



Í samfélagi nútímans óttast margir ágreining og gagnrýni. Þeir trúna því að ef upp kemur ágreiningur muni þeir tapa og að gagnrýni verði þeim of sársaukafull. Þeim finnst þeir ekki hafa rétt á að láta sjónarmið sín í ljós eða koma sér á framfæri. Lífið hefur mótað þá með þeim hætti að þeir trúna að hlutverk þeirra sé að samþykkja og hegða sér í samræmi við skoðanir og vilja annarra. Að vera sýnilegur, ófullkominn og láta í ljós eigin langanir berskjaldar þá fyrir árásum frá öðrum? Á þetta við um þig? Þá er líklegt að þú bregðist við þessu með því að vera að vera ósýnileg(ur). Að segja ekki skoðun þína nema aðrir hafi sagt sína, og þá aðeins til að samþykkja skoðanir hinna. Að samþykkja flest sem aðrir biðja um. Að reyna í lengstu lög að komast hjá því að segja „nei“. Að gefa eftir stjórn á eigin lífi. Að komast hjá neikvæðum viðbrögðum þeirra sem gætu verið ósammála. Að fela eigin hugmyndir, drauma, óskir og tilfinningar. Að hegða þér fyrst og fremst í þeirri viðleitni að falla inn í umhverfið og hverfa. Að koma ekki fram sem sjálfstæð persóna heldur frekar eins og spegilmýnd hugmynda, væntinga og markmiða annarra. Að gera allt til þess að forða þér frá því að vera þú sjálf(ur) innan um aðra. Þú veist væntanlega að þessi bjargráð skila ekki góðum árangri. Að afneita sjálfum þér eða sjálfri þér í samfélagi við aðra er ekki gott. Það leiðir til aukins ótta, hjálparleysis, eftirsjár og depurðar.

Annar hópur fólks lítur á lífið sem stöðuga keppni og baráttu við aðra. Ef þeir eiga ekki að lenda í því að verða ósýnilegir sjálfir þá verða aðrir að vera það. Þeirra sjónarmið verða að vera ofan á. Þeirra óskir skulu uppfylltar. Þeirra aðferðir verða að vera aðferðir allra annarra. Og ef einhver vogar sér að gefa ekki eftir, brýst reiðin fram. Þeirra leið er þvinguð fram og um leið eru þrár og langanir annarra hunsaðar eða á þeim troðið. Til að eigna sér stað í samfélagi manna verða aðrir, með sínar óheppilegu skoðanir og langanir, að hverfa. Á þetta við um þig? Þessi aðferð virkar ekki heldur. Reiðinni er í raun aldrei fullnægt. Það veitir sjaldnast raunverulega ánægju þegar aðrir gefa eftir. Og þar að auki byrjar annað fólk smám saman að fjarlægjast og skilur hinn reiða eftir í gremju. Þeim mun meira sem þú reynir að stjórna öðrum, því stjórnlausara verður líf þitt.

Hin raunverulega og farsæla lausn er að vera gagnvart öðrum sá eða sú sem við raunverulega erum. Að einfaldlega vera í sannleika. Að vera ekki fullkomin. Að láta í ljósi gallana okkar. Að fela ekki órökréttar tilfinningar og skoðanir okkar. Að sýna öðrum furðulegan smekk okkar eða segja þeim frá óskiljanlegum draumum okkar. Að eigna okkur stað í samfélagi manna. Ekki þannig að aðrir eigi að beygja sig fyrir okkur eða fela sig sjálfa fyrir okkur. Heldur með þeim hætti að um leið bjóðum við aðra velkomna að vera þarna með okkur. Á þessum stað er viðurkenndur sá réttur okkar allra að vera jafn órökleg, gölluð og mannleg eins og við öll erum.

Haukur Sigurðsson sálfræðingur