

Kaip apsisaugoti nuo žodinio sužeidimo. Asmeninis barjeras

Kitų žmonių žodžiai mus žeidžia tada, kai svetimą nuomonę ir požiūrį įsileidžiame į savo asmeninę erdvę prieš tai neįvertinę ir nepatikrinę ar mums tai naudinga, ar žalinga. Kai žodžiai pataiko į skaudžią vietą, jie automatiškai pramuša asmeninį barjerą ir į tai, kas tėra garsų junginys su daugiau nei viena galima prasme, reaguojame labai asmeniškai. Jei skaudžių vietų daug ir asmeninis barjeras silpnas, gyvenimas tarp žmonių tampa sunkus ir žaizdos anksčiau ar vėliau užauga randu, o žmogus praranda ryšį su aplinka ir pačiu savimi.

Asmeninis barjeras yra riba, skirianti mūsų vidinį pasaulį nuo kitų žmonių. **Sveikas asmeninis barjeras yra kaip ląstelės membrana – tai, kas naudinga ir reikalinga praleidžia į vidų, o tai, kas žalinga ar neturi jokios naudos, palieka išorėje.** Kita barjero funkcija – galimybė pasirinkti kada ir kiek arti prisileisti kitą žmogų, o su kuo palaikyti mažiau asmeniškų santykius. Poroje išlaikyti tokį barjerą sunkiau nei su mažiau artimais žmonėmis, tačiau būtent jis padeda sprendžiant konfliktines situacijas ir apsisaugant nuo bereikalingo skausmo.

Kiek jūsų susipykę išsakote vienas kitam tai, ko paskui gailitės? Kiek jūsų išgirdę tokius žodžius paskui ilgai laižotės žaizdas, kurios taip iki galo neužgyja keldamos vis daugiau neigiamų emocijų partnerio atžvilgiu? Kas nutiko konflikto metu? Jūs abu nuleidote savo asmeninius barjerus ir suėjote vienas į kitą apsiginklavę neadekvačia reakcija ir žodžiais. Abu kalbėjote iš savo žaizdų nesuvokdami kaip labai tai skaudins partnerį, o partnerio žodžius priėmėte kaip tiesą ir nurijote karčią piliulę. Dvi chaotiškos asmenybės trumpam ištrūko iš narvų ir susiliejo į vieną didelį chaosą.

Sveikas asmeninis barjeras leidžia pirma įvertinti situaciją,

o tada pasirinkti geriausią įmanomą variantą spręsti problemai, padeda suprasti kuomet ne laikas ir ne vieta leistis į emocijų protrūkius. Jis taip pat padeda pamatyti, kada yra saugu atsiverti ir parodyti jautresnes vietas, įsileisti partnerį kiek arčiau ir leisti pažinti savo vidinį pasaulį. Jis padeda pamatyti, kada pažeidžiamos mūsų ribos ir pasakyti ramų bei tvirtą „ne“ ir išgirsti tokį patį „ne“ iš kito žmogaus gerbiant jo ribas ir pasirinkimus.

Kai kam tokio asmeninio barjero kūrimas gali labai nepatikti, nes dalis žmonių (ypač moterų) labiau linkę palaikyti kiek įmanoma artimesnį ryšį su aplinka. Atsiriboti nuo kai kurių žmonių ar nuo savo antros pusės, net jei taip tuo metu yra geriau ir saugiau abiems, gali būti neįprasta ir nemalonu. Tačiau toks atsiribojimas bei sugebėjimas nuleisti ribas tinkamu metu, įneša daug sveikesnį dviejų žmonių ryšį ir santykį.

Asmeninis barjeras nėra kažkas, ką galima apčiuopti ir išmatuoti. Tai psichologinė žmogaus charakterio savybė, padedanti palaikyti sveiką ryšį su aplinka ir pačiu savimi. Sveikas pasitikėjimas savimi ir savivertė, mokėjimas nustatyti ribas bendraujant su aplinkiniais, kito žmogaus ir jo nuomonės gerbimas, sugebėjimas nediegti savo nuomonės per prievartą, o veikiau dalintis ja ir leisti kitam pačiam spręsti naudinga tai ar ne – visa tai yra sveiko asmeninio barjero atributai. Suvokimas, kad kito žodžiai, kad ir kokie skaudinantys jie būtų, tėra kito žodžiai ir mūsų pasirinkimas klausyti jų ar ne. Trumpas atsitraukimas ir situacijos įvertinimas iš šalies, neįsitraukiant į ją emociškai, padeda geriau suprasti, kas vyksta iš tikro. Taip jūs gaunate galimybę rinktis ar leisitės būti skaudinami ir priimsite sakomus žodžius asmeniškai ar padarysite objektyvesnes išvadas ir adekvačiau reaguosite į susidariusią situaciją.

Keli būdai, kaip pajusti kas tai yra asmeninis barjeras:

1. Peržaiskite nemalonią situaciją galvoje taip, tarsi

žiūrėtumėte į ją iš šalies. Jei būtumėte stebėtojas, o ne dalyvis – ką matytumėte kitaip? Kaip spręstumėte situaciją, jei ji neliestų jūsų emociškai?

2. Kai pajusite, kad kito žmogaus žodžiai iššaukia jumyse nedidelę reakciją, akimirksniu stabtelkite ir susikaupkite ties savo kvėpavimu, kūno pojūčiais ar kylančia emocija, o ne ties kitu žmogumi ir tuo, ką jis ar ji pasakė. Trumpam likite su savimi ir padarykite kitą sprendimą nei atsikirsti atgal ar mintyse kaltinti kitą žmogų, kad jus sužeidė. Kai kaltinate – atiduodate kitam teisę jus žeisti, įsitraukiate į konfliktą su žmogumi ir situacija, kurios nepakeisite. Ką galite pakeisti, tai savo reakciją ir suvokimą, kad buvo užjudintos jūsų asmeninės žaizdos ir jūsų asmeninis reikalas su jomis tvarkytis. Artimuose santykiuose svarbi komunikacija tarp partnerių, išsakymas kas ir kada žeidžia ir pastangos tas žaizdas dažniau gydyti nei gilinti. Be sveikų asmeninių barjerų tą padaryti praktiškai neįmanoma.
3. Prisiminkite tas akimirksnius, kai nenorėjote nieko matyti ir girdėti, buvote visiškai savyje, atsiriboję nuo viso pasaulio. Greičiausiai tada jūs atsitvėrėte aklina siena ir sveikas asmeninis barjeras nėra visai tai, tačiau turėsite stiprų pojūtį, ką reiškia būti saugiu atstumu nuo aplinkos.
4. Mokykitės sakyti „ne“ kai kažko nenorite ir girdėti „ne“ iš kito žmogaus. Taip pajusite ir nusistatysite savo asmenines ribas, ką toleruojate, o ko ne, kaip gyvenate, mąstote, kokie jūsų norai ir poreikiai. Kuo aiškiau jausite save tuo lengviau bus pajusti ir kitą žmogų bei leisti jam ar jai būti tokia, kokia yra su visais pasisvaidymais žaibais ir ne visada adekvačiomis reakcijomis ir poelgiais. Šiaip ar taip, jums rinktis su kuo kuriate artimiausius santykius.
5. Jei jūsų asmeninis barjeras pavirto nepajudinama siena, jūs turėsite įdomų kelią mokytis atsidaryti ir prisileisti kitą žmogų prie labiau asmeniškų vietų ir

istorijų. Jūsų antra pusė nori žinoti, kaip jūs jaučiatės, ką galvojate, kuo gyvenate. Jei esate labai uždari, gali būti, kad marinate savo partnerį emociniu badu. Konfliktinėje situacijoje uždarumas ir tylėjimas gali skaudinti labiau nei žodžiai. Meilės priešingybė yra ne neapykanta, o abejingumas ir būdami pasislėpę už savo saugios sienos partneriui siunčiate žinutę: „aš nenoriu prisileisti tavęs arčiau, man nerūpi ką tu jauti ir kas dabar vyksta, aš turiu savo gyvenimą ir savo erdvę, kurioje tau vietos nėra“. Moterys ypač jautriai reaguoja į tokias vyrų nesąmoningai siunčiamas „žinutes“ net jei šie neturi galvoje nieko panašaus. Taigi sveikas asmeninis barjeras yra tas, kurį galima tinkamu momentu nuleisti ir padovanoti savo antrai pusei šiek tiek savęs.