

NE

Pripravil: p. Viljem LOVŠE

Je za mnoge najtežja beseda. Dolga leta lahko traja, da se je naučiva reči. NE je nikalnica, je meja, je prekinitiv, je zavrnitev. NE je svoboda, je določitev meja. Besedica NE naju varuje pred slepo vdanostjo v to, da je vse določeno in da se usodi ni mogoče izogniti (determinizem in fatalizem). Z njo izjecljamo svojo neodvisnost in samostojnost ter ščitimo svoj omejeni jaz. Je ena prvih besed, ki se jih v življenju naučimo. Je pa tudi ena zadnjih besed, ki nam jih uspe z mirom vključiti v svoj bivanjski slovar. Otroci znajo reči NE, še preden se naučijo govoriti. Preden izgovorijo ati ali mama, že znajo reči NE.

NE ni težka beseda. Psihologija, še posebno ameriška, ve veliko povedati o umetnosti izrekanja besedice NE. Naslovi so izredno zveneči: »Nauči se reči 'ne' brez občutka krivde«, »Da, lahko rečem 'ne'« ipd. Kažejo pa na težave, s katero naša družba in posamezniki v njej to besedo uporabljamo. Te težave se občutno povečajo, če imava nizko samospoštovanje. Če sebe nimava rada, naju je strah, da naju bo za naju pomemben človek zaradi najinega NE zaničeval ali zapustil, zavrgel, sovražil, ne sprejel. Takšen strah in grožnja nama lahko onemogočita izreči NE tudi takrat, ko bi ga zaradi svojih pravic in osebnega dostojanstva morala na ves glas in takoj izreči. Za takšne primere se morava učiti, kako izreči NE iz notranjega miru in trdnosti, brez nasilja do drugih.

Rast v samospoštovanju pospešuje in dviga tudi najino sposobnost, da izrečeva NE. Čeprav spoštovanje drugih ljudi potrebujeva, dobro veva, da lahko preživiva le z lastnim spoštovanjem do sebe. To v današnji družbi še posebno močno čutijo ženske in otroci, pa tudi vsi podrejeni kjer koli in v kakršni koli vlogi. Ko najin NE izvira iz notranje resnice, nama omogoča odgovorno svobodo in ustvarjalnost za svoje življenje in življenje drugih. Vsak da nosi v sebi svobodno možnost NE-ja. Ta beseda ni absolutna. Lahko traja le toliko časa, dokler to zahtevajo okoliščine. Okolica, družina, šola in kultura naju vzgajajo za to, da bi vedno rekla da. Nagrajujejo in kaznujejo naju. Počasi se naučiva, da se za svoj NE počutiva kriva. Ko na pričakovanja drugih odgovoriva z NE, imava občutek krivde. Ni pomembno, če naju drugi s svojim nestrinjanjem, protestom ali sovraštvom kaznujejo. Še vedno je najhuje, da za NE z občutkom krivde kaznujeva sama sebe. Agresivnost obrneva sama nase. To, da se naučiva reči NE brez občutka krivde, zahteva od naju kar nekaj časa in osebnega dozorevanja. A to pot morava prehoditi. Zaradi zvestobe lastnim mejam, pristinim željam in pomembnim potrebam. Morava se naučiti reči NE, če hočeva ohraniti svojo človeškost in dostojanstvo. NE odpre vrata osamljenosti, ki se nama včasih zdi prav grozljiva. Še posebno takrat, kadar v tej samoti nimava mirne vesti, ali kadar dvomiva, ali sva psihološko zdrava. NE je orodje, s katerim oblikujeva svojo svobodo. Lahko pa je tudi ključ, ki naju zaklene sama vase.

Če je po eni strani res, da težko rečeva NE, je po drugi res, da nekateri ljudje prisilno izrekajo NE na vsako vprašanje ali prošnjo, ki pride do njih iz okolja. Obrambni, skopuški, požrešni, sebični in na svojo svobodo ljubosumni NE pa postane velik zid ali obzidje, ki naju odreže od drugih. Zato se postopoma osamiva in zapreva v jetnišnico meja lastnega jaza. To najin jaz napihne, da vpada v prostor drugih in jim krade, kar bi morali upravičeno imeti zase.

Da lahko izrečeva NE, se morava včasih zateči k nasilju. To je posledica pritiska, ki ga okolje in moč drugih izvaja nad nama. Nasilna postaneva, ker nisva sproti prisluhnila vsem NE, ki sva jih plašno postavljala v sebi, da bi zadrževala invazijo drugega. Ker nama ni prisluhnil in spoštoval najinih meja, morava zdaj vpiti. Verjetno je zdaj bolj ton tisti, ki prizadene, in ne toliko vsebina tega, kar najin NE zahteva. Naučiti se morava, da svoj NE izrekava brez nasilja, trdno in prijazno. NE, ki ga izrečeva na konkretno zahtevo, naj bi vseboval da človeku, ki mu odgovarjava.

Z besedico NE priznavava, da sva omejena. Izražava svojo osebno resnico. NE ni lahko izreči z ljubeznijo in spoštovanjem do svoje osebne resnice in resnice drugega. Težko se je mirno spopasti s tveganjem, da zaradi NE ne bova razumljena, ljubljena, sprejeta, zaželena in občudovana. Od drugega ne smeva pričakovati ali zahtevati, da se bo z najinim NE strinjal in ga sprejel. Sprejeti ga morava sama. Naj drugi ve, da sem jaz, ki izrekam NE, moški, ženska, svobodni, zgodovinski, omejeni, morda celo v zmoti, toda sposoben imeti rad, prožen, da svoje stališče spremenim, in dovolj moder, da znam o svojem odgovoru tudi podvomiti, če se to izkaže za upravičeno. Osebna rast od nas zahteva, da rečemo NE vsemu, s čimer hočemo biti kdo drug, vsem nekrofilskim težnjam, vsem krivicam in žrtvovanju ljudi ...

Pravilna notranja drža pri učenju NE-ja ni, da vsekakor nekaj zavrnem. Pravilna notranja drža vključuje notranjo odprtost, predhodno poslušanje, razločevanje in pravilno presojo, na podlagi katere se odločimo. Če popustim izsiljevanju in rečem da namesto NE, sem se pustil nalagati. Pri izbiri besedice NE naj me vedno vodi zdrava ljubezen (spoštovanje) do samega sebe in bližnjih ter mi pomaga, da resnično upošteva oboje, ali pa pomaga drugemu, da najde lastno pot zdrave svobode. Morda naju ne bodo razumeli. Svoj NE morava povedati tako, da naju bodo poslušali in slišali najine resnične razloge, ki ga narekujejo, če upošteva, da ga izraziva vljudno in do vseh spoštljivo.

Vaje za NE

1. Zavedaj se svoje telesne drže. Sprosti se, da boš lažje premišljeval svoj odnos do NE. Poskušaj se zavedati, kako upravljaš besedico NE: ti je težko, lahko, jo pogosto uporabljaš ali skoraj ne? Spomni se

najpomembnejših trenutkov, v katerih si se odločil za NE. Kako si se počutil sam pred seboj in pred drugimi? Bodi pozoren na okus, ki ti ga NE navadno pusti v ustih in občutkih.

2. Najprej se telesno umiri. Poskušaj se spomniti, kaj doživljaš, ko drugi odvrnejo z NE in je proti tvojim interesom, pričakovanjem, željam, potrebam in navadam. Ali njihov NE spoštuješ? Ga sprejmeš? Ali ga izbrišeš in kaznuješ? Kakšen je tvoj odnos do NE, ki ti ga izreče drugi?

3. Predstavljaš si, da si se vadil v izrekanju NE osvobajajoče, zdravo in pristno. Kateri stvarnosti, izkušnji, osebi ali dogodku bi želel zdaj ta hip izreči NE, da bi poboljšal kakovost svojega življenja? Ko odkriješ osebo ali dogodek, ki bi mu moral reči NE, se ustavi in ga z vsem bitjem v molitvi pred Bogom počasi izrekaj.

Povzel p. Viljem Lovše

Vir

Garcia-Monge, Jose Antonio (1997): Treinta palabras para la madurez. Desclee De Brouwer, Bilbao.