

ŽENE SU USMJERENIJE NA HVATANJE TUĐIH EMOCIONALNIH SIGNALA I ČITANJE IZMEĐU REDAKA U KOMUNIKACIJI

komentar i reakciji najvjerojatnije vidjeti opasnost i negativan stav prema sebi. U takvoj situaciji, umjesto da na otvoren i konstruktivan način provjeri je li druga strana uistinu nešto loše mislila, vjerojatno će se pasivno povući ili reagirati napadom.

I djeca su sklona strahovima. S druge strane, onaj tko ima izgrađen osjećaj vlastite vrijednosti rado će čuti tuđe mišljenje i uzeti ga u obzir, no to neće pokolebati njegovo temeljno samopouzdanje. Također, tuđe reakcije neće automatski interpretirati kao napad na sebe, nego će radije provjeriti što je na stvari kako bi se došlo do rješenja. Takav osjećaj vlastite vrijednosti i zdravog samopouzdanja, kao i vještinu konstruktivne komunikacije, razvijamo unutar primarne obitelji. Nažalost, u današnje vrijeme brzo se živi i snažan naglasak stavlja se na visoka postignuća. Iako mnogi roditelji nemaju dovoljno vremena ni energije kvalitetno se posvetiti svojoj djeci, često pred njih stavljaju nerealna očekivanja. Posljedica toga je da djeca od malih nogu uče da tuđu ljubav i prihvaćanje mogu dobiti samo ako su jako uspješna u ispunjavanju tuđih očekivanja. Pritom svoj strah od neuspjeha i tuđeg odbacivanja drže u sebi ili komuniciraju na neadekvatan način jer nemaju dovoljno prilika za učenje o tome kako ostvarivati kvalitetne i otvorene odnose koji se temelje na međusobnom poštovanju. 'Unatoč postojanju nekih puno dubljih i važnijih problema u primarnoj obitelji, mediji veliku pozornost pridaju vanjskom izgledu i imidžu, koji je često gotovo nemoguća misija za mnoge mlade ljude koji njihove ideale ne uspijevaju ostvariti. Također, danas se često može čuti: 'Ono što nije stavljeno na Facebook, kao da se nikad nije ni dogodilo'. Drugim riječima, potreba da kao pojedinci budemo primijećeni, vidljivi i prihvaćeni od svih drugih danas postaje sve izraženija, što dovodi do toga da pozornost automatski manje usmjeravamo na sustavnu izgradnju bliskih odnosa, ali i na razmišljanje o tome što je to što ja kao pojedinac želim i

trebam kako bih bio zadovoljan. Takav širi kontekst unutar kojeg danas odrastamo svakako otežava usvajanje zdravog osjećaja vlastite vrijednosti ili vještina konstruktivne komunikacije, zbog čega se svi zajedno što prije trebamo okrenuti ponovnom razvoju i promicanju temeljnih ljudskih vrijednosti – međusobnog poštovanja i konstruktivne komunikacije – kako unutar obitelji tako i na razini cijelog društva', objašnjava psihologinja Trboglav.

Čitanje između redaka

Često je paranoja vezana uz strah da nas partner vara ili uz osjećaj nesigurnosti na poslu, a zbog kojeg smo često i uvjereni da nam se drugi smiju iza leđa.

Čak i žene koje su se mogle pohvaliti svojom racionalnošću postaju sumnjičave ako je sjeme straha posijano jer ono raspiruje njihovu maštu i potiče na stvaranje brojnih teorija zavjere.

Naša sugovornica to objašnjava činjenicom da su, evolucijski gledano, muškarci bili oni koji su odlazili u lov, pribavljali hranu te su tako osiguravali preživljavanje svoje obitelji. S druge strane, uloga žene

SUVREMENI ČOVJEK OPTEREĆEN JE MNOŠTVOM OBVEZA – NA POSLU SE OČEKUJE STALNA IZVRSNOST I NAPREDOVANJE

je u većoj mjeri sadržavala emocionalnu i socijalnu komponentu – brinuti se o obitelji i držati je na okupu. 'S obzirom na to da su jako bile usmjerene na druge ljude i općenito odnose, razvile su i vrlo osjetljive senzore za prepoznavanje finih nijansi u međusobnoj komunikaciji - kako se druga osoba osjeća, o čemu razmišlja, što je muči - kako bi mogle adekvatno reagirati i na taj način osigurati mir i pozitivne emocije u obitelji. Upravo je to jedan od temeljnih razloga zašto su, u usporedbi s muškarcima, i danas žene u prosjeku usmjerene na hvatanje tuđih emocionalnih signala i pogrešno tumačenje nećijih riječi, što, uza sve pozitivne posljedice, može rezultirati i paranoičnim interpretacijama tuđeg ponašanja, gdje se tuđe neprihvatanje i odbacivanje vidi čak i kad ne postoji', kaže Danijela Trboglav. Kad smo pod stresom i loše se osjećamo, kad smo depresivni i sve nam smeta, naše

Brojne žene, kako bi se opustile nakon svih obveza koje imaju, često dan završe s kojom čašicom alkohola više, što može pospješiti paranoju