

Napol prazen ali napol poln kozarec?

Vsi poznamo ta rek. Ali sem optimist in lahko pogledam na situacije okrog sebe s pozitivne strani – vidim priložnosti, izzive, zgodbe s srečnim koncem ... in je zame kozarec napol poln? Ali pa sem pesimist, vedno v dvomih, poln strahov in slabih pričakovanj, z veliko negativnimi predvidevanji in zagrenjenosti, in zato vidim kozarec napol prazen. Kako to, da se nekateri lahko pohvalimo z optimistično držo, medtem ko so drugi zapriseženi pesimisti?

Optimistično - pesimistična drža se oblikuje skozi celotno življenje, začenši z najzgodnejšimi spomini in nanje vezanimi občutki. Znanstvene raziskave prinašajo dokaze, da so pri oblikovanju otrokovega doživljanja ključni že prenatalni vplivi nanj, torej tisti, ki jih dobimo, ko smo še v topli maternici. Že takrat čutimo, kako živi naša mama, koliko stresa občuti njeno telo, kako zaželeni smo in kakšna so pričakovanja do nas, čeprav še nismo prišli na svet.

V prvih letih po rojstvu smo neposredno odvisni od svojih skrbnikov. Zelo pomembno je, koliko so starši odzivni in občutljivi za naše potrebe, kako dobro prepoznajo sporočila, ki jih izražamo z jokom. Bolj ko sta mama in oče spretna pri ustvarjanju družinskega okolja, kjer sta tudi onadva sproščena, varnejše in ljubljene se počutimo v njunem domu, objemu. Če sta obremenjena z različnimi tegobami, zagrenjena, bolna ali prestrašena, lahko vzgajata, kot najbolje znata, pa bodo otroci vseeno občutili težo strahu, bremen in žalosti, ki jo nosita. In manj ko bosta prepoznala in razreševala svojo stisko, bolj se bo zapisala v otrokovo telo, njegov pogled na svet, njegova pričakovanja do drugih in sveta, v katerem živi.

Ob prehodu v vrtec oziroma šolo se znajdemo na preizkušnji, kjer bomo preverili, kako delujejo prepričanja, ki smo si jih o sebi in svoji okolici ustvarili. Lahko se vključimo v skupino, smo celo vodilni v njej, sproščeni in polni idej. Ali pa smo previdni, preverjamo, kako nas bodo drugi sprejeli in kako bodo prepoznali naša tiha pričakovanja. Podobna zgodba se nadaljuje pri prehodu na delovno mesto. Bolj ko delujemo v skladu s svojimi interesi in potrebami, pravilnejše se odločimo, kje in kaj bomo delali, razvijamo svoja močna področja, delo nam predstavlja izpolnitev.

Partnerstvo je še eno področje, kjer lahko preizkusimo, kako zvesti smo sebi in kako zlahka zaupamo drugemu, se mu v intimnem odnosu predamo. Ali je moje partnerstvo polno spoštovanja in medsebojnega dopolnjevanja, kjer drugemu zaupam in ob katerem postajam najboljša verzija sebe? Ali pa živim z nekom, ki mi je bolj znanec kot zaupnik, so med nama zamolčane skrivnosti, me dvomi o obstoju najine zveze razjedajo ob vsakem prepirju?

Vse dobro ali vse slabo?

Vprašanja, kako dobro se znajdemo v svojem okolju, so podobna kot vse razvojne naloge do zdaj. Lahko ima-

mo občutek, da so ljudje okrog nas dobri, vredni zaupanja in pripravljeni pomagati. Lahko pa zelo pazimo, ali res dajemo toliko prijaznosti, energije, tudi denarja v skupnost, kot dobimo nazaj. Vedno znova se znajdemo med ljudmi, ki nas obrekujejo, so nevoščljivi, se nam posmehujejo, ... Če potegnemo črto, je veliko stvari, ki botrujejo temu, na kakšen način pogledamo svoje življenje in kako ocenjujemo prihajajoče trenutke – na optimističen ali pesimističen način. Bolj ko so naša pričakovanja do drugih polna dvomov in strahov, več ko imamo neposrednih izkušenj, da so drugi zapravili naše zaupanje, nas pretentali, prizadeli, bolj bomo previdni in manj odprto bo naše srce v medsebojnih odnosih.

Ali je torej mogoče postati optimist? Seveda je! Ustavimo svoje misli, ki nam slikajo strahove in dvome o sebi in drugemu. Dopustimo možnost, da se nam danes zgodi nekaj lepega, čeprav tega nismo občutili že dalj časa. Skušajmo živeti s čim manj predvidevanji in pričakovanji, sploh če so negativna. Bolj ko bomo svojemu telesu znali prisluhniti in v njem pomiriti strahove, jezo in druga neprijetna čustva, bolj bomo pripravljeni doživeti in spoznati tudi drugačne izkušnje od teh, ki smo jih bili vajeni do zdaj.

Če smo prepričani, da si vsak dan sami ustvarjamo svojo zgodbo, zakaj se ne bi ta prepričanja uresničila? In najpomembnejše – zakaj si ne bi ustvarili prijetnih izkušenj, pozitivnih presenečenj in zaupanja vrednih medsebojnih odnosov?

Dr. Sabina Jurič Šenk,
psihologinja