

NAJPREJ DRUGI, ŠELE POTEM VI?

Ljudje pridejo na psihoterapijo z zelo različnimi problemi. Med njimi najdemo slabo samopodobo, anksioznost, depresijo, težave v odnosih, občutke izčrpanosti, izgorelost, nespečnost, težave z odvečno težo, glavobole, psihosomatske težave ...



NAPISALA: **TINA KOROŠEC**
FOTO: **SHUTTERSTOCK**

Seveda imajo te težave lahko različne vzroke, a ko se lotimo iskanja teh, neredko naletimo na zanimiv skupni imenovalec: pretirano osredotočenost na druge. S tovrstnimi težavami se namreč pogosteje srečujejo tisti, ki so v svojem življenju z mislimi namesto pri sebi večinoma pri drugih!

To so ljudje, ki namesto o tem, kaj bi želeli sami, večinoma razmišljajo o tem, kaj želijo, čutijo ali mislijo drugi. Temu nenehno prilagajajo svoje vedenje in počutje. Med njimi so ljubeče mame, ki si nikoli ne

vzamejo prostega dneva. Pa mogoče, ki ostajajo v službi dolge ure, ker se želijo dokazati. Tudi dekleta, ki svojemu fantu, ko jih vpraša, kaj bi počele, odvrnejo: »Ne vem, kaj pa bi ti počel?« in se prilagodijo njegovi želji. Sinovi, ki mami nikoli ne povejo, da jim ni všeč, da posega v njihovo življenje, tudi ko ta prekorači vse zdrave meje ... In seveda mnogi drugi, ki ob interakciji z drugimi namesto, da bi sledili svojim željam, ravnajo tako, kot bi po njihovem prepričanju od njih pričakovali drugi.

→ KRATKOROČNO ZADOVOLJSTVO, DOLGOROČNA ŠKODA

Pretirano »ukvarjanje« z drugimi, naj gre za prilagajanje, skrb za druge, kot tudi pehanje za uspehi, perfekcionizem in nekatera druga vedenja, s katerimi poskušamo nezavedno dobiti potrditev od drugih, so taka ravnanja, ki na kratek rok prinesejo zadoščenje, a dolgoročno škodijo. Z vedenjem, orientiranim na druge, namreč leta in leta zanikamo svoje



želje, čustva in potrebe, s čemer pa te žal (ali na srečo) ne izginejo, temveč sčasoma začnejo terjati svojo uresničitev skozi različne težave (omenjene na začetku). Vse pa opozarjajo na to, da počnemo nekaj, kar ne deluje v naše dobro.

→ PRILAGODLJIVO VEDENJE JE STRATEGIJA PREŽIVETJA

Prilagodljivo vedenje izhaja iz načina vzgoje, ki smo je bili deležni med odraščanjem. Pri tem so okoliščine odraščanja lahko zelo različne: naj gre za to, da so bili starši obremenjeni s težavami v odnosu, s kariero, z lastnimi mentalnimi težavami, odvisnostjo, ali so bili pretirano skrbni, kritični, so prestopali naše meje, vsiljevali svoja prepričanja, pričakovanja, bili kolerični ... Skupno vsem družinam, v katerih so se oblikovali pretirano »skrbni« posamezniki, je, da v njih ni dovolj prave pozornosti za otroke. Zaradi tega je otrok prisiljen najti način, kako od svojih staršev dobiti

zadostno količino ljubezni in pozornost, ki jo potrebuje za zdrav razvoj.

Najpogosteje to doseže tako, da »senzorje« s svojih potreb usmeri na potrebe svojih staršev ter svoje vedenje prilagaja njihovim željam, počutju in pričakovanjem ter si s tem poveča možnosti, da dobi od staršev kar največ odobravanja!

Taki otroci so praviloma »pridni« in pretirano odgovorni, uspešni v šoli, športu, prevzemajo skrb za sorojence, so zaupnik staršem, skrbijo za gospodinjstvo, se izogibajo konfliktom, skratka počnejo vse, kar se od njih pričakuje, ali kar mislijo, da se od njih pričakuje ...

**Z znanjem potreb se
znajdemo v konfliktu s
sabo in z drugimi.**

→ ODSLUŽEN MEHANIZEM DELA ŠKODO

Če se želimo znebiti takega vedenja, moramo najprej razumeti, da nam je tako ravnanje (v kontekstu, v katerem je nastalo) dosledno prinašalo pozitivne rezultate: vsaj nekaj pozornosti staršev. To nam je pomagalo »preživeti« otroštvo! Razumeti pa je treba tudi, da nam je ta mehanizem začel škodovati v trenutku, ko smo ga kot odrasli poskušali uporabljati v drugih odnosih. Takrat s svojim vedenjem ustrežanja namreč ne dobimo več željene pozornosti, temveč se z znanjem svojih potreb znajdemo v konfliktu: znotraj sebe in v odnosu z drugimi. Neredko pa se srečamo tudi z občutkom, ki smo se mu poskušali izogniti v otroštvu: da ljudem za nas ni mar!

Cena, ki jo plačamo z vztrajanjem pri takem vedenju, je ogromna.

Svoje življenje živimo na avtopilotu, ki ga usmerjajo drugi. Tako življenje pa je, ne glede na uspehe, ki jih morda dosežemo,



FOTO: OSEBNI ARHIV

Tina Korošec je socialna pedagoginja, geštalt izkustvena družinska terapevtka in psihoterapevtka, ki deluje v zasebni praksi. Več na www.psihara.si.

neizpolnjeno in polno slabih občutkov ter težav.

→ POZORNOST NASE

Če torej želimo odpraviti svoje težave in vzeti svoje življenje v svoje roke, je nujno, da svojo pozornost usmerimo nazaj nase. To naredimo tako, da v vsaki situaciji poskušamo zavzeti svoje stališče. Pri tem si lahko pomagamo s preprostimi vprašanji, kot so: »Kaj bi mi ustrezalo?«, »Mi je to, kar se dogaja, všeč? ali »Kaj si mislim o tem?« ...

Pri tem moramo iz misli popolnoma izključiti druge in se ne spraševati o tem, kaj bi ustrezalo njim, ampak izključno, kaj bi ustrezalo nam, ter o tem nato komunicirati z drugimi. Pri tem poskušamo ohraniti svoje stališče. Če tovrstno preizpraševanje uvedemo v svoj vsakdan, bomo sčasoma ne samo prepoznali svoja stališča in želje, temveč se bomo po njih lahko tudi ravnali! To bo v naše življenje prineslo svobodo, občutek trdnosti ter odpravilo naše težave, kar bo neizogibno pripeljalo do večjega zadovoljstva. Za to pa se je vredno potruditi, kajne? ●

