

# Intervju: Rudi Tavčar

## Dopust je čas za odklop, ga zmorete?

Prihaja poletni čas, ko nas večina za daljši čas zapusti rutino vsakodnevnega življenja in dela ter pošlje možgane na pašo. Poletni dopust je eden tistih tradicionalnih obdobij v letu, ko si vzamemo čas zase, za družino in se »odklopimo« od realnega življenja. A vedno pogosteje se dogaja, da gumba za »odklop« ne najdemo več in nas vsakodnevne težave in stres ne pustijo na miru. S psihologom in imagoterapevtom Rudijem Tavčarjem smo se pogovarjali o tem, kako »odklopiti« na dopustu.

Čeprav se vsako leto veselimo popolnega »odklopa« na dopustu, nam to vedno slabše uspeva. Služba, težave, nedokončani projekti in druge misli nam tudi med dopustom ne prestando vihrajati po glavi. Zakaj jih ne moremo odmisлити in uživati v dopustu?

**Stres nam tudi prinaša določeno mero adrenalina, na katerega se morda celo navadimo in sčasoma, če je stresa v daljšem obdobju preveč, postanemo nekakšni »stresni odvisniki«.**

Ljudje preprosto nismo živali, ki jih vodijo samo instinkti. Naši možgani premelevajo tisoče dogodkov dnevno. In tudi ko so ti dogodki že davno mimo ali pa nas čakajo šele daleč v prihodnosti, se z njimi obremenjujemo. Mark Twain je menda nekoč rekel, da je bilo njegovo življenje polno zelo težkih dogodkov, vendar se jih večina nikoli ni zgodila. Res je, da si s svojo domišljijo in skrbmi

sami pogosto ustvarimo več stresnih situacij, kot jih je pa v resnici. Drugi del resnice pa leži tudi v akumuliranem stresu. Če ne znamo sprostiti vsakodnevnih napetosti, se te nabirajo. V glavi, odnosih in tudi v telesu. Seveda potem potrebujemo čas, da napetosti izzvenijo.

**Zakaj otroci lahko takoj preklopijo na dopustniško razmišljanje, odrasli pa imamo s tem težave?**

Otroci precej bolj kot odrasli živijo v sedanjem trenutku. Odrasli pa pogosto sploh nismo tukaj, ampak se ukvarjamo s tem, česa nismo naredili, kaj bi lahko naredili drugače ali kaj še moramo narediti. Živimo v preteklosti ali v prihodnosti in se že vnaprej obremenjujemo z bodočimi težavami, ki pa se morda nikoli ne bodo zgodile. In kot da še nimamo dovolj dela sami s seboj, začnemo razmišljati še o tem, kaj bi morali storiti drugi in česa niso storili. Če k temu dodamo še naša pričakovanja o tem, kaj bi se moralo zgoditi, da bi bili srečni (kar se običajno seveda ne zgodi po naših pričakovanjih), hitro najdemo razloge, zakaj smo nesrečni. Otroci pa so mojstri sedanjega trenutka. Ne obremenjujejo se s tem, kaj se je in kaj se bo zgodilo. Živijo tukaj in zdaj. Odrasli pa smo s procesom »dobre vzgoje«

**Ljudje potrebujemo odklop. Še posebej, če naše življenje, ki je ultramaratonska proga, želimo preteči s šprintom.**

### Zanimivost

Ime »maraton« izhaja iz grške legende o grškem vojaku Filipidu, ki je pretekel pot od Maratona do Aten, da bi sporočil zmago grške vojske nad Perzijci. Po tej zgodovinski, a nepotrjeni zgodbi, je Filipid ob prihodu v Atene zaradi napora umrl.



»Ljudje potrebujemo za skladno delovanje um, telo, čustva in duhovnost. Potrebujemo delo in tudi stres, ki nam ga dajejo umski in situacijski izzivi, saj s tem rastemo. Potrebujemo fizične napore, ki skupaj s fizičnim počitkom ohranjajo telo zdravo in v formi. Potrebujemo zabavo, veselje, dobre odnose, ki nas ohranjajo čustveno stabilne. Potrebujemo pa tudi duhovno poglobljanje v tisto, kar nam je sveto, saj bomo le tako ohranili smisel svojega življenja. Če tega ni ali če je samo ena od teh komponent okrnjena, bo naše življenje v nekem trenutku preprosto padlo iz ravnotežja in sledile bodo življenjske polumije. In dopust je prekrasna priložnost za to, da pogledamo vase in naredimo nekaj za dolgoročne spremembe v našem življenju.« Tako pravi psiholog in imagoterapevt Rudi Tavčar.

postali ujetniki lastnih pričakovanj in pričakovanj družbe, ki se jim podrejamo, misleč, da nam bo družbena potrditev dala osebno vrednost in srečo. Zato nam ne uspe živeti »tukaj in zdaj«. Če pa že, naša dejanja presojamo skozi oči družbene potrditve.

**Kakšen pomen ima daljše obdobje prostega časa (na primer poletni dopust) za človeka? Je nenaden preskok iz polne delovne vpreženosti v brezdolje za človeka sploh priporočljiv?**

Res včasih slišimo, da se je na primer nekdo upokojil in ga je kmalu za tem zadela kap. Ali pa da sta šla zakonca po dolgem času na

dopust in sta se šele takrat zares skregala in se po dopustu razšla. Rešitev je torej v tem, da ne gremo nikoli na dopust in se sploh nikoli ne upokojimo (smeh). No, upam, da me ne boste resno jemali pri tej izjavi. Kajti velja, da ljudje potrebujemo odklop. Življenje se namreč odvija na ultramaratonski progi, zahteve delodajalcev, strank, včasih tudi družine in prijateljev pa nas pogosto silijo v šprinte. Seveda, za dosego svojih ciljev je treba včasih napeti vse sile, vendar se je potem potrebno tudi sprostiti. Šprinterski tempo na ultramaratonski progi bi se hitro končal s poškodbo ali celo



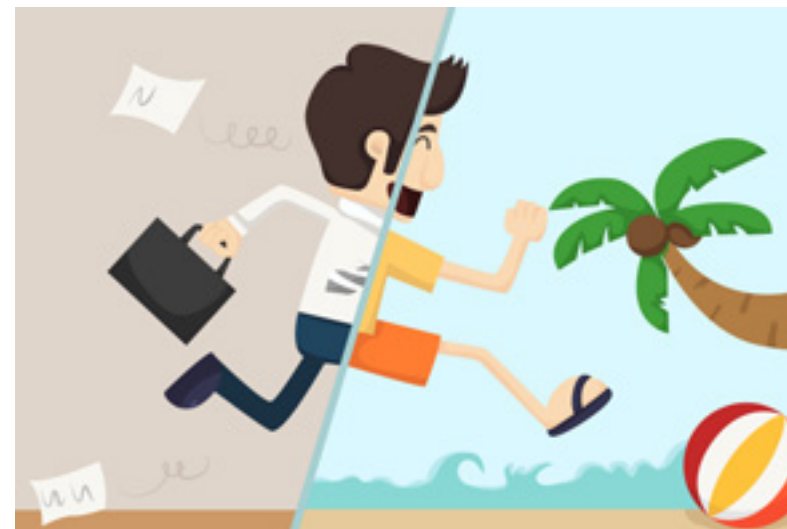
Dopusta si ne zapolnimo preveč z aktivnostmi, ki nam bodo povzročile še več stresa. Raje uživajmo v trenutku.

s smrtjo. V športu se tega dobro zavedamo, pri vsakodnevnem delu pa na to pozabimo. Včasih moramo šprintati, včasih lahko tečemo počasi in za zabavo, obvezno pa moramo tudi počivati. Ta počitek je lahko aktiven, zabaven, športen, le odklopiti moramo. Že beseda rekreacija sama pomeni ponovno oblikovanje. To pa je lahko različnih oblik; rekreacija je lahko šport, potovanje, dobra knjiga, pogovor s starim prijateljem ob kozarcu vina, meditacija, molitev ali pa samo dober spanec. Vsekakor pa rekreacija ni preobjedanje, popivanje in ponočevanje. To nas sicer lahko na kratek rok sprosti, dolgoročno (pogosto pa že naslednje jutro) pa prinaša več škode kot koristi.

**Otroci so mojstri sedanjega trenutka. Živijo tukaj in zdaj. Odrasli pa smo s procesom »dobre vzgoje« postali ujetniki lastnih pričakovanj in pričakovanj družbe, ki se jim podrejamo.**

**Zanimivo, preklon v obratni smeri nam gre zelo dobro. Zakaj tako enostavno preklonimo s počitka v delo? Je naše življenje postalo tako zelo rutinsko, da je dopust pravzaprav moteč dejavnik v življenju?**

Deloholikov, ki najbolje funkcionirajo pod določeno dozo stresa, je mnogo. Tudi meni se zdi, da sem včasih bolj učinkovit pod določenim pritiskom. Dopust pa običajno pomeni odsotnost pritiskov in s tem stresa, kar je za kratek čas sicer prijetno in zaželeno. Toda stres ni samo negativen. Stres, to so zahtevne situacije, novosti, negotovosti ali izzivi, ki se pojavljajo pri delu, v katerim uživamo in v katerem vidimo smisel, je lahko zelo pozitiven stres. Ljudje potrebujemo določeno mero stresa, vendar ga moramo znati nadzorovati ali moramo imeti vsaj občutek, da ga obvladujemo. Stres nam tudi prinaša določeno mero adrenalina, na katerega se morda celo navadimo in sčasoma, če je stresa v daljšem obdobju preveč, postanemo nekakšni »stresni odvisniki«. A na dolgi rok



Polni aktivaciji človeka mora slediti polna deaktivacija, ki prinese regeneracijo.

tudi tako življenje prinaša težave. Če smo preveč usmerjeni zgolj v delo, se nam začnejo krhati odnosi s pomembnimi drugimi, otroci nas ne poznajo več, zakoni se rušijo, prijatelji odidejo, telo se nam začne upirati z boleznimi. In na koncu se začnemo spraševati po smislu takega življenja.

**Ali obstaja »prehiter odklop«? Mnogi ljudje na dopustu, ko odvržejo breme življenja, zbolijo, ali pa na plan privrejo čustvene težave.**

Verjamem, da mora polni aktivaciji slediti polna deaktivacija, ki prinese regeneracijo. Spominjam se svojih najbolj napornih življenjskih obdobij, ko sem bil polno angažiran v službi, poleg tega pa so me še doma polno okupirali majhni otroci. Takrat sem tako čakal letni dopust, da me je kar bolelo. Ko smo prišli na morje, sem nato nekaj dni samo spal. Mi je to škodilo? Mislim, da ne. Vendar pa je morala takrat moja žena še dodatno vskočiti in poskrbeti za otroke, za kar sem ji še sedaj izjemno hvaležen. Včasih se znajdemo v obdobju, ko resnično šprintamo na dolge razdalje in takrat je deaktivacija

nujna. Seveda pa je mnogo bolje, da si taka obdobja deaktivacije ne privoščimo samo na dopustu, ampak da jih vključimo v dnevni, tedenski, mesečni in letni ritem. Oblikovati si moramo rutine, ki obsegajo obdobja polne vpletenosti, katerim sledi menjava aktivnosti in tudi polna sprostitiv.

**Ali obstajajo tehnike, kako se pripravimo za preskok v dopust z namenom, da tega izkoristimo čim bolje? Ali morda dopust zahteva predpripravo?**

Predvsem si dopusta ne zapolnimo preveč z aktivnostmi, ki nam bodo povzročile še več stresa. Če se v vsakdanjem življenju ne ukvarjate kaj dosti s športom, se ga na dopustu lotite počasi. Predvsem pa se z najbližjimi oziroma z vašimi »sodopustniki« iskreno pogovorite o vaših in njihovih pričakovanjih in jih uskladite tako, da bo vsem dobro in prav. Pa lep dopust vam želim! 🍹

Rudi Tavčar je psiholog, Imago terapevt in podjetnik. Z ženo Meto vodita zavod *Mirabi* za individualno in partnersko svetovanje. [www.ruditavcar.com](http://www.ruditavcar.com) / [www.mirabi.org](http://www.mirabi.org)

## Zanimivost

Žvečenje žvečilnega gumija pomaga pri sproščanju čeljusti in tudi sproščanju stresa. Že stari Grki so žvečili gumo mastike.