**KAKO PREŽIVETI SAMO-IZOLACIJO … IN SVET PO NJEJ … IN OSTATI POZITIVEN**

Slavenka Drakulić je napisala kultno knjigo *Kako smo preživeli komunizem in se celo smejali*. Srčno upam, da bo marsikdo med vami, ki to berete, napisal svojo zgodbo o tem, kako ste preživeli samo-izolacijo … in svet po njej … ter se celo smejali.

Zanimivo je bilo opazovati dogajanje še pred nekaj meseci. Najbolj prodajane so postajale knjige o **izgorelosti**. Ljudje so izgorevali na delovnem mestu … in se niso več smejali. Niso več zmogli vseh obveznosti konkurenčnosti.

**Greta** je hodila po svetu od politika do politika in vsakega posebej prosila, da ustavijo obsedenost z gospodarsko rastjo, ki žre naše naravno okolje in vire za njeno generacijo. Ni se smejala, oni pa tudi ne. **Politiki** pač odgovarjajo lobistom, ki želijo čim več čim prej, in volivcem, ki želijo imeti vsaj varno zaposlitev, četudi včasih v kakšni takšni panogi, ki je škodljiva za dolgoročni obstoj naslednje generacije.

**Hitrosti** našega poslovnega in osebnega življenja in istočasnega pomanjkanja samorefleksije ni bilo videti konca. **Dogajanje** na drugem kontinentu in potem v sosednji državi smo samo radovedno, malce vzvišeno opazovali … dokler se lepega dne nismo tudi mi zaprli v svoje domove. Do nadaljnjega, je bilo rečeno.

**Odziv na stres … oz. na karanteno**

*Mimogrede, a veste, da so kot prvi* ***karanteno*** *uvedli v Dubrovniku? Za 30 dni so morali mornarji s svojimi ladjami na okoliške otoke, kjer so čakali, ali bodo razvili simptome kuge. To je bilo leta 1377 in se je imenovalo trentina. Leta 1448 je beneški senat osamitev podaljšal na 40 dni oz. quarantino oz. karantena.*

In ljudje, ki so se zaprli v svoje domove, so naenkrat **obstali**. Povpraševanje po ne-najbolj nujnih življenjskih dobrinah je obstalo. Trg storitev je obstal. Denarni tok je obstal. Edino … strah ni obstal. Strah je podivjal. Od česa bomo živeli zdaj? Od česa bomo živeli potem?

Človek je v svojem razmišljanju in posledično ravnanju v marsičem ostal pračlovek. In pračlovek, ko je zaslišal šum v grmovju, je – v grozi pred divjo živaljo ali nevarnim sosednjim plemenom – reagiral na tri načine: **zbežal** (flee) – če se je dalo), šel v **boj** (fight) – če je bil pripravljen ali **okamenel** (freeze) – če je bil strah močnejši. In tudi na strah, ki ga povzroča skoraj popoln zastoj gospodarskih aktivnosti, so ljudje reagirali podobno. Nekateri so šli v boj, za svoje službe, za svoje plače, za svoje stranke, za čim več znanja. Drugi so zbežali, se pokrili čez glavo in doma hibernirajo v upanju na boljše čase, tretji so okameneli s tesnobo, ki jih duši.

Četrti pa … četrti pa so ugotovili, da se morajo s situacijo **soočiti** (face).

*Opomba: tukaj ne bom govorila o 20 % ljudi, ki ta trenutek delajo veliko več, da lahko preostalih 80 % prebivalstva ne širi virusa. Tudi ne bom omenjala tistega 1 % vojnih dobičkarjev, ki izkoriščajo situacijo preostalih 99 % dobronamernih ljudi.*

Zdaj počasi razumevamo pojem, ki ga je pozitivna psihologija uvedla pred nekaj leti in ga pri nas prevajamo skoraj dobesedno in zato malce nerodno: **rezilientnost** oz. emotivna odpornost na spremembe. Spremembe in krize so pravzaprav stalnica našega življenja, od nas pa je odvisno, kako zelo opremljeni smo zato.

Naj naštejem nekaj **verjetno tudi vaših sprememb v vašem dosedanjem življenju**. Od doma v vrtec. Iz vrtca v šolo. Iz razredne na predmetno stopnjo. Iz osnovne v srednjo šolo. Iz šole v službo. Od enega delovnega mesta do drugega. Od ene službe do druge. Od prvega fanta ali punce do drugega, tretjega partnerja. Od para do družine in morda tudi do ločitve. Na poti izgubljamo svojce in prijatelje. Naraščajoč tehnološki razvoj od nas zahteva nenehno učenje. Zgodijo se posledice napačnih odločitev ali nepričakovane situacije …

Ja, če je bilo pri pračloveku kakšen milijon let življenje bolj predvidljivo, pa tudi v preteklih stoletjih so se menjavala generacije, preden se je kaj zares spremenilo, pa **življenje v 20., 21. stoletju ni stalnica**. Je niz sprememb, ki jih vidimo ali kot izziv ali kot problem, v odvisnosti od tega, kako zelo pripravljeni smo. Nekatere/nekateri **spremembe sprejmemo** lažje, druge/drugi težje. Kako jih sprejemamo, pa je v veliki meri odvisno, **kako smo … strenirali svoje možgane**, torej svoje misli in čustva.

**Treniranje razmišljanja**

Samo-izolacijo in svet po njej boste veliko lažje sprejeli in preživeli tisti, ki ste in boste **trenirali svoje možgane**. K sreči danes tudi nevroznanstveniki potrjujejo tisto, kar je dr. Edward de Bono ugotovil že v 1960-ih letih: lahko vplivamo na svojo inteligentnost, lahko vplivamo na svoje razmišljanje, svojo kreativnost, osredotočenost in celovitost! Temu rečemo, da so **možgani nevroplastični**. Če povem bolj po domače: vi bolj ali manj dobro pojete (plešete, tečete), vendar če se odločite, lahko pojete (plešete, tečete) veliko boljše – če boste redno urili petje (ples, tek). No, in enako velja za razmišljanje!

Če se boste odločili in se začeli učiti orodij razmišljanja, ki jih je razvil dr. Edward de Bono v zadnjih treh desetletjih prejšnjega stoletja (lahko jih razvrstimo v dve veliki skupini:

* ***paralelno razmišljanje*** – kot je npr. Šest klobukov razmišljanja, Moč zaznavanja in CoRT 1, in
* ***lateralno razmišljanje*** – kot je npr. Provokacija in Premikanje, Konceptualna pahljača in Konceptualni trikotnik, Izpodbijanje …

ter boste to vsakodnevno vadili in utrjevali, boste čez čas postali veliko boljši razmišljevalci – in s tem veliko bolj kos situacijam.

Začnimo pri osnovah vseh osnov razmišljanja – to bi lahko bila njegova najbolj znamenita metoda ***Šest klobukov razmišljanja***. Namesto, da pustimo, da se nam vse misli enakovredno valijo in valjajo čez možgane: informacije in čustva, prednosti in slabosti, kreiranje in kritiziranje …, jih raje sami vodimo. Torej, ločimo čas, ko na zadevo gledamo v posameznim 'klobukom' oz. raziskujemo v posamezno smer:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Razmišljanje/**  **raziskovanje** | **Asociacija** | **Predstavlja** | **Vprašanja, ki usmerjajo razmišljanje** |
| … z rdečim klobukom | Rdeč kot kri, kot ogenj | Čustva, občutja, intuicija | Kako se počutim? Kaj občutim? Kaj mi pravi intuicija? |
| … z belim klobukom | Bel kot nepopisan list papirja | informacije, ki jih imam, in ki jih potrebujem, ter stališča drugih ljudi | Kaj vem? Kaj bi moral vedeti? Kje lahko dobim manjkajoče informacije? Kakšna so stališča drugih ljudi, ki vplivajo na zadevo? |
| … z zelenim klobukom | Zelen kot narava, divje, neukročeno | Kreativnost: možnosti, ideje | Kaj vse bi lahko naredili? Na katere ideje se lahko spomnimo? Katere možnosti še obstajajo? |
| … z rumenim klobukom | Rumen kot sonce | Prednosti, koristi, priložnosti | Kaj se meni zdi dobrega, vrednega? Tako zdaj kot v prihodnje? |
| S črnim klobukom | Črn kot sodniška halja | Slabosti, omejitve, tveganja | Kaj se meni zdi ovira, slabost? Kje moram biti še posebej previden? Tako zdaj kot v prihodnje? |
| … z modrim klobukom | Moder kot nebo nad nami | Razmišljanje o razmišljanju – ga opazuje in vodi od zgoraj | Na začetku: Kaj je cilj razmišljanja? Kaj želimo doseči? O čem točno razmišljamo?  Na koncu razmišljanja: povzetek, zaključek, nadaljnji koraki  Vmes: skrbi, da se držimo cilja, fokusa, tehnike (klobuka) in zastavljenega časa |

**Kako z razmišljanjem reševati težavo oz. se soočiti z izzivom?**

Pračlovek v nas bo nagonsko težavo reševal tako, da je ne bo reševal, ker ga bo hromila in bo čakal na rešitev iz vesolja, princa na belem konju, vsemogočnega vladarje… Ali pa ji bo želel pobegniti: v gostilno, pretiran šport, ljubezenske afere ipd.Tudi če bo šel v boj z njo, ni nujno, da se bo bojeval s pravim nasprotnikom, bolj verjetno bo pisal jezne anonimke na spletu.

No, lahko pa bi se s težavo tudi soočil!

In kako torej razmišljamo, ko smo pred neko težavo (tudi, če jo vidite kot izziv). To je vrstni red razmišljanja, na katerega pa, prosim, nikoli ne odgovarjajte ustno, ampak pisno:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Kaj delamo na posamezni stopnji:** | **Kako to počnemo:** |
| Modri: | Kako bi lahko rešil to in to težavo?  Oz.: Kako bi se lahko soočili s tem in tem izzivom? | Situacija naj bo predstavljena čim bolj konkretno, ne poskušajte se hkrati ukvarjati s tremi zadevami! |
| Beli: | Kaj povzroča težavo?  Oz.: Kaj nam predstavlja izziv? | Ta del čim bolj temeljito pripravite. Kaj vemo? Česa ne vemo? Katere informacije imamo? Katerih nimamo? Mnenja drugih (so dejstvo zame)? Podelite med seboj. |
| Zeleni: | Katere vse možnosti obstajajo? Na katere vse možne rešitve in še neizvedljive ideje se lahko spomnimo? | Vsak, ki razmišlja, naj napiše vsaj 7 alternativ (ne zadovoljite se z dvema, tremi!). Vzemite si 3 do 5 minut časa.  Šele potem jih podelite – samo poslušate in zapisujete, nobenega vrednotenja! |
| Rdeči: | Izbor idej – po občutku (ne racionalno!) | Vsak, ki razmišlja, naj v 30 sekundah označi tretjino izmed vseh predlogov. |
| Modri: | Izberemo tiste alternative, ki so dobile največ glasov. Najprej boste vrednotili prvo, potem drugo, potem tretjo. | Vzamemo tiste, ki so dobile največ glasov. |
| Rumeni: | Prednosti prve ideje, kot jih vidim (če pa razmišljate še s kom, pa dopustite, da ta oseba našteje prednosti s svojega zornega kota). | Vsak, ki sodeluje, se naj potrudi, da sam, v tišini, našteje vsaj 7 prednosti tega predloga. Na voljo si vzemite 3 minute. Šele potem podelite. |
| Črni: | Slabosti prve ideje, kot jih vidim jaz (in še drugi). | Vsak, ki sodeluje, se naj potrudi, da sam, v tišini, našteje vsaj 7 slabosti tega predloga. Na voljo si vzemite 3 minute. Šele potem podelite. |
| Zeleni: | Kako bi lahko presegli prej navedene slabosti? Kako bi lahko rešili potencialne težave, ovire, omejitve pri ideji, ki jo vrednotimo in smo jih odkrili v prejšnjem koraku? | Vsaj tri rešitve na vsak problem.  Lahko delate tudi skupaj.  Tako pridete iz bolj provokativnih, predrznih idej na začetku do bolj praktičnih, izvedljivih možnosti. |
| Modri: | Ponovimo isti krog rumeni-črni-zeleni še za drugo in tretjo idejo. |  |
| Rdeči: | Običajno odločitev pade kot zrela hruška. Vemo (čutimo), kako naprej. | Odločitve so in morajo biti čustvene, ker nam to da zagon za akcijo. Namen razmišljanja namreč ni, da izpaden najbolj pameten, temveč, da se mi dogovorimo, kaj bomo naredili – in to tudi naredimo! |
| Modri: | Povzetek. Zaključek. Nadaljnji koraki. | Akcijski načrti: kdo točno bo naredil kaj točno do kdaj točno? |

Tako. To je najbolj enostaven način, kako razmišljati, ko rešujete problem oz. se soočate z izzivom. Zgoraj naveden vrstni red vam bo vzel 20 minut časa. Poskusite ga, po možnosti v timu – ker več glav več ve in več ljudi se spomni več stvari! Videli boste, da bo vaše razmišljanje takoj bolj akcijsko, proaktivno, odkrili pa boste še nekaj možnosti, na katere sploh niste pomislili. Namesto, da okamenite v tej situaciji, namesto da bežite stran, se raje bojujte z njo. Na premišljen način!

In to vadite, vadite, vadite, tako kot bi vadili petje, ples ali tek. Začutili boste vsak dan večjo rezilientnost, moč, da ste vsemu kos, ponos, ki vas bo pri tem preveval, in užitek v igranju z lastnimi mislimi … ter ustvarjanju novega! **Nastja Mulej**