

Pretres za stres

Stres je reč koja se često koristi u današnjem poslovnom svetu. Ono što možda nije najjasnije je da li je koristimo u pozitivnom ili negativnom kontekstu. Da li je, u današnje vreme, biti pod stresom imperativ uspešnosti?

Čujem od nekih drugarica, mladih, ambicioznih: „Radila sam celu noć, ne znam da li ćemo se videti u narednih 8 godina, znaš imam puno posla, a to mi je sada bitno. Šta kažeš, ma da, to mi je lek za glavu, ne znam što me boli u poslednje vreme...“

Koliko je u savremenom svetu stres moda, a koliko zaista želimo da ga izbegnemo? Dešava mi se da sedim za laptopom na poslu i da osećam da mi se telo grči i da mi je odmor neophodan. I šta onda? Dođem kući i palim računar... Koliko smo istrenirani da se odmaramo isključivo uz sredstva masovne komunikacije i šta bi se desilo sa nama da provedemo jedan dan ležeći na travi i gledajući nebo? Šta bi se desilo kada ne bismo imali ništa da nam odvlači pažnju od nas samih?

Verujem da je jedan od uslova koji su značajno doprineli cvetanju stresa istorijsko odvajanje tela od uma, odnosno, zasnivanje evropske kulture pretežno na razmišljanju.

Odvajajući um od tela, odnosno ne samo odvajajući, već dajući moć umu nad telom, posmatrajući telo samo kao sredstvo velikog vođe, počeli smo da osećamo naše telo samo kada nas nešto boli. Zašto je ovo bitno? U stresnoj situaciji telo je prvo koje nam šalje signale. Ono poseduje unutrašnju mudrost i zna kada je nešto za nas previše. Koliko puta smo bili u situ-

Šta nam je uradio Dekart svojom rečenicom „Mislim, dakle postojim“? Opterećeni smo proračunima i egzaktnošću. Sedela sam na nekom predavanju i razmišljala zaista o kontekstu u kome se nalazim. Gomila ljudi poslušno sedi i sluša (da li?) gomilu novih informacija, puno brojki, jer brojke su simbol za ozbiljnost i preciznost... Posmatrala sam, da li je ovo čovekova prirodna situacija? Da li je čovekovo prirodno stanje pasivnost ili nešto drugo?

aciji da osećamo napetost u vratu, komešanje u stomaku, bolove u donjem delu kičme, ubrzano disanje koje ne možemo da kontrolišemo? Šta se zaista dešavalo?

Možda smo mrzeli svoje telo i smatrali da ono treba da služi našem umu, volji i ciljevima. „Kada bih samo uspela da spavam 4 sata dnevno, sve bih stigla da završim“, rečenica koju često čujem. Forsiramo naše telo do momenta do koga ono više zaista ne može da funkcioniše. Dok se neki „kvrc“ ne desi, ne shvatamo sebe ozbiljno. Možda shvatamo ozbiljno svoj posao, možda shvatamo ozbiljno očekivanja drugih, školu... a da li svoj život shvatamo ozbiljno? Uživanje posmatramo kao luksuz koji sebi retko možemo da dozvolimo i smatramo da vredimo samo ukoliko privređujemo, samo ukoliko smo društveno korisni – jedna od najvećih predrasuda našeg veka.

I onda je vreme da stanemo, da se zaustavimo. Sada je period godišnjih odmora? Kako ćemo ga iskoristiti? Interesantno mi je kada čujem: „Idem na zaslužen godišnji odmor.“ Interesantno. Odakle nam ideja da odmor i užitak moramo da zaslužimo. Ne mislim čak ni da imamo pravo na odmor. Besmislica... To je jednostavno integralni deo našeg života. A možda je i naša dužnost da svom telu obezbedimo odmor. Čini mi se, takođe, da ideje, kreativnost i produktivnost ne dolaze kada forsiramo sebe i kada smo pod stresom. Rad je prirodna posledica naših interesovanja, razmišljanja, slobode...

I sada, kada sedim u kancelariji za laptopom i pišem, vidim i sama sopstvenu kontradiktornost. Osećam napetost u mišićima, i osećam pritisak usled obaveza koje treba da ispunim. Raduje me što su to obaveze koje volim, što radim sa ljudima u čijem društvu uživam. Da li smo toliko dugovečni da možemo sebi da dozvolimo da nam bude loše? Zamišljam slobodu, zamišljam nepoznate obale, bubnjeve, vatru, ritam, život, ples. Pratiću svoje telo i slušaću svoje potrebe. Ne želim da postanem rob svojih očekivanja kreiranih po modelu moje sujete. Zar nije dovoljno da samo budem?

Maja Maksimović
MA Counselling Studies
H.art - People and Companies Development Center
www.hart.rs