

Nevoščljivost in dvom – dve strani istega kovanca

Živimo v času, ko sta lastnina in ugled zelo pomembna. Večkrat si želimo ali pa smo prepričani, da si zaslužimo tisto, kar imajo naši sosede, prijatelji, sorodniki, ki pa si omenjenega v naših očeh niti ne zaslužijo. Imamo občutek, da nam materialne dobrine, zdravje, prijeten videz, mnoga poznanstva ... dajejo moč, sprejetost, priljubljenost med znanci in prijatelji, tudi v poslovnih vodah.

Pogosto zmotno mislimo, da so naša lastnina, naš videz, tudi naš ugled odraz tega, kako dobri smo kot ljudje, kako močni smo na političnem in zasebnem parketu, in predvsem napovednik, kako srečni smo in kako izpolnjeno je naše življenje. Pa vendar največkrat žal ni tako.

Vzemimo za primer posameznika, ki navidezno živi povprečno življenje, ima družino, stanovanje, službo, kredit, nekaj tesnih prijateljev in znancev. Slišati je veliko primerjanja, ostrih sodb in kritik o drugem, predvsem nevoščljivosti. Sovaščana sem slišala reči: »Poglej ga, kakšen vrt ima, stokrat prevelik zanj. Niti toliko se ne pobriga, da bi bila trava pokošena pa kamenje pobrano ... ali vsaj orodje pospravljeno. Tako zanikrni ljudje ne bi smeli imeti tako velikega posestva, če ga še vzdrževati ne zmorejo!« Ali pa komentar znanca, ki je mnenja, da njegov sorodnik živi preveč razuzdano: »Si videla Miha, spet ima eno novo. Le kaj dekleta vidijo na njem? Pa saj ne zasluži toliko, da bi lahko ženskam ne vem kaj dajal. Prav gotovo imajo dekleta en kup težav sama s seboj, drugače ne bi bila z njim ...« Gospa pri frizerju je komentirala vedenje svojega nečaka: »Veliko menja avte. Ali se vsakega naveliča v nekaj letih ali pa samo denar obrača? Ves čas se vozi z najnovejšimi *mašinami*. Ne bi mu škodilo, da bi tudi kaj *športal*, tako kot na primer jaz ...«

Takih in podobnih opravljanj je ogromno. Če si dovolimo biti dovolj subtilni, je v omenjenih izjavah in njim podobnih zaznati tudi veliko nevoščljivosti in medsebojnega primerjanja. Zanimivo bi se bilo vprašati, kaj nas

žene, da to počnemo. Vsako obrekovanje in prevelika pozornost, ki sta namenjena sočloveku, nas v bistvu odvrata od nas samih. Lažje je namreč komentirati drugega kot pa pomesti pred lastnim pragom.

Pomanjkanje zaupanja vase

Pomembno se je zavedati, da nevoščljivost drugemu za kar koli (na primer za to, kar ima, kako živi) v bistvu pomeni priznavanje lastne ranljivosti, pomanjkanja zaupanja vase in v svojo sposobnost biti najboljša različica sebe. Kajti bolj ko je moja pozornost usmerjena na drugega in bolj ko razmišljam o tem, kaj vse drugi ima in s čim si je to zaslužil in kako ni pravično, da je tako lep, zdrav in sproščen, pomemben ..., manj energije mi ostane za razmišljanje, občutenje, voljo, za spremembe pri sebi. Primerjava z drugimi in posledično iskanje šibkosti in slabosti pri drugem samo zato, ker nas v naših očeh prekaša in si tega ne želimo priznati, pomeni, da nimamo dovolj energije za konkretne korake v smeri postajanja boljše različice sebe. Poznam veliko ljudi, ki so bili zaradi nevoščljivosti drugim resnično v stiski in niso mogli nehati razglabljati o tem, zakaj je drugi rojen pod srečno zvezdo, medtem ko naj bi bila njemu oziroma njej namenjena le nesreča. Ključno je, da vzamemo pod drobnogled naslednjih nekaj enostavnih trditev:

- Če se ukvarjamo več z drugimi kot sami s seboj, smo pravzaprav ugotovili, da na več področjih s seboj nismo zadovoljni in bi si želeli sprememb. Pa imamo pogum in moč za te spremembe, korake naprej? Kaj lahko naredimo že danes?

- Vsako primerjanje z drugimi izhaja iz dvoma vase in nezadovoljstva s seboj, kajti zakaj bi sicer sploh razmišljali ali govorili o drugem? Življenje nam ponuja veliko izzivov, veliko lepega, majhne radosti, tudi bolečino in strah, ampak kljub vsemu, zakaj tratiti čas in pozornost za življenje drugih?

- Nevoščljivost je odraz našega obupa, da bi tudi sami dosegli tisto, kar ima drugi. Kritika in opravljanje pa sta odraz naše zagrenjenosti, saj skušamo v svojih očeh najti način, da »zmanjšamo« vrednost tega, kar ima drugi. S kritiko, namenjeno drugemu, skušamo pri sebi vzbuditi boljši občutek, se na neki način pohvaliti ... Rajse se vprašajmo, zakaj sami sebe tako malo cenimo.

Iščimo dobre vzore

Pomembno je, da smo iskreni do sebe in si večkrat nalijemo čistega vina. Namesto da se ukvarjamo z drugimi, se raje posvetimo sebi. Namesto nevoščljivosti in zavisti raje poiščimo prijazno besedo za vse tiste, ki so nam lahko s svojimi dobrinami, dosežki ali lastnostmi vzor. V življenju lahko dosežemo marsikaj, če bomo le verjeli v to, da lahko iz dneva v dan postajamo boljše različica samih sebe.

Dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja