

SAMARIJAN

Letnik XVIII

številka 2

december 2020



Iz teme v svetlobo
Društvo v času izrednih razmer
Anketa Tvoj pogled 2020

Predavanja:

O (ne) enostavnosti sprejemanja soljudi •
Kako si pomagati ob manj prijetnih občutkih
pri delu z ljudmi

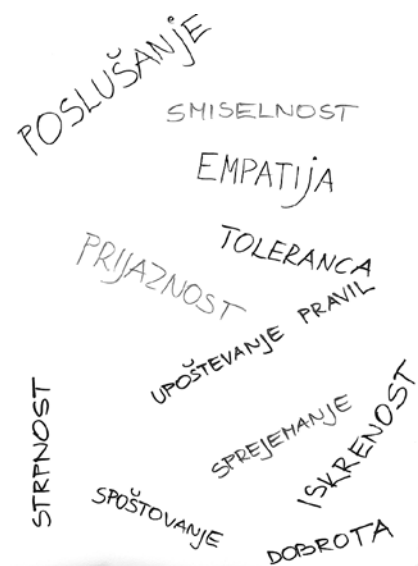
Sabina Majerič:

O (NE) ENOSTAVNOSTI SPREJEMANJA SOLJUDI

Prva misel ob tem naslovu je morda bila: »Za Samarijane je enostavno.« Poslanstvo Samarijana je poslušati, brezpogojno sprejemati. A ne boste verjeli, vse to ne pomeni, da je sprejemanje ljudi za nas enostavno in da nam nikdar nihče ne gre na živce.

Na tej delavnici smo se iskreno pogovarjali o stvareh, ki nam gredo na živce, razmišljali o tem, kako svoj odnos do klicalcev lahko prenašamo v svoje življenje zunaj telefona in kako naša prepričanja, vrednote, miselne napake in pogled na svet vplivajo na dožemanje (in sprejemanje) soljudi.

Skupaj smo spoznavali, da nas pri drugih velikokrat motijo stvari, ki nas motijo tudi pri sebi, spoznavali smo, da zunaj konteksta telefona velikokrat pozabimo, da je lahko naš sogovornik v stiski tudi, ko tega ne izrazi direktno, in razmišljali o tem, kako nekemu povedati, da nas nekaj moti in hkrati z njim ohraniti pozitiven odnos, če si tega želimo. Nekaj misli o tem lahko preberete v nadaljevanju.



Tudi ko ne najdemo skupne točke s sogovornikom, bodimo pripravljeni na sodelovanje in se spomnimo, kaj je cilj pogovora. Osredotočimo se na se, delimo svoja čustva in zakaj so spremembe za nas pomembne. Pri tem ne napadamo osebe, ampak povemo, kaj si želimo in ne vsiljujemo svojih predvidevanj drugemu. Opazujemo in pohvalimo tudi posameznikov trud – tudi, če nas samo bolje posluša. Negativno kritiko ali povratno informacijo podajamo na samem in poskrbimo, da imamo dovolj časa. Ostanemo mirni, empatični in spoštljivi – tukaj nam lahko pomaga razmišljanje o tem, kako nek posameznik gleda na svet in kako gledamo mi (kaj nam je v življenju pomembno, kje smo se to naučili, lahko spremenimo svoje mnenje,

smo na to pripravljeni). Ključno je torej, da prevzamemo svoj del odgovornosti in preostalo prepustimo osebi na drugi strani.

Vse to se morda lahko zazdi precej zahtevna naloga, ko smo v situacije čustveno vpleteni. Zato je še toliko pomembneje, da takšne odzive vadimo, ko temu ni tako – v pogovoru s prijatelji, družino, sosamarijani. Morda spremembe ne bomo zaznali iz danes na jutri, a korak za korakom lahko pridemo daleč – celo tako daleč, da odkrijemo, da nas z drugimi (Samarijani) veliko več združuje kot razdvaja. Nikoli tako ne bom pozabila nasmejanih obrazov na koncu delavnice, ko smo ugotovili, koliko stvari je skupnih vsem nam v društvu in vsem nam, ki smo sedeli v tisti

sobi. Od empatičnosti, prijaznosti, poslušanja, smiselnosti, tolerance, upoštevanja pravil, strpnosti, spoštovanja, dobrote, sprejemanja, in iskrenosti. Upam, da Samarijani na to ne bodo pozabili niti, ko si bodo naslednjic šli na živce.

Vtis s predavanja

Samarijani smo bili povabljeni na predavanje Sabine Majerič, samarijanke, študentke psihologije.

Pa grem, sem si rekla. Še eno predavanje več v nizu vseh predavanj, ki sem se jih v življenju udeležila.

A Sabina me je s svojim nastopom fascinirala tako, da je nekaj dni nisem mogla pozabiti. Imeti pred seboj to mlado študentko magistrskega študija in jo poslušati, je bil zame čudež. Ima neverjetno moč in poseben način retorike. Govori pristno, iz nje vejejo besede, ki prepričajo. Ko sem jo poslušala, je v meni vzbudila tako občudovanje, kot ga že dolgo nisem doživela ob kakšnem predavatelju. Njen način povabila, da snamemo maske (ne onih kovidovih), je bil neverjeten. Bila sem prepričana, da že dolgo ne nosim nobene. A Sabina je s svojim znanjem in povabilom dosegla, da smo vsi sodelovali in poiskali ter sneli ali vsaj odstrli maske in o tem pripovedovali.

Ob koncu predavanja sem začutila neverjetno povezanost skupine. Vsi smo si z lahkoto pogledali v oči. S predavanja nismo odšli enaki, kot smo prišli. Bili smo si bliže, povezani s Sabino.

Glasilo Društva Zaupni telefon Samarijan

Izdajatelj: Društvo Zaupni telefon Samarijan

Uredništvo: Tatjana, Kristina, Stane

Lektoriranje: Barbara, Helena

Oblikovanje, grafična priprava: Stane

Fotografije: Klemen, Stane, Tatjana, splet

Vse pravice pridržane.

Brez dovoljenja uredništva društva ni dovoljeno fotokopiranje ali kakršnokoli prepisovanje besedil.

Svoje prispevke lahko pošljete na e-naslov samarijan@gmail.com oziroma na sedež društva.

BITI BLIZU

Biti blizu. V času, ko se zdi, da vse na glavi stoji.

Biti blizu, kako?

Ko bližina ni več vidna, ne more biti načrtovana, ni samoumevna. Biti blizu kako?

Kako biti blizu? Tam, do koder sneg zamede poti, tam, kjer jih bolezen ne dovoli.

Pa naj bo želja še tako velika, utečenih poti več ni.

Pot do biti blizu, biti skupaj, JE. Pot vedno je.

Biti blizu, tiho, mirno, zares močno, čuječe, pristno.

Tako, kot ob telefonu, tudi zdaj, ko ne dežuram, hočem in zmorem biti blizu.

Ljudem, ki dežurate, in ljudem, ki kličete.

Preprosto lepo mi je na tej poti, polni hvaležnosti tudi za ta čas.

Čas, ko se samo zdi, da vse na glavi stoji.

Tina, Ljubljana

Katja Bernard

KAKO SI POMAGATI OB MANJ PRIJETNIH OBČUTKIH PRI DELU Z LJUDMI?

V sklopu mesečnih izobraževanj društva Samarijan smo se septembra zazrli v naša čustva. Spraševali smo se o tem, KAKO SI POMAGATI OB MANJ PRIJETNIH OBČUTKIH PRI DELU Z LJUDMI. Predavanje je izvedla topla gospa Katja Bernard, prof. pedagogike in angleškega jezika. Katja je zaposlena v vrtcu, sodeluje pa tudi v Društvu za boljši svet, kjer med drugim organizirajo različna izobraževanja. S tovrstnimi predavanji in ozaveščanjem želijo doprinesti k dvigu vrednot v družbi in opozarjati na pomembnost tvorjenja medsebojnega dialoga ter tako soustvariti kulturo miru.

Pri delu na zaupnem telefonu za pomoč v stiski ali pa pri vsakodnevem pogovoru se nam sproža cela paleta čustev. Včasih občutimo hvaležnosti, drugič žalost, tretjič jezo, četrtič pa povsem nekaj drugega. Nenehno doživljamo celo paleto čustev, ki nam barvajo dneve življenja. Tudi Katjo je življenje pripeljalo na pot, kjer se je srečevala s svojimi čustvi, katerih izvora ni poznala, bila pa so težka. Tako se je odločila, da se bo poglobila v razumevanje delovanja možganov ter sam princip delovanja čustev. Po prehojeni poti se je odločila, da bo tudi drugim podelila znanje, ki ga je osvojila in ponotranjila.

Najprej smo se spraševali, kako deluje človeški sistem čustev. Zakaj čutimo, kot čutimo? Zakaj razmišljamo, kot razmišljamo? Katera čustva se nam najpogosteje sprožijo ob določenem klicalcu na telefonu in ob kateri temi?

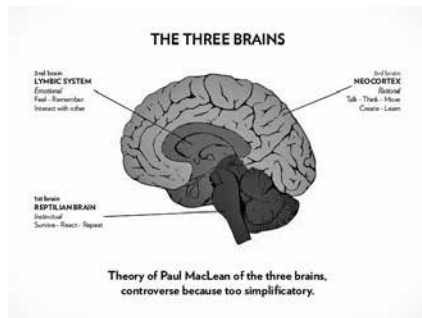
Dejstvo je, da ima telo spomin. Posamezne MOŽGANSKE CELICE

namreč pomnijo. Nekatere pomnijo občutke/doživljaje, druge pomnijo misli, tretje vizualne slike. En sam dogodek v življenju povzroči, da se aktivira mnogo takšnih celic, ki pomnijo. Skupine celic se potem, glede na izkušnje povezujejo v mreže ter ohranjajo podobo spomina. Kadar se v sedanjem trenutku poskušamo

spomniti nekega trenutka iz preteklosti, se nam ob tem porodijo točno določeni občutki, podobe, vonji, barve – torej možgani delujejo asociativno. Poleg možganskih spominskih celic je v možganih še marsikaj, kar nam omogoča, da smo takšni, kot smo. Med drugim sta tam tudi AMIGDALA in HIPOKAMPUS. V amigdali se shranjuje zgođen nezaveden čustven spomin in skrbi za aktivacijo stresne osi, medtem ko hipokampus poskrbi za to, da amigdale umirja, kadar okoliščine niso prenevarne. Posamezne možganske celice se med seboj povezujejo v sklope oz. enote oz. dele. Trije glavni deli, ki sestavljajo možgane in pokrivajo tri različne možganske funkcije, so:

MOŽGANSKA SKORJA ali CEREBRALNI KORTEKS (na sliki je obarvana svetlo sivo) skrbi za RACIONALNI DEL našega delovanja, torej za miselne procese: razmišljanje, govor, ustvarjanje, učenje, gibanje.

LIMBIČNI MOŽGANI (sredinski del možganov) skrbijo za delovanje čustev – za njihovo pomnjenje in interakcije z drugimi.



PLAZILSKI MOŽGANI (obarvani temno sivo) pokrivajo instinktivni del naših reakcij, ki se navezujejo na preživetvene funkcije: hitro reagiranje, ponavljanje stvari.

Brez možganov ne moremo delovati kot ljudje. Človek pa ima poleg glave in možganov še druge dele telesa. Ti deli so med seboj povezani preko živčnega oz. nevronskega sistema telesa, tako preko vseh telesnih organov prejemamo dražljaje, na podlagi katerih se ustvarja naš spomin ter z njim pravzaprav naše osebno življenje samo.

Katja je v delu predavanja spregovorila tudi o odzivu na stres. Kadar smo v stresni situaciji ali pa zgolj napeti, se stres prenaša iz možganov po celem telesu. Zgodi se t. i. stresni odziv na določene čustvene situacije. Pričneta se sproščati adrenalin in kortizol in tedaj gre kri iz možganov v želodec in okončine. Stres v človekovih očeh pomeni ogroženost. In kadar smo ogroženi, telo odreagira hitro in avtomatično s plazilskim delom možganov, na tri mogoče načine: ali se borimo ali zmrznemo ali pa preprosto zbežimo. V tem zadnjem primeru npr. možgani in vloga razumevanja postane tako rekoč nepomembna, pomembno postane to, da ima telo dovolj moči, da beži – hitro in daleč. Tako delujemo na instinktivni ravni. Lahko pa se lotimo reševanja stvari tudi drugače, in sicer z ozaveščanjem – na način, ki je dan človeku, ker ima še duševno in duhovno plat. Torej »ujeta« občutja ozaveščamo na dva načina (to je tudi princip, na katerem deluje psihoanaliza).

V konkretnem primeru, ko delo opravljamo v telefonskem studiu in pride do klica, na katerega se naše telo odzove s stresno reakcijo, se vprašamo KATERA OBČUTJA SO NAŠA? KATERA OBČUTJA SO KLICALČEVA? Ko uspemo prepoznati,

kaj je naše, katera čustva izvirajo iz našega možgansko-telesnega sistema in katera so klicalčeva oz. katera občutja so naši možgani »prebrali« oz. »prejeli« od klicalca in so se ta dotaknila našega možgansko-telesnega sistema, se razbremenimo. Tedaj namreč svojo reakcijo ozaveštimo. Kadar prepoznamo, da gre za občutja, ki izvirajo iz našega možgansko-telesnega sistema, se je vredno potruditi in poiskati v svojih spominih izvor tega občutja. S katero zgodbo našega življenja je povezan? Morda s katero osebo? Kaj nam pravzaprav občutje sporoča o nas samih? Kadar pa prepoznamo tisto drugo, da ne gre za naša čustva, temveč klicalčeva, pa se vseeno vprašajmo, kaj pravzaprav čutimo. Ali lahko prepoznamo klicalčevo čustvo, morda celo katero misel, sporočilo? Vendar pa se je treba ob tem zavedati, da je ta vsebina njegova in ne naša. Tedaj je na mestu, da se opomnimo, da je njegovo življenje njegov življenjski izziv in ne naš!

V takšnih primerih nam je lahko v podporo, da:

- čutimo telesne občutke, brez poimenovanja,
- smo sočutni do sebe in klicalca,
- se zavedamo svoje resničnosti tukaj in zdaj.

Za preventivo oz. za samopomoč, ko doživljamo stres, si lahko pomagamo s preprostimi vajami umirjanja ter tako našim možganom pomagamo,

da se hitreje vrnejo v ravnovesje:

- zavestno globoko in umirjeno dihamo,
- zavedamo se lastnih delov telesa,
- zremo v predmet,
- poslušamo sproščujočo glasbo,
- si z gibi ozaveštimo, da smo tukaj in zdaj.

Ena sama misel, npr. na žogo, lahko sproži nešteto asociacij – podob, občutij, spominov, doživljanj, čustev, misli ... Če se tako pisan nabor zgodi le ob spominu ene same asociacije, kako pisana so šele naša življenja, saj so zbir nešteti takšnih naborov.

Ko tako sedimo na eni strani telefonske linije Samarijana kot prostovoljci, na drugi strani pa se oglasi klicalec, se vzpostavi odnos – dvoje doživljanj, dvoje čustvenih obarvanosti. S svojim razpoloženjem lahko obarvamo razpoloženje drugega. Lahko ga opomnimo, če je npr. žalosten, da obstajajo tudi vesela čustva, ki jih doživlja ob tem in jih podelimo z njim. Predvsem pa naj bi bila naša naloga dopustiti in dati prostor drugemu, da lahko izrazi svoja čustva. Tudi tista potlačena. Morda se zgodi, da jih nekoč ozavesti, da v zavest prikljče spomin, na katerega se nanašajo in prepozna svoj način reagiranja.

Domov smo odšli za spoznanje bogatejši, vsak s svojo »žogo«, ki čaka na podajo. Kot pravijo, življenje je igra, igray jo. Hvala Katji Bernard za njeno tankočutno in toplo podajo vsebine.



