

Deset temeljnih načel za dialoško komuniciranje

Rudi Tavčar

Konflikt je rast, ki se hoče zgoditi. (Helen LaKelly Hunt)

Pri svojem delu s strankami se veliko srečujem s konflikti. Pravzaprav so konflikti in »spravljanje ljudi skupaj« rdeča nit mojega dela. Pogajanja so lahko konfliktna, mediacije še bolj, ni partnerskih odnosov brez občasnih konfliktov ... Tudi v svojem osebnem življenju se srečujem s konflikti. Sem poročen in tako kot pari, s katerimi delam, prihajajo v konflikte, tako se tudi midva z ženo občasno pustiva potegniti v nemirne vode. Poleg tega imava še odrasle hčere in odrasčajoče vnuke, tako da je prostora za konflikte dovolj. Ob izobraževanju novih mediatorjev in pogajalcev se mi je v zadnjih letih izkristaliziralo nekaj načel, za katere mislim, da je njihovo razumevanje in upoštevanje nujno, če želimo konflikte konstruktivno reševati. Dogodki v družbi, ki so povezani s krizo razumevanja in sporazumevanja ob epidemiji Covida, političnih delitvah, vojnah ki divjajo po svetu ali pa se niso nikoli nehale, pa tudi nekatere situacije v družini, ki občasno privedejo do konflikta, so me spodbudili, da ta načela, ki jih že nekaj let dograjujem in učim, tudi ubesedim v pričujočem zapisu. Upam, da bom s tem komu pomagal razumeti sedanjo situacijo v družbi, njegovih osebnih odnosih in tudi spremeniti vedenje. Morda tudi svoje.

Kaj razumem kot dialoško komunikacijo«?

Najprej bi želel razložiti sam naslov Deset temeljnih načel za dialoško komuniciranje. Pojasniti želim, kaj mislim s terminom dialoško komuniciranje. Dialog je v SSKJ pojasnjen kot pogovor, navadno med dvema osebama in kot izmenjava mnenj med zastopniki različnih stališč z namenom doseči soglasje ali sporazum. Že sama beseda dialog je sestavljena iz korenov dveh besed: dia, diada - dvojica in logos. Dvojica kaže na proces, ki se dogaja med dvema (oz. lahko tudi med več) osebami. Logos pomeni najvišji red, vrhovna zakonitost sveta. Torej lahko dialog razumemo kot proces, kjer dvojica postavi svoj odnos v red, najvišji red, skladen z najvišjimi zakonitostmi sveta. Beseda komunicirati pa je razložena z izmenjavati, posredovati misli, informacije, sporazumevati se in biti razumljiv, sprejemljiv.

Želim torej pojasniti, kaj je po mojih izkušnjah temelj, da se lahko dva ali več ljudi pogovarja in posreduje včasih tudi različna stališča na način, da drug drugega razumejo, sprejmejo in najdejo soglasje, sporazum ali da svoje odnose spravijo v red, skladen z najvišjimi zakonitostmi sveta. Če dobro razmislim, kaj s takim opisom razumem kot dialoško komuniciranje, to sploh ni lahko. In če smo odkriti oz. bom govoril samo zase, pogosto tudi sam ne komuniciram dialoško. Včasih tudi jaz nastopim s položaja nekoga, ki misli, da ve, včasih tudi sam ne poslušam drugega, ga ne želim razumeti, ampak je moj cilj komuniciranja prepričevanje in spreobračanje. Skratka, tudi meni je dialoško komuniciranje včasih izziv.

Deset načel

Preden se spustimo v načela, želim poudariti, da temeljijo na izkustvu, ki pa je v mnogih pogledih podkrepljeno z resnimi znanstvenimi raziskavami. Določena načela so izbira: načina razmišljanja, interpretacije in doživljanja sebe, drugih in sveta okrog mene in to taka izbira, ki omogoča dialoško komuniciranje.

Poglejmo sedaj osnovna načela, ki so se mi razjasnila in se mi še vedno razjasnjujejo (včasih pa tudi zameglijo) ob delu s strankami in tudi v lastni družini:

1. Vsi ljudje so v svojem bistvu dobri.
2. Obstaja več možnih pogledov na isto resničnost. Vsi so subjektivno resnični.
3. Vsak človek ima za svoje besede in dejanja v danem trenutku neke, za njega logične razlage in opravičljive razloge.
4. Ločimo ljudi od dejanj. Spoštujemo ljudi, ne pa nujno njihovih dejanj.
5. Vsi smo sposobni zlih dejanj. Tudi dobri ljudje delamo slabe stvari.
6. Zavedanje lastne krivde omogoči odpuščanje drugim in tudi sebi.
7. Tako pozitivna izkustva kot rane so nastale v odnosu. Samo v odnosu se lahko pozitivna izkustva razvijejo v rast in se rane zacelijo.
8. Vsi ljudje imamo ali se srečujemo z viri in ovirami. Če smo še živi, je virov več kot ovir.
9. Ljudje se lahko z učenjem, trudom, izkušnjami ... spreminjamo.
10. Zavedanje silnic, ki vplivajo na mišljenje, vedenje, čustvovanje in telesne odzive nam omogoča, da ne reagiramo, temveč se zavestno odločamo.

Poglejmo sedaj razlago posameznih načel. Čeprav se načela med seboj prepletajo in da bom ob svoji razlagi enega načela posegal tudi v druga načela, sem želel razlago (morda včasih malo umetno) ločiti in se ob vsaki razlagi omejiti samo na eno načelo. Vsekakor berite spodnjih deset točk kot celoto. Med branjem se vam bodo morda porajala vprašanja in verjetno tudi nestrinjanje s katero od trditev. Vendar bo morda že v naslednjem odstavku prišel odgovor ali razlaga, zato vas spodbujam, da z branjem vztrajate do konca.

1. Vsi ljudje so v svojem bistvu dobri.

Ko na predavanjih razlagam gornja načela, skoraj vedno vsaj pri delu slušateljev naletim na nestrinjanje. Predvidevam, da se je tudi pri marsikaterem od bralcev pojavilo zmajevanje z glavo, če že ne čisto jasno nasprotovanje. Predvsem prvo načelo, da so v svojem bistvu vsi ljudje dobri, zna biti za marsikoga kar velik izziv. To prvo načelo je izbira. Če si postavimo vprašanje, ali so ljudje dobri ali slabi, imamo na voljo tri odgovore. Lahko si odgovorimo: A) da so vsi ljudje slabi, B) da so nekateri ljudje dobri, drug pa slabi, C) da so vsi ljudje dobri.

A) Vsi ljudje so slabi

Oglejmo si najprej prvi odgovor. Vsi ljudje so slabi. Rodimo se neoblikovani, vodijo nas biološki nagoni in samo socializacija nam omogoča, da drug drugega ne pobijemo v boju za preživetje, prevlado in širitev lastnega genetskega potenciala. Tudi krščanski nauk uči, da se človek rodi z izvirnim grehom in da je kot tak grešen, to je slab in da mu šele krst da možnost, da postane dober. Močno podlago takemu gledanju je dal Thomas Hobbes, kateremu pripisujejo tudi rek »človek človeku volk«. Toda predstavljajmo si, kako bi bilo živeti v takem svetu, kjer je naravno stanje »vojna vseh proti vsem« (T. Hobbs). Tako življenje bi bilo kot hoja po minskem polju. Nikoli ne bi vedeli, kje nas čaka zaseda. Najboljši približek takemu življenju bi bilo morda življenje, kot ga vidimo v kakem filmu, ki se dogaja v ameriških zaporih. Varen si, če si močan in krut, če sklepaš zaveznitva s tistimi, ki te bodo ščitili in ti ščitili njih, šibak red pa vzdržujejo pazniki z nasiljem. Morda bi na prvi pogled (z nekaj domišljije) lahko tako stanje celo primerjal z življenjem človeštva na zemlji. Nekateri politiki v povezavi s peščico ultra bogatašev si (morda pod krinko varovanja pred epidemijo kužne bolezni, nevarnosti sovražnih narodov, uveljavljanja zgodovinskih pravic ...) želijo uničiti demokracijo in uveljaviti diktaturo. Bila so obdobja in marsikje so še, ko jim je in jim to še vedno uspeva. Države se povezujejo glede na interese, se napadajo, ščitijo svoje in edino, kar nas ohranja pred tem, da se ne pobijemo, je strah pred tem, da bi z atomsko vojno prišlo do popolnega uničenja. Zaključek bi torej bil, da moramo biti zlobni bolj kot naši sovražniki in biti dobri (oz. ne uničiti) do tistih, ki nam omogočajo, da preživimo. Če izberemo tak odgovor, nas čaka nič kaj prijetno, predvsem pa zelo stresno življenje.

Poleg tega odgovor, da so »vsi ljudje slabi« pomeni, da smo torej ti mi slabi. Da sem sam v svojem bistvu slab človek. S takim gledanjem na samega sebe se verjetno večina ljudi ne bi strinjala ali vsaj ne bi počutila udobno. Ljudje okrog mene, ljudje s katerimi delam, tudi ljudje, ki priznavajo, da so storili kaj slabega v življenju, se imajo za dobre. Tako je to še en razlog, da tega odgovora ne sprejmemo.

B) Večina ljudi je dobrih, nekateri pa so slabi

Poglejmo drugi možni odgovor. Nekateri ljudje so dobri, nekateri pa so slabi. Lahko celo malo »prevagamo« odgovor in si rečemo, da je večina ljudi dobrih, nekateri pa so slabi. To je tudi gledanje večine ljudi, s katerimi se spustim v pogovor o teh načelih. Če smo pragmatični, je to za vsakdanjo rabo lahko popolnoma sprejemljiv odgovor in način gledanja na ljudi. Večina ljudi je dobrih, počutim se relativno varno, tudi sam se obnašam do večine ljudi prijazno, jim pomagam ali vsaj tistim, ki so dobri, pomagam, slabih pa se izogibam. Tukaj se že srečamo s prvim problemom, ki ga prinaša ta odgovor. Kaj je kriterij, kdo je dober in kdo je slab? Kdo je dober? Navadno ocenjujemo kot dobre tiste ljudi, ki so dobri do nas, imajo podobne vrednote in način življenja kot mi, katerih vedenje omogoča, da dobro živimo, ki so prijazni do mene ... Kdo pa je slab? Slabi so tisti, ki nas ne marajo, se obnašajo grdo ali želijo škodovati nam ali tistim, ki so nam blizu. Slabi so tisti, ki imajo drugačne vrednote od nas, tisti, ki nam preprečujejo, da bi se imeli lepo ... Skratka, kriterij, kdo je dober in slab, je, kako mi sami ocenjujemo vrednote in vedenja drugega in kako vrednote ter vedenje drugega vplivajo na nas. Torej je pojem dobro in slabo lahko zelo subjektiven, odvisen od našega gledišča. Kaj pa tretji odgovor? Malo kasneje bom podal tudi tretji možni odgovor. Prej pa pogledajmo še nekaj načel.

2. *Obstaja več možnih pogledov na isto resničnost. Vsi so subjektivno resnični.*

Če pogledamo popisan list papirja s popisane strani, bo to, da je list popisan, za nas objektivna resnica. Če pa ga vidimo samo s prazne, nepopisane strani, pa bo to, da je to prazen list papirja za nas objektivna resnica. Ta primer je seveda preprost in list lahko z lahkoto obrnemo in vidimo, da je na eni strani popisan, na drugi pa prazen in prepira o tem ne bo več. Kako pa lahko obrnemo dogodek, ki se je zgodil pred leti, v otroštvu? Kako lahko z druge strani pogledamo na krivico, ki se nam je zgodila in je tisti, ki nam je krivico storil, že davno mrtev ali se o tem noče ali ne zmore pogovoriti? Kako lahko drugače pogledamo na dogodek, ki se je zgodil pred nekaj urami, ob zavedanju, da je že naš spomin podvržen temu, da pomnjenje dogodka vedno spremlja tudi (subjektivna) interpretacija dogodka, ki spomin lahko tako predrugači, da ni več skladen z dejanskim dogodkom? Ni dobro, da vedno verjamemo lastnim mislim, kot da so objektivna dejstva. Niso. Misel je mentalni dogodek, ki vsebuje seme resnice, obdane z lupino domnev.

Če lastno razumevanje resnice postavimo kot edini kriterij, katero ravnanje je dobro ali slabo, in posledično sklepamo, kdo je dober ali slab človek, se postavimo v vlogo vsemogočnega sodnika – v vlogo Boga. Smo res sposobni jasno videti, kaj je drugi, s tem, ko je nekaj rekel ali naredil, res želel? Res lahko razumemo vse nagibe, ki so ga vodili do določenih dejanj?

3. *Vsak človek ima za svoje besede in dejanja v tistem trenutku zanj smiselne razlage in opravičljive razloge.*

Tu se srečamo s termini validacija in prevalidacija. Za vsakega človeka ima njegovo vedenje v tistem trenutku, ko nekaj počne ali reče, nek določen smisel, logiko. S svojim vedenjem želi doseči nek cilj ali pa se ubraniti neke grožnje. Njegovo vedenje ima nek smisel, je zanj veljavno – validno. S prevalidacijo pa stopamo v dialog tako, da se tega zavedamo in predvsem, da se že v naprej zavedamo, da je vse, kar sogovornik pripoveduje, zanj res in ima (ali je vsaj imelo) zanj smisel.

Kako lahko razumemo, na kakšen način so se oblikovale vrednote in vedenja nekoga, ki ga poznamo samo v enem delu ali obdobju njegovega življenja? Brez podrobnega uvida v življenjsko zgodbo druge osebe tega ne moremo. Praviloma niti nimamo dostopa do teh življenjskih zgodb. Če pa bi jih imeli, bi lahko razumeli tudi kakšna zelo težka in objektivno grozljiva dejanja. Če bi videli otroštvo, travme in iz tega izhajajoče razumevanje sveta drugih in sebe ter iz tega izhajajoče življenjske sklepe, ki jih je posameznik storil, bi lahko razumeli tudi logiko osebe, ki je zakrivila grozljive zločine. Včasih reagiramo iz strahu pred nečim, kar dejansko ali pa samo v naših mislih tisti trenutek predstavlja grožnjo. Včasih ravnamo iz slabe informiranosti. Včasih ravnamo tako, ker smo bili zavedeni ... Razlogov je lahko veliko.

Seveda pa to ne pomeni, da se, če razumemo, zakaj je prišlo do nekega ravnanja, s tem ravnanjem strinjamo ali ga odobravamo. Sploh ne. Razumevanje ni strinjanje. Ker to včasih enačimo, si mislimo: če bomo poskušal razumeti drugo osebo, se bomo morali z njim strinjati. In ne samo to. Bojimo se, da bomo morali nato spremeniti lastno mišljenje ali za nas pomembno prepričanje. Če je imel drugi prav, potem naše mišljenje ne velja, ni bilo pravilno. Posledično mislimo, da nimamo prav in potem mi nismo v redu. Potem jaz nisem v redu. Potem bom izničen. Kakšna zabloda. Tu se srečamo z naslednjim načelom.

4. Ločimo ljudi od ravnanj. Spoštujemo ljudi, ne pa nujno njihovih dejanj.

Ločimo ljudi od ravnanj. Če ločimo ljudi od njihovih ravnanj, njihovih misli, lahko tudi sami kdaj naredimo kaj narobe. Lahko se kdaj zmotimo, narobe mislimo ..., pa smo še vedno dobri ljudje. Zato torej ločimo ljudi od ravnanj. Spoštujemo ljudi, ne pa nujno njihovih dejanj. Če ločimo ljudi od ravnanj, lahko človeka še vedno spoštujemo kot človeka. Že samo zato, ker je človek, zasluži spoštovanje. V krščanstvu je človek ustvarjen po Božji podobi in je že zato vreden spoštovanja. V humanizmu je človek sposoben razuma, ustvarjalnosti, ljubezni ... In je že zato vreden spoštovanja. Lahko se ne strinjamo z njegovim mišljenjem. Lahko tudi obsodimo njegovo ravnanje, toda kot človek zasluži spoštovanje.

To je tudi eno od načel pravnega sistema, ki je tudi do najhujših storilcev kaznivih dejanj spoštljivo. Seveda pa (naj bi) pravni sistem potem takega človeka, ki je na poštenem sojenju spoznan za krivega, da je naredil nekaj slabega, prisili, da odplača svoj dolg žrtvi ali družbi in se s tem tudi rehabilitira. Se pa tu dotikamo novega in za ta sestavek preširokega področja, zato bom na tem mestu o pravu in sojenju zaključil.

Načelo Ločimo ljudi od ravnanj. Spoštujemo ljudi, ne pa nujno njihovih dejanj, nam tudi omogoča, da ohranimo dobro podobo o samem sebi. Kdo od nas lahko reče, da ni nikoli naredil ničesar slabega? Če smo res iskreni sami do sebe, bomo hitro prišli do tega, da čeprav se trudimo živeti dobro in pošteno, delamo napake, smo včasih nevoščljivi, leni in se nam česane da storiti, nas je strah, se zlažemo, smo cinični, včasih kako pravilo prikrojimo in si kaj prisvojimo, kar bi morda pripadalo drugemu ... Vsi delamo tudi slabe stvari. Pa smo zaradi tega lažnivci, lenuhi in tatovi? Smo zaradi tega slabi ljudje? Ne. Še vedno smo dobri ljudje, ki smo zaradi določenih razlogov, ki jih vsak zase ve ali pa tudi ne, naredili nekaj, kar je nepošteno, slabo in je imelo za nekoga ali nekaj negativne posledice. Žal je pogosto to vedenje skrito tudi nam samim ali pa se ne znamo ali zmoremo dovolj potruditi razumeti samega sebe.

Torej odgovor, da je večina ljudi dobrih, nekateri pa so slabi, lahko na svet prinese mnogo negativnih posledic, krivic in gorja. Žal so veliko, če ne celo največ zla na svet prinesli ljudje, ki so bili zase najbolj prepričani, da delajo dobro.

Sedaj nam ostane še tretji možni odgovor na vprašanje, postavljeno pri prvem načelu: »Ali so ljudje dobro ali slabi?«:

C) Vsi ljudje so dobri.

Vsi ljudje so dobri. To idejo je uveljavil francoski filozof Jean-Jacques Rousseau v 18. stoletju. Njegovo teza je bila, da se vsi ljudje rodimo dobri, da pa nas civilizacija in kultura pokvarita. Torej vzgoja in travme iz otroštva so krive, da začnemo delati slabe stvari. Raziskave majhnih otrok tudi kažejo na to, da so že zelo majhni otroci empatični do stisk vrstnikov in jim želijo pomagati, torej bi bila lahko Rousseaujeva teza pravilna. Vendar v tem prispevku ne želim odpirati razprave, ali je imel prav ali ne, saj je ta razprava še vedno aktualna med psihologi, sociologi, filozofi, terapevti ... in tudi starši, ki se srečujejo z vzgojnimi stiskami ali medvrstniškim nasiljem. Načelo, na katerega se tu opiram – vsi ljudje so v svojem bistvu dobri –, je odločitev. Odločitev, ki omogoča, da lahko komuniciramo dialoško. Da ne sodimo, se ne odločamo storiti nečesa, kar pomembno vpliva na druge, preden razumemo celotno sliko. Da se sploh ne postavljamo v vlogo sodnika. Odločitev, ki nam omogoča, da smo spoštljivi do vsakega človeka, ne glede na to, kaj je storil, ampak samo zato, ker je človek¹.

1

https://www.youtube.com/watch?v=lKq4q6lM2T0&list=RDCMUcaJ_go3GJftsBQ1VDI12oHQ&start_radio=1&rv=lKq4q6lM2T0&t=23

5. Vsi smo sposobni zlih dejanj. Tudi dobri ljudje delajo slabe stvari.

Ko sem bil star devetnajst let, sem po prvem letniku študija na fakulteti med poletnimi počitnicami za tri tedne odšel na vojaško urjenje na Pokljuko. Takrat je bilo to še del obveznega služenja v JLA (Jugoslovanska Ljudska Armada). Ker smo študenti imeli krajšo vojaško obveznost, je bila nekaj let praksa, da smo med študijem morali opraviti dodatno urjenje. Predstavljajte si nekaj sto mladcev v kasarni na Rudnem polju, kjer se danes odvijajo tekme v smučarskih tekih in biatlonu, kako jih oficirji poskušajo učiti vojaških veščin, oplemenitenih še z ideološkimi nauki komunistične partije. Težka situacija, predvsem za oficirje. Mnogi smo te tri tedne vzeli kot nekaj, kar je butasto in nam je odveč, vendar lahko z nekaj dobre volje, iskanjem »krivin«, veliko šal in zbadanja in z bolj ali manj veliko alkohola to preživimo kot plačane počitnice. Vendar se je v tem času zgodil dogodek, ki je zelo spremenil moj pogled nase. Proti koncu tega usposabljanja smo večkrat imeli vaje, kjer smo dobili slepe nabojne in smo nato šli na t. i. manevre. Dobili smo rdeče in modre trakove, ki smo si jih navezali na rokav. Z njimi so označili, kdo je naš zaveznik in kdo sovražnik. Pregarjali smo se po gozdovih in po navodilih oficirjev streljali v smeri, kjer naj bi bil sovražnik. Prvi dan sem nosil mitraljez in ko sem streljal navzdol po dolini, sem se počutil kot Ljubiša Samardžić v filmu Bitka na Neretvi². Ko pa je mimo prišel kapetan in me pohvalil, sem bil pravi junak. Naslednji dan smo nadaljevali s to igro in med patroljiranjem po gozdovih naleteli na »sovražno« patroljo. Potem se je zgodilo. S puško sem nameril v nekaj deset metrov oddaljenega kolega in ustrelil. Fant na drugi strani se je na smrt prestrašil, zato je vpil name. Začel sem se opravičevati, da je naboj slep in je to del igre, toda hitro sem videl, da sem storil veliko neumnost, ki sicer ni imela resnih materialnih posledic, toda tudi jaz sem sposoben (ali sem bil) pod določenimi pogoji narediti ne le neumnosti, ampak celo zlih dejanj.

Znani kanadski psiholog Jordan Peterson v svoji knjigi 12 pravil za življenje razlaga, da smo vsi ljudje v določenih pogojih sposobni zelo zlobnih dejanj. Spomnimo se, kaj se je dogajalo v drugi svetovni vojni v Nemčiji, kako so preganjali Jude in drugače misleče. Koliko popolnoma normalnih ljudi, ljubečih družinskih očetov in sinov (pa tudi mater in hčera), večinoma celo s krščansko vzgojo, kjer je Ne ubijaj! ena temeljnih zapovedi, je sodelovalo ali vsaj ni preprečilo iztrebljanja milijonov ljudi. Nič drugače ni bilo po koncu druge svetovne vojne pri nas, pred leti v Bosni, nič drugače ni ta trenutek na Bližnjem vzhodu in občasno celo sedaj pri nas, ko se pojavljajo pozivi, naj politične ali druge nasprotnike "napočimo" na vile ali ponovno vržemo v brezna.

Tako bi lahko ob upoštevanju dosedanjih načel na začetno vprašanje: »Ali so ljudje dobri ali slabi?« sedaj odgovorili s četrtem, manj kategoričnim odgovorom:

D) Poleg dobrega je v vseh nas tudi zlo. Zato tudi dobri ljudje delamo slabe stvari. Kljub temu pa izbiram, da smo ljudje dobri.

6. Zavedanje lastne odgovornosti omogoči odpuščanje drugim in tudi sebi.

Ko naredimo nekaj slabega, se pojavi krivda. Največkrat, toda ne vedno. Krivda in odpuščanje sta možna, če smo sposobni pogledati sami vase in se soočiti z lastno krivdo, oz se zavedati lastnega dela odgovornosti, videti lastna dejanja in svoj delež za bolečo situacijo in se tega dejanja pokesati. Žal pa se pogosto bojimo pogledati sami vase. Ponotranjenje prejšnjih načel, predvsem načela, da smo vsi v svojem bistvu dobri, da pa tudi dobri ljudje delamo slabe stvari, nam da svobodo, da pogledamo vase z manj strahu, kaj bomo videli. Ko bomo pogledali vase, bomo videli celotno ozemlje, vse pokrajine

² Bitka na Neretvi je bil v času povojne Jugoslavije zelo znan film in igralec Ljubiša Samardžić je v tem filmu junaško nosil mitraljez.

tako cvetoče, osončene in zalite, polne cvetja in sočnih sadežev, kot tudi požgano puščavo, smrtonosen led ali gnijoče smetišče.

Vse to je v nas. Zavedanje, da smo tudi sami kdaj storili kaj slabega, kar je našim bližnjim povzročilo stisko, je ključno, da se lahko zavemo tudi lastne odgovornosti in zdrave krivde. Zavedanje, da kdaj nismo storili nečesa, kar bi morali ali preprečili zlo, stisko, da se nismo postavili za šibkejšega ali mirno gledali izkoriščanje ali krivice, ker se to pač nas ne tiče ..., tudi to nam lahko vzbudi krivdo. Krivda sama po sebi ni slaba. Ko govorim o krivdi, ne mislim, da se moramo doživljenjsko posipati s pepelom, bičati in valjati v blatu lastnih zlih dejanj. Nasprotno. Zavedanje, da nismo popolni, nam omogoča, da nam je žal, da se pokesamo. Šele nato lahko naredimo korak naprej, se izboljšamo. Zavedanje, da nismo popolni, omogoči tudi proces odpuščanja – sebi in drugim. Odpuščanje samemu sebi nam lahko da moč, da začnemo s procesom rasti. Odpuščanje drugim nam da priložnost, da zrastemo v odnosih. Prvi korak pa je soočenje z lastnimi slabimi dejanji. Če tega ne vidimo in se nočemo pogledati, ampak raje razbijemo ogledalo, ki nam ga življenje v obliki naših mož, žena, staršev, otrok, sodelavcev, zgodovinarjev ... nastavi, potem ne more priti do procesa odpuščanja. Krivimo druge, sami smo žrtev. Lahko smo žrtev staršev, vzgoje, sistema, okoliščin, družbe ipd. Ko ne boli več, ko neposredna nevarnost izgine, je biti žrtev pravzaprav udobno. Ničesar ne moremo spremeniti, lahko se drugemu maščujemo, naredimo zid in se umaknemo iz odnosa. In vendar ostajamo na istem. Samega sebe vedno nosimo s seboj. Irvin D. Yalom, znan ameriški psihoterapevt in avtor, v svoji avtobiografiji opisuje, kako mu še kot starčku na plano prihajajo zamere do očeta in mame ter da kljub umiku in dejstvu, da sta že oba mrtva, ne more zgraditi tako visokega zidu, da ju ne bi nosil v sebi. Res je – odpuščanje ne pomeni pozabljanje. Pomeni pa, da na tistega, ki mu odpuščam (tudi nase) pogledam s sočutjem.

Odpuščanje nam da možnost, da druge vidimo kot sodelavce v našem lastnem razvoju. Če ne bi imel takega očeta in take matere, Irvin D. Yalom ne bi nikoli postal svetovno znan psihoterapevt. Ko smo bili še otroci, ne moremo govoriti o naši krivdi v odnosu do očeta in mame ali nam pomembnih drugih. Ko pa smo odrasli, imamo odgovornost, da pogledamo na situacijo od zunaj. Da pogledamo in razumemo tudi tiste, ki so nas ranili ter tudi, kako smo v odrasli dobi mi ranili njih. Podobno se lahko vprašamo tudi za zgodovinske dogodke. Vedno lahko najdemo razlago, zakaj je neka družbena skupina ravnala v določenem obdobju tako, kot je. Potem najdemo krivca v prejšnjem obdobju in še v prejšnjem in še v prejšnjem ...

Kdo je bil prej, kdo kasneje? Kaj je bilo prej? Kura ali jajce? Kaj je vzrok in kaj posledica? Iskanje krivca in gojenje zamere nas na koncu pripelje do Adama in Eve in znajdemo se v vlogi žrtve. Napaka. Samo prevzemanje lastnega dela odgovornosti v odnosu odrasli - odrasli nam omogoči, da odpustimo sebi in tudi drugim, pa naj bodo njihova dejanja še tako grozna, čeprav jim morda že ni več med nami. Zamere nas imobilizirajo in ubijajo. Žal pa vidim pri svojem delu pa tudi v svojem osebem življenju, da je odpuščanje težaško delo. Morda še odpustimo samemu sebi, ker vsaj na razumskem nivoju hitro lahko najdemo opravičila in razloge za slabe stvari, ki smo jih storili. Žal se pogosto ta opravičila sprevržejo v obtoževanje in kazanje s prstom na drugega. Ampak vsaj nismo krivi mi in smo pred sabo opravičeni, si na razumskem nivoju lahko oprostimo. Seveda je proces odpuščanja ali neodpuščanja samemu sebi pogosto bistveno globlji, zahteva tudi strokovno terapevtsko obravnavo in sega tudi na duhovno področje.

Odpustiti nekemu drugemu, ki nas je objektivno oškodoval ali poškodoval ali nam povzročil stisko ali travmo, pa je ravno tako težko. Če obstaja možnost, volja in sposobnost, da se obe strani odprto pogovorita, slišita, razumeta stiske druga druge, se znata vživeti v bolečino, ki sta jo povzročili, se iskreno opravičiti in sta pripravljeni tudi (kolikor se da) popraviti storjeno škodo, potem je proces odpuščanja ne samo možen, ampak predstavlja tudi osebni razvoj in rast. Kaj pa, ko taki pogoji niso dani, ko vpletene strani ne želijo ali so nezmožne takega dialoga in jih morda ni več med živimi?

Iz izkušenj vidim, da je koncept odpuščanja bliže ljudem, ki so vsaj na nek način verni ali verjamemo v večno življenje. V krščanstvu se srečamo s pojmom Božjega usmiljenja, ki bo vsakemu omogočil možnost uvida v svoja dela, ksanje za zla dejanja in s tem možnost odpuščanja. Torej bodo tudi najhujši zločinci imeli to možnost. Toda iskreno si tudi sam težko predstavljam, da bom »za nebeško mizo« sedel skupaj s Hitlerjem ali s kom njemu podobnim. Ljudje pač s svojo popolnoma razumljivo človeško željo po zadoščenju za storjene krivice želimo, da so tisti, ki so storili zlo, za to kaznovani. Krščanstvo (k sreči) predvideva ne samo Božje usmiljenje in odpuščanje, ampak tudi Božjo pravičnost. Da bo Bog v svoji modrosti znal v večnosti zadostiti za storjene krivice. Torej se s tem lažje odpovemo vlogi sodnika in maščevalca ter lažje odпустimo, saj sodbo in kazen lahko predamo Bogu. Toda tudi to je odvisno od naše odločitve.

Kaj pa nekdo, ki ni veren? Tudi v takem primeru je to vprašanje naše odločitve in izbire. Menda je Nelson Mandela na vprašanje, kako je lahko odpustil svojim ječarjem, ki so ga skoraj tri desetletja po krivici držali v zaporu, odgovoril, da če jim ne bi odpustil, bi bil še vedno v zaporu. Njemu pripisujejo tudi izrek "zamera je, kot če bi popil strup, potem pa upal, da bo ubil tvoje sovražnike". Iz zamere ne rastemo. Zamera nas drži v preteklosti. Samo odpuščanje lahko dvigne sidro, ki nas veže v preteklosti in da svobodo, da stopimo naprej v življenje.

7. Tako pozitivna izkustva kot rane so nastale v odnosu. Samo v odnosu se lahko pozitivna izkustva razvijajo v rast in se rane zacelijo.

Odnose potrebujemo tako močno kot potrebujemo zrak, vodo in spanje. Morda je videti, da lahko preživimo sami in ne potrebujemo drugih ljudi. Toda samo v odnosu lahko zadovoljimo svoje psihosocialne potrebe. Sprejetost, moč, zabavo idr... lahko izkusimo samo v odnosu z drugo osebo. Ljudje, ki se umaknejo v samoto, to pogosto storijo samo začasno, da si zbistrijo svoje misli, tudi o odnosih z drugimi, morda pobegnejo pred težkim odnosom, toda v globini si želijo dobrih odnosov. Celo ljudje, ki so se trajno umaknili v samoto, so to storili zato, da bi bili v bližnjem odnosu z nečim višjim, z Bogom. Brez odnosov lahko sicer biološko preživimo, morda celo dlje časa, kot nam kažejo primeri ljudi, ki so bili zaprti v samica. Toda samo biološko, psihosocialno pa so taki ljudje postali invalidi, razen če niso v času osame v svojem notranjem svetu vzdrževali odnosa z nekom, ki jim je nudil oporo, najpogosteje z Bogom.

Tudi razvojne študije otrok³ kažejo, da se otrokom možgani ne razvijajo v celoti, če otrok, dojenček ni v odnosu. Če je dojenček fizično oskrbovan, če se z njim nihče ne ukvarja, ga objema, gleda, ogovarja, se določeni deli možganov ne razvijajo in taki ljudje imajo težave z zavedanjem in reguliranjem lastnih čustev ter tudi empatijo. Možgani so socialni organ, zato za pravilen razvoj in delovanje potrebujejo odnose. Ker se bolečine, travme pa tudi prepričanja oblikujejo v odnosih z drugimi, predvsem nam pomembnimi drugimi v otroštvu, se lahko te bolečine in prepričanja spremenijo samo v odnosih. Zato je odnos nadredna kategorija, še posebej odnos z najpomembnejšimi drugimi: možem, ženo, starši, otroki ... V teh odnosih se večinoma zgodijo najgloblje rane, ki se samo v odnosih (ne nujno istih) lahko zacelijo.

Za razvoj naših možganov, zdravo delovanje osebnosti, celjenje in rast potrebujemo odnose. Karkoli storimo (ali opustimo), vpliva na nek odnos. Tudi stvari, ki jih storimo sami v temi, ko nas nihče ne vidi, vplivajo na nas, na našo dušo in nas spremenijo. Lahko na bolje, lahko na slabše. In tako spremenjeni stopamo naslednji dan v nove odnose. Tako nobeno vedenje ali odnos ni enkratno izolirano vedenje, ampak ima globalen vpliv. Vsak odnos se odraža nato v novih odnosih. Naprej in naprej. Na neki stopnji

³ <https://www.nature.com/articles/s41467-019-09927-y>

smo povezani in soodgovorni s svojim mišljenjem in vedenjem za celotno človeštvo, celo Zemljo⁴. Če delujemo tako, da želimo odnose ohraniti, zaceliti rane, potem se odnosi razvijajo, s tem rastemo mi sami in raste celo človeštvo. Ob zavedanju lastne krivde, odpuščanju sebi in drugim, lahko donos zraste in se postavi na nove temelje samo, če se obe strani tega zavedata, sta empatični do stisk drugega, ki sta jih povzročili, in če obe aktivno poskušata popraviti posledice, ki so ob tem nastale.

Velja pa tudi obratno. Če nam ni mar za druge, če se obnašamo, kot da smo sami na svetu, sami sebe oropamo ne samo za mnoge lepe trenutke, ampak tudi za spoznanja (ki pridejo tudi iz bolečin), ki nam pomagajo osebno rasti. To velja tudi na širšem nivoju. Če za nek dogodek rečemo, da se je to pač takrat zgodilo, ga razložimo z družbenimi, socialnimi, političnimi, zgodovinskimi idr. okoliščinami, obenem pa ne pokažemo obžalovanja za lastna dejanja (ali za dejanja naših predhodnikov), ki so povzročila stisko, in ne sočutja do teh stisk, se rast ne zgodi na osebem nivoju, niti na nivoju družbe kot celote. Tako gresta to siromašenje in bolečina iz odnosa v odnos, iz generacije v generacijo.

Pomembnost odnosov kot elementa osebne in družbene rasti je mnogo bolj razumljivo, če vidimo razvoj odnosov skozi tri faze.

Prvo fazo vidimo kot obdobje enosti - simbioze, ki je nujna in normalna za otroka v zgodnjih razvojnih fazah. Malček ne vidi razlike med seboj in mamo. Majhen otrok brez skrbi matere ali skrbnika umre, zato je prilagajanje na vedenje mame element preživetja. Otrok dojema svet kot eno: "To eno sem jaz. Moje potrebe so merilo resničnosti in svet je zato tu, da najprej ugotovi moje potrebe in jih nato še zadovolji. Edino, ker moram storiti, je, da zajokam in moje potrebe bodo zadovoljene." Seveda to ne poteka na kognitivnem, zavestnem nivoju. Žal pa to simbiotičnost v dojemljanju resničnosti pogosto prenašamo v odraslo dobo in nam je tako drugo načelo – obstaja več možnih pogledov na isto resničnost; vsi so subjektivno resnični – kar velik izziv ali ga preprosto ne moremo sprejeti.

Druga faza je ločenost ali diferenciacija, ki nastopi na prehodu v odraslost. Ločenost povzroči bolečino, toda samo ta omogoči diferenciacijo. Občutek bolečine ob ločenosti nam omogoči zavedanje, da sem jaz jaz in si ti ti. Da nisva eno, ne razmišljava enako, nimava enakih potreb, ne čutiva in ne čustvujeva enako. Šele skozi bolečino ločenosti se začne proces diferenciacije. Tu lahko nastopi boj za moč, kdo ima prav, čigava resnica bo obveljala. Žal v tem boju pogosto koga ranimo in porušimo odnose, ki so nam dali tako dobro priložnost za rast. »Konflikt je rast, ki se hoče zgoditi,« je izjava ene od avtoric Imago terapije Hellen LaKelly Hunt. Vendar moramo to rast, ki boli, znati zdržati in se predvsem zavedati, da še ni konec.

Naslednja faza je integracija, ki nastopi v fazi zrelosti ali ko se zavemo, da naša različnost ni nekaj, kar bi morali izbrisati ali poenotiti (če ne s prepričevanjem, pa z bojem ali uničenjem). Da je dejstvo, da je vsak od nas drugačen, unikatni, neskončno vreden, nekaj, kar nas bogati osebno in kot družbo. Integracija prinese zavedanje, da lahko šele s sprejetjem drugačnosti in soodvisnosti zrastemo kot osebe in kot družba.

8. Vsi ljudje imamo ali se srečujemo z viri in ovirami. Če smo še živi, je virov več kot ovir.

Pogosto se na svojih delavnicah srečam z opazko, da je to nemogoče, se ne da, ni vredno, ne bo delovalo ... Res nekatere stvari delujejo, nekatere pa ne. Predvsem pa moramo poskusiti, kaj deluje in če ne deluje, poskusiti znova in znova in morda drugače ter znova. Dokler smo živi, je virov več kot omejitev. Gre samo za to, kaj vidimo, kako pogledamo na določeno situacijo, kako jo interpretiramo.

⁴ https://www.youtube.com/watch?v=TFtGdDeZkxQ&list=RDCMUcaJ_go3GJftsBQ1VDI12oHQ&index=4

To pa je izbira. Izbiramo si interpretacijo, ki je lahko resnična in rušilna ali pa interpretacijo, ki je resnična in gradi (ali vsaj daje prostor za rast). Ena od mojih kolegic terapevtk je mlada v nesreči izgubila nogo. Lahko bi si očitala in se na svoji življenjski poti izgubila, ker nima noge in je njeno življenje uničeno. Seveda si je najprej morala odpustiti. Toda kljub odpuščanju (v njenem primeru je bila za izgubo menda celo kriva sama) ji noga ne bo ponovno zrastle. Izbrala je ravno tako resnično pot – brez noge. Ob tem je iskala vire, vprašala se je, kaj lahko brez noge vseeno stori. Izbrala je resnično pot, ki omogoča rast. Dokončala je študij, se poročila, ima otroke in živi polno življenje.

Enako velja tudi za odnose. Pogosto v njih ne vidimo ničesar ali zelo malo dobrega. Pogosto v podjetju ali v družbi kritiziramo vodstvo, politiko, one v drugem oddelku ... Žal ne vidimo, kaj vse je dobro, da lahko delujemo tako, kot delujemo. V odnosih, ki so funkcionalni in trajajo daljše obdobje, je običajno petkrat več dobrega, petkrat več pozitivnih interakcij kot negativnih. Če se to razmerje poruši, se porušijo tudi odnosi. Ta fenomen sta več desetletij raziskovala John in Julie Gottman⁵, ki sta s skoraj 95 % natančnostjo samo iz vedenj para lahko napovedala, ali bo odnos trajal ali se porušil. Gottmanova navajata t. i. štiri jezdece apokalipse⁶ v odnosih, ki na dolgi rok zagotovo uničijo odnos: kritiziranje, prezir, obrambno vedenje in postavljanje zidu. Vsa štiri vedenja so usmerjena na ovire in ne k iskanju virov v odnosu. Kritiziranje, kaj je drugi storil narobe, kaj bi še moral storiti, je oziranje nazaj v negativnost. Prezir je še hujši. Ker komu nekaj zamerimo, ga negiramo kot človeka in se do njega obnašamo nespoštljivo. Zopet nazaj in v negativnost. Obrambna vedenja, kot sta t. i. »metanje naprej« in iskanja izgovorov, ne gradijo, ampak na drugi strani vzbudijo podobno reakcijo. Ko postavimo zid ali izkopljemo jarek, pa to prekine komunikacijo in je situacija še težja. Komunikacija je nujna, da se zid podre in vzpostavi odnos.

9. Ljudje se lahko z učenjem, trdom, izkušnjami ... spreminjamo.

Ena izmed stvari, s katero se v odnosih ali konfliktih pustimo razjeziti, je opazka, ki jo včasih kdo izreče o samem sebi: »Tak pač sem.« Ljudje seveda imamo določene predispozicije. Če smo visoki 1,70 m, verjetno ne bomo nikoli igrali košarke v ligi NBA. Bomo pa lahko z učenjem in treningom še vedno zelo dobri košarkarji v lokalni ligi. Z dodatnim trdom bomo lahko najboljši v izvajanju prostih metov. Lahko se bomo vključil v skupino The Dunking Devils⁷ in na istih igriščih kot Luka Dončić, izvajali svoje vragolije v akrobatskem zabijanju košarkarske žoge. Carol S. Dweck je v svojem delu Moč miselnosti z raziskavami dokazala, da uspeha in sprememb ne prinašajo samo sposobnosti in nadarjenost. Nasprotno, to je temelj, ki ga lahko z razvojno, prožno miselno naravnostjo nadgradimo in se razvijemo, uspehe drugih pa vidimo kot priložnost, povratno informacijo in žel eno ogledalo s spodbudo za rast. S fiksno, togo miselno naravnostjo pa si raje izbiramo cilje, ki jih bomo zagotovo dosegli. Nedoseganje cilja, neugodna povratna informacija (kritika) ali uspeh kolega lahko s tako miselnostjo sporoča, da nismo dovolj dobri in nam ne bo nikoli uspelo. Tako nam fiksna ali toga miselna naravnost zniža tudi temelj, s katerega začinjamo. Razvojna, prožna miselna naravnost nas obrne v prihodnost in trenutni neuspeh ne pomeni, da nismo uspeli, pač pa to, da ŠE nismo uspeli. Morda moramo ponovno prevetriti tudi svoje cilje, zagotovo pa strategije in trud, ki smo jih vložili v njihovo doseganje.

Tako odgovor »ne vem« na vprašanja, kot so: »Zakaj si nekaj naredil? Zakaj ne moreš odpustiti? Zakaj ne moreš narediti koraka naprej v odnosih?«, ni samo posledica neznanja ali nesposobnosti. Lahko je

⁵ <https://www.gottman.com/about/john-julie-gottman/>

⁶ <https://www.gottman.com/blog/the-four-horsemen-recognizing-criticism-contempt-defensiveness-and-stonewalling/>

⁷ <https://www.dunking-devils.com/sl/vstopna-stran/>

tudi posledica fiksne, toge miselne naravnosti, ki nam pravi, da tako pač je, da taki pač smo. Taki smo mi, taki so oni drugi in tako bo tudi ostalo. Lahko pa je tudi posledica lenobe. Odkrito povedano – po desetletjih ukvarjanja z ljudmi in sabo, vidim, da so spremembe težke. Z redkimi izjemami se odvijajo v majhnih korakih in trajajo dolgo, preden se na zunaj opazijo rezultati. To terja napor. Včasih je ta napor preprosto prevelik ali pa ni prave motivacije za spremembe. Preprosto ni dovolj hudo, da bi bili pripravljeni vložiti dovolj truda v udejanjanje sprememb. Ne da se nam potruditi in raje ostajamo v neprijetnih a poznanih situacijah.

Zato pri svojem terapevtskem, mediatorskem delu in v coachingih nikoli ne iščem popolnosti, ampak iščem trend, iščem pozitivne spremembe, ki se dogajajo pri klientih. Obenem opazujem tudi spremembe pri sebi in svojem delu. Tu mi razvojna, prožna miselna naravnost da moč, da včasih tudi negativno povratno informacijo, ki jo dobim, neuspeh, ki se zgodi, vzamem kot informacijo, ki mi pomaga rasti. Tu sem se zmotil, sem naredil napako. Kako lahko popravim, kaj lahko sedaj in v bodoče naredim drugače? To so vprašanja, ki me usmerijo k največkrat drobnim, vendar vztrajnim spremembam. To zahteva odkrit pogled vase in tudi določeno mero truda.

10. Zavedanje silnic, ki vplivajo na mišljenje, vedenje, čustvovanje in telesne odzive, nam omogoča, da ne reagiramo, temveč se zavestno odločamo.

Pri razlagi tretjega načela sem napisal, da ima vsako dejanje v trenutku, ko se dogaja, za to osebo neko logiko in opravičljive razloge. Žal pa se teh razlogov ne zavedamo vedno. Tudi ti razlogi so včasih napačni ali nas privedejo do misli in vedenj, ki so rušilna in onemogočajo dialoško komuniciranje.

Ko sem pred več desetletji začel razumevati, kako se v določeni situaciji odzivam, mi je bilo jasno, da kot odgovor na nek dražljaj obstajata dve možni vedenji: reakcija ali odločitev. Reakcije so skorajda refleksne in običajno hipne, odločitve pa naj bi bile plod razmisleka in izvirale iz zavedanja vzrokov ter posledic. Da razumemo svoje reakcije, moramo najprej razumeti strukturo lastnega živčnega sistema, predvsem lastnih možganov. To razumevanje mi je pomagalo, da sem se večkrat znal ustaviti in ne reagirati, temveč se odločiti (ali se vsaj potem, ko je moja reakcija izzvenela, znal bolj trezno odločiti) in nadaljevati komunikacijo bolj dialoško. Naši možgani so sestavljeni iz več evolucijsko zelo različno starih delov. Za ta prispevek naj zadošča zgolj shematičen opis. Najstarejši, več sto milijonov let stari deli možganov sestavljajo podaljšano hrbtenjačo in male možgane. V tem delu se nahajajo centri, ki uravnavajo naše osnovne življenjske funkcije. V limbičnem delu, ki je evolucijsko še vedno nekaj milijonov let star del možganov, se nahajajo centri, ki upravljajo z našimi čustvi. Izpostavil bi amigdalo, center ali centra, ki skrbita za strah. Amigdala neprestano preverja, ali so dražljaji, ki prihajajo do nas, varni ali nevarni, ugodni za naše preživetje ali neugodni. Ob nevarnosti sprožijo takojšnjo močno čustveno in mišično reakcijo. Višji, mlajši deli možganov, ki prekrivajo te »stare« možgane, pa nam omogočajo, da znamo informacije analizirati in tudi presoditi posledice naših ravnanj. Preprosto povedano, v naših možganih ne deluje samo razum, ampak živijo tudi kače, krokodili, ptiči, levi tigri, antilope in veverice – cela naša evolucijska zgodovina. Shranjeni so tudi spomini, in sicer implicitni spomini zgodnjega otroštva, časa, ko hipokampus še ni bil tako razvit, da bi se dogodki, ki smo jih doživeli do tretjega ali četrtega leta, shranili v naš trajni spomin v obliki zgodb. Ostali pa so telesni občutki in reakcije, ki so nam pomagali, da smo kot vrsta in kot osebki preživeli⁸.

⁸ Najbolje razloži to prisposodbo možganov avtor sam, Dr. Daniel Siegel, ko primerja naše možgane z roko. Zapestje predstavlja »plazilske možgane«, palec predstavlja limbični del oz »sesalske možgane«, prednji del možganske skorja pa predstavlja prsti sploh srednji prsti, ki povezujejo vse dele možganov.
<https://drdanielesiegel.com/hand-model-of-the-brain/>

Ko se zgodi nek dogodek, ki nas spominja na neko preteklo nevarnost ali travmatično izkušnjo, amigdala sproži paniko, odpre vrata »živalskega vrta« v nas, sprostijo se kortizol, adrenalin, zviša se srčni pulz, začnemo globoko dihati, posledično reagiramo z napadom, umikom ali zamrznitvijo. Tudi ko situacija objektivno ni življenjsko ogrožajoča, bo amigdala sprožila tako reakcijo in »odklopila« frontalni del možganske skorje, ki je odgovoren za trezno in logično presojo ter je sposoben dolgoročnega razmišljanja o posledicah naših dejanj. Preživetveni mehanizmi se vklopijo vsakič, ko je ogrožen naš status, položaj, družbena moč, varnost, struktura, avtonomija, svoboda, možnost odločanja in vplivanja, odnosi, povezanost s pomembnimi ljudmi, pomembne vrednote, poštenost ali t. i. fair play ... Začeli se bomo prerehati, oporekati, napadati, obtoževati ali pa se bomo umaknili, opravičevali, jecljali, se zlagali, manipulirali ali utihnili in se čez pol ure začeli spraševati, kako to, da se nismo mogli spomniti vsega, kar nam sedaj prihaja na misel.

Če želimo ohraniti dialoško komunikacijo, se moramo zavedati vse naše evolucijske in tudi osebne zgodovine, ki vpliva na naše vedenje. Če so nas te biološke reakcije v kriznih situacijah našega razvoja sicer ohranile pri življenju, pa nam sedaj te reakcije pogosto porušijo naše odnose in bolj škodijo kot koristijo. Raziskave možganov s funkcionalno magnetno resonanco so pokazale, da so takrat, ko se počutimo ogroženi, ko amigdala prevzame nadzor, mnogo bolj aktivni »stari« možgani. Racionalni um in prednji del možganske skorje, ki je odgovoren za naše zavedanje, je takrat »odklopljen«.

Iracionalno vedenje, vpitje, žaljive obtožbe ali postavljanje zidov komunikacijo poruši. Žal naše reakcije največkrat tudi v sogovorniku vzbudijo ravno take reakcije in potem imamo dva, ki se obtožujeta ali pa se eden umika, drugi napada. Če se ravno ne pobijeta, se na koncu oba umakneta in kujeta maščevanje za naslednjo »rundo«. Kar je še slabše, čustvena reakcija druge strani samo potrdi to slabo mnenje, ki smo ga imeli o njem ali njej in s tem opraviči naše rušilno vedenje v smislu »sem ga udaril, ker me je potem on nazaj.« Naš um nato razloži in opraviči naše vedenje tako, da ohranimo dobro podobo o sebi. S takimi razlagami nato lahko vzdržujemo sliko o grdem, nepoštenem, zlobnem sogovorniku. Naš um nam ponuja razlage in interpretacije, ki lahko celo preoblikujejo spomine, zagotovo pa razložijo namere drugega tako, da ustrezajo taki naši sliki o njem, da opravičujemo našo jezo, umik, nespoštljivo ravnanje. Potem ni daleč trenutek, ko sogovornik ni samo nekdo, ki je reagiral in ravnal grdo in nas ranil, ampak postane zloben ali mu celo nadenemo oznako »zlobec«. Ko nekdo ni več človek, ko je »zlobec«, hudič, potem jex dovoljeno vse. Tudi uboj, saj hudiča je vendar treba ubiti. Tako je tako demoniziranje na osebni ravni, sploh pa na družbeni ravni, lahko zelo nevarno. Posledice so bile v zgodovini že večkrat jasno vidne. Zato je tudi današnja družbena polarizacija na naše in vaše, na dobre in zle ter njeno spodbujanje tako nevarno.

Za dialoško komunikacijo je nujen premislek, t. i. time out. Na mikro nivoju je nujno, da stopimo na »mentalni balkon«, ko začutimo, da se začenjajo v nas prebujati »levi in tigri«. Da se za nekaj trenutkov umaknemo iz neposredne nevarnosti, pa četudi je to samo pubertetna hči, ki smo ji že petkrat rekli, naj pospravi sobo. Da si rečemo, da ni medved, da nas ne bo požrla in ne bo nihče umrl zaradi nepospravljenе sobe. Že nekaj zavestnih ritmičnih vdihov in izdihov nas lahko v taki situaciji umiri. Obenem si takrat, vsekakor pa kasneje v umirjenem razmisleku, vzamemo čas in pogledamo na situacijo od zunaj. Ko nase, na drugega ali situacijo pogledamo kot s helikopterja, lahko šele vidimo vse silnice, ki so nas in sogovornika privedle do točke, ko je eksplodiralo. Tak pogled včasih ni možen brez tretje osebe, brez strokovne pomoči. Samozavedanje lastne zgodovine, ki nas je privedla do določenega razumevanja situacije ali pa samo konteksta, v katerem se je zgodila določena situacija in povzročila, da smo nekoga videli kot nevarnost, je težko delo. Gledanje samega sebe od zunaj je zahtevna mentalna akrobacija, ki je ne zmoremo vedno.

Je pa nujna, da razumemo sebe, svoje misli, čustva in vedenje ter tudi razumemo drugega. Razumevanje je podlaga, da ne reagiramo, ampak se odločamo. Šele tako lahko stopimo v dialoško komunikacijo.

Zaključek

Pričujoč prispevek je »work in process« in zagotovo ni končen izdelek. Prvi zametki so nastali že pred leti, še pred epidemijo Covida, še pred vojno v Ukrajini in v Palestini... in skozi delo in izkušnje sem gornja načela dopolnjeval. Odprt sem za pripombe in dopolnitve. Tako napisano ne predstavlja deset zapovedi, ki so vklesane v kamen.

Predvsem upam, da bo razumevanje gornjih načel omogočilo bralcu razumeti samega sebe in iz tega razumevanja narediti korak naprej najprej v odnosu z najbližjimi. Konflikti so neizbežno dejstvo v odnosih. Samo mrtvi odnosi so brez konfliktov. Toda kot sem že na začetku citiral Helen LaKelly Hunt, da je »Konflikt rasti, ki se hoče zgoditi⁹«, je lahko konflikt zelo dobra iztočnica, da naredimo korak naprej. Korak naprej v osebni rasti, kot tudi korak k rasti odnosov, dialoške komunikacije v celi družbi. Mir na svetu se namreč ne gradi (se pa zagotovo lahko ruši) z vojnami, političnimi resolucijami in gospodarskimi programi. Mir se gradi iz odnosa v odnos.

Moje, za sedaj še tiho upanje, je, da bodo nekoč ta ali sorodna načela našla pot v vzgojne programe v vrtce in šole in da jih bodo že otroci začeli ponotranjati tako, da jih bodo kot odrasli prenesli v svoje družine, v svoje organizacije, v družbo... pa tudi naprej na svoje otroke. Veliko upanje je, da bo na ta način, iz odnosa v odnos, nekoč prekinjen cikel zamer, nasilja, reagiranja... in da se bo mir res razširil na naš svet.

⁹ Nekateri pripisujejo ta izrek tudi njenemu možu, Harvillu Hendrixu, začetniku Imago terapije