

Ko pride čas za povezovanje ...

Utrujenost, težko dihanje, občutek, da ne moremo zadihati s polnimi pljuči, notranji nemir in slabo počutje ... Te simptome bi lahko pripisali marsikateri bolezni. Vendar če nas pregleda zdravnik in nam zagotovi, da nam ne more pomagati, saj mu ne uspe diagnosticirati nobene bolezni, potem je prav, da se ne prepričujemo na silo, da smo sicer zdravi, da je z nami vse dobro, ampak smo le malo preveč občutljivi. Prav je, da vzamemo resno znake, da se v svoji koži ne počutimo dobro.



FOTO: J. D.

V teh časih je prava umetnost, če smo sposobni ohraniti notranji mir, elan za delo, optimizem za življenjsko vizijo, smo pripravljeni narediti nekaj dobrega brez neposrednega plačila ... Torej tudi če ne spremljamo medijev, ki nam v najbolj drastičnih jesenskih barvah obljublajo veliko nevarnosti, katastrof in omejitev, tudi če ne hodimo v službo ali tudi drugače nismo del sistema, ki na nas pritiska na način, da nam postavlja še dodatne zahteve, če mu želimo pripadati; tudi če ne sodelujemo v protestih tako zagovornikov kot nasprotnikov trenutnega političnega dogajanja ..., vseeno je težko ostati miren in optimističen.

Kaj se nam torej dogaja? Lahko budno spremljamo vse mogoče informacije in dogodke okrog nas in razmišljamo, komu damo prav in koga obsojamo. Lahko tiščimo glavo v pesek, ne želimo slišati ničesar, se ne zanimamo za tekoča dogajanja, smo povsem odrezani od medijskih objav. Vse to od nas zahteva energijo, ki jo imamo v omejenih količinah. In bolj ko se borimo z vsemi informacijami, ki prežijo na nas, več energije izgublamo. Podobno je z vsakodnevnim razmišljanjem in oblikovanjem pro-

jekcij. *Kaj lahko pričakujemo v prihodnje? Koliko časa bo vse skupaj še trajalo? Ali lahko jaz kot posameznik kaj naredim? Koga bi se moral bati oziroma komu naj bom naklonjen?* Ta vprašanja nam jemljejo ogromno energije, a ni nujno, da nas odgovori pripeljejo do notranjega miru.

Poiščimo svoje vire energije

Pomembno je **vsakodnevno skrbeti za svoje blagostanje**. Kako? Prvi korak lahko naredimo tako, da ločimo, kaj je tisto, kar smo res mi. Človek je več kot le telo in razum. Je socialno bitje in za dobro počutje potrebuje tudi občutek pripadnosti, občutek povezanosti z drugimi, posledično občutek ljubljenosti in varnosti. Več ko je okrog nas, v naši soseščini, mestu, državi, na svetu tragedij, nemirov in medsebojnih delitev ljudi na pripadnike ene ali druge ideologije, bolj se človek počuti osamljenega in ranljivega. In res, bolj ko nas je strah in se želimo tega otresti, bolj iščemo zavetje v drugih, v skupini, pripadnosti narodu, stranki, religiji. Pa nas bodo drugi lahko pomirili?

Časi so idealni za to, da se namesto iskanja zatočišča v znanem svetu obrnemo navznoter. Poiščemo svoje

vire energije – tiste stvari, ki nam pomagajo, da se počutimo polne, radostne, željne življenja. Očistimo nesnago vseh razmišljanj in analiziranih, vsakodnevno si zastavljamo vprašanja, ali sem to res jaz, in ugotovili bomo, da izgublamo energijo zato, ker se – vsaj na miselnem nivoju – ukvarjamo s stvarmi, ki niso mi – s prihranki, sosedi, otroki in vnuki, premoženjem, vlado, okoljem ... Vse to nismo mi! Kaj pa smo? Ko odvržemo vse svoje vloge, ki jih dnevno opravljamo (vlogo očeta, mame, sosedice, babice, solastnika, nadrejenege, sestre, brata, delodajalca ...), lahko vidimo, kako malo časa res posvetimo sebi. Tistemu svojemu jedru, notranjemu svetu, svetu čutenj, doživljanj, tudi razmišljanj, svetu, ki nam tudi na intuitivni ravni šepeta, da bo vse v redu, da se samo ne smemo pustiti ujeti v igrico mačke in miši, da ne smemo bežati pred prihodnostjo, da se ne smemo bati sebe in drugih. Da bo vse v redu!

In če nam je v časih težko izbrati pravo pot med možnostmi, ki se nam z veliko hitrostjo ponujajo v letošnji jeseni, izberimo tisto, ki **nas povezuje z drugimi**, izberimo tisto, ki **nas ne ocenjuje, ne presoja, ne omejuje**, izberimo tisto, ki **spodbuja naše dobro počutje in zaupanje sebi in drugemu**. Ljudje smo dobri, in ko naredimo kaj slabega, je to zaradi bolečine, ki nas je zaslepila. S tega zornega kota lažje v sebi prebudimo sočutje do sočloveka namesto sovraštva. Kajti vse delitve, predsodki, ločevanja in obrekovanja niso nikoli prinesla nič dobrega. In tudi ta čas ni pri tem nobena izjema.

Sabina Jurič Šenk, psihologinja