

Dragi moji,

Pišem, možda nekome bude od koristi.

Pre neki dan me je pozvala jedna poznanica za pomoć. Oseća se uznemireno, uplašeno, sve što radi joj je bez smisla, vreme provodi u krevetu, smeta joj buka, više na ukućane i tera ih od sebe. Uključujući i svoje malo dete. Ne želi da vidi ni najbolje drugarice.

Znam je kao vrlo uspešnu mladu ženu, rukovodilac ozbiljne firme, porodica finansijski dobro obezbeđena, dobro se snašla u ulozi supruge i majke i vidno uživala u svemu tome. Sve cakum-pakum i **pod kontrolom**.

Kada smo "zagrebale" po strahovima, rekla je da se najviše boji da ne umre i da joj dete ostane bez majke. Ona je rano ostala bez majke i stari strah je samo veoma pojačao prirodan sadašnji strah u novonastaloj situaciji sa koronom. Mislila je da je to odavno prevazišla, ali ono što je *potisnuto, ne znači i da više ne postoji*. Čuči negde u nesvesnom i čeka pogodan trenutak kada može "zamaskirano" da izađe. **Raniji strahovi pojačavaju sadašnje**. A našli su skriveni put da izađu sada kada smo mi energiju koja ih je držala pod kontrolom u nesvesnom /kao kamen za kupus da glavice ne isplivaju na površinu/, usmerili na realne teškoće.

U njenom slučaju to nije bilo sve. Nastavljajući razgovor /psihoterapiju/, osvestila je još nešto važno za šta nije ni znala da je to postao njen **životni scenario**, paradigma, algoritam.

U trenutku neočekivane smrti njene majke, ona je bila, naravno, potpuno zatečena tom situacijom. Nešto totalno neočekivano, za šta se unapred nije spremila. **Bol je napravio mehanizam odbrane** koji joj se **tada** činio jedino funkcionalan – moram da **držim sve pod kontrolom**, da se spremim na najgore, da predvidim sve unapred da mi se slučajno ne bi desile ovakve strašne stvari.

Tako je postala kontrolor. Dobro je planirala život: škola, fakultet, posao, karijera, udaja, deca. Sada se prisetila da je bila preterano anksiozna u svim situacijama kada joj je nešto izmaklo kontroli, ili bar kada je **brinula** da joj ne izmakne kontroli. Dobro se čuvala da ne rizikuje i ne ulazi u poslove za koje nema garanciju. I kod udaje je probala, kao u šali, da od muža dobije garanciju da će je večno voleti. Ostala je u svom rodnom gradu, uprkos mnogo boljim ponudama u većim mestima.

"Da bar znam TAČNO kako da se čuvam. Svakog dana stižu neke nove informacije. Ne znam u šta da verujem. Sve me plaši, a opet, ne znam kako da reagujem. Nerviraju me ovi što su previše opušteni, još više ovi što dižu paniku. Ne znam kako da izađem iz toga, a ni kako da rešim. Skroz sam se zaglavila!"

Ljudi različito reaguju u situacijama koje ne mogu da kontrolišu, od panike, potpune paralize, maničnog traganja za rešenjem, neki besne, neki situaciju pokušavaju da smeškaju humorom, do potpunog prepuštanja stihiji, pasivno, apatično, depresivno.

Kako ćemo da reagujemo, u velikoj meri zavisi od našeg **prethodnog iskustva i procene sopstvenih kapaciteta** da izađemo na kraj za zahtevima situacije. Umetnost je uraditi dobru procenu.

Ne ulagati napor da promenimo ono što možemo da menjamo, znači propuštati šansu da nam bude bolje, miriti se sa postojećim, ponekad ostati u žabokrečini.

Naprotiv, *boriti se da promenimo stvari koje nisu promenljive*, iluzoran je i neisplativ posao, ili je uloženi napor veći od dobitka. Posebno volimo da menjamo druge ljude /kako bih JA bila srećna samo kad bi ON prestao da pije i zato moram da **ga** promenim/ i tako se direktno suočavamo se gubitkom kontrole. Umesto da menjamo SEBE, jer to je jedino što je pod našom kontrolom. Svoje misli, osećanja, stavove. Nevolja je što nekad nemamo uvid šta je šta.

Često čujem u terapiji: "Raskinuli smo, ali on mi stalno pada na pamet, a ja to ne želim."

Ja pitam: "Koji je razlog da ga **Vi** dozivate da Vam pada na pamet?"

“Ma, ne zovem ga ja, samo mi padne.”

“SAMO????????”

“Ahaaaa, mora da ja to radim. A sve vreme sam zbog toga ljuta na NJEGA. Moram nešto da uradim sa sobom.”

Teško prihvatamo da ljudi ne žele da se menjaju zbog nas. Naročito ako tvrde da nas vole. Bajkovit stav “Učiniće sve ako me voli”.

Manipulacija je ono za čime posežemo kada želimo da kontrolišemo ljude. Ali nailazimo na zid kada su događaji izvan naših moći. Takva je ova trenutna situacija izazvana koronom.

Šta činiti u tom slučaju?

Savet je kratak: *prihvatiti i izvući najbolje moguće u postojećim uslovima.*

Ali realizaciju često iskomplikujemo. Kada počnete da izgovarate čuvene rečenice koje počinju sa “**Šta ako...**?”, znajte da su na pomolu BRIGE i STRAHOVI.

Čemu oni služe?

Paradoksalno, ali da bi pokušali da kontrolišu stvari. Da nas “spreme” na najgore moguće scenarije, da nas “dovoljno” uplaše da se ne bismo previše opustili i izložili se nesmotreno opasnostima. Oni su naši **čuvari**. Bar u početku. Nevolje nastaju kada ti delovi nas preuzmu kontrolu nad zdravim razumom i parališu naše snage da se izborimo sa realnim teškoćama. Mi se onda rvemo sa strahovima i brigama, a ne sa realnim životom.

Kako to izbeći?

Kada verujemo dovoljno u sopstvene moći da možemo da se nosimo sa nevoljama života, da vladamo situacijom i da ne trošimo energiju uzalud na stvari koje ne možemo da menjamo /ma koliko bismo želeli/, strah i briga **dobijaju odgovor** na pitanja “Šta ako...?”.

Npr. “Šta ako ne bude dovoljno hrane?”

Ako nemate umirujući odgovor, eto straha. A brige vas ubacuju u prisilne misli i vrtite najgore scenarije koje ne možete da završite srećnim krajem. Ringišpil u glavi.

Ako imate odgovor koji može da vas umiri, makar i ne bio tako dobar – ješčemo šta ima, čovek može bez hrane xy dana, sprovedčemo terapiju gladovanja i bićemo zdraviji..., *i zaista ste dobro s tim*, vi ste završili sa tim poglavljem.

I na kraju, kako se završila seansa sa početka pisma.

Znajući sposobnosti i snage osobe, uradile smo vežbu “Zamisli najgori mogući scenario vođen tvojim strahovima”

“Pa, da umrem.”

“I, ko će brinuti o detetu?”

“O, naći će se, tata, baba, deda, tetka...”

“A šta je onda s tvojim strahovima?”

“Pa, nema ih, mrtva sam.”

“A šta je sa detetom?”

“Pati bez majke.” /suze/

“Isto kao i sada kad ga guraš od sebe, vrištiš na njega i ne igraš se s njim, ne ustaješ iz kreveta. Možda će neka druga majka da mu bude bolja? I tvom mužu žena.”

OING! Uvid. Ozarenje. Smeh.

“A, ne, ne, vala neće!”

Dragi moji, verujte u **svoje moći**! A neke stvari su zaista van naše kontrole.

Vaš psiholog