

# Najprej pometimo pred svojim pragom

Včasih rečemo, če bi najprej pometli pred svojim pragom, niti ne bi imeli časa ali energije pometati pred tujim, torej komentirati, se vznemirjati zaradi vedenj in dejanj drugih. Šele ko se zavemo svojih dejanj, imamo pravico obsojati ali kritizirati druge za stvari, ki jih pri drugem ne odobravamo. Ampak zakaj se sploh ukvarjamo z drugimi?

S tarejši gospe sta pred trgovino srkali kavo. »Kako zelo me jezijo mladi, ki se odločijo za družino samo zato, da bi se lahko postavili pred drugimi, da so odrasli, da razumejo življenje, da jih lahko zdaj, ko so postali starši, obravnavajo kot odgovorne posameznike. Pa žal večina ni niti odgovorna niti pripravljena na prevzem tako pomembne naloge, kot je starševstvo.« Druga pripomni: »Se strinjam, da bi morala biti odločitev za potomce odraz želje, da moški in ženska zmoreta otroku dati tisto, kar za svoj zdravi razvoj potrebuje – čustveno varnost, zadovoljitev materialnih potreb in predvsem njun čas. Ampak zakaj tebe odločitev za potomstvo drugih tako zaposluje, saj imaš svoje otroke, ki ti delajo družbo?« Ljudje smo zanimiva bitja. Nekateri veliko časa posvetijo raziskovanju sebe in svojih interesov, sposobnosti, želja, stališč, osebnostnih in drugih lastnosti. Spet drugi se zelo hitro zadovoljijo že s tem, da poznajo svoje osnovne demografske podatke, kaj imajo radi in kakšno delo jim leži. A tudi tisti, ki sebe zelo raziskuje-

jo, lahko še vedno naletijo na t. i. slepo pego ali področje, ki ga o sebi še niso odkrili. Bodisi zato, ker tega niso želeli vedeti (na primer, da spremenijo glas in se drugače vedejo pred domačimi kot pred drugimi, na katere želijo narediti vtis) ali ker tega res niso vedeli (na primer, ko jih je strah, svoje doživljanje pokažejo z obrazno mimiko).

## Drugi nam nastavljajo ogledalo

Zato so naši medosebni odnosi tako zelo dragoceni, saj nam omogočajo, da sebe vedno globlje in temeljiteje spoznavamo in razumemo. Pogosto se namreč res ne poznamo tako dobro, da bi vedeli, kaj vse nosimo s seboj in kako nas te stvari definirajo. To so lastnosti in stvari, ki se jih zavedamo (na primer, kaj zmorem, kako sem videti, kaj me veseli ...), in tiste, ki se jih ne zavedamo (na primer namerno pozabljene travmatične situacije, sprožilci neprijetnih čustvenih stanj, spomini iz časa, ko še nismo znali z besedami povedati, kaj doživljamo ...). Stvari, ki se jih zavedamo, lahko pri sebi opazujemo sami. In bolj ko se poznamo, lažje si izberemo tiste, ki nas veselijo, s katerimi si napolnimo baterije, znamo si izbirati dogodke, delovna mesta, prijatelje, s katerimi se dobro razumemo. Medtem ko se do poznavanja nezavednih lastnosti težje prebijemo. Največkrat nas nanje spominjo naši bližnji ali tisti, s katerimi pridemo nehote v medsebojni odnos, ali celo mimoidoči.

Bolj ko nas nekdo vznemiri, bolj zagotovo drži, da je v nas prebudil nekaj, kar nas pomembno zaznamuje. Torej če nekdo zelo rad kritizira počasne voznike, je lahko v določenih

stvareh, ne nujno v vožnji, tudi sam zelo počasen in drugim v napoto. Podobno lahko nekdo, ki se posmehuje komu, ki ga je strah višine, sam zelo prestrašen pri na primer hitri vožnji. Tako so ljudje, ki delujejo zelo pokroviteljsko in bi druge poučevali in se postavljali pred njimi, lahko na nekem drugem področju zelo neboljani in se tega sramujejo. Gospo, ki sem jo omenila na začetku prispevka, je zmotilo, da imajo mladi otroke zato, da jim otroci izpolnjujejo njihove potrebe, in ne obratno. Zelo verjetno ona sama ni zmogla svojim otrokom biti na razpolago vedno, ko so jo potrebovali, in so otroci večkrat zadovoljevali njene potrebe (da ni bila osamljena) in ne obratno.

To ne pomeni, da ne smemo videti tega, kar drugi po našem prepričanju naredi drugače, po našem mnenju narobe. Tudi ne pomeni, da ni prav, da ga na to opozorimo, na primer, prosim, če za seboj spravite stol, ali lahko poberete platenko, ki vam je padla mimo koša. Nima pa smisla obsojati in čutiti, koliko smo boljši od tistega, ki ga obsojamo. V teh trenutkih je ustrežnejše, da se vprašamo, zakaj me je to tako vznemirilo, ali tudi jaz reagiram, čustvujem tako kot tisti, ki ga obsojam in kritiziram. In bolj ko se o tem sprašujemo, hitreje najdemo svoje šibke točke, ki se jih lahko tudi sramujemo. Ampak nima se smisla sramovati. **Raje jih sprejmimo ter si nato zavijajmo rokave, da jih spremenimo.** Samo na tak način lahko postajamo vedno boljši – zase in za druge.

dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja

