



Ne bojte se sveta tam znotraj - slogan državnega programa presejanja in zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki - je tukaj ravno na mestu, kjer ga potrebujem. Na mestu raziskovanja notranjih razsežnosti človeka namreč.

Slovenci smo kot narod (če nas najprej homogeniziram in potem še abstrahiram) izrazito usmerjeni v fizično aktivnost, bodisi predvsem fizično delo, hojo, planinarjenje, smučanje, po novem pa tudi rekreativno kolesarjenje in vse bolj priljubljeni tek in jogging. Med drugim smo tudi zelo plesni! Pa ni z ritomiganjem prav nič narobe, kvečjemu raziskave kažejo, da telesna aktivnost (sploh na prostem) sprošča, celo osvobaja od skrbi, tesnobe, deluje blagodejno na anksioznost, depresijo. Da ne omenjam še drugih zdravstvenih prednosti gibanja. Vendarle pa se je zanimivo vprašati, zakaj ne zdržimo pri miru, temveč nas kar nese v telesno delovanje. Pa naj bo to zakopanost v urejanje lastnega vrtička z balkonskimi pelargonijami vred, kompulzivno nakupovanje z zbiranjem pik, zvezdic, rožic, jabolk, hrušk in marelic, marširanjem na okoliški vrh vsak dan zjutraj in zvečer, ne glede na vreme, počutje, morebitno stisko s časom ali celo za ure, dneve in noči preždete v delavnici z rezljanjem in lakiranjem poslednjega (samo še tega) kosa lesa za soseda Franceljna, ki pač potrebuje tale okrasek za sestriča iz drugega kolena.

Vsekakor, rovarjenje po lastnih čustvih zna biti prilično težko, naporno, celo mukotržno. Je pa to, menim da, edina pot k sebi. Kolikokrat slišimo tale famozni priti k sebi ali najti se, celo poiskati lastno bistvo. Tale sarkazem je tukaj zelo pri roki, saj ga mislim v newagerskih kontekstih, kjer nam samooklicani guruji (sicer z diplomami, potrdili, licencami različnega porekla) obljublajo instant rešitve za ne tako zelo instant probleme. Za ne instant probleme sploh. Priti v stik s svojimi čutenji, jih zregulirati na način, da bo v tebi nastala praznina, ki jo bodo potem napolnili mir, tišina, prijaznost, sam pa boš pristal v stanju spokojnosti, je namreč zelo kompleksna in predvsem dolgotrajna zadeva. Življenjska delovna misija. Ki se pač ne more dovršiti z zgolj kognitivnimi tehnikami ponavljanja pozitivnih afirmacij, vizualizacije, ozaveščanja lastnih vzorcev delovanja in mišljenja kot skeniranje možganov. Vse to je absolutno pre-ma-lo! Ker umanjajo tisto bistveno, žgoče, goreče, toplo bistvo nas samih, ki nas vneto vleče naprej v svet, naša čustva namreč.

Zaradi katerih je vse mogoče in vse možno, hkrati pa toliko zamejeno, omejeno in skoraj preveč predvidljivo in napovedujoče. Albert Einstein je na vprašanje o tem, kaj je norost odgovoril: "delati isto stvar znova in znova in pričakovati različne rezultate." Norost, to ti je človek! Po svoje smo res vsi malo čez les, za luno, ali pa smo samo zares povprečni in normalni, ko se z isto vnemo že tolikokič zaganjamo v isti zid. Vrtimo se v krogih svojih čustvovanj, plešemo valček s svojimi miselnimi konstrukti, se žogamo z gestami, mimikami in kretnjami, ki smo jih zrcalili od svojih staršev, bratov in sester, sošolcev, tet, dedkov. Zares težko se spremenimo, naredimo korak drugače in drugam. Pa bi ga morali, me boste vprašali. Bi se res morali spremeniti? Ja, lahko bi se. Bilo bi bolje, za vas in za druge ljudi, za okolje. Saj bi tako lahko postali bolj dovezetni za čutenja, mišljenja in delovanja drugih, ja, ravno v tem vrstnem redu.

Nenazadnje ne bi impulzivno padali v situacije, kjer nas čustva od- in predvsem zanesejo nekam, kamor si ne bi želeli, v takšnih stanjih pa izrečemo in naredimo neželene stvari.

Pa ima zame izraz sprememba konotacijo nečesa, kar v osnovi ni dobro in je tako treba korigirati z jedrno spremembo vsega, ki bo kvalitativno (in kvantitativno) zaznamovala osebo, stvar oz. pojem, da bo to glede na svoje prvotno stanje skoraj nerazpoznavno. Tako z lažjim in bolj nasmejanim srcem rečem izboljšati, dodati dobro, narediti bolj učinkovito, funkcionalno. Ker verjamem, da je napredovanje, pa če gre za drobcen omahljiv premik na neznano, drugo, novo. Ker smo si najprej upali, ker smo spoznali nekaj, kar nam je bilo doslej neznano in če na tej točki vključimo še naš učeči radovedni potencial, smo na konju!! Ker smo lahko samo vedno boljši, z vsakim novim vdihom, dnem, sekundo, dvigom, vrstico. Kot je modro povedala moja dobra prijateljica, pletemo zlate nitke. In koliko zlatih nitk potrebujemo za novo sukno? U, veliiko! Tako da pletiljke v roke, oči na peclje in gremo. Zlate nitke pletem. Nitke pleteš. Jih plete. In zasijali bomo. Še bolj. Predvsem pa bomo lahko v polnosti okusili življenje, z vsemi čustvi, tudi tistimi, za katere sploh nismo vedeli, da jih še lahko aktiviramo. Ker smo jih pozabili nekje v globinah naše preteklosti. So prepredena z vsem tistim, kar pika in skeli. Kar so naši starši označili kot ajs in ups, zelo dobronamerno, da nas bi kot otročke čim manj bolelo. Ker je morda njih preveč. Stopimo torej skupaj v čustveno šolo življenja. To je to.

(To je to efekt vendarle obstaja?)