



Moč očesnega stika

Iz oči lahko razberemo veliko več, kot bi povedale besede

O nekaterih stvareh ne govorimo veliko, a so za naše življenje zelo pomembne. Tako je tudi z očesnim stikom. Kolikokrat se zgodi, da nekoga pogledaš, nič ne rečeš z besedami, ker vse poveš s pogledom. Z očmi ne moreš lagati. Tako je pogled zelo prvinski, zelo iskren način komunikacije.

Pomanjkanje očesnega stika

Mladostniki so vedno manj sposobni za stik z očmi, zato ker vedno bolj buljijo v svoje telefone in je to njihov način komunikacije. Pomanjkanje sposobnosti za pravi očesni stik med ljudmi je potem lahko pravi problem, ko se mladi srečujejo z vrstniki in vsemi drugimi. Včasih se niti ne upajo pogledati sogovorniku v oči.

Očesni stik je torej zelo, zelo pomemben povsod, kjer ljudje sobivajo. Govorica očesnega stika je univerzalna. Zanj ne potrebuješ izobrazbe, tudi ne znanja tujih jezikov. Samo iskren moraš biti.

Prepredeni s predsodki in družbenimi vzorci zlahka obsojamo in označujemo ljudi kar tako, brez resničnih vzrokov. Med seboj postavljamo meje in izgubljammo možnosti za vzpostavljanje globljih povezav z drugim človeškim bitjem. Poleg tega je pogled postal že prava redkost v časih, ko večina komunikacije opravljamo preko tehnoloških naprav.

Moč pogleda vzpostavi pravo »elektriko« oziroma povezavo, ki seže daleč nad religijo, politiko, barvo kože... Ko nekaj časa z odprtim srcem in očmi zremo globoko v sočloveka, dobimo občutek, kot bi zrli v njegovo dušo in on v našo, prav tako pa občutimo svobodo, da smo, kdor smo, brez nalepk, mask in predsodkov.

Psiholog Arthur Aron je dejal: "4 minute gledanja v oči lahko ljudi zbliža bolj kot karkoli drugega."

"Eksperiment", ki je bil narejen v Berlinu med Evropejci in begunci:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=9Z68P9Gc77A&feature=emb_logo

Pomembno je, da sočloveka vidimo, resnično vidimo njegovo bit – brez vnaprej postavljenih predsodkov. Vsi smo ljudje. Vsi imamo zgodbe. Vsi nosimo bolečino. Vsi si želimo ljubezni. Vsi smo povezani.

Pogled, dotik, opazovanje, poslušanje tona glasu... so darovi, ki jih ne koristimo dovolj, da bi se povezali med seboj, raje vzdržujemo odnose nekje na površini. Poskusite vsak dan vsaj eno osebo resnično pogledati v oči in se povezati z njo, pa naj bo to ljubljena oseba ali neznanec.