

# Sledimo svoji svobodni volji

Vožnja avtomobila je pri večjih voznikih avtomatizirana, od nas ne terja več veliko napora in pozornosti. Vemo pa, da je voznik tisti, ki kontrolira smer vožnje in njeno hitrost. Prav tako vemo, da se bo avtomobil gibal v smeri, v katero bomo obrnili volan. In da kamor gresta prvi dve gumi, sledita še drugi dve.

**Z**a lažje razumevanje si predstavljamo človeka kot avtomobil s štirimi gumami. Psihologi in drugi strokovnjaki, ki se ukvarjajo z duševnostjo, so že pred več kot stoletjem ugotovili, da je od našega vedenja in predvsem od naših misli odvisno, kako se bomo počutili in kakšne telesne zaznave bomo imeli. In da je naša svobodna volja tista, ki odloča o tem, kako se bomo v določeni situaciji **odzvali** (naše vedenje) in kako bomo situacijo **interpretirali** (naše misli). Tako posledično naša volja, s katero usmerjamo vedenje in misli, nehote **usmerja** tudi **naša čustva in telesne občutke**. Pa imamo celotno sliko.

Za lažjo predstavo vzemimo svojo voljo kot šoferja avtomobila. Šofer (naša volja) se odloči, kako se bomo obnašali in kako bomo v dani situaciji razmišljali, na primer prijatelj nas v zadnjem trenutku povabi na zabavo. Ob tem se zahvalimo in sprejmemo povabilo. Mislimo si, kako lepo, da se je spomnil name, polepšal mi je dan. Počutimo se vznemirjeno, veselo, prijetno. Sledili bodo tudi telesni občutki – sproščenost, vznesenost, lahkotnost.

In gremo na zabavo. Ob povsem identični situaciji se lahko odzovemo drugače. Smo zadržani in prijatelju ne odgovorimo. Mislimo si, da zdaj, ko ni mogel dobiti drugega, sem pa tudi jaz dober, le kaj spet hoče od mene. Tem mislim in zadržanosti v vedenju sledijo naša čustva (čutimo jezo, zamero) in telesni občutki (čutimo težo, negotovost, smo brez energije).

## Enaka situacija – različni odzivi

Svoje **vedenje in misli** (prvi dve avtomobilski gumi) **usmerjamo sami** s svojo **svobodno voljo**. Drugi dve avtomobilski gumi sledita prvima dvema: **čustva in telesni občutki se ravnaajo glede na misli in vedenje**. In dan se lahko glede na našo svobodno odločitev in temu pripadajoča vedenja, misli, čustva in telesni občutki odvijajo povsem drugače.

Seveda človek ni avtomobil, zato lahko na naše vedenje in misli vplivajo tudi naša osebnost, pretekle izkušnje, zamere in drugi travmatični dogodki. A pogosto preigravanje vsega tega pri vsakodnevni odločitvah, na primer, kako bo-

mo preživeli dan, ne prinese razbremenitve. Če želimo biti srečni (sreča pa je sestavljena iz prijetnih, včasih zelo majhnih dogodkov, ki nam prinesejo nasmeh na obraz), je prav, da smo pozorni na način, kako vozimo svoj avtomobil in kako se odločamo vsak dan sproti.

Ravno tako je pomembno, da smo ciljno usmerjeni. To pomeni, da sledimo svoji svobodni volji in **odločitve izpeljemo** do konca. Če spet primerjamo z avtomobilom: da pospešimo, če smo na avtocesti, in zaviramo, ko želimo avtomobil ustaviti. Če smo neodločni in v mislih preigravamo različne scenarije, pomeni, kot da v avtomobilu istočasno pritiskamo na pedal za plin in na pedal za zavoro. Avtomobil bo glasen, premaknil pa se ne bo. In dolgo tako ne bo zdržal. Tudi človek dolgo ne zdrži v negotovosti, v tem, da pri isti odločitvi (*ali bi šel na sprehod s prijateljem ali ne, ali bi se odločil za zdravljenje ali ne, ali bi začel telovaditi ali ne, ali bi se pogovoril s partnerjem glede nerazrešene zamere ali ne ...*) istočasno vrtil dve ali več izključujočih se situacij, vedenj in misli. Telo se utruja, stresni hormoni so na pohodu, zdravje je slej ko prej ogroženo.

Pomembno je, da se imamo tako radi, da svoje odločitve izpeljemo do konca, tudi če se kasneje izkaže, da so bile napačne. Večino napačnih odločitev lahko popravimo. Če ne storimo nič, ne pridobimo ničesar – ob tem se ne počutimo dobro, ne naučimo se nečesa novega, ne sprejmemo svojega življenja. Le utrudimo se. Dajmo torej zavestno voziti svoj avtomobil in naj naša svobodna volja odloča o našem vedenju, tako bomo doživljali prijetna čustva ter se tudi telesno dobro počutili.

dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja



FOTO: J. D.