

Trenirke bodo po koroni spet zamenjale visoke pete

POKLIC MEDICINSKE SESTRJE JE NAJPREJ ZAMENJALA ZA POMOČ LJUDEM Z BIOENERGIJO, SČASOMA PA SPOZNAVALA, KAKO MOČAN PROCES JE VIZUALIZACIJA, KI JE PRIZNANA TUDI V PSIHOLOGIJI, SAJ SI NENEHNO NEKAJ PREDSTAVLJAMO IN PRIČAKUJEMO. TODA ČE SPREMENIMO PREDSTAVO V SEBI, SE DRUGAČE POČUTIMO, BOLJE REAGIRAMO IN DOSEGAMO DRUGAČNE REZULTATE. NA TEH SPOZNANJIH JE RAZVILA SVOJO AVTORSKO METODO, S KATERO SE PREPROGRAMIRAMO, DA DELUJEMO IZ SVOJE NOTRANJE MOČI. TO ŠE KAKO POTREBUJEMO V TRENUTNI KRIZI, KI NAS SPRAVLJA V STISKO, S KATERO PA SE MORAMO SOOČITI NA KONSTRUKTIVEN NAČIN. TUDI TAKO, DA BOLJE SPOZNA MO SEBE.

»S tisko lahko rešimo tako, da se opremo na svojo notranjo moč, z vizualizacijo spreminjamo predstavo o sebi, da nismo več nemočni. Pri tem si pomagamo z vajami, ki so del metode BEAM, delamo z notranjim otrokom in se naučimo pretentati um,« pojasni. »Pozornost preusmerimo z bolečin, travm, ranjenega dela sebe, ki reagira z obrambnimi mehanizmi, slabo odločitvijo, agresijo, na našo moč. Ko delujemo iz nje, se spremeni percepcija okoliščin in s tem naš odziv nanje. V miru lahko pogledamo situacijo in delujemo iz območja varnosti in samozaupanja,« pove in doda, da tako na individualnih svetovanjih vedno ponavlja, naj ne delamo revolucije, ampak ne reagiramo, dokler ne čutimo miru. Rešiti je treba namreč samo življenje, vse ostalo pa lahko počaka. »Metoda je sestavljena iz več malih procesov. Bistveno je, da v

konkretni situaciji v hipu preusmerimo svoj odziv. Ko vstanemo, se vprašamo, kako se počutimo. Jutranja tesnoba je znak, da telo še spi, um pa se že vklopi in nam našteva obveznosti. Zato ne mislimo na nič, dokler ne spijemo kave in pridemo iz kopalnice. Šele potem razmislimo, kaj nas čaka.« Z malimi dnevnimi triki tako preprogramiramo svoje vzorce. »Če nas pokliče šef, se nam ustavi srce. Tedaj ponavljamo svojemu notranjemu otroku, naj ne skrbi, ker je na varnem. Tako pridemo v pisarno mirni, ne v strahu, napadalni in zakrčeni, ter se vse dogovorimo. Ljudi učim, kako si lahko v petih sekundah spremenijo razpoloženje,« pove in doda, da začnemo z dvema urama in se učimo iti skozi segmente strahov, prepoznati in ustaviti tesnobo, misli v glavi, spoznamo notranjega otroka, čistimo prsni koš, torej obvladamo telo – z vizualizacijo vplivamo na čustva in nezavedno. Že po prvi uri se

čuti rezultat, sledijo vaje doma in tedenska srečanja za utrditev.

TRENUTNA KRIZA

»Korona nam je prinesla spremembo, negotovost, strah za zdravje in življenje, kar se v sodobnem svetu še ni zgodilo, zato se je porušil naš notranji mir, ki smo ga vzpostavljali z rutino. Četudi je bila ta stresna, smo je bili navajeni, saj smo ponavljali iste procese, omejitve pa so jo sesule in morali smo se prilagoditi. Pritisk v nas sproži nelagodje, takrat pa pridejo na dan vsebine, ki so v nezavednem,« pojasni, kaj se nam dogaja. »Prej smo lahko bežali pred neprijetnimi temami. Če je v odnosu škripalo, je odhod od doma predstavljal sprostitev, zdaj pa ujetost vzbudi stisko, ki jo začnemo izražati navzven.« Ob tem opozarja, da nimamo vpliva na to, kaj čutimo, na nas pa je, kaj bomo s tem čutenjem naredili. »Ne morem reči:

'Razjezil si me, ti si kriv, ne bom govorila s tabo.' Če si me ujezil, je to sprožilo nekaj v meni. Zato nosim odgovornost za to, da ne postanem nesramna do tebe in nisi kontejner mojih frustracij,« pojasni, kako delujemo, in doda, da smo z internetnimi mediji hkrati preveč usmerjeni navzven. »Ves čas imamo predstavo, kako kdo živi, kaj misli, ko ugotovimo, da ni tako, kot si zamišljamo, pa postanemo slabe volje ter krivimo druge za vse. Poleg tega je omejevanje svobode pritisnilo na ljudi, ki jo potrebujejo, zanje je zaprtje zelo naporeno. Lahko bi bili doma, če ne bi imeli sporočila, da nečesa ne smejo, slednje pa sproži močen čustveni odziv, globoko stisko, ki jo pogosto rešujejo na napačen način, saj nas ni nihče naučil, kako jo lahko predelamo mirno,« pove.



Jana Pristovšek pravi, da je družba utrujena in živčna, ker se epidemija predolgo vleče in smo nenehno bombardirani z informacijami.

UTRUJENI SMO

»Smisel družbe je, da živimo lažje in smo si v oporo, slaba plat pa je, da se začnemo zanašati na druge in postane pričakovanje, kaj naj kdo komu da, dolžnost slednjega. Tako pride do trenj, ker eden čuti, da ima pravico, drugi pa dolžnost, ki mu ne ustreza. Zdaj pa dodajmo še to, da smo pod stresom in je družba utrujena od vsega. V Sloveniji se glede epidemije iz dneva v dan ne ve, kaj se bo zgodilo. Vlada bi morala skrbeti za to, da čim manj vznemirja ljudi, jih pomirja, ne da jim meče vedno nove informacije. Sprememb namreč ne maramo, četudi pozneje ugotovimo, da niso vse slabe. A če smo bombardirani z njimi, postanemo utrujeni in živčni. Če se prepustimo valu energije družbe, nas zmehča, zato smo izčrpani. Zato bi se morali najprej umiriti, namesto da dajemo frustracije iz sebe na napačen način – lahko bi jih zapisali, šli v gozd na sprehod, tek, a raje ponizujemo druge, pravimo, da so neumni, ovce, da se jim bo kaj hudega zgodilo ... A druga oseba ne sme biti tarča naše stiske, saj je to toksično vedenje!« izpostavlja in doda, da mislimo, da se samo sociopati in psihopati tako obnašajo, a tudi empatična oseba pod pritiskom lahko reagira enako. »Za razumevanje situacije moramo vedeti, da imamo dve vrsti ljudi. Prvi se sprašujejo, kaj lahko naredijo, kako so lahko boljši, rešijo svet, ali so oni krivi, kako se morajo bolj potruditi. Na drugi strani so tisti, ki mislijo, da niso nikoli nič krivi, vse vedo, znajo vse rešiti, a jim drugi ne sledijo, zato jih morajo prisiliti v to. Ženska iz prve skupine je pod pritiskom, da bo nadrejenemu dokazala, da doma dovolj dela, ob tem, da jo potrebujeta tudi otroka. Ljudje v drugi skupini pa ustvarjajo

veliko dramo – od jutra od večera se govori, razpreda, katastrofira, ukazuje, sitnari, prelaga krivdo, joka, kriči ...« pravi. »Prva skupina je zdaj na začetku izgorelosti, saj jo skrbi, kaj se bo zgodilo, koliko travm bo imel otrok, ali bodo izgubili službo, druga skupina pa je bolj varna, ker se je nič ne dotakne, je prevlečena s teflonom, ima prav, vse ve, za vse slabo pa krivi druge.« Ker nismo več v ravnovesju, je stisk vse več, pravi. »Ob tem se odpira vprašanje, kaj nam res pripada. Čutimo, da se nam godi krivica, ker ne moremo na potovanja, ne zavedamo pa se, da je to možnost, ne pa osnovna potreba, in da tudi sicer v življenju ves čas nekaj izgubljam in nekaj dobivamo – zdaj je samo izredno stanje, ko se omejitev bolj zavedamo, kar ni prijetno. Oseba v prvi skupini je obupana, tista v drugi postane bolj toksična, v stiski pa sta obe,« poudari. »Korona je pokazala našo osebnostno zrelost, koliko smo se sposobni spopasti z negotovostjo ali ko se moramo nečemu odpovedati. Lahko bežimo v hrano, depresijo, bolezen, se oklenemo partnerja, toksični teflončki se pritožujejo in so manipulativni, da se jim nekaj dogaja, saj so odvisni od drame. Toda to nam pobira ogromno življenjske energije, zato se moramo opomniti, da stvari niso črno-bele in da smo tudi dobili – povezali smo se z otroki, spoznali kaj o sebi, našli svoje šibkosti. Iz korone bodo tako izšli ljudje, ki jih je zelo prizadela, in tisti, ki so veliko pridobili. To, da se slabo počutimo, namreč ne pomeni, da nekaj izgubljam, ampak da spoznamo nekaj neprijetnega v sebi, kar lahko spremenimo.«

NOVI SVET

»Brez skrbi, ženske bodo šle iz trenirk nazaj v visoke pete, ko bo vse za nami. Spet se bomo družili, pričakujem, da bo koroni sledil izbruh zabave, koncertov, potovanj, kljub gospodarski krizi bomo želeli zapravljeti. Le zdaj smo naveličani in siti vsega, ker se epidemija predolgo vleče. Družba ne bo boljša ali slabša, bomo pa bolj cenili službo, prijateljstvo, druženje ... Lahko bo več ločitev, a tudi več povezanosti med partnerji. Problem zaprtja je namreč, da nimamo možnosti izbire,« zaključuje.

Mateja Blažič Zemljič, FOTO OSEBNI ARHIV, GETTY IMAGES

»PRITISK V NAS SPROŽI NELAGODJE, takrat pa pridejo na dan vsebine, ki so v nezavednem.«