

# Ohranimo svojo moč

Sedita sosedu na klopi pod brajdo z že zrelem grozdem. Pravi prva: »Vedno sem občudovala ljudi, ki si upajo iti po svetu, potovati, se celo odseliti iz domovine in pognati korenine drugje. Zame so to res močni ljudje.« Druga po kratkem premisleku doda: »Zame pa so le bolj pogumni, iznajdljivi, avanturistični. Močan človek se mi zdi tisti, ki se ne boji ničesar, kar mu pride na pot, pa čeprav nikoli ne zapusti rodne kraja. Življenje se močno spreminja, ljudje izgubljajo zaupanje, strah jih je vsega, v bistvu pogosto še celo samega sebe.«

**Z**a družbeno spremembo, ki bo trajna, potrebujemo kritično maso drugače mislečih in predvsem čutečih ljudi. Da pride do njih, se morajo najmanjše celice skupnosti, to so družine, začeti spraševati, kaj je tisto, kar je res pomembno zanje in za sočloveka, ter tako tudi živeti. Da pride do spremembe v družinah, se najprej zgodi sprememba v odraslem posamezniku. Zato je rek Mahatme Gandhija, da *bodi sprememba, ki jo želiš videti v svetu*, še kako resničen.

Kdaj je človek močan? Takrat, ko lahko pomiri svoje vznemirjenje, radost, strah, žalost in jezo; ko lahko v odnosih vedno znova obrne nov list in kljub grenkim izkušnjam ponudi sebi in drugemu novo priložnost; ko vsak dan razmišlja na način, ki mu prinaša notranji mir; ko lahko stoji za svojimi dejanji iz mladih let, čeprav se trenutno sooča z zrelo odraslostjo ...

Izkušnje, pridobljene skozi celotno življenje, so nas vse veliko naučile. Tiste radostne smo si z veseljem zapomnili in po njih živimo ter jih z vedenjem in besedami obnavljamo. Tiste grenke smo, če smo imeli srečo, ob zaupanja vrednih ljudeh preleli, podoživeli, jih pogledali z drugega zornega kota in izpustili. Če zaupanja vrednega človeka oziroma odnosa nismo imeli, pa smo se večinoma trudili, da bi težke preizkušnje *pozabili*. Zapomnilo pa si jih je naše telo, vsaka naša celica. To pomeni, da preteklost še vedno živi v nas in vsak dan znova kroji naše življenje. Včasih zelo neposredno, včasih zavito v neprijetne občutke, strahove, nekontrolirano jezo, odvisnosti, telesno bolečino.

Tako se lahko v življenju zelo omejimo. Nekateri na primer zaradi strahu pred letenjem nikoli ne potujejo v daljne dežele. Nekateri se zaradi nepojasnjene bolečine v hrbtenici nikoli ne morejo povsem zanesti na svoj hrbet, spet drugi zaradi nagle jeze izgubljajo prijateljstva ali pa zaradi sramu in nezaupanja vase s svojim žametnim glasom nikoli ne stopijo pred mikrofoni.

## Ne zanikajmo preteklosti

Vsi ljudje smo močni in lahko vplivamo tudi na druge. To ne velja le za tiste, ki so premožni, agresivni ali karizmatični. Vsak ima svojo moč. Je pa prav, da najprej vplivamo nase in na svoje odločitve. Torej se odločimo in prekinemo dnevno rutino, spremenimo način razmišljanja, prehranjevanja, način komunikacije z drugimi, ker nam spremenjen način prinaša več miru in prijetnih občutkov. Svojo moč izgubljammo takrat, ko se prilagajamo drugim z jezo ali strahom v srcu. Ko smo agresivni in ostrti zaradi bolečine, ki je ne zmoremo pomiriti znotraj sebe. Ko vedno znova ponavljamo vedenja in odločitve, za katere iz izkušenj vemo, da škodujejo nam, našemu zdravju ali sočloveku. Da naši *pozabljeni* spomini ne vplivajo na naš vsakdan, dosežemo tako, da **jih sprejmemo**. To pomeni, da jih ne zanikamo ali skušamo pozabiti, jih ne želimo spremeniti ali želimo zagovarjati. Doživeli smo, kar smo doživeli, zato smo danes taki, kot smo. Ko se nam prebudijo težki občutki ali neprijetna čustva, je prav, da vemo, da smo večji in močnejši od njih. Lahko jih **začujemo, predihamo** in vedno znova

ob tem **pomirimo telo**. Ni se nam treba jeziti, groziti ali doživljati paniko. Zmoremo se pomiriti sami. Občutek je lahko izredno neprijeten, saj mu dopustimo, da nas preplavi in prevzame moč nad nami. A gre *le* za občutek, ki ga doživljamo kot tako močnega zato, ker ga gledamo z otroškimi očmi. V očeh otroka je imel moč nad nami in smo mu sledili z vsem bitjem. Takrat nam je lahko le odrasli pomagal, da nas je pomiril. Zdaj smo sami odrasli, in to zmoremo sami. Še vedno pa je lažje imeti ob sebi razumevaločega sogovornika, ki nam je podpora ob tem, da pomirimo viharje v sebi.

Več ljudi bo zmoglo pomirjati samega sebe in na svet gledati z očmi zrelega odraslega in ne ranjenega otroka, drugačen svet bomo ustvarili za nas in naše potomce.

dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja

