

# Zakaj nekateri ne prenesejo meje

V prejšnji številki smo spremljali zgodbo, v kateri Tone ni mogel zapeljati do svoje garaže, ker je nekdo parkiral na mestu, na katerem ne bi bil smel. Na mirno opozorilo pa ni dobil opravičila, ampak očitek tega voznika, da situacijo zapleta, da pretirava in išče težave. Dogodek se ni končal z rešitvijo, ampak z zmedo, ki je ostala v Tonetovi glavi še dolgo po tem, ko avta ni bilo več tam.

**K**er se kršenje osebnih meja žal dogaja čedalje pogosteje, je pomembno razumeti dinamiko občutkov in čustev vseh udeleženi. Ko se človek po takem dogodku umiri, se vprašanja pogosto kar ne nehajo. Ne tista praktična, ampak tiha: zakaj se je vse tako zapletlo, zakaj ni bilo mogoče preprosto reči: »Prav imaš, oprost, mudilo se mi je, nisem bil dovolj pozoren«, zakaj je moral pogovor zdrsniti v očitke, zmedo in napetost, ki še dolgo ostanejo v telesu. Na prvi pogled se ne zgodi nič posebej velikega, nesoglasje bi se dalo urediti v nekaj minutah. A v resnici ni šlo za prostor, avto ali pot. Šlo je za kršeno osebno mejo lastnika garaže in za to, kaj se v nekaterih ljudeh zgodi, ko se z njo srečajo. Obstajajo ljudje, ki realno postavljene meje doživljajo kot osebni napad. V našem primeru gospod, ki je zaparkiral garažo, postavljene meje ni doživel kot informacije niti kot opozorila, ampak kot zavrnitev njega samega. Zdelo se mu je, da je razgaljen in postavljen v položaj, v katerem se je počutil majhnega, osramočeneega, verjetno tudi ogroženega. V takem trenutku ljudje ne razmišljajo več o tem, kaj so storili, ampak zgolj, kako se bodo zavarovali pred občutkom, ki jih preplavi. In takrat se čustveno premaknejo v otroštvo, od koder njihovo vedenje izvira, in tam najdemo razlago za tako vedenje. Čustveno se spet znajdejo v okolju, v katerem

njihove osebne meje niso bile jasne in varne, v katerem je bila bližina z drugimi povezana z bolečino, nadzorom ali ponižanjem in v katerem kot otroci niso smeli reči ne ali pa so se morali braniti z glasnostjo, zavajanjem ali obračanjem zgodbe, da so sploh lahko obstajali.

## Napad namesto soočenja z lastno stisko

Taki ljudje se niso naučili, da meja pomeni odnos; zanje meja pomeni izgubo. Ko odrastejo, ta vzorec doživljanja meje pogosto ostane. Zato meja drugega v njih sproži star občutek zapuščenosti ali ogroženosti. Ker je ta občutek zanje pretežak in ga ne znajo pomiriti, ga potisnejo navzven, v tem primeru v sogovornika. V obliki napada, očitkov, razvrednotenja drugega. Tako se jim ni treba soočiti z lastno bolečino. Cena za njihovo vedenje pa je, da nekdo drug ostane zmeden in prizadet. Zato se v takih situacijah zgodba tako hitro obrne. Njihovo dejanje in meja, ki jo postavi sogovornik, izgine iz ospredja in na njegovo mesto stopi značaj. Ton. Domnevni grehi preteklosti. Vse, kar lahko zamaje tla pod nogami tistega, ki je mejo postavil. Ne zato, ker bi bil ta človek res kriv, ampak zato, ker se s tem spet vzpostavi ravnotežje, v katerem se »storilec« počuti manj ogroženega. Tako se razbremeni lastne teže čutenj, izhajajočih iz njegove pretekle zgodbe, medtem ko se oškodovani v tem procesu pogosto počuti slabo, ker je drugače kot storilec sposoben samorefleksije. Ker se sprašuje, kaj se je ravnokar zgodilo. Ker želi razumeti, zakaj se mora zdaj on zagovarjati. In ker ne pričakuje, da bo preprosto opozorilo sprožilo tak odziv. Zmeda, ki jo doživi, v njegovem primeru ni znak šibkosti, ampak človeškosti. Pomembno je vedeti, da tako vedenje – torej napad na drugega iz lastne stiske ogroženosti ob postavljeni meji – ni dokaz moči. Je znak notranje krhkosti. Ne gre za to, da bi bil tak človek zloben, ampak da ne zmore bližine, v kateri bi moral priznati lastno napako in še vedno ostati v odnosu z drugim. Zato raje prekine stik, kot da bi tvegala občutek sramu ali ranljivosti, ki ni povezan s trenutno situacijo.

Ob tem pa je ključno zavedanje, da razumevanje napada ob postavljeni meji ne pomeni, da moramo tako vedenje dopuščati. Pomeni le, da prenehamo iskati napako v sebi. Ko vemo, da odziv drugega izvira iz njegove notranje zgodbe, lažje ohranimo svojo resničnost in mir. In to je v takih trenutkih pogosto največ, kar lahko naredimo zase.



FOTO: J. D.

dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja