot tisti, ki imajo bolj razvit desni reženj. Ti ljudje so nagnjeni k negativnemu razpoloženju in zagrenjenosti. Vsi ti temperamenti se razvijejo v prvem letu življenja. To potrjuje dejstvo, da je temperament prirojen, vendar pa ga lahko z različnimi izkušnjami spremenimo. (glej Goleman, 1995) Goleman je s svojo knjigo »Čustvena inteligenca« (»Emotional intelligence«), ki je postala svetovna uspešnica, predstavil nov pogled na čustva, ta pa se bere tako med strokovnjaki kot med laiki.

Ljudje se različno odzivamo na določene dražljaje, kako in na kakšen način se odzivamo, pa nam pove, v kakšnih odnosih se nahajamo. O tem se lahko prepričamo ob resničnem primeru, ki ga je navedel Goleman, npr: letalo pred strmoglavljenjem. Zaradi močnih tresljajev se nekateri čisto vznemirijo, nekateri pa mirno, na videz popolnoma brezбриžno berejo časopis. To je idealen prikaz, da nekatere tudi s strmoglavljenjem oziroma s smrtjo ni mogoče prebuditi iz njihove brezбриžnosti oziroma otopelosti. Ti ljudje ne izražajo lastnih čustev in so ponavadi hladni v odnosih s partnerji, otroci in v družbi nasploh.

Čustvena stanja usmerjajo našo pozornost, s kakovostjo in barvo čustev nas obveščajo o pozitivnem ali negativnem odnosu do objekta čustvovanja (npr. osebe). Hkrati pa čustva tako vplivajo na naše kretnje, da so spremembe obnašanja, kretenj, mimike, vonja, itd. tudi znaki in informacije – socialni signali – za druge ljudi. Čustvena stanja so zelo močni napovedovalci naših dejanj. Zato je za okolico koristno, da zavedno ali nezavedno razbere naše znake in se ustrezno pripravi na naša prihodnja dejanja. V odnosih do drugih lahko opazimo povezavo med strahom in nasiljem do drugih. Gre za odnos med nevednostjo in strahom. Če česa ne vemo, se bojimo. Odtod pogosto izvira nasilje. Resnično nenasilen človek je tisti, ki ne pozna strahu. Samo takrat, ko se bojimo, postanemo jezni. Če v resnici pogledamo mimike in kretnje nekoga, ki kriči na nas, je videti kot, da se resnično boji in je preplašen. V bistvu obstaja le dvoje. Ljubezen in strah.

2.4 ČUSTVA IN SPOL

Skozi razlage različnih teorij je bila nakazana razlika v izkazovanju čustev med moškimi in ženskami. Moškosrediščna (androcentrična) kultura je neločljivo povezana s strukturo družbe. Čeprav je v sodobnosti androcentrizen manj viden, še ne pomeni, da je popolnoma izkoreninjen. (Jogan, 2001: 2) Ta enostranskost je oblikovana tako, da so moški nosilci razuma, ustvarjajo razlage o pravilnem redu, prav tako pa določajo pravila delovanja vseh pripadnikov. Ženske pa naj bi bile kot nosilke čustev, skromne, poslušne, pobožne, pasivne in molčeče. Te razlage, ki so ženskam neprijazne, so ustvarili pripadniki moškega spola. Kot ugotavlja A. Saarinen (1988: 38 po Jogan, 2001) je »problem, ker to vedno delajo moški z moške perspektive. To pomeni, da je vse znanje filtrirano skozi odnose moči in podrejenosti, ki prevladujejo med moškimi in ženskami.« Androcentrizen pa ne bi mogel tako dolgo preživeti, če ne bi bil oprt na duhovna in materialna sredstva, s katerimi je obvladoval in še obvladuje organizacijo življenja. (Jogan, 2001: 2) T. Parsons, vodilni sociolog iz sredine 20. stoletja, trdi, da ne moremo niti posamezne osebnosti niti družbenega sistema razumeti brez povezave s kulturo. Torej, če vemo, da človek obstaja bodisi kot žensko, bodisi kot moško človeško bitje, je skladno s Parsonsom za razumevanje družbene realnosti obeh spolov potrebno razlaganje in definiranje kulture. Upoštevati je treba, da kultura ne obstaja nevtralnno glede na spol (na dvospolno sestavo družbe), temveč je moško prevladujoča, androcentrična kultura, za katero velja formula nemškega sociologa G. Simmla: objektivno = moško.

Androcentrizen je zgodovinsko dolgotrajna oblika seksizma, ki ga M. Jogan (2001: 1) opredeljuje kot oznako »za celoto prepričanj, stališč, vzorcev delovanj in praktičnih vsakdanjih delovanj, ki temeljijo na strogem ločevanju dejavnosti po spolu ter podeljujejo posameznikom posebne neenake lastnosti glede na spol«.

Telo je najvidnejši in najrazpoznavnejši pokazatelj spolne pripadnosti. Biološke razlike med moškim in žensko se nadgrajujejo kot neenakost znotraj družbene kulturne prakse. Sodobni statistični podatki pri nas in po svetu kažejo, da ženske pogosteje kažejo simptome fizičnih in mentalnih bolezni kot moški. Psihonevrotične spremembe se pri ženskah v obdobju med petindvajsetim in petinštiridesetim letom pojavljajo dva do trikrat pogosteje kot pri moških v istem starostnem obdobju.

Različni avtorji ugotavljajo, da so ženske bolj čustvene kot moški. Močneje doživljajo pozitivna ter negativna čustva. Čustveno življenje pa je glede na razlike po spolu bogatejše pri tistih, ki ga znajo opazovati. Pri čustveno občutljivih ljudeh že najmanjši povod sproži viharje, medtem ko nekateri komaj prepoznajo kako čustvo. Ženske v primerjavi z moškimi bolj izkazujejo pristna čustvena stanja in jih lahko povežemo s srcem, telesom, naravo, pasivnostjo, kaosom. Kakorkoli pogledamo, je ženska potisnjena v zasebno sfero, kjer je zadolžena za reprodukcijo ljudi. Ženske vrline so v primerjavi z moškimi (pameten, gospodovalen, močan, tekmovalen) molčečnost, neradovednost, potrpljenje ter samozatajevanje. Kot lahko vidimo, se od ženske zahteva čustvenost in poslušnost.

Za razliko od žensk, pa se moških ne povezuje s čustvi, saj naj bi jih le-ti zatirali, ta fenomen pa imenujejo »omejena (restriktivna) čustvenost«. (Levant, 1995 po Jansz, 2000:166) Obstajajo štiri tipične sodobne lastnosti, ki jih pripisujejo moškosti: neodvisnost (avtonomnost), uspešnost, agresija ter ravnodušnost (stoicizem). Stoicizem kot lastnost pa se pojavi kot posledica nadziranja bolečine, žalovanja in ranljivih čustev. Te lastnosti označujejo prevladujoči kulturni model moškosti, ki velja za zahodne družbe. Kulturni model moškosti se da razložiti z opazovanjem moških, ki se pojavljajo v javnosti. Primere, kakšen naj bi bil moški, lahko vidimo pri političnih predstavnikih, zvezdah »showbusinessa« in tudi pri »običajnih« moških, ki nastopajo v pogovornih oddajah. Ti javni viri o moškosti so obsežni in različni. Vzemimo npr. različnosti v identitetah pametnega, drznega in avanturističnega James Bonda, uspešnega in odločnega Tonya Blaira, ki deluje tudi zelo prijazno in na drugi strani identiteto »hladnega« Michaela Jordana in njegovega košarkaškega stila ter njegovega drugačnega rokovanja. Različni stili, ki so omenjeni zgoraj, so primeri moške identitete in le-ti ustvarjajo občinstvo, ki nekatere navdušuje, druge zastrašuje. (Jansz, 2000: 168) Moška identiteta označuje »kdo je moški«; vključuje tako znanje kot občutke moškega, njegovo prepričanje, kdo v resnici je, in sicer kot ga vidi občinstvo ter kot se vidi sam. Moška identiteta pa ni nastala kot posledica bioloških dejavnikov, pač pa je bila ustvarjena s socialno interakcijo. Kakor pripisujejo lastnost, kot je neodvisnost, moškim, se je ob usklajenem delovanju prava, religije, kulture izoblikoval in utrdil tudi vzorec, ideal ženskosti: »angel doma«, razspoljeno (deseksualizirano), nedolžno, pasivno in odvisno bitje, katerega glavna dolžnost je bila, da ohranja vrednote obstoječe družbe.« (Štular, 1994: 10) M. Jogan (1990) v svoji analizi hierarhije med spoloma opozarja, da imajo določene skupine žensk z višjim socialnim statusom dominantnejši položaj tudi v odnosu do nekaterih skupin moških. Pomembno je upoštevati pomen socialne deprivacije med skupinami moških in žensk ter

skupine žensk, ki diskriminirajo druge ženske. Vse to dokazuje, kako pomembno je raziskovati medsebojno součinkovanje spolne in razredno slojevske pripadnosti. (Jogan, 1994: 21)

Prevlada moškega nad žensko se vse do danes ni ohranila kot nekaj »naravnega«, temveč je bila vselej zgodovinsko producirana kot neločljiva sestavina vseh ravni delovanja družbene organizacije in kulturnih vzorcev posameznikovega vsakdanjega življenja. Čeprav je v temelju ženska podrejenost in izključenost iz območja družbeno pomembnega kot konstantna sestavina družbenega reda zgodovinsko univerzalna (vsaj v času zadnjih treh tisočletij), je spolna asimetrija, katere izrazi so navzoči v sedanjosti, rezultat spremenjenih potreb v proizvodnji zgodnjega kapitalizma, ko se je dokončno utrdila cepitev na moško in žensko sfero kot cepitev na področje dela in doma. Tako za moške še danes velja, da se čustveno ne izražajo, so brezbrizni in zato je zanje problematično ustvarjanje intimnih odnosov, ki so prepleteni s čustvi.

Proti koncu 20. stoletja se je vedno bolj očitno postavljalo vprašanje (ob predpostavki, da je teoretično pojasnjevanje tako kot družba »človeški proizvod«) odprtosti do empiričnega dejstva, da je družba sestavljena iz dveh spolov, da spol ni naravna, temveč zgodovinsko konstruirana kategorija ter da seksizem kot celostna sestavina vsakdanjega življenja ne obstaja iz naravne nujnosti. (Jogan, 1990: 62)

2.5. MOŠKI IN ŽENSKE V PROCESU SOCIALIZACIJE

Številne raziskave kažejo (Brody, 2000), da je različno izražanje čustev obeh spolov sprejemljivo za večino ameriških in evropskih kultur. Skladno z družbeno postavljenimi pravili, se že zelo zgodaj kaže npr. pri dekletih v osnovni šoli, da pri ohranitvi socialnih odnosov bolj spreminjajo izraze na obrazu kot fantje. Nekatere raziskave pa so prikazale, da predšolska dekleta močneje kot fantje izražajo negativna čustva (vključno z mimiko obraza in obnašanjem), kadar dobijo darilo, ki jim ni po godu. (Cole, 1986; Davis, 1995 po Brody, 2000: 26) V eni od raziskav prvošolk in tretješolk so se dekleta bolje odrezala kot njihovi sošolci nasprotnega spola, ko se je od njih zahtevalo, da »prelisičijo« raziskovalca, da jim je darilo všeč. Kljub motivaciji, da bodo dobili nagrado, če prikrijejo svoja negativna čustva,

fantje niso (verjetno tudi niso mogli) zatrli svojih negativnih izražanj. Dekleta so pred raziskovalcem tudi bolj zadrževala negativne občutke in manj, ko so bila sama, verjetno zaradi družbenega odobravanja, ki je delovalo kot motivacija za njihovo zlagano čustveno izražanje. (Davis, 1995; Soussignon in Schaal, 1996 po Brody, 2000: 26) Torej so se dekleta pokazala kot bolj podrejena in prilagodljiva. Verjetno pa korenine te lastnosti ne moremo iskati v »naravi«, temveč predvsem v družbeno-kulturnem okolju in tradiciji.

Ženske so skozi celo zgodovino bile tiste, ki so skrbele za družino in bile podrejene moškemu, oziroma »objektivnemu« zunanjemu okolju. Androcentrična kultura skozi zgodovino ni obstajala kot nekaj naravnega, ampak je bila rezultat med sabo povezanih sistematičnih prizadevanj, ki so s svojo rutinskostjo postala nevidna oz. prikrita, zato je dajala videz naravnosti v vsakdanjem življenju. (Jogan, 1990: 13) V takšno kulturo so se uvrščali posamezniki na spolno različen način.

Vendar pa so študije pokazale, da so popularne revije, ki vsebujejo slike čustvenega izražanja, spremenile pravila izražanja čustev za ženske. (F. M. Cancian in S. L. Gordon, 1988 po Brody, 2000: 29) V začetku 20. stoletja so popularne revije narekovale ženskam tradicionalne načine izražanja čustev, skupaj s predlogi o samožrtvovanju, zmanjševanju jeze in izogibanju konfliktom. Izražanje teh čustev pa se je skladalo z ženskimi vlogami kot je npr. skrbnica družine, medtem ko se je izražanje jeze skladalo z moško vlogo na delovnem mestu. (Stearns, 1988 v Brody, 2000: 29) V zadnjem času pa revije ponujajo drugačno sporočilo. Odprto komuniciranje preko pozitivnih in negativnih čustev žensk, vključno z jezo, se danes ima za primerno, to pa so znaki promoviranja bolj neodvisne vloge žensk. Če povzamem, potrebe kulture in vzpostavitev družbenih odnosov v določenem prostoru in v določenem času, so povezane z obstoječimi predstavljenimi pravili, ki veljajo za posamezen spol. Teh pravil pa se »priučimo« s socializacijo.

S socializacijo ljudje razvijejo tudi različno izražanje čustev. Dokazano je, da kljub temu, da starši vzgajajo svoje sinove in hčere enako, kar pomeni z enako pozornostjo do obeh spolov, pride do različnega izražanja čustev. Telo je najvidnejši, najočitnejši in najrazpoznavnejši pokazatelj spolne pripadnosti. Biološke razlike med žensko in moškim pa se vzpostavijo zares šele znotraj družbeno-kulturne prakse. Te razlike med mladim fantom in dekletom so pomembne pri oblikovanju njunega čustvenega razvoja. L. Brody (1999), je različno izražanje čustev (glede na spol) povezal z močnim vplivom družbenih vrednot na posameznika ter

različnim obnašanjem, ki jih pripisujejo različnim spolnim vlogam. Verjetno pa je zanimiv Brodyev dokaz, s katerim trdi, da vzgajanje v smislu različnega izražanja čustev glede na spol, ohranja razcep spolnih vlog, kar pa posledično ohranja razlike v moči in položaju med moškim in žensko. (Brody, 2000: 24) Predstavljena pravila zagotavljajo, da se ohranjajo kulturne vrednote, ki so povezane s spolnimi vlogami, vključno z neravnovesjem moči in položaja med spoloma. Npr. ko moški in ženska vzajemno delujeta, je ženska bolj sposobna izkazovati šibkost kot moški, prav to pa je slaba stran v smislu moči in kontrole. Za ženske je zaželeno, da izražajo čustva, kot so ranljivost, vedrost, toplina, ni pa zaželeno, da ženska izraža agresijo in jezo. Prav izražanje zaželenih čustev zvišuje možnost, da bo ženska uspešno izpolnila svojo družbeno vlogo kot otrok in kasneje kot skrbnica družine. V nasprotju z ženskami, pa se pri moških zatira izražanje (topline, vedrine in ranljivosti), vzpodbuja pa se izražanje agresije in jeze, kar jim zagotavlja, da bodo izpolnili svoje vloge kot tekmovalni hranilci družine s poudarkom na individualnih dosežkih, večjo močjo in višjim položajem v družbi. (glej Brody, 1997, 1999 v Brody, 2000: 28)

Raziskave kažejo, da je čustveno izražanje različno glede na spol zaradi družbenih pravil, družbenih norm, ki nam narekujejo, kdaj je v katerikoli kulturi dovoljeno izražanje čustev za moškega in kdaj za žensko. (glej Underwood in drugi, 1992) Na čustveno različnost med moškimi in ženskami vplivajo tudi biološki dejavniki, ki jih zasledimo že v otroštvu. Ta prepad med dvema svetovoma se vzpostavi že v otroštvu in ne le zaradi različnih iger, temveč tudi zaradi strahu pred zbadanjem, da imajo »ljubčka« ali »ljubico«. Tako otroci pri treh letih izberejo približno enako število prijateljev, ki so istega ali nasprotnega spola. Pri petih letih imajo le dvajset odstotkov prijateljev nasprotnega spola, pri sedmih pa že nobenega. Tako se razvijeta dva svetova, ki se prekrizata šele v najstniških letih. Medtem pa fantje in dekleta sprejemajo različna navodila, kako se vesti in ravnati s čustvi. »Za fante se v teh prikazanih navodilih (pravilih), ki ustrezajo spolnim stereotipom, ne spodobi, da jočejo, za dekleta pa velja, da naj ne bi bila agresivna.« (Brody, 2000: 25)

Znotraj vrstniških skupin, otroci raje posnemajo določeno stereotipno obnašanje, ki velja za določeno spolno vlogo kot pa brez - spolno stereotipno obnašanje. (Perry in Bussey, 1979 v Brody, 2000:26) Otroci raje posnemajo »vrstnikovo spolno vlogo« in s tem stereotipno izražanje čustev, čeprav je bilo zbrano zelo malo podatkov, kako otroci posnemajo čustveno izražanje svojih vrstnikov. Obstaja pa veliko raziskav o podobnosti med staršem in otrokom

ter njihovim posnemanjem čustvenih izrazov, nekaj jih je osredotočenih na posnemanje *per se*. (glej Halberstadt, 1991)

P. A. Alder in drugi (1992 v Brody, 2000: 27), v raziskavi ugotavljajo, da sovrstniki poudarjajo in ohranjajo naklonjenost do prikazanih pravil v procesih kot so družbeno sprejemanje, popularnost, ali pa nasprotno kot zavračanje in zbadanje. Raziskava z opazovanjem je pokazala, da so dečki, ki se prilagajajo moškimi prikazanim pravilom, prikazani kot »frajerji«, kar ponavadi vključuje obrambo pred razkrivanjem lastnih čustev, zaradi možnosti zavrnitve ali ranljivosti. Popularni dečki delujejo kot »močni« in agresivni, izzivajo avtoriteto staršev, ko se bahajo s svojim kršenjem pravil, kar imajo za junaško. Dekleta in fantje, ki so manj popularni pri sovrstnikih, pa po njihovem mnenju kršijo pravila njihovega spola. Fantje, ki so manj popularni, delujejo ranljivo, šibko in ponavadi pogosto jočejo, ali pa so bolj malodušni do atletskih iger; takim fantom pravijo »mevže«.

K. Dodge, J. Coie, G. Pettit in J. Price (1990 po Brody, 2000) so prikazali, da so bolj popularni pri svojih sovrstnikih tisti fantje, ki so bili pri izražanju žalosti uvrščeni nizko. Nasprotno pa so bila popularna in zaželena tista dekleta, ki so se znala izražati verbalno, ki so razumela dinamiko skupine, so bila manj agresivna in tista, ki so seanimala za družbene odnose, še posebno z dečki.

Kaže, da se mlajši otroci zavedajo, kaj se od njih pričakuje in da nadzorujejo svoje čustvene izraze pred sovrstniki. Zavedajo se posmeha, zavrnitve ali očitanja s strani sovrstnikov, če ne bi sprejeli prikazanih pravil. (Zeman in Garber, 1996 po Brody, 2000: 27) Kakorkoli, pričakovanja, ki jih imata oba spola do svojih sovrstnikov in njihovi odzivi nanje, lahko pripeljejo do različnih razvojnih poti. Npr. dekleta pred adolescenco in v adolescenci raje izkazujejo resnična čustva svojim sovrstnikom kot pa staršem, medtem ko so bili dečki iste starosti razdvojeni pri kazanju čustev tako pred starši kot sovrstniki. (Saarni, 1988 v Brody, 2000: 27)

Še več, Underwood (1992) je odkril, da dekleta manj prikrivajo žalost in jezo, ko vstopijo v obdobje adolescence, medtem ko dečki prikrivajo izraze žalosti in jeze bolj ko odrastejo, verjetno zato, da so lahko »frajerji«. Lep primer takšnega vedenja in prikrivanja čustev najdemo tudi v popularni kulturi. Režiserka Kimberly Pierice je v filmu »Fantje ne jočejo« (»Boys don't cry«) prikazala tipično vedenje, ki ga družba pričakuje od moških: da so bojeviti,

pogumni, neustrašni, skratka, da se na čustva ne odzivajo, še posebej kadar gre za negativna čustva (žalost, strah, itd.).

J. Block (1973, 1984 po Brody, 2000: 27) je ugotovil, da v petih ameriških in evropskih kulturah, pri otrocih starih od tri do dvajset let, z različnimi etničnimi in socialnoekonomskimi ozadji, starši nadzirajo čustvene izraze pri sinu (pogosto brez označevanja različnih čustev), prav tako pa nadzirajo agresijo svojih hčera. Tako mame kot očetje so dejali, da objemajo, poljubljajo in pestujejo svoje hčere bolj kot svoje sinove, prav tako pa tudi vzpodbujajo svoje hčere bolj kot sinove, da govorijo o svojih težavah. Skladno s prikazanimi pravili pa je tudi to, da naj bi deklice bile bolj vedre kot dečki. Raziskave so pokazale, da se matere bolj smeji hčerkicam kot sinčkom, prav tako pa imajo bolj trden odnos z odraslimi hčerami kot sinovi. (Malatesta in drugi, 1989, Parnell, 1991 po Brody, 2000: 28) Pri tem se nam vsiljuje trditev o tem, da imajo v vseh družbah veliko večji prispevek pri vzgoji otrok matere. Kot ženske vzpostavijo do hčere drugačen, lahko bi rekli ženski pristop, medtem ko morajo do svojih sinov zavzeti drugačno, njim tujo držo.

Vsi starši si želijo vzgojiti zaželenega in družbeno sprejemljivega otroka, zato igrajo prav oni pomembno vlogo v otrokovem življenju. Starši vzgajajo otroke (verjetno podzavestno) v skladu z veljavnimi pravili, saj je to edina pot, da bodo dosegli zastavljeni cilj. V skladu s temi pravili starši različno vzgajajo deklice in dečke. Občutke žalosti in strahu starši ponavadi pokažejo deklicam in ne dečkom, obratno pa jezo pokažejo svojim sinovom in ne hčeram. (Fivus, 1989; 1993; Greif, Alvarez in Ullmann, 1981; Zahn Waxler in drugi, 1993 po Brody, 2000: 27)

Poleg staršev in sovrstnikov, ki so pomembni v primarni socializaciji, se kot pomemben sekundarni socializacijski dejavnik pojavljajo mediji in šolstvo. Tudi tukaj gre za ustaljeno prakso, čustva se izražajo v skladu s predstavljenimi pravili, ki so spolno-stereotipna pravila in učijo otroke po teh spolno-stereotipnih vzorcih (modelih). Otroci pa te modele posnemajo.

2.6 NEENAK POLOŽAJ MOŠKIH IN ŽENSK V IZRAŽANJU ČUSTEV

Z anketami sta S. Williams in G. Bendelova (1998) ugotovila, da tako moški kot ženske poudarjajo, da se razume izražanje čustev pri moških za »abnormalno«, za nekaj, kar je izven pričakovanj in zato se moški težje spopadajo s čustvi. Moškim ni dovoljeno pretirano izražanje bolečine. Ženskam je dovoljeno jokati, moškim ne. Povezave med ženskim telesom in čustvi postanejo očitne s socializacijo, ko moške odvrtaajo, da bi izražal fizično ali psihično bolečino. Socializacija žensk pa spodbuja skrb za druge in razvijanje domišljije in empatije za človeško bolečino in žalost.

Prepričanje, da so ženske bolj čustvene kot moški, je zajeto v kulturo in je neprestano podprto s stereotipi. (Fabes in Martin, 1991 po Madden in drugi, 2000: 277) Ti stereotipi so vidni v literaturi o anksioznosti in depresiji. Na splošno ženske v primerjavi z moškimi bolj izražajo anksioznost in depresivnost. Fabes in Madden trdita, da sta tesno povezani čustvi, strah in žalost, pogosto opisani kot prototip ženskih čustvenih odzivov. Ženske kljub dajanju življenja (rojevanju) v socializacijski sferi ohranjajo njim vsiljene vloge in z vzgojo neprenehoma oblikujejo posebnosti moške in ženske identitete. K takšnim raziskavam je brez dvoma prispeval dolgotrajni razvoj, ki je temeljil na moško določeni hierarhiji med spoloma. Družba je žensko obravnavala kot drugorazredno oziroma manjvredno. »Drugorazredni položaj žensk v družbi je ena od resničnih splošnosti dejstvo, ki velja za vse kulture« (Ortner, 1983 po Jogan, 1990), ki se v vsaki kulturi kaže na svojstven način. Skupno mnogim načinom pa je omejevanje obnašanja z različnimi kulturnimi in družbenimi normami, ter njihovo sankcioniranje, ki se razlikuje po spolu in je hierarhizirano.

Naravna moč žensk – da rojevajo – je povezana s spolnostjo. Da bi spolnost šla v »pravi tok«, so jo razglasili za neurejeno, nebrzdano in uničujočo. »Ženska naj bi bila po naravi spolno »razjarmljena«, bolj povezana s »hudičem«, zato jo je treba z vsemi sredstvi »ujarmiti«, ujeti njeno (zlo) naravo, jo udomačiti (domesticirati) in jo narediti za nedeljivo, ne-nevarno. Dejanska nevarnost za vladajoči razred, da bi ženske razpolagale s svojimi reproduktivnimi zmogljivostmi (v skladu z materialnimi možnostmi), se je sprevrgla v nevarnost žensk kot takih, s čemer se je prikril pravi vzrok kontrole in javno upravičila domestifikacija.«(Jogan,

1990: 18) Če bi ženske lahko izkoristile svojo reproduktivno moč, bi dejansko lahko sprevrgle androcentrično družbo.

Osrednja značilnost te androcentrične in mizogine tradicije je opravičevanje hierarhije po spolu, v kateri je družbena vloga ženske definirana kot »dekla gospodova«, kar pomeni, da mora biti ženska podrejena, skromna, altruistična, ponižna, prijazna, ljubeča, skrbna, potrpežljiva. Njen prvi »naravni« poklic je biti (dobra) mati, žena in gospodinja. V nasprotju s hladno, racionalno in aktivno vlogo moža (njene gospodarja) mora ženska skrbeti za toplino doma in tako s svojo dejavnostjo nadomeščati različne negativne učinke, ki jih povzroča splošna racionalnost pri možu/moškem. (Jogan, 1990: 63)

Ženskam so pripisovali večjo bližino naravi, zaradi rojevanja in s tem je na njih padlo breme ohranjanja človeške vrste. Vendar pa se pojavi problem vrednotenja. Kako je mogoče, da je ženska, ki je »osnova« za obstoj človeške vrste, slabše obravnavana oz. nižje na hierarhični lestvici kot moški. To si lahko razlagamo z zgodovinskim podcenjevanjem žensk. Po mnenju M. Jogan je odgovor treba iskati v kulturi, produkciji smiselnosti za vsakega posameznika, ki s svojo dejavnostjo prilagaja naravo sebi in to prilagajanje tudi nadzira.

M. Jogan (1990: 15) pravi, da so ženske v preteklosti udomačili do njihove podrejenosti moškemu, hkrati pa je prišlo do zožitve njihovega družbenega prostora bivanja na tako imenovano »naravno« vlogo – roditeljice otrok in skrbnice za dom. Antropologinja S. Ortner (1983:182 po Jogan, 1990) pa poudarja, da v »resnici ženska ni nič bliže naravi kot moški – oba imata zavest, oba sta umrljiva«. Odgovor lahko iščemo v družbeni strukturi, ki producira takšne razmere. Prav tako tudi nemška sociologinja U. Beer (1989: 11 po Jogan, 1990) poudarja, da ima reprodukcija spolne neenakosti sistemski značaj in se odvija na vseh ravneh strukture. Zlasti je bilo pomembno nadzorovanje ženskih reproduktivnih zmogljivosti, kar je (bilo) povezano z reguliranjem spolnosti. Drastično se je nadzorovanje žensk izrazilo v preganjanju čarovništva. (G. Henisohn in O. Steiger, 1985 po Jogan, 1990: 19) Čarovništvo je bilo pojasnjeno kot posledica nebrzdane ženske spolnosti, zaradi katere naj bi jih povezovali s hudičem. Fox Keller (1986:67 v Jogan, 1990: 19) poudarja, da je sovražna razpoloženost do žensk dosegla vrhunec v 17. stoletju, ko so družbeno neurejenost povezovali z žensko spolnostjo. Čarovnice so utelešale nevarnost ženske spolnosti. Tako je ženska moč in njeno razpolaganje z lastno reproduktivno sposobnostjo ogrožala interese vladajočih moških plasti. Fox Keller ugotavlja, da naj bi proti tej dejavnosti nastopala tudi nova znanost in um.

Pojmovanje, da je potencialno vsaka ženska čarovnica, je prispevalo k temu, da je treba onemogočiti ženskam vstop v »čisto« znanost. Po židovsko-krščanski tradiciji je bilo vse »nečisto« upravičeno izgnano v sfero nevrednega za znanstveno zanimanje. Tako se je znanost v bistvu konstituirala kot sredstvo moškega obvladovanja narave in ljudi - posebej žensk. Sociologija ni odstopala od tega prevladujočega vzorca znanosti. Le-ta je upoštevala družbeni red za svoje obče razlage, zato je tudi sprejemala položaj žensk kot »naravni« in ker žensk v takih sferah ni bilo, je v splošnih pojasnjevanjih zadaj skrit moški. Človek nasploh je v sociologiji tako moški nasploh. Tako ženske v sociologiji do konca 20. stoletja ni, ali pa je prisotna kot »dodatek«. Ženske so se tako vključevale v družbo le preko moškega, kar je spodbujala tudi »moška« znanost, »malestream science«. (Saarinen, 1988: 40 po Jogan, 1990) Tako sta A. Comte iz prve polovice 19. stoletja in nato T. Parsons iz sredine 20. stoletja, utemeljitelja sociološkega pozitivizma, povezovala žensko z družinskim življenjem, drugače pa je bila razumljena bolj kot »moteče« bitje. Družina je »njegova« družina in to je opredeljeno kot naravno in samoumevno dejstvo. Ženska se ima za objekt, katere identiteta je določena s pripadnostjo moškemu in katere lastnosti so nasprotne moškim lastnostim. Družina je tako edini prostor kjer se uresničuje delovanje žensk. »Ženske so razumljene zato primarno vedno samo v relaciji do moških: kot žene, matere, pomočnice«. (Jogan, 1990: 51)

Skrajna podreditev žensk in njihova mnogostranska odvisnost od »vladajoče volje« (= kulturnih vzorcev za njihovo obnašanje) sta – potem, ko sta postali povsem samoumevni – omogočali kontinuiran proces oblikovanja družbeno zaželenih lastnosti ljudi (predvsem kot prilagodljivih bitij brez presojanja obče racionalnosti) v vsaki novi generaciji. Tako so ženske s svojo dejavnostjo (biološkim in socialnim obnavljanjem prebivalstva) zagotavljale tudi neprekinjenost lastnega podrejenega položaja in splošne hierarhije v družbi. Ne smemo namreč pozabiti, da niso (bile) družbe strukturirane le ob spolni osi, temveč hkrati tudi ob razredni. Vendar je moški lahko svojo podrejenost v javni sferi kompenziral z oblastjo v družini. (Jogan, 1990:22)

Perifernost žensk v določanju prostorov njihovega delovanja torej ni predvsem posledica osebnostnih lastnosti, čeprav ženske same delujejo kot prenašalke teh vzorcev, ki se zdijo samoumevni, temveč je posledica hkratnega delovanja družbenih strukturnih sestavin. Posledica tega so omejene meje svobodnega izražanja žensk. Takšno stanje opravičuje androcentrizem s tem, da »tako je«, da je to »naravno«. To opravičujejo tudi mitološke interpretacije matriarhata, in sicer da patriarhalna regulacija človeških odnosov edina vodi v

red, urejenost, gotovost, varnost, medtem ko bi ženska regulacija vodila v kaos. (Jogan, 1990: 97) V moško dominantni družbi ni zgolj naključje, da je družina vedno znova pojasnjena kot prostor svobodnega odločanja.

Lahko se strinjamo z oceno S. Ortner (1983: 183 po Jogan, 1990: 183), da »ne morejo biti uspešni napori, ki se usmerjajo izključno v usmerjanje kulturnih predpostavk itd., če se ne spreminja institucionalna podlaga družbe tako, da podpira in krepi spremenjeno kulturno videnje.« Kot poudarja M. Jogan (1990: 23) so potrebni vsestranski napori, da bi se ženska in moška identiteta preobrazili in se očistili enostranskosti. Posledice domestificiranosti in instrumentaliziranosti žensk (ki sta bili pomembni za urejeno družbo) so se kazale v materialni in moralni neobremenjenosti žensk, kar se kaže tudi v sodobnosti. Dosedanje spreminjanje institucionalne urejenosti, spreminjanje delitve dela po spolu in odnosov med spoloma ni plod evolucije same po sebi, temveč je plod prizadevanj žensk samih. (Jogan, 1990: 23) Vendar ženska še danes pogosto vstopa v polje družbeno vidnega predelana oz. skrčena le na lepo in privlačno, hkrati pa razširjena na izjemno pomembno za obstoj celotne družbe (skrb za družino). »Romantiziranje in instrumentaliziranje sta bili in sta še vedno neločljivi sestavini oblikovanja ženske identitete, ki jo moremo označiti s formulo: nakopičena čustvenost + nakopičena poslušnost; ti dve sestavini sta medsebojno neločljivo povezani in druga drugo pogojujeta.« (Jogan, 1990: 48)

Čeprav danes svet stremi k enakosti med spoloma, pa prevladujoča ideologija še vedno ostaja v pretežno moški domeni. Oblika pritiska na ženske se je spremenila in postala bolj subtilna. Vendar pa, če za primer vzamemo samo podatke OZN vidimo: »... da je večina prostora denarja in drugih virov moči na našem planetu še zmeraj v rokah moških, medtem ko ženske še zmeraj večinoma obdelujejo zemljo (manj razviti svet), delajo za slabše plačilo kot moški in so neprimerno manj zastopane v organih oblasti.« (Slapšak, 2000: 108)

2.6.1 NEENAKOST MED MOŠKIM IN ŽENSKO V RELIGIJI

K ohranjanju neenake identitete moških in žensk ter hierarhično razporejenih družbenih vlog kljub sekularizaciji prispeva tudi religija. Kot primer »upravljanja« z ženskami lahko orišemo doktrino katoliške cerkve, ki se jasno izraža v obravnavi dostojanstva ženske. Za predkoncilsko definiranje vloge žensk v družbi (zunaj cerkvene organizacije), je značilno

poudarjanje, da je ženski dostop do dostojanstva mogoč le prek sprejetja vloge »dekle gospodove« v tostranstvu, s praktičnim izpolnjevanjem zapovedi, ki so temeljile na vnaprejšnji določitvi ženske za rojevanje in materinstvo in prav zaradi tega tudi na podrejenost možu. Takšna pot do dostojanstva je bila olepšana (v okviru enodimenzionalnih razlag), da bi bila bolj sprejemljiva in tolažljiva, kajti bila je edina »prava«. »Dualizem posvetno-minljivo /sveto-večno v razlagah je omogočal stalno oddaljevanje od mnogih resničnih tegob ženske vsestranske (neposredne materialne in duhovno-moralne) preobremenjenosti (v večini položajih) in reproduciranje prav takšnega stanja.« (Jogan, 1990: 105)

Čeprav se je s papežem Janezom XXIII. in II. vatikanskim koncilom (1962-1965) začel preobrat v teh pojmovanjih, se ta proces vedno znova omejuje ravno z argumenti o »primarni vlogi« žensk in z njo povezanimi nujnimi perspektivami. V Apostolskem pismu o dostojanstvu žensk Janez Pavel II (1988 po Jogan 1990: 111) poudarja, da je človek »oseba«, kar velja tako za moža kot ženo, kajti oba naj bi bila ustvarjena po božji podobi in sličnosti in med njima vlada »bistvena enakost«, čeprav je ženska že od vsega začetka določena kot »pomočnica«, in sta določena »drug za drugega«. »Drug za drugega« pa pomeni, da postaneš »dar« za drugega in ta uresničitev je določena na »njemu lasten način«. S stalnim poudarjanjem razlik med moškim in žensko, pri čemer je očitno moškosrediščno definiranje vsebine razlik, prav to pomaga vzpostaviti legitimni temelj za neravnovesno žensko identiteto v sodobnosti. (Jogan, 1990: 111)

Od stereotipnih predstav v Apostolskem pismu, da velja splošno prepričanje, kako je žena bolj od moža sposobna varovati določeno osebo, je dostojanstvo žensk povezano tudi z žensko senzibilnostjo, kar pa je povezano z večjim trpljenjem žensk. Žensko dostojanstvo je izključno utemeljeno z definiranjem ženske kot materinskega bogupodobnega bitja. V takšnem stanju se ženske tolažijo z mislijo, da so na začetku imele prav takšno dostojanstvo kot moški in da morajo malo potrpeti, in se zavedati, da je rešitev v veri. (Jogan, 1990: 113) V pisemskih razlagah je težnja, da bi ženska obstajala kot bitje skoncentrirane čustvenosti, »sužnja čustev«, vendar takšnih, ki ustrezajo načrtu in merilom zunaj nje same. Samo takšna ženska je vodljiva in gnetljiva, kajti njen svet je veliko teže obvladljiv, kot svet prevladujoče racionalne dejavnosti. Ob tem ne moremo mimo (navidez absurdne) prakse, da v androcentrično in patriarhalno afirmativnih razlagah nastopa prav ta (na eni strani zahtevana) posebna senzibilnost žensk kot argument za zavračanje celostnega vstopa žensk na področja

»racionalne« urejenosti. Tako se reproducirata marginalnost in nemoč kot »naravni« lastnosti žensk. (Jogan, 1990: 114)

Morda bi na tej točki veljalo omeniti edino žensko, ki je bila v katoliški veri pozitivno obravnavana, to je »Marija«. Religiologinja Uta Ranke (1992: 352) pravi, da je Marija, jezusova mati, v zgodovini krščanske teologije in pobožnosti vedno izstopala in vedno imela posebno vlogo. To je razumljivo, kajti kot mati »Njega«, ki ga kristjani priznavajo za Odrešnika, je že vse od začetka fascinirala verne duše. Dobro je bilo, da je v cerkvenem miselnem svetu prav ženska odigrala tako odločilno vlogo in da je preprečevala cerkvi, da bi postala še bolj izključno moška cerkev, in svetu, da bi postal še bolj moški svet. Zlasti ženske so videle v Mariji pribežališče, žensko, h kateri so se lahko zatekale kot k materi in sestri, včasih celo stran od nje – stran od Boga, ki je bil zanje vse preveč zgolj jezni moški Bog. Eden izmed spisov, ki opravičujejo spolno neenakost je: »Mulieris dignitatem«, ki po načrtu že znanih receptov z dualističnim pojasnjevanjem in opravičevanjem spolne hierarhije v določenih okoliščinah in tudi s konkretno vzpostavitvijo duhovno-moralne izravnave prispeva k reproduciranju materialne in moralne preobremenjenosti žensk kot pogoja za priznavanje njihovega dostojanstva. (Jogan, 1990: 115) Čeprav se učinkovitost in množična sprejetost takšnih razlag danes zmanjšuje, pa ima katoliška cerkev še vedno določen vpliv na oblikovanje spolno neenake osebne identitete. Zato je pri spolni neenakosti čustvovanja smiselno upoštevati tudi ta stališča, posebej še zaradi tega, ker segajo v najgloblje plasti posameznikove zavesti (vesti).

3. POVEZANOST ČUSTEV, ZDRAVJA IN BOLEZNI

Naše telo se odziva tako kot mislimo, čutimo in delujemo. To zelo pogosto imenujemo povezanost razuma in telesa. Slabo duševno zdravje lahko oslabi naš imunski sistem, kar pomeni, da smo takrat bolj dovzetni za različne bolezni. Pogosto pa v obdobju žalosti in potrnosti ne razmišljamo o svojem zdravju kot bi sicer in se vedemo samouničevalno. Mnogi ljudje svoje »čustvene težave« utapljajo v alkoholu, tobaku ali celo drogah, ker menijo, da jih ne morejo obvladati. Bolezni povzročajo zaskrbljenost, negotovost, strah, lahko tudi jezo, vplivajo na naše odnose z ljudmi in delovno sposobnost. To lahko pripelje do duševnih motenj ter bolezni, kot sta anksioznost in depresija. Do duševnih motenj, kot sta anksioznost in depresija, so bolj nagnjeni tisti bolniki, ki so bolezen že imeli, pa tudi ljudje, ki nimajo nikogar, ki bi mu zaupali svojo bolezen in strahove, ljudje, ki so odvisni od tuje pomoči, itd.

Andrej Marušič (2005: 17), direktor Inštituta za varovanje zdravja RS, se strinja s trditvijo, da je telesno zdravje povezano z duševnim. Dejal je, da od leta 1999, odkar so Finci predsedovali EU, obstaja slogan »Ni zdravja brez duševnega zdravja«. S tem želijo priklicati družbo nazaj v čase, ko so razmišljali vzhodnjaško, saj na vzhodu ne ločujejo telesa od duše. Marušič je tudi poudaril, da se Slovenci skrivajo za telesnimi simptomi, čeprav so težave duševne narave. Običajno govorijo, da jih boli želodec in da ne morejo spati, ne pa, da so potrti in obupani. V Sloveniji je sto tisoč ljudi, ki se zdravijo zaradi depresije, kar pomeni, da jo ima vsak dvajseti Slovenec, vendar k zdravniku pride le vsak tretji oboleli, zato je odstotek relativno majhen. N. K. Jurčič, iz Zavoda za zdravstveno varstvo prav, da pozitivno razmišljanje ima pozitivni vpliv na zdravje, kar je znanstveno dokazano. Slednja spoznanja poudarja Svetovna zveza za duševno zdravje.

Zavod za zdravstveno varstvo Celje je prav tako opozoril na rakava obolenja v povezavi z duševnim zdravjem. Enakega mnenja pa je tudi Dalajlama. V knjigi »Alkimija čustev« je v uvodu povedal naslednje:

Ker sem budist, sem spoznal, da naš notranji mir najhitreje skalijo moteča čustva. Vse misli, čustva in miselni prebliski, ki se odrazijo v neugodnih ali nesočutnih stanjih našega uma, neizbežno spodkopavajo doživljanje notranjega miru. Negativne misli in čustva, kot so sovraštvo, jeza, prevzetnost, sla, pohlep, zavist in še druga motijo notranje ravnovesje.

Obenem tudi zahtevajo svoj davek na račun telesnega zdravja. V tibetanskem zdravstvenem sistemu duševne motnje že dolgo sodijo med povzročitelje številnih prirojenih bolezni, celo raka. Tudi znanstveniki in zdravstveni strokovnjaki na Zahodu so enakega mnenja.

3.1 OPREDELITEV ZDRAVJA IN BOLEZNI

»Obolenje je nekaj, kar ima organ, in bolezen je nekaj, kar ima človek. Znotraj medicinskega modela je bilo zdravje tradicionalno razumljeno kot odsotnost obolenja.« (Payne in Walker, 2002: 23)

Za človeka je bolezen praktično vsakodnevni pojav ali pa pogosto prisoten pojav. Vsak dan lahko spoznavamo, da je kdo v družini ali med prijatelji bolan. Bolezen ni nič drugega kot zahteva telesa po tem, da nekaj v svojih ustaljenih navadah opustimo in da telesu damo možnost, da se samo povrne v prvotno nemoteno, »zdravo« stanje. Telo se samo čisti preko različnih organov za izločanje. Vse bolezni, še zlasti nenadne in hude, dolgotrajne in kronične, vplivajo na naše mišljenje, čustvovanje in vedenje in prizadenejo številna področja našega delovanja.

Hipotetično ugotavljamo, da se zdravje kaže v spremembah normalnih ritmov pomožnega sistema, ki spodbuja stresna doživetja. Nasprotno pa se bolezni pojavljajo, ko stresna doživljanja sodelujejo s predhodno motnjo ali s strukturno spremembo. Bolezen je lahko brez vidnih organskih posledic, kaže pa se v somatskih oblikah, kot so nespečnost, prevelika preobremenjenost ali razdražljivost črevesnega sindroma. Drugače pa je s srčno boleznijo, ki ima »čiste« biološke osnove. Razdor telesnih funkcij lahko deluje tako, da »neposredno« ustvarja bolezen. Žalost lahko nastane s čustvenim doživljanjem, kot so utrujenost, tresenje, nenaspanost. »Človeške bolezni, kot so »bolezni živcev« so somatsko izražene bolezni.« (Williams in Bendelow, 1998: 288) Zdravje kot dobro počutje je prevedeno v stanje, ki mora biti dobljeno ali doseženo. Z drugimi besedami stres in napor sodobnega življenja lahko učinkovito kontroliramo glede na čustveni tip posameznika.

V marksistični perspektivi pojav bolezni nastane zaradi socialnih neenakosti. Ne za to, da posameznik »pobegne« v vlogo bolnika, ampak ga socialni status pahne v položaj bolnika.

Številne študije kažejo, da je taka predstava smiselna. Kaže se večja obolevnost ter smrtnost v nižjih socialnih slojih. (Toš in Malnar, 2002)

3.2 ČUSTVA IN BOLEČINA

Po mnenju Williamsa in Benelowe (1998: 37) bolečina ni nikoli samo kreacija človeške anatomije ali fiziologije. Nahaja se na stičišču telesa, uma in kulture. Bolečina ni nikoli samo oblika fizičnega trpljenja, ampak vsebuje čustvene dimenzije, ki so odločilno povezane s spolom. Bolečina je utelešena, fizična in čustvena izkušnja. D. Morris (1991: 16) ugotavlja: »Bolečina ni nikoli samo stvar živcev in živčnih končičev, ampak se odteka v našo čustveno, psihološko in kulturološko izkušnjo na način, ki nas globoko povezuje in osmišlja.« Z drugimi besedami bolečina se uporablja za opis fizične agonije kot tudi čustvenega vznemirjenja in duhovnega trpljenja. Žalovanje je primer čustvene bolečine, ki je povezana z izkušnjo slabosti, žalosti, tesnobe in jeze, medtem ko se fizična bolečina izraža na telesni ravni.

Čustva vplivajo na to, kako doživljamo telo, bolezen in bolečino. Zajamejo tako čustveno kot kognitivno orientacijo, javno moralnost in kulturološko ideologijo. Bolečine ni mogoče razumeti zgolj negativno. Lahko jo vidimo kot znak zdravja. Z zdravjem bi jo lahko povezovali npr. pri porodu, saj je bolečina pri porodu mišljena kot pozitivna, ker »označuje« neko naravnost oziroma zdravost. V tem pogledu nas bolečina vodi do avtentičnega spoznanja naših lastnih omejitev in možnosti. Lahko je tudi ustvarjalna, ne samo pri porodu, temveč tudi pri umetniških, čustvenih in duhovnih dosežkih. Včasih služi kot katalizator prepotrebni sprememb v našem življenju.

Predstava o čustveno določeni bolečini je veliko starejša od podobe bolečine kot fiziološkega občutenja in jo lahko zasledimo že pri Platonu. Platon je trdil, da sta bolečina in užitek strasti dvojčici naše duše, rezultata interakcije vode, zemlje, zraka in ognja. Aristotel je razvil to teorijo naprej in opisal bolečino in užitek kot moralni gonilni sili, ki vodita človeško delovanje. Izkušnjo bolečine je označil kot negativno strast, ki jo more premagati razum. Verjel je, da jo kri prenaša do srca, vendar je ni uvrstil med čute, temveč jo je označil kot

čustveno kvaliteto duše, stanje občutenja in skupek neprijetnosti. (Williams in Bendelow, 1996: 38)

Večina raziskav na področju čustev uporablja metode doživljanja, ki vključujejo škodljive pritiske, s katerimi predstavijo psihofizične zakone in s tem določijo prag bolečine. Malo je opozoril o potrebi širjenja definicije bolečine kot kartezijske misli, ki neizogibno deluje v razdvojitvi mentalnega in fizičnega. (Williams in Bendelow, 1998)

3.3 BOLEZEN IN SPOL

Po mnenju D. Zaviršek (1994) je enačenje žensk z boleznijo prisotno že od drugega desetletja 20. stoletja. Vendar bolezni pri ženskah ne moremo pripisati določenim zahtevam, ki jih ima ženska v družbi, čeprav te niso zanemarljive in gotovo tudi botrujejo dejstvu, da sodobna ženska sporoča simptome fizičnih in mentalnih bolezni pogosteje kot moški. Po drugi strani pa je s pomočjo medicinskega razvoja ženska postala bolj svobodna v odnosu do svojega telesa.

Moške običajno ne povezujemo s čustvi, zato je za njih značilno, da jih je težko povezovati s psihologijo. Od zadnje četrtine devetnajstega stoletja pa do leta 1960 se je psihologija zanimala za proučevanje polovice človeštva: moških. Ljudje, ki so posredovali podatke in ki so v večini poročali o psiholoških poskusih, s tem da so bili tudi sami vključevani vanje, so bili v večini moški. Posledično so se moški usmerjali k teorijam, ki so jih zanimale in temam, ki so jih proučevali. Toda kljub stalni prisotnosti moških v psihologiji, moški skoraj niso bili proučevani »kot moški«. V splošnem so delovali kot predstavniki človeške vrste in bili obravnavani, kot spolno nedoločeni. (Kimmel in Messner, 1989 po Jansz, 2000)

Dvojna vloga žensk se kaže v njihovi preobremenjenosti. Delo doma in delo zunaj doma pogosto pripelje do bolezenskih stanj, kot so glavobol, bolečina v križu, vsesplošno slabo počutje, apatičnost. Ta bolezenska stanja pogosto postanejo način izražanja nezadovoljstva. Zdravniki, psihologi in psihiatri obravnavajo ženske glavobole in depresije kot »ženski sindrom« in kot vzrok navajajo »labilnost« ženske narave.

Za D. Zaviršek (1994) je odvisnost žensk od psihotropnih drog (Apaurin, Mogadon, Lexilium) povezana z njihovim vsakdanjim položajem v družbi. Eden od vzrokov za depresijo je pomanjkanje intimnih odnosov v daljšem časovnem obdobju. Tudi v Sloveniji zdravniki v primeru psihičnega trpljenja žensk pogosto predpisujejo psihofarmake. Različni avtorji nasprotujejo temu »zdravljenju« v štirih točkah. Prvič, menja so, da se z uporabo psihofarmakoloških sredstev prikrijejo vzroki duševnega trpljenja in da je le malokatera ženska pod vplivom teh zdravil sposobna reševati konflikte, saj se psihična distanca do njih poveča. Drugič, družbeni in individualni vzroki bolezni ostanejo neznani ne le medicinskemu osebju, temveč tudi prizadeti osebi, govorimo lahko in o depolitizirani zasebnosti. Tretjič, ženska, ki se sprijazni in privadi na vlogo bolnice, postane odvisna od medicinskih uslug in »osvobojena« odgovornosti za reševanje lastnih stisk. In kot zadnje, daljša uporaba teh sredstev škoduje zdravju in psihičnemu ter socialnemu dobremu počutju.

Sodobni statistični podatki odkrivajo, da ženske kažejo simptome fizičnih in mentalnih bolezni pogosteje kot moški, zato so ženske tudi večkrat hospitalizirane in večkrat poiščejo pomoč v psihiatričnih ustanovah kot moški. Medikalizacija pri ženskah je kar za petdeset odstotkov višja kot pri moških. Lahko rečemo, da sodobna civilizacija še vedno pripisuje bolezen ženskam in zdravje moškim. (Zaviršek, 1994) Npr. v Sloveniji so študije pokazale, da ženske skladno s stereotipom o njihovi »čustveni neuravnovešenosti« dobivajo več pomirjeval. Sicer pa obstajajo različni stereotipi o večji ženski obolevnosti. Moč in zdravje tradicionalno pripisujemo moškim. Zato so ženske kot »nežnejši spol« pripravljene izražati svoja bolezenska stanja, lažje gredo k zdravniku zaradi psiholoških vzrokov kot moški, ki morajo to dostojanstveno prenesti. (Toš in Malnar, 2002) Univerzalna značilnost ženske identitete v seksistični androcentrični družbi je, da je za ženske značilna skrb za druge, se pravi usmerjenost k drugim, kar pa ni značilno za moške, saj se le ti ponavadi obračajo k sebi, kar pomeni, da zadovoljujejo le lastne potrebe. Družba je strukturirana po moških merilih, kar je posledica zgodovine. Ženska kot mati, ki ničesar ne zahteva, se le razdaja, ter moški v podobi očeta, ki sodeluje z drugimi in se bori za čim boljši položaj v družbi.

»Stereotipne predstave o zdravem moškem in bolnem ženskem telesu so se izostrile v sredini devetnajstega stoletja. Nova industrijska družba je potrebovala trdnega, racionalnega, zdravega, k doseganju ciljev moškega in lepo, nežno, občutljivo, pasivno in neuravnovešeno žensko.« (Štular, 1994: 47) Medicina, ki si je v tem času prizadevala razširiti svoj vpliv pri posvetni definiciji sveta, je pomagala opravičevati spolne razlike tako, da je ženski pripisala

predestiniranost za bolezen. Medtem, ko je bila bolezen kot stanje disfunkcionalnosti moškega družbeno nesprejemljiva in stigmatizirana, je ženski dodeljevala normalno identiteto.

Strukturno družbeno učinkovanje (ki temelji na moškem kot merilu) na vzorec ženske identitete, se očitno kaže v medicini. »Statistični podatki povsod po svetu kažejo, da so ženske glavne porabnice in glavne proizvajalke zdravstvenih storitev, zato je medicina za življenje žensk zelo pomembna. Vendar se medicinska znanja in praksa proizvajata znotraj konteksta mreže družbenih in gospodarskih odnosov, ki izražajo seksizem širše družbe. Pravzaprav se po mnenju mnogih strokovnjakov danes seksizem najbolj odkrito kaže in dogaja znotraj medicine in z njeno pomočjo.« (Štular, 1994: 28) D. Zaviršek je mnenja, da vsi ti dejavniki vplivajo na to, da ženske dvakrat pogosteje uporabljajo psihofarmatike kot moški. Depresija med ženskami je posledica kombinacije dejavnikov: revščine, slabih bivalnih pogojev, socialne izolacije in političnega nasilja.

Za sodobno medicinsko opredelitev žensk sta osrednji osnovni misli: »Prva je tiho prepričanje, da so moški »normalni«, medtem ko so ženske »nenormalne«. To pomeni, da se ženske meri z merili, ki veljajo za moškega, pri čemer je ugotovljeno, da so ženske bistveno pomanjkljive. Druga pa je, da se ta »nenormalnost« izpeljuje iz dejstva, da je razmnoževanje »naravna« vloga ženske in da je osrednja delujoča značilnost ženskega bitja. Biti zdrav moški ni isto kot biti zdrava ženska. Medicinska ideologija – glede na kulturni stereotip zdravega moškega - tako opredeljuje ženske ne le drugačne od moških, ampak tudi manjvredne od njih, ter da celo v zdravem stanju niso normalni zdravi odrasli ljudje. (Štular, 1994: 29)

In nenazadnje je tudi prosti čas nujen prostor za svobodo, ekspresivnost in razvoj osebnosti. Raziskave iz sedemdesetih let (Sadar – Černigoj, 1991) prejšnjega stoletja so pokazale, da so moški veliko več časa posvečali počitku, športnim aktivnostim, dodatnemu izobraževanju kot ženske. Ženske so v primerjavi z njimi veliko več časa porabile v gospodinjstvu. Kasnejše raziskave v osemdesetih so pokazale, da je za večino populacije značilno gledanje televizije, poslušanje radia ter obisk prijateljev na njihovem domu. Danes pa je primerjava med Švedsko in Slovenijo zaskrblijujoča. Slovenci imamo v primerjavi s Švedi manj socialnih kontaktov ter manj samoekspresije. To pomeni, da večina ljudi ne predstavlja psihofizičnega ravnotežja.

3.3.1 BOLEČINA IN SPOL

Anketa, ki so jo opravili v Angliji (Williams in Bendelow, 1998: 262), da bi ugotovili, ali se ženske na enak način spopadajo z bolečino kot moški, je pokazala, da več kot polovica anketirancev (2/3 žensk in 1/3 moških) verjame, da se ženske lažje spopadajo z bolečino kot moški. Prav tako je tudi študija (Nurofen, 1989 po Williams in Bendelow, 1998), pri kateri je sodelovalo 265 poročenih parov iz Velike Britanije, pokazala, da 86 % žensk in 64 % moških verjame, da so ženske »superiorne« glede spopadanja z bolečino. »Moški se nekako poskušajo boriti proti bolečini, medtem ko se ženske predajo in vzamejo tableto«, je napisal eden od anketirancev (Williams in Bendelow, 1998: 263) in še dodal. »Kot fantu so mi vedno govorili, da dobri Indijanci vedno trpijo v tišini.« Za moške je bolečina očitno stanje »abnormalnosti«, ki daje občutek izgube nadzora nad telesom, v nasprotju z »naravnimi« pričakovanji žensk. Ženske naj bi bile po naravi bolj čustvene. Zato je čustveno delo povezano z ženskami in temelji na njihovi sposobnosti spopadanja z bolečino in pripravljenostjo na pogovor o čustvih na splošno. Teoretiki pravijo, da stereotipi pripomorejo k spolnim razlikam v izražanju čustev, kot sta strah in žalost. Bistvo prevladujočega stereotipa je, da ženske bolj izražajo strah in žalost, kot moški. (Birmbaum in Croll, 1984 po Madden in drugi, 2000: 279) Raziskovalci so verjetno bolj opazili izražanje strahu in žalosti pri ženskah, saj je pri moških bolj prikrito. Ko moški in ženske pokažejo strah ali žalost, se običajno zatečejo k stereotipom. To so predvidevanja, pri katerih ne bi smeli podcenjevati ne stereotipnih moških izražanj, prav tako pa naj bi že v naprej sodili o tipičnem ženskem izražanju. Proučili so, da tako ženske kot moški ohranjajo stereotipe s tem, da jih uporabljajo, to pa vodi do samoohranjanja stereotipov še naprej. Ta cikel se nadaljuje, kadar izražanje strahu in žalosti kot dve različni čustvi predstavljata tako imenovan ženski stereotip. (Fabes in Martin, 1991 po Madden in drugi, 2000: 279) Stereotipi po mnenju L. R. Brodya (1999) proizvajajo osnovo za socializacijo dečkov in deklic, s katero se učijo primernega čustvenega obnašanja. Dekleta so naučena za izražanje strahu in žalosti, dečki pa ne. Pomemben primer spolno osnovane socializacije glede strahu se kaže v pregledu knjig iz konca 19. in začetka 20. stoletja. (Stearns in Haggarty, 1991 po Madden in drugi, 2000: 280) Izražanje strahu dečkov so v teh knjigah označeno kot negativno, zato avtorji svetujejo staršem, da svojih sinov ne podpirajo pri izražanju strahu. Povezava med stereotipi in socializacijo prinaša razlago, kako se kažejo razlike v izražanju strahu in depresije in kako razlike ostajajo skozi čas.

3.3.2 BOLEZNI SODOBNIH ŽENSK

Dandanes se ljudje v hitrem ritmu vsakdana pogosteje kot včasih ocenjujejo le po zunanosti. Vitkost je postala zapoved, debelost pa stigma. Mediji predstavljajo dvojna sporočila, kar še posebej občutijo mladostniki, ki šele razvijajo svojo osebnost. Ta dvojna sporočila na eni strani prikazujejo preparate za hujšanje z vitkimi manekenkami, na drugi strani pa recepte za pripravo različnih jedi. Današnji čas v zahodnem svetu zahteva vedno urejeno, nežno, nasmejeno žensko, ki naj bi poleg družine opravljala še odgovorno službo. Kot odgovor na vsa ta težka bremena sta se pojavili dve bolezni žensk sodobnega časa: anoreksija in bulimija. Socializacija je ženski predstavila vitkost kot rezultat zdravega načina življenja. Kot ugotavlja S. Bordo (Bordo v Štular, 1994: 61), ima ženski spol devetdeset odstotkov teh bolezni.

Anoreksija nervoza je skrajna stopnja zavračanja hrane, bulimija pa pomeni ravno obratno, prekomerno uživanje hrane, ki mu sledi izzvano bruhanje. Znaki, ki kažejo na bulimijo, so: obsedenost s telesno težo, strah pred debelostjo, »konzumiranje« (uživanje) hrane v prekomernih količinah, uživanje hrane na skrivaj, pogost občutek lakote, preobremenjenost z mislimi o hrani – uživanju ali neuživanju hrane ter pomanjkanje nadzora v bližini hrane. Čustveni znaki so: pogosto spremenjena razpoloženja, depresija, impulzivnost, zloraba zdravil in alkohola, neupoštevanje sebe, velika potreba po potrditvi v okolici. Telesni znaki so: izguba zobne sklenine, problemi z zobmi, izsušena usta, problemi s ščitnico, bolečine v grlu ter problemi srca. Znaki, ki kažejo na anoreksijo, so: očitna izguba teže, strah pred debelostjo, pretirana telesna vadba, zmotna predstava o telesu, zaprtost, suha koža, rast dlak po telesu in obrazu, odsotnost menstruacije, zapostavljanje spolnosti, hladna stopala pri sobni temperaturi, rast in padec energije. Čustveni znaki, ki spremljajo to bolezen, pa so: nizka stopnja samospoštovanja in občutek ničvrednosti. V najstniških letih do obolenja lahko pripeljejo kulturni vzorci, ki odobravajo suhost kot rezultat hormonskih sprememb.

Anoreksija nervoza in bulimija sta se najprej pojavili med ženskami višjih slojev, po letu 1984 pa sta se pojavili v vseh družbenih plasteh. Obe bolezni sta pojav »razvitih držav«, ker je zahodna kultura obsedena z vitkimi telesi. Ženske so prepričane, da bodo vitkost dosegle zgolj s samokontrolo. To pomeni odstranitev spontanosti telesa, ubiti želje in lakoto, postati gospodar telesa. V tej bitki s telesom se zrcali dualistična tradicija telesa in duha. Ženska, ki je bila vedno prikazana kot jedro telesne eksistence, v tej igri zmaga le z močno »moško voljo« (Štular, 1994: 61)

Tako bulimija kot anoreksija sta odgovor na družbena pričakovanja, ki določajo, kakšno naj bi bilo žensko telo. Ženske s pomočjo hrane izražajo željo po telesu brez atributov spola.

V sodobnem življenju hrana za ženske postane edino področje nadzora. Da bi se uprle zakoreninjeni predstavi o ženski, ki skrbi za družino, zasledujejo ideal vitke ženske.

Zdravljenje teh dveh pojavov poteka pod budnim očesom psihiatra v kombinaciji z antidepresivi. Prvotni način zdravljenja pa zajema svetovanje o prehrani. Psihološko zdravljenje bulimije in anoreksije je lahko posamično, v krogu družinskih članov ali skupine. Pogosto se predpisuje behavioristična in kognitivna terapija. Z behavioristično terapijo poskušajo odpraviti škodljive navade, zato se osredotočajo na zmanjševanje odvisnosti (prenajedanje, čiščenje). Zdravljenje se običajno posveča analiziranju obnašanja in iskanju načina, da se to spremeni. Pri tem bolnica sledi točno določenim navodilom. Kognitivna terapija se osredotoča na običajno obnašanje, njen cilj pa je, upreti se negativnim mislim, ki se nahajajo v destruktivnih (uničevalnih) odvisnostih. Psihoterapija, ki se uporablja v zdravljenju bulimije in anoreksije, se osredotoča na emocionalna doživetja in odnose, ki so resnični vzrok teh dveh bolezni. Družinska terapija pa prav tako pomaga pri zdravljenju le teh.

Prav šola je tista, ki lahko pomaga pri zgodnjem prepoznavanju motenj, zato je prostor, ki je zelo pomemben za psihosocialno rehabilitacijo deklic, ki se po treh ali štirih mesecih vrnejo iz bolnišnic. Po mnenju Damjane Podkrajšek (ZZV Celje), specialistke šolske medicine, je prognoza veliko boljša, če je diagnoza postavljena zelo zgodaj (s pomočjo učiteljev in sošolcev) in če je zgodaj začeta ustrezna terapija. Zato od leta 2001 v okviru projekta »To sem jaz« v Sloveniji usposablja učitelje in svetovalne delavce za izvajanje praktičnih delavnic za krepitev samopodobe. Ta projekt vključuje tudi spletno svetovalnico za mlade - www.tosemjaz.net. Namen svetovalnice je krepitev najstniške samopodobe, zdravega načina življenja, ljubezni in varne spolnosti. Stran obišče od tristo do štiristo mladih dnevno.

4. HOLISTIČNE METODE ZDRAVLJENJA

Zadnja leta smo priča radikalni spremembi v pojmovanju zdravja, slabega počutja in bolezni. Ljudje imajo veliko višja pričakovanja glede zdravja, zato danes ni dovolj zgolj izogibanje boleznim. Zdravje je vedno bolj povezano z dobrim počutjem, ki temelji na ravnotežju oz. harmoniji med telesom, dušo, umom in čustvi, prav tako pa tudi na zadovoljivih odnosih z drugimi ljudmi. Znotraj tega postane zdravje nenehno iskana, toda redko dosežena dobrina; nekaj, kar je neizogibno povezano z držo, zavezanostjo in osebno odgovornostjo. To se povezuje s trendi v potrošniški družbi, ki narekuje oblikovanje telesa in lastnega jaza kot projekta ter rast družbene refleksije.

Zdravstveni delavec, bi moral videti in obravnavati človeka kot celoto. Tudi v primeru telesne bolezni bi moral poskusiti in znati prisluhniti bolnikovim občutkom, čustvom, skrbem, še zlasti ob začetku obolenja ali ob poslabšanju zdravstvenega stanja. Pri vsaki bolezni zdravniki dajejo velik pomen skrbi za zdravo in uravnoteženo prehrano ter gibanje, kolikor ga dopušča bolezen sama.

Holistični modeli zdravja izpostavljajo vedno večje število področij, saj človeka obravnavajo celostno. Osrednja ideja holističnega zdravljenja po mnenju S. J. Williamsa in G. Bendelowe (1998: 43) je, da se telo zdravi samo, resnično pa se lahko ozdravi le, če dosežemo stanje celovite osebe. Ta prepričanja so doživela ogromen razmah v zadnjih letih zaradi uvoza in nenehne rasti vzhodnjaških terapij kot sta akupunktura in akupresura. Te terapije delujejo skupaj z naravnimi zdravilnimi lastnostmi telesa, ki jih je konvencionalna medicina tako kruto zapostavljala.

Razprave o alternativnem zdravljenju iščejo novo vlogo telesa in bolezni s tem, da se oddaljujejo od napadalnega vojaškega metaforičnega pojmovanja telesa in označujejo, da se telo samo zdravi po naravni poti in je del širšega ekološkega ravnovesja. Čustva so osrednja tema v holističnih oblikah zdravljenja. V nekaterih primerih je povezava vzpostavljena posredno na primer z diskusijo o razpoloženju, spanju in energiji. V alternativnih zdravljenjih je običajno, da najdemo zdravila na podlagi specifičnih čustev ali tipov osebnosti, saj zdravila ne temeljijo na posamezni bolezni. Tako naj bi nudili zdravljenje celotni osebi. Vsi vidiki, ki

jih je ortodoksna medicina jemala kot nepomembne, so torej utelešeni v teh alternativnih terapevtskih tradicijah. (Williams in Bendelow, 1996: 44)

4.1 RAZLIČNI PRISTOPI K OBRAVNAVI BOLEZNI – ŠTUDIJA PRIMERA

Nedavno se je znotraj psihologije razvila nova, ločena veja, imenovana zdravstvena psihologija, ki lahko prispeva k našemu boljšemu samorazumevanju in razumevanju naših odnosov z drugimi. Glavna razloga za njen razvoj sta potreba po informiranju potencialno ranljivih družbenih skupin ter naraščanje kroničnih obolenj 21. stoletja (rak, bolezni srca in ožilja, bolezni dihal itd.). Življenjski slog posameznika ima pomemben vpliv na razvoj različnih bolezni. Razumevanje življenjskega sloga in vedenj, povezanih z zdravjem, je danes osrednja tema znotraj zdravstvene discipline. (glej Payne in Walker, 2002)

Če hočemo ugotoviti izvore posameznikove bolezni, moramo posameznika oz. posameznico obravnavati celostno. Z naslednjim primerom študentke bom poskušala prikazati, da je izvor določene bolezni mogoče razlagati na več načinov.

Pri obravnavanju bolezni sem se osredotočila na študijo primera študentke fizioterapije, ki pravi, da v študiju uživa. Težave, ki jih ima, so javno nastopanje pred sošolci. Spremembe, ki jih zaznava, so potne roke, suha usta, v želodcu jo stiska in zelo težko sledi predhodnim predavanjem. Ko naj bi spregovorila, jeclja, in glas postane višji kot običajno. Študentka trpi za tesnobljivostjo, anksioznostjo. Anksioznost se povezuje z vznurjenjem avtonomnega živčnega sistema, kar povzroča fizične simptome. Z. Milivojević (2000: 482) je anksioznost označil kot vrsto strahu, ki ga posameznik občuti, kadar oceni, da življenjska situacija presega posameznikove zmogljivosti. Z drugimi besedami, oseba je anksiozna, kadar ocenjuje, da ni kos svojim težavam.

Anksioznost in depresija sta lahko definirani kot emocionalno stanje ali kot klinični sindrom. Kot emocionalni fenomen je anksioznost označena kot osebno doživljanje, ki se sestoji iz nepopustljivega in neprijetnega občutka slutnje, sledi percepcija naših odzivov (potenje, zadihanost), kot zadnje pa nastane obnašanje povezano z bežanjem in izogibanjem.

Anksioznost je lahko definirana tudi kot nerazrešen strah (Epstein, 1972 po Madden in drugi, 2000) in emocije anksioznosti in strahu pogosto obravnavajo skupaj. (Ohman, 1993 po Madden in drugi, 2000) Podobno je čustveni fenomen depresije definiran kot stanje dolgotrajne žalosti. (Oatley in Jenkins, 1996, Stearns, 1993 po Madden in drugi, 2000) Anksioznost je močno povezana s strahom, tako kot je depresija povezana z žalostjo. V psihologiji pa različni pristopi obravnavajo anksioznost različno.

4.1.1 BEHAVIORISTIČNI PRISTOP K OBRAVNAVI ANKSIOZNOSTI

Behaviorizem je raziskovanje načina učenja različnih organizmov. Opazuje vplive različnih okoliščin na različne tipe vedenj. Znani behaviorist John Watson je predlagal, naj se psihologija osredotoči na vedenje, ki ga je moč opazovati in ne na notranje duševne procese. V tej povezavi se behavioristi ne ukvarjajo s študentkinimi mislimi in občutki, ampak le z vedenjem, ki ga lahko opazujejo, z okoliščinami, v katerih se to vedenje pojavlja in s posledicami, ki so neposredne za posameznico. Behavioristi bi verjetno trdili, da ni potrebno vedeti, kaj je povzročilo študentkino anksioznost. To pomeni, da boleznici ne morejo omejiti ali odstraniti, če ne vedo vzroka. (Payne in Walker, 2002: 5)

Pri obravnavanju anksioznosti obstajata dve behavioristični teoriji. Prva poudarja *klasično pogojevanje*, kjer nevtralni dražljaj sproži anksioznost, ker je bil predhodno povezan z drugim dražljajem, ki je vzbudil odpor. Po tej teoriji bi vzrok za študentkin strah lahko iskali v možnosti, da je nekoč študentka želela spregovoriti pred celim razredom in se je po njenih nogah plazil pajek, ki se ga je na smrt bala. Zagovorniki te teorije so mnenja, da bi bil en sam tak dogodek dovolj za vzbujanje anksioznosti. V tem primeru naj bi šlo za pogojeno čustveno reakcijo. Druga pomembnejša behavioristična teorija pa se imenuje *teorija instrumentalnega ali operantnega pogojevanja*, temelji na zakonu učinka. Študentka naj bi se že v preteklosti naučila, da ima javno nastopanje neprijetne posledice. V tem primeru gre za krepitev motivacije na vedenje. Krepitev je lahko pozitivna ali negativna, nagrada ali kazen. Študentki so se morda med nastopom posmehovali, tako je začela dojemati javni nastop kot nekaj neprijetnega, čemur bi se bilo pametno izogniti. (Payne in Walker, 2002: 6)

Če bi študentka obiskala vedenjskega psihologa, bi ji ta predpisal zdravila, saj se ne bi poglobil v jedro njene anksioznosti. Tako pa obstajajo številni načini zdravljenja tega primera. Eden od načinov je sistematično razčustvenje (desenzibilizacija), priljubljen pristop Josepha Wolpea, ki temelji na principih *klasičnega pogojevanja*. Tako bi psiholog študentko naučil tehnike sproščanja, kajti nemogoče je biti napet in sproščen hkrati. Sledile bi vizualne predstave nastopa pred občinstvom, najprej manjšim, nato večjim. Za tem bi se preizkusila tudi v resničnosti, dokler se ne bi njena anksioznost toliko zmanjšala, da bi lahko sproščeno govorila pred večjo skupino. Drug pristop, ki temelji na *instrumentalnem ali operantnem pogojevanju*, pa bi vključil vse člane razreda, da bi sodelovali in ustvarili varno okolje in ji dali pozitivno povratno informacijo. To bi pomenilo, da bi počasi zamenjala negativno s pozitivno motivacijo, kar bi povzročilo odpravo anksioznosti. (Payne in Walker, 2002: 6)

4.1.2 KOGNITIVNI PRISTOP K OBRAVNAVI ANKSIOZNOSTI

Kognitivni pristop k razumevanju človeškega vedenja upošteva človekove kognitivne (miselne) procese. Zajema miselne procese, ki obsegajo zaznavanje oz. percepcijo, učenje in spomin, inteligentnost in jezik. Psihologe zanima, kako so ti procesi povezani z možgansko aktivnostjo. (Payne in Walker, 2002: 7)

V našem primeru lahko sklepamo, da ima študentka »normalno« inteligenco, saj je bila sprejeta na fakulteto. Dobro obvlada jezik, se pravi, da jecljanje, ki vzbudi občutek anksioznosti pred javnim razkritjem, ni vzrok njene anksioznosti. Če bi jecljanje bilo vzrok, bi sledila govorna terapija. Obravnava študentke v kognitivni terapiji je vezana na situacijo in ne na sredstva komuniciranja. Psihologa bi zanimalo predvsem, kako si študentka razlaga svoj problem. Poskušal bi spremeniti njeno mišljenje oziroma razlago situacije, s čimer bi vplival na spremembo njenega vedenja. Študentkino mišljenje, da so se ji sošolci posmehovali, zato ker ni znala, bi zamenjal z mišljenjem, da so se smejali, ker so bili sami prestrašeni in so s tem sproščali svojo napetost. To bi ji pomagalo ugledati situacijo v bolj pozitivni luči. Lahko pa, da ima študentka težave pri pomnjenju števil in dejstev, ki so potrebni za odgovarjanje. Vendar je spomin mogoče izboljšati z uporabo tehnik za urjenja spomina. (Payne in Walker, 2002: 8)

4.1.3 PSIHODINAMIČNI PRISTOP K OBRAVNAVANJU TESNOBNOSTI (ANKSIOZNOSTI)

Ta pristop izvira iz Freuda in njegove psihoanalize. Danes ljudje uporabljajo »freudovske« izraze, kot so zanikanje, potlačitev in ego, ne da bi se zavedali, od kod prihajajo. Freud je kot zdravnik odkril, da imajo nekateri pacienti fizične tegobe zaradi predhodne čustvene travme. Ena od njegovih pacientk je nekoč, ko je skrbela za umirajočega očeta, zaspala na roki in ko se je zbudila, je bila roka odrevenela, njen odziv je bil tako močan, da je roka postala neuporabna. Freud je to stanje poimenoval »konverzivna histerija« (psihološki strah, ki se spremeni v fizični oz. somatski problem). Tako je Freud ugotovil, da pacientom pomaga, če podoživijo izkušnje, ki so vezane nanje. To sprostitvev čustev je imenoval očiščenje (katarza). (Payne in Walker, 2002: 9)

Freud je gledal na anksioznost kot na neprijetno stanje, ki ga povzroča napetost med idom (najbolj osnovni del osebnosti, ki prispeva k zadovoljitvi osnovnih gonov, kot sta hranjenje in spolnost), egom (tisti del, ki se trudi vzpostaviti ravnotežje med zadovoljivitvijo gonov in socialno sprejemljivostjo) in super egom (socialna zavest). Če bi študentka pokadila veliko cigaret, da bi tako nadzorovala svojo anksioznost, bi to po Freudu lahko pomenilo, da je nastal zastoj na bazi komuniciranja, saj ima vedno nekaj v ustih. Študentki bi pomagal tako, da bi predelala določene nerazrešene izkušnje iz otroštva. (Payne in Walker, 2002: 9)

Psihoterapija je dolgotrajen proces in lahko traja več let, zato mnogo pacientov opisuje uspeh prav njej, vendar pa smo v življenju zmožni sami predelati določene probleme, ko se naučimo spopadati z njimi v različnih okoliščinah. Če bi študentki uspelo premagati strah pred javnim nastopanjem, bilo to lahko zaradi povsem drugih dejavnikov. Psihoanalitični terapevti se ukvarjajo s pacienti, ki imajo v večini čustvene težave. Vedno se uporablja terapija, ki temelji na pogovoru o otroštvu in potlačenih izkušnjah. Potlačevanje ni zavesten proces, ampak je mehanizem, s katerim se ego zavaruje pred ogrožajočimi dogodki. Nove razlage potlačenih izkušenj, do katerih prideta skupaj s terapevtom, omogočajo pacientu, da popolnoma spremeni pogled na sebe in na odnose z drugimi. Po Freudovi smrti so spremenili določene vidike psihoanalitične teorije, vendar prepričanje, da anksioznost izvira iz posameznika, vseeno ostaja temeljno načelo psihodinamičnega pristopa k psihoterapiji. Eden od problemov

uporabe tega pristopa pri študentki je, da se preveč osredotoča na nezavedne procese in ne toliko na situacijske dejavnike. Težava bi bila, da bi se študentko smatralo za nevrotično osebnost, ki med drugim kaže tudi znake anksioznosti, čeprav je anksiozna le v določeni holistični situaciji. (Payne in Walker, 2002: 9)

Kritiki pravijo, da je takšno globalno in vseobsegajočo razlago človeka treba kritično spodbijati, ker ne zadošča zahtevam prave znanstvene teorije. Poleg tega pa je psihoanalitična interpretacija podvržena subjektivnosti, zato ostaja njena veljavnost vprašljiva. (Payne in Walker, 2002: 11)

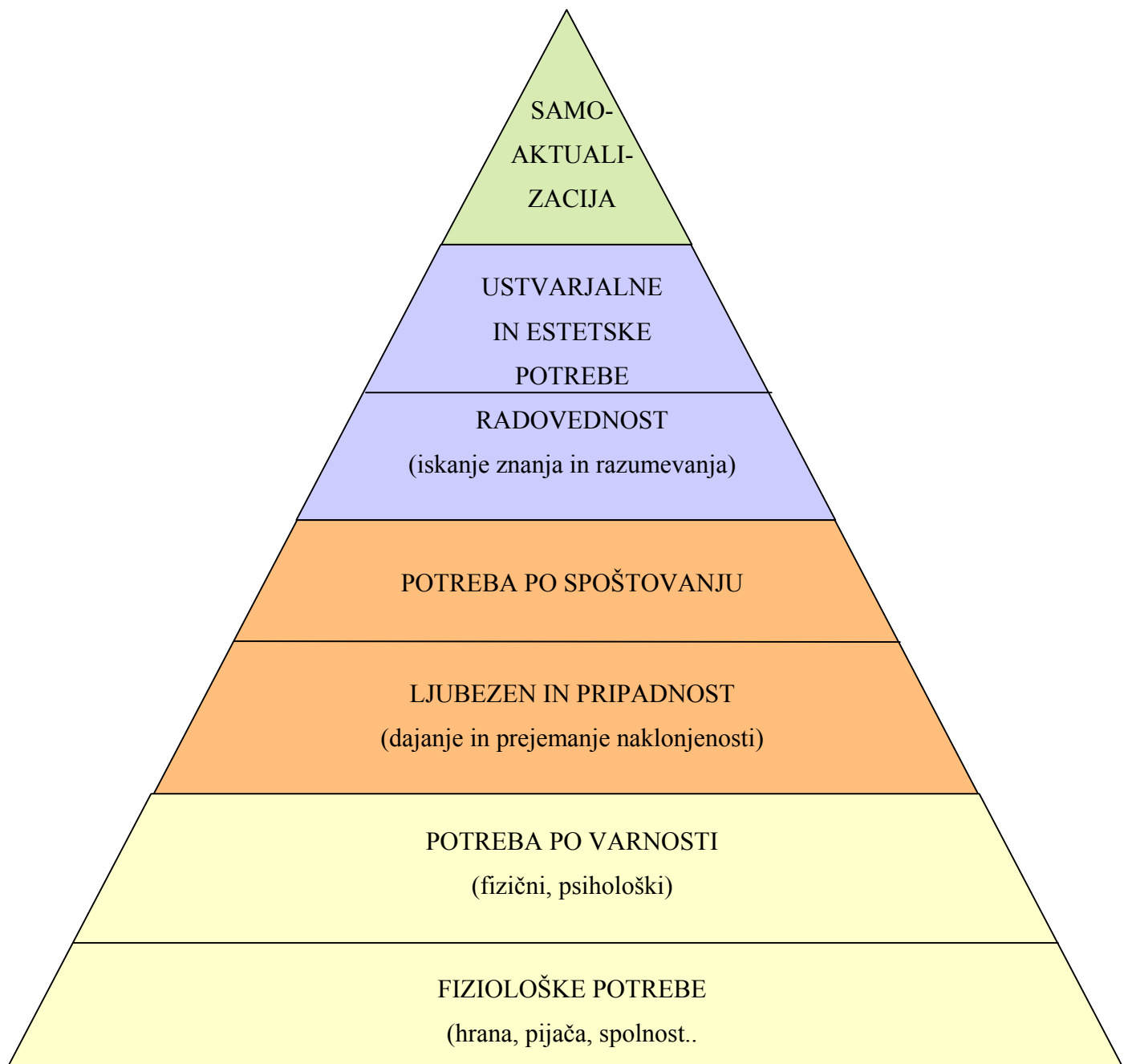
4.1.4 HUMANISTIČNI PRISTOP K OBRAVNAVI ANKSIOZNOSTI

Humanistična psihologija izvira iz eksistencializma in fenomenologije, pri katerih vzročne razlage niso zelo pomembne. Humanistična psihologija se osredotoča na to, kako se počutimo v svoji koži. Mnogi imajo težave s tem, da ne vedo, kdo so v resnici. Koncept jaza lahko definirajo s tem, kakšno mnenje ima posameznik o sebi. V resnici pojem jaza ni statičen, ampak se vseskozi spreminja. V nekem trenutku smo lahko zelo samozavestni, v drugem pa polni negotovosti. Nekateri ljudje zaupajo vase in se zanašajo na lastne sodbe, drugi pa iščejo samo potrditev pri drugih ljudeh. Za večino ljudi je odobravanje motivacijski dejavnik. (Payne in Walker, 2002: 12)

C. Rogers je v psihologijo vpeljal pojem samopotrditve. Po njegovem mnenju izvirajo psihološki problemi iz otroštva, ko sta bila ljubezen in sprejemanje pogojena z dosežki. Menil je, da se rast osebnosti najlažje doseže z brezpogojnim sprejemanjem in pozitivnim vrednotenjem. Pogojevana ljubezen pripelje do otrokove razdvojenosti med tistim delom jaza, kakršnega se doživlja in tistim delom jaza, kakršen bi želel biti. (Payne in Walker, 2002: 12)

Medtem ko je C. Rogers gledal na samopotrditve kot na proces, jo je Abraham Maslow (1970) opisal kot povzetek vseh dosežkov, ki pride lahko na vrsto, ko so zadovoljene nižje potrebe. A. Maslow je bil predvsem eksperimentalni psiholog, ki je delal znotraj behavioristične in psihoanalitične šole psihologije, preden je prevzel fenomenološki pristop razumevanja človeka.

Samoaktualizacijo je A. Maslow (1970) vključil v svojo »hierarhijo potreb«, ki je prikazana spodaj.



Slika 1: Maslow po Payne in Walker, 2002: 15

Študentka v našem primeru bi lahko sama poiskala študentsko svetovalno službo. Svetovalec bi jo le poslušal in s tem bi dobila boljši vpogled v svoj problem. Svetovalec bi jo vzpodbujal, naj se ceni, saj je takšna, kot je, edinstvena. Ko bo razvila pozitivne občutke v sebi, je ne bo

več zanimalo, kaj si drugi mislijo o njej. Vendar bi po mnenju Maslowa študentka morala naprej zadovoljiti fiziološke potrebe, potrebe po varnosti itd. in šele na koncu bi dosegla samopotrditev.

Zgoraj orisani pristopi k obravnavi anksioznosti so dragoceni v zdravstvu, ker poudarjajo, da različni ljudje različno dojemajo anksioznost. Poleg tega pa ponujajo bolj pozitiven pogled na svet in človeka samega. Mnogi pa kombinirajo različne pristope med seboj, čemur pravimo eklektični pristop. (Payne in Walker, 2002)

4.2 SPOLNE RAZLIKE V DOŽIVLJANJU ANKSIOZNOSTI

Pri obravnavi anksioznosti ne moremo mimo prepričanja znotraj kulture, da so ženske bolj čustvene od moških, to prepričanje pa je neprestano podprto s stereotipi. (Birnbbaum po Madden in drugi, 2000: 277) Ti stereotipi so vidni v literaturi o anksioznosti in depresiji. Na splošno ženske bolj izražajo anksioznost in depresivnost, ki sta pogosto opisani kot prototip ženskih čustvenih odzivov.

Čeprav ženske izražajo več anksioznosti in depresije kot moški, ni jasno, ali tudi doživljajo bolj pogosta in močnejša čustva. Študije so pokazale, da žalost, jeza in strah niso kazali običajnih spolnih razlik, kadar pa so se pojavile te razlike med spoloma, so bile ponavadi v stereotipnih okvirjih. Nekatere raziskave (glej Madden in drugi, 2000) so pokazale, da ženske bolj izražajo strah in žalost kot moški, druge raziskave pa ugotavljajo, da se spolne razlike v strahu in žalosti pojavijo v točno določenih okoliščinah ali v povezavi z določenimi metodami. Kljub temu, da se večina teoretikov strinja, da spolne razlike nastanejo v določeni situaciji, se razlage teh razlik po spolu razlikujejo.

4.2.1 TEORIJE O SPOLNIH RAZLIKAH IN ČUSTVENEM IZRAŽANJU

Večina teorij poskuša pojasniti čustva in klinične sindrome anksioznosti in depresije, vendar so tiste, ki so osredotočene na kognitivno dojetje bolj pomembne za razumevanje povezanosti spola in čustvenega doživljanja. Osnovna predpostavka kognitivnega dojetja je, da so čustva ustvarjena z osebnim dojetjem oziroma interpretiranjem posameznikovega okolja. (Frijd, 1996 po Madden, 2000: 284) Žalost se npr. povezuje s »prepričanjem, da se neugodno situacijo nadzoruje z neosebni okolščini in da ne moremo nič storiti, da bi jo spremenili«. (Smith in Ellsworth, 1985:834 po Madden in drugi, 2000) Kognitivno zaznavanje, ki je povezano s strahom, vključuje nevarnost ali grožnjo, negotovost glede določene situacije in dogodkov v bodočnosti ter prepričanje, da ima nekdo drug nadzor nad določeno situacijo. (Roseman, 1996 po Madden in drugi, 2000: 284)

Čeprav obstaja malo empiričnih dokazov, nekateri teoretiki menijo, da so ženske bolj nagnjene k vzorcem s kognitivnimi zaznavami, ki so povezane s čustvi in prav zato so ženske bolj dovzetne za doživljanje le-teh. (Brody, 2000: 284) Podobno kot teorije o čustvih se kar nekaj kliničnih teorij osredotoča na vlogo negativnih kognitivnih shem pri ustvarjanju občutkov anksioznosti in depresije. (Beck, 1967 po Madden, 2000: 284) Ključna tema teh teorij sta anksioznost in depresija, ki sta povezani z mislimi, zaznavami ali obnašanji, ki se odražajo v brezupu, nemoči in pomanjkanju nadzora nad dogodki v prihodnosti. Ženske imajo v primerjavi z moškimi relativno nižji status in manjšo družbeno moč, zato so bolj nagnjene k samoobsojanju zaradi pomanjkovanja kontrole in nemoči nad svojim življenjem, kar lahko vodi do občutkov brezupnosti. Madden in drugi (2000: 284) ugotavljajo, da znotraj širšega družbenega konteksta predstave žensk o nemoči in pomanjkanju kontrole niso nesmiselne. Zato lahko nagnjenost žensk k anksioznosti in depresiji razumemo kot racionalno reakcijo na družbene, ekonomske realnosti, ne pa kot psihopatologijo. Teorija, ki obravnava depresijo, pravi, da so ljudje, ki več razmišljajo o depresiji, bolj osredotočeni na simptome bolezni in bolj poudarjajo svojo bolezen, pa depresijo doživljajo bolj intenzivno in dlje časa. Ženske na splošno dobivajo več nasvetov glede razmišljanja v določenih stresnih situacijah kot moški. (Conway, 1990 po Madden in drugi, 2000:285)

4.2.2 STEREOTIPI IN NOTRANJA DOŽIVLJANJA

Ljudje se pri čustvenih odzivih zanašajo na notranja prepričanja. Prav tako pa se opirajo na stereotipne predstave o primernosti čustvenega odzivanja, ki so različne glede na spol. Psihološke raziskave (glej Madden in drugi, 2000) so pokazale, da ženske preoblikujejo svoj spomin v skladu z družbenim prepričanjem, da so, ali da naj bi bile, čustvene. Medtem ko moški preoblikujejo svoj spomin tako, da je usklajen z družbenim prepričanjem o tem, da niso in naj ne bi bili čustveni. Udeleženci raziskav so morali obnoviti, sestaviti in združiti svoje spomine o določenih dogodkih, da so lahko ustvarili globalne kategorije svojih doživetij. Predvidevanje, da se ljudje zanašajo na spolno določene stereotipe, ko ustvarjajo globalne, retrospektivne kategorije (ocene) lastnega čustvenega doživljanja se je pokazalo za pravilno. Stereotip kot metodološka razlaga spolnih razlik v doživljanju anksioznosti in depresije je neskladen z literaturo o rasnih stereotipih. (Devine, 1995 po Madden in drugi, 2000) V tej literaturi se ljudje manj zanašajo na rasne stereotipe, kadar delujejo zavestno in kadar se trudijo podati informacijo. (Madden in drugi, 2000: 288) Rasni stereotipi običajno niso sprejemljivi za zahodno družbo. Zato so ljudje motivirani, da presežejo določene družbene rasne predsodke, ta cilj pa lahko dosežejo s tem, da zavračajo stereotipe, ko podajajo informacijo. Po drugi strani pa so ljudje manj motivirani, da bi dosegli spolne stereotipe vključno s stereotipi o čustvih, zato ker naj bi bil družbeno želeni cilj manj jasen kot pri rasnih stereotipih. Spolni stereotipi so zato sprejemljivi in pravilni. (Madden in drugi, 2000: 288)

4.2.3 VPLIV DRUŽBE NA IZRAŽANJE ČUSTEV

Medkulturne razlike pogosto igrajo osrednjo vlogo v načinu izražanja in doživljanja anksioznosti ter depresije pri moških in ženskah. Kultura vpliva na definicijo o anksioznosti in depresiji in na okolje, v katerem so čustva doživeta in izražena, pa tudi na pomen čustvenih izrazov. Čeprav je malo empiričnih dokazov o kulturni pogojenosti spolnih razlik, pa obstajajo razprave o vplivu kultur na izražanje in doživljanje čustev. Nekateri raziskovalci in teoretiki pravijo, da obstajajo osnovna čustva, vključno z žalostjo in strahom, ki jih doživljajo in prepoznavajo povsod po svetu in v različnih kulturah. (Ekman, 1992; 1994; Izard, 1994 po Madden in drugi, 2000) Takšen pogled priznava spolne razlike pri izražanju strahu in žalosti v

kulturah, kjer se pravila spreminjajo s spolom. Vendar pa ne podaja razlage za spolno drugačno izražanje strahu in žalosti, temveč pravi, da so te razlike biološko pogojene in jih lahko najdemo v vseh kulturah. (Madden in drugi, 2000: 289)

Družbene razlage pa vsebujejo tudi alternativno teorijo o povezavi med kulturo in čustvi, ki omogočajo raziskave spolnih razlik anksioznosti in depresije med različnimi kulturami. Nekateri avtorji trdijo, da so čustva v celoti kulturno pogojena, medtem ko drugi ločijo kulturne vzorce čustev od omejene verige univerzalnih čustev. (Harre, 1986; Heelas, 1986; Lutz, 1988; Oatley, 1993, Oatley in Jenkins, 1996 po Madden in drugi, 2000) Razumevanje delovanja in pomena anksioznosti in depresije za družbo lahko pojasni pojav spolnih razlik. Družbene predstave o anksioznosti in depresiji so povezane s prepričanji (shemami) o brezupu in nemoči v zahodnih družbah, vendar je mogoče, da ne označujejo enakih pojavov v drugih kulturah (npr. »titjturu-titjturu« je v avstralskem jeziku pomeni »žalosten«, ampak ne vključuje »tihe resignacije« in občutke nemoči, kot to vključuje angleški termin žalosti. (Wierzbicka, 1992 po Madden in drugi, 2000) V določenih družbah, kjer so čustva bistvenega pomena za kulturo, se ta ne skladajo z zahodnimi miselnimi vzorci. Npr. v antropološki študiji ljudi, ki živijo na pacifiškem otoku Ifaluk, je C. A. Lutz (1988 po Madden in drugi, 2000) ugotovila, da čustva »fago« ne moremo prevesti v katerega od teh zahodnih čustvenih izrazov. Ljudje občutijo »fago« takrat, ko »potrebujejo« ljubezen. Podobno kot žalost, tudi »fago« doživljajo v situaciji z izgubo, ko umre ljubljena oseba ali odpotuje daleč stran. »Fago« in žalost sta v tem smislu povezana s podobnimi neposrednimi vedenjskimi vzorci, kot so jokanje, pasivno sedenje in izguba apetita. Vendar se obe čustvi razlikujeta v temeljnem smislu. Pomembno je, da »fago« ne izraža izgubo kontrole, kot to izraža žalost. Izguba in trpljenje, ki sta povezana s »fagom«, sta povezana z drugimi in ne s samim sabo. Povezana sta s tem, da izpolnimo potrebe drugega in omogočimo, da ta oseba ponovno pride v delovanje (akcijo). Če bi našli spolne razlike v doživljanju in izražanju »faga« na otoku, bi bila potrebna vsaka razlaga takšnih razlik na račun različnega pomena »faga« v kulturi. V nadaljevanju, če bi obstajale spolne razlike v anksioznosti in žalosti, bi se pokazalo v drugih kulturah, saj je morda razlog za tako razlikovanje kulturno pogojen. Primerjava »faga« in žalosti daje jasno vedeti, da morata biti čustvi, kot sta anksioznost in depresivnost analizirani tako, da sta smiselni za vse kulture, če primerjamo oboje – čustva in kakršnekoli ugotovitve povezane s spolnimi razlikami. Npr. ena teorija predlaga, da vključimo v spomin (memoriziramo) vsako čustveno oznako, ki govori o določenem čustvu in ta oznaka mora biti predstavljena s strani različnih kultur z namenom, da določi različne kulturne pogojenosti obstoječih ljudstev v različnih kulturah. (Shweder, 1993 po Madden in drugi, 2000)

Zato vloga, ki jo igra družba, v povezavi anksioznosti in depresije, ni razjasnjena. Bolj kot vprašanje, ali obstajajo spolne razlike v povezavi z izražanjem in doživljanjem anksioznosti in depresije, je pomembno, ali čustva pomenijo isto ali služijo enaki funkciji v različnih kulturah. (Madden in drugi, 2000: 289) Neenakost spolov pa je pankulturni pojav, ki se izraža na različne načine.

5. SKLEPNE MISLI

Danes igrajo čustva pomembno vlogo pri razumevanju družbenega življenja. Ustvarjena in kontrolirana so v našem vsakdanjem življenju in presegajo razdvojenost med razumom in telesom, naravo in kulturo, strukturo in delovanjem. V tem pogledu lahko razširijo ali potisnejo meje socioloških raziskav. Bistveni vpliv imajo na družbeno identiteto, spol, spolnost in intimnost ter zdravje in bolezni. Zahodna tradicija je dajala prednost razumu pred čustvi, saj naj bi čustva zavajala ljudi in jih vodila k samodestruktivnosti. Čustva naj bi bila »nevarne«, »neukrotljive«, »kaotične«, itd. strasti, ki naj bi jih ljudje nadzorovali. V nasprotju pa naj bi bil razum edini pogoj notranjega miru in sreče. Taka miselnost je veljala vse do druge polovice dvajsetega stoletja, nato pa so čustva dobila vidno mesto v družbenem svetu.

Številna raziskovanja so privedla do ugotovitve, da čustva niso tesno povezana z visceralnimi, ampak so visceralne aktivnosti. Z večplastnim obravnavanjem nam postane jasno, da je čustvo kompleksen fenomen, ki ni navzoč le na enem področju. Čustva poudarjajo posebno vlogo našega telesa tako v zdravju kot tudi v bolezni in hkrati nudijo podlago za družbeno recipročnost in izmenjavo ter povezavo med osebnimi problemi in širšimi vprašanji družbene strukture. Družbena struktura je lahko videna kot posrednik in rezultat čustveno utelešenih praks, ki jih konstantno ponavlja. Poudarek je na aktivnem, čustvenem, izraznem telesu kot podlagi za lasten jaz, na družabnosti, pomenu in redu znotraj širših družbeno kulturnih sfer vsakdanjega življenja in na ritualiziranih oblikah interakcije in izmenjave.

V zadnjih treh tisočletjih so v zahodni civilizaciji izključevali ženske iz območja razumskosti in še posebno iz produkcije znanja, tako da tega ni moč odpraviti v stoletju, kaj šele v nekaj desetletjih. Kljub prizadevanjem OZN in drugih organizacij v drugi polovici 20. stoletja, da bi odpravili vse oblike diskriminacije po spolu, se seksizem s prikritimi in prefinjenimi oblikami ohranja tudi v sedanosti. Čeprav so izrazi moškosrediščnosti manj vidni, še ne pomeni, da je androcentrizen izkoreninjen. Čustvovanje, ki ga najraje pripisujemo ženskam, daje našemu življenju poseben pečat. Kot katalizator spodbuja ali zavira določene dejavnosti od miselnih do fizičnih. Glede na spolno neenako izražanje čustev je treba omeniti, da nobena pravica »drugorazrednega spola« ni bila pridobljena brez dolgotrajnih prizadevanj predvsem organiziranih žensk samih. Te pravice pa še niso samoumevne sestavine institucionalnega

reda, vzorcev obnašanja in delovanja v vsakdanjem življenju, zato se tudi na področju čustev srečujemo z neenakim – tradicionalno pogojenim – izražanjem in upravljanjem s čustvi.

Kot smo ugotovili, se različno izražanje, razumevanje čustev in odzivanje nanje razlikuje pri moških in ženskah zaradi spolno specifičnih procesov socializacije in predvsem zaradi celotne urejenosti družbenega bivanja. Hipotezo potrjuje dejstvo, da moški in ženske že v zelo zgodnjih letih ponotranjijo dva popolnoma ločena svetova, z različnimi družbenimi pričakovanji. Tako je za ženske nekaj popolnoma sprejemljivega, da izražajo »ženska« čustva, kar pa ne bi mogli reči za moški spol. Nasprotno pa »prekomerno« izražanje »ženskih« čustev pri moških lahko uniči njihovo moškost. Njihove podobe pa ne zmanjšuje izražanje »moških« čustev – npr. jeze. Raziskave so pokazale, da med spoloma ni razlik v čustvenem doživljanju. Čustvujemo ne glede na spol. Razlike nastanejo pri izražanju čustev. Čustveno izražanje glede na spol je zelo zapleteno. Razlike med spoloma se oblikujejo s kulturnimi vzorci, in sicer s spolno neenako osebnostno identiteto ter s spolnimi vlogami, ki se izražajo v kulturnem kontekstu, v katerem imajo ženske manjšo moč in položaj v primerjavi z moškimi. Različno podružbljanje čustvenega izražanja glede na spol ohranja kulturno določene vloge obeh spolov, vključno z neenakostjo v moči in položaju v družbi.

V nalogi lahko potrdimo tudi hipotezo, da čustva ter njihovo izražanje vplivajo na zdravje glede na spol, saj veliko bolezni nastane v travmatičnih čustvenih obdobjih, s katerimi se pogosteje srečujejo ženske. Posledično imajo ženske več težav z depresijo in anksioznostjo zaradi položaja v družbeni hierarhiji, kar je povezano s kognitivnimi zaznavami in vzorci, ki so povezani s čustvi. Ženske v večini zavzemajo nižje položaje in imajo manj moči, kot bi je morale imeti, zato so večkratno nadobremenjene, kar privede do večje obolevanosti. Kljub temu pa so dokazi, ki se nanašajo na spolne razlike v doživljanju anksioznosti in depresije, mešani. Ena možna razlaga bi bila, da spolno različni pokazatelji, ki so podprti z različnimi teorijami, temeljijo na kognitivnih ocenah o anksioznosti in depresiji. Skladno s temi teorijami sta anksioznost in depresija povezani z vzorčnimi ocenami, ki se izražajo v nemoči, brezupnosti in pomanjkanju kontrole. Ker so ženske v povprečju postavljene na nižji položaj in imajo manj moči v družbi, so s tem bolj nagnjene k tem ocenam, ki bi lahko razložile njihovo večjo občutljivost do občutkov kot sta anksioznost in depresija. Druga možna razlaga pa je, da ugotovitve izražajo razlike v zmožnosti priklica spominov o nekih čustvenih doživetjih, ki so različna za moškega in za žensko. Zaradi številnih raziskav, pri katerih so uporabljali retrospektivna vprašanja, so merili stereotipe, notranja prepričanja in znanje o

čustvih, ne pa spolnih razlik v doživljanju anksioznosti in depresije. Rešitev ni v tem, da ljudje čustva prikrivajo, skrivajo ali zamaskirajo, temveč v razvijanju spretnosti odprtega komuniciranja, z upoštevanjem drugega, s sočutjem in rahločutnostjo. Kako ljudje izražajo čustva, je odvisno od vzgoje, prepričanj, družbe ter tudi odnosov, v katerih živimo. Premagovanje številnih težav je mnogo uspešnejše pri ljudeh, ki so pozitivno naravnani in najdejo v sebi pogum, humor, upanje ter veselje. Pozitivno razmišljanje ni le parola modernega časa, za njegov pozitiven vpliv na zdravje obstajajo znanstveni dokazi.

6. LITERATURA:

1. Alder, P. A, Kless, S. J. Alder P. (1992): Socialization to gender roles: Popularity among elementary school boys and girls. *Sociology of Education*, 65, 169 – 187.
2. Arnold, M. B. (1960): *Emotion and personality: Psychological aspects*: Columbia University Press, New York.
3. Bendelow, Gillian, Williams, J., Simon (1998): *Emotions in Social Life: Critical Themes and contemporary issues*. Routledge, New York.
4. Bendelow, Gillian, Williams, J., Simon (1996): *Emotions, health and illness: the »missing link« in medical sociology?* v James, V., Babe, J. (1996): *Health and the sociology of emotions*. Blackwell Publishers/ Editorial Board.
5. Bennett – Goleman, Tara (2004): *Alkimija čustev*. Mladinska knjiga, Ljubljana.
6. Bergner, M. Raymond (2003): *American Journal of Psychotherapy*, New York. Vol. 57, Iss.4, str. 471-490.
7. Brody, R. Leslie(1997): *Beyond stereotypes: gender and emotion*. *Journal of Social Issues*, 53, 369-394.
8. Brody, R. Leslie (1999): *Gender, emotion and the family*. Cambridge, MA. Harvard University Press.
9. Brody, R. Leslie (2000): *The socialization of gender differences in emotional expression: Display rules, infant temperament, and differentiation* v Fisher, Agneta (2000): *Gender and emotion: Cambridge University Press*, 2, 24-48.
10. Bergner, M. Raymond (2003): *American Journal of Psychotherapy*, New York. Vol. 57, Iss.4, str. 471-490.
11. Carter, H., Jason, Judy in Horgan, G., Terrence (2000): *Gender differences in nonverbal communication of emotion* v Fisher, Agneta (2000): *Gender and emotion*, 2, 97- 118.
12. Davis, T. L.(1995): *Gender differences in masking negative emotions: Ability or motivation?* *Developmental Psychology*, 31, 660-667.
13. Ferguson, J., Tamara in Eyre, L., Heidi (2000): *Engendering gender differences in shame and guilt: Stereotypes, socialization, and situational pressures* v Fisher, Agneta (2000): *Gender and emotion: Cambridge University Press*, 2, 254- 277.
14. Fischer, Agneta (2000): *Gender and emotion: Social psychological perspectives*. Cambridge: Cambridge University Press/2nd addition.

15. Goleman, Daniel (1995): Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ: Basic books, New York
16. Gordon, F.M., Cancian, S.L. (1988): Changing emotion norms in marriage: Love and anger in US woman's magazine since 1900. *Gender and Society*, 2, 308-342.
17. Halberstadt, A. (1991): Socialization of expressiveness: Family influences in particular and a model in general. In R.S. Feldman, B. Rime(Eds.), *Fundamentals in nonverbal behavior* (pp.106-160). Cambridge University Press.
18. James, Veronica, Babe Jonathan (1996): *Health and Sociology of Emotions*. Blackwell Publishers/ Editorial Board.
19. Ihan, Alojz (2004): *Do odpornosti z glavo*. Mladinska Knjiga, Ljubljana.
20. Jansz, Jeroen (2000): Masculine identity and restrictive emotionality v Fisher, Agneta (2000): *Gender and emotion*: Cambridge University Press, 166-187.
22. Jogan, Maca, Fischer, Jasna, Končar, Polonca, Košak, Maja, Rener, Tanja, Boh, Katja, Milošević, Vida (1986): *Ženske in diskriminacija*. Delavska enotnost, Ljubljana.
23. Jogan, Maca (1990): *Družbena konstrukcija hierarhije med spoloma*. FSPN, Ljubljana.
24. Jogan, Maca (2001): *Seksizem v vsakdanjem življenju*: Fakulteta za družbene vede, Ljubljana.
25. Madden, Tracey, Feldman – Barrett, Lisa, Pietromonaco (2000): Sex differences in anxiety and depression: Empirical evidence and methodological questions v Fisher, Agneta (2000): *Gender and emotions*. Cambridge University Press, 277-299
26. Milivijević (1993, 2000): *Emocije: Psihološke študije*. Promotej, Novi Sad.
27. Morris, D. (1991): *The culture of pain*. Berkeley: University of California Press.
28. Musek, Janez in Pečjak, Vid, (2001): *Psihologija*. Educy, Ljubljana
29. Parkinson, Brian (1995): *Emotion and Motivation*. Longman Publishing, New York.
30. Payne, Sheila in Whalker, Jan (2002): *Psihologija v zdravstveni negi*. Educy, Ljubljana.
31. Peiffer, Vera (2005): *Pozitivno življenje: Vodič za pozitivno mišljenje in osebni uspeh*. Didaktika, Ljubljana
32. Ranke, Uta (1992): *Katoliška cerkev in spolnost*. Državna založba Slovenije, Ljubljana.
33. Sadar Černigoj, Nevenka (1991): *Moški in ženske v prostem času*. Znanstveno in publicistično središče, Ljubljana.
24. Saarinen, A. (1998). *Feminist Research: In Search of New Paradigm?* *Acta Sociologica*, let.31, 1:35-50
34. Slapšak, Svetlana (2000): *Ženske ikone 20. stoletja*. Urad za žensko politiko. Ljubljana

35. Steiner, Claude M. (1996): Emotional literacy training: The application of transactional analysis to the study of emotions, *Transactional Analysis Journal*, 9, 26-37.
36. Stearns, C. (1988): Emotions and social change (39-68).
37. Sternberg R. (1987): Triangulating love. In R. Sternberg & Barnes (Eds.), *The psychology of love*. New Haven, CT. Yale University Press.
38. Šadl, Zdenka (2000): Tranzicija in (ne)enakost med spoloma. *Družboslovne razprave*, let. XVI, št. 34-35: Univerza v Ljubljani.
39. Šadl, Zdenka (1999): *Usoda čustev v zahodni civilizaciji*. Znanstveno in publicistično središče, Ljubljana.
40. Štular, Karmen (1994): *Telo, bolezen in seksizem*. Univerza v Ljubljani.
41. Toš, Niko, Malnar Brina (2002): *Družbeni vidiki zdravja: Sociološka raziskovanja zdravja in zdravstva*. FDV, Ljubljana
42. Underwood, M., Coie, J., Herbsman, C. (1992): Display rules for anger and aggression in school-age children. *Child development*, 63, 366-380.
43. Zaviršek, Darja (1994): *Ženske in duševno zdravje*. Visoka šola za socialno delo, Ljubljana.
44. *Žurnal* (oktober 2005: 17)
45. www.pozitivke.net
46. www.zzv-ce.si