

Ujeti v prijaznosti

Prijaznost je toplina, sprejemanje, človečnost, ki prihaja iz svobodne izbire biti človeku človek. Pogosto jo zamenjujemo z vljudnostjo, ki je družbeni dogovor o spoštljivem vedenju. Najbolj zapletene oblike nadzora se ne začnejo z grožnjo, ampak z nasmehom. Z občutkom, da vam je nekdo naklonjen, da misli na vas, da vam želi dobro. Prav zato jih je najtežje prepoznati. Kdo bi dvomil o prijaznosti?

Tihi pritisk brez konflikta

S prijaznostjo izražamo toplino. Pri manipulaciji gre za toplino, ki je zaigrana. Za prijaznost, ki se kaže kot razumevanje, a v ozadju nosi namen in pričakovanje. Logika je preprosta: »Jaz sem prijazen do tebe, zdaj si ti na vrsti. Poskrbi, da bom zaradi svoje prijaznosti nagrajen.« Tudi vi ste dolžni biti prijazni. To je čustveni pritisk z nasmehom, s potrpežljivostjo, z besedami, ob katerih vam je neprijetno reči 'ne'. Pritisk ni očiten, a je stalen. Prijaznost postane valuta. Počasi začutite nekaj, česar ne znate poimenovati: rahlo nelagodje, čudno občutje krivde, občutek dolžnosti. To so prvi znaki, da prijaznost ni več odnos, ampak sredstvo.

Ko meja postane problem

V odnosu, v katerem prijaznost postaja dolg ali sredstvo nadzora, je meja hitro dojeta kot napad. Očitajo vam, da ste nesramni, nehvaležni ali pretirano občutljivi. Ob prvem 'ne' se ton spremeni, prijaznost izgine, ostaneta razočaranje ali očitek. Začnete dvomiti o sebi, namesto da bi prepoznali, da nekaj v odnosu ni tako, kot je videti. Na zunaj je vse lepo, znotraj nekaj ni v redu. »Kaj je z mano narobe? Kaj sem naredila narobe?« nista pravi vprašanji. Pravo vprašanje je: »Zakaj mi nalaga krivdo, ko povem, da ne morem in se ne strinjam?« Prijaznost je način komunikacije, ne način ustvarjanja dolga, hvaležnosti ali dolžnosti.

Izguba stika s sabo

Ljudje, ki so dolgo živeli ob pogojni prijaznosti, pogosto izgubijo stik s sabo. Ne vedo več dobro, kdo so in česa si želijo, zelo dobro pa vedo, česa si želi druga oseba. In ko slutijo, da njihovo mnenje ne bo dobro sprejeto, ga raje sploh ne izrazijo. Samopodoba se zniža, zadovoljijo se z drobtinicami. Kljub prijaznosti, s katero so obdani, se njihov notranji svet maje. V glavi se vrtijo stavki: »Ne smem biti nehvaležna. Ne smem biti težavna. Ne smem biti zahtevna.« In to ne izgine. Meje skoraj ni več. »Seveda bom. Karkoli



rečeš.« To ni prijaznost. To je izguba sebe. Niste preobčutljivi, samo predolgo ste bili naučeni utišati sebe.

Nadzor, zavit v celofan

Prijaznost ni težava. Težava je nesvoboda. Če izbirate besede, s katerimi ne želite razburiti druge osebe, to ni odnos, ampak sistem pravil. Če je prijaznost pogojena z vašim strinjanjem, to ni toplina. To je nadzor, zavit v celofan. Resnična prijaznost prenese mejo. Prenese razočaranje. Ne potrebuje dolga in ne kaznuje drugačnosti. Je jasna in topla hkrati. Preverite, ali ste po prijaznem pogovoru mirni ali izčrpani. Opazujte, ali se vaš 'da' zgodi iz želje ali iz strahu pred reakcijo. »Zdaj ne morem. Potrebujem čas. To mi ne ustreza.« Postavljajte majhne meje. Ne opravičujte se za občutke, ki vas opozarjajo na nelagodje.

Skrb zase ni sebičnost

In najpomembnejše: oseba, ki je resnično prijazna, vas ne bo kaznovala, če se z njo ne boste strinjali. Če se ob igrani prijaznosti počutite majhne ali napete, ne gre za občutljivost. To je vaš notranji kompas, ki deluje. Zaupajte mu in zaupajte sebi. Prav je, da se postavite zase. Prav je, da poskrbite zase.

Prav je, da se zaščitite ne glede na vse. Skrb zase ni sebičnost, ampak odgovornost do sebe in svojega zdravja. Omogoča zrele, tople in manj obremenjujoče odnose z drugimi.

Jana Pristovšek, SVETOVALKA ZA OSEBNI RAZVOJ IN ME-DOSEBNE ODNOSE, FOTO DEJAN JAVORNIK

S kodo SUZY bralci dobijo 25-odstotni popust na knjige in video- in avdiosebine na spletni strani www.slisana.si.