

SAMARIJAN

Letnik XVI

številka 1

april 2018

Prostovoljstvo nas osrečuje

Zbor članov 2018

Selitev in novi prostori društva

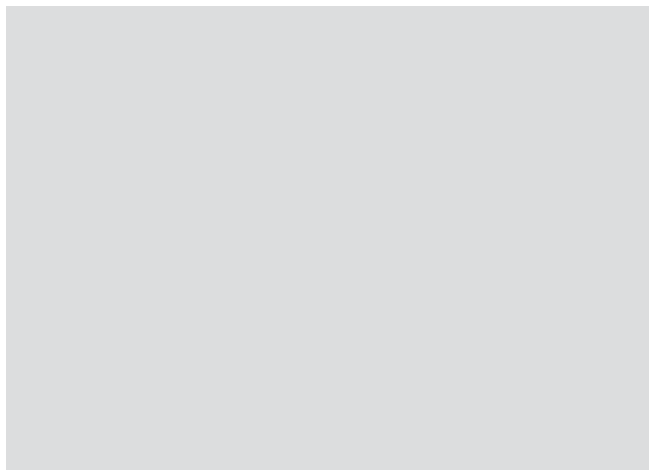
Predavanja:

Zdaj vidim več kot prej • Zamolčano v medsebojnih odnosih • Življenje z nepredelano psihološko travmo • Empatija in čuječnost – zakaj in kako ju negovati • Čuječnost – tukaj in zdaj

Maša Pupaher: **Zdaj vidim več kot prej in samarijansko srečanje v Mariboru**

V petek, 15. 12. 2017 smo se samarijani zbrali v mestni četrti Center v Mariboru, da se poslovimo od starega leta in damo zagon novemu ... To smo naredili na nam znani način, z veliko dobre organiziranosti in dobre volje, katere nam nikoli ne zmanjka.

Na začetku srečanja je navzoče pozdravila predsednica Sonja, sledile so glasbene točke, ob katerih smo v telesu čutili mravljinice – tako dobre so bile.



Sledilo je predavanje samarijanke Maše o njenem življenju in spopadanju s slepoto. Je študentka psihologije na Univerzi v Ljubljani in psihoterapije na Inštitutu Sigmunda Freuda v Ljubljani. Zbranim je razložila, kako poteka njeno življenje, kako študira, kako se spopada s vsakdanjimi izzivi, kaj počne v prostem času, s kakšnim športom se ukvarja ...

Vse naštetu ne bi bilo nenavadno, če predavateljica ne bi bila slepa že od zgodnjega otroštva. Menim, da si veliko prisotnih ni znalo predstavljati, kako slepe in slabovidne osebe živijo, saj so se mogoče prvič v življenju tako od blizu srečali z nekom, ki ne vidi ali vidi zelo slabo ... Predstavila nam je svoj študij in kako ji tehnologija omogoča branje gradiva in reševanje pisnih izpitov, ki jih mora opraviti. Slepí ljudje uporabljajo za branje in pisanje Braillovo pisavo, ta je sestavljena iz

šestih pik v različnih kombinacijah, in te kombinacije tvorijo črke, z njimi pa se sestavljajo besede in stavki. V današnjem času, ko tehnologija napreduje s svetlobno hitrostjo se uporablja Braillova vrstica. Ta naprava je podobna računalniški tipkovnici, s to razliko, da na njej ni črk in števil, ampak so Braillove pike, ki se izbočijo, ko oseba tipka po tipkovnici, povezani z Braillovo vrstico in tako lahko prebere zelene tekste.

Slepim in slabovidnim sodobna računalniška oprema omogoča tudi govoreče pripomočke, kot so: govoreče ure, tehtnice. Veliko oseb z okvaro vida uporablja program, ki se namesti na pametni telefon in omogoča govor, ko uporabnik pritisne tipko ali se dotakne zaslona na telefonu. Podoben program imajo nameščen tudi na svojih osebnih računalnikih.

Maša ni pripovedovala samo o študiju in resnih temah, ampak je povedala, da se ukvarja s športom, potuje in se zabava ter druží z vrstniki kot vsi mladi ljudje, ki uživajo življenje. Povedala je kar nekaj prigrad, povezanih s športom in potovanjem, na katerem je bila s prijateljico, ki tudi ima okvaro vida. Vseeno sta se podali na pot, in sicer v sosednjo Italijo. Marsikdo se je verjetno zamislil nad njunim pogumom in drznostjo. Upam, da ne izgubita želje po potovanjih in odkrivanju novih dežel in ljudi, saj s tem spoznavamo druge kulture in običaje, ki nas bogatijo.

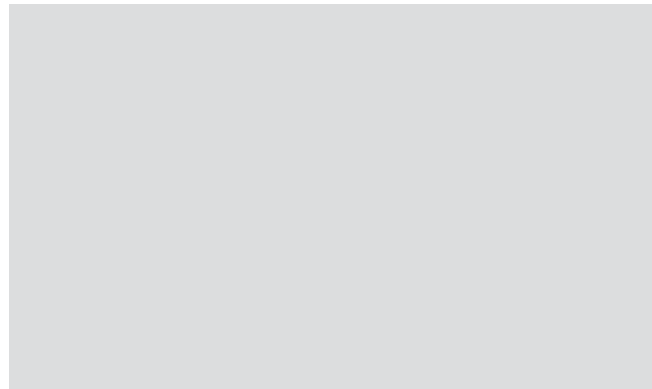
Poslušalci smo bili pozitivno presenečeni in zdelo se nam je zelo zanimivo, kar smo slišali, saj se nimamo pogosto možnosti srečati s človekom z okvarjenim vidom, ki bi nam tako podrobno opisal svojo življenjsko zgodbo, kot je to naredila Maša.

Predavanju je sledilo druženje in sladkanje z dobrotami, ki so jih pripravili udeleženci. Saj veste, kako to poteka – čisto po samarijansko!

Tatjana O., Maribor

Katarina Lavš Mejač: Zamolčano v medosebnih odnosih

V začetku januarja smo praznovali 21. obletnico neprekinjenega delovanja zaupnega telefona Samarijan. Na ta dan nas je z obiskom počastila Katarina Lavš Mejač, prof. psih. in ped., ter nam pripravila predavanje z naslovom *Zamolčano v medosebnih odnosih*. Predavanje je bilo jedrnato, bogato, pospremljeno z reki, s citati, z mislimi.



Predavateljica je najprej povedala, da v drugih ljudeh vidimo sebe. Do sebe prihajamo prek drugih. V drugih odkrivamo del sebe, ki ga ne maramo in bi ga najraje prikriji. O tem ne želimo govoriti. Tisto, česar ne sprejemamo, zamolčimo in potlačimo ali pa projiciramo v druge. Če npr. veliko zapravimo, kažemo na druge, da so zapravljivci. Zgražamo se nad opravljalci, pa sami radi opravljamo. Drugi ljudje so naše ogledalo. Kažejo to, kar v resnici smo.

Zamolčanost v odnosih je razširjena v slovenski kulturi. Že pregovor pravi: »Molk je zlato.« Ali pa: »O tem se ne govori!« Vendar molk ni vedno dober. Z molkom prizadenemo drugega, če molčimo, trpi tudi naš notranji jaz.

Vzrok zamolčanost v medosebnih odnosih je slabo upravljanje s čustvi: z jezo, žalostjo, s strahom, z ljubosumjem. Ne izražamo več veselja. Če čustva prikrivamo in jih ne izražamo, se pretvorijo v zlagana, nezdrava čustva:

- ljubezen v posesivnost, sumničavost, ljubosumje;
- jeza v bes, agresijo, psihično nasilje, prezir;
- žalost v malodušnost, brezvoljnost, otopelost, depresijo.

Nezdrava čustva zastrupljajo odnos in povzročajo, da se umikamo v molk. Kopičimo najrazličnejše zamolčanosti, pod katerimi se opotekamo skozi življenje.

V življenju pridobivamo mnogo znanja o mnogih rečeh. Najmanj napora vložimo v učenje medsebojnega sporazumevanja, v razumevanje odnosov, v prepoznavanje vzrokov in posledic slabih odnosov in nenazadnje v učenje reševanja konfliktov, ki so del življenja vsakega izmed nas. Mnogi konflikte pometajo pod preprogo, se jih na vse načine otepajo; niso redki, ki živijo v prepričanju, da je največja sreča v življenju brez konfliktov. Reševanje problemov, zapletov, zamer, potlačene jeze, žalosti nemalokrat prepuščamo času – bo že čas postavil stvari na svoje mesto. Brez našega sodelovanja tudi čas ne celi ran.

Odnose zastruplja tako imenovani kamniti zid, ki ga postavljamo med nas – med partnerji, zakonci, sosedi, med starši in otroki. Kamniti zid zgradimo tudi, da bi se obvarovali pred drugače mislečimi, drugače čutečimi, pred vsemi, ki nam predstavljajo določeno nevarnost. Kamniti zid ruši ali povsem uniči odnose v krogu nam pomembnih ljudi. Hitro je zgrajen, a ga je težko porušiti. Molk, umik, hladna distanca, mrtva tišina so zidaki tega zidu, ki uničuje tiste bližine, ki jih človek najbolj potrebuje.

Človek ne živi samo od kruha. Živi tudi od medsebojnega spoštovanja, sodelovanja, prilagajanja, iskanja kompromisov, tudi popuščanja in odpuščanja. Življenje brez prastarih vrednot, kot so vera, upanje, ljubezen, dobrota, poštenost hitro izgubi vrednostni kompas. Brez osrečujočih bližin s sočlovekom in naravo postane življenje prazno in nesmiselno.

Predavateljica je povzela Johna Gottmana, ki se ukvarja s tako imenovano strupeno komunikacijo.

Govori o štirih ključnih razlogih zanjo:

- kritiziranje, kronično oporekanje, najedanje v odnosu,
- obramba in prevzemanje vloge žrtve v odnosu,
- prezir sogovornika, izražen verbalno ali neverbalno,
- kamniti zid, ki ga ustvari umikanje, hladna distanca, molk, mrtva tišina.

Gottman pravi, da je prav kamniti zid razlog za vse več stisk ljudi, za njihovo trpeče življenje, za začarane kroge, v katerih se vrtijo zaradi morečega molka in nikoli izrečenih čustvih. Nekateri jih premlevajo, drugi potlačijo, a v nekem trenutku spet planejo na dan. Mnogim zmanjka časa, da bi spregovorili o dogodkih, občutenjih, stvareh, ki so del nekih skupnih življenj in mukoma odhajajo onkraj tuzemskega.

Zamolčanosti v odnosih zastrupljajo medsebojno iskreno povezanost, vnašajo napetost in nezadovoljnost v odnos, ga izmaličijo in pogosto pripeljejo do konca.

Molk je najbolj neproduktiven način reševanja konfliktov. Nosi navidezno varnost za tistega, ki ga uporabi, za tistega, ki ga je deležen, pa predstavlja mučno negotovost, saj ne ve, kaj molčeči čuti, misli, namerava. Ob molku je človek prepuščen ugibanju, kaj mu molčeči sporoča in povzroča. Z molkom nas kaznuje. Postajamo vse bolj negotovi, nemočni, vse bolj ranjeni.

Za vsakega mora obstajati nekdo, ki mu zaupa in ga razume. Pogovor je pomemben kot obleka, je zdravilo.

Marija Ž., Ljubljana

Sabina Gombač:

Življenje z nepredelano psihološko travmo

Vsak ima pravico do sedanjosti in prihodnosti, ki ni popolnoma preplavljena s preteklostjo.

K. Saakvitne

Sabina Gombač je s to mislijo sklenila svoje zanimivo predavanje, jaz pa z njo začnem članek, ki naj bo prijazno povabilo k branju in odločnemu pogledu v našo preteklost.

Gospa Sabina se je tokrat pred samarijani znašla v novi vlogi. Predstavila se nam je kot voditeljica teme Življenje z nepredelano psihološko travmo, kar je bilo tudi zanjo nova izkušnja in nov izziv.

Predavanje je spretno prepletala z vložki učne delavnice. Povabila nas je k razmišljanju o naših življenjskih vlogah, kaj nam je v njih težko, kaj nam povzroča stres in kakšne misli ter občutki nas prevevajo ob tem doživljanju: strah, močnejše bitje srca, povišana temperatura, rdečica, misel, da ne zmoremo, da nismo v redu ... Odgovarjali smo si tudi na vprašanje, katero vedenje smo takrat uporabili, da smo poskrbeli zase in se pomirili.

Danes veliko govorimo o stresu in pozabljamo, da je to obrambni mehanizem, ki je človeku skozi zgodovino

omogočal preživetje. Njegova naloga je, da v okolju prepozna nevarnost in s pomočjo biokemične reakcije aktivira telo, da se obvaruje. A ta ključna reakcija, v preteklosti nujna za preživetje, je danes prepogosto uporabljena, saj telo zaznava občutke ogroženosti tudi takrat, ko jih v okolju ni. Prekomerno izločanje stresnih hormonov najeda naše zdravje in medosebne odnose.

Če želimo stvari predelati, je treba pogledati globlje v telo. Brainspotting je psihoterapija, ki »odmrzne« boleče občutke in jo naša voditeljica Sabina uspešno vpeljuje v delo s svojimi strankami.

Ravnanja s stresom se učimo že od prvega dne našega življenja. O zdravem učenju ravnanja s stresom govorimo, ko je izziv za posameznika in njegove zmožnosti ravno dovolj velik, da z njim vzdrži.

Primer: Dojenčku je stresno, ko je lačen, ko ni mame, da bi ga nahranila, da bi ga pomirila.

Če mama pride že čez nekaj trenutkov, otroka nahrani in potolaži, je otrokova potreba po hrani zadovoljena in se otrok pomiri.

To so prve izkušnje, s katerimi oblikujemo občutek o sebi in o načinu ravnanja s stresom. Sprva potrebujemo pomoč odrasle osebe, ki nas vzpodbuja, podpira in pomaga pri notranji umiritvi. Ta model ponotranjimo in prenesemo v naš nezavedni del osebnosti in ga postopoma sami začnemo uporabljati in nadgrajevati.

Primer: Na tleh vidimo vrv in mislimo, da je kača, a ker imamo izkušnjo, da to ni kača, vemo, da je to vrv.

Kaj pa, ko je situacija prezahtevna? Ko nas preplavijo čustva, s katerimi ne zmoremo? Takrat se v želji po preživetju aktivira biokemična reakcija, ki deluje avtomatsko, instinktivno. Živčni sistem se v želji po zaščiti aktivira v skrajne zmožnosti delovanja našega telesa.

Primer: Otrok zajoka in če mame dlje časa ni, se nelagodje še stopnjuje. Preplavijo ga občutki ogroženosti, nemoči, saj si ne more sam pomagati. Zaradi teh občutkov se telo še bolj aktivira v skrajno obliko akcije, in sicer boj ali beg, kar se izraža v še intenzivnejšem joku. Če mame še vedno ni, otrokovo telo zazna, da akcija ni dobra rešitev, zato telo potisne v skrajno delovanje, to je v stanje zamrznitve. Otrok otopi, je apatičen in ne čuti več niti svojega telesa niti nelagodja.

Ta reakcija je premočna, telo se ne zmore pomiriti, zato se ta izkušnja v telesu ne zaključí. Ostane v nas zaklenjena in se vedno znova aktivira, ko nas nekaj spominja na ta dogodek. Do tretjega leta starosti smo še posebej občutljivi, saj naši možgani niso še dovolj razviti za obdelavo spomina, zato se ti občutki shranijo

v telesu kot somatski spomin in močno vplivajo na odnos do sebe in do ravnanja v stresnih situacijah. Izkušnje se pospravijo v globlji del možganov in ti so računalnik našega telesa.

Ta reakcija je zelo dobrodošla, ko gre za naše preživetje.

Primer: Stopimo na cesto in avto drvi proti nam.

Instinktivno, brez razmišljanja, bomo odskočili, da se bomo rešili. Hudo je, ko naše telo zaznava nevarnost in se nanjo odzove tudi takrat, ko te nevarnosti objektivno ni. Pri takem ravnanju gre za doživljanje občutka nevarnosti, ki je povezan s podobnimi občutki iz preteklosti. Taki neprijetni občutki se zgodijo kot posledica nezaključene izjemno stresne travmatske izkušnje.

Ko deluje avtomatski živčni sistem, deluje celotno telo. Dolgoročno to vpliva na naše zdravje in telo zaznava, do kje lahko gre. Najprej je beg ali boj, nato zamrznitev. Ob tem pomislimo na travmo. Vsaj 70 % ljudi se je v življenju srečalo s travmatsko izkušnjo in 20 % ljudi živi posttravmatsko motnjo. Mnogi ljudje mislijo, da so travme le najhujši življenjski dogodki kot je: vojna, zloraba, naravna katastrofa in podobno, a ni tako.

Travmatizirani smo lahko tudi:

- kot opazovalci nasilnih dejanj (brat nemočno opazuje, kako oče pretepa brata),
- če nimamo čustvene podpore in tako ostajamo sami s svojim doživljanjem,
- če smo doživeli veliko mikro in mini travmatskih dogodkov (na primer, ko starš zasmehuje otroka, ko nečesa ne zna. Ob ponavljanju tovrstnih dogodkov izgubljam zaupanje vase, v druge, v življenje, zakoreninjen je občutek sramu in neustreznosti, prevzemanje velike odgovornosti za druge ...),
- če ne predelamo družinske travme, ki je posledica hudega trpljenja iz preteklosti, kot na primer vojna, lakota, naravne katastrofe.

Raziskave so pokazale, da se nepredelane travme vlečejo skozi sedem generacij in da se prenašajo preko DNK zapisa in ne le nezavedno preko vzgoje.

Primer: Oče ne zna delati, ravnati s strahom in to daje svojemu sinu ...

Posledice nepredelane travme so odvisne:

- od vrste, intenzitete in trajanja dogodka,
- od značajskih lastnosti osebe,
- od čustvene podpore, ki jo je dobila oseba,

- od sposobnosti spoprijemanja s stresom,
- od sposobnosti ravnanja s čustvi,
- od samopodobe,
- od odprtosti družbe za dejanje in omogočanje podpore posamezniku preko različnih programov.

Posledice nepredelane travme se lahko zgodijo takoj ali po mnogih letih.

Kakšne so?

- spremembe delovanja centralnega živčnega sistema, ki se kažejo v pretirani previdnosti, mišični napetosti, motnjah spanja, koncentracije, izčrpanosti in zmanjšani kontroli impulzov, ki se kaže v veliki razdražljivosti in izbruhih jeze;
- spremembe v čustvovanju, ko opazimo velika čustvena nihanja, preplavljenost s čustvi, občutki tesnobe, strahu, negotovosti, panike, osamljenosti in izgubljenosti;
- podoživljanje travmatskega doživetja v intenzivnih in vsiljivih spominih, slikah, sanjah, nočnih morah, intenzivne čustvene in telesne reakcije, ki spominjajo na dogodek.

Kako človek z nepredelano travmatsko izkušnjo doživlja sebe in svet?

- Izogiba se vsemu, kar spominja na dogodek: mislim, čustvom in telesnim senzacijam;
- zateka se k različnim odvisnostim.

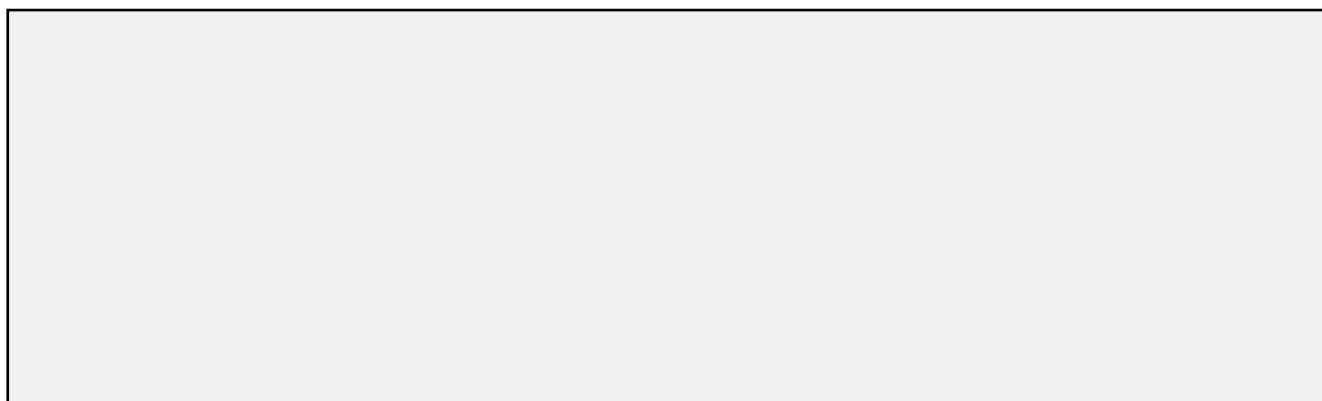
Vse to počne, ker je takrat tako zelo bolelo in tega ne želi več doživeti.

Kako blagodejno in odrešujoče je zavedanje, da imamo možnost izbire. Lahko se odločimo, da travmo pozdravimo ali ostajamo v vlogi žrtve. Strah pogosto vpliva na to, da si ne upamo narediti koraka in vedno znova iščemo krivca zunaj sebe. Tako kot pozdravimo telesno bolečino, lahko ob primerni podpori pozdravimo tudi

psihično bolečino. Tudi sram nas pogosto omejuje, da bi stopili naprej. Pot zdravljenja je velik korak. Lahko imamo vse, a znotraj sebe čutimo praznino, zato je pomemben premik k sebi, bližje k sebi. Za to potrebujemo čas, veliko časa, a to je pot zame, za nas. Zdravljenje je proces, ki mora potekati v varnem terapevtskem okolju. Najprej je potrebno ponovno zaupati telesu in sebi, da si lahko pomagamo z občutki znotraj njega. Ko imamo to izkušnjo, nam je lažje. Ko se napetosti v psihoterapevtskem procesu sprostijo, lahko začutimo mir v telesu. Ko sprostimo boleče izkušnje, spoznamo, kako je ta travma vplivala na naše odločitve v življenju. Ko se sprosti, ko jo predelamo, postane to del nas in nas ne moti več. Prihaja do občutka, da smo vredni. Za razrešitev travme razumski uvid ni dovolj.

Zdravljenje terja čas, našo potrpežljivost in ljubezen do sebe, a je vredno, saj le kdor ima rad sebe, ima lahko rad tudi druge ljudi.

Klara R., Ljubljana



Tina Bregant:

Empatija in čuječnost – zakaj in kako ju negovati

Empatija in čuječnost sta veščini, lastnosti in odločitvi za življenjski slog, ki omogočata živeti srečno in samoizpolnjeno življenje.

UVOD

Znanstvene raziskave kažejo na takojšnje kot tudi dolgotrajnejše strukturne spremembe v možganih izkušenih meditatorjev. Prakticiranje čuječnosti pomeni spremembo v vedenju, ima pa čuječnost vplive tudi na vedenje, ko ne meditiramo aktivno. Podobno velja za empatijo. Porajajočo empatijo lahko opazujemo že pri novorojenčku, ko nanjo sklepamo iz vedenja, ter jo nato spremljamo skozi razvoj govora. Šele ubesedenje občutkov, čustev in emocij malčku, pa tudi nam, odraslim pomaga razumeti sebe in sočloveka. Izostritev ubeseditve in kompleksnost izražanja nam pomagata izuriti se v empatiji, podobno kot meditacija pomaga izuriti se v čuječnosti.

Tehnološko razvito, multimedijско okolje, v katerem v virtualnem svetu ni več mej, je za naš um izredno naporno. Najbolj izpostavljeni so ljudje v tistih dejavnostih, kjer je podatkov veliko, se spreminjajo in je uporaba podatkov ključna za pričakovani izid, hkrati pa v določenih poklicih ni ustrezne informacijske podpore. Ta podpora zlasti umanjka pri neposrednem stiku z ljudmi, ko je od nas samih v določenem hipu odvisno, kako bomo reagirali. Način reagiranja je zelo povezan s tem, kako smo čuječi v danem trenutku. Hkrati je naše reagiranje tesno povezano z našo sposobnostjo empatije.

Poklici z visoko stopnjo pregorevanja se zato najdejo v medicini in zdravstveni oskrbi ter šolstvu in sociali. V želji po manjšem pregorevanju se zato išče načine in tehnike, ki bi le-to zmanjšale. Čuječnost se zdi ena od najboljših rešitev, čeprav velja opomniti, da čuječnost ne sme biti naš cilj ali samo tehnika. Prava čuječnost namreč pomeni življenjski slog ne pa zgolj instrumentalizacije čuječnosti.

ČUJEČNOST IN SREČA

Čuječe stanje je povezano z občutkom notranjega miru in sreče. V današnjem času hlepimo po sreči, ki naj bi bila stalna in samoumevna. Zapovedana sreča nas pušča zmedene. Imamo vse, za vse smo odgovorni sami – in vendar nismo srečni. Še več, počutimo se »krive«, ker nismo srečni. V raziskavi Eurostat 2015 so se za najbolj srečne v Evropi opredelili Skandinavci, pa tudi Avstrijci in Švicarji. Slovenci smo skupaj s Francozi, Angleži in Nemci nekje na sredini. Zanimivo je sicer, da v državah, kjer je manj materialne stiske in je sociala urejena, srečo cenijo višje – pa vendar ves odgovor ne leži v materialni preskrbljenosti. Hkrati je zanimivo opazovati, da so praviloma najsrečnejši dijaki, študenti in mladi, nato pa s starostjo občutek sreče upada. To pa ne velja za najstarejše v materialno preskrbljenih državah kot so skandinavske dežele in Švica.

VPLIV SODOBNEGA SVETA – ČUJEČNOST IN EMPATIJA KOT NJEGOVO NASPROTJE

Sodobni svet nas peha v različne stiske, ki niso toliko materialne, so pa eksistencialne. Dejstvo je, da so kljub družbi izobilja v porastu duševne težave. Opažamo jih kar pri četrtini do tretjini ljudi. Duševno zdravje je izjemno pomembna komponenta človekovega zdravja in blagostanja in vpliva na njegove akademske in poklicne uspehe, zlorabo različnih substanc in tvegana vedenja, nasilje in posledično tudi povsem telesne težave: debelost, povišane vrednosti krvnega tlaka, prisotnost stalnih vnetnih procesov v telesu ipd. S starostjo praviloma naraste tudi verjetnost za razvoj depresije. Ob porastu ateizma zlasti v zahodnih državah je to verjetno še dodatno prispevalo k eksistenčni praznini, zaradi česar se zdi čuječnost zanimiva, eksotična praksa, povezana

z budizmom, kar pa ne drži, saj so meditativno prakso uporabljali tudi menihi pri nas.

ČUJEČNOST

Čuječnost Kabat-Zinn razume kot nepresojajoče zavedanje sedanjega trenutka. Lahko jo razumemo tudi kot specifičen način usmerjanja pozornosti, ki se ga lahko priučimo. Nekateri ga razumejo kot stanje psihološke svobode, ko je pozornost mirna in hkrati prožna, brez navezanosti na predsodke, določene z lastnim zornim kotom.

Čuječnost integrira vsebine iz kognitivnih, vedenjskih, izkustvenih in psihodinamskih teorij. Zahteva mojstrenje v nepresojanju, potrpljenju, neobremenjen (začetniški) um, zaupanje, neprizadevanje, sprejemanje in nevezanost (osvobojenost). Čuječnost predstavlja tudi osvoboditev od predsodkov do samega sebe. Samoopazovanje in razistovetenje šele omogočata odklopitev od nadzorov nad kognicijo (umom) in percepcijo (zaznavami). Osvoboditev od predsodkov pa pomeni tudi empatijo do samega sebe.

EMPATIJA

Empatija je sposobnost prepoznati čustva in emocije drugega človeka, ne da bi ob tem podal svoje lastne občutke ali misli. Empatija lahko delimo na kognitivno, to je takrat, ko razumemo in občutimo drugega, ter emocionalno reaktivno, ko se nanjo tudi ustrezno odzovemo. Vsak človek lahko pokaže nekaj empatije, vendar so nekateri pri tem tako občutljivi, da lahko občutijo celo psihično in fizično bolečino ljudi okoli sebe, kar zelo slikovito opisuje »svetobolje, weltschmerz«. Slednje ni najbolj ugodno za tistega, ki je tako empatičen; še zlasti velja to za poklice, kjer je empatija del profesionalizma. Potrebno se je znati tudi nekoliko oddaljiti od občutij in se jim ne zgolj prepuščati, saj edino takrat lahko učinkovito ravnamo – npr. ko nudim pomoč človeku v stiski.

Preprosto povedano, pri empatiji gre za sposobnost hoditi v tujih čevljih. Nekdo, ki si prizadeva za lastno zmago in vse napore vlaga v to, da je zmagovalec, le redko nosi tuje čevlje. Navajen in udobno mu je biti v svojih celo do te mere, da pogosto ni naklonjen skupinskemu prizadevanju za uspeh vseh. Prav to – skupinsko delo in socialna vključenost pa predstavljajo večjo verjetnost za občutenje sreče, h kateri vsi stremimo. Za oblikovanje socialnih spretnosti in socialni razvoj pa je ključen razvoj teorije uma.

SEBIČNI GEN ALI SKUPNOST?

Teorija uma predstavlja temelj socialnega razvoja. Omogoča nam razumeti druge ljudi kot umna bitja z njim lastnimi mislimi, željami in čustvi. Ko drugim opisujemo svoje misli in želje, in ko interpretiramo, kaj drugi govorijo, mislijo in se vedejo, pri tem uporabljamo teorijo uma.

Če smo včasih razmišljali o sebičnem genu, danes vemo, da smo ljudje rojeni za življenje v skupnosti in omreženi zanj. Verjetno se z delnim občutkom empatije tudi že rodimo. Naši možgani so omreženi za sodelovanje in skupinsko delo, saj nam je prav slednje verjetno pomagalo preživeti v evoluciji. V socialnih spretnostih se lahko izmojstrimo in se celo empatije lahko priučimo.

Načini učenja empatije segajo od učenja jezika in pozornosti, ki jo namenjamo izražanju čustev in občutkov; razvoja sposobnosti samoregulacije; vzgleda in pripovedovanja oz. branja raznolikih zgodb, pri čemer ljudske pravljice predstavljajo pravo zakladnico skupinskega znanja.

POVEZAVA MED EMPATIJO IN ČUJEČNOSTJO

Nevroznanost nam ponuja uvid, kaj se dogaja v možganih ob meditaciji. Sam dogodek meditacije vpliva na spremenjeno delovanje možganov. Usmerjena pozornost in osredotočenje aktivirata področje v zadnjem predelu cingulate skorje. Predeli, ki so dejavni ob občutjih anksioznosti in strahu, kot sta skorja inzule in amigdali, postanejo manj dejavni. Ko se vživimo v drugega (smo empatični) in postanemo razumevajoči, se aktivirajo področja ob temporo-parietalnem stiku. Občutimo sočujje in naklonjenost. Pozornost na ritem dihanja aktivira dorzolateralni del prefrontalne skorje. Občutki strahu, vključno s ključnima strukturama hipokampusom in amigdalo, se pomirijo in postanejo manj vzdražni.

Prakticiranje čuječnosti in empatije se je pri odraslih izkazalo kot promocija zdravja in preventivne dejavnosti pri stresu, zdravljenju kronične bolečine, depresiji in anksioznosti; verjetno pa zaščitno vpliva tudi na srčno-žilne dogodke in funkcije. Najbolj prepričljivi dokazi so na nivoju preprečevanja stresa in dovzetosti zanj ter imunskih funkcij.

Za čuječnost je izjemno pomembno osredotočenje. To nam pomaga spoznavati tudi samega sebe in svoje lastne telo ter občutke. To je ključno za empatijo, saj preden lahko prepoznamo občutke in emocije drugih, moramo prepoznati, kaj občutimo mi sami.

Zapovedovanje občutkov pomeni ropanje prepoznave lastnih čustev. »Če nisem jezen, kakšen pa sem potem?« »Kako pa naj se počutim, če ne tako?« »A tako, zdaj torej nisem z dolgočasen, pravijo, da sem lačen.« Šele prepoznavanje lastnih čustev in emocij omogoči nadzor nad njimi. Če so naši občutki zmedeni, nismo prepričani, kako se počutimo oz. mislimo, da se počutimo drugače, ker so drugi tako rekli. Če starši ali vzgijtelji prevzemajo vlogo tistega, ki »ve, kako se jaz počutim«, se znajdemo v zmešnjavi občutij, čustvenih stanj in besedilnih opisov, ki jih ne razumemo. Če pa starši prepoznajo naša občutja, jih pomagajo ubesediti in opisati, ter nas tudi na ta način priznajo kot osebo, potem se počutimo sprejeti in potrjeni s strani staršev.

Če se občutkom ne izogibamo in jih ne nadomeščamo z drugimi, družbeno sprejemljivejšimi in prijetnejšimi občutki, otroke učimo, da občutki samo so. Ne delimo jih na slabe, kot je na primer jeza in žalost, ali dobre, kot je npr. veselje in razposajenost. Navsezadnje imajo vsi občutki in emocije svojo vrednost. Prepoznavna raznovrstnih emocij in čustev nam namreč pride zelo prav in zato se je verjetno skozi evolucijo tudi ohranila.

Empatije se učimo tudi posredno, preko branja zgodb. Izjemno pomembno je, da ne beremo le srečnih zgodb, pač pa tudi take, ki nas razžalostijo in se ob njih zjočemo. Vendar pa je tako tudi v življenju. Deležni smo vzponov in padcev, ki smo jim kos, če smo nanje pripravljeni. Če pa pričakujemo samo vzhičenost in srečo, nas padec lahko povsem iztiri.

ZAKLJUČEK

S čuječnostjo in empatijo vstopamo v lastni doživljajski svet, hkrati pa se tudi lažje vživimo v drugega, pri čemer ne izgubimo lastnega zavedanja. Šele empatija, kot pomemben del naše socialne kognicije, pa nam omogoči postati polnovreden član družbe, ki ji želimo pripadati. Zadovoljstvo s samim seboj in svetom, sočutje z drugimi in občutek lastne pristnosti, pa naše življenje izpolnjujeta in nas lahko zaščitata pred stresom, ki smo mu že tako ali tako izpostavljeni. Prakticiranje čuječnosti in empatije omogočata, da zaživimo polno in izpolnjujoče življenje ter da ugledamo sebe in sočloveka v vsej polnokrvni naravi.

DEČEK S TATUJEM NA SRCU – vtisi o predavanju

Vedno sem zelo vesela, ko prejmem obvestilo o novem predavanju, tokrat pa še posebej. Zavedala sem se, da bo predavanje o življenjski izpovedi človeka, ki jo je zapisal v knjigi in jo je še pripravljen deliti z nami. To je poseben privilegij.

Gospoda Simona občudujem. Njegova zgodba je dober primer, kako pomembno se je pobrati po padcu. Seveda se še kar pobira, saj ta proces lahko traja. Pomembno pa je, da je naredil velik korak na razpotju svojega življenja, da se je odločil nekaj SPREMENITI v svojem življenju; SPREMENITI SEBE – odločil se je, da NE bo več ŽRTEV! Večkrat je poudaril, da brez svoje žene Suzane vsega tega ne bi zmožel. Občudovanja vredne besede, ki so se me še posebej dotaknile pa tudi to, da svojo življenjsko zgodbo deli z nami in nas ozavešča o tem, kaj se v družbi dejansko dogaja in kakšen je njen odziv. Zaupal nam je, kako ukrepati v primeru, če se srečamo z žrtvijo spolne zlorabe, ki bi nam zaupala svojo neljubo izkušnjo.

Skoraj ne znam opisati, kako zapolnjena sem zapuščala to predavanje. Počasi sem se sprehodila do avtomobila. Parkirala sem ga malo dlje od lokacije predavanja. Še med hojo sem razmišljala o njegovih besedah, ki jih je večkrat poudaril; da je njegova družina sedaj bolj povezana, da se veliko pogovarjajo in da mu otroka zaupata. No, sem si rekla, to je to. Želel nam je povedati, da se je splačalo tvegati.

Zelo sem hvaležna, da sem lahko del skupine Samaritan in da mi je bila dana priložnost, da se udeležim tega nepozabnega predavanja. Nova spoznanja, nova razmišljanja, nove ideje, ki jih lahko delim naprej ...

Nevenka R., Maribor

Eva Škobalj: Čuječnost – tukaj in zdaj

Dr. Eva Škobalj, profesorica španskega jezika na Prvi gimnaziji v Mariboru nam je lani novembra v Mariboru predavala o čuječnosti oz. osredotočenosti na tukaj in zdaj.

Uvodoma je pokazala fotografijo matere ob bolnem otroku: mati budno opazuje, kaj se dogaja zdaj, v tem trenutku, spremlja otrokovo temperaturo, odzivanje, ocenjuje stanje in tako lahko optimalno ravna v dani situaciji ter pomaga otroku, da si povrne zdravje. Fotografija nazorno ilustrira bistvo čuječnosti: osredotočenost na tukaj in zdaj. Gre za zelo pozorno opazovanje trenutne situacije brez presojanja, kar je tudi predhodni korak kritičnega razmišljanja. To ne pomeni, da so pretekle izkušnje nepomembne – so, vendar obstaja nevarnost, da nas v razmišljanju zapeljejo v rigidnost v smislu, zdaj bo pa spet tako kot prejšnjikrat. Vsaka, na prvi pogled sicer morda prejšnji podobna, situacija je namreč lahko nova, prinese presečenost in le, če smo navzoči tukaj in zdaj, torej čuječi, lahko drugačnost zaznamo in optimalno odreagiramo. Čuječnost je v tem smislu nasprotje 'avtopilotu' – ta se npr. nam, samarijanom, lahko vklopi ob stalnih klicalcih; vsi klicalci pa lahko na takšen način razmišljajo, zaradi česar se ves čas vrtijo v krogu iste 'nerešljive' situacije. Tu nam dr. Eva Škobalj predstavi primer iz svoje šolske prakse: dijak je spet dobil slabo oceno in za to je krivil učiteljico, ki da ne poučuje kakovostno, ga ne mara, mu nalašč postavlja najtežja vprašanja, ga strožje ocenjuje ... Dijak je torej razmišljal, da je za njegovo situacijo kriv nekdo drug in vsakič, ko je bil izpostavljen ocenjevanju znanja, je razmišljal, da bo tako ali tako spet isto – torej je vklopil 'avtopilota'. Učiteljica ga je spodbudila k drugačnemu razmišljanju, in sicer z nekaj vprašanji, kot so: Ali ti te misli koristijo? Ali so te že kdaj pripeljale do cilja? Kam te te in podobne misli peljejo? Si res želiš tja? Kritiziranje profesoričinega dela ne pelje k cilju (četudi bi v resnici bilo slabo). Prevečkrat se prepuščamo toku misli in premalokrat se vprašamo, ali res hočemo tja, kamor nas peljejo določene misli. To je dr. Škobaljeva ponazorila z vožnjo z vlakom – grem na vlak (torej izberem misli), ki me pripelje na zeleni

cilj. Če dijak hoče izboljšati svoje znanje, mora izbrati druge misli, začevši z vprašanjem: Kaj lahko jaz naredim tukaj in zdaj, v tej trenutni situaciji, v tem trenutku, da pridem do boljše ocene? Dokler je dijak razmišljal, da je za njegov neuspeh kriva profesorica, je bil žrtev in je bil ves čas ujet v isto situacijo. Ko pa je zamenjal vlak misli, so se zgodile spremembe in je tudi dosegel realno zastavljeni cilj.

Kako dolgo neka sedanost traja, je odvisno od vsake situacije posebej, še bolj pa od posameznikove oza-veščeni in zmožnosti ostati čuječ. Kako je popolna čuječnost težka, smo na predavanju tudi sami preizkusili – nekaj sekund smo skušali ostati osredotočeni zgolj na sedanji trenutek, skušali smo nadzirati misli, da ne bi begale k včeraj in jutri. Čuječnost nam pomaga, da si ustvarimo širšo sliko in torej lažje razumemo dano situacijo ter njen vsak posamični segment. Ilustracija pomena ustvarjanja širše slike je bil prikaz neke slike na platnu. Ugibali smo, kaj bi ta slika lahko prikazovala, ideje so bile različne: gore, puščavo, kamne ... Nikomur ni padlo na pamet, da je v resnici prikazan del slonovega telesa.

Čuječnost torej ne pomeni, da pozabimo pretekle izkušnje in nas ne skrbi prihodnost, ampak smo zmožni osredotočanja na dani trenutek, gre za sposobnost budnega opazovanja situacije; za reševanje se seveda odločimo tudi na podlagi v preteklosti pridobljenih izkušenj, a kot predkorak tega je čuječno opazovanje situacije (brez sočasnega razmišljanja oz. presojanja).

Čuječnost kot tehniko je mogoče usvojiti s pomočjo različnih vaj, opisanih tudi v knjigi predavateljice, dr. Eve Škobalj: Čuječnost in vzgoja.

Helena S. C., Maribor

Nacionalna konferenca *preprečevanja* zasvojenosti s spletom

6. marca je v organizaciji Logout-a in ob podpori Ministrstva za zdravje potekala Nacionalna konferenca preprečevanja zasvojenosti s spletom. Logout je prvi specializirani center pomoči ob različnih tveganih spletnih vedenjih, ustanovljen leta 2010. Njegovo primarno področje je digitalna zasvojenost. Na dogodku sva kot udeleženci sodelovali tudi zaposleni iz našega društva. Namen konference je bil ozaveščanje strokovne javnosti o varovalnih dejavnikih, ki krepijo zdrav odnos do uporabe spletnih vsebin, povezati različne strokovnjake in dvigniti raven prepoznavanja težav, povezanih z uporabo spletnih vsebin. Izbrani predavatelji so problematiko osvetlili z medicinskega, s psihološkega, socialnega in kulturnega vidika.



Kdaj govorimo o zasvojenosti s spletom? Preprosto povedano tedaj, ko splet pomembno vpliva na naše življenje in siceršnje aktivnosti.

Govorimo o treh stopnjah uporabe spleta:

1. uravnotežena uporaba spleta:
uporaba je uravnotežena glede na preostale aktivnosti v dnevu; zaradi spleta se ne odrečemo drugim dejavnostim kot npr. obisku prijateljev, gospodinjskim opravilom, prehranjevanju ali spanju.
2. pretirana uporaba spleta:
v službi in šoli smo morda še solidni, vendar večino prostega časa namenimo spletnim aktivnostim, spalne navade še niso drastično spremenjene. V splet se zatekamo zaradi sproščanja stresa, ki smo ga sicer deležni v šoli, službi ali družini.
3. zasvojenost s spletom:
spletne aktivnosti so prioriteta, izpuščamo prehranjevalne obroke, spanje je okrnjeno, trpi šola in služba ...

Od česa smo na spletu zasvojeni?

Od vsebin, ki nam dajejo ugodje. Ločimo naslednja spletna področja, od katerih lahko postanemo zasvojeni:

- splošne spletne vsebine (vsebine, do katerih običajno dostopamo preko mobilnega aparata ali tablic): YouTube, gledanje serij ...;
- računalniške igre (zasvojenost z njimi bo letos umeščena na seznam motenj v novi verziji klasifikacij bolezni Svetovne zdravstvene organizacije);
- družabna omrežja (Facebook, Instagram, Snapchat);
- spletno nakupovanje;
- spletna pornografija;
- spletne stave.

Simptomi zasvojenosti s spletom se kažejo v izgubi kontrole nad vsebino in časom, ki ga porabimo za splet. Aktivnosti na spletu postanejo prioritete dneva, druge aktivnosti in interesi pa upadajo. Neupoštevanje dogovorov in laganje glede uporabe spleta ter močna reakcija ob odvzemu naprave oz. izklopu spletne povezave so pokazatelji, da nas splet močno nadvladuje.

Kdo je najbolj ranljiv, da postane zasvojen s spletom?

Na zasvojenost vplivajo predvsem štiri dejavniki:

1. Splet kot medij je že sam po sebi zasvojljiv; je neskončen podajalec informacij. Pusti nas čakati v pričakovanju (kdaj bo kdo kaj »povšečkal«, kdaj nam bo kdo namenil odziv, kdaj se nam bodo pri rač. igri sprostila vrata v naslednji nivo, kdo nas bo povabil v igro ...). Splet nima zadnje strani tako kot knjiga.
2. Industrija »gaming-a« in »družabnih omrežij«.

3. Osebnostne značilnosti posameznika (nihče ni imun, pa vendar splet v svoji osnovi predstavlja neko sprostitev, da nam možnost, da smo virtualno uspešni. Ranljivejša ciljna skupina so zato osebe z negativno samopodobo, introvertirane/ekstravertirane osebe, osamljeni, sramežjivi, čustveno labilni. Pogosto so dovzetnejši posamezniki, ki trpijo za anksioznostjo, imajo motnjo pozornosti ali so hiperaktivni, osebe z aspergerjevim sindromom ter depresivno razpoloženi. Pri družbenih omrežjih so ranljivejša dekleta, pri računalniških igrah pa fantje in moški.
4. Okolje (družina, služba, šola).

Splet ni resničnost. Družabna omrežja so polna pozitivnih vsebin. Podatke o sebi filtriramo na način, da objavljamo predvsem pozitivne vsebine (počitnice, potovanja, druženje s prijatelji), kar nekdo s slabšo samopodobo težko sprejema. Posameznik, ki pretirano uporablja splet, doživlja spremembe tako v svojem socialnem okolju in kot duševnem stanju. V ospredju so tudi konkretne zdravstvene posledice, ki se izrazijo z zamikom; težave, ki izhajajo iz pomanjkanja spanja, kardio metabolna tveganja, abdominalna debelost, depresivna stanja ...

Ne moremo pa tudi mimo vrste pozitivnih posledic uporabe spleta. Npr. računalniške igre so zasnovane tako, da v nas predramijo motivacijo. Posebne igre, namenjene v zdravstvene namene (exergaming), so odlične in jih uporabljajo pri rehabilitaciji in zdravljenju otrok s cerebralno paralizo, pri odraslih s poškodbo glave itd. Povezovanje s prijatelji prek družbenih omrežij in z ljudmi s celega sveta, ohranjanje stikov, dostop do različnih interesnih in podpornih skupin. V nekaterih primerih tudi do izboljšanja počutja (pri introvertiranih osebah).

Pri spletu je treba velik poudarek nameniti mladim, vzgoji in izobraževanju v vrtcih in šolah. Vznemernost sodobnih naprav in spleta otroke privablja od zgodnjega otroštva dalje. Pomembno je zavedanje, da so se današnji otroci v takšen svet že rodili in nekateri medijski predstavniki jih zato imenujejo »spletni domorodci«. Predstavniki mlajše generacije, ki so sodelovali na konferenci, so povedali, da ni prav, da starši ne pokažejo interesa, kaj je mladim tako privlačno na spletu, pogosto se počutijo nerzumljeni in odtujeni, saj starši »ne kapirajo«, kako je danes splet pomemben zanje.

Zato je prav, da se tudi starši o spletu stalno poučujejo, da bodo razumeli vzroke in primanjkljaje, zaradi katerih se otroci na spletu počutijo sprejete in razumljene. Ne smemo pozabiti, da je pretirana uporaba spleta beg iz resničnega v virtualni svet. Vprašati se moramo, zakaj nekdo potrebuje beg?

Kakšno je stanje?

- izguba občutka za čas,
- preokupiranost z vsebinami,
- izguba zanimanja za druge aktivnosti (hobiji, prijatelji ...),
- nihanje razpoloženja (pozitivna čustva online, negativna offline),
- neupoštevanje dogovorov s starši o rabi interneta,
- zanemarjanje šolskih ali delovnih obveznosti,
- uporaba spletnih aktivnosti kot strategija umika od težav,
- pomanjkanje interesa za druge aktivnosti,
- prikrievanje ali laganje o težavah,
- izpad iz šolskega sistema ali delovnega okolja,
- izguba pomembnih odnosov (družina, partnerstvo, prijatelji),
- agresivni izpadi ob odvzemu tehnologije,
- spremenjen spolni vzorec,
- prehranjevanje za računalnikom.

Katja L. C., Ljubljana