

Zakaj si tako želimo pozornosti?

V množici informacij, s katerimi smo vsakodnevno obkroženi, je seveda zelo pomembno, ali znamo vzbuditi zanimanje s tem, kar želimo drugim sporočiti. Včasih se nam zdi, da se borimo za svoj trenutek, kjer bomo zasijali, kjer bodo vsi poslušali samo nas in bomo lahko drugim povedali svojo zgodbo, jim dali nasvet, bili tisti, h katerim se obrača celotno zbrano osebje pri mizi, na družinski zabavi, v čakalnici. Od kod nam ta potreba?

Največkrat termin »želi si pozornosti« uporabljamo takrat, ko govorimo o otrocih, ki od nas zahtevajo več energije in več časa, kot smo jim ga pripravljene dati. Tako zaključimo, da so ti pozornosti lačni otroci zahtevni, razvajeni, tudi da se ne znajo igrati sami. Če naredimo vzporednico z odraslim svetom, lahko v njem najdemo veliko ljudi, ki ravno tako hrepenijo po pozornosti drugih. To so glasni posamezniki, ki vedno želijo imeti zadnjo besedo v družini, med sorodniki, prijatelji. Želijo biti tisti, ki jih drugi vedno vprašajo za mnenje, ki imajo odgovore na vsa vprašanja ali pa vsaj želijo zaključiti vsako temo pri omizju. Vsi poznamo koga, ki najbolj pozna določeno področje, ima največ izkušenj v večini obravnavanih tem, je najboljši v svojem poklicu in večini drugih del, lahko je tudi največja žrtev sistema, z največ boleznimi, najbolj opeharjen od države, politike, krajevnih skupnosti ...

Biti viden, slišan, razumljen

Želja po pozornosti res izhaja iz ranega otroštva. Kot novorojenčki smo odvisni od skrbi in nege staršev ali skrbnikov. Tisti, ki se znajo in želijo postaviti v vlogo majhnega otroka, ki še ne zna govoriti, ampak le z jokom pošilja sporočila, vedo, kdaj otrok potrebuje hrano ali pa ga mogoče le zebe, ga je strah in kdaj se želi le priviti v poznan topel objem. Ko odrasli zadovolji otrokovo potrebo, se otrok pomiri, preneha jokati in pri sebi naredi sklep – za druge sem pomemben, moje potrebe celoten zunanji svet vzame resno, zato drugim lahko zaupam. Ravno tako lahko zaupa sebi, saj so njegove potrebe pravilno razumljene in upoštevane. Če otrok, ki joka ali protestira, od

odraslih ne dobi pozornosti, saj so le-ti čustveno ali fizično odsotni, nimajo časa, so obremenjeni s svojimi stiskami ..., so otrokovi zaključki lahko zelo drugačni. Otroci se lahko počuti samega, zato se bo vedno znova spraševal, kaj mora narediti in na kakšen način, da bo opozoril nase – da bo viden, slišan, razumljen. Takrat lahko otroci zelo pretiravajo, postanejo zelo zahtevni, ostri, celo agresivni. Lahko pa otopijo, se umaknejo v molk in nad seboj in svetom obupajo. Največkrat takrat razvijejo različne težave, zdravstvene, odnosne, čustvene.

Ne govorimo o tem, da se tudi odrasli, ki si želijo toliko pozornosti drugih, počutijo podobno. Lahko pa trdimo, da svoje doživljanje in mnenje prepogosto ovrednotimo glede na to, kako je sprejeto v družbi. Če nam drugi kimajo, potem verjamemo, da imamo prav. Če nas drugi poslušajo, menimo, da imamo nekaj koristnega povedati. Ko nam drugi verjamejo, šele takrat tudi sami verjamemo sebi.

Premalokrat pa se vprašamo, koliko pozornosti damo samim sebi in svojim potrebam. Ali se znamo poslušati in si dajati tisto, kar najbolj potrebujemo v določenem trenutku? Če smo jezni na partnerja, ni prav, da nemočno jokamo, če nas je strah, ni prav, da si pomagamo z alkoholom, če smo žalostni, ni prav, da odpremo banjico sladoleda, če nas nekaj boli, ni prav, da skušamo misliti na nekaj drugega, se kratkočasiti z nečim, kar nam bo odvrnilo pozornost od tega, kar naše telo takrat najbolj potrebuje ...

Kot odrasli imamo možnost, da svojo pozornost, svoj čas, energijo, tudi denar namenimo tistemu delu sebe, ki nas najbolj potrebuje. To je lahko naša želja po sogovorniku, boleča noga, neizjokane solze zaradi izgube ljubljene osebe, občutek nemoči ob sosedovi odločitvi za selitev ... Takrat ko se **osredotočimo** na tisto, kar potrebujemo, in **zdržimo** s to svojo potrebo, svojim občutkom, svojimi mislimi, lahko **pristopimo k reševanju** tega. Lahko bo pomagal že samo en pregled pri zdravniku, kjer bomo našli prave besede za to, kar čutimo. Lahko bo pomagal prijazen sogovornik, s katerim bomo delili svoje misli.

Dr. Sabina Jurič Šenk,
psihologinja

Glasno si priznajmo

Mogoče se bosta naša notranja napetost in nelagodje sprostila že tako, da si priznamo, kaj občutimo, in to glasno povemo. Dokler pa bomo sami bežali pred deli sebe, ki potrebujejo našo pozornost, nam tudi pozornost drugih okrog nas ne bo dala tiste veljave, tistega občutka sprejetosti in ljubljenosti, ki si ga vsi tako zelo želimo in ga potrebujemo.