

Ni mišljeno, da bi bili ves čas srečni

ANGLEŠKA AVTORICA ŠESTIH KNJIG ZA SAMOPOMOČ SE PRI SVOJEM DELU OSREDOTOČA NA PRAKTIČNE NASVETE IN STRATEGIJE ZA REŠEVANJE KOČLJIVIH ŽIVLJENJSKIH PROBLEMOV, KI SO NAVIDEZNO VSAKDANJI, A IMAJO RESNEJŠE POSLEDICE, KOT SI MISLIMO. TAKO OPOZARJA NA DROBNE TRAVME, KI JIM NE POSVEČAMO POSEBNE POZORNOSTI, A KER SE SEŠTEVAJO, LAHKO DOLGOROČNO OMAJEJO NAŠO NOTRANJO STABILNOST.

V knjigi Drobne travme – pri nas je izšla pri založbi Primus – opisuje vse tisto, na kar ne moremo pokazati s prstom, a zaradi tega vseeno čutimo, da nekaj ni prav ali nam nekaj manjka. Morda je to navdušenje, zadovoljstvo ali občutek, da nas drugi cenijo. Lahko imamo namreč urejeno družinsko življenje, dobro službo in prijatelje, a čeprav so naše potrebe izpolnjene, nismo srečni. »Naučeni smo, da se ne zmenimo za drobne travme, ki nas razjedajo, čeprav zelo globoko v sebi čutimo nenehno melanholijo in zbudljaje tesnobe, vse skupaj pa je ovito v podobe instagramsko popolnih življenj drugih,« pravi.

STISKE SE NALAGAJO

Čeprav nismo doživeli hude travme – spolne ali fizične zlorabe, zapuščenosti, vojne –, življenje vsakogar zaznamujejo

drobne modrice. Rane so skoraj nevidne, a se kopičijo v našem čustvenem jedru in seštevajo. »Ta psihični živi pesek začne sčasoma vplivati na naše počutje, in tudi če nas ne pogoltne povsem, marsikoga preplavijo utrujenost, blaga tesnoba in pomanjkanje samozavesti. Če se za tovrstne drobne travme ne zmenimo, so lahko vzrok številnih duševnih in telesnih zdravstvenih težav,« pojasnjuje. Lahko gre za izgubo ljubljene osebe, telesne poškodbe, bolezni, tudi neujemanje med staršem in otrokom, ustrahovanje lažnih prijateljev, poniževanje v razredu, občutek nestabilnosti zaradi pogostih selitev, garanje, da bi plačali položnice ... Problem je v tem, da stanje, kot so slabo razpoloženje, veneče zdravje, blažja panika, nespečnost, kronična utrujenost in perfekcionizem, ne obravnavamo, čeprav nam črpajo energijo. Da lahko tudi manjše zlorabe, ki so izku-

šnje večine ljudi, povzročijo dolgotrajne čustvene in/ali telesne težave, je ugotovila psihologinja dr. **Shapiro**, raziskave pa so to potrdile pri ljudeh s sindromom razdražljivega črevesja – celo več simptomov bolezni so imeli tisti, ki so odrasčali s hladnimi ali zadržanimi starši, kot tisti, ki so doživeli očitno zlorabo ali zanemarjanje.

PREZRTE RANE

Drobne travme se kopičijo in prenašajo med generacijami. Lahko prerastejo v zakoreninjene vzorce. Če je nekdo npr. odrasčal kot samorastnik, saj so bili starši dolge ure v službi, to morda ni bila velika travma, a je vseeno vplivala na njegova odrasla intimna in prijateljska razmerja. »Tudi če z nami niso slabo ravnali, a se vzgoja samo ni ujemala z našo edinstveno osebnostjo ali značajem, je to lahko drobna travma, saj izkušnje, okoliščine

in odnosi vplivajo na nas, tudi če se nam ne zgodi nič očitno slabega,« pravi dr. Arroll. Verjetno niste niti pomislili, da vas lahko ovirajo otroško ustrahovanje, prikrita škodoželjnost, ponižanje na športnem igrišču, nesrečne ljubezni. »A nobena drobna travma ni 'vredna več' od druge – vse je odvisno od tega, kako je vplivala na vas,« poudarja in dodaja, da na čustveno zdravje močno pozitivno ali negativno vplivajo npr. tako prijateljstva med ženskami kot svetovne krize in pretresi, kajti danes za dogodke izvemo tako hitro, da pravzaprav živimo v trajni kolektivni travmi. Preobremenjeni smo s skrbjo za planet, čemur pravimo ekološka tesnoba, pričakujemo brezupno prihodnost, kar sproži celo ekološko depresijo.

PSIHIČNI IMUNSKI SISTEM

Prav tako opozarja na mikroagresije kot drobne travme – vsakdanja prezrtja, ponižanja, žaljivke, omalovaževanja in neupoštevanja postanejo problematična, ker se seštevajo in nalagajo. Sem spadajo tudi predsodki, ki so prikrito žaljivi in podcenjujoči, npr. trditev: 'Glede na to, od kod prihajaš, ti je res uspelo.'



»PERFEKCIONIZMA, NA KATEREM PRAV TAKO TEMELJIJO DROBNE TRAVME, se lahko rešimo tako, da se vprašamo, česa nas je strah, če se odločimo, da ga opustimo.«

Avtorica hkrati tolaži, da imamo vsi tudi 'psihični imunski sistem', ki nam pomaga razviti čustvena protitelesa v težavnih situacijah. Tako lahko naporni dogodki hkrati spodbudijo razvijanje naših obrambnih strategij in psihične odpornosti.

ZAVEDANJE, SPREJEMANJE, UKREPANJE

Dr. Arroll je zasnovala pristop ZASUK, s katerim si lahko pomagamo. Prvi korak je Zavedanje – da prepoznamo, kako se naše drobne travme povezujejo in vplivajo na nas. Sledi Sprejemanje, ki je najzahtevnejši del procesa, nato še UKrepanje, da lahko ustvarimo življenje, ki si ga želimo. Svetuje, naj začnemo ločevati med stresnim odzivom, ki je povezan z 'grožnjo', ki nam preti tukaj in zdaj, in tesnobo, ki je bolj odvisna od subjektivnih zaznav in povezana s preteklimi ali prihodnjimi dogodki. »Temeljna razlika med stresom in tesnobo je časovna. Stresni odziv je povezan s trenutno grožnjo in/ali ga sproži spomin, tesnobo vzbujajo misli na prihodnost – zaskrbljenost ali preteklost – premlevanje. Ali torej najpogosteje razmišljate o preteklosti, sedanjosti ali prihodnosti? Za predelovanje drobnih travm je namreč pomembno, da prepoznamo, za kaj gre, saj stres in tesnoba lajšamo različno. Preverite – če lahko v zvezi z nečim kaj ukrenete takoj, gre najverjetneje za stres. Če gre za hipotetične situacije, vas daje tesnoba.

Dr. Meg Arroll pravi, da lahko tudi drobne travme, npr. zaradi nenehnih selitev ali zasmehovanja v otroštvu, vplivajo na nas.

UKROTITE STRES IN TESNOBO

Stresni odziv lahko premagate, tako da šokirate čutila in preusmerite pozornost drugam – npr. za nekaj sekund potisnete roko v vrečko z ledom, navijete glasbo na ves glas, vdihnete vonj 'smrdljivega' sira, ugriznete v limono, celo žvečenje žvečilke ga po raziskavah. Tesnobe se po drugi strani lotite z mentalnimi strategijami, s katerimi lahko premestite negativne vzorce razmišljanja, ki jo podžigajo. Katastrofalna pričakovanja, napovedovanje prihodnosti, osredotočanje na negativno, podcenjevanje pozitivnega, šibko odpornost proti frustracijam, pretirano posploševanje in črno-belo razmišljanje lahko ukrotite, tako da se vprašate: Ali je ta negativna misel resnična? Če je, kateri dokazi potrjujejo to zaznavo. Ali je misel razumna? Ali je objektivno gledano logična? Ali je misel prijazna? Če ne, kakšno vlogo ima zame takšen način razmišljanja? Perfekcionizma, na katerem prav tako temeljijo drobne travme, pa se lahko rešimo tako, da se vprašamo, česa nas je strah, če se odločimo, da ga opustimo. Pred čim nas varuje cincanje in zavlačenje? In kaj bi se izboljšalo, če bi odvrgli ščit perfekcionizma in pokazali ljudem, kdo smo v resnici?

NE HLASTAJTE ZA SREČO

Psihologinja priporoča vajo, s katero se naučimo sprejeti občutke npr. krivde in obžalovanja. Pravi, naj si predstavljamo, da smo v galeriji na razstavi, ki si jo želimo ogledati. A v njej so tudi množice brezobzirnih glasnih obiskovalcev, ki nas motijo, da smo razdraženi in jezni. Toda to je naša zadnja možnost za ogled, saj bodo razstavo nato zamenjali. Odločimo se, da si bomo ogledali slike kljub ravnanju drugih. Ti predstavljajo naše travme in občutke, npr. sram. Ne moremo sicer spremeniti tega, kar se nam je zgodilo, a lahko se odločimo, da bomo sprejeli izkušnje in predelali čustva, povezane z njimi. Hkrati poudarja, da 'ni mišljeno, da bi bili ves čas srečni'. »Ta misel je na prvi pogled malodušna, a nas v resnici osvobaja. Že po naravi ne moremo biti nenehno srečni, zato so prizadevanja za to vselej zaman. Ko se otresemo želje po tem, da bi bili, lahko zaživimo v sedanjem trenutku. Tako si ustvarimo življenje, prežeto z umirjenim in globokim zadovoljstvom.«

Mateja Blažič Zemljič, FOTO FACEBOOK, GETTY IMAGES