


SAMARIJAN

Letnik XX

številka 1

junij 2022



Naši stalni
Samaritanova kavarna
Zbor članov

Predavanja:

Človeška narava in potreba po druženju •
Osamljen sredi množice •
Upravljanje s čustvi v odnosih

Zmago Godina:

ČLOVEŠKA NARAVA IN

POTREBA PO DRUŽENJU

Mag. Zmago Godina, pastor in predsednik uprave Krščanske adventistične cerkve v Sloveniji, nas je na začetku svojega predavanja pozdravil tako, kot je videl v Albaniji: z desno roko na levi strani, z roko na srcu.

Ta pozdrav pomeni izraz spoštovanje in s to gesto je naš predavatelj izrazil spoštovanje vsem nam, ki smo v soboto, 9. 10. 2021, sedeli v prijazni dvorani Doma kulture v Ormožu. Prostovoljci iz vse Slovenije, ki dežuramo na telefonih za pomoč ljudem v stiski, smo se zbrali na jubilejnim 30. srečanju, ki bi sicer moralo biti že lani, pa ga je preprečila pandemija.

Prijazna Prlekija nas je pričakala v soncu, sprejem prijateljev v Ormožu je bil gostoljuben in silno prijeten. V vrečko, ki smo jo dobili ob sprejemu, so nam dali domače pecivo, sveže sadje in veliko literature o Ormožu, okoliških krajih in ljudeh v Prlekiji, v preteklosti in sedanjosti.

Po izredno lepem glasbenem pozdravu Mandolinske skupine Amos, pozdravu gospe Nade Potočnjak, predsednice društva Čriček, gospoda Samota Babuderja, predsednika STS, ormoškega župana gospoda Danijela Vrbnjaka in gospe dr. Cvijete Pahljina, dolgoletne predsednice STS, je simpatični napovedovalec in povezovalac prireditve, gospod Peter napovedal našega prvega predavatelja.

In začelo se je poslušanje ...

no pri premagovanju osamljenosti. Samoto si lahko želimo in nam je potrebna.

Pri tem se nam porajajo štiri vprašanja, na katera si lahko odgovori vsak od nas, in sicer:

1) Kakšna bitja smo?

2) Od kod smo prišli?

3) Kakšno vrednost imamo?

4) Kako naj bi z nami ravnali?

Vsak od nas išče odgovor in odgovori se lahko zelo razlikujejo med seboj. Razlikujemo lahko dve temeljni skupini oz. perspektivi:

- naturalistična perspektiva odgovora se začne s prvim vprašanjem in nam odgovori, da smo človeška bitja;
- evolucionistična perspektiva odgovarja na drugo vprašanje in opredeljuje štiri stvari: naravno evolucijo, kemično, biološko in kulturološko (inteligenca, zavest), ko se pri človeku pojavi spoznanje, da je pomembno in potrebno deliti svoje življenje z drugimi ljudmi.

Tretje vprašanje nam odgovarja, da je človeško telo določen skupek atomov in da ima naše življenje vrednost: jaz sem tukaj zate, ti si tukaj zame. Naša vrednost je v tem, da prispevamo največ za skupno dobro v veliki skupini ljudi.

Potreba po druženju je osnovna človeška potreba, saj je človek socialno bitje. Pandemija je sicer spremenila naše življenje, vendar pa sodobne komunikacijske povezave povezujejo ljudi, kar na eni strani olajša naše življenje, na drugi strani pa ga tudi oteži, saj nas med seboj oddaljuje in vedno bolj omejuje pristne človeške stike.

Osamljenost in samota

»Na svet prideš sam in sam tudi odideš ...« pravi Emily Carr, ampak

vmes se zgodi naše življenje, ko potrebujemo drug drugega. Pri tem moramo razlikovati stanje osamljenosti in stanje samote.

Osamljenost je subjektivno stanje, ki pomeni biti sam in zaradi tega trpeti, saj ima človek občutek, da mu nekaj pomembnega manjka. Ljudje smo lahko osamljeni tudi v množici ljudi.

Samota pa je objektivno stanje, ki pomeni, da ni fizičnega stika z ljudmi. Človek je lahko sam s seboj, vendar mu je to prijetno in je lahko korist-

Četrto vprašanje nam je lahko izziv: želimo si, da bi z nami ravnali tako, kot mi ravnamo z njimi, kar pa predstavlja določeno težavo oz. različno občutenje tega pojma. Ljudje imajo navadno težave pri vrednotenju sebe in drugih ljudi.

Vprašajmo se, kakšno bitje smo? Ustvarjeni smo po Božji podobi. Vrednost, da smo ljudje, nam daje občutek, da naj bi z nami ravnali spoštljivo, da bi nam s tem omogočili osebnostno in življenjsko rast. Smo družabna bitja in potrebujemo pomoč svoje vrste.

Potreba po druženju

Naša potreba po druženju je del naše človeške narave. Od samega rojstva naprej iščemo stik z drugim človeškim bitjem (že novorojenček z mamo in ostalimi v družini).

Popolno celoto življenja lahko izkusimo samo v odnosu z drugimi ljudmi in smisel življenja brez medsebojnih odnosov si ne moremo predstavljati.

V Svetem pismu piše popolnoma jasno: »Ni dobro človeku samemu biti.«

In Jane Howard pravi: »Poimenujte ga klan, mreža, pleme, družina: ne glede na to, kako ga imenujete, ne glede na to, kdo ste, ga potrebujete.«

Naša potreba po bližini in stiku z drugimi (druženje) je potreba, ki polni in vrednoti naše življenje:

- skupnost: ljudje so v preteklosti živeli v večji skupnosti oz. v razširjeni družini, individualnost se pojavlja od 19. stol. dalje;
- povezanost: ljudje so bili med seboj povezani; znana je stara (indijanska) modrost: »Za vzgojo otroka je potrebna cela vas.«
- v tradicionalnih kulturah je še vedno velik poudarek na skupnosti, na življenju skupaj od rojstva do smrti = intenzivna medsebojna delitev življenja, vendar tudi tukaj lahko pride do osamljenosti;
- ljudje, ki prihajajo iz različnih skupnosti, znajo povedati, da so poznali tudi osamljenost;
- ugotavljamo, da ni zdravila za to;
- individualne kulture: pokaže se posameznikov potencial in njegove

zmožnosti;

- življenje delimo z drugimi in drugi lahko postane naš tekmeč pri delitvi dobrin; s tem prihaja odmik od človeka do človeka;
- doživljamo življenje pod vplivom časa, miselnosti in drugih dejavnikov.

Vplivi socialne povezanosti

Vsaka oseba potrebuje stik s sočlovekom, da se lahko normalno razvijamo.

Zanimiv je poskus, ki so ga naredili z opicami: v kletko so jim dali golo žico in pod njo hrano in drugo žico, ki so jo »oblekli« v mehko tkanino. Pri prvi žici so bile opice samo takrat, ko so bile lačne. Druga jim je predstavljala nadomestno mater; čutile so toplo bližino in se tam veliko zadrževale.

Če ni socialnega stika že v prvih letih otrokovega življenja, se pojavijo velike težave pri njegovem odraščanju in kasneje v življenju. Žalosten primer je Romunija, kjer so spodbujali rojstva, potem pa otroke ločevali od mater oz. staršev in jih spravljali v sirotišnice. Kot odrasle osebe niso znali izkazovati svojih čustev, bili so kot roboti.

Za socialno povezanost je izredno pomembno sledeče:

1) Bližina in normalni človeški stik

- tega si zelo želimo, sicer v različnih količinah, vendar je to sestavni del naše človeške narave;
- socialna povezanost znatno povečuje verjetnost dolgoživosti, kar potrjujejo raziskave (modrone na določenem geografskem področju in posledično dosežena visoka starost);
- ljudje, ki živijo v pristnih kvalitetnih skupnostih;
- primer je Japonska, kjer so 5-letne otroke povezali med seboj v neko novo družino oz. mini skupnost: čustvena in materialna povezanost je dosegla izjemne rezultate;
- tudi v Ameriki: 100-letni voznik avtobusa, 100-letni zdravnik, ki še vedno operira – oba sta živela v kvalitetni čustveni in socialni skupnosti.

2) Krepitev imunskega sistema in odziv na različne bolezni

- zelo pomembno je tudi v današnjem času (pandemija),
- to ni vse, to sicer ni nadomestilo za zdravlilo, ampak olajša človeku boj z boleznijo.

3) Nižja stopnja anksioznosti in depresivnih stanj

- to je zelo razširjeno prav v današnjem času.

4) Več samospoštovanja in empatije

- vidi se pri najstnikih skozi odnos do samega sebe,
- radi živijo sami,
- primer v njegovi družini: ko se je hči šolala na daljavo, ji ni nič manjkalo,
- najstniki osebne čustvene interakcije zamenjajo za interakcije preko telefona,
- najstnike je potrebno vključiti v življenje v skupnosti, v družino ali neko drugo skupnost.

5) Pokazati moramo več empatije in se vživeti v čustva drugega

- veliko vlogo imajo v današnjem času FB, instagram in druga omrežja, npr.: cepljenje in necepljenje,
- veliko se dogaja v načinu našega komuniciranja, npr. v naši pisarni komunikaciji, ko ljudje odkrito ali anonimno pišejo drug o drugem in jim distanca preko telefona ali ekrana da pogum za tako početje,
- težje je sovražiti nekoga, ki ti je blizu,
- doživljamo, kaj se dogaja v kolo- nah na cesti ali v vrstah v trgovini: »sočne« besede in kretnje, neprim-erne besede, sovražnost itd.,
- povezanost in bližina spreminja naše odzive v pozitivne.

6) Boljše upravljanje z našimi čustvi

- učimo se čustvovati v skupnosti,
- učimo se nadzorovati naša čustva v kontekstu naših odnosov.

7) Povratna zanka telesnega in duševnega občutja

- pri odnosih je pomembna je kakovost, NE količina,
- NE koliko ljudi imam za prijatelje, ampak kakšne prijatelje imam in kako pristni so naši odnosi,
- dobri in kvalitetni odnosi nas

definirajo, kakšni smo in NE, kakšni so drugi,

- ravnajmo tako, kot želimo, da drugi ravnajo z nami,
- lahko sami zgradimo notranji občutek povezanosti, čeprav je treba veliko vložiti v to,
- navadno dobimo več kot vložimo, ni pa nujno, da je vedno tako.

Kako to dosežemo?

- s prijaznostjo, ki je danes velikokrat zanemarjena,
- ni potrebno narediti veliko, da bi se mi sami dobro počutili in drugi ljudje z nami in ob nas,
- prijazna beseda in prijazno dejanje lahko naredijo veliko,
- začnimo delovati med seboj, začnimo graditi pristne človeške odnose,
- seveda moramo poskrbeti tudi zase, da nam bo prijetno,
- majhne spremembe lahko naredijo veliko povezanosti,
- naučimo se prositi za pomoč, ko je to potrebno; čeprav nam je težko, se tega lahko naučimo, ko priznamo našo potrebo po pomoči sočloveka,
- namesto občutka nezadovoljstva začnimo čutiti zadovoljstvo,
- delimo naše življenje z drugimi in drugi bodo delili svoje življenje z nami,
- pandemija osamljenosti: začnimo pri sebi in ponudimo pomoč drugemu,
- vsi, ki se srečujemo z ljudmi pri našem delu ali kako drugače, lahko veliko naredimo na tem področju,
- trudimo se za to in uspelo nam bo!

Izidor Gašperlin: UPRAVLJANJE S ČUSTVI V ODNOSIH



V petek, 8. 4. 2022, smo bili del Samarijanov ob začetku občnega zbora v Mostah deležni nadvse zanimivega psihološko-antropološkega pouka o odnosih, čustvih in samih sebi. Terapevt in avtor knjig 'Čutim, torej sem', 'Solo v dvoje' in 'Striptiz v dvoje' Izidor Gašperlin nam je skupaj s svojo energijo in neposrednostjo postregel s pripomočki pri prepoznavanju in upravljanju s čustvi.

Ob delu na telefonu smo vseskozi navzoči našim lastnim čustvenim odzivom, ki imajo podstat v preteklem, mladostnem oziroma otroškem jaz-u. Predavatelj nas je popeljal do temeljitejšega razumevanja našega odzivanja in odnosov, ki se začne od dojenčkovega iskanja pozornosti preko adolescentnega divjanja, do odlaganja nerešenih konfliktov preteklosti v partnerskih zvezah.

Za začetek je bilo potrebno razločiti pojme odnosov. Starši z otroki nimajo enakopravnega odnosa, kajti enakopraven ali enakovreden odnos označuje enako vrednost odgovornosti obeh. Starš je odgovoren za otroka, še posebej v obdobjih, ko se izgrajuje njegova osebnost in nenazadnje postane nekakšno zrcalo življenja svojih skrbnikov. Drugače pa je v razmerjih, kjer sta partner in partnerica enako odgovorna zase in svoja čustva. Ljudje smo venomer znova polni pričakovanj in želj, a zelo redko se zavemo, da je potrebno za dosego polnosti v odnosih prevzeti odgovornost zase in tako rekoč vzeti vajeti v svoje roke. Skoraj revolucionarno je bilo slišati, da smo za vsa čustva, ki jih čutimo, odgovorni samo mi, sami. Pa vendarle je jasno in resnično, četudi je mnogokrat lažje obrniti in iskati razlog za njih in svoja dejanja v drugih. Vse pa ima svoj izvir v naših vzorcih, ki smo jih ponotranjili od staršev. Kako je ravnanje staršev in njihova prisotnost v rani otroški dobi in mladosti sooblikovala naše sedaj, avtonomne in odrasle osebe, se pretaka v mnogih aspektih življenja. V veliki meri so se naša samopodoba, samospoštovanje, samozavest, samozaupanje in samozavedanje formirali v epohah, ko smo od zgolj potrebe po dotiku matere preraščali v uporniške mladostnike z vedno večjo samostojnostjo in lastnim razmišljanjem. Kljub ogromnemu vplivu naših staršev

in genetskim danostim ter kasneje še posredno vplivom okolja pa naše osebnosti niso ujetniki teh dejavnikov. Kakor po domače rečemo: »Vsak ima svoj ruzak navlake.« Racionalen človek koraka naprej proti svoji sreči, zatorej je potrebno nekoliko poudariti ravno pomen odgovornosti. Ob ločitvi od staršev se napotimo individualnemu življenju naproti. Lastnemu. Krojenemu po naših željah, hrepenenju in viziji. Kakšno pomoč pri oborožitvi za spopadanje s tegobami in lastnimi strahovi so nam dali starši, ni nepomembno, a nas ne determinira, da bi ne bili sposobni za premagovanje ovir. Svoje odnose do drugih in še posebej do samih sebe je možno 'reprogamirati'. Kakršen odnos bomo gojili do sebe, bo ta odsev tudi pri drugih relacijah do sočloveka. Ker svojih čustev ne moremo in je nesmiselno izklopiti, pa lahko ogromno storimo s spremembo našega odziva na njih. V na tempirano hitrem in vse bolj digitaliziranem času, ko nam um zamegljuje vsak dan tisoče informacij, ljudje izgubljammo sposobnost prisluhniti lastnemu čustvovanju, ki vedno nosi s seboj neko sporočilo ali opozorilo. Pravilno oziroma razumno dojemanje in uporaba ali upravljanje čustev pa spremlja ravno odgovornost. Če ljudje želimo sprejeti tako sebe kot drugega in ustrezno ravnati, moramo v prvi vrsti prevzeti zase odgovornost.

Trenutek, ko se zavemo, da nam odnos, ki ga imamo, krati energijo ali povzroča nelagodje, je pomembna danost, da raziščemo, kaj to v nas stori in od kod prihaja. Največ škode storimo, ko začnemo za svoja občutja iskati krivca zunaj nas. A tu je zanka, kajti dokler ne pride do nasilja ali čustvenega izsiljevanja je večina našega izbiranja in dejavnosti čustev v lasti nas samih. Absolutno nemogoče je, da bi dali čustva na »off«, a lahko si postavimo izziv in spremen-

imo odgovor. Kako sprejemamo lastna in čustva sočloveka? Kako je človek uglasen s samim seboj in kako sebe in druge vrednoti, se zrcali v naših reakcijah oziroma odzivih. Zategadelj tudi predavatelj izpostavi, da je pametno za človeka, ki se skuša osvoboditi spon nezdravega odnosa, da obračuna z zgodovino ali drugače rečeno razčisti s svojo preteklostjo, ki ga bremeni. Tako bo tisti nahrbtnik jeze, sramu, razočaranja ali zavisti, ki ga nehote in morda tudi nevede nosi s seboj v življenju, končno odložil. Uvajanje sprememb v odnose in upravo čustev vsekakor ni enodneveni projekt, pač pa je lahko tudi zelo dolgotrajen proces, saj vsebuje poglobitev vase in odmik od naših uveljavljenih sodb tako sebe kot drugih, ki si jih ljudje radi poslužujemo. Ljudje se zatekamo v vrednotenje lastne osebnosti in druge, a kot je bilo izpostavljeno večkrat na predavanju in se teoretično sliši sila preprosto, ni dobrih ali slabih ljudi, so le dobra ali slaba dejanja le-teh. In vse imajo nek vzrok.

Vsak dan znova nam je dano, da lahko preko ljudi, s katerimi se srečujemo, v čustvih, ki nam jih povzročijo, predelamo svoje težave in izgrajujemo še stabilnejšo osebnost. Tako smo Samarijani z delom na telefonu lahko deležni še večjih priložnosti za prepoznavo tako lastnih kot klicalcjevih obrambnih mehanizmov in 'treninga' za prepoznavo, razumevanje in upravljanje čustev.

Tihomir Odorčič: OSAMLJEN SREDI MNOŽICE

Udeležila sem se prireditve ob 30. obletnici Slovenske zveze društev za telefonsko pomoč v stiski, in 20. obletnici delovanja telefona Čriček v Ormožu. Prireditve ob obletnici, in vse dejavnosti, ki jih izvajamo prostovoljci na telefonih, so mi segla globoko v srce. Ponosna sem, da sem del teh ljudi. Moj zapis predstavlja povzetek predavanja Tihomira Odorčiča, dr. med.

in učinek lajšanja osamljenosti. Zmerena uporaba interneta, ko uporabniki sodelujejo z drugimi, poveča socialno povezanost. Pretirana uporaba, predvsem, če je pasivna, lahko poveča osamljenost.

Tipi osamljenosti

Poznamo socialno in čustveno osamljenost. Socialna osamljenost je osamljenost, ki jo ljudje doživljajo zaradi pomanjkanja širše družbene omreženosti. Čustvena osamljenost pa je posledica pomanjkanja globokih skrbnih odnosov z drugimi. Ljudje potrebujejo navezanost, ki jo lahko izpolnijo ožji prijatelji in tu gre predvsem za družinske člane in pozneje romantične partnerje.

Družinska osamljenost nastane pri ljudeh, ki čutijo, da nimajo tesnih vezi z družinskimi člani. Raziskave so pokazale, da je družinska osamljenost povezana s pogostimi nagnjenji k samomorom ali poskusom samomora.

Romantično osamljenost lahko doživljajo mladostniki in odrasli, ki nimajo tesnih vezi z romantičnim partnerjem. Psihologi trdijo, da je oblikovanje romantičnega odnosa ključna razvojna naloga za mlade odrasle, ki jih mnogi zamujajo v poznih dvajsetih ali še pozneje. Ljudje v romantičnih odnosih poročajo o manj osamljenosti,

Osamljenost, kaj je to in kdaj smo osamljeni?

Osamljenosti ne moramo definirati. Osamljenost je neprijeten čustveni odziv na zaznano osamitev. Povezana je z našim nezanimanjem v nas samih. Osamljeni smo lahko povsod, če ne najdemo osebe, ki bi ji lahko zaupali in se z njo pogovorili. Osamljenost je lahko simptom, lahko pa tudi bolezen ali stanje.

Telesna bolečina nas opozarja, da je nekaj narobe z našim telesnim zdravjem. Gremo k zdravniku in mu poročamo o svoji telesni bolečini, zdravnik pa poišče rešitev z diagnostično postavitvijo in nam predpiše zdravila. Kadar telesna bolečina postane kronična in zdravnik ne najde ustrezne terapije postane to problem.

Podobno je tudi z drugimi čustvenimi odzivi kot so: strah, jeza, lakota, krivda, gnus, žalost. Kratkoročno delujejo tako, da kažejo na neko težavo, če pa se ta težava ne reši človeka izčrpa telesno in duševno.

Vzroki za osamljenost

Človek je ustvarjen kot družabno bitje. Obstajajo kulturološki vzroki za osamljenost, ki jo poznamo pri migrantih, ker jim manjka domača kultura.

K osamljenosti nas lahko pripelje tudi izguba ali prekinitve veze z drago osebo. Dolgotrajno osamljenost lahko povzročijo različne vrste družbene občutljivosti na okolje in socialna nezainteresiranost posameznika. Znale so izkušnje z življenjem v internatu, služenjem vojaščine ali zaporne kazni.

Če človek iz različnih vzrokov izgubi prijatelja, lahko povzroči njegovo osamljenost. Posledica te osamljenosti je lahko neprilagodljivo vedenje kot je pretirana potreba po prijateljstvu ali dvom v nova prijateljstva.

Neke študije so pokazale, da je uporaba interneta vzrok za osamljenost pri nekaterih ljudeh, medtem, ko ima internet pri drugih pomembno vlogo



kot samski, če njihov odnos zagotavlja čustveno intimnost.

Kakšna je razlika med samoto in osamljenostjo pri človeku

Samota je pomanjkanje stika z ljudmi, osamljenost pa je objektivna izkušnja. Če človek misli, da je osamljen, potem je osamljen. Ljudje so lahko osamljeni, ko so v samoti ali sredi množice. Človek postane osamljen zaradi dejstva, da potrebuje več socialne interakcije. Oseba je lahko sredi zabave pa se počuti osamljeno, ker se ne pogovarja z drugimi udeleženci na zabavi. Lahko pa je oseba, ki je sama, pa se ne počuti osamljeno, ker nima želje po socialni interakciji. Samota ima lahko pozitivne učinke na posameznika. Nekateri posamezniki iščejo samoto, da bi odkrili bolj pozitivno življenje in izboljšali razpoloženje. Samota je povezana tudi z izgradnjo identitete, koncentracije in verske izkušnje. Prehodna osamljenost je začasne narave in jo je možno premagati. Kronična osamljenost je trajnejša in je ni mogoče ublažiti. Raziskave so pokazale, da osamljenost ni enakomerno razporejena v okviru neke države. Več osamljenosti je med revnimi, priseljenci,

brezposelnimi, med ženskami kot med moškimi in tudi med starejšimi. Novejše raziskave o življenju v skupnostih so pokazale, da so bolj osamljeni mladi med šestnajstim in štiriindvajsetim letom, kot med starejšimi živečimi v tej skupnosti. Kronična osamljenost je lahko resno življenjsko nevarno zdravstveno stanje. Ljudje, ki doživljajo kronično osamljenost imajo povečan holesterol, zvišan krvni tlak in debelost. Bolehajo za tesnobo, depresijo, imajo težave s spanjem in s srcem ter zmanjšan imunski sistem. Ugotovljena je povezava med osamljenostjo in smrtnostjo. Kronična osamljenost je dejavnik tveganja za smrt primerljiv s kajenjem, je večji od debelosti ali pomanjkanjem gibanja. Tako kot pri otrocih in odraslih osamljenost negativno vpliva na učenje in spomin.

Reševanje osamljenosti sebe in drugih je že dalj časa motiv človekove dejavnosti in družbene organiziranosti. Že v Svetem Pismu je zapisano, da ni dobro, da je človek sam in Bog je ustvaril spremljevalca za lajšanje osamljenosti. Med terapijo naj bi bil poudarek nad razumevanjem vzroka težave, odpravljanju negativnih

mislih, občutkov in stališč, ki izhajajo iz težave ter raziskovanjem načinov kako bolniku pomagati. Nekateri zdravniki priporočajo skupinsko terapijo, povezovanje z drugimi bolniki. Zdravniki bolnikom pogosto predpisujejo tudi antidepressive. Priporočajo se povezovanje v kolektive nevladnih organizacij kjer posamezniki skupaj z drugimi opravljajo humanitarne dejavnosti. Dobro je tudi vključevanje v medgeneracijsko življenje, druženje s hišnimi ljubljenci, ter rekreacijske dejavnosti. Dobrodošla je tudi uporaba tehnologije – računalnika z namenom povezave in komunikacije na daljavo. Študije so pokazale tudi pozitivne rezultate med religijo in zmanjševanjem osamljenosti predvsem med starejšimi. Papež Frančišek je leta 2013 dejal, da je osamljenost starejših skupaj z brezposelnostjo mladih najresnejše zlo tega časa.