

Kako ohraniti zaupanje vase

V zadnjih dveh številkah smo spremljali preprost dogodek: zaprta pot zaradi parkiranega avtomobila je povzročila prepir in namesto opravičila očitek o dlakocepenju. Nato smo iskali vzroke, zakaj se nekateri že ob prvi postavljeni meji odzovejo z napadom. A razumevanje drugega še ne pomeni, da smo zavarovali sebe, kar je v vsakdanjem življenju pomembno.

Ko se človek po dogodku, ko je napaden zaradi postavljene osebne meje, umiri, ostane tišina. V tej tišini se pogosto soočimo z dvomom o sebi. Sprašujemo se, ali je prav, da smo vztrajali. Bi morali le zamahniti z roko? Smo se morda odzvali prestrogo? Če pustimo notranjim dvomom, da se razbohotijo, lahko izgubimo stik s seboj. To pomeni, da začnemo dvomiti o svojem doživljanju (smo na primer lačni, pa si rečemo, da to ni pomembno; nekaj nas zaboli, pa si dopovemo, da smo preobčutljivi; nekdo nam je stopil na pot, pa začnemo razmišljati, ali je morda problem v nas ...). To je izguba notranjega kompasa.

Toneta ni najbolj zmotil zaparkirani vhod, temveč občutek, da je bil prikazan kot težaven človek. Ta razvrednotenost, ki jo je doživel zaradi sostanovalca, ni preprosta kritika. Je občutek, da tvoja izkušnja nima teže. Da to, kar čutiš ali vidiš, ni pomembno. Ko nekdo reče: »Spet

dlakocepiš,« se ne dotakne dejstva, ampak napade tvojo vrednost. Če to slišimo dovolj pogosto, se začne v nas nabirati negotovost. Podobno kot druga težka občutja ima tudi razvrednotenost korenine v otroštvu. Ljudje, ki so bili v rani mladosti preslišani ali zasmehovani, so v situacijah, ko nekdo dvigne glas nad njimi, spremeni temo pogovora ali jih okrivi, še zlasti ranljivi. Stara rana se hitro odpre in tako se ne odzovemo samo na trenutni dogodek, ampak na leta prezrtosti, ko naš glas za druge ni bil pomemben.

Zaupanje vase, ko drugi ne prizna moje resnice

Zato ob dogodkih, kot je bil Tone-tov, ni pomembno le, da razumemo dogodek oziroma drugega, ampak da **znamo utrditi sebe**. Utrditi se pomeni obnoviti stik s svojim notranjim kompasom, tako da si priznamo in verjamemo (»Vem, kaj sem videl. Vem, kaj sem doživel.«). Za priznanje sebi ne potrebujemo jeze, dokazovanja ali razburjenja, zgolj mirno gotovost. Odrasli ljudje mi večkrat povedo, da jih starši niso naučili, kako se postaviti zase, niti jih niso imeli velikokrat priložnost videti, kako so samozavestno kljubovali vsakdanjim dogodkom. Samozavest, zaupanje vase in zvestoba svojim besedam ter čustvom so bili v preteklosti redko zgled pri vzgoji otrok. Tako se nam v odraslosti še vedno dogaja, da nam je težko postaviti meje drugemu ali ohraniti premišljenost, ko nekdo kriči na nas ali nam očita laži.

Pri tem je ključna še ena sposobnost, in sicer regulacija. To pomeni, da znamo pomiriti svoje telo in misli, ko nas nekaj vznemiri. Ko drugi povzdigne glas, se tudi v nas dvigne napetost. Srce začne biti hi-

treje, misli se razpršijo, besede postanejo ostrejšje. Zato je ključno, da znamo v tistem trenutku za hip obstati, globlje zadihati in se vrniti, v našem primeru, k preprostemu stavku – »Pot je bila zaprta« – s tem reguliramo sebe. Se torej ne utišamo, ne potlačimo čustev in tudi ne dovolimo, da bi nas čustva tako preplavila, da ne bi znali najti pravih besed in bi se začeli tresti, jecljati. Če pogledamo situacijo zaparkiranega Tonetovega prehoda in napada sostanovalca ob postavljeni meji, to pomeni tri preproste stvari. Prvič, **ostati** je treba **pri dejstvih**. Drugič, **ne vstopati v razpravo** o svojem značaju, če gre za konkreten dogodek. In tretjič, **dovoliti si končati pogovor**, ki postane tekmovanje moči. Naš cilj ni pomirjati, razumeti ali učiti primerne vedenja drugega. Tone je postopoma spoznal, da mu v pogovoru ni treba zmagati. Njegova naloga ni bila drugega naučiti opravičila. Njegova naloga je bila ostati pri sebi. Ko je to razumel, se je nekaj v njem spremenilo. Umiril se je. Za mnoge starejše, vajene potrpežljivosti in prilagajanja, je postavljanje meja lahko zelo zahtevno. Meja lahko sproži občutek krivde, zlasti ko hoče drugi to prikazati kot rušenje odnosov. A v resnici odnose rušijo ravno nasprotni stvari – tiho umikanje in nabiranje zamer. Ohraniti sebe torej pomeni ostati v stiku s svojo izkušnjo, tudi ko jo drugi zanika. Pomeni vedeti, da je nelagodje ob postavljeni meji znak rasti. Morda drugi še vedno ne bo razumel, se ne bo opravičil. Toda če ostanemo na svoji strani resničnosti, ne bomo več izgubljali tal pod nogami.

dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja



FOTO: A. Ž.