

Aðgát skal höfð... Illt umtal kemur okkur öllum við!

September 2015

Ég velti því stundum fyrir mér af hverju fólk talar svona mikið um náungann. Hvað er það sem gerist innra með fólki þegar það finnur hjá sér þörf fyrir að baktala nágranna sína, kunningja, vinnufélaga og jafnvel vini og vandamenn? Ísland er ekki stórt land og við sem búum hér erum ekkert sérlega mörg, svona í stóra samhenginu. Við erum líka nokkuð dreifð um landið okkar og litla samfélagið okkar samanstandur því af mörgum ennþá minni samfélögum þar sem jafnvel búa örfá hundruð manns. Það er því alveg hægt að segja að við þekkjumst frekar vel, eða alla vega vitum nokkuð vel hvert af öðru, miðað við margar aðrar þjóðir. Stundum hefur þetta þau áhrif að við stöndum betur saman en við annars myndum gera, við sýnum meiri hlutdeild í lífi annarra en við annars myndum gera og tökum meiri þátt í lífi hvers annars en við annars myndum gera og það er frábært. En stundum hefur þetta líka þau áhrif að við teljum okkur hafa meiri rétt til að hafa skoðun á öllu því sem aðrir gera heldur en við annars myndum gera. Teljum okkur hafa meiri rétt til að skipta okkur af því sem aðrir í samfélaginu gera. Teljum okkur hafa meiri rétt til að tala um náungann eins og við vitum nákvæmlega um hvað við erum að tala. Rétt til þess að baktala náungann. Við höfum örugglega öll einhvern tímann tekið þátt í því að tala ekki fallega um náungann, hafa skoðun á lífi náungans og tala um ákvarðanir hans algjörlega eins og við vitum nákvæmlega hvað við erum að segja. Flest okkar hafa á einhverjum tímamarkum tekið þátt í svona umræðum og staðið okkur að því að vera virkir þátttakendur. Það er hluti af því að vera mannleg að gera mistök og við höfum öll gert einhver mistök á ævinni. En það sem við þá verðum að gera, er að viðurkenna þau og leggja okkur fram um framfarir. Það á líka við um það þegar við höfum talað illa um náungann. Við höfum sjálf val um það að breyta þeirri hegðun okkar ef við höfum tekið þátt í slíku umtali.

Ég velti því stundum líka fyrir mér hvaða áhrif það hefur að haga sér svona, tala illa um náungann! Jafnvel þannig að það skaði náungann, líf hans og mannorð. Sumir leggja sig sem betur fer fram um að gera sem minnst af þessu en svo er því miður eins og aðrir telji sig hafa fullan rétt á því að gera sem mest af þessu. Hvað er það sem veldur því? Veldur því að sumt fólk leyfir sér að baktala náungann við hvert það tækifæri sem gefst? Það er sennilega spurning sem erfitt er að svara og ég ætla ekki að láta sem ég hafi hið eina rétta svar við því. Það sem kemur þó oft upp í hugann þegar ég heyri svona tal, er að fólk líði ekki vel í eigin skinni og þá getur stundum verið auðveldara að reyna að benda á flísina í auga náungans. Stundum talar fólk líka illa um aðra vegna sinnar eigin minnimáttarkenndar. Stundum vegna öfundar yfir því sem aðrir eru að gera. Stundum vegna eigin erfiðleika sem þeim finnst erfitt að takast á við. Stundum jafnvel bara af gömlum vana eða vegna þess að fólk finnst það annars ekki hafa neitt að segja. Eflaust geta ástæðurnar verið fleiri og eftirlæt ég lesendum og skoða það hjá sjálfum sér hvort, og þá hvers vegna, þeir taka þátt í umræðum af þessu tagi.

En þá stendur eftir hvort og þá hvaða áhrif svona hegðun hefur á okkur. Bæði okkur sem einstaklinga og á samfélagið okkar í heild. Hvað gerist innra með okkur þegar við tökum þátt í, eða eigum upptök að illu umtali um annað fólk? Hvaða áhrif hefur það á okkar eigin líðan? Okkar framkomu í framhaldinu? Hvaða áhrif hefur það á umhverfi okkar, bæði fjölskylduna og það samfélag sem við erum hluti af í okkar daglega lífi? Ætli þetta hafi einhver áhrif yfirhöfuð? Já, ég er þess fullviss að þetta hefur áhrif á allt okkar líf og samskipti okkar við aðra. Fólk sem eyðir tíma sínum í að baktala og naga náungann smitar frá sér neikvæðni. Slík neikvæðni hefur áhrif á líðan þess sem talar, þess sem hlustar og þess sem talað er um. Það eru því alltaf að lágmarki þrjár manneskjur sem verða fyrir neikvæðum áhrifum þegar talað er illa um náungann en oftast eru það fleiri. Af hverju eru það oftast fleiri? Vegna þess að oft eru það fleiri en einn sem hlustar og stundum eru það fleiri en einn sem talað er illa um og jafnvel fleiri en einn sem tala. Ef við svo gefum okkur að við séum að tala um

fullorðið fólk sem bæði talar, hlustar og talað er um, þá er líklegt að þeir aðilar eigi fjölskyldur, kannski maka og/eða börn. Þegar einni manneskju í fjölskyldu líður ekki vel, er líklegt að sú líðan hafi áhrif á aðra í fjölskyldunni. Svo þegar einn hefur talað illa um náungann, er líka mjög líklegt að sagan muni endurtaka sig, smitast yfir á fleiri og það verði þá líka fleiri sem tali og hlusti. Þegar slíkt umtal hefur gengið hring í okkar litla samfélagi, hvort sem það er Ísland í heild sinni eða eitthvert af okkar ennþá minni samfélögum, er líklegt að umtalið hafi áhrif á samfélagið í heild sinni. Illt umtal elur því ekki eingöngu á vanlíðan einstaklingana sem um ræðir, heldur elur það á neikvæðni og vanlíðan í samfélaginu sem heild. Og það verður því miður oft þannig að neikvæðni vindur uppá sig, smitast yfir á fleiri þætti og hefur þá ennþá víðtækari áhrif, bæði á einstaklingana í samfélaginu og samfélagið sem heild. Neikvæðni elur af sér meiri neikvæðni og stundum getur verið erfitt að snúa slíkri þróun við. En hvað er það sem þarf til að snúa svona þróun við? Það er í rauninni ekkert svo flókið svar við því. Svárið snýst einfaldlega um að líta í eigin barm. Horfa meira inná við heldur en útá við. Vera uppteknari af því sem við sjálf gerum og viljum heldur en því sem náunginn gerir og vill. Gerum okkur grein fyrir því að líf annarra og þeirra ákvarðanir eru hlutir sem við í fæstum tilfellum höfum nokkrar forsendur til að dæma og höfum því lítið um þær að segja. Þegar við getum horfst í augu við okkur sjálf og verið sátt og ánægð með okkar eigin ákvarðanir og framkomu, getum við litið jákvæðum augum á flest annað. Þá getum við líka smitað frá okkur jákvæðni, sem skilar mun betri líðan til annarra einstaklinga og til samfélagsins í heild heldur en neikvæðni getur nokkurn tímann gert. Í raun er hægt að segja þetta allt saman í stuttri setningu. Setningu sem við ættum öll að hafa að leiðarljósi hvern einasta dag og rifja upp eins oft og við þurfum. Ég mæli þess vegna með því að við leggjum okkur öll fram um að muna að „aðgát skal höfð í nærveru sálar“ og lifa samkvæmt því. Þá held ég að samfélag okkar allra geti orðið enn betra en það er í dag.

Höfundur: Ingibjörg Þórðardóttir félagsráðgjafi.