

Dr. Sanja Rozman
Ljubljana

MAR MORAJO BITI VSI ODLIČNI UMETNIKI IN USTVARJALCI NESREČNI V ZASEBNEM ŽIVLJENJU ALI MALCE NORI?

a l i

ZDRAVJE KOT POGOJ ZA DOSEGANJE ODLIČNOSTI

* * *

Ključne besede: doseganje ciljev, vzgoja, kronični stres, celostno zdravje

Da bi uresničili svoje poslanstvo, ni dovolj samo notranji potencial ali talent, ampak tudi vzgoja ob ljudeh, ki bodo te potenciale opazili, jih potrdili in pozitivno zrcalili. Slovenski stil vzgoje takšen, da potenciale v ljudeh prej duši, kot pa zrcali in potrjuje. Duševno zdrav človek je tisti, ki si zastavlja realne cilje, jih dosega, in pri tem uživa.

Če hočemo doseči odličnost v neki dejavnosti ali lastnosti, moramo živeti tako, da zdravje kot prioriteta vrednota ne bo ogroženo. Povezava med kroničnim stresom in boleznijo je jasna in tako močna, da je mogoče napovedati bolezen na podlagi količine stresa v človekovem življenju. Da bi kljub izpostavljenosti kroničnim stresnim situacijam ohranili zdravje, moramo delovati na štirih področjih: telesnem, duševnem, socialnem in duhovnem.

Must all perfect artists and creators be either unhappy in their personal lives or insane?

o r

Health as prerequisite for attaining perfection

* * *

Key words: goal reaching, education, chronic stress, holistic health

If one wants to become perfect in something, only talent is not enough; you have to be brought up by people who notice your potentials, and tell you so. A person is mentally healthy, if he is able to set attainable goals, to reach them and to enjoy in the process. If we are to achieve perfection in anything, we must live healthy or else disease could become an obstacle. The correlation between chronic stress and disease is positive and strong enough to allow prediction of a disease. To preserve good health in spite of frequent stressful situations, one must be active in four dimensions: physical, mental, social as well as spiritual.

Za to, da bi lahko dosegli odličnost v neki dejavnosti ali lastnosti, ni dovolj samo talent. Treba je imeti še srečo in odraščati ob ljudeh, ki bodo te potenciale opazili, jih potrdili in pozitivno zrcalili. V otroštvu so tudi tisti, ki tega zdaj ne vedo, natanko vedeli, kaj hočejo. Če tega niso dobili, so nezadovoljstvo izražali z glasnim jokom. Vendar so odraščali ob ljudeh, ki so mislili, da bolje kot njihovi otroci vedo, kaj je njihovo poslanstvo. To so bili njihovi starši ali pa drugi vzgojitelji.

Vzemimo za primer Mozarta: brez dvoma je bil odličen skladatelj in glasbenik. Rodil pa se je in odraščal je v družini glasbenikov in se tako že zgodaj v otroštvu srečal z inštrumenti, način glasbenega izražanja mu je bil domač in tudi ljudje okoli njega so ga razumeli. Zato so tudi prepoznali otrokovo odličnost, ko je že kot čudežni otrok prekosil svojega očeta in učitelja. Zdaj pa vzemimo, da bi se isti otrok s prav takšnim talentom rodil v družini računovodje. Kadar bi se želel v skladu s svojo naravo glasbeno izraziti, bi naletel dobesedno na gluha ušesa. »Pusti te neumnosti«, bi mu rekli, ko bi se morda začel igrati s pokrovkami in kozarci, da bi iz njih izvabil glasbo. »Raje se primi česa resnega, na primer računanja!« In še kaznovali bi ga, če ne bi takoj ubogal. Iz njega bi sicer lahko naredili povprečnega računovodjo in njegova mati bi bila gotovo nadvse ponosna na svojega dobro vzgojenega sina. Svet pa bi izgubil Mozarta, edinstvenega umetnika in skladatelja.

Slovenski stil vzgoje takšen, da potenciale v ljudeh prej duši, kot pa zrcali in potrjuje. Mnogo slovenskih staršev otrokom pri vzgoji sporoča: »Ne bodi takšen, kot znotraj sebe čutiš, da moraš postati. Bodi tak, kakršnega te mi želimo«. Vprašajmo se, koliko Mozartov je pri nas izgubljeno zaradi tega, ker starši krojimo usodo svojih otrok na podlagi lastnih strahov in predsodkov, in jim ne dovolimo biti to, kar v resnici so. Človek je lahko resnično odličen le v tem, kar on v resnici je. V vsem drugem je lahko le povprečen človek množice.

Poznamo pa mnogo ljudi, ki so bili na posameznih področjih odlični, na drugih področjih svojega bivanja pa povsem neuspešni. To lahko zvemo iz njihovih biografij. Ravno Mozart, ki smo ga prej navedli kot vzgled, ni bil kaj prida kot mož, niti kot sin, ni znal z denarjem niti z ljudmi, pisal pa je božansko glasbo. Mar bi bil tako uspešen, če ga ne bi ravno njegova nezrelost, vihravost in spontanost privedla do duševnih globin, ki so vir navdiha? Mar urejeno življenje ne povzroča dolgočasje in duševne in duhovne plitvosti, razburkana čustva pa nas nosijo do globin, kjer zaznavamo bivanjske resnice na povsem nov, izviren način? Ali ni stremenje k urejenosti in napredku na vseh področjih človeškega obstoja le iluzija, resnična ustvarjalnost pa se skriva v temačnih globinah nedosegljive psihe, kamor nas ponesejo le ekstremna čustva in tudi duševno trpljenje. Ali morajo biti vsi veliki ljudje in odlični umetniki nesrečni? Zgodovina je polna dokazov, ki to potrjujejo, malo pa je nasprotnih dokazov!

Kljub temu pa menim, da gre za zmotno. Zelo pogosto zmotno, ki se napaja od mita o romantični ljubezni. Mit je starodavno, globoko vsajeno verovanje v romantiko; vera v to, da je navdih, zaljubljenost ali stik z duševnimi globinami posledica »božanske iskre«, ki se ukreše, ko se srečata pravi moški in prava ženska, ali takrat, ko se ustvarjalcu utrne resnično dobra ideja in vzklikne: »Aha!« Ljudje prepoznajo to iskro po dramatičnem čustvovanju, ki jih preplavi, ko spoznajo, da so zaljubljeni ali da so ujeli »rdečo nit, ki jih bo privedla do tega, kar so si od nekdaj želeli«.

Vendar, iskra še ni ogenj in zaljubljenost še ni ljubezen, lahko pa to postane, če ji dovolimo, da se iz vihrave projekcije prelevi v globoko občudovanje in prijateljstvo do človeka ob nas. To se zgodi takrat, ko drug pred drugim ne skrivamo več svojih »slabih« lastnosti, ampak se pokažemo resnični, brez laži in mask, ter začnemo odgovorno delati za skupno prihodnost. Tudi navdih, ki ima sprva značaj vihrave zaljubljenosti, mora čez to preizkušnjo, če naj postane misel vodnica in smisel našega življenja. Kot zaljubljenca, ki morata drug z drugim potrpeti in vzdržati tudi v težkih preizkušnjah, mora tudi avtor s svojo izvirno mislijo vzdržati trenutke, ko se mu zdi, da gre vse narobe. Takrat mu urejenost njegovega življenja omogoči, da vzdrži in počaka na rezultate. Če bi ravnal kot vihrav zaljubljenec in se že ob prvi preizkušnji umaknil v veri, da se je zmotil, ne bi dočakal rezultatov, ampak bi odšel drugam. Ljubezen do dela ali do neke osebe pa pomeni, da sprejmemo vse, kar nam to delo ali ta oseba s seboj prinaša, in da s tem živimo.

Znan ameriški psihoterapevt in zelo uspešni utemeljitelj ene od oblik psihoanalize in teorije komunikacije Eric Berne je tako definiral duševno zdravje:

»Duševno zdrav je tisti človek, ki si zastavlja realne cilje, jih dosega, in pri tem uživa«. Čeprav bi se dalo isto povedati tudi veliko bolj učeno in zapleteno, pa nam takšna formulacija zelo nazorno pokaže, kje vse so ljudje lahko ovirani pri doseganju ciljev:

- lahko si zastavljajo nerealne, prenizke ali previsoke cilje, kar pomeni, da nimajo dobre predstave o tem, kdo so v resnici in kakšne so njihove sposobnosti in omejitve. Včasih pa si ciljev sploh ne upajo zastaviti, saj se bojijo

neuspeha in soočanja s svojimi realnimi omejitvami.

- lahko imajo težave pri doseganju ciljev. Uspehi se navadno pokažejo šele po daljšem trudu in naprežanju, zato morajo tudi ljudje, ki so si postavili realne cilje, nekaj časa vztrajno delati in verjeti v svoj uspeh, ki se bo pokazal šele kasneje. Nekateri ljudje ne premorejo toliko notranje vztrajnosti, včasih že kar trme, da bi vztrajno delali in ostali usmerjeni v časovno oddaljen cilj, če rezultati niso takoj očitni. Tako se včasih zgodi, da prezgodaj obupa in opustijo prizadevanja, še preden bi se jim trud lahko obrestoval, ali pa predolgo vztrajajo na poti, ki je jalova in ne bo obrodila sadov. Prava mera zaupanja vase in vztrajnosti je velika življenjska modrost, ki je lastnost uspešnih ljudi.

- in končno: mnogi ljudje dosegajo svoje cilje, pa v tem ne znajo uživati, ampak sami sebi kar naprej očitajo, da bi morali doseči še več ali še prej. Napako pa naredijo lahko tudi takrat, kadar prezgodaj opustijo delo, ki obeta uspeh, in kar naprej začenjajo od začetka. Sposobnost za uživanje je nekaj posebnega: je lastnost kreativnih ljudi, ki imajo pozitiven odnos do sebe in vedo, da so dobri. Človek čuti prav poseben kreativni užitek v tem, ko ideja, ki je bila nekoč le del njegovega intimnega miselnega sveta, dobi obliko in postane materialna, vidna in otipljiva za vse ljudi, in včasih tudi po smrti njenega avtorja priča o njegovem notranjem svetu. To, da uživamo v kreiranju, je del duhovne dimenzije človeka: tiče se smisla njegovega življenja in tega, da smo »ustvarjeni po božji podobi« in da uživamo, kadar ustvarjamo.

ZDRAVJE KOT PREDPOGOJ ZA DOSEGANJE ODLIČNOSTI

Pri večini ljudi iz našega kulturnega okolja je zdravje na prvem mestu ali pa vsaj zelo visoko na vrednostni lestvici življenjskih ciljev. Tega pa se na žalost prepogosto zavemo šele takrat, ko zdravje izgubimo. Kadar so ogroženi višji cilji in nam zmanjkuje moči, žrtvujemo nižje. Kdor si je za cilj postavil odličnost, mora biti zdrav, saj premagovanje bolezni in posledic bolezni pobere toliko ustvarjalne energije, da je ne ostane več dovolj za druge cilje v človeškem življenju. Če hočemo doseči odličnost v neki dejavnosti ali lastnosti, moramo živeti tako, da zdravje kot prioriteta vrednota ne bo ogroženo.

Ljudje, ki opravljajo dela, pri katerih prihaja do pogostih konfliktnih situacij, ali pa so pod stalnim storilnostnim pritiskom, so v kronični stresni situaciji. Stresna reakcija je kompleksna fiziološka reakcija organizma, ki preko nevrohumoralnih mehanizmov pripravi človeka za »beg ali borbo« in je izjemno pomemben mehanizem za prilagajanje na spreminjajoče se življenjske okoliščine. Velikost stresne reakcije ni odvisna samo od dogajanja, ki ga sproži, ampak predvsem od pomena, ki ga človek temu dogajanju pripisuje, pa tudi od »budnosti« in ozaveščenosti tistega, ki opazuje dogajanje, njegovih občutkov nemoči in odnosa do sveta, smisla za pravičnost in krivičnost, in od tega, ali je v življenju na splošno pozitivno duhovno naravnani. Ob stresu se v telo iz nadledvične žleze in drugih žlez z notranjim izločanjem izločajo v kri stresni hormoni. V krvi jih lahko zasledimo v povečani koncentraciji še 48 ur po dogodku, ki je sprožil stresno reakcijo. In če v tem času pride do ponovnega stresnega odziva, se telo med dvema odzivoma ne more več umiriti. Iz akutnega stresa, ki sam po sebi ni škodljiv, se lahko razvije kronični stres.

Akutna stresna reakcija je v glavnem koristna in nam omogoči, da lahko iz sebe iztisnemo maksimalne sposobnosti, kadar se borimo za preživetje. Kronični stres pa je močno škodljiv. Prav tako je škodljivo, kadar zatremo svoj spontani impulz »bega ali borbe«, ker nam zunanje okoliščine ne dovolijo celostne reakcije. Nakopičeni stresni hormoni se v takšnih primerih nabirajo v krvi, povzročajo, da organizem deluje »v višji prestavi«, v stalni pripravljenosti, kar dolgoročno izčrpava in poškoduje organe, predvsem pa imunski sistem. Posledica tega je izbruh raznih bolezni, zlasti psihosomatskih bolezni, med katere v zadnjem času štejemo tudi raka, in raznih zasvojenosti, ki so poskus nevtralizirati bolečine na nepravi način. Povezava med stresom in boleznijo je jasna in tako močna, da je mogoče napovedati bolezen na podlagi količine stresa v človekovem življenju.

Da bi se ubranili kroničnega stresa in zmanjšali tveganje za nastanek raznih bolezni, pa lahko tudi sami veliko storimo. Mnogi ljudje se pred posledicami kroničnega stresa zatekajo v razne delne ali navidezne rešitve. Sem spadajo zlorabe raznih sredstev ali postopkov, ki začasno omilijo negativne občutke krivde, nemoči in sramu. Takšni

občutki se kopičijo v človeku, kadar se zave svojih omejitev in ni zmožen sprejeti svoje nepopolnosti. Zloraba teh snovi in postopkov dolgoročno vodi v razvoj zasvojenosti raznih vrst: pri nas je najpogostejši alkoholizem, pogosto pa gre tudi za zlorabo poživil ali pomirjeval, raznih drugih snovi, ki delujejo na duševnost, pa tudi škodljivih dejavnosti. Ljudje lahko postanejo zasvojeni tudi z različnimi škodljivimi oblikami vedenja, s katerimi blažijo notranje napetosti in se pred bolečino zatekajo v omamo. Zasvojeni smo lahko z delom, s tveganjem, z »obračanjem denarja« ki je še najbolj podobno igranju na srečo, pa tudi s seksualnostjo in odnosi. Te vrste zasvojenosti so mogoče manj znane, zato jih nekateri ne obravnavajo povsem resno, ampak bolj anekdotično pripominjajo: »Saj potem smo pa vsi zasvojeni!« Vendar je to le skrivanje pred resnico: če bi vprašali njihove najbližje, ki živijo skupaj z njimi, bi povedali, da tudi takšne »nevidne« zasvojenosti povzročijo veliko gorja predvsem družinskim članom zasvojenega, povzročajo razkroj zaupanja in ljubezni med njimi, nesposobnost za bližino in za avtentično človeško čustvanje, pri otrocih pa povzročajo nastanek šibke, k zasvojenostim nagnjene osebnosti. Zanihanje je eden poglobitvenih obrambnih mehanizmov pri zasvojenosti, zato bo navadno zasvojeni sam zadnji, ki si bo priznal, da svojega vedenja ne obvladuje več. Njegovi družinski člani bodo zaznali težave že mnogo pred njim in ga bodo poskušali spodbuditi k spremembi, vendar pogosto brez uspeha. Posebno pri tistih zasvojenostih, katerih vsebina je družbeno sprejemljiva, kot na primer pri deloholizmu in pri odvisnosti od odnosov, se bo zasvojeni lahko veliko predolgo slepil, da njegovo vedenje pomeni samo veliko predanost delu ali neki osebi, v resnici pa gre za kronično škodljivo vedenje - zasvojenost.

Po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije, sprejeti v Alma-Ati leta 1978, zdravje ni samo odsotnost bolezni, ampak stanje popolnega blagostanja na telesnem, mentalnem in socialnem področju. To definicijo moramo še razširiti, saj se motnje zdravja lahko pokažejo tudi kot ovire na duhovnem nivoju. Vsa štiri področja človekovega bivanja morajo biti urejena, da bomo zdravi. Da bi to dosegli, si moramo sami zastaviti cilje na vseh področjih. Tako bomo zgradili sistem za ohranjanje in izboljševanje zdravja, ki bo dober in trden temelj, na katerem bomo lahko gradili doseganje odličnosti na katerem koli področju svojega bivanja. Za cilj si ne moremo zastaviti tega, da ne bi nikoli več zboleli ali da ne bi nikoli doživljali ovir na teh področjih. Primernejši je cilj, da bi postali odpornejši proti stresnim situacijam in da bi bile ovire le pozitivna spodbuda na poti osebne rasti, ne pa nepremostljiva ovira, ki nas bo od te poti odvrnila in nas pahnila v bolezen. Ne bodimo zadovoljni samo z nivojem sposobnosti, ki jih imamo danes: svoje sposobnosti na raznih področjih lahko še razvijamo. Na žalost so nam o tem v šolah, na katere smo hodili, kaj malo govorili, saj je bilo učenje večinoma usmerjeno le v intelektualno obvladovanje znanja. Tisti redki, ki so odraščali ob starših ali mentorjih, ki so bili sami zdravo in pozitivno naravnani do življenja, so spontano privzeli zdrav način življenja kot edini pravi način. Vsi ostali, ki nismo imeli te sreče, pa si moramo svoj lastni sistem za zdravo življenje in premagovanje stresov ustvariti sami. Za mnoge je spodbuda za takšen razvoj osebna življenjska kriza, ki je dostikrat povezana s spoznanjem, da je zloraba napačnih življenjskih stilov že pokvarila življenje do te mere, da se je treba boriti proti bolezni zasvojenosti, raka ali druge s stresom povezane bolezni pri sebi ali pri družinskih članih.

KAJ LAHKO NAREDIMO ZASE NA RAZNIH PODROČJIH:

1. TELESNO PODROČJE

Povedali smo že, da ob stresu preplavijo telo stresni hormoni, ki jih je v krvi moč najti še 48 ur po dogodku. Ena ura aerobne telesne aktivnosti, najbolje teka, pa povzroči, da se hormoni presnovijo in izginejo iz krvi. Tako prekinemo začarani krog kroničnega stresa, dovolimo telesu, da si spočije in se ne izčrpava v nenehni pripravljenosti za »beg ali borbo«. Telesna aktivnost mora biti redna, sicer je sama po sebi stresna! Priporočamo trikrat po eno uro aerobne telesne aktivnosti tedensko, najbolje teka ali hitre hoje. Tek je dober zato, ker lahko tečemo čisto povsod, najbolje pa je teči v naravi, saj pri tem pridobimo tudi čustveno in duhovno. Ko se »stopimo« z naravo, začutimo, da smo del nje, se nam dotlej nepremostljivi službeni problemi zazdijo naenkrat manj pomembni. Sodobni način življenja je tak, da se moramo dostikrat prav potruditi, da si vzamemo čas za telesno aktivnost. Vendar te dimenzije svojega bitja ne smemo zanemariti, četudi bi se nam kdaj zdelo nemogoče, da bi lahko tek rešil kaj v odnosih med ljudmi. Zapletenih odnosov večinoma ne moremo urediti neposredno - sicer ne bi bili zapleteni! Svojo sposobnost reševanja konfliktov pa lahko povečamo tako, da poskrbimo za odlično telesno kondicijo, saj se nam takrat, kadar smo »v formi«, prej nepremostljive težave pokažejo le kot stopnice na poti.

2. MENTALNO PODROČJE

Mogoče smo še najbolje opremljeni za reševanje težav na tem področju, saj so nas večinoma tudi vzgajali tako. Učili so nas, da moramo najprej razumeti vzroke težav, potem jih moramo odpraviti, pa se bo vse uredilo. Včasih pa se srečamo tudi s stvarmi, ki jih ne razumemo, ali pa opazimo, da samo razumevanje ne pomaga. Različne življenjske okoliščine povzročajo različno hude stresne situacije. Psihologi so izdelali lestvice, na katerih so ocenili, kako huda je stresna reakcija v različnih življenjskih okoliščinah. Ni važno samo to, kaj se je zgodilo. Pomembno je tudi, kakšen pomen pripisujemo situaciji in odnosom. Pripisovanje pomena dogodkom v življenju poteka avtomatsko, ne da bi se tega zavedali, zato se navadno ne zavedamo, da imajo isti dogodki lahko za različne ljudi povsem drugačen pomen. Vsi dogodki in njihove razlage, kot jih takrat razumemo, se neprestano vpisujejo v nekakšen »katalog pomenov«, ki ga v psihologiji imenujemo referentni okvir. Ljudje imamo zelo različne življenjske izkušnje, zato nosimo s seboj tudi zelo različne referentne okvire. Referentni okvir lahko spreminjamo z učenjem. Ni nujno, da se učimo samo na lastnih napakah: lahko se učimo tudi od modrejših od nas, ki so svoje znanje ponudili v knjigah. Za utrjevanje novega znanja je neprecenljive vrednosti pogovor in diskusija o prebranih knjigah, o reševanju življenjskih problemov ali o bivanjskih vprašanjih. Da bi negovali svojo intelektualno dimenzijo, poskušajmo biti ves čas odprti za nova znanja: poiščimo ljudi, ki se zbirajo na raznih krožkih ali v skupinah za duhovno rast in poslušajmo njihove izkušnje.

3. ODNOSNO PODROČJE

Odnosi med ljudmi so pomembno področje človekovega delovanja, na katerem uresničujemo svoje življenjske cilje. Pomemben je odnos do sebe, do drugih ljudi in do sveta okoli nas. Z odnosnim se prepleta čustveni nivo. Čustva so spontani odgovor na to, kar mislimo, da prihaja k nam iz zunanjega sveta. Večina ljudi misli, da se čustva ločijo na pozitivna in negativna, pri čemer naj bi bila pozitivna tista, ki ne ogrožajo drugih ljudi, negativna pa so za druge ogrožujoča, kot na primer jeza, žalost, zamera, sovraštvo itd. Ta delitev pa je le privzgojena: naravno je, da čutimo spontano. V procesu vzgoje so nam poskušali preprečiti, da bi čutili določena čustva. Rekli so nam na primer: »Moški ne jokajo!« in s tem povzročili, da imamo solze za izraz ženskosti in jih moški raje pogoltnemo, kot pa da bi obveljali za mevžo. Dekletom pa so rekli: »Ženske ne kažejo agresivnosti!« in zato se bojimo, da bi nas ne nehali imeti radi, če bi pokazale svojo moč in postavile svoje meje. Tako so nas onesposobili, da bi spontano čustvovali na določenih področjih. Te ovire v čustvovanju močno okvarjajo odnose med ljudmi.

V resnici pa so vsa čustva nevtralna. So samo izraz tega, kar smo in kako razumemo svet. Če jih zatajimo, zatajimo s tem tudi sebe, pa tudi drugih in sveta ne moremo več prav razumeti. V procesu duhovne rasti se moramo naučiti, kako izraziti vsa čustva, vendar NA USTREZNI NAČIN, tako da pri tem ne prestopamo mej drugih ljudi. Ljudje, ki si neprestano prizadevajo »uganiti« in izpolnjevati pričakovanja drugih, za svoja lastna pa ne prevzemajo odgovornosti in pričakujejo, da jih bo izpolnil kdo drug, vnašajo v svoje odnose veliko zmedo in so odvisni od odnosov. Mislijo, da jih bodo drugi ljudje zavrgli ali jih ne bi imeli več radi, če bodo pokazali, kaj resnično čutijo. Zaradi tega, ker v odnosih neprestano pričakujejo zavrnitev, so v kronični stresni situaciji in podvrženi raznim psihosomatskim boleznim.

Tisti ljudje, ki so imeli v svojem življenju zelo negativne in boleče izkušnje, imajo le-te zapisane v svojem referentnem okviru. Ko spontano pripisujejo pomen dogodkom v svojem življenju, jih močno vznemiri vse, kar se asociativno povezuje z bolečim dogodkom, in ob tem ponavljajo stresno situacijo. »Kogar je pičila kača, se boji zvite vrvi!«, pravi pregovor, pri čemer je strah pred zvito vrvo ponovna stresna situacija. Negativno izkušnjo lahko izbrišemo iz referentnega okvira ali spremenimo pripisani pomen v procesu psihoterapije.

Tudi kvaliteta odnosov, ki jih imamo z ljudmi, močno vpliva na prevladujoča čustva, ki jih doživljamo v življenju. Odnosi z ljudmi najbolje delujejo, kadar imajo ljudje pozitiven odnos do sebe in do drugih. To pomeni, da se imajo za »dovolj dobre«, ne pa za popolne ali povsem neadekvatne. Če se počutijo »dovolj dobri«, potem lahko svoje posebnosti in pričakovanja izrazijo spontano in tudi morebitne zavrnitve ne vzamejo preveč tragično. Ljudje, ki se nimajo za dobre, pa se neprestano trudijo »uganiti«, kaj bi naj naredili, da bi od drugih izvabili potrjevanje in odobravanje, ki jim nadomesti nizki občutek lastne vrednosti. Tako ne izražajo več sebe in svojih potreb, ampak se »prodajajo za aplavz«. Če jih drugi ne potrdijo, ostanejo povsem brez občutka lastne vrednosti in so zelo ranljivi za zavrnitve, kar močno zaplete odnose z ljudmi. Tudi tisti, ki se imajo za popolne, ponavadi za tem stališčem skrivajo občutek, da niso dovolj dobri: popolnost pač ni nekaj, kar bi človek mogel doseči, ampak lahko o tem le sanjari.

Na področju urejanja čustvenega in odnosnega življenja moramo razviti trajno predanost resnici na vseh nivojih:

v odnosih z ljudmi jim sporočajmo le svojo resnico. To je včasih težko, vendar laž nepopravljivo uniči odnose z ljudmi. Če boste zaradi strahu pred negativno reakcijo poskušali pred sodelavci »olepšati« bolečo resnico, se boste v bistvu zlagali. Ljudje bodo mislili, da je takšna vaša resnica, zato se bodo odzivali v skladu z njo; v vas pa bo rasla jeza in gnev nad njimi, in končno boste izbruhnili še veliko bolj grobo, kot če bi kar na začetku povedali, kaj mislite v resnici. S tem boste naredili dodatno nepotrebno škodo tudi sebi.

Sredstva, ki jih lahko uporabljamo za urejanje življenja na čustvenem nivoju, so negovanje iskrenosti v vseh odnosih, družabna srečanja, planinarjenje, prijateljevanje z ljudmi, ki so sposobni videti dobro v vas. Če pa imate na tem področju težave, je dobro poiskati psihoterapevtsko pomoč.

4. DUHOVNO PODROČJE

To je tisto področje, ki je pri večini ljudi v sodobni družbi najbolj zanemarjeno. Razlogov za to je več, a ob njih se le kratko pomudimo. Ljudje vseh kultur sveta so od nekdaj poskušali najti razlage za smisel svojega bivanja, in večina je prišla do ugotovitve, da je smisel povezan z nečim, kar je višje od človeka. Naša civilizacija pa močno temelji na materialističnem konceptu o nastanku sveta, po katerem je ves pojavni svet bolj ali manj posledica »slučajnih trkov molekul in atomov«. Človek si s tem ne more pojasniti svoje kompleksnosti in zapletenosti sveta okoli sebe, niti si odgovoriti na bivanjska vprašanja o življenju, smrti in smislu. Tudi uradna verstva, ki jim sledi mnogo ljudi, ne morejo kvalitetno odgovoriti na ta vprašanja, ker so njihovi odgovori stari že tisočletja in že zdavnaj zaostali za tistim, kar v odgovor ponuja znanost. Tako mnogo ljudi medlo veruje, da »je še nekaj več«, v cerkev hodi »za vsak primer«, po božje pa častijo - moderno znanost, ki ji odpustijo vsakršne neumnosti in inkonsistentnosti, ker pač »znanost še ni odkrila vseh odgovorov«. Pa jih kdaj bo?

Misleč človek, ki želi živeti skladno s seboj in z drugimi v tem svetu, se mora nenehno spraševati o sebi, o svoji moči in nemoči, o svoji poziciji do sveta in drugih, o življenju in o smrti. Tu je kvaliteta, ki iz »vedenja« in »čutenja« naredi MODROST.

Duhovno komponento svojega bitja negujemo z redno meditacijo. Meditacija je tehnika za poglobljanje v nezavedne sfere naše duševnosti - prav tiste, v katerih smo ljudje bolj povezani med seboj, kot včasih »na površini« čutimo. Z redno meditacijo pridemo do odgovorov in povezav, ki močno presegajo to, kar obetajo površinske dileme. Med meditacijo se otresemo vsiljivih impulzov s telesne, intelektualne in čustvene sfere, ki nam onemogočajo jasno in neposredno zaznavanje zaradi stalnega pripisovanja nečesa iz preteklosti sedanjim dogodkom. Ko »čebljanje uma« utihne, zagledamo neposredno v bistvo stvari. Povezave med stvarmi in dogodki so dostikrat na površinskih nivojih zabrisane, pokažejo pa se v globinah, ki jih doseže meditacija. Jasno zaznamo, kaj moramo storiti in kako so stvari povezane. Meditacijo je treba redno gojiti, saj sicer »površinske plasti« osebnosti motijo in ne dobimo jasnih odgovorov. Redno ukvarjanje z meditacijo človeka osebnostno spremeni in ga naredi bolj zrelega, tako da se ne odzove več na sleherno »površinsko« provokacijo, ampak umirjeno počaka, da se mu razodene smisel dogodkov in ukrepa v skladu z njim.

Za ljudi, ki delajo z drugimi ljudmi in ki morajo pri svojem delu premagati mnogo stresnih situacij, je redna vsakodnevna meditacija oblika »duševne in duhovne higiene«. Zjutraj si moramo vzeti čas za to, da se zavemo svojih globljih ciljev in se pripravimo na ta dan; zvečer pa se »očistimo« tako, da vse dogodke dneva, ki so se nas po človeško na razne načine dotaknili, ponovno podoživimo v svojih globinah, se zavemo njihovega pomena in mogočega škodljivega vpliva na duševnost.

ZAKLJUČEK :

Ko sem označevala datoteko s tem prispevkom, se mi je med besede prikradel tiskarski škrat. Namesto besede ODLIČNOST se mi je zapisalo ODLOČNOST, in to kar dvakrat. Pa naj bo tako! Freud je dokazal, da lapsusi linguae izražajo tisto, kar mislimo globoko v sebi, pa se tega niti ne zavedamo. In ta lapsus izraža moje globoko prepričanje, ki prežema vse moje bitje tja do globin nezavednega: odločena sem, da bom posvetila svoje življenje temu, da postanem odlična v tem, v čemer sem jaz, Sanja posebna, drugačna od drugih.

L I T E R A T U R A :

1. Rainwater Jeanette: You're in charge!, Peace Press, California, 1979.
2. Rozman Sanja: Peklenska gugalnica, ValeNovak, Ljubljana, 1998.
3. Rozman Sanja: Zaljubljeni v sanje, Založba Dan, Ljubljana, 1995.
4. Simonton O. Carl, Simonton Matthews Stephanie, Creighton James: Getting Well Again, 1978.
5. WHO: European policy for health for all, Declaration of Alma-Ata, 1978.