

SAMARIJAN

Letnik XXI

številka 2

december 2024



Skupaj smo močni
Srce skupnosti
V spomin Marjanu Žvegliču

Predavanja:

Drobtinice čuječnosti •
Čuječnost kot podpora prostovoljcem
na telefonu • Čuječno sožitje z ljudmi

Skupaj smo močni



Bojan, predsednik društva

*Bodi dober in radodaren brez
pričakovanj o nagradi in se
pomiri z dejstvom, da bo dobrot
našla svojo pot nazaj do tebe!*

Princesa Diana

V uvodniku ne želim preveč ponavljati in dolgovéziti resnic, ki jih sami dobro poznate. Vse tisto, kar srečujete in doživljate na telefonu, sem več kot trideset let doživljal tudi sam ob telefonu na Klicu v duševni stiski.

Opravljanje tako humano poslanstvo, kot je biti Samarijan, je dar, ki ga ne more izvajati kdorkoli. Klicanci so zahtevni, težki, nekateri tudi manj dopovedljivi, pa tudi skromni in hvaležni, da jih poslušate in ste v njihovih stiskah z njimi. Nihče ne pokliče zato, ker v tem uživa. O svoji sreči ne govorijo, ker živijo v bolj mračnem in nespodbudnem okolju. Nekateri klicanci so neprijazni, tudi obsceni. Mnogo potrpljenja je potrebno ob tako imenovanih stalnih klicancih, ki si jemljejo ali želijo imeti poseben status. Prepričan sem, da imajo slednji največ težav, ki pa jih izražajo na poseben način ali pa o tem še ne zmorejo odkrito govoriti.

Za tako zahtevno delo, ki ga opravljate, so redno organizirana predavanja in redna supervizijska srečanja, kjer se lahko razbremenite in dopolnite svoja znanja in veščine. Osebnostno pričakoval in tudi želel, da se teh oblik udeležujete v še večjem številu. »Skupaj smo močni« ni le rek in besedičenje, ampak čista resnica, ki še kako drži.

Naj tudi ob tej priliki z žalostjo izrazim izgubo v naših vrstah, saj so nas v iztekajočem letu za vedno zapustili nekdanji predsednik Marjan Žvegljč – njegov prispevek v vseh teh letih kot ustanovitelj in dolgoletni predsednik je neizmerljiv –, in samarijanki Marjana in Zdenka iz Trbovelj. Naj vsi trije počivajo v miru.

Ker nas le še nekaj dni loči od Novega leta, vam, dragi Samarijani, voščim srečno in zdravo leto 2025. Bodite pokončni in ponosni, da ste izbrali pravo pot!

Srce skupnosti

POMEN IN MOČ PROSTOVOLJSTVA

33. letno strokovno srečanje STS

Samo, LJ

ODLIČNO OBISKANO, ZANIMIVO IN POLNO DOBRE VOLJE

33. letno strokovno srečanje STS smo imeli v soboto, 12. 10. 2024, na Fužinskem gradu v Ljubljani.

Že ob sprejemu je bilo vidno, da so udeleženci prišli dobro razpoloženi. Iz vseh društev nas je na dogodek prišlo kar 119. Raznovrsten program strokovnega srečanja in odlični predavatelji pa so poskrbeli, da je bil dan zanimiv in poln koristnih informacij.

Za uvod je violinistka Brina Švarc izvedla glasbeno uverturo v dogodek. Tereza Novak, poslanka v državnem zboru in nekdanja dolgoletna izvršna direktorica Slovenske Filantropije, je izrazila podporo in spoštovanje našemu delu. Dr. Anica Mikuš Kos je govorila o svojih bogatih izkušnjah pomoči ljudem v stiski in izzivih na tem področju.

Pater dr. Silvo Šinkovec je v predavanju povezal več tem, ki se dotikajo našega dela. Vsak prostovoljec se ob delu na telefonu srečuje s celo paleto različnih čustev, s katerimi ravna in iz katerih se uči. Delo na telefonu vedno zagotavlja vsebine za delo na osebnem napredku. Majda Šavko pa nas je popeljala v raziskovanje čuječnosti. Bistvo čuječnosti je biti prisoten v sedanjem trenutku in biti s sabo.

Dr. Urban Kordeš, kognitivni znanstvenik, je na osnovi opravljenih raziskav predstavil nove in zelo zanimive poglede na empatijo ter z

njo povezana dogajanja v odnosih. Občutek, da točno vemo, kaj druga oseba doživlja, je lahko zelo varljiv, saj ljudje v resnici razmišljamo, čustvujemo in zaznavamo na tisoč različnih načinov. Namesto tega je bolje odpreti vrata v empatijo z radovednostjo in z občutkom, da ne vemo in ne poznamo sogovornikovih občutkov.

Tilen Artač pa nam je omogočil, da smo za nekaj trenutkov bili del slavnega medijskega sveta, saj se je prelevil v naše medijske zvezde. Po-

kazal je izjemno energijo in na koncu dobil rekordno dolg aplavz. Njegov nastop je bila česnja na torti zelo lepega dogodka, saj smo vsi odšli dobro razpoloženi.

Družili smo se v lepih grajskih prostorih, imeli zanimiva predavanja ter odlično kosilo, mnogim nam bo najbolj ostala v spominu pozitivnost, ki so jo udeleženci delili med sabo. Takšno pozitivnost lahko imajo le ljudje, ki drugim radi in nesebično pomagajo.



Pogovor z dr. Anico Mikuš Kos

Dr. Anica Mikuš Kos je pediaterka in psihiatrinja, ki je življenje posvetila duševnemu zdravju otrok. Predvsem pa je humanitarka, ki je velik del svojega življenja namenila otrokom na kriznih žariščih po svetu. Dolgo je vodila Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše v Ljubljani, poleg tega je že več kot 30 let predsednica Slovenske filantropije. Že dolga desetletja skrbi za razvoj prostovoljstva; lahko rečemo, da je utemeljiteljica prostovoljstva v Sloveniji. Posveča se tudi beguncem v različnih delih sveta. Dr. Mikuš Kos je publicistka, avtorica več knjig, priročnikov, člankov in številnih drugih prispevkov. Leta 1999 je prejela častni znak svobode Republike Slovenije za zaslužno delo na področju zaščite duševnega zdravja otrok in bila leta 2005 predlagana za Nobelovo nagrado za mir. Navdušuje s svojo življenjsko močjo in s pozitivnim odnosom do sveta kljub temu, da je v svojem življenju videla in slišala nešteto težkih in krutih življenjskih zgodb. Ostaja optimistka, kot pravi sama.

Z dr. Anico Mikuš Kos se je za nas pogovarjala dr. Brigita Rupar. Objavljamo povzetek pogovora.

Kaj ljudem pomaga pri težavah v duševnem zdravju? Kajti v tem času se dogaja vse več slabih stvari, velike klimatske spremembe, revščina se pogloblja, imamo vojne, vse več je ogrožajočih dejavnikov, krčijo se naravni viri pomoči. Vemo, da je pomembno, da smo prilagodljivi, psihično odporni, da imamo dobro socialno mrežo.

Svet, v katerem živimo, vse bolj zahteven in negotov. V takšnih časih je skrbeti za svoje duševno zdravje še toliko bolj pomembno. Ljudem s težavami v duševnem zdravju pomaga povezava z drugimi, pomemben je občutek pripadnosti in ljubezni, smisel življenja. Ko imamo občutek, da naše življenje ima smisel, smo bolj odporni na stres in stiske. To lahko najdemo v hobijih, prostovoljstvu,

družini, prijateljih ali pa v preprostih vsakdanjih stvareh. Zdrava prehrana, redna telesna aktivnost in dovolj spanca so temelj dobrega duševnega zdravja. Neprestano učenje in osebni razvoj nam pomagata, da se počutimo bolj zadovoljne s seboj in da se lažje spopadamo s spremembami. Vsi delamo napake in imamo slabe dni. S skupnimi močmi lahko ustvarimo boljši svet za nas in za prihodnje generacije.

Kaj je pomembno v situacijah, ko se poruši duševno zdravje, kaj omogoča posamezniku, da okreva? Vemo, da je psihoterapevtska pomoč sicer dobrodošla, vendar jo je treba plačati in vsi tega ne zmorejo. Na mnogo dejavnikov tveganja ne moremo vplivati. Lahko med varovalne dejavnike štejemo tudi prostovoljstvo?

Vsekakor lahko prostovoljstvo štejemo med najpomembnejše varovalne dejavnike. Ko govorimo o duševnem zdravju, se pogosto osredotočamo na tisto, kar nas boli, na rane, ki jih življenje pusti za sabo. A pozabljamo, da v vsakem od nas tiči tudi veliko moči in odpornosti. Prostovoljstvo je ena izmed tistih dejavnosti, ki to moč lahko prebudi in okrepi. Seveda je psihoterapevtska pomoč dragocena in nujna za mnoge, a ni dostopna vsem. Zato je še toliko bolj pomembno, da iščemo druge načine, kako si lahko pomagamo. Prostovoljstvo nam omogoča, da se povežemo z drugimi, da damo nekaj od sebe in da s tem pridobimo občutek smiselnosti in pripadnosti. To pa so vse zelo pomembni dejavniki za naše duševno zdravje.

V člankih in strokovnih publikacijah se pojavlja termin psihične odpornosti ali rezilientnosti, ki nas lahko obvaruje težav in zdrsov v duševne motnje in postaja posebej v sedanjem času zelo aktualna. Kateri dejavniki po vašem prispevajo k psihični odpornosti? Kaj loči tiste, ki so bolj odporni od tistih, ki niso?

Psihična odpornost, ali kot radi rečemo, 'psihična trdnost', ni nekaj, kar se preprosto podeduje, ampak se razvija skozi življenje. Je rezultat kompleksne interakcije številnih dejavnikov, tako bioloških kot socialnih. Psihična odpornost ni nekaj statičnega, ampak nekaj, kar aktivno gradimo vsak dan. In čeprav na vse dejavnike ne moremo vplivati, imamo v svojih rokah veliko orodij, s katerimi lahko okrepiamo svojo psihično trdnost.

V intervjujih ste večkrat omenili, da lahko skupnost prispeva h krepitvi odpornosti, pa vendar lahko tudi

skupnost potrebuje podporo. Kako podpreti odpornost posameznika in odpornost skupnosti?.

Res je, da skupnost hkrati potrebuje in nudi podporo. To je kot drevo in gozd – drevo potrebuje gozd, da raste močno, hkrati pa gozd potrebuje vsako drevo, da je zdrav. Odpornost je nekaj, kar se gradi skozi vse življenje. To je proces, ki zahteva trud in vztrajnost. Vsi imamo potencial, da postanemo bolj odporni, pomembno pa je, da imamo podporo okolja, da lahko ta potencial tudi razvijemo. Skratka, odpornost je dragocen vir, ki nam omogoča, da se spopadamo z življenjskimi izzivi in ohranjamo dobro počutje. S skupnimi naperi lahko ustvarimo družbo, v kateri bodo vsi imeli možnost razviti svojo odpornost.

Otroku, ki doživi vojno, kot se to dogaja v Gazi ali v Ukrajini, se podre svet. Svet, kot ga je poznal – četudi ga

je zaznamovala revščina ali blokada, a je bil relativno varen in predvidljiv – se sesuje. To postane svet groze. Od podobe sveta pa je odvisno, kako se počutimo. Če otrok doživi nekaj dobrega, to vpliva kot protiutež vsemu slabemu. Razume, da na svetu sicer obstaja veliko gorja, veliko zla, a obstaja tudi dobro.

Dobro pa se ne udejanja le z velikimi herojskimi dejanji, ampak tudi z drobnimi stvarmi, katerih pomen pogosto prezremo. Beguncu, ki je pribežal iz vojne, lahko veliko pomeni že to, da ga na ulici prijazno pogledaš in pozdraviš. Pri okrevanju po travmatičnih izkušnjah iz vojne za veliko večino otrok lahko več naredi skupnost kot strokovnjaki. Obstaja sicer delež otrok, ki razvijejo duševne motnje in potrebujejo strokovno pomoč, večina pa kljub hudim preizkušnjam ne zbolijo. Zanje lahko največ naredi skupnost. Ni prav, da otrokom, ki bodo preživeli grozote

vojne, pripisujemo, da bodo zaradi tega čustveno bolni. Pomembno je, da jim pokažemo, da se od tega da okrevati. Večina otrok, ki so preživeli vojno, okreva. To ne pomeni, da ne trpijo, in ne pomeni, da so pozabili, nimajo pa nujno duševnih motenj. V sodobni družbi smo trpljenje spreminili v diagnoze in to ni prav.

Skupnost daje občutek pripadnosti, občutek, da nisi sam. Omogoča skupno delovanje, srečevanje z ljudmi, s katerimi imaš odnos. V terapevtskem procesu, tudi strokovnem, je odnos zelo pomemben in vpliva na zdravljenje. A dobrobiti vzajemnega odnosa lahko črpaš tudi iz odnosa z učiteljico, sošolcem, prijateljem. Psihologi in psihiatri imajo manjšo vlogo že zato, ker jih ni dovolj in njihova pomoč lahko doseže le manjše število otrok. Psihosocialna pomoč je medtem vgrajena v številne druge dejavnike v otrokovem življenju, predvsem v šolo. Za okrevanje otroka je pomembno marsikaj, od tega, da ima zagotovljeno varnost in osnovne življenjske pogoje, do vzpostavitve ponovne strukture v življenju. Da torej gre v šolo in se mu ponovno odpre perspektiva v prihodnost. Psihosocialna pomoč je pravzaprav vgrajena v vse te dejavnike, v določene dejavnosti pa še bolj izrazito, denimo v igre, športne dejavnosti, skupinske dejavnosti, ne nazadnje v delo prostovoljcev, ki so živi dokaz, da dobro še obstaja na svetu. Zato je zelo pomembno, da so programi pomoči po vojnah usmerjeni v ponovno opolnomočenje skupnosti.

Otroci imajo zelo veliko možnosti za okrevanje, pogosto več kot odrasli, delno zaradi večje plastičnosti možganov, delno pa zaradi drugačne vpetosti v okolje. Ko sem delala z begunci iz Bosne, so odrasli pogosto sedeli pred televizijskimi ekrani in spremljali grozote vojne, medtem ko so otroci hodili v šolo in poleg vojne poslušali še o vseh mogočih drugih stvareh. Njihov horizont je širši, imajo več svobode v razmišljanju. Otroci so pogosto tisti, ki prinašajo optimizem in perspektivo v družine, v primeru begunskih družin pogosto tudi povzročajo z okoljem.

Za čustveno pismenost, solidarnost in socialno odgovornost so zelo

pomembni pedagogi. Sicer tudi vseh pedagogov ne moremo spremeniti v ljudi, ki bodo pozorni na empatijo in prosocialno vedenje, a vendarle je šola sistem, v katerega lahko vgrajemo vrednote človečnosti in z njimi dosežemo vse otroke. Dejavnosti, ki jih organizirajo šole, starši pa vanje prostovoljno vpišejo svoje otroke, so sicer zelo dobrodošle, a žal ne dosežejo vseh otrok. Kljub temu, da je v šolah organiziranih veliko krožkov in interesnih dejavnosti, tudi takšnih, ki se navezujejo na empatijo in prosocialno vedenje, nanje pogosto pridejo otroci, ki jih najmanj potrebujejo. Če pa ima učitelj nalogo, da govori o prosocialnosti in odgovornosti do skupnosti celemu oddelku, da ju v vsakdanu svojega pedagoškega dela udejanja in je pri tem pozoren na vse učence, je več možnosti za širjenje vrednot in vedenja, s katerim otroci izkazujejo sočutje in pomoč. A ni govora le o pogovoru na razredni uri, ampak o vzgoji, ki bi morala biti vgrajena v tkivo šole.

“Dobro širi dobro”. Čeprav se nam včasih zdi, da je svet grozen, je na svetu še veliko dobrega. Veliko ljudi ima zavedanje in razumevanje lastnih notranjih dogajanj in notranjih dogajanj drugih in je pripravljen pomagati drugim. Mi predvsem zaznavamo in merimo slabe reči, ki nas tudi motijo, nas prizadevajo. Na dobre reči pa smo manj pozorni in jih marsikdaj niti ne opazimo. Dobro, ki je vtakano v socialno tkivo in v vsakdan, nekako spregledamo. Na primer, veliko govorimo o organiziranem prostovoljstvu, toda veliko je prostovoljske pomoči med ljudmi kar tako. Gre za ljudi, ki pomagajo drugim, a se ne želijo vpisati v nobeno organizacijo, o tem tudi ne govorijo.

Empatija in pomoč drugim se izražajo največkrat z majhnimi prijaznostmi in dejanji pomoči. Majhne reči, ki so del vsakodnevnih izkušnje in ne le izjemna doživetja, so zelo pomembne za ljudi v stiski. Herojskih dejanj pomoči je razmeroma malo, dogajajo se v okoliščinah nesreč, zlasti množičnih nesreč, sicer pa gre za drobne reči, ki tvorijo vsakdan in se dogaja, da podcenjujemo njihovo vrednost.

Kaj bi bilo vaše sporočilo nam, ki smo prostovoljci na telefonski pomoči v stiski? Kaj bi bila vaša poslanica?

Ko pa se zlo zgodi, ne smemo obupati, ampak moramo vztrajno ‘zalivati’ dobro, ki se bo samo tako počasi razraslo. Tudi, če naredimo še tako majhno dobro delo, ima to neki učinek. Svet, v katerem si ne bi prizadevali za dobro, bi bil še mnogo hujši.

Dr. Anica Mikuš Kos nas je s svojimi besedami navdihnila in nam pokazala, kako pomembno je naše delo. Z vsakim klicem, ki ga sprejmemo, lahko naredimo razliko v življenju drugega človeka. Naj bo naše delo vodeno s sočutjem, empatijo in željo po pomoči. Svoje življenje je posvetila pomoči drugim in nas uči, da je vsak od nas sposoben narediti svet boljši kraj. Kot prostovoljci na telefonu za klic v stiski imamo edinstveno priložnost, da to tudi storimo. S svojim poslušanjem, empatijo in sočutjem lahko nudimo upanje in podporo ljudem, ki so je najbolj potrebni. Ne pozabimo, da smo del večje skupnosti, ki si prizadeva za boljši svet. Kot je dejala dr. Mikuš Kos: “Prostovoljsko delo ohranja upanje, da še obstaja človečnost, da so na tem svetu še ljudje, ki so pripravljeni pomagati drugemu v stiski.

Glasiło Društva Zaupni telefon Samarijan

Izdajatelj: Društvo Zaupni telefon Samarijan

Uredništvo: Tatjana, Stane

Lektoriranje: Kristina

Oblikovanje, grafična priprava: Stane

Fotografije: Miran, Peter, 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.

Dr. Silvo Šinkovec: POSLUŠALEC NA TELEFONU IN NJEGOVA ČUSTVA

V napovedniku predavanja je p. dr. Silvo Šinkovec, defektolog, filozof, teolog, psiholog in pedagog ter supervizor zapisal: *»Moč prostovoljca raste z notranjo motivacijo, z vrednotami, ki jih vsak, ki pride na telefon, prinese s seboj, in s temeljnimi vrednotami telefona, pri katerem dela. Poleg vrednot pa so pomembne tudi njegove potrebe in njegova čustva, s katerimi se odziva med poslušanjem na informacije, ki jih prejema po telefonu od klicanca. Zato so za dobro komunikacijo ključnega pomena čustva prostovoljca in način, kako s svojimi čustvi ravna. V predavanju se bomo dotaknili nekaterih temeljnih čustev, ki jih prostovoljec doživlja, in razmišljali, kaj lahko stori zase, da bi svoje prostovoljsko delo opravljal v čim večjo korist klicalcem in v čim večje lastno zadovoljstvo.«*

»Na dnu srca vsakega človeka je dobra zemlja, ki ne pričakuje ničesar boljše-ga, kot da obrodi obilen sad.«
 Peter Hans Kolvenbach

Ne gre za to, kaj bom ponavljal za drugimi, ampak za to, kaj bom povedal svojim življenjem - s poslušanjem na telefonu.

Povzeti predavanja dr. Šinkovca je praktično nemogoče, saj je bilo polno, bogato, ideje in misli so se prepletale na njemu svojstven, globoko duhoven način, ob čemer jih je apliciral na naše delo na telefonu. Prepletanje idej in misli bogato utemelji in podpre zaključne misli. Poskusila bom povzeti pomembne zaključke res bogatega predavanja.

Dr. Šinkovec sprašuje, kako naj človek 21. stoletja živi, da bo zdrav in se osebnostno razvijal, poklicno uspešen in ustvarjal, poenoten in ukoreninjen, človeški oz. human.

Neprestano smo namreč povezani z vsem svetom preko telefona, radia, televizije in interneta, toda pogosto nismo sposobni komunikacije znotraj svoje družine, v razredu, s sodelavci, s sosedi; ne znamo gojiti globokega prijateljstva. Zaskrbi podatek, da so se včasih mladi naučili 1600 besed, danes 600.

Kaj nas nagovori za delo na telefonu?

Pomagati človeku v stiski. Da pri delu vztrajamo, je pomembna notranja motivacija: vrednote, potrebe, čustva, želje in volja, vztrajnost. Ko se delu na telefonu zavežemo, vztrajamo, ne odnehamo ob prvi oviri, kot tudi ne pustimo ob cesti domačega kužka, ko skrb zanj terja od nas vztrajnost in voljo.

Motivacija je lahko na površini: dogodki, dejavnosti, obveznosti različnih programov, pohvale, nagrade,

reklame, grožnje, kazni ..., ali pa v globini: notranji tok življenja – vrednote, prepričanja, spoznanja, želje, potrebe, čustva, drže ...

Vrednote so:

»... življenjski cilji, smernice, ideje in etična vodila, s pomočjo katerih posamezniki ali družbene skupine ocenjujejo sebe in okolje, v katerem živijo. Posamezniku nudijo oporo pri njegovem življenjskem slogu, opredeljujejo, kaj je pomembno in vredno truda. So vitalnega pomena za družbo, saj usmerjajo ravnanja ljudi.« (Priporočila, 2008, str. 7)

»... vrednostne kategorije, ... ki nam predstavljajo cilje oziroma ideale.« (Musek, 1993, str. 148)

Dr. Šinkovec predstavi 12 skrivnosti do sreče: velikodušnost, upanje, prijaznost, prijateljstvo, sočutje, ljubezen, odpuščanje, sprejemanje,

razumevanje, spodbujanje, spora-zumevanje, hvaležnost (po Glenn van Ekeren).

Določeno vedenje motivira neka potreba ali vrednota, pogosto pa ga oblikujeta obe; odloča tista, ki prevladuje, ki je središčna.

Ekran misli: »**Mislim, torej sem.**« (Descartes)

Na notranjem ekranu zavesti se ves čas pojavljajo misli. Zavest je kot cvetlični vrt. Če je negovan, postaja čudovit. Ko je prepuščen 'svobodni' rasti, nastane strašna gošča. Potrebujemo tehnike zavedanja, izbiranja, poslušanja ... Smo v stiku s seboj? O življenju imamo lahko resnično ali lažno razlago oziroma ustvarjamo iluzijo. Potrebujemo referenčno točko za preverjanje.

Vodnjak čustev: »**Čutim, torej sem.**« (Afričani)

Iz vodnjaka čustev prihaja morje misli. Katero čustvo poganja moje trenutne misli: jeza, strah, žalost, krivda, sram, veselje, upanje, ljubezen ...? Čustva so pomembne informacije, prebrati jih moramo pri klicalcu in pri sebi.

Kako lahko (dobro) živimo s svojimi čustvi? Potrebno je:

- biti v stiku s čustvi;
- jim dati pravo ime;
- videti njihov izvor in sporočilo;
- nadzorovati čustvo;
- presoditi, kaj storiti in
- ustrezno ukrepati.

Ko se spremenijo čustva, se spremenijo misli, odločitve in dejanja.

Kako predelati jezo

Dovoliti si čutiti jezo in jo poimenovati. Raziskati vzrok jeze: od kod prihaja, iz katerega mojega pričakovanja? Oceniti upravičenost jeze. Naučiti se, kako jezo izraziti: izraziti svoje pričakovanje, željo, potrebo ali strah pravi osebi. Ustrezno vedenje: prevzem odgovornosti za svoje vedenje - ne pustim, da bi deloval iz jeze oz. impulzivno, nikogar nimam pravice žaliti, pa naj bom še tako jezen.

Kako ravnati s strahom

Čustvo strahu sproži dodatno energijo, priložnost za akcijo, za odločnost, za spremembo, hrabrost, boj, pogum, upanje ... Čutiti, biti v stiku s strahom. NE ga zanikati. Odkriti pravi vzrok strahu, česa me je strah? Presoja o upravičenosti in neupravičenosti. Odločitev: kaj storiti?

Krivda

Zmožnost, da čutimo krivdo, je znamenje psihološkega razvoja in je tesno povezana z vestjo. Vest nam omogoča, da izbiramo med pravilnim in nepravilnim in da popravimo smer, kadar smo na krivi poti. Pri nekaterih ljudeh se pokaže, da nikoli ne razvijejo sposobnosti za občutek krivde.

Upanje

Skrbi me; če se bo določena stvar zgodila, me bo to osrečilo, če se ne bo zgodila, pa me bo onesrečilo. Potrebujem pogum, da čakam, česar še ni.

Obup

Če se razočaranja ponavljajo, upanje zdrzne v obup ali cinizem. Spremljevalna čustva: strah, jeza, tesnoba, groza ... Obup se pojavi, kadar upanje propade (depresija, samomor). Obup ustavi ustvarjalne misli, preneham se truditi. Obup se vda, upanje nikoli.

Domišljija in iluzija

Upanje je čustvo, ki je povezano z domišljijo. Realna projekcija življenja v prihodnost. Zaradi frustracije se lahko zatečemo v iluzijo, ki človeka vodi stran od realnosti, ki je težka; takrat nastopi lažna projekcija v prihodnost.

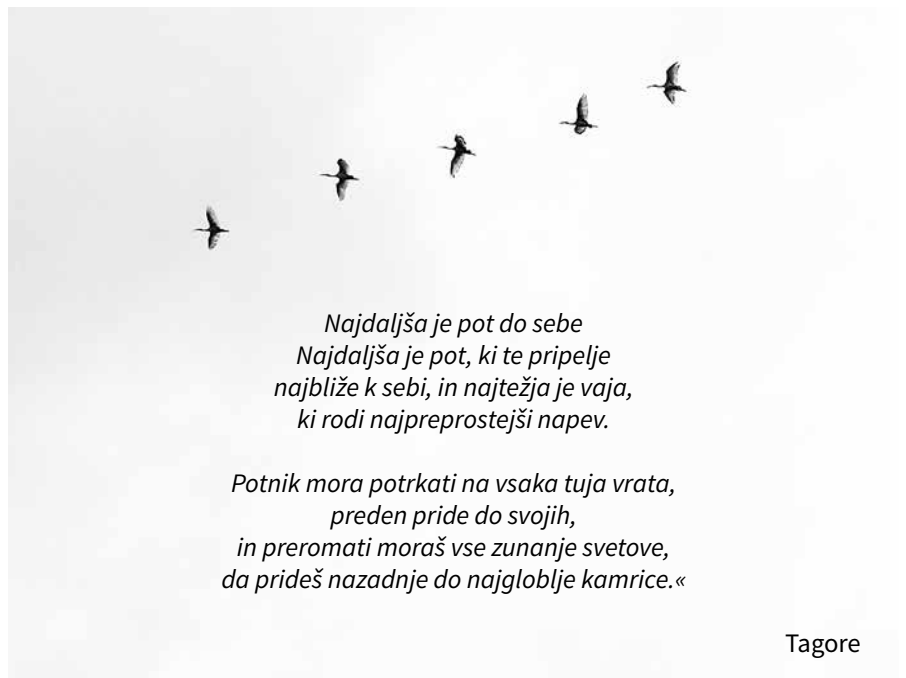
Upanje stopnjuje življenjsko energijo in vključuje želje, pričakovanje, hrepenenje, možnost, spremembo, vznemirjenje in izpolnitev.

Nasvet za izpolnjujoče delo na telefonu (in v življenju):

Gibanje (npr. sprehodi v naravo), socialni stiki (pogovori s prijatelji), strokovnost in znanje, (branje strokovne literature) ter duhovnost (molitev, sv. maša, meditacija, duhovno branje, razmišljanje). Napravite prostor zase v svojem življenju.

Človek biva v dialogu

Življenje je srečevanje, "nastajam in živim" v dialogu: z osebami, s telesom, z delom, s skupinami, ki jim pripadam, z dogodki, ki me zaznamujejo, ... Kakovost odnosov je kakovost življenja. Dialog med klicalcem in prostovoljcem: kakšna kakovost odnosa je to?



*Najdaljša je pot do sebe
Najdaljša je pot, ki te pripelje
najbliže k sebi, in najtežja je vaja,
ki rodi najpreprostejši napev.*

*Potnik mora potrskati na vsaka tuja vrata,
preden pride do svojih,
in preromati moraš vse zunanje svetove,
da prideš nazadnje do najgloblje kamrice.«*

Tagore

Dr. Urban Kordeš:

OD EMPATIJE K RADOVEDNOSTI

Dr. Kordeš ima zelo zanimivo službo kognitivnega raziskovalca in predavatelja. Pri svojem delu sodeluje s strokovnjaki različnih strok, saj je kognitivna znanost interdisciplinarna veda, ki združuje vse znanosti, ki se ukvarjajo s človekovo duševnostjo.

Rezultati raziskav in nova dognanja o empatiji

Ob raziskavah, ki so jih opravili na področju empatije, je prišel do mnogih zanimivih spoznanj, ki so drugačna od mnogih družbeno uveljavljenih definicij za empatijo. Zato je spremenil svoj pogled nanjo. Kordeš je navedel, kaj vse po njegovem empatija ni, in sicer: dobrotu, ljubezen, prijaznost ter sposobnost razumeti doživljanje drugega. To zadnje je še posebej zanimivo, saj je bilo dolga leta v definicijah empatije zapisano ravno to. Po njegovem mnenju je pravilen odgovor: empatija je vživljanje v drugega skozi svojo izkušnjo, saj ljudje vse primerjamo z lastnimi izkušnjami.

Nov pogled na uveljavljene definicije

Do sedaj pogosto uporabljeno definicijo »empatija označuje zmožnost zavedanja in razumevanja notranjega stanja drugega« bi Kordeš na osnovi dognanj raziskovalnega dela zavrnil.

Nekatera dosedanja prepričanja po njegovem mnenju ne držijo, saj v primeru, ko nimamo podobne lastne izkušnje, v resnici ne moremo razumeti notranjega stanja druge osebe (kaj doživlja, kaj čuti ...).

Pomembno dognanje je tudi, da imamo lahko empatijo do nekoga, s komer smo povezani. Kadar smo z nekom globlje povezani in čutimo močnejša čustva, se zato lahko veliko hitreje odločimo za delovanje v smeri pomoči in podpore. Do popolnoma tujih ljudi te povezave ne čutimo v takšni meri.

Opozoril je, da večkrat mislimo, da razumemo druge, pa temu v resnici ni tako, in da mnogokrat mislimo, da smo empatični, v resnici pa počnemo kaj drugega. Eden glavnih problemov raziskovanja doživljanja je dejstvo, da večinoma zelo slabo poznamo svoje doživljanje, saj nas nikoli nihče ni sistematično uril v opazovanju le-tega.

Visoka stopnja empatije vsebuje tisto naravno radovednost, ki smo jo vsi imeli kot otroci. To ne pomeni samo predstavljati si, kaj čuti drugi. Empatija pomeni emocionalno vključenost, povezovanje, razumevanje drugačnosti, saj izhaja iz osnovne psihološke predpostavke, da smo si ljudje različni, da se drugi razlikujejo od nas. Zato krepi našo sposobnost

povezovanja z drugimi, pripomore k izboljšanju odnosov in širi naš pogled na svet in se razvija.

Zanimiva raziskava in naša napačna predvidevanja

Pred leti so s skupino soraziskovalcev in študentov psihologije izvedli poskus, v katerem so se odločili raziskati, kaj različni ljudje doživljajo ob istem trenutku. Poskus so izvedli med izletom. Ko so bili vsi skupaj, so ob naključnih trenutkih zaprosili vse prisotne, da zapišejo svoje doživljanje. Potem pa so o vseh teh »vzorcih« izvedli intervjuje. Primer: dva študenta, on in ona, sedita v avtobusu, gledata film, ona nekaj duhovitega pripomni, on se na to nasmeje. Ko so intervjuvali njo, je rekla, da se je med gledanjem filma počutila zelo prijetno, sploh zato, »ker je on razumel šalo in se je počutila sprejeta«. On je dogodek opisal drugače: »Dober film, res me je zanimalo, kako se bo razpletel.« Ko so ga vprašali, ali ni ona vmes nekaj pripomnila, je rekel: »Ja, nekaj je rekla, ne vem sicer, kaj, a sem se nasmejal samo zato, da mi da mir, da bi videl film do konca.« Ljudje torej večkrat napačno mislimo, da točno vemo, kaj druga oseba misli oz. doživlja. Kasneje so ponovno izvedli podobno raziskavo s pari in dobili podobne rezultate. Kordeš razmišlja, da je naša iluzija, da so naša doživljanja

usklajena, morda nujno potrebna.

Delo nevroznanstvenikov in poskusi povezovanja meritev z duševnimi stanji

Nevroznanstveniki se ukvarjajo z možgani in poskušajo meritve povezati z določenimi duševnimi stanji. Lahko izmerijo vedenje in opazujejo, kolikokrat boste pokimali, mogoče je izmeriti obrazne izraze in iz tega poskušajo uganiti, kakšna so v tem trenutku vaša čustva. Ali pa poskušajo opazovati, kateri deli možganov se aktivirajo ob določenem doživljanju. Zdajle, recimo, se vam je najverjetneje aktiviral prefrontalni del možganov, ker se je usmerila vaša pozornost. Ampak tudi če bi vam zdaj natančno izmerili možgansko aktivnost in analizirali vašo obrazno mimiko, še vedno ne bi dosti vedeli o tem, kako je biti vi v tem trenutku.

Empatija skozi oči kognitivne znanosti

Zanimiv poskus glede izkušenj in poznavanja občutkov »kako je, ko jemo banano«, so nevroznanstveniki izvedli z opicami. Merili so dojemljivost za razumevanje razpoloženja in občutij drugih, torej sposobnost soobčutenja. Z meritvami možganskih aktivnosti so dokazali, da bomo v primeru, da smo že jedli banane in poznamo njihov okus, ob tem, ko gledamo druge jesti banano, tudi sami začutili podobne občutke. V poskusu so naprave zaznale povečano možgansko aktivnost v istem predelu možganov.

Naslednja zelo zanimiva raziskava z meritvami je bila izvedena glede usklajenosti in strinjanja parov glede neke vsebine. V poskusu so analizirali usklajenost sveže zaljubljenih parov in dolgoletnih parov. Izkazalo se je, da zunanji videz vara. Pri na zunaj usklajenih parihih, ki so že dolga leta skupaj, so meritve pokazale, da v resnici niso tako usklajeni in povezani, kot izgleda na zunaj. Nekaj večja usklajenost in povezanost je bila zasledena pri sveže zaljubljenih parihih.

Raziskava o empatiji ob navijačih nasprotnih moštev

V naslednji raziskavi so raziskovali

odnos ljudi do navijačev nam priljubljenega in na drugi strani nasprotnega moštva. V poskusu se je opazovalo, kako je z našo empatijo v primeru, da navijače našega ali nasprotnega moštva lahko tudi kaznujemo.

Vprašali so se: 1. kaj ne vzbudi empatije pri nas; 2. kako se odzovemo na možnost kaznovanja ljudi, ki navijajo za nasprotni klub; 3. kako se odzovemo na možnost kaznovanja navijačev naše priljubljene ekipe.

Poskus so izvedli med nogometnimi navijači dveh klubov tradicionalnih nasprotnikov, kot sta pri nas Olimpija in Maribor. Testne osebe so po lastni presoji imele možnost kaznovati opazovano osebo z elektrošoki (ki so bili lažni, česar pa testiranci niso vedeli). V poskusu se je pokazalo, da so testiranci kaznovanje navijačev z elektrošokom odklonili, kadar je šlo za navijače istega kluba. V primeru, ko je šlo za navijače nasprotnega moštva, pa so veliko lažje in hitreje ter z večjimi vrednostmi (lažnih) elektrošokov kaznovali opazovane osebe.

Raziskovalce je presenetilo, da bi navijače torej dejansko kaznovali, ker ne čutijo naklonjenosti in povezanosti z njimi. V teh primerih empatije očitno ni bilo. Torej osnovna vprašanja v poskusu niso bila pomembna, pomembno je bilo le, ali so imeli pred seboj navijača nasprotnega (osovraženega) kluba ali pa navijača istega kluba, s katerim so čutili povezanost.

Empatija in primer povezanosti množic

Povezanost množic se lahko intuitivno (in nezavedno) zgodi ob veliki miselni osredotočenosti na določeno aktivnost. Odličen primer so gledalci na nogometni tekmi, ki močno oz. polno doživljajo dogajanje na tekmi. Iz primerov se vidi, da gledalci, ki so zelo povezani z igralci, lahko večkrat vsi naredijo povsem enak gib kot igralec, ki na primer zgreši priložnost. V tem primeru na desetine navijačev zrcali njegove gibe, skupni so jim tudi občutki razočaranja.

Empatija in posebnost delovanja ob opazovanju nesreč:

Opažena je zanimiva posebnost, ki se

zgodí mnogim opazovalcem dogodkov. Ljudje v večini primerov ne pomagamo oz. se ne aktiviramo, če gledamo množico, ki bi potrebovala pomoč (recimo v primeru vojnega stanja). Če pa vidimo posameznika, ki rabi pomoč, se bomo veliko lažje odločili za delovanje in naredili nekaj konkretnega. Ljudje se torej veliko lažje osredotočimo na trpljenje posamezne osebe in se odločimo za konkretno pomoč eni osebi. Empatija je v tem primeru čudovita za motiviranje k delovanju. V drugem primeru pa, ko vidimo trpeti več ljudi, smo seveda lahko zgroženi, šokirani ali žalostni, težje pa se odločimo za konkretno pomoč. Verjetno se čutimo nemočne narediti večjo spremembo in zato ne storimo ničesar oz. odnehamo.

Številne koristi empatije

Številne študije kažejo tudi, da so empatični ljudje psihološko zdravi, manj anksiozni in zaverovani sami vase. Empatija vključuje ne le prepoznavanje čustev, ki jih doživlja nekdo drug, ampak je povezana tudi z raziskovanjem lastnega doživljanja: kako mislim, kako čustvujem, kako se počutim, kako zaznavam, vidim, slišim, kako je biti jaz. Bolje ko bomo razumeli dogajanje v nas, bolj bomo sposobni razumeti druge ljudi in njihovo doživljanje.

Sočustvovati z nekom je naravno. Ko se zgodijo slabe stvari, je prav, da se povežemo, obrnemo na nam bližnje ljudi in upamo na razumevanje ter sočutje. Empatija je čustvena sposobnost, ki nam omogoča, da se na druge odzovemo na smiseln, nežen in skrben način. Iskreno preživeti čas in pozitivna povezava, ki jo lahko delimo z nekom, je namreč pogosto največ, kar si lahko podarimo.

Dr. Kordeš na koncu povzame, da v resnici NE VEMO in NE MOREMO točno vedeti, kaj druga oseba doživlja, kako se počuti. To so njena čustva in občutki in le ona ve, kaj doživlja. Če sami nismo imeli podobne izkušnje, je še manjša možnost, da bi vsaj delno pravilno razumeli njegovo doživljanje. Zaradi vsega ugotovljenega se dr. Kordeš na koncu vrne k osnovam in nam zaželi, da postanemo radovedni; ker ne vemo, vprašajmo!

Tilen Artač, imitator in satirik: NASTOP MEDIJSKIH ZVEZD z dolgim in glasnim aplavzom

Njegov nastop je bilo zadnje dejanje in češnja na torti našega dogodka. Hvala Tilnu, zaradi njega smo se spomnili, kako smeh in pozitivnost odlično vplivata na počutje. Od prve sekunde je zavzel prostor z izjemno energijo, ki jo je vzdrževal cel nastop. Omogočil nam je, da **smo za nekaj trenutkov bili del slavnega medijs-**

kega sveta, saj se je prelevil v naše medijske zvezde.

Vili Resnik je bil odlično razpoložen za petje in maksimalno čustven. Zapel je, kot da je to najpomembnejši nastop v njegovi karieri. Ne pomnim, kdaj sem se nazadnje toliko nasmejal kot takrat, ko je Tilen v vlogi Marce-

la Štefančiča jr. intervjuval Zlatka Zahoviča. Marcel Štefančič je imel izjemno energijo in hitrost govora, tako da Zlatko Zahovič sploh ni prišel do besede. Za razliko od televizijskih nastopov, kjer je Marcel miren, je tokrat še energično gibal s celotnim telesom. Veseli smo bili, da nas je obiskal tudi vedno nasmejani Werner, s svojim čudovitim nasmehom, prijazno obrazno mimiko in svetlečimi zobmi.

V akcijo so skočili tudi vedno simpatični Čuki in razveselili občinstvo s svojimi hiti. Jože Potrebuješ je povsem sprostil občinstvo in zdi se mi, da je nekaj dam zapelo skupaj z njim. Nastop pa bi bil nepopoln, če nas ne bi obiskala tudi Svetlana Makarovič in razložila več posebnosti o ljudeh in mačkah.

Nekaj magije je vedno dobrodošlo in kot izkušen čarovnik nam je Tilen pokazal več trikov s kartami in s svojo račko. Skratka, **Tilen je pokazal izjemen imitatorski razpon in na koncu dobil rekordno dolg aplavz.** Kot največji zvezdniki se je zato še enkrat vrnil na oder. Odličen zaključek dneva in hvaležni smo, da nas je spomnil, da je smeh darilo.



ČUJEČNOST

V članku združujemo tri predavanja, katerih vsebine se nadgrajujejo in dopolnjujejo. Čuječnost resnično lahko doda novo kakovost v naše življenje in odnose, zato verjamemo, da se jo splača raziskovati.

Majda Šavko:

DROBTINICE ČUJEČNOSTI

Predavateljica je s svojo prisrčno iskrenostjo in pozitivnostjo hitro pridobila pozornost udeležencev. Iz vsake njene besede je bilo čutiti prijaznost in videlo se je, da resnično verjame, kar govori. Prepričana, da se splača poglobiti v čuječnost, nas je želela spodbuditi, da bi tudi sami začutili željo, da bi jo raziskovali.

Kaj je bistvo čuječnosti?

Biti v sedanosti, biti s sabo. Znati sprejeti sedanost, biti z mislimi v njej in ne razmišljati o preteklosti ali prihodnosti. Osredotočiti se na sedanji trenutek, zavedati se trenutka in zavedati se sebe. Ko smo čuječi, se zavedamo svojega doživljanja (misli, občutkov in čustev) ter dogajanja okrog nas. Obstaja le sedanji trenutek in dobro je, če smo z mislimi v sedanosti in ne izgublamo preveč energije z razmišljanjem o prihodnosti, saj

nam misli rade »kar same« skačejo tja. Torej biti v sedanosti z radovednostjo, sprejemanjem in odprtostjo.

Morda se sliši preprosto, vendar v resnici ni lahko biti z mislimi samo v sedanosti in se polno zavedati sebe in vsega našega bitja. Običajno se je na začetku težje osredotočiti; da bi nam to uspelo, se moramo skoncentrirati in usmerjati misli. Redno izvajanje vaj čuječnosti posameznikom pomaga vzgojiti dolgoročno in globoko izkušnjo notranje mirnosti, dobrega počutja in višjega vrednotenja samega sebe. Biti z mislimi v sedanosti lahko pomembno pomaga pri dobrem počutju, osebnostnem razvoju in izboljševanju negotovosti, s katero se srečujemo na mnogih področjih.

Človek preživi 47 % svojega budnega časa na avtopilotu

Ogromno stvari počnemo avtomatsko in v naših ustaljenih navadah se mnogi elementi ponavljajo. Rutina

je del življenja in če smo v stanju avtopilota, se ne zavedamo dovolj sebe in svojega bitja, saj se ne ukvarjamo s sabo. Ko smo na avtopilotu, počnemo stvari, ki jih moramo in varčujemo z energijo. Tako lahko dobimo občutek, da življenje leti mimo nas in bomo v njem veliko zamudili, tudi mnoge nove izkušnje, ob katerih počutimo bolj živi in imamo občutek, da se v življenju nekaj dogaja.

Kako lahko začnemo z izboljševanjem čuječnosti?

Biti pozorni in opazovati sebe, kako smo, kako sedimo, kakšen je naš izraz na obrazu, kako se počutimo z ljudmi, ki sedijo z nami, kako se občuti naše telo. Ko skušamo biti čuječi, ne delamo ničesar, le nepresojajoče opazujemo doživljanje. Vsi, ki smo kdaj poskusili v praksi delati vaje čuječnosti, vemo, da je realnost doživljanja običajno drugačna in da nam med meditacijo misli želijo bežati. Z vajo lažje umirimo telo, um ter odmislimo ves šum, ki se je nabral.

Čuječnost je način zavedanja svojega doživljanja

Ko smo čuječi, se zavedamo svojih misli, čustev, telesnih občutkov in namer ter zunanjega dogajanja. Zavedanje nam omogoča, da lahko izstopamo iz ustaljenega načina delovanja ter si omogočamo nove izkušnje. S prakso čuječnosti svojo pozornost usmerjamo navznoter, k svojemu doživljanju in vzpostavimo boljši stik s sabo, se bolje spoznavamo, razvijemo prijaznejši in sočutnejši odnos do sebe in drugih.

Veliko lahko izberemo iz govornice telesa

Ljudje imamo lahko 700 000 izrazov na licu. Iz naše govornice telesa se lahko razbere veliko več, kot mogoče menimo; že samo iz obraza lahko prepozna množica različnih čustev, prav tako tudi iz telesnih gibov ali tona glasu. Dejstvo pa je, da se sami večkrat ne zavedamo svojih čustvenih stanj, drugi jih lažje opazijo.

Kaj ni čuječnost: čuječnost ni sproščanje, niti ni metoda, s katero bi sproščanje dosegali, čeprav se sproščanje pri nekaterih vajah čuječnosti lahko pojavi. Pomembno je tudi, da pri čuječnosti ne gre za to, da bi se »odklopili«. Prav nasprotno, naš namen je biti v polnosti budni, prisotni in pozorni ter biti z vsemi čutili aktivno vključeni v sedanjem trenutku.

Čuječnost ni le tehnika, je bolj način »biti«, zavedati se življenja v tem trenutku. Za čuječnost ni čarobne palčke, saj je realnost doživljanja za vsakega človeka drugačna.

Čuječnost nam omogoča, da se ustavimo, upočasnimo, s tem pa naše življenje postane polnejše in bolj živo. Do sebe lahko pristopimo z bolj ljubečo in prijazno naravnostjo. V življenju marsičesa ne moremo spremeniti, lahko pa spremenimo svoj odnos do tega, kar doživljamo.

Čuječnost lahko razvijamo vsak buden trenutek in kjerkoli: v medsebojnih odnosih, med opravljanjem hišnih opravil, čakajoč v vrsti v trgovini ali na sprehodu.

Anja Čorić:

ČUJEČNOST KOT PODPORA PROSTOVOLJCEM NA TELEFONU

Čuječnost je lahko v konkretno pomoč tudi na področju stresa. Za mnoge je delovanje pod stresom na različnih področjih običajna stvar, ker smo navajeni nanj. Za napredek na tem področju je kot prvo najbolj koristno prepoznavanje stresa, saj se mnogokrat ne zavedamo, da smo v njem.

Za nas je koristno, če se zavedamo, kako stres vpliva na nas, kaj nam povzroča in kako reagiramo v stresu. Dobro je, če smo pozorni in prepoznamo naše reakcije: ali se v stresu bojujemo, bežimo ali pa zamrzujemo. Najbolje je, da se iz stresnih situacij nekaj naučimo ter naslednjič bolj uspešno reagiramo. Naučimo se učinkoviteje obvladati stres ali pa se umaknemo iz stresnih situacij. Naša reakcija na vsak specifičen stres se da postopno izboljšati in vsekakor se izplača delati na tem.

Navade našega uma, če ga vodi avtomatski pilot. Misli so v preteklosti in prisotni so stari čustveni, miselni in vedenjski vzorci, stara prepričanja. Ali pa smo z mislimi v prihodnosti in razmišljamo: kaj pa če ..., kako bo pa šlo ..., mi bo uspelo ...?

Avtomatska reakcija v stresu nastane na osnovi naših prejšnjih izkušenj in je za nas bolj škodljiv način. Problem avtomatske reakcije je, da v njej delujemo nezavedno in se prepustimo, zato smo premalo aktivni v delovanju

oz. prevzemanju iniciativ. Dokler menimo, da stresa nismo sposobni učinkovito rešiti, bo to negativno vplivalo na nas. V stresu lahko čutimo pritisk in so prisotni negativni občutki: nesposobna sem, zakaj se mi to dogaja, ne zmorem ... Močnejši stres povzroči občutek izgube nadzora nad dogajanjem in zelo zmanjša samozavest, samospoštovanje ter občutek, da smo sposobni nekaj uspešno narediti. Čuječnost je lahko v konkretno pomoč pri zmanjšanju stresa z osredotočanjem na sedanjost. V primeru, da stres in njegove vzroke prepoznamo, lahko učinkovito napredujemo.

Čuječnost lahko pomaga tudi pri zmanjševanju skrbi, ki povzročajo stres in negativno vplivajo na naše počutje. Skrbi so stran vržena energija, saj se nanašajo na prihodnost. Izkušnje kažejo, da se na koncu vse, kar nas je najbolj skrbelo, po večini ne zgodi. Problem nastane, če preveč razmišljamo o skrbih in postanejo sklop ponavljajočih se misli. Vaje čuječnosti vsekakor lahko pomagajo izboljšati počutje, zmanjšati stres in eliminirati skrbi, kajti ko smo povsem v sedanjosti, skrbi odpadejo.

Priporoča se zavestni odziv

Zavestni odziv združuje telesne zaznave, čustva in misli. Zavestno se odločamo in izbiramo odziv: kaj odgovoriti, kako ravnati, kaj storiti v skladu s svojimi željami, potrebami in vrednotami. Med dražljajem in reakcijo obstaja vmesni prostor. V tem prostoru se nahaja moč za izbiro odziva. V našem odzivu se nahajata rast in svoboda (Viktor Frankl). Bodimo po-



NAVADE NAŠEGA UMA ČE GA VODI AVTOMATSKI PILOT:

- stari čustveni, miselni in vedenjski vzorci, stara prepričanja

PRETEKLOST

- premlevanje, iskanje krivca, pritoževanje, samopomilovanje samokritične misli, 'zakaj, kako, kaj...'

PRIHODNOST

- Kaj pa če...?
- Kako bo to šlo...?
- Mi bo uspelo...?

zorni na ta vmesni trenutek, v korist nam bo. Čuječnost je v pomoč tudi v komunikaciji s sogovorniki. Osredotočenost le na sedanji trenutek pomaga tako v pozitivni naravnosti kot pri doživljanju sogovornika, ki je tukaj in sedaj takšen, kot je. Če smo čuječi, bomo bolje razumeli, kaj doživlja, kaj mu je pomembno.

POVZETEK KORAKOV IN STANJ V ČUJEČNOSTI

Zavedanje lastnega doživljanja čustev, misli, telesnih zaznav, vzgibov (dogajanje v meni) ter zaznav iz okolja (kaj vidim, slišim ...). V sedanjem trenutku tukaj in zdaj. Brez presojanja z radovednostjo, odprtostjo, sprejemanjem.



KAKO LAHKO RAZVIJAMO ČUJEČNOST ZA DELO NA TELEFONU - neformalna praksa

Čuječnost nam je lahko v konkretno pomoč tudi pri delu na telefonu v duševni stiski. Proces vsebuje več stopenj, začne se z osredotočenostjo na sedanji trenutek. Koraki:

Prihod na dežurstvo.

Sledi čuječen odmor, sedemo in si vzamemo čas. V meditaciji se osredotočimo in misli usmerimo v sedanji trenutek. Odklopimo in pozabimo pretekle dogodke, odstranimo vse moteče šume in misli ter dogodke celega dneva, umirimo se. Obstaja le tukaj in sedaj. Pomembno je, da razvijamo vsak svoj način.

Trenutek zase pred dežurstvom, po dežurstvu, mikro odmori med

posameznimi klici: ti trenutki so zelo pomembni za nas, saj v njih lahko »ustavimo«. Pomembno je, da se ustavimo in ponovno »nastavimo«, če posebej, če smo imeli zahteven klic.

Izvedba dela:

načrtovanje dela, predaja informacij, prepoznavanje meja, komunikacija. Prehod od ene naloge k drugi. Na koncu si zaslužimo sprostitev, zato si vzemimo nekaj trenutkov zase. Resetirajmo se. Spoštujmo se, imejmo se radi, opravili smo plemenito delo.

Formalna praksa:

Obstaja več tehnik in zelo različne vaje. Vsakemu človeku odgovarja

zavedanja in tehnike dihanja:

1. Ozaveščanje doživljanja
2. Dih
3. Razširjanje pozornosti na dih in telo

Z dihanjem se lahko umirjamo in v tehnikah dihanja se skriva možnost večjega napredka. Če obvladamo tehniko, se bomo hitreje umirili.

Vaja:

Dih in dihamo. Dihamo globoko, počasi, nežno in s celim telesom.

Ob vdihu čutimo zrak, ki ga vdihamo in dih polni našo celotno notranjost. Obstaja le dih, osredotočimo se le na dih in počasen izdih. Razširjamo pozornost na dih in telo.

Čutimo zrak, ki ga počasi vdihamo in izdihavamo. To nas pomirja. Če smo osredotočeni, bomo po nekaj minutah čutili spremembo.

Ko bomo v tej vaji prvič uspešni, bomo spoznali, da je to izkušnja, ki bi se jo izplačalo ponovno doživeti, saj se ob tem zelo dobro počutimo. Večkrat ko vadimo, bolje nam bo šlo.

drugačen način in različne tehnike ter vaje. Zato je pomembno, da raziskujemo, kaj nam odgovarja.

Dihanje je lahko zelo učinkovita pomoč pri osredotočanju in ozaveščanju doživljanja v sedanjosti. Trije koraki



Dr. Mihael in Marinka Černetič:

ČUJEČNO SOŽITJE Z LJUDMI

Orodja za skladne in osrečujoče odnose z ljudmi. Čuječnost je v pomoč za zavedanje čustev sebe in drugega, zato lahko gradimo kakovostnejše odnose, kadar smo čuječi. Naslednji koraki in nasveti so lahko v pomoč in razliko lahko občutita oba, tako vi kot sogovornik.

Dva dela čuječnosti v odnosu: stik s seboj in stik z drugim. Ko poslušamo, delajmo to s polno pozornostjo. Dobro je, če v tistem trenutku nimamo drugih misli in se lahko povsem osredotočimo le na besede in sogovornika. Ko smo čuječi, poslušamo lastne občutke, spremljamo, kaj se dogaja, in se zavedamo lastnih čustev. Ob poslušanju lahko povečamo zavedanje čustev sogovornika, kar bo pripomoglo h kakovosti pogovora. Poskušajmo sprejemati sebe in druge brez obsojanja. Vprašajmo se, kaj je tisto, kar težko sprejemem pri drugih ljudeh? Kar pa ne pomeni, da moramo sprejemati nekatera neprimerna vedenja; nasprotno, zato postavljamo meje. Za kakovost pogovora pomaga še, če druge in njihove razloge za vedenja lahko razumemo, saj imamo potem lahko bolj pozitivno mnenje o njih. Vprašanje je, koliko nezavedno sodimo in ne sprejemamo napak in pomanjkljivosti?

Dejstvo je, da je slišan človek manj konflikten. Mnogi ljudje, ko so razburjeni, želijo predvsem jasno in glasno povedati, kar jim je pomembno. Če lahko povedo vse, kar želijo, lahko pride pri njih do razbremenitve. Pri mnogih, ki so v konfliktu razburjeni, ravno to dejstvo, da jih drugi ne poslušajo oz. nočejo slišati, pomembno pridoda k temu, da izbruhnejo in da se konflikt zaostri.

Poslušajmo brez notranjih monologov. Da to lahko storimo, moramo dati sebe na stran, da lahko slišimo drugega. Torej, ko poslušamo, ne razmišljamo o sebi in svojih pogledih, ampak le poslušamo. Osredotočeni smo na besede in na vse, kar lahko zaznamo skupaj z njimi: govornikov glas, čustva in razpoloženje.

Zavedanje čustev. Čuječnost vzpodbuja zavedanje čustev. Vprašajmo se, kdaj smo nazadnje začutili, kako se počuti oseba, ki nam je blizu? Se ji zazrli v oči? Kaj smo v zadnjih dneh občutili do tega človeka? Poslušati ni enako slišati, zato se poskušajmo živeti v kožo drugega. Če smo že kdaj imeli podobno izkušnjo, bomo doživljanje sogovornika lažje razumeli.

Zakaj je zavedanje čustev pomembno? Čustva močno vplivajo na življenje. Za nas je zelo koristno, če znamo prepoznati in poimenovati lastna čustva, ter krepiti strpnost za čustva. Mnogokrat se slabše počutimo, pa ne vemo točno, zakaj. Zato je priporočljivo opazovati in spremljati naša čustva, da se jih naučimo prepoznavati.

Ne tlačimo negativnih čustev. Če se čustev zavedamo, potem jih ne zaničajmo, saj zatirana čustva delujejo negativno na našo notranjost in posledično na naše počutje. Potlačena negativna čustva se vračajo, dokler jih ne pozdravimo.

Samouravnavanje in regulacija. Včasih nam misli želijo bežati. Ko imamo situacijo in misli pod kontrolo, se dobro počutimo. Biti čuječi nam pomaga krepiti samokontrolo, zato bodimo v trenutku in izklopimo notranji monolog. Ko izklopimo notranji monolog, lahko začutimo mir, stanje brez misli. Ko drugi govori, si lahko rečemo: jaz bom sedaj tiho, imava neskončno časa. Čuječnost omogoča manj negativnega odzivanja na vedenje drugih, kar pomeni manj preprirov.

Čuječnost vzpodbuja raziskovanje lastnih navad. Koristen je razmislek o našem načinu reagiranja in načinu delovanja. Ali imamo navado, da se kdaj ustavimo in pomislimo, preden reagiram? Če ne, bi to mogoče lahko postala naša nova navada. Opomnik S.T.O.P. kot prva pomoč za izklop avtopilota in vklop samokontrole. Stop ... ustavimo se ... trenutek ... dih ... opazujmo sebe ... pojdimo naprej in izberimo primerno reakcijo. Kadar začutimo neustrezni impulz, se ustavi in izberemo primernejši odziv.

Sočutje je lahko v konkretno pomoč, saj je učinkovito orodje za zmanjšanje trpljenja in samoobtoževanja. Škodljivo se je prevečkrat jeziti nase in biti kritičen do sebe. Sočutje nam omogoča, da se imamo bolj radi, da si oprostimo in razumemo svoja dejanja. Dajmo si odpustčanje, če nekaj ni bilo popolno – naredili smo najbolje, kot smo v nekem trenutku lahko. Mnogokrat si težko damo sočutje, nekatere je sram, ali pa ne znamo biti ljubeči do sebe. Kdor pa je že večkrat poskusil biti sočuten do sebe in uspel, je bil mogoče pozitivno presenečen, da dejansko pomaga. Če znamo biti sočutni do samega sebe, nam to pomaga, da se osvobodimo kritiziranja samega sebe in napredujemo v pozitivnem odnosu do sebe. Vprašanje za nas je, kako izražamo podporo svojim bližnjim? Ob čuječi osebi ljudje čutijo varnost in čustveno podporo.

In za konec, ne zahtevajmo preveč od sebe. Večkrat je dovolj le biti prisoten, saj ko čuječnost objame tiste, ki jih imamo radi, ti zacvetijo kakor rožice.





V spomin MARJANU ŽVEGLIČU

(spominski govor na letnem srečanju STS)

V septembru nas je v 92. letu starosti zapustil Marjan Žvegljuč, ustanovitelj in prvi predsednik Društva Zaupni telefon Samarijan.

*“Učitelj pride, ko sem pripravljena”.
Tako sem spoznala Marjana.
Njegov žar me je očaral.
In ta plamen v meni se vedno gori ...
dolgoletna prostovoljka*

Marjan Žvegljuč, teolog po izobrazbi, je svoje življenjsko poslanstvo našel v skrbi za ljudi v stiski, ki nimajo nikogar. Njegovo življenje je zaznamovala ideja o ustanovitvi društva Samarijan, ki je postala njegov življenjski projekt in dosežek, sadove katerega uživamo še danes.

Ko je v letu 1994 pri Škofijski Karitas nastala ideja o ustanovitvi telefona za klic v duševni stiski, Marjan Žvegljuč še ni imel znanja in informacij, kako izpeljati takšen projekt. Prijatelj Jože Ramovš mu je svetoval, naj se po nasvet obrne k psihiatrinji dr. Cvijeti Pahljina, ki je takrat že vodila društvo Klic upanja v Celju, in res je storil tako. Cvijeta mu je podala vse informacije o Zvezi STS, v katero so bila takrat povezana društva Čriček iz Ormoža, Klic upanja iz Celja, Tvoj telefon iz Postojne in društvo ZA-TE iz Ljubljane, in o njihovem delovanju.

Marjan Žvegljuč je tako izvedel, da je v tistem trenutku v Sloveniji že delovalo nekaj telefonov za klic v duševni stiski. Zastavil si je cilj ustanovitev telefona, ki bi bil dostopen 24 ur na dan, vse dni v letu. Poleg tega je želel, da bi bili prostovoljci na telefonu

deležni temeljitega usposabljanja. Začeti takšen projekt iz nič, brez sredstev in širše podpore nikakor ni lahka naloga, vendar se je Marjan Žvegljuč skupaj z ženo Pavlo in nekaj somišljeniki odločil, da ga izpeljejo. Ustanovili so društvo Samarijan in vložili ogromno truda in časa, da so z osebnim nagovarjanjem nabrali prvih 90 prostovoljcev. Pripravili so temeljne strokovne smernice delovanja na temelju Rogersove metode nedirektivnega svetovanja, izvedli usposabljanje in začeli na božični večer leta 1996.

Od takrat telefon redno deluje na dveh linijah v sedmih krajih po celi Sloveniji.

Marjan je bil predsednik društva vse do leta 2006; starejši prostovoljci se še spominjajo, da je bil v tistem času navzoč pri menjavi prostovoljcev ob 10^h zvečer prav vsak večer.

Ko smo zbirali vtise in spomine na Marjana Žvegljuča pri dolgoletnih prostovoljcih, ki so ga poznali še iz prvih let Samarijana, se nas je še posebej dotaknil spomin prostovoljke, ki bi ga radi danes delili z vami.

Marjan Žvegljuč in njegova žena sta bila moja uvajalca in učitelja v delo pri Samarijanu. Za vedno me spremlja pri delu na telefonu in sicer v življenju Marjanova prisposodba prostovoljca, ki obrazloži pomen pomoči in razbremenitvi občutkov krivde, če se ti zdi, da nisi pomagal dovolj, da se problem ni razrešil, da nekdo še vedno trpi. Prisposodba govori o tem, da je delo prostovoljca kot pomoč pri nošenju kovčkov. Če nekdo potrebuje pomoč pri prenašanju kovčkov, mu jih v tistem času, ki ga imaš na voljo, pomagaš nositi. Če je pripravljen, da pregledata težke kovčke in kakšno stvar odložita, pospravita, zavržeta, potem mu pri tem pomagaš, ga usmerjaš. Sicer pa po izteku časa pomoči - prenašanja težkega bremena, vrneš vse kovčke lastniku, ker niso tvoji, in nadaljuješ pot z občutkom hvaležnosti, da ti je nekdo dovolil priti blizu, hoditi z ramo ob rami, morda razkriti vsebino teže življenjske prtljage. Tako vidim svoje delo Samarijanke že 20 let.

Brez takšne predanosti in zavezanosti plemenitemu poslanstvu društva verjetno ne bi zmoglo biti na voljo posameznikom v stiski 24 ur na dan, prav vse dni v letu. Marjan Žvegljuč je zaoral ledino in postavil temelje za društvo, v katerem se je v 28. letih delovanja zvrstilo že več kot 1.100 prostovoljcev.

Za vedno bo ostal svetel zgled vsem nam, ki tudi še v letu 2024 sedemo za telefon in darujemo svoj čas posameznikom v stiski.