

Maske všečnosti

Bodi to, kar si, tak si mi najbolj všeč! To je vse zato, ker nisi zvest sam sebi. Ali sploh veš, kaj si želiš? Zakaj pa si ne izbereš jasnega cilja in greš za njim? Veliko takšnih in podobnih vprašanj si v odrasli dobi premalokrat zastavljamo.

O bilico zadolžitev nam naložijo drugi, ne samo sorodniki ter člani družine, ampak tudi širša okolica. Tako opravljamo različne vloge (vlogo očeta, mame, žene, moža, soseda, prijatelja, sestre, gospodinje, uslužbenke ...). Teh vlog lahko kmalu postane veliko in povezano z njimi tudi veliko zadolžitev. Opravljamo jih zato, ker čutimo, da jih moramo, da to od nas pričakujejo. Tako obkljukamo opravljeno delo vsak dan sproti. Kaj še vse moramo narediti danes, kaj lahko pustimo za jutri? Premalokrat se vprašamo, kako se ob tem počutimo in kaj si res želimo.

Že majhen otrok zelo budno spremlja svoje okolje, svoje skrbnike, od katerih je povsem odvisen. Želi si biti sprejet, ljubljen, ne vedoč, da mu to po njegovi vlogi pripada. Brezpogojna ljubezen staršev nam kot otrokom pripada. Saj smo iz ljubezni prišli na svet, kajne?

Žal vsi tega ne čutijo ali čutijo še celo to, da imajo v svojem življenju veliko nalogo – na svet so prišli zato, da bi osrečili starše, zapolnili praznino v zakonu, osmislili življenje staršem, pomagali staršem pri delu, v družinskemu podjetju, na kmetiji, izpolnili njihove neuresničene želje, dokazali staršem, da so odlični starši, predstavljali družinski ponos ... Veliko nalog lahko začutimo že kot majhni otroci. In ker brez ljubezni staršev v čustvenem smislu ne moremo preživeti, naredimo vse, da ta tiha ali pa tudi jasno povedana pričakovanja izpolnimo. In se čim manj sprašujemo o tem, kaj bi si želeli sami. In tako se otroci kmalu naučijo izpolnjevati dolžnosti, slediti navodilom, brati med vrsticami in se prilagajati skupnosti, v kateri odraščajo. Od ohlapnosti meja, vrednot in količine pričakovanj je odvisno, koliko prostora ostane za edinstvenost in razvoj otroka kot individuuma s talenti, željami, nagljenji in vizijo.

Ujetniki strahu

Da ne bo pomote – socializacija ali vraščanje v družbene okvire je do določene mere nujno potrebno. Vsak odraščajoči posameznik se mora tudi prilagoditi družbenim normam, predvsem moralnim. In se naučiti, kako zadovoljiti svoje potrebe na primeren način, da ob tem ne krši osebnega prostora in dostojanstva drugega. Zato si na primer ne moremo privoščiti glasnega ropota, vpitja in pritoževanja takrat, ko je čas za spanje. Ravno tako ne moremo danes zapraviti celotnega svojega zaslužka oziroma prihrankov brez pomisleka, da je treba tudi jutrišnji dan preživeti ... Ni pa treba, da smo ves čas pozorni na doživljanje in počutje drugega, na zadovoljene potrebe drugega, ob tem pa pozabljamo nase in na svoje potrebe in cilje. Prevečkrat pozabljamo na to, kar bi sami

V januarju si postavljamo cilje za prihajajoče leto. Razmišljamo, kam bomo usmerili svojo energijo, svoj čas, svoj denar, svoje misli ... Predlagam, da jih usmerimo vase. Na način, da raziščemo, kaj je tisto, kar jaz sem, kaj je tisto, kar mi polni baterije, in kako lahko vsak dan naredim nekaj malega za to, da se počutim dobro in sproščeno.

potrebovali. Včasih so to malenkosti – uro časa, da se sprostimo, uredimo misli, preberemo članek v časopisu, pojemo kos peciva. Včasih je to nekaj več, na primer daljši klepet ali obisk, plačilo tečaja s področja, ki nas zanima, ostati v postelji, ko se ne počutimo dobro.

Tveganje, da bi nas okolica kritizirala, obrekovala, tudi zavrnila, je tako veliko, da si premalokrat dovolimo iti po svoji poti. Ampak ironija je ravno ta, da se nam zaradi prilagajanja drugim, sledenja pričakovanjem ter izpolnjevanja potreb drugih pogosto zgodi, da smo sami prezrti. Da okolica ne pomisli, da imamo tudi mi svoje želje in potrebe oziroma da le-te ob izpolnjevanju potreb drugih niso zadovoljene. In zato prepogosto čakamo, da bodo drugi videli in nagradili naš trud, ovrednotili naša prizadevanja, našo požrtvovalnost. In se trudimo in trudimo še naprej. Pa se to ne zgodi.

Postajamo in ostajamo odlični delavci, predobri sodelavci, uslužni sosedje, super mame, babice brez napak, vsevedni očetje, sestre, ki imajo vedno čas, in še bi lahko naštevali. Pri tem pa se nam zgodi, da postajamo notranje prazni. Brez vizije, brez ciljev, brez veselja in radosti. Izpolnjujemo dolžnosti in čakamo, lahko povsem nehoti, kaj vse bomo zato dobili nazaj: ljubezen, sprejetost, pohvalo, odlikovanje, plačilo v denarju ali kako drugače – pa se to največkrat ne zgodi. Postajamo zagrenjeni, negativni, polni slabih pričakovanj (saj se nam naša tiha hrepenenja po plačilu za ves trud in naprezanje res niso uresničila), polni strahov. Strah je največkrat tisti, ki nas drži ujete v našem načinu življenja. Strah pred tem, da bi bili zavrtni. Strah pred tem, da ne vemo, kaj bi počeli, če ne bi sledili navodilom drugih. Strah pred lastno jezo na ves svet. In na tiste, do katerih smo prijazni, uslužni ... Strahov je veliko. In bolj ko se jih bojimo in se z njimi ne želimo ukvarjati, večji postajajo.

Dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja