

Poslepraznična depresija

Januar je mesec u psihološkom smislu nekog novog početka. Jedni kao da su zakoračili u budućnost, a drugi još uvek osećaju zov za prošlošću. Ukrštanje ovih tačaka, kao vremenskih predstava u našem umu, zna da donese i po koju nus pojavu, poznatiju kao tzv. 'januarska depresija'. Još, ukoliko ste se tokom praznika emotivno i ekonomski iscrpeli, raspoloženje može ići blago nishodno. Prošlost je 'prošla' a budućnosti još nema. Zato je januara kao neka raskrsnica puteva.

Uoči praznika ili važnih događaja oseća se neka užurbanost i dodatno angažovanje, jer postoji cilj, npr. 'proslava'. Ipak, nekima prestanak rada i svakodnevnih obaveza upravo donosi 'potencijalnu opasnost', jer njima praznik postaje 'prazan'. Uz to, kao da ih prati osećanje usamljenosti. Osobe znaju da se osećaju kao autsajderi, ili nevažni i nevidljivi kada izađu iz svojih rutinskih obaveza. Oni sebe vrednuju kroz npr. samo jednu od ulogu koja je aktuelna, a to je često za mnoge posao. S druge strane, neki žude za bliskim prijateljskim odnosima, pa ukoliko im taj osećaj nije uzvraćen sve se završi sa doživljajem razočaranosti, uz česta osećanja odbačenosti. Usamljenost se često oseća kada nismo sa ljudima koji su nam emotivno važni.

O druženju i samoći se uglavnom razmišlja kao suprotnostima. Znamo da možemo biti usamljeni i kada smo u društvu, a isto tako u nekoj vrsti prijatne osame, ali ne i usamljeni. Situaciona usamljenost je upravo odsustvo neke važne osobe, što može biti pokretač i depresivnog raspoloženja, ali se i lako prevazilazi. Strukturalna usamljenost je međutim osećanje ne povezanosti sa različitim osobama i kontekstima, i zna da vodi u depresivan poremećaj. U njemu osoba često veruje da ona kao takva ne vredi ili ne zavređuje nečiju pažnju.

Imate li vremena za sebe?

S druge strane ljudi se često žale da im nedostaje 'vreme za sebe'. Praznici kao i drugi vremenski intervali mogu ponuditi upravo ove ekskluzivne momente bivanja 'sa sobom'. Ovo može biti izuzetno koristan proces kada je osoba u kontaktu sa sobom i svojim mentalnim i emotivnim procesima. I ma koliko bili društveni i kretali se među ljudima ova povezanost sa sobom pruža mir i jednu vrstu kumulacije, ruminacije i razlučivanja bitnih kriterijuma i budućih vizija. Glavna dobit od ovakve vrste povlačenja jeste osvrt na prethodne periode, nove uvide i zaključke o njima. To je vreme kada ljudi donose odluke, koje često ne nastaju 'odjednom' ili 'u momentu', već postepenim vraćanjem 'na temu' osoba prati trag onogo što joj je važno. Na taj način odlučuje, što postaje temelj određenih budućih akcija.

Ekonomija pažnje

Ljudi su socijalna bića, kao i bića ljubavi. Nervni sistem se kod odojčadi razvija stimulacijama i buđenjem čula, kojem je ono izloženo od strane najčešće majke, i drugih staratelja. Na sličan način u psihološkom smislu, osoba se oseća 'živom' onoliko koliko je stimulirana pažnjom i nekom vrstom 'psiholoških dodira' od strane drugih. Zato, da bi prevazišli osećanje usamljenosti put nas vodi ka povezivanju, socijalnim mrežama, kontaktima, telefonu i sl. Kvalitet pažnje definišemo u zavisnosti da li kontakti dolazi od osoba koje su nam više ili manje značajne, a s druge strane od vrste poruka.

Priču o 'jedinicama pažnje' je u psihologiju uveo Klod Štajner. Ovaj veliki psihoterapeut upravo je preminuo ovih dana na svom ranču u Americi. On je bio tvorac koncepta tzv. 'strouk ekonomije'. Potvrde (stroukovi ili pažnja) koje svakodnevno razmenjujemo bilo da ih mi upućujemo drugima ili da ih primamo od drugih osoba, mogu da budu: pozitivne ili negativne (u zavisnosti da li izazivaju prijetnost ili neprijatnost), uslovne ili bezuslovne (da li su upućene na biće ili ponašanje osobe), realne ili nerealne, što će definisati da li je poruka tzv strouk (pažnja) ili tzv dikaunt tj. otpisivanje, tj. neka vrsta ignorisanja.

Suština strouk ekonomije je dobrodošla upravo u ovim danima s početka godine, jer njena pravila predstavljaju na neki način psihološke dozvole osobi u sledećim pravcima: 1. davanja pažnje (stroukova, tj. potvrda) drugima kada to želite je ok, 2. odbijanja poruka koje nam ne prijaju, (koje neki zovu 'toksičnim stroukovima') je takođe ok, 3. traženja specifične pažnje od osoba koje su vam važne (ne čekanja da je dobijemo) je ok, kao i 4. davanje pažnje samom sebi je sasvim legitimno tj. OK.

Upravo nam ovi principi mogu pomoći da izoštrimo vizije za budućnost i da nam ona ne bude maglovita, nejasna, kao neka nepoznata 'daleka zemlja', već naprotiv novo polje, u kome ćemo se angažovati već sad, i koju ćemo mi sami sa radošću i entuzijazmom kreirati.

Maja Pavlov, psiholog i psihoterapeut