

Veliko je celostne utrujenosti in destabiliziranosti, a veliko je ob tem v naši moči



Piše: **Darja Gebert**

Sreda, 6. 10. 2021, 6:03



Vir: *Unsplash*

Živimo v metežu negotovih razmer. In strah je ob tem povsem normalno čustvo, odziv na nenormalno situacijo in obramba telesa, da se zavaruje. Korenine strahu segajo v naše primarne odnose, v katerih smo na podlagi impulzov okolice gradili prepričanja o svetu in samem sebi, skozi katera v odraslosti sodimo, ali je nekaj za nas resnica in smo lahko mirni ali nevarnost, ki nas ogroža. Trenutna situacija nas razdvaja na tiste, katerim je virus nevaren in tiste, ki ga sprejemajo kot le še en virus, na tiste, ki so za in proti cepljenju in še bi lahko nadaljevali.

Ob tem je skrb zbujujoča resnica, da smo celostno utrujeni, izžeti in destabilizirani. Ni ogroženo le telesno zdravje, bolj je duševno, saj se zdi, da izgubljammo kontrolo. Naš glas doni v prazno in čutimo se izključene. Ljudje, ki jim vsakodnevna rutina pomeni varnost, trpijo najbolj. Rutine ni več. Prihodnost je nepredvidljiva.

Kaj ostaja v senci?

Če vprašamo otroka, kaj mu je najpomembnejše v življenju, bo rekel družina. V njej se udeležujejo osnovne človekove potrebe po pripadnosti, vrednosti, sprejetosti in hotenosti. Ob epidemiji se je ravno v družini sprožil alarm. V težnji po zadovoljitvi osnovnih potreb in tekmi za »hitreje, višje, močnejše« lahko vlagamo energijo v zunanje uspehe: delo, oblikovanje telesa, kopičenje stvarnih dobrin, domov pa prihajamo izpraznjeni in utrujeni, potrebni miru in pozornosti, pogosto pa doma dobimo ravno nasprotno, saj tudi ostali člani družine potrebujejo enako. Začaran krog jeze, razočaranja, osamljenosti in žalosti je tako sklenjen. Življenje postaja boj, v katerem zmanjka prostora za mir, odnos, pristi stik s sabo in občutek za sočloveka. V epidemiji so se naenkrat zaprli zasilni izhodi, ki smo jih prej uporabljali za beg pred odnosom in treba je bilo zdržati. Zdržati ob tem, da smo v noriji vsakdana pozabili na to, kdo smo in kaj čutimo ter kdo so in kaj čutijo ljudje s katerimi bivamo, je bilo nekaj novega, skrajno naporega. Temna senca epidemije je pokazala na pomanjkanje globine, smisla življenja, odgovornosti in poklicanosti za odnos, sočutja do sebe in drugih. Biti pomirjen s sabo in graditi lepe odnose ni samoumevno dejstvo, ampak odločitev. Težka, a vredna vsakega truda.

Epidemija nam je pokazala, da garancija za srečo ni individualnost, potrošništvo in kapital, pač pa telesno in duševno zdravje ter občutljivost za odnose, v katere se radi vračamo in na katere spomin poboža. Zato se moramo vsakodnevno truditi, biti spoštljivi in sprejemajoči tudi za drugače misleče, čeprav je morda »njihova resnica« nasproti naši. Nihče več ne želi poslušati, kaj »mora«, vsi si želimo spodbude, nečesa, kar nas povezuje in notranje napolni.

Odločimo se!

Nimamo veliko vpliva na potek trenutnih razmer, imamo pa nekaj, kar je zelo v naši moči in to so naši odnosi. Najprej do sebe. Stopimo korak nazaj in pogledimo na svoje življenje, razmišljanje, delovanje. Smo zadovoljni ali prazni in negotovi? Se veselimo vsakdana, službe, prihoda domov in preživljanja časa z bližnjimi ali vseskozi iščemo krivce za svojo bedo? Vprašajmo se, kaj nas osrečuje, sprosti in notranje napolni in stopimo na pot izpolnitve. Začnimo danes! Odločimo se, s čim bomo začeli dan. Naredimo nekaj novega.

Če zjutraj beremo novice, se vprašajmo, kakšne bomo izbrali – vzpodbudne ali strah zbujačoče. Če že dlje časa razmišljamo, da se bomo začeli ukvarjati s športom, začnimo danes. Pojdimo v naravo, ta nas v svoji čarobnosti nikoli ne razočara. Pobožajmo in objemimo partnerja in otroke. Povejmo si kaj lepega. Vzemimo si čas drug za drugega. Za to ne rabimo denarja, vrednost pa je neprecenljiva. Če v službi vsak dan premlevamo negativne situacije – spremenimo temo. Spodbujajmo se, pohvalimo drug drugega in bodimo hvaležni, da sooblikujemo skupnost in v njej skupaj rastemo.

Če si že dolgo obljublamo, da bomo prebrali knjigo – začnimo. S tem preraščamo ujetost svojih misli in vsakdan dobiva smisel. Sami sebi v prvi vrsti dajemo vrednost in če se pred spanjem ozremo na pretekli dan in iz njega izluščimo trenutek, ki je vreden večnosti, si lahko damo priznanje.

Bistvena sprememba se bo zgodila, ko se bomo poleg skrbi zase začeli zanimati za sočloveka. Ko nas bo zanimalo, kako se počuti in kaj potrebuje. Brez odnosov pač ne moremo pre/živeti. In če kdaj, je pomembno, da zdaj pogledamo nanje s hvaležnostjo in v njih vidimo priložnost za veselje in smisel. Spodbujajmo sebe in druge, to je dejanje notranje zrelosti. Če nas preplavi sla po sovraštvu, se umaknimo, predihajmo in se dostojanstveno vrnimo v znosne okvirje. Bodimo gospodarji svojih misli. Epidemija in ukrepi z našimi zavestnimi »akcijami« ne bodo minili, bo pa v njih in z njimi na ta način lažje preživeti.