

# STRES (2)

*Rušilne  
sile*

SO TUDI V  
*nas*



Sprožilci stresa ali t. i. stresorji niso samo zunaj nas, v družbi, družinah in v poslovnem okolju (o tem smo podrobneje pisali v prejšnji številki), kot so izgube bližnjih (smrt v družini, prijatelja, partnerja), službe, družabne mreže, finančna negotovost, razpad zakona/partnerstva, težave z otroki, mobing oziroma izživljanje na delu. Močni stresorji nastajajo tudi v nas samih. Mi sami jih ustvarjamo, negujemo, vzdržujemo in sprožamo.

Človeka bi lahko opisali kot sofisticirano delujoč računalnik z osebno zmogljivostjo (fizično, psihično, intelektualno), to je njegov hardver, in obiljem programov, ki so vanj naloženi za opravljanje različnih potreb in nalog, to je njegov softver.

Ta softver, ti programi so orodja, s katerimi človek razumeva svet, ga interpretira, ocenjuje, se nanj odziva. V njih so vrednote, ki jih živi posameznik, njegova prepričanja in znanja. Ta nastanejo pod vplivom družine, v katero smo rojeni, in sistema, v katerem smo šolani. Prepojeni so torej s psihološko dediščino družine in z zakonitostmi družbe, v katerih živimo. Obe nas obkrožata in vzgajata, oblikujeta in na koncu izklešeta.

Nekaterih osebnostnih programov (softverov) se zavedamo in jih skozi življenje zamenjamo z drugimi, recimo slog oblačenja in življenjske navade. Celo vrednote lahko spremenimo. Številnih softverov pa se niti zavedamo ne! Tičijo globoko v našem nezavednem in so kot avtomatski piloti, ki nenehno analizirajo, vrednotijo, kritizirajo, ocenjujejo, zahtevajo popolnost, priznanje, priganjajo v uspeh. Zaradi njih se nase jezimo, se zmerjamo, omalovažujemo, ponižujemo, razvrednotimo, zasmehujemo, celo uničujemo.

Nezaveden notranji samogovor je mogočna sila. Nezavedno v primerjavi z zavestnim delom po različnih ocenah



**Maja Megla**, novinarka, urednica in publicistka, avtorica uspešnice *Stres, kuga sodobnega časa*

strokovnjakov sestavlja 80 ali 90 odstotkov celote naše psihe. Tam so viri moči, ki obarvajo naša življenja, ki nas podprejo ali rušijo. Naj navedem primer. Če si zavestno prigovarjate 'sposoben sem', vam ne bo prav nič pomagalo, če bo nezavedno pošiljalo nasprotna sporočila, torej 'nesposoben sem, popolna zguba, teslo'. Prevladalo bo tisto, k čemur prigovarja nezavedno. Zato afirmacije, tako množično populariziran pripomoček za samopomoč, ki že tri desetletja preplavljajo trg, pogosto ne delujejo. Ključ je v tem, da mora biti afirmacija oblikovana tako, da jo tudi podzavest lahko sprejme in podpre. Recimo: "Z vsakim vdihom, ki ga di-

Osrednji akter naših senčnih delov je t. i. notranji kritik, ki se zdrami že zjutraj in nas budno spremlja skozi dan ter nenehno komentira, ocenjuje, prigovarja.

Nam čustva povzročajo stres?  
Pa še kako! Lahko so vir ujete  
energije travm, bolečin, razočaranj,  
strahov, zavrnjenosti, zlorab, nasilja,  
izločenosti, neželenosti.



ham, me izpolnjujejo moč, znanje in modrost, da nalogo uspešno izvedem in rešim.” In ne sme biti oblikovana negativno, recimo: “Ne bom več dovolil, da ...!”

Zatorej vam ne bo pomagalo, če si boste na steno, vrata, zrcala, lestence, vsepovsod, kamorkoli bo segel vaš pogled, nalepili trditev 'Zaslužil bom dva tisoč evrov na mesec', če vam bo vaše nezavedno prigovarjalo, da tega cilja niste sposobni doseči. In če afirmacijo 'zaslužil bom' postavite v prihodnost, bo v prihodnosti tudi ostala. Če pa jo postavite v sedanjost, 'zaslužim dva tisoč evrov na mesec', je to laž in jo bo nezavedno zavrnilo. Nezavednega (podzavesti) se ne da preslepiti. Vedno zmaga.

### PROGRAMI OTROŠTVA

Številne osebnostne programe, ki se jih ne zavedamo, smo pridobili v matični družini, tako dobre, zdrave in podporne kot tudi slabe, bolne in rušilne. Psihologi pravijo, da se izoblikujejo v prvih sedmih letih naših življenj. Prenašajo se iz roda v rod kot virusi.

To, kar pridobimo v otroštvu iz družine in družbe, so lahko kopije ali pa nasprotja. V nas se lahko vtisnejo povsem enaki mehanizmi odzivanja, kot so značilni za družino, v katero smo rojeni (recimo: občutenje, da nismo vredni, pomembni, da ne smemo izražati sebe in svojih potreb ipd.). Lahko pa smo ravno zato, ker so nas izvirne lastnosti v družini močno motile in vznemirjale, razvili povsem nasprotna prepričanja, naravnosti, vrednote (recimo v izrazito stiskaški družini lahko otrok razvije razsipniško naravnost). Do tistih, ki so nam v otroštvu prizadejali rane, smo razvili obrambne meha-

nizme, ki so nam pomagali preživeti. Iz otroštva jih odnesemo dalje v življenje, čeprav jih že dolgo ne potrebujemo več. Ker se jih ne zavedamo, jih ne prepoznamo in ne odložimo. Niti ugotovimo ne, da jih morda sploh ne potrebujemo več. Vse te sile se oblikujejo v osebnostni program, ki nas poganja. Ta pa ne vsebuje le tistega, na kar smo ponosni, naše talente in moči, temveč tudi temačnejše predele, ki se jih sramujemo. To t. i. senco potlačimo, skrijemo, da je nihče ne bi videl, niti mi sami ne. Postane skriti motor naših življenj, saj v ta rezervoar ne vtaknemo več svojega nosu, se z njim ne ukvarjamo in ga preprosto ignoriramo. Tako povsem nemoten pa postane mogočna sila v naših življenjih. Zaradi sence smo tečneži, jezljivci, užaljenči, pretilci, nebogljenči, zoprneži. Lahko nam dopoveduje, da nismo dovolj dobri, da nam ne bo uspelo, da nismo sposobni, da nismo privlačni.

Osrednji akter naših senčnih delov je t. i. notranji kritik, ki se zdrami že zjutraj, ko se pogledamo v ogledalo, in nas budno spremlja skozi dan ter komentira, ocenjuje, prigovarja. Naš notranji kritik nastane iz bolečih izkušenj v zgodnjem otroštvu, ki smo jih doživeli sami ali pa jim bili priča. Ko odrastemo, podzavestno prevzamemo te vzorce destruktivnih misli. Če jih ne prepoznamo, lahko vplivajo na naše vedenje in usmerjajo naše življenje. Zaradi tega lahko sabotiramo lasten uspeh na delovnem mestu, v intimnem partnerskem razmerju, zaradi notranjega kritika smo lahko ves čas nesrečni in si ne dovolimo, da bi živeli življenje, ki si ga želimo. Svojemu notranjemu kritiku se lahko postavite po robu, ga osvetlite z žarometi, izbežite iz dupline. Bolj ko ga spoznate, manj moči bo imel nad vami.



## KAKO PREPOZNATI ČUSTVENI PROGRAM?

A kako sploh opaziti in spoznati te dušeče in ovirajoče lastnosti, ko pa so edine, ki jih poznamo, in so od nekdanj z nami, so naš sestavni del? V kaj jih spremeniti, če tistega drugega nikdar nismo izkusili? Kako naj nekdo opazi, da se nenehno jezi in duši ljudi okoli sebe, če je bruhanje jeze edini čustveni ventil, ki ga pozna od otroštva? In naših čustev je obilje kot barv v mavrici, jeza je le eno od njih.

Čustva so odlični kazalci, s katerimi ostanemo uglašeni s seboj. Povsem se razglasimo, če jih potlačimo, zanikamo, se slepimo, si lažemo, jih ignoriramo. Ni dovolj, da pogledamo stran. Vsak oreh, ki ga moramo streti, bo ostal na naši mizi. Če ne živimo v skladu s čustvi, sprejemamo škodljive odločitve, se lotevamo stvari, ki nas ne veselijo, si naprtimo izzive, ki nas ne zanimajo. In tako nas odnaša čedalje dlje od nas samih.

Jeza je lahko učinkovito orodje, ki nas opozori, da je nekdo prečkal naše meje, da taca čez prag našega dostojanstva in integritete. Če jezi prisluhnemo in takoj odreagiramo, vendar spoštljivo do drugega, bomo gojili urejene odnose, obenem pa ne bomo škodljivo nakopičili jeze, ki bi zatem kadarkoli pozneje lahko nenadzorovano izbruhnila in terorizirala okolico.

Zato je tako ključno biti iskren in resnicoljuben do svojih čustev. Jih ne zanikati ali potlačiti.

Nam čustva povzročajo stres? Pa še kako! Lahko so vir uje-te energije travm, bolečin, razočaranj, strahov, zavrnjenosti, zlorab, nasilja, izločenosti, neželenosti. V nas se nalagajo od otroštva. Številna smo potlačili. So kot male tempirane bombe, samosvoje entitete, male pošasti, ki sem in tja prevzamejo

kapitansko mesto na barki. Tista, ki so negativna, že vse življenje hranimo z isto negativno hrano, zato se debelijo kot kvašen kruh.

V otroštvu nakopičena čustva, da bližnjim ni mar zate, da si zavrnjen, neželen in neljubljen, se bodo skozi življenje hranila s tisočimi drobnimi primeri istega, ki bodo potrjevali, da vse, kar se je zgodilo v otroštvu, drži. Čustvena stiska se bo večala in rasla. Recimo v otroštvu doživeto grozo, da si zapuščen, lahko odraslemu poglobi vsak odhod bližnjega. Nekatere pestijo občutki, da niso nič vredni. Teža tega čustva jih lahko hromi od otroštva in se skozi življenje večja in pogloblja.

Pretirano razmišljanje povzroča notranjo prenatrpanost, ki stoji na poti naši sposobnosti povezovanja s svetom.

O lastnih čustvih smo zelo slabo izobraženi, grozljivo slabo jih negujemo, o čustveni higieni ne vemo veliko, in ker čustva niso le vir veselja, temveč tudi nemira in trpljenja, jih številni preprosto odrežejo. Amputirajo. Postanejo čustveni invalidi, ki sami sebi ne znajo pojasniti viharjev, ki besnijo v njih. Z njimi se nočejo soočiti in si jih nočejo priznati. Tistega, česar ne priznaš, pa ne moreš pozdraviti.

Strokovnjaki opozarjajo, da v depresiji končajo predvsem pretirano odgovorni, marljivi in vestni ljudje.



### POLNA GLAVA MISLI

Čustva ne nastanejo sama od sebe. Sprožijo jih naše misli. Misli so tiste, ki interpretirajo in vrednotijo dogajanje v nas in okoli nas ter na podlagi teh ocen sprožijo čustvene odzive. Recimo: razbijejo se vam stekleni kozarci. Nekateri bodo vzkipeli, da se ravno njim navsezgodaj zgodijo takšne nezgode in se bodo ves dan jezili in tečnarili. Drugi bodo zamahnili z roko, da je to dober znak, ki kaže, da je čas za nakup novih, in odšli ponje, po še lepše in še boljše.

Je rešitev nadzor naših misli? V življenju bi se odlično počutili, če bi kot več dirigent lahko odbirali svoje misli. Z njimi bi hranili le tisti del nas, ki nam je všeč, in izstradali drugega, ki ga ne maramo in se ga sramujemo. Mar res? Ne bo šlo. Zato več milijonov ljudi meditira. Ne zato, da bi misli nadzorovali, temveč da bi se od njih nevtravno oddvojili. Misli so kot oblaki, neulovljive. Poleg tega jih je obilje kot vode, ki se usuje čez slapove. Na spletu boste pogosto zasledili podatek, da nas pretresa tudi do 60 tisoč misli na dan, kar je v povprečju 2.500 misli na uro. To je, če zaokrožimo, 40 misli na minuto. Skoraj vsako sekundo se v nas utrne nova misel! Že leta 2005 je bil objavljen članek v reviji National Science Foundation, v katerem avtorji članka ocenjujejo, da ima človek v povprečju od 12 tisoč do 60 tisoč misli na dan. In pozor! 90 odstotkov jih je negativnih, 95 odstotkov pa so ponovljene misli preteklega dne.

Gre za silovit, ogromen naval vode, ki poganja turbine v zavednem ali nezavednem delu naše osebe. Številnih misli sploh ne zaznamo. V naših glavah brbotajo mimo naše volje, namena, pozornosti. Vznikajo od nikoder in nam lajnajo

jo ene in iste interpretacije sveta, ljudi, dogodkov. "Ocenjuje se, da povprečna oseba vsak dan misli 50 tisoč spontanih misli," piše na spletnih straneh ugledne klinike Mayo dr. Amit Sood, direktor za raziskave v programu za komplementarno in integrativno medicino na kliniki Mayo, na isti kliniki tudi vodja oddelka medicinske iniciative Um-Telo. "Naše spontano razmišljanje je kaotično in večinoma ponavljajoče se od enega dne do drugega dne. Vsaka misel je kot naključno gibanje delcev v prostoru (ki ga znanstveniki imenujejo Brownovo gibanje). Če tem mislim določen čas sledimo, ugotovimo, da nikamor ne prispejo in ne pustijo nobenih pomembnih sledi. Takšno pretirano razmišljanje povzroča notranjo prenatrpanost, ki stoji na poti naši sposobnosti povezovanja s svetom. Pokopani v svojem notranjem okolju se oddaljimo od najbližjih ljudi in postanemo tujci v lastnih domovih."

Pa so naši pradedje, ki so orali in sejali, kovali in pleli, delali od zore do mraka, okusili privilegij tega, da se prepustijo tavajočemu umu, razkošju brezciljnega vandranga misli po pokrajinah našega uma? Skoraj nemogoče, kajti vsaka aktivnost je zahtevala njihovo pozornost, pozorno osredotočenost. Niso še vedeli, da je pozorna osredotočenost eden od prvih korakov v meditaciji.

Meditacija je bila zadnjih 20 let na pobudo tibetanskega budističnega verskega vodje Dalajlame izdatno proučevana na vrhunskih svetovnih univerzah in institutih. Izsledki so osupljivi. Harvardska raziskava pred letom dni recimo ugotavlja, da je kondicija možganov pri rednem dolgoternem meditatorju pri 50 letih enaka kot pri 25-letniku. Zdravilne

POGLEJTE, KAKO SE OBNAŠATE, IN RAZBRALI BOSTE LAHKO, KAJ VAS NOTRANJE TIŠČI IN MUČI. POŠTENO SE OZRITE VASE, KO STE ŠE ZDRAVI, IN SI ODGOVORITE:

- Ste med tistimi, ki nenehno hitijo? Se vam vedno mudi, želite postoriti vse, kar ste si zadali, in še več od tega?
- Ste med tistimi, ki delajo dve stvari hkrati? Kuhate kosilo in govorite po telefonu, vozite avto in opravljate službene pogovore? Možgani ne morejo delati dveh stvari zavestno hkrati, kot ne morete fizično sedeti na dveh stolih hkrati. Eno dejavnost opravljajo zavestno, drugo pa podzavestno, avtomatsko. Če to počnete, možgane navajate, da urejajo življenjske situacije podzavestno, avtomatsko. Mar to želite zase? Ne biti gospodar svojega življenja?
- Ste perfekcionista? Ni tisto, kar naredite, nikoli dovolj dobro, ker bi lahko bilo še bolje?
- Si ne daste priznanja, pohvale? Se morate dokazovati, kako sposobni ste?
- Ste deloholik? Ne počivate, se ne zabavate. In če ste v miru, čutite pritisk nevrednosti, nepomembnosti. Morate nenehno dokazovati, kako marljivi in pridni ste?
- Se izogibate konfliktom in ste vedno prijazni? Vsakomur ugodite, pomagata, ustrezeta? Morate nenehno dokazovati, da ste dober človek, vreden bivanja in obstoja?
- Spoštujete svoje omejitve, psihične in fizične – se spočijete, ko ste utrujeni, izprežete, ko zbolite? Znete reči NE drugim in tudi sebi?
- Živate v toksičnih odnosih doma, med prijatelji, v službi? Strupeni odnosi zastrupljajo tudi vas. To so odnosi, v katerih drugim ni mar za to, kar čutite, mislite, doživljate, živite, želite. V njih se ni mogoče pogovoriti in izraziti sebe. Niste sprejeti in spoštovani.

**Karkoli vas muči, vedite, da vas življenje ne brusi zato, da bi vas pobilo, temveč zato, da bi vas razprlo v celovitejšega sebe. Bolj ste celoviti, bolj uglašeno s sabo živite. In bolj ste uglašeni s seboj, bolj izpolnjeni ste. To pa je cena, ki jo je vredno plačati, kajne?**

Zato več milijonov ljudi meditira.  
Ne zato, da bi misli nadzorovali,  
temveč da bi se od njih  
nevtravno oddvojili.

učinke meditacije pa znanost ugotavlja tudi pri depresijah in tesnobah. Zato britanski Nacionalni inštitut za zdravje in klinično odličnost Velike Britanije priporoča obliko meditacije, ki je poimenovana čuječnost. Gre za večino pozorne osredotočenosti in distanciranja od čustvenih in mentalnih viharjev v nas.

### NAVADE, OBNAŠANJE IN VREDNOTE

Ne samo misli, ki vrednotijo in ocenjujejo ter sprožajo čustva, tudi naše vedenje (obnašanje) je vir stresa. Zgradili smo si sistem pravil, kaj je dobro in kaj ne, kaj je vredno in kaj ni.

Cenimo recimo lastnosti, kot so natančnost, zanesljivost, red in disciplina. A te se lahko izrodijo pod pritiskom tekmovalnosti, učinkovitosti in uspeha. V pretirani obliki pripeljejo v perfekcionizem. Perfekcionista v časovnih rokih svojega dela nikoli ne morejo postoriti dovolj dobro in v skladu s svojimi visokimi standardi. Zgarajo in izmučijo se do anksioznosti, depresije, izgorelosti. Strokovnjaki opozarjajo, da v depresiji končajo predvsem pretirano odgovorni, marljivi in vestni ljudje.

Če nismo perfekcionista, smo morda prijazneži in se izogibamo sporom, želimo živeti v miru in harmoniji, sočasno pa nam umikanje pred konflikti odvzame življenjski prostor in se na koncu najdemo v kotu, kjer na že tako omejenem prostoru hodimo po prstih, da ne bi vznemirili okolice. Seveda na koncu eksplodiramo sami, če si ne dovolimo navzven, se to zgodi navznoter, v bolezen.

Perfekcionista in prijazneži pa ne priletijo z neba. Nastanejo zaradi vrednot, ki smo jih izbrali (ali sprejeli), in vedenja, ki smo ga v skladu z njimi razvili (biti dober, biti vreden, biti zanesljiv in odgovoren, se dokazati, uspeti, biti pomemben idr.). Ena od njih je recimo učinkovitost (efektivnost): v čim krajšem času postoriti čim več. Zaradi nje hitimo in se pri ganjamo. Če smo utrujeni, si po žilah poženemo adrenalin. Nacedimo se s kavo. V imenu učinkovitosti nenehno hitimo. V skladišču notranjih stresorjev imamo še bogat dodaten izbor: deloholizem (prekomerno garanje, zaradi katerega si ljudje ne privoščijo počitka in razvedrila), negativizem, slaba samopodoba, slabe misli o sebi, negativna čustva (jeza, strah, zaskrbljenost) idr. **S**