

STRAH, TELO I VEZA SA SVETOM

Kako da sačuvamo unutrašnju stabilnost u vremenima spoljašnjeg haosa



piše Ljubica Tasić Kennedy

Dragi ljudi,

Ovim tekstom vam se obraćam ne samo kao psihoterapeutkinja, već i kao neko ko sa vama deli svakodnevicu – ovaj društveni trenutak pun neizvesnosti, napetosti i emotivnog naboja. Ulazimo u deveti mesec studentskih protesta u Srbiji. Nedeljama već traju blokade, dešavaju se incidenti i hapšenja, čak i srednjoškolaca. Mnogi roditelji ne spavaju mirno – proveravaju poruke u sitne sate, pitaju gde su im deca, da li su dobro. Mnogi mladi osećaju gušenje, imaju nesanicu, telo im ne miruje. Jedni se povlače, drugi viču, treći osećaju samo tupi zamor.

U ovom trenutku prolazimo kroz ono što bi sistemska terapija nazvala kolektivnim stresorom visokog intenziteta. A to nije mala stvar.

U porodicama to često dovodi do tenzija. Neko želi da ide na proteste, neko moli da ostane kod kuće. Jedni osećaju prkos, drugi strah. Neki su „hladni kao led“, drugi preosetljivi na svaku reč. U takvoj atmosferi lako se izgubi iz vida ono najvažnije – da svako reaguje kako ume, i da je svakome teško na svoj način.

Tada je korisno podsetiti se: iza burnih reakcija često stoji želja za povezanošću. Bes zna da bude maska za strah. Napetost može da znači – brinem za tebe. A briga, ma kako izgledala, jeste oblik ljubavi. Iako se u porodicama ne slažemo u svemu, i iako se često svađamo, doživljavamo pritiske sa strane i unutar kuće, to ne znači da nismo povezani. Neslaganje nije suprotnost bliskosti, niti je konflikt automatski znak pucanja odnosa. Sistemka porodična terapija nas već decenijama uči da kvalitetne veze ne zavise od savršenog razumevanja, već od dve ključne stvari: zajedničke “banke” lepih uspomena – i kapaciteta za reparaciju nakon povrede. Drugim rečima, odnosi opstaju kada imamo gde da se “vratimo”, i kada znamo kako da ponovo uspostavimo vezu posle prekida.



U ovom trenutku, svedočimo neverovatnoj snazi zajedništva i solidarnosti. Ljudi stoje jedni uz druge – mirno, istrajno, dostojanstveno. Ali istovremeno – hajde da izgovorimo: teško je. Ovo stanje traži mnogo. Zahteva emotivnu i fizičku izdržljivost. A niko nema neograničene rezerve.

Osetiti zamor nije znak da ste slabi. To je znak da ste prisutni i uključeni. Biti preplavljen je prirodan odgovor tela i psihe na intenzivne i dugotrajne stresove. Potrebni su predah, obnavljanje, pauza. I to nije odustajanje – to je održavanje.

U tom duhu, nudim vam nekoliko poruka i jednostavnih praksi koje mogu da pomognu:

- Biti hrabar ne znači ne osećati strah – već ga nositi sa sobom i kretati se uprkos njemu.
- Pauza nije slabost. Pauza je resurs. Pravo da zastanete pripada i vama.
- Ne morate znati kako da sve rešite. Dovoljno je da znate kako da ostanete prisutni.
- Zatvorite oči i izdahnite duže nego što udahnete – to je signal telu da niste u opasnosti.
- U krizi: smanjite stimulaciju. Isključite ekran, utišajte svetlo, uzmite čašu vode.
- Ne zaboravite da je dozvoljeno da se odmaknete na neko vreme. Vaša vrednost ne nestaje ako se na trenutak sklonite.

Zamaranje je prirodan odgovor sistema koji je dugo u stanju pripravnosti. Odmor je način da se taj sistem resetuje i pripremi za dalje. Čak i kad ne možete promeniti okolnosti, možete smanjiti tenziju u telu, dati sebi prostor da se saberete i povratite osećaj unutrašnje stabilnosti.

Na kraju, želim da vam kažem – vidimo vas. Prepoznajemo vaš trud, vaše prisustvo, vaše stajanje uz druge. I želim da znate da hrabrost ne mora da bude glasna. Nekad je to tiho: ostati, disati, držati sebe i druge u ljubavi – i kad je najteže.

