

# Vloga naših pričakovanj in prepričanj

»Danes si bila bolj glasna kot po navadi,« se je iz postelje oglasil deček, ki je nestrpno čakal mamo, da se vrne iz popoldanske izmene dela. »Slišal sem te že pri vhodnih vratih bloka.« Živela sta v tretjem nadstropju in običajno je Ivo mamo slišal šele takrat, ko je vtaknila ključ v ključavnico. Današnji večer pa je dočkal težko pričakovano igračo, ki je bila nagrada za njegovo prvo pozitivno oceno pri matematiki. Ta mu je namreč delala ogromno preglavic. Kako to, da so Ivova ušesa tisti večer tako zelo ostro ujela šum iz pritličja bloka?

Takšne in podobne dokaze za drugačno, iluzorno, doživljanje povsem objektivnih vidnih zaznav imajo raziskovalci, psihologi, že dolgo vrsto let. Slišimo lahko drugače, bolj ostro, tudi vsebinsko druge besede, kot so bile izgovorjene. Ravno tako lahko vidimo drugače kljub povsem jasnim vidnim slikam. Kako to?

**Občutenje** in **zaznava** okolja sta dva različna procesa. Pri občutenju svetlobe, toplote, zvoka, tipa se informacija iz zunanjega sveta prek čutil po živčnih poteh približa našim možganom, ki jo ustrezno pretvorijo v sliko, melodijo, dotik ... Ob obdelavi tega občutenja šele nastane zaznava. Pri zaznavi pa nehote sodelujejo tudi naši zavedni in nezavedni miselni procesi. Kaj to pomeni?

**Pričakovanja** nečesa lahko zelo zamegljijo informacijo, ki jo s pomočjo čutil preberemo iz svojega zunanjega okolja. Celotna zaznava je namreč podvržena temu, kako jo zapakiramo, kako si jo razložimo in kako jo umestimo v zunanji kontekst. Če bomo na primer prepričani, da nas bo določen zdravniški pregled zelo bolel, ker smo o tem že brali, ker so nam tako povedali prijatelji, ki so ga že enkrat opravili, ker imamo slabe izkušnje z zdravniki, ker nas je tako zelo strah ..., potem se bo naše telo na bolečino odzvalo na drugačen, največkrat pretiran način. In nas bo v tem primeru res zelo bolelo.

Podobno se zgodi z našimi **predsodki**. Predsodek nastane tako, da zaradi premalo informacij, ki jih imamo o določenem posamezniku, o njem sklepamo na podlagi drugih pripadnikov iste skupine, istega naroda, istih značilnosti. Tako lahko enostavno »vemo«, da so priseljenci agresivni, da ne spoštujejo domačinov ali da niso

pošteni. Podobno zgodbo si lahko ustvarimo o istospolno usmerjenih, edincih, starejših, ločenih parih ... Ob moji razlagi za nekoga potem močno čustveno reagiramo – se jezimo, bojimo, kritiziramo ... in val naših čustev in pomanjkljivih informacij nas lahko tako zanese, da ne vidimo dobrega v človeku, ki nam je pripravljen pomagati, ampak spada med »tiste, ki so zlobni«.

## Vsak dan je nova priložnost

Na vsakem koraku nas celotno družbeno okolje, drugi ljudje in mediji učijo, kaj zmoremo in česa ne, koga se je treba bati, kdo je naš sovražnik, kaj je prav, da pričakujemo od moža, žene, otroka, dedka, tete ... In bolj ko poslušamo druge in ne razmišljamo več s svojo glavo oziroma ne znamo več neobremenjeno »preprati« informacij iz okolja, bolj smo si podobni v doživljanju dogodkov, situacij, trenutkov. Seveda je prav, da smo vedno bolj pozorni na stisko sočloveka, da jo znamo razumeti in začutiti in da se spodbujamo v tem, da pristopimo in pomagamo. Ko pa na isti način postajamo vedno bolj sumničavi do drugih, ko se oddaljujemo, ko nam je pomembno le lastno blagostanje oziroma postaja denar vladar sveta, takrat skupinsko doživljanje zunanjega okolja ni dobro.

Tudi v medosebnih odnosih se lahko naučimo, da vsak dan vzamemo kot novo priložnost, kot nekaj, kar želimo izkoristiti na najboljši možni način. Biti čim bolj sproščeni, prijazni, radovedni, spontani, in to ne glede na včerajšnji dan, ki je imel lahko za nas kako grenko izkušnjo. Če bomo lahko šli v vsak nov dan in vsako novo leto brez strahov, brez že vnaprej izdelanih predsodkov in stališč o drugih, o svetu ..., potem se lahko vsak dan naučimo česa novega. Lahko doživimo in občutimo veliko novega. Lahko se razveselimo drobnih stvari.

Če smo nasičeni z informacijami, izkušnjami, ki niti niso nujno naše, z vnaprej izdelanimi teorijami, kaj lahko pričakujemo, potem smo obsojeni na to, da ne bomo povsem svobodno živeli. Zelo verjetno bomo ene in iste izkušnje vedno znova ponavljali. Če je tako, naj bodo le-te pozitivne.

Dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja



FOTO: JOŽICA DORNIZ