

Notranji viri moči

Alfred D'Souza je napisal: »Dolgo časa se mi je zdelo, da se bo življenje šele začelo – pravo življenje. Toda vedno je bila na poti kakšna zapreka, nekaj, kar sem moral premagati prej. Nedokončano delo morda, nekaj, čemur sem se moral prilagoditi, dolg, ki sem ga moral poplačati. Potem naj bi se mi začelo pravo življenje. Končno pa se mi je posvetilo, da so vse te zapreke pravzaprav moje življenje«.

V življenju se srečujemo z mnogimi obveznostmi, pritiski, zahtevami, težavami tako v službi kot v osebnem življenju. Pogosto se nam dogaja, da si težko vzamemo čas zase ali pa svoj prosti čas izkoristimo za dejavnosti, za katere mislimo, da jih moramo opraviti. Naša pozornost je pogosto usmerjena v preteklost in prihodnost, namesto v sedanost. Razmišljamo o preteklosti, pri čemer lahko doživljamo občutke krivde ali zamere do drugih. Razmišljamo o prihodnosti, pri čemer lahko doživljamo občutke strahu, nemoči, jeze. Pogosto reagiramo v skladu s starimi in neustreznimi vedenjskimi vzorci, čeprav si želimo ravnati drugače. Vse to nam jemlje vitalnost, našo notranjo moč. Vpliva na našo učinkovitost pri delu in na naše odnose z drugimi.

Še posebej pri zahtevnem in odgovornem delu z ljudmi lahko hitro izčrpamo svoje vire moči. Težave jemljemo preveč osebno, doma razmišljamo o službi, pogosto doživljamo občutke potrtosti, napetosti, jeze, razdražljivosti in smo pretirano občutljivi. Stopnjujejo se občutki anksioznosti, izčrpanosti in ujetosti.

Dokler živimo dokaj uravnoteženo, znamo spontano ohranjati svojo vitalnost, spontano uporabljamo svoje vire moči. Ko pa se nam zgodi, da ne znamo več poskrbeti zase, izgubljamostik s sabo in s tem kar resnično potrebujemo. Lahko se znajdemo v začaranem krogu, iz katerega sami težko najdemo izhod.

Ljudje se razlikujemo v tem, kako reagiramo na ovire in težave v življenju, vendar se ne glede na razlike lahko naučimo načinov za večanje notranje moči.

Ključne besede na tej poti so ozaveščanje, sprejemanje, spreminjanje.

Z ozaveščanjem počasi postajamo pozorni na naš notranji dialog in kako ta vpliva na naše ravnanje v vsakdanjem življenju. Spoznavamo našega »notranjega kritika«, naučimo se prepoznavati, kaj nam sporočajo naša čustva in telo. Naučimo se ločevati katere reakcije so skladne s situacijo oziroma z zunanjimi okoliščinami, katere pa izhajajo iz našega notranjega dogajanja.

Lažje ločimo med tem, kar lahko spremenimo in česa ne moremo in lažje sprejmemo, česar ne moremo spremeniti. S tem postajamo svobodnejši v svojih odločitvah in reagiranju.

V pomoč so nam lahko preprosti in učinkoviti postopki, kot so npr.: čuječnost, kreativnost, asertivnost.

Čuječnost je usmerjanje pozornosti izključno v sedanji trenutek, brez obsojanja sebe ali drugih. Ko smo čuječni, se zavedamo trenutnega dogajanja in svojega doživljanja, ne da bi skušali karkoli spremeniti ali zbežati.

Hkrati se z obračanjem pozornosti na sedanji trenutek naučimo sprostiti in umiriti. Prepoznamo vire energije v naši notranjosti, ki so nam vedno dostopni. Večja

sproščenost nam pomaga, da smo učinkovitejši v stresnih situacijah in lažje usmerimo vse svoje moči v razreševanje problemov.

Kreativno izražanje je lahko sredstvo za raziskovanje naših čustev, misli in dejanj ali pa način sprostitev in zmanjšanja stresa. Temelji na predpostavki, da je izražanje osnovna človeška potreba, kreativnost pa je proces nastajanja nečesa novega. To je lahko nov pogled na svet. Je pot spremembe, rasti in samo-ozdravljenja. V kreativnem procesu so tudi napake dobrodošle, saj lahko prinesejo nova odkritja.

Kreativnost je del terapije z umetnostjo, ki je primerna za vse starostne skupine, različne težave, lažji in hitrejši uvid, zmanjšanje težjih problemov, izražanje stvari, ki jih je težko izraziti verbalno, izboljšanje samozavesti in komunikacijskih veščin.

Trening asertivnosti je proces učenja veščin za samozavestno ravnanje in učinkovito komunikacijo. Asertivnost nam pomaga, da se postavimo zase in razvijamo pozitiven odnos do sebe in do drugih.

Psihoterapija pa nam pomaga raziskovati od kod izhajajo naši stari vzorci in prepričanja.

Družinski vzorci in doživetja iz otroštva oblikujejo večino našega vedenja v sedanjosti, naš pogled nase, na druge ljudi in na življenje. Dolgoročna psihoterapija lahko pripomore k resničnim spremembam v našem življenju. Omogoča nam, da opustimo stare misli in vedenja, ki nas omejujejo in zaživimo bolj v skladu s svojo pravo naravo.

S pomočjo psihoterapije človek bolje razume samega sebe in tako okrepi osebno avtonomnost in učinkovitost v življenju.

*Maja Gedei, prof. lik. ped., spec. integrat. psihoter.,
Zmaga Dvornik, univ. dipl. psih., spec. integrat. psihoter.*