



VSE JE V REDU

Potovanje od spoznavanja tesnobe in
premagovanja strahov do sprejemanja
življenja in ustvarjanja zaupanja

VIDA IGLIČAR



POPOTNICA KNJIGI

V knjigi spremljamo avtoričino potovanje skozi otroštvo, pogumno samorazkrivanje travmatičnih dogodkov, doživljanje tesnobe, paničnih napadov in izgorelosti. Knjiga se bere kot roman in kot priročnik, saj avtorica skozi lastno izkušnjo travme odlično opiše, kako si naša zavest na vse pretege prizadeva pozabiti travmatične dogodke, naše telo pa ostaja ujeto v preteklosti s čutenjem, ki ga največkrat ne znamo ubesediti, ali pa uhaja v prihodnost, kjer je preplavljeno s strahovi zaradi možnih slabih scenarijev. V poplavi knjig s podobno tematiko empatično, pronicljivo in izvirno piše o anksioznosti in izgorelosti iz prve roke, bralcu pa ponudi tudi strategije samopomoči ter zanimiv nabor literature in drugih virov.

Avtoričino sočutno pisanje razkriva, kako ji je kljub tesnobi z močno motivacijo vselej uspelo priti v stik s svojo kreativnostjo in aktivacijsko energijo, s katerima povezuje odtujene dele sebe v celoto.

dr. Milena Lipovšek
integrativna psihoterapevтка

OPOMBA AVTORICE

Najprej želim poudariti, da nisem zdravnica ne psihiatrinja ali psihoterapevtka. Knjiga, ki jo držiš v rokah, predstavlja moj osebni pogled in orisuje samo primer spoprijemanja s strahovi. Skozi osebno izpoved ponuja vpogled v življenje s tesnobo po izgubi in izgorelosti. Sama sem v podobnih zapisih drugih ljudi pogosto našla uteho. Zato upam, da bom zdaj lahko ponudila uteho tebi, saj ti želim sporočiti, da v stiski nisi sam/a, obenem pa prispevala k zmanjševanju stigme na področju duševnega zdravja. Upam, da ti bom ponudila upanje, da gre kljub tesnobi lahko na bolje. Da se zmoremo spoprijeti s sramom in strahovi. Da po izgubah čas res zaceli rane. Da lahko utišamo glasnega notranjega kritika. Upam, da te bodo ilustracije usmerile k sprejemanju in občutenju zaupanja ter hvaležnosti za vse lepo okoli nas. Mene za pisanje take knjige kvalificira predvsem predanost. Predanost delu na sebi, iskanju smisla in boljšega življenja ter pripravljenost na pogovore o občutljivih temah. Je pa knjigo prebrala in strokovno pregledala psihoterapevtka in potrdila, da so v njej ustrezne informacije.

V knjigi vijugam med razmišljanji in pripovedjo o svojih izkušnjah, dnevniškimi zapisi, ilustracijami in praznim prostorom, kjer te povabim k lastnemu odkrivanju in spoprijemanju s strahovi.

Datum:

Današnje počutje:

Danes sem hvaležen/hvaležna za:

Sočutje, s katerim
nagovarjamo notranjega
otroka, naj bo navdih in
vodilo za nagovarjanje
sebe v ranljivih trenutkih.



Prepušti se.

V vesolju je red

tudi tam, kamor ne

sežeta človeški

trud in roka.

11. september 2021

V dopoldanskem načrtovanju se iščem. V trenutkih pred odločitvijo, kaj je prav in kaj ne. V pregledu številke in prihodkov v želji, da bi poznala prihodnost. V premlevanju vzorcev in preizpraševanju odnosov. V iskanju dodatne rutine v že tako začrtanih dnevih.

Isčem se povsod, kjer se mi odpira drobna špranja, da bi jo le čim prej opazila in me ne bi vrgla iz tira. Isčem se med kimanjem tistim, ki mi prinašajo delo, in kimanjem onim, ki me vabijo k lastni ustvarjalnosti. Nato spoznam, da na drugi strani mize vedno sedim jaz in kimam le sebi. Sebi šefici, računovodkinji, strateginji in sebi ustvarjalci, ilustratorki, avtorici.

Nato pa zvečer brezciljno preklapljam kanale in me najde pesem o poletju. Nova pesem vetra v live izvedbi iz časa pred virusom, katerega imena ne izgovarjam več. Pesem, ki me z mislimi odnese v gore, tja, kjer so otipljive špranje, ki me včasih res vržejo iz tira, a se k njim vedno znova vracam. Pesem dajem na repeat, da v polnosti začutim vse, česar se ne znam poimenovati. Vnesenost, svežino, strast, hrepenenje, mir, nemir, srečo. Ne vem, kako gle vse to skupaj, če sploh. A počutim se živo. Počutim se polno, svobodno, lahkotno, pretocno. Ko se najdem, se zavem, da sem se iskala na napačnih krajih. Boljše mene ni v načrtovanju, v številkah,

v preizpraševanju in kimanju. Tam je le strah. Tam so zgodbe iz preteklosti in dvomi o prihodnosti. Glasba me naredi pristno v prisotnosti. Prisotno v pristnosti. V melodiji sem se našla, v raskavem glasu in počasnem ritmu, ki mi uglasiti misli. Zdaj pišem ob glasbi in si želim, da bi lahko tudi ustvarjalnost dala na play in repeat. A najdena in z lahkotnostjo v sebi vem, da bo zaupanje dovolj. Zaupanje, da tudi ustvarjalnost kot poletje pozdravlja in se poslavlja. Zaupanje, da življenja ne moremo načrtovati in da me občutek polnosti nepričakovano obišče kot današnja pesem. Zaupanje, da se ustvarjalnost včasih zgodi sama od sebe, če se le prepustim.

NE PREDAJ SE STRAHU

*Always counting that the worst will happen,
because it may happen.
To these I say How much pain have cost us
the evils which have never happened!*

- Thomas Jefferson

Večkrat se vprašam, ali je anksioznost odraz sebičnosti in pretirane osredotočenosti nase, na lastne misli, na lastno doživljanje. Jaz, jaz, jaz. V najhujši paniki se bojimo za svoje življenje in prihodnost. Četudi se na seznamu naših preštevilnih skrbi najde tudi skrb za prihodnost drugih, narave, sveta, bi rekla, da je v ozadju vseeno strah, kako bo to vplivalo na nas ali ogrožalo naše vrednote.

Vprašam se, ali bi razrešitev tesnobe lahko prinesla dobrodelnost ali kakršna koli druga oblika osredotočenosti na druge. Ali k pojavu tesnobe pripomore vase usmerjeni pogled?

V tem preizpraševanju se nedvomno ne počutim dobro glede sebe. Ko sem v roke prijela knjigo *Od strahu do notranjega miru* Elizabeth Lukas, učenke Vik-

torja Frankla, utemeljitelja logoterapije ali tretje dunajske psihoterapevtske šole, je obtoževanje sebe že v uvodu dodatno potenciral prof. dr. Jože Ramovš, ki piše: »Bistvo škodljivega strahu je njegova kratkovidnost, nase omejena sebičnost: strah za svoje trenutno stanje ega, za trenutno dobro počutje – dobesedno omejenost, ki ne vidi ali ne upošteva celote razvoja lastnega življenja, celote medčloveškega sožitja in celotnega naravnega razvoja. Škodljiv strah zavira človekov osebni razvoj, sožitje in smiselno gospodarjenje z naravo.«

Ob tem se počutim slabo. Jaz, z vsemi strahovi, sem torej sebična, kratkovidna, omejena?

Potem pa se spet opomnim. Strah je le eden od občutkov, ki jih doživljam. Tesnobe misli so le en del mene. Nisem strah in nisem tesnoba. To je nekaj, kar doživljam. Lahkotneje se počutim, ko strah in njegovo sebično naravo vidim le kot del sebe in se z njim ne poistovetim povsem. Ko mu ne dovolim, da bi me zaslepil in preplaval.

Ko se po opisu škodljivega strahu opomnim, da ne opisuje mene, temveč le del mojih doživljanj, se iztrgam iz krempljev obtoževanja in strogosti.

Strah je lahko tako pasje tih. Povsem neopazno te lahko povsem prevzame in prepriča, da je ta novoustvarjeni svet, prežet s skrbmi, tvoja nova neizogibna realnost. Strah se prikrade v vse vrste stvari, situacij in okoliščin. Prepričuje nas, naj se sprijaznimo z mislijo, da smo majhni. Da ne bomo zmogli. Da nismo pomembni. Da je svet grozen. Da nima smisla. Da nam nevarnost preti na vsakem koraku. Naj se vdamo. Naj se sprijaznimo in pozabimo na tisto, kar si zares želimo. Iz naših duš izsesa strast in jo nadomesti z nečim, kar odene v navidezno varnost. Strah nas prepričuje, naj se odločimo za varno pot, za

varno službo, za varno družbo. Četudi globoko v sebi vemo, da te navidezno varne službe, družbe ali poti v resnici niso nič kaj bolj varne od drugih, le mi smo jim nadeli to oznako.

Varnosti ni v veliki korporaciji, varnosti ni v tableti, ki obljublja mir, ne v drugih ne v nadzoru ne v prihodnosti. Resnična varnost ni zunaj nas, ampak je lahko le znotraj. Varnost je življenje, ki se rojeva iz prepričanja, da imamo poleg stvari, ki nam jih življenje natrosi, v rokah vselej nekaj svobode, kaj bomo s svojim življenjem storili. Naša svoboda in naša moč pa se bosta povečali in pomnožili, če bomo s tem svobodnim poljem, naj bo povsem majceno ali veliko, ustvarjali življenje, ki si ga želimo, in ne ostajali v okovih, ki nam jih nadene strah.

»To, kako se odzovemo na določene stvari, je ena največjih svoboščin,« piše Charlie Mackesy v knjigi *Fant, krt, lisica in konj*.

Utemeljen strah nas obvaruje pred nevarnostjo. Pretiran strah pa povzroča nesrečo in nas pripravi, da v njej ostajamo. Pripravi nas, da živimo v strahu pred nesprejemanjem. Pripravi nas, da se družimo z ljudmi, ki jim morda sploh nismo všeč ali oni ne nam, pa si kljub temu prizadevamo, da bi nas odobraval. Strah nas pripravi k temu, da ostajamo v slabih odnosih, ker smo videli že slabše. Pripravi nas, da ostajamo v službah, ki nas ne izpolnjujejo, ker kaj če bo drugje še huje. Strah nas zamoti. Našo pozornost potegne v vse mogoče, kar nam na dolgi rok jemlje moč in ruši zaupanje. Strah sabotira velike stvari, ki so za nas dobre in si jih želimo, a od nas terjajo pogum. Na drugi strani pa udomači slabo, od česar bi se morali posloviti, a ohranjamo, ker nam je tako poznano in s tem navidezno varno. Strah raste v prepričanju, da se lahko pripravimo na udarec. Posledično živimo v krču. Mar ne bi raje cenili tistega, kar

je v sedanjosti, namesto da zapravljamo čas za skrb, kdaj bo minilo dobro ali nas bo doletelo slabo?

Ne le pretiranega strahu, razumljivo se (včasih) želimo znebiti tudi drugih negativnih občutkov. Jih postaviti na stran, omrtvičiti, si pred njimi zastreti pogled. To počnemo na različne načine. Sama sem po enem posegla v času združevanja službe in popoldanskega s. p.-ja – po tistem, ki mu Brené Brown v knjigi *Neizmeren pogum* pravi »nora zaposlenost«. Na vprašanje: »Kako si?« sem pogosto odgovarjala: »Delovno.«

Mrtvičenje občutkov je obrambni mehanizem. A kot pravi Brené, nas mrtvičenje ranljivosti še posebej izčrpa, saj ne otopi le bolečine težkih preizkušenj, ampak tudi našo sposobnost, da občutimo ljubezen, radost in pripadnost, ter našo ustvarjalnost in sočustvovanje, zato je bil uspeh le iluzoren. Tudi mene je ohranjal na površju, medtem ko sem zapostavljala druga področja in vrednote in je pod mojimi nogami nastajalo le še večje brezno praznine. Izgorelost mi je spodnesla tla, da sem padla vanj. Na samem dnu pa si nisem mogla več zatiskati oči. Bila sem ranljivost na ranjenih nogah.

Kako otopimo? Kako mrtvičimo? S čustvenim prehranjevanjem, sladkorjem, alkoholom, drogami, družabnimi omrežji in na splošno zasloni, s pretiranim športom, vsemi aktivnostmi, ki jih počnemo, ko odlagamo pomembnejše delo, in vsemi zasvojenostmi. Slednje se nanaša na vse, čemur se ne moremo upreti in nam na kratek rok prinaša olajšanje, dolgoročno pa nam škoduje. Nedavno sem ta opis prvič povezala tudi s pretirano zaskrbljenostjo. Je mogoče, da gre pri pretirani tesnobi za zasvojenost s skrbmi?

Tesnoba obsega vse od občutka, podobnega vznemirjenju, do panike in paničnih napadov. Tesnoba je tudi gonilo različnih oblik zasvojenosti, slabih navad in razvad; od stresnega prehranjevanja do prokrastinacije in brezciljnega konzumiranja vsebin na družabnih omrežjih. Psihiater in nevrolog Judson Brewer v knjigi *Unwinding Anxiety* pravi, da tesnoba »živi« v delu možganov, ki se upira racionalnemu razmišljanju in se zato ujamemo v zanke podzavestnih navad, ki so nam znane, nam dajejo občutek varnosti ali kaj drugega, za kar zmotno mislimo, da nam prinaša dobro počutje. Torej podobno kot zasvojenost.

Usvajanje in ohranjanje navade je večinoma nezaveden proces, ki se odvija v možganih. Zahvaljujoč številnim navadam, ki jih izvajamo na avtopilotu, se naši možgani lahko osredotočajo na razmišljanje in odločanje o pomembnih stvareh. Pomisli, koliko energije bi potrebovali, če bi se od trenutka, ko vstanemo, o vsakem svojem dejanju zavestno odločali! Da bi zavestno odgrnili odejo, se odločili za vsak korak na poti do kopalnice, se vsako jutro odločali, ali si želimo umiti zobe, se počesati, preobleči ... Nekdanji ameriški predsednik Barack Obama je leta 2012 za Vanity Fair povedal: »Vedno me boste videli nositi sivo ali modro srajco, ker se s tem ne želim obremenjevati. Ne zanima me, kaj bom jedel in kaj bom oblekel. Vsak dan me čaka veliko pomembnejših odločitev, kot so te.« Pokojni Steve Jobs je bil prepoznaven v črnem puliju in kavbojkah. Mark Zuckerberg je znan po sivi kratki majici. Da bi ti ljudje čas porabili za druge odločitve, so avtomatizacijo ponesli še korak dlje od počesanih las in garderobe.

David Eagleman, nevrolog in raziskovalec delovanja možganov, v knjigi *Incognito* piše, da naši možgani nenehno zbirajo informacije in usmerjajo ustrezno vedenje, ne glede na to, ali naša zavest pri tem sodeluje ali ne.

Poglejva podrobneje, kako nastajajo navade. Nekaj se nam zgodi. Lahko je kaj dobrega ali slabega. Temu rečemo sprožilec. Pomisli, kako se počutiš, ko se ti zgodi kaj dobrega. Na primer dobiš sporočilo partnerja ali partnerice, v katerem ti izraža naklonjenost, morda pogledaš smešen video ali prejmeš obvestilo o visokem številu všečkov za objavljeno fotografijo. Možgani se na to odzovejo: »O, to je pa dober občutek! Večkrat stori to, da se boš še naprej počutil/a dobro.« Informacijo shranijo v spomin in ti naslednjič, ko se želiš počutiti dobro, narekujejo, da dejanje ponoviš. Tako ga začneš povezovati z dobrim počutjem. Naslednjič, ko ti recimo zavibrira telefon, je to sprožilec, ki kot stikalo v možganih zažene navado, da v pričakovanju nečesa prijetnega posežemo po telefonu. Pričakovanje nagrade sprošča v možganih dopamin in ta hormon je razlog, da nastajajo navade. Večkrat ko se zgodi, da se odzovemo na obvestilo ali vibracijo, si ogledamo smešen video ali všeček in se zato počutimo dobro, močnejše se bo to dejanje opredelilo kot zanka navade, kot avtomatizirano dejanje. Zanko navade sestavljajo sprožilec, dejanje ali rutina in nagrada.

Enako delujejo negativna čustva. Le pomisli, kako je bilo, ko si se nazadnje spomnil/a, koliko moraš še postoriti, ali se obsojal/a zaradi napake. Pri tem se nisi počutil/a dobro. Najbrž si si zaželel/a, da bi se negativna občutja čim prej končala.

Ko nam neka misel sproži negativna občutja, primemo v roke telefon in naredimo kaj, da bi se čim prej počutili bolje. Ogledamo si smešen video ali kli-

knemo na obvestila, kjer se skriva kaj, kar nas razveseli. Tudi to se zapiše v spomin. Možgani si zapomnijo, da se je, če si v stresu ali te nekaj skrbi, dobro zamotiti. Večkrat ko to storimo, bolj se navada utrdi.

Kaj pa ko stres ali tesnoba sproži še več tesnobe in s tem hrani samo sebe? To lahko postane svoja zanka navade. Če na primer pomisliš na vse, kar moraš danes še postoriti. Nato se morda pojavi skrb, da ti ne bo uspelo, in ta stresna misel sproži še več skrbi. Skrbi se nadaljujejo, ti pa se zapletaš in krčiš v tesnoben klopčič. Namesto da bi stres sprožil, da bi opravila obkljukali in se počutili bolje, se sproži zaskrbljeno premlevanje. Naša podzavest se na neprijetno tesnobo ali strah odzove s skrbmi, ker misli, da nam bo to pomagalo. Da nam bo skrb, preigravanje scenarijev, premlevanje prihodnosti prineslo olajšanje, občutek nadzora. A se v resnici med ciklom skrbi in po njem ne počutimo nič boljše, kvečjemu slabše. Ta ujetost postane novo dejanje v zanki navade in rezultat je le še več tesnobe.

Če bi bili čuječi, bi to opazili in možgane naučili programirati nove zanke navade. Navadili bi jih, da skrbi ne bi več razumeli kot nagrado. Podobno kot bi jih opomnili, da se po koščku čokolade res počutimo bolje, po tablici pa ne več.

Podobno na skrbi gledata tudi psihiater Phil Stutz in psihoterapevt Barry Michels v knjigi *Orodje*, v kateri opisujeta uporabna orodja, s katerimi lahko pospešimo spremembo na bolje. Poudarita, da se ne odzivamo na svet tak, kot je, ampak tak, kot ga imamo v glavi. In »ko si nenehno delate skrbi, ni pomembno glede česa, ustvarjate negativno energijo, ki se na vas zgrne kot oblak. Črni oblaki zastrejo vse pozitivno in ustvarijo občutek preteče zle usode.« Skrbi, negativne misli, ki jih poimenujeta »črn oblak«, so sicer skoraj vedno

napačna domnevanja, a nas z močjo ponavljanja začnejo obvladovati. »Če nekaj ponavljate dovolj dolgo, postane navada, ki dobi lastno življenje – lažje jo je ohranjati kot ne.« Stisnjeni pod težo oblakov, kjer se zbirajo negativno razmišljanje, obup, sovraštvo do sebe in obsojanje, pa imajo skrbi sploh največjo moč, da nam rušijo mir. In občutek miru je za večino od nas izrednega pomena. To je trenutek, stanje, ko se nam zdi, da je vse v redu.

Dr. Brewer nas v knjigi *Unwinding Anxiety* vodi, da se učimo prepoznati zanke navade, izrisati miselne zemljevide, da prepoznamo svoje sprožilce tesnobe. Ko smo čuječi, lahko opazimo sprožilec ali dejanje, preden se avtomatizirano odzovemo nanju in zatečemo k odvisniškim ravnanjem. S čuječnostjo lahko možganom sporočimo, da se po brskanju po družabnih omrežjih in primerjanju z drugimi ne počutimo dobro. Nato nas v drugem koraku spodbudi, da skozi opazovanje spoznamo, kaj mislimo, da nam bodo skrbi (ali prenajedanje, kajenje, alkohol, prepogosto preverjanje telefona in obvestil, prokrastinacija ...) kot odziv na tesnobo prinesle. Tretji, zadnji korak pa je možganom ponuditi novo nagrado, nekaj drugega, nekaj namesto skrbi (ali prenajedanja, kajenja, alkohola, prepogostega preverjanja telefona in obvestil, prokrastinacije ...), kar nam bo dejansko izboljšalo počutje. Dr. Brewer za to predlaga radovednost. Namesto da se zapletemo v skrbi, zaradi katerih se ne počutimo boljše, k tesnobi, ko se pojavi, pristopimo z radovednostjo. Raziskujmo, kje v telesu se je pojavila.

Radovedno zavedanje strahu je lahko prijetnejše kot zbiranje poguma, da bi ga premagali. Radovednost pomirja nemirnost. Pomirja zagnanost, ki nas ob strahu avtomatizirano pelje v to, da moramo nekaj narediti, da se bomo čim prej počutili bolje in bo neprijeten občutek minil. Radovednost je občutek, ki

te naredi odprtega. Povabi te, da sprostiš krč in se ob tem resnično počutiš bolje; s tem dejanje samo po sebi postane močna nagrada. Našim možganom sporoča, da je boljša od recimo hitrega navala sladkorja, ki mu sledijo občutki krivde. Radovednost te spodbudi, da občutkov ne spreminjaš ali popravljaš ali mrtvičiš. To ne pomeni, da dvigneš roke od njih ali se jih trudiš odmisлити, temveč le, da se jim posvetiš, jih opazuješ in se jim čudiš kot otrok. Radovednost je tudi odličen protistrup za obsojanje.

Dr. Brewer v omenjeni knjigi navaja rezultate svojih študij, ki kažejo, da sta čuječnost in radovednost uspešni in vsem dostopni rešitvi. Pravi, da je bistvena naravnost, ki nas v kombinaciji z zavedanjem naredi odprte in dovzetne za spremembe. Če okrepimo čuječnost, da opazimo tesnobo, ko pride, in se namesto v skrbi usmerimo v radovedno odkrivanje, kako se občuti v telesu, bo mnogo hitreje minila in mi se ne bomo zatekali k škodljivim dejavnostim, ampak vzpostavili ljubeč stik s sabo in sedanjostjo. Prav odsotnost stika s sabo in sedanjostjo pa je tisto, o čemer vemo, da povzroča anksioznost.

Rada bi se dotaknila še tesnobe, ki jo sprožijo skrbi glede telesnih znakov. Verjamem, da obstaja več načinov, kako se tesnoba odraža v odnosu do telesa in bolezni. Na eni strani smo ljudje, ki v prehitrem tempu ali stresu telo utišamo, odklopimo, izgubimo stik z njim, smo veliko v svojih glavah, razumu, mislih. Sama sem imela pred izgorelostjo kronično vnetje sinusov, bila sem utrujena, razdražljiva, pa sem simptome tlačila, se jim izogibala ali jih zdravila s kratkoročnimi rešitvami.

Na drugi strani pa so ljudje, ki so, nasprotno, zelo v stiku s svojim telesom, hitro prepoznajo in redno spremljajo telesne znake. Sama sem pretiravala v odtujenosti od telesa, vendar lahko pretiravaš tudi s preverjanjem simptomov.

Začneš jih prelevati, posvečaš jim veliko pozornosti in sčasoma se zdijo še hujši. Če se v tem prepoznaš, ti kot novo »nagrado« svetujem, da najdeš razliko med analiziranjem telesnih simptomov in raziskovanjem. Če ti uspe, da ne analiziraš in lahkotno raziskuješ, super. Če ne, lahko poskusiš radovednost usmeriti v dihanje, pozitivne afirmacije, prijetne vizualizacije ali raziskovanje tistega, za kar v sebi prepoznaš, da ti lahko preusmeri um, prebudi zanimanje in sčasoma prinese mir in lagodje.

Še ena preprosta vaja je stresanje telesa. V knjigi *Unwinding Anxiety* avtor kot navdih vzame pse, ki se po stresnih situacijah stresejo in s tem iz sebe varno spravijo odvečno energijo, povezano s tistim adrenalinskim valom »skoraj sem umrl«. Tako pripomoremo, da stres ne postane kroničen oziroma preraste v posttravmatskega ali poglobljanje tesnobe. Lahko se stresemo, kričimo, plešemo. Meni to pomaga, ko tesnobo občutim med vožnjo. Z eno roko varno držim volan, drugo pa stresem. Če me tesnoba prime v hribih, stresem celo telo. To me vsekakor prestavi iz zaskrbljujočih misli v telo, v sprostitiv. Med tresenjem se znebim občutka zategnjenosti in zakrčenosti.

Negativna občutja nam ponujajo priložnost za uvid vase in rast. Ko spoznamo, kam vse nas lahko zapeljejo, se lahko zavemo svoje moči, da se jim upremo in si vzamemo tisti košček svobode, ki nam je na voljo. Ne predajmo se strahu, sramu in podobnemu. Ne dopustimo, da nam zaprejo oči za vso lepoto. Ne dopustimo, da bi nas ohranjali v krču. Ne dopustimo, da bi nas ustavili pred ranljivostjo, v kateri se razkrivata naša edinstvenost in potencial za povezavo z drugimi. Razdrimo okove, ki nam jih nadevajo, in se z radovednostjo podajmo smislu naproti.