



Mentalno zdravlje mladih - Priručnik za volontere

Mentalno zdravlje mladih - Priručnik za volontere

O Udrugi

„Betula“ je udruga koja djeluje u području socijalne djelatnosti, odgoja i obrazovanja te zaštite djece, mladih i obitelji.

Udruga promiče inovativne socijalne usluge i programe za djecu i mlade, promiče zdravi način života, organizira preventivne i tretmansi usmjerene edukacije, obrazovne programe i iskustvene grupe za stručnjake ali i za širu populaciju te prije svega pruža savjetodavne i psihoterapijske usluge pojedincima, obiteljima i skupinama (grupe ili zajednice).

„Betuline“ usluge karakterizira suradnički, kolaborativni pristup informiran prije svega idejama socijalnog konstrukcionizma i postmodernizma dok se u praksi prvenstveno interesira primjenom narativnih praksi.

„Betula“ je licencirana od strane „Ministarstva za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku“ za provođenje usluga savjetovanja i pomaganja te organiziranog stanovanja uz povremenu podršku za djecu i mlade punoljetne osobe.

O projektu „Budi-M-Ok“

Naziv projekta:

Budi-M-ok! - podrška mentalnom zdravlju

Razdoblje provedbe projekta:

od 8. prosinca 2021. do 8. travnja 2023. godine (16 mjeseci)

Nositelj projekta:

Podružnica Betula

Ukupna vrijednost projekta:

481.768,31 kn



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda u okviru Operativnog programa Učinkoviti ljudski potencijali 2014.-2020 u iznosu od 409.503,06 HRK (85% sufinanciranje)

OSNOVNI PODACI O PROJEKTU: Budi-M-ok! - podrška mentalnom zdravlju pod kodnim se brojem UP.04.2.1.11.0178 provodi u okviru Otvorenog trajnog poziva na dostavu projektnih prijedloga Jačanje kapaciteta OCD-a za odgovaranje na potrebe lokalne zajednice Odlukom o financiranju KLASA: 910-04/20-03/45 URBROJ: 50419-21-59.

Partneri na projektu:

PRONI Centar za socijalno podučavanje i Udruga za razvoj civilnog društva Bonsai

Kratki opis projekta:

Projekt „Budi-M-ok! - podrška mentalnom zdravlju“ u partnerstvu triju OCD-a iz tri županije - Osječko-baranjske, Vukovarsko-srijemske i Dubrovačko-neretvanske nastao je radi ublažavanja negativnih učinaka uzrokovanih širenjem COVID-19 krize.

Projektom se osnažuju organizacije i razvijaju inovativni digitalni alati (aplikacija i priručnik) za podršku OCD-ima u lokalnim zajednicama za još kvalitetniji rad s ranjivim korisničkim skupinama djece i mladih radi prevencije i očuvanja njihova mentalnoga zdravlja.

Cilj i planirani rezultati:

Cilj projekta je stjecanje znanja, vještina i jačanje kapaciteta OCD-a, udruživanje manjih OCD -a s iskusnijima radi organiziranja aktivnosti koje ublažavaju negativne učinke uzrokovane širenjem COVID-19 krize.

Radi se o 16 - mjesečnom projektu koji će se provoditi u tri županije - Osječko-baranjskoj , Vukovarsko - srijemskoj i Dubrovačko - neretvanskoj.

Planirano će se ostvariti kroz sljedeće aktivnosti: organiziranje izobrazbe predstavnika partnerskih organizacija OCD-a u području financijskog upravljanja i prikupljanja sredstava (edukacija Digitalni marketing i fundraising) te zakonodavnog okvira za djelovanje organizacija civilnog društva, osmišljavanje i provedba izobrazbe i drugih oblika jačanja i unapređenja kapaciteta zaposlenika i/ili volontera organizacija civilnog društva za neposredan rad u području zapošljavanja, socijalnog uključivanja i obrazovanja, uključujući prilagodbu poslovanja uz primjenu informacijsko-komunikacijskih tehnologija (edukacija „Prevencija i intervencija mentalnog zdravlja u radu s ranjivim skupinama“ kroz 10 modula i edukacija soft vještina), izrada online i digitalnih alata za samopomoć i podršku ranjivim skupinama djece i mladih te menadžment i upravljanje volonterima i uvođenje inovativnih alata za razvoj kriznog volontiranja.

Posredničko tijelo razine 1 - PT1:

Ured za udruge Vlade RH

Posredničko tijelo razine 2 - PT2:

Nacionalna zaklada za razvoj civilnog društva

Kontakt osoba:

Karolina Vencel Livazović, Voditeljica projekta

udruga.betula@gmail.com



Mentalno zdravlje

Internet i javni mediji pružaju danas obilje informacija o mentalnim problemima i poremećajima. Brojni od dr. Google traže dijagnozu za svoje stanje. To u načelu nije ni loše. Važno je, međutim, nakon spoznaje o svom stanju nešto i poduzeti, bilo sami ili uz pomoć drugih u okruženju i ne odgađati već prihvatiti i stručnu pomoć ako je stanje dugotrajnije neugodno i ograničavajuće za vaš život.

No, osim mogućnosti saznavanja što s nama „nije u redu“, drugo je pitanje znamo li još uvijek – kada smo zdravi – a ne samo kada smo bolesni? Kako bi vi odgovorili na pitanje: što znači biti mentalno zdrav? Probajte u ovom trenutku sami odgovoriti na to pitanje prije nego nastavite sa čitanjem.

No, osim mogućnosti saznavanja što s nama „nije u redu“, drugo je pitanje znamo li još uvijek – kada smo zdravi – a ne samo kada smo bolesni? Kako bi vi odgovorili na pitanje: što znači biti mentalno zdrav? Probajte u ovom trenutku sami odgovoriti na to pitanje prije nego nastavite sa čitanjem.

Evo kako zdravlje općenito definira Svjetska zdravstvena organizacija (WHO): „Zdravlje je stanje potpune tjelesne, mentalne i socijalne dobrobiti, a ne samo odsutnost bolesti ili nemoć.“

Zdravlje je temeljno pravo: „Uživanje u najvišem mogućem zdravstvenom standardu jedno je od temeljnih prava svakog čovjeka bez razlike rase, vjere, političkog uvjerenja, ekonomskog ili socijalnog stanja.“

Zdravlje uključuje i osjećaj cjelovitosti, biti utvrđen u cjelini.

Mentalno zdravlje, definirano od strane Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) uključuje: "stanje blagostanja u kojem pojedinac ostvaruje vlastite sposobnosti, može se nositi s normalnim životnim stresovima, može raditi produktivno i plodonosno, i sposoban je dati doprinos svojoj zajednici".

Prema WHO-u, mentalno zdravlje, između ostalog, uključuje: "subjektivnu dobrobit, percepciju samoeфикаsnosti, autonomiju/samostalnost, kompetencije/sposobnosti, međugeneracijsku povezanost te samoaktualizaciju nečijeg intelektualnog i emocionalnog potencijala".

S druge strane mentalne ili duševne bolesti opisuju se kao „spektar kognitivnih, emocionalnih i bihevioralnih (ponašajnih) uvjeta koji ometaju socijalnu i emocionalnu dobrobit te živote i produktivnost ljudi“.

Koristeći općenitiju terminologiju možemo sažeti definiciju mentalnog zdravlja i reći da su za mentalno zdravlje, a i zdravlje općenito, važni – stabilnost i prilagodljivost.

Stabilnost

možemo opisati kao sposobnost osobe da i pod uvjetima većih pritisaka, poteškoća i odstupanja od uobičajenog može djelovati kao i u normalnim i uobičajenim okolnostima. Osoba koja je stabilna održava ili ubrzo opet uspostavlja ravnotežu nakon što je prestao utjecaj koji je ravnotežu poremetio. Riječ ima korijen u latinskom stabilis što znači – čvrst.

Osoba koja možemo nazvati mentalno zdravom imat će osobinu stabilnosti kao prepoznatljivu kvalitetu. Stabilna osoba izbjegava ekstreme u ponašanju, promišljanju i emocionalno-afektivnom funkcioniranju.

Prilagodljivost

(od latinskog adaptatio: prilagodba) je u psihologiji definirana kao „prilagođivanje ili privikavanje na neku novu situaciju ili preuređivanje neke situacije“¹. Mentalno zdrava osoba može se prepoznati po kvaliteti prilagodljivosti na brojne nove situacije i izazove koji se pojave pred njom. Prilagodljiva osoba bavit će se više rješenjem nego problemom. Prilagodljiva osoba imat će manje krut stav prema sebi, drugima i životu.

Korisno je i mlade osobe, u svakom pogledu, podržati i poticati prema stabilnosti i prilagodljivosti.

¹ adaptacija. Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021.
Pristupljeno 28. 1. 2023. <<http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=424>>.

ŠTO JE "MENTALNO"?

- ▶ Ono što se tiče uma (razum + emocije)
- ▶ Način na koji opažamo svijet oko sebe
- ▶ Mišljenje / Razmišljanje
- ▶ Inteligencija
- ▶ Pamćenje
- ▶ Želja
- ▶ Mašta / Imaginacija / Zamišljanje
- ▶ Svijest...

Mentalitet "Sastav uma i inteligencije" koji se može definirati kao "skup psiholoških i društvenih stavova, načina analiziranja i opažanja informacija dobivenih u procesu mišljenja ili senzacije."

Ako se počnete susretati s neugodnim mentalnim stanjima prvo se organizirajte i odlučite – što više **NE činiti**. To je **sloboda OD nečega**. Na primjer, nećete više pretjerivati s jelom ili sa izgladnjivanjem, nećete si zakidati san ali niti spavati po cijeli dan, nećete iscrpljivati svoje tijelo nepotrebnim naporima bilo da su vezani uz ugodu ili neugodu (npr. pretjerano partijanje ili pretjerani rad), nećete uvijek iznova i beskonačno promišljati prošlost i budućnost, nećete biti dijelom društva i aktivnosti grupa koje vas održavaju u neugodnim mentalnim stanjima itd. Nakon što znate što NE činiti, donesite odluke o tome **što činiti**, tj. čemu ćete reći **DA**. To je **sloboda ZA nešto**. Tekstovi koji slijede bave se i jednim i drugim područjem ovih izbora. Ti izbori činit će vaš **životni stil**, a on će u velikoj mjeri biti ili podrška ili prepreka za održavanje vašeg mentalnog zdravlja.

Ovaj Priručnik ima za cilj biti podrška osobama i volonterima koji dolaze u dodir sa različitim skupinama mladih gdje se može ukazati mogućnost ili potreba pomoći savjetom ili razgovorom. Priručnik sadrži uglavnom jednostavne metode i pristupe ali koji unatoč tome mogu biti od velike pomoći za pružanje podrške ili traženje rješenja prije nego što se potraži stručna pomoć.

Okvir ideja i pristupa u priručniku oslanja se u nekim dijelovima i na koncepte Narativne terapije.

Zamislamo određeno stanje mentalnog zdravlja kao dio životnog putovanja. U svom medicinskom aspektu to stanje može imati elemente koji su ponašajno i simptomatski prepoznatljivi kroz psihopatološke kategorije. Budući su ti aspekti prvenstveno sadržaj profesionalnog rada psihijataru, psihologu i psihoterapeutu u ovom priručniku nastojalo se ciljano što manje koristiti stručnu i dijagnostičku terminologiju psihopatologije. Jezik i opisi tih stanja te određena „rješenja“ u Priručniku nastoji se približiti laicima sa što „neutralnijim“ jezikom i konstruktima koji naglašavaju i druge aspekte životnog putovanja osim samog medicinskog aspekta. Neki termini su ipak zadržani kako bi se mogli pronaći preko tražilice.

Ako nastavimo koristiti metaforu životnog putovanja možemo zamisliti da se ono odvija na određenoj karti ili mapi. Ta mapa može sadržavati „opasna mjesta“ ali može i „škrinje s blagom“ u kojima su savjeti, rješenja i ideje kako prevenirati ili kako se suočiti sa određenim neugodnim situacijama ili osobnim stanjima. Na taj način životno putovanje osobe postaje „potraga za blagom“ umjesto „potrage za problemima“.

U Narativnoj terapiji važne su priče koje pričamo o svojim iskustvima. U prepričavanju želi se dati prostor osobnom načinu prepričavanja priča i korištenju termina i jezika koji su svojstveni osobi.

Problemske priče nazivaju se „tankim“, a one koje nastoje ispričati što brojnija druga životna iskustva osobe, nazivaju se „gustim“ pričama.

„Jednoprične“ su one priče koje povežu samo jedan specifični slijed događaja, zanemarujući brojne druge pojedinosti koje često skrivaju snage, vještine i sposobnosti osobe. U narativnim praksama nastoji se stoga izvući što više paralelnih priča što omogućava „višeprično“ iskustvo osobe čija životna priča i putovanje nije ograničeno samo problemom kojeg po navici dominantnog narativa upričava sebi i drugima.

Narativnu terapiju nazivaju i „arheologijom nade“ jer traži osobne narative koje opisuju snage, sposobnosti, vještine, nade, snove i sve one druge priče koje će osobu koja ih priča, i načinom kojim to čini, učiniti jačom.

VAŽNA NAPOMENA:

Kada se pristupi, metode i savjeti iz ovog Priručnika iscrpe, a nisu prevenirali ili donijeli pomak u boljitku ili poboljšanju neugodnih stanja ili iskustava vrlo je važno potražiti i prihvatiti stručnu pomoć psihologa, psihoterapeuta i psihijataru. I ako vam stručna osoba „ne sjedne“ od prve – ne odustajte. Dajte priliku metodi i pristupu koji ste izabrali, budite strpljivi sa samima sobom i sa osobama koje vam pomažu. Uvijek možete zatražiti i drugo mišljenje ili pokušati pristup koji vam može bolje odgovarati. Budite jedino pažljivi da traženje osobe i pristupa koji vama odgovara ne postane bijeg od preuzimanja vlastite odgovornosti za svoje stanje i bijeg od susreta sa samim sobom ili samom sobom. Nitko od stručnih osoba vas neće pokušati učiniti bolesnom osobom, nego zdravom.

1 Što mi je dano? – Tijelo/Fiziologija/Genetika

Od davnina je prepoznata bliska veza tijela i uma još u Hipokratovoj: „Zdrav duh u zdravome tijelu“ (Mens sana in corpore sano). Mentalna aktivnost usko je i neprestano povezana sa stanjem fiziologije te se stoga ne može preneglasiti važnost stabilne fiziologije za mentalno zdravlje. Kako možemo podržati stabilnost fiziologije pa time i mentalnog stanja?

Redovita prehrana.

Ne preskakati obroke, već imati redovit i predvidljiv unos svih potrebnih nutrijenata za zdravo funkcioniranje tijela i, ovdje osobito bitnog, živčanog sustava. Ukoliko želite regulirati tjelesnu težinu možete smanjiti obroke ali ih nemojte preskakati.

Zdrava prehrana.

Uključuje zdrave i svježe namirnice, izbjegava procesiranu hranu, unošenje veće količine šećera, uzimanje dodataka prehrani koji mogu biti i svojevrsni blagi „lijekovi“. Može se piti, na primjer čaj od gospine trave kod depresivnih stanja, valerijana kod anksioznosti, čajevi od matičnjaka, mente, lipe, zeleni čaj kao podrška živčanom sustavu općenito.

Stimulansi.

Za mentalno zdravlje jednako je važno izbjegavati i „dizalice“ i „spuštalice“, drugim riječima bilo koje droge, lijekove, supstance, pića ili hranu koje na značajniji način potiču fiziologiju na ubrzaniji ili usporeniji rad te time utječu i na živčani sustav. Osobe sa osjetljivijim živčanim sustavom trebaju paziti već kod količine unosa kave ili šećera, dok drugi trebaju potpuno izbjeći korištenje ili zlouporabu alkohola i droga bilo koje vrste – od marihuane, ekstazija, speeda i sl. pa do kokaina i heroina. Ukoliko radimo na postizanju mentalnog zdravlja, a koristimo stimulanse (ponekad čak i uz psihijatrijske lijekove koji nastoje stabilizirati stanje) radimo uzaludan napor – poput osobe koja kanticom izbacuje vodu iz čamca koji je pun rupa.

Fizička aktivnost.

Da bi metabolizam i živčani sustav bio uravnotežen od velike je važnosti redovita fizička aktivnost. To ne mora biti sportska aktivnost koja izgleda poput pripreme za natjecanja. Dovoljno je imati redovite i svakodnevne fizičke aktivnosti poput hodanja, vožnje biciklom, plivanja i slično. Kod depresivnih iskustava kaže se „krevet je najveći neprijatelj“. Čim ste svjesni da ste budni, ustanite se. Izaći iz kreveta i izaći „iz glave“ u život, najjednostavnija su rješenja. Fizička aktivnost osobito je, stoga, važna kod depresivnih stanja.

Disanje.

Najvažnija aktivnost i najveća „vrata“ kroz koja možemo ući u svijet svog tijela i metalnog područja. Vježbe disanja od velike su pomoći, ako ćemo ih strpljivo i redovito vježbati (ne brinite o rezultatu, brinite o stjecanju dobre navike). Pozitivno utječu na sve aspekte zdravlja pa tako i mentalnog zdravlja, osobito kod anksioznih stanja, paničnih napada i općenito nemira. Najjednostavnija vježba je trbušno ili abdominalno disanje, a potom slijede primjeri još nekih vježbi.

Vježba 1.

Sjednemo uspravno ili legnemo na ravnu površinu, s potporom malog jastuka ispod tjemena ako nam tako odgovara. Dlanove stavimo na trbuh kako bi pojačali osjet disanja kojeg inače doživljavamo i propriocepcijom. Zatvorimo oči. I samo dišemo. Pratimo pokret punjenja i pražnjenja, podizanja i spuštanja, širenja i skupljanja. Ne trudimo se misliti na ništa samo pratimo osjet disanja.

Vježba 3.

Ravnomjerno disanje. Udahnite brojeći u sebi do 4, izdahnite brojeći do 4. Nastavite tako lagano, prirodno i ravnomjerno disati. Ako vam je prirodni i omjer trajanja udaha 3 – radite 3 udah, 3 izdah, ako vam je 5 – radite 5 udah, 5 izdah, ako vam je 6 – radite 6 udah, 6 izdah i tako dalje.

Vježba 2.

Produženi izdah. Udahnite brojeći u sebi do 4, a izdahnite brojeći do 6. Ili ako vam je ugodno, do 8. Nikako nemojte forsirati. Vježbe disanja koje služe za relaksaciju rade se polako, nježno, bez prisile, prateći prirodnu potrebu tijela za udahom i izdahom. Ako u početku ne možete produžiti izdah budite strpljivi. Kako se tijelo opušta tako će se i izdah produžiti.

Vježba 4.

Disanje za umirivanje anksioznosti. Udah 4 sekunde, zadržavanje daha 7 sekundi, izdah 8 sekundi. Disati nekoliko ciklusa, nekoliko ponavljanja, dok se tjelesne reakcije ne umire.

Svaka vježba disanja za koju se odlučite treba se raditi svakodnevno. Barem nekoliko minuta prije podne i nekoliko minuta poslije podne. Vježbe disanja možete raditi i u bilo kojim situacijama tijekom dana, kada čekate u redu, sjedite u tramvaju ili autobusu, sjedite na predavanju ili sastanku i sl.

Disanje je s nama cijeli život. Prvim udahom, po rođenju, prihvaćamo život. Kao da potpisujemo ugovor sa životom. Zadnjim izdahom, ga otpuštamo. Vraćamo poklon koji smo dobili. Između prvog udisaja i zadnjeg izdisaja imamo priliku prigrлити disanje kao vjernog i najboljeg prijatelja. Učinimo to odmah.

Odmor i relaksacija.

Planirajte odmor. Nemojte čekati da se on „dogodi“. Organizirajte si više raznovrsnih aktivnosti odmora i relaksacije i radite ih redovito i svakodnevno kao dio dnevnih aktivnosti. Nemojte se odmarati samo kada ste premoreni. „Šparajte“ odmor unaprijed kao što bi činili kasicom za novce. Radite progresivnu relaksaciju mišića, osobito kod anksioznih stanja. Vježbajte autogeni trening. Radite mindfulness vježbe. Meditirajte. Slušajte opuštajuću glazbu sa zvukovima prirode, frekvencijama koje opuštaju, relaksirajuću instrumentalnu glazbu (instrumentalna glazba ima prednost jer je samo zvuk i eventualno melodija dok glazba sa tekstovima više potiče kognitivnu „analitičku“ djelatnost ukoliko nam je pažnja vezana uz tekst). Odmor i relaksacija trebali bi biti usmjereni na smanjivanje kognitivne aktivnosti, na odmor od prikupljanja informacija, pauza od analize, promišljanja i donošenja odluka. Samo biti. Prepustiti se trenutku. Možda tišina – kada za nju budemo spremni.

San i spavanje.

Redoviti san je stavka bez koje se ne može u stabiliziranju mentalnog zdravlja. Trajanje spavanja može individualno. Netko treba više, a netko manje sna. Neke osobe i sa 4-5 sati sna mogu dobro funkcionirati na duže vrijeme. Treba pratiti svoje tijelo i raspoloženje i vidjeti što je osobna potreba. San od oko 7 do 8 sati trebao bi biti optimalan za većinu ljudi. Premalo sna i previše sna vodi mentalni sustav u neravnotežu i naprezanje. Ili u tromost. Ako spavamo više nego što je potrebno podržavat ćemo depresivne epizode jer depresiji osim odmora treba i poticaj simpatikusa (aktivirajućeg dijela autonomnog živčanog sustava).

Progresivna relaksacija mišića.

U slučaju doživljavanja tjeskobe i anksioznosti fizičke vježbe poput progresivne relaksacije mišića od velike su koristi ako smo uporni i ustrajni u vježbanju. Ležite na ravnu podlogu. Opustite tijelo. Zatvorite oči. Ravnomjerno i prirodno dišite, 5 udisaja i izdisaja. Potom stežite pojedine grupe mišića i opuštajte ih. Možete krenuti od stopala. Malo podignite stopala od poda i savijte ih prema sebi. Držite čvrsto nekoliko sekundi dok ne osjetite napetost u mišićima lista. I otpustite. Promatrajte razliku osjeta napetosti i osjeta opuštenosti. Udahnite i izdahnite mirno i prirodno 3 puta. Potom na isti način stežite i opuštajte skupine mišića, sa pauzom i 3 udisaja i izdisaja prije nego prijedete na iduću skupinu mišića. Važno je da u vježbi provedete snažno stezanje mišića, čak da malo i zatitraju ako je moguće. Tada ih opustite i time ćete bolje osjetiti razliku između ta dva stanja. Možete dalje ići ovim redoslijedom: bedreni mišići, mišići stražnjice, izvijte prema gore donji dio leđa stežući i trbušne mišiće, podignite ruke sa poda, napnite ih i stisnite šake, tiskajte ramenima o pod da postignete napetost u gornjem dijelu leđa i području lopatica, uprite tjemenom o pod da stegnute mišiće vrata, napravite grimasu sa svim mišićima lica (možete i dvije grimase jednu sa skupljanjem, „mrštenjem“ cijeloga lica, a drugi puta sa široko otvorenim ustima i „razrogačenim“ očima). Nakon toga ostanite disati 10 udisaja i izdisaja. Samo pratite osjet tijela. Budite svjesni cijelog tijela kako opušteno leži na podu. Nakon toga, lagano otvorite oči i polako ustanite.

Za razumijevanje fizioloških korijena koji u velikoj mjeri utječu na mentalna stanja treba biti upoznat sa funkcioniranjem autonomnog živčanog sustava (AŽS). Kada planiramo intervencije na razini tijela i fiziologije koje će nam pomoći u održavanju stabilnosti i prilagodljivosti mentalnog funkcioniranja, AŽS je „organ“ u koji trebamo ulagati veliki broj svojih aktivnosti. Kod iskustava anksioznosti i paničnih napada to će biti parasimpatikus, kao dio AŽS-a, a kod iskustava depresije, to će više biti simpatikus, kao dio AŽS-a.



Automni živčani sustav

- Automni živčani sustav (AŽS) **regulira brojne fiziološke procese.**
- Regulacija se događa **autonomno bez kontrole svijesti.**
- Sastoji se od **simpatičkog i parasimpatičkog sustava.**
- **Bolesti AŽS-a** mogu zahvaliti **bilo koji dio tijela**, a potiče iz perifernog ili centralnog živčanog sustava i može biti primarni ili sekundarni uzrok bolesti



Vagus (lat. *vagus* = lutajući)

- **Najdulji moždani živac u našem tijelu.**
- **Prostire se** od dna mozga preko. rata i širi se kroz srce i pluća u probavni sustav, jetru, slezenu i gušteraču.
- Vagus živac služi kao dvosmjerni komunikacijski put između mozga i crijeva, poznat i kao "**os mozak-crijeva**".
- **Kontrolira nesvjesne funkcije** poput disanja, probave i otkucaja srca.
- Ovaj živac je glavni "igrač" **parasimpatičkog** ("odmori se i probavi") živčanog sustava.
- Kontrolira našu **sposobnost opuštanja i oporavka od stresa.**

Izvor: <http://www.funkcionalnamedicina.com/jednostavni-nacini-za-stimulaciju-vagus-zivca-izmedu-mozga-i-crijeva>

Za mentalno i tjelesno zdravlje iznimno je važno **održavati tonus vagus živca.**

Nizak tonus vagusa povezuje se s

- lošijim raspoloženjem,
- anksioznošću,
- upalnim stanjima,
- slabijim imunitetom te
- većom osjetljivošću na posljedice stresa.

Snažan tonus vagusa ukazuje na upravo suprotno:

- pozitivno emocionalno stanje i
- psihološku ravnotežu.

Znatan broj studija ukazuje na dodatne blagodati stimulacije ovog živca, **vladara relaksacije.**

Procjena: oko 60% vagusnog tonusa određuje naša genetika, a na preostalih 40% možemo pozitivno utjecati jednostavnim metodama:

- Sporo, ritmično disanje iz dijafragme, bez prekidanja i zadržavanja
- Abdominalno, trbušno disanje
- Udah -3, (eventualno zadržati dah - 3), izdah 6
- Dugi udah + još jedan kratki udah, lagani izdah
- Meditacija
- Mindfulness
- Yoga
- Akupunktura - Aurikularna terapija
- „Umjetno“ zijevanje
- Smijanje (može i „umjetno“)
- Grgljanje vode u grlu
- Izlaganje hladnoći (aktivira cijeli parasimpatički sustav)
- Tuširanje hladnom vodom
- Hrana bogata triptofanom (aminokiselina koja sudjeluje u proizvodnji melatonina i serotonina) – špinat, sjemenke, orašasti plodovi, banana, meso peradi ²

VAŽNA NAPOMENA:

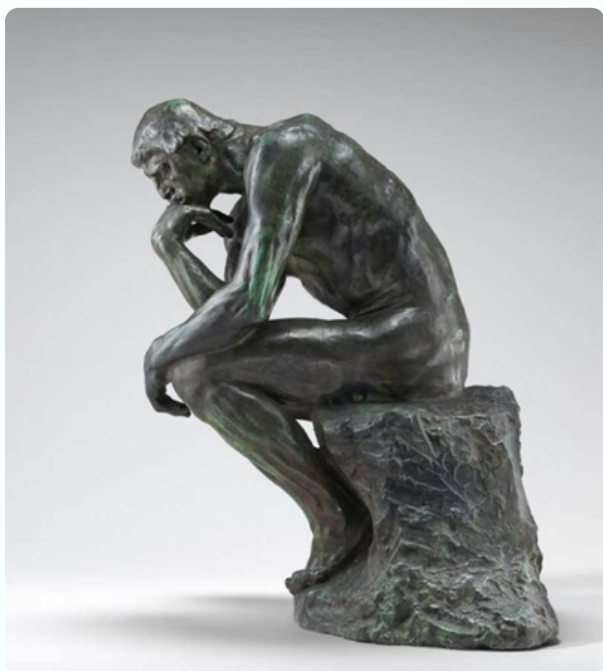
Ukoliko je tjelesno stanje i stanje vaše fiziologije vidljivije i već neko vrijeme nezadovoljavajuće i nestabilno, ako ste neraspoloženi, umorni i ne funkcionirate dobro u svakodnevnim aktivnostima i životnim obvezama potražite što prije pomoć liječnika opće prakse ili liječnika specijalista, uključujući i neurologa i psihijatra. Nitko od stručnih osoba vas neće pokušati učiniti bolesnom osobom, nego zdravom.

² Izvor: <http://www.msd-prirucnici.placebo.hr/msd-prirucnik/neurologija/autonomni-zivcni-sustav>

Što mislim o tome? - Um/Razum/Intelekt/Emocije/Identiteti

Misli kao sadržaj, te razmišljanje kao proces su, mogli bismo reći, „dom“ ili „kuća“ mentalnog zdravlja. Kao što smo naveli u poglavlju prije, tijelo i um, misli i fiziologija su tijesno povezane. O toj uskoj povezanosti kaže jedna izreka: „Tijelo je najopipljiviji dio misli, a misli su najmanje opipljiv dio tijela.“

Ne treba, dakle, naglašavati koliko je važno održavati „mentalnu higijenu“. Ta mentalna higijena treba biti kao i tjelesna higijena – svakodnevna navika sa određenim rutinama kojima tu higijenu održavamo, a ponekad je i temeljito pojačamo ukoliko smo se „uprljali“ ili nam je osim manjeg pranja potrebna duža i cjelovita „kupka“.



Razmišljanje

- Briga <=> **Zabrinutost**
- Što nam je **važno**? Što za nas ima **vrijednost**?
- **Čije** probleme rješavamo (svoje, drugih ljudi, svjetske...)?
- Što da riječ **problem** ne postoji u jeziku? Kojim imenom biste nazvali i kako bi opisali to što doživljavate?
- Čime se **bavimo** u glavi?
- Živimo li većinu svog vremena **u glavi**?
- **Samosažaljevanje** - Pity Party! - "Jadna ja.../Jadna ja..."

Pazite što u vas ulazi.

Kao i kod tjelesnog aspekta gdje trebamo paziti što u nas ulazi putem, na primjer, prehrane, u mentalnom dijelu trebamo paziti koji sadržaji ulaze u polje naše pozornosti i u naše pamćenje. Sadržaji o kojima razmišljamo, o kojima razgovaramo, koje čitamo ili pratimo preko javnih mreža trebaju biti selekcionirani i dozirani. Trebamo svoje mentalno područje tretirati kao „škrinju s blagom“ u kojoj skupljamo vrijedne stvari, a ne kao „koš za smeće“ ili „kontejner“ u koji trpamo sve što dođe. Ako smo opterećeni dnevnim sadržajima koje prikupljamo svojim lošim odabirom tema i načina promišljanja, nekorisnim razgovorima ili suvišnim informacijama izvana, vrijeme je za bolju organizaciju samih sebe na tome području. I ovdje vrijedi izreka – „Bolje spriječiti, nego liječiti.“ Bolje je, dakle, niti ne konzumirati loše sadržaje, nego se kasnije boriti kako ih se riješiti iz svoga mentalnog područja. Tu pomaže postavljanje granica što je tema kojom se bavimo kasnije.

Zamijenite negativne misli pozitivnima.

Prastara metoda iz davnina došla je i do naših dana. Kada nam uporno dolaze negativne misli nađimo par riječi ili rečenicu koja nas smiruje i otpušta teret i napetost. Tada si ponavljajmo te riječi ili tu rečenicu kroz dan, a osobito u trenucima kada nam u svijest dođe negativna misao. Te pozitivne riječi ili rečenice mogu biti nešto poput: „Bit će OK.“; „Riješit ćemo.“; „Dobro je, nije kraj svijeta.“; „Mogu s tim živjeti.“; „Bit će bolje.“; „Proći će.“; „I ovo će nagodinu biti lani.“, i sl.

Zaposlite um onime čime vi želite, a ne čime on želi.

Kaže se: „Um je dobar sluga, a loš gospodar.“ Da bi mogao dobro služiti, umu treba dati posla. I to ozbiljnoga posla, a ne samo zabave. Ako zbog neurednog životnog stila, kriteriju ugone kao temelju osobnih izbora, ili nemoralnih vrijednosti po kojima živite date umu posla iz tih pozicija-

Automatske misli.

Kratke, brze i spontane misli koje „iskoče“ i prije nego stignemo promisliti možemo prepoznati kao – automatske misli. One su jedan oblik samo-govora ili izričaj govora nas samih sa sobom. Utemeljene su na našim stavovima i uvjerenjima o sebi, drugima i svijetu i povezane su sa našim osjećajima i djelima tj. ponašanjem. Često prenose ili odražavaju temeljna uvjerenja. One su potom i navika i nesvjesna reakcija koja je često negativna i iracionalna (neutemeljena na stvarnosti). Negativne automatske misli mogu potaknuti osjećaje ili raspoloženja kao što su tjeskoba tj. anksioznost, tuga ili depresija, frustracija, krivnja, ljutnja, osjećaj bezvrijednosti ili osjećaj da nismo zaslužili ništa bolje. Često uključuju skriveno ili vidljivo „ja“ u rečenici, a mogu se ticati i drugih osoba. Neki primjeri mogu biti: „Ja/Kako sam glup/glupa (kreten, idiot, budala...)“; „Ja uvijek pogriješim.“; „Nisam ni za šta.“; „Što god napravim, ne valja.“; „Ja sam za to/Oni misle da sam ja... nesposoban/nesposobna.“; „Ma to meni ne ide, nisam ja za to.“; „Nikad neću naći posao koji mi se sviđa.“; „Svi me povrjeđuju.“, i sl. Što učiniti? Prvo ih trebate prepoznati. Koje su, kada se pojavljuju, što poručuju? Kako ih prepoznati? Prepoznajte neugodne osjećaje. Pogledajte koje su misli iza tih osjećaja, na što je određen osjećaj reagirao tj. zašto se pojavio? Prepoznajte obrazac njihovog pojavljivanja, u vezi nas samih i u vezi drugih. Drugi korak je, potom, preispitati istinitost tih misli. Gdje je i što je dokaz da je to tako? Može li se to pogledati iz drugog kuta, ima li alternative? Imam li ja nekih predrasuda kada razmišljam o tome? Koliko mi je koristan takav zaključak ili razmišljanje? Što bih ja savjetovao prijatelju/prijateljici da je u mojoj situaciji? Treći korak je zamijeniti nefunkcionalne misli, funkcionalnima. Zamijeniti negativne misli, pozitivnima. Nova misao treba biti: (1) Realna: na temelju stvarnih dokaza i činjenica; (2) Objektivna: nema prostora za tumačenja i „fantaziranje“; (3) Konstruktivna: pomaže nam napredovati i potiče nas umjesto da nas unazađuje, sputava i blokira.

Iracionalna uvjerenja.

REBT (Racionalno-emocionalna bihevioralna terapija) je jedan od terapijskih pristupa iz velike obitelji kognitivno-bihevioralnih terapija. Albert Ellis, koji je osmislio REBT, opazio je da se ljudi uznemiravaju (ljute se, boje se, tužni su, zavide drugima itd.) ne zbog događaja u kojima sudjeluju ili o kojima razmišljaju već zbog svojih uvjerenja koja imaju o tim događajima i razmišljanjima. Ellis je za svoj pristup bio inspiriran drevnim antičkim filozofom Epiktetom koji je rekao: „Ljudi nisu uznemireni stvarima koje se događaju, nego svojim pogledima na njih.“ Životna uvjerenja stječemo putem osobnih iskustava i doživljaja te načina na koji ih interpretiramo. Uvjerenja preuzimamo i od drugih ljudi iz našeg okruženja, društva, a danas sve više i iz javnih medija te globalno dostupnih informacija o svim aspektima ljudskog iskustva.

U REBT-u se prepoznaju dvije vrste uvjerenja. Racionalna uvjerenja su utemeljena na stvarnosti, logična su, prilagodljiva i time nam realno pomažu ostvarivati životne ciljeve. Iracionalna uvjerenja su nerealna jer su utemeljena na iskrivljenom opažanju stvarnosti, nelogična su i rigidna, ne prilagođavaju se stvarnosti već inzistiraju na nekom iracionalnom razlogu zašto bi nešto trebalo biti tako, a nije. Iracionalna uvjerenja su zbog toga štetna i beskorisna, smetaju nam ili onemogućavaju postići zadane ciljeve i za posljedicu imaju neugodne emocije, negativne misli i neprilagođeno ponašanje.

Temeljna iracionalna uvjerenja imaju u svojoj osnovi „morajuće zahtjeve“ na kojima se rigidno inzistira. Nešto se MORA ili NE SMIJE dogoditi, razmišljati i osjećati, i to moram ili ne smijem – ja, drugi ljudi i svijet. A ako se to nešto nedopustivo ipak dogada, misli i osjeća onda je to – užasno, neizdrživo, nepodnošljivo i vodi u osude samih sebe i drugih.

REBT pristup dakle poučava:

Osjećamo se onako kako mislimo i kakva su naša uvjerenja. Te misli i ta uvjerenja određuju naše emocije.

Mi smo odgovorni za naše emocije i ponašanja. Naši emocionalni „poremećaji“ potiču od naših nerealnih uvjerenja. Ako pogrešno razmišljamo, loše ćemo se osjećati, a tada i neprimjereno se ponašati – i prema sebi i prema drugima.

Naša uvjerenja se mogu mijenjati. Kada promijenimo temeljna iracionalna uvjerenja u racionalna promijenit će se i naše automatske misli, naši osjećaji i ponašanje. Iako događaji mogu ostati isti.

Na temelju ovih razmišljanja možete si praktično pomoći koristeći ABC obrazac. Napravite 6 kolona ili redova A, B, C, D, E i F, i u njih upisujte slijedeće:

A

Aktivirajući događaj (activating event). Zapišite određeni događaj razmišljanje, osjećaj ili ponašanje koji su izazvali neku reakciju u vama. Na primjer: „Nisam izabran u nogometni tim za važnu utakmicu.“

(Ovdje odmah uz sam događaj nastupaju negativne automatske misli sa porukama poput: „Nisam dovoljno dobar.“; „Trenner me ne voli.“; „'Oni' favoriziraju Marka (= drugog igrača) umjesto mene.“; „Ja sam luzer.“; „Bolje da niti ne treniram.“, i sl.)

B

Uvjerenje (belief) se potom gradi na temelju interpretacije ovog događaja. Uvjerenje može biti racionalno (rB – rational belief), poput: „Marko je trenutno u boljoj formi (ili – Marko je po svom stilu igre bolji za tu utakmicu) i trener ga je s pravom izabrao.“ A može biti i iracionalno (iB – irrational belief), poput: „Trenner nije smio izabrati Marka jer ja duže treniram od njega.“, ili „'Oni' moraju izabrati mene za utakmicu jer ovako ispada da ja nisam dobar, a to je grozno i ne podnosim takvu nepravdu.“ Pod B, dakle upišite koje je vaše uvjerenje s obzirom na situaciju koju ste upisali pod A.

C

Kao posljedica kognitivnih procesa u B, nastaje posljedica – C (consequence) na razini **1. emocija** (nezdrave ili negativne), **2. ponašanja** (neprimjerena), i **3. kognicije** (u ovom slučaju nekorisna razmišljanja i ruminacije). Pod C, dakle, upišite što osjećate kao posljedicu događaja koji ste upisali po A, što radite tj. kako se ponašate u vezi toga i kako o tome dalje razmišljate i koje nove automatske misli i temeljna uvjerenja gradite o sebi, drugima i svijetu.

Kada ste upisali što ste prepoznali pod A, B i C prijedite na D.

D

Osporavanje (disputing) je dovodenje u pitanje neprimjerenih tvrdnji koje su sadržaj iracionalnog uvjerenja. Ovdje si možete postaviti slijedeća pitanja:

1. Mogu li racionalno poduprijeti ovo uvjerenje? Jesu li te ideje logično povezane? Tko podržava ovu ideju i tko ih je ovlastio?
2. Koji dokazi postoje o lažnosti ovog uvjerenja? Ima li izuzetaka? Tko kaže da je to tako?
3. Koje su najgore stvari koje bi se zapravo mogle dogoditi ako ne dobijem ono što mislim da želim?
4. Koje bih dobre stvari mogao učiniti ako ne dobijem ono što mislim da želim?

Upišite pod D odgovore na gornja pitanja.

E

Učinkovito novo uvjerenje (effective new belief) oblikujemo nakon osporavanja. Možemo koristiti slijedeće primjere:

Volio bih ...	da me trener odabrao	... ali ako nije ...	... nije kraj svijeta ...
Bllo bi lijepo ...	za utakmicu ...		... mogu s tim živjeti ...
Htio bih ...			... mogu to podnijeti ...
Želio sam ...			... prihvaćam i to ...

Na taj način, rečenica vašeg novog učinkovitog uvjerenja može biti: „Volio bih da me trener odabrao za utakmicu ali ako nije mogu i s tim živjeti.“

Upišite pod E vaše novo učinkovito uvjerenje.

F

Novi osjećaj (new feeling). Ponavljajte si nekoliko puta novo učinkovito uvjerenje koje ste zapisali pod E, uživite se da je to sada vaš novi stav i pogled na događaj A koji ste upisali ranije. Pogledajte potom koji novi osjećaj, ponašanje i možda pogled ili razmišljanje imate sada na događaj A nakon što ga gledate s pozicije uvjerenja E i upišite to pod F.

PROMJENA UVJERENJA

- ▶ Uvjerenje - def: "mišljenje koje se temelji na vjerovanju da je nešto istinito i/ili pravedno"
- ▶ Dolazi od lat. riječi *convictio* što znači "osuditi". Time bi oni koji imaju uvjerenje bili oni koji iaju sud o nečemu, mišljenje, zaključak ili uvjerenje o tome.
- ▶ Na temelju toga "uvjerenja" ili "suda" osobe se ponašaju, misle i govore.
- ▶ Sudimo sebi, o sebi i o drugima, po uvjerenjima.
- ▶ Uvjerenje nije istina - već vjera da je nešto tako kako mi mislimo.



Iracionalna uvjerenja

1. MORAM biti uspješan/na ili jako uspješan/na!
2. Ja sam LOŠA ili BEZVRIJEDNA OSOBA kada postupam nespretno ili glupo!
3. MORAJU mi povlađivati ili me prihvaćati svi ljudi koje smatram važnima!
4. Ja sam LOŠA, NELJUBAZNA OSOBA ako me neki ljudi odbacuju.
5. Ljudi MORAJU postupati sa mnom pošteno i dati mi ono što mi TREBA.
6. Ljudi koji se ponašaju nemoralno, nedostojni su i POKVARENI ljudi!
7. Ljudi MORAJU opravdati moja očekivanja ili je to STRAŠNO!
8. U mom životu MORA biti malo većih nepravilika i nevolja.
9. NE MOGU PODNIJETI zaista loše stvari ili jako nerazumne ljude.
10. UŽASNO je ili STRAŠNO kada je život nepravedan
11. NE MOGU PODNIJETI kada je život nepravedan.
12. OSJEĆAM POTREBU da me voli netko tko mi puno znači.
13. POTREBNO mi je puno neposrednog zadovoljstva i MORAM se osjećati jadno kada to ne dobijem.

Primjer 1

Ljudi se apsolutno moraju ponašati dobro, inače su oni grozne osobe i trebaju biti optuženi i kažnjeni.

Neki ljudi su zaista loši. Te osobe su za osudu.

No prethodno gore navedena rečenica je IRACIONALNA jer:

- Ljudi nemaju apsolutnu slobodu volje i ne mogu se uvijek ponašati po moralnim standardima.
- Ljudi rade loše stvari iz neznanja, gluposti ili poremećenosti.
- Ljudska bića su pogrešiva, često griješe i neretko je očekivati da nikada ne počinu pogrešku. Besmisleno je da se nekoga proklinje zbog njezine ili njegove ljudske prirode.

Primjer 2

Ja trebam konstantno biti zabrinut ako se može dogoditi nešto opasno.

- Čovjek mora biti zabrinut ako se može dogoditi nešto opasno.
- Ako nije zabrinut zadesit će ga nespremnog.
- Zabrinutost pomaže da bi se izbjegli loši događaji.

IRACIONALNO jer:

- Iako je pametno sagledati opasnost i prepremiti se za nju ili zaštititi se koliko je moguće, pretjerana zabrinutost onesposobljava osobu da realno sagleda prijetnju i da je dočeka hladne glave.
- Intenzivna zabrinutost iscrpi čovjeka i onesposobljava ga da se konstruktivno nosi s opasnošću.
- Preokupiranost opasnošću ne smanjuje šansu da se ona i dogodi, već čak ponekad i povećava. Npr. anksiozni vozač u prometu ima veće šanse doživjeti nepravilnu.
- Anksiozna osoba preuveličava vjerojatnost da će se opasnost dogoditi.
- Neki opasni događaji su neizbježni i nikakva ih briga neće spriječiti niti nas učiniti spremnijim za konstruktivno suočavanje s događajem. Ako se pak događaj neće dogoditi, tada je besmisleno biti zabrinut.
- Brojni događaji oko kojih smo zabrinuti daleko su podnošljiviji nego što unaprijed mislimo.

Primjer 3

Postoji savršeno rješenje. Moram biti siguran da sam ga našao i imati potpunu kontrolu nad stvarima.

- Postoji savršeno rješenje i ja ga moram pronaći inače će biti užasno.
- Moguće je kontrolirati događaje.
- Ne smije se ništa loše dogoditi. Moram to spriječiti.
- Moram imati garancije da je odluka prava inače ne mogu odlučiti.

IRACIONALNO jer:

- Nema apsolutne izvjesnosti, nema apsolutne perfekcije. Umjesto toga mi živimo u svijetu vjerojatnosti i šansi.
- Nema garancija.
- Čovjek je pogriješiv, a događaji nisu potpuno predvidljivi i nije ih moguće potpuno kontrolirati.
- Da bi znali koja je odluka prava moramo znati sve čimbenike u sadašnjosti i sve događaje u budućnosti.
- Potreba za apsolutnom izvjesnošću i kontrolom događaja samo podiže anksioznost do razine panike kada se suočimo s tim da se ne može naći perfektno i potpuno izvjesno rješenje.
- Bolje je odabrati rješenje koje trenutno izgleda praktično i isplativo nego uporno tragati za perfektnim.
- Tragajte za izbalansiranim, kompromisnim, a ne perfektnim rješenjem.

Kognitivne distorzije

Svojim razmišljanjem možemo si otežati ili olakšati stvarnost koju doživljavamo. Postoje primjeri za takozvane „pogreške u mišljenju“ tj. što NE trebamo koristiti u našim obrascima razmišljanja. Evo primjera:

Kognitivne distorzije ili tipične pogreške u mišljenju

Naziv	Opis	Primjer
1. Sve ili ništa mišljenje (također zvano i crno-bijelo, polarizirano ili gihotomno mišljenje)	Gledanje na situaciju u samo dvije kategorije umjesto na kontinuumu.	“Ako nisam potpuno savršen, nisam uspješan.”
2. Katastrofiziranje (također zvano gatanje)	Negativno predviđanje budućnosti bez uvažavanja drugih, vjerojatnijih posljedica.	“Bit ću toliko uznemiren da neću uopće moći funkcionirati.”
3. Diskvalificiranje ili negiranje pozitivnog	Nerazumno govorenje sebi kako se pozitivna iskustva, djela ili kvalitete ne računaju.	“Taj sam zadatak obavio dobro, ali to ne znači da sam sposoban; samo sam imao sreće.”
4. Emocionalno zaključivanje	Vjerovanje kako je nešto točno jer se to “osjeća” tako jako da se ignoriraju dokazi koji to opovrgavaju.	“Znam da sam dosta toga dobro na poslu, ali se još uvijek osjećam nesuspješno.”
5. Etiketiranje, pridavanje pogrešnih oznaka	Stavljanje čvrstih, općih znakova na sebe i druge bez uvažavanja dokaza koji govore suprotno.	“Ja sam gubitnik. On nije dobar.”
6. Pretjerano uveličavanje / umanjivanje	U situaciji vrednovanja sebe samog, druge osobe ili situacije, nerazumno se uvećava negativno, i/ili umanjuje pozitivno.	“Dobivanje osrednjih ocjena dokazuje moju nesposobnost. Dobivanje visokih ocjena ne znači da sam pametan.”
7. Mentalni filter (također zvana selektivna apstrakcija)	Obraćanje pozornosti na negativne detalje umjesto sagledavanje cijele slike.	“Zato što sam dobio jednu lošu ocjenu u svjedodžbi (koja također sadrži i nekoliko visokih ocjena) znači da sam napravio loš posao.”
8. Čitanje misli	Vjerovanje kako se zna što drugi misle, ispuštajući druge vjerojatnije mogućnosti.	“On misli kako ja ne znam najvažniju stvar o ovom projektu.”
9. Pretjerana generalizacija	Stvaranje negativnih zaključaka koji nadilaze trenutnu situaciju.	“Zato što sam se osjećao neugodno na druženju nemam ono što je potrebno za prijateljstvo.”
10. Personalizacija	Vjerovanje kako se drugi ponašaju negativno zbog nas, bez uvažavanja drugih, vjerojatnijih objašnjenja za njihovo ponašanje.	“Majstor je bio oštar prema meni jer sam napravio nešto loše.”
11. Izjave “trebati” i “morati” (također zvane imperativi)	Postojanje precizne i čvrste ideje kako bismo se mi ili drugi trebali ponašati i precjenjivanje lošeg ako se ta očekivanja ne ostvare.	“Strašno je što sam napravio pogrešku. Trebam uvijek dati najviše od sebe.”
12. Tunelsko gledanje	Viđenje samo negativnih aspekata neke situacije.	“Učitelj mog sina ne može napraviti ništa kako treba. On je kritičan i neosjetljiv i loš u podučavanju.”

Ako kod sebe, ili onih kojima možete pomoći savjetom, primijetite neke od ovih „pogrešaka u mišljenju“, promislite alternative koje ne uključuju taj kut gledanja na stvari, događaje i osobe. Istražite dodatne informacije, ideje, činjenice ili iskustva koja isto čine dio onoga o čemu razgovarate.

„Podebljajte” priču o iskustvu, pronađite sredinu, i promatrajte ostatak kao mogućnosti koje se mogu, a i ne moraju dogoditi. Imajte povjerenje u sebe i u život.

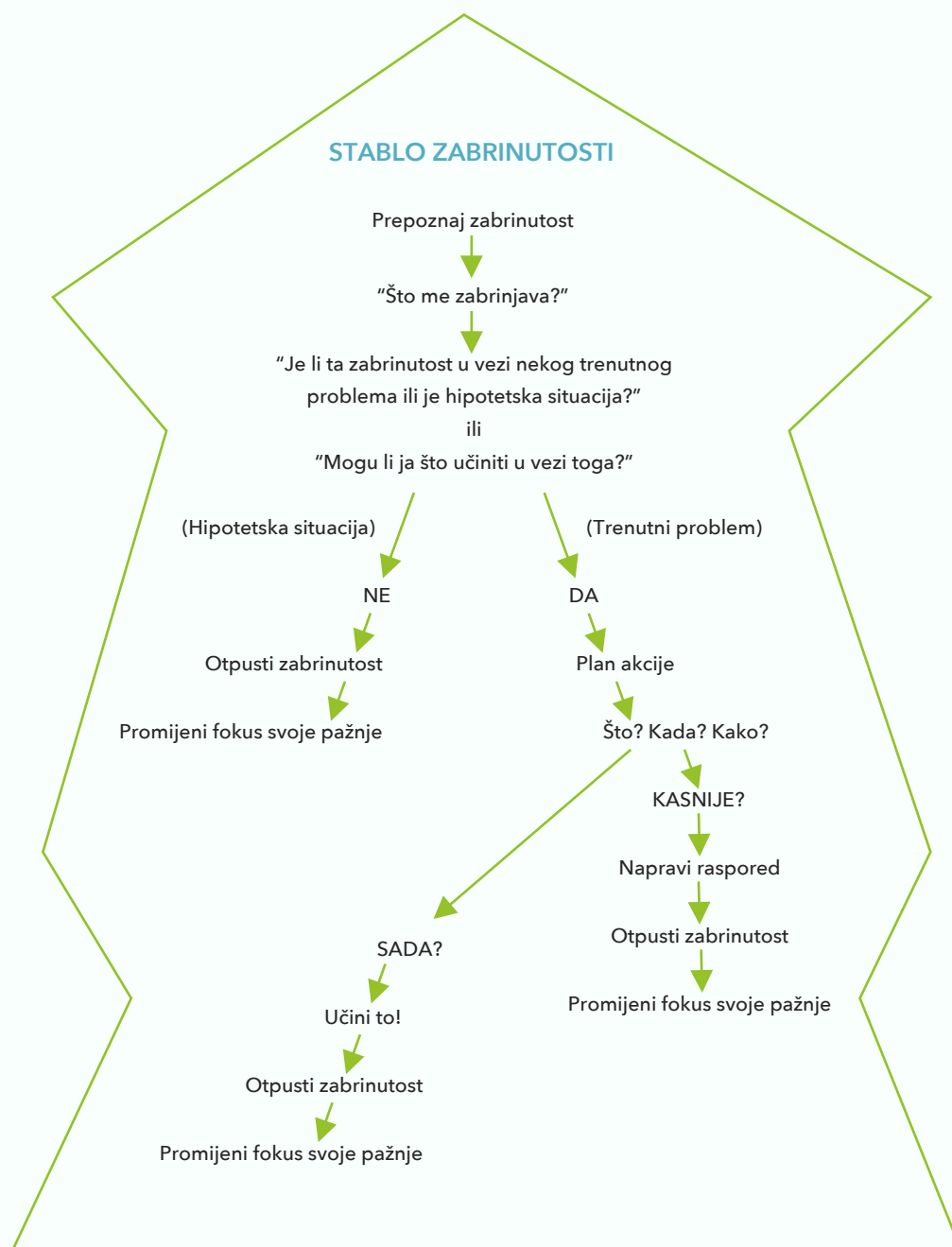
Stablo zabrinutosti

Stablo zabrinutosti osmišljeno je kako bi vam pomoglo razmišljati drugačije kada su u pitanju stvari koje vas zabrinjavaju. Kako zaranjate sve dublje u ono što se događa, što se tiče vaše zabrinutosti, počinjete dobivati novu perspektivu.

Stablo zabrinutosti jednostavan je alat koji su razvili Butler i Hope (1995.) i koji pomaže usredotočiti pozornost i donošenje boljih odluka. Također može spriječiti osobu da zabrinutost pretvori u katastrofu. Što dalje raščlanjujete zabrinutost, to jasnije možete vidjeti druge ishode i promijeniti fokus svoje pažnje.

Napomena: Razlikujte brigu i zabrinutost. Briga je OK. Brinuti o svom zdravlju, higijeni, životnim ciljevima, odnosima, financijama, odmoru i slično, je sasvim normalno i poželjno. Biti zabrinut za te iste stvari ima drugu dinamiku. Prvo, zabrinutost živi u glavi, što znači, ako brinemo o ranije nabrojanom ne treba biti zabrinut. Drugo, zabrinutost je više izraz straha i nesigurnosti nego spokoja i povjerenja u sebe i život. Treće, primjena zabrinutost ima tendenciju rasti i sve više nas zabrinjavati, što se pretvara u neugodan osjećaj i strah raste zajedno s tim. Briga, s druge strane, ima tendenciju dobrog osjećaja gdje smo učinili nešto za sebe i druge i to nam daje osjećaj zadovoljstva i mira.

Slijedi shema Stabla zabrinutosti koju možete primijeniti na svoje situacije. Zapišite ih na papir, mobitel, laptop i sl. i djelujete po tome.



Šest šešira za razmišljanje

Postoje i primjeri koji nam pomažu osvijetliti aspekte razmišljanja i kako ih praktično koristiti. Jedan od tih je i model koji je predložio Edward de Bono.

Boja svakog šešira je povezana s njegovom funkcijom:



Bijeli šešir – bijela boja je neutralna i objektivna. Bijeli šešir zaokupljen je objektivnim činjenicama i brojkama.



Crveni šešir – crveno je indikator ljutnje, bijesa i emocija. Crveni šešir vam omogućava sagledati stvari s emotivne strane.



Žuti šešir – žuta boja je sunčana i pozitivna. Žuti šešir je optimističan i obuhvaća nadu i pozitivno mišljenje.



Crni šešir – crna boja je turobna i negativna. Crni šešir obuhvaća sve negativne aspekte – zbog čega se nešto ne može učiniti. Kritika. Pesimizam.



Zeleni šešir – zeleno je trava, vegetacija i obilan, plodonosan rast. Zeleni šešir je pokazatelj kreativnosti i novih ideja.



Plavi šešir – plava boja je hladna i ujedno boja neba koja je iznad svega drugog. Plavi šešir je zadužen za kontrolu i organizaciju procesa mišljenja, kao i korištenja ostalih šešira.

Razmišljanje pod...

Postoje i primjeri koji nam pomažu osvijetliti aspekte razmišljanja i kako ih praktično koristiti. Jedan od tih je i model koji je predložio Edward de Bono.

Boja svakog šešira je povezana s njegovom funkcijom:

Žutim šeširom

Biti pozitivan je stvar osobnog izbora. Možemo gledati stvari na pozitivan način (pozitivne aspekte).

Od onog što daje nadu, do logičkog.

- Na čemu se temelji pozitivno stajalište?
- Zašto misliš da će se događaji baš tako odvijati?
- Koji su razlozi za optimizam koji stoje u pozadini?

Pozitivno razmišljanje.

Predstavlja sjaj sunca i vedrinu.

Optimizam.

Usredotočiti se na korist.

Konstruktivno razmišljanje.

Racionalnost.

- Pozitivno mišljenje se temelji na iskustvu, dostupnim informacijama, logičkom zaključivanju, slutnji, trendovima, nagađanju i nadi.
- Tražimo moguće koristi.
- Činiti nešto (ne odbijati aktivnost).
- Prijedlozi i sugestije (ne kritike).
- Rješenja, a ne problemi.
- Gledanje u budućnost.
- Vrijednost riječi "ako". (*Dio promišljajuće funkcije žutog šešira je i propitivanje mogućih "ako-promjena". Što "ako" se nešto dogodi ili ne dogodi.*)
- Najbolji mogući scenarij (i maksimalna korist) - to se traži.
- Odnos s kreativnošću.
- Razlika između konstruktivnog i kreativnog. (*Žuti šešir treba isplanirati kako će se nešto **dogoditi**, a nije zadužen za promjenu **koncepta** ili **percepcije**. Za to je zadužen zeleni šešir.*)
- Efikasnost i promjena.
- Nove i stare ideje. (*Žuti koristi i stare ideje ako su OK.*)



- Zeleno je rast ideja iz sićušnog sjemena.
- Kreativnost biva potrebna jer ništa drugo nije upalilo.
- Kreativnost je potrebna jer osjećamo da bi se stvari mogle obaviti na jednostavniji i bolji način.

Nove ideje, novi koncepti i nove percepcije.

Namjerno stvaranje novih ideja.

Kreativnost.

Alternative. Još alternativa.

Promjena.

Novi pristup problemima.

- Lateralno razmišljanje i kreativnost.
- Raspoloženje i lateralno razmišljanje.
- Pretvaranje obrasca u samoorganizirajući informativni sistem.

Lateralno razmišljanje - pretvaranje obrazaca u sistem formiranja obrazaca - pomaže misliocu krenuti **preko** obrazaca umjesto da ih samo slijedi. Lateralno razmišljanje funkcionira u području **percepcije** nastojeći iskušati i promijeniti poznate obrasce.

- "Prodor" (zeleni šešir) umjesto prosuđivanja (žuti i crni šešir).
- Ideja kao sredstvo za postizanje cilja.
- Daljnji efekt ideje? (*Kako i od čega ideje žive?*)
- Po čemu je ova ideja zanimljiva? Po čemu se razlikuje od drugih? Što nam ona. preporučuje? Do čega dovodi ili kuda vodi?
- Potreba za provokacijom.
- Ideja kao **PO** = "provokativna operacija". PO kao hipoteza, pretpostavka, mogućnost, poezija.
- Alternative - Smjerovi, opcije i izbori - Nivoi alternative (pojačati, smanjiti, ostaviti isto).

Lakše je mijenjati maske nego lik.



- Noseči plavi šešir više ne razmišljamo o temi. Razmišljamo o razmišljanju potrebnom za istraživanje te teme. Komandna tabla.
- Nošenjem plavog šešira kažemo sebi ili drugima koji od ostalih pet šešira trebamo staviti i kada ih staviti. Plavi šešir drži **protokol** ili **redoslijed** pod kontrolom.
- Usredotočenost.
- Postavljanje pravih pitanja.
- Definiranje problema.
- Postavljanje zadataka za razmišljanje.

Kontrola razmišljanja.

Upute za razmišljanje.

Organizacija razmišljanja.

Kontrola ostalih šešira.

- Osmišljavanje programa.
- Korak po korak.
- Koreografija.
- Promatranje i pregled.
- Komentar.
- Kratki pregledi, zaključci, ubiranje plodova i izvješća.
- Kontroliranje i praćenje.
- Disciplina.

Tko je glavni?



Bijelim šešišrom

- Čija je ovo činjenica?
- Je li ovo činjenica ili vjerojatnost?
- Je li ovo činjenica ili uvjerenje?
- Ima li uopće nekih činjenica?
- Koliko je istinita činjenica?

Provjerena činjenica = **stvarnost**
ili

Neprovjerena činjenica = **uvjerenje**

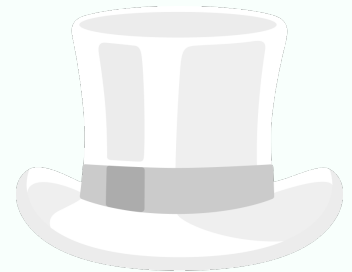
- Diskusija, rasprava, slaganje
- Ako nitko ne iznese ideju odakle onda ona dolazi?
- Japansko "slušanje"

Tko stavlja šešir?

Ja?

Druga osoba?

Cijela grupa?



Crvenim šeširom

- Zamagljuju li emocije mišljenje ili su dio njega?
- U kojem trenutku nastupaju emocije?
- Mogu li emotivne osobe dobro misliti?

Intuicija

- Reakcija i ljutnja
- To je moj osjećaj
- Potisnuti ili pokazati osjećaje
- Emocije, vrijednosti i izbori
- Pozadina emocija
- Emocije kao pregovaračka pozicija

Može li razmišljanje promijeniti emocije?

- Emocije ne moraju biti logične i dosljedne.
- Emocije mogu biti profinjene i tako i izražene jezikom.
- Oduprite se iskušenju opravdati emocije.



Crnim šeširom

- Greške u razmišljanju (tražiti).
- Zašto jedna stvar ne slijedi drugu?
- Zbog čega nešto neće funkcionirati? (*Đavolji advokat*)

Pravila dokaza:

- Je li temelj čvrst i opravdan?
- Slijedi li iz toga zaključak?
- Je li izvođenje zaključka obavezno?
- Ima li još mogućih zaključaka?

- Kako se ovo uklapa u moja ranija iskustva?
- Je li to tako?
- Koji su rizici?

Negativno uživanje

- Puno je lakše biti negativan. (Kritizirati i prigovarati je lako. Daje osjećaj superiornosti. Konstruktivne ideje moraju se svidjeti drugom. Moramo ih "nagovarati".)
- Zabavnije je biti negativan. (Ima trenutni i kompletan učinak. Predstavlja trenutno zadovoljstvo.)
- "Da, ali..." (Ignoriramo glavni dio pozitivnog prijedloga da bi pronašli neku sitnicu kojoj ćemo prigovarati.)

- Što je prvo, pozitivno ili negativno?
- Treba li žuti šešir prethoditi crnom? (*Da. Jer puno je lakše vidjeti mane nekog novog prijedloga nego njegove dobre strane. Jer se nije niti iskusio do sada. I stoga, ako prvo stavimo crni šešir, vrlo je vjerojatno da nećemo otići dalje od toga. Kada se umni sklop pokrene na negativno postaje teško uvidjeti pozitivno. Moguće je da će se kemija mozga u tom trenutku podešavati na "strah" i "sigurnost" i time se blokirati za "radoznalost" i "istraživanje".*)

- Strah i sigurnost.
- Radoznalost i istraživanje.
- Problem preobraziti u mogućnost.



Koristeći tabelu i ideju sa šeširima u boji koji predstavljaju određene aspekte u razmišljanju, možete praktično raditi sami sa sobom ili pomoći drugima prepoznati koji „šešir“ najčešće nosite i što možete učiniti da uključite i druge „boje“ u vaš misaoni život.

PMI metoda ³

umjesto pukog reagiranja na situaciju koje se događa automatski, osoba se uči prvo razmišljati pa tek potom donijeti odluku. Za to je potrebno, tijekom procesa, izraditi mapu ili kartu.

- Osoba prvo promatra u „**Plus**“ smjeru i bilježi ono što opaža.
- Potom promatra u „**Minus**“ smjeru i to zapisuje.
- Na kraju osoba promatra u „**Interesantnom**“ smjeru i zapisuje ovdje sve što je vrijedno zapisati, a što ne spada niti u „**Plus**“ niti u „**Minus**“ kategoriju.

Na ovaj način mapa ili karta je završena i osoba pred sobom ima na vidljivi način prikazane elemente, ideje i sadržaje koji joj mogu pomoći donijeti odluku.

Nekoliko savjeta za anksioznost. Ili, bolje reći, što činiti kada ste uzbuđeni... I depresiju, ili trenutke kada ste usporeni i neraspoloženi...

Preimenujte svoje iskustvo.

Kada riječ anksioznost ne bi postojala, kako bi nazvali svoje iskustvo? Nadite svoju riječ koja je neutralna ili čak možda pozitivna i koristite od sada pa nadalje tu riječ za opis svoga stanja. Na primjer, riječ „uzbuđenje“ može u potpunosti nadomjestiti i opisati vaše iskustvo. Ako ste ponekad uzbuđeni, to je u redu. To ne trebate, a i ne možete spriječiti. Ne morate razmišljati kako to spriječiti, već kako s tim živjeti i što napraviti da to uzbuđenje ne bude fokus točka oko koje se vrti cijeli vaš život.

Uzbuđenje.

Anksioznost je fiziološki samo – uzbuđenje. Ne bojte se uzbuđenja. Prihvatite ga. Nemojte ga izbjegavati. Nemojte ga pokušati kontrolirati. Ako imate priliku kanalizirajte svoje uzbuđenje ne neki prihvatljivi način – razgovarajte, pjevajte, plešite, crtajte, svirajte, trčite, plivajte itd. Ako imate priliku, možete se i opustiti i odmarati. Polagano dišite, zatvorite oči, slušajte monotonu instrumentalnu glazbu koja će pomoći vašem mozgu biti na alfa frekvenciji. Prepoznajte svoje negativne automatske misli i zamijenite ih pozitivnima. (Stavite si gumicu oko ruke i potegnite je neka vas „opali“ svaki puta kada vam dođe negativna automatska misao.) Prepoznajte svoja iracionalna uvjerenja i zamijenite ih racionalnim. Prepoznajte krute stavove koji u vama podržavaju nerealna očekivanja od samih sebe, drugih ljudi i života. Omekšajte te stavove i postavite očekivanja u skladu sa stvarnošću dajući sebi vremena i vježbajući vrlinu strpljivosti.

Ruminacija i neprestana negativna samokritika.

Ruminacija je loša i disfunkcionalna navika razmišljanja pri čemu se uvijek iznova i neprestano prisjećamo i promišljamo negativne misli, povrjeđujuća sjećanja i bolne emocije. Neprestana negativna samokritika je osuđivanje samih sebe za gotovo sve što mislimo, radimo ili planiramo. Prvi korak za prestanak ruminacije i takve samokritike je – stati. Prestati razmišljati na takav, uvijek isti način, prekinuti naviku kada god si osvijestimo da to opet radimo. To je ono što treba – NE činiti. Ono što treba – DA činiti, je početi razvijati nove priče i nove poglede na stvari, događaje i ljude koji su predmeti ruminacije ili nekonstruktivne samokritičnosti. Ako se radi o nama samima trebamo postati autori vlastite priče o sebi i svom iskustvu i ponovno samima sebi ispričati, pre-pričati ili ponovno ispisati tu priču. To je re-autoriziranje vlastitog životnog narativa. Možda to možemo sami, možda uz pomoć prijatelja ili osoba iz okruženja, a možda nam za to treba i „stručna pomoć“. Ako se radi o događajima ili drugim osobama na koje primjenjujemo naviku ruminacije tada trebamo „podebljati“ priču detaljima kojih do tada nismo bili svjesni ili ih nismo uzimali u obzir. To znači pogledati osobe i situacije iz više novih perspektiva i na nove načine, sa novim interpretacijama i dopuštanjem novih mogućnosti za razumijevanje. I ovdje vrijedi, možda to možemo sami, a ako ne, potražimo i prihvatimo pomoć. Ruminacija i neprestana negativna samokritika je loš i beskoristan prijatelj za život. Bolje potražite nove prijatelje – u sebi kao novom autoru svojih životnih priča i u drugima koji vam žele i mogu pomoći.

- **Ruminacija:** Osoba osjeća krivnju, žaljenje i ljutnju zbog ranijih grešaka, gubitaka, onog što je učinila ili propustila učiniti (a očekuje da je trebala), zbog zauvijek izgubljenih prilika, te to interpretira sa nepovratnim i katastrofalnim ishodom.
- Ruminacija je negativno gledište na problem ili simptome. Opetovane misli kojima osoba vjeruje riješiti svoje probleme no time se izlaže dodatnim stresnim čimbenicima i pojačava anksiozno ili depresivno stanje.
- **Zamjena pozitivnim:** Za svaku negativnu misao koju pomislite ili izgovorite, zastanite, i potom, pomislite ili izgovorite tri pozitivne misli

Zamislite najgori scenarij.

„Odvrtite” u sebi najgori mogući scenarij koji možete zamisliti u vezi događaja koji u vama izaziva anksioznost, tj. uzbuđenje. Kako bi se osjećali da se to zaista dogodi? Što je najgore što se može dogoditi? Čega vas je najviše strah? U stvarnosti, kolika je po vašem mišljenju vjerojatnost da se ovaj scenarij stvarno dogodi? Kakve su šanse za to s obzirom na sve činjenice? Kad se zamislite u ovom scenariju, koliko se grozno doista osjećate u ovom trenutku? Koliko loše vjerujete da ćete se zbog toga osjećati idući dan? A tjedan dana od događaja? Hoće li to biti važno za mjesec dana? A za godinu? A za 10 godina? A za 100 godina? A za 1000 godina? Sada kada se ovaj scenarij odvija u vašoj mašti, koje stvari vidite da bi mogli učiniti pa da taj događaj bude manje grozan? Što možete kontrolirati? Što možete učiniti, a što trebate prihvatiti?

Pravilo 3-3-3.

Pogledajte oko sebe i navedite tri stvari koje vidite. Zatim navedite tri zvuka koja čujete. Na kraju pomaknite tri dijela tijela – gležanj, prste i ruku (u ramenu). Kada god osjetite da vam mozak radi 100 na sat, ovaj mentalni trik može vam pomoći u centriranju uma vraćajući vas u sadašnji trenutak.

Ostanite u svojoj vremenskoj zoni.

Anksioznost je stanje uma usmjereno na budućnost. Dakle, umjesto da brinete o tome što će se dogoditi, "vratite se u sadašnjost". Zapitajte se: Što se događa upravo sada? Jesam li siguran? Moram li nešto učiniti sada? Ako ne, dogovorite "sastanak" sa svojim zabrinutostima u nekom kasnijem terminu kasnije u danu ili drugoga dana. Ili se zahvalite vašoj „zabrinutosti”.

54321 metoda.

Ovo je temeljna metoda i najčešća praktična tehnika „uzemljenja” kod iskustva paničnih napada. Imenujte slijedeće: 5 stvari koje možete vidjeti, 4 stvari koje možete osjetiti, 3 stvari koje možete čuti, 2 stvari koje možete namirisati, 1 stvar koju možete okusiti. Okus je ponekad teško dočarati pa možete umjesto toga razmisliti o nekom okusu svoje omiljene hrane. Kako se vaša pažnja usmjeri na te stvari koje imenujete bit će manje usredotočena na iznenadnu navalu tjeskobe ili panike. Primjena te metode usporiti će otkucaje srca, umiriti disanje i olakšati osjećaj.

Disanje u ruke.

Korisno kod iskustva paničnih napada. Spojite dlanove u školjku, prislonite dlanove licu tako da ga zatvorite i dišite u dlanove. Izdahnite u dlanove i udahnite izdahnuti zrak. Time udišete više ugljičnog dioksida i djelujete postepeno na višak kisika u krvi te si olakšavate fiziološku reakciju pretjeranog uzbuđenja izazvanu napadom panike ili tjeskobe. Možete disati i u vrećicu koju ćete prisloniti uz lice obuhvaćajući nos i usta.

Skrenite pažnju, prebacite pozornost i/ili aktivnost na drugi sadržaj.

Npr. nazovite nekoga na mobitel; pogledajte smiješni video; ustanite se, ispravite se i prohodajte.



Panični napadi

- Opisivati predmete / objekte / situacije oko sebe.
- Opisivati i nabrajati boje koje vidimo oko sebe.
- Nazvati nekoga telefonom.
- Disati u šake / vrećicu.
- Prepoznati "što sko".
- Trbušno disati
- Udah 3, zadržavanje daha 3, izdisaj 6.
- "Smije biti".
- "Neka dođe" - "Baš želim".
- Ne izbjegavati - (do)pustiti.
- Pojačati simptome panike - namjerno.
- Pod kišobranom je OK.
- Stisnuti sve mišiće i opustiti, nekoliko puta.
- Ne pokušavati spriječiti niti kontrolirati simptome.

Što ako...?

- Samoispunjavajuće proročanstvo.
- Pretjerano razmišljanje (overthinking).
- Prorokovanje sam sebi - "Gatanje" svoje sudbine.
- Anticipacija - zdravi mehanizam obrane.
- A što ako ne?



Pitanje „Što ako...?“ je za anksioznost/uzbuđenje ono što je voda za biljku.

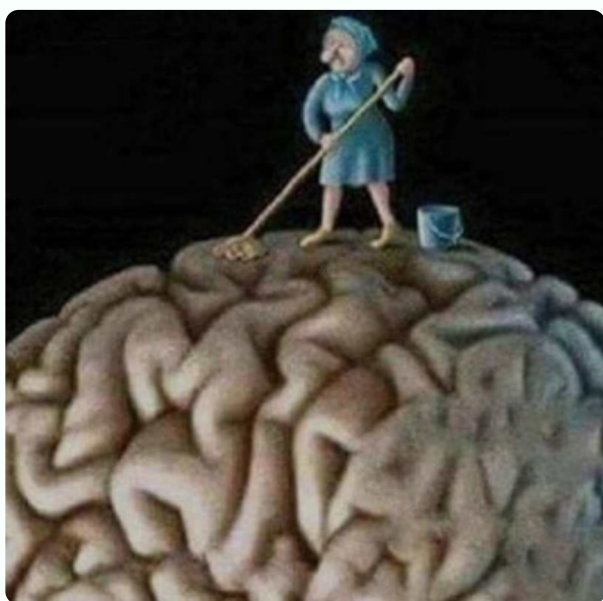


Pažnja / Pozornost

- Gdje nam je pažnja / pozornost?
- Čime se bavi?
- Na koji način se bavi?
- Gore navedeno će obojati cijeli naš život.
- Tko boja?

Kontrola i Izbjegavanje.

Ovo dvoje su „brat i sestra“ anksioznosti. Nastojanje da kontroliramo sve oko sebe, pa u konačnici i same sebe u svemu, vodi anksioznosti i kasnije je održava na životu. Pretjerana i nepotrebna potreba za kontrolom drugih ljudi, što će oni reći ili misliti (najčešće o nama), kontrola događanja i životnih situacija potiče i održava neprestanu tjeskobu. Stalna potreba za kontrolom i upravljanjem nad vlastitim autonomnim tjelesnim osjetima i razvijanje pretjeranog straha i zabrinutosti na osjete kucanja vlastitog srca, disanja, te raznih drugih finijih ili grubljih senzacija u normalnom radu tijela, rađa i održava anksioznost na životu. Izbjegavanje je obrazac ponašanja kojim nas „prijateljica“ anksioznost namjerava zaštititi od nekih tobožnjih neugodnosti kontakata sa drugim osobama, grupama ljudi ili određenim „zastrašujućim“ ili neugodnim događajima ili aktivnostima. No time naša „prijateljica“ anksioznost ne štiti nas, već održava sebe na životu, a nas od života udaljava. Umjesto kontrole dajte povjerenje sebi, drugima i životu. Prepustite se. Ako dođe nešto što treba rješavati, riješit ćete. Ali dopustite neka se prvo to i dogodi. Naravno, ono nekorisno i neugodno što u stvarnosti možete spriječiti, spriječite, ali nemojte i započeti i završiti i „sprječavati“ samo u glavi. Umjesto izbjegavanja – suočavajte se. Učinite upravo to čega vas je strah. Učinite to postupno. Malo po malo. Ali nemojte izbjegavati. I nemojte odgađati. Treba odgađati loše stvari i navike, a dobre treba „požurivati“. Kontrola i Izbjegavanje su ponašanja koja su „cjepanice“ za vatru anksioznosti. Prestanite ih ložiti i anksioznost će se s vremenom ugasiti.



Suočavanje

Normalizirajte svoju anksioznost:

- Anksioznost je normalna.
- Svatko je anksiozan.
- Anksioznost pokazuje da sam budan.
- Anksioznost može biti biološki programirana (to može biti "pravi odgovor u krivo vrijeme" - nema opasnosti od koje moram pobjeći).

Kada ste tužni, usporeni i umorni... i imate iskustvo depresije.

Savjeti koji slijede su jednostavni no ponekad za osobu sa iskustvom depresije nisu uopće lako izvesti. Depresije se ne treba bojati ali je treba respektirati i uzeti za ozbiljno. S depresijom se danas može živjeti ako ste spremni prilagoditi svoj stil i način života njenim „zahtjevima“. Iskustvo depresije jest neugodno, ali ono čemu nas to iskustvo uči nije nipošto nekorisno.

- Izadite iz kreveta!
- Pokrenite se!
- Radite polako, ali radite.
- Ne očekujte savršenstvo!
- Ne ruminacija, nego akcija!
- Ne okrivljujte se!
- Ne samosažaljevajte se!
- „Jadan ja!“ i „Jadna ja!“ - tko su ti ljudi? Vi niste.
- Prestanite žaliti druge i brinuti brige cijelog svijeta!
- Nemojte se predugo i prejako koncentrirati na sadržaje kojima se bavite. Samo držite laganu i opuštenu pažnju na stvarima na kojima vam je fokus i na aktivnostima koje provodite. Kada osjetiti da trebate pauzu, ustanite se i prohodajte. Ili ako već stojite i hodajte, sjedite. Ne dodavajte u periodima pauze nove sadržaje u svijest. Ostavite je u tišini i miru. Ako ste u prirodi, gledajte u zeleno i slušajte ptice ili zvukove prirode.
- Nemojte bježati od tema s kojima se trebate suočiti, događaja o kojima trebate razmisliti, emocija koje trebate prihvatiti. Nakon što ste to učinili nemojte do beskraja prežvakavati iste sadržaje. Donesite, u odnosu na to što ste razmišljali, odluke i sprovedite te svoje izbore u život. Djelujte, radite nešto, budite fizički aktivni (a ne samo u glavi). Prošlost ostavite neka počiva u prošlosti. U sadašnjosti se bavite onime što vam je pred nosom. A budućnosti se radujte radoznalošću djeteta.

- Spavajte dovoljno. Ni previše, ni premalo. Oko 7-8 sati je optimum za većinu ljudi. Nemojte „varati“ pa spavati tijekom dana. Napomena: ako ste u vezi gdje započinjete liječenje, može se dogoditi da vam se više spava koji tjedan. To je u redu. Ali to ne treba postati stil života.
- Izražavajte se kreativno (crtajte, kiparite, plešite, pjevajte, svirajte... stvarajte bilo što vašim rukama).
- Svakodnevno budite fizički aktivni!
- Hranite se redovito i uravnoteženo. Ne pretjerujte sa šećerom!
- Ne uzimajte stimulanse! Pazite i na količinu unosa kave!
- Alkohol zaobilazite u širokom luku! I u najmanjim količinama!
- Mazite, grlite i tetošite svoje kućne ljubimce.
- Priuštite si toplu kupku u bazenu ili kućnoj kadi.
- Odite na masažu.
- Posjetite saunu.
- Pogledajte smiješan film ili komičnu kazališnu predstavu.
- Radite u vrtu!
- Šećite po prirodi! Planinarite!
- Budite na blagom suncu! Upijajte svjetlo!
- Hodajte bosi!
- Čitajte, raspitujte se, gledajte edukativne filmove i saznajte što više o iskustvima depresije. Saznanja o svim aspektima života – ne samo o medicinskom dijelu već i sve drugo od prehrane do tjelovježbe i mentalnih aspekata.
- Razgovarajte s ljudima o temama koje nisu bolest, nesreća, strahovi, pritužbe, prigovori, kritike, ogovaranja, popisi „što ne valja“ u svijetu i životu, žaljenje, samosažaljevanje, okrivljavanje drugih, vlastita krivnja, itd.
- Birajte s kim ste. A izbor neka se temelji ne ovome: „Kakvi ste u odnosu na to, s kim ste?“
- Pojednostavnite stvari. Živite jednostavno!
- Ako vas nešto metalno umara, prekinite to. Prebacite pažnju na ono što vas „podiže“, raduje i aktivira.
- Smijte se. Sprdajte. Zafrkavajte se na svoj račun. I sami i sa drugima. Nađite nešto smiješno u onome što vas žvircira.

U iskustvima depresije važni su – nestresni poticaji autonomnog živčanog sustava, blagi poticaji simpatikusa. Sve što tome služi – primijenite! Jedina „kvaka“ je da se na to trebate sami „natjerati“, jer uglavnom to neće doći samo. Iskustva depresije žele promjenu i prilagodbu života i „ne padaju“ na šminkerske i kratkotrajne intervencije od par nasumičnih pokušaja ili samo par dana određene aktivnosti.

Ako vam je potrebna velika količina vremena i napora da bi učinili i najmanje stvari, ako ne možete dobro spavati i ako se neprestano i svakodnevno osjećate potišteno, tromo i umorno – OBAVEZNO potražite stručnu pomoć psihoterapeuta i psihijatra. Što prije! Ne morate tako živjeti. Može biti bolje. Dajte si priliku. Dopustite drugima da vam pomognu. Prihvatite podršku. Smijete biti „slabi“. Čovjek ste. Niste robot. Proći će.

Mehanizmi suočavanja ⁴

su „strategije koje ljudi često koriste suočeni sa stresom i/ili traumom kako bi lakše upravljali bolnim ili teškim emocijama. Mehanizmi suočavanja mogu pomoći ljudima prilagoditi se stresnim događajima, a istodobno im pomažu održati svoje emocionalno blagostanje.“

Mehanizmi suočavanja, iako slični, različiti su od mehanizama obrane.

„*Obrambeni mehanizmi* uglavnom se javljaju na nesvjesnoj razini i ljudi uglavnom nisu svjesni da ih koriste. Korištenje mehanizama suočavanja, s druge strane, obično je svjesno i svrhovito. Mehanizmi suočavanja koriste se za upravljanje vanjskom situacijom koja pojedincu stvara probleme. Obrambeni mehanizmi mogu promijeniti unutarnje psihološko stanje osobe.“

Vrste mehanizama suočavanja

- **Podrška:** Razgovor o stresnom događaju sa podržavajućom osobom, traženje vanjske podrške umjesto samoizolacije i internaliziranja učinaka stresa.
- **Opuštanje:** Opuštajuće aktivnosti poput prakticiranja meditacije, progresivnog opuštanja mišića, sjedenja u prirodi, slušanje smirujuće glazbe itd.
- **Rješavanje problema:** Prepoznavanje problema koji uzrokuje stres, a zatim razvijanje i provođenje rješenja za učinkovito upravljanje njime.
- **Humor:** Naći smiješnu stranu stresne situacije pomaže zadržati perspektivu i spriječava da situacija postane opterećujuća.
- **Tjelesna aktivnost:** Vježbanje je prirodan i zdrav oblik oslobađanja od stresa. Trčanje, joga, plivanje, hodanje, ples, timski sportovi i druge vrste tjelesne aktivnosti pomažu nositi se sa stresom i posljedicama traumatskih događaja.

Uobičajeni neprilagođavajući mehanizmi suočavanja:

- Bijeg od ljudi (izbjegavanje kontakata).
- Nezdravo samoumirivanje (prejedanje, pretjerano igranje igrice, višesatno upijanje beskorisnih informacija s interneta).
- Otupljujuća ponašanja (prejedanje, alkohol, droge).
- Kompulzije i preuzimanje rizika (rizična ponašanja – kockanje, klađenje, rizični seks, eksperimentiranje s drogama, krađa, nesmotrena vožnja).
- Samoozljeđivanje (osjećaj nemoći u suočavanju sa stresom ili traumom).

Za mentalno zdravlje sebe i drugih važno je kod sebe primjenjivati i kod drugih podržavati prilagođavajuće mehanizme suočavanja, a ne činiti i ne usvajati one neprilagođavajuće.

Identiteti

U periodu adolescencije oblikovanje i izbor identiteta najvažniji su „posao“ mlade osobe na samoj sebi i ima dugoročan utjecaj na ostatak života. Svaka pomoć u toj razvojnoj fazi je stoga dobrodošla, da period isprobavanja, istraživanja i odabira identiteta završi stabilnim i prilagodljivim sustavom slika o sebi u kojima osoba iskreno i autentično pronalazi odraz same sebe.

Što je identitet? Koje teorije postoje? Kako i što birati?

IDENTITET

Identitos, lat. = "isti", "istos"

"Istovjesnost, potpuna jednakost;

odnos po kojem je **netko** ili **nešto** (npr. biće ili svojstvo) **jednako samo sebi**, tj. isto;

skup značajki koje neku osobu (ili svojstvo) čine onom koja jest ili onim što jest."

Izvor: Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021.

- **Individualni identitet** odgovor je na pitanje „tko sam ja?“, a proizlazi iz činjenica koje tvore pojedinčev životopis, koji je jedinstven i neponovljiv, te iz vlastitih iskaza o pripadnosti različitim skupinama, odn. državljanstvu, koje čine društveni ili kolektivni identitet, svojstven ili tipičan većemu broju pojedinaca.
- **Društveni identitet** odgovor je na pitanje „tko smo mi?“, a može biti spolni ili rodni, dobni, seksualni, rodbinski, jezični, vjerski, nacionalni, regionalni, klasni, profesionalni, organizacijski, klupski, politički, tradicionalni, moderni, itd.
- Identitet je **uvjetovan kulturom** kao i **povijesnim promjenama**.
- U adolescenciji, način na koji sebe vidimo mijenja se u skladu s **vršnjacima, obitelji i školom**, i drugim **društvenim okruženjima**.
- Naši **identiteti oblikuju našu percepciju pripadnosti**.
- U 1960-ima, psiholog **Erik Erikson** tvrdio je da se adolescenti suočavaju s velikom krizom identiteta, "Identitet protiv difuzije identiteta", koju je smatrao jednom od **faza psiho-socijalnog razvoja**.
- Uspješno rješenje vodi do **sigurnog identiteta**; neuspjeh dovodi do **zbunjenosti uloga i slabog osjećaja sebe**.
- **Ključ za rješavanje ove krize** leži u **interakciji adolescenta s drugima**.
- **James Marcia**, razvojni psiholog, opisao je (1966, 1980-ih) slične zadatke za adolescente, ali umjesto da ih karakterizira kao "faze", vjerovao je da je proces nelinearan.
- Marcia je predložio da se "**statusi**" **razvoja identiteta javljaju kao odgovor na krize u domenama** kao što su **škola, odnosi i vrijednosti**, umjesto da napreduju linearno.

Eriksonovih osam stupnjeva psihosocijalnog razvoja

STUPANJ	PRIBLIŽNA DOB	PSIHOLOŠKA KRIZA	OPIS KRIZE	VAŽNE OSOBE
I	0 - 1 god.	Povjerenje nasuprot nepovjerenju	Uči se osjećati ugodno i vjeruje brizi roditelja ili razvija nepovjerenje prema svijetu	Majka
II	1 - 3 god.	Nezavisnost nasuprot sramu	Stječe osjećaj sposobnosti, samostalno hranjenje, igranje, korištenje toaleta ili se osjeća posramljeno i sumnja u svoju sposobnost	Roditelji
III	3 - 5 god.	Inicijativa nasuprot krivnji	Uči koristiti vlastitu inicijativu u planiranju ponašanja ili razvija osjećaj krivnje zbog lošeg ponašanja	Uža obitelj
IV	5 - 11 god.	Marljivost nasuprot podređenosti	Uči zadovoljavati zahtjeve koje postavlja škola i izvršiti kućne obveze ili vjeruje da je podređen drugim ljudima	Obitelj, susjedi, učitelji
V	11 - 18 god.	Identitet nasuprot zbrkanosti uloga	Eksperimentira i razvija identitete i uloge ili je zbunjen i smeten u vezi toga	Vršnjaci, bliske i dalje grupe
VI	18 - 40 god.	Intimnost nasuprot osamljenosti	Upušta se u uspješne intimne veze, zajednički identitet s partnerom i postaje osamljen	Prijatelji, ljubavni partneri
VII	40 - 65 god.	Plodnost nasuprot zastoju	Pomaže drugima, pomaže djeci biti neovisna ili je samoživ i stagnirajući	Bračni drug, djeca
VIII	65 - 70 god.	Integritet nasuprot očajanju	Nosi tekovine iz prethodnih faza, razvija prihvaćanje privremene prirode života ili očajava nad tim je li ikad bio sposoban naći smisao u životu	Bračni drug, djeca, unuci

Fazi i statusi razvoja identiteta - Marcia

- Difuzija identiteta** je status adolescenata koji se nisu opredijelili za određeni identitet. Za mladića/ djevojku koji/a još nije razmišljao/la o studiju ili mogućnostima za posao, na primjer, moglo bi se reći da je u statusu "difuzije (raspršenosti) identiteta" s obzirom na njegov/njezin profesionalni identitet (iako u drugim dimenzijama njegov/nezin identitet može biti jak). Ovaj status možda neće biti riješen osim ako neko iskustvo ne izazove krizu.
- Ovrha identiteta** uključuje prerano opredjeljenje za identitet bez istraživanja ili izbora. To se može dogoditi, na primjer, kada se tradicije moraju obavezno slijediti ili roditelji inzistiraju na određenom identitetu, "isključujući" svjestan izbor adolescenta.
- Moratorij identiteta** je faza aktivnog istraživanja povezana s malom prednošću određenom identitetu. Ovo je zanimljivo, uzbudljivo i potencijalno opasno razdoblje za adolescenta koje često dovodi do sukoba s roditeljima ili drugim autoritetima. Adolescenti trebaju biti slobodni istraživati svoj identitet, ali također trebaju vodstvo i podršku kako bi sigurno prošli kroz ovaj "status".
- Ostvarenje identiteta** događa se kada adolescent, nakon što je imao priliku pobliže istražiti identitet, odabere taj identitet s visokim stupnjem predanosti.

		OSOBA PRIMJENJUJE IZABRANE IDENTITETE U SVOM ŽIVOTU	
		Da	Ne
OSOBA JE ISTRAŽIVALA MOGUĆNOST IDENTITETA	Da	Ostvarenje identiteta	Moratorij identiteta
	Ne	Ovrha identiteta	Raspršenost identiteta

Razvoj identiteta - Adams i Marshall

Razvoj identiteta ključan je za razumijevanje sebe i sudjelovanje u društvenim sustavima u kojima osoba živi

Adams i Marshall (1996) ustanovili su da oblikovanje identiteta osigurava pet funkcija:

1

struktura i red za samospoznavanje

2

osjećaj dosljednosti, povezanosti i usklađenosti u odnosu na uvjerenja, ciljeve i samopouzdanje

3

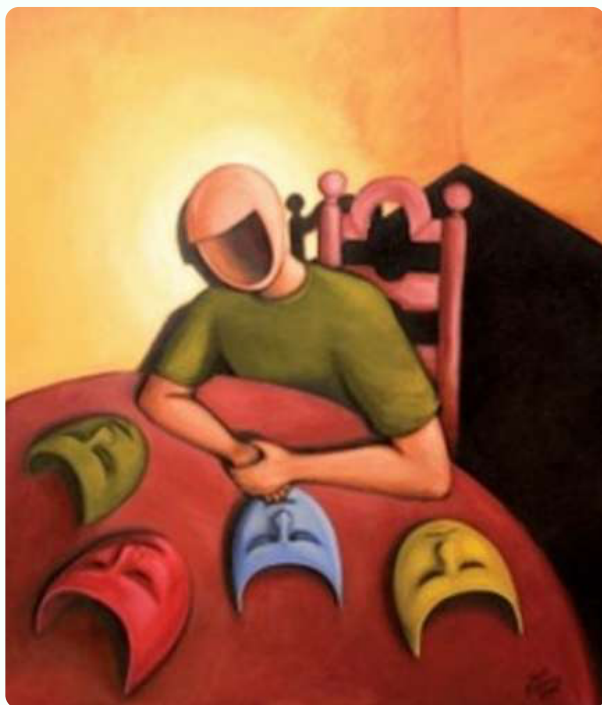
osjećaj kontinuiteta za vlastitu povijest i budućnost

4

ciljevi i usmjeravanje

5

osjećaj osobne kontrole svojih izbora i ishoda



Uobičajeni uzroci koji doprinose razvoju nezdravog identiteta adolescenata:

Nedostatak privrženosti roditeljima

Nisko samopouzdanje

Odsutnost ili negativan utjecaj odraslih

Nedostatak prihvaćanja u pozitivnoj skupini vršnjaka

Uobičajeni problemi i ponašanja povezani s identitetom adolescenta

- Ranije navedeni uzroci **povećavaju vjerojatnost** da će se adolescent upustiti u **rizična ponašanja** kao što su droge, ovisnost o supstancama i promiskuitet.
- Također je **vjerojatnije** da će ovi adolescenti biti lošiji u školi, imati nisko samopoštovanje i ponašati se kompulzivno.
- To je zbog činjenice da se tijekom tog vremena adolescenti **još uvijek kognitivno razvijaju**, što njihov proces razmišljanja čini **impulzivnijim** od odraslih.
- Stoga jednostavno **ohrabrivanje od strane vršnjaka može biti dovoljno** da uvjeri adolescenta da se bez puno razmišljanja upusti u rizično ponašanje.
- Rezultat adolescentnog sudjelovanja u buntovnom ili promiskuitetnom ponašanju može dovesti do toga da se **osjeća još gore u vezi sebe** i može oblikovati **silaznu spiralu nezdravih obrazaca** i ponašanja.

Kako se oblikuju adolescentski identiteti?

- Obitelj
 - Kultura
 - Društvena očekivanja
 - Iskustva sa institucijama (škola, mediji)
 - Prijatelji
 - Izbori okruženja, osoba i aktivnosti koje adolescent čini
-
- Identitet je **novi način razmišljanja o sebi** koji nastaje tijekom adolescencije.
 - Identitet uključuje **osjećaj jedinstva sa samim sobom**.
 - Taj osjećaj jedinstva daje **dojam kontinuiteta osobnog "ja"** tijekom vremena.
 - Čvrsto uspostavljen identitet pruža, potom, **osjećaj jedinstvenosti** kao osobe.
 - To, nadalje, podržava **uspješniju socijalizaciju**.

15 znakova upozorenja na probleme s identitetima adolescenta:

1. Iskrivljena ili nerealna percepcija sebe
2. Nedostatak sukladnog ponašanja i dosljednih vrijednosti u različitim okruženjima
3. Samopoštovanje se oslanja na mišljenja drugih
4. Loš akademski uspjeh ili neuspjeh
5. Promiskuitetno ponašanje
6. Nisko samopouzdanje
7. Omalovažavanje drugih (zadirkivanje, vrijeđanje ili ogovaranje)
8. Dramatična ponašanja ili ponašanja izvan konteksta
9. Učestalo i nesigurno osvrtnje oko sebe kako bi promatrao druge
10. Kritiziranje sebe
11. Svoje stavove ili mišljenja zadržava za sebe
12. Intenzivne emocije ljutnje ili tuge
13. Česte promjene povezanosti s vršnjacima i/ili izbjegavanje pozitivnih prijateljstava
14. Zanemarivanje pravila i ograničenja
15. Upotreba ilegalnih supstanci

Ako prepoznajete kod sebe neki od ovih znakova vrijeme je za „radove na putu“.

Načini podrške oblikovanja adolescentskih identiteta:



Poticati samootkrivanje, samospoznavanje i iskustvo sebe

Dok adolescent dolazi do vrijednih otkrića o sebi, možete mu pomoći identificirati pozitivne stvari koje otkriva o tome tko je i tko želi biti.

Identitet je nešto što se razvija i nastavlja raditi tijekom života pa će podučavanje adolescenata kako da sebe gleda na pozitivan način koristiti tijekom cijelog života.

Prihvatiti i podržati prirodne sklonosti, snage i sposobnosti

Adolescenti su pod utjecajem mišljenja svojih roditelja, stoga je važno priznati i pohvaliti sve prirodne snage i sposobnosti koje vidite da se razvijaju kod vašeg tinejdžera.

To će pomoći adolescentu osjećati se samopouzđano, što će, nadalje, doprinijeti snažnom i zdravom identitetu.



Naglasite i potaknite stvari koje vašeg adolescenta čine posebnim i jedinstvenim

Mnogi će adolescenti odbaciti posebne aspekte sebe ako smatraju da će ih te stvari izdvojiti ili učiniti previše drugačijima od njihovih vršnjaka.

Naučite adolescente da su voljeni i posebni te da trebaju prihvatiti sve stvari koje ih čine jedinstvenima.

Pomozite adolescentu naučiti kako svom identitetu dati na važnosti i kako ga zaštititi

Adolescenti se često bore s identitetom ako ih prijatelji ili vršnjaci zadirkuju ili propituju.

Pomozite adolescentu shvatiti važnost njegovih/ njezinih vrijednosti i uvjerenja te vlastitu vrijednost.

Naučite ih da vrijedne stvari treba uvažavati i štititi.

Naučiti zaštititi stvari koje čine njihov identitet pripremit će adolescenta za cjeloživotnu, pozitivnu sliku o sebi i dati im jasniji osjećaj sebe i svog identiteta.





Razvijati otpornost

Kompetencija - uspješno upravljanje nekom situacijom ili zadatkom
- uključuje specifične vještine koje osoba ima i načine kako ih koristi

(Samo)Pouzdanje - povjerenje u vlastite sposobnosti i mogućnosti -
uvjerenje da se može u nečemu uspjeti i postići uspjeh ili napredak

Povezanost - znati da nismo sami u trenucima kada se borimo s
nekom neugodom - pripadnost obitelji i zajednici

Karakter - skup vrijednosti i vrlina koje smatramo važnima i čo
kojima želimo živjeti - briga o sebi i drugima

Doprinos - razumijevanje važnosti osobnog doprinosa u svom
okruženju - smisao, svrha, značenje - motivacija - volja - ponuditi
svoju pomoć drugima

Suočavanje - strategije i vještine koje pomažu u suočavanju sa
stresom i izazovima - vlastite snage osobe

Kontrola - imati barem određenu kontrolu nad svojim životom i
okruženjem - učiniti je realnim a ne pretjeranom - preuzimanje
odgovornosti - biti svjestan utjecaja naših misli i ponašanja na druge
oko nas

Deset ideja za podršku razvoju identiteta adolescenta:

- Očekuje se da će vaš adolescent biti osjetljiv na to kako **izgleda**.
- Razumijte **važnost prijatelja** za vašeg adolescenta.
- Budite otvoreni za **razgovor o vrijednostima**, čak i kada vas adolescent izaziva ili se ne slaže. To znači da počinju razmišljati svojom glavom, a ne da vas odbacuju.
- Otvoreno **razgovarajte o pritisku vršnjaka** i kako mu se oduprijeti. Potaknite svog adolescenta donositi odluke koje su ispravne za njega osobno, a ne za njegove prijatelje.
- **Nemojte davati pogrdne primjedbe** o izgledu adolescenta ili stvarima koje voli raditi.
- Nemojte se iznenaditi ako adolescentu bude **neugodno zbog vas** u nekim situacijama. To nema veze s vama i proći će.
- **Izbjegavajte omalovažavati prijatelje adolescenta**. Ako ste zabrinuti zbog vršnjaka vašeg adolescenta, bolje ih upoznajte i stvorite kućno okruženje u kojem mogu provoditi vrijeme. Ako nastavite brinuti, mirno izrazite svoju zabrinutost.
- Pokušajte **ne temeljiti svoje odluke na tome što svi drugi adolescenti rade**. Odlučite što mislite da je najbolje za vaše dijete.
- Razgovarajte o rasi, seksualnosti, vjeri i spolu na afirmativne i otvorene načine. **Imenujte i dajte na važnosti jakim stranama identiteta adolescenta** i pomozite im naučiti načine na koje njihov identitet može biti izvor radosti i zdravlja.
- **Nemojte se zamarati malim stvarima**. Čuvajte kapital vašeg odnosa s adolescentom za važna pitanja.

Suosjećanje prema samome/samoj sebi ili samo-suosjećanje ⁵

Što je suosjećanje prema samome/samoj sebi ili samo-suosjećanje? Po riječima Kristin Neff: „Umjesto da se nemilosrdno osuđujete i kritizirate zbog raznih neadekvatnosti ili nedostataka, samo-suosjećanje znači da ste ljubazni i puni razumijevanja kada se suočite s osobnim nedostacima – uostalom, tko je ikada rekao da biste trebali biti savršeni?“

Tri elementa samo-suosjećanja:

1. Ljubaznost prema sebi nasuprot samoosušivanju.

„Suosjećanje prema sebi podrazumijeva srdačnost i razumijevanje prema sebi kada patimo, podbacimo ili se osjećamo nedostatnima, umjesto ignoriranja naše boli ili bičevanja samokritikom. Samo-suosjećajni ljudi prepoznaju da je biti nesavršen, neuspješan i doživljavati životne poteškoće neizbježno, pa su skloni biti nježni prema sebi kada se suoče s bolnim iskustvima, umjesto da se ljute kada život ne ispuni postavljene ideale. Ljudi ne mogu uvijek biti ili dobiti upravo ono što žele. Kada se ta stvarnost negira ili se protiv nje bori, patnja se povećava u obliku stresa, frustracije i samokritičnosti. Kada se ova stvarnost prihvati sa suosjećanjem i ljubaznošću, osjeća se veća emocionalna smirenost.“

2. Uobičajena ljudskost nasuprot izolacije.

„Frustracija zbog toga što nemamo stvari baš onakve kakve želimo često je popraćena iracionalnim, ali sveprisutnim osjećajem izoliranosti – kao da sam "ja" jedina osoba koja pati ili griješi. Međutim, svi ljudi pate. Sama definicija "čovjeka" znači da je osoba smrtna, ranjiva i nesavršena. Stoga, samo-suosjećanje uključuje prepoznavanje da su patnja i osobna neadekvatnost dio zajedničkog ljudskog iskustva – nešto kroz što svi prolazimo, a ne nešto što se događa samo "meni".“

3. Mindfulness nasuprot pretjerane identifikacije.

„Samo-suosjećanje također zahtijeva zauzimanje uravnoteženog pristupa našim negativnim emocijama tako da se osjećaji ne potiskuju niti preuveličavaju. Ovo uravnoteženo stajalište proizlazi iz procesa povezivanja osobnih iskustava s iskustvima drugih koji također pate, stavljajući tako vlastitu situaciju u širu perspektivu. Također proizlazi iz spremnosti da svoje negativne misli i emocije promatramo s otvorenosti i jasnoćom, tako da ih držimo u svjesnoj pozornosti. Mindfulness (pažnja, pozornost, pomnost, praksa svjesnosti) je neosuđujuće, receptivno stanje uma u kojem promatramo misli i osjećaje onakvima kakvi jesu, bez pokušaja da ih potisnemo ili poreknemo. Ne možemo ignorirati svoju bol i osjećati suosjećanje za nju u isto vrijeme. U isto vrijeme, mindfulness zahtijeva da ne budemo "pretjerano poistovjećeni" s mislima i osjećajima, da bi nas uhvatile ili ponijele negativne reakcije.“

Što suosjećanje prema samome/samoj sebi nije?

- Samo-suosjećanje nije samosažaljenje.
- Samo-suosjećanje nije samoudovoljavanje.
- Samo-suosjećanje nije samopouzdanje.

⁵ Po konceptu i idejama Dr. Kristin Neff. Izvor: <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

Primjer vježbe samo-suosjećanja

Pauza samo-suosjećanja ⁶

Razmislite o situaciji u svom životu koja je teška, koja vam uzrokuje stres. Prisjetite se situacije i vidite možete li doista osjetiti stres i emocionalnu nelagodu u svom tijelu.

Sada recite sebi:

1

Ovo je trenutak patnje

To je mindfulness trenutak, svjesna pozornost i sabranost.

Druge opcije uključuju:

- Ovo boli.
- Jao.
- Ovo je stres.

2

Patnja je dio života

To je uobičajeno ljudsko iskustvo.

Druge opcije uključuju:

- Drugi ljudi se tako osjećaju.
- Nisam sam.
- Svi se borimo u našim životima.

Sada stavite ruke na srce, osjetite toplinu ruku i nježan dodir ruku na prsima. Ili prihvatite umirujući dodir za koji ste otkrili da vam odgovara.
recite sebi:

3

Mogu biti dobar/dobra prema sebi

Također se možete zapitati: "Što mi sada treba ili bih volio čuti kako bih izrazio ljubaznost prema samome/samoj sebi?"

Postoje li riječi koje bi vam odgovarale u vašoj sadašnjoj konkretnoj situaciji, poput, na primjer:

- Neka si sada pružim suosjećanje koje mi je potrebno.
- Neka sada naučim prihvatiti sebe onakvu kakav/kakva jesam.
- Neka si sada oprostim.
- Neka sada budem jak/jaka.
- Neka sada budem strpljiv/strpljiva.

Ova praksa se može koristiti u bilo koje doba dana ili noći, a pomoći će vam sjetiti se pobuditi tri aspekta samo-suosjećanja kada vam je to najpotrebnije.

⁶ Izvor: <https://self-compassion.org/media-interviews/>

Mindfulness

U vježbama i temama od ranije, radilo se o kognitivnim tehnikama rada sa mislima, uvjerenjima, stavovima i sl. U tim tehnikama vrijedi da što ste više skoncentrirani to će one bolje djelovati. Mindfulness je poprilično različita vježba. Ovdje je u središtu pažnja umjesto intelektualne koncentracije. Pažnja koja treba biti što opuštenija, prirodnija i spontanija. Intelpekt se odmara, a pažnja je potpuno budna. Ta pažnja ne analizira, nego samo prati, promatra, svjesna je, jest.

Mindfulness je kvaliteta ili stanje biti svjestan ili biti svjestan nečega. Terminom mindfulness se opisuje mentalno stanje koje se postiže usredotočivanjem svijesti na sadašnji trenutak, uz smireno prepoznavanje i prihvatanje vlastitih osjećaja, misli i tjelesnih osjeta, te se koristi i kao terapijska tehnika.

U Kognitivnoj Terapiji Utemeljenoj na Mindfulnessu (Mindfulness-Based Cognitive Therapy – MBCT)

mindfulness se jednostavno prevodi kao usredotočena svjesnost. No, mindfulness se danas koristi i u brojnim drugim terapijskim pristupima kao jedna od metoda u repertoaru psihoterapeuta. Primjena raznih tehnika mindfulnessa u psihoterapiji pokriva svakim danom sve širi spektar stanja i situacija u kojima se primjenjuje.

U hrvatskom jeziku mindfulness se prevodi kao pozornost, pažnja, pomnost, već spomenuta – usredotočena svjesnost, usmjerena svjesnost, sveobuhvatna svijest, i puna svjesnost.

Mindfulness je za strpljivog praktičara ili praktičara vrlo vrijedna vježba i navika za održavanje mentalnog zdravlja, iako nije manje vrijedna niti kao prevencija ili kao metoda sa kojom se rješavaju već nastali problemi.

Mindfulness je pristup koji zahtijeva vrijeme i uvježbanost fokusa pažnje da bi donio rezultate. Dakle, imajte strpljenja i budite uporni i dosljedni u vježbanju. Rezultati će tada doći sami od sebe.

Vježbe usredotočene svjesnosti dokazano smanjuju stres, poboljšavaju koncentraciju, smiruju, poboljšavaju pamćenje, uravnotežuju emocije, povećavaju suosjećanje, razvijaju bolju sposobnost aktivnog slušanja u komunikaciji, pomažu kod iskustava anksioznosti i depresije te brojnih drugih tegoba.

U vježbama mindfulnessa upravljamo svojom pažnjom. Vježba usredotočene svjesnosti treba biti potpuno nenaporna. Ne trebate se koncentrirati, naprezati ili siliti. Samo svjesno pratite ono što ste si u vježbi zadali. I to je sav vaš „posao“.

Slijedi nekoliko primjera ove ugodne i jednostavne prakse koju preporučamo svim osobama, bez obzira na dob, a osobito mladima kako bi stekli korisnu naviku za život.

Vježba 1.

Disanje ... Udah i izdah

Početni položaj:

Sjednite uspravnih leđa na stolici, preporučeno bez oslanjanja na naslon, opustite ramena, vilicu i mišićice lica, noge neka vam stopalima dodiruju pod. Zatvorite oči. (Početni položaj isti za sve varijante vježbanja usredotočene svjesnosti (mindfulnessa).

Vježba:

Usmjerite pažnju na dah. Pratite kako dah ulazi i kako izlazi kroz vaše nosnice. (Ili, pratite kako vam se trbuh diže i spušta. Ili, pratite pokrete širenja i skupljanja grudnog koša, koji se događaju kod disanja. Izaberite jednu od navedenoga za fokus svoje vježbe.) Ako vam pažnja odluta u misli, blago i lagano se vratite ponovno na osjet disanja. Vježbajte tako neko vrijeme. Možete vježbati i samo nekoliko minuta, a ako imate vremena i 15-20 minuta. Vježbajte tako barem dva puta na dan, prijepodne i poslije podne. A ako uspijete, i češće. Na bilo kojem mjestu gdje se zateknete, a imate vremena napraviti vježbu. Čak i na javnom mjestu, jer nitko ne zna što radite, tj. gdje je vaša pažnja. Naravno, tada se preporučuje imati otvorene oči.

Vježba 2.

Uzemljenje

Početni položaj:

Sjednite uspravnih leđa na stolici, preporučeno bez oslanjanja na naslon, opustite ramena, vilicu i mišiće lica, noge neka vam stopalima dodiruju pod. Zatvorite oči. (Početni položaj isti za sve varijante vježbanja usredotočene svjesnosti (mindfulnessa)).

Vježba:

Usmjerite pažnju na stopala. Osjetite kako dodiruju pod. Osjetite kako vas taj dodir sa podlogom – uzemljuje, daje vam stabilnost. Pustit da se taj osjet širi vašim tijelom sve do vrha glave. Radite to polako, bez žurbe, ne intelektom, već osjetom i pažnjom. Osjetite kako je cijelo vaše tijelo uzemljeno, mirno i stabilno, kroz stopala koja dodiruju pod.

Vježba 3.

Svjesnost o tijelu

Početni položaj:

Sjednite uspravnih leđa na stolici, preporučeno bez oslanjanja na naslon, opustite ramena, vilicu i mišiće lica, noge neka vam stopalima dodiruju pod. Zatvorite oči. (Početni položaj isti za sve varijante vježbanja usredotočene svjesnosti (mindfulnessa)). (Iako, ova vježba se može raditi i u ležećem položaju na leđima.)

Vježba:

Polako i pažljivo usmjerite pažnju na svaki dio tijela, redom, od nožnih prstiju do vrha glave. Budite svjesni svih osjeta povezanih sa svakim dijelom vašeg tijela. Na kraju osjetite cijelo svoje tijelo. Radite sve to polako. I na kraju, lagano postanite svjesni prostora u kojem ste. Lagano udahnite i izdahnite nekoliko puta. I otvorite oči.

Vježba 4.

Okus

Vježba:

Za vrijeme jela, budite svjesni okusa neke namirnice. U početnim vježbama mindfulnessa obično se to radi sa jednom jedinom suhom grožđicom. Nakon zauzimanja početnog položaja (vidi Vježbu 1.), uzmite jednu grožđicu na dlan, i nakon što ste zatvorili oči, nekoliko puta mirno udahnite i izdahnite. Osjetite grožđicu na dlanu. Lagano i nježno je opipajte prstima. Osjetite njenu teksturu – hrapavost ili glatkost, mekoću ili tvrdoću. Nakon nekog vremena ispitivanja stavite grožđicu u usta. Nemojte je zagristi. Samo je osjetite u ustima i na jeziku. Nakon nekog vremena ispitivanja, polako je zagrizite. Pratite sve nijanse osjeta okusa koje osjetite. Osjetite promjene u tim nijansama kako nastavljate žvakati grožđicu. Pratite osjete sve dok je ne progutate.

Na sličan način ovu vježbu možete primijeniti i u širem smislu kod jedenja. Jedite mirno i polako. Ako vam je to u redu, možete zatvoriti oči. Usredotočite se na svaki osjet vašeg prvog zagriz: miris, ono što vidite, osjet dodira usta, jezika i nepca s hranom, zvuk i okus. Potpuno se opustite i udubite u bogatstvo osjeta kod jedenja. Probajte cijeli svoj obrok pojesti polako i sabrano. (Svakako nemojte imati druge sadržaje koje pratite na mobitelu, laptopu, TV-u i slično i nemojte imati konverzaciju sa drugima ako su oko vas – budite u tišini i samo pozorno pratite svoje osjete, bez analiziranja.)

Vježba 5. Hodanje

Vježba:

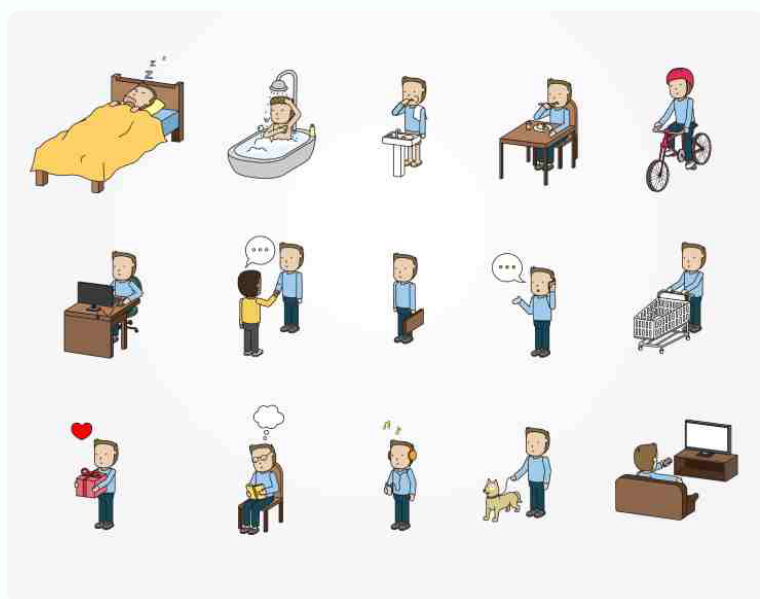
Pronađite mirno mjesto, bez gužve, preporučljivo u prirodi i počnite polako hodati. Usredotočite se na iskustvo hodanja. Budite svjesni osjeta stajanja. Pratite sviješću suptilne pokrete koji održavaju ravnotežu. Kada dođete do kraja svoje staze koju ste si odredili za vježbu, nastavite hodati, održavajući svijest o svojim osjetima u cijelom tijelu, bez fokusiranja.

Vježba 6. Pogled kroz prozor

Vježba:

Pronađite mjesto na prozoru koje vam omogućuje pogled na neke „stvari“ vani. Gledajte sve što se može vidjeti. Izbjegavajte označavanje i kategoriziranje onoga što vidite kroz prozor. Umjesto da razmišljate o "ptici" ili "znaku Stop", pokušajte primijetiti boje, uzorke ili teksture. Obratite pozornost na kretanje trave ili lišća na povjetarcu. Primijetite puno različitih oblika prisutnih u ovom malom dijelu svijeta koji možete vidjeti. Pokušajte vidjeti svijet izvan prozora iz perspektive nekoga tko nije upoznat s ovim pogledom. Opažajte, ali nemojte biti kritični. Budite svjesni, ali ne fiksirani. Ako postanete rastreseni, lagano odvratite svoj um od tih misli i ponovno primijetite boju ili oblik kako biste se vratili u promatračko stanje uma.

3 Što radim? - Ponašanje/Aktivnosti/Životni stil



Ponašanje

- Navike
- Životni stil
- Životni ciljevi
- Vrijednosti (moralni razvoj)
- Svakodnevne aktivnosti - rutine

- Koje su vaše vidljive, glavne i na vaš život utjecajne navike?
- Kako bi opisali svoj životni stil? Što on sadržava? Koliko dugo je takav? Koje su njegove dobre, a koje loše strane? Jesu li posljedice vašeg životnog stila (i dobre i loše) takve kako želite da vas život izgleda? Ako DA u ovom trenutku, što ako se nastave tako još godinu dana, 5 godina, 10 godina?
- Koji su vaši dugoročni životni ciljevi? Koji su vaši kratkoročni ciljevi? Koje su vaše dnevne aktivnosti, što radite svaki dan da bi se ostvarili, prije svega kratkoročni, a potom automatski i dugoročni ciljevi? Jesu li ti ciljevi vaši ili vam ih neko drugi sugerira?
- Koje su dominantne vrijednosti koje slijedite u životu? Koja su vaša osobna pravila i norme? Koje su vaših osobnih „10 zapovijedi“ za život?
- Koje rutine imate u svakodnevici? Jeste li s njima zadovoljni? Ograničavaju li vas vaše rutine ili vam daju stabilnost i pojednostavljaju vam život?

Navike.

O navici samo kratko. Kaže izreka: „Navika je jedna muka, a odvika dvije.“ Znači, bilo bi za preporuku i bolje za svakoga, svjesno usvajati navike. I pritom usvajati one dobre, podržavajuće i osnažujuće. One koje stabiliziraju. Dobre navike su dobar prijatelj, a loše su neprijatelj. I života i mentalnog zdravlja.

Životni stil.

Životni stil uključuje navike, naučene i automatizirane obiteljske ili društvene obrasce ponašanja, stavove, odijevanje, prehranu, moralne standarde, upravljanjem novcem, duhovnost, religioznost, filozofiju ili osobni pogled na svijet, življenje vrijednosti, itd. To jest, to je sve ono što zajedno čini način života pojedinca ili grupe. Životni stil je kompleksna cjelina ali je od velike važnosti uzeti je u obzir kada razmišljamo o mentalnom zdravlju. Neka mentalna stanja, niti uz najbolje liječnike, psihoterapeute, tretmane i lijekove, neće biti izliječena ili bolja ako osoba nije spremna promijeniti neki disfunkcionalan, nekoristan i štetan način života. To je često najteži dio za suočavanje i najveća prepreka za primjenu. Osoba se želi drugačije osjećati i razmišljati ali nije spremne intervenirati u svoj životni stil. Ovo je područje u kojemu treba ići postupno, korak po korak, ali su promjene u njemu najkorisnije i najdugoročnije.

Odugovlačenje - Oklijevanje - Otezanje.

Odugovlačenje ili oklijevanje ili otezanje je odgađanje napraviti nešto što znamo da prije ili kasnije „moramo“ napraviti. Trebali bi, ali nam se „ne da“. (Zanimljiv je izričaj u našem jeziku „ne da“ mi se. U istom izrazu, jedno do drugog i „ne“ i „da“. Sugerira ambivalentnost, neodlučnost, razapetost snaga, stanje pomiješanih emocija, situaciju „zakočenosti“ i zamrznute pasivnosti. Kao da smo odvojeni od svojih snaga i samo idejom smo povezani sa nečim što bi trebali jednostavno samo odživjeti u stvarnosti. No, djelo i akcija, „spava“.)

Tri najčešća tipa osoba koje odugovlače su (a uz to i **izazovi** što učiniti):

Onaj koji brine:

koji se osjeća pod stresom zbog toliko toga što mora učiniti i nema povjerenja u vlastite sposobnosti. Izazov je riskirati i usredotočiti se na, na primjer, proces učenja.

Sanjač:

ima puno dobrih namjera, ali se često osjeća iritiran dosadnim ili teškim zadacima. Izazov je tolerirati osjećaje nelagode i prestati smišljati isprike.

Perfekcionista:

često se osjeća preopterećeno neostvarivim ciljevima, vjerujući da sve mora biti savršeno. Izazov je pronaći sredinu i težiti izvrsnosti, a ne savršenstvu.

Slijedi 10 strategija za sprječavanje odugovlačenja kod, primjerice, učenja koje predlaže školska psihologinja Dr. Deborah Trengove:

- Rastavite velike zadatke na male.
- Koristite omiljene distrakcije kao nagrade (hrana, mobitel, zabavni sadržaji, igre...). Znači, tek kad ispunite zadatak ili aktivnost koju odgađate.
- Koristite nagrade usput, a ne samo na kraju tjedna ili nekog udaljenog termina, što je često predaleko.
- Prvo najgore: započnite sa zadacima koje bi inače uvijek ostavili za kraj.
- 10-minutna tehnika: započnite s 10-minutnom aktivnošću kako bi se pokrenuli.
- Promijenite okruženje za učenje – u školi, knjižnici, drugoj sobi – kako bi ograničili smetnje i uspostavili nove rutine.
- Odradite blokove učenja od 30 minuta s određenim aktivnostima za svaki taj određeni period.
- Odredite točno i redovito vrijeme za početak rada na školskim obvezama kod kuće, što ranije to bolje.
- Usvojite aktivne metoda učenja – one su privlačnije. *(Aktivno učenje je metoda ili strategija gdje se učenik kognitivno uključuje i stupa u interakciju s materijalom koji uči. U nastavi, ali i samostalnom učenju, to uključuje aktivno uključivanje učenika u materijal kroz samostalna razmišljanja, rasprave, rješavanje problema, studije slučaja, igranje uloga, analiza, sinteza, učenje koje teži dubini razumijevanja, a ne površnosti mehaničkog zapamćivanja i sl.)*
- Izradite dvije liste: dnevne i tjedne, koje su povezane i specifične. Sprovodite ih u djelo kako ste si zapisali u rasporedu.

Postavljanje ciljeva

Prvo sebi postavite **dugoročni cilj**. Jedan po jedan. To zahtijeva 6 mjeseci i više da bi se ostvario.

Nakon toga ispod njega dopišite kratkoročne ciljeve, za koje treba do 6 mjeseci ili manje kako bi se ostvarili. Svi **kratkoročni ciljevi** trebaju se ticati dugoročnog cilja i služiti njegovom ostvarivanju.

Nakon definiranja kratkoročnih ciljeva ispod svakog od njih upišite **dnevne aktivnosti** koje ćete vršiti kako bi se ostvarili ti kratkoročni ciljevi. Ako imate puno kratkoročnih ciljeva, imat ćete i puno dnevnih aktivnosti i možda uvidjeti da je plan prekratak za ispunjavanje svih. Tada ćete trebati napraviti drugi raspored u ostvarivanju kratkoročnih ciljeva, dati si više vremena i posložiti **prioritete**. Dnevne aktivnosti su potom jedino o čemu trebate brinuti. Ako redovito i uporno provodite dnevne aktivnosti i kratkoročni ciljevi, i dugoročni cilj, ostvarit će se sami po sebi.

Ovakvim planiranjem olakšali ste sebi vlastito funkcioniranje i racionalno usparali energiju. Svatko može „preživjeti“ i odraditi jedan dan bez obzira sa kojom „uspješnošću“. Ako se psihološki vežemo za kratkoročni cilj, a osobito dugoročni, i stvorimo unutarnju atmosferu „kad će se to više dogoditi“ i „tko će to dočekati“, dodali smo si teret očekivanja koji donosi dodatnu težinu svakodnevicu. Potpuno nepotrebno i nekorisno. Znači, dan po dan, korak po korak, i ako to činimo svaki dan, nakon što se osvrnemo iza sebe, vidjet ćemo da smo na svom životnom putovanju prošli dosta „teritorija“, a nismo to niti osjetili.

Postavljanje ciljeva



SMART – vodič za definiranje ciljeva

Specifični (Specific)	Što točno treba biti postignuto? Tko će još biti uključen? Gdje će se to dogoditi? Zašto želimo postići taj cilj?
Mjerljivi (Measurable)	Kako ćemo znati da smo uspjeli? Koliko se promjene treba dogoditi? Koliko postignuća ili akcija treba poduzeti?
Ostvarljivi (Ateivable)	Imamo li, ili možemo dobiti, resurse za postignuće cilja? Je li cilj u razumnim okvirima? (da nije ni neostvariv, a niti prelagan) Jesu li akcije koje namjeravam poduzeti izgledne biti uspješne?
Relevantni (Relevant)	Je li taj cilj vrijedan truda za mene sada? Ima li taj cilj meni smisla – ili je to samo nešto što drugi misle da trebam napraviti? Hoće li me to spriječiti ili odgoditi u postizanju nekog važnijeg cilja? Jesam li se spreman posvetiti ostvarivanju tog cilja?
Vremenski ograničen (Time-bound)	Koji je krajnji rok za postizanje cilja? Kada trebam poduzeti akciju? Što mogu učiniti danas?

Prioriteti.

Napravite svoju listu prioriteta kako bi racionalno rasporedili svoju energiju i vrijeme i mogli se u određenom logičnom slijedu posvetiti zadanim ciljevima sa maksimumom pažnje i fokusa.

Rad – Red – Redoslijed.

Izreka govori: „Čuvajte red pa će vas red i sačuvati.“ Red nije rigidnost. Red je ravnoteža. Red je rutina. Slijed stvari, događanja, aktivnosti, planiranja itd. koji pojednostavljuje svakodnevne obaveze, posao, rad, slobodno vrijeme, odnose s drugima, vlastite navike i sl. Red može u velikoj mjeri rasteretiti ponašanje i razmišljanje od potrebe da uvijek iznova odlučuje što treba činiti u već poznatim i predvidivim situacijama. Osobni red treba uskladiti sa redom (ili neredom!) drugih oko nas i sa redom društvenih normi iz okruženja. Za red je ponekad potrebno nešto dodati, a nekada nešto oduzeti (od stvari, odnosa, aktivnosti...). Ako ste osoba od reda, pomozite onima koji nisu. Savjetom, i još bolje, primjerom.

Dobro – Bolje – Najbolje.

Treba čuvati ono što je – dobro. I od lošega, a nekada i od boljega. Kaže se: „Bolje je neprijatelj dobrog.“ Ako je dobro, zašto ga mijenjati? Da bi bilo bolje, naravno. No, gdje će biti granica? Ako je ne znamo, već odlučujemo po ugodi, bolje može biti i „gore“ nakon nekog vremena. Naravno, smije biti bolje, ako je i dalje dobro (za nas i druge). Ali ako nije, vrijeme je za stati i preispitati same sebe, gdje je granica do koje želimo ići. Najbolje kao životna konstanta ne postoji, niti u prirodi niti u društvu.

Napredak, a ne uspjeh.

Ako se želite natjecati, natječite se samim sobom, a ne sa drugima. Tražite granice svojih mogućnosti, a ne uspoređujte se sa drugima. Uspoređivanje vodi u anksioznost. Osjećaj uspješnosti često uključuje usporedbu s drugima, a napredak je često iskustvo osobnog postignuća. Za mentalno zdravlje bolje je težiti napretku, nego uspjehu. Osobnom napretku, napretku drugih oko nas i napretku društva i okruženja u kojem živimo. Uspjeh često treba samo nesigurnima. Napredak treba svima. I ako tražite uspjeh i sami ćete postati nesigurni. Jer ne uspijevate svaki dan. Ali zato svaki dan napredujete. Počnite pratiti svoje svakodnevne napretke. I u vama će se početi razvijati vrlina zahvalnosti. Umjesto osjećaja da ste bolji od drugih.

Plan je što, a raspored je kako.

Plan bez rasporeda ne zna što će. Raspored bez plana ne zna kud će. Od Osijeka do Zagreba može se doći brzo ako se ide u pravom smjeru. A može se doći i zaobilazeći cijelu zemaljsku kuglu ako se ide u suprotnom smjeru.

Ponašati se „kao da“.

Kada ti se čini da za nešto još nisi spreman/spremna učiniti, da još „nisi ta osoba“, uvedi ponašanje „kao da“ jesi. Razmišljaj i radi kao da si ta osoba koja to već može odraditi bez odlaganja.

Pretvaraj se dok ne uspiješ.

Ponašati se „fake it till you make it“ – što bi bilo, „pretvaraj se dok ne uspiješ“. Isto kao i u gornjem slučaju, pretvaraj se da možeš, dok ne uvidiš da to stvarno možeš.

Rutine.

Korisne rutine čuvaju energiju, omogućavaju planiranje i red. Kako uspostaviti rutine?

- Napravite liste prioriteta.
- Važnije stavite na vrh.
- One najvažnije uključite u dnevne aktivnosti.
- Dnevne aktivnosti planirajte strukturom dana koju ćete si, okvirno i općenito (budite prilagodljivi i fleksibilni!), napisati na papir ili u računalo ili mobitel.
- Jedno po jedno. Postavite male ciljeve i izvedive i ostvarive aktivnosti na dnevnoj razini. Rim se nije izgradio u jedan dan – kaže izreka.
- Pratite napredak i prilagođavajte ciljeve i aktivnosti stvarnosti (koja ima dinamiku – promjenjivosti!).
- Budite spremni na promjene, ne bojte ih se i ne odbacujte. Prilagođavajte se. Prihvatite izazove kao novi početak, a ne kao „kraj svijeta“.
- Budite uporni. Budite dosljedni. Budite strpljivi. Budite budni.
- Nagradite sebe i radujte se napretku! Napravite malu ili veliku „ceremoniju“ proslave svog napretka.
- Učite i pamтите što ste učinili dobro i ponavljajte to. Dokle god vam stvarnost ne poruči da je vrijeme za nove spoznaje.
- Uskladite svoje osobne rutine sa osobom i okolinom u kojoj živite.

Rečeno je: „Učinkovita rutina može pomoći u smanjenju stresa, što može dovesti do boljeg mentalnog zdravlja, više vremena za opuštanje i manje tjeskobe. Rutine poput rasporeda spavanja i navika spavanja utječu na vašu mentalnu oštrinu, emocionalno blagostanje i energiju.“⁷

“Mi smo ono što uvijek iznova činimo.” – Aristotel

⁷ Izvor: <https://www.nm.org/healthbeat/healthy-tips/health-benefits-of-having-a-routine#:~:text=An%20effective%20routine%20can%20help,emotional%20well%2Dbeing%20and%20energy>

Otpornost

Otpornost je sposobnost izdržavanja ili brzog oporavka od poteškoća, sposobnost prilagodbe na teške situacije, ono što se kolokvijalno naziva „žilavost“ osobe.

Za otpornost se kaže da počiva na **pet stupova**:

samosvijest, osvještenost (mindfulness), briga o sebi, pozitivni odnosi i svrha.

Po istraživanjima otporne osobe imaju **tri zajedničke osobine**:

prihvatanje, svrhu i prilagodljivost.

Otpornost nisu osobine s kojima se čovjek rađa, već **vještine** koje može steći.

Karakteristike otpornih ljudi. ⁸ „Neke od glavnih karakteristika osobe koja ima otpornost su svjesnost, samokontrola, vještine rješavanja problema i društvena podrška. Otporni ljudi svjesni su situacija, svojih emocionalnih reakcija i ponašanja onih oko njih.“ Otporne osobe imaju osjećaj kontrole, mentalitet preživljavača, samo-suosjećanje.

Primjeri ponašanja otporne osobe:

- Pokušavaju zauzeti pozitivan stav u odnosu na situaciju.
- Vide izazove kao mogućnosti učenja.
- Reguliraju emocije i izražavaju osjećaje na primjeren način.
- Usredotoče se na stvari koje mogu kontrolirati umjesto da razmišljaju o onome što ne mogu promijeniti.
- Prepoznaju da su kognitivne distorzije (tj. pogreške u mišljenju) lažne.
- Preoblikuju negativne misli kako bi bile realnije i pozitivnije.

Što znači biti - neotporan?

Neotpornost ili nedostatak otpornosti često uključuje preopterećenost teškim ili stresnim situacijama, zadržavanje na problemima ili korištenje nezdravih mehanizama suočavanja s izazovima života.

Otpornost kod mladih

Vršnjaci igraju veliku ulogu u emocionalnom i socijalnom razvoju djece. Utjecaj vršnjaka počinje u ranoj dobi i raste u adolescentskom periodu. Za mladu osobu u razvoju vrlo je važno imati prijatelje tijekom odrastanja i sazrijevanja. Utjecaj vršnjaka može biti pozitivan i podržavajući ukoliko pomažu mladoj osobi otkriti i razvijati nove vještine ili potaknuti interes za sport, kulturne aktivnosti, umjetnost i slično. Vršnjački utjecaj može biti i negativan ukoliko potiče i ohrabruje bježanje s nastave, krađu, konzumiranje alkohola i slično.

Pritisak vršnjaka je stvaran ili umišljeni osjećaj pojedinca da se mora ponašati po očekivanju skupine kojoj pripada ili želi pripadati. Tada pojedinac često treba učiniti nešto što ne želi (piti, pušiti, konzumirati drogu, krasti, pristati na seksualne odnose i slično). Ako ne pristane može trpjeti posljedice u vidu odbacivanja, vrijeđanja ili gubitka poštovanja.

⁸ Izvor: <https://www.verywellmind.com/characteristics-of-resilience-2795062#:~:text=adapt%20to%20change,-,Characteristics%20of%20Resilient%20People,behavior%20of%20those%20around%20them>

Pritisci mogu biti otvoreni – „Svi to rade osim tebe.“; skriveni – „Idi pa pitaj mamu jel' smiješ.“; i kontrolirajući – „Ako nećeš sad zapalit s nama šta onda radiš tu?“. Adolescenti pod ovakvim pritiscima mogu popustiti jer im je važno biti dio grupe i jer žele biti prihvaćeni od strane vršnjaka.

Zato već od što mlađe dobi treba poticati i razvijati otpornost.

Prema Bickartu i Wolinu (1997.) postoji **sedam karakteristika otpornosti**.

1. Prva je **oštroomnost**, što bi značilo da **dijete zna postaviti smisljena pitanja i davati iskren odgovor**,
2. druga je da dijete pokazuje **visok stupanj neovisnosti**,
3. treća je **sposobnost stvaranja i održavanja kvalitetnih odnosa sa drugim ljudima**,
4. četvrta je **inicijativnost**, gdje otporna djeca pokazuju da su **proaktivna, a ne pasivna** i gdje dijete uživa u rješavanju problema i traganju za znanjem,
5. peta je **kreativnost**,
6. šesta je **smisao za humor** (i na vlastiti račun), i naposljetku
7. sedma je **postojanje morala**, shvaćanja što je dobro ili loše, ispravno ili krivo.

Preispitajte kod sebe navedena područja, ili kod osobe sa kojom razgovarate, i vidite kakva je trenutna situacija. Potom napravite plan i strategije kako možete napredovati u segmentu za koji vidite da je možda slabiji od drugih i da na njemu možete raditi.

Dr. Ginsburg, dječji pedijatar i stručnjak za ljudski razvoj, predlaže postojanje 7 integralnih i međusobno povezanih komponenti koje čine otpornost –

kompetencija, samopouzdanje, povezanost, karakter, doprinos, suočavanje i kontrola.

Kompetencija – uspješno upravljanje nekom situacijom ili zadatkom – uključuje specifične vještine koje osoba ima i načine kako ih koristi

(Samo)Pouzdanje – povjerenje u vlastite sposobnosti i mogućnosti – uvjerenje da se može u nečemu uspjeti i postići uspjeh ili napredak

Povezanost – znati da nismo sami u trenucima kada se borimo se nekom neugodom – pripadnost obitelji i zajednici

Karakter – skup vrijednosti i vrlina koje smatramo važnima i po kojima želimo živjeti – briga o sebi i drugima

Doprinos – razumijevanje važnosti osobnog doprinosa u svom okruženju – smisao, svrha, značenje – motivacija – volja – ponuditi svoju pomoć drugima

Suočavanje – strategije i vještine koje pomažu u suočavanju sa stresom i izazovima – vlastite snage osobe

Kontrola – imati barem određenu kontrolu nad svojim životom i okruženjem – učiniti je realnom a ne pretjeranom – preuzimanje odgovornosti – biti svjestan utjecaja naših misli i ponašanja na druge oko nas

Na temelju dr Ginsburgovog modela otpornost možemo razvijati i podržati na slijedeće načine:

1. Priče (koje pričamo sami sebi o svom životnom putovanju)

- Ako to više nismo, ili još nismo, postanimo autori svoje vlastite životne priče.
- Ne prikupljajmo i ne prepričavajmo samo određene i izdvojene elemente vlastitog iskustva neko uključimo cjelinu života i doživljaja.
- Ako smo se zapleli u negativne dominantne priče o svom životnom iskustvu, potražimo suprotne i alternativne priče o tom istom iskustvu. Što se još dogodilo ili događa osim toga, svaki dan?
- Potražimo u prepričavanju iznimke od onoga što nam se čini da se „uvijek“ događa.

- O čemu sanjamo? O čemu maštamo i što zamišljamo u vezi svog života?
- Koje su naše snage? Što nam ide? Što volimo? Što nam ide lakše od nečega drugog?
- U čemu smo napredovali do sada u životu?
- Gdje smo i kada primijetili da smo izdržljivi i uporni?
- Što volimo stvarati, izrađivati, „popravlјati“?
- Što mi se čudesno dogodilo u mom životu? Što mi se čudesno dogodilo danas?
- Što me u životu obradovalo? Čemu se radujem danas?
- Za što sam zahvalan u životu?
- Pričajmo sebi i drugima priče o sebi na način koji nas čini jačima.

2. Emocije

- Gledajte na emocije kao na vrijeme: nekada je sunčano, a nekada kiša, nekada je toplo, a nekada hladno...
- Što radite kada ste nervozni – kako se opušate i kako si ugađate? U kojim situacijama emocije teku neometano i nisu neugodne?
- Izgradite si sigurno okruženje u kojem ćete slobodno izražavati emocije.
- Ne osuđujte, ne kritizirajte, ne potiskujte i ne odbacujte svoje emocije.
- Verbalizirajte i opisujte svoje emocije. Vježbajte svoj vlastiti opis i interpretaciju svojih emotivnih iskustava.
- Organizirajte si fizičke aktivnosti kojima može „ispuhati“ nakupljene, i pozitivne i negativne, emocije.
- Emocije kao sadnja cvijeća – zasadite ono koje vam je lijepo i koje ugodno „miriše“, i njega zalijevajte.
- Pretvorite strah koji izbjegavajte u nelagodu koju možete prihvatiti.

3. (Samo)Pouzdanje

- Imati povjerenje u sebe. I povjerenje u život.
- Pozitivno govorite o sebi. I sebi i drugima.
- Rješavajte ono što vam je pred nosom. Prošlost je svoje odradila, a vaša sadašnjost će odraditi vašu budućnost. Zato ne treba brinuti niti o budućnosti, niti o prošlosti. Već o onome što vam je ispred nosa.
- Ne samosažaljevajte se. Ne učite biti žrtva. „Jadan ja“ je interpretacija koja ne pomaže nikome i ničemu. „Pity party“ sa samim sobom ili sa drugima koji to isto čine nije „zabava“ na kojoj trebate biti.
- Što ne znate, naučite.
- Što vam ne ide, dajte najbolje od sebe.
- Ako za nešto nemate talenta, radite ona za što imate.
- Potičite radoznalost i istraživanje.
- Dozvolite si nova iskustva.
- Prihvatite izazove.
- Sami riješite problem, a druge uključite gdje to ne možete. Dok ne budete mogli i to.
- Nemojte se kritizirati. Upoznavajte sebe i svoja ograničenja pa potom radite na njima.
- Proslavljajte napredak i pohvaljujte (umjesto traženja grešaka i propusta).
- Uspostavite korisne rutine, koje stabiliziraju, a ne sputavaju.
- Recite ono što mislite, osjećate, kako vi vidite i doživljavate stvari.
- Recite NE.

4. Kompetencije

- Usmjerite se na sposobnosti, a ne na nedostatke. Razvijajte sposobnosti.
- Snalaženje u prostoru, zaduženja u kući, korištenje tehnologije...
- Usvajajte nova znanja i vještine.
- Probajte što do sada niste, a učinit će vas kompetentnijima.
- Poticati samostalnost i neovisnost.
- Planirati i ostvarivati „projekte”.
- A što ti misliš? A što bi ti napravila/napravio? I što ćemo sad?
- Omogućiti fleksibilnost unutar strukturiranosti (izbjeći rigidnost, potaknuti „kreativno promišljanje”).

5. Povezanost sa okolinom

- Obitelj.
- Rodbina.
- Prijateljice i prijatelji/vršnjaci.
- Neformalne grupe/slobodno vrijeme/hobiji/sport/kultura/tehničke vještine...
- Službena mjesta/vrtići/škole.
- Krugovi podrške. Koji su?
- Čvrsta i gusta društvena mreža.

6. Karakter

- Vrijednosti.
- Osobne granice/Biti svoj.
- Ponašanje/Socijalne vještine/Socijalizacija/Izbor društva i skupina od malih nogu
- Razmišljati neovisno.
- Uvjerjenja/Pogled na svijet.
- Širina/Tolerancija različitosti.
- Smjeti istraživati.
- Biti zahvalan. „Zahvalnost je majka svih vrlina.” - Ciceron
- Opraštati.
- Jednostavnost.
- Uz okvir slobode i okvir odgovornosti. Sloboda od i sloboda za.
- Stabilnost

7. Doprinos

- Što ja dajem drugima?
- Što vraćam okruženju od onoga što mi je dalo?
- Uključenost u život i okruženje.
- Osjećati se dijelom nečega (grupe, aktivnosti...).
- Početi od doprinosa u obitelji koji se vrednuje. Što radim u obitelji?
- Društveni angažmani (škola, volontiranje, hobiji...).
- Životne uloge. Koje su moje uloge?
- „Smisao o životu i smisao u životu.” - Viktor Frankl
- Praviti ceremonije i proslave gdje god se može = građenje uspomena i sjećanja koja ojačavaju i daju smisao = pune „škrinju s blagom”. Osoba kojoj je ta škrinja puna moći će puniti škrinje drugih.

8. Suočavanje

- Suočavanje sa stresom kroz humor.
- Ne posramljivati druge.
- Ne nabacivati krivnju.
- Isticati napredak, a ne „pogreške“ ili „propuste“.
- Organizacija sebe i svoga vremena, prostora u kojem se živi, urednost, higijena.
- Rad, red i redoslijed.
- Planiranje ciljeva/Dugoročni i kratkoročni ciljevi, dnevne aktivnosti.
- Imati „sigurno mjesto“ (u životu ili „u glavi“, ili oboje).
- „Smije se dogoditi!“
- Od izbjegavanja – do suočavanja.
- Suočavati se postupno i bez prisile.

9. Kontrola

- Proaktivnost umjesto pasivnosti.
- Po uočenoj poteškoći, odmah raditi na njenom olakšavanju ili rješavanju.
- Tražiti rješenja, a ne dodatne probleme.
- Ne čekati da se stvari nakupe – ne dozvoliti da „problemi“ narastu i ostare.
- Ne odgađati (odgađati treba nešto što nije dobro, a prema nečemu što je dobro – požuriti).
- Umjesto prolaziti oluje razmišljanja što prije poduzeti neko djelo – akciju.
- Akcija, a ne ruminacija.
- Ne živjeti u glavi. Izaći iz glave u život.
- Paziti na utjecaj medija i tehnologija. Ograničiti negativne utjecaje.
- Važnost fizičkog kretanja i pokreta. Biti u prostoru. Važnost dnevne svjetlosti.
- Simpatikus i parasimpatikus.
- Kreativnost. Stvaralaštvo. Ne samo konzumacija već i kreacija, 50%-50%.
- Motivacija i volja.

10. Prihvatanje promjene

- Prilagođavanje – preživjeti, živjeti, biti.
- Interpretacija, Kako vidim stvari?
- U „negativnom“ naći „pozitivno“.
- Tražiti i naglašavati snage, a ne slabosti.
- Rasti od poteškoća, kao mišići kod vježbanja.
- Kao i kod emocija – godišnja doba. Svako je potrebno i ima svoje „ugodne“ i „neugodne“ strane/Sunce/Kiša/Snijeg/Suchoća/Duga/Zvijezde.
- Migracije identiteta. Što sve mogu biti? Što sve mogu „postati“? Što sve jesam?
- Strpljenje. Pomalo. Požuri polako. Opušteno.
- Nije sve pod kontrolom i to je OK. Riješit će se. Mogu s tim živjeti. Mogu to podnijeti. Nije kraj svijeta. Život ide dalje.
- Ne pasivnost, nego mudrost. Predanje s pouzdanjem, a ne s potištenošću. „Sve će na kraju biti dobro, ako nije dobro nije kraj.“
- Ulagati u ono što je zaista bitno, a toga nema puno. Lakše je prihvatiti promjenu ako nema puno toga što treba „sačuvati“.
- Panta rei – sve teče. „Stalna na tom svijetu samo mijena jest“ (Heraklit, Petar Preradović)

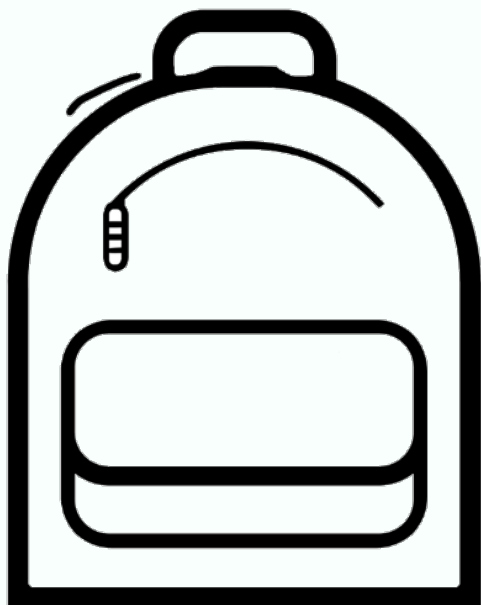
Vježbe za otpornost

Vježba 1

Zamisliti, sjetiti se i potom nacrtati crtež nečega što preživljava u teškom i grubom okruženju u prirodi. Objasniti svoj crtež što on znači i predstavljati, kako to što je nacrtano uspijeva preživjeti.

Vježba 2 - Ruksak otpornosti

Nacrtati ruksak ili koristiti predložak:



Ruksak otpornosti sadrži pozitivne snage koje nam pomažu u periodima kada prolazimo kroz promjene.

Te pozitivne snage mogu biti ljudi, objekti (predmeti) ili iskustva.

Kada se osoba osjeća napeto, zabrinuti ili čak preuzbuđeno, može posegnuti u svoj Ruksak otpornosti i uzeti neku ideju koja može pomoći u rješavanju situacije u kojoj se nalazi.

Može se isprobati više od jedne ideje.

Na kraju, nakon toga, osoba bi se trebala osjećati bolje, mirnije i opuštenije.

Dijelovi (i različiti džepići) ruksaka mogu, na primjer, biti (a vi možete dodati i svoje ideje):

1. Stvari koje nas čine sretnima

- Film koji volimo, glazba, kućni ljubimac...
- Nešto što nam pomaže smijati se, biti radosni i osjećati se dobro.

2. Stvari zbog kojih se osjećamo sigurni

- Na primjer, biti s prijateljima, razgovarati s roditeljima ili nekoj drugoj odrasloj osobi kojoj vjerujemo i imamo s njom dobar odnos.
- Netko tko nam daje osjećaj da nas netko sluša i čuje i da se osjećamo vrijednima.

3. Stvari koje nam pomažu smiriti se

- Čitanje
- Hobiji koji nas smiruju
- Sportske aktivnosti
- Aktivnosti u prirodi
- Vježbe disanja koje umiruju
- Aktivnosti „skeniranja tijela“ i sl.

4. Stvari koje nam pomažu osjećati se spremnima i pripremljenima

- Ono što nam pomaže organizirati sebe i svoje vrijeme (stvari, ljudi, aktivnosti)
- Ono što nam pomaže da se ne osjećamo anksiozno tj. tjeskobno, zabrinuto i/ili u strahu

5. Načini na koje možemo brinuti sami o sebi

- Dovoljno spavati
- Biti na svježem zraku
- Imati aktivnosti koje nas podržavaju u zdravlju i dobrom osjećaju života
- Uravnotežena i redovna prehrana

6. Osoba (osobe) s kojom (kojima) možete razgovarati o tome kako se osjećate

Vježba 3 - Uloge

Životne uloge.

Igrati igre uloga što je sve osoba u životu (sin, kćer, učenik, učenica, nećak, nećakinja, vrtičar, vrtičarka, unuk, unuka, plesač, plesačica itd.).

Igrokazi u grupi s različitim ulogama.

Vježba 4 - Životno putovanje

„Rijeka života“.

Sa špagom u prostoru ili na rolama papira crtati svoju „Rijeku života“ od rođenja do sadašnjeg trenutka. Pokraj špage postavljati figurice ili objekte koji simboliziraju određene važne (i ugodne i neugodne) životne događaje ili to isto činiti crtanjem na roli papira (ili više listova npr. A4 papira koji će se slagati jedan do drugoga).

Upričavati iskustva i događaje i integrirati ih sa ostalim životnim iskustvima.

Nakon dovršene „Rijeke života“ postaviti osobu u krug, ili na sličan način obilježeno mjesto, na završetku sadašnje točke života. Ovdje pitati i razgovarati što osoba želi i kako vidi svoj život za godinu dana. Isti tako „krug“ nakon toga za to što se želi ili planira za 5 godina.

Vježba 5 - Semafor

Nacrtati semafor sa crvenim, žutim i zelenim svjetlom.

Zeleno je ono što su kvalitete, sposobnosti i vještine osobe. Popisati ih i razgovarati o njima. Ono što već postoji i što treba nastaviti.

Žuto je ono o čemu se može razmisliti i planirati, ono što se želi naučiti, u čemu se želi napredovati. Ono što se stvara. Ono u što se ulaže.

Crveno je ono što su prepreke i ograničenja. Nešto što bi trebalo promijeniti ili prestati raditi ili razmišljati. Ono čemu treba reći – NE.

Vježba 6 - Prihvatanje promjene

Igrati igre koje se „poruše“ pa se ponovno grade.

Npr. slaganje karata, slaganje tornjeva od kockica (što višlje, a koji se potom i sami sruše), crtanje u pijesku ili na izbrisivoj ploči, pravljenje kula u pijesku (koje se potom sruše), crtanje prahom u bojama (crtež se nakon aktivnosti obriše), itd.

Osim prihvatanja promjene cilj je i naučiti uživati u samoj aktivnosti, a ne vezati se za ishod i njegovo trajanje.

Vježba 7 - Različitost percepcije

Varijanta 1: Napraviti objekt u sobi kojeg se pokrije (da se ne može na njega „viriti“). Osobe opipom pokušavaju, ali samo svako na jednom određenom segmentu, pogoditi što je to (kroz npr. rupe na plahti kao otvorima za jednu ili dva otvora za dvije ruke).

Varijanta 2: Imati objekt u prostoriji, biti s povezima na očima i probati opipom pogoditi što je predmet.

Varijanta 3: Postaviti nešto veći objekt, predmet u središte prostorije. Sudionici sjede u krug oko objekta i svatko opisuje što vidi. Objekt treba biti što raznolikiji tako da nitko od sudionika ne vidi sve detalje. Tek kad se povežu i usvoje sve priče i viđenja svih, moći će se opisati cijeli objekt.

Učenje tolerancije. Spoznaja o ograničenosti vlastite spoznaje.

Opraštanje

Oprostiti drugima, pa i sebi, znači ne nositi dalje teret zamjeranja, boli, mržnje, nezaliječenih rana, potrebe za osvetom i sl. Opraštanje oslobađa osobu koja ga daje. I ne mora nužno biti povezano sa pravdom i pravednošću. Ali jest povezanom sa novom prilikom koju opraštanjem dajemo sebi i životu. Slijede dva primjera kako opraštati, iako ih ima više, a vaš pristup može biti i drugačiji i samo vaš, pa ako ga imate – primijenite ga!

REACH⁹ model opraštanja drugima (Everett Worthington)¹⁰

R

Prisjetite se boli.

Da biste se izliječili, trebate se suočiti s činjenicom da ste bili povrijeđeni. Odlučite se ne biti zajedljivi (tj. zločesti i povrijeđeni), ne ponašati se prema sebi kao prema žrtvi i ne tretirati drugu osobu kao „kretena“. Donesite odluku da ćete oprostiti. Odlučite da nećete tražiti osvetu, a osobu osobu koja vas je povrijedila tretirati ćete sa dostojanstvom.

E

Suosjećajte sa svojim partnerom.

Empatija je stavljanje sebe u poziciju druge osobe. Pretvarajte se da je druga osoba na praznoj stolici preko puta vas. Pričaj s njom. Izlijte svoje srce. Zatim, kada ste rekli svoje, sjednite na njegovu/njenu stolicu. Razgovarajte sa zamišljenim vama na način koji vam pomaže vidjeti zašto je druga osoba možda pogriješila prema vama. Ovo gradi empatiju, pa čak i ako ne možete osjećati empatiju, možda ćete osjećati više simpatije, suosjećanja ili ljubavi, što vam pomaže izliječiti se od povrede.

A

Altruistički dar.

Dajte oprost kao nesebičan, altruistički dar. Svi se možemo sjetiti kada smo nekome učinili nepravdu – možda roditelju, učitelju ili prijatelju – i ta nam je osoba oprostila. Osjećali smo se lagano i slobodno. I nismo željeli razočarati tu osobu tako što ćemo ponovno pogriješiti. Opraštajući nesebično, isti taj dar možete dati nekome tko vas je povrijedio.

C

Počini.

Nakon što ste oprostili, napišite sebi poruku - nešto tako jednostavno poput: "Danas sam oprostio (ime osobe) što me je povrijedilo/povrijedio." To pomaže vašem oprost da potraje.

H

Držite se oprosta.

Pišemo bilješke o svojoj predanosti opraštanju jer ćemo gotovo sigurno biti u iskušenju posumnjati da smo doista oprostili. Možemo ponovno pročitati naše bilješke. Zaista, oprostili smo.

⁹ Reach - dosegnuti, dostići, dohvatiti.

¹⁰ Preneseno i citirano sa: <http://www.eworthington-forgiveness.com/>

Ovdje je kratak opis četiri faze:

1. Faza otkrivanja

Tijekom ove faze pojedinac postaje svjestan emocionalne boli koja je nastala zbog duboke, nepravdne povrede. Mogu biti prisutni karakteristični osjećaji ljutnje ili čak mržnje. Kada se osoba suočava s tim negativnim emocijama i kada povredu iskreno shvati, može iskusiti znatan emocionalni stres. Osoba tijekom ove faze treba razmotriti i odlučiti o primjerenosti količini energije koju će posvetiti prorađu ove boli, a da pritom još uvijek učinkovito funkcionira u svom životu. Međutim, kada se ljutnja i druge negativne emocije iznesu na vidjelo, iscjeljenje se može početi događati.

2. Faza odlučivanja

Osoba sada shvaća da nastavak usredotočenosti na povredu i onoga koji je povrijedio može prouzročiti više nepotrebne patnje i počinje shvaćati da se treba dogoditi promjena kako bi se nastavio proces ozdravljenja. Tada osoba može doživjeti "obraćenje srca" ili, drugim riječima, životnu promjenu u pozitivnom smjeru. Pojedinac razmišlja o oprostima kao o strategiji iscjeljivanja, a zatim se obvezuje da će oprostiti povreditelju koji mu je prouzročio takvu bol. Potpuni oprost još nije ostvaren, ali je povrijeđena osoba odlučila pokušati oprost i poduzeti prve korake u smjeru potpunog oprost. Važan prvi korak u ovom trenutku je odricanje od bilo kakvih misli, osjećaja ili namjera osvete prema povreditelju.

3. Faza rada

Ovdje osoba koja oprašta počinje aktivan rad na opraštanju povreditelju. Ova faza može uključivati nove načine razmišljanja o povreditelju. Povrijeđena osoba može nastojati razumjeti počiniteljevo djetinjstvo ili staviti povredu u kontekst razumijevanjem pritiska pod kojima je povreditelj bio u vrijeme počinjenja povrede. Ovaj novi način razmišljanja ne poduzima se kako bi se počinitelj opravdao od njegove/njezine odgovornosti za prijestup, nego radije da bi ga/ju bolje razumjeli i da bi počinitelja vidjeli kao člana ljudske zajednice. Često ovo novo razumijevanje može biti popraćeno voljom iskusiti empatiju i suosjećanje prema počinitelju. Faza rada također uključuje opraštajuće srce što uključuje prihvaćanje boli koja je nastala kao posljedica djela koja je počinio povreditelj. Ovo se ne smije brkati ni s kakvim osjećajem zasluživanja boli, već s podnošenjem boli koja je nepravredno zadana. Kako pojedinac podnosi bol, on/ona odlučuje ne prenijeti je na druge, uključujući povreditelja. Često je ovdje, u tom trenutku i na tom mjestu, izazov "potrage za dobrim" najočitiji. Doista, osoba sada može postajati spremna započeti nuditi dobru volju prema povreditelju u obliku milosrdne suzdržanosti, velikodušnosti i moralne ljubavi. To može, ali i ne mora uključivati pomirenje. Dobra volja se može ponuditi uz istovremeno uzimanje u obzir aktualnih pitanja povjerenja i sigurnosti u odnosu između osobe i povreditelja.

4. Ishod/faza produbljivanja

U ovoj fazi osoba koja oprašta počinje shvaćati da stječe emocionalno olakšanje procesom opraštanja svom povreditelju. Pojedinac koji oprašta može pronaći smisao u patnji s kojom se suočio. Emocionalno olakšanje i novo pronađeno značenje mogu dovesti do povećanog suosjećanja za sebe i druge. Pojedinac može otkriti novu svrhu u životu i aktivnu brigu za svoju zajednicu. Tako onaj koji oprašta otkriva paradoks opraštanja: dok drugima dajemo darove milosrđa, velikodušnosti i moralne ljubavi, i sami smo ozdravljeni.

Ove četiri faze predstavljaju jedno moguće razumijevanje općeg puta koji ljudi slijede kada oprostite nekome tko ih je nepravredno povrijedio. Pogledajte potpuni model procesa od 20 koraka za detalje. Imajte na umu da ovaj proces nije kruti slijed i pojedinci mogu iskusiti sve ili samo neke od koraka dok kreću na putovanje oprost.

¹¹ Preneseno i citirano sa: ©R. Enright (2001). Oprost je izbor. Washington, D.C.: APA Books., Međunarodni institut za oprost.

PRIPREMNA, POČETNA PITANJA

- Tko te povrijedio?
- Koliko ste duboko povrijeđeni?
- Na koji ćete se konkretni događaj usredotočiti?
- Kakve su bile okolnosti u to vrijeme? Je li bilo jutro ili poslijepodne? Oblačno ili sunčano?
- Što je rečeno? Kako ste odgovorili?

I. FAZA – OTKRIVANJE SVOG BIJESA

- Kako ste izbjegli suočavanje s ljutnjom?
- Jeste li se suočili sa svojim bijesom?
- Bojite li se izložiti svoj sram ili krivnju?
- Je li vaša ljutnja utjecala na vaše zdravlje?
- Jeste li bili opsjednuti povredom ili počiniteljem?
- Uspoređujete li svoju situaciju sa situacijom počinitelja?
- Je li povreda uzrokovala trajnu promjenu u vašem životu?
- Je li vam povreda promijenila svjetonazor?

II. FAZA – ODLUKA O OPRAŠTANJU

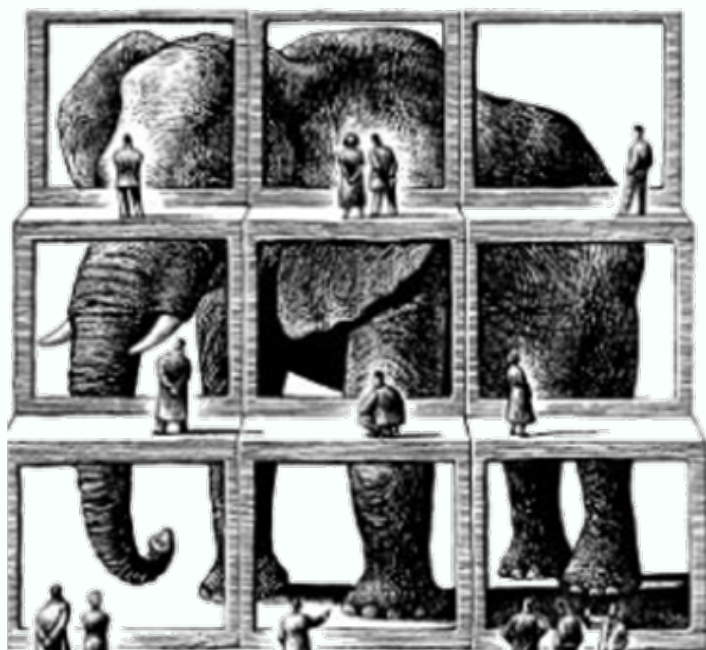
- Odlučite da ono što ste radili nije pomoglo.
- Budite voljni započeti proces opraštanja.
- Odlučite oprostiti.

III. FAZA – RAD NA OPRAŠTANJU

- Radite na razumijevanju.
- Radite prema suosjećanju.
- Prihvatite bol.
- Dajte prijestupniku dar.

IV. FAZA – OTKRIĆE I OSLOBAĐANJE IZ EMOCIONALNOG ZATVORA

- Otkrijte smisao patnje.
- Otkrijte svoju potrebu za oprostom.
- Otkrijte da niste sami.
- Otkrijte svrhu svog života.
- Otkrijte slobodu oprosta.



Kontekst

- Obitelj
- Prijatelji
- Skupine / Grupe
- Okruženje
- Društvo
- Svijet

Obitelj. Obiteljski obrasci, genetsko naslijeđe, odnosi među članovima obitelji, sve to može i ima utjecaj na mentalno stanje pojedinca. **Prijatelji** i prijateljice bi trebali biti odnosi od najvećeg povjerenja i nekad to jesu, a nekad nisu. Kvaliteta tih odnosa, međutim, u velikoj mjeri može biti stabilizirajuća ili destabilizirajuća. Ulažimo u svoju stabilnost i birajmo prijatelje koji to isto čine. Time će i ostatak života biti puno stabilniji, a time vjerojatno i naše mentalno zdravlje.

Skupine/Grupe/Okruženje/Društvo. „S kim si, takav si.“, kaže stara izreka. Znači, od uvijek se zna da će izbor skupina i grupa kojima pripadamo određivati i naše navike, ponašanje i razmišljanje. Takve grupe mogu biti iz školske, sportskih aktivnosti, kulturnih aktivnosti, vjerskih itd. Ako ste „dobro u svojoj koži“ kada ste sami, koliko ste to i kada ste u grupi koju ste odabrali? Morate li „udovoljavati“ grupi ponašanjima koja inače ne bi činili da bi vas prihvatili? U čemu grupa podržava vaš osobni napredak? Što vi možete dati i doprinijeti grupi? Ako se možete zamisliti ostati dio grupe u kojoj jeste na još neki duži vremenski period, što vam se čini kuda vodi to vaše druženje i je li vam to OK? Postoji li jednakost unatoč različitosti i poštujete li vi druge u grupi koje ste dio i poštuju li drugi u grupi vas? Podržavate li se međusobno kada za tim postoji potreba?

Svijet. U današnjem „globalnom svijetu“ u kojem imamo obilje informacija o događanjima po cijeloj zemaljskoj kugli, treba znati svoje mjesto. „Lokalno znanje“ koje imamo iz svog direktnog iskustva života puno je vrijednije nego „svjetsko znanje“ koje imamo preko medija, mobitela i interneta. Ako smo u kontaktu sa našim osobnim iskustvom i onim što svakodnevno doživljavamo, puno realnije ćemo se postaviti u životu. Tada ćemo donositi odluke primjerenije stvarnosti nego ako to činimo na temelju informacija, tekstova ili video zapisa sa interneta za koje ne znamo niti jesu li stvarne ili nas netko manipulira zbog svojih interesa.

Granice i sloboda (po Henry Cloud i John Townsend) ¹²

Granice. Granice definiraju što mi jesmo, a što nismo. Granica ukazuje na to gdje ja završavam, a počinje netko drugi – to je kao neka vrsta posjeda koji granice definiraju. Naš „posjed“. „Posjed“ druge osobe.

Unutra i Vani – Odgovornost. Svi živimo „unutar“ sebe samih i odgovorni smo za taj „prostor“ jer nas on čini onakvima kakvi jesmo. Granice nam pokazuju i što nije naš prostor i za što nismo odgovorni. Nismo, npr. odgovorni za druge ljude tj. za nekakav „nadzor nad drugima“. Zato je vrlo važno utvrditi što je to „ja“ i gdje je granica moje odgovornosti, a gdje započinje nečija tuđa odgovornost. Sve ono što nas „hrani“, podržava i njeguje u onome dobrome što jesmo, trebamo zadržati unutar svojih granica, a izvan njih ono što će nam štetiti. Granice nam pomažu dobro čuvati unutra, a loše držati vani.

Primjeri granica

Koža

temeljna i osnovna granica – fizička.

Riječi

DA i NE – riječima definiramo svoj posjed pred drugima – iznoseći svoje osjećaje, misli, viđenja, doživljaje kojima prenosimo svoje odluke, namjere ili neslaganja.

Fizička distanca/prostor

izmaknuti se, odmaknuti se, postaviti granice onome što je loše – ograničavanje zajedništva u svrhu zauzdanja nečega što je loše, beskorisno, neugodno, zlo.

Vrijeme

provesti neko vrijeme dalje od neke osobe, događanja ili iskustva može biti način ponovnog zadobijanja posjeda nad nekim aspektom života nad kojim je izgubljen nadzor i na kojem bi se trebale (ponovno) postaviti granice.

Emocionalna distanca

privremena granica koja emocijama daje prostor potreban za osjećaj sigurnosti; osobe koje su doživjele nasilne odnose trebaju pronaći sigurno mjesto da bi se mogli emocionalno „opustiti“.

Drugi ljudi

uključiti druge ljude kao potporu svojim granicama – stvaranje granica uvijek uključuje mrežu podrške – to se postiže: (1) kroz međuljudske odnose s drugima; i (2) kroz razmjenu znanja, vještina i informacija s drugima.

Posljedice su način kako se granice komuniciraju i prepoznaju.

Što je unutar granica?

Osjećaji

(1) ne ignorirati ih i, (2) ne dati da dominiraju.

Stavovi i uvjerenja

(1) Stav je neko usmjerenje prema nečemu i pozicija koju zauzimamo prema drugima; (2) Uvjerenje je sve ono što prihvaćamo kao istinito.

Ponašanje/postupanje

svako ponašanje, svaki postupak, ima svoje posljedice. Birati ponašanje po posljedicama i učiti iz njih.

Odluke

osoba treba preuzeti odgovornost za svoje odluke, a ne prebacivati odgovornosti na druge. Postavljanje granica uključuje preuzimanje odgovornosti za odluke koje donosimo kao i življenje s posljedicama tih odluka.

¹² Tekst o granicama prenesen, citiran i utemeljen na: Henry Cloud i John Townsend, Granice – kada reći „da“, kako reći „ne“ i preuzeti nadzor nad svojim životom, Verbum, Split, 2019.

Vrijednosti

ono što nam je dragocjeno, ono što volimo, tome pridajemo i važnost tj. dajemo vrijednost. Za te vrijednosti trebamo preuzeti i odgovornost i u odnosu na njih isto postavljamo granice.

Postavljanje granica

(1) postavljanje granica prema drugima, i (2) postavljanje svojih unutarnjih granica (biti u stanju reći sebi i DA i NE, ovisno o situaciji i potrebi). Obično se dobrim i temeljitim postavljanjem unutarnjih granica u velikoj mjeri oblikuju i granice prema drugima.

Osobne vještine, talenti i darovitosti

osoba je sretnija kada se može služiti svojim talentima, vještinama i darovitostima, osobito onim produktivnim i onim za koje su pohvaljivani ili nagrađivani.

Misli

(1) treba misliti svojom glavom; ne gutati tuđe stavove i objašnjenja bez osobnog propitkivanja; odvagnuti riječi i mišljenja drugih; ne „predati“ svoja mišljenja i odluke nikome drugome; (2) produbljivati vlastita znanja i horizonte; uvijek iznova učiti o sebi, svijetu i životu; (3) razjasniti iskrivljenja razmišljanja; naučiti razlučivati stvari; učiti kroz druge i u osobnim odnosima.

Želje

... žudnje, prohtjevi, snovi, ciljevi, planovi...; Gdje im je granica? Tko/što je određuje? Čemu služe „moje“ želje? Meni, drugima, ugodi, koristi, sadašnjosti, prošlosti, budućnosti...?

Problemi s granicama

Popustljivost

govoriti DA onome što je loše; strah.

Izbjegavanje

govoriti NE onome što je dobro.

Kontrola

nepoštivanje tuđih granica; (1) Agresivni kontrolori – pregaze drugu osobu poput tenka, ponekad su verbalno, a ponekad i fizički nasilni, ili barem time prijetu; (2) Manipulativni kontrolori – mame druge izvan njihovih granica; uvjeravaju druge i navaljuju sve dok ne čuju „da“ (neizravno manipuliraju i okolnostima kako bi se sve odvijalo u skladu s njihovom voljom – prijevarom navode druge nositi njihove probleme i pritom se često služe nametanjem krivnje (ili manipuliraju strahom i/ili slobodom); manipulatori poriču da žele kontrolirati druge i niječu da su usmjereni samo na same sebe.

Neosjetljivost

neopažanje tuđih potreba; (1) oni koji su kritički nastrojeni prema potrebama drugih („kritizeri“); (2) oni koji su zaokupljeni vlastitim potrebama i željama pa isključuju druge („narcisi“).

PROBLEMI S GRANICAMA		
	Ne može reći	Ne može čuti
NE	Popustljivci: - Ne mogu postaviti granice. - Osjećaju grižnju savjesti da drugi upravljaju njima. - Nisu u stanju primiti podršku koju tako spremno pružaju drugima. - Zato su neprestano iscrpljeni, a nemaju nikakav izvor iz kojega bi nadoknadili izgubljenu energiju.	Kontrolori: - Ne prepoznaju i ne prihvaćaju tuđe granice. - Agresivno ili manipulativno krše tuđe granice. - Ne mogu čuti „ne“ – za njih ne znači možda, a možda znači da. - Opiru se preuzeti odgovornost za vlastite živote tako da moraju kontrolirati tuđe. - Drugi ljudi doživljavaju kontrole kao nasilnike.
DA	Neosjetljivci: - Neosjetljivim kontrolorima teško je vidjeti išta osim njih samih. - Druge smatraju odgovornima za svoje probleme i zato traže nekoga tko će o njima brinuti. - Postavljaju granice prema svojoj odgovornosti voljeti druge.	Izbjegavači: - Traže nekoga koga će popraviti. - To podržava njihovu naviku da svemu kažu „da“ i drži ih podalje od njihovih osobnih potreba. - Postavljaju granice prema primanju tuđe brige i naklonosti.

Funkcionalne i odnosne granice

Funkcionalne granice

spособnost osobe dovršiti zadatke, projekte ili poslove; izvedba, disciplina, inicijativa, planiranje.

Odnosne granice

spособnost govoriti istinu onima s kojima smo u odnosu.

Praktični primjer: osoba je kompetentna u obavljanju svojih dužnosti (= dobre funkcionalne granice) ali ne može reći radnom kolegi/kolegici ili prijatelju/prijateljici da joj smeta njegovo/njezino kronično kašnjenje (= loše odnosne granice).

Razvoj granica

Osobne granice se ne nasljeđuju. One se **grade**.

Povezivanje = temelj izgradnje granica. Potreba svakog čovjeka je biti povezan. Pripadati – nekome ili nečemu. Biti u odnosu. S nečim ili nekim.

Strahovi u vezi s povezivanjem:

1. Postaviti granice i riskirati da izgubimo odnos
2. Ne postaviti granice i ostati zatočenik tuđih prohtjeva

Rješavanje problema s granicama unutar obitelji

1. **Utvrdite simptom** – Gdje ste točno izgubili nadzor nad svojim posjedom?
2. **Utvrdite konflikt** – Koja je dinamika na djelu? Koji „zakon“ o granicama je prekršen? Preuzima li netko odgovornost koja nije njegova/njezina?
3. **Utvrdite svoju potrebu koja pokreće konflikt** – Svako ponašanje ima razlog. Koji je vaš?
4. **Prihvatite dobro** – Nije dovoljno samo otkriti potrebu, ona treba biti zadovoljena.
5. **Razvijajte vještine s granicama** – Prakticirajte granice prvo u okruženju i situacijama gdje će biti poštovane i cijenjene.
6. **Recite „ne“ lošem** – Izbjegavajte bolne situacije.
7. **Oprostite „agresoru“** – Oprostiti znači otpustiti „agresora“ od sebe ili poništiti dugovanje koje ima prema vama.
8. **Postanite proaktivni** – Sami odlučite o svom putu.
9. **Naučite voljeti u slobodi i odgovornosti** – Cilj je granica ljubav u slobodi.

Granice i prijatelji/prijateljice

Ako dođe do nesuglasica sa granicama u odnosu sa prijateljima/prijateljicama?

1. Koji su simptomi?
2. Koji su korijeni?
3. U čemu počiva konflikt s granicama?
4. Tko treba preuzeti inicijativu?
5. Što je potrebno?
6. Kako početi?
7. Kako postaviti granice jedan prema drugome?
8. Što se zatim događa?

Disciplina

je izvanjska granica koja je osmišljena za razvoj unutarnjih granica kod djece. Disciplina pruža sigurnost i potiče na veću unutrašnju strukturu i odgovornost.

Posljedica

je rezultat svakog djela i dobrog i lošeg. Posljedica je možda primjerenija riječ nego „kazna“. Čin posljedice uključuje svijest osobe da je povezana sa djelom koje čini, a nije sa voljom nekoga tko ima moć kazniti me, kao kod kazne. U ovom drugom slučaju možda će se osoba i usprotivi i boriti protiv te kazne pa i te osobe, a u slučaju posljedice osoba se može boriti jedino sama sa sobom ako želi neželjene posljedice izbjeći idući put.

Granice i sloboda

Kad nešto morate, više niste slobodni.

Kako funkcionira sloboda? Osoba treba dobiti onoliko slobode za koliko može preuzeti odgovornost i u mjeri u kojoj se može njome dobro služiti.

Sloboda = Odgovornost = Ljubav. Osoba uvijek dobiva onoliko slobode koliko je u stanju odgovorno koristiti, a odgovornost se uvijek izražava ljubavlju. Sloboda se uvijek smije koristiti samo tako da njome ne povređujete ni sebe ni druge.

Primjer: „Ako vam je na nekom području dana sloboda, a vi se tom slobodom služite na odgovoran način, nastaviti ćete imati tu slobodu i s vremenom ćete dobivati sve više slobode. Jednako tako, ako vam se udijeli sloboda, a vi se njome ne služite odgovorno, nego činite nešto destruktivno prema sebi ili nekom drugom, vaša će se sloboda ograničiti i smanjiti. To je logika i tako će sve funkcionirati. Vjerovat ću vam i dati vam onoliko slobode koliko možete podnijeti. Sve dok poštujete moje povjerenje i ne zlorabite danu vam slobodu, dobivat ćete je sve više i više.“

Privatnost je *privilegij*, a ne nešto što se podrazumijeva. Postoje okolnosti u kojima gubimo privilegij privatnosti. Privatnost je stoga i dio sloboda i dio granica.

Granice i ja

- **Hrana** – prejedanje je problem granica.
- **Novac** – treba znati kako zaraditi novac ali još više kako ga zadržati.
- **Vrijeme** – Problemi: (1) svemoć; (2) pretjerana odgovornost za tuđe osjećaje; (3) nedostatak pažnje i planiranja; (4) racionalizacija – minimaliziranje problema.
- **Djelovanje/Rad/Izvršenje zadaća** – Problemi loših dovršitelja obaveza: (1) opiranje strukturi; (2) strah od uspjeha; (3) manjak dosljednosti; (4) rastresenost; (5) nesposobnost odgode zadovoljenja; (6) nesposobnost da kažu „ne“ pritiscima.
- **Riječi** – filteri i granice (količina i/ili sadržaj) izgovorenog.

Kako mjeriti uspjeh u postavljanju granica? Počinju vas privlačiti ljudi, i vi privlačite njih, koji poštuju svoje i vaše granice. Vaše „da“ i vaše „ne“ su – **slobodni**, a ne u strahu.

Zrele granice: Postavljanje ciljeva vođeno vrijednostima.

Najbolja granica: Ispunjen i smislen život.

Zaključak:

Prepoznajte svoje granice. Stavite na papir razne situacije i odnose u kojima se nalazite i pogledajte gdje su vam granice. Možete to napraviti i pomoću crteža ili kolaža. Gdje su sada, a gdje ih želite? Ako se ne možete snaći na karti svog života gdje su vam granice, pogledajte gdje vas nešto boli, smeta, gdje vam je neki odnos naporan ili pretežak, gdje su neke skupine kojima pripadate uzrok toga da niste dobro nakon druženja s njima, koje aktivnosti vas više „prazne“ nego što vas „pune“ i sl. Vjerojatno je na nekom od tih mjesta skrivena i poruka i potreba da trebate postaviti, učvrstiti ili ponovno uspostaviti svoje granice.

5

Što je smisao i svrha? – Etika/Moral/Duhovnost

Što je smisao života?

Što je svrha postojanja?

Samo tvoj život ima odgovore na ova pitanja.

Što ti govori, život tvoj?

Preživjeti – Živjeti – Biti

Ove ideje prvi puta je predstavila poznata psihoterapeutica Virginia Satir, a koristi ih danas i kanadski psihoterapeut Frederic la Belle.

Zamislamo tri moguće životne situacije od kojih svaka ima svoje specifične kvalitete. Pogledajmo u kojima se najviše pronalazimo.

1

Preživjeti

aspekt života gdje dominiraju nagoni i instinkti. Osobna razina života je preživjeti dan, ljude i situacije, bilo da je to subjektivni osjećaj bilo da je istinsko preživljavanje.

2

Živjeti

aspekt života gdje postavljamo ciljeve i zadatke na kojima radimo, na koje se fokusiramo i kojima težimo. To je osobna razina planiranja života i usmjerenosti životnih aktivnosti u određenom smjeru.

3

Biti

aspekt života gdje prepoznavamo smisao i svrhu našega života i djelovanja. Osobna razina aktivnosti, pa i samog postojanja, ima kvalitetu svrhovitosti i smislenosti te je osoba iznutra motivirana za aktivnosti i ponašanje neovisno o vanjskim okolnostima, bilo da su prepreke ili nagrade.

Razgovarajte i pitajte:

- Po čemu i u čemu osoba sebe prepoznaje u odnosu na ova područja? Dajte primjer. Ispričajte priču o svom iskustvu.
- Koja su uvjerenja osobe o sebi, drugima i životu? Primjer. Priča.
- Koja djela osoba čini? Primjer. Priča.
- Koja su ponašanja najčešće prisutna? Primjer. Priča.
- Što osoba želi, čemu se raduje, što planira? Primjer. Priča.

Život svake osobe treba se razvijati kroz ta tri područja i treba dosegnuti treći aspekt – biti. Virginia Satir bila je uvjerenja da se život razvija od preživljavanja (u nečijoj obitelji porijekla) preko življenja (tj. postojanja) do bivanja (biti potpuno živ, uključujući duhovnost). Na francuskom psihoterapeut Frederic la Belle to sažima u "savoir, savoir faire, savoir être" – znati, znati kako i znati kako biti.

Duhovnost

je traganje za onim što čovjeka nadilazi.

Duhovnost je različita od religioznosti.

Duhovnost je za neke osobe izvor velikoga smisla i snažna praktična potpora svakodnevnom životu. Time pozitivno utječe i na mentalno zdravlje.

Ako si ti ta osoba, predaj se tome putu onako kako te on vodi i prati jesu li rezultati tvoje duhovnosti nešto što doprinosi tvojoj stabilnosti i tvojoj prilagodljivosti. Ako doprinosi – nastavi. Ako ne doprinosi – stani i razmisli. Nešto ne ide u pravom smjeru i treba promijeniti put, cilj ili način.

Karakter i njegov kontekst

Za mentalnu stabilnost, koliko god to danas moglo zvučati „zastarjelo“, od iznimne je važnosti ustrajati na moralnom odgoju i izgradnji karaktera. Ta je tema u nekim dijelovima što slijede nužno i više filozofska, jer je stara koliko i čovječanstvo, nego što je psihološka u modernom smislu riječi. No to nipošto ne znači da vrline i vrijednosti nisu više u svijesti mladih osoba, već možda ponajprije nisu „in“ ili u prvom fokusu medijskih sadržaja. Za sada ipak vodi – ugoda. A filozofski, ni to nije nova ideja. Sjetimo se hedonista.

Etika

je filozofijska disciplina koja proučava moral.

(Čovjek je biće koje uvijek motri i traži svrhu i cilj pa je tako nastala i etika i moral.)

Naziv „etika“ potječe od Aristotela, a dolazi od grčke riječi „ethos“ što znači „**običaj, karakter**“. Ciceron je tu riječ preveo na latinski kao „*mores*“ („običaji“, u množini) te je otud došla riječ „moral“ u druge jezike pa tako i u hrvatski.

Etika nastoji objasniti moralni aspekt ljudskoga ponašanja.

Etika je filozofija morala. Istražuje smisao i ciljeve moralnih normi, utvrđuje kriterije za moralno vrednovanje, izvor morala itd.

Etika životu pristupa normativno (utvrđuje načela) i određuje što je dobro, a što zlo.

VAŽNO:

„...sve (su) znanosti koje se bave ljudskim ponašanjem na određeni način zavisne od etike koja se bavi moralnim vrednovanjem toga ponašanja.“ (Na primjer, kako bi inače znali da je ponašanje „poremećeno“ ili „problematično“?)

Moral

je, s druge strane, život i oblast života te se veže uz ljudsko djelovanje. Tvorac morala je čovjek kroz svoje djelovanje i njime utječe i na ponašanje drugih ljudi.

Moral (ćudoređe, ćudorednost) u najširem je smislu oblik društvene svijesti, skup nepisanih pravila, narodnih običaja, navika i normi koji su *prihvaćeni u životu neke zajednice*.

Zanimljiva je naša riječ za moral koja opisuje da je to – *dovesti ćud u red* = **ćudorednost**! A ćud je temperament (latinski: temperamentum = **ćud**!) A temperament (ćud) se dovodi u red izgrađivanjem karaktera! A karakter se izgrađuje moralnim odgojem koji rezultira moralnim razvojem!

Dobro

je najveća moralna vrijednost.

Birati dobro

(a ne zlo) je stoga najodličnije moralno ponašanje.

Moralni razvoj

Za razvoj morala potrebne su neke predispozicije:

1. Dobro fizičko zdravlje
2. Emocionalna sigurnost (osjećaj osobe da je željena i voljena)
3. Kontinuirano širenje socijalnih horizonata (tolerancije, simpatiziranja, razumijevanja, pravednosti...)
4. Kontinuirana discipliniranost u samokontroli (pronalaženje načina za nošenje s vlastitom impulsivnošću)
5. Pronalaženje istinskog zadovoljstva u moralnom ponašanju (internalizacija morala)

Kohlbergova teorija moralnog razvoja prilagodba je psihološke teorije koju je izvorno osmislio Jean Piaget.

Moralni razvoj podijeljen je u **3 razine** (svaka razina ima po **2 faze**):

Predkonvencionalna razina (Uzrast – od 9 do 10 godine.)

1. faza: Heteronomna moralnost.

(Dijete je poslušno zbog straha od kazne. Ako je netko kažnjen, onda je sigurno pogriješio. Važna je šteta, a ne namjera.) U prvoj fazi "moral proizlazi iz moći i autoriteta." U ovoj fazi procjena moralnosti je apsolutna i usmjerena na objektivne osobine situacije. Moralnost određuju samo autoriteti i njihova pravila se moraju poštivati. Na primjer, roditelji u obitelji.

2. faza: Individualnost i instrumentalnost.

U drugoj fazi "biti moralan znači voditi brigu o sebi." Moralno ponašanje ima smisla samo ako služi vlastitim interesima. Djeca se drže pravila i surađuju sa vršnjacima, gledajući pritom što će dobiti za uzvrat.

Konvencionalna razina (Adolescenti i većina odraslih)

3. faza: Prilagođavanje drugima.

U trećoj fazi "biti moralan znači činiti ono zbog čega će te drugi voljeti." Ponašanje se prilagođava onom što većina ljudi smatra ispravnim. Pravila treba poštivati da bi te cijenili ljudi do kojih ti je stalo.

4. faza: Red i zakon.

U četvrtoj fazi "ispravno je ono što je u skladu sa zakonom." Moralnost se temelji na strogo pridržavanju zakona i obnavljanju dužnosti svakog pojedinca. Pravila vrijede podjednako za sve ljude i služe za rješavanja međuljudskih sukoba.

Postkonvencionalni ili autonomni stadij (Nakon 16 godine)

5. faza: Društveni ugovor.

Opće dobro i ljudska prava. Ispravno je ono što predstavlja najveću dobrobit za najveći broj ljudi. Individualne vrijednosti se usaglašavaju s općim dobrom. (Samo 10-15% osoba doseže ovaj nivo.)

6. faza: Univerzalna etička prava.

Poštivanje etičkih načela koje je pojedinac osobno izabrao, koja su njegova univerzalna načela pravde: jednakost ljudskih prava i poštivanje dostojanstva ljudskih bića kao pojedinačnih osoba. (Šesta faza je više teorijska nego stvarna, i nije dokazana – Kohlberg je nije uočio niti na jednom svom ispitaniku.)

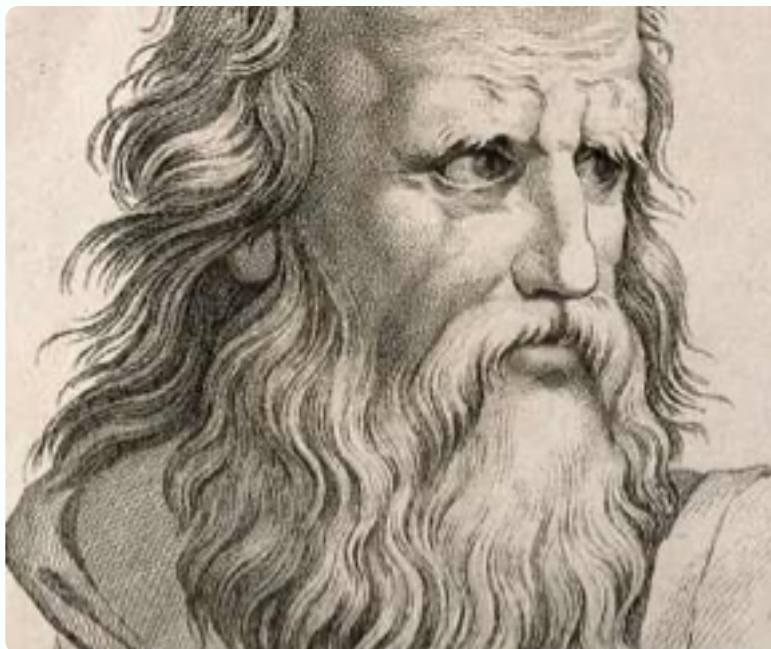
Vrlina

„Vrlina je postojano i čvrsto raspoloženje činiti dobro.” (Po definiciji se vidi poveznica s etikom i moralom.)

„Vrline uključuju čvrste stavove, stalna raspoloženja, trajne savršenosti razuma i volje... Omogućuju čovjekom *vladanje nad sobom*. Vrline se *stječu* ljudskim nastojanjem, za njih su potrebni dugotrajan trud i vježba.” (= izgrađivanje karaktera)

„Aristotel je ukazao da je vrlina zapravo prava sredina između dvije jednostrane krajnosti.”

(Na primjer: neurednost – urednost – pretjerana urednost; lijenost – marljivost – neprestani rad.)



Glavne vrline (po Platonu):

Razboritost – upućuje praktični razum da u svim prilikama prepozna istinsko dobro i izabere prikladna sredstva da ga ostvari.

Pravednost – postojana i čvrsta volja dati svakome ono (dobro) što mu pripada (stvari, čini itd.).

Jakost (ne fizička već duševna) – čvrstoća i postojanost u nastojanju oko dobra, odupiranje zlu, savladavanje zapreka u moralnom životu, pobjeđivanje straha i hrabro suočavanje s iskušenjima.

Umjerenost – ravnoteža u uporabi različitih dobara, obuzdavanje u traženju užitaka, vlast čovjeka nad nagonima.

(Kao što se vidi iz priloženog – uvijek se radi o nekom radu s – dobrom. To je praktična razina.)

Kaže se: „obitelj je prva škola ljudskih vrline“.

Vrijednosti

su u psihologiji opće i pojedinačne težnje za postizanjem privlačnih, poželjnih, prihvatljivih, ispravnih i dobrih ciljeva, a odlikuju se procesom socijalizacije, kao, npr. pravda, sloboda, jednakost, poštenje i sl. ¹³ „Vrijednosti su svojevrsni kriteriji prioriteta“, i one na hijerarhijski način organiziraju ljudske potrebe, želje i ciljeve.

Funkcije vrijednosti:

1. Donošenje odluka
2. Reguliranje konflikata
3. Predviđanje ponašanja
4. Izbor moralnih normi
5. Osjećaj identiteta

Dvije osnovne funkcije vrijednosti su prilagodbeni i samoaktualizirajući.

Vrijednosti utječu na stavove i ponašanje:



Stavovi

su „stečena, relativno trajna i stabilna struktura pozitivnih ili negativnih emocija, vrednovanja i ponašanja prema nekom objektu (osobi, skupini, pojavi, ideji).“

„Stav je relativno trajan odnos prema komu ili prema čemu, koji se očituje kao tendencija da se misli, osjeća i ponaša na određeni način. To je i načelo kojega se tko drži, njegovo uvjerenje. Psihološku strukturu stava čine tri sastavnice: spoznajna, emotivna i akcijska. Stav, kao mentalna dispozicija, utječe na opažanje, mišljenje i socijalno ponašanje. Stavovi mogu biti društveni i osobni.“

¹³ Izvor: Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021.

„Stavovi selektivno djeluju na percepciju, prihvatanje novih informacija i pamćenje. Lakše se i više uočava i pamti ono što je u skladu s postojećim stavom, a previđa i zaboravlja ono što je u suprotnosti s tim stavom. Pod utjecajem stava dolazi do fizičkoga i psihološkog udaljavanja i izbjegavanja osoba i skupina sa suprotnim stavovima te do izbjegavanja izvora novih spoznaja koje proturječe postojećemu stavu. Na taj način stavovi potiču djelovanje mehanizama samoodržavanja.“

Karakter

„označava ključno obilježje osobnosti, specifičan sklop emocionalno-motivacijskih, socijalnih, moralnih i kognitivnih crta po kojima se određena osoba razlikuje od svih drugih. U grčkom jeziku kharaktēr znači „utisnuti znak“, ili „simbol, otisak ili obilježje na duši“. Na engleskom jeziku 1640-ih značenje karaktera jest "zbroj kvaliteta koji određuju osobu ili stvar i razlikuju je od druge".

Karakter je, dakle, nešto što treba utisnuti, urezati, ugravirati u osobu, a što joj to potom daje, jedinstveno obilježje i kvalitetu, po čemu se onda može jednu jedinku razlikovati od druge.

S karakterom se, vidljivo je, ne rađa, već ga treba „ugraditi“ u osobu (za razliku od temperamenta s kojim se rađamo). „Ugrađivanje“ karaktera je posao odgoja.

Razvoj karaktera uključuje tri faze:

1. Samospoznaja - koja vodi do:
2. Samodiscipline - koja vodi do:
3. Darivanja sebe drugima - razvijanje kvalitetnih odnosa i interakcije s drugim osobama (ali tek nakon što smo „radili na sebi“).

Temperament

(= ćud) je tipičan način emocionalnog doživljavanja i reagiranja pretežno uvjetovan nasljednim čimbenicima. Nije skup stečenih osobina. Razvoj temperamenta ovisi o funkcioniranju autonomnog živčanog sustava i žlijezda s unutrašnjim izlučivanjem. Iako je pri oblikovanju temperamenta utjecaj socijalnih čimbenika gotovo neznatan, on se ipak očituje u načinima izražavanja emocija, ovisno o kulturnoj sredini. Općenito govoreći, temperament čovjeka očituje se u jačini emocionalnog doživljavanja, brzini izmjenjivanja emocionalnih stanja, načinu kako se emocije izražavaju te općem tonu raspoloženja koje kod čovjeka prevladava.

Temperament **nije isto** što i osobnost. On je zbir naravnih sklonosti s kojim smo rođeni, prirodna predispozicija za naše reakcije na određeni način.

„Temperament ne učimo niti ga stječemo putem kontakata sa svojom okolinom. On nije rezultat trauma iz djetinjstva ili potisnutih sjećanja. Jednom riječju, on je 'narav', a ne 'odgoj'.“

Temperament nije moguće potpuno promijeniti ali može se preoblikovati i modelirati – na primjer, izgrađivanjem karaktera.

Kontekst

Sve gore spomenuto treba potom staviti u – kontekst i razumjeti u – kontekstu.

Kontekst znači **okolnosti** riječi ili događaja. Kontekst dolazi iz latinskog - **kako se nešto stvara**.

Kontekst su okolnosti koje čine postavku za događaj, izjavu ili ideju i u kojima se on može u potpunosti razumjeti.

Posvetite pažnju izgrađivanju svog vlastitog životnog konteksta, od razmišljanja do djelovanja.

Izreke o karakteru:

Primjer 1: „Jedna od najznačajnijih kvaliteta osobnosti jest karakter. Biti karakteran znači biti pošten, iskren, otvoren i pravedan. Razvoj karaktera je u srcu našeg napretka. Svoj karakter možete provjeriti tako da se upitate i razmislite o svojim postupcima. Slažu li se vaše riječi i djela – cijelo vrijeme? Kada kažete da ćete dovršiti neki zadatak, obavite li to na vrijeme? Kada nešto obećate, održite li to? Vaš karakter vaša je najveća imovina. Karakter se može ojačati i izgraditi. Da biste u tome uspjeli promatrajte neko vrijeme glavne dijelove svog života (posao, odnosi). Odustajte li od sebe? Jeste li nekoga povrijedili? Razočarali? Zapišite svaku takvu stvar koje se možete sjetiti u posljednja tri mjeseca. Provjerite svoje obrasce ponašanja. Jeste li slabi u nekom određenom dijelu života? Izbija li na površinu stalno neka ista vrsta problema? To će vam pomoći da vidite slabosti u svom karakteru.

Izgradnja karaktera počinje suočavanjem sa osobnim nedostacima, isprikama i posljedicama djelovanja. Provodite li u praksi ono što zagovarate? Od drugih ne tražite ono što i sami niste u stanju učiniti. Kad ste se suočili s prošlim djelima, vrijeme je da izgradite novu budućnost.”

Ato Markin ¹⁴

Primjer 2: „Poštenje se ne sastoji toliko u onome što radimo, koliko u onome što jesmo. A to što jesmo, određuje ono što činimo. Naš je sustav vrijednosti toliko dio nas samih da ga ne možemo razdvojiti od sebe. Svi se mi suočavamo s proturječnim željama. Poštenje je čimbenik koji određuje što će prevagnuti. Karakter je izbor. Svoj karakter stvaramo svaki put kad donosimo odluke. Izbjeći ili izaći iz teške situacije, mijenjajući istinu ili stojeći pod svom njenom težinom. Izbori grade karakter. Karakter također donosi dobre odnose s ljudima.”

Ato Markin ¹⁵

“Karakter je rezultat dvije stvari: Mentalnog stava i načina na koji provodimo vrijeme.”

Elbert Hubbard

“Karakter se ne može razviti u miru i tišini. Samo kroz iskustvo pokušaja i pogrešaka može se ojačati duša, nadahnuti ambicija i postići uspjeh.”

Helen Keller

“Karakter je ono što znate da jeste, ne ono što drugi misle da imate.”

Marva Collins

“Karakter čovjeka je njegova sudbina.”

Heraklit

“Naš karakter je ono što radimo kad mislimo da nitko ne gleda.”

H. Jackson Brown

“Nema ništa fatalnije za karakter nego napola završeni poslovi.”

David Lloyd George

“Onaj tko govori samo lijepe riječi ima loš karakter.”

Blaise Pascal

“Samo se ljudi najuzvišenijeg i najnižeg karaktera ne mijenjaju.”

Konfucije

“Slabost stava postaje slabost karaktera.”

Albert Einstein

“Ako želite vidjeti nečiji karakter, dajte mu moć.”

Abraham Lincoln

“Baš se u sitnicama pokazuje ljudski karakter, jer tu čovjek ne pazi na svoje ponašanje.”

Arthur Schopenhauer

“Čovjek nikada ne odaje svoj karakter živopisnije, nego kao kada opisuje karakter nekog drugog.”

Hans Werner Richter

Njegovanje vrijednosti

Karakter se izgrađuje radom na vrlinama i vrijednostima. Na primjer, ako imate iskustvo anksioznosti ili pretjeranog fiziološkog uzbuđenja u situaciji koja to ne zahtijeva svojim stvarnim stanjem (npr. ne napada vas lav u savani), osim savjeta „prve pomoći“ koje smo rekli ranije, možete dugoročno raditi i na nekoj od vrlina ili vrijednosti poput jakosti, hrabrosti ili odvažnosti s kojima ćete se suočavati sa strahom i zabrinutošću.

Odaberite si jednu vrlinu ili vrijednost, i stavite si za cilj ili zadatak, živjeti ju u svim situacijama vašeg dana, vaših aktivnosti i susreta. Napravite tablicu sa danima u tjednu gdje ćete zapisivati situacije gdje ste, kada i kako uspjeli primijeniti vrlinu ili vrijednost na kojoj radite. Radite to dok god vam primjena te vrline ili vrijednosti ne postane automatska, spontana i prirodna. Potom izaberite drugu vrlinu ili vrijednost i radite s njom na isti način.

Evo nekih primjera vrlina i vrijednosti na kojima možete raditi (ukoliko već nemate neki svoj izbor):

- **Društvenost** - komunicirati s drugima i pokazati iskreno zanimanje za ono što govore, prepričavaju, rade, misle i osjećaju.
- **Prilagodljivost** - biti spremni i otvoreni prilagoditi se situaciji, osobi, odnosu, okruženju, a da time ne moramo napustiti svoja načela i vrijednosti za koje se zalažemo i koje živimo u praksi.
- **Iskrenost** - govoriti otvoreno, onako kako jest ili kako mi vidimo stvari, svoje misli, osjećaje i viđenja stvari, situacija i osoba, kao i sebe samih; izbjeći grubost i prilagoditi način kako priopćavamo svoju istinu.
- **Jakost / Hrabrost / Odvažnost** - oduprijeti se štetnim utjecajima, podnositi poteškoće, postupati pozitivno unatoč protivljenjima ili preprekama, učiniti nešto unatoč strahu i neugodi.
- **Jednostavnost** - životna jednostavnost u ponašanju, govoru, odijevanju, hrani, neprohtjevnost i nezahtjevnost u odnosu na bilo koji aspekt života, prihvaćanje svega kako jest dajući najbolje od sebe.
- **Marljivost** - ne biti lijen i ne izbjegavati rad i obveze, vršiti dužnosti i uloge koje imamo u životu sa odlučnošću i vlastitim izborom i motivacijom.
- **Mudrost** - nastojati steći pravo i istinsko znanje o prirodi čovjeka, svijeta i života, ali za razliku od pameti koja prikuplja i pamti informacije, mudrost to čini prije svega osobnim životnim iskustvom i vlastitim promatranjem i zaključivanjem.
- **Odanost** - biti odan i vjeran obećanjima i odnosima sa drugim ljudima, sa prijateljima, školskim ili radnim kolegama, braniti red i vrijednosti drugih.
- **Odgovornost** - prihvaćati posljedice svojih djela kakve god one bile. Odgovarati za svoje riječi i postupke i omogućiti drugima da mogu računati i da se mogu osloniti na nas.
- **Optimizam** - imati povjerenja u svoje sposobnosti, u pomoć drugih, imati povjerenja u život, poteškoće i zapreke prihvaćati na vedar način.
- **Poštovanje prema drugima** - poštivati vrijeme, mišljenja i rad drugih, poštivati trud i dobru volju koje drugi pokazuju, ne htjeti štetu ili povredu drugim osobama, uvažavati različitosti bez osuđivanja, ismijavanja i omalovažavanja.
- **Pravednost** - nastojati drugima pružiti njihovo pravo u svim segmentima i situacijama, ne ugrožavati, zakidati, povređivati i šikanirati druge ako smo u poziciju moći, izvršavati svoje dužnosti i životne uloge savjesno i na dobrobit cijele zajednice.
- **Prijateljstvo** - obostrani prisnan i iskren odnos sa osobama s kojima takav odnos možemo ostvariti i kojima izaberemo dati povjerenje koje nam se istom mjerom vraća.
- **Razboritost / Razumnost** - promišljati povoljne i nepovoljne posljedice prije poduzimanja nekog djela ili aktivnosti, kao i procjena situacija, događaja, osoba i odnosa na temelju utvrđenih i prihvaćenih normi te donošenje vlastitog suda u skladu s njima.
- **Razumijevanje** - volja i spremnost uživjeti se u situaciju druge osobe sa namjerom shvaćanja kako je to za tu osobu u danoj situaciji, odvagivanje i promišljanje svih aspekata situacije i otvorenost novim spoznajama i zaključcima ne samo temeljem svoje pozicije već i sa pozicije osobe koju se nastoji razumjeti.

- **Strpljivost** – ostati miran, staložen, neuznemiren, spreman pričekati i vidjeti što će biti unatoč nekoj neugodi ili poteškoći.
- **Umjerenost** – ne pretjerivati u ničemu tj. ničega previše i ničega premalo, uvijek tražiti i živjeti „zlatnu sredinu“, živjeti u ravnoteži i harmoniji.
- **Urednost** – biti organiziran, racionalno i planski koristiti svoje i tuđe vrijeme, pridržavati se logike i reda, ostvarivati zadane ciljeve, održavati higijenu i čistoću prostora, držati red u životnom okruženju i mentalnom prostoru.
- **Ustrajnost / Upornost** – nakon donošenja odluke raditi bez odustajanja sve do njenog ostvarenja i postizanja cilja neovisno o vanjskim ili unutarnjim okolnostima i preprekama.
- **Velikodušnost** – nesebičnost i radost u korist drugih.
- **Zahvalnost** – radost za sve što postoji i sreća zbog svakog dobra koje se sada prima ili se ikad primilo u životu.

I JEDAN od starijih u gradu reče: Govori nam o Dobru i Zlu.

A on odvrati:

O dobru u vama mogu govoriti, ali ne i o zlu.

Jer, što je zlo nego dobro izmučeno vlastitom glađu i žeđu?

Odista, kad je dobro gladno, ono traži hrane čak i u mračnim pećinama; kad žêđâ, pije i u mrtvajama.

Dobri ste kad ste jedno sa sobom.

Ali, kad niste jedno sa sobom, niste zli.

Jer, ni razdijeljena kuća nije pećina razbojnička; samo je razdijeljena kuća.

I brod bez krmila može plutati besciljno među opasnim liticama, a ne mora potonuti na dno.

Dobri ste kad težite da dadete od sebe.

Ipak, niste zli kad tražite dobit za sebe.

Jer, kad težite dôbîti, samo ste korijen koji se probija u zemlju i siše na njezinim grudima.

Zacijelo, plod ne može reći korijenu: „Budi kao ja, zreo i pun, i uvijek daji od svojega obilja.“

Jer, plodu je davanje nužda, kao što je primanje nužda korijenu.

Dobri ste kad ste sasvim budni u svome govoru.

Ipak, niste zli kad spavate dok vam jezik klepeće bez svrhe.

Čak i mucav govor može ojačati slabašan jezik.

Dobri ste kad cilju svome idete pouzdano i čvrsta koraka.

Ni oni koji hramlju ne idu natraške.

Ipak, niste zli kad onamo idete hramljući.

Ali vi koji ste jaki i brzi, gledajte da ne hramljete pred kljastima, misleći da tako valja.

Vi ste dobri na bezbroj načina, ali niste zli kad niste dobri;

Samo ste tumarala i tromi.

Šteta što jeleni ne mogu poučiti brzini kornjače.

U vašoj čežnji za divovskim jastvom leži vaša dobrota: a ta je čežnja u svima vama.

Ali, u nekima je od vas ta čežnja bujica koja se moćno ruši u more, noseći tajne urvinā i pjesme šûmā.

A u drugima to je miran potok koji se gubi u zavojima, okukama i zastojima prije nego što stigne do žala.

Ali, neka onaj tko mnogo čezne ne kaže onome koji čezne malo: „Zašto si spor i čemu oklijevaš?“

Jer, istinski dobar ne pita golaća: „Gdje ti je odjeća?“ ni beskućnika: „Gdje ti je dom?“

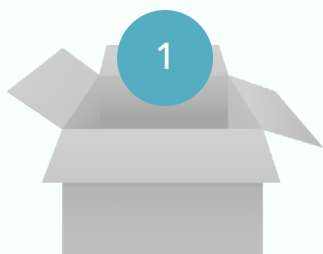
Khalil Gibran, „Prorok“

6

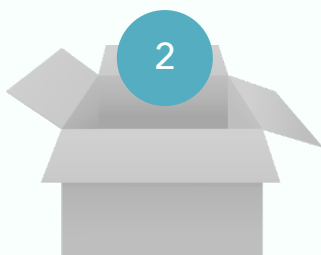
Škrinja iznenađenja iliti Svaštara

Pojednostavite svoj život

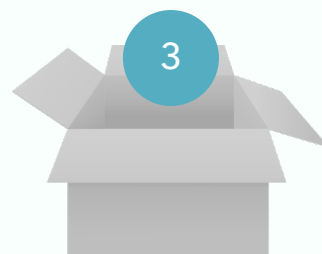
5 GLAVNIH KUTIJA KOJE ĆE POJEDNOSTAVITI VAŠ ŽIVOT



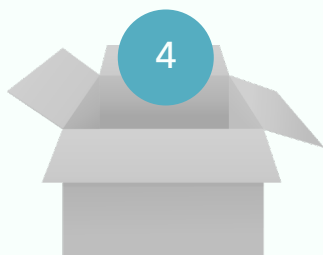
Oslobodite se tereta



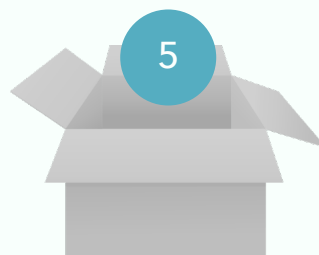
Uvedite zdrave navike



Rasteretite svoju prehranu



Posložite svoj prostor



Pametno baratajte novcem

1. Oslobodite se tereta

Naučite pustiti

Prestanite se konstantno osjećati kao da morate sve učiniti savršeno. To je najbrži način da racionalizirate svoj život, osjećate se zadovoljno i dosegnete svoj puni potencijal.

Jennifer King Lindley

Prije svega, možemo se složiti da kiksanje i pogreške ne pružaju dobar osjećaj, štoviše, osjećamo se grozno kad nešto gadno pogriješimo. Istraživanja su pokazala da „socijalna bol“ – ono što svi iskusimo u trenu kad se osjećamo poniženo – može aktivirati iste dijelove mozga kao fizička bol.

Rješenje? Pronađite zadovoljstvo u pogreškama!

Što ako pogreške nisu centar neke sramotne priče već plot twist na putu za nešto drugo, nešto puno bolje? Svi smo razvili vjerovanje u savršenstvo bez napora. Vidimo nečiji uspjeh i pomislimo kako je taj netko sigurno jako talentiran za to što radi, odmah pretpostavljajući da se za taj uspjeh nije namučio. No činjenica je da bismo svi trebali dijeliti pogreške i prepreke jedni s drugima kako bismo shvatili da su one potpuno normalne i prirodne.

Otpuštanje težnje ka savršenstvu znači prihvaćanje da će biti puno pogrešaka i prepreka u našem životu. Sigurno je da ćemo svi mi u nekom trenutku pogriješiti – ono što možemo kontrolirati je – KAKO REAGIRAMO. Ne riskirati da se dogodi pogreška može biti najveća pogreška od svih. Zamislite što sve možete propustiti ako ne riskirate, ako se bojite pogreške? Ne dopustite da vaša najveća greška bude što niste pokušali.

P(rep)ustite se!

Savjeti kako se cijepiti od težnje ka savršenosti;

Uzmite u obzir najgori mogući scenarij – zvuči ludo, ali djeluje! Pomislite što je najgore što vam se može dogoditi ako nešto zeznete? Zapišite na papir. Vodite zabilješke svojih pogrešaka i njihovih posljedica. Ubrzo ćete primijetiti da većina tih pogrešaka ustvari uopće nema strašne posljedice. Opustite se, to je sve dio procesa učenja.

Uzmite raditi nešto u čemu ste loši – ako vas je strah da ispadnete blesavi u nekim trenutcima, izaberite jedan hobi koji ste uvijek htjeli probati ali ste se bojali. Ovakvi potezi će vam pomoći izgraditi toleranciju za pravljenje pogrešaka u svim dijelovima života. Naučit će vas da su pogreške samo dio procesa učenja, ali i kakve se fantastične stvari mogu dogoditi kad se prepustite!

Podijelite svoje pogreške s drugima! – kad počnete dijeliti svoje pogreške s drugima, primijetit ćete kako će se puno ljudi s vama poistovjetiti i reći vam – to se i meni dogodilo! Na taj način ćete se i vi i oni osjećati bolje, a vi ćete vidjeti da niste jedini koji čini greške.

Više je manje

Budite iskreni – Ako niste odgovorni za setback koji vam se dogodio npr. kažnjeni ste za nešto u razredu, a krivac je drugi učenik, nepredviđena bolest te je spriječila da dođeš na ispit itd. moraš se podsjetiti da to nije tvoja krivnja. No, ukoliko jesi uzorkovao neki problem, npr. nisi učio/la za ispit, potrošili previše novca – oprostite si. Recite „OK, nešto sam naučio/la iz ovoga. Neću to više ponoviti“.

Ne zakopavajte svoje osjećaje – zapamtite – uvijek se bolje otvoriti (bližnjima, terapeutu) nego zakopavati osjećaje. Bol koja nastaje s tim i frustracija koju zakopavanje uzrokuje koštat će vas puno više kasnije. Ne bojte se otvaranja, ono vas liječi iznutra.

2. Uvedite zdrave navike

Zdrave navike koje će vam se isplatiti

Volontirajte!

Ako uživate biti sa životinjama, prijavite se za volontiranje u azilu, ako pak volite raditi s djecom prijavite se za volontiranje u udrugama koje organiziraju dječje radionice. Ako volite glazbu, umjetnost, prijavite se u galerije, škole sviranja i pjevanja i volontirajte tamo. Pomaganje drugima će vam dati veliki osjećaj zadovoljstva i slobode, a i odvest će vas možda u nekom novom smjeru vezano za buduće školovanje te kasnije poslove.

Pobrinite se da imate vrijeme za odmor u danu!

Mladi su obično skloni natrpavanju svakog dana obavezama kao što su škola, učenje, druženja, treninzi, hobiji. Zbog toga se često zaborave odmoriti. Zaborave imati svaki dan malo vremena isključivo za sebe, kad su sami sa sobom. U tom vremenu si dajete priliku da se posložite, osvrnete na dan /tjedan iza vas te organizirate ugrubo plan za naredni dan/dane. Ne zaboravite se s vremena na vrijeme vratiti sebi i živjeti u trenutku!

Poštujte svoje osobne granice!

Jako je bitno da si postavite granice i da vi za sebe znate koje su to granice. Volite ići spavati u ranije sate, iako svi vaši prijatelji idu spavati kasnije? Volite više vremena provoditi s obitelji, ljubimcima ili pak sami, a drugi vas tjeraju na nešto drugo? Budite dovoljno jaki i iskomunicirajte svoje granice s drugima. Možda na prvu neće biti lako i činit će vam se kao da radite nešto krivo, ali vjerujte da je to najbolji i najkraći put ka sreći. Na taj način će vas drugi puno više poštivati, a vi ćete živjeti sretniji i mirniji život.

Reorganizirajte sadržaj koji gledate na društvenim mrežama!

Danas smo svi izuzetno puno na mobitelima, a pogotovo na aplikacijama kao što su instagram i tik tok. Hrpa sadržaja se svakodnevno plasira i iskače vam na feedu (u novostima). Pobrinite se da follujete profile i lajkate objave koje imaju nekakvu edukativnu i kvalitetnu nit, ako volite putovanja, životinje, sport.. lajkajte i pratite takve profile. Na taj način će vaš feed biti prepun onoga što volite i pružat će vam kvalitetan sadržaj koji neće biti ni blizu toliko „otrovan“ kao sadržaj koji nije isfiltriran po vašim željama. Otpratite profile koji vas ne zanimaju, koji izruguju druge, s čijim se vrijednostima ne slažete. Nema potrebe da si zatrpavate memoriju mozga i telefona s takvim sadržajima kad ima toliko fantastičnog sadržaja koji se nudi. Follujte pametno!

Tehnološki detox

Detox 1.

Kad se probudiš nemoj uzeti mobitel i otići na društvene mreže, umjesto toga prevrti film što sve danas moraš napraviti i započni dan s pozitivnim stavom. Prvo obavi sve jutarnje obaveze (pranje zuba, doručak) i onda tek uzmi mobitel. Vjeruj mi – ovo je life changer za glavu!

Detox 2.

Prije spavanja ostavi mobitel podalje od sebe i pokušaj se uspavati bez mobitela (po mogućnosti i bez televizora). Pripazi da nikad ne gledaš u mobitel u potpunom mraku jer to izuzetno i nepovratno oštećuje očne živce. Primijetit ćeš kroz par dana koliko ti je san kvalitetniji kad ne zaspeš gledajući u mobitel. Ako si već maknuo tu praksu iz rasporeda – svaka čast! Spadaš u manjinu onih koji jako drže do sebe i svog zdravlja.

Detox 3.

Kad radiš nešto u danu za sebe što ne uključuje mobitel (youtube, instagram itd.) isključi Internet. Bar na 30 minuta. Vidjet ćeš kakav će ti osjećaj to stvoriti i da ćeš se nakon nekog vremena osjećati više prisutno i „u trenutku“ nego prije. Nekad nismo ni svjesni koliko smo se navikli na tehnologiju dok ju ne maknemo, makar na kratko.

3. Rasteretite svoju prehranu

Probajte kontrolirati količinu junk food-a koju jedete na tjednoj bazi. Nek jedan dan bude otvoren za junk food, a ostale dane u tjednu pokušajte jesti zdravije. Isto tako, obratite pozornost koliko šećera ima u sokovima i raznim napitcima, te ih pokušajte zamijeniti vodom, čajem ili drugim napitcima bez šećera. Što se zdravije budete hranili, bolje ćete se osjećati i imat ćete više energije i koncentracije za svakodnevne aktivnosti. Neka vam snack umjesto čokoladice bude mini tortiljica koju ste prethodno napravili ili pak zdravi kolačić od zobenih pahuljica, gorkog kakaa i malo kikiriki maslaca.

4. Posložite svoj dom

Ne kaže se bezveze da kakva ti je soba - takva ti je glava! Ima nešto u tome da se bolje osjećamo kad je prostor oko nas uredan i čist.

Savjet 1.

Možeš početi samo od posteljine. Zamijeni posteljinu na kojoj spavaš i prozrač i jastuke i pokrivač. Primijeti kako ti je navečer ugodno leći u krevet u kojem je nova posteljina! Za ovo ti je potrebno 5 minuta vremena.

Savjet 2.

Ne zaboravi usisati ispod kreveta. Često zaboravimo da se ispod našeg kreveta te iza ormara i komoda skupi jako puno prašine. Tu prašinu udišemo svaku noć kada spavamo i ona šteti našem zdravlju.

Savjet 3.

Ako ti je roba u sobi posvuda, nabavi si jednu košaru koja ti je vizualno lijepa i u nju ubaci stvari koje su za pranje. Tako možeš nabaviti i košaru u koju ćeš bacati stvari koje si nosio/la, ali nisu još za pranje npr. duksa, prsluk itd. Na taj način će ti prostor izgledati puno čistije i ti ćeš se osjećati bolje.

Savjet 4.

Organiziraj ladice. Uzmi kutije raznih dimenzija i organiziraj sadržaj svojih ladica na način da u kutijama posložiš stvari tako da tebi imaju smisla. Neka svaka ladica bude za nešto. Jedna za bilježnice, druga za udžbenike, treća za pribor za crtanje i sl. Na taj način ćeš biti puno organiziraniji i uštedit ćeš si vrijeme.

Evo kako sve (p)očistiti

Mladima čišćenje često nije pri vrhu liste prioriteta. Ako si ti jedan/jedna od njih, možda će ti ovi savjeti pomoći da se lakše snađeš s očekivanjima koje ti postavljaju ukućani i pravila kojih se trebaš pridržavati kada je održavanje doma u pitanju. Ako vidiš veliki napor u čišćenju sobe/kuće u jednom danu i smatraš da ti to oduzima previše vremena, olakšaj si na način da svaki dan odradiš **jednu stvar**.

Jedan dan promijeni posteljinu.

Drugi dan usiši sobu.

Treći dan sredi veš.

Četvrti dan presloži ormar.

Olakšaj si zadatke koji su ti mrski. Dok spremaš sobu upali si glazbu koja te veseli ili pak neki podcast koji ti je zanimljiv, na taj način ćeš se više fokusirati na nešto što te zadovoljava i olakšati si odrađivanje zadataka koji ti nisu dragi.

Ne zaboravi se nagraditi! – kad si ispunio zadatak koji si si zadao/la, ne zaboravi se nagraditi nečim što te veseli. Nema veze je li čišćenje sobe u pitanju ili nešto veće od toga, ali uvijek se nagradi ako si odradio nešto što ti je bilo teško i na što si se teže natjerao/la. To su sve mali napretci koji stvaraju nove, zdravije navike.

I još jedan savjet – prestani ponavljati kako ti se ne da. **Ne da mi se to SAD. Sutra ću. Ima vremena.** Stvarno sad nemam snage. I ostale rečenice koje često budu prisutne kao izgovor. Što se prije primiš posla, prije ćeš završiti, a garantirano ćeš se nakon toga osjećati puno bolje i slobodnije!

5. Pametno baratajte novcem

Ako osjećate da imate poteškoću u baratanju s novcem, ne predbacujte si. Većina ljudi ima.

Postoji vrlo lako rješenje, mnogima čak i zabavno.

Uzmite papir i olovku. Bolje je od zapisivanja na mobitelu jer imate veću preglednost. Ako vam je jednostavnije, otvorite si excel tablicu i pišite u nju. Zapišite si na što trošite kroz dan /tjedan i koliko vas to otprilike košta.

Možete ići i općenitije pa napraviti popis stvari koje svaki mjesec plaćate/kupujete. U lijevom stupcu neka vam budu nazivi a u desnom neka vam budu iznosi. Zbrojite sve iznose i vidite koliko vas je to sve koštalo na tjednoj/mjesečnoj bazi.

Ukoliko se ukupan iznos ne podudara s novcem kojeg imate na raspolaganju, vratite se na listu i pokušajte eliminirati neke od navedenih stavki. Poredajte ih po prioritetima. Ubrzo ćete vidjeti što vam je na dnu liste prioriteta, a možda ćete i primijetiti da nekad impulzivno kupujete stvari koje vam ustvari ne trebaju.

Ukoliko vam ne dolazi u obzir da mićete nešto s vaše mjesečne liste, pokušajte razmisliti na koji način biste mogli zaraditi dodatni novac. Bilo da je online radom, pomaganjem u lokalnim udrugama i organizacijama i sl.

Na ovaj način ćete imati jasniji uvid u financije. Pokušajte svaki mjesec napraviti plan troškova za idući mjesec i osvrnuti se na njega krajem mjeseca da vidite koliko ste bili uspješni. I ne grdite se. Balansirati novcem nije jednostavno, treba strpljenja i dobre organiziranosti, a ako primejnite savjete od gore sigurno ćete biti puno bliže cilju. Sretno!

Savjeti za stjecanje samopouzdanja

Imate osjećaj da vam samopouzdanje nije jača strana i želite biti samouvjereniji u sebe? Pokušajte primijeniti neke od ovih savjeta i gledajte kako vaše samopouzdanje raste iz dana u dan.

Govorite pozitivno o sebi

Kada o sebi govorite pozitivno, raste vaše samopouzdanje a samim tim vas i drugi više poštuju što opet jača vaše samopouzdanje. Umjesto „ne mogu“ recite si „dat ću sve od sebe“. Umjesto „uvijek pogriješim“ recite si „uvijek učim na svojim greškama“. Ubrzo ćete vidjeti kako pozitivne rečenice mijenjaju tijek vaših misli ka pozitivnom i kako se bolje osjećate.

Maknite se od čangrizavih ljudi

Probajte očistiti svoje okruženje na način da u svom krugu ostavite ljude koji su pozitivni i koji vas čine sretnima i boljom osobom. Maknite se od ljudi koji se konstantno žale i spuštaju vam energiju i gledajte kako vam život postaje sretniji!

Budite svoj/a najbolji/a prijatelj/ica

Komunicirajte sa sobom kao što bi komunicirali s najboljim prijateljem/prijateljicom. Pogledajte se u ogledalo ili samo zatvorite oči i zamislite da stojite kraj sebe. Probajte se ohrabriti i reći isto što bi rekli nekom tko vam je jako drag. Ova tehnika je jednostavna i učinkovita. Budite u mogućnosti osloniti se na sebe.

Družite se s ljudima koji napreduju

Mnogi se ljudi osjećaju ugroženu kraj naprednih ljudi pa zbog toga biraju društvo koji su u još goroj situaciji od njih samih. Odlučimo li vrijeme provoditi s nenaprednim ljudima, ubrzo ćemo postati jedni od njih. Zato birajte s kim ćete se okružiti. Okružite se s ljudima od kojih možete učiti i težite vlastitom napretku. Družite se s ljudima kojima se divite jer ćete tako dobiti nadahnuće za vlastiti uspjeh.

Teška deka.

Postoje takozvani teški pokrivači ili antistres deke (no pažnja, ne moraju sve „antistres“ deke na tržištu biti i teške, što bi u ovom našem slučaju trebale biti!). Pokriti se teškom dekom dovodi u tijelo do efekta opuštanja. Ako još stavite lagani teret na oči, a postoje za to i gotovi jastučići za oči, efekt je još bolji. Za dodatak pustite laganu iscjeljujuću instrumentalnu glazbu u pozadini i spremni ste za ugodno i potpuno opuštanje.

Fototerapeutske, „antidepresivne“ lampe.

Glavna korist od ovih lampi je nadomjestiti nedostatak prirodnog sunčevog svjetla u doba godine kada je ono smanjeno. A po nekim istraživanjima povoljno utječe i na depresivna stanja te općenito sniženo raspoloženje. Po istraživanjima, lampe sa plavim spektrom imaju bolji učinak od drugih u slučaju depresije. Svjetlo koje emitiraju ove lampe imitira spektar sunčevog svjetla te potiču mozak na smanjenu proizvodnju melatonina (hormona koji nas čini pospanim) i povećava proizvodnju serotonina (hormona koji utječe na naše raspoloženje). Prema riječima Eric C. Alcera, M.D., stručnjaka za bihevioralno zdravlje u Hackensack Meridian Health: „Svjetlosna terapija nije lijek, ali se pokazalo da pomaže u smanjenju simptoma koji dolaze s depresijom kao što su nedostatak energije, problemi sa spavanjem, tjeskoba, kao i osjećaji tuge, beznađa i razdražljivosti.“ Osobe koje su meteoropati, ili po stručnoj terminologiji osobe kojima je dijagnosticiran Sezonski afektivni poremećaj, mogu osobito imati koristi od korištenja ovakvih lampi tijekom jesenskih i zimskih mjeseci. „Antidepresivne“ lampe ne mogu zamijeniti psihoterapijski i psihijatrijski tretman već služe kao potpora općem stanju i prije svega poboljšanju raspoloženja. Ovu lampu ne smiju koristiti osobe koje pate od nesanice, osobe sa dijabetesom, fotosenzitivne osobe, osobe sa različitim očnim bolestima, te koje uzimaju određene lijekove poput litija, melatonina, određenih antipsihotika i nekih antibiotika. Prije upotrebe fototerapeutske lampe treba se stoga posavjetovati sa liječnikom kako bi spriječili neželjene posljedice.

Sokratova metoda – Pitajte je li ideja ili informacija istinita, dobra i korisna?

Priča o Sokratova tri sita

Jednog dana neki čovjek dođe do Sokrata i kaže mu:

"Znaš li što sam čuo o tvome prijatelju?"

"Pričekaj malo", odgovori Sokrat, "prije nego što mi ispričaš to što si čuo dobro je razmisliti i prosijati ono što mi želiš reći. Jesi li to što želiš reći prosijao kroz tri sita?"

"Tri sita?"

"Da", odgovori Sokrat, "To nazivam test od tri sita! Prvo je sito ISTINE. Jesi li provjerio je li istina ono što mi želiš ispričati?"

"Ne, zapravo nisam. Nisam vidio, samo sam čuo druge kako pričaju."

"Dobro! Ne znaš je li to istina. Probajmo onda sito DOBROTE. Je li to što mi želiš ispričati o mom prijatelju nešto dobro?"

"Ne, naprotiv! Čuo sam kako se tvoj prijatelj baš loše ponio."

"Dakle", nastavi Sokrat, "želiš mi ispričati loše stvari o mom prijatelju, a nisi siguran jesu li istinite. Nije baš ohrabrujuće. No, ostalo je još sito KORISTI. Je li korisno to što mi želiš ispričati o mom prijatelju?"

"Korisno? Pa i ne baš. Ne vjerujem da bi ti moglo biti od koristiti to što ti imam reći."

"Dakle", zaključi Sokrat, "ono što mi želiš ispričati nije istina, nije ni dobro, a ni korisno. Pa zašto bi mi to onda govorio? Ne želim ništa znati od onoga što si mi htio ispričati, a tebi će biti bolje da sve to zaboraviš."

Platon

Izluđivanje – Gaslighting

Gaslighting je danas već možda udomaćena riječ kod mladih i u Hrvatskoj. Međutim, čini se da hrvatska riječ „izluđivanje” sasvim dobro pokriva spektar engleske riječi te ćemo stoga nadalje koristiti hrvatski izraz.

Osam kratkih savjeta za vraćanje kontrole u slučaju izluđivanja:

1. Prvo provjeri je li to zaista izluđivanje (tj. od strane druge osobe... ili izluđuješ sam sebe).
2. Daj si malo prostora i napravi distancu prema situacijama izluđivanja.
3. Prikupi dokaze.
4. Razmišljaj i govori o ponašanju (ne o osobi).
5. Ostani siguran u svoju verziju događaja.
6. Usredotoči se na brigu o sebi.
7. Uključi druge osobe koje te mogu podržati.
8. Potraži stručnu podršku.

Kako zaustaviti izluđivanje (gaslighting):

Prepoznaj obrazac potkopavanja ponašanja. Gaslighting (nadalje – izluđivanje) djeluje samo kada žrtva nije svjesna što se događa. Jednom kada postaneš svjestan obrasca, to više neće utjecati na tebe. Možda ćeš si moći pomoći riječima: "Evo ga opet" i odmaknuti se.

Imaj na umu da u izluđivanju nije riječ o tebi. Radi se o potrebi izluđivača za kontrolom i moći. Često je izluđivač vrlo nesigurno ljudsko biće. Da bi se on osjećao "jednakim", treba se osjećati superiorno. Da bi se osjećao sigurno, treba osjećati da ima prednost. On ima malo drugih vještina suočavanja ili drugih načina za pregovaranje o različitim mišljenjima, pogledima, viđenjima ili doživljajima. To ne opravdava njegovo ponašanje. Ali saznanje o tome može ti pomoći da to shvatiš manje osobno dok odlučuješ hoćeš li nastaviti održavati i ulagati u taj odnos.

Budi svjestan da vjerojatno nećeš moći promijeniti izludivača – barem ne ti sam. Ponašanje izludivača jedini je način na koji on zna upravljati svojim svijetom. Iz toga razloga vjerojatno neće odgovoriti na racionalne apele na promjene. Obično je potrebna intenzivna terapija, koja se radi u suradnji s voljom samog izludivača, da bi se on odrekao uobičajenih i automatskih obrazaca na koje je navikao.

Promisli isplati li se ulagati u odnos u kojem su konstantni pokušaji umanjivanja tvog samopoštovanja. Ako ti je izludivač šef ili nadzornik, počni tražiti drugi posao. Ako je ta osoba član obitelji ili prijatelj, razmisli malo kako napraviti i zadržati određenu distancu. Ako se radi o partneru/partnerici s kojim živiš i želiš održati tu vezu, vjerojatno ćeš trebati inzistirati na partnerskoj terapiji.

Razvij vlastiti sustav podrške. U životu su ti potrebni drugi ljudi koji mogu potvrditi tvoju stvarnost i vrijednost. Izludivač često pokušava izolirati svoje žrtve kako bi zadržao kontrolu. Često dalje manipulira svojim žrtvama ponavljajući im da su jedina osoba koja ih stvarno voli i razumije. Ne nasjedaj na to. Provodi vrijeme s prijateljima i obitelji s kojima si u dobrim odnosima. Provjeri svoju percepciju i doživljaj stvarnosti razgovarajući s drugim ljudima koji su bili svjedoci onoga što izludivač dovodi u pitanje.

Poradi na obnovi svog samopoštovanja. Podsjeti se da si simpatična i sposobna osoba, bez obzira na mišljenje izludivača. Pomozi si povratiti perspektivu podsjećajući sebe na druge periode u životu kada si se osjećao smireno, zdravo i općenito dobro u vezi sebe samoga. Moglo bi biti korisno voditi privatni dnevnik u kojem zapisuješ događaje kojima bi osporavao izludivača. Zabilježi u dnevnik i pozitivna iskustva i potvrde tvoje vlastite vrijednosti.

Potraži stručnu pomoć ako ti je potrebna. Žrtve često izgube povjerenje u vlastite misli i osjećaje i stalno same sebe provjeravaju. Ponekad potonu u depresivne osjećaje bespomoćnosti i beznađa. Ili ljutnje i bijesa. Ako se prepoznaješ u ovom odlomku, vjerojatno će ti trebati stručna pomoć kako bi se izvukao iz razornih učinaka izludivanja. Terapeut ti može ponuditi praktične savjete i podršku koji će ti pomoći u oporavku.

Ne pokušavajte sve oko sebe učiniti sretnima

- Nemojte pokušavati sve ljude oko sebe učiniti sretnima, uvijek, svaki dan i u svim situacijama. (Niste čokolada!)
- Ljudi će doživljavati i interpretirati i događaje i vas na različit način od vašeg. To je u redu.
- Ako nisu sa svime kod vas zadovoljni i to je u redu. Razgovarajte.
- Svatko treba provjeriti za sebe što sam na sebi treba učiniti da bi bio sretan ili bila sretna pa tek onda uključiti i druge osobe s kojima će tu sreću dijeliti.
- Radije nego da trebam drugu osobu, da bude i ponaša se na određeni način koji je meni potreban da bih bio sretan ili sretna, a bez toga to nisam.
- Tada živim na posuđenoj volji, strpljenju i odluci druge osobe o mojoj sreći, a ako bez toga ne mogu tada ću je prisiljavati da to čini i mimo njene odluke i volje, što obično ima ishod da toga nikad nema dovoljno.
- *Adulatio vitiorum alitrix* – „Ulagivanje je hranitelj mana.” – Latinska izreka

Stoici

- „Za biti sretan treba živjeti **u skladu s prirodom** (i prirodom svijeta i ljudskom prirodom), a to znači **u skladu s razumom**.
- Sreća nije u užitku, kako misle epikurejci, jer užitak postoji i kod životinja, a **razum** je ono što je karakteristično za čovjeka.
- Kako je ljudski razum samo dio svjetskoga razuma, postoji jedan **naravni zakon** jednak i zajednički za sve ljude.

- **Vrlina** je stalna raspoloženost živjeti u skladu s razumom i ona je po stoicima samo jedna.
- **Vrlina** otklanja strasti i daje mir u svim životnim okolnostima.
- Mudri su oni koji **razvijaju vrlinu**, jer ona nije čovjeku urođena.
- Vrlina je jedino oko čega se treba truditi, prema svemu ostalom treba biti **ravnodušan**.
- Nedaće koje ne možemo izbjeći treba mirno **'stoički' podnositi.**

Lucius Annaeus Seneca

- Kad čovjek umije biti zadovoljan sobom, zadovoljan je i svim ljudima.
- Nije siromašan onaj tko ima malo, nego onaj tko želi više.
- Teško je držati se mjere u onome što ti godi.
- Teško se odlučuje onaj koji ništa neće.



Epiktet

- Nitko ne može napredovati kad se koleba između dviju stvari.
- Čovjek ima dva uha i jedan jezik, da bi mogao dva puta više slušati nego pričati.
- Ljude ne uznemiravaju stvari koje se događaju, nego njihovo mišljenje o stvarima.
- Nemoguće je naučiti nešto, što se misli, da se već zna.
- Kome je dovoljno premalo, nije mu nikad dovoljno.



Marko Aurelije

- Ne gubi vrijeme na raspravljanje o tome kakav bi trebao biti dobar čovjek. Budi takav.
- Kako je smiješno što vlastite slabosti ne izbjegavamo, a možemo. Tude bismo, pak, htjeli izbjeći, a to je nemoguće.
- Život je čovjekov onakav kakvim ga oblikuju njegove misli.
- Sve što čujemo je mišljenje, a ne činjenica. Sve što vidimo je perspektiva, a ne istina.
- Ljudi postoje jedni zbog drugih, stoga ih ili oplemeni ili podnosi.



7

Summa Summarum

Na životnom putovanju ste.

Prolazite krajolicima gdje se nešto događa, gdje stječete razna iskustva i gdje vidite svoje odraze u vlastitim mislima i osjećajima, u drugim ljudima, i u stvarima koje činite.

Preporučavate svoja iskustva, a načinom koji to činite sebe osnažujete ili oslabljujete.

Putujući, naučili ste da je važna stabilnost i da je važno prilagođavati se promjenama koje život neprestano donosi. U tim promjenama je i težina i ljepota života. A stabilnost vas uvijek drži na nogama, ili vas na njih vrati, da možete i dalje putovati.

Naučili ste da tijekom putovanja nekim stvarima treba reći NE, a nekima DA. Uvijek je izazov znati koju od tih reči, kada i u kojim situacijama. I tako učite o slobodi. O slobodi biti slobodan od onoga što vas zarobljava i slobodi za ono što vas oslobađa.

Rođenjem ste dobili tijelo koje jest takvo kakvo jest. Nećete dobiti drugo koliko god se operirali. Svako tijelo je dar koji ima prednosti i nedostatke. Nije važno što imaju druga tijela. Vaše je naučiti što trebate i možete sa svojim tijelom. Ako ga oslušujete, surađujete s njim i održavate ga zdravim, ono će vam vratiti vjernim služenjem.

Disanje je najjednostavnije iskustvo života, i najčudesnije. Može sve. Za one koji su ga spoznali, otkriva tajnu života.

Osjeti su govor tijela. Misli su prevoditelj osjeta i najfiniji dio tijela. Prate vas cijeli život. Emocije su život misli, ono što ih pokreće, kao i tijelo nakon toga. Svi zajedno su jedna cjelina i nikada ne rade odvojeno. Zato ih na dogovore oko dionica vašega putovanja, osobito onih gdje su poteškoće, trebate sve njih pozvati na sastanak i dogovor.

Misli koje pustite u svoj mentalni krajolik obojat će sve pejzaže vašeg života. Ako ti obzori postaju većinom crni, promijenite boje koje koristite. Zaposlite um neka boja nijanse koje želite vidjeti.

Um voli biti na autopilotu i uključi ga kada god niste svjesni. Tada ostavi samo automatske misli koje čuvaju stražu. Ti čuvari služe uvjerenjima koja ste stekli interpretacijama i zaključcima o prethodnim životnim iskustvima. Ti zaključci mogu biti podržavajući i korisni ako su racionalni i u skladu sa stvarnošću. A mogu biti poražavajući i beskorisni ako su iracionalni i ne prihvaćaju stvarnost. S tim se uvjerenjima možete dogovarati i postaviti na vladajuće pozicije ona uvjerenja koja sami odaberete. To je dobra vijest.

Misli su alat koji treba služiti. Kada ga pogrešno koristite, može i vas i druge oko vas, povrijediti. Te pogreške u mišljenju, ili kognitivne distorzije, možete prepoznati i možete promijeniti način kako koristite svoj alat, tj. svoje misli. Misli su alat. Nisu istina.

Dobro je brinuti, ali je nepotrebno biti zabrinut.

Možete svjesno mijenjati boju vašim misli ako svjesno stavljate različite šešire koji predstavljaju jedan određeni potencijal vašeg razmišljanja. Činite to zaigrano.

Način kako koristite jezik, određuje vaše interpretacije životnog iskustva. Budite pozorni kojim riječima dajete moć odrediti što je istina o vašem iskustvu života.

Ako sebi neprestano ponavljate sve ono što nije bilo dobro, nije sada dobro i nikada neće biti dobro, počeli ste se voziti u krug. Zaustavite se, pogledajte gdje su izlazni putevi, i krenite jednim od njih. I nemojte se vraćati u krug.

Kontrola i Izbjegavanje idu ruku pod ruku. Razdvojite ih da ne prijateljuju. Kontrolu pošaljite neka odmori, a zaposlite Povjerenje. Izbjegavanje ostavite neka čeka kao što i voli, a zaposlite Suočavanje. Pa vi malo odmorite gledajući kako konačno oni koji i jesu za te poslove, konačno rade ono što trebaju.

Iskustvo anksioznost tj. uzbuđenje i iskustvo
depresivnosti tj. usporenost su velike učiteljice života.
Neugodne, ali vrlo poučne. Naučite što trebate od
njih, zahvalite im se na usluzi i pošaljite ih u mirovinu.

Izabrali ste identitete i time ste tome nečemu dali istovjetnost sa sobom. S nečime ste se poistovjetili. Sada i drugi znaju tko ste i što ste. Barem dio. Ili barem misle da znaju. Identiteti nisu koža, već odijelo. Možete ih zamijeniti i prilagoditi svom rastu. Ne pridajte preveliku važnost tome što ste odjenuli. Trebate se osjećati ugodno i da vam nije tijesno to što ste na sebe obukli. A što se tiče drugih, i njihovih ukusa, ljudi će ionako misliti što žele misliti, vidjeti što žele vidjeti i čuti što žele čuti. Kao i mi sami, uostalom. Ne isplati se stalno presvlačiti zbog drugih. Važnije je znati tko ste i što ste ispod sve te robe.

Budite suosjećajni prema samima sebi jer možda u nekim životnim trenucima neće biti drugih da to budu za vas. A čak i ako ih ima, pomozite njihovoj suosjećajnoj brizi, svojom vlastitom. Isplati se.

Vježbati usredotočenu svjesnost znači dati sebi šansu učiti o životu i sudjelovati u njemu obnovljenom nevinošću i radoznalošću djeteta. U tome nema, ama baš ništa, loše. Samo dobro.

Ono što je „u glavi“, vidi se u ponašanju. Ono što je u ponašanju, vidi se u stilu života. Ono što je u stilu života, utječe na životne ciljeve koje birate. A tu će se opet pitati i „ono što je u glavi“.

Postavite životne ciljeve koji će podržavati vašu stabilnost. Jesu li ciljevi takvi to ćete vidjeti nakon što ste ih pretočili u dnevne aktivnosti. Tada ćete osobno i konkretno iskusiti u svakodnevici, djeluju li te aktivnosti stabilizirajuće ili se trebaju prilagoditi (one vama ili vi njima!) ili možda čak i promijeniti jer ste negdje ranije nerealno planirali.

Stabilna putovanja su sporija, ali možete više uživati u krajoliku.

Ono što na putovanju želite vidjeti prije od nečega drugoga, putujte prvo tamo. A ostalo kad stignete.

Stvari koje volite i koje vam čine dobro na vašem putovanju, učinite dijelom svakog svoga dana. Ne očekujte i ne čekajte da to drugi učine za vas. Inače, možete se načekati, a i nikad ne dočekati.

Vježbajte otpornost, a ne neotpornost. Jer ono što vježbate to ćete i postati. Ako ne vježbate sebe i na sebi, drugi će vježbati na vama. Pa ako već morate vježbati, bolje da birate vi, a ne drugi.

Ponekad na putovanju možete u nekom trenutku prepoznati da je ono što nosite postalo preteško jer možda i nosite više toga nego što vam treba. To vam smeta. Treba nešto skinuti sa leđa i ostaviti. Olakšati teret. To se u rječniku životnog putovanja zove – opraštanje.

Mnoge ćete susretati na svom putovanju. Bit će različiti i sa različitim potrebama i namjerama. Ne možete u potpunosti utjecati tko će to sve biti. No, možete utjecati na to s kime želite nastaviti putovanje.

Vanjske granice definiraju mapu, kartu vašeg putovanja. Označavaju teritorij. A vaše osobne granice, koje ste sami sebi zadali, određuju puteve i smjerove kojima ćete se kretati. One pokazuju kakav ste vi putnik.

Prihvatite svoj temperament i naučite s njim živjeti. I zbog sebe, i zbog drugih. Pritom, gradite karakter koji će vaš temperament usmjeriti i koristiti na dobro vas i svih oko vas.

Birajte dobro, a ne zlo. U dobru možete vježbati vrline i vrijednosti. U dobru one mogu rasti. Ako je dobro ne mora biti i bolje. Dobro je dovoljno. Čuvajte ga.

Budite jednostavni. Ne komplicirajte. Putujte jednostavno. Ne nosite ono što vama ne treba. Ne nosite tuđe terete. Kada se umorite, odmorite. A ako vam je dosadno, krenite dalje na put. Kada osjetite da ste u neravnoteži, stanite i stabilizirajte se. Onda nastavite putovanje.

Na svom putovanju preživljavajte kada i dok morate. Počnite živjeti čim i kada to budete mogli. A potom se zaustavite i budite u životu koji je ispunjen smislom i svrhom. Stigli ste na cilj.

Sretan put!