

SAMARIJAN

Letnik XVII

števila 1

januar 2019



Mi smo tukaj
Srečanje STS v Celju

Predavanja:

Dodatni kromosom za
vsakdanjo rabo • Kako zavriniti klicalčeve
zahteve in ohraniti odnos • O sreči,
zadovoljstvu in vrednotah

ZAUPANJE

Letno srečanje prostovoljcev slovenskih društev za telefonsko pomoč v stiski STS.

Celje, 27. oktober 2018

Organizator: Društvo »KLIC UPANJA« iz Celja

Cvijeta PAHLJINA: PRAZAUPANJE V TEORIJ IN PRAKSI



Kdo smo ljudje? Kaj je naša osebnost, kaj vsebuje?

Viktor Emil Frankl, avstrijski nevrolog in psihiater, (1905–1997) je razvijal metodo na človekovi potrebi, da osmisli življenje. Trdi, da ima človek zemeljske in nebeške korenine: biološke dobimo od staršev z genskim sporočilom (barva las, oči, lastnosti, sposobnosti ...), psihološke delno podedujemo, delno pridobimo z vplivom okolja,

duhovne nam ne more nihče prenesti, ne starši, ne okolica. Prihaja iz Transcendence. V trenutku spočetja stopi nekdo tretji zraven "tertium datur" (V. Frankl) in nam nekaj da. Zaradi duhovne dimenzije smo enkratni, neponovljivi, neuničljivi, neizmerno vredni in željeni od Transcendence. Tu se nahaja tudi osnova našega prazaupanja.

To, da smo tudi duhovna bitja, je Frankl vnesel tudi v medicino in

psihologijo. Do takrat je medicina človeka obravnavala le kot telo (kar je običajno še danes). Skozi vso zgodovino človeštva so ljudje verjeli, da človek ni le telo, častili so duhovni del, ki ostaja in gre naprej. Frankl je s svojim pristopom človeku vrnil dostojanstvo, češ da oseba vedno ohranja svoje človeško dostojanstvo, ravno zaradi svoje duhovne dimenzije (rehumanizacija medicine).

Povezanost obeh subnoetičnih dimenzij (somatske in psihične) v "psihofizikumu" je duhovna (noetična) dimenzija – vest, svoboda, odgovornost, smisel.

Če se posvetimo sebi, nas to pripelje do tega, da zaupamo vase. Npr.: v prvem letu življenja smo popolnoma odvisni od drugih in takrat razvijamo zaupanje v druge. V drugem letu smo bolj samostojni in začnemo razvijati zaupanje v sebe. Prazaupanje je intuitivni občutek, da ima moj obstoj smisel, da obstaja Nekdo, ki me presega in da je ta Nekdo želel ravno mene.

Moramo zaupati svojemu notranjemu glasu, se prepustiti in se bodo stvari razvijale na smiseln način. Kaj pa daje smisel našemu življenju? Nehajmo se vrteti okoli sebe. Najti moramo nekoga ali nekaj, kar bomo imeli radi. To so lahko ustvarjalne ali doživljajske vrednote ali vrednote stališča – trpljenje, krivda, smrt. Človek je v polnem smislu človek le, ko je predan neki osebi ali stvari (V. Frankl). To človekovo duhovno

napetost med biti in postati, med njegovim dejanskim položajem in smiselnimi možnostmi, ki jih dojema kot svoje naloge, lahko označimo kot noodinamiko.

Viktor Frankl je govoril o volji po smislu, razvil LOGOTERAPIJO kot povabilo človeku, da je cocreator – soustvarjalec stvarstva. Osvetli različne možnosti, ki obstajajo, in človek je tisti, ki bo izbral. Človek je sam odgovoren za odločitve in tudi če nič ne naredi, je odgovoren. Instrument za pomoč je vest. Ker v svojem svetu nimamo razvitih vseh čutil, da bi delali čisto pravilno, moramo poslušati svojo vest in ta nam pomaga.

To ni enako egu (po Freudu). Super ego obsega zakonodajo in pravila v krogu, kjer se nahajamo. Večkrat pridemo v konflikt med egom in supervestjo. To supervest je vredno poslušati. Ljudje smo svobodna bitja in se ne ravnamo vedno po egu. Tej svobodi lahko zaupamo in se bodo stvari dogajale tako kot treba. Smisel najdemo v različnih segmentih življenja: v delu, ljubezni, tudi v trpljenju. Predvsem takrat moramo najti odgovor zakaj.

Sposobni smo samopreseganja, lahko se postavimo kot žrtve ali pa se odločimo, da bomo svobodni. Vse je odvisno od naše izbire. Uporabimo ključovalno moč duha in prazaupanje. Iz ljubezni do nekoga ali nečesa, delati zase in za vse okoli sebe. Poslanstvo sporoča, da je v človeku nekaj več, da v življenju odkriva svoj smisel. V iskanju smisla je pomembna tišina.

Prazaupanje:

- tudi če ti ne vidiš ničesar, Nekdo vidi tebe in to zadošča,
- tudi če ti ne ljubiš nikogar, Nekdo ljubi tebe in to zadošča,
- tudi če ti ne verjameš ničesar več, Nekdo verjame vate in to zadošča.

Navodilo, ki Ti olajša odločanje:

Živi tako, kot bi že enkrat preživel ta dan in naredil vrsto napak, sedaj se potrudi in naredi boljše.

Alenka, Ljubljana

Darja POLJANEC:

ZAUPANJE VASE, S POSEBNIM POUDARKOM NA MLADOSTNIŠKIH MOTNJAH PREHRANJEVANJA



Na letnem srečanju slovenskih društev telefonov za pomoč v stiski, smo z zanimanjem prisluhnili predavanju dr. Darje Poljanec, socialne delavke, ki dela v svetovalnici Društva »Muza« v Ljubljani. Društvo financira Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Podala nam je vpogled v motnje hranjenja, ker se k njim obračajo mladi in tudi malo starejši po pomoč. Nudijo jim strokovno pomoč in tudi psihoterapijo.

Motnja hranjenja ponavadi nastane po soočenju s stisko, ki jo doživlja posameznik: malo shujšam, pa začnem normalno jesti, potem ne bom več štel kalorij; misli si, da se potem ne bo več ukvarjal s krivdo ali sramom, ki jo doživlja v sebi. A s tem se začneja krog motenj. Hrana je nadomestni sistem, ki jim omogoča, da lahko preživijo. Neustrezne prehranjevalne navade so posledice neke duševne vznemirjenosti, čustvene motnje. Osebe imajo čustveno vez s hrano.

Motnja hranjenja je kreativna prilagoditev znotraj življenjskega konteksta, v katerem oseba doživ-

lja stisko. Iznajde motnjo, ker se v določenem obdobju ne zna drugače soočiti s svojo stisko in ker nima na voljo zdravih virov podpore iz svojega okolja. Z motnjo vzpostavlja osnovno psihološko ravnovesje. Na nastanek sovplivajo tri skupine dejavnikov:

a) Predispozicija, gre za posameznika in družino – izobražene, perfektne družine, prevladuje pa negotovost, ker tudi mediji predpisujejo popolnost in recepte za uspešnost, največ je gimnazijk;

- individualnost posameznika – nalaga se mu prevelik občutek odgovornosti, nastopa prevelika ranljivost za razpoloženske motnje, pretirana razpoložljivost, usrežljivost; vpliv družine – lahko so zlorabe, alkohol, težavni družinski odnosi, neustrezni komunikacijski vzorci; vpliv družbe – poudarja se, da je vitko lepo, uspešno, smiselno; prek ideala vitkega telesa se spreminja definicija ženskosti – moškosti in lepote.

b) Sprožilci motenj so lahko: - diete so sprožilec številka ena; dietne

omejitve glede vnosa hrane porušijo stik z občutkom za fizično lakoto, ne vedo, kdaj so lačni in kdaj siti, nehajo, ko jim je slabo; kjer so v družinah diete, tudi otroci prej posežejo po nekih omejitvah - dietah; - odhod od doma, ko gre za šolo ali preselitev; - ljubezenske težave; - travmatični dogodki: ločitev, smrt družinskega člana, zloraba, tudi neuspeh v šoli.

- c) Vzdržujoči vplivi, kot so: - reakcije in pripombe drugih: ko komentirajo izgubo telesne teže ali pa spremembo videza osebe; - samovrednotenje: če se delijo komplimenti ali pa se kritizira telo, oseba razvije občutek sramu do svojega telesa in posledično do sebe.

Prehranjevanje v otroštvu v marsičem pripomore k motnjam v poznejših obdobjih. Razlikujemo: selektivno hranjenje, kjer se stopnjuje izbirljivost od 4. leta dalje po nekih neprijetnih izkušnjah ali tudi zaradi razvojnih motenj, kot je avtizem; restriktivno hranjenje, kjer otroci pojedjo malo in so konstitucijsko drobni, zato je potrebna previdnost v obdobju rasti; razne fobije pred hrano, ko se otrok boji pojesti, da mu ne bi zaletelo ali se boji, da bo bruhal; čustvena motnja odklanjanja hrane, pogosto somatizirajo gastritis, so podhranjeni in zavračajo hrano; sindrom pervazivnega odklanjanja hrane, po travmah ne jedo, ne govorijo, se ne gibajo.

Motnje hranjenja klasificiramo v tri skupine:

- A. PICA – otroške motnje, manj jih je v odraslosti,
 - B. OSNOVNE TRI OBLIKE – anoreksija, bulimija, kompulzivno prena-
jedanje,
 - C. DRUGAČE OPREDELJENE MOT-
NJE – atipične oblike so nočno
hranjenje, očiščevalne motnje,
bigoreksija, ortoreksija.
- A. PICA je otroška motnja prehran-
jevanja, neobvladljiva želja jesti
nenavadne stvari npr. zemljo,
lepilo, nohte; pogosto pride do
zastupitev; gre za hranjenje s

snovmi, ki nimajo hranilne vred-
nosti. Pomembna je zdravniška
ocena bolezni. Zdravnik oceni tudi
druge morebitne duševne mot-
nje ali motnje v razvoju. Obstaja
tveganje za zdravstvene zaplete,
zato je potrebno zdravljenje
skrbno spremljati prav tako glede
duševnega zdravlja.

B. OSNOVNE TRI OBLIKE:

- a.) Anoreksija nervoza je osnovna
oblika motnje; indeks telesne
mase je pod 17,5, kar ni ustrezno,
telesna teža je pod vsemi kriteriji;
sebe oseba vedno vidi debelo,
ima strah pred debelostjo, čeprav
je že čisto izstradana; svoje telo
zaznava izkrivljeno, izgled preti-
rano vpliva na samopodobo, sicer
pa zanika resnost nizke telesne
teže; oseba izgubi menstruacijo.
Poznamo: a) restriktivno obliko
anoreksije, zajema približno 25
%: oseba strada, poleg še nenor-
malno veliko telovadi, skoraj nič
ne je, se pa doživlja kot debelo in
b) purgativno 75 %: oseba se
zateka k bruhanju, uporablja tudi
odvajala in diuretike. Anoreksija
je klic na pomoč, proces, ki se
začne ponavadi na prehodu v
adolescenco, lahko že pri 8. letih
do 12. letih, in traja nekaj let, da
poišče oseba pomoč. Prevladujoč
občutek je krivda.
- b.) Druga osnovna oblika je bulimija
nervoza; poznamo: a) ponavlja-
joče se epizode basanja s hrano,
ko v nekem času zaužije ogromne
količine hrane glede na druge, ob
tem je prisoten občutek izgube
kontrole nad hranjenjem, saj ne
more nehati jesti ali piti; b) pon-
avljajoča se očiščevalna vedenja,
da bi preprečili povečanje telesne
teže, kot so bruhanje, izrablja
odvajala, se pretirano posti, poseže
po diuretikih, seveda pa ničesar
ne prizna; c) rituali se ponavljajo
vsaj 2 krat tedensko tri mesece; d)
samovrednotenje je pretirano pod
vplivom telesne teže in oblike tel-
esa. Okoli 75 % zajema purgativna
oblika, ko obdobju prena-
jedanja sledi bruhanje, jemanje odvajal
ali tudi diuretikov. Nepurgativna
bulimija zavzema okrog 25 %, ko
obdobju s preveliko količino hrane

sledi stradanje ali pretirana telesna
aktivnost. Bulimija se najtežje opa-
zi, ker svoje početje zelo skrivajo.

- c.) Kot tretja od osnovnih oblik
motenj prehranjevanja je bilo
omenjeno kompulzivno prena-
jedanje. To so ponavljajoče se
epizode prena-
jedanja oziroma
basanja s hrano, kar je povezano
z dejstvi: da oseba hitreje je, tako
dolgo se baše, da je čisto polna,
zaužije ogromne količine hrane,
je ponavadi sama, ker jo je sram,
koliko hrane poje, sama sebi se
gnusi in se počuti krivo. Oseba
se redi. V ozadju motnje je nizka
samopodoba in samospoštovan-
je, ker imajo osebe občutek
pomanjkljivega nadzora nad
lastnim življenjem.

- C. DRUGAČE OPREDELJENE MOT-
NJE: Atipična oblika motnje je
ortoreksija nervoza, ki je patološ-
ka obsedenost s čisto biološko
hrano in s skrbjo za prehrano,
ki presega zdrav življenjski slog.
Ker je družbeno sprejemljivo, da
zdravo živiš, se pojavi v zgodnjem
odraslem obdobju, predvsem
pri ženskah, ki imajo potrebo po
kontroli; kar vodi tudi v čustvene
motnje. Druga taka motnja je
izrazito pri moških, ki jih premaga
obsedenost z mišičastim telesom
in svojim mišicam posvečajo
pretirano pozornost in trenirajo
za povečanje mišične mase. So
obsedeni s fitnesom, kjer prebije-
jo veliko časa. Pogosto se pri tem
zlorabljajo steroidi in anabolna
sredstva. Imajo pa nasploh slabo
samopodobo in samospoštovan-
je. Porušena je telesna shema,
saj se jim zdi, da imajo premalo
mišic. Postanejo socialno izolira-
ni. Prisotna je potreba po nadzo-
ru. Zaradi velikih količin anabol-
nih pripomočkov pride do motenj
spolnih funkcij in do depresije.

Na razvoj bolezni motenj prehran-
jevanja vplivajo mnogi dejavniki ali
sprožilci. Diete so sprožilec številka
ena. Lahko je tudi ločitev staršev ali
smrt bližnje osebe, pa tudi ljubezen-
ske težave.

Med dejavnike tveganja v družinskem
okolju prištevamo travme iz otroštva,

ponižujoče pripombe ali nevarne stile navezanosti na osebe. Sem sodijo še neustrezne regulacije afektov, pretirano zaščitniški starši, velik pou-darek na prehrani ali gibanju, pa tudi prepiri za mizo.

Dejavniki tveganja za nastanek neke motnje prehranjevanja pri posamezniku je nizka samopodoba, pretirana prilagodljivost ali ustrežljivost, zavrta zdrava agresija, perfekcionizem in to, da si gimnazijka.

Sprožilci tveganja v družbi so pestra ponudba in lahka dostopnost, spodbujanje uspešnega življenja, biti popoln moški ali ženska, ideal vitkega ali pa mišičastega telesa.

Motnje prehranjevanja so bolezni sodobne moderne dobe. Zato moramo znati prepoznati stiske in motnje, ki iz tega izhajajo. Začne se količinsko omejevanje vnosa hrane, izpuščati obroke ali pa jesti zelo malo. Nekateri odklanjajo posamezne sestavine hrane, kot so maščobe, sladkor. Veliko časa posvečajo telesni dejavnosti. Nenadoma izgubijo ali pa povečajo telesno težo; teža se v obdobju rasti ne poveča. Pogosto se poslužujejo nekih diet. Veliko časa preživijo na stranišču. Opaža se, da izginejo velike količine hrane. Izogibajo se družabnim dogodkom, kjer je na voljo tudi hrana. Včasih tudi cela družina pretirano skrbi za zdravo hrano. Hrano pripravlja za druge, sama oseba pa ne uživa hrane z drugimi. Vse to so znaki, da se nekaj dogaja in je treba biti pozoren.

Velik vpliv imajo mediji, ki na sto načinov vsiljujejo tiho in neopazno ideal telesa. Zato je umestno pojasniti, da idealno telo ne prinese sreče, ampak so pomembne osebnostne lastnosti in vrednote. Otroke bi morali vzgajati v celovite osebnosti. Da poveš, kdo si, je potrebno mnogo več, ne samo ocene v šoli, številke na tehtnici, videz ... Bolj bi morali spodbujati ustvarjalnost, igro, tudi počitek, spanje in da si lahko dovoli-mo, biti nepopolni. Osebe z motnjami hranjenja so navadno pretirano pridne, uspešne, se izčrpavajo, zato je dobro, da si dovolijo odpreti svoje meje. Nekateri filmi prav silijo v stisko, ko predvsem deklicam, kažejo kakšne morajo biti.

V zdravi družini obstajajo varovalni dejavniki, ki mnoge stiske in težave obravnavajo otrokom primerno. Otrok naj izraža svoja čustva, potrebe in stiske, naj se čuti sprejet in dobi potrditev in podporo, ko jo rabi. Starši so čustveno topli, ljubeči, a vseeno postavijo jasne meje. Dnevna prisotnost staršev v odnosu z otrokom je zelo pomembna, sploh v določenih razvojnih obdobjih. NE in nikoli se posluževati nekih shujševalnih diet, sploh pa jih NE prakticirati skupaj z otroki.

Tehtnica ne more izmeriti, kdo si. Otrok in mladostnik naj živi v pozitivnem mnenju, da četudi izginejo vse tehtnice, vsi metri in vsa ogledala, tudi če se ne vidi, je še vedno v redu, dobro in je vredna oseba.

Svetovalnica Muza se zavzema za celosten pogled na vso problematiko motenj hranjenja, saj je to kompleksen problem. Dobrodošli vsi, ki se soočajo z njo, mladi pod 18 let, in tudi starejši.

Petra, Ptuj

Jana GORJUP:

(NE) ZAUPANJE V DRUŽBO, KATERE DEL SMO

Človeštvo temelji na zaupanju, vendar se moramo zavedati, da je zaupanje zelo krhka stvar, hitro pride

in še hitreje odide. Zelo težko ga je dobiti nazaj. Do sedaj smo poslušali o odnosih med ljudmi v družini, partnerstvu, starši, prijatelji, vprašajmo se o odnosih v družbi, v kateri živimo. Širša družba s katero rastemo, se razvijamo, smo odvisni za preživetje, delo, varnost, zdravje, študij, vzgoja, prehranjevanje, informacije v medijih ... vse to je del našega življenja, brez katerega ne moremo. Čeprav smo stalno bombardirani s slabimi novicami, ki odražajo življenje družbe v kateri živimo, ne moremo kar tako ugasniti radia, ne prebrati novic na internetu ali časopisu, ne moremo preslišati kaj nam okolica sporoča, ne moremo mižati, če se nam jasno kaže okolje in ljudje s katerimi imamo dnevne stike.

Zaupanje je kot zrak, ki ga vdiha-vamo, če je, ga nihče ne zazna, če ga ni, takoj vsi to zaznamo. Vendar je potrebno zaupanje ves čas graditi, ustvarjati in negovati.

Pregovor pravi: »Kdor preveč obljublja, zaupanje izgublja« Zaupanje je tudi povezano z lažjo, ali resnica ali laž? Laž je lahko tudi koristna za tiste-ga ki jo izreče in včasih tudi za tistega ki jo sliši.

Slovenska družba se je od ustanovitve lastne države močno spre-menila, v letih 90 in 91 so nam veliko obljubljali, takrat smo zelo zaupali, na osnovi zaupanja smo se odloči-li. Kaj pa danes? Koliko zaupamo politikom, ki nam pred volitvami



obljubljajo same dobre in lepe stvari? Danes živi v Sloveniji 270.000 upokojencev pod pragom revščine. To so ljudje, ki so takrat zaupali. Zaupanje je vezivo, ki nas poveže in je največja vrednota družbe. Če ni zaupanja, nastane prevelik nadzor, zakoni, pravila, kazni. Zaupanje v družbi, v vodilne ljudi, v zdravnike, policijo, varnostnike, učitelje profesorje, duhovnike, farmacevte ... povečuje socialni kapital družbe. Če ni zaupanja nastane apatija. Potrebno je tudi altruistično zaupanje. Srečamo človeka na cesti, ga ne poznamo, vendar mu lahko do neke mere zaupamo. Tvegano zaupanje? Smo postmoderna družba, ni več neke stalne varnosti, delo in zaposlitve so za določen čas, vse se hitro spreminja, zato moramo tudi mi hitro odločiti kaj in komu bomo varno zaupali.

Nastala je velika sprememba vrednot, nastale so nove generacije in z njimi tudi drugačna zaupanja. Prek interneta operiramo z ogromno količino informacij, ki jih spuščamo v svet, ki naj bi mu zaupali. Potrebne so neomejene vsebine zaščit in varnostnih nalog, potrebno je osveščati mlade, da je zaupanje vseeno potrebno, za uspešno delo in življenje.

Intuitivno zaupanje, ki izhaja iz prazaupanja, kar je že opisala prof. dr. Cvijeta Pahljina v uvodni točki ima še vedno veliko vlogo. V sedanjosti družbi je problem intelektualna in duhovna revščina. Demokracija. Ali je res demokracija? Ali zaupamo vladi? Ali zaupamo sebi? Ali smo vredni, da nam drugi zaupajo?

Pojem zaupanja je tako zelo obsežen, da ga je težko definirati v celoti, potrebno je o tem razmišljati in delovati. Ampak: NAJPREJ ZAUPAJMO VASE !

Na koncu naj povem še to, da smo Samarijani verjetno vredni zaupanja naših klicalcev, ki nas kličejo noč in dan, da imamo celo v imenu našega društva besedo »zaupni«, zato naj še naprej ostane vse kar slišimo le v naših glavah in srcih in slišanih vsebin ne govorimo naprej - nikomur.

Ljuba, Ljubljana

Jožef KOCIPER in Lidija KOCIPER: ZAUPANJE V ZAKONSKI ODNOS



Če je razmišljanje o partnerstvu kot eni izmed temeljnih izkušenj človeškega obstoja in o zakonskem stanju kot instituciji, ki pomeni zavezo med dvema odraslima človekoma, še kar pogosta tema pogovorov med ljudmi, je tema zaupanja v partnerski odnos, čeprav je v resnici temeljna sestavina zadovoljujočega partnerskega odnosa in hkrati za večino ljudi tudi najvišja vrednota, tema, ki se je le redko dotaknemo. Najverjetneje iz razloga, ker od nas zahteva izpostavljanje naše lastne ranljivosti. Iz istega razloga smo predavanju, ki sta ga za nas pripravila izbrana predavatelja, prisluhnili z velikim pričakovanjem.

V prvem delu predavanja nam je predavatelj predstavil koncept zaupanja in eno od filozofskih razmišljanj na temo zaupanja v družbi, v drugem delu pa smo prisluhnili temi zaupanja v partnerskem odnosu, pri čemer je predavateljica svoja teoretična izhodišča podkrepila s primeri iz prakse.

Kaj je zaupanje?

Zaupanje je v Slovarju slovenskega knjižnega jezika opredeljeno kot prepričanje, da je kdo sposoben,

kompetenten in voljen narediti, kar se pričakuje; je prepričanje, da je kdo pošten, iskren; in prepričanje, da je kaj dobro in da bo dobro vplivalo na uresničitev določenih pričakovanj. Te temeljne sestavine zaupanja se odlikavajo tudi v zaupanju v partnerskem odnosu.

Zaupanje v partnerskem odnosu je dvosmerni proces, ki se izgrajuje – z izgradnjo partnerskega odnosa izgrajuje tudi zaupanje. Priznan psihoterapevt Zoran Milivojevič pravi, da se že v samem začetku partnerskega odnosa predpostavlja dogovor o zvestobi in zaupanje se gradi prav na tej predpostavki. V eni od raziskav, omenjenih v predavanju, se je izkazalo, da so pari, ki živijo v dolgotrajnih partnerskih zvezah, soglasni (kar v 92 %), da je zaupanje temelj dolgotrajnega partnerskega odnosa.

Pri nas večina ljudi živi v skladu z vrednotami krščanske tradicije, kjer posameznik stavi na Boga. To pomeni, da mu zaupa svoje lastno bitje. »Toda zakaj bi zaupali Bogu?« je razmišljal Jožef Kociper na glas in dodal, da je On tisti, ki skrbi za nas – zaradi Njega smo tukaj in svoje lastne skrbi lahko preložimo nanj v zaupan-

ju, da bomo z njegovo pomočjo le-te premostili.

Zaznavanje zaupanja v družbi: ga je manj, več ali pa ostaja nespremenjeno?

Naš predavatelj je nadalje izpostavil razmišljanje britanske filozofinje Onore O'Neil, ki se nanaša na splošna mnenja ljudi glede zaupanja v družbi. Namreč, če vas nekdo vpraša, kako je danes z zaupanjem v sodobnih državah, je povsem mogoče, da boste menili, da je zaupanja vse manj. Pa je to res?

Onora O'Neill (2013) izpostavlja tri prepričanja o zaupanju, ki so tako splošna, da so postala že klišeji o zaupanju:

1. Prva je trditev, in sicer zaupanja je vse manj oziroma upada.
2. Drugi je cilj: morali bi bolj zaupati.
3. Tretja je naloga: zaupanje je potrebno izgraditi.

Filozofinja pravi, da so vsi tri klišeji nesmiselni oziroma napačno zastavljeni. Zakaj?

1. Avtorica pravi, da pravega odgovora na prvo predpostavko nima. O njej pa razmišlja na podlagi lastnih izkušenj in se nagiba k trditvi, da je zaupanje upadlo v nekatere institucije ali pa v nekatere dejavnosti, hkrati pa je na drugi strani morda naraslo zaupanje v druge. Nezaupanje obstaja že od nekdaj. Zato je trditev, da zaupanje upada, nesmiselna.

Za iskanje odgovora o tem, ali splošno zaupanje upada ali pa narašča, se lahko obrnemo k rezultatom javnomnenjskih raziskav. V le-teh se je izkazalo, da ljudje na splošno enako zaupajo profilom različnih poklicev, kot pred 20 leti (zaupanje v politike in novinarje je ostalo nizko, zaupanje v medicinske sestre in sodnike je ostalo približno enako visoko). Toda ali so javnomnenjske raziskave zares dobro merilo? Javnomenjske raziskave so – zgolj mnenje, ne pa splošna resnica; zato jim ni smiselno verjeti. Le-te namreč

izprašujejo presplošna vprašanja brez konteksta, hkrati pa drži, da je zaupanje precej razpršen fenomen. Če si pogledamo primer: vzgojiteljici bomo sicer zaupali v varstvo svojega otroka, saj zaupamo v njene kompetence v zvezi s tem. Po drugi strani ji vožnje šolskega avtobusa ne bomo zaupali.

2. Če hočemo imeti več zaupanja, to ni nujno dobro, lahko je celo neumno, saj preveč zaupanja lahko tudi škoduje. Pogledajmo si primer: če nam določena organizacija preko televizijske prodaje uspe prodati produkt, ki je v neki fizični trgovini vreden pičlih 5 €, za 70 €, smo plačali, ker smo slepo zaupali.

Smiseln cilj je bolj zaupati v tiste, ki so zaupanja vredni in manj (oziroma sploh nobenega zaupanja) v tiste, ki tega niso vredni. Filozofinja pravi, da več zaupanja po njenem mnenju ni inteligenen cilj za življenje. Primeren cilj je inteligentno dajanje in zavračanje zaupanja. Ko se odločamo o tem, ali je nekdo vreden zaupanja, si moramo postaviti tri vprašanja: »Ali je nekdo kompetenten? Ali je zanesljiv? Ali je iskren?«

V resnici je zaupanje odziv na to, kar doživljamo ob drugem. Zato je zaupanje posledica tega, da je nekdo zaupanja vreden. Na področju dela z ljudmi, kjer je zaupanje pomembna značilnost, se, paradoksalno, morajo delavci ukvarjati z drugimi stvarmi kot z odnosom. Tako ostane vse manj časa za odnos in izgradnjo zaupanja med ljudmi. Neka porodničarka je poročala: »Več časa mi vzame birokracija v zvezi s porodnico in otrokom, kot sam porod.« Rešitev za večje zaupanje na družbeni ravni je delo vseh nas: če bomo sami vredni zaupanja, torej s svojim zgledom, pa tudi z opozarjanjem na pomanjkanje le-tega, lahko računamo na dvig zaupanja.

3. Izgraditev in trud za izgradnjo zaupanja nista smiselna. Zaupanje dobimo s tem, da smo zaupanja vredni. Ne moremo »ponovno

izgraditi« nečesa, kar nam dajejo drugi ljudje. Človek sam lahko drugemu človeku podari le osnovo za zaupanje oziroma izgraditev le-tega. Zaupanja namreč sami v odnosu z drugimi ne moremo izgraditi. Med nama mora biti kontakt, izmenjava. Za primer si pogledajmo vračilo blaga (ki nam ne ustreza) v trgovini: ob reklamaciji nam prodajalec brez dodatnih vprašanj vrne denar ali napiše dobropis oziroma nam omogoči, da blago zamenjamo za nek drug želen produkt. S tem si je prodajalec zagotovil naše zaupanje. S tem, ko je pred nami ranljiv, je pridobil naše zaupanje. Torej, le če pokažemo svojo ranljivost in krhkost, hkrati pa imamo utemeljena stališča glede tega, kako se drugemu reprezentiramo, se odpre dvosmerna pot in od tod se lahko gradi zaupanje.

O'Neillova zaključuje, da je potrebno manj govoriti o zaupanju (ang. trust) in več o tem, da je nekdo zaupanja vreden (ang. trustworthiness) ter o tem, kako oziroma na kakšen način ljudem lahko zagotovimo enostavne, primerne in koristne dokaze o tem, da smo vredni zaupanja.

Zaupanje v partnerskem odnosu je povezano z iskrenostjo

Partnerski odnos se od ostalih odnosov razlikuje po intimnosti, torej po tem, koliko smo se drugemu pripravljeni predati in iskreno spregovoriti o sebi. Predavateljica nam je zaupala, da pari, ki se znajdejo na terapiji, po večini soglasno poročajo o tem, da jim je na začetku partnerske zveze bila najpomembnejša sestavina pogovor. V času spoznavanja in snovanja partnerske zveze si pari namreč vzamejo veliko časa za spoznavanje in pogovor. Presenetljivo (ali pa tudi ne) pa je dejstvo, da, kot pari sami povedo, na terapiji pristanejo, ker se ne znajo več pogovarjati.

Kot temelje dobrega partnerskega odnosa je ga. Lidija, sicer tudi imago partnerska terapevtka, izpostavila sočutje, zaupanje, zvestobo, varnost, spoštovanje, naklonjenost, čas za pogovor, kot zelo pomembno pa je označila iskrenost. Na področju (ne)

iskrenosti so tabu teme oziroma skrivnosti še posebej problematične. Za odnos predstavljajo »tempirano bombo« in, ko se nekje zatakne, ko pride do kakšnega trenja, ki se nanaša na tabu temo, lahko v odnosu pride do konflikta. Če v odnosu obstajajo tabu teme, to hkrati pomeni, da se v njem ne počutimo toliko varne, da bi lahko bili povsem iskreni ter, da bi partnerju lahko zaupali in popolnoma razkrili svoj notranji svet.

Naše doživljanje v partnerskem odnosu je močno povezano z izkušnjami iz primarne družine, hkrati pa naša čustva, vezana na odnos, povsem enako kot na vseh drugih področjih, uravnava naš limbični sistem. Ko se v odnosu prizadene, se v njem ne počutimo varne, zaradi česar v konfliktnih situacijah reagiramo na različne načine, ki nam služijo kot obramba: če se ženske po večini branimo tako, da vzroji, kritiziramo, se pritožujemo in vrtamo v partnerja, moški po večini uporabljajo strategijo umika in tišine. Stiska obeh vpletenih ob nevzdržnem vzdušju v odnosu je velika in oba se trudita, vsak na svoj način, preživeti v odnosu. Toda ne glede na to, da je njun osnovni namen dober, ta dinamika pogosto utrjuje in pogloblja samo sebe, s čimer se prepad med partnerjema povečuje.

Ženska namreč s svojim nenehnim popravljanjem, kritiziranjem in pritoževanjem vpliva na moškega tako, da njene besed dojema kot kritiko. To drži tudi, če ženska reče, da ga ne želi kritizirati. Moški tako dobi občutek, da ni dovolj dober. Moški namreč čuti, da je dovolj dober le, če je njegova partnerka srečna. Zato moški pravijo, da so pripravljeni storiti marsikaj (in to tudi počnejo), da bi bila ženska srečna. Če se ta porušena dinamika ponavlja oziroma, če partnerja ne zmoreta najti poti, da bi lahko iskreno komunicirala, lahko v skrajnem pride do t.i. paralelnega odnosa oziroma zakona, ko se oba zapreta. To pomeni, da se niti ne kregata več in živita »eden mimo drugega«.

V terapevtskem procesu partnerske terapije terapevt s svojo vpletenostjo poskuša ustvari toliko varnosti, da (predvsem moški) dobi priložnost, da lahko pove, kaj čuti v odnosu. Pod-

laga za to, kar čutimo, so naše misli, dojemanje, interpretiranje – zato je potrebno dati v odnosu možnost obema stranema, da se tisto, kar se v odnosni dinamiki dogaja, ubesedi. Pomeni predvsem odgovarjati na vprašanje: »Kako?«, medtem, ko »Zakaj?« in »Kaj?« nista pomembna, niti potrebna. Še več, lahko sta celo, ker tovrstna vprašanja (predvsem pa vprašanje »Zakaj?«) lahko izzovejo reakcijo obrambe in obtoževanja, škodljiva. Slednje si je še posebej dobro zapomniti za proces svetovanja in za komunikacijo nasploh, v vsakdanjem življenju.

Pomemben aspekt partnerskih odnosov je tudi sistem navezanosti. Le-ta je v partnerskem odnosu recipročen, izvira pa iz najzgodnejših izkušenj naših življenj, ko smo bili povsem odvisni od skrbi naših staršev oziroma oseb, ki so nas vzgajale. Če smo v tistem času prejeli toliko ljubezni in potrebne uglašenosti na naše potrebe s strani skrbnikov, da so bile le-te (biološke potrebe ter potrebe po varnosti in ljubezni) zadovoljene, smo razvili dobro podobo o sebi (o tem, da smo vredni ljubezni) in o svetu oziroma drugih ljudeh (ko potrebujem oporo, so mi ljudje na razpolago – tako čustveno, kot tudi fizično).

Eden od nefunkcionalnih načinov soočanja s težavami v partnerskem odnosu, iskanje izhodov (npr. v obliki pogostega obiskovanja prijateljev, bega v delo ipd.), je znak, da se v odnosu ne počutimo dobro. Razbremenilni pogovor o naši stiski v partnerski zvezi s prijateljem lahko sicer prinaša občutja olajšanja in lahko ublaži trenutno stisko, vendar pa ne pomeni

konstruktivnega reševanja problema. Reševanje nastalega problema v partnerski zvezi ima prostor izključno in samo znotraj odnosa – med partnerjema.

Rana v odnosu in nezvestoba

Malenkosti, ki se kažejo v obliki naravnosti ali pa vedenja do partnerja (kot je na primer partnerjeva ignoranca do partneričine bolezni, ko ona pričakuje, da bo poskrbel za njo (npr. da ji bo skuhal čaj), privedejo partnerico do zaključka, da se nanj ne more zanesti, ko je potrebna pomoči) vodijo do nezadovoljstva, občutij neslišnosti v odnosu in razočaranja, ki lahko, zaradi naše temeljne potrebe po tem, da se čutimo varne in ljubljene, pripelje do nezvestobe oziroma varanja. Ne samo, da varanje postavi na glavo svet prevaranega, tudi tisti, ki je prevaral, se je izneveril sebi, zaradi česar lahko oba izjemno trpita. V terapevtskem procesu po prevari, ki običajno traja eno leto ali dve, je cilj odpuščanje. Do le-tega pa ne privedejo zgolj beseda »Oprosti« partnerja, ki je varal. Oba morata občutiti in »prečutiti« vzajemno bolečino svojega partnerja in razčistiti, kaj je pripeljalo to te točke v njunem odnosu. Pari, ki to bolečino predelajo v terapiji, običajno tudi okrepijo svoj odnos.

Za samopomoč in razumevanje partnerskih odnosov smo poslušalci dobili še namig: predavateljica v branje priporoča knjigi *Močno me objemi* avtorice dr. Sue Johnson in *Najina ljubezen* avtorice dr. Harville Hendrix.

Jasna, Maribor





Petra Greiner: DODATNI **KROMOSOM** ZA VSAKDANJO RABO

Irena, Maribor

Naša septembrska predavateljica Petra Greiner je žena, mati, hči, ustanoviteljica Zavoda 13, ženska leta 2018. Ob prvem snidenju z njo me je pritegnila njena preprostost, energičnost, iskričnost ter živo rdeča šminka na ustnicah. Uvod v naše predavanje je bilo vprašanje KAJ VAS TARE DANES? Za razmislek je bilo na voljo nekaj minut. V mislih sem iskala svoje težave. Sledil je kratek film z naslovom SOFIA 13 (najdete ga na Youtubeu pod tem naslovom). Že pred koncem filma so se mi moje težave zdele majhne. Nato je gospa Petra začela s pripovedovanjem – pravzaprav je bilo to zelo osebno pričevanje.

Svojega moža je spoznala pred 28-imi leti. Po odločitvi za skupno življenje sta najprej dobila hčer Sinjo. In potem je prišla druga nosečnost. Zanimivo je, da noben test v nosečnosti ni pokazal kakršnihkoli težav.

Zelo podrobno je opisala doživljanje po Sofijinem rojstvu. Odkrito je govorila o svojih občutjih. Teden dni po rojstvu je bila postavljena diagnoza – trisomija 13. Pri mami Petri in ostalih domačih so se pojavila številna vprašanja. Najprej seveda ZAKAJ JAZ? Na veliko teh ni bilo pravih ali pravočasnih odgovorov.

Spregovorila je o potrebi po pomoči, v prvi vrsti za mamo. Najbolj je pogrešala to, da bi jo kdo vprašal po počutju. Morala je biti močna zase, za otroka. Prvo vprašanje o njenem počutju ji je 14 dni po rojstvu postavila psihologinja v Ljubljani. In prav to je Petra zelo poudarila. Kako zelo je za mamo posebnega otroka pomembno, da je poskrbljeno zanj. Obenem je potreba tudi po skrbi za očeta in sorojence.

Ob prihodu Sofie domov si je Petra zadala izjemno nalogo – živela bo za vsak dan posebej. Ne vem, če sem že kdaj slišala tako iskreno pripoved mame. UPALA si je ubesediti vse tisto, kar se ji je porajalo v glavi. V zelo hudih trenutkih tudi misel: »Pa naj že umre, če mora!«

Zelo hitro po rojstvu Sofije je Petra hotela še enega otroka. To se je tudi zgodilo. Hitro po Sofijinem rojstvu je v družino prišel deček Lev, ki je po pričevanju mame odrinil »smrt« iz družine.

Vsakdanje življenje Petrine družine ni enostavno. Družino predstavi kot celico, kjer vlagajo drug v drugega. Sofija je zdaj čez dan v dnevnem centru, kjer suvereno osebje dobro skrbi zan-

jo. Ostanejo pa večeri, noči in vikendi, ki so včasih težji, včasih lažji.

Med vsemi skrbmi in obveznostmi je Petra ustanovila še Zavod 13, kamor se lahko obrnejo mame pred ali po rojstvu posebnega otroka, da dobijo potrebne odgovore. Organizira Pohod z rdečimi baloni ob mednarodnem dnevu redkih bolezni – v 11-ih mestih po Sloveniji se starši skupaj z otroki in z rdečimi baloni na vrvciah odpravijo na pohod po mestu. Enkrat letno imajo druženje v parku z drugimi otroki, zdravniki, farmacevti.

Skupaj s prijateljico psihologinjo sta bili pripravljene prostovoljno nuditi pomoč mamam, ki spremljajo bolne otroke na pediatričnem oddelku. Vendar so njuno pomoč zavrnili. Kljub vsemu ne obupa, deluje naprej in drugje. S strastjo dela stvari, ki jo veselijo in ki so v pomoč drugim.

Predavanje je končala z razmišljanjem o odločitvi glede Sofijinega rojstva. Če bi za diagnozo vedela pred rojstvom, bi bila to težka odločitev. Zdaj ko je Sofija v njenem življenju, jo je še vedno kdaj strah. Je pa tudi veliko veselja, sreče. In ob koncu lepo sporočilo, da je SOFIA ZLOMILA MAMIN OKLEP IN V NJEJ PREBUDILA BREZPOGOJNO LJUBEZEN.



Samo Babuder: KAKO ZAVRNITI KLICALČEVE ZAHTEVE IN OHRANITI ODNOS

Ana, Kranj

Kot prostovoljci se dnevno srečujemo s klicalci, ki nas postavljajo pred izziv oz. zahtevo, ki je NE ŽELIMO ali NE MOREMO izpolniti, ker posega v naše dostojanstvo, je v nasprotju z načeli društva, ni v naši moči ali kompeten-
ci.

Pomembno je, da se znamo zavarovati, hkrati pa izpolniti svoje poslanstvo in klicalcu pomagati v njegovi stiski.

Kadar se počutimo varne in kompetentne in pomagamo sočloveku iz veselja in ljubezni, občutimo zadovoljstvo in notranji mir. Če nas preplavljajo občutki krivde, ki nam jih zbujajo sogovorniki ali vztrajamo pri pogovoru iz občutka dolžnosti, ki nam ga nalaga vloga prostovoljca, lahko postanemo nezadovoljni, nesrečni in zagrenjeni.

Ko pomagamo z veseljem in odprtostjo, smo bolj sočutni in ljubeči, postanemo pa tudi bolj samozavestni in odločni. To pa je cilj našega udejstvovanja na telefonu za klic v duševni stiski in tudi garancija za to, da bomo ostali aktivni člani.

KDO so zahtevni klicalci?

To so ljudje V STISKI, ki se je morda sami niti ne zavedajo. Soočajo nas z:

- agresivnostjo in sovražnostjo; zaradi nesprejemanja sebe ta čustva projicirajo, »vržejo« v nas in na ta način ublažijo svojo stisko. Mednje štejemo tudi nesramne in žaljive klicalce.
- pretirano zaskrbljenostjo.
- prošnjo za materialne dobrine.
- poskusi zadovoljevanja romantičnih potreb.

ZAKAJ tako ravnaajo?

Ker so negotovi v sebi, prestrašeni in niso vešči socialnih stikov. So »strokovnjaki« v izogibanju soočenja s svojimi občutki in vsiljevanju občutka krivde drugim. Manipulirajo z nami (našo sočutno sprejemajočo naravnost zlorabijo za iskanje naših šibkih točk) in nam skušajo odvzeti verodostojnost, vzbuditi v nas dvom, negotovost, strah ... da bi ustregli njihovim pričakovanjem. Rešitev zanje je soočanje s sogovorniki, ki NE popuščajo njihovim zahtevam.

RECIMO »NE«, KER JE TO MEJA, KI POMIRJA.

Zahtevni klicalci nam ponujajo priložnost, da se soočimo z lastnimi čustvi in naučimo ravnati v odnosih z ljudmi tudi širše v družbi.

Naše NOTRANJE DOŽIVLJANJE zahtevnih klicalec

Zaradi strahu pred nesprejetostjo in občutkom krivde pogosto popustimo klicalcu, dajemo obljube ... Posledice so lahko resne:

- ogrozimo svoj duševni mir;
- kljub našemu trudu sogovornik ne bo zadovoljen;
- z izgovori prizadenemo več ljudi kot z odkritim priznanjem, da jim ne moremo/želimo ustreči;
- naša samozavest trpi, izgubljammo moč, zbuja se občutki zmanipuliranosti.

NAŠA ČUSTVA

Čustvo je samodejen odziv in je pokazatelj pomembnosti dane situacije za nas. Od naše čustvene zrelosti je odvisno naše ravnanje in odzivanje na klicanca. Zavedajmo se, da smo na drugi strani telefonske linije na varnem. Agresija, zahteve, jeza ... klicanca nimajo z nami kot z osebo, kot s prostovoljcem popolnoma nič opraviti, so posledica njihovih notranjih duševnih konfliktov.

NAŠE RAVNANJE

- Ne pustimo se zvabiti v njihovo igro.
- Neprimernim zahtevam se naučimo reči »NE«.

- Klicanci spoštujejo tiste, ki se znajo odločiti na podlagi svojega trdnega prepričanja.
- Kadar klicalec napada naše vrednote, bodimo mirni in pristni. Odgovorimo lahko npr. takole:
»To je vaše mnenje, s katerim se jaz ne strinjam.«
»Zdi se mi, da tale pogovor vodi v napačno smer. Raje zamenjajva temo.«
»Ne zdi se mi smiselno prepirati se z vami.«

Osnovni NAČINI ZAVRNITVE nesprejemljivih zahtev:

1. Vzemimo si čas (Umirimo čustva, pripravimo odziv.).
2. Oprimo se na načela (»Držim se načela, da ...« Vnaprej premislim, kje je moja meja, v uvidu imam tudi društvena pravila in načela).
3. Izbirna pristnost (Ne pretvarjamo se in ne lažimo! Ker bomo na laži ujeti. Izhajajmo iz notranje trdnosti, svojih vrednot, zaupajmo v svoje sodelavce. Klicalcu ni treba vedeti vse resnice, npr. kaj se pogovarjamo na supervizijah, predavanjih ... to je namenjeno naši osebnostni rasti in prispeva h kvaliteti dela mene kot prostovoljca).

4. Uporabimo prijazen ton.

5. Pripravimo si zavrnitvene predloge, pomagajmo si tudi z mapo v dežurni sobi.

6. Uporabljajmo vprašalno tehniko, čudimo se: »...meni ne bi niti na kraj pameti padlo storiti to ...«.

7. Preusmerjajmo pozornost na teme, ki so klicalcu blizu.

8. Poiščimo lastnost, ki nam je pri zahtevnem klicalcu všeč.

9. Pokažimo, da sprejemamo občutke sogovornika in končajmo razpravo: »Slišim, da ste jezni in mi je žal, da tako čutite, ampak jaz ne morem popustiti pri svojih pogojih.«

10. Pri poskusih klicanca, da bi zadovoljil svoje spolne potrebe z našim sodelovanjem, se ne bojmo ubesediti svojih sumov. Vprašajmo naravnost in spoštljivo, jasno in odločno izpostavimo svoje stališče, vrednote, mnenje in nasprotovanje.

11. Izjemno uspešno deluje tudi zdrav smisel za humor – sprosti situacijo, preusmeri pozornost ...

Predvsem pa – zavrnitev vedno velja dejanjem, ne osebi!



Jasna Lamut:

○ SREČI,

ZADOVOLJSTVU

IN VREDNOTAH

Kako soustvarjajo naša življenja

Samarijansko predavanje ob zaključku leta

»Če ne zmorete najti zadovoljstva v preprostem ali v banalnem, potem ga ne boste našli nikjer.«

Mark Manson

Definicija sreče

Beseda »srečnost« ima dva različna temeljna pomena. Prva definicija

se nanaša na »dobro počutje« in se nanaša na »gratifikacijo, užitek, veselje«. Po svoji naravi je to občutje kratkotrajno. V naši kulturi, obsedeni s srečnostjo, želimo biti srečni, brez, da bi za to kaj žrtvovali v zameno: želimo nagrade brez rizika, pridobitve brez truda. Ta nepripravljenost za žrtvovanje nas postavlja v položaj nesrečnežev. Hkrati si moramo priznati, da smo pač – ljudje. Naša narava nam narekuje iskanje ugodja in bližnjic, ki nam dajo hitre rezultate in zahtevajo

malo truda. Toda velja poudariti: bolj, kot bomo lovili občutja ugodja in sreče, bolj verjetno bomo trpeli za anksioznostjo in depresivnostjo. Druga definicija »srečnosti« označuje »živeti polno, smiselno in bogato življenje«. Če se odločimo, da bomo živeli življenje, ki ga bodo vodile naše vrednote in se v skladu s tem tudi vedemo, bomo naše življenje dojemali kot smiselno. Takšno življenje s seboj neizogibno prinaša zahtevo po odložitvi zadovoljitve trenutnih želja in potreb, zahtevo po investiranju energije v ustvarjanje ter občutenje neugodja. Toda v zameno nam daje občutek o tem, da je naše življenje izpolnjeno. Življenje s seboj prinaša prijetna, zadovoljujoča občutja a neizogibno tudi trpljenje in neprijetna čustva, kot so strah, jeza, žalost. Če se odločimo, da bomo živeli življenje v skladu z našimi vrednotami in, če se naučimo sprejemanja življenja takšnega, kakršno je, bomo spekter čustev na neprijetnem polu lažje sprejemali in tolerirali. V nadaljevanju sledi razlaga, kako nas življenje v skladu s prvo definicijo sreče kot cilja z lovljenjem trenutkov sreče postavlja v položaj nezadovoljstva. Sočasno, predvsem pa v drugem delu članka pa bom pojasnila, kako lahko poskrbi-





mo za to, da bi zaživel življenje, ki bo polno, smiselno in, ki nam bo za posledico dajalo občutek sreče in zadovoljstva v življenju.

Sreča in srečnost v kapitalistični družbi

Vsaka družba temelji na vrednotah, ki se v času spreminjajo. V začetku 20. stoletja so bile temeljne vrednote npr. morala, zdravje, poštenje in delavnost. S prihodom ameriškega kapitalizma so se na piedestal povzele druge vrednote: dandanes zdravje sicer ostaja še vedno ena najvišjih vrednot, sicer pa si starši otrok danes za svoje otroke želijo, da bi bili predvsem še uspešni in srečni. Druge pomembne vrednote današnje družbe so še tudi romantična ljubezen, lepota, relativizem resnic, itn.

Človek in njegov referenčni okvir je v sodobnosti močno podvržen informacijam, ki jih prejema preko različnih informacijskih kanalov. Mediji na vsakem koraku iz naših želja ustvarjajo občutek, da je imeti neko stvar v lasti v resnici naša potreba. Vsiljujejo nam prepričanje, da bo posedovanje nekega izdelka človeku zagotovilo srečo. Ideje kapitalističnega sistema, ki se ljudem servirajo preko neomejenega pretoka informacij, imajo za stranski učinek populacijo in ljudi, ki so v vsakem trenutku opominjani, na koliko različnih načinov niso dovolj dobri (in so, v idealnem primeru, za to pripravljeni – trošiti). Hollywoodski filmi, teleno-

vele,... nam prodajajo idejo, kakšno bi moralo biti oziroma je življenje: zabavno, radostno, pozitivno razburljivo. A življenje je v resnici katastrofalno: najprej smo soočeni s stresi odrasčanja, z boleznijo, s stresom na delovnem mestu, z zagatami vzgoje, s smrtjo bližnjega in naposled tudi z našo lastno smrtjo. Izzivi in bolečine, s katerimi se je človek primoran soočiti, so resnične in neizogibne. Univerzalna izkušnja nas vseh je torej nasprotna tisti, ki nam jo poskušajo prodati mediji – da je življenje »fun and games«. Tudi želja, da vsi želimo biti srečni, nam je skupna in je hkrati tudi tista značilnost, ki lahko pripomore k temu, da se mimogrede znajdemo ujeti v past lovljenja sreče.

Miti o sreči - prepričanja, ki smo jih vzeli za svojo splošno resnico

Na pojmovanje in razumevanje sreče se je v naši družbi oblikovalo nekaj mitov: a) »Srečnost je naravno stanje vseh ljudi,« b) »Če nisi srečen, si defektan,« c) »Da bi živeli boljše življenje, se je potrebno znebiti negativnih čustev,« d) »Sposobni bi morali biti kontrolirati to, kar čutite in mislite.« V naslednjih vrsticah bom utemeljila, zakaj ne držijo.

Če ob prvo trditev postavimo le nekaj zaskrbljujočih statističnih podatkov, lahko povzamemo, da dejstva kažejo na drugačno realnost. Če k tem zaskrbljujočim statistikam pridružimo še težke življenjske okoliščine, ki lahko pripomorejo k razvoju

duševnih bolezni: osamljenost, izolacija, pomanjkanje smisla, ... nam to omogoči, da si oblikujemo realnejšo sliko o življenju v sodobnem svetu in, da srečnost pravzaprav ne more biti naravno stanje vseh ljudi.

Zahodna kultura trpljenje dojem kot šibkost, bolezen, kot produkt defektnega uma. Ne samo, da to na eni strani krepi že tako problematično stigmo duševnih bolezni, povzroča tudi, da ljudje, ko občutijo neprijetna čustva, pridejo do točke, ko se samoobtožujejo za »svojo šibkost in neumnost« - čeprav čutijo čustva, ki so pravzaprav nujen in normalen sestavni del človeške izkušnje. Čutijo se celo krive, da ne čutijo »prav« - ker ne zadostujejo idealizirani podobi srečnega človeka brez problemov.

Človeški možgani so se skozi evolutijski razvoj razvijali tako, da so nam kot živim bitjem, ki poskušajo preživeti v naravi, polni potencialnih nevarnosti, pomagali preživeti: tisti človek, ki je zmogel prej predvideti nevarnost in se tudi ustrezno odzvati na njo, je imel več možnosti za preživetje. Naš um nenehno predalčka in se izprašuje: ali je to v redu ali ne, je varno ali nevarno, škodljivo ali koristno. V skladu s tem tudi veliko svojega časa preživimo v skrbah – premišljujemo o stvareh, ki se naposled sploh ne zgodijo, toda s tem se postavljamo v stanje nenehnega stresa. A vendar: naši možgani pravzaprav le opravljajo nalogo, za katero so se razvili. Kot dodatna ute-

meljitev k razlagi pogostosti človeškega trpljenja so rezultati raziskav, ki so pokazale, da so možgani bolj občutljivi za situacije, ki jih smatramo kot neprijetne oziroma negativne. Če povzamem, je torej proces evolucije oblikoval naše možgane tako, da smo v osnovi opremljeni za psihično trpljenje: da se primerjamo, ocenjujemo, kritiziramo, da se fokusiramo na to, kaj nam manjka, da hitro postanemo nezadovoljni s tistim, kar imamo in, da preigravamo scenarije, ki se v večini primerov sploh ne bodo zgodili. Posledično je srečnost pravzaprav, če dobro pomislimo, prava redkost.

Vsak od nas ima izdelano podobo »idealnega sebe«, ki je kreacija ponotranjenih pričakovanj in družbeno zaželenih značilnosti. Ko sebe in svoje življenje in sebe primerjamo s to idealizirano podobo sebe, sledi pravo razočaranje. Ker gre življenje kljub našim načrtom svojo pot, življenjski problemi pa nikoli ne izginejo, temveč se razvijajo, spremenijo, preobrazijo, velja izpostaviti: sprejemanje življenja takšnega, kakršno je, je ključnega pomena za zadovoljujoče življenje. Ko opustimo idejo, kaj »bi moralo biti«, se odvežemo temu, da bomo stremeli k temu, da dosežemo nek namišljen standard (ki povrh vsega, kot smo ugotovili, v veliki meri sploh ni naš). Posledično se razbremenimo stresa in frustracije, ker ne živimo po njegovi meri.

Dandanes se je črno-bel način gledanja na življenje prenesel tudi na področje čustev in čustvovanja - tista s pozitivno valenco označujemo kot »dobra«, tista z negativno valenco pa kot »slaba«. Toda s tem, ko povsem človeška (neprijetna) čustva potisnemo na stran, da bi živeli lažno pozitivnost, izgublamo kapaciteto za to, da bi se soočili z življenjem in svetom, takšnim kot je. Vse, kar s seboj prinaša navdušenje in entuziazem, nas bo soočilo s frustracijo, stresom in tesnobo. Za ustvarjanje dobrega življenja je torej nujno potrebno, da se pripravimo na soočanje z neprijetnimi čustvi. Veliko prodajnih uspešnic za samopomoč temelji na premisi: »Napolni svojo glavo s pozitivnimi mislimi in boš srečen.« Ne samo, da se neprijetna čustva, če jih poskušamo odriniti, vrnejo, v stanju

velikega distresa je naša zmožnost za to, da bi jih enostavno »odgnali«, povrh vsega še bolj zmanjšana. Dejstvo je, da človek nima veliko kontrole nad tem, kar čuti v relaciji do neke situacije. Tudi ta mit, ki smo ga vzeli za resnico, lahko v nas lahko vzbuja občutja neustreznosti, ko se mučimo s tem, da bi neprijetna čustva nadomestili s pozitivnimi. Medvedjo uslugo nam dela tudi naša vzgoja - vzgajani smo v duhu, da »Pogumni fantje ne jočejo,« in da se »Pridne deklice ne jezijo,« hkrati pa kasneje v življenju redko dobimo priložnost za iskreno izmenjavo čustvenih vsebin. Svojih čustev in tega, kar čutimo, v resnici ne moremo kontrolirati - ta mit od nas zahteva boj, ki ga ne moremo zmagati, boj proti naši lastni naravi.

Kako lahko presežemo lovljenje sreče in zaživimo polno in zadovoljujoče življenje, ki ga bomo dojemali kot smiselnega?

Človek je bitje navad. Toda, kolikor so lahko navade koristne, ker nam omogočajo učinkovitost v vsakdanu in, če nam služijo pri tem, da živimo zadovoljujoče življenje, nas po drugi strani lahko omejujejo, če nas od njega odvrčajo. Zato je dobro, da se ustavimo. Da se vprašamo, kaj počnemo in zakaj to počnemo. Da raziščemo, kaj cenimo, kaj nam je v življenju pomembno, čemu bi naj posvečali svoj čas, kakšna oseba želimo postati, kakšne odnose želimo graditi, kam bi usmerjali svoj čas in energijo, če nas ne bi omejeval strah, itn.?

Viktor Frankl je ugotavljal, da so ljudje, ki so preživeli koncentracijsko taborišče, bili, ne fizično najmočnejši, ampak najbolj v stiku s svojim smislom življenja. Pomembno je torej, da identificiramo svoje vrednote, saj le-te osmišljajo naše življenje. Življenje v vsakem primeru do nas zahteva trud in delo: prenavljanje ali gradnja hiše, iskanje službe, izgradnja kariere, vzgoja otrok, partnerstvo, itn. Včasih smo soočeni s tako velikimi izzivi, da se v naše misli prikrade prepričanje, da tega ne bomo zmogli. Takrat in še posebej takrat veliko vlogo odigrajo naše vrednote - če se nam uspe povezati z njimi, bomo aktivirali notranjo motivacijo, ki je ključnega pomena za vztrajanje.

Veliko vlogo pri tem, kakšno življenje živimo, ima narava in doživetje našega notranjega samogovora, ki pogosto kritizira, omalovažuje, dvomi v nas, itn., kar neposredno vpliva na naše čustvovanje in vedenje. Čeprav je prepoznavanje teh misli in čutenje čustev, ki se ob tem porajajo, izjemno pomembno, pa je prekomerno identificiranje z njimi kontraproduktivno, saj nas lahko odvrča od samouresničevanja. Ko se na našem obzorju pojavi nekaj novega, so neprijetna čustva (strah, dvom, tesnoba, itn.) pogosto naši zvesti spremljevalci. In pogum pravzaprav ne pomeni odsotnosti teh neprijetnih čustev. Pogum pomeni priznavanje in čutenje teh čustev ter aktivno





soočanje s situacijo. S pomočjo tega, da opazujemo svoje ravnanje, misli in čustva, lahko spoznamo, kdo smo, kakšni so naši vzorci vedenja, pomembno pa je tudi, da ozavestimo, da so naše misli zgolj in le misli. Na tej poti nam je v veliko pomoč lahko kultura čuječnosti oziroma meditacije v naš vsakdan.

Voljnost je nekaj, kar prakticiramo v vsakdanjem življenju: če gremo na počitnice, pakiranje prtljage najverjetneje za večino izmed nas ni najprijetnejše opravilo, a smo to pripravljeni vzeti v zakup, da bomo lahko kasneje užili dopust. Voljnost, pripravljenost je torej ključnega pomena, saj predstavlja edino efektivno

pot za soočanje z ovirami, ki nam jih življenje prinaša na pot. Pravzaprav ta drži pomeni tudi stopanje iz vloge žrtve. Konkretno pomeni tudi: če cenimo zdravje, bomo zanj skrbeli: telovadili bomo, ne, ker se nam bo vedno ljubilo in, ker je vedno zabavno, ampak zavoljo zdravja.

V harvardski študiji o sreči so raziskovalci ugotovili, da so posamezniki, ki so imeli močnejše socialne vezi v družini, s prijatelji in, ki so bili vpeti v širše socialno okolje (skupnost), bili srečnejši, v boljšem fizičnem stanju in so živeli dlje napram ljudem, ki niso bili povezani z drugimi ljudmi. Izkazalo se je tudi, da so ljudje, ki so bolj osamljeni, kot bi si želeli sami, manj

srečni, njihovo zdravje začne pešati v srednjih letih, njihova možganska funkcija začne prej nazadovati, hkrati pa je tudi njihova življenjska doba krajša napram ljudem, ki se ne čutijo osamljene. Druga pomembna ugotovitev raziskave je bila, da ni pomembna kvantiteta odnosov – število, ki govori o tem, koliko prijateljev imamo, temveč kakovost odnosov, ki jih izgradimo. Kako negovati odnose? Ena od rešitev je nadomestitev časa za zaslonom s časom za druženje, ustvarjanje novih spominov z ljubljeno osebo. Ali pa morda pogovor s katerim od družinskih članov, s katerim niste spregovorili že leta.

Udeležili smo se



Foto: Nebojša Tejić/STA

Predsednik Republike Slovenije Borut Pahor se je zahvalil prostovoljcem

Naše društvo je ob koncu leta prejelo povabilo predsednika Republike Boruta Pahorja na sprejem za predstavnike humanitarnih organizacij.

V nagovoru ob sprejemu je predsednik Republike izrazil hvaležnost vsem strokovnim delavcem in predvsem številnim prostovoljcem, ki nesebično pomagajo ljudem. Ocenil je, da je prostovoljska pomoč nenadomestljiva. »Danes smo tu zato, da opazimo delo prostovoljcev in humanitarnih organizacij. /.../ Slovenci iz izkušenj vemo, da o narodovi usodi odloča socialna povezanost. Krepitev le-te je zato v najbolj elementarnem državnem interesu,« je še poudaril predsednik Republike in se zbranim predstavnikom humanitarnih organizacij priporočil za nadaljevanje dobrega sodelovanja.

Kulturno udejstvovanje

V Mestnem gledališču ljubljanskem, v Slovenskem narodnem gledališču Opera balet v Mariboru in Slovenskem narodnem gledališču Drama v Ljubljani so prepoznali vašo srčnost in dragocenost dela, ki ga opravljate. Odzvali so se naši prošnji in omogočili brezplačne ogledе nekaterih opernih in gledaliških uprizoritev.

Slovensko narodno gledališče Drama nas je v decembru še posebej razveselilo z večjo količino vstopnic za ogled Županove Micke, komedije v dveh aktih ter za otroško predstavo Peter Klepec.

Slovenskim hramom kulture se zahvaljujemo za podporo, tovrstnega sodelovanja pa si želimo tudi v prihodnje. Kultura nas krepi, bogati in utrjuje naše vezi.



Na fotografiji igralska zasedba Županove Micke: Klemen Janežič, Nina Valič, Uroš Fürst, Janez Škof, Klemen Slakonja in Rok Kravanja.



Na fotografiji Nik Škrlec v vlogi Peterčka.