

Resnica vedno odpira vrata

Prihaja zadnji del leta, čas, ko nekateri praznujejo, drugi štejejo denar, tretji dolgove, četrti si odkrito priznajo vse svoje dosežke, drugi se kesajo za storjene napačne odločitve, zamujene priložnosti ... Kljub prazničnemu ali celo evforičnemu vzdušju na ulicah je pomembno, da ne pozabimo na tisto, kar nam je v tem času res pomembno. Ko nehote delamo analizo iztekajočega se leta in si postavimo cilje za prihodnje mesece, pa le pogledjmo tudi, koliko smo v tem letu *sledili svoji osebni resnici*.

Med nami so posamezniki, ki ne znajo lagati. So kot majhni otroci, ki vedno odgovorijo po pravici, ker ne zmorejo sestaviti dveh zgodb o eni izkušnji – tisto, ki se je zgodila, in tisto, o čemer so drugemu pripovedovali. In tako se včasih zgodi, da je odrasle sram ob otroku, ki drugim po pravici pove, če se mami in oči kaj prepirata, če včasih tudi narobe parkirata ali prehitro vozita. Povedo resnično zgodbo. In se ob tem počutijo dobro.

Ko postajamo starejši, pa nas družba uči, da vedno ni dobro vsega povedati po pravici. Da je včasih bolje resnico malo prikrojiti. Torej pohvalimo obleko nekoga, a ne zato, ker bi nam bila všeč, ampak ker ga ne želimo prizadeti. Pojemo kosilo in si oblizujemo ustnice, pa čeprav nam v resnici niti ni teknilo, samo zato, da bi dobili sladico. Podobno tudi v šoli, ko si lahko izmislimo kup povsem neverjetnih in celo izvirnih razlogov, zakaj nismo opravili zadol-

žitev. V odraslosti prirejamo resnico v vse smeri – se želimo zasmiliti drugim in iz njih privabiti sočutje, zato svoje življenje lahko naslikamo zelo črno. Poročanje o bolečini v križu stopnjujemo do točke, da nam zdravnik odredi bolniški dopust, čeprav nas v resnici ne boli tako močno, ampak bi se želeli izogniti določenim službenim opravilom. Pretiravamo o tem, koliko zaslužimo in kako odlično službo imamo, in to le zato, da bi na druge napravili vtis, da bi bili spoštovani in cenjeni. V partnerstvih je teh prirejanj resnice lahko še več. In če se zanesemo le na povedane besede, lahko situacijo drugega ocenimo povsem drugače, kot je ta v resnici.

Kako vemo, ali drugi res govori resnico?

Nekoliko se lahko zanesemo na občutek, ki ga dobimo ob govorcu. Ko poslušamo resnico drugega, nas to pomirja, ob takem govorcu se počutimo sproščeno in povezano. Ob laži oziroma prirejanju imamo večkrat občutek zmedenosti, nesproščenoosti, dvoma. Ampak tudi govorcu ni enostavno govoriti česa drugega kot resnico. Bolj ko se oddaljujemo od nje, pretiravamo v eno ali drugo smer, manj zvesti smo sebi. In ljudje nas ocenjujejo po tem, kar povemo in kako se obnašamo. Ne morejo nam brati misli, tega se niti ne trudijo narediti. Nimamo opravičila za neresnico, tudi če se zlažemo le zato, da drugega ne bi prizadeli, da bi nas drugi imeli radi, da bi nas drugi bolj upoštevali in cenili, da bi dobili željeno pozornost ... Vse to govori veliko o nas samih. Verjetno smo se kot otroci morali truditi na vse načine, da bi nam odrasli oziroma

skrbniki zadovoljili osnovne psihološke potrebe – da bi bili slišani, razumljeni in predvsem ljubljeni. Zato se nekateri v mladosti naučijo povedati drugim tisto, kar bi radi slišali, ne tistega, kar je zanje resnica, kar čutijo v svojem srcu in kar je zanje pomembno.

Sogovorniki se nam tako ne morejo približati toliko, kolikor bi si želeli. Ne morejo uganiti, kaj potrebujemo, da bi nam lahko bili v resnično oporo. Med seboj in drugimi **ustvarjamo umetno razdaljo**, ki nas kmalu vedno bolj osamlja in oddaljuje od izpolnjujočih in spoštljivih odnosov. Ali je torej res bolje, da se prilagodimo sogovorniku in mu povemo tisto, kar bi rad slišal, ali bi se raje sami počutili sproščene in zadovoljne ob tem, da lahko tisto, kar nosimo v srcu, podelimo tudi s svojo okolico? Le ob govorjeni resnici in predvsem življenju po njej bodo tudi drugi do nas pristopili na način, ki nas bo lahko podprl in spodbudil, da sledimo sebi in svojim vrednotam, svojim ciljem.

Ob prihajajočem novem letu vam torej želim, da bi imeli **vedno dovolj poguma**, da bi svoje notranje občutke, želje in potrebe vedno čim bolj neposredno, **po resnici delili z drugimi**. Da bi izpustili vse strahove in dvome, zaradi katerih največkrat prirejamo resnico. In da bi posledično od drugih dobili iskrene odgovore, ki bi nam pomagali najti prave prijatelje, resnične zaveznike ter somišljenike. No, pa saj tudi tisti, ki razmišljajo drugače kot mi, niso za staro šaro.

Vse dobro v novem letu!

dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja



FOTO: J. D.