

Kako preživeti z negativci?

odnosi



Negativno naravnani ljudje so včasih res moteči. Zanimivo, da imamo prav vsi v svojem krogu družine, prijateljev in znancev koga, ki ga lahko označimo za negativca. Nekateri tako označimo le občasno, nekateri pa so negativno naravnani kar ves čas. Običajno je naša prva misel, ko pomislimo nanje, da se jim ne bomo pustili. Da jim bomo naravnost povedali to, kar jim gre, ali jim celo pokazali vrata, da jih nikoli več ne vidimo.

Edvard Kadič*

Pri takšnem razmišljanju nimamo težav, če takšno osebo poznamo le bežno ali pa jo srečujemo le občasno. Kaj pa, če gre za našo mamo, brata ali sodelavko, s katero si delimo pisarno ali projekt? V nadaljevanju bom zato omenil nekaj strategij, s pomočjo katerih bomo takšne stike z negativci lažje preživeli. Žal pa ne izključujejo naše zvrhane mere potrpežljivosti in občasno tudi res jeklenih živcev.

1. Vsak je sam svoje sreče kovač!

Verjamem, da vsi poznamo to staro ljudsko modrost, ki pravi, da je vsak predvsem sam odgovoren za svoje počutje in svojo srečo. V veliki meri smo si torej sami krivi tako za dobro kot slabo v našem življenju. Iz tega lahko potem sklepamo tudi naprej, da v splošnem nismo mi odgovorni za srečo drugih niti nismo odgovorni za razreševanje njihovih problemov.

Ni se nam treba počutiti krive samo zato, ker se sogovornik počuti nesrečno. Če nismo strokovno usposobljeni, se tudi ne trudimo preveč pomagati razreševati tuje probleme, predvsem pa si ne delajmo utvar, da lahko karkoli storimo čez noč. Tuji problemi, v veliki večini, niso ne prišli čez noč niti ne bodo izginili takoj. Predvsem pa upoštevajmo, da si tako naravnani ljudje želijo predvsem "hraniti" z našo energijo in ne toliko tudi razrešiti svoje stanje z našo pomočjo. Želijo si čutiti val topline skrbi zanje, se tako počutiti sprejete in v



V veliki meri smo si torej sami krivi tako za dobro kot slabo v našem življenju. Iz tega lahko potem sklepamo tudi naprej, da v splošnem nismo mi odgovorni za srečo drugih niti nismo odgovorni za razreševanje njihovih problemov.



rej ujeti v mrežo negativnih čustev in reakcij, saj bo že v naslednjem trenutku sledil priklop na našo energijo in nato sledi izčrpavanje. Potrebno se je torej držati stran od neposredne vpletenosti v dogajanje in čim bolj zbrano in prisotno opazovati. Če nam ne bo uspelo, bomo kmalu začutili znani občutek izčrpanosti, pogosto pa ljudje postanemo tudi sitni in nato kot zombiji iščemo okoli sebe druge ljudi, da jih zapletemo v prepir in se tako nazaj nahranimo z izgubljeno energijo. Negativna stran naše narave ima namreč prav poseben čar. Se spomnite filma Gospodar prstanov? Prepustitev negativnim občutjem pogosto občutimo kot nekakšno hitro osvoboditev, kot odprtje ventila za pritisk v loncu za kuhanje. Vendar pa nas to osvobaja le na kratek rok, na dolgi rok pa je takšna prepustitev pogubna, saj začne hraniti samo sebe, torej našo lastno negativnost. Enako pomembne pa so tudi meje našega prostora. Potrebujemo namreč prostor, ki ni le psihološki konstrukt, temveč čisto zunanja fizična zahteva. Tako, kot je pametno predvideti srečanje in se



Sčasoma bodo negativni sogovorniki dojeli, da ne dobijo nazaj tega, kar si želijo, in bodo svojo negativnost seveda stresali drugje. Nadzor nad lastnimi odzivi ni tako preprost kot se sliši, vendar je ključen, če želimo ohraniti notranji mir.

sedlu življenja vsaj nekaj trenutkov, nato pa pluti na tem valu do naslednjega sogovornika, ki jih bo poslušal ali jim nasedel, da bi jim pomagal.

2. Ne dovolimo se zvleči v negativno dramo

V stiku z negativci ostanimo pozitivni, pokažimo nekaj empatije in poslušajmo brez posebnih komentarjev in sodb. Dajmo jim jasno vedeti, da nas čakajo še druga opravila in da jih lahko takšne poslušamo le nekaj minut. Če tudi po nekaj minutah še naprej vztrajajo v svoji negativni naravnosti ali sami spremenimo temo pogovora ali pa počasi zaključimo pogovor, vstanimo in zapustimo prizorišče. Z nekaterimi ljudmi pač ne gre in jih moramo vsaj začasno izpustiti iz svojega kroga. Ostanimo na čustveni razdalji, po domače, držimo distanco. Večina negativcev namreč ves čas čaka, da se bomo nekako odzvali. Kot smo že dejali, se dobesečno "hranijo" s tem, da nas potegnejo na svojo negativno stran. Ne dovolimo se to-

po potrebi tudi načrtno izogniti takšni osebi, bodimo pripravljeni tudi vstati in oditi, če se že srečamo. Še posebej v primeru, če nas nekdo preseneti s ploho negativnih besed ali celo zahtev. Vzemimo si čas in si dovolimo regeneracijo tj. čas za polnitev lastnih baterij. Podobno je tudi s telefonom, saj se nam ni potrebno takoj odzvati na prav vsak telefonski klic. Vzemimo si čas in pokličimo nazaj, ko bomo pripravljeni.

3. Prevzemimo nadzor nad pogovorom

Zanimivo, da se nekaterim ljudem sploh ne sanja, kako negativni so postali z leti. Takšen negativen način razumevanja sebe in sveta okoli sebe je sčasoma postal njihova realnost, način življenja, vse kar imajo. Včasih se tega začnejo zavedati že po preprosti opazki, da so ves čas negativno naravnani in da se z njimi ni prav nič prijetno družiti, včasih pa traja dlje, da se jih dotakne. Včasih vsaj začasno stopijo iz teh svojih okvirjev in zdržijo nekaj časa



Predvsem pa upoštevajmo, da si tako naravnani ljudje želijo predvsem "hraniti" z našo energijo in ne toliko tudi razrešiti svoje stanje z našo pomočjo.

tudi drugače. Pogosto sicer ob tem slišimo, da se jim preprosto nič dobrega ne dogaja ali pa ne rečejo nič in svoje (negativne) zgodbe zadržijo za druge sogovornike. Ugriznimo se v jezik, nadenimo si nasmešek na obraz in mirno poslušajmo. Sčasoma bodo negativni sogovorniki dojeli, da ne dobijo nazaj tega, kar si želijo, in bodo svojo negativnost seveda stresali drugje. Nadzor nad lastnimi odzivi ni tako preprost kot se sliši, vendar je ključen, če želimo ohraniti notranji mir. Negativno naravnane osebe so pogosto tako globoko zapletene v svoje negativne misli, da se preprosto ne zavedajo, kako žaljive in naporene so za ljudi okoli sebe. Poslušajte brez obsojanja. Mogoče pa vseeno imajo korektno stališče, pa le slišimo vse negativno zato, ker je okoli njih vse ostalo tako negativno. Vsaj občasno si lahko pomagamo tudi tako, da negativne sogovornike opozorimo na lepe in pozitivne dogodke, ki so jih preživeli čez dan, teden ipd. Sprajmo jih tako, da dobijo vpogled tudi v pozitivne vidike zadeve ali ljudi, o katerih so tako polni negativnih misli. Pri tem nam je lahko v pomoč ti. sendvič tehnika, ki narekuje, da najprej (pozitivno) povzamemo misli sogovornika, nato konstruktivno "kritiziramo" in za konec v pozitivnem tonu nastavimo pogovor za naprej s kakšnim vprašanjem, ki sega globlje v tematiko, o kateri teče beseda. Vedno pa seveda lahko tudi preskočimo negativen potek pogovora s preprosto zahtevo: "Povej mi kaj lepega (pozitivnega, navdihujočega...)", če je seveda primeren kontekst oz. sogovornik. Bodimo pogumni in nosimo svojo pozitivno naravnost kot oklep, kot ščit pred negativnostmi ljudi okoli nas. Naredimo zanje kaj lepega, namenimo jim kakšen kompliment ali pa jih samo spomnimo na trenutke, ko so bili res veseli in jim je šlo vse odlično od rok. Mogoče jih spravimo v dobro voljo le za trenutke, mogoče pa jim seže globlje in ostane dobra volja z njimi dlje časa. Predvsem pa bodo takšna dobra dela vnesla obilo pozitivne energije in dobrih občutij v nas same. x

*** Edvard Kadič je strokovnjak za komunikacijo in osebnostni razvoj ter direktor Zavoda za napredne študije Delta iz Ljubljane. Sledite mu lahko tudi na družbenih omrežjih in spletni strani www.edvardkadic.com.**