

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Eva Burkeljca

Čustva - Um našega telesa
Čustvena inteligenca v sodobni biomedicini

diplomsko delo

Ljubljana, 2012

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Eva Burkeljca

Mentorica: doc. dr. Karmen Šterk

Čustva - Um našega telesa
Čustvena inteligenca v sodobni biomedicini

diplomsko delo

Ljubljana, 2012

Čustva - Um našega telesa

Čustvena inteligenca v sodobni biomedicini

Čustva imajo pomembno vlogo pri razumevanju življenja v družbi in odnosih med posamezniki. Ustvarjena in kontrolirana so v našem vsakdanjem življenju in presegajo razdvojenost med razumom in telesom, naravo in kulturo. Bistven vpliv imajo tako na socialno identiteto, spol, spolnost, intimnost ter zdravje in bolezen posameznika (Šadl 1999). V diplomskem delu želim razsvetliti problem čustvovanja v vsakdanjem življenju in hkrati poudariti njihovo moč. Čustva so nektar našega življenja. Dajejo nam življenjsko moč, občutek za lepoto življenja, v naše odnose in domove vnašajo toplino. Vendar niso vedno prijetna. Lahko nas popeljejo od "pekla" do "nebes". So sestavni del našega vsakdana in brez njih si življenja pravzaprav ne moremo predstavljati. Ali čustva vplivajo na zdravje ljudi, kako se izražajo glede na spol? Ali je človek sposoben preživeti svoje življenje brez zdravil, ki jih je že tako vajen vnašati v svoj organizem? Ali so ženske zares bolj čustvene in na tem področju močnejše od moških? Ali nežnost pri ženskah pomeni izražanje in moč pri moških, prikrivanje čustev? To so temeljna vprašanja o katerih bom razpravljala v tem diplomskem delu.

Ključne besede: čustva, spol, sociologija čustev, čustvena inteligenca, biomedicina.

Emotions – The Mind of Our Body

Emotional Intelligence in today Modern Medicine

Emotions play an important role in understanding life within the context of the society and relationships among individuals. They are created and controlled in our daily lives, and go beyond the separation of the intellect and body, nature and culture. They play a key role in the life of an individual in the areas of social identity, gender, sexuality, intimacy, as well as health and illness (Šadl 1999). In this thesis, I explore the issue of emotion in our everyday life, while also looking into its power. The emotions are the nectar of our lives – they provide us with a life force, appreciation for the beauty of life, our relationships and also bring warmth into our homes. However, they might not be pleasant at all times. They might take us “from hell to heaven”. They represent an integral part of our daily life and it is impossible to imagine life with no emotions in it. Does emotion affect our health? How are they expressed with regard to gender? Are humans capable to spend their lifetime without medicinal products that they are so used to introduce into their body? Are women really more emotional and, in this sense, stronger than men? Is the tenderness in women related to expressing emotions and the power in men to their hiding? These are the key issues that will be discussed in this thesis.

Key words: emotions, gender, sociology of emotion, emotional intelligence, modern medicine.

VSEBINSKO KAZALO

1 UVOD	5
2 ČUSTVA – UM NAŠEGA TELESA	7
2.1 Čemu služijo čustva?	7
2.2 Razprave o čustvih	8
2.3 Doživljanje čustev- različno izražanje čustev pri moških in ženskah.....	9
3 ČLOVEŠKI UM IN MEDICIA	11
3.1 Čustva – manjko v sodobni znanstveni medicini.....	11
3.2 Kako pomembna so čustva za zdravje posameznika?	13
3.3 Prednosti pozitivnega čustvovanja.....	15
4 ČUSTVENA INTELIGENCA NA ŽIVLJENJSKI PREIZKUŠNJI.....	16
4.1 Čustveni odnosi.....	16
4.2 Čustva in spol.....	18
4.3 Moški – superioren spol?	20
5 K MEDICINI KI SKRBI ZA BOLNIKA.....	22
5.1 Čustva - zdravje - bolezen.....	23
5.2 Bolezen – Bolečina in spol	24
6 POSLOVANJE S SRCEM (SKLEPNE MISLI)	26
7 LITERATURA	29

»Vsakdo se lahko ujezi – to res ni težko.
Toda težko se je ujeziti na pravo osebo, ravno prav,
v pravem trenutku, iz pravega razloga
in na pravi način«.
(Aristotel 322 pr. n. št.)

1 UVOD

Čustva ležijo na stičišču mnogih delitev in sodobnih razprav. V vseh obdobjih evropske zgodovine so bila predmet številnih filozofskih, intelektualnih in etičnih razglabljanj. Čustva so temeljni neločljivi del koncepta človeka. Čustvujem, torej sem! Biti človek, je biti čustven. Po kvaliteti in kvantiteti svojih afektivnih izkušenj, velja človek za najbolj čustvenega med vsemi živimi bitji. Čustva skupaj z razumom definirajo samo bistvo in človečnost vsakega posameznika, so temeljni vidik človeške eksistence in tako predmet različnih debat v sociologiji. Odločilni pomen igrajo tudi v sociologiji zdravja in bolezni (Šadl 1999).

V zadnjih dvajsetih letih je močno naraslo zanimanje za čustva, saj so družbe odkrile pomen osebnih izkušenj, senzibilnosti in zmožnost čustvovanja. Čustvena stanja vključujejo visoko stopnjo vznemirjenosti in razburjenosti. Tako se pomen čustev prenese v notranja gibanja v človeškem telesu (Šadl 1999). Čustva so bila od starih Grkov do sredine 18. stoletja poimenovana kot strasti. Izraz strast izhaja iz latinskega izraza pati, ki pomeni trpeti, prestajati, doživeti, biti prizadet. Iz izraza pati izhajata tudi izraza pasivno in bolnik.. V korenu teh dveh besed tiči ideja, da posameznik, v nasprotju z izvajanjem ali sprožanjem sprememb, neke spremembe prestaja, oziroma trpi (Šadl, 1999).

Zahodne moderne družbe so zanemarile pomen čustev, prav tako je na njih pozabila sodobna biomedicina. 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 (Šadl 1999). Celó danes so čustva predstavljena kot nekakšna antiteza objektivnemu znanstvenemu umu. Predstavljajo nekakšen manjkajoči člen med umom in telesom. Vse bolj pa je glasno mnenje, da je potrebno človeka obravnavati celostno. Čustveno življenje je zelo pomembno za dobro počutje posameznika. Podatki kažejo (Peiffer 2005), da je 70 % vseh fizičnih bolezni psihosomatskega izvora, kar pomeni, da so jih povzročili ali poslabšali psihični dejavniki. Depresija, žalost in brezupnost so najbolj pogoste čustvene težave, iz katerih se razvijejo fizične težave. S tem se danes bolj resno kot nekđaj, ukvarja tudi sodobna biomedicina. Telo in um sta v nenehni povezavi. Če um doživlja travmatično obdobje, se bo to nedvomno pokazalo tudi na telesni ravni. Enako se zgodi v obratni smeri. Vsaka telesna poškodba je opazna tudi na čustveni ravni (Peiffer 2005).

Združitev telesnega in duševnega zdravja daje optimalne rezultate tako na osebnem kot tudi na poklicnem področju. Za dosego tega, je potrebna stroga disciplina in odgovornost do samega sebe. Ali čustva vplivajo na zdravje ljudi, kako se izražajo glede na spol? Ali je človek sposoben preživeti svoje življenje brez zdravil, ki jih je že tako vajen vnašati v svoj organizem? Ali so ženske res bolj čustvene in na tem področju močnejše od moških? Ali nežnost pri ženskah pomeni izražanje in moč pri moških? To so vprašanja in hkrati hipoteze, ki si jih vsakodnevno zastavljam in o njih razmišljam? O njih bom razpravljala v tem diplomskem delu.

Čustva imajo pomembno vlogo pri razumevanju življenja v družbi in odnosih med posamezniki. Ustvarjena in kontrolirana so v našem vsakdanjem življenju in presegajo razdvojenost med razumom in telesom, naravo in kulturo. Bistven vpliv imajo tako na socialno identiteto, spol, spolnost, intimnost ter zdravje in bolezen posameznika (Šadl 1999).

2 ČUSTVA – UM NAŠEGA TELESA

»Kdor hoče videti, mora gledati s srcem.

Bistvo je očem nevidno«!

(Antonie De Saint-Exupery 1943)

Strasti, kot so številni teoretiki in sociologi poimenovali čustva, so bila v primerjavi z razumom v podrejenem položaju. Modrost in božanskost sta lastnosti, ki veljajo za razum, ta pa je »pripadal« moškemu, medtem ko so bile strasti razumljene kot kaotične, temne, zavajajoče, ženske lastnosti, ki lahko vodijo v samodestruktivnost.

2.1 Čemu služijo čustva?

Če se poglobimo v smisel in moč čustev, lahko rečemo, da gre za najgloblje občutke, strasti in hrepenenja. Čustva so naši zelo pomembni upravitelji in človeška vrsta za svoj obstoj veliko dolguje prav njihovi vplivni moči v človeških zadevah. Ta moč je izredna. Ko je npr. treba rešiti ljubljene otroka, samo močna ljubezen lahko prisili starše, da premagajo nagon po svojem preživetju. Z razumskega vidika je njihovo žrtvovanje nesmiselno, z vidika srca pa je to dejanje edina izbira. Na premoč srčnosti nad razumom v odločilnih trenutkih opozarjajo tudi sociobiologi, kadar ugibajo, zakaj je razvoj dodelil čustvom osrednjo mesto v človeški duši. Po njihovem mnenju, se človek prepusti čustvom, kadar se znajde v zadregi ali pred preveč pomembnimi nalogami, da bi se prepustil samo razumu. »Vsako čustvo je vedno pripravljeno na ustrezno delovanje; vsako nas usmeri na pot, kjer smo se že prej uspešno zoperstavili ponavljajočim se življenjskim izzivom. Ker so se v zgodnjem razvoju okoliščine nenehno ponavljale, se je preživetvena vrednota našega čustvenega izbora potrdila in ohranila, tako da se je zapisala v živčni sistem kot prirojeno, samodejno nagnjenje človeškega srca« (Goleman 1997).

Razmišljanje o človeški naravi, ki izključuje moč čustev, je močno kratkovidno. S stališča novejših znanstvenih spoznanj o pomenu čustev v našem življenju je izraz homo

sapiens – razmišljajoči človek – zavajajoč. Iz lastnih izkušenj vemo, da so občutki enako pomembni, pogosto celo bolj, kot misel. Predaleč je šel človek s pretiranim poudarjanjem izključno razumske plati življenja – ki je merljiva z IQ – kot edine smiselne vrednote. Ko čustva prevladajo, je inteligentnost brez vsake moči (Goleman 1997).

2.2 Razprave o čustvih

Čustva so kljub svoji pomembnosti v družbeni interakciji ter pomembnosti za telesno in duševno zdravje ljudi, pregnana na rob socioloških in medicinskih razprav. Korenine tega po mnenju dr. Šadlove 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. Simmel ugotavlja, da so čustva kljub svoji pomembnosti za delovanje posamznika, v zgodovini filozofije ostala netematizirana, kot da obstajajo v »duši« kot golo naključje (Simmel v Šadl 1999, 9).

Obstaja nemalo odgovorov na vprašanje, kaj je čustvo. B. Parkinson (1995, 2) pravi, da čustva označujejo notranja stanja in s tem, se nanašajo na predmete. Težko si predstavljamo »čisto« stanje jeze, ponosa, ljubezni, ne da bi se ta nanašala na nek objekt. Ponosni smo na uspeh, jezni na nekoga, ki nas je užalil, zaljubljeni v nekoga itd. (Averil v Parkinson 1995). Strasti in čustva sta negativno vrednotila že Platon in Sokrat, saj je v stari Grčiji veljalo obvladovanje čustev za krepost, ki nas pripelje do notranjega ravnovesja in modrosti (Šadl 1999, 19). Tudi Aristotel (384–322 pr.n.š.), ki je postavil temelje zahodnoevropskega mišljenja meni, da razum predstavlja nekaj, kar je v človeku najboljše in da se morajo čustva podrediti oziroma uklanjati razumu kot gospodarju.

Antični razcep med razumom in čustvi je stopnjeval stoicizem, ki je bil razširjen v Rimu in po vsem rimskem cesarstvu. Za stoike je bila značilna skoraj fanatična vera v razum in strogo zavračanje čustev. Gre za nevarne, nespametne, naravno zle sile, ki ljudem prinašajo razočaranje in nesrečo. Stoiško zavzemanje za prevlado racionalnosti nad iracionalnostjo so nadaljevali prvi kristjani. V večjem delu krščanske tradicije so čustva

na splošno veljala za skušnjave, za izvor grešnosti in zavračanja vere. Prav tako so v kartezijski filozofiji pojmovali čustva kot neprimerna in bi jih bilo po njihovem mnenju potrebno odpraviti. 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. Jeza in sreča sta stanji, za kateri zahodne kulture ne bi soglašale, da sta čustveni (Parkinson 1995, 1).

Kaj naj bi bila čustva je najenostavneje razložiti, z navajanjem različnih primerov. Na žalost problem določanja čustev ostaja, ker ne obstaja splošni dogovor, kateri pogoji morajo biti izpolnjeni, da bodo določeni pojavi imenovani čustva. Obstaja nekaj primerov, kaj čustva so. V raziskavi kanadskih študentov, je bila ljubezen določena kot najboljši primer čustvene celote, ki ji sledijo sovraštvo, jeza, žalost in sreča. Besede kot so ponos, upanje, poželenje, bolečina in hrepenenje, pa se nanašajo na težko razumljive primere čustev (Parkinson 1995, 3).

Čustva so nekakšen odziv na dražljaj. Ko so ljudje jezni, ne nek način čutijo močno potrebo, da nekoga udarijo. V zaljubljenosti iščejo nenehno družbo ljubljene osebe, če jih je strah občutijo močno željo po begu. Različne funkcije čustev služijo določenemu cilju, ki organizem postavi v stanje pripravljenosti, da se lahko spopademo z določeno situacijo. Kadar govorimo o čustvih, 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 v določenih primerih odziva drugače in se sama odloča, ali bo svoja čustva pokazala ali ne. Pomembno je, da čustva prepoznamo. Čustva naj ne bi potlačevali, temveč izražali. Kajti vse potlačitve vodijo v bolezen (Goleman 1997).

2.3 Doživljanje čustev- različno izražanje čustev pri moških in ženskah

»Čustvovanje daje našemu življenju polnost, smisel in lepoto. Brez njega bi spominjali na brezčutne robote. Čustva nas hkrati tudi motivirajo. Praviloma 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, simpatija, estetski užitek). Čustvovanje nam spreminja svet v pisan mozaik prijetnih in neprijetnih dogajanj« (Musek 2001, 67). Iz tega lahko sklepamo, da pozitivna čustva tudi pozitivno vplivajo na človekov psihosomatski sistem. Pri določenih ljudeh se določena čustva pojavljajo pogosteje kot pri drugih. 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 misli Parkinson spremembe obraza in zvoke, ki jih proizvaja neka oseba in s katerimi prikazuje prisotnost določenih čustev drugi osebi. Čustvo je lahko izraženo z zvokom, glasom, telesno držo in gestami. Velja prepričanje, da imajo ljudje vsaj nekaj izrazov na obrazu genetsko pogojenih. Jeza, gnus, žalost in sreča na obrazu, so zelo izraziti (Parkinson 1995, 8).

Obstajajo tudi razlike v čustvovanju moških in žensk, kar je povezano s stereotipom in služi kot funkcija v obstoju družbene hierarhije. Žensko, čustveno izražanje pomaga ohranjati družbeno hierarhijo, kjer so ženske videne kot iracionalne, kaotične, nekontrolirane in zato nevarne. Moške pa se povezuje z bolj sprejetimi procesi, kot sta racionalna in kontrolirana misel. Domneva, da so moški bolj racionalni in manj čustveni kot ženske, lahko vodi k dojetju, da so moški bolj upravičeni do izražanja svojih čustev kot ženske, ko izražajo svoja čustva. Ženske naj bi bile tako bolj čustvene od moških in zato tudi bolj podvržene psihičnim boleznim (Goleman 1997).

Po pregledu različne literature bi lahko rekli, da so čustva predvsem telesna uprizoritev moralnih sodb in odnosov. Čustva naj ne bi potlačevali, ampak naj bi jim pustili prosto pot. Številni primeri kažejo, da se čustva v vsakem primeru manifestirajo. Lahko se izrazijo v pozitivno ali v negativno smer. Slednja lahko dolgoročno vpliva na človekovo psihofizično počutje in privedejo v bolezen. Zavedati se moramo, da so čustva zelo pomembna ne glede na to, ali govorimo o žalosti, jezi, ljubosumju, depresiji... Pomembna so predvsem zato, ker nas vsako od njih spodbuja k novemu, drugačnemu načinu razmišljanja in k novemu delovanju. Povečan srčni utrip, visok pritisk,

zardevanje, napadi joka, se pojavijo popolnoma neodvisno od naše volje, zato jih ne smemo zatirati, ampak se jih naučimo razumeti in usmerjati (Goleman 1997).

3 ČLOVEŠKI UM IN MEDICINA

»Kdo vas je vsega tega naučil, gospod doktor?«.

Odgovor je prišel takoj.

»Beda.«

(Camus 1947)

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) (Williams in drugi v Štular 1994).

Eden izmed pomembnih francoskih filozofov, ki je imel moderen pogled na um in telo kot posebni entiteti, je bil Rene Descartes. Po njegovem je telo del zunanjega sveta, samo materialna podoba eksistence v prostoru, razsežna stvar. V tem pogledu imamo telo, vendar nikoli nismo telo. Materialnost našega telesa zatorej ni del našega bistva. Bolj rečeno, smo čista zavest. Od tod Descartesov znani izrek »Mislim, torej sem«. Kar pomeni, da se zavest popolnoma razlikuje od telesa (Turk 2005, 14).

3.1 Čustva – manjko v sodobni biomedicini

Bolni človek živi v svetu kjer vladajo čustva. Strah je le stranska misel. Med boleznijo smo čustveno krhki. Bolezen, še zlasti zelo resna bolezen, ubije našo iluzijo in zamaje domneve, da je naš osebni svet popolnoma varen in zavarovan. Nenadoma postanemo šibki, nemočni in ranljivi. Problem je v tem, ker se zdravniško osebje med pozorno skrbjo za bolnikovo telesno počutje ne ozira dovolj na njegovo čustveno odzivanje. Čustveno stanje je zelo pomembno pri dovzetnosti za bolezen in pri okrevanju po bolezni. Sodobna

biomedicina premalo upošteva čustveno inteligentnost. Prepogosteje, je osebje v zdravstvu zaradi hitenja, premalo pozorno na stiske bolnikov. Verjamem, da so med njimi tudi taki, ki si poleg zdravstvene nege vzamejo čas, bolnika duševno pomirijo in ga natančno seznanijo z njegovo boleznijo. Je pa tudi res, da se danes vse bolj stremi k visoki strokovnosti in ob kruti resničnosti zdravstvenega sistema, ki mu vedno bolj ukazujejo računovodje, se zadeve obračajo na slabše (Goleman 1997).

Danes bi lahko z znanstvenega stališča potrdili napredek v medicinski učinkovitosti, tako v preprečevanju kot zdravljenju bolezni, če bi skupaj z zdravljenjem telesnega obolenja poskrbeli tudi za bolnikovo čustveno stanje. Seveda to ni potrebno pri vsaki bolezni. Če si ogledamo podatke iz več sto primerov, so se v povprečju prednosti takšnega zdravljenja dovolj povečale, da bi poseganje v bolnikova čustva lahko vključili v standardno zdravstveno nego, zlasti pri zdravljenju številnih resnih bolezni (Goleman 1997).

Dejansko imamo opravka z kompleksno komunikacijo, ki poteka v telesu s pomočjo informacijskih molekul. Človek je informacijski hologram, ki se spreminja hkrati v enem delcu in v celoti. Študije, ki jih prebiram in tudi znanstvene raziskave o vodi kažejo, da ima voda univerzalen spomin. Človeško telo je sestavljeno iz 70% vode. To pomeni, da vse kar mislimo, resnično tudi smo in naše telo je zmožno vse informacije tudi beležiti. Celice so prav tako kot naše telo, sestavljene iz 70% vode, kar pomeni, da se odzivajo na naše misli in naša najgloblja čustva. V človeku je dovolj prostora za vsako informacijo, za vsako čustvo, ki jo/ga naš sistem zazna. Vsak vpliv se ustrezno dekodira in prevede v jezik molekul ki sestavljajo naše celice. Ljudje smo sami odgovorni za svoje zdravje in duhovni vidik je vsaj toliko pomemben, kot molekulski (Goleman 1997).

Po mnenju Williamsa in G. Bendelowe, je telo postalo subjekt naravoslovnih znanosti, vključno z medicino, medtem ko je um središče humanistike in družboslovja. Čustva so skozi zgodovino vseskozi obravnavana kot nepomembna za zdravje ljudi. Fizične bolezni niso povezali z miselnimi vzorci, pač pa z nekimi stanji, na katere ljudje nimajo vpliva. Vendar smo danes priča različnim raziskavam, ki holistično pristopajo k posamezniku/-

ici. V vsakdanjem življenju lahko to opazimo skozi prebiranje različnih časopisev in revij, ki opozarjajo na pomembnost naravne prehrane, gibanja, umirjen um, kar naj bi dosegli z meditativnimi tehnikami. Slednjega ne moremo doseči, če postanemo »sužnji« svojih lastnih čustev. Morda bi s tem lahko razločili razkorak vzhodnjaških veščin in tehnik (tai-chi, joga, borilne veščine..), ki so jih Evropejci privzeli, da bi končno lahko presegli kartezijanski dualizem ter povezali duha in telo (Williams in G. Bendelowe v Štular 1994).

3.2 Kako pomembna so čustva za zdravje posameznika?

Leta 1974 je psiholog Robert Ader odkril, da se človekov imunski sistem lahko uči, tako kot možgani. Dotlej je v medicini veljalo, da so samo možgani in centralni živčni sistem sposobni odzivati na izkušnjo s spremembo v vedenju. To je spodbujalo k nadaljnjim raziskavam in odkritju, da se centralni živčni sistem in imunski sistem med seboj sporazumevata na nešteto načinov – po bioloških poteh, ki skrbijo, da se um, čustva in telo ne ločujejo drug od drugega, temveč so med seboj tesno prepletajo. Vrsta raziskovalcev je s svojimi odkritji potrdila, da so kemični prenašalci živčnih dražljajev, ki v možganih in imunskem sistemu izstopajo s svojim obsežnim delovanjem, najbolj zgoščeni tudi v živčnih predelih, ki uravnavajo čustvovanje. Ugotovili so, da lahko čustva vplivajo na imunski sistem, da imajo močan vpliv tudi na avtonomni živčni sistem, ki uravnava skoraj vse, od izločanja inzulina do krvnega tlaka. Nihče ni še nikoli pomislil, da bi imunske celice lahko sprejemale sporočila iz živčnega sistema. Druga vez s katero so čustva povezana z imunskim sistemom, so hormoni, ki se sproščajo v stresnem stanju. Vsak hormon ima močan vpliv na imunske celice, namreč s tem ko se izločajo, zavirajo delovanje imunskih celic. Stres zato znižuje imunsko odpornost, verjetno zaradi zadrževanja preostale energije, ki je tisti trenutek potrebna za reševanje izrednega stanja, pomembnega za preživetje. Toda če se stresno stanje nadaljuje, je tudi zaviranje imunskih celic lahko dolgotrajno. Mikrobiologi in drugi znanstveniki zadnje čase odkrivajo vse več povezav med možgani in imunskim sistemom – seveda so morali najprej sprejeti še pred kratkim radikalno odkritje, da povezave zares so (Goleman 1997).

Kljub vsem dokazom, pa so mnogi zdravniki še vedno zelo skeptični glede kliničnega vpliva čustev. Vseeno pa jih vse več pripisuje čustvom pomembno vlogo v medicini. Nek ginekolog, specialist za laparoskopijo, je dejal: » Če mi pacientka tik pred operacijo zaupa, da je prestrašena in da bo težko prestala poseg, preložim operacijo na kasnejši čas«. Razlog je popolnoma jasen, saj panični strah in anksioznost povišata krvni tlak in iz žil, ki so zaradi zvišanega tlaka bolj razširjene, se ulije več krvi, če jih kirurg med operacijo prereže. Krvavitve pa so večkrat tudi smrtno nevarne (Goleman 1997).

Če podrobneje pogledamo podatke o specifičnih čustvih, kot so jeza, tesnoba, strah in depresija, bomo lažje razumeli, zakaj so čustva lahko tako zelo pomembna za naše zdravje. Na standfordski medicinski fakulteti so študentje izvedli raziskavo, tako da so prestali prvi srčni napad, kot zagrenjeni moški. Namen raziskave je bil odgovoriti na vprašanje, ali jeza lahko vpliva na delovanje srca? Učinek preizkusa je bil osupljiv; medtem, ko so bolniki pripovedovali o pripetljajih, ki so jih ujezili, je črpalna sposobnost srca padla za pet odstotkov. Pri nekaterih celo za sedem ali več, kar pa kardiologi že uvrščajo med znake nevarnega zmanjšanja pritekanja krvi v srce. Pri drugih čustvih, ki se porajajo v stiski, na primer pri anksioznosti ali telesnih naporih, črpalna sposobnost srca ne upade. Kar pomeni, da je jeza čustvo, ki srcu najbolj škoduje (Goleman 1997).

Drugo, morda celo najmočnejše čustvo, ki ga povzročajo življenjska bremena, je anksioznost, tesnoba. Z znanstvenega stališča je najbolj povezana z boleznijo ali z okrevanjem po bolezni. Ponavljajoči napadi tesnobe se odražajo v resnih oblikah stresa. Gre za dolg seznam posledic, ki jih tesnoba pusti na posamezniku, od ogrožanja imunskega sistema, širjenja metastaz, herpesa, nalaganja oblog v žilah, krvnega strdka... Še posebej neovrgljive dokaze za vpliv stiske na zdravstveno stanje so zbrale študije o nalezljivih boleznih, kot so prehlad, gripa in herpes. Ponavadi se naš imunski sistem uspešno bori proti njim, razen v čustvenem stresu, ko obramba pogosto odpove (Goleman 1997).

3.3 Prednosti pozitivnega čustvovanja

Vsi zbrani dokazi o škodljivih učinkih jeze, anksioznosti in depresije so prepričljivi. Zaradi tega so ljudje bolj dovzetni za veliko bolezní. Depresija sicer ne more vplivati na večjo dovzetnost za bolezen, vendar lahko trdimo, da zavira okrevanje in stopnjuje nevarnost smrti, še zlasti pri slabotnejših bolnikih. V vsakem primeru to pomeni, da so pozitivna čustva zdravilna oziroma da smeh in sreča lahko obrneta potek celo zelo hude bolezní.

Cena pesimizma in prednosti optimizma

Tako kot depresija tudi pesimizem zahteva svojo ceno na račun zdravja, medtem ko optimizem prinaša zdravju prednosti. Goleman razlaga poskus pri 122 moških, ki so prestali prvi srčni napad in ocenili stopnjo optimizma ali pesimizma. Osem let kasneje je od 25 najbolj pesimistično razpoloženih, umrlo 21 bolnikov; od 25 najbolj optimistično razpoloženih, pa je umrlo le 6 bolnikov. Njihova miselna usmerjenost je bolj natančneje napovedovala preživetje kot kateri koli drug dejavnik tveganja za zdravje, kot so npr. obseg poškodbe srca pri prvem napadu, zapora arterijskega pretoka, vsebnost holesterola v krvi (Goleman 1997).

Tudi upanje, optimizmu sorodno čustvo, ima zdravilno moč. Ljudje z večjim upanjem, bolje prenašajo težke trenutke in tudi zdravstvene težave. V raziskavi, ki je zajela bolnike s poškodbo hrbtenice, so tisti, ki so bili bolj zaupljivi dosegli boljše rezultate, kot drugi z manj upanja v življenju. Zakaj imata optimistični in pesimistični pogled na življenje tako močan vpliv na zdravje? Ena od teorij zagovarja mnenje, da pesimizem vodi v depresijo, ki posredno vpliva na odpornost imunskega sistema, za razvoj tumorjev in infekcij, vendar je to samo razmišljanje, ki še nima znanstvene podpore. Vendar bodo nekega dne ugotovili, da je fiziologija upanja sama po sebi na nek način biološko koristna za odpornost telesa proti bolezní (Goleman 1997).

Prijateljstvo

Raziskave v zadnjih dvajsetih letih, v katere je bilo vključenih več kot sedemintrideset tisoč ljudi, so pokazale, da družbena izoliranost – občutek, da nimaš nikogar, s komer bi delil osebna čustva – podvoji nevarnost obolenja in smrti. Moški naj bi težje prenašali osamljenost kot ženske. Osamljeni moški so v dvakrat ali trikrat večji nevarnosti, kot drugi, ki imajo spete družabne vezi in za osamljene ženske je ta nevarnost ena in polkrat večja kot za ženske, ki so si ustvarile družabne vezi. Kakovost odnosov kot tudi njihova številčnost se zdijo včasih ključnega pomena pri ublažitvi stresa. Negativni odnosi zahtevajo svoj davek. Zakonska prerekanja negativno učinkujejo na imunski sistem. Med odnosi, ki smo si jih za časa življenja spletli, največ pomenijo odnosi z ljudmi, ki jih srečujemo vsak dan. Čim bolj je odnos pomemben za nas, tem bolj je pomemben tudi za naše zdravje (Goleman 1997)!

4 ČUSTVENA INTELIGENCA NA ŽIVLJENJSKI PREIZKUŠNJI

»Življenje je komedija za tiste, ki mislijo
in tragedija za tiste, ki čutijo«.
(Horace Walpole 1717)

»Ljubiti in delati, sta sposobnosti, ki kot dvojčici določata polno zrelost. Če je to res, je zrelost ogrožena postaja v življenju in ob dogodkih, kot sta poroka in ločitev, ima čustvena inteligentnost še večji vpliv«, pravi Sigmund Freud (Goleman 1997, 143).

4.1 Čustveni odnosi

Čustva igrajo v medosebnih odnosih nezanemarljivo vlogo. Zlasti so pri tem pomembne naše zmožnosti, da svoja čustva izražamo ter jih prepoznavamo pri sebi in drugih. Ko govorimo o čustvenih odnosih, nikakor ne moremo mimo pojma čustvene inteligence. Veliko je znanih primerov, ko je človek z izredno visokim IQ zaposlen pri nekom, ki ima

veliko manjši IQ, vendar visoko čustveno inteligenco. Se pravi da zna prisluhniti ljudem, in ima močan občutek empatije. Čustvena inteligentnost je drugačna vrsta inteligentnosti. Daniel Goleman 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 (Goleman 1997).

Ko govorimo o čustvih in čustvenih odnosih, temperamenta ne moremo zaobiti. Poznamo najmanj štiri različne tipe in sicer plašen, drzen, optimističen in melanholičen. Vsak od njih se je izoblikoval po vzorcih v možganih. Ob različnem čustvu gre za različno odzivanje, in sicer po trajanju in jakosti čustva, pravi Goleman. Čustvena stanja usmerjajo našo pozornost, s kakovostjo in barvo čustev nas obveščajo o pozitivnem ali negativnem odnosu do objekta čustvovanja (osebe). Čustva močno vplivajo na spremembe obnašanja. Različne kretnje, mimika, vonj, vse to so znaki oz. informacije za druge ljudi. Čustvena stanja so zelo močni napovedovalci naših dejanj (Goleman 1997).

Skozi razlage različnih teorij, je bila nakazana razlika v izkazovanju čustev med moškimi in ženskami. Moškosrediščna (androcentrična) kultura je neločljivo povezana s strukturo družbe. Ta enostranskost je oblikovana tako, da so moški nosilci razuma, ženske pa naj bi bile nosilke čustev, skromne in poslušne. Androcentrizem je zgodovinsko dolgotrajna oblika seksizma, ki ga prof. dr. Maca Jogan opredeljuje kot oznako »za celoto prepričanj, stališč, vzorcev delovanj, ki temeljijo na strogem ločevanju dejavnosti po spolu ter podeljujejo posameznikom posebne neenake lastnosti glede na spol« (Jogan 2001, 1).

Nekateri avtorji ugotavljajo, da so ženske bolj čustvene kot moški. Močnejše doživljajo pozitivna ter negativna čustva. Ženske v primerjavi z moškimi bolj izkazujejo pristna čustvena stanja in jih lahko povežemo s srcem, telesom, naravo, pasivnostjo, kaosom. 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. Tako za moške še danes velja, da se čustveno ne

izražajo, so brezbržni in zato je zanje problematično ustvarjanje intimnih odnosov, ki so prepleteni s čustvi (Jogan 1990, 62).

4.2 Čustva in spol

Mnoge raziskave so pokazale, da je različno izražanje čustev obeh spolov značilno za večino ameriških in evropskih kultur (Brody 2000). Na čustveno različnost delno vplivajo biološki dejavniki, zasledimo pa jih tudi v otroštvu, npr. pri dekletih v osnovni šoli, ki pri ohranitvi socialnih odnosov bolj spreminjajo izraze na obrazu kot fantje. Deklice naj bi bile po nekaterih raziskavah bolj podkovane z znanjem o čustvih kot fantje (Goleman 1997). Znanstvenika kot sta Brody in Hall sta povzela mnoge raziskave o razlikah v čustvovanju obeh spolov. Ugotavljata, da so deklice bolj izkušene v razkrivanju svojih čustev, bolj govorno spretno v raziskovanju svojih čustev, bolj spretno v umirjanju svojih čustvenih odzivih. V primerjavi z dečki se raje izogibajo fizičnemu obračunavanju, ker bolj zgodaj razvijejo čut za jezikovno izražanje. Medtem ko dečki, (z ubesedovanjem čustev, jemljemo moč), izgubijo sposobnost zavedanja čustvenega stanja, tako svojega kot stanja drugih. Pri desetih letih je približno enak odstotek deklic kot dečkov, ki ne prikriva napadalnosti in se v jezi odkrito izpostavijo soočenjem. Pri trinajstih pa so razlike očitne. Dekleta mnogo bolj kot fantje obvladajo pretkane napadalne taktike, kot je odganjanje, zlobno obrekovanje, maščevanje ... Dečki v glavnem nadaljujejo taktiko soočenja in se za bolj prikrito taktiko ne menijo. To je le eden od mnogih načinov, s katerimi dečki in kasneje moški, kažejo manjšo prefinjenost v ubiranju stranskih poti v čustvenem življenju, kot jo imajo deklice (Brody in Hall v Goleman 1997).

Skratka, nasprotja v čustveni vzgoji in proces socializacije, vplivata na različno izražanje čustev. Dokazano je, da kljub temu, da starši vzgajajo svoje hčere in sinove enako, pride do različnega izražanja čustev. Telo je najvidnejši in najrazpoznavnejši pokazatelj spolne pripadnosti. Biološke razlike med žensko in moškim pa se vzpostavijo zares šele znotraj družbeno-kulturne prakse. Leslie Brody je različno izražanje čustev (glede na spol) povezal z močnim vplivom družbenih vrednot na posameznika ter različnim obnašanjem. To pomeni, da se ohranjajo kulturne vrednote, ki so povezane s spolnimi

vlogami, vključno z neravnovesjem moči in položaja med spoloma. 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. Ravno izražanje zaželenih čustev zvišuje možnost, da bo ženska uspešno izpolnila svojo družbeno vlogo kot otrok in kasneje kot skrbnica družine (Brody 2000, 24 –28).

Raziskave torej 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. Na čustveno različnost med moškimi in ženskami vplivajo tudi biološki dejavniki, ki jih zasledimo že v otroštvu. Goleman pravi temu »prepad med svetovoma«, ki 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 prekrížata šele v najstniških letih. Medtem pa fantje in dekleta sprejemajo različna navodila, kako se vesti in ravnati s čustvi. Za fante se v teh stereotipih ne spodobi da jočejo, dekleta pa naj ne bi bila agresivna (Brody 2000).

Dekleta naj bi tako manj prikrivala 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«. Podatki kažejo, 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, prav tako pa nadzirajo agresijo svojih hčera. Tako mame kot očetje, objemajo, poljublajo svoje hčere bolj kot sinove, prav tako bolj spodbujajo svoje hčere da govorijo o svojih težavah. Po Brodyjevem mnenju se nam tako 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 (Brody 2000).

4.3 Moški – superioren spol?

Prepričanje da so ženske bolj čustvene od moških, je zajeto globoko v kulturo in podprto z močnimi stereotipi. Na splošno ženske bolj izražajo anksioznost in depresivnost kot moški. Izražanje čustev se za moškega zdi »abnormalno«, za nekaj kar je izven pričakovanj in zato se moški težje spopadajo s čustvi. Ženskam je dovoljeno jokati, moškim ne. Strah in žalost sta tesno povezani čustvi in opisani kot prototip ženskih čustvenih odzivov. Ženske kljub ohranjanju življenja (rojevanju) v socializacijski sferi ohranjajo njim vsiljene vloge in z vzgojo nenehno oblikujejo posebnosti moške in ženske identitete. K takšnim raziskavam je prispeval dolgotrajni razvoj, ki je temeljil na moško določeni hierarhiji med spoloma. Družba je žensko obravnavala kot drugorazredno, manjvredno. Drugorazredni položaj žensk v družbi je ena od resničnih dejstev, ki veljajo žal za vse kulture in se v vsaki kulturi kaže na drugačen način (Jogan 1990).

Naravna moč žensk da rojevajo, je povezana s spolnostjo. Da bi spolnost šla »po pravi poti«, razlaga dr. Joganova, 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-varno. 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 domestikacija (Jogan 1990, 18).

Če bi ženske lahko izkoristile svojo reproduktivno moč, bi dejansko lahko sprevrgle androcentrično družbo. »Osrednja značilnost androcentrične tradicije je opravičevanje hierarhije po spolu, v kateri je ženska 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 in aktivno vlogo moža (njenega 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 ji s tem naložili breme ohranjanja človeške vrste. Vendar se pojavi problem v vrednotenju. 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 dr. Mace 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 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 (Jogan 1990, 15).

Antropologinja S. Ortner pa poudarja, da v »resnici ženska ni nič bliže naravi kot moški – oba imata zavest, oba sta umrljiva«. Odgovor je najti v družbeni strukturi, ki producira takšne razmere. Tudi nemška sociologinja U. Beer poudarja, da ima reprodukcija spolne neenakosti sistemski značaj in se odvija na vseh ravneh strukture. Zlasti je bilo pomembno nadzorovanje ženskih reproduktivnih zmožnosti, kar je (bilo) povezano z reguliranjem spolnosti. Drastično se je nadzorovanje žensk izrazilo v preganjanju čarovništva. Čarovništvo je bilo pojasnjeno kot posledica nebrzdane ženske spolnosti, zaradi katere naj bi jih povezovali s hudičem (Jogan 1990, 19).

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. Ženske so se tako vključevale v družbo le preko moškega kar je spodbujala tudi »moška« znanost, »malestream science«. Perifernost žensk v določanju prostorov njihovega delovanja torej ni predvsem posledica osebnostnih lastnosti, pravi dr. Joganova, 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).

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. Vendar ženska še danes pogosto vstopa v polje družbeno vidnega, predelana oziroma 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 moramo označiti s formulo: nakopičena čustvenost + nakopičena poslušnost, ti dve sestavini sta medsebojno neločljivo povezani in druga drugo pogojujeta« (Jogan 1990, 23–48).

5 K MEDICINI KI SKRBI ZA BOLNIKA

»Uporabljajte telo dokler obstaja, da se osvobodite in ubežite pasti trpljenja.

Naša bodočnost je določena z našimi mislimi.

Uresničite to resnico pred smrtjo«.

(Shri Sathya Sai Baba 1926)

Ker sem budist, sem spoznal, da naš notranji mir najhitreje skalijo moteča čustva. Vse misli, čustva in miselni prebliski, ki se odražijo 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 (Dalajlama v Bennet - Goleman 2004, 33).

5.1 Čustva - zdravje - bolezen

Na vprašanje kaj je zdravje in kaj je bolezen bomo težko našli enoten odgovor. Zdravje ni le stanje, zdravje postaja način življenja, je vrednota in je norma. Je večno iskanje, je neizčrpen proces. Profesor javnega zdravja Leonard Duhl pravi takole: »Si kdaj našel Boga? Odgovor je - ne, vse življenje ga iščeš, kajne? Si kdaj našel zdravje? Ne, iščem ga.« Bolezen pa je nekaj, kar ima človek (Kordeš in Jeriček v Kamin 2004).

Za človeka je bolezen praktično vsakodnevni pojav ali pa pogosto prisoten pojav. Bolezen ni nič drugega kot opozorilo telesa, da nekaj v svojih ustaljenih navadah spremenimo oz. opustimo ter damo telesu možnost, da se samo povrne v svoje »zdravo« naravno stanje. Gre za čiščenje telesa preko organov izločanja. Vse bolezni, še zlasti nenadne in hude, vplivajo na naše mišljenje, čustvovanje in vedenje ter prizadenejo številna področja našega delovanja (Goleman 1997).

Naše telo se vedno odziva tako kot mislimo in čutimo. Temu pravimo usklajenost razuma s telesom. Slabo duševno zdravje vodi do oslabitve imunskega sistema, kar pomeni, da smo takrat dovzetnejši za različne bolezni. Bolezni največkrat povzročajo zaskrbljenost, osamljenost, negotovost, strah, depresija in jeza. Naštetja stanja vplivajo na naše medosebne odnose kot tudi na delovno sposobnost. Telesno zdravje je nedvomno povezano z duševnim. Od leta 1999, ko je Finska predsedovala Evropski uniji, obstaja slogan: »Ni zdravja brez duševnega zdravja«. S tem želijo družbo popeljati nazaj v čase, ko so razmišljali vzhodnjaško, saj na vzhodu ne ločujejo telesa od duše.

Čustva vsekakor vplivajo na to, kako doživljamo telo, bolezen in bolečino. Bolečina ni nikoli samo kreacija človeške anatomije ali fiziologije. Nahaja se na stičišču telesa, uma in kulture. Bolečina je utelešena, fizična in čustvena izkušnja (Zaviršek 1994).

5.2 Bolezen – Bolečina in spol

Enačenje žensk z boleznijo je po mnenju Darje Zaviršek prisotno že od drugega desetletja 20. stoletja. Preobremenjenost ženskega spola zaradi dela doma in zunaj njega pogosto pripelje do bolezenskih stanj, kot so glavobol, bolečine v križu, vesplošno slabo počutje, apatičnost...Ta 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. Sodobni statistični podatki odkrivajo, da ženske kažejo simptome fizičnih in mentalnih bolezni pogosteje kot moški. Ženske so večkrat hospitalizirane in večkrat poiščejo psihiatrično pomoč. To pomeni, da sodobna civilizacija še vedno pripisuje bolezen ženskam in zdravje moškim. Ženske kot »nežnejši« spol lažje izražajo svoja bolezenska stanja, lažje gredo k zdravniku zaradi psiholoških težav kot moški, ki morajo to dostojanstveno prenesti (Zaviršek 1994).

Stereotipne predstave o zdravem moškem in bolnem ženskem telesu so se izostrile v času nove industrijske družbe, ki je potrebovala trdnega, racionalnega, zdravega moškega in lepo, nežno, občutljivo in neuravnovešeno žensko. Medicina, ki si je v tem času prizadevala razširiti svoj vpliv, je pomagala opravičevati spolne razlike, in sicer; bolezen je bila za moškega družbeno nesprejemljiva in stigmatizirana. Statistični podatki po celem svetu kažejo, da so ženske glavne porabnice in glavne proizvajalke zdravstvenih storitev, zato je medicina za življenje žensk zelo pomembna (Štular 1994, 47).

Ženske naj bi bile po naravi bolj čustvene. Zato je čustveno delo povezano z ženskami in temelji na njihovi sposobnosti spopadanj z bolečino in pripravljenostjo na pogovore o čustvih in na splošno. Študija 256 poročenih parov je pokazala, da so ženske »superiorne« glede spopadanja z bolečino. Moški se nekako poskušajo boriti proti bolečini, medtem ko se ženske predajo in »vzamejo tableto«. Za moške je bolečina očitno stanje »abnormalnosti«, ki daje občutek izgube nadzora nad telesom, v nasprotju z »naravnimi« pričakovanji žensk (Štular 1994).

Za sodobno medicinsko opredelitev žensk sta osrednji dve 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).

6 POSLOVANJE S SRCEM (SKLEPNE MISLI)

»Sočutje nas napolni z notranjo močjo.
Ko ga razvijemo, samodejno odpre notranja vrata,
skozi katera se zlahka sporazumevamo s soljudmi
in celo z drugimi čutečimi bitji - od srca do srca«
(Dalajlama 2003)

Živimo v času, ko se zdi, da sebičnost, nasilnost in zloba rušijo naše življenje v skupnosti in ko medosebne in družbene vezi, propadajo s še večjo naglico. In ko v današnjem času primanjkuje moralnih obvez, od vseh najbolj pogrešamo dve, ki ju najbolj potrebujemo, samoobvladovanje in sočutje. Vedno več dokazov govori v prid trditvi, da osnovna etična stališča izvirajo iz prvinskih zmogljivosti čustvovanja.

Čustva so najgloblji in zelo pomembni upravitelji našega življenja in človeška vrsta za svoj obstoj veliko dolguje prav njihovi vplivni moči. Tako je razmišljanje o človeški naravi, ki izključuje moč čustev zelo kratkovidno. Prav tako smo v zadnjem času priča radikalni spremembi v pojmovanju zdravja, slabega počutja in bolezni. Zdravje je veliko bolj povezano z dobrim počutjem, ki temelji na ravnovesju oz. harmoniji med telesom, dušo, umom in čustvi ter na zadovoljivih odnosih z drugimi ljudmi. Miselnost, da je razum edini pogoj notranjega miru in sreče, je veljala nekako do druge polovice dvajsetega stoletja, nato pa so čustva dobila vidno mesto v družbenem svetu (Štular 1994).

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 (Štular 1994).

Kot vemo, so v zadnjih treh tisočletjih v zahodni civilizaciji ženske izključevali iz območja razumskosti in še posebno iz produkcije znanja in tega sigurno ne bomo mogli odpraviti v nekaj desetletjih. Seksizem se s prikritimi oblikami ohranja tudi v sedanosti, vendar manj vidno, kar pa še ne pomeni da je izkoreninjen. Čustvovanje kot značilnost žensk, daje našemu življenju pomemben pečat. Nobena pravica »drugorazrednega spola« ni bila pridobljena brez dolgotrajnih prizadevanj žensk samih. Te pravice 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 (Jogan 2001).

Ugotovili smo, da 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. Tako je za ženske »normalno« da izražajo »ženska« čustva, kar pa ne moremo trditi za moški spol. Prav tako izražanje čustev vpliva na zdravje glede na spol, saj večina bolezni nastane v travmatičnih obdobjih, s katerimi se pogosteje srečujejo ženske (Goleman 1997).

Kako ljudje izražajo svoja čustva je predvsem odvisno od vzgoje, okolja, prepričanj, družbe ter odnosov v katerih živimo. »Eden od razlogov, da ne obvladamo osnovnih življenjskih spretnosti, je v družbi in njeni neodgovornosti, da se ni prepričala, ali ima vsak otrok osnovno vzgojo v obvladovanju jeze in pozitivnem reševanju sporov, niti ni zagotovila osvajanja empatije, obvladovanja vzgibov in drugih prvin čustvene inteligence. Najboljši vzorci za poučevanje še niso dosegli glavnih vzgojnih usmeritev, temveč ostajajo v okvirih zasebnih šol. Toda ko se soočamo s krizo v kateri smo se sami znašli in pred katero stojijo naši otroci, in ko merimo upanje, ki se rojeva iz pouka čustvene inteligence, je prav, da si postavimo naslednje vprašanje: Ali ne bi morda morali, danes bolj kot kadar koli, najosnovnejših čustvenih spretnosti, pomembnih za vse

življenje, naučiti vsakega otroka? In če ne prav danes, kdaj potem?» (Goleman 1997, 337).

Pozitivno mišljenje ni le parola modernega časa, za njegov pozitivni vpliv na zdravje obstajajo znanstveni dokazi!

7 LITERATURA

1. Albert, Camus. 1947. *Kuga*. Dostopno prek: [http://hr.wikipedia.org/wiki/Kuga_\(Camus\)](http://hr.wikipedia.org/wiki/Kuga_(Camus)) (12. april 2012).
2. Antonie, de Saint-Exupery. 1943. *Mali princ*. Dostopno prek: http://sl.wikipedia.org/wiki/Mali_princ (12. april 2012).
3. Aristotel. 384 pr. n. št. *Nikomahova etika*. Dostopno prek: <http://www.scribd.com/doc/11018211/Aristotel-Nikomahova-etika> (12. april 2012).
4. Bennett – Goleman, Tara. 2004. *Alkimija čustev*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
5. Brody, R. Leslie. 2000. The socialization of gender differences in emotional expression: Display rules, infant temperament, and differentiation. V *Gender and emotion*, ur. Agenda Fisher, 24–48. Cambridge: Cambridge University Press.
6. Dalajlama. 2003. *Preprosta pot*. Ljubljana: Učila.
7. Goleman, Daniel. 1997. *Emotional Intelligence*. New York: Basic books.
8. Jogan, Maca. 1990. *Družbena konstrukcija hierarhije med spoloma*. Ljubljana: FSPN.
9. --- 2001. *Seksizem v vsakdanjem življenju*. Ljubljana: FDV.
10. Kamin, Tanja. 2004. *Promocija zdravja in mit opolnomočenega državljana*. Doktorska disertacija. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
11. Musek, Janez in Vid Pečjak. 2001. *Psihologija*. Ljubljana: Educy.
12. Parkinson, Brian. 1995. *Emotion and motivation*. New York: Longman publishing.
13. Peiffer, Vera. 2005. *Pozitivno mišljenje*. Ljubljana: Didaktika.
14. Shri Satya Sai Baba. 1926. *Vsak postane to, kar misli*. Dostopno prek: <http://www.gape.org/cgi-bin/yabb/YaBB.pl?num=1045498042> (12. april 2012).
15. Šadl, Zdenka. 1999. *Usoda čustev v zahodni civilizaciji*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
16. Štular, Karmen. 1994. *Telo, bolezen in seksizem*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
17. Turk, Urška. 2005. *Čustva zdravje in bolezen*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

18. Zaviršek, Darja. 1994. *Ženske in duševno zdravje*. Diplomsko delo. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
19. Walpole, Horace. 1717. *Citati*. Dostopno prek: <http://www.verzko.com/citati/2/> (12. april 2012).