

postao puno sigurniji jer su ljudi u velikoj mjeri pripitomili prirodu i osmislili načine kontrole nad onim što je nekoć ugrožavalo ljudski život. No, osiguravši zadovoljenje primarnih ljudskih potreba, došle su do izražaja neke druge potrebe, primjerice ona da budemo prihvaćeni i poštovani. Posljedica toga su i novi strahovi - hoće li nas drugi odbaciti, hoćemo li ih razočarati, kako će nas doživljavati, hoćemo li uspjeti opravdati tuđa očekivanja, hoće li poštovati nas i naš rad. Drugim riječima, usmjerili smo se na ono što možemo zvati psihičkom opasnošću, postajemo oprezni i osjetljivi na svaki, i najmanji znak tuđeg odbacivanja ili nepoštovanja. Dodatni problem jest i to što i u tim situacijama često reagiramo kao nekoć na potencijalnu fizičku opasnost - napadom (nametanjem mišljenja, povisivanjem glasa, optuživanjem, verbalnom kritikom) ili bijegom (popuštanjem, pasivnošću, povlačenjem, plaćem). Takva destruktivna komunikacija u pravilu smanjuje vjerojatnost da se situacija uspješno razriješi, što dugoročno produbljuje probleme, a samim time i hrani naše strahove. I dalje je aktualno pitanje kako se uspješno nositi s osjećajem ugroženosti te kako komunicirati s dru-

## ZBOG POTREBE DA KAO POJEDINCI BUDEMO PRIMIJEĆENI SVE SE MANJE TRUDIMO GRADITI BLISKE ODNOSNE S DRUGIMA

gima da bismo razriješili strah od tuđeg neprihvatanja, ostvarili kvalitetne odnose i bili zadovoljni sobom', kaže psihologinja Martina Trboglav. Još je znakovito i to da brojne žene, kako bi se opustile nakon svih obveza koje imaju, često dan završe s kojom čašicom alkohola više, što može pospješiti paranoju. Takav je bio slučaj i s Emom (37), koja radi u odnosima s javnošću jedne zagrebačke tvrtke i ima vrlo zahtjevan posao.

'Imam dvoje djece i radim jako težak posao. Prije nekoliko godina počela sam piti kako bih se lakše nosila sa stresom.

Uopće to nisam shvaćala kao problem, ali s vremenom počela sam se osjećati kao da me suprug više ne voli. Vjerovala sam da još uvijek voli svoju bivšu suprugu i što me je više uvjeravao u suprotno, to sam mu ja manje vjerovala. Ako je samo i pet minuta kasnio, mislila sam da razgovara s njom. Počela sam mu provjeravati

## DANAŠNJI LJUDI POSTAJU OPREZNI I OSJETLJIVI NA SVAKI, I NAJMANJI ZNAK TUĐEG ODBACIVANJA ILI NEPOŠTOVANJA

mobitel, ali u njemu nije bilo ničega što bi upućivalo na to da me vara', kaže Ema. Kada je dotaknula dno, shvatila je u što se pretvorila i sve priznala suprugu koji je zaključio da je riječ o nesigurnosti. Strah je počeo nestajati čim je priznala suprugu što ju je mučilo, a on joj je obećao kako će joj pomoći da se počne osjećati sigurnije.

### Strah od odbačenosti

Potreba za prihvaćanjem i poštovanjem normalna je ljudska potreba koja proizlazi iz činjenice da smo društvena bića koja žele biti dijelom neke skupine kojoj će pripadati. Vrlo je pozitivna i za pojedinca i za društvo u cjelini - potiče nas da tražimo načine povezivanja s drugima, ostvarivanja kontakta, izgradnje međusobnih odnosa i zajedničkog ostvarivanja različitih ciljeva, čime se puno više razvijamo kao pojedinci, ali smo i u suradnji sposobni ostvariti puno veći napredak nego što bi to pojedinac mogao samostalno. Međutim, ta potreba ima i drugu stranu medalje, a to je upravo strah od odbacivanja i od toga da nas okolina neće poštovati. Zanimljivo je da upravo način suočavanja s tim također prirodnim strahom te njegovo razrješavanje u velikoj mjeri utječu na to koliko ćemo biti uspješni u ostvarivanju suradnje i dobrih odnosa. Pritom, ključni alati koje imamo na raspolaganju i koje je potrebno sustavno razvijati kod svakog pojedinca su zdravo samopouzdanje i osjećaj unutarnje sigurnosti te vještina uspješne komunikacije s drugima. Uzmimo za primjer osobu koja je nesigurna u sebe i ne zna na konstruktivan način graditi odnose s drugima (što je često i međusobno povezano).

S obzirom na to da nema izgrađenu zdravu predodžbu o sebi, ta će osoba potvrdu vlastite vrijednosti stalno pokušavati dobiti od drugih, što će istodobno stvoriti strah od odbacivanja.

Takva opterećenost tuđim mišljenjem ubrzo će dovesti i do toga da će tuđe riječi pogrešno tumačiti, tražeći i najmanji znak negativnog stajališta jer kad se nečega bojimo, onda je naša pozornost u potpunosti usmjerena na detektiranje upravo onoga čega se bojimo. Tako će u tuđem pogledu,

Kako su žene sklonije nesanici od muškaraca zbog hormonskih promjena ili čestog ustajanja noću, ako imaju malu djecu, one su i najranjivije

