

SAMARIJAN

Letnik XVIII

številka 1

julij 2020

Hvaležnost naključnega srečanja
Zbor članov društva
Srečanje na Hajdini

Predavanja:

Od virtualne resničnosti do pristne bližine •
Depresija - črna mati samomora •
Od brezupa do smisla •
Radostno v novih 366 dni • Sprejemanje

Zmago Godina: **#nazajvresničnost** Od virtualne resničnosti do **pristne bližine**

Kristina, Ljubljana

Zdi se, da smo se s pojavom družbenih omrežij pričeli deliti na digitalne priseljence, ki so se znašli v obdobju razcveta digitalnih medijev bolj ali manj proti svoji volji, in digitalne domorodce, ki dajejo vtis, da so se drsanja po napravah priučili sami od sebe takoj za tem, ko so shodili, če ne že prej. Novi komunikacijski kanali, kot je npr. še vedno najbolj odmeven Facebook, zelo priljubljeni Instagram, ter mlajšim generacijam zanimivejši TikTok, so posegli na vsa področja naših življenj, tudi v način, kako gradimo in vzdržujemo odnose, predvsem v naše (ne)zadovoljstvo in grajenje bližine.

Mag. Zmago Godina, pastor in predsednik uprave slovenske Krščanske adventistične cerkve, je dejaven predavatelj na področju vzgojno-izobraževalnih tem. V zadnjem času se osredotoča prav na družbena omrežja ter njihovo odgovorno rabo in osveščanje o njihovem vplivu, temi, ki je bila tudi v fokusu februarskega mesečnega srečanja.

delijo njihove učinke na kratkoročne pozitivne, kot sta recimo enostavnost vzdrževanja odnosov in potrjevanje samopodobe, ter dolgoročne negativne, kot je vpliv na kvaliteto in kontinuiteto družbenih odnosov, celo naraščajočo nezmožnost samote, ki jo moderna družba obravnava enako problematično kot osamljenost.

Paradoksalno to pomeni, da smo zelo aktivni, a hitro postanemo dolgočasni, pri čemer nam ne pomaga dejstvo, da se je povprečna kratkoročna pozornost ljudi v zadnjih letih zmanjšala pod slovti minimum zlate ribice. Imamo veliko stvari, pa se vseeno počutimo prazne, in še nikoli nismo bili hkrati tako povezani in tako osamljeni.

Digitalna demenca

Raziskovalec delovanja možganov Manfred Spitzer na univerzitetni kliniki v švicarskem Ulmu kot paciente zdravi tudi odvisnike od računalniških iger in odvisnike od svetovnega spleta. Brez zadnjega dandanes v življenju ne gre več, otroci in mladostniki recimo z digitalnimi mediji preživijo več časa kot v šoli, kar pa je zaskrbljujoča nevarnost. Ob intenzivni rabi teh medijev se namreč sposobnosti naših možganov zmanjšujejo, kar pri otrocih vodi v govorne in učne motnje, pomanjkanje pozornosti, stres, depresije in vse večjo nagnjenost k nasilju. Pri otrocih med osmim in enajstim letom, ki so povečano uporabljali telefon, so na primer opazili za kar 30 % manj razvi-

Digitalni priseljenci proti digitalnim domorodcem

Živi splet je omogočil razvoj in povečanje dostopnosti platform, ki so dotlej zgolj bralcem omogočile, da niso več le uporabniki vsebin, ampak lahko če želijo, te tudi soustvarjajo. Povratna komunikacijska zanka je povzročila pravo tehnološko revolucijo, ki temeljno spreminja način, kako navezujemo in vzdržujemo stike. Današnji mladi odrasli, rojeni okvirno po letu 1983, generacija digitalnih domorodcev, je odrasla ob rabi elektronskih naprav, kot sta mobilni telefon in računalnik, digitalnih medijev in z družbenimi spremembami, ki so jih le-te prinesle s seboj in tako časa pred njimi niti ne poznajo. Generacijam, rojenim pred 1983, pa ni preostalo drugega, kot da se preselijo v digitalni svet ter seznanijo

z mediji, ki so se pojavili na novo. Najbolj znano družbeno omrežje Facebook je v decembru 2019 beležilo dve milijardi in pol uporabnikov. Že leta 2009 pa je Mednarodna zveza poslovnih komunikacij poročala, da se je spletnim družbenim omrežjem pridružila več kot polovica vseh internetnih uporabnikov, s čimer so postala najpopularnejša platforma za ustvarjanje in deljenje vsebin, ki so s popularnostjo zasenčila celo dotlej na internetu vodilno pornografijo.

Paradoks družbenih omrežij

Spletna družbena omrežja so s svojim hitrim razvojem odprla številna vprašanja v povezavi s samopredstavljanjem, z upravljanjem z vtisi, narcizmom, dojetanjem prijateljstva in varovanjem osebnih podatkov ter njihovo rabo. Strokovnjaki pogosto



ti socialni del možganov. Spitzer zato polaga na srce staršem, da prevzamejo nadzor, pri svojih otrocih omejijo kratkočasenje z digitalnimi mediji, in tako preprečijo, da bi jih zaneslo v digitalno demenco.

Avtor knjige Digitalna demenca skuša predstaviti širšo sliko vpliva digitalne sedanosti na naš razum, posebej v primerih, ko ta začne dobivati sindrom odvisnosti. Ta se kaže na raznolike načine, od kratkih napadov strahu in telesne napetosti (»Kje je moj telefon?!«), pa vse do popolne nezmožnosti delovati razumno. V tem obdobju je svoje ime, FOMO, dobil tudi strah pred tem, da bi kaj zamudili (v angleščini *fear of missing out*).

#(Ne)zadovoljstvo

Kljub temu da imamo vse, kar potrebujemo, smo najbolj nezadovoljna generacija v zgodovini, pri čemer nam izdatno pomaga sodobna tehnologija. Nagnjeni smo namreč k temu, da se primerjamo z drugimi, le da se na družbenih omrežjih primerjamo z umetno ustvarjenimi vtisi ter le izbranimi najboljšimi trenutki drugih. Neredko je težko razločiti med resničnim življenjem in življenjem na družbenih omrežjih.

Ločimo lahko različne vrste nezadovoljstva, s katerim se soočamo. Materialno nezadovoljstvo nas spodbuja k temu, da primerjamo, kaj imajo drugi, še posebej, če sami tega nimamo. Ne moremo si pomagati, da ne bi primerjali počitniških destinacij, ki jih pri drugih zasledimo v obdobju počitnic in ob tem razmišljamo, kam naj se

odpravimo sami. Odnosno nezadovoljstvo je tisto, ki nas spodbuja, da primerjamo število Facebook prijateljev in všečkov, ki jih dobimo na posamezne objave. Zbiranje »prijateljev«, ki so na Facebooku pogosto tako intimni prijatelji kot znanci, bežni znanci in celo neznanca, tako postaja del zadoščevanja statusnih potreb ter zadoščevanja primarnih potreb po ljubezni, pripadnosti, naklonjenosti in sprejetosti. Tovrstno prijateljstvo je moč tako vzpostaviti kot prekiniti s klikom miške, s čimer izginjajo kvalitete, kot so zaupanje, odgovornost in kontinuiteta, ki jih povezujemo s tradicionalnim pojmom prijateljstva. Povprečno število Facebook prijateljev v ZDA je 338. Ne glede na to, se petina odraslih Američanov redno, celo pogosto, počuti osamljene, med njimi pa je največ ravno milenijcev oziroma digitalnih domorodcev. K dodatnemu nezadovoljstvu pripomorejo tudi posamezne druge okoliščine, ki naše misli odvrtaajo od tega, kar imamo sami in preusmerjajo na to, kaj imajo drugi (mi pa ne). Zato prijazen opomnik:

Življenje je sestavljeno iz 10 % tega, kar se vam zgodi, in 90 % tega, kako se na to odzovete.

(Charles R. Swindoll)

Kako obnoviti zadovoljstvo?

Prenehajmo se primerjati z drugimi. Spomnimo se, da je virtualna resničnost nov pojem z razlogom in le del celotne resničnosti posameznika, ki je pogosto ne poznamo.

Potrudimo se veseliti uspehov drugih!

Negujmo hvaležnost za vse dobre stvari, ki jih imamo v življenju.

#Bližina

Stik še ne zagotavlja bližine, še posebej v današnjem svetu, v katerem je tehnologija tako zelo spremenila naš odnos do ljudi. Spremenil se je sam pomen besede prijatelj in oblikovanje prijateljstva, ki lahko poteka povsem pod drugimi pogoji. Sama človeška fiziologija, sistem nagrajevanja, ki ob ugodju sprošča hormon dopamin, nas vodi v krog nezadovoljstva, v katerem hitro postanemo odvisni od takojšnje potrditve, ki nam jih

nudijo všečki. Kar je mimogrede eden od razlogov, da všečkov v podobni obliki, kot jih pozna Facebook, na Instagramu od pred kratkim ni več.

Kako obnoviti bližino?

Bodimo resnično, fizično navzoči. Še posebej v težkih trenutkih je fizična navzočnost najbolj pomembna in največ vredna, ne glede na to, da morda ne vemo, kako prav reagirati ali kaj reči. Ljudje, kot tudi vi, si boste zapomnili tiste, ki so bili tam.

Bodimo čustveno vključeni. Zgodi se, da smo navzoči, pa vseeno z mislimi drugje. Pogosto tudi zaradi telefona, zato ni slaba ideja, da ga po vodilu daleč od oči, daleč od srca, umaknemo iz vidnega polja. Tista oseba, s katero smo, naj bo najpomembnejša oseba ta trenutek.

10 zapovedi uporabe družbenih omrežij

1. Ne pozabite – virtualna resničnost je prav to – virtualna.
2. Ravnajte z drugimi kot želite, da bi drugi ravnali z vami.
3. Naj družbena omrežja bogatijo odnose, ne pa jih nadomeščajo.
4. Uporabljajte družbena omrežja, a ne bodite pod njihovim nadzorom.
5. Ne maščujte se.
6. Ne objavljajte pod vplivom čustev.
7. Izogibajte se stranem, ki rušijo vašo integriteto.
8. Oblikujte svoje mnenje, ne sledite množici.
9. Ne gradite svoje identitete na mnenju drugih ljudi.
10. Naj vse, kar objavite, odseva pozitivne vrednote.

Spletna družbena omrežja neizogibno spreminjajo socialni kapital njegovih uporabnikov – ali na več ali manj, pa je odvisno od tega, koliko stikov je posameznik sposoben vzdrževati in katerim se bolj posveča, tistim na družbenih omrežjih ali tistim zunaj njih.

Jožef Magdič:

DEPRESIJA –

ČRNA MATI SAMOMORA

Odnosi imajo ključno vlogo v posameznikovem življenju, saj v njih preživimo večino, če ne kar vse življenje; govorimo tako o odnosu z drugimi kot o odnosu do sebe. Odnos je osrednja tema tega prispevka, napisanega na podlagi predavanja Sama Babudra, in sicer z namenom podajanja nekaj usmeritev za ustvarjanje pozitivnih odnosov predvsem z otroki, za katere želimo, da zrastejo v odgovorne in zadovoljne odrasle, ki bodo imeli spoštljiv odnos do sebe in drugih.

Dr. Jožef Magdič je nevropsihiater, član mednarodne zveze za analitično psihologijo, kvalificiran jungovski psihoanalitik s statusom učnega terapevta in strokovnjak za analizo sanj. Diplomiral je na jungovskem inštitutu v Zürichu na temo boga Mitrasa. Redno sodeluje na mednarodnih in slovenskih strokovnih srečanjih na temo analitične psihologije, nevropsihiatrije in sanj. Je sodni izvedenec za medicino na področju psihiatrije in deluje v svoji praksi v Murski Soboti.

Lani v predbožičnem času je v murskosoboški Pokrajinski in študijski knjižnici predaval širši zainteresirani javnosti na temo – žal vedno aktualnega – samomora.

Na samomor gleda kot na posledico depresije, zato je velik del predavanja namenil tej najpogostejši duševni bolezni. Posvetil se je predvsem dvema tipoma depresije: endogeni in eksogeni. Prva se pojavi kljub človeku ugodnim zunanjim okoliščinam, torej brez zunanjih sprožilcev, na videz brez konkretnega razloga. Do večje pojavnosti prihaja predvsem v jesenskem in zimskem času, ko imamo manj sončne svetlobe, zato se ta tip zdravi predvsem z antidepresivi, v Avstriji npr. veliko uporabljajo zdravljenje s svetlobo oz. fotostimulacijo. Ta povzroči produkcijo serotonina. Serotonin se sicer tvori tudi iz holesterola – tu odgovor, zakaj imamo pozimi večjo potrebo po hrani, bogati z njim, povečana je tudi potreba po železu. Pomlad pa prinaša posledice zime – serotonin je še zmeraj v deficitu, tudi zaradi mogočih prebolelih infektov, saj vsak pobere substance za tvorbo serotonina. Ta se nadomesti z antidepresivi, dokler telo ne zmore samostojne produkcije; Magdič meni, da so pri endogenih oz. možganskih depresijah antidepresivi nujni. Vendar pa je lahko past antidepresivov v tem, da zbistrijo um – človek ima boljši uvid v svojo situacijo, bolj se zaveda svojega (slabega) položaja in to lahko vodi tudi v samomor.

Veliko tveganje za eksogene depresije prinaša predpraznični, predvsem predbožični čas. Ob koncu leta delamo bilance za celo leto nazaj, lahko

zmanjka denarja, lahko zapademo v dolgove, poleg tega pa je božič zelo čustven praznik, družinski. Zunanji blišč in potrošniška naravnost narekuje način praznovanja, ki ga marsikdo ne zmore – bodisi z vidika financ bodisi zaradi osamljenosti. V tem času se še bolj zavemo svojih deficitov oz. težav.

Depresija je po Magdičevo črna mati samomora (črni oče je alkohol), saj zelo pogosto preide najprej v samomorilne misli. V prvi fazi začne človek razmišljati o samomoru, v drugi pride do samomorilnih impulzov (npr. vidi vlak in ga mika, da bi ..., gre čez most in ga spet mika, da bi ..., vozi avto ...). V tretji fazi pride do verbalizacije – človek pove, da se bo ubil. S tem okolici sporoča, da ne zmore več, da potrebuje pomoč. Kako naj se v taki situaciji odzovemo? Sam zase Magdič pravi, da je vedno imel tremo, ko je zaznal simptome samomorilnosti pri pacientu – ali naj ga to vpraša ali ne, predvsem, da ga ne bi »spomnil na to možnost«. Pri tem je treba biti zelo senzibilen in diplomatski, morda ne vedno direkten, npr.: Kaj načrtujete? Kakšne misli vas prevevajo? V praksi so se mu takšna vprašanja zelo obrestovala. V tretji fazi človek na nek način legalizira samomorilnost. Če ga okolica tolerira, preide v četrto fazo: samomorilni načrt, kateremu sledi izvedba. K njemu v ambulanto je nekoč nenajavljeno prišel pacient, pogovarjala sta se in Magdič ga je vprašal

glede samomora. Je povedal, da ima v avtu že vse pripravljeno, da je prišel k doktorju, ker ga je zanimalo, če ga bo kaj vprašal. Prej ga nihče ni resno jemal. In potem se ni ubil.

Načinov samomorov je več, simbolika je pomembna, saj samomorilec z načinom svojega odhoda okolici nekaj sporoča. Magdič navede primer iz svoje prakse: zdravnik na fakulteti se ni razumel s svojim nadrejenim in v času dežurstva se je obesil. S tem je demonstriral svojo jezo predstojniku. Miha Mazzini npr. pravi, da je obešanje simbol kazanja jezika v smislu »poglejte, kot živ nisem smel govoriti, zdaj sem si zavezal svoje glasilke za sigurno, za zmeraj.« Sicer so moški v izvedbi samomora grobi in jim večkrat uspe kot ženskam. Te pogosteje delajo samomor tako, da jih je še mogoče rešiti (npr. s tabletami). A med poskusom in uspelim samomorom je razlika samo v rezultatu.

Tik pred samomorom je človek v enosmernem tunelu. S svojo psihično energijo ne zmore samostojne vrnitve v življenje. Njegovi notranji boji so končani, je miren, tudi samomor preudarno načrtuje (npr. izbere vejo drevesa, ki se ne bo zlomila). Zato je samomor za svojce dostikrat povsem nerazumljiv. Če samomorilca prestrežemo na peti stopnji, iste oblike samomora verjetno ne bo več ponovil – ne več v smislu iste simbolike. Samomor je tudi nalezljiv – če se zgodi v vasi A, je velika možnost, da se bo kmalu tudi v vasi B. Potencialni samomorilec namreč obožuje tistega, ki mu je samomor uspel, zanj je pogumen junak.

Pri samomorilni preventivi zmaguje ljubezen – pristna, prava, čista. Nobene potrebe ni po veliki znanosti, pomembno je, da človek začuti, da ga jemljemo resno, da čuti, da nam ni vseeno zanj. Če pa se samomor vendarle zgodi, se odpovejmo vsakršnemu obsojanju, sploh svojcev, saj ti najbolj trpijo in nujno potrebujejo znatno podporo.





Sebastjan Kristovič: OD BREZUPA DO SMISLA

Katja, Maribor

Od rojstva do smrti se soočamo s paleto raznolikih življenjskih prelomnic. Naše potovanje nas nikoli ne pelje naravnost k cilju. Pogosto je naša pot svetla in ravna, na trenutke pa zelo strma, nepregledna, vijugasta in polna lukenj ter drugih preprek.

Življenje nam je dano, a od nas je odvisno, kako ga bomo izkoristili, oziroma kakšno vsebino mu bomo dali. Preden pa lahko dajemo drugim, je pomembno, da poskrbimo zase. Vlagajmo vase. Poskrbimo za notranji razvoj. Tako kot prazna vreča ne stoji pokonci, tudi mi ne moremo dajati, če smo v sebi prazni.

Prav je, da cenimo svoje življenje in čas namenjamo bistvenim stvarem, še preden se zaradi nekakovostnega načina življenja soočimo z boleznijo.

Kriza sodobnega človeka se namreč kaže v tem, da imamo živeti od česa, vendar nimamo živeti za kaj. Življenje je postalo prazno, apatično. Zato moramo v sebi in pri ljudeh poiskati smisel življenja, saj le osmišljeno življenje daje človeku moč in voljo. Biti komu potreben je tisto, kar nas vleče naprej. Za to je vredno živeti.

Če se osredotočimo na nekaj, kar

nimamo, nas bo to pogubilo. Ni pomembno, česar ne moremo narediti, temveč kaj vse še lahko. Lahko živimo polno, strastno življenje ali pa ga samo preživimo. Kadar se dobro počutimo v svoji koži, smo samozavestni, verjamemo vase, nas je strah, vendar kljub strahu skočimo v neznanost, saj zaupamo vase. Kadar ne živimo osmišljenega življenja, občutimo notranje nezadovoljstvo, smo zdolgočaseni, depresivni, se predajamo zasvojenostim in zgodba teče brez glavnega junaka.

Ključnega pomena je, da se opremimo z znanji za življenje. Naučimo se vlagati čas in energijo v odnose, saj bo le povezanost in empatija do sočloveka peljala družbo naprej.

Pomembno je biti čustveno in odnosno na razpolago. Bolj kot za nas same nam more biti pomembno za dobrobit drugih ljudi. Bodimo človek človeku. Pomagajmo drug drugemu.

Naše poslanstvo je ljudem v stiski prisluhniti in ohranjati njihovo dostojanstvo. Slednje je mogoče zagotoviti le, kadar osebo obravnavamo celostno. Oseba ne sme biti le predmet obravnave, pač pa jo je treba ceniti, spoštovati, slišati, začutiti stanje, v

katerem trenutno je in se ustrezno odzvati. Prav tako pa je ob osredotočanju na trenutno situacijo treba imeti v mislih tudi pretekle izkušnje osebe, ki so jo, skozi vsa leta njenega življenja, izoblikovale. Z ustreznim postavljanjem vprašanj ljudi lahko spodbudimo, da pridejo do novih življenjskih uvidov in dosežemo njihovo duhovno premaknitev.

Četudi se trudimo, ne bomo nikoli povsem razumeli, kaj klicalci, ki kličejo na naš telefon, v sebi nosijo in kaj vse je že za njimi – v tem je največja skrivnost. Prisluhnite in odkrivajte te tančice skrivnosti ter oplemenitite življenja ljudi.

V imenu društva Samaritan se iz srca zahvaljujem izr. prof. dr. Sebastjanu Kristoviču za izredno zanimivo in poučno predavanje. Hvala za predane modrosti.

Klara Ramovš in Marta Sekolonik: **RADOSTNO** V NOVIH 366 DNI

Katja, Maribor

Radost, veselje, dobra glasba, okusna hrana, prijetni ljudje in zlata vredna predavanja s strani naših samarijank, ge. Klare Ramovš in ge. Marte Sekolonik, so bila rdeča nit letošnjega novoletnega srečanja, ki je potekalo v petek, 13. 12. 2019, v Mariboru.

Ga. Klara Ramovš nam je osvetlila optimističen pogled na leto 2020. Spodbudila nas je, da pred koncem leta pogledamo nazaj, kaj smo uspešno naredili, kaj bi še lahko boljše, in da si postavimo cilje, ki jih želimo v novem letu doseči. Namreč, v vsem, kar počnemo, moramo videti smisel. Ljudje smo čarobna bitja, ki imamo svobodo izbire in se lahko v vsakem trenutku odločimo delati stvari drugače. Optimizem je naša izbira. Sami smo tisti, ki odločimo, kako bomo gledali na določeno situacijo in kako se bomo spopadali s težavami. Če ne moremo spremeniti okoliščin, je čas, da spremenimo sebe. Seznanili smo se s temeljnimi stebri, ki nam omogočajo, da razvijamo optimizem in radost v svojem življenju. To so:

- 1. Zavedanje:** Ne živim v preteklosti in ne v prihodnosti. Živim tukaj in zdaj. Moja najpomembnejša naloga je, da sem dober do osebe, ki je ob meni.
- 2. Sprejemanje:** Umaknem se v tišino. Poslušam svoj notranji glas.

Kaj mi govori moje srce in moja vest? Kaj je prav in kaj ni? Kaj še lahko prenašam in kaj ne?

- 3. Empatija:** Stopim v čevlje človeka na drugi strani. Čutim, kar nekdo čuti. Začutim njegova čustva, vendar se ne zapletam v njegovo zgodbo.
- 4. Samoempatija:** Empatičen sem do sebe. Objamem vse, kar je v meni, lepo in manj lepo. Znam postavljati meje. Prepoznavam, kaj mi ustreza in kaj ne.
- 5. Zaupanje ali za upanje:** Drugemu lahko zaupam, kadar zaupam sebi in verjamem vase. Drug mi bo zaupal šele, ko bom zaupal samemu sebi. Zaupanje gradimo počasi, lahko pa ga hitro porušimo.
- 6. Hvaležnost:** Biti hvaležen daru življenja. Vsak dan pišem dnevnik hvaležnosti.
- 7. Smisel:** Poiščem smisel v vsakem delu življenja. Poiščem smisel v vsakem delu, ki ga opravljam. Iščem smisel do ljubezni ali do nekoga.
- 8. Humor:** Smeh. Smeh je pol zdravja.

Ko se trudimo osvajati te stebre, krepimo zdravo samopodobo. Gleda-

mo na svet optimistično. Spoštujemo sebe in druge ljudi. Prepoznavamo svoje potrebe in postavljamo zdrave meje. Zavedamo se svoje vrednosti.

Zato, da bi se nam optimizem in dobra volja, kar se da zasedrali v nas, je, v nadaljevanju, poskrbela ga. Marta Sekolonik, vaditeljica joge smeha z mednarodnim certifikatom, ki nas je spoznala s smejalnimi vajami in tehnikami, ki jih lahko uporabimo vsak dan. Namreč, ena minuta vadbe smeha naj bi bila enakovredna desetim minutam aerobne vadbe. Ob smehu aktiviramo 300 mišic, kar vpliva na izločanje hormonov sreče, na večjo delovno uspešnost, učinkovitost in ustvarjalnost. Telo ne loči med iskrenim in neiskrenim smehom, deluje vedno in ima pozitivne učinke na naše zdravje. Zatorej smejmo se in življenje bo postalo veliko lepše.

Iskrena hvala gospe Klari Ramovš in gospe Marti Sekolonik. Hvaležni smo za njun prispevek in posredovano znanje. Verjamemo, da bosta s svojo srčnostjo, pozitivno naravnostjo in znanjem še naprej bogatili naše društvo.



Blaž Ules: SPREJEMANJE

Vanja, Ptuj

Ključno sporočilo psihoterapevta, dr. Blaža Ulesa, je pomen razumevanja razsežnosti pojma »sprejemanje« – še posebej za vse, ki delamo z ljudmi v duševnih stiskah.

Sprejemanje je ključno dejanje, sposobnost, naravnost, kvaliteta prostovoljca na telefonu in najbolj izražena želja oziroma potreba klicalca. Kajti občutek sprejetosti sogovorniku omogoča razbremenitev stiske, jeze, zmanjšanje stresa, frustracij ter možnost podelitve bolečine, žalosti, nemoči, strahu in nenazadnje povečanje občutka povezanosti, slišanoosti, lastne vrednosti.

Biti »prva bojna črta«, prožna membrana, vzdržljiva oseba, ki se da brezplačno na razpolago (celo plača prispevek, da to lahko počne) in se ob tem zaveda, da opravlja težko, mukotrpno, nemalokrat neprijetno delo in ob tem pogosto med pogovorom občuti vrsto manj zelenih ali celo neželenih občutkov (tesnoba, jeza, nemoč, naveličanost, bolečina) je veliko DELO, PRISPEVEK DRUŽBI, POSLANSTVO.

Predavatelj nam pojasni, da to zmoremo samo MI – torej ljudje, ki smo prav tako doživeli svoje padce, udarce, se znašli v situacijah konfliktov, problemov, v odnosih, ki so nam ponudili tudi možnosti, se soočiti z bolečino, izgubo, nerazumevanjem, odtujenostjo. Prav te »praske« v globini nas samih so možnost, da zmoremo začutiti, biti pristni, sprejeti klicalca v veliko večji meri, kot ga sprejema okolica, njegovi bližnji, širša družba.

Biti na tej ali drugi strani telefona je splet naključij, razvoj dogodkov, med katerimi je eden izmed dejavnikov tudi odziv mame v zgodnjem obdobju otroštva, ko se naši možgani bliskovito hitro razvijajo in ko prek telesa in čutov dobivamo prve pomembne podatke o tem, kako varen, ljubeč, zanimiv, prijeten je ta svet.

Namreč, mama je tista, ki s svojim materinskim nagonom, prek dojenčkovega joka začuti njegov strah, nelagodje, njegovo bolečino, neudobje. Ta mama s svojim odzivom, ki najpogosteje pomeni objem, ujčkanje, pomirjujoč govor, dojenčku, KI TEGA NE ZMORE SAM, zmanjša strah, ga po-

tolaži, pomiri. Otrok, deležen takšnih odzivov, bo v življenju znal večino svojih stisk, nemirov, skrbi, strahov pomiriti sam, si narediti situacijo lažjo, se potolažiti. Otrok, ki takšnih odzivov ni imel, pa bo zrasel v osebo, ki ne zmore samorefleksije, samotolažbe in samopomirjanja in zaradi tega živi v konfliktnih situacijah, neuspešnih odnosih, kaotičnem okolju in prenaša svoj nemir, gnev, bolečino, nemoč na vse okoli sebe. Zato se ti ljudje slej ko prej znajdejo v vlogi klicalcev, ki svoje življenje zaradi nas, prostovoljcev, lažje, znosneje, bolj človečno preživijo, saj lahko del svojega gorja vsaj za nekaj časa preložijo na nekoga, ki je to pripravljen, voljan SPREJETI.

Končujem s svojimi mislimi in vedenjem, ki sem si ga pridobila skozi leta dela na telefonu: poslušati z odprtim srcem, sprejeti drugega in ga začutiti kot osebo, vredno časa, zanimanja, potrditve, je tista vrednost, ki opredeljuje prostovoljca kot SPREJEMAJOČO OSEBO zato, ker je ob tem dobil vrednost človek, ki si te vrednosti sam ne zmore, ne zna, noče dati. S tem pa dobi vrednost tako naše delo na telefonu kot naše društvo.