

Brez sočutja ne pridemo daleč

Stojita ženski vsaka s svojim štirinožcem na obali hrvaške Istre. Prva reče: »Zadnjič mi je nekdo očital, naj ne pustim svojemu psu, da svobodno teka po plaži, ker se ga njegov otrok boji! Pa kaj bo otroku naredil moj mali kuža? Ljudje samo to še gledajo, da lahko drugim grenijo življenje!« Druga pa pravi: »Se je ta tip vprašal, zakaj se njegov otrok boji psov? Mogoče je pa to zaradi njegove travme. Lahko bi sam kaj naredil zanj, ne da teži tebi!«

V prispevku ne mislim soditi o tem, kdo je pomembnejši – naš štirinožec, ki ga oblačimo, umivamo in mu pustimo, da spi v naši postelji poleg nas, ali pa otrok, ki mu pripadajo pozornost, zaščita in ljubezen staršev. Tudi ne bom razpravljala o tem, kdo je tisti, ki lahko preceni, ali je neki pes nevaren ali ne. Niti se ne bom ukvarjala s tem, kako se medgeneracijsko prenaša travma z enega človeka na drugega in koliko lahko pri tem naredimo odrasli, da sami predelamo svoje stiske in jih tako ne posredujemo svojim otrokom. Tudi v predpise se ne bi spuščala – kje je plaža za pse, kje se je dovoljeno kopati psom in kdaj, pa kako velik otrok na plaži lahko sam poskrbi za svojo varnost. Zanima pa me, kje je ostala sposobnost in želja nas vseh, da se postavimo v čevlje drugega in začutimo, kako naše vedenje doživlja in razume naš bližnji.

V turbulentnem svetu, ki smo mu priča, z vseh strani nad nami prežijo informacije, ki so v veliki meri negativne, tragične, polne groze in trpljenja – koronavirus, onesnaževanje, nasilje in sovražstvo med štirimi stenami družin, poboji v šolah, spremenjena hrana ...

Naše misli imajo velik vpliv

Več ko je strahu v nas samih, bolj smo dovzetni za vse slabo, kar nam ponujata širše in ožje okolje. Bolj ko smo negotovi, bolj smo podvrženi razmišljanju o vseh mogočih črnih scenarijih, ki pa v nas proizvajajo še več strahu. Samo razmišljanje o tem, kaj lahko naredimo, pogosto vodi v še večjo razdvojenost, tesnobo in celo obup. Naše misli močno vplivajo na našo pozornost (bolj smo pozorni na stvari, o katerih razmišljamo – torej če smo bolni, vidimo okrog sebe več bolnih ljudi kot takrat, ko nismo bili bolni ...). Naše misli vplivajo na naše vedenje (če ne zaupamo ljudem, se jih bomo izogibali, bomo neiskreni in bomo prilagajali informacije v pogovoru z drugimi ...). Naše misli seveda intenzivno vplivajo tudi na naše čustveno doživljanje (več je negativnih pričakovanj, večja je pozornost na negativnih spominih in izkušnjah, več je zamer in nezaupanja, intenzivnejše doživljamo strah, obup, žalost ...). V takih in podobnih situacijah se tudi telo ne more upreti negativnim posledicam našega razmišljanja, čustvovanja in vedenja. Oslabimo imunski sistem, povzročamo energijske blokade v telesu, na nivoju nevrotansmitorjev in celičnega delovanja se telo pripravi na boj za preživetje, shranjevanje zaloga, manjšo diferenciacijo celic in njihov razvoj ...

Bolj ko smo sami v fazi obvladovanja svojih strahov in boja za svoj prostor v svetu, manj smo pozorni na sočloveka, ki je ob nas in na katerega lahko s svojim vedenjem pomembno vplivamo.

Otroci so tisti, ki skozi odraščanje postopoma oblikujejo osebno mejo med seboj in drugimi. Bolj ko smo sočutni in nežni do njih, bolj nam lahko zaupajo in hitreje opozorijo nase, ko jim je težko. Če ostajamo z mislimi in občutki samo pri sebi (kaj moram še vse narediti, kako v urnik stlačiti vse svoje obveznosti ...), takrat otrok od nas ne dobi tistega, kar potrebuje, temveč tisto, kar starši mislimo, da potrebuje. Otrok in kasneje kot odrasli se tako nauči zanemariti svoje potrebe ter raje prisluhne drugim, da bo od njih dobil tisto, kar potrebuje zase (pozornost, pomoč, hrano, denar). In zato je zelo nevarno za vse nas, če se zaradi svojih strahov, stisk in negativnih pričakovanj ne zmoremo vživeti v otroka, ki je odvisen od našega odziva. V otroka, ki ni nujno naš, ampak je vseeno zelo občutljiv za to, kakšen odziv dobi od svoje okolice. Kajti njegov nastajajoči psihični konstrukt ga oblikuje kot posameznika, kot osebnost in kot odgovornega človeka, ki v prihodnosti ne bo mislil le na svoje potrebe, ampak tudi na potrebe drugega, sočloveka, naroda, narave, planeta Zemlje.

Če se odločimo, da prisluhnemo drugemu in smo se sposobni postaviti v njegove čevlje, potem lahko zaključimo naslednje:

- ne moremo obsojati sočloveka, saj nikoli ne vemo, kako drugi doživlja situacijo in v kakšnih barvah jo vidi. To niso nujno objektivne informacije, ampak so vezane na njegovo življenjsko zgodbo, na njegove izkušnje, ki so lahko zelo drugačne od mojih;
- ne vrednotimo stiske drugih, katera je velika in katera majhna, saj nikoli ne moremo biti prepričani, koliko opore ima sogovornik in koliko je v resnici občutljiv;
- poskrbimo zase v takšni meri, da ne bomo hodili okrog z občutkom ogroženosti in pričakovanjem negativnega izida vsega, kar nam pride naproti. Dopuslimo si videti svet tudi v jasnejših in toplejših barvah. Tako lahko neho-te s svetlejšimi barvami obarvamo tudi svoje doživljanje.

Dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja