



Logoterapijski pogled na krizu

Kriza kao prilika!

KRIZE U SVIM SVOJIM NIJANSAMA

Razvojne krize

Poslovne/financijske

Egzistencijalne krize

Kriza vjere

Partnerska kriza

Globalna kriza

Kriza odgoja i obrazovanja

Energetska kriza....

Kriza je stanje napetosti u kojem se osoba mora odlučiti kako će riješiti situaciju. One su uvijek vremenski ograničene. Kriza je stanje porušene psihofizičke ravnoteže. Naučeni obrasci ponašanja nam ne koriste više. Kriza nas sili u pronalaženje novih obrazaca. Kriza je prilika za duhovni rast. Kriza je životni izazov!

Struktura krize

1. Kriza obično nastaje kao **neravnoteža između problema i mogućnosti rješavanja tog problema.**

Nužno si je postaviti pitanje: „Zašto doživljam danu situaciju kao krizu?“

2. Osjećaj krize je često povezan sa **osjećajem straha i nemoći.**

Instinktivni osjećaj da smo sposobni preživjeti u ozbiljnoj će krizi biti

ugrožen, doveden u pitanje. Duboki osjećaji sposobnosti samoodržanja su načeti, pogođeni.

Pozitivni karakter krize

Krize su nezaobilazne! Krize nisu slučajne nesreće života. Za zdrav duh su nužne.

Prilike koje nam nudi kriza - životne promjene i sazrijevanje:

1. Povećavanje životnih kompetencija (sposobnosti). U krizi sam nešto naučio/la.

2. Povećanje samopouzdanja. Često je kriza obilježena činjenicom da sam izgubio/la pouzdanje u vlastitu životnu strategiju (ne znam kako dalje).

3. Rast zdrave autonomije. Osoba se doživljava kao krizni menadžer.

Simptomi krize

Strah, nemoć, žalost, često plakanje

Posvećujemo joj preveliku pozornost

Napetost, panika, bijeg, izolacija

Tjelesna bolest - psihosomatika: ubrzan rad srca, povišenje krvnog tlaka, znojenje...

Mi nismo automati koji na neku stresnu situaciju odgovaramo krizom.

Mi imamo sposobnost odlučiti se da li će ta naša situacija nas gurnuti u krizu ili ne. Ako ćemo dulje ostajati tako prestrašeni, žalosni i

nećemo se potruditi potražiti nekakav odgovor, nećemo zapravo sebe

percipirati kao bića koja imaju sposobnost odlučivanja što će sa svojim strahovima i lošim osjećajima napraviti, onda ćemo se osjećati kao

žrtve. **A ako se budemo osjećali kao žrtve, onda ćemo u svakom slučaju biti u krizi.**

Ali bilo bi dobro, da već unaprijed znamo, da smo već unaprijed pripremljeni, da su nam krize dane zato da pronađemo za njih rješenja. I da smo mi ti koji imamo sposobnosti pronaći najbolja, najsmislenija rješenja.

Svaka kriza ima jednu individualnu adresu.

Mi smo adresa te krize.

Mi smo ti koji onda trebamo uzeti tu kovertu, otvoriti to pismo, i pogledati kako na njega odgovoriti.

Kada jednu krizu dobro riješimo onda smo na dobitku. Naučili smo da smo u stanju preživjeti. Da nismo umrli zbog toga. Da nam se ništa strašno nije dogodilo. Naprotiv, bili smo sposobni svladati sve te neugodne osjećaje i pronašli smo jedan način dobrog reagiranja, dobrog odgovora na neugodnu situaciju, na neku frustraciju. Dakle, mi smo svakako time porasli u našem duhovnom razvoju, mi smo napravili jedan korak prema gore.

Strah pred krizom i njegovi simptomi

Strah je glavno obilježje bilo koje krizne situacije. Strah pred krizom često se kompenzira s nekim tjelesnim simptomom (prikradajuća/šuljajuća kriza)

Strah se u krizi uvijek reflektira na tijelu - u vidu tjelesnih simptoma. Za te simptome možemo reći da su "dobitak" od krize - jer nas upozoravaju da nešto nije u redu. Ako se uključuje liječnik - životna

kriza se potiskuje, kronificira i ostaje neriješena. U tom slučaju osoba izbjegne ili odgodi suočavanje s krizom.

Pitanje je, što radimo u vezi sa strahom? Da li si pomažemo alkoholom, tabletama ili izdržimo bez toga...?

Ako su simptomi i bolest blaži, prilika su da se osoba nauči suprotstaviti strahu te ga izdrži.

Kako izići iz krize?

1. korak: Zauzeti distancu

Kriza utječe na naše misli i osjećaje. Sve se vrti oko krize. Ekstremna hiperrefleksija, sužena percepcija realnosti. Sve se svodi na sadržaj krize. Sve drugo je nebitno.

Svaki čovjek je u svoju krizu upleten... „ja sam u krizi“.

Kako postići distancu? **Jasno opisati uzrok krize, što konkretnije to bolje. Kad pokušavamo opisati krizu automatski postizemo**

distancu. Zapitati se što je za mene osobno povod ili uzrok krize? Npr.

Kriza u odnosima: Kako je počela? Što je bio uzrok?

Potrebno je vidjeti gdje je moj slobodni prostor.. i što se u njemu nalazi?

Slobodna sam za djelovanje/zauzimanje stava

Korisni i slobodni prostor mora biti jasno imenovan kao i mogućnost realizacije. Iz toga proizlazi prvo olakšanje odnosno rasterećenje.

2. korak: Prepoznati mogućnosti koje pruža kriza te naglašavanje tih mogućnosti

Kriza uvijek proizvodi negativne predodžbe o sebi. ("jadni",

"nesposobni", "bez podrške"..). Svaka savladana kriza vodi do

pozitivnog razvoja osobnosti. Dakle kriza nudi opasnosti, ali i prilike tj. nove mogućnosti.

Primjer: Uspješno savladana kriza u partnerskom odnosu -> doprinosi kvaliteti odnosa nakon krize.

Nove prilike i nove mogućnosti možemo otkrivati tako da se usredotočimo na to što bi bilo najbolje moguće, što se od nekoga u posebnoj situaciji u kojoj je zapeo, očekuje.

"Ama baš nikad nije važno što ti očekuješ od života, nego što život očekuje od tebe." (Viktor Frankl)

3. korak: Naučiti se podnositi osjećaje (emocije) u krizi

Emocije u krizi: strah, osjećaj nemoći, žalost itd... Za vrijeme rađanja bol je neizbježna - sve što se rađa, rađa se u boli. Osjećaje ne možemo selektivno zatomiti. Ako odstranimo strah, odstranit ćemo i ostale osjećaje. Tako nastaju skamenjeni osjećaji. Osjećaji moraju biti dozvoljeni kao cijena za novo rađanje.

4. korak: Prekinuti osamu

Raspored odnosa mora biti revaloriziran, tj. postavljen na novo. * Što smo izgubili? * Što je očuvano? * Kako uspostaviti nove kontakte?

U krizi treba potražiti sugovornika. Treba potražiti nekoga. Ne ostati sam u krizi.

5. korak: Tražiti konkretno rješenje

Potrebno je potražiti male korake, kako bismo povratili osjećaj da smo sposobni imati pod kontrolom stvari i događaje za koje smo smatrali da nam izmiču. Svaka životna situacija prilika je koju nam život pruža da ispunimo svoj zadatak. **Ono što primamo ne možemo birati, ali ono što dajemo možemo.**

6. korak: Potražiti odluke

U slobodnom prostoru su smislene i nesmislene odluke. Slobodna sam za donošenje neke odluke.

Puno toga ovisi o odlukama koje čovjek donosi - Možemo se i dalje baviti krizom..., a možemo i podvući crtu i početi sa otkrivanjem novih smislenih zadataka.

Na ovom putu susrećemo 3 problema/izazova:

a) strah pred krivom odlukom

b) neizvjesnost glede najboljeg puta iz krize (perfekcionista)

c) strah u vezi sa mogućim posljedicama odluke

U životu se uvijek suočavamo sa nekom situacijom. To je životna situacija na koju svojom "slobodnom voljom" moram dati odgovor.

Čovjek je taj koji u svakom trenutku odlučuje kakav želi biti u sljedećem trenutku... i treba se zapitati: Mogu li nešto promijeniti? (Viktor Frankl)

Frankl je usporedio čovjeka sa zrakoplovom: Zrakoplov se može podići u zrak, u trodimenzionalni prostor samo ako je potpuno intaktan (ispravan). Čovjek je kao dobar pilot – on je u stanju dobro sletjeti čak i sa zrakoplovom koji je na neki način oštećen.

Radionica

Navedite jednu svoju krizu i kako se manifestirala?

- Jesam li iz te krize nešto nauči-o/la?
- Što mi je pomoglo da izađem iz krize?
- Mogu li i drugima sa svojim iskustvom pomoći da prebrode krizu?