Zavestna izbira počutja

Priročnik in delovni list

vrednote, telesna zavest, smisel, transcendenca, zanos, intima, spontanost in čustvena suverenost

Spremljevalno gradivo k predavanju ŽIVIM.ZARES

Zlatko Bojanović, certificirani transakcijski analitik za področje psihoterapije (CTA-P)

zlatko.bojanovic@lcms.si

031 341831

Robova cesta 6, Vrhnika

Vsebina

1 Uvod: Kaj je čustvena suverenost

2 Varnostni okvir pred vajami

3 Vrednote: notranji kompas

4 Telesna zavest

5 Smisel

6 Transcendenca

7 Stanje zanosa (flow)

8 Celotna paleta čustev

9 Intima

10 Spontanost

11 Orodja za zavestno izbiro počutja

12 Desettedenski načrt vaj

13 Dnevni delovni list

14 Nadaljnje branje

1. Uvod: Kaj je čustvena suverenost

1.1 Osrednja zamisel

Med dražljajem (stimulusom) in odzivom obstaja prostor. V tem prostoru leži naša svoboda, da izberemo svoj odziv. V našem odzivu ležita naša rast in svoboda.

Jedro tega priročnika, je naslednje:

- **Čustvom ne moremo neposredno ukazati.** Ne moremo se kar odločiti, da se bomo počutili mirno, veselo ali hvaležno, in pričakovati, da to se bo to zgodilo v naslednjem trenutku.
- **Zmoremo pa postopoma vzgojiti pogoje**, v katerih se želena čustva lažje rodijo: s telesom, pozornostjo, vrednotami, smislom, okoljem in odzivi.
- **Najpomembneje: prostor za odziv obstaja.** Kaj bomo naredili s svojim čustvom, je lahko svobodna izbira, čeprav je v zelo močni stiski ta prostor tesen in je prvi suveren korak iskanje varnosti ali podpore (glej 2.2). Izbire ne moremo vsiliti ob vsakem čustvu, temveč jo vadimo, dokler ne postane navada.

Čustvena suverenost v tem priročniku pomeni:

> *Zmožnost, da čustva sprejmemo kot informacijo, njihovo intenzivnost uravnavamo s telesnimi in miselnimi orodji ter nato podpremo želeno stanje in izberemo dejanje, usklajeno s svojimi vrednotami, namesto da bi nas samodejno vodil reaktivni odziv.*

Suverenost **ni** zatiranje čustev, ni večno pozitivno razpoloženje in ni nadzor nad tem, katera čustva se pojavijo. Uspeh merimo v **prožnosti in hitrosti okrevanja**: kako hitro se po viharju vrnemo k sebi, ne pa po tem, ali nas je vihar sploh zajel.

1.2 Osem stebrov priročnika

Steber	Osrednje vprašanje	Kaj prinaša
Vrednote	Glede na kaj sploh izbiram?	Kompas za odzive
Telesna zavest	Kaj se pravzaprav dogaja v telesu?	Zgodnja, nebesedna informacija
Smisel	Zakaj je to zame pomembno?	Notranja vzdržljivost, smer
Transcendenca	Kaj je večje od mene?	Sorazmerje, povezanost
Flow (Zanos)	Kje pozabim nase, ker sem popolnoma vključen?	Dostop do najboljših stanj
Paleta čustev	Kaj čutim, ko čutim »slabo« ali »dobro«?	Natančnost, ki omogoča izbiro
Intima	S kom sem lahko jaz – brez maske?	Pristen stik, manj iger
Spontanost	Ali izbiram ali ponavljam?	Svež odziv, širši repertoar

1.3 Kako uporabljati priročnik

Vsako poglavje sledi istemu vzorcu:

1. **Razlaga**: kaj je koncept in zakaj deluje.
2. **Primer iz vsakdanjega življenja** : prepoznavna situacija.
3. **Vaja korak za korakom** : navodila, čas, opombe.
4. **Delovni list** : prazna mesta za izpolnjevanje.
5. **Refleksija**: vprašanja za samo preverjanje.
6. **Majhna akcija**: eno samo konkretno dejanje v svetu, še danes.

Vsi primeri v priročniku so imaginarni in služijo ponazoritvi teorije v praksi ter ne opisujejo rezultatov znanstvenih raziskav.

Priročnik berite počasi. Vzemite si čas.

1.4 Od skripta do izbire: povezava s predavanjem ŽIVIM.ZARES

Priročnik je spremljevalno gradivo k predavanju **ŽIVIM.ZARES**, ki pokaže, **zakaj** pogosto ne živimo zares. Priročnik ponuja, **kako** to v vsakdanu postopoma spreminjati. Most med obema je pojem iz transakcijske analize (TA): **življenjski scenarij ali skript**.

Življenjski scenarij ali skript je nezaveden življenjski načrt, ki se oblikuje v zgodnjem otroštvu. Pogosto ga (hote ali nehote) podprejo skrbniki, kasneje pa ga sami »potrjujemo« v praksi, na primer s sklepom »nisem dovolj dober«. Vpliva na to, kaj čutimo, kako razmišljamo in kako ravnamo.

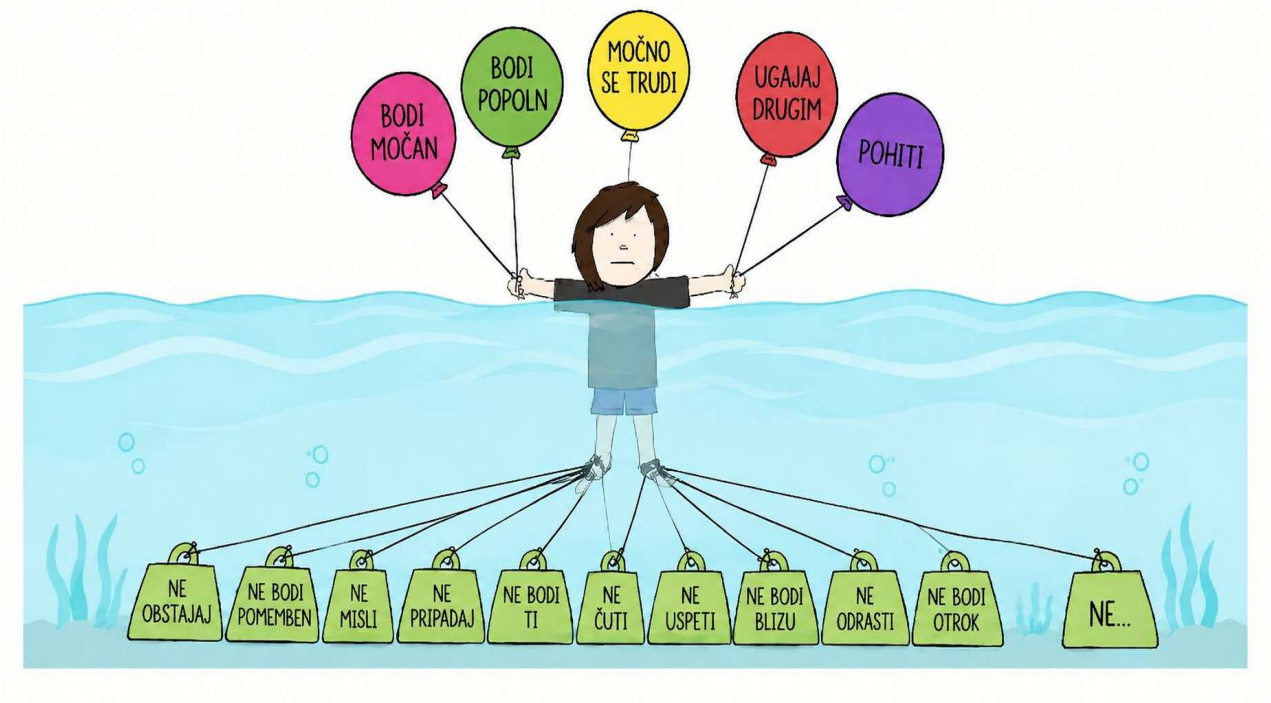
- **Preživitvena strategija.** Otrok se je prilagodil, da bi ohranil stik, varnost in pripadnost. V takratnih okoliščinah je našel najboljšo možno rešitev. Današnji odziv lahko še vedno sledi tej stari rešitvi, tudi ko okoliščine niso več enake.
- **Lojalnost.** Skript je lahko tudi izraz zvestobe staršem in družinskemu sistemu: »Pri nas se ne joka«, »Pri nas se trdo dela«.

Cilj TA je **avtonomija**, ki jo je Eric Berne opisal kot sprostitev ali ponovno pridobitev treh zmožnosti: **zavedanja, spontanosti in intimnosti** (Berne, 1964). Ta priročnik vadi vse tri: zavedanje (telo, čustva, vrednote, smisel), intimo (poglavje 9) in spontanost (poglavje 10).

1.5 Prepovedi, gonilniki (driverji) in poglavja priročnika

Mary in Robert Goulding sta opisala dvanajst **prepovedi** oziroma sporočil tipa »Ne …«, ki jih otrok sprejme kot pravilo za preživetje (Goulding in Goulding, 1979). Taibi Kahler je opisal pet **driverjev**: notranjih priganjačev, prek katerih se skript kaže v vsakdanjem vedenju: bodi popoln, ustrezi drugim, trudi se, bodi močan, pohiti (Kahler, 1975). Slika1.

Slika 1: Dvanajst **prepovedi** in pet **driver-jev**:



Spodnja tabela je le orientacija, v katerem poglavju priročnika je mogoče najti vaje, ki posameznemu vzorcu postavijo protiutež.

Vzorec (prepoved ali driver)	**Kako se lahko kaže danes**	**Poglavje v priročniku**
Ne čuti.	»Nič ne čutim«, otopelost, vse razložim z razumom.	4. Telesna zavest; 8. Paleta čustev
Ne bodi ti. Ustrezi drugim.	Podrejanje lastnih potreb, izgorelost.	3. Vrednote (preizkus čistosti: »posojene« vrednote)
Ne bodi pomemben. Ne uspeti.	Praznina, »nič ni vredno truda«.	5. Smisel
Ne bodi blizu. Ne pripadaj.	Površinski odnosi, osamljenost med ljudmi.	9. Intima
Ne bodi otrok. · Bodi močan.	Ni igre, užitka; prošnje za pomoč.	10. Spontanost; 8.6 Gimnastika pozitivnih čustev
Bodi popoln. · Pohiti. · Trudi se.	Ni prostora med dražljajem in odzivom, glasen notranji sodnik.	11.1 STOP; 11.7 Od sodnika k trenerju; 7. Stanje zanosa (flow)

1.6 Ponovna odločitev v vsakdanu

V osebni rasti se **ponovna odločitev** pogosto zgodi v posebnem, varnem trenutku srečanja, v trenutku »kairos«, ko notranji Otrok začuti milost in zaščito novega notranjega Starša in sprejme novo odločitev, na primer »Nisem jaz kriv«. Vsakdanje vaje takšne premike pripravljajo in utrjujejo. Trije koraki s predavanja so v priročniku podprti tako:

Korak	Kaj pomeni	Orodja v priročniku
1 spoznati	Prepoznam vzorec: kje se znova in znova zapletam, katere teme se ponavljajo, katere igre igram.	Telesna mapa čustev (4.5), dnevnik čustev (8.4), prepoznaj igro (9.5)
2 ozavestiti	Ustavim samodejni odziv in vidim, kaj se dogaja v meni tukaj in zdaj.	STOP (11.1), RAIN (11.2)
3 preoblikovati	Posodobim notranji zemljevid in izberem odziv po vrednoti, ne po skriptu.	Preusmeritev tolmačenja (11.3), podpora želenemu stanju (11.4), sprememba situacije (11.6), moja dovoljenja (10.4)

Antiskript ni svoboda. Izjava, kot je: »Nikoli ne bom taka kot moja mama!«, je še vedno odziv na mamo le z obrnjenim predznakom. Svoboda se začne, ko izbiramo na podlagi svojih vrednot, in ne več »za« nekoga ali »proti« njemu (podpoglavje 3.3, korak 4, preizkus veljavnosti vrednot).

Dovoljenje, zaščita in moč. Nekateri za spremembo potrebujemo **dovoljenje**. V TA velja pravilo, da dovoljenje deluje le skupaj z **zaščito**, z občutkom, da se ne bo zgodilo nič hudega, če prekršimo staro pravilo (Crossman, 1966), in z dovolj **moči** oz. podpore in orodij. V tem priročniku zaščito predstavlja varnostni okvir (poglavje 2), dovoljenja nove notranje besede (10.4 in 11.7), moč pa vaje same.

2. Varnostni okvir pred vajami

Pred vsako notranjo eksploracijo velja isti prvi korak: **varnost**. Te smernice niso okras, temveč so pogoj za delo.

2.1 Osnovna pravila

1. **Vedno začni s prizemljitvijo (grounding).** Pred vsako vajo, ki obravnava čustva, posveti 1–2 minuti zunanje usmerjeni pozornosti (glej vajo 4.2). Notranje delo je varnejše, ko je telo najprej umirjeno.
2. **Vsako vajo lahko kadarkoli prekineš.** Pred vsako vajo si pripravi »izhodno točko«: vdih, pogled skozi okno, vstani in pojdi v drugo sobo. Prekinitev ni neuspeh.
3. **Ne izzivaj močnih čustev namenoma.** Vaje v tem priročniku so zasnovane tako, da čustva opazuješ taka, kot so, ne da bi jih ustvarjal po svoji volji. Namerno podoživljanje travmatičnih dogodkov, prisilno dihanje ali »katarzični« izbruhi čustev v to knjigo niso vključeni. Takšni pristopi lahko stisko pogosto okrepijo, namesto da bi jo ublažili.
4. **Kratko in pogosto raje kot dolgo in globoko.** Začni s 3–5 minutami. Notranja pozornost je kot mišica: raste s ponavljanjem, ne z napornostjo.
5. **Odprte oči so vedno dovoljene.** Če ti zapiranje oči povzroča nelagodje, jih pusti odprte. Pogled nežno usmeri v tla ali mirno točko v prostoru.

2.2 Kdaj poiskati strokovno podporo

Ta priročnik je izobraževalno in razvojno orodje ter ni nadomestilo za terapijo ali zdravljenje. Če si v situaciji, ki te neposredno ogroža (nasilje, zloraba), imata prednost varnost in zunanja pomoč v takih okoliščinah samouravnavanje ni dovolj. Obrni se na strokovnjaka (psihologa, psihiatra, svetovalca), če:

- stiska traja več tednov in ovira tvoje vsakdanje življenje (spanje, delo, odnose);
- se pojavijo misli o samomoru ali samopoškodovanju — v tem primeru ne čakaj in takoj poišči strokovno pomoč;
- vaje sprožijo spomine ali stanja, ki se ti zdijo pretežka, da bi se z njimi spoprijel sam;
- živiš z diagnozo (npr. posttravmatska stresna motnja, huda depresija, anksiozna motnja), vaje lahko uporabljaš, vendar v dogovoru s svojim terapevtom ali zdravnikom.

Telefoni za pomoč v stiski v Sloveniji: nujna pomoč 112; Klic v duševni stiski 01 520 99 00 (vsak dan med 19. in 7. uro); zaupna telefona Samarijan in Sopotnik 116 123 (24 ur na dan, brezplačno) – NIJZ.

Iskanje pomoči je dejanje čustvene suverenosti, ne njen poraz.

Ravno tako velja, da vsebina tega priročnika ne ponuja zdravljenja in ne obljublja izostanka neprijetnih čustev, njegov namen je razvijati več prostora med njimi in tvojim odzivom.

3. Vrednote: notranji kompas

3.1 Razlaga

Vrednote so **izbrane kakovosti delovanja**, ki jih želimo utelešati: poštenost, sočutje, radovednost, pogum, zanesljivost, lepota, pravičnost … TO NI cilj (»dobiti diplomo«), ampak smeri (»biti temeljit ali vztrajen«). Cilj se doseže ali ne; vrednota se živi ali ne in to je vedno znova v naših rokah, tudi v največjih čustvenih nevihtah.

Vrednote so ključne za čustveno suverenost iz preprostega razloga: **ko ne vemo, kaj se nam zdi resnično pomembno, smo dovzetni za vse drugo** za razpoloženje, pritisk okolja, trenutno vzburjenje. Ko pa to vemo, imamo jasen kriterij, po katerem izbiramo svoj odziv. Vaja, ki sledi, je izjemno priljubljena in razširjena v klinični praksi (npr. v terapiji sprejemanja in zavezanosti – ACT), ker vrednote delujejo kot kompas tudi tedaj, ko v nas divjajo čustveni viharji.

3.2 Primer

Predstavljajte si Petro. Sodelavec na sestanku javno omalovažuje njen predlog. Njeni avtomatski odzivi bi lahko bili: ubraniti se z napadom, zapreti se in »zameriti« ali pa se nasmehniti in tiho požreti. Vendar Petra pozna svoje tri najvišje vrednote: **poštenost, dostojanstvo in sodelovanje**. Zato izbere odziv, ki izraža vse tri: »Slišim dvom, ki je upravičen. Povejte mi, kateri del predloga vam je najmanj jasen: poskrbimo, da bo naslednja različica boljša.« Petra ni bila oddaljena od svojih čustev, bila je bolj **svobodna.**

3.3 Vaja: razjasnitev vrednot (krožni izbor, 40–60 minut)

Navodila:

1. **Korak 1 : dolgi seznam.** Na spodnjem seznamu brez cenzure in po prvem občutku obkroži vse besede, ki se te vsaj malo dotaknejo:

   sprejemanje, zanesljivost, ambicioznost, lepota, biti prisoten, sočutje, pogum, zanimanje, dostojanstvo, disciplina, empatija, pravičnost, zvestoba, svoboda, odpuščanje, prijateljstvo, velikodušnost, hvaležnost, zdravje, iskrenost, ponižnost, neodvisnost, iniciativa, radovednost, integriteta, veselje, vodenje, ljubezen, zrelost, odprtost, optimizem, potrpežljivost, mir, vztrajnost, osebna rast, spoštovanje, odgovornost, varnost, samo izražanje, preprostost, modrost, duhovnost, spontanost, spoštovanje telesa, timskost, zaupanje, umirjenost, ustvarjalnost….

2. **Korak 2 : v ožji izbor (10).** Med obkroženimi besedami izberi deset tistih, ki so ti trenutno najpomembnejše.
3. **Korak 3 : turnir (3–5).** Zdaj jih primerjaj po parih, kot bi igral na turnirju. Vprašaj se: »Če bi moral en teden živeti z eno od teh dveh vrednost, katero bi izbral?« Izmed desetih izberi od tri do pet svojih najpomembnejših vrednot.
4. **Korak 4 : preizkus veljavnosti.** Za vsako od svojih najpomembnejših vrednot se vprašaj:
   - Ali bi to vrednoto izbral tudi takrat, ko me nihče ne vidi? (Če je odgovor ne, je morda tuja, »izposojena« od okolja.)
   - Kaj ob tej vrednoti zaznam v telesu?
   - Kdaj sem jo nazadnje živel v praksi? (Spomni se konkretne situacije.)

3.4 Delovni list: moje najpomembnejše vrednote. Za vsako vrednoto izpolni:

Vrednota	V prejšnjem mesecu sem jo živel, ko …	Naslednji teden jo bom živel tako, da …

Preizkus odločitve (za aktualno življenjsko dilemo):

Odločitev, pred katero stojim: _____

Katero odločitev bi odobrila vsaka od mojih najpomembnejših vrednot, če bi lahko spregovorila?

- Vrednota 1 (_____): _____
- Vrednota 2 (_____): _____
- Vrednota 3 (_____): _____

Tam, kjer se vrednote strinjajo, to je tvoja smer. Kjer med vrednotami prihaja do trenj. to ni slaba novica, ampak zrela osebna dilema. V tem primeru izberi tisto rešitev, ki podpira višje uvrščeno vrednoto na tvojem turnirju.

3.5 Refleksija

- Kateri vrednoti se mi je bilo med turnirjem najtežje odreči (ali jo izpustiti) in kaj to pove o mojem trenutnem življenjskem obdobju?
- Kje v življenju ravnam v nasprotju s svojo najpomembnejšo vrednoto, čeprav jo globoko cenim?

3.6 Majhna akcija

Izberi dan v tem tednu, ko boš eno od svojih najpomembnejših vrednot živel **namenoma in opazno**: tako, da bi tudi nepristranski opazovalec rekel: »To je bila njegova/njena vrednota v dejanju.«

4. Telesna zavest

4.1 Razlaga

Vsako čustvo lahko spremljajo telesni občutki: pospešen srčni utrip, stisnjena čeljust, hlad v trebuhu, težka prsa, vročina v obrazu. Interocepcija pomeni zaznavanje notranjih telesnih signalov (občutek položaja lastnega telesa pa imenujemo propriocepcija). Raziskave interocepcijo povezujejo z uravnavanjem čustev, vendar zgolj usmerjanje večje pozornosti telesu ni zagotovilo za manjšo stisko (Price in Hooven, 2018). Telesna zavest je zato za čustveno suverenost pomembna iz dveh razlogov:

1. **Je vhodna točka za uravnavanje.** Dih, drža in mišična napetost so spremenljivi, skozi njih lahko na svoje čustveno stanje vplivamo od spodaj navzgor.
2. **Omogoča razlikovanje med občutkom in tolmačenjem.** »Tesno v prsih« je telesni občutek; »zato, ker me zapušča« pa je naša interpretacija. Suverenost se začne točno tu: v sposobnosti, da ločimo to, kar telo poroča, od zgodbe, ki jo tej senzaciji dopišemo sami.

4.2 Vaja: trije načini prizemljitve (2–5 minut)

Prizemljitev je vaja prve pomoči: usmerja pozornost v zunanje, trenutno in oprijemljivo, s čimer umirja živčni sistem, ne da bi vam bilo treba karkoli »reševati«.

A. Tehnika 5–4–3–2–1 (klasična)

V prostoru okoli sebe poišči in poimenuj:

1. **5 stvari, ki jih vidiš** (brez vrednotenja: »rjav rob mize, utripajoča luč …«).
2. **4 stvari, ki jih slišiš** (tudi tišina šteje).
3. **3 stvari, ki se jih lahko dotakneš** (in se jih resnično dotakni: občutek podplatov na tleh, tekstura puloverja).
4. **2 stvari, ki jih vonjaš** (ali naredi dva vdiha z zavedanjem zraka).
5. **1 stvar, ki jo okusiš** (ali naredi en počasen, dolg izdih).

B. Stopala in teža (1 minuta, diskretno: uporabno lahko tudi v javnosti)

Pozornost usmeri v podplate. Občuti, kje vse se stopalo dotika tal: peto, blazinice, prste. Naredi tri vdihe in ob vsakem izmed njih v mislih ponovi: »Tukaj sem. Ta tla me nosijo.«

C. Hladna točka

Na telesu poišči eno fizično točko, kjer je občutek drugačen: hlad na zapestju, zunanji zrak na obrazu, prsti na hladni skodelici. Svojo pozornost zadrži na tej točki naslednjih deset vdihov.

Vse tri vaje lahko izvedeš z odprtimi očmi. To ni pomanjkanje discipline, temveč je izbira, ki jo telo ceni.

4.3 Vaja: hitri pregled telesa (body scan, 5–10 minut)

Navodila:

1. Udobno se namesti. Lahko sediš ali ležiš. Oči so lahko odprte.
2. Trikrat počasi vdihni skozi nos, izdih je daljši kot vdih (npr. štej do 4 pri vdihu, do 6 pri izdihu). Pazi, naj bo dih udoben, ne »prisiljen globok«, če ti globoko dihanje povzroča kakršnokoli nelagodje, se vrni k naravnemu dihanju in pozornost usmeri v okolico.

3. Pozornost usmerjaj po telesu po vrstnem redu**: stopala –> meča –> kolena – > boki –> trebuh –> prsni koš –> hrbet –> ramena –> vrat –> obraz –> teme.**
4. Na vsakem delu se ustavi in le **registriraj**: temperatura, napetost, mravljinčenje, teža, ničesar. Ničesar ne popravljaj in ne spreminjaj: to je samo vaja opazovanja.
5. Kje je najmočnejša napetost? Ne spreminjaj je, samo njeno mejo nariši v mislih: »To je velikosti krožnika in se nahaja v levem ramenu.«
6. Zaključi s prizemljitvijo (4.2 B ali C).

Opomba za začetnike: Nič ni narobe, če ti pozornost večkrat uide. Ko opaziš, da so misli odtavale, se nežno vrni k opazovanju.

4.4 Vaja: čustvo kot telesni dogodek (dnevna mikrovadba, 3 minute)

Namen tehnike je vzgojiti navado, da čustvo najprej doživiš telesno, ne zgodbeno.

1. Ko opaziš čustvo (prijetno ali neprijetno), se ustavi in vprašaj, **kje v telesu to čutiš.**
2. Opredeli po lastnostih: temperatura (toplo/hladno), gibanje (mirno/vetrič/orkan), velikost, teža, oblika.
3. Poimenuj ga brez besede »ker …«. Namesto misli »čutim tesnobo, ker me sin ni poklical«, reci samo: »čutim tesnobo v prsih, je velikosti kamna in topla.«
4. Zadrži pozornost na občutku in trikrat vdihni. Opazuj, ali se je kaj spremenilo. Tudi če se ni nič spremenilo, je rezultat.

4.5 Delovni list: telesna mapa čustev

Izpolnite po eno vrstico na dan, vsaj teden dni. Cilj izpolnjevanja je zbiranje svojega osebnega slovarja telesnih podpisov čustev.

Dan	Situacija v eni vrstici	Kje v telesu?	Kakšen občutek (temperatura, teža, gibanje)?	Katero čustvo sem potem imenoval?	Ali sta se telo in ime ujemali?

Po tednu odgovori na vprašanji:

- Kateri del telesa je moj »zvočnik« najmočnejših čustev? _____
- Katero čustvo sem najlažje zamenjal za drugo (npr. jezo za strah, utrujenost za žalost)? _____

4.6 Refleksija

- Kako dolgo po telesnem znaku ponavadi začnem »reševati« čustvo z mislimi? (Razlika med tema dvema je tvoj trenutni »prostor suverenosti«.)
- Kateremu delu telesa najpogosteje ne posvečam pozornosti? Kaj bi se lahko zgodilo, če bi mu namenil tri vdihe na dan?

4.7 Majhna akcija

Določi tri »telesne kontrolne točke« na dan (npr. ob prebujanju, pred kosilom, pred spanjem). Ob vsaki naredi le tri vdihe z vajo 4.4. Po tednu primerjaj, ali si čustva začel opažati prej.

5. Smisel

5.1 Razlaga

Viktor Frankl, dunajski psihiater in ustanovitelj logoterapije (zdravljenje s smislom), je smisel postavil v središče človekovega delovanja. Smisel ni luksuz razmišljajočih, temveč je **osnovna gonilna sila**, ki človeku daje vzdržljivost, kadar čustev ni mogoče ukazati.

Logoterapija smisel razume kot nekaj, kar človek **najde v svetu**, in ne kot nekaj, kar spozna v sebi kot počutje. Po Franklovem okviru obstajajo tri poti do smisla: **ustvarjalna** (kar daš svetu), **doživljajska** (kar prejmeš od sveta) in **drža do neizogibnega trpljenja** (Viktor Frankl Institute):

1. **Ustvarjanje ali dejanje**: kar daš svetu (delo, umetnost, skrb, izdelek).
2. **Doživljanje ali srečanje** : kar svet da tebi (ljubezen, lepota, resnica, narava, drug človek).
3. **Odnos do neizogibnega trpljenja** : ko usode ni mogoče spremeniti, ostane svoboda spremeniti sebe v njej: držo, dostojanstvo, kar iz te izkušnje naredimo.

Pomembna opozorila, da to poglavje ostane pošteno:

- **Trpljenje samo po sebi ni dobro in ni nujno smiselno.** Nič v tem priročniku ne trdi, da je treba trpljenje iskati ali da se mora vedno »izplačati«. Nekatero trpljenje je smiselno preživeti, drugo pa je smiselno odpraviti (revščina, zloraba, bolezen) . suverenost vključuje tudi to razlikovanje.
- **Smisel ni enkraten in dokončen.** Je nekakšna »priložnost vsakega trenutka«: situacija postavlja vprašanje, mi odgovarjamo z dejanjem.

5.2 Primer

Simon (54 let) po očetovi smrti in koncu svoje oskrbovalne vloge občuti praznino: »Nič več ni pomembno.« Simon sčasoma poskusi vajo 5.3 in ugotovi, da je v zadnjih letih njegov smisel izhajal iz treh stvari: skrbi za očeta, poučevanja mlajših kolegov v službi, hoje v hribe. Dve izmed njih lahko nadaljuje v novi obliki (poučevanje, hoja), tretjo (skrb) lahko živi na novo: s prostovoljstvom. Praznina ni izginila čez noč, a je dobila **smer**.

5.3 Vaja: trije viri mojega smisla (pisna vaja, 30–45 minut)

Navodila:

1. **Del A : iz zadnjih dveh let.** Navedi po 3 primere za vsako Franklovo pot:
   - Kdaj sem kaj ustvaril ali storil, za kar sem čutil, da je pomembno (tudi malo)? _____
   - Kdaj sem kaj doživel ali srečal (osebo, lepoto, resnico), kar me je napolnilo? _____
   - Kdaj sem v težki, neizogibni situaciji ohranil dostojanstvo ali iz nje kaj odnesel? _____
2. **Del B : vzorec.** Poglej svoje odgovore in določi, kaj se ponavlja. Ljudje? Ustvarjanje? Narava? Skrb? Poučevanje? Napiši en stavek, na primer: »Zdi se, da je moj smisel najbolj doma, kadar …«
3. **Del C : prenos v prihodnost.** Kaj od tega vzorca lahko živim v naslednjem mesecu, konkretno, z datumom?

5.4 Vaja: »zakaj« lestvica za eno življenjsko področje (10 minut)

Izberi eno področje, ki te navdihuje in ti je pomembno (delo, družina, šport, ustvarjanje). Vprašaj se petkrat po vrsti: »Zakaj mi je to pomembno?« Vsakič si na odgovor spet zastavi isto vprašanje: »In zakaj mi je to pomembno?« Peto vprašanje po vrsti običajno razkrije vrednoto ali smisel, ki ni odvisen od razpoloženja tistega dne.

Zadnji odgovor zapiši na listek in ga prilepi na mesto, kjer vsak dan sprejemaš odločitve (monitor, vhodna vrata, ogledalo).

5.5 Delovni list: pregled smisla

Trije stebri mojega trenutnega smisla:

1. Kar dajem: _____
2. Kar prejemam/srečam: _____
3. Kako nosim tisto, česar ne morem spremeniti: _____

Tedenski pregled (izpolni vsako nedeljo, 5 minut):

Teden	Kdaj sem ta teden čutil, da je nekaj »vredno truda«?	Kaj je bilo to?	Ali sem temu dal dovolj prostora?
1			
2			
3			
4			

5.6 Refleksija

- Ali se moja dnevna poraba časa ujema z mojimi tremi stebri smisla? Kje je največja razlika?
- Katero področje življenja trenutno nosim »samo še po vztrajnosti«? Kako bi mu lahko vnovič (ali prvič) dal smisel in ali sem ga pripravljen spremeniti?

5.7 Majhna akcija

Eno izmed stvari iz stolpca »kar dajem« ali »kar srečam« naredi v naslednjih 48 urah namenoma. To bi lahko bila tvoja pot do smisla.

6. Transcendenca

6.1 Razlaga

Transcendenco (presežnost) je Frankl razumel kot dejstvo, da človek ni usmerjen samo vase, ampak **ven, proti nečemu ali nekomu, kar je večje od njega**: drugemu človeku, ljubljenemu delu, naravi, skupnosti, umetnosti, Bogu, prihodnosti. Sodobna psihologija jo raziskuje kot izkušnjo »majhnosti v dobrem pomenu«: občutek, da sem del nečesa večjega, hkrati pa nisem središče vesolja.

To poglavje je namerno oblikovano **dvoglasno**:

- **Nereligiozna oblika:** občudovanje narave, hvaležnost, povezanost z bližnjimi in prihodnjimi rodovi, predanost delu ali vaji, ki jo počneš »za kaj več kot zase«.
- **Duhovna oblika:** molitev, kontemplacija, bogoslužje, posvečeni prostor, verska skupnost.

Ob teh izkušnjah se čustva, kot so tesnoba, žalost ali jeza, pogosto ne izničijo, ponavadi dobijo **sorazmerje**. Nič v priročniku ne zahteva vere in nič je ne prepoveduje.

6.2 Primer

Maja se ob večerih ujame v zanko misli o službenih pritožbah. Namesto običajnega pomirjevanja same sebe poskusi transcendenco v majhni obliki. Vsak večer, preden zaspi, si v mislih izreče stavek hvaležnosti, ki ni povezan z njo: »Hvala za moža, ki je danes prenesel mojo utrujenost,« ali »Hvala za drevo pred oknom, ki bo tu še, ko me ne bo več.« Po treh tednih Maja ugotavlja, da se število pritožb v službi ni zmanjšalo se je pa zmanjšala njihova »glasnost«.

Transcendenca spreminja **razmerje med nami in vsebino**.

6.3 Vaja: občudovanje (awe walk, 20–30 minut, enkrat tedensko)

Občudovanje (angl. awe) je čustvo, ob katerem se občutek lastnega jaza umakne nečemu večjemu od nas: raziskava na starejših odraslih je pokazala, da so tedenski sprehodi čudenja (angl. awe walk) povečali pozitivna, prosocialna čustva (sočutje, hvaležnost) in zmanjšali vsakodnevno stisko (Sturm in Keltner, 2020).

1. Izberi pot v naravi ali kraj s čim »velikim« (stara cerkev, gorski rob, veliko drevo, obala, nočno nebo).
2. Hodi počasi. Po prvih 5 minutah izvedi vajo prizemljitve (4.2 B).
3. Zdaj poišči eno stvar, ki je **prevelika, da bi jo lahko »imel«**: razgled, starost drevesa, globina neba, množica ljudi, ki živijo svoje življenje vzporedno s teboj.
4. Zadrži pozornost na njej 60 sekund. Nič ne delaj, samo glej.
5. Preden zaključiš, si odgovori v enem stavku: »Ta stvar me spominja, da sem …« (končaj pošteno, tudi če je odgovor skromen).

6.4 Vaja: dnevnik hvaležnosti, dvakrat obrnjen (5 minut dnevno)

Klasična vaja hvaležnosti (3 stvari na dan) je dobra; ta različica dodaja transcendenco:

1. Zapiši **3 stvari, za katere si hvaležen**: vsako ubesedi v enem stavku.
2. Nato pri vsaki dopiši: **»In to ni nastalo samo po moji zaslugi.«** Napiši, kdo ali kaj je bil še potreben za ta trenutek (ljudje, sreča, narava, drugi).

3. Ena od treh naj bo stvar, ki **nima nobene povezave s teboj** (pesem, ki jo je nekdo napisal pred 200 leti; dež, ki bo padal tudi jutri).

6.5 Vaja: pismo prihodnjemu rodu (25–35 minut, enkrat na mesec)

1. Predstavljaj si, da pišeš pismo nekomu, ki bo živel čez 50 let in bo morda kdaj bral tvoje besede.
2. Napiši mu tri stvari: (a) kaj si se v življenju naučil o tem, kako biti človek; (b) za katere stvari se ti zdi, da je vredno skrbeti, tudi če ti to ne prinese nobene osebne koristi; (c) opravičilo ali opomin, ki ga želiš oddati naprej.
3. Pisma ti ni treba nikamor poslati (razen če res želiš). Namen je **sprememba perspektive**: svoje življenje vidiš kot člen v verigi, ne kot samostojen projekt, ki mora uspeti.

6.6 Delovni list: moja transcendenčna pot

Presežnost doživljamo različno. Odgovori na vprašanja, da ugotoviš svojo.

Vprašanje	Moj odgovor
Kdaj sem nazadnje čutil »majhnost v dobrem pomenu besede«?	
Kaj je tisto večje od mene, kar me nosi (oseba, skupnost, narava, delo, vera, prihodnost)?	
Kateri obred bi si lahko uredil tedensko, da bi to »večje« dobilo prostor v mojem koledarju?	
Kateri ljudje me potrebujejo tako, da moje življenje ne teče več le okoli mene?	

6.7 Refleksija

- Ali mi je bližja religiozna ali nereligiozna oblika presežnosti ali morda kombinacija obojega?
- Kaj se zgodi z mojimi »velikimi« težavami, ko jih postavim iz oči v oči z dejstvom, da bo ta hrib stal tukaj še milijon let? (Težave s tem ne postanejo majhne. Vendar jaz nisem več samo težava.)

6.8 Majhna akcija

Enkrat v tem tednu naredi kaj za koga drugega, **popolnoma brez plačila in brez navezanosti na to, da bo opaženo**. Odpovej se potrebi, da bi izkušnjo takoj objavil ali delil. pusti, da ostane in dozori.

7. Stanje zanosa (flow)

7.1 Razlaga

Flow (dobesedno »pretok«) je stanje, ki ga je raziskal madžarsko-ameriški psiholog Mihaly Csikszentmihalyi v knjigi Flow: The Psychology of Optimal Experience (1990). Gre za popolno vključenost v aktivnost, pri kateri občutek za čas izgine in tvoja pozornost se umakne z lastnega jaza. Tvoje misli niso več usmerjene vase, ampak v nalogo. Značilnosti zanosa so:

- jasni cilji v vsakem trenutku,
- takojšnja povratna informacija (takoj veš, ali ti je uspelo),
- ravnovesje med izzivom in zmožnostjo (prelahko = dolgčas, pretežko = tesnoba),
- globoka koncentracija brez napora,
- izginotje občutka za čas.

Zanos (flow) je za čustveno suverenost pomemben iz dveh razlogov:

1. Je stanje, v katerem se zadovoljstvo pogosto rojeva ob sami aktivnosti ne kot nagrada.
2. Uči **odnosa med izzivom in zmožnostjo**: istega razmerja, ki določa, kdaj je življenje zanimivo in kdaj pretežko. Preskoku v lažje (dolgčas) ali težje (tesnoba) se lahko izognemo z **nastavitvijo težavnosti**.

7.2 Primer

Tomaž je programer, ki se ob večerih »potopi« v svoj telefon. Vsak večer okoli enajste ure občuti nizko, prazno razpoloženje. Njegova miselna zmožnost je visoka, a izziv, ki ga ponuja pomikanje po zaslonu, je nizek. Rezultat je dolgčas, pomešan z občutkom krivde. Ko po vaji 7.3 popiše svoje vsakodnevne aktivnosti, ugotovi, da je zanos (flow) v njegovem življenju prisoten pri igranju klavirja, ki pa ga ni odprl že dve leti. Izziv je treba le znova »vklopiti«. Po treh tednih, ko vsak drugi večer odpre klavir za 20 minut, poroča: večeri niso od enkrat postali »čudoviti« so pa njegovi.

7.3 Vaja: zemljevid mojih flow aktivnosti (pisna vaja, 30 minut)

1. Napiši vse aktivnosti zadnjega leta, pri katerih se ti je zgodilo, da si »izginil v njih«: čas je ušel, ljudje so morali dvakrat zaklicati tvoje ime.
2. Razvrsti jih po tem, kako pogoste so zdaj (nikoli/redko/občasno/redno).
3. Za vsako izmed treh najmočnejših odgovori:
   - Kaj je pri tej aktivnosti **jasen cilj v vsakem trenutku**?
   - Kje dobim **takojšnjo povratno informacijo**, da gre dobro?
   - Kako bi aktivnost **za 5 % otežil**, če je postala prelahka (ali olajšal, če je pretežka)?
4. Izberi eno aktivnost, ki je v zadnjem letu popolnoma zamrla in se odloči, kdaj jo vrneš v koledar (dan, ura).

7.4 Vaja: nastavitev mikro-flowa (vsakdanja verzija, 15–45 minut)

Ni treba čakati na »veliki« flow. Vsako delo se lahko uredi po pogojih flowa:

1. **En cilj naenkrat.** Pred delom zapiši v enem stavku, kaj bo obstajalo, ko boš končal (»odgovor je poslan«, »kuhinja se sveti«, »poglavje je prebrano«).

2. **Odstrani motnje.** Telefon pusti v drugem prostoru, obvestila naj bodo izklopljena, odprt naj bo en zavihek.
3. **Povratna informacija med delom.** Vsakih 20–25 minut se vprašaj: »Ali se približujem cilju iz stavka?« Da/ne/malo.
4. **Nastavi težavnost.** Dolgčas → dodaj omejitve (časovnik, kvaliteta), Tesnoba → razbij na manjše korake, ki jih zmoreš zdaj.
5. **Začetni obred.** Vedno isti uvod v 2 minutah (skodelica čaja na mizi, miza počiščena, isti posnetek). S ponavljanjem se povezava med obredom in globino dela lahko utrdi.

7.5 Delovni list: tedenski načrt flowa

Dan	Aktivnost (moj flow-kandidat)	Čas v koledarju (od–do)	Kaj je jasen cilj tega bloka	Izziv: lažje/prav/težje? (prilagodim)
Ponedeljek				
Torek				
Sreda				
Četrtek				
Petek				
Sobota				
Nedelja				

Tedenski pregled: Kdaj se je ta teden zgodil »pravi« flow (kakšen je bil)? Kaj ga je vzdrževalo? Kaj ga je najhitreje prekinilo?

7.6 Refleksija

- Kateri dve vrsti »počitka« mi dajeta dejansko energijo, kateri pa le prikrivajo praznino?
- Ali mi manjka težja ali lažja izkušnja? (Dolgčas in tesnoba sta zrcalni sliki istega razmerja.)

7.7 Majhna akcija

Ta teden zapiši eno izmed treh zamrlih flow aktivnosti v koledar, z dnevom, uro in trajanjem. Termin, zapisan v koledarju, je že pol uspeha.

8. Celotna paleta čustev

8.1 Razlaga

Čustva so del našega odzivanja na svet. Spodnja tabela ponuja orientacijski pregled nekaterih čustev, njihovih možnih sprožilcev in vlog. To ni dokončna razvrstitev in ne določa, kaj posamezno čustvo pomeni pri vsakem človeku:

Čustvo	Tipičen sprožilec	Funkcija (kar »hoče« doseči)	Kaj pogosto naredimo namesto tega
Strah	Grožnja, neznano	Zaščita: umik, negibnost, priprava	Izogibamo se vsemu, kar je novo.
Jeza	Kršitev meje, nepravičnost	Obnova meje: zaščita vrednot	Napad, uničenje odnosov ali potlačitev.
Žalost	Izguba (osebe, stvari, upanja)	Prilagoditev: umik za predelavo, iskanje tolažbe, povezovanje	Zatečemo se k delu, alkoholu, »spopadamo se«.
Sram	Javni neuspeh, izpostavljenost	Zaščita pripadnosti: skrivanje, popravljanje vedenja	Popolno umikanje iz odnosov.
Krivda	Škoda, ki smo jo povzročili	Popravek: opravičilo, povračilo	Samokaznovanje, ki ne popravi ničesar.
Veselje	Dosežek, povezanost, lepota	Povezovanje, gradnja, deljenje	Pohitimo naprej, ne dovolimo si ga.
Hvaležnost	Prejeto dobro	Krepitev vezi, vračanje	Zadržimo jo zase, je ne izrazimo.
Občudovanje	Nekaj večjega	Širjenje perspektive, povezanost (glej poglavje 6)	Fotoaparat namesto izkušnje.

Zakaj je treba čustva razlikovati (»granularnost«)? Pregled raziskav čustvene natančnosti kaže, da ljudje, ki svoja čustva imenujejo natančno in specifično (ne le »slabo« ali »stresno«), ob hudi stiski pogosteje izberejo manj škodljive strategije spoprijemanja in poročajo o manj hudo izraženih epizodah anksioznosti in depresije. (Kashdan idr., 2015). Nevroznanstvene raziskave »affect labeling« pa so pri sodelujočih v poskusih pokazale, da lahko poimenovanje čustvenega vzorca zmanjša aktivnost amigdale, čustvenega »alarmnega centra« možganov (Lieberman idr., 2007). Poimenovanje je torej ena od oblik.

8.2 Primer

»Slabo« je dežnik, pod katerim so lahko štirje povsem različni gostje: jeza (»prevečkrat me izkoristijo«), žalost (»pogrešam očeta«), strah (»kaj če izgubim službo«) in sram (»včeraj sem izrekel neumnost pred vsemi«). Natančnejše poimenovanje je lahko izhodišče za raziskovanje: kaj potrebujem, kaj kažejo dejstva in kateri odziv je varen ter skladen z mojimi vrednotami?

8.3 Vaja: razširitev čustvenega slovarja (10 minut dnevno, teden dni)

1. Vsak večer izpolni dnevnik (glej 8.4) z **vsaj tremi različnimi besedami** za izražanje počutja dneva.
2. Ne ustavi se pri izrazih »dober/slab«. Uporabljaj podrobne besede: utrujeno, razdražljivo, razočarano, ganjeno, nemirno, ponosno, negotovo, vzhičeno, obupano, pomirjeno, osamljeno, povezano, ljubosumno, hvaležno, zadovoljno, žalostno, prepričano, vznemirjeno …
3. Če se ti zdi, da čutiš »samo slabo«, si zastavi odprta vprašanja: Ali sem kaj izgubil/a? Se počutim ogrožen/a? Je bila kršena moja meja? Sem komu ali čemu škodoval/a?

8.4 Delovni list: dnevnik čustev (osnovni format)

Dan	Kaj se je zgodilo (1 vrstica)	Kaj sem čutil v telesu	Ime čustva (1–3 besede)	Intenzivnost (1–10)	Kaj je to čustvo »hotelo«, da naredim	Kaj sem dejansko naredil

8.5 Vaja: sedenje s čustvom (5–10 minut, kadar je čustvo zmerno močno)

Ta vaja je srce stika s celotno paleto čustev. Pomembno je, da jo izvajamo jo ob **zmernih** čustvih, ne ob najmočnejših čustvenih viharjih (za te glej 2.2).

1. **Prepoznaj in poimenuj čustvo** (iz dnevniške vrstice): »To je _____, intenzivnost približno __/10.«
2. **Lociraj ga v telesu** (kje, kakšna temperatura, teža, gibanje – vaja 4.4).
3. **Daj mu prostor.** Predstavljaj si, da se mu malo umakneš: čustvo je v sobi, ti si v sobi, soba je velika. Ne bojiš se ga, ne preganjaš ga.
4. **Sedi z njim 5–10 minut.** Tvoja edina naloga je opazovati, ali se kaj spreminja (moč, mesto, temperatura). Nič ti ni treba reševati.
5. **Resnično se mu zahvali**: »Hvala, ker si me opozoril/a na _____.« Čustva so kurirji, ne sovražniki. tudi ko prinesejo slabe novice.
6. Zaključi s prizemljitvijo (4.2).

Čustvo se med opazovanjem lahko spremeni, na primer oslabi. To ni cilj vaje; sprememba je le možen stranski učinek opazovanja. Če se ne zgodi nič, je tudi to dobro: informacija, ne neuspeh.

8.5a Kratek vodnik po posameznih čustvih

Splošna vaja sedenja s čustvom (8.5) je dober temelj. Spodaj so predlogi za preizkušanje, niso pravila o tem, kaj posamezno čustvo nujno potrebuje. Izberi možnost, ki ustreza tvoji situaciji:

- **Jeza**: pogosto pomaga gibanje: 10 korakov hitre hoje ali hoje po stopnicah, nato pogovor. Za nekatere je meja po gibanju lažje izgovorljiva: »To zame ni dobro. Prosim, da tega ne počneš več.«
- **Žalost** : potrebuje čas in tolažbo, ne reševanja: klic osebi, ki zna poslušati; topla pijača; pisanje pisma, ki ga ne pošlješ.
- **Strah** : potrebuje informacijo in majhen korak: »Kaj natančno se lahko zgodi? Kaj je najmanjši varen korak, ki ga lahko naredim danes?«
- **Krivda** : preveri, ali si res škodoval: če si, to popravi (opravičilo, povračilo).
- **Sram** : pomaga lahko majhna, varna izpostavljenost (deljenje z zaupanja vrednim človekom).
- **Prijetna čustva** : podaljšaj jih (vaja 8.6) in jih deli s kom.
- **Mešana čustva** : so popolnoma normalna: »ponosen in žalosten hkrati« je popolnoma veljaven zapis v dnevniku. Ni treba izbrati enega.
- **Otopelost** : ne sili čustev. Začni s telesom (gibanje, hladna voda, prizemljitev 4.2). Če traja tedne, veljajo smernice iz 2.2.

Pomni: Čustvo je signal, ni dokaz. »Čutim, da me ne marajo« je informacija o mojem trenutnem stanju, ne dokaz o dejstvih. Signal preveriš z dokazi (orodje 11.3), ne obratno.

8.6 Vaja: gimnastika pozitivnih čustev (3 minute, namerno, 3× na teden)

Suverenost pomeni tudi **natančno bivanje v prijetnih čustvih** ne le v trpljenju. Po teoriji širjenja in gradnje (angl. broaden-and-build) prijetna čustva razširijo trenutni miselno-dejavnostni repertoar in s pogostim ponavljanjem gradijo trajne osebne vire, od socialnih do psiholoških (Fredrickson, 2001).

1. Izberi trenutek, ko se počutiš prijetno (lahko je čisto majhen: prvi požirek kave, smeh, topla prha).
2. Ostani s tem občutkom vsaj **20 vdihov** in zavestno podaljšaj to izkušnjo.
3. Natančno ga poimenuj: Je to hvaležnost? Ponos? Zadovoljstvo? Ganjenost?
4. Dopusti telesu, da ga izrazi: z mirnim nasmehom, globokim vzdihom ali preprostim vzklikom »ja, to je dobro«.

8.7 Refleksija

- Katero čustvo iz tabele 8.1 mi je najmanj »všeč« in katero njegovo skrito sporočilo zato najraje preslišim?
- Kateri dve čustvi najpogosteje zamenjujem in kaj bi se izboljšalo, če bi ju znal razlikovati?

8.8 Majhna akcija

Naslednjič, ko te kdo vpraša: »Kako si,« namesto da bi rekel »dobro, hvala«, odgovori z **dvema natančnima besedama**. Opazuj, kaj se zgodi v tebi in v vajinem odnosu.

9. Intima

9.1 Razlaga

Intima je **globoko, medčloveško in zavestno povezovanje**. Je stik, v katerem lahko pokažemo, kar res čutimo in potrebujemo, drugega pa vidimo takšnega, kot je in ne skozi vlogo, ki smo se je naučili. Eric Berne je intimnost opisal kot spontano, iskreno odkritost zavedajočega se človeka, brez psiholoških iger (Berne, 1964).

Psihološke igre so ponavljajoči se vzorci odnosov z »dvojnim slabim izidom«: navzven se dogaja eno, pod površjem drugo, konec pa je predvidljiv in neprijeten (»Spet sem ostal sam z vsem«, »Saj sem vedel, da me ne razumejo«). Igre pogosto nadomeščajo intimo ter dajo občutek stika, ne da bi pri tem tvegali ranljivost. Stephen Karpman je dinamiko iger opisal z **dramskim trikotnikom** treh vlog: preganjalca, rešitelja in žrtve , med katerimi udeleženci med igro preskakujejo (Karpman, 1968).

Intima je za čustveno suverenost pomembna iz dveh razlogov:

1. **Čustva se uravnavajo tudi v odnosu.** Ob človeku, ki nas vidi in sprejme, se telo umiri hitreje kot v samoti.
2. **Intima zahteva izbiro, ne razgaljanja.** Ni treba razkriti vsega vsakomur. Suverenost pomeni, da sami izbiramo, s kom, koliko in kdaj bomo kaj delili ter da to odločitev sprejemamo iz sedanjosti, ne iz starega strahu.

9.2 Primer

Ana (38 let) je v službi in med prijatelji znana kot »tista, ki vsem pomaga«. Ko ji prijateljica znova potoži o svojih težavah, ji Ana takoj ponudi rešitve (vloga rešiteljice). Zvečer se Ana počuti izčrpano in jezno: »Name pa nihče ne pomisli« (preskok v vlogo žrtve). Ko ta vzorec prepozna z vajo 9.5, poskusi drugače: »Danes nimam moči za reševanje težav. Lahko pa ti povem, kako se počutim jaz.« Pogovor je bil krajši in malce neroden, a Ana je prvič po dolgem času odšla domov **z občutkom lahkotnosti**.

9.3 Vaja: zemljevid bližine (pisna vaja, 20 minut)

1. Na list nariši tri koncentrične kroge. V sredino napiši »jaz«.
2. **Notranji krog:** so ljudje, pred katerimi lahko pokažem tudi slabost, strah ali solze.
3. **Srednji krog:** so ljudje, s katerimi sem rad, a jim ne povem vsega.
4. **Zunanji krog:** so ljudje, s katerimi sem v stiku predvsem prek različnih vlog (sodelavec, sosed, stranka).
5. Zdaj odgovori:
    - Ali je notranji krog prazen, prenatrpan ali ravno pravšnji?
    - Komu bi rad bil bližje in kaj me pri tem zaustavlja?
    - S kom se v odnosu pogosto znajdem v isti vlogi (rešitelj, preganjalec, žrtev)?

9.4 Vaja: pogovor brez maske (15–20 minut, enkrat tedensko)

Vaja je namenjena poglabljanju varnega odnosa in ne reševanju konflikta.

1. Izberi osebo, ki ji zaupaš, in se dogovorita za 15–20 minut brez telefonov.

2. Vsak od vaju po 5 minut govori o tem, **kaj ga ta teden resnično zaposluje**. Pri tem uporabljajta izključno »jaz-stavke« (npr. »Jaz čutim …«, »Jaz potrebujem …«).
3. Poslušalec ne svetuje, ne popravlja in ne primerja izkušnje s sabo. Njegova edina naloga je, da posluša.
4. Na koncu vsak pove nekaj stvari, ki jih je slišal pri drugem in se ga je dotaknila.
5. Zaključita z zahvalo. Če kdaj postane preveč neprijetno, lahko vsak med vajo kadarkoli reče »stop« (glej 2.1).

9.5 Vaja: prepoznaj igro (10 minut, po ponavljajoči se situaciji)

Izberi situacijo v odnosih, ki se ti znova in znova ponavlja ter se vedno konča z enakim neprijetnim občutkom. Odgovori na vprašanja:

1. Kaj se mi to znova in znova dogaja (tudi z različnimi ljudmi)?
2. Kako se celoten scenarij (psihološka igra) začne? Kdo naredi prvi korak in kaj takrat reče?
3. Kako se situacija konča in kako se počutim na koncu? (Ta občutek je pogosto naš »stari znanec«.)
4. V kateri vlogi se znajdem na začetku in v kateri pristanem na koncu (preganjalec, rešitelj, žrtev)?
5. Kaj sem si v resnici želel: stik, priznanje, pomoč ali jasno mejo?
6. Kako bi to svojo potrebo lahko izrazil **neposredno**, v enem samem stavku?

9.6 Delovni list: od igre k stiku

Odnos	Kaj si v resnici želim od tega odnosa	Kaj naredim namesto tega (vloga, igra)	Neposreden stavek, ki ga lahko poskusim izraziti

9.7 Refleksija

- Kdaj sem nazadnje občutil pristen stik in kaj je bilo takrat drugače?
- Katero vlogo iz dramskega trikotnika poznam najbolje in kaj mi ta vloga prinaša?

9.8 Majhna akcija

Ta teden povej zaupanja vredni osebi **nekaj resničnega o sebi,** nekaj, česar običajno ne poveš. Naj bo to nekaj majhnega, ne tvoja največja skrivnost. Opazuj, kaj se bo premaknilo v tebi in v vajinem odnosu.

10. Spontanost

10.1 Razlaga

Spontanost je svoboda izbire: pomeni zavestno odločitev o tem, **kaj, kako in kdaj bomo nekaj počeli, čutili in razmišljali**. Eric Berne je spontanost razumel kot možnost izbire oz. svobodo, da izberemo in izrazimo čustva iz celotne palete, ne le tistih, ki smo se jih naučili imeti v preteklosti (Berne, 1964).

Spontanost **ni** isto kot **impulzivnost**. Impulz je pogosto le star življenjski scenarij (skript), ki se sproži samodejno (npr. »vedno rečem ja«, »vedno se umaknem«). Spontanost je, nasprotno, svež odziv na trenutek tukaj in zdaj. Zato vedno potrebuje zavedanje (poglavji 4 in 8) ter prostor med dražljajem in odzivom (poglavje 11).

Življenjski scenarij zoži naš repertoar na: »Jaz pač vedno …«, spontanost pa ga razširi. Na voljo je več različnih odzivov, med katerimi lahko izbiramo. Spontanost je tudi stik z radovednim, igrivim delom sebe , z ego stanjem Otroka, ki se zna veseliti, igrati in čuditi. Tu se spontanost neposredno dotika stanja zanosa oziroma *flowa* (poglavje 7) in gimnastike pozitivnih čustev (8.6).

10.2 Primer

Boris (47 let) živi po pravilu »bodi močan«. Nikoli ne prosi za pomoč, konce tednov pa preživlja ob »nujnih« opravilih okoli hiše. Pri vaji 10.3 si za en teden zada nekaj majhnih sprememb: sodelavca prosi za mnenje, namesto da bi vse naredil sam, v soboto pa gre s hčerko na uro plesa. Prizna, da je bilo na začetku precej nerodno. Vendar dodaja, da se je prvič po dolgem času počutil **živega**.

10.3 Vaja: 5 % drugače (vsak dan, en teden)

1. Vsak dan izberi eno majhno stvar, ki jo boš naredil **drugače kot običajno**: izberi drugo pot v službo, ponudi drugačen odgovor na »kako si«, najprej prisluhni, namesto da bi takoj odgovoril, ali reci »ne vem« oziroma »potrebujem čas«.
2. Med novim dejanjem opazuj telo: kje se pojavi napetost in kje začutiš olajšanje?
3. Zapiši si, kateri **stari stavek** se je oglasil (npr. »To se ne spodobi«, »Bodi močan«, »Pohiti«).
4. Na koncu tedna poglej svoje zapise in premisli: kje je bilo največ odpora in kje največ življenja?

10.4 Vaja: moja dovoljenja (pisna vaja, 20 minut)

Gonilniki (driverji) in prepovedi so stavki, ki ste jih kot otrok slišali ali nezavedno razbrali iz okolice. **Dovoljenje** pa je nov stavek, ki ga kot odrasel človek lahko izrečemo sami sebi in ga preizkusimo z majhnim, varnim dejanjem.

Stari stavek	Dovoljenje, ki ga potrebujem	Majhno dejanje, s katerim ga preizkusim
Bodi popoln.	Dovolj dobro je dovolj.	E-pošto pošljem po enem pregledu, ne po petih.
Ustrezi drugim.	Smem upoštevati tudi sebe.	Enkrat ta teden rečem »ne« ali »ne zdaj«.
Bodi močan.	Smem čutiti in prositi za pomoč.	Nekoga prosim za majhno uslugo.

Stari stavek	Dovoljenje, ki ga potrebujem	Majhno dejanje, s katerim ga preizkusim
Pohiti.	Smem si vzeti čas.	Kosilo pojem brez zaslona.
Trudi se.	Smem narediti in končati.	Nalogo zaključim in jo označim kot opravljeno.
Ne čuti.	Smem čutiti, kar čutim.	Zvečer zapišem dve natančni besedi za počutje (8.3).

Dovoljenje deluje le takrat, ko se počutiš dovolj varnega (glej 2.1 in 1.6). Če ob starem stavku začutiš močan strah ali preplavljenost, se o tem pogovori s strokovnjakom (2.2).

10.5 Vaja: 15 minut igre (dvakrat na teden)

1. Izberi dejavnost, ki nima nobenega **cilja, koristi in zunanjega ocenjevanja**: risanje, ples ob glasbi, igra z otrokom ali psom, gnetenje gline ali petje v avtomobilu.
2. Edino pravilo je: **nič ti ni treba narediti dobro**.
3. Ko se oglasi notranji kritik ali sodnik (npr. »to je otročje«, »izgubljaš čas«), njegov glas le opazi, ga spusti mimo in nadaljuj z igro (glej 11.7).
4. Po zaključku zapiši en sam stavek: »Med igro sem opazil …«

10.6 Delovni list: tedenski pregled spontanosti

Dan	Kaj sem naredil drugače	Kateri stari stavek se je oglasil	Kako sem se počutil potem
Ponedeljek			
Torek			
Sreda			
Četrtek			
Petek			
Sobota			
Nedelja			

10.7 Refleksija

- Katero od petih dovoljenj iz 10.4 mi je najtežje izreči in kaj to pove o mojem življenjskem scenariju (skriptu)?
- Kje v življenju delujem najbolj »predvidljivo« (zase in za druge) in na katerem področju bi si želel več svobode?

10.8 Majhna akcija

Naslednjič, ko se zalotiš, da želiš samodejno reči »ja« (ali »ne«), se ustavi, trikrat globoko vdihni in se vprašaj: »Kaj bi rekel, če bi lahko svobodno izbiral?« Nato se zavestno odloči, pa četudi izbereš popolnoma enako kot prej.

11. Orodja za zavestno izbiro počutja

To poglavje je pomemben del priročnika. Povezuje namreč dve ključni točki čustvene suverenosti: od »znanja, kaj sploh čutim« do » zavestne izbire, kaj bom s tem naredil«. Sedem orodij, od najkrajšega do najglobljega, skupaj sestavlja pot od dražljaja do odziva.

11.1 Orodje 1: STOP (10 sekund – vaš najkrajši most)

Črka	Pomen	Vaja
S	Stop – ustavi se.	Privošči si eno samo sekundo mirovanja. Odmakni roke s tipkovnice.
T	Take a breath – naredi vdih.	Naredi en vdih in en daljši izdih (izdih pomirja).
O	Observe – opazuj.	Opazuj, kaj čutiš v telesu? Katera misel »je prevladujoča«?
P	Proceed – nadaljuj z namenom.	Vprašaj se: Katera moja vrednota vodi naslednji korak?

To orodje je uporabno v sporih, pred pošiljanjem e-pošte ali ob kateremkoli nenadnem čustvenem sunku. STOP ne odpravi čustva le ustvari prostor.

11.2 Orodje 2: RAIN (5–20 minut – najbolj vsestransko)

RAIN je klasični protokol za delo z neprijetnimi čustvi. Kratico je prvotno oblikovala Michele McDonald, najbolj pa jo je razširila in dopolnila učiteljica meditacije Tara Brach:

Korak	Pomen	Vprašanje vaje
R – Recognize.	Prepoznaj.	»Kaj se pravzaprav dogaja v meni zdaj?«
A – Allow.	Dovoli.	»Lahko to pustim tu, brez boja, samo eno minuto?«
I – Investigate.	Preišči.	»Kje v telesu? Kakšna misel se drži tega? Katera moja vrednota je bila prizadeta? Kaj to čustvo potrebuje?«
N – Nurture.	Neguj.	»Kaj bi si dejal, če bi bil svoj najbolj prijazen prijatelj?« Reci si to.

11.3 Orodje 3: preusmeritev tolmačenja (10 minut)

Na čustveni odziv lahko vpliva tudi naša razlaga dogodka. S preusmeritvijo tolmačenja, preverjamo druge možne razlage, ne da bi zanikali dejansko škodo. Preusmeritev je ena najbolje raziskanih strategij uravnavanja čustev. V pregledu Jamesa Grossa je preusmeritev (sprememba tolmačenja situacije) pogosto učinkovitejša od potlačitve (zadrževanja zunanjih znakov čustva), ki zmanjša izražanje, a ne izkušnje čustva (Gross, 2002).

1. Zapiši situacijo čisto suhoparno, brez pridevnikov (»Kolega ni odgovoril na sporočilo.«).
2. Zraven zapiši svojo trenutno razlago (»Ne mara me več.«).
3. Zdaj napiši **tri možne alternativne razlage** (dokler jih dokazi ne izključijo):

- Preobremenitev: »Tisti dan je imel preveč obveznosti.«
- Tehnična: »Sporočilo se je izgubilo med 40 ostalimi.«
- Človeška: »Takrat je bil v stiski.«

4. Za vsako razlago se vprašaj: »Kateri dokaz imam ZA in PROTI?« (Ne: katera razlaga je prijetnejša.)
5. Izberi razlago, ki jo najbolj podpirajo dokazi in opazuj, kaj se zgodi s čustvom (mnogi opazijo, da se intenzivnost nekoliko zmanjša).

Meja tega orodja: preusmeritev ni zatiranje. Če je situacija objektivno škodljiva (zloraba, nepravičnost), »preusmeriti« je lahko beg. Tedaj uporabi orodje 11.6 (sprememba situacije).

11.4 Orodje 4: podpora želenemu stanju (pred vstopom, 3 minute)

Namesto da »čakaš, kakšno bo razpoloženje«, se odloči, katero stanje želiš podpreti v tej situaciji. Stanja ne moreš ukazati; lahko pa mu odpreš vrata s telesom, pozornostjo in vrednoto:

1. **Pred situacijo** (sestanek, težak pogovor, predavanje) se vprašaj:
   - »Kakšno počutje bi mi v tej situaciji najbolj služilo?« (Mirno, toplo, jasno, radovedno …)
   - »Kaj bi to počutje naredilo s telesom?« (Kako bi sprostilo ramena, upočasnilo govor, odprlo prsni koš?)
2. **Namesti telo v to stanje**: naredi 3 vdihe v to obliko, kot bi jo imel, če bi bil že tam.
3. **Ena vrednota kot sidro**: »V tej situaciji nosim _____.«
4. Po situaciji: 1–2-minutni pregled ali sem bil tam, kjer sem hotel?

To orodje ne pomeni, da si »narediš« počutje iz nič. Pomeni, da telesu in pozornosti daš smer, v kateri se čustva najlažje rodijo. Če je stiska zelo močna, ta pristop morda ne bo zadoščal; tedaj veljajo smernice iz poglavja 2.2.

11.5 Orodje 5: izbira okolja in vnosa (strategija, ne šibkost)

Suverenost ni le notranje delo je tudi **oblikovanje pogojev**:

- **Čustvena hrana:** Kateri vnosi (ljudje, novice, glasba, ekrani) mi dvigujejo razdražljivost? Kateri me umirjajo?
- **Fiziološki temelj:** spanje, gibanje, hrana, svetloba. Opazuj, kako količina in kakovost spanja vplivata na tvoje počutje in odzivanje.
- **Ljudje:** S kom sem po pogovorih močnejši in s kom izčrpan? Vsaj enega od »močnejših pogovorov« namenoma načrtuj vsak teden, če je možno.

11.6 Orodje 6: sprememba situacije (ko prilagajanje ni dovolj)

Najpomembnejše orodje, ki ga takšni priročniki pogosto pozabijo: kaj je treba spremeniti ?

Vprašalnik:

1. Ali je situacija, ki me boli, ponovljiva in vsaj delno pod mojim vplivom?
2. Ali notranja orodja pomagajo preživeti trenutke, ali se vzrok oz. situacija sama ne spreminja?
3. Če bi ta situacija ostala enaka še 5 let. Kaj bi to storilo z mano?

Odgovori ti lahko pomagajo prepoznati, kaj je smiselno spremeniti: postaviti mejo, začeti pogovor, poiskati podporo ali zapustiti situacijo. Notranja orodja niso pogoj za takšno odločitev. Meja (»to je zame nesprejemljivo«) je dejanje vrednot, ne pomanjkanje sočutja. Poglavje 3 (vrednote) tukaj tvoj kompas:

meje običajno varujejo glavno vrednoto. In še enkrat: če gre za ogrožajočo situacijo ali zlorabo, ne čakaj, da bi »izčrpal notranja orodja« varnost je vedno prednost (glej 2.2).

11.7 Orodje 7: samo sočutna notranja beseda »MILOST DO SEBE« (neprekinjena praksa)

Notranji govor ob neuspehu je navada, ki jo lahko opazujemo in postopoma spreminjamo. Preklop iz **sodnika** v **trenerja**:

Namesto sodnika …	Trener bi rekel …
»Spet sem ponovil isto napako. Jaz sem nesposoben.«	»Napaka je bila v _____. Naslednjič poskusim _____.«
»Vedno sem preveč čustven.«	»Danes sem čutil močno. Kaj se me je tako dotaknilo?«
»Drugi bi to že zdavnaj rešili.«	»Kaj v tej situaciji zmorem jaz danes?«

Vaja: Ves teden opazuj, kdaj se ti oglasi sodnik. Ne prepiraj se z njim, le zapiši njegov stavek in zraven napiši trenerjev odgovor.

11.8 Delovni list: odzivna matrica (osrednja tabela priročnika)

Izpolni ob enem tedenskem »težkem« trenutku:

Korak	Vprašanje	Moj odgovor
1. Situacija	Kaj se je zgodilo (samo kratek opis)?	
2. Telo	Kaj sem čutil v telesu, kje?	
3. Čustvo	Katero ime (natančno)? Intenzivnost 1–10?	
4. Misel	Katera misel je bila prevladujoča ?	
5. Nagon	Kaj sem hotel storiti v prvem impulzu?	
6. Premor	Kako sem naredil STOP/RAIN?	
7. Vrednota	Katera moja temeljna vrednota je bila v igri?	
8. Izbira	Katero stanje sem skušal podpreti in katero izvedljivo dejanje sem izbral?	
9. Dejanje	Kaj sem dejansko naredil?	
10. Pregled (2 uri ali 1 dan kasneje)	Ali sem bil zadovoljen z odzivom? Kaj bi obdržal? Kaj bi dodal?	

Izpolnjen primer : Marko (40 let), gibalo (driver) »ustrezi drugim«

Korak	Markov odgovor
1. Situacija	Šef v petek popoldne prosi za delo čez konec tedna.
2. Telo	Stisk v želodcu, zadržan dih.
3. Čustvo	Strah 7/10, jeza 4/10.
4. Misel	»Če rečem ne, me ne bodo marali.«
5. Nagon	Takoj reči »seveda«.
6. Premor	STOP: en vdih, opazim stisk in misel.
7. Vrednota	Dostojanstvo, zdravje.
8. Izbira	Podpreti stanje »miren, jasen«; ponuditi realno alternativo.
9. Dejanje	»Ta konec tedna ne morem, v ponedeljek lahko začnem prej.«
10. Pregled	Naslednji dan: Strah je bil prazen, šef je sprejel. Naredim premor; dodam, da odgovorim šele po vdihu.

11.9 Refleksija

- Katero od sedmih orodij mi je najbolj »naravno« in katero bi me najbolj osebnostno razširilo?
- Kje v svojem življenju najraje »rešujem« s spreminjanjem počutja, kjer bi bilo treba spremeniti situacijo (11.6)?

11.10 Majhna akcija

Izberi eno situacijo v naslednjih 48 urah, za katero veš, da se bo zgodila (srečanje, klic, opravek) in uporabi orodje 11.4 (podpora želenemu stanju) že ob vstopu vanjo.

12. Desettedenski načrt vaj

Načrt je **prožen vadbeni program**, ne zdravljenje in ne tekmovanje. Deset tednov sledi poglavjem priročnika. Vsak teden ima eno osrednjo temo in dnevno prakso, ki traja 10–30 minut. Če ti kateri teden ne odgovarja, ga prestavi ali ponovi: vrstni red ni pomemben.

Teden	Tema	Dnevna praksa (10–30 min)	Dodatna naloga
1	Varnost in telesna zavest	Prizemljitev (4.2) 2× dnevno + hitri pregled telesa (4.3)	Izpolni telesno mapo (4.5) vsaj 4 dni.
2	Čustveni slovar	Dnevnik čustev (8.4) + odprta vprašanja iz 8.3	Razširi slovar na 15+ besed.
3	Vrednote	Vaja razjasnitve vrednot (3.3) + ena vrednota na dan, živeta namenoma	Preizkus odločitve (3.4).
4	Stik s čustvi	Sedenje z enim čustvom (8.5) ob zmernem čustvu 4× na teden	Gimnastika pozitivnih čustev (8.6).
5	Smisel	Trije viri smisla (5.3) + tedenski pregled smisla (5.5)	Zakaj-lestvica (5.4) na enem področju.
6	Transcendenca	Dnevnik hvaležnosti dvakrat obrnjen (6.4) + en sprehod čudenja (awe walk) (6.3)	Pismo prihodnjemu rodu (6.5).
7	Zanos (flow)	Zemljevid flow aktivnosti (7.3) + nastavitev mikro-flowa 3× tedensko (7.4)	Ena zamrla aktivnost nazaj v koledar.
8	Intima	Zemljevid bližine (9.3) + pogovor brez maske (9.4) enkrat tedensko	Prepoznaj igro (9.5) ob ponavljajoči se situaciji.
9	Spontanost	5 % drugače (10.3) vsak dan + 15 minut igre (10.5) 2× tedensko	Moja dovoljenja (10.4).
10	Integracija	Odzivna matrica (11.8) ob vsakem večjem trenutku + orodje dneva	Napiši si pismo: kaj se je v 10 tednih spremenilo?

Po desetih tednih: program ni končan, lahko ga ponoviš. Drugi krog običajno poglobi vaje, ki so se v prvem krogu izkazale za najučinkovitejše.

Merila napredka (poštena ocena):

- Ali se zavedanje (namesto reaktivnega odziva) zgodi **prej** kot pred desetimi tedni?
- Ali sem v istih situacijah **bolj prožen** (več različnih odzivov na voljo)?
- Ali se po »slabem« dnevu **hitreje vrnem** k sebi?
- Ali svoja čustva imenujem **natančneje** kot na začetku?

Odgovor »da« lahko kaže na spremembo, ki jo doživljaš kot koristno; sam po sebi ne dokazuje učinka programa. Če napredka ne opaziš, lahko vaje prilagodiš, zmanjšaš obseg ali poiščeš podporo glede na smernice iz 2.2.

13. Dnevni delovni list (za vsakodnevno uporabo)

Ta obrazec je temelj priročnika. Izpolni ga enkrat dnevno, 5–10 minut. Fotokopiraj ali prepiši.

Datum: _____ **jutro/večer** (obkroži)

1. Trenutek v telesu (2 vdiha, kje sem, kaj čutim): _____

2. Vrednota kot sidro: Katera moja temeljna vrednota bo danes nosila moje odzive? _____

3. Stanje, ki ga danes podpiram: Kakšno počutje želim nositi danes in kaj lahko zanj naredim (ne kot ukaza ampak kot možnost)? _____

4. Flow (zanos): Kdaj bo danes moj čas moje popolne vključenosti (aktivnost + čas)? _____

5. Hvaležnost (ena stvar, ki ni nastala samo po moji zaslugi): _____

Pregled dneva (zvečer, 3 minute):

6. Najpomembnejši čustveni trenutek dneva:

- Kaj se je zgodilo (kratek opis): _____
- Kaj sem čutil v telesu in kje: _____
- Ime čustva (natančno) + intenzivnost (1–10): _____
- Misel, ki sem jo ob tem zaznal: _____
- Kaj mi je čustvo hotelo povedati (funkcija): _____
- Premor: ali sem naredil STOP/RAIN? Kako? _____
- Dejanje, usklajeno z vrednoto: _____
- Ocena odziva (1–5) in kaj bi obdržal/dodal: _____

7. Smisel: Kdaj sem danes čutil, da je bilo nekaj vredno truda? _____

8. Stik in spontanost: S kom sem bil danes pristen? Kaj sem naredil drugače kot običajno? _____

9. Eno vprašanje za jutri: Navedi eno stvar, ki jo bom jutri naredil z namenom? _____

14. Nadaljnje branje

Knjige:

- Viktor E. Frankl, Človekovo iskanje smisla (Man's Search for Meaning) — izhodišče za poglavji 5 in 6.
- Mihaly Csikszentmihalyi, Flow: The Psychology of Optimal Experience — izhodišče za poglavje 7.
- Tara Brach, Radical Acceptance — podrobnejša razlaga protokola RAIN (poglavje 11).
- Kristin Neff, Self-Compassion — razširitev orodja 11.7.
- Eric Berne, Games People Play (1964) — psihološke igre; izhodišče za poglavje 9.
- Eric Berne, What Do You Say After You Say Hello? (1972) — življenjski skript; izhodišče za poglavje 1.
- Mary in Robert Goulding, Changing Lives Through Redecision Therapy (1979) — prepovedi in ponovna odločitev.
- Ian Stewart, Vann Joines, TA Today (2. izd., 2012) — pregleden uvod v transakcijsko analizo.
- Russ Harris, The Happiness Trap — dostopna različica pristopov ACT, vključno z delom na vrednotah.

Transakcijska analiza (izhodišča predavanja ŽIVIM.ZARES in poglavij 1, 9, 10):

- Berne, E. (1964), Games People Play, Grove Press — psihološke igre in avtonomija (zavedanje, spontanost, intimnost): povzetek (The Marginalian)
- Goulding, M. M., Goulding, R. L. (1979), Changing Lives Through Redecision Therapy, Brunner/Mazel — dvanajst prepovedi in ponovna odločitev: archive.org
- Kahler, T. (1975), »Drivers: The Key to the Process of Scripts«, Transactional Analysis Journal 5(3): 280–284: tandfonline.com
- Karpman, S. (1968), »Fairy Tales and Script Drama Analysis«, Transactional Analysis Bulletin 7(26): 39–43: karpmandramatriangle.com
- Crossman, P. (1966), »Permission and Protection«, Transactional Analysis Bulletin 5(19): 152–154 (povzeto po eseju J. Hay o dovoljenjih): juliehay.org
- Stewart, I., Joines, V. (2012), TA Today: A New Introduction to Transactional Analysis, 2. izd., Lifespace: Google Books

Raziskovalni viri in preverjanja:

- Viktor Frankl Institute — tri poti do smisla (ustvarjalna, doživljajska, odnosna do trpljenja): viktorfranklinstitute.org
- Lieberman, M. D. idr. (2007), »Putting Feelings Into Words: Affect Labeling Disrupts Amygdala Activity in Response to Affective Stimuli«, Psychological Science 18(5): 421–428: PDF (UCLA)
- Kashdan, T. B., Barrett, L. F., McKnight, P. E. (2015), »Unpacking Emotion Differentiation«, Current Directions in Psychological Science 24(1): 10–16: psychologicalscience.org
- Gross, J. J. (2002), »Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences«, Psychophysiology 39(3): 281–291: Wiley
- Csikszentmihalyi, M. (1990), Flow: The Psychology of Optimal Experience, Harper & Row: archive.org
- Tara Brach — uradna stran protokola RAIN: tarabrach.com
- Pregled raziskav čustvene natančnosti in uravnavanja čustev (Frontiers in Psychology, 2022): PMC
- Fredrickson, B. L. (2001), »The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions«, American Psychologist 56(3): 218–226: APA PsycNet
- Price, C. J., Hooven, C. (2018), »Interoceptive Awareness Skills for Emotion Regulation«, Frontiers in Psychology 9: 798: frontiersin.org
- Sturm, V. E., Keltner, D. idr. (2020), raziskava »awe walk« sprehodov, objavljena v reviji Emotion (povzetek UCSF): ucsf.edu

Besedilo je napisano kot izobraževalni in razvojni priročnik. Ni medicinski nasvet in ni nadomestilo za terapijo. Če potrebuješ podporo, se obrni na zaupanja vrednega strokovnjaka. Priročnik je zasnovan za osebno rabo in delo v parih ali skupinah. Kopiranje za lastne namene je dovoljeno.