

Zamera drugemu je naša bolečina

Velika večina ljudi se strinja, da je agresiven nastop do drugega neprimeren, saj lahko drugega poškoduje, in da z agresijo ničesar ne rešimo. Zato se izogibamo vsaj tistim oblikam agresije, ki je očem vidna – da drugega udarimo, odrinemo, zlasamo, pljunemo, spotaknemo ... Druge bolj »mehke« in skrite oblike pa se žal povečujejo. Danes se bomo osredotočili na zamero, ki je ravno tako pasivna oblika agresivnega odziva na situacijo.

Na internetu sem prebrala eno od definicij zamere – je kompleksno, večplastno čustvo, opisano kot mešanica razočaranja, gnusa in jeze. Zamera pogosto nastane tako, da v sporu ne pridemo do skupne rešitve, se razjezimo na drugega in se na neki točki, ko ne dosežemo zelenega cilja, umaknemo in se odločimo, da drugi ni vreden, da bi se ukvarjali z njim. To pomeni, da obupamo nad reševanjem spora, iskanjem skupne poti, kompromisa ali rešitve, ki bi zadovoljila obe strani. Ampak v našem svetu ta dvoboj ni bil zaključen, strasti niso bile pomirjene. Še vedno si nehote vrtimo situacijo in iščemo rešitve zanjo. Ali pa se v mislih maščujemo drugemu, razmišljamo, kako bi ga kaznovali za neželen izid. Lahko tudi kujemo odkrito maščevanje, protiudarec ... Zamera lahko nastane tudi kot produkt neizrečenih besed. Ker si ne upamo povedati, kako zelo nas je drugi prizadel, kako zelo smo razočarani, se počutimo izdane in komunikacija z omenjeno osebo počasi zamre ali postane neiskrena. Neizgovorjene besede, nerazrešeni spori, neiskrenost ... so načini, kako pridemo do zamere, ki je oblika agresije, usmerjena proti samemu sebi. Ne glede na to, kako zelo se v mislih jezimo na osebo, ki ji zamerimo ali jo preziramo ali jo sovražimo ali kujemo maščevanje zanjo, v resnici škodujemo le sebi. Zakaj? Lahko se zgodi, da se drugi naše zamere niti ne zaveda. Ali se celo pretvarja, da o tem nič ne ve. Lahko se iz nas celo norčuje, mi pa v sebi vedno znova podoživljamo celotno paleto neprijetnih čustev, usmerjenih v drugega. In ob tem se ne počutimo dobro. Lahko pa imamo zaradi zamere tudi določene koristi, ko razlagamo drugim, kako nas je nekdo izkoristil, ponižal, užalil, prizadel, in tako pridobimo sočutje drugih. A vseeno nas zamera notranje žge in istočasno priklene na tisto

osebo. Zato smo vedno bolj zakrčeni in naše srce je vedno bolj zagrenjeno. Zamera, ki je ne razrešimo, se lahko odraža v različnih psihosomatskih obolenjih, torej prizadetem zdravju, ki je odraz psihičnih težav, napetosti in drugih bolečih čustev. Vedno ko se spomnimo na zamero do drugega, podoživimo bolečo situacijo, je pa s tem ne rešujemo. S podoživljanjem zamero le še urejemo. Kako si pomagati?

Znebimo se zamere

Da ne gojimo oziroma ne podoživljamo zamere do drugega vedno znova, je treba **najprej odpustiti sebi**. Ko se je zamera zgodila, nismo znali reagirati drugače, kot smo. Danes smo bolj izkušeni in imamo drugačne možnosti reševanja situacije ali pogleda na situacijo. Pomaga tudi, da se **skušamo postaviti v vlogo drugega in razumeti** njegovo ali njeno vedenje, ki je bilo za nas boleče, žaljivo, sramotno, smo ga doživeli kot izdajstvo. Ko smo v stiski, se težko postavimo v čevlje drugega in razumemo, da drugi doživlja isto situacijo na povsem drugačen način kot mi. Zaradi njegove/njene drugačne življenjske zgodbe, kot je naša. Zaradi drugačnih izkušenj kot jih imamo mi. Lahko si je drugi le reševal svojo kožo, svoj finančni položaj, svoj ugled in nas ob tem prizadel, čeprav tega ni nameraval.

Lahko nam pomagajo **različni rituali** – da vzamemo sliko osebe, ki smo ji zamerili, in ji **povemo vse**, kar bi si želeli povedati v preteklosti. Se razjezimo, razjočemo, jo prekolnemo in se ob tem sprostimo ter gremo naprej. Nismo več ujeti v izkušnjo zamere. Lahko osebi, ki smo ji zamerili, **napišemo pismo**, ga potem zažgemo, zmečkamo ali raztrgamo in se tako simbolično otresemo te neprijetne povezave z drugim. Lahko najdemo povsem svoj način, da zamero **simbolično pospremimo iz svojega srca**, želodca (če imamo zaradi dolgotrajne zamere težave z želodcem, križem ali katerim drugim organom).

Rek, da je zamera pričakovanje, da se bo ob tem, ko mi pijemo strup, drugi zastrupil in umrl, je še kako resničen. *Zamera nikoli ni rešitev, rešitve ob njej pa je treba iskati.* Kajti ko zmoremo zamero premagati, si damo svobodo, možnost, da na to osebo, ta odnos ali na celotno življenje pogledamo na povsem drugačen, lahkotnejši način.

dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja



FOTO: SHUTTERSTOCK