

Agresivne besede na spletu

Splet je mesto, ki nam ogromno ponuja: od informacij, različnih napotkov, rešitev pri gradnji ali spopadanju z boleznijo do iskanja poslovnih priložnosti ... Vedno pogosteje je namenjen tudi druženju, spoznavanju partnerjev, medsebojnemu povezovanju. Z vami bi delila zgodbo, ki mi jo je povedala prijateljica. Poimenovala jo bom Marija.

V marčevskem jutru je Marija, upokojena učiteljica, odprla svoj računalnik in se s skodelico kave v roki prijavila v priljubljeno spletno skupino, kjer so se zbirali ljudje njenih let. Rada je brala objave, delila misli in se včasih vključila v razprave. A tisti dan je bila prva objava, ki jo je zagledala, polna ostrih besed. Nekdo je napisal dolg zapis, poln jeze in obtožb, usmerjenih na konkretno osebo iz skupine. »Spet to sovraštvo,« je pomislila Marija. Poznala je to dinamiko – najprej nedolžen pogovor, nato nesoglasje, na koncu pa izbruh žaljivk in grdega obrekovanja. Kliknila je na profil tistega, ki je pisal najostreje. Bil je moški njenih let, upokojenec, ki je v objavah pogosto izražal svoje nezadovoljstvo nad življenjem, politiko, mladino, celo nad sosedi. Ko je brala njegove pretekle komentarje, je hitro opazila vzorec: vedno je neko-

ga krivil, vedno se je pritoževal, vedno napadal ... Ko se je poglobila v njegove zapise, je opazila, da ima vedno enak ton – prizadet, zagrenjen, obupan. Pisal je o tem, kako ga nihče več ne ceni, kako so ga prijatelji pozabili, kako ima nevhvaležne otroke. Med vrsticami je Marija zaznala njegovo bolečino – občutek izgubljenosti, osamljenosti in nemoči. In ravno to je razlog, da je svojo frustracijo zlival na druge.

Ne odzivajte se na gnev posameznikov

Marija je vedela, da takšni ljudje s svojo agresijo in psovanjem ne govorijo toliko o osebi, ki jo napadajo, ampak o sebi. Njihove besede so odsev njihove lastne notranje bolečine, nezadovoljstva, občutka nemoči, izgubljenosti, osamljenosti. Marsikdo v teh letih nosi breme preteklosti, razočaranja, neizpolnjenih sanj, obžalovanja vrednih dejanj. Nekateri se s tem spopadajo tako, da pišejo poezijo, hodijo na sprehode, kramljajo s prijatelji. Drugi pa v sebi kopičijo jezo in jo nato zlijejo na prvega, ki jim stopi na žulj. Ob tem je pomislila na tiste, ki postanejo tarče takšnih napadov. Kako težko je prebrati grde besede, sploh če so nepravilne in zlobne. Spomnila se je prijateljice Sonje, ki so jo pred meseci podobno napadli v skupini. Dneve je bila potrta, razmišljala je celo o tem, da bi se popolnoma umaknila s spleta. Šele ko sta se pogovorili, je dojela, da so tisti, ki napadajo, pogosto sami polni bolečine, da njihova agresija več pove o njih kot o njej. A kako se zaščititi? Najboljša rešitev je **prepoznati vzorce** in se **ne odzvati z enako mero**. Ljudje, ki napadajo, pogosto želijo sprožiti odziv, želijo, da se

drugi razjezijo, da se razvname še večji konflikt. Če jim tega ne damo, če ostanemo mirni in ne dovolimo, da njihove besede vplivajo na naše počutje, jim odvzamemo moč. Gnus, sram in frustracija ostanejo njim in tako jim damo možnost, da sami naredijo korak naprej k reševanju le-tega. Sami dobimo potrditev, da se odločamo samostojno, zavestno, ne pa da so naša vedenja le odziv na vedenja drugih.

Marija se je odločila, da bo v skupini napisala odgovor. Ni želela dodatno netiti prepira, zato je zapisala: »Ko nekdo zlije jezo nate, se spomni – to ni tvoje breme. Je njegova bolečina, ki jo projicira navzven. Ne pusti, da te ranijo besede nekoga, ki se sam ne zna spopasti s svojimi čustvi. Tarča napada ni kriva za napadalčevo nezadovoljstvo. Najboljša obramba ni povračilo, ampak razumevanje, da si več od tujih besed.« Čez nekaj minut so se pod objavo začeli pojavljati komentarji. Nekateri so se strinjali, drugi so se spravevali, ali ni morda to le izgovor za nesramno vedenje. A ena gospa je zapisala: »Točno to sem potrebovala prebrati danes. Hvala.« Marija se je nasmehnila. Čeprav ni mogla spremeniti vseh, je vedela, da je nekomu vsaj malo olajšala dan.

Splet je lahko čudovito mesto za povezovanje, a tudi nevaren prostor, kjer se nabirajo frustracije. Zato je pomembno, da znamo prepoznati besede, ki izvirajo iz jeze in zagrenjenosti, in jih **ne jemljemo osebno**. Namesto tega moramo poskrbeti zase, za svojo dobrobit in za svoj notranji mir. Kajti konec koncev – **kako ravnamo s svetom, odraža to, kar nosimo v sebi**.

dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja



FOTO: J. D.