

# Zanikanje ali selekcija spominov?

Spomini ali spominske sledi o dogodkih, občutjih ali doživetjih v obliki fotografij, melodije, dotikov ipd. nas spremljajo vse življenje. So pa spomini živa stvar, in večkrat ko se določenega dogodka spomnimo, bolj utrdimo spominsko sled v svojih možganih, tudi v telesnih celicah, če gre za taktilni občutek ali okus. Zakaj je to pomembno?

Pogosto dolgotrajne spomine spremljajo močna čustva, tako prijetna kot neprijetna. Če dogodek doživimo kot nevtralen, se redko zgodi, da se ga spominjamo celo življenje. Ko imamo opravka z neprijetno ali bolečo situacijo, si največkrat želimo, da bi jo takoj pozabili. Če je dogodek tako boleč, da je v trenutku nastanka povezan s tem, ali bomo v čustvenem smislu preživeli ali ne (govorimo o travmatičnih spominih iz otroštva), se naš miselni svet zavaruje na način, da dogodek »na silo« pozabi. Je pa res, da smo kljub obrambnemu pozabljanju podvrženi močnemu čustvenemu odzivu, če v odrasli dobi naletimo na podoben dogodek, ki je ravno tako povezan z neprijetnimi čustvi.

Spomini v odrasli dobi sčasoma bledijo, če jih vedno znova ne ohranjamo s spominjanjem. Tako lahko prijeten dopust, ki smo ga preživeli s svojimi najbližjimi, nosimo v sebi vse dni v letu in se zaradi njega počutimo dobro. Enako velja tudi obratno. Če nas je situacija pretresla, prestrašila ali kako drugače vzbudila neprijetna čustva, si jo bomo zapomnili. Večkrat ko se je bomo spominjali, bolj bomo ohranjali spomin nanjo (če tvegamo jezen odziv nadrejenega ob zamudi na službeni sestanek, nas lahko nelogodje spremlja več let, čeprav smo ves čas pozorni na uro in gremo od

doma pravočasno, je naše telo v krčju zaradi strahu, da se nam ne ponovi neprijetna situacija) ter bomo tako telo vedno znova izpostavljali neprijetnim čustvom, ki spremljajo pretekli spomin.

## Prيرهanje spominov

Če spominov ne ohranjamo s spominjanjem, ti počasi bledijo. Izgubljajo se detajli, ki nam niso najpomembnejši (na primer nekaj mesecev po zabavi ne vemo več točno, s čim smo postregli goste, nismo prepričani, kako dolgo so ostali ipd.). Pozabljamo oziroma prirejam jih tudi v skladu s svojim življenjskim ritmom, rutino, vrednotami. Podatke nekoliko priredimo tako, da bolj »pašejo« v druge spomine, da se ujemajo z osebami, ki so nam pomembne, ali z besedami, ki jih največkrat izrečemo ob določenih priložnostih. Po drugi strani pa zanikanje pomeni uporabo t. i. obrambnega mehanizma, ko spomine priredimo do take mere, da postanejo povsem drugačni. Na primer partnerjeve prevare se ne spominjamo, vemo le, da nas neskončno ljubi; spomnimo se, da smo se prepirali s šefom in mu glasno izražali nestrinjanje z njegovimi zahtevami, v resnici pa smo se o tem le potožili prijateljici.

Zanikanje pomeni, da je doživljaj tako boleč, da ga ne želimo ohraniti v spominu takšnega, kot se je

res zgodil. Zato ga močno spreminimo, največkrat obrnemo v njegovo nasprotje ali pa ga celo pozabimo. Reagiramo podobno kot otroci ob travmatičnih dogodkih, le da takrat ob tem nimamo izbire, saj je čustveni svet otrok bistveno bolj ranljiv kot čustveni svet odraslih. Zato rečemo, da je zanikanje obrambni mehanizem, ki nas ščiti pred bolečimi spomini. V otroštvu je lahko nujen, v odrasli dobi nam ne koristi.

Če ne upoštevamo zanikanja, pa je izbor spominov, ki jih ohranjamo skozi življenje, povsem naš. To pomeni, da bolj ko bomo ohranjali, podoživljali, se pogovarjali o prijetnih spominih, bolj bomo imeli občutek, da se nam je zgodilo več lepega, naše telo se bo ob tem odzvalo s prijetnimi čustvi, sproščenostjo, radostjo. Po drugi strani pa nas ohranjanje in podoživljanje neprijetnih spominov ne pripeljeta do boljše pripravljenosti na podoben dogodek v prihodnosti. Največkrat ravno obratno. Kajti bolj ko smo zaradi pričakovanja nečesa slabega v krčju, verjetnejše je, da se nam bo kaj takega res zgodilo ali pa bomo nevtralnno situacijo doživeli kot bistveno bolj neprijetno. Podoživljanje in spominjanje slabega vedno znova nikakor nista dobra za nas. Vabim vas, da si turobne dni, ko nam primanjkuje energije, obarvamo radostno s spominjanjem prijetnih dogodkov. Tako v svoje življenje vabimo podobne prijetne situacije.

**dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja**

Zelo je pomembno, da se ne spominjamo vedno znova nečesa, kar nas je vznemirilo, razžalostilo, razjezilo ali prizadelo. Seveda bomo realni in si priznali, da se je to zgodilo, in bomo zato znali v podobni situaciji ravnati drugače. To pomeni, da smo se iz slabega nekaj naučili.