

POLONA KUNSTELJ
Zakonska in družinska terapevtka



Kako preživeti v času krize

Vsakdo se zagotovo vsaj enkrat v življenju znajde v kriznem obdobju. Pa naj bo to izguba službe, ločitev, diagnoza hujše bolezni ali katera druga stvar, ki nas spravlja v stisko. Trenutno se zdi, kot da smo se vsi znašli v krizi zaradi koronavirusa.

O virusu se govori ogromno, nihče pa nam ne pove, kaj v resnici res drži zanj. Spletne strani so nas preplavile z idejami, kako zapolniti prosti čas med karanteno, ko smo prisiljeni k druženju s svojimi domačimi. V tem prispevku vam ne želim dajati tovrstnih nasvetov. Želim vas opremiti z dejstvi, kako se resnično lotiti krize.

Strah pred spremembami

Do krize nas pripelje sprememba v našem življenju. V neki knjigi sem pred kratkim prebrala tole: "Spremembe se ves čas dogajajo, pomembno se je naučiti sprejemati spremembe, saj se jim ne moremo izogniti, jih zaključiti."

Koliko energije ljudje porabimo za boj proti spremembam. Pritožujemo se, se smilimo sami sebi in se sprašujemo "Zakaj se ravno meni to dogaja?". Normalno je, da se spremembe ustrašimo, ker sprememba pomeni nekaj novega.

Ljudje se bojimo novih situacij, ker se nanje nismo mogli vnaprej pripraviti. O stvareh, ki so nam nove, nimamo izkušenj. Zato nas skrbi ali se bomo znali prav odzvati nanje, bomo znali prav odreagirati. To je normalno in prav je, da si dovolimo začutiti ta strah, nelagodje, zbežanost. Ko si priznamo svoje občutke, se bo strah zmanjšal. Seveda kriza ne bo kar izginila, če nas bo manj strah. Kako lahko torej premagamo krizo?

Na koga se lahko obrnemo

Vprašajmo se ali nam lahko kdo pomaga skozi krizo. Zelo pomembno je, da v kriznem času nismo sami. Da si poiščemo podporo. Pogosto lahko pomaga že pogovor. Lahko se pogovorimo s svojim partnerjem (če ga imamo). Morda nam ne bo znal svetovati, a pomembno je, da je pripravljen poslušati in da nas ne obsoja.

Lahko pokličemo prijatelja, ki mu zaupamo. In če se zgodi, da se po pogovoru z njim počutimo še slabše, potem se nismo pogovarjali s pravo osebo. Ne obupajte, zaupajte se drugi osebi.

Pogosto se zgodi, da nas ljudje, ki niso preživeli podobne krize, kot jo trenutno doživljamo sami, ne morejo razumeti in nam dajejo prazne nasvete. Razmislite, morda poznate koga

s podobno situacijo. Če ne najdemo nikogar, se lahko obrnemo na strokovnjake, ki se poklicno ukvarjajo s svetovanjem ljudem v težavah.

Obrnete se lahko na terapevte, duhovnike, socialne delavce ali nevladne organizacije, ki nudijo pomoč v stiski. Nimate denarja ali vas je sram pred izpostavljenostjo? V tem primeru se lahko poslužite različnih SOS telefonov. V času večjih kriz, kot je na primer epidemija koronavirusa, vam je veliko strokovnjakov na voljo tudi brezplačno. Zakaj je dobro, da pomoč poiščemo pri strokovnjaku? V odnos z nami niso čustveno vpleteni, zato bodo naš problem videli neobremenjeno in nas ne bodo nehote zasuli še s svojimi težavami.

Pisanje olajša dušo



Druga stvar, ki nam lahko pomaga je, da pišemo o svojih težavah. S skoraj vsako krizo, so povezani tudi ljudje na katere smo morda jezni, jih pogrešamo, ipd. Žal pa se z njimi ne moremo vedno pogovoriti. Dobra možnost, da si olajšamo dušo je, da tej osebi pišemo neodposlana pisma. V teh pismih res lahko napišemo vse, kar bi ji želeli povedati, saj se nam ni treba bati, da naslovnik naših besed ne bo dobro sprejel.

Nekaterim pomaga, da v takem obdobju prebiramo knjige o osebnostni rasti ali članke na to temo. V njih lahko spoznamo, kaj smo že naredili prav. S tem si bomo okrepili zaupanje vase. Zaupanje, da marsikaj zmoremo. Vedenje, da smo marsikaj že preživeli. Dalo nam bo moč in upanje, da bomo preživeli tudi to krizo. Novo pridobljeno znanje bo našo moč še povečalo.



Prisluhnimo samim sebi

Najpomembnejše je, da znamo prisluhniti sami sebi. Da si dovolimo biti to kar smo. Da si dovolimo čutiti kar čutimo, če tudi gre za "negativna" čustva. Lahko smo zadovoljni v žalosti. Lahko smo zadovoljni tudi v jezi. Določena vrsta jeze je zdrava jeza.

Zdrava jeza nas spodbuja k premikom. Zaradi zdrave jeze si upamo narediti korake v življenju, ki jih sicer ne bi naredili. Kako vemo, da nas neko "negativno" čustvo še zadovoljuje? Dokler to čustvo spremlja nekakšno vznemirjenje, dokler se dobro počutimo z njim in uživamo v svoji izkušnji, tako dolgo nam na neki ravni koristi. Takoj, ko nam postane jasno, da smo določeno čustvo izživeli, se ga poskušajmo otresti. To se zgodi kadar si rečemo: "S tem sem opravil. Nočem več tega!" Takrat nas "negativna" čustva nič več ne zadovoljujejo.

Pogovor z Bogom

Nekaterim pomaga tudi molitev. Zagotovo ima veliko moč za vse tiste, ki vanjo verjamemo. Zato v kriznem obdobju ne pozabimo nanjo. Še večjo moč dobi, kadar se priporočamo v molitev prijateljem. Zato ne odlašajmo s prošnjo. Ko se prijatelji odzovejo nanjo, dobimo občutek podpore. To je občutek, ki ga v takšni situaciji resnično potrebujemo. K molitvi

sodi tudi pogovor z Bogom. Če se nam včasih kljub vsemu zdi, da smo sami, je On vedno z nami.

Kako torej preživeti krizno obdobje? Prav je, da si priznamo, da nas je strah. Poiščimo si sogovornika. Pišimo o tem, kar nas teži. Dovolimo si začutiti vsa čustva, vendar ne vztrajajmo z njimi, ko nas nehajo zadovoljevati.

Polona Kunstelj je zakonska in družinska terapevtka. V času epidemije je na voljo za brezplačni pogovor. Termin s Polono lahko [rezervirate tukaj](#)