

Moja svobodna volja

Ljudje smo kot socialna bitja vpeti v različne sisteme, družinske, šolske, občinske, poslovne ... Večkrat imamo občutek, da ne moremo vplivati na njihovo drugačno delovanje, da imamo večinoma že vnaprej začrtano življenjsko pot. Upam, da se z napisanim večina bralcev ne strinja. Vsak izmed nas ima namreč svobodno voljo, ki jo nekateri bolj, drugi manj želimo in si jo upamo živeti. Kaj pa pravzaprav pomeni svobodna volja?

Svojo svobodno voljo vsakodnevno sprejememo veliko odločitev. Od tistih majhnih, na primer, kdaj zjutraj vstati, kaj pozajtrkovati, ali se naličiti ali ne, pa do tistih, katero službo bomo izbrali, ali se bomo poročili, bomo imeli otroke, kje bomo živeli ... Odločitve sprejemamo tako v sklopu svojega vedenja kot tudi svojih misli, čustev ter posledično tudi svojega zdravja.

Priznani ameriški avtor, govornik in poslovnež Stephen Covey je razvil teorijo o zakonu življenja, ki jo na kratko lahko strnemo v formulo 90/10. Vsakemu od nas se v življenju zgodijo neprijetni dogodki, na katere ne moremo vplivati. Od majhnih nevšečnosti, kot so izguba dežnika, denarna kazen ali okužba, do velikih težav, kot so izguba oseb, službe, doma, celo vojne ... V Coveyjevi formuli ti neprijetni dogodki predstavljajo število 10 ali 10 odstotkov. Medtem ko število 90 ali 90 odstotkov določa večino našega dneva, leta, življenja in nam pove, kako se bomo odzvali na posamezno neprijetno situacijo.

Neprijeten dogodek nas lahko razburi. Poglejmo primer, ko dobimo denarno kazen zaradi napačnega parkiranja. Jezno začnemo razmišljati o tem, kako bomo poravnali nepredviden izdatek. Ob tem pomislimo, na kakšnih nemogočih mestih vse so ljudje parkirali, pa kazni niso dobili. Postajamo vedno bolj jezni. Istočasno se sprašujemo, zakaj kazen vedno doleti le nas. Pomislimo na to, koliko so nam policisti in redarji sploh lahko vzor ustreznega vedenja v prometu, saj tudi oni parkirajo na vseh mogočih mestih, celo zaparkirajo druge. O dogodku lahko z velikim gnevom razlagamo svojim sodelavcem, družini ... Lahko celo zaključimo, da je verjetno kazen znak, da ni prav, da smo šli ravno v to trgovino. Pa niti nismo kupili tega, kar potrebujemo, pa tako drago nas je stalo to par-

kiranje za pičlih 15 minut. Naša čustvena reakcija ima lahko za nas sorazmerno velike posledice, uničen dan, mogoče celo glavobol, kup črnih misli, neprimernih scenarijev ... Ob tem z jezljivostjo še drugim onemogočimo sproščen pogovor. Če že nismo imeli vpliva na to, ali bodo redarji ravno danes preverjali parkirana vozila pred trgovino, potem smo zagotovo imeli vpliv na to, kako se bomo na denarno kazen odzvali.

Življenjske učne lekcije

Z jezo in hudovanjem ali žalostjo ter tarnanjem nad nesrečo ne bomo daleč prišli. Lahko se ujamemo v čustveno dinamiko in jo z mislijo ohranjamo še dolgo po dogodku. Lahko tudi razmišljamo o tem, kaj bi lahko bilo še slabše in kako bi se izognili vsemu, kar sledi. Vendar bomo z razmišljanjem o dogodku, ki je od nas terjal močno čustveno reakcijo, situacijo samo še poslabšali. Vedno bolj bomo čutili jezo ali bolečino in tudi sram ali jo preusmerili na druge in iskali krivca zunaj sebe. Ali pa bomo iskali načine, kako bi se pritožili zoper kazen in iskali opravičljivo razlago za parkiranje. Razmišljanje o preteklem dogodku nam lahko resno oteži umiritev, največkrat celo stopnjuje čustveno doživljanje, od nas terja veliko časa in energije, v medosebnih odnosih pa povzroči slabo voljo, napetosti. Ali si tega res želimo?

Močno čustvovanje v povezavi z razmišljanjem na način, ki nas ne pomiri, temveč še bolj vznemiri, povzroči tudi neprijetne telesne reakcije – od upada imunskega sistema do glavobola, zakrčenih mišic, potenja, tiščanja v želodcu, predvsem pa občutka utrujenosti.

Situacije, v katerih se v življenju znajdemo, se nam zgodijo zato, da nas nekaj naučijo. In če jih vzamemo kot učno lekcijo, je to najboljši način, da se učimo hitro, brez nepotrebnih ponavljanj neprijetnih dogodkov. Ob vsakem dogodku imamo možnost, da se odločimo, kako se bomo odzvali – z neprijetnimi čustvi, obtoževanjem, iskanjem krivca, obupavanjem nad seboj ... Možnosti imamo veliko. Predlagam, da izberemo tisto, ki nam bo najmanj škodovala – torej je najbolje, da sprejememo situacijo takšno, kot je, neprijetne dogodke razumemo kot učno lekcijo, ki bo v prihodnje spremenila naše vedenje, čustva izrazimo na način, da se razbremenimo, se ne zapremo v kletko neprijetnih posledic. Presodimo torej, ali z burnim čustvovanjem, hudovanjem, črnimi scenariji svojemu telesu in odnosom res delamo uslugo. Največkrat ni tako.

Dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja



FOTO: FREEPIK