

# Kaj moramo vedeti o napornih ljudeh in kaj moramo ob njih vedeti o sebi?



Piše: **Darja Gebert**

Četrtek, 11. 11. 2021, 6:03



Vir: Shutterstock

So ljudje, s katerimi je srečanje prijetno, toplo in sproščujoče. Ob njih čutimo sprejetost, sproščenost in mir. Kaj pa se dogaja, ko srečamo ljudi, ki nas vedno vznemirijo, razjezijo in še dolgo po srečanju v nas pustijo težka občutja, za katera krivdo pripisujemo tako njim kot tudi sebi? Jezni smo. Na njih, tudi nase, ker ne znamo reči ne in enostavno oditi iz situacije ali v njej postaviti meje.

Če so naporni ljudje le znanci, ki jih mimogrede srečamo, je lažje, ker za umik potrebujemo le malo spretnosti. V kolikor pa so naporni tisti, ki se jim ne moremo izogniti, bodisi so naši sorodniki, sosedje, sodelavci, sostanovalci, nadrejeni ... pa smo pred večjim izzivom.

## Kaj moramo vedeti o ljudeh, ki so vzvišeni, hinavski, neprijazni, zlobni, nergači in nedostopni?

Ob ljudeh, ki delujejo vzvišeno in ignorantsko, imamo občutek, da z nami nekaj ni v redu in ne dosegamo njihovih standardov. Hitro nam zbudijo globoko potlačene speče občutke, da "nismo dovolj dobri". Lahko se zgodi, da ob teh ljudeh enostavno zablokiramo in iz bojazni ob njih res delujemo nerodno, zmedeno in negotovo. Ti vzvišeni in ignorantski ljudje pa niso taki zato, ker s tem izražajo svojo moč, vero vase in nezmotljivost, pač pa ravno obratno. Z videzom nedostopnosti želijo skriti svojo krhko notranjo duševnost in globoko ranjenost, ki je prerasla v silno negotovost vase. Trpijo, a tega ne želijo razkriti, zato namesto odkritega dialoga raje izberejo nedostopnost in preprečijo razkritje lastne šibkosti.

Če pričakujemo, da se bodo spremenili drugi in s tem omogočili, da se bomo mi bolje počutili, živimo v hudi zmoti, zanikanju in zablodah. Sami moramo stopiti na pot iskanja novega.

Za napore označimo tudi zelo tekmovalne in ambiciozne ljudi. Seveda jih vsak sistem potrebuje, težave pa nastopijo, ko njihova tekmovalnost in ambicioznost preseže vse moralne norme in odnosne odgovornosti. Naporni postanejo, ko nam vselej dajejo občutek, da smo korak za njimi in jim ne sežemo do kolen. Ne glede na izkušnje in kvaliteto našega dela vedno najdejo še tako drobno nepravilnost, da nas ponižajo, s tem naredijo manjše od sebe in tako ne ogrozijo svojega položaja na prestolu. Globoko v sebi jih je strah – zelo, da bi jih kdo z rezultati svojega dela dosegel in celo presegel. Zelo tekmovalni ljudje niso ljudje z neomajno voljo in ljubeznijo do svojega dela, pač pa v svojem teku za uspehi in poniževanju ostalih kažejo lastno oslABLJENOST, ki izhaja iz najzgodnejših odnosov. V otroštvu so lahko bili poniževani in nikoli dovolj dobri. Če so v šoli dobili manj kot pet, so bili deležni kritik, če je bila odlika, je bilo pa samoumevno, da tako pač je. Lahko so bili deležni tudi nenehnega primerjanja z drugimi. V podhranjenosti pohvale in ponosa iz otroštva to v odraslosti iščejo na vseh področjih in nikoli niso zares zadovoljni. Vseskozi živijo v strahu, da jih kdo premaga in so pripravljene igrati celo "umazane igre" z namenom, da na druge nalepijo etikete nepopolnosti. To jim je poznano. Kar so dobili, to dajejo.

Naporni so tudi ljudje, ki uživajo v nesreči drugih in jo celo sami povzročijo, z obrekovanjem, manipulacijo in prikrievanjem resnice. Svojih dejanj se pogosto niti ne kesajo. Lastne napake projicirajo na druge in se ne čutijo dolžne prevzeti odgovornost za povzročene neprijetnosti. Drugim zavidajo in ne privoščijo sreče. Zadovoljnih in izpolnjenih ljudi pa ne osrečuje dejstvo, da so drugega premagali, razvrednotili, osramotili in ponižali ter ga pustili "daleč za sabo", pač pa, da so drugega sprejeli in mu pomagali rasti.

Vsi pre-ambiciozni, vzvišeni, tekmovalni, ignorantski in zlobni ljudje torej predvsem branijo svoj razbolel notranji svet. Težavno vedenje do okolice govori o njih. Niso sposobni delovati iz ljubezni, jo pa potrebujejo.

## Kaj moramo ob napornih ljudeh vedeti o sebi?

Strah, jeza, sram, zamere in težki občutki manjvrednosti so zelo "nalezljivi" in v družbi zgoraj opisanih ljudi, sploh če zasedajo hierarhično višje položaje v družbi, se zgodi, da težko preprečimo vdor toksičnih občutkov in misli v lastno telo. V družbi napornih ljudi se počutimo popolnoma izžete, brez energije in vere vase, da smo sposobni, koristni in da zmoremo.

Če se nas ta občutja preveč dotaknejo, se je dobro vprašati, kaj je tisto, kar nas najbolj zaboli in kakšen odziv sproži v nas? Seveda je najlažje prenesti krivdo na drugega, ki se mora spremeniti, da bomo mi dobro, a če pogledamo nazaj, v svoje otroštvo, lahko najdemo situacije, ki so v nas pustile občutja, podobna današnjim in prav take odzive. Težki ljudje in naši odzivi na njihovo ravnanje nam postavljajo ogledalo in odsevajo še nerazrešene lastne stiske preteklosti. Da jih ozavestimo in prekinemo vzorec začaranega kroga manipulacij, jeze in umika pogosto potrebujemo pomoč strokovnjaka ali vsaj tretje osebe, ki nam poruši idealizirano mnenje o sebi.

Če pričakujemo, da se bodo spremenili drugi in s tem omogočili, da se bomo mi bolje počutili, živimo v hudi zmoti, zanikanju in zablodah. Sami moramo stopiti na pot iskanja novega, ki je vse prej kot lahka, a vendarle tako osvobajajoča. Naj nam bodo prav ti ljudje izziv, da sami rastemo in se počasi osvobajamo težke prtljage preteklosti, ki jo čutimo v želodcu, prsih, ramenih, glavi, križu ... Ko saniramo lastne rane preteklosti namreč tudi naporni ljudje izgubljajo svojo težo.