Matej Turšič – mtk

Tihe bolezni pridnih ljudi

Kako ob skrbi za druge izgubljamo sebe.

KO SEM ZAČEL IZBIRATI TUDI SEBE

Bolj ko sem okreval, pogosteje sem slišal, da sem bolan. Da sem nor. Zmešan. Da z mano nekaj ni v redu. Dokler sem ugajal, se prilagajal, opravičeval druge, prevzemal njihova čustva in hodil po jajcih, sem bil za marsikoga povsem normalen človek. Priden, razumevajoč, potrpežljiv. Ko sem začel postavljati meje, govoriti ne in vračati odgovornost tistim, ki jim pripada, pa sem nenadoma postal problem.

Ta izkušnja me je bolela in begala. Dolgo sem svojo vrednost meril tudi s tem, koliko lahko prenesem, rešim in razumem. Če je bil nekdo razočaran nad menoj, sem najprej iskal napako pri sebi. Občutek krivde sem jemal kot dokaz, da sem storil nekaj narobe. Nisem še znal dovolj jasno ločiti med odgovornostjo za svoje ravnanje in odgovornostjo za vse, kar ob njem občutijo drugi.

V zadnjih letih sem pri sebi začel prepoznavati vzorce, ki jih prej sploh nisem znal poimenovati. Ugajanje, pretirano pojasnjevanje, reševanje drugih, potlačevanje jeze, strah pred zavrnitvijo. Nekatere sem imel za vrline, druge za nespremenljiv del svojega značaja. Šele postopoma sem razumel, da lahko skrbnost postane samozapuščanje in potrpežljivost življenje, v katerem vedno čakam, da bom tudi sam prišel na vrsto.

Sprememba ni pomenila, da imam odtlej vedno prav. Tudi pri postavljanju meja se lahko zmotim, koga prizadenem ali spregovorim preostro. Za to ostajam odgovoren. Toda tuje nezadovoljstvo samo po sebi še ne pomeni, da je moja meja napačna. Učim se poslušati kritiko, ne da bi zaradi vsakega očitka znova opustil sebe. Zame je tudi to del okrevanja.

Ob tem vse pogosteje pomislim na ljudi, ki so živeli pred nami. Na matere in očete, babice in dedke, ki so znali delati, skrbeti in potrpeti, veliko težje pa povedati, da jih boli. Mnogi so vse

življenje nosili bremena, o katerih se ni govorilo. Njihovo trpljenje je lahko ostalo skrito za vsakdanjimi opravili in stavkom: »Tako pač je.« Koliko ljudi je dočakalo starost, ne da bi si zares dovolili vprašati, kaj potrebujejo sami?

Ne poznam notranjega sveta vseh naših prednikov in njihovih življenj ne morem presojati z današnjimi merili. Nekateri so živeli v razmerah, kjer je bilo prilagajanje nujno za preživetje. Toda v starih družinskih sporočilih lahko prepoznamo tudi nekaj, kar še vedno nosimo: ne ugovarjaj, ne delaj težav, potrpi, kaj bodo pa ljudje rekli. Otrok se iz takšnih sporočil lahko nauči, da je bližina odvisna od njegove pridnosti in da so njegove potrebe odveč.

To so stari vzorci, čeprav jim danes iščemo drugačna imena. Prenašajo se lahko skozi zgled, pričakovanja in molk. Človek, ki nikoli ni smel pokazati žalosti, jo včasih težko sprejme tudi pri svojem otroku. Kdor je moral vse zdržati sam, morda težko razume nekoga, ki prosi za pomoč. Razumeti to ozadje ne pomeni opravičiti vsakega ravnanja. Pomeni dobiti možnost, da nečesa ne ponovimo.

Iz moje izkušnje in raziskovanja teh vprašanj je nastala ta knjiga. V njej je 38 vzorcev in dva dodatna, ki jih simbolično imenujem tihe bolezni. Ne gre za medicinske diagnoze. Gre za načine življenja, ob katerih lahko navzven delujemo zanesljivo in uspešno, v sebi pa smo vse bolj utrujeni, osamljeni ali oddaljeni od lastnih potreb. Nisem je napisal zato, ker bi imel vse odgovore, ampak ker sem moral razumeti, zakaj sem bil do drugih tako dolgo razumevajoč, do sebe pa pogosto kritičen.

Če se boš na teh straneh prepoznal, si želim, da bi ob nelagodju našel tudi nekaj olajšanja. Da bi lažje razumel sebe in morda drugače pogledal na tiste pred teboj, ki niso našli poti iz svojega trpljenja. Njihovega življenja ne moremo spremeniti. V svojem pa lahko postopoma naredimo prostor tudi zase. Morda nisi postal slabši človek. Morda si samo nehal biti priročen.

O KNJIGI

Besedo »bolezen« v tej knjigi uporabljamo metaforično: za ponavljajoče se načine doživljanja in ravnanja, ob katerih izgubljamo stik s svojimi potrebami, mejami ali vrednotami. Seznam 38 vzorcev je avtorska razporeditev tem, ne zbirka medicinskih diagnoz ali diagnostični vprašalnik. Čustva, kot sta sram in žalost, ter običajna potreba po bližini sama po sebi niso bolezni.

KAKO BRATI TO KNJIGO

Poglavja lahko beremo po vrsti ali začnemo pri situaciji, ki jo prepoznamo v svojem življenju. Znaki so izhodišča za razmislek, ne točke za seštevanje. Pri vsakem preverimo, kako pogosto se ponavlja, kaj nas stane in kakšne možnosti imamo v sedanjih okoliščinah.

Opisi izvora in krogi stopnjevanja prikazujejo možne poti. Iz enega odziva ne moremo ugotoviti človekovega otroštva, namena ali diagnoze. Prilagoditev, ki je nekoč pomagala, lahko pozneje postane omejujoča; v nevarnem okolju pa je previdnost lahko še vedno potrebna.

Sprotna regulacija pomeni, da opazimo odziv, preverimo okoliščine in si ustvarimo več prostora za premišljeno ravnanje. »Imuniteta« je prispodoba za sposobnost prepoznati vzorec in se nanj odzvati drugače. Ne pomeni biološke odpornosti, neobčutljivosti ali zagotovila, da se stari odziv nikoli ne bo vrnil. Okrevanje tukaj označuje postopno spreminjanje omejujočega vzorca.

Dialogi so možni odgovori, ki jih prilagodimo odnosu, obveznostim in varnosti. V nevarnih okoliščinah neposredno soočenje ni obvezna vaja. Kadar stiska vztrajno ovira življenje ali se pojavijo nove oziroma izrazite zdravstvene težave, potrebujemo tudi ustrezno strokovno presojo. Telesnih simptomov ne pripisujemo samodejno psihologiji.

Povezave med poglavji

Poglavja 1, 7–12 in 30 obravnavajo prilagajanje zaradi odziva drugih: od želje preprečiti razočaranje do strahu pred izgubo odnosa ali posledicami nestrinjanja. Poglavje 13 poimenuje skupno vprašanje: kdaj svojo izkušnjo izključimo iz odločanja.

Poglavja 2, 24 in 25 ločujejo prevzemanje tujih nalog, ceno lastnega odrekanja in povezovanje ljubezni s potrebnostjo. Pri vseh je pomembna razlika med dejansko dolžnostjo skrbi in prevzemanjem tega, kar bi drugi lahko opravil sam.

Poglavja 4–6, 15–16, 19–20 in 35 povezuje vprašanje lastne vrednosti in presoje. Zagovor, razlaga, pohvala, dosežek in brezhibnost lahko postanejo različni načini iskanja zagotovila, da smo sprejemljivi.

Poglavja 17–18, 21–23 in 36–37 obravnavajo pozornost, nadzor, stik s čustvi in telesom ter dovoljenje, da potrebujemo oporo. Podoben zunanji odziv ima lahko različne razloge; mir, molk in odmaknjenost niso vedno ista izkušnja.

Poglavja 3, 14 in 26–29 pomagajo presojati odnos skozi dejansko ravnanje: kaj opravičujemo, na kaj čakamo in kakšno težo dajemo intenzivnosti, upanju ali potencialu. Vsako osvetli drug razlog, zaradi katerega sedanje potrebe odlagamo.

Poglavja 31–34 in 38 sprašujejo, koliko nadaljnjega življenja vežemo na razumevanje, priznanje, opravičilo ali razplet krivice. Prepoznati svoj vpliv ne pomeni prevzeti krivde za škodo, ki jo je povzročil drug človek.

Za začetek izberemo en ponavljajoč se dogodek in en izvedljiv korak. Spremembe ni treba dokazovati z brezhibnim vedenjem. Pomembno je, da znamo prej opaziti, kaj se dogaja, in bolj odgovorno izbrati naslednje dejanje.

KAZALO

Ko sem začel izbirati tudi sebe 3
O knjigi 5
Kako brati to knjigo 6
1. Ugajanje 11
2. Reševanje drugih 15
3. Opravičevanje drugih 19
4. Branjenje sebe 25
5. Pretirano pojasnjevanje 29
6. Iskanje potrditev 33
7. Strah pred razočaranjem drugih 37
8. Strah pred zavrnitvijo 41
9. Strah pred zapuščenostjo 45
10. Krivda ob postavljanju meja 51
11. Prevzemanje čustev drugih 57
12. Izogibanje konfliktu 63
13. Samozapuščanje 67
14. Pretirana potrpežljivost 73
15. Dokazovanje lastne vrednosti 77
16. Perfekcionizem 83
17. Hipervigilanca 87
18. Nadzor 93
19. Samokritika 97
20. Sram 103
21. Potlačevanje jeze 107

22. Potlačevanje žalosti 111
23. Čustveno omrtvičenje 117
24. Žrtvovanje sebe 123
25. Zamenjevanje ljubezni z reševanjem 127
26. Zamenjevanje ljubezni z intenzivnostjo 133
27. Oklepanje upanja 137
28. Oklepanje potenciala drugega človeka 143
29. Normaliziranje nespoštovanja 149
30. Hoja po jajcih 153
31. Potreba, da nas drugi razumejo 159
32. Potreba po zadnji besedi 165
33. Čakanje na opravičilo 169
34. Zahteva po pravičnosti za vsako ceno 175
35. Nezaupanje vase 179
36. Ignoriranje telesnih signalov 183
37. Prisila, da moramo biti vedno močni 189
38. Istovetenje z vlogo žrtve 195
Dodatek A: Zanikanje lastnih potreb 201
Dodatek B: Življenje na avtopilotu 205
Viri in meje njihove uporabe 208
Za konec: prostor tudi zate 210
O avtorju 211
Beseda in glasba – povabilo naprej 212

»BOLEZEN« 1 – UGAJANJE

1.1 Ko je mir pomembnejši od sebe

Ugajanje samo po sebi ni težava. Prilagajanje je normalen del odnosov. Problem nastane, ko človek ne reče »da«, ker to želi, temveč zato, ker ga je strah reči »ne«. Takrat prijaznost ni več samo vrednota, ampak postane strategija za ohranjanje miru, sprejetosti ali občutka varnosti.

Jedro bolezni ugajanja je preprosto: človek začne razpoloženje drugih preverjati prej kot sebe.

1.2 Kako se vzorec lahko razvije

Vzorec se lahko oblikuje zgodaj, kadar otrok opazi, da prilagajanje zmanjšuje napetost. Če je miren in ustrežljiv, je morda manj konfliktov; če ugovarja ali izrazi jezo, lahko naleti na zavračanje, sramotenje ali izgubo naklonjenosti. Takšne izkušnje so ena od možnih poti, ne razlaga vsakega človeka, ki težko reče ne.

Iz tega se lahko razvije notranje pravilo: »Če bodo drugi zadovoljni z menoj, bom varen.« Odrasel človek pozneje tega pravila pogosto ne sliši več kot misel. Ostane kot avtomatizem.

1.3 Prvi znak: rečem »da«, čeprav si želim reči »ne«

Nekdo nekaj zahteva. Prvi notranji signal je odpor: »Tega ne želim.« Skoraj takoj pride drugi glas: »Ne kompliciraj. Saj ni nič. Kaj si bo mislil?«

Človek lahko ob takšni odločitvi opazi napetost v čeljusti ali trebuhu, nemir ali hitrejši srčni utrip. Ti občutki sami ne povedo, kaj jih povzroča ali kako mora odgovoriti. Lahko pa so razlog za

premor, v katerem preveri svojo željo, dogovor in okoliščine. Telesne vidike stresa podrobneje pojasnjuje vir [1] na koncu knjige.

1.4 Značilni znaki vzorca

• težko reče ne

• po zavrnitvi čuti krivdo

• hitro zazna spremembo tona ali razpoloženja

• veliko razmišlja, ali je koga užalil

• svoje želje pogosto opiše z »meni je vseeno«

• dolgo pojasnjuje svoje odločitve

• preprečuje konflikt tudi na lastno škodo

• pogosto naredi nekaj, česar ni želel, nato pa čuti zamero

• počitek ali izbira zase lahko sprožita občutek sebičnosti

• razočaranje drugega človeka doživi skoraj kot dokaz, da je naredil nekaj narobe

1.5 Kako se vzorec stopnjuje

Najprej človek pristane na nekaj, česar ni želel. Če se to ponavlja, svojih potreb morda sploh ne preverja več. Po dogodkih premleva pogovore in težje odloži skrb glede odziva drugih. Stres lahko spremljajo mišična napetost, glavoboli, prebavne težave ali spremembe spanja. To niso posebni znaki ugajanja in iz njih ne moremo določiti vzroka težav [1].

Pri raziskovanju dolgotrajne stresne obremenitve se uporablja tudi pojem alostatska obremenitev: kumulativna fiziološka obremenitev, povezana s ponavljajočim se prilagajanjem stresorjem. Raziskave jo ocenjujejo z več biološkimi kazalniki. Iz

občutka napetosti ali opisa ugajanja je ne moremo določiti pri posamezniku [2, 3].

1.6 Ko prilagajanje postane samoumevno

Po letih lahko človek navzven ostane prijazen, zanesljiv in nekonflikten, znotraj pa je poln napetosti in neizražene jeze. Na vprašanje »Kaj želiš?« težko odgovori, vprašanje »Kaj potrebujejo drugi?« pa mu je skoraj samoumevno.

Človek lahko začne verjeti, da je sprejetost odvisna od stalnega prilagajanja. Zato je pomembno pogledati, ali to zahteva sedanje okolje ali pa staro pričakovanje prenaša tudi v odnose, kjer je več prostora za njegovo izbiro.

1.7 Sprotna regulacija

Pred odgovorom si lahko vzamemo premor: »Preverim in ti sporočim.« Tako odločitev ne sledi samodejno pričakovanju drugega.

Nato preverimo štiri stvari: Kaj čutim? Kaj želim? Kaj zmorem? Ali rečem »da« iz želje ali iz strahu pred odzivom?

Koristno je preveriti tudi telo: čeljust, ramena, dih in trebuh. Če se je vse nenadoma napelo, je to informacija. Ne razsodba – informacija.

1.8 Meje in imuniteta

Pri običajni prošnji je lahko »Danes ne morem« dovolj. Kadar spreminjamo skupen dogovor, dodamo informacije, ki jih drugi potrebuje za uskladitev.

Nekdo: »Daj no, saj ti ni težko.«

Možen odgovor: »Ni vprašanje, ali je težko. Tokrat tega ne bom prevzel.«

Nekdo: »Razočaran sem nad tabo.«

Možen odgovor: »Razumem, da si razočaran. Moja odločitev ostaja enaka.«

Nekdo: »Če bi ti bilo res mar, bi prišel.«

Možen odgovor: »To, da mi je mar, ne pomeni, da moram vedno narediti to, kar želiš.«

Imuniteta pred ugajanjem ni trma. Je sposobnost prenesti, da je nekdo z nami nezadovoljen, ne da bi zaradi tega takoj zapustili sebe.

1.9 Okrevanje

V dovolj varnih odnosih vadimo izkušnjo, da lahko rečemo ne, prenesemo razočaranje in ostanemo povezani. Ob tem preverjamo dejanski odziv. Če zavrnitev prinese grožnje ali nasilje, potrebujemo zaščito in podporo; naloga ni še pogumneje ponavljati iste vaje.

Jedro prve bolezni: »Lahko ti ustrežem, ne da bi moral zapustiti sebe.«

