



Piše: Marija Pavić

# Reagovanje u krizi

*U životu se dešavaju neočekivani obrti i krize. Oni se očitavaju na raznim životnim poljima i našem funkcionisanju. Zadatak nam je da zajedno sagledamo šta su naše psihološke potrebe u takvim okolnostima. Zato, ako se trenutno nalazimo u nekoj kritičnoj situaciji ili prolazimo kroz krizni period, treba da dođemo do tačke da razumemo da ne možemo da očekujemo da su svi oni naši mehanizmi, naše navike, veštine u potpunosti uklopive u to trenutno, neuobičajeno stanje. Moramo da tragamo za nečim novim što već možda postoji u nama, ili da prigrabimo spoljašnje inpute i resurse koji nas mogu osnažiti da budemo funkcionalniji u ovom trenutku.*

**M**nogima je blizak primer krize usred pandemije korone, ili bilo koji drugi lični izazovni period ili okolnost... Volela bih da sagledamo šta je sve trenutno drugačije i šta nam posebno predstavlja izazov? Pokušaćemo da analiziramo reakcije, na prvom mestu i emocionalni, ali i telesni aspekt, ponašanje i, posebno, naš način razmišljanja u toj situaciji. Treba da odlučimo šta je to što želimo da bude naša reakcija u ovom trenutku i da vidimo koji su načini da onda to i postignemo. Hajde da krenemo od centralnog pojma u ovom trenutku, a to je **reakcija**.

Naše reakcije su celovite, i sastavljene su od četiri elementa: osećanja, ponašanja, telesne reakcije i uverenja.

1) Da krenemo od **osećanja**. Ovde nam je relevantna podela na zdrava i nezdrava osećanja. Ljudi često poistovećuju negativna osećanja sa nezdravim, a pozitivna sa zdravim. Zašto je to greška? Ako bolje razmislimo o životu, kako bi izgledale različite situacije kada ne bismo imali negativna osećanja, nego samo pozitivna i neutralna. Šta bi se dešavalo kada bi ispred nas bila osoba koja nam čini nešto nažao? Složićete se da onda ovoj raspon ne bi bio dovoljan, već da bi tada bilo primereno da osećamo nezadovoljstvo i da zahvaljujući tome nešto i promenimo. To se već ne može reći za bes. Dakle, većina naših emocija ima pandan zdrave i nezdrave varijante. Sa klijentima često razgovaram na temu njihove anksioznosti, čiji je zdravi pandan obazrivost. Možda ste bili u kontaktu sa osećanjem depresije, tako što ste sami proživeli, ili imali pored sebe osobu koja je imala izraženo depresivno raspoloženje. Tada je čovek preplavljen emocijama koje ga

blokiraju da funkcioniše na raznim životnim poljima. Zdravi pandan bi bila tuga, kojom se opraštamo sa nekim gubitkom, ili doživljavamo neki svoj neuspeh u skladu sa tim koliko nam je to nešto bilo važno. Pozitivne emocije mogu takođe biti zdrave i nezdrave. Primer: radost, zdrava i pozitivna emocija kojom ispoljavamo to neko naše unutrašnje stanje kada nam je drago što se nešto dešava. Sa druge strane, jedno posebno psihološko stanje, euforija može da nas dovede u situaciju da potrošimo sve pare koje imamo za jednu noć ili donesemo neke pogrešne odluke, a da sutradan žalimo zbog toga.

**Dakle, sagledajte u nekim trenutnim okolnostima koje su to emocije koje prepoznajete kod sebe, a posebno koje su to emocije koje predstavljaju neki višak koji vas čak remeti i čini disfunkcionalnim.**

2) **Kad je ponašanje u pitanju** takođe pravimo razliku - između destruktivnog i konstruktivnog ponašanja. Držeći se svog primera koji predstavlja izazov ili krizu za vas, probajte da razlučite koja vaša ponašanja su vam doprinosila (bilo vama bilo ljudima oko vas), a koja su vam donosila štetu ili je postojao potencijalni rizik iz tog ponašanja. Dok razmišljate, imajte na umu da postoji takođe i nešto što je upečatljivo u stanjima krize - a to je da postoje ljudi koji drastično prekomerno reaguju ili pak „nedovoljno“. Često sam imala prilike da čujem od svojih klijenata da kada je krenuo prvi talas korone provode izrazito mnogo vremena pored tv-a gledajući vesti ili na internetu tragajući za dodatnim informacijama, kao što je bilo i onih koji su odbijali da se pozabave bilo kakvom informacijom o trenutnom stanju, praveći se da su stvari najnormalnije.

**Pogledajte svoje ponašanje - da li idete u neku krajnost od ove dve. Ako prepoznajete nešto, pokušajte da precizno sagledate šta je to što mislite da je prekomerno ili nedovoljno u vašem reagovanju ili ponašanju, ili da na bilo koji način potencijalno šteti vama ili vama bliskim osobama.**

3) **Telesne reakcije** su odgovor organizma na naše ukupno psihofizičko stanje i na to šta nam se dešava. Svi mi reagujemo, ali ono što se razlikuje jeste nivo intenziteta tih reakcija, pa su tako i telesne reakcije u odnosu na to manje ili više izražene. Pitanje je koliko uopšte obraćamo pažnju na njih? Kako emocije, tako i telesne reakcije traže od nas kontakt sa sobom. To podrazumeva da stvarno shvatimo šta nam to telo poručuje. Telo nam zapravo čini uslugu, jer nam podsvesne misli i aspekti koje nismo izvukli na nivo svesnosti tim signalima pokazuju da treba da obratimo pažnju. Svi mi imamo svoj „tanak led“, mesto u organizmu gde smo osetljiviji i gde se prvo primeti ta naša telesna reakcija. Neki imaju mučninu, pojačan rad creva ili usporen, drugi imaju problem s plitkim dahom, radom srca itd. lako mi ove pokazatelje doživljavamo kao problem, oni nam mogu biti lampica koja signalizira nešto. Poenta je da ne dozvolimo da nam se pojavi hronična reakcija koja u stvari postaje bolest u jednom trenutku. Poenta je da reagujemo u pravo vreme i da vidimo kako možemo da upravljamo svojim telesnim reakcijama.

**Koje telesne reakcije vam smetaju, šta to prepoznajete ovih dana? Gde vam pulsira, ako vam dominira napetost, gde ona stoji? Ako vam dominira tuga ili neraspoloženje gde to osećate?**

4) Poslednji element su naša **uverenja**. Ona mogu biti racionalna i iracionalna. Koja je razlika? Šta mislite da li postoje ljudi koji su sto posto racionalni i oni koji su sto posto iracionalni. Ne postoje ni jedni ni drugi. Svi smo mi u nekim trenucima okrenuti ka svojim štetnim mislima i svi smo okrenuti u nekim trenucima korisnim mislima. Hajde da pogledamo šta je to štetna, blokirajuća misao? Na već pomenutom primeru korone i vanrednog stanja, kada kažem u sebi „ja moram imati kontrolu nad situacijom u kojoj se nalazim iako to nije moguće“, kako se ja onda osećam? Vrlo verovatno, frustrirano. Za razliku od toga imamo racionalne misli koje kažu, ja bih volela da sada mogu da utičem na tu situaciju, međutim realnost je takva da su prosto stvari izvan moje kontrole. Ili neke stvari u ovom trenutku utiču na moj život, a ja nemam potpunu kontrolu nad tim, to mi se uopšte ne sviđa, ali je jednostavno tako. Ovo sigurno stvara neke zdravije (i dalje pomalo negativne) emocije. Volela bih da razmisлите o svojim uverenjima, o tome gde su vam misli u odnosu na situacije ovih dana, da vidite da li hvatate sebe kako imate apsolutistička očekivanja od sebe ili od drugih ljudi. Probajte da uhvatite vaše misli u tim trenucima kada vam

vaše reakcije smetaju, koliko su u skladu te misli sa stvarnošću, koliko prepoznajete vezu, ili izostaje ta logička veza između onoga što biste voleli i između onoga što se dešava.

Kako se osećam i ponašam, a kako reaguje moje telo? Postoje tu neki derivati koji potpiruju vatru, to su neki dodaci u našim mislima kada imamo utisak da je sve beznadežno, na primer „svi ćemo se razboleti“, ili „mora da bude onako kako želim i pošto nije tako ja to ne mogu da podnesem i to je katastrofa“, to je kao da uzmemo pumpu za loptu i napumpamo još više svoje štetno uverenje i uverimo sebe da je to katastrofa. Dakle poenta je da naše misli nama mrse konce i to je loša vest, dobra vest je da kao što smo ih nekako iskrojili, isto tako možemo i da ih „prekrojimo“, da ih ponovo preispitamo i dovedemo u pitanje sve ono gde želimo da napravimo promene i da se navikavamo na konstruktivnije, realnije misli, koje nam mogu doneti neko funkcionalnije reagovanje.

**Kada pogledamo ovu priču o mislima, šta je to što možete da uhvatite kod sebe, koje štetne misli prepoznajete koje vam**

**se motaju po glavi – i kao rezultat tih misli, da li prepoznajete da je vaša reakcija predimenzionirana ili disfunkcionalna?**

Naše reakcije mogu da variraju, a mi učestvujemo podsvesno na formiranje naše reakcije, iako nam na prvi mah deluje da je to u potpunosti stvar same situacije. Vidimo li tu jaku vezu između ova gore pomenuta četiri elementa i vidimo li značaj svakog od njih? Šta ćemo da uradimo da sva četiri izvučemo na viši nivo svesnosti, da dođemo u kontakt sa svojim osećanjima, ponašanjima, telom i našim mislima? Gledajte na to kao na domaći zadatak, da nastavite da sagledavate sve ove elemente. Takođe, da pokušate da prepoznate kroz koji od ova četiri elementa tj. kanala imate doživljaj da bi mogli najlakše da utičete na sebe, a onda ćemo se vratiti upravo na to: na koji način kroz svaki od ovih elemenata možemo da utičemo na sebe. □



Marija Pavić  
Menadžer i konsultant  
H.ART development center  
BLANCHARD International Serbia  
marija.pavic@hart.rs  
www.hart.rs  
www.blanchard.rs

Ove jeseni,  
epusti se i uživaj  
uz Naxi radie

