

Vse to so učinki, ki jih ima prijaznost na naše telo

Lahko bi rekli, da prijaznosti ni nikoli preveč, čeprav slovenski pregovor pravi *dobrota je sirota*, pa bi bilo še kako smiselno, da nanj kar pozabimo. Vsak od nas sam pri sebi ve, da s prijaznostjo lahko doseže marsikaj, predvsem pa ima prijaznost takšno moč, da ko smo prijazni mi, (vsaj v večini primerov) prijazni postanejo tudi ljudje okoli nas.

Jamil Zaki, avtor več knjig in psiholog s Stanforda, pravi, da smo ljudje najbolj prijazna vrsta na planetu, kar se v luči dogajanja v zadnjih letih sliši malodane bizarno. A Zaki verjame, da je Homo sapiens preživel zgolj zato, ker imamo, v primerjavi z drugimi vrstami, ki so izumrle, nižjo raven testosterona, mehkejšo linijo obraza, na kateri so bolj jasno izražena čustva in večje beločnice, ki nam omogočajo boljše opazovanje drug drugega in medsebojno sodelovanje.

Kot rečeno, govoriti o prijaznosti je v tem negotovem obdobju najmanj izziv. »Biti psiholog, ki se v tem času ukvarja z empatijo, je kot biti klimatolog, ki opazuje taljenje ledenikov« pravi Jamil Zaki. »Vsako leto odkrijemo, kako dragocena je empatija, saj jo je med nami vedno manj.« A ostaja optimističen. Psiholog trdi, da empatija in prijaznost nista vrlini, s katerima se rodiš ali ne, temveč spretnosti, ki ju lahko razvijaš skozi čas.

Prijaznost je kot bumerang

In kako lahko vsak od nas pripomore k bolj prijazni družbi? Vemo, da med ljudmi altruistična dejanja prinašajo občutek enotnosti. In če se zavedamo, da smo prijaznih dejanj zmožni prav vsi, lahko vplivamo na občutek pripadnosti, povezanosti in bližine. Najmanjša dejanja prijaznosti so stisk roke, širok nasmeh, razločen in jasen pozdrav, morda topel pogled, iskren objem, zahvala in pohvala. To je najmanj, kar lahko naredi vsak od nas prav vsak dan.

»Prijazna dejanja močno odmevajo ne le v življenjih tistih, ki jih prejmejo, ampak se dotaknejo tudi nas. Ta proces ni zgolj vprašanje dajanja, je cikel, ki nas dobesedno oplemeniti z občutkom povezanosti, zadovoljstva in celo sreče. Ko delimo prijaznost, sprožimo verižno reakcijo dobrega – izboljšamo ne samo dan nekomu drugemu, temveč tudi lastno počutje. Raziskave so pokazale, da dejanja prijaznosti med drugim zmanjšujejo stres, krepijo naše duševno zdravje in povečujejo občutek osebnega zadovoljstva,« nam je pojasnila psihoterapevtka **Brigita Chuuya Jezeršek**.



S prijaznimi dejanji se bodo v našem telesu vzbudili občutki veselja in sproščal se bo serotonin, ki je znan tudi kot hormon sreče. Foto: Shutterstock

»V svetu, kjer je vsakdanji tempo pogosto neusmiljen, prijaznost služi kot vez, ki nas poveže z drugimi na globoki človeški ravni. Prijaznost je torej most med nami in svetom, gradnik skupnosti in osebne rasti,« nadaljuje naša sogovornica, ki močno verjame, da se dobro z dobrim vrača.

»Če zaključim, je prijaznost kot bumerang. Ko jo podarimo, se nam vrne na načine, ki jih morda ne pričakujemo, krepi naše socialne vezi in nas napolni z občutkom zadovoljstva. Biti prijazen ni samo dobro za druge, je pomemben del skrbi zase in gradnje smiselnega, izpolnjenega življenja.«

Prijaznost je most med nami in svetom, gradnik skupnosti in osebne rasti.

Naval hormonov sreče

S prijaznimi dejanji se bodo v našem telesu vzbudili občutki veselja in sproščal se bo serotonin, ki je znan tudi kot hormon sreče. Serotonin je v našem telesu naravno prisoten nevrottransmitter, ki bistveno vpliva na naše razpoloženje. Nizka raven serotonina se izkazuje v stresu, občutku tesnobe, utrujenosti, lakoti ... Sami pa si lahko pri dvigu serotonina pomagamo tako, da počnemo stvari, ki nas osrečujejo in pa s športno aktivnostjo, primerno prehrano in sončno svetlobo.

Serotonin ni edini hormon, ki se bo sproščal, ko bomo delali dobro. Sočutje, empatija in prijaznost vplivajo tudi na oksitocin. Ta hormon ima številne koristne učinke za srce in ožilje, kot sta pomoč pri uravnavanju srčnega ritma in zniževanje krvnega tlaka. Kar je povsem logično, tisti, ki se ves čas razburjajo, imajo povišan krvni tlak, medtem ko prijaznost evidentno pomirja. Omenjeni hormon, oksitocin, vpliva tudi na imunski sistem, torej bi lahko rekli, da nas prijaznost brani pred boleznimi.



Ko delimo prijaznost, sprožimo verižno reakcijo dobrega – izboljšamo ne samo dan nekemu drugemu, temveč tudi lastno počutje. Foto: Shutterstock

Brigita Chuuya Jezeršek redno opominja tudi na pomembnost prijaznega vedenja samih do sebe: »Prijaznost do sebe je več kot le pozitivna afirmacija. Je temelj, na katerem lahko zgradimo izpolnjeno življenje. V Sloveniji, tako kot povsod drugod, se mnogi borijo z različnimi oblikami neprijaznosti do sebe, na primer s samokritičnostjo in samodestruktivnimi vedenji, ki izvirajo iz globoko zakoreninjenih vzorcev. To ni le posameznikova bitka, ampak odraz širše družbene dinamike, ki pogosto ceni uspeh, produktivnost in popolnost nad sočutjem do sebe in dobrobitjo.«

Prvi korak k vzpostavljanju prijaznosti do sebe je razumevanje naših občutkov.

»To pomeni, da se poglobimo v naše notranje dialoge in prepoznamo, od kod izvirajo naši neprijazni, samokritični glasovi. So to glasovi naših staršev, učiteljev, vrstnikov ali celo družbenih medijev, ki so nas naučili, da nismo dovolj dobri? Prepoznavanje teh vzorcev je kot razpletanje zapletenega vozla, ki zahteva čas, potrpljenje in pogosto tudi podporo strokovnjakov.

Ko enkrat razumemo izvor naše neprijaznosti do sebe, lahko začnemo graditi nove, bolj podperne notranje dialoge. Je pa to proces, ki se ne zgodi čez noč, ampak je pogosto dolgotrajen. Tako kot se neprijaznosti do sebe nismo naučili čez noč, se ne moremo naučiti tudi prijaznosti do sebe v trenutku.

Prijaznost do sebe pogosto najlažje dosežemo z zamenjavo neprijaznosti s sočutjem. Tako da se naučimo obravnavati sebe s toplino in razumevanjem, ki bi ga ponudili prijatelju. Da se naučimo biti sami sebi najboljši prijatelj,« pojasni Brigita Chuuya Jezeršek.

PREBERITE ŠE -> [Presenetljivi pozitivni učinki izvajanja prakse hvaležnosti](#)

Ko naša prijaznost naleti na mrke obraze

S prijaznostjo seveda ne bomo vplivali le nase, temveč tudi na ljudi okoli nas. Zagotovo ste že slišali, da prijaznost razoroži. Poskusite se na odrezave odzive ljudi, ki jih v dnevu srečujete, odzvati s prijaznostjo. Njihove reakcije vas bodo najmanj

presenetile, če ne kar nasmejale. Pa tu ne mislimo, da zavzamete vzvišeno pozicijo, biti prijazen še zdaleč ne pomeni takšnega obnašanja.

Prav tako ne zagovarjamo prijaznosti za vsako ceno. Dovolite si prepoznati tudi negativna čustva, se z njimi soočiti in občutke deliti z bližnjimi. Svet še zdaleč ni le posut z rožicami, zato je logično, da pridejo dnevi, ko do prav vseh pač ne moremo biti prijazni. Sploh ne takrat, ko vidimo, da so našo prijaznost drugi začeli izkoriščati. Kako se soočimo s tem, z občutkom izkoriščenosti? »Ko se naša prijaznost sreča z izkoriščanjem, je pomembno, da situacijo ovrednotimo in razumemo, kaj se je dejansko zgodilo.

Ključnega pomena je, da si dovolimo čutiti in sprejeti razočaranje, jezo, žalost in druga čustva, ter razmislimo, kaj nam ta čustva želijo sporočiti. Je na primer jeza znak, da se ne počutimo spoštovane? Ali žalost kaže, da se počutimo, da so naša dejanja samoumevna? Pomembno je tudi spoznanje, da naše osnovne vrednote ostanejo nespremenjene, neodvisno od reakcij drugih. V tem kontekstu postane postavitve zdravih in funkcionalnih mej ključna. Takšne meje nam omogočajo, da svojo prijaznost ohranjamo brez strahu pred izgubo ali razočaranjem,« pravi psihoterapevtka.