

Nevidna komunikacija med nami

Oglasi za telekomunikacije nam sporočajo, da so »najmočnejše tiste vezi, ki jih ne vidimo«. Pod te besede se lahko podpišejo tudi marsikateri drugi kreatorji našega vsakdana. Kaj s tem mislimo?

Vplivamo lahko na tisto, kar vidimo, slišimo, čutimo, se zavedamo, da obstaja okrog nas. S stresom se lahko spopademo, če ga čutimo (smo na primer napeti, razdražljivi, nas muči nespečnost, imamo težave s prebavo, srčnim utripom, potenjem ...), če ga vidimo (na primer kot previsok račun, razpadli zakon, diagnozo bolezni) ali če ga slišimo (na primer kot pretiran hrup, grobo izrečene besede, žalitev). Če ne vemo, da smo pod stresom, potem se z njim ne bomo ukvarjali in bomo živeli naprej na enak način kot do zdaj. Stres pa nam še naprej povzroča številne preglavice.

Enako je z vsemi »nevidnimi« stvarmi in čutenji, ki se nam vedno znova ponavljajo, pa si ne znamo razložiti, zakaj se nam to dogaja.

Tisto, kar je za nas tako zelo boleče, da se ne želimo s tem spopasti, lahko iz svojega življenja »odpravimo« na več načinov. Lahko se trudimo, da to pozabimo (na primer, ko smo se osramotili pred ljudmi in nam je bilo tako težko, da smo dogodek enostavno izbrisali iz spomina), zanikamo in potlačimo (na primer, kar se je zgodilo, je izzvalo v nas tako močan čustveni odziv, da situacijo na neki način odcepimo od svojega zavedanja in jo potisnemo daleč v pozabo, v nezavedno) ali pa nehote poiščemo ljudi, ki jim očitamo ravno to lastnost, to vedenje, ki ga pri sebi ne priznavamo (na primer zelo nas motijo ljudje, ki so glasni, želijo biti v centru pozornosti, ves čas »jamrajo« ..., ne priznamo pa si, da to isto počnemo tudi mi, če le imamo koga, da nas posluša). Takšne in podobne načine bežanja pred svojo bolečino in ranljivostjo imenujemo obrambni mehanizmi. Vsi jih imamo in v določenem obdobju (na primer v otroštvu, ob izjemnem stresu ali tragičnih dogodkih) so nam pomagali preživeti. Ko pa smo odrasli, imamo moč in možnost, da si nalijemo čistega vina. To pomeni, da pogledamo svoje bolečine, svoje težke preizkušnje od blizu, jih začutimo v celoti, podelimo z nekom, ki mu zaupamo, oziroma s strokovnjakom ter jih sprejmemo kot del sebe. Takrat njihova intenzivnost popusti in v življenju se nam ne dogajajo več iste situacije, ki nas vedno znova bolijo.

Kaj mi sporočajo drugi?

Izberimo za primer nekoga, ki je zelo nezadovoljen s svojim zunanjim videzom. Meni, da bi bil veliko bolj privlačen in ljubljen, če bi imel deset kilogramov manj. Čeprav o tem z nikomer ne govori, se mu vedno znova dogaja, da ljudje komentirajo njegov videz, pred njim komentirajo različne diete, govorijo o premočnih prijateljih in njihovih tegobah ... Kot da ima ta oseba na čelu napisane besede »ne sprejemem svoje teže«, bi mimoidoči in tudi pri-



FOTO: SHUTTERSTOCK

jatelji z njo govorili le o tem. Podobno se lahko zgodi osebi, ki je zaradi bolečih izkušenj med odraščanjem dobila občutek, da ni zadosti dobra, da bi kdo vztrajal z njo kot njen poslovni partner, prijatelj ali kot zakonec. Zato se bo tej osebi vse življenje ponavljalo točno to. Ljudje, na katere se bo navezala in jih vzljubila, jo bodo prevarali, zapustili, umrli ... Tudi čustvene situacije lahko občutimo na podoben način. Če je nekdo zaradi svojega načina življenja in vedenja jezen sam nase, bodo v njegovo življenje ves čas prihajali ljudje, dogajale se mu bodo situacije, ki ga bodo vedno znova zelo jezile. Tudi če oseba jeze ne bo izražala, jo bo začutila vedno znova. Če ne drugače, se bo jeza pretvorila v različne psihosomatske težave.

Kaj pa lahko naredimo, če se nam iste situacije, dogodki, občutki vedno znova ponavljajo? Lahko se ves čas borimo proti drugim ljudem, jih obtožujemo, kritiziramo, obsojamo ali se od njih oddaljimo, bežimo v osamo. To je rešitev za nekaj časa, ampak tako vzroka težav nismo rešili. Ob prvi podobni situaciji se bo zgodba ponovila.

Ali pa se odločimo, da se spopademo s svojimi šibkostmi, bolečinami in tistim, kar z »nevidno« komunikacijo sporočamo drugim. To naredimo s preprostim vprašanjem ob dogodku, ki nas čustveno vznemiri ali se nam ponavlja, in sicer **kaj mi ta dogodek oziroma ta oseba želi sporočiti o meni**. Ker drugi ne delajo nič drugega kot to, da enostavno preberejo naše nevidno sporočilo, ki ga mi ne želimo videti, drugim pa ga vedno znova kažemo (na primer ne počutim se dovolj vrednega, moti me moja teža, jezen sem nase ...). Na tak način nam postanejo ljudje in dogodki v bistvu učitelji, ki nam pomagajo spreminjati sebe na način, da nam bo življenje postalo prijetnejše, manj boleče in predvsem polnejše.

Dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja