

Lepe misli za lepe dane

Jelena Pantić

Novi Sad, 2019

Lepe godine su sačinjene od lepih dana.

Lepi dani su sačinjeni od lepih trenutaka.

Stvarajte lepe trenutke.

I pamтите ih.

Sreća kao cilj

Sreća postavljena kao cilj vodi nezadovoljstvu i propuštanju sadašnjeg trenutka. Put do zadovoljstva je prepoznavanje i priznavanje onoga što jeste. Potisnuta tuga, ljutnja, zabrinutost, krivica... blokiraju zadovoljstvo i osećaj životnosti.

Često je potrebno proći kroz mračnu šumu da bi se stiglo do sunčanog proplanka.

Ako želiš da budeš srećan...

Ako želiš da budeš srećan, ne smeš da budeš nesrećan.

Ups. Pardon. Previše sam dangubila na Fejsu, pa sam se malko zbu-
nila.

Ako želiš da budeš istinski srećan, dozvoli sebi da ponekad budeš is-
tinski nesrećan.

Tuga, patnja i bol su sastavni deo života, neizbežni.

Kada dozvolimo sebi da osetimo ta osećanja, ona prođu.

Kada čujemo njihovu poruku ona odu.

Treba mi uteha.

Treba mi podrška.

Treba mi odmor.

Kada čujemo ove ili slične poruke i uvažimo ih, „nesrećna” osećanja
odu.

I onda budemo istinski srećni.

Do sledeće epizode.

Takav je život.

Ako želiš da budeš srećan, nemoj da se svađaš sa životom.

Slušaj ga.

Živi ga.

I bićeš srećan.

Ko si ti?

„- Ko si ti?

- Ja sam suprug, otac, deda, prijatelj.”

Irvin Jalom

A mogao je da kaže: – Ja sam svetski poznat i priznat psihoterapeut, autor mnogih knjiga.

Odgovor na pitanje *ko si ti?* pokazuje sistem vrednosti neke osobe.

Šta joj je važno.

Šta joj je najvažnije.

Od toga zavisi kvalitet života.

Od toga zavisi da li ćete pod stare dane biti vitalni, smireni i zadovoljni, kao Jalom.

Ili umorni od sticanja i isticanja svojih postignuća.

Umorni od dokazivanja i zasluživanja ljubavi.

Šta je psihološka otpornost i kako je povećati?

Kako lotos, koji raste u bari, uspeva da bude tako lep i čist? Kako neki ljudi odrastaju i žive u veoma teškim okolnostima, a uspevaju da ostanu fizički i mentalno zdravi? Teške okolnosti na neke ljude deluju pogubno, dok neke ojačaju i oplemene.

Rezilijentnost (psihološka otpornost, psihološki imunitet) čini razliku među ljudima kada se nađu u teškim okolnostima.

Rezilijentnost je termin koji je prihvaćen u psihološkoj struci, a najbliži prevod bi bio da je to psihološka otpornost ili psihološki imunitet.

To je ono što nas čuva kada su okolnosti teške.

APA (Američka asocijacija psihologa) napravila je kratak i praktičan vodič za razvijanje psihološke otpornosti odnosno jačanje psihološkog imuniteta.

U ovom tekstu ću preneti neke delove tog vodiča.

Šta je psihološka otpornost?

„Psihološka otpornost (rezilijentnost) jeste proces dobrog prilagođavanja teškim okolnostima, traumama, tragedijama, pretnjama i značajnim izvorima stresa kao što su porodični i problemi u vezama, ozbiljni zdravstveni problemi, problemi na poslu ili finansijski stresori.”

„Psihološka otpornost nije osobina koju ljudi imaju ili nemaju. Ona uključuje ponašanja, misli i akcije koje svako može da nauči i razvije.”

„Kada je neko psihološki otporan, ne znači da ne doživljava poteškoće

i neprijatne emocije. Emocionalni bol i tuga su zajednički ljudima koji su doživeli i preživeli neke teške okolnosti ili događaje. Zapravo, put ka psihološkoj otpornosti veoma često uključuje značajne emocionalne poteškoće.”

APA, „Put ka psihološkoj otpornosti”

Faktori koji čine psihološku otpornost

Mnogobrojne studije su pokazale da su osnovni faktor psihološke otpornosti negujući i podržavajući odnosi u porodici i van nje. U doba poplave self help literature i raznih čudotvornih tehnika iskonska potreba za socijalnom podrškom je dospela u zapećak. Čak se nekako smatra i sramotnom. Ako ti neko treba, ako ne možeš sve sam, to znači da si slab. A ništa dalje od istine. Jaka mreža socijalne podrške je, kao što vidimo, najuticajniji faktor psihološke otpornosti i jačanja psihološkog imuniteta.

Ostali faktori koji su se izdvojili u istraživanjima su:

- kapacitet da se prave realistični planovi i preduzimaju koraci ka njihovoj realizaciji;
- pozitivna slika o sebi i poverenje u svoje snage i sposobnosti;
- veštine komunikacije i rešavanja problema;
- kapacitet da se izlazi na kraj sa snažnim osećanjima i impulsima (emocionalna inteligencija).

Ali ja ništa od ovoga nemam.

Ako ste to pomislili nakon čitanja ovih faktora psihološke otpornosti, ne brinite i ne očajavajte. Sve to može da se nauči i razvije, samostalno ili uz stručnu pomoć.

10 načina da izgradite psihološku otpornost

U APA priručniku „Put ka psihološkoj otpornosti” navodi se deset načina za građenje i negovanje psihološke otpornosti.

Gradite dobre odnose sa ljudima

Kao što sam već napisala, a ponoviću, zato što je izuzetno važno,

najvažniji faktor psihološke otpornosti je podrška drugih ljudi!

Ako niste imali tu sreću da odrastate u zdravoj, negujućoj i podržavajućoj porodici, i ako verovatno zbog toga imate probleme u odnosima sa ljudima, nemate izgrađenu jaku i kvalitetnu mrežu socijalne podrške, ne očajavajte.

Nikad nije kasno da počnete da gradite jaku i kvalitetnu mrežu socijalne podrške!

Ali, imajte na umu da se to neće desiti samo od sebe. Neće se odjednom oko vas stvoriti negujući i podržavajući ljudi. Potrebno je prvo da priznate sebi da nemate zadovoljavajući krug ljudi oko sebe. Zatim, da odlučite da izgradite takav krug. Polako. Uspostavljate kontakte sa ljudima koji vam se sviđaju i koji vam prijaju. Gradite i negujete te odnose.

Ako ste imali mnogo loših odnosa sa ljudima, verovatno ste došli do zaključka da su svi ljudi grubi i nedobronamerni. I verovatno ste odustali od toga da tražite podršku verujući da je *u se i u svoje kljuse* jedini bezbedan način putovanja kroz život. A nije. To je veoma usamljen i težak način putovanja kroz život.

Ima dobrih ljudi.

Ima ljudi koji su dobronamerni, podržavajući i negujući.

Znam da nije lako ponovo poverovati u to, znam koliko je bolno kada se povrede nakupe. Ali isto tako znam da je sve to moguće prevazići.

Krize ne posmatrajte kao probleme koje je nemoguće prevazići

Kada neku situaciju posmatramo kao nešto što je nemoguće prevazići, vrlo lako možemo da dovedemo sebe do fenomena poznatog kao samoispunjavajuće proročanstvo. Ako mislimo da je nešto nemoguće prevazići i da smo potpuno bespomoćni, nećemo preduzeti ništa. Samo ćemo se pasivno prepustiti sudbini i patiti pod njenom okrutnom težinom.

Činjenica je da nikada unapred ne znamo da li je nešto moguće ili ne. I potpuno je drugačiji osećaj kada znamo da smo dali sve od sebe i nismo uspeali, nego kada pasivno čekamo negativan ishod.

Znam da je teško zamisliti rešenje i pozitivan ishod u trenutku kada nam se dešava nešto strašno, teško ili bolno. Tu pomaže da se setimo

ljudi koji su prevazišli teške situacije i da tragamo za takvim primerima.

Kada su mi saopštili dijagnozu kancer, premrla sam od straha. Mislila sam da je to kraj. A onda su u moj život ušetale neke divne osobe da mi kažu da su i one bolovale od toga. I ozdravile. I preživele. To mi je najviše pomoglo da poverujem da je izlečenje moguće, i to me je motivisalo da dam sve od sebe da ozdravim.

Da sam poverovala da je ta dijagnoza smrtna presuda, odustala bih i čekala kraj. Sreća pa nisam, nego vam sada živa i zdrava pišem ovaj tekst i planiram ih još mnogo, mnogo.

Prihvatite da je promena neizostavni deo života

Svaka promena, dobra ili loša, sama po sebi je stresna. Zahteva od nas da se prilagođavamo, da učimo, da stičemo neke nove veštine. Kada se bunimo zbog toga i kada svoju energiju ulažemo u to da sprečimo svaku promenu, samo tračimo svoju energiju.

Kada promene prihvatimo kao sastavni i neizbežni deo života, lakše ćemo im se prilagoditi i lakše ćemo prevazići neprijatnost, nesigurnost i neizvesnost koje one sa sobom nose.

„Život je kao vožnja bicikla. Da biste održali ravnotežu, morate da nastavite da se krećete.”

Albert Ajnštajn

Kretanje je jedini način da održavamo ravnotežu. Nema stajanja, bar ne dugotrajnog.

Voda, kad dugo stoji, postaje bara.

Tako i mi. Kad dugo stojimo na jednom mestu, gubimo svežinu i polet.

Iz teksta „Ajnštajnov savet za postizanje ravnoteže u životu”

Idite ka svojim ciljevima

Tapkanje u mestu nas iscrpljuje i slabi naš psihološki imunitet. Čekanje da se okolnosti nameste, da budemo spremni, da steknemo dovoljno samopouzdanja... sve to nas slabi i iscrpljuje. Smanjuje naše

samopouzdanje i veru u sebe. Povećava strahove i nesigurnosti.

Umesto toga, mnogo je konstruktivnije i korisnije da svakog dana postavljamo sebi neke male, ostvarive ciljeve. Tako svakog dana imamo priliku da malo ojačamo svoje samopouzdanje i svoju psihološku otpornost. Ako se svaki dan uveravamo da nešto možemo da postignemo i rešimo, manje ćemo se uplašiti kada nam život donese neki težak događaj ili veliku lekciju. Samopouzdanje u raznim oblastima i malim stvarima se prelijeva na naše generalno samopouzdanje. A to svakako jača našu psihološku otpornost i psihološki imunitet.

Preduzimajte korake ka rešenju problema

Umesto da se nadate da će problem nekako nestati ili da će se rešiti sam od sebe, pristupite mu aktivno. Na malim problemima vežbajte ovaj aktivan pristup, da vas neki veliki ne bi zatekli nespreme.

Umesto bežanja od problema pogledajte ga u oči.

Jasno ga definišite i priznajte sebi.

Izdvojite vreme da razmišljate o tome kako taj konkretan problem može da se reši.

Koji su koraci ka rešenju?

I naravno, preduzimajte te korake ka rešenju, samo razmišljanje nije dovoljno.

Posmatrajte krize kao prilike da bolje upoznate sebe

„Mnogi ljudi koji su doživeli tragedije i teška iskustva kažu da je to doprinelo tome da imaju kvalitetnije odnose sa ljudima, veći osećaj snage čak i kada se osećaju ranjivo, povećanje osećaja lične vrednosti, razvijeniju duhovnost i svesnost o tome koliko je život dragocen.”

APA, „Put ka psihološkoj otpornosti”

I ovo mogu da potvrdim iz ličnog iskustva. Kada uhvatim sebe da brenem zbog nečeg, da se bojim budućnosti, da sumnjam u sebe, svoju vrednost, snagu i sposobnost, setim se da sam preživela kancer. U odnosu na to, svaki budući problem mi deluje sićušno.

Da mi je neko ranije rekao šta će me snaći, umrla bih od straha. I da me je neko pitao kako bih se snašla u takvoj situaciji, rekla bih da ne znam, da se verovatno ne bih snašla. Pokazalo se drugačije. Odlično sam se snašla i ispostavilo se da sam mnogo jača nego što sam mislila.

Ovo je najdrastičniji primer iz mog života, imam ih još mnogo malih. Mnogo puta se dogodilo da se nađem u situaciji u kojoj se dobro snađem, da tada smislim i rešenje i izlaz. A da me neko unapred pitao, ne bih znala, ne bi mi palo na pamet sve što mi je palo na pamet kada mi je bilo potrebno.

Teške situacije su prilika da vidimo šta sve možemo i koliko smo zapravo jaki.

Strahovanje unapred i pokušaji da nešto sprečimo i izbegnemo slabe našu psihološku otpornost i psihološki imunitet.

Negujte pozitivnu sliku o sebi

„Zdrava svest o sebi i svojim kvalitetima i postignućima jeste dobra i poželjna osobina i stav prema sebi.

Ne samo dobra i poželjna nego i neophodna za očuvanje mentalnog zdravlja!

Kako neko može da se oseća dobro u svojoj koži i da uživa u životu ako ima iskrivljenu i negativnu sliku o sebi?”

Iz knjige „Putovanje u središte srca”

Kada imamo nerealno lošu sliku o sebi, to se neminovno odražava na naše raspoloženje i samopouzdanje, a samim tim i na naš psihološki imunitet i otpornost.

Mnogo lakše ćemo prevazići teškoće i preboleti bolne situacije kada o sebi kao biću i svojim sposobnostima imamo lepo mišljenje.

Posmatrajte situaciju u širem kontekstu

Kada se dešava nešto teško i bolno, kada imamo objektivno velike probleme, lako možemo da zapadnemo u zamku fokusiranja samo na problem. Kada je nešto toliko intenzivno i teško, lako zaboravimo sve što je dobro, sada i u prošlosti, lako poverujemo da će teška situacija trajati zauvek, da se nikada neće završiti.

Takva verovanja nas slabe i dodatno zastrašuju.

Činjenica je da u životu sve prolazi, pa i teškoće i patnje. To da li ćemo emocionalno zauvek ostati zarobljeni u njima, zavisi od nas.

Vođenje dnevnika lepih događaja i zahvalnosti nam pomaže da ne zaboravimo lepo čak ni u teškim situacijama i pomaže da, kada nam deluje da je sve beskonačno crno, imamo *crno na belo* da nije baš tako.

Čuvajte nadu i optimizam

Nada i optimizam nisu nešto s čim se neko rodi, a neko drugi ne. Tako ponekad deluje, ali nije tako. Nada i optimizam su stavovi koji mogu da se izgrade. I kada su izgrađeni, potrebno je negovati ih.

Optimizam pomaže da lakše prebrodimo teške situacije, daje nam više volje i energije.

Neki ljudi neguju pesimistički stav preventivno, da se ne razočaraju. I na taj način slabe sebe. Potpuno bespotrebno.

Ako smo verovali da će se nešto dobro završiti, i verujući tako učinili sve što je u našoj moći, a ishod je ipak bi negativan i nepovoljan, bar se pre tog ishoda nismo dodatno iscrpljivali. Tada je lakše podneti nepovoljne ishode.

Optimizam nije čarobni štapić i ne garantuje srećan kraj. Ali, za razliku od pesimizma, bar nas ne iscrpljuje.

Budite dobri i negujući prema sebi

Faktor koji se pokazao kao najuticajniji u izgradnji psihološke otpornosti i psihološkog imuniteta su dobri odnosi sa ljudima. To ne isključuje činjenicu da smo kao odrasle osobe odgovorni za sebe i svoj život. Ne isključuje činjenicu da je važno da budemo dobri prema sebi, da volimo, negujemo i podržavamo sebe.

Ovo su neki od načina da budemo dobri i negujući prema sebi:

- vođenje računa o svojim emocijama;
- zdravo tešenje sebe;
- odmaranje;
- disanje;
- fizička aktivnost;

- vođenje računa o emocionalnoj higijeni;
- zauzimanje za sebe i svoje potrebe;
- upotreba zdrave agresivnosti;
- čuvanje ličnih granica;
- prihvatanje sopstvene ranjivosti i nesavršenosti;
- negovanje životne radosti;
- smeh;
- maštanje.

Ne možemo da predvidimo šta će nas sve u životu snaći i neke teške događaje ne možemo da izbegnemo.

Možemo da se unapred pripremimo tako što ćemo graditi i negovati psihološku otpornost.

Srećne misli i vilinska prašina

Svi koji su čitali Petra Pana znaju da se leti uz pomoć srećnih misli i vilinske prašine. Psiholozi se ne bave vilinskom prašinom, ali su izučavajući srećne misli i njihov uticaj došli do nekih zanimljivih saznanja. Učesnici jednog eksperimenta su imali zadatak da se svakodnevno, tokom nekoliko nedelja, osam minuta dnevno, prisećaju situacija kada su bili srećni. Pokazalo se da su učesnici u eksperimentu bili boljeg raspoloženja i vedriji od kontrolne grupe (osoba koje se nisu bavile srećnim mislima). Takođe se pokazalo da su u dobrom raspoloženju ostali i nekoliko nedelja nakon završetka eksperimenta.

Važno je napomenuti da ovakav pristup poboljšanju raspoloženja ne znači negaciju problema i život u ružičastom svetu. Pre se može reći da olakšava i ubrzava rešavanje problema, jer je poznato da dobro raspoloženje, pored toga što je dobro za zdravlje, imuni sistem i lepotu, podstiče i kreativnost.

Ajnštajnov savet za postizanje ravnoteže u životu

Uravnotežen i sređen život.

Znate ono kad poslažete sve kockice, sva polja usklađena, sve funkcioniše?

Ne znate?

Ne znam ni ja.

Naiđu takvi dani kad sve teče kao po loju, ali to su dani, da ne kažem, trenuci.

Mnogo češće nam život postavlja prepreke i izazove. Kroz njih učimo i rastemo.

Savladamo jednu lekciju, položimo test, malo uživamo i onda stiže nova nepoznanica. Nova situacija koja od nas zahteva prilagođavanje i učenje.

Taman sredimo jednu oblast života, u drugoj nešto zaškripi. Sredimo i to, kad ono... u trećoj došlo do promena...

Dugo mi je cilj bio da sredim svoj život tako da sve lepo funkcioniše. Poslažem sve i uživam.

Onda sam malo sazrela.

I shvatila da je život *neprekidno kretanje i da je promena jedina konstanta*.

Nije to moja krivica, dokaz da nešto ne radim dobro ili da život nije na mojoj strani.

Život je život. Teče. Na nama je da odlučimo da li ćemo se ljutiti što nije onako kako smo mi zamislili ili prihvatiti talase i možda naučiti da surfujemo.

Ideja o postizanju trajne ravnoteže u životu je lepa, ali, koliko je meni poznato, neostvariva u praksi. Očekivati za sebe takav život, trajno uravnotežen i bez talasa i oluja je siguran put u razočaranje.

Mnogo konstruktivniji pristup nudi nam Albert Ajnštajn koji kaže:

„Život je kao vožnja bicikla. Da biste održali ravnotežu, morate da nastavite da se krećete.”

Kretanje je jedini način da održavamo ravnotežu. Nema stajanja, bar ne dugotrajnog.

Voda kad dugo stoji postaje bara.

Tako i mi. Kad dugo stojimo na jednom mestu, gubimo svežinu i polet.

Što duže sedimo i što manje se krećemo, sve više gubimo ravnotežu.

Vožnja bicikla je lepa metafora za održavanje ravnoteže u životu.

Ali, zašto se zadržati na metafori? Zašto ne uraditi to i bukvalno?

Volim da vozim bicikl iz više razloga.

Kretanje je dovoljno brzo da mi ne bude dosadno, a ipak dovoljno sporo da mogu da uživam u lepim prizorima oko sebe.

Još jedan razlog što volim da vozim bicikl je to što je ideja da sedim i krećem se i rekreiram u isto vreme za mene fascinantna. Šta ćeš više od života?

Volim taj osećaj mira koji imam dok se lagano krećem i lenjo okrećem pedale.

Svež vazduh koji nekako lepše, potpunije dišem dok vozim bicikl.

Volim i to što osećaj mira i zadovoljstva traje dugo nakon vožnje.

Znam neke ljude kojima je bicikl mnogo više od povremene rekreacije. Za njih je to prevozno sredstvo i način života.

Za mene je to za sada samo rekreacija. Zahvaljujući Ajnštajnu, podsetnik da je jedini način da održavam ravnotežu – da se krećem.

Fizički, ali i psihički.

Podsetnik da budem otvorena za novo i drugačije.

Da promenu prihvatam kao sastavni deo života, a ne kao dokaz da negde grešim.

Da je narušena ravnoteža samo pokazatelj da život teče svojim tokom, a da je moje da tražim način da ponovo uspostavim ravnotežu. Do sledećeg izazova. Ili životne lekcije.

Budi najbolja verzija sebe?

„Budi najbolja verzija sebe.”

Udica za perfekcionista da se ko hrčak vrte ukrug.

Neću da budem najbolja verzija sebe jer je to nemoguće. *Uvek može bolje znači nedostižan cilj.*

Znači frustracija i nezadovoljstvo.

Hoću da budem dovoljno dobra verzija sebe.

Zapravo, već neko duže vreme jesam dovoljno dobra verzija sebe.

To mi je dovoljno dobro.

To mi omogućava da se opustim i uživam.

To mi omogućava da učim i rastem radujući se, a ne bičujući se standardima i očekivanjima.

I, paradoksalno, to mi omogućava da brže i lakše ostvarujem svoje ciljeve.

Plus, megabonus, omogućava mi da uživam u svojim postignućima.

A to je baš lepo.

Metoda zelene olovke: siguran put ka većem samopouzdanju

Kako je moguće da tako lako vidim greške i da se fokusiram samo na njih?

Zašto mi je toliko teško da vidim šta dobro radim?

Ovo su pitanja koja redovno čujem od klijenata sa kojima radim na povećanju samopouzdanja.

Odgovor na oba pitanja je veoma jednostavan – školski sistem nas je naučio tome.

Bilo bi ravno čudu da svi mi koji smo prošli decenijski *tretman* u sistemu koji je fokusiran na traženje grešaka i kažnjavanju za njih imamo zdravo i jako samopouzdanje.

Ono što je tačno, ispravno i dobro urađeno se podrazumeva.

Traže se greške i propusti.

I kada završimo škole, mi sami nastavljamo taj *tretman*. Jednostavno, nismo naučeni drugačije. Mislimo da je to jedini moguć i ispravan način funkcionisanja.

A nije!

Ne samo da nije jedini moguć, nego nije ni ispravan!

Veoma je pogrešan. I štetan!

Ako ste usmereni samo na svoje greške i propuste, logično je da se osećate neuspešno i neadekvatno.

Verujem da vam je poznato osećanje neuspešnosti koje sledi kada se crvenom bojom istakne sve što ste pogrešili.

E, a zamislite sad nešto potpuno drugačije.

Zamislite da su vam u školi zelenom olovkom obeležavali sve što je tačno i dobro urađeno.

Tatjana Ivanko je upravo to radila dok je svoju ćerku učila da piše.

I šta mislite, kakvi su bili rezultati? Još važnije – šta mislite kako se osećala njena ćerka dok je učila slova?

Kada se fokusiramo na ono što dobro radimo, naše samopouzdanje vremenom raste.

Postaje čvrsto i zdravo.

To ne znači da treba da lažemo i zavaravamo sebe kako je to što radimo savršeno iz prve.

Ne.

Važno je da budemo svesni svojih grešaka i propusta kako bismo ih ispravili.

Ključnu razliku pravi činjenica da se ne fokusiramo samo na greške.

I da se ne bojimo grešaka.

Greške nisu dokaz naše nesposobnosti.

Greške su dokaz da učimo i radimo.

Ponoviću, odmalena smo učeni da se dobro podrazumeva i da se uvek traže greške.

Kako to da promenimo?

Tako što ćemo sebi zadati da se svakog dana i u svemu što radimo podsetimo šta je to dobro i tačno što smo uradili.

U početku to ne ide lako. Zapravo, koliko god jednostavno zvučalo, ide dosta teško.

Nemojte da vas to obeshrabri.

Ako se setite samo jedne maleckke stvari koju ste dobro uradili, za početak je i to ogroman uspeh.

Vremenom, malo-pomalo, naučićete i preći će vam u naviku da pre grešaka i propusta vidite ono što je dobro.

Mnogo je lakše prihvatiti grešku kada znamo da nije sve što radimo pogrešno.