

Ponos

✍ Silvo Šinkovec



Čustva so informacije. Tudi besede ponos, napuh, ošabnost in ponižnost so informacije. Ponos je občutek zadovoljstva ob določenem dosežku in zavedanju svoje vrednosti. Kdor ima spoštljiv odnos do sebe, spoštljivo ravna tudi v odnosu do drugih, jih ne ponižuje ali sramoti, ampak se jih veseli. Je tudi ustvarjalen član skupnosti.

Bistvo ponosa in ošabnosti

Kot vsako čustvo, ima tudi ponos dva pola. Če naša čustvena tipalka zaznava prav, se čustvo ponosa oblikuje ob stiku z resnično vrednostjo, ki je v nas. Čutimo, da imamo svoje dostojanstvo, in lahko smo ponosni na to, da smo človek. Ker je lepo biti človek. To, kar odkrijemo v sebi, odkrivamo tudi v drugih: lepo je, da so. Toda če čustvena tipalka ne deluje prav, če človek ni v stiku s svojo vrednostjo, se prične ustvarjati občutek umišljene vrednosti. Ta občutek imenujemo napuh ali ošabnost. Človek, ki čuti napuh, doživlja notranjo napihnenost, čuti se telesno višjega, svoje misli ima za bolj pomembne od misli drugih, ima občutek večvrednosti in je domišljav.

Kako se razvija občutek ponosa in napuha?

Čustvo ponosa se oblikuje v razvoju osebnosti. Ko otrok prvič samostojno naredi nekaj korakov, se glavica obrne in išče, ali ga kdo vidi. Svoje veselje ob tem uspehu bi rad delil. Ponosen je nase. Zmorem! Podobno je, ko prvič zaplava, ko se prvič samostojno pelje s

kolesom, ko reši še nerešljivo matematično nalogo, naredi novo vajo pri telovadbi itd. Usvajanje sveta, učenje veščin in pridobivanje znanja nas navdajajo z občutkom zadovoljstva. Ponosni smo nase, da zmoremo, da doumemo, da uvidimo. Toda to je le en vir tega občutka. Drugi vir so ljudje, ki jih srečujemo in nam sporočajo, da nas imajo radi, in so nam naklonjeni. Pa ne zato, ker smo nekaj naredili, ampak preprosto zato, ker so nas srečali, preprosto zato, ker smo. Ker smo ljudje, smo vredni spoštovanja, pozornosti in ljubezni. Ponosni smo tudi, da pripadamo skupini, ki skupaj dosega cilje (šport, družina, zbor), da smo del naroda ali verske skupnosti ter delimo njune vrednote.

Vsak človek ima v sebi vrednost, dobroto, lepoto in plemenitost. Na tem spoznanju temelji deklaracija o človekovih pravicah. Pred rojstno hišo Primoža Trubarja na Rašici piše: "Pred Bugam smo vsi glih." Pred Bogom imamo vsi enako vrednost, vse ima rad. V vsakem od nas je nekaj božjega. Tako lahko s Trubarjem razmišljamo v teološkem jeziku.

Občutek napuha pa se rojeva iz obrambnega vedenja. Na dnu je skrit občutek, da oseba, takšna kot je, ni v redu, ni dovolj dobra. Zato jo je tudi strah, da ne bo sprejeta. Ker pa si želi biti sprejeta (kar je potreba vsakega človeka), si 'izmišlja' razloge, da bi se to uresničilo. Primerja se z drugimi, zato si misli ali govori, da je bolj hitra, bolj pametna, bolj lepa, bolj ... Vrednost si ustvarja s stalnim primerjanjem z drugimi, zato je do njih kritična, jih podcenjuje in razvrednoti, ima jih za manj sposobne in slabše, jih smeši in zavrača.

Ujeti v ošabnost

Napuh je obrambno vedenje. Globlji kot je občutek nevrednosti in sra-

mu, večja je potreba po dokazovanju lastne vrednosti in želja po sprejetosti. Z razvrednotenjem drugih si oseba misli, da postaja ugledna v očeh drugih. Vedno lahko najde nekaj, da druge razvrednoti in sebe povzdigne, hkrati pa ve, da je to umišljeno in da v resnici ni tako. Zato je naslednji trenutek, ko je v stiku s svojimi resničnimi občutki, s seboj še manj zadovoljna, čuti, da je to, kar počne, grdo, zato se občutek vrednosti še zmanjša. Doživlja pa tudi strah, da bi izgubila svoj (umišljeni) status, kajti zaveda se, da si ugled, položaj in sprejetost pridobiva na nerealen način. Ve, da se to lahko razkrije in se bo pokazalo, kdo v resnici je. Na zunaj taka oseba zgleda zelo samozavestna, v sebi pa je prestrašena in nebogljen.

To jo dela tudi osamljeno. Ve, da svojih občutkov drugim ne more razkriti, saj bi se njena skrivnost razkrila. Tudi neki 'nadobčutek' jo osami, saj si zamišlja, da tega drugi ne razumejo, da je ona nekaj več. Če ji ta igra uspeva, si pridobi materialne dobrine in ugleden položaj. Ker ima vse, kar si je umislila, se lahko vanjo prikrade tudi občutek naveličanosti in zdolgočasenosti, ker so cilji doseženi in se nima več za čim stegovati. Hkrati pa ve, da to ni bistveno in da mora skrivati tisto, kar zares doživlja. Tako je ujeta v začaran krog; bolj ko si prizadeva dvigniti svoj ugled, manj ji to uspeva in večja je potreba po skrbi zanj.

Predsodki

Oseba, ki je izgubila stik s svojo vrednostjo in 'razvila' ošabnost kot nadomestilo za ponos, pogosto gradi odnose na predsodkih. Ne potrudi se, da bi druge odkrila v njihovi resničnosti, da bi jih spoznala in cenila, ampak se zateče k predsodkom in

stereotipom, ki v bistvu podcenjuječe opisujejo druge in so prikladen način za razvrednotenje in zasmehovanje drugih. Ker taka oseba ni v stiku s svojo vrednostjo, ne more biti v stiku z vrednostjo drugih. Predsodki, ki so vnaprej oblikovane sodbe, ne glede na dejanske podatke hranijo negativno držo do drugih ljudi. Predsodki so orodje, da hranimo odklonilen odnos do drugega na podlagi razvrednotenja. Pri tem uporabljamo tudi humor, cinizem ali sarkazem. Vse to so lahko oblike poniževanja posameznikov, skupin, klubov, političnih nasprotnikov, narodov, verskih skupnosti. Torej: to delamo zato, ker sami ne čutimo zdravega ponosa.



Fotograf: Matej Hožjan

Sram zaradi izvirne družine

Pogosto se otrok ne počuti dobro v svoji družini. V nekem razvojnem trenutku je tak občutek običajen. Toda stalen sram zaradi lastne družine je lahko povezan z revščino, neizobraženostjo, zasvojenostjo, zlorabo ali nepoštenostjo, ki jih otrok zaznava in ve, da to, kar počneta oče ali mama, ni v redu. Dogajanje v družini mu ni v ponos, zato se je otrok sramuje. Ker je del te družine, čuti, da temna senca pada tudi nanj, zato se ne spoštuje.

S tem občutkom se spopadajo pravljice, ki opisujejo grde živali (žabe, krastače), v katerih se skrivajo kraljeviči ali princeske in iščejo odrešitelja (ribič, pastir). Rešitelj je vedno čista duša, ki je nesebična in dobra, da lah-

ko pomaga; tako čista, da premaga predsodke in v grdi krastači odkrije skriti zaklad. Take pravljice pripovedujejo o človeku, ki se ne ceni, ampak upa, da bo prišel nekdo, ga slišal, razumel in odrešil ujetosti. Te osebe si želijo priti v stik s svojo vrednostjo, se zavedati kraljevskega izvora in svojega dostojanstva. Ko bodo v stiku s svojo lepoto, se ne bo več treba skrivati v nečem neuglednem in grdem. Tako bodo odrešene. Na dnu vsakega človeka je upravičeno hrepenenje po tem, da bi čutili svojo žlahtnost in plemenitost. To pa je že zdravilo za izhod iz začaranega kroga. V pravljicah se to zgodi čudežno, v življenju pa s pridobivanjem pozitivnih izkušenj.

Za vsakega človeka je pomembno, da sprejme svojo izvirno družino. Ko oseba čuti, da ni več odvisna od staršev in njihovega življenja, lahko prične živeti svoje življenje. Starše lahko sprejme takšne, kot so, in se ne obremenjuje več z njihovo težko življenjsko prtljago. To omogoča, da tudi sebe sprejme takšnega, kot je. Bistvo človeka je čista in plemenita duša, ki v svojem srcu nosi božansko naravo. Zato se ni treba sramovati svoje preteklosti in svoje izvirne družine.

Prehod iz ošabnosti v zdrav ponos

Kaj bo torej pomagalo k ozdravljenju ošabnosti ali napuha? Najprej je pomembno, da vidimo izvor teh občutkov. Ne pojavljajo se zaradi tega, ker je oseba hudobna, ampak ker v sebi čuti sram in ima nizko samospoštovanje. Ker se ne ceni, se želi dokazovati. Naslednji korak je samoumeven. Ni potreben ves trud, da bi druge prepričala, da bi jo videli in cenili, ni se treba pretvarjati in ponarejati rezultatov tekmovanja, šolskih ocen ali rezultatov projektov. Edino pomembno je, da oseba sprejme samo sebe in se ceni. Ko je v stiku s seboj, s svojo notranjo vrednostjo, se rodi občutek pravega ponosa. To je vir veselja, zadovoljstva, ki daje osebi notranjo trdnost in samostojnost. Ko začuti svoj resnični jaz (dobre lastnosti, darove, zmoglosti, izkušnje, občutek ljubljenosti ...), je osvobodjena ošabnega vedenja. To

obrambno vedenje ni več potrebno. Ni se treba več zatekati k maski in skrivanju, zato razvija odkrito komunikacijo.

Ponižnost

Kaj pa ponižnost, ni to nasprotje ponosa? Ni. Ponižnost je globok občutek, da nam je vse podarjeno. Na svet smo prišli brez svojega truda, s seboj smo prinesli darove in zmoglosti. Naša naloga je le, da vse, kar smo prejeli, v največji meri tudi razvijemo in uporabimo za svoje poslanstvo. Občutek zdravega ponosa vodi k spoštljivemu in zvestemu delu za doseganje ciljev. Tekmujemo s seboj in ne z drugimi. Drugim pustimo, da se trudijo po svojih najboljših močeh, in se z njimi veselimo doseganja njihovih ciljev. Ponižnost je nasprotje tekmovalnosti in obsojanja, podcenjevanja in povzdigovanja nad druge. Ponosen in ponižen človek si dovoli delati napake, ker ve, da ni popoln in nikoli ne bo, zato sprejema tudi napake drugih. Ponosna in ponižna oseba je fleksibilna, potrpežljiva in prilagodljiva, v danih možnostih naredi največ. Ne išče vzrokov za nedoseganje ciljev v drugih ali v okoliščinah. Ponižnost in ponos hodita z roko v roki, odsevata dva vidika iste resničnosti, veselita se življenja in ustvarjata zdravo skupnost. ■

Literatura

Wilks, Frances (2003): *Inteligentna čustva*. Kranj: Ganeš, str. 197–207.

Osebno delo

Spomnite se svojih izkušenj pravega ponosa. Kako ste ga doživljali in ob katerih dogodkih? Pogovorite se o svoji izkušnji s prijateljem.

Spomnite se svojih izkušenj lažnega ponosa, ošabnosti ali napuha. Kako ste ga doživljali in ob katerih dogodkih? O svojih izkušnjah se pogovorite.

Opazujte otroke. Kdaj oni doživljajo pravi ponos in kdaj lažnega? S kom se lahko oni pogovorijo o svoji izkušnji?