

Uravnotežen krog vzajemnosti

piše • Ana Hram, Svetovalnica PU



Dajanje in prejemanje v procentu 50-50% v odnosu je tako naravno, kot dihanje. Je naravna pot, ki družijo posebne ljudi v posebne odnose, kateri dobijo tudi posebno mesto v našem življenju. Če vzdržujemo odnos na čisti – dobronamerni ravni, dobimo največ, kar lahko: v partnerstvu čudovitega partnerja kot sorodno dušo ali dušo dvojčico, v prijateljstvu: iskrenega, dobrega, zaupanja vrednega prijatelja, prijateljico (takoimenovano dušno sestro, brata) in v poslovnem odnosu, odličnega dolgoletnega fair play poslovnega partnerja. Dr. Cherie Carter-Scott v dveh priročnikih Zlata pravila za srečno življenje in Zlata pravila za srečno ljubezen pojasnjuje osnovna vodila za uravnotežen krog vzajemnosti v posebnih, poprej naštetih odnosih.

DAJANJE IN SPREJEMANJE

Med partnerji teče krog vzajemnosti. Pomembno je, da je ta krog uravnotežen in takrat teče gladko. Oba človeka se počutita enako ljubljena, uslišana, cenjena in spoštovana. Vsak daje toliko, kolikor prejema. (Vodilo velja enako tudi v prijateljstvu, poslovnem partnerstvu, skratka med fair play udeležencema v odnosu).

ENAKOMEREN TOK

Ko se ta krog prekine, in tok dajanja ter sprejemanja postane neenakomeren, se partnerja počutita oguljufana in jezna drug na drugega. Eden od njiju preneha dajati toliko kot prej in drugi se odzove tako, da 'skopari' tudi sam.

Nenadoma v partnerstvu ne gre več za dajanje in jemanje, ampak za jemanje in jemanje. In če dva človeka jemljeta in nobeden ne daje, se vodnjak ljubezni, oziroma naklonjenosti, zaupanja lahko precej hitro izsuši.

RAZUMLJIVO SPORAZUMEVANJE

Ko se vzajemnost poruši, se v podzavesti obeh pojavi bilančna lista. Vsak začne beležiti, kdo kaj stori, kdo kaj komu da in kdo komu dolguje uslugo, čas, pozornost, naklonjenost ali kaj drugega. Če se položaj stopnjuje in ga puščamo nedotaknjena, se zastruje z vsakim pogovorom in razdraženost narašča. Razdraženost preraste v zamero in ta, kot vedno, povzroča težave, celo mržnjo.

POZITIVNA NAMERA

Ključ, da se temu izognemo, je, da opazimo, kdaj je razmerje med tem, kar dajemo in prejemo, porušeno in ga nemudoma znova uravnotežimo. To je mogoče doseči z razumljivim sporazumevanjem s pozitivno namero – iskrenim pogovorom, tako da se oba človeka počutita enako pomembna. Če želje po uravnoteženosti ni z obeh strani, prav tako vloženega precejšnjega truda, je nemogoče doseči uravnotežen krog.

VZAJEMNOST

Zadnji košček pite je na krožniku. Opazujeta jo dve osebi in če si vsaka misli, kako bi ga prva pograbila, obe predpostavljata, da druga ne misli na potrebe in želje druge osebe, ampak zgolj na lastne. Obe osebi sta potemtakem naravnani na jemanje. Če pa mislita druga na drugo, kar je edino prav, ga bosta

obe ponudili drugi – kar izkazuje, da sta naravnani na dajanje. Morda ga bo ena oseba sprejela ali pa še najbolje, ga prepolovila. Najpomembnejši je duh, s katerim pristopimo k posamezni situaciji, ki obema osebama daje občutek, da bo prejela delež, ki ji pripada. Vsa mala dajanja in prejemanja v odnosu vzbudijo razvnet in vodijo v uspešen odnos. Veselje, ki ga z nekom delimo, se podvoji, bridkost, ki jo zaupamo in vemo, da ne bo prej ali slej zlorabljen, pa prepolovi. V primeru izdaje in sebičnosti se krog poruši.

NAČINI DAJANJA

Dajemo lahko svoj čas, pozornost ali energijo – in vsi ti darovi so neizmerno dragoceni. Največje darilo, ki ga lahko daste nekemu je čas, ponujena pomoč, ko jo potrebuje, prebroden strah z njo, ko je težka situacija v življenju, brezpogojna podpora, rama, ko je nujna. Če čemu ne moremo prilepiti cene, še ne pomeni, da je vrednost tega majhna, ampak neprecenljiva.

Izpolnjevanje želja in potreb ter čustveno sprejemanje so najprijaznejši načini dajanja cenjeni osebi. Njihovo uresničevanje pritegne v ta odnos občutek čudežnosti. Vendar mora biti vzajemno. In v enakomernem toku.

KAJ OGROŽA VZAJEMNOST

Krog dajanja in sprejemanja med partnerjema, prijateljema, prijateljicama, poslovnima partnerjema lahko spravijo iz ravnotežja štiri stvari:

1. Dajati premalo.
2. Prejemati preveč.
3. Prejemati premalo.
4. Dajati preveč.

Najpogostejše je, ko ena oseba daje premalo in pričakuje preveč ali celo skoraj vse. Tisti, ki jemljejo več, kakor jim pošteno pripada, izčrpavajo drugo osebo in še bolj rušijo uravnoteženost dajanja in prejemanja. Tako se prva oseba ne more napolniti in postaja v tem odnosu čustveno in dušno prazna. Čustveno zanemarjena. Takrat se pojavi vprašanje: »Ali je ta oseba še vredna truda?«

DRAGOCENOST

Spoštovati partnerja, prijatelja, prijateljico pomeni imeti do njega/ nje zelo pozitiven odnos oziroma ga/ jo ceniti. Spoštovanje do njega/ nje nam preprečuje prenašati nanj/ nanjo lastna razočaranja, lastne neuspehe in druga negativna občutja in čustva. Partner, prijatelj, prijateljica ni boksarska vreča, kjer dajete duška svojim negativnim občutjem, razočaranjem nad seboj... Tudi ni koš za smeti za vedno slabe novice in kontakt zgolj v vaši stiski in potrebi. In ni toaletna školjka za vašo nizkotnost, sebičnost, neizpolnjenost in neuresničenost, če to posedujete. Raje pojdite v naravo, katera zna in zmore negativna občutja in čustva predelati, raje zavijajte rokave in naredite kaj iz svojega življenja, da ne boste tako neprivoščljivi. Ampak dobrotljivi. Skratka, spoštovanje je osnova vsakega odnosa – temelj odnosa. Posebni odnosi pa so dragoceni.

Literatura

Carter – Scott, C. (2006). Zlata pravila za srečno ljubezen, Tržič: Učila