

Boj s črnogledostjo

Ljudje smo včasih prav zanimivi. Negujemo svoje črne misli v upanju, da se lahko na vse mogoče slabe scenarije pripravimo in jih lažje odpravimo, če jih predvidevamo. Pa žal ni tako.

Tudi mediji znajo zelo dobro izkoriščati ta vidik človeške narave. O vsem slabem, kar se dogaja, poročajo zelo senzacionalno in v želji, da bi dosegli večjo branost, gledanost ali poslušanost. Vendar ta način oglaševanja na drugi strani predvideva prestrašenega posameznika, tistega, ki bi se rad pripravil na vse črno, ki prihaja, nekoga, ki veliko predvideva, ki živi bolj v prihodnosti in oblikovanju različnih scenarijev, ter tistega, ki veliko analizira preteklost in išče krivce, odgovorne za nastalo situacijo. Ti ljudje so bolj pod vplivom stresa, kar lahko pomeni tudi več stisk, bolezni, slabe volje. Koliko nas je takih?

Včasih imamo občutek, da smo obdani samo še s katastrofami – tako okoljskimi, epidemiološkimi, finančnimi, ekonomskimi kot tudi čustvenimi. In glede na to, da smo ljudje bitja odnosov, se lahko hitro vživimo v stisko drugega. In če je okrog nas veliko ljudi v stiski, se vzdušje melanholičnosti, apatije in notranjih napetosti samo še širi. Ravno tako nas okolje pogosto opominja, da stvari niso več tako enostavne, čiste in naklonjene uporabniku kot nekoč. In tako lahko hitro postanemo črnogledi. In bolj ko se borimo proti črnim mislim, težje jih preženemo. Zakaj?

Bodimo pozorni na misli

Človek je postal bitje, ki je od vseh svojih vedenj in načina življenja na prvo mesto postavil mišljenje. Zgodi se nam, da premišljujemo ves čas, na primer, ko jemo, se kopamo, tečemo, poslušamo glasbo, celo takrat, ko se ljubimo. Pa to ni dobro. Kajti če imamo na določenem področju slabe izkušnje in o njih veliko premišljujemo, postanemo dovzetnejši za negativne zaključke, predvidevanja z nesrečnim koncem, ki postanejo osnova za naša dejanja in razmišljanja



FOTO: J. D.

tudi v prihodnje. Naš um predvideva scenarije v prihodnosti na podlagi preteklih izkušenj. Če se ne trudimo zavestno, lahko tudi drugačne informacije »stlačimo« v nam znane miselne okvire, ki nimajo srečnega konca. Kako si lahko pomagamo?

Predvsem se moramo zavedati, kako močno lahko misli vplivajo na naše počutje. Mislim največkrat sledijo dejanja, čustva, nehote tudi telesni občutki (še celo okus hrane je lahko drugačen, če ob jedi razmišljamo o nečem, kar nas razveseljuje, ali pa tuhtamo o svojih skrbeh). Pomembno je torej, da **smo pozorni na to, kakšne so naše misli**, in jih nameroma **ne obarvamo črno**. Nad tem imamo kontrolo, čeprav se nam vedno ne zdi tako. Lahko tudi treniramo, kako puščamo svoje zaključke nedefinirane (na primer: *Ponovno sem pozabil poklicati starše, čeprav sem jima to obljubil. Me zanima, kako jo bom tokrat odnesel. In ne: Spet bosta zaskrbljena. Verjetno niti zaspali nista mogla, ker sta čakala moj klic. Spet ne bom mogel preprečiti neprijetnih besed, ko se bomo zvečer videli...*). **Razmišljajmo manj in dopustimo tudi drugim čutom, da pridejo do izraza** (bodimo pozorni na stvari, ki jih vidimo, slišimo, okušamo, vonjamo, občutimo). Tudi tukaj ne bo šlo brez treninga. Ravno tako je pomembno, da **izrazimo** tisto, o čemer razmišljamo. Ko misli ubesedimo, lažje občutimo določena

čustva, priteče kaka solza, izrazi se strah, svoje mesto dobita jeza, sram ... Potem **izrazimo to čustvo, poiščemo pomoč in podporo** za doživljanja, ki jih nosimo v sebi. Lahko imamo s tem čustvom težave že dalj časa zaradi drugih razlogov, ki pa se pokažejo v tem primeru, ker imamo drugačen fokus – iščemo strategije, kako to čustvo umiriti, izraziti, sprostiti in izpustiti. Na misli vpliva tudi **telesna dejavnost** – v mili obliki. Gibajmo se na svežem zraku brez norme in skušajmo biti vedno z mislimi tam, kjer smo tudi s telesom. Pri prekinitvi pretiranega razmišljanja pomagajo tudi globoko in umirjeno **dihanje** ter različne vrste **meditacij**. Najdemo jih v knjigah, na spletu, CD-jih.

Ko vidimo v stiski nekoga, ki nam je blizu, nam je seveda težko. A le prepričevati druge o tem, da njihove misli nimajo osnove ali so preveč črnogledne, nima smisla. Predlagam, da z drugimi gradimo iskren in odprt odnos, ki bo pomagal, da nam bodo zaupali ter bodo pripravljene sprejeti naše besede, našo družbo, vabilo za sprehod v naravi, za športno dejavnost ... Poleg tega ne pozabimo: največ lahko za drugega naredimo takrat, ko smo dober zgled – zgled optimizma, veselja in pričakovanja prijetnih presenečenj.

Dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja