

Ali imajo naše misli in vsakodnevna sprostitvev moč, da spremenijo naše življenje?



Teja Jaušovec, univerzitetna diplomirana pedagoginja in družinska mediatorica, OŠ Danile Kumar Ljubljana

V sodobnem svetu ljudje nenehno stremimo k dobrinam, k vedno višjim rezultatom in k nenehnemu samopotrjevanju. To je opazno tako med odraslimi kot med mladostniki, ponekod tudi že med otroki. Skoraj vsak človek čuti tesnobo, stisko, strah ali negotovost, ko se sooča z vsakodnevnimi obveznostmi. Hiter tempo nas utruja in izčrpa ter povzroči, da smo vedno bolj oddaljeni od samih sebe. To pa zmanjša veselje, občutek zadovoljstva in najpomembnejše: lastno kreativnost, ki jo vsak prinese na svet v svoji unikatni obliki. Ko je človek dalj časa (morda tudi več let) pretirano pod stresom, opravlja vsakodnevne službene in pristočasne opravke avtomatizirano. V prispevku je opisanih nekaj primerov sprostitve in poudarjen pomen moči naših lastnih misli, s katerimi se lahko naučimo upravljati na način, ki nam bo prinesel željene rezultate.

1 Uvod

Ali je možno svoje počutje in posledično svoje življenje spremeniti zgolj s pomočjo lastnih misli? V tempu življenja velikokrat pozabimo nase. Dan za dnem mi, naši otroci in učenci izpolnjujemo dnevne obveznosti, da lahko na koncu dneva naredimo čim več kljukic 'opravljeno'. Pri tem hitenju pa žal velikokrat pozabimo, kako se ustaviti in kako ostati v stiku s samim seboj. Tudi ko nam telo in um sporočata, da je že skrajni čas za to.

Želim si, da se v tem prispevku vsaj malo vrnemo nazaj ... nazaj k sebi. In da skupaj pogledamo, kako pomembne so naše misli ter kako pomembno je vsak dan znova predelati svoje občutke. Tako pomembno, kot si umiti roke, telo ali zobe.

2 Življenje v sodobnem svetu

Zagorc (1997: 7) pravi, »da je tehnološki napredek zasenčil videnje starih modrosti, reklame pa naj bi povsem popačile predstavo o tem, kaj je dobro in potrebno za naše življenje.« Večno samopotrjevanje v svetu materialnih vrednot nas izčrpa. Oddaljuje se občutek osebne sreče in varnosti, prav tako pa blede zaupanje v svet. Porušilo se je naše ravnovesje z naravo, ogroženo je ravnovesje znotraj nas samih.

Srebot in Menih (1993: 7) izpostavljata, da tehnološki napredek prinaša tudi negativne posledice: »Vsak dan bolj se zavedamo, da živimo v tehnološko razvitem svetu, ki nam poleg napredka prinaša tudi mnogo negativnih stranskih učinkov, kot so stres, preplavljanje z vtisi elektronskih naprav, pomanjkanje časa ... Vse več ljudi prihaja do meje svojih fizičnih in psihičnih sposobnosti.«

»Civilizacija, v kateri živimo, ni vedno usmerjena v raziskovanje naše notranjosti. Stroji in računalniške naprave so nas zaslužnile do te mere, da velikokrat bolj prisluhnemo njim kot sebi. Stres nenehno 'preži' na nas, spreminja naravni ritem našega bivanja in vpliva na našo količino energije. Čeprav je življenje s sproščenim duhom in telesom naravno stanje in na neki način prirojena pravica, na to pozabljamo in se v naglici časa osredotočamo na povsem druge, za življenje 'nepomembne stvari'. Pozabljamo nase, napetosti znotraj nas pa naraščajo. Iz dneva v dan prenašamo čas za sprostitve v nek čas dopustov ali vikendov. Ključ do zdravja, čilosti, vitalnosti in duševnega miru se nam vse bolj odmika. Borba za večjo produktivnost nas spreminja do nerazpoznavnosti. Današnji človek je napet, nepotrepežljiv in zaskrbljen. Zato zlahka pozablja nase. Stalna napetost mu ne dovoljuje, da bi bil kos zahtevam. Zapira se v svoj svet, v svet pritiskov.« (Zagorc, 1997: 9).

Človek bi si moral v tem (pre)hitrem tempu dovoliti ustaviti se. Si vzeti čas zase in poskrbeti, da na neki način vsak dan znova 'pride nazaj k sebi'. V nasprotnem primeru se lahko pojavijo težave z zdravjem, saj telo pri nekaterih ljudeh dolgoročno ne more zdržati takšnega pritiska.

3 Stres včasih in danes

Ne morem mimo tega, da se mi ne bi vedno znova porajalo vprašanje, ali je res, da smo v sodobnem svetu bolj pod stresom, kot so bili ljudje včasih. Ali ni bilo včasih prav tako ogromno dela in skrbi? Morda še več?

Ljudje so delali na svojih (ali tujih) zemljah, skrbeli za ogromno stvari, v povprečju so imeli tudi več otrok, za katere so morali poskrbeti. Ni bilo sodobne tehnologije, proti kateri danes prav radi rečemo kakšno ostro besedo, a nam vendarle olajša marsikatero stvar: ni nam potrebno več prati perila (in posode) na roke in ni nam potrebno segregati vode na ognju, da bi se lahko stuširali. Spimo v toplih hišah/stanovanjih in lahko izbiramo, kaj bomo jedli. Zdravniška oskrba je vedno na dosegu roke, prav tako zdravila. Vsi imamo možnost hoditi v šole in se izobraziti ter si tako zagotoviti primerno prihodnost.

Vseeno pa pogovori nanesejo na temo, kako je bilo včasih lažje. Manj stresno. In da bi bilo fino, če bi bilo spet tako, kot je bilo včasih, v bližnji ali tisti že bolj oddaljeni zgodovini.

Menim, da z današnjim vedenjem o zgodovini vseeno vemo, da pa takrat le ni bilo tako lepo, kot se nam to zdi z današnjimi očmi. Ljudje so morali prestati veliko hudih stvari: bolezni (za katere še ni bilo zdravil ali možnosti ustrezne higiene in prehrane, s katero bi jih lahko pozdravili oz. preprečili), lakote, zgaranosti, zaslužjenosti ...

Če bi se vrnili v tisto še znano, bližnjo preteklost, bi najbrž ugotovili, da imamo ljudje to navado, da ob pogledu nazaj in razmišljanju o preteklosti situacije vedno vidimo boljše, kot so takrat zares bile. Prepričana sem, da je bil stres v človeku prisoten, odkar obstaja človeštvo. Ne samo stres, tudi strah je tisti, ki človeka ovira pri doseganju določenih ciljev.

»Strah najpogostejše izvira iz sistema prepričanj, ki si ga človek zgradi v življenju na osnovi lastnih izkušenj in vzgoje, ki je je bil deležen. Gre za nek refleksi na miselno-čustveni ravni. Psihološki strah se povezuje s projekcijami v prihodnosti.« (Železnikar, 2000: 57).

Pečjak (2001: 56–57) pravi, da stanje preobremenjenosti ogroža posameznikovo fizično in duševno zdravje. V takšnem stanju močno upade učinkovitost mišljenja, učenja in drugih spoznavnih operacij. Število napak narašča. Človeka spremljajo zmedenost ter težave s spominom, koncentracijo in logičnim sklepanjem. Nastopijo lahko motnje dihanja, utrujenost ali vrtoglavica.

Rajinder-Singh (1996: 43–46) meni, da stres vedno prizadene tako um kot telo, saj sta um in telo medsebojno povezana. Ko je človek čustveno vznemirjen, se v telesu izločajo hormoni, ki ga pripravljajo na boj ali beg. A ker družba od nas zahteva, da težave rešujemo mirno in razumno, opustimo misel na boj ali beg in občutke potlačimo v notranjost. Tako hormoni delujejo na naše

fizično telo in povzročajo s stresom pogojene bolezni, kot so visok pritisk, srčne bolezni, težave z dihanjem, neredna prebava, glavobol, bolečine v mišicah, kožni izpuščaji in še mnogo drugega. Seveda ni nujno, da se čustvom kar prepustimo, a je koristno najti sprejemljiv način, kako se izogniti čustvenim, duševnim in fizičnim vplivom stresa.

Ko je človek dlje časa v napetem stanju telesa in uma in ne poskrbi za svojo lastno sprostitev, telesna odpornost in umska zmogljivost upadeta. Človek je takrat bolj razdražljiv, manj kreativen, spremenijo se značajske poteze. Zato je v takšnem stanju človek pogosto tudi bolj konflikten ter nezadovoljen sam s sabo in z drugimi. Tudi z dejanji ali obnašanjem lastnih otrok oz. učencev. In če naše lastno vedenje večino časa pogojujeta stres in neka notranja napetost, je dobro, da se vprašamo, kakšno povratno informacijo v takšnem stanju dajemo otrokom. Spodbudno ali nespodbudno? V stanju preobremenjenosti je namreč zaznavanje realnosti močno spremenjeno. In če realnost iz dneva v dan zaznavamo čez tančico stresa, tudi otrokom iz dneva v dan prenašamo popačeno in zatorej napačno sliko o njih samih. Otroci pa se v največji meri vidijo in gradijo svojo samopodobo ravno skozi oči pomembnih odraslih. Torej staršev in učiteljev.

Običajno in celo zelo koristno za otrokov razvoj je, da vidijo odraslega v napetem in stresnem stanju. Še bolj pomembno pri tem pa je, da otroci in mladostniki vidijo, kaj odrasla oseba naredi za to, da lahko ponovno preide v naravno človeško stanje. To doseže s sproščenostjo in mirom. Če jim tega (predvsem z zgledom in pogovorom) ne pokažemo, se v njih podzavestno oblikuje in ustali vzorec, da je stanje nenehnega hitrega tempa, stresa, razdražljivosti in negativnih kritik normalno in se teh občutkov kasneje v življenju ne bodo mogli tako zlahka otresti. Napačno se bodo naučili, da je to 'naravno' stanje človeka, pa čeprav se v njem ne bodo počutili dobro. Ker bo to stanje tisto, v katerem so vsak dan odraščali, in jim bo znano, domače. Pa čeprav jih bo vodilo v nezadovoljstvo, napetost, morda kasneje celo v bolezen. Potrebne bo ogromno truda za to, da se bodo spet priučili miru in sproščenosti ter zadovoljstva s samim sabo.

Starši in učitelji imamo zelo pomembno in odgovorno vlogo/nalogo. Menim, da imamo ogromen vpliv na vse mlajše generacije, s katerimi vsakodnevno prihajamo v stik. Vsak dan nas te odraščajoče oči (četudi popolnoma neopazno) gledajo in se skozi to oblikujejo.

4 Kako sprostitev vpliva na naše počutje in um?

Vsak človek že dolga leta išče (zavestno ali nezavedno) pot k temu, da bi se v življenju počutil umirjeno, sproščeno in zadovoljno. Vsak najde

svoj način sprostitve, ki mu najbolj ustreza. Važno je le, da ga najde in si potem dosledno vsak dan vzame čas za to sprostitev.

Ljudje radi rečemo, da se bomo sprostili ob koncu tedna, saj prej za to ni časa. Pa vendarle pomislimo, da za telo s higieno poskrbimo vsak dan. Zakaj torej ne za svoj um?

Pri skrbi za svoje telo, ki ga lahko vidimo (in zavohamo), smo veliko bolj dosledni kot pri skrbi za svojo notranjost, svojo bit. Žal z 'umivanjem' te naše notranjosti oziroma energije večkrat odlašamo tako dolgo, da je sploh več ne čutimo/vohamo. Normalno nam postane, da je utrujena, zapostavljena, brezčutna ... Dokler nam kratkotrajna ali dolgotrajna bolezen, izgorelost, nezadovoljstvo, brezvoljnost ne povedo, da je nekaj narobe. Takrat bit že kriči, ker je tako dolgo nismo opazili in si vzeli časa zanjo. Glasno nam pokaže, da je sprememba nujna.

Dispenza (2018) piše, da prav noben organizem v naravi ni zasnovan tako, da bi lahko prenesel posledice dolgotrajnega stresa.

5 Načini sprostitve

V nadaljevanju predstavljam nekaj izmed mnogih načinov sprostitve, ki jih lahko uporabljamo pri odpravi negativnih posledic vsakdanjega stresa oz. pri kreiranju življenja, kakršnega si želimo. Glede na to, kaj želimo s sprostivitvijo doseči, izberimo primeren način sprostitve zase.

5.1 Sproščanje z dihanjem

Namen dihalne terapije je bolj sproščeno, neprisljano dihanje. Proto (1994) meni, da lahko globoko sprostitev dosežemo že samo s tem, da začnemo globoko in upočasnjeno dihati ter se v mislih osredotočiti na pozitivne in pomirjujoče podobe. Tako zavestno dovolimo možganom, da se umirijo in se hkrati začnemo zavedati svojega telesa.

To vajo lahko opravljamo vsak dan, razporejena pa naj bo enakomerno čez cel dan. Čas, ko se vozimo v avtomobilu v službo in domov iz službe ali kadarkoli vmes v dnevu, izkoristimo za to, da naredimo deset počasnih vdihov in izdihov. Če to naredimo desetkrat v dnevu, smo si zagotovili že 100 globokih vdihov in izdihov. Dolgoročno bomo imeli od tega zagotovo tako zdravstvene kot druge koristi.

5.2 Stretching

Z vajami raztezamo posamezne dele telesa. Le-te zadržimo nekaj časa v določenem položaju in jih nato spet sprostimo. V raztegnjeni mišici smemo čutiti le rahlo napetost. V vsakem raztegnjenem položaju vztrajamo od 10 do 30 sekund, da rahla napetost popusti. Ob tem dihamo globoko in enakomerno in ne zadržujemo diha (Zagorc 1997).

5.3 Masaža

Privoščimo si masažo. To je brez dvoma lahko eden izmed najprijetnejših načinov za sprostitev. Masaža segreva in sprošča napete mišice, razteza vezivno tkivo sklepov, pospešuje prekrvavitev, pripomore k boljšemu dihanju, povečuje izločanje odpadnih in strupenih snovi iz telesa. Prek živčnih poti deluje na notranje organe ter usklajuje njihovo delovanje, vpliva na vlakna veznega tkiva in pripomore, da ostane koža prožna. Masaža povečuje življenjsko moč in nas hkrati sprošča (Proto 1994: 63).

5.4 Vizualizacija

Zagorc (1997) pravi, da je predstavljivost sicer vsakemu človeku izkustveno dana, vendar pa se je potrebno intenzivne mentalne predstavljivosti naučiti. Tehnike vizualizacije nam lahko povečajo samozaupanje, pospešijo učenje, omogočijo hitrejše odpravljanje napak in pripomorejo k boljšemu zdravju. Gre za opazovanje samega sebe v predstavi. Pri vizualizaciji je najpomembnejše imeti v telesu občutek, kot da se vse, kar vidimo v duhu, tudi dejansko dogaja.

5.5 Meditacija

Meditirati v latinščini pomeni dvoje – razmišljati in prepuščati se mislim, notranjemu doživljanju. Gre za globoko sprostitev in v tem stanju se človeku porodi občutek miru in popolne sproščenosti, tako na nivoju uma kot telesa. Med meditacijo naj bi človek prišel v resnični stik s sabo in s svojo resnično naravo. S tem, kar je. Po meditaciji se lahko človek v miru posveti obstoječim težavam, lažje najde kreativne rešitve, napetosti pa naj bi se zmanjšale (Rajinder-Singh 1996: 44–45).

6 Zaključek

Moč našega uma je izjemna. Vsi ljudje nosimo v sebi moč in imamo možnost, da svoj lastni um vsakodnevno opazujemo in raziskujemo ter ga oblikujemo po svoji meri. V prispevku je omenjeno, da ima vsaka odrasla oseba velikanski vpliv na otroke, s katerimi vsakodnevno prihaja v stik. Včasih se na to pozabi. Enako je z našim lastnim umom. Začnimo raziskovati, kako hitro se lahko pričnejo stvari v naših in življenjih otrok spremenjati, ko prevzamemo krmilo uma v svoje roke in ne dovolimo, da nas večino časa skozi življenje vodi 'avtomatski pilot'.

Viri

- Dispenza, J. (2018): *Placebo ste vi*. Brežice: Primus.
Pečjak, V. (2001): *Učenje, spomin, mišljenje*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
Proto, L. (1994): *Več energije*. Ljubljana: Julija Pergar.
Rajinder Singh, S. (1996): *Meditacija za notranji in zunanji mir*. Ljubljana: Založba Tangram.
Srebot, R., Menih, K. (1993a): *Na krilih domišljije*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.
Zagorc, M. (1997): *Sprostimo se*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
Železnikar, Z. (2000): *Planet strahu*. Ljubljana: samozaložba.