

Brez tuhtanja, kaj bi bilo, če...

Babica je vprašala: »Kje je moja najdražja Polonca?« in z očmi iskala petletno vnučko po dnevni sobi. »Danes je že ves dan v sobi in se igra s punčkami in mačkami. Punčke lovijo mačke, mačke se skrivajo, mijavkajo in plezajo na drevo. Zjutraj jo je ena prestrašila, ko je skočila iz grmovja, pa še popraskala jo je po roki. Nič hudega sicer,« je povedala Polonina mama.

Polona je več ur preigravala situacijo, ki je bila zanjo stresna, saj se je mačke zelo prestrašila. V takih primerih je igra namenjena razbremenitvi in preigravanju za otroka težke situacije z namenom, da bo izid drugačen, da se mačke ne bo več bala. Otrok si ne zna pomagati drugače, kot da z igro razreši težka občutja, ki jih je doživel.

Kaj pa naredimo odrasli, ko nam je težko? Če ne posežemo po alkoholu, drogah, cigaretah in drugih kemičnih sredstvih, iščemo razbremenitve v ekstremnih telesnih naporih (maratoni, vadba na sekunde, stradanje). To seveda ne pomeni, da je vsaka oblika telesnega napora reševanje stiske, seveda ne. Je pa dejstvo, da telesna dejavnost pomeni razbremenitev, preusmeritev pozornosti, umirjanje divjanja misli ali pojavljanja rutine ravno zato, ker smo telesno utrujeni.

Stisko lahko rešujemo tudi s pogovorom, posvetovanjem s strokovnjakom, aktivnim razreševanjem. To so pomembni in zdravi načini spo-

padanja z izzivi. Prepogosto pa se dogaja, da stisko rešujemo z razmišljanjem, preigravamo možnosti, dodajamo detajle, ideje, kaj bi naredili, kako bi se situacija odvila drugače, če bi naše vedenje ali besede bile drugačne – kar nas lahko vodi v še večjo stisko. Začnemo se vrteti v krogu kot hrček, ki teče v svojem kolesu, hitrejši ko je, več krogov naredi, a ne pride nikamor. Le utruji se.

Ustavimo brezplodne misli

Podobno lahko ljudje razmišljamo več let o določeni situaciji, ki se je zgodila, pa je ne moremo spremeniti. Razmišljamo o stvareh, ki bi se zgodile, če bi naredili pomembno odločitev, korak, spremembo v življenju, pa je ne naredimo. Le vsak dan imamo več scenarijev, kam vse bi stvar lahko vodila. Sanjamo o prihodnosti, ki jo bomo imeli, ko bomo dokončali zase pomembno nalogo. Ali pa razmišljamo, kako bomo uživali med prazniki, med počitnicami ali poleti. Skratka, ves čas vrtimo neke zgodbe, ki se morda ne bodo nikoli zgodile.

Če gre za situacije, ki nam, čeprav so hipotetične, prikličejo nasmeh, nas sprostijo, napolnijo z energijo in radostjo, bi temu lahko rekli igra s pozitivnimi učniki. Če pa vrtimo situacije, ki se niso zgodile, se ne morejo zgoditi, ali pa ne vemo, ali se sploh kdaj bodo, pa nam ta negotovost prikliče strah v celice, nas zakrči ali naredi pasivne – tako smo sami sebe ujeli v kletko. In večkrat ko preigramo situacijo, ki je ne rešimo, se ustavimo in prekinemo tok misli, smo že polni gneva, strahu ali nemoči, si s tem nikakor ne koristimo. Naši možgani so narejeni tako, da je zanje izkušnja enako močna, če jo doživimo ali če si jo slikovito

predstavljamo. Enaka navodila pošljejo telesu – v nas vzbudijo prijetna ali neprijetna čustva, pripravijo telo na boj, pobeg, čustveni umik ali krč, samo da situacija čim prej mine. In tako si nekateri z željo, da bi se pripravili na neljubi dogodek, tega ves čas vrtijo v mislih. In ga doživljajo znova in znova. A večkrat ko tako telesu povzročamo stres, bolj smo v krču in vedno manj fleksibilno je mišljenje. Ne počnimo tega!

Februar prinaša naravi pomlad, prebujanje prvih popkov, črpanje hranil iz zemlje za prvo rast. Zdaj prihaja čas akcije, našega delovanja, naših besed. Zato je pomembno, da stvari, ki jih želimo narediti, rešiti, **spravimo v akcijo. Samo razmišljanje o tem nam ne bo prineslo sadov.** Sploh če razmišljamo o stvareh, ki so neprijetne, negotove, ki v nas povzročajo strah in nemoč, tudi občutek ujetosti in besa. Začnimo govoriti o tem, izrazimo miselne scenarije, kakršni koli že so. Ali pa se odločimo, da ni več kaj narediti, in izpustimo dogodek, dilemo iz svojih misli. Le razmišljanje in preigravanje scenarijev zelo redko prineseta dobro rešitev. Največkrat utrdita prepričanja in vedenja, ki smo jih vajeni, ki nam ne služijo. Poskrbimo za to, da v pomlad ne nesemo ur in ur preigravanj različnih misli, temveč odločitve, ki jih bomo udeležili. Ali pa zavestno pomirimo telo ob odločitvi, da določene situacije ne moremo rešiti. Kakor koli se odločimo, je dobro. Le nehajmo že premlevati.

dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja



FOTO: J. D.