

## Odgovornost

15. 02. 2013     Urednik     o Komentarjev

**Časi so težki. Recesija, naravne nesreče, kriza vrednot, razpadli zakoni, razčlovečeni medosebni odnosi. Nič nenavadnega ni, da danes ljudje iščejo pomoč bolj kot kdajkoli prej. Kot psihoterapevtka imam vedno več pacientov z resnimi simptomi anksioznosti in depresije.**

**Marta.** Ženska v poznih tridesetih letih. Pred pol leta je izgubila službo. Zmanjšani prihodki ji niso omogočali prejšnjega življenjskega sloga, zato se je pričela zadolževati. Napetost v družini je naraščala. Odraščajoči najstnik je zahteval svoje. Naposled že odtujeni zakon ni več zdržal in z možem sta se razšla.



Marta je zamorjena. Dneve preživlja ob televizijskih nanizankah in cigaretah. Jezna je na vse. Na moža, ki jo je zapustil. Na delodajalca, ki jo je ogoljufal. Na državo, ki jo je pustila na cedilu. Prijatelji so ji nekaj časa še stali ob strani, potem pa so se naveličali njene slabe volje in se je zdaj izogibajo. Marta tako skozi te izkušnje vedno znova prejema potrditve za to, da je nezaželena, nekoristna in vsem odveč.

K meni pa prihaja tudi Maja, prav tako v tridesetih letih. Tudi ona je izgubila službo. Da bi z družino zmanjšali stroške, so se preselili v manjše stanovanje na obrobju. Najeli so vrt, na katerem se zdaj preizkušajo v ekološkem poljedelstvu. Odraščajoča hči se je v šoli vključila v projekt 'Eko vrt' in zdaj prinaša domov koristne informacije.

**Maja** priložnostno čisti in varuje otroke. Odločila se je preizkusiti tudi v prostovoljstvu. Vključila se je še v tečaj za delo na telefonu v stiski. Tam je spoznala veliko prijetnih, pozitivnih ljudi. Z njimi hodi na izlete, se izobražuje. Odkriva veliko zanimivega o soljudeh in sebi, tudi o partnerju. Postala je strpnjša, na življenje gleda drugače. Širše. Deluje živo in pozitivno. Kot magnet je za ljudi, ki vstopajo v njen prostor in vanj vnašajo živost.

V čem je razlika med Marto in Majo? Med drugim v odgovarjanju na življenjske situacije. Marta jih doživlja kot grožnjo, ves čas je v krču, kaj ji hoče kdo vzeti. Maja se odziva na življenjske spremembe s spremembami. Pozorna je in gleda, v kaj jo življenje v tem trenutku vabi. Odgovornost za svoje življenje jemlje v svoje roke.

### Notranji govor določa moje življenje

Od česa je odvisno, kako se bomo odzivali na življenjske izzive? Velik delež pri tem imajo sporočila, ki si jih dajemo. V naših glavah ves čas poteka notranji monolog. Svojim strankam na tem mestu narišem trikotnik.

V enem oglišču piše misli, v drugem čustva, v tretjem pa aktivnost. Vse stranice trikotnika so dvosmerne puščice.



To je shema, ki jo je v šestdesetih letih začel uporabljati Beck, ustanovitelj kognitivno-vedenjske terapije. Z njo je ponazarjal, da naše misli vplivajo na to, kako se bomo počutili in kako se bomo v življenju odzivali. Dvosmerne puščice pa ilustrirajo recipročne vplive. Tudi naša čustva in aktivnosti povratno vplivajo na naše misli.

Seligman, ugleden raziskovalec z univerze v Pensilvaniji, je v številnih raziskavah razčlenjeval vplive pozitivnega mišljenja na življenje ljudi.

V svoji knjigi *Learned optimism* (1990) jih nazorno prikazuje. Znano je, da se pri ljudeh in živalih, ki so izpostavljeni težkim situacijam, nerešljivim nalogam, pogosto razvije t. i. naučeni brezup, ki vodi v depresijo in psihofizični kolaps.

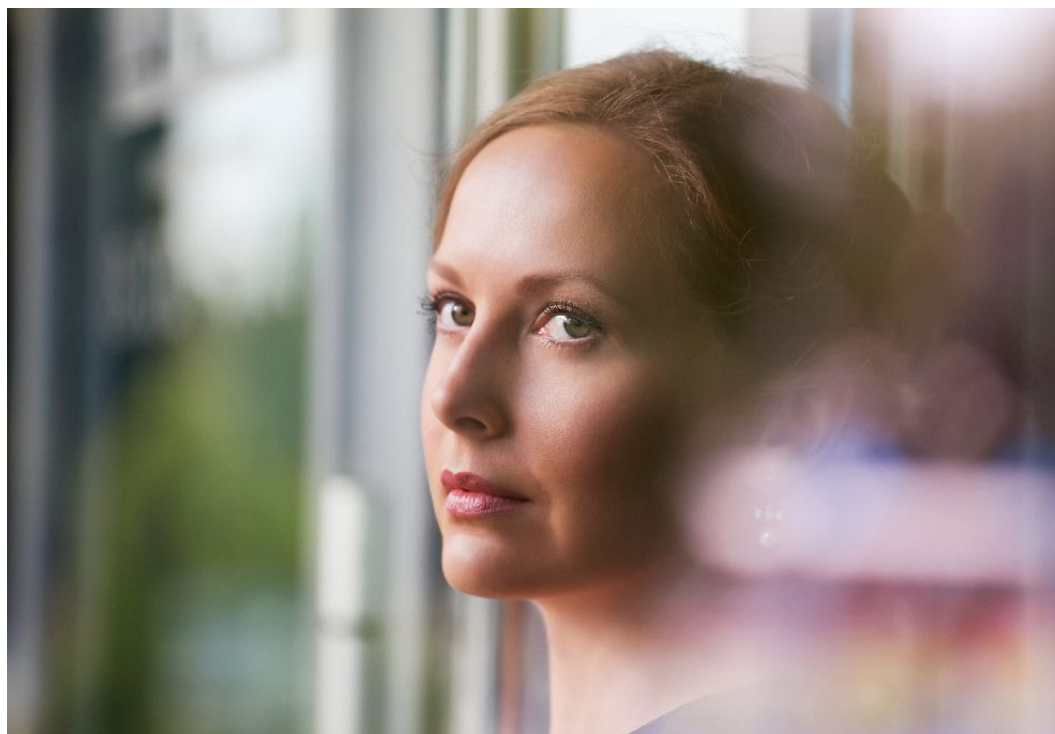
### Izvori notranjega govora

Naš notranji govor, odzivanje na izzive in prevzemanje odgovornosti za svoje življenje je v veliki meri dediščina zgodnjih vzgojnih sporočil, ki smo jih dobivali. Če so nas starši pogosto 'spregledali', bili v svoji vzgoji nedosledni, fizično ali mentalno odsotni, če so skušali čas, postavljanje meja in pozorno naklonjenost nadomestiti z materialnimi dobrinami in priložnostnim popuščanjem ali so bili prekomerno strogi, nam postavljali previsoke, starosti neprimerne zahteve, zelo verjetno nismo razvili zdravega, optimalnega načina prevzemanja odgovornosti.

Ostre kritike, morda celo poniževanje ob neuspehih, se živo vžgejo v otroško dušo. Če je bilo teh veliko, je prav mogoče, da nam ob srečanju z izzivi zazvenijo v glavi te obsojajoče, ponižujoče besede. Ob takšni spremljavi se je težko lotiti česar koli, še posebno novih, neuhojenih poti.

### Disfunkcionalne vzorce lahko spreminjamo

Sodobna psihološka in psihoterapevtska znanost nam danes omogoča, da te procese bolje poznamo. Razumemo, da ljudje, kadar zapadejo v pasivnost, niso leni. Najpogosteje so zgolj prestrašeni, v svojem bistvu pa osramočeni in ponižani. Na podlagi raziskav s področja pozitivne psihologije vemo, da stebre človekovega subjektivnega blagostanja (oz. po domače sreče) tvorijo doživljanje pozitivnih čustev, bližnji medosebni odnosi, izkušnja smiselnosti življenja ter veselje ob lastnih dosežkih.



Ko preletite svoje življenje in se spomnite dogodkov, ki so vas osebnostno oblikovali, to najverjetneje niso bile stvari, ki bi vas

zgolj doletele brez vašega prispevka.

Fakulteta, ki sem jo izbrala in končala, stanovanje, za katerega sem varčevala, partnerski odnos, ki je rasel skozi številne preizkušnje, prijateljstvo, ki sem ga ohranjala desetletja, bolezni, ki sem jih premagala.

Vse to so situacije, v katerih sem prevzela svoj del odgovornosti. Bili so težki trenutki. In tudi v moji glavi je pogosto zazvenel odmev kakšne stare kritike, dvoma, ponižanja.

To je normalno in pričakovano. Tako kot so nekaj normalnega in pričakovanega težke situacije v življenju. So njegov sestavni del.

Na nas pa je, katerim glasovom v svojih glavah bomo prisluhnili. Vesela sem, da imamo danes na razpolago vrsto načinov, kako si lahko pomagamo usmerjati svoje mišljenje tako, da nas bo opogumljalo in spodbujalo pri aktivnem prevzemanju odgovornosti za svoje življenje. Če se zavedam vpliva svojih misli, lahko bolj aktivno pristopim k oblikovanju pozitivnejšega miselnega sloga. Pripomočkov za to je dandanes res na pretek.

Pozitivni ljudje v moji okolici, raznovrstni priročniki, delavnice, moje osebne pretekle izkušnje.

Vse to so viri, iz katerih lahko črpam navdih za oblikovanje miselnega sloga, ki me bo podpiral.

Upam, da boste nekaj navdiha in spodbude za to našli tudi na teh straneh.

Piše: Tjaša M. Kos, univ. dipl. psih.