www.urskagerbajs.si

URŠKA Gerbajs OSEBNI RAZVOJ

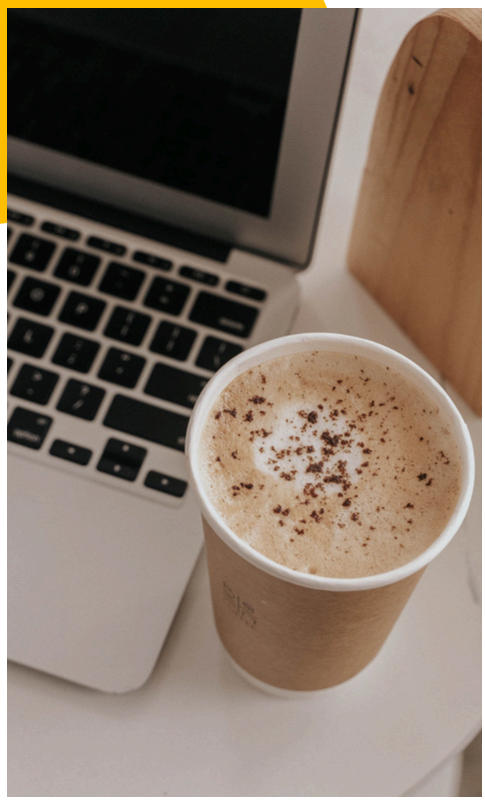
Zate izbrana

razmišljanja

za nove uvide in (spo)znanja

ZAČELO SE JE LETA 2023...

To niso novičke.



Zakaj? Ker **novičke meni ne sedejo**. Sem preizkusila.

Veliko jih dobivam in za nekatere sploh ne vem kdaj sem se nanje naročila. Vsake toliko si vzamem čas in se odjavljam od vsake posebej. In potem se spet nečesa udeležim, si prenesem datoteko, poročilo in...čez kak mesec sem na istem.

Mimogrede, če kje na spletu najdeš moj Gmail, mi nikar ne piši tja (uporabi urska@urskagerbajs.si).

Trenutno je na mojem Gmailu **136 neprebranih novičk**! Samo na hitro preletim naslove in takoj dobim **slab** občutek. Nekaj me čaka, nekaj se izteka, nekaj prihaja kmalu, nekaj enostavno moram odpreti (ali imeti), nekaj je bilo šokantnega (več pa, seveda če odprem mail), nekdo pa mi čisto iskreno govori, da bom nekaj kmalu zamudila. **Stres**.

Zato s teboj delim razmislek.

SREDI TEDNA - DA JE MALO DRUGAČE

Sredi tedna imam namen napisati nekaj, kar mi je pritegnilo pozornost. Nekaj, kar bi ti sicer omenila v pogovoru ob kavi in se mi zdi zanimivo, da slišim tudi tvoje mnenje.

Oh, to bi bilo super. Slišati kaj misliš o teh temah. Zato ti pišem iz svojega maila, ne iz mailing platforme. Če prav je tisto lažje :)

"To leto je bilo res naporno."

STISNE ME, KO SE SPOMNIM, KOLIKOKRAT SEM TO ŽE SLIŠALA.

Moj razmislek?
Težavo imamo z načinom razmišljanja.
Vedno znova izgubljamo bitko sami s seboj.

Ne bom lagala in ti rekla, da sodim med tiste srečneže, ki so mirno pluli skozi 2023.
Ker to ne drži.

V mrtvi poslovni sezoni sem stopila na samostojno poslovno pot, sama. V gospodinjstvo sem prinesla ne le 1000 EUR mesečnih fiksnih stroškov, temveč mu tudi odvzela eno plačo. Imela sem pravne spore, doživljala stisko, strah in nemoč. Veliko sem jokala, slabo spala in se kar nekaj stvari naučila po težji poti. Potem pride še kakšna družinska drama.

Vse to je res.
Ampak a veš kaj je tudi res?

Odločitev za samostojno pot je bila **moja lastna**. Izpolnila sem si željo, za katero zelo dolgo sploh nisem vedela, da je v meni. In postala **svobodna**. In čeprav sem za vse sama, v resnici **nisem sama**. Postala sem del široke, empatične in srčne skupnosti podjetnic, podjetnikov in kadrovnikov in v nekaj mesecih **spoznala** več krasnih ljudi kot prej v 11 letih zaposlitve.
Tudi tebe štejem mednje. In vesela sem za to.

Marsikaj sem v tem letu naredila prvič. Bogatejša sem za nove **izkušnje**. Imam brezpogojno **podporo** moža, jaz pa vanj verjamem pri njegovih sanjah. Oba greva po poti, ki je v najinih družinah neprehojena, a so jo sprejeli. **In to cenim**, saj prihajava iz delavskih družin, v katerih so starši šli v službo in iz nje prišli po 40. letih lojalnega dela. Plače še nimam, stroški pa so redni kot švicarska ura. Ampak **dogaja**! Imela sem delavnice, predavala sem, se naučila delati in snemati e-tečaje in imam nekaj coaching strank. Take, ki so plačale redno ceno! Vsi, ki ste se sedaj prepoznali v tem - **iz srca vam hvala**.

Na obzorju se svetlikajo priložnosti. In čeprav marsikatera ugasne, sem vesela za vsako, ki mi posveti na poti. Imam **upanje**, **zaupanje** vase in brezpogojno **verjamem** v to, kar delam.

MISLIŠ, DA JE BILO LETO 2023 ZAME "NAPORNO"?
JAZ PRAVIM TAKO:

"To leto je bilo izjemno."

~~NAVDIHUJOČE~~
~~STRESNO~~
~~ČUSTVENO~~
~~OSVOBAJAJOČE~~

~~RAZNOLIKO~~
~~PRELOMNO~~
~~TEŽKO~~
...

Vidiš, kaj delam?

OPTIMIZEM, HVALEŽNOST, MOTIVACIJA... TO NE PRIDE SAMO OD SEBE

"Ko ti življenje da limone, naredi limonado."

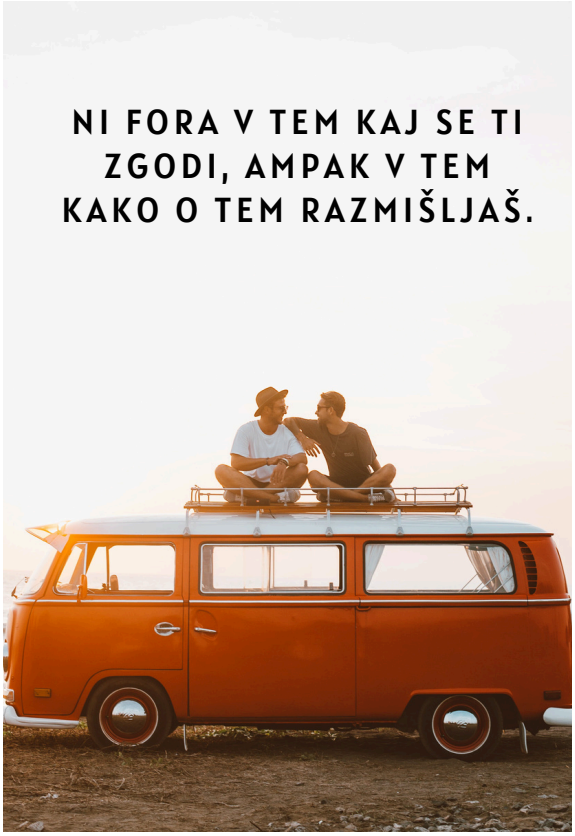
Ni vedno tako preprosto. Včasih so te limone tako gnile, da nimaš kaj delat iz njih :) Zato je bolje, da rečeš bobu bob in sprejmeš, da imaš v rokah pač limone.

Ampak to ni vse, kar imaš, kajne?

Ne gre za olepševanje, zanikanje, ne gre niti za vaje hvaležnosti (čeprav slednje tudi priporočam!).

Gre za širšo sliko.
Vse lahko izgleda slabše, če pogledaš preblizu. Slika na steni, koža pod očmi, madež od kave na tvoji srajci.

Tudi tvoj dan, tvoje leto, tvoje življenje.



AMPAK, URŠKA, LIMONE SO ŠE VEDNO ... LIMONE!

Seveda so, tudi moje, a so zdaj manj kisle.

Poglej torej širše. Dlje od trenutnega s****a in še malo levo in desno od problema.
Kdo in kje so tvoje svetle točke, kaj je zato novo, drugače, lepše, boljše? Ali pa kaj zaradi tega morda prihaja? Težje je to delati sam, ni pa nemogoče. Če pa čutiš, da bi potreboval/a podporo, **sem tukaj** (saj veš, da sem akreditirani coach, ane?).

Oziroma, kako že pravi misel: **"Ko se znajdeš v jami, nehaj kopati!"**

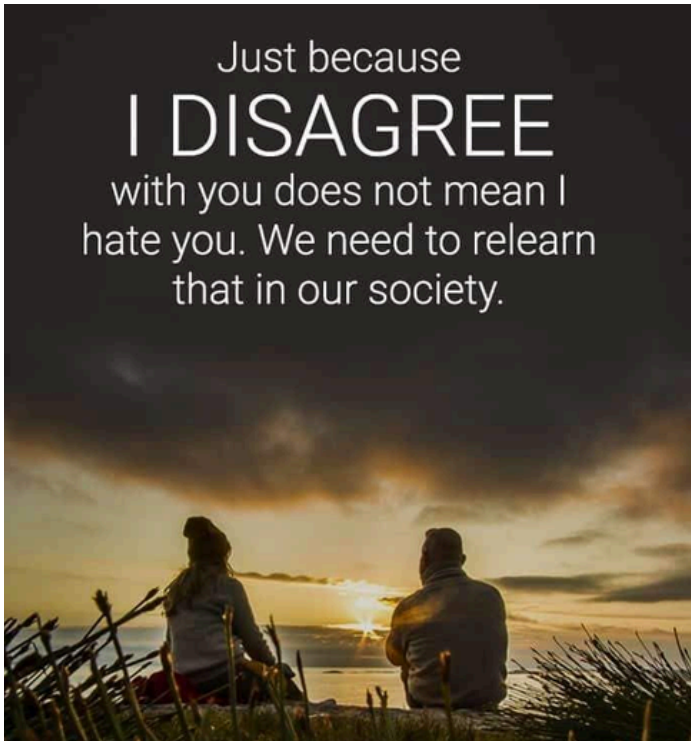
Kako pa ti razmišljaš?

POGOVORIVA SE O...

nestrinjanju.

Nedavno sem naletela na to čudovito misel (glej sliko), jo delila tudi naprej, pa še vedno je ostala z menoj, ker bolj ko jo prebiram, bolj opažam, da je za današnji čas zelo relevantna.

Razmišljam, da je produktivno nestrinjanje ena najbolj zanemarjenih veščin današnjega časa.



Kolikokrat je do tebe že prišla novica o tem, da se moramo naučiti bolje poslušati?

Velikokrat, kajne? In res je!

Resničnega poslušanja je malo. Še manj je takšnega, s katerim sogovornika resnično čutimo, vidimo in sprejemamo.

Lahko ti povem, da je poslušanje največja dodana vrednost coachinga - vsaj tako pravijo stranke, ki v njem začutijo kaj pomeni, ko te nekdo res posluša.

AMPAK...

Ni vse samo v poslušanju.

Niti ni samo v sprejemanju in razumevanju. Znati se je treba tudi NE-strinjati. Nestrinjanje je priložnost, da se nekaj novega naučimo (če se strinjamo, že tako vidimo stvari enako, kajne?).

Nestrinjanje je odraz edinstvenosti vsakega posameznika, tega kako različni smo in kako različno (posledično) dojemamo svet. In to je, vsaj tako to jaz vidim, bolj naravno kot pa strinjanje.

Pomisli... Vsak od nas nosi v sebi edinstvena prepričanja, vrednote, izkušnje. Vsak od nas ima nek svoj pogled, razmišljanje, vsak od nas se izoblikuje v svojstveno osebnost.

VPRAŠANJE, KI SE MI ZASTAVLJA...

"Če smo si med seboj raznoliki in je to normalno in lahko bogati družbo, zakaj je potem nestrinjanje nekaj, kar smo opredelili kot **neprijetno, nezaželeno, celo nespoštljivo**?"

Nestrinjanje morda enačimo s konfliktom, prepirom, napetostjo v odnosu, rušenjem harmonije in celo z nestrpnostjo. Kar poskusi najti slike za besedo nestrinjanje. Jaz sem dobila večinoma takšne

Lahko je videti strinjanje kot nekaj prijetnega, varnega, harmoničnega. **Toda marsikdaj se strinjamo iz strahu.** V resnici mislimo drugače, a nas je strah. Stran nas je odziva sogovornika in posledic. Želimo si odobravanja, priznanja, želimo pripadati, biti všečni. Ne želimo rušiti harmonije, ne želimo se izpostavljati.

Na dolgi rok to ne koristi nikomur.

NA DELAVNICAH SEM UDELEŽENEM POGOSTO REKLA ...

Nič ni narobe s tem, da se ne strinjate.
Nič ni narobe s tem, da razmišljate drugače.
Še več, v timih, kjer se vsi strinjajo in stvari vidijo enako, nihče ne razmišlja.
Ali pa ne želi, kar je še slabše.

Nestrinjanje samo po sebi ni nič slabega!
To ni konflikt.
Midva se lahko NE-strinjava in sva povsem OK.
Nestrinjanje je zgolj izraz tega, da imam jaz na nekaj drugačen pogled. In to ne pomeni, da je tvoj pogled slab. Je samo drugačen.

In če to sprejmem, potem je nestrinjanje odlično **izhodišče za pogovor**. Ker me zanima na podlagi česa ti vidiš drugače in ker se morda še kaj naučim.

In predvsem - ni več osebno!
Ni več tako strašljivo.

Kako pa ti razmišljaš?

DANES O ...

Povprečnosti

Zakaj se mi zdi, da je 'biti povprečen' nekaj čedalje bolj nezaželenega in sramotnega?
Kot da smo v družbi zakoreninili prepričanje, da je dobro = slabo.

NA POMOČ! POVPREČNA SEM!

Pomisli z menoj - povprečna ocena med 1 in 5 v šoli je 3. Ta ocena pomeni '**dobro**'. Ne povprečno, *dobro*. Ne poznam pa nikogar, ki bi bil te ocene vesel. **Kot da nekaj veljajo le tisti, ki imajo odlične ocene, tisti nadpovprečni.** Vse ostalo ni vredno omembe.

V javni upravi, kjer sem bila 10 let, smo imeli letni sistem ocenjevanja, ki je bil enak kot v šoli. Ne morete si predstavljati kakšen odpor pride z oceno 3. Posledično je bila ta ocena zelo redka (ne vem za osebo, ki bi takrat dobila manj kot 3).

Ni treba verjeti samo moji izkušnji - javni podatek: med vsemi ocenjenimi v letu 2021 je bilo **84,97 % javnih uslužbencev ocenjenih z oceno 5** ('odlično'). Po poenostavljeni definiciji ocena 3 pomeni "dobro opravljeno delo, skladno s pričakovanji". Takih je bilo le 2,31%. Širša slika je tudi ta, da je za realno ocenjevanje potreben pogum vodje in volja do zahtevnih pogovorov in pa dejstvo, da je to eden redkih načinov zunanje motivacije, ki je vodji na voljo.

PA DA NE BI MISLILI, DA DRUGOD NI TAKO...

Kot podjetnica nenehno poslušam, da je treba **izstopat**. LinkedIn je poln visokoletečih nazivov in zgodb uspehov. Drug drugemu vtis, da le redkim spodleti, da imaš lahko vse, si prisoten povsod, vešč vsega in z lahkoto vstaneš ob 5h in meditiraš.

Pomagaj mi najti odgovor:
"ZAKAJ izstopati, ko se vsi trudimo izstopati?"
Mogoče je pa odgovor ravno v povprečnosti?

Ker ta je zdaj očitno bolj redka kvaliteta, čeprav je statistično gledano najbolj **pristna**.

Nedavno sem gledala oddajo, v kateri je bilo vplivnici zastavljeno dobro vprašanje - bi jo lahko kakšen komentar sploh prizadel? Odgovor je bil: *"Če bi mi nekdo komentiral, da sem povprečna."*

Kje se to konča?

... SPLOH KO TAKO VELIKO GOVORIMO O TRAJNOSTI

Pojdiva nazaj do delovnega okolja.
Ker danes smo zelo trajnostno naravnani, kajne? Na to smo deklarativno zelo ponosni.

Kaj je trajnostnega v: *Vsako leto boljši rezultati. Še več z manj. Vsakič boljši. Še dlje, še hitreje.*
Kje je meja? Kje se to konča? Kdaj bo dobro, dovolj dobro?

Najpogostejši izgovor: konkurenca, drugi, sistem.
Toda **gre za način razmišljanja, ki ga pri življenju držimo vsi. In vsi trpimo zaradi tega. Se primerjamo, izgorevamo, pretiravamo, odrekamo.**

Nimam odgovora. Razmišljam, da govorimo eno (trajnostnost) in delamo nekaj drugega.

IN ZDAJ K TEBI ...

Brala sem nasvete strokovnjaka, ki ga je mladostnik vprašal kako naj se sooča z občutkom povprečnosti? Odgovor je bil niz dobronamernih nasvetov. Ampak mene bi najprej zanimalo tole:

Kaj zate pomeni biti nadpovprečen?
Kaj je zate nadpovprečni vodja, sodelavec, mama, oče, hči?
In predvsem **Kaj bo, ko ne boš več nadpovprečen?**

Kako pa ti razmišljaš?

RECIVA NEKAJ NA TEMO...

hvaležnosti.

Nedavno je bila to ena izmed stvari, ki je priplavala na površje na coachingu, pa še zelo paše v čas iztekajočega se leta. Še posebej proti koncu leta radi pogledamo nazaj in se (tudi) s hvaležnostjo v srcu spomnimo vsega dobrega v letu, ki odhaja.

NE RABIMO PA ČAKATI NA LETNO BILANCO.

Vsak dan je priložnost, da naredimo nekaj za naš pogled in način razmišljanja. Da svojo pozornost zavestno usmerimo v tisto kar imamo, kar za nas deluje, nam koristi, nam je všeč in smo za to hvaležni.

Za kaj si danes hvaležen?
Za koga si hvaležna, da je del tvoje zgodbe?

Občutje hvaležnosti nas prizemlji, pomiri in pomaga blažiti negativne misli.

ZAKAJ JE TAKO UČINKOVITO?

Ker nas premakne iz sveta pomanjkanja v svet izobilja.

- Redna praksa hvaležnosti je kot cepivo **proti tesnobi.**
- Baje odlično **dopolnjuje zdravljenje depresije**, gotovo bo pomagala pri tvojih trenutkih, ko ti vse 'pade dol'.
- Zmanjšuje zaznavno percepcijo **bolečine**, pospešuje **fizično okrevanje** in celo pomaga **krepiti imunski sistem**.
- Pomaga nam, da se učinkoviteje soočamo s **stresom** in na sploh stvari dojemamo manj stresno in negativno.
- Z večjim notranjim mirom nam pomaga tudi do **boljšega spanca**.
- Z njo izboljšamo **samopodobo** in krepimo **čustveno inteligenco**.

Vprašaj se in si odgovori:

- Na kaj si pri sebi ponosen?
- Za kaj si lahko danes čestitaš?
- Kaj vse imaš?
- Komu si danes polepšala dan?
- Kdo ti je danes narisal nasmeh na obraz?
- Kaj te je v zadnjem času obogatilo?
- Kaj vse je zate samoumevno, za kar se mora nekdo drug truditi ali celo boriti?

"PRIČNI VSAK DAN S HVALEŽNIM SRCEM."

To je napis na enem izmed obeskov, ki jih občasno nosim. Drugi je 'Spomni se, kdo si želela biti." In zdaj razmišljam, da hodita z roko v roki.

Hvaležnost mi pomaga, da ohranjam mentalno stanje, ki me podpira pri tem, da hodim svojim ciljem naproti. In seveda, da se lažje poberem, ko se na poti spotaknem.

Tudi ti imaš svoje cilje. Svoja pričakovanja. Ali pa sanje. In tudi ti se kdaj spotakneš. Kakšen dan je slabši od drugega. Zgodi se kaj žalostnega, grdega, bolečega.

Takrat ti bo hvaležnost pomagala videti preko tega.

**JAZ SI PRAV ZA TAKŠNE TRENUTKE HRANIM VSA SPOROČILA,
KI MI JIH POŠLJETE IN VSE VAŠE PRIJAZNE IN VZPODBUDNE BESEDE.**

Drug drugemu lahko damo še več idej za kaj vse smo v dnevu, mesecu, letu, življenju lahko hvaležni. **Včasih smo tako slepi za vse, kar jemljemo za samoumevno, da potrebujemo nekoga drugega, da nam odpre oči.** Dobro je imeti raznolike izkušnje, da razumeš, da je trava tudi pri tebi kar precej zelena.

**Ko vse to ozavestimo, spoznamo kako bogati v resnici smo.
In to je krasen občutek.**

Pa še nekaj ...

TI IN JAZ ŽIVIVA V PRIVILIGIRANEM SVETU.

Bodiva iskrena - to, da lahko čas, energijo in tudi denar investiraš vase, v svoj osebni razvoj, je **privilegij**. Si hvaležen zanj?

To hitro pozabimo.
Širša slika, kajne?

Kako pa ti razmišljaš?

TOKRAT NEKAJ O...

delu na sebi

Začniva tam, kjer navadno pričnemo delo na sebi - pri **refleksiji**.
Izvorno latinska beseda v dobesednem prevodu pomeni upogibati se nazaj.

V originalu se je beseda nanašala na odboj slike, na primer od zrcala.

V 16. stoletju se začne uporabljati v povezavi z **razmišljanjem, v katerem se obračamo v pretekle izkušnje ali izrečene ideje.**

Tudi sama jo prakticiram. In priporočam.

JE DEL COACHINGA, MOJIH DELAVNIC IN VSAKDANJIKA

Dobila sem že kdaj vprašanja glede smiselnosti refleksije.
"Ali s tem samo poglabljamo stisko?"
"Ali z raziskovanjem znotraj sebe sebi naredimo več škode kot koristi?"

Refleksija je ne le smiselna, je nujna.
Brez nje ne morem ozavestiti, kar bi bilo zate dobro, da naslovíš.

Potrebujemo jo, če želimo kaj narediti drugače, če želimo rasti.
Za to rabimo najprej vedeti **kaj** želimo spremeniti **in zakaj.**
Refleksija je pomemben del osebnega razvoja.

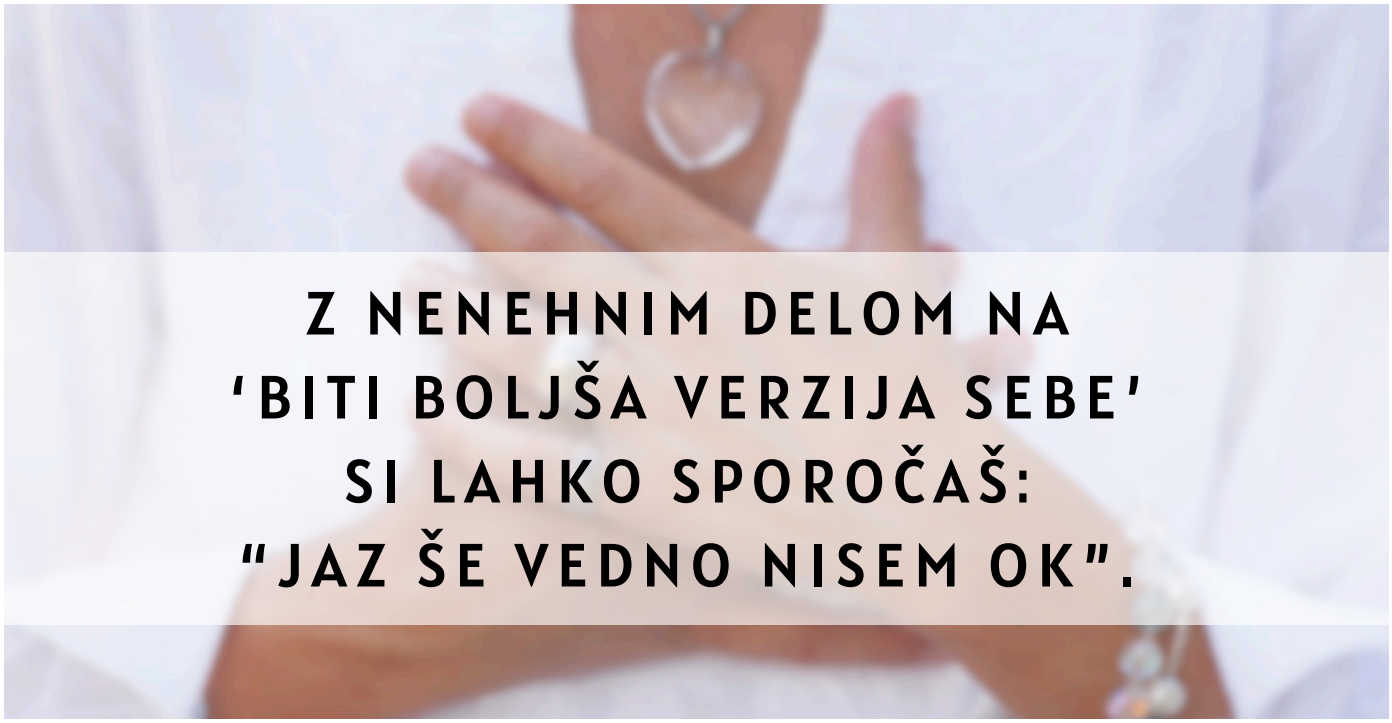
TODA: če ostajamo zgolj in samo pri refleksiji, če vseh uvidov o sebi ne pretvorimo v dejanja in korake k spremembam, si lahko z refleksijo poslabšamo stanje.

Na določeni točki imaš dovolj informacij, da začneš delati stvari drugače. Refleksija zgolj kot zbiranje informacij o sebi ne zadostuje. Kot bi bral knjige za osebni razvoj, se udeleževala delavnic in nič od prebranega ali slišanega ne bi preizkusil/a v praksi. Res pa je, da je slednje tisti zoprni del.

V ZVEZI S TEM PA IMAM ZATE POMEMBNO SPOROČILO:

Ne rabiš nenehno delati na sebi!

Ne, ne pljuvam v lastno skledo in ne, nimam preveč strank. Kvečjemu nasprotno :) Ne gre za nič od tega, beri dalje.



To ne pomeni, da ni pomembno in potrebno delati na sebi.

Zakaj? Ker to kar znaš in kar veš, lahko da je dovolj sedaj, morda pa ne bo več čez leto dni. Ker to, kako razmišljaš, lahko da ti je koristilo 10 let nazaj, zdaj pa je to tvoja največja ovira, da se v življenju ne premakneš naprej. Ker to kako se vedeš, lahko, da ti služi v krogu najbližjih, v službi pa ne. In še bi lahko naštevala...

In še vedno nič od tega ne pomeni, da TI nisi ok. Da TI nisi dovolj.

Zdrava osebna rastje tista, pri kateri izhajaš iz pozicije sprejemanja sebe, s sočutjem do sebe in si v procesu ZATO bolj umirjen in potrpežljiv.

Takrat si znaš zastaviti realnejše cilje, se ustaviti, biti hvaležna in konec koncev uživati v majhnih in večjih napredkih v svoji osebni rasti. Osebna rast je proces in ne cilj (nikoli se ne zaključi), vendar **ne zato, ker bi bilo z nami nekaj narobe, ampak zato, ker so spremembe realnost našega življenja** in te se pač nikoli ne prenehajo.

V tem procesu je treba tudi počivati. Se ustaviti. Uživati v sadovih.
In tudi samo biti.

Kako pa ti razmišljaš?

SI ŽE SLIŠAL/A ZA ...

'mattering'?

Gre za skovanko (angleščina je dober jezik za to) iz besede 'to matter', kar mi prevajamo večinoma kot 'biti pomemben', 'imeti neko veljavo'. Ne govorim o občutku večvrednosti.

Govorim o občutku **vidnosti**. O občutku **slišanosti**. Ko čutimo, da smo **cenjeni** in da nekaj **veljamo** v očeh drugih. Govorim o **spoštovanju** in **vključenosti**.

V kolikšni meri zadnje čase ti doživljaš te občutke?
Kako jih vzbujaš pri ljudeh okoli sebe?

BOM KAR PO ANGLEŠKO: "WHEN DO YOU FEEL THAT YOU MATTER?"

Kaj v tebi vzbudi ta občutja veljave?

Občutek, da v očeh nekoga nekaj veljamo, da je naš obstoj za nekoga pomemben, da nas nekdo ceni in je naša prisotnost za nekoga nepogrešljiva je za nas izjemnega pomena.

Pripadnost skupini, vključenost in podpora skupnosti so bili od nekdaj ključnega pomena za preživetje. Naš osnovni biološki in psihološki ustroj to nujno potrebuje.

Ne preseneča, da družbeno izključenost doživljamo z **enakimi možganskimi centri kot fizično bolečino**. Ne preseneča, da so eden najpomembnejših dejavnikov dolgoživosti ravno **kvalitetni medsebojni odnosi**.

Zdaj pa še zelo pomembno vprašanje..

KAKO TI DAŠ DRUGIM VEDETI, DA NEKAJ VELJAJO?

Izberi osebo, ki v tvojem življenju trenutno igra pomembno vlogo. Ni nujno, da je to na sploh zate pomembna oseba, morda gre le za trenutno situacijo in ti veliko pomeni.

Kako bi dokončal/a stavek:
“Če ne bi bilo tebe...”

Majhne stvari štejejo:

ZATO S TEBOJ DELIM IDEJE

ki smo jih udeleženci webinarja delili o tem kako drugim dati vedeti, da so za nas pomembni:

- ohranjam očesni stik in sem z osebo prisoten v pogovoru
- odložim delo in telefon, ko govoriva
- se zahvalim, tudi za majhne stvari
- mu povem, da je v mojih mislih
- se spomnim na njegov rojstni dan
- pohvalim večkrat kot kritiziram
- na cesti dam prednost, pomaham nazaj
- ko nekoga prekinem jaz ali drugi, poskrbim, da se vrnemo nazaj in ima priložnost dokončati misel
- sem pozoren, če želi nekdo nekaj povedati in ga povabim k besedi
- vprašam kako je in potem zares prisluhnem temu
- vprašam za njegovo mnenje, ideje in predloge
- povabim osebo k sodelovanju
- med pogovorom uporabljam ime osebe
- jo povabim na kavo
- pozornost v pogovoru usmerjam nanj, ne nase
- ...

Kako pa ti razmišljaš?

ČAS JE, DA REČEMO NEKAJ O ...

dogovorih

Ta razmislek je, priznam, nastajal že nekaj časa. In v tem času se je očitno nabral en primer preveč, da si želim o tem razmišljati s teboj.

Jaz: "A se dobimo v petek ob 18h v Cutty Sarku?"
On: "Jaz lahko šele od 19h."
Jaz: "Ni problema. A rečeva ob 19.30?"
On: "Ok. Sej se slišimo magari en dan prej. Načeloma velja."
Jaz: (Bi v tistem trenutku najraje odpovedala srečanje.)

'SE SLIŠIMO EN DAN PREJ' ALI KAJ POMENI, DA SMO 'NAČELOMA' ZMENJENI.

A veš, da včasih res pogrešam čas pred mobiteli?
Sem letnik 84. In sem generacija ljudi, ki so še odraščali analogno in pisali pisma, da so ostali v stiku. Šele nekje v času srednje šole sem dobila mobi (ki je bilo dejansko komunikacijsko sredstvo: za klice, 'zvrcanje' in pisanje izjemno kratkih SMS-ev).

Kaj hočem rečt? Da sem se kot otrok naučila kaj pomeni, da se z nekom nekaj dogovoriš. **In potem vse ostalo prilagajaš tem dogovorom in ne obratno!**

Da se zmeniš en teden vnaprej kje in kdaj na Prešercu se dobimo in vsi tja pridejo, brez, da bi en rekel '**načeloma velja**' ali pa zadnji hip klical, da je '**nekaj prišlo vmes**'.

"No, rečmo pol za soboto, pa se slišimo še kak dan prej za ziher." Ne!

Če smo dogovorjeni, smo dogovorjeni. Če kaj pride zadnji hip vmes (avto se pokvari, ušpičene prekle padajo z neba, otrok zboli, mačka je treba urgentno peljat na veterino...) JA, ABSOLUTNO sporoči mi, ko utegneš. Ampak to so **izjeme**.

Ne poznam osebe, ki bi namenoma odpovedovala dogovore. Učinek je pa zelo resničen - **občutek frustracije**, **pogrešljivosti** in **nepomembnosti** (da nič kaj ne veljamo).

Zadnji primer je bil službeni. V drugo sem organizirala kratko delavnico in od 12 prijavljenih, je prišlo 5 oseb. Nazadnje je od 14 prijavljenih prišlo 6 oseb. V obeh primerih so odsotnost sporočile zgolj 3 osebe. In **to je še drug izziv - ko odziva sploh ni.**

Preden rečeš, vem - brezplačne delavnice se jemlje manj resno in osip je velik. Ker nikogar nič ne stane, če se prijaviš in ne prideš - razen tistega, ki jo organizira in pripravlja. To vem in to jemljem v zakup. In obenem je prijava dogovor, je tako? Je **zaveza**, ki jo daš, da lahko nekdo **računa** na tvojo prisotnost.

Prelahko pristanemo, če je 'oprosti, ampak' vedno opcija.

1. PRILAGAJAJ NOVE DOGOVORE OBSTOJEČIM IN NE OBRATNO.

Včasih se zdi, da nimamo izbire. Resnično pa **imamo na voljo več možnosti, kot si hočemo priznati.** Bom ostala pri službenem primeru. Za primer bom vzela najpogostejši razlog za odpovedi - nepričakovan sestanek.

Ker smo pač radi v coni udobja, niti ne pomislimo na to, da bi se zares vprašali:

- Je moja prisotnost zares **nujna**?
- Je moja prisotnost res nujna **cel čas**?
- Lahko svoj prispevek oddam kako **drugače**?
- Me lahko na sestanku **zastopa** ali gre v imenu moje ekipe kdo drug?
- Mi zadostuje zapisnik in **naknadno** kratek pogovor z nekom, ki je bil na sestanku?
- Kaj če tokrat **ne grem** na sestanek ker imam že en teden zabeležen drug dogovor?

Ko spoštujemo tisto, čemur smo dali zavezo, namesto vsem, kar 'uleti' v koledar, lažje obvladujemo svoj čas, krepimo naše veščine postavljanja meja in soustvarjamo svet, v katerem se lahko bolj zanesemo drug na drugega.

2. POVEČAJ VLOŽEK

Ker se včasih zdi, da nimamo izbire, si le-te lahko pomagamo videti, tako, da si zastavimo hipotetično vprašanje z večjim vložkom. Na primer:

> **ZA DELAVNICO STE PLAČALI 500 EUR, KI JIH V PRIMERU ODPOVEDI NE DOBITE POVRNJENE. ZDAJ DOBITE VABILO NA SESTANEK, KI JE ISTI DAN KOT DELAVNICA. PRIČAKUJEJO VAS. KAJ STORITE?**

> **S PRIJATELJEM STE SE TEDEN DNI NAZAJ DOGOVORILI ZA SREČANJE. V ZADNJEM HIPU 'NEKAJ PRIDE VMES' (NPR. DOBITE OBISK). NIMATE MOŽNOSTI, DA TO PRIJATELJU SPOROČITE. KAJ NAREDITE?**

Čeprav hipotetična, je ta vaja dober način, da pridemo do idej, na katere ne bi niti pomislili, saj za nas situacija ni dovolj boleča, da bi. Ko to 'bolečino' povečamo, uvidimo druge možnosti. In potem se lahko vprašamo: **"Zakaj torej tega ne želim narediti v mojem primeru?"**

3. KOMUNICIRAJ VEČ

Pomembno seveda je, da spremembe dogovora sporočimo **takoj**, ko zanjo izvemo oz. ob prvi priložnosti. **Nemalokrat pa imamo priložnost komunicirati že prej**.

Vidimo na primer, da je v službi ta teden neobičajno stresno in zna se zgoditi, da bomo želeli kakšno stvar prestaviti. Morda vidimo neugodno vremensko napoved in zna se zgoditi, da ne bomo želeli voziti v takšnih razmerah. Morda se nas nekaj loteva in zna se zgoditi, da bomo zboleli … no, saj razumeš, kaj želim povedati. S tem damo tudi drugi osebi priložnost, da si pravočasno pripravi načrt B.

Žal danes vse pogosteje opažam, da so navade zelo drugačne kot v mojih najstniških letih.
Kjer je včasih redko kaj prišlo vmes, danes hitro pride kaj vmes.
Dogovori, ki so včasih veljali kot pribito, da sedaj do zadnjega trenutka pod pogojem, če…
Privolitve, ki so bile včasih stvar premisleka, so sedaj impulzivne, ker obstaja izhod.

V razmislek…

Vsi skupaj lahko bolj premislimo, preden se nekaj dogovorimo, preden obljubimo ali damo zavezo, saj **za vsakim dogovorom stoji nekdo, ki računa na nas**.

In ker drug drugega spodbujamo v svojem vedenju, se dajmo spodbujati v vedenjih, ki v nas krepijo občutke zaupanja in medsebojne vrednosti.

Kako pa ti razmišljaš?

DANES RAZMIŠLJAM...

da lažje ni nujno tudi bolje...

Se ti kaj sanja, kaj konkretno imam v mislih?

Zelo dobro se še spomnim, kako malo časa je bilo potrebnega, da smo v času Covida začeli govoriti o t.i. **utrujenosti od Zooma** (Zoom fatigue). Tudi če ste bolj uporabnik Teams (ali katere druge) aplikacije, veste kaj mislim.

Zanimivo pa je, da do tega **ne pride zgolj zato**, ker bi zgolj ure in ure sedeli pred ekrani in sestankovali preko njih.

Raziskave so pokazale, da so pri tem pomembnejši drugi dejavniki, na primer:

- **Pomanjkanje neverbalnih komunikacijskih signalov**

Naravno in pogosto nezavedno odzivanje na neverbalno telesno govorico človeka, k je z nami v istem prostoru ali za isto mizo, je zamenjal majhen ekran, ki je sogovornika zmanjšal na bolj ali manj statično doprsno podobo. Zmanjšal se je prenos energije in čutenje sogovornika.

- **Manj pristno izražanje**

Posledično smo naše vedenje in odzive pred zaslonom prilagodili - s pretiravanjem, bolj dramatičnimi gestami in manj pristnimi izrazi čustev. To nam je dodatno jemalo energijo.

- **Prekinjen osebni stik**

Pogosto se je zgodilo, da sogovorniki kamer niso imeli prižganih, kar je odvzelo še tisto malo neverbalnih signalov in povsem prekinilo medosebni stik. pa tudi pri prižgani kameri je bil pristen stik izziv za marsikoga. Če želiš, da sogovornik vidi, kot, da ga gledaš v oči, ti ne gledaš v sogovornika. In obratno. In to slabi najin stik.

- **Občutek ujetosti**

Biti na kameri ni enako kot biti prisoten in viden pred očmi sočloveka. S kamero smo omejeni na majhen prostor, znotraj katerega nas kamera zajame in drugi vidijo. Takoj, ko odidemo s tega prostora, vzbudimo pozornost. Ta ujetost, pod 'zarometi' povzroča stres.

A ČE KAJ, SMO LJUDJE PRILAGODLJIVI.
TUDI, KO MISLIMO, DA NISMO IN ČEPRAV NE MARAMO SPREMEMB.
NANJE SE V RESNICI KOT VRSTA ODLIČNO ODZIVAMO.

Utrujenosti od Zooma, pomanjkanju socialnih stikov, ujetosti med štiri stene, dolgim delovnikom zaradi slabega samonadzora in nenehnim strmenjem v ekrane med pandemijo se je kmalu pridružila kopica pozitivnih vidikov:

- **prihranek časa**, ki bi ga sicer porabili, da se uredimo, oblečemo in odpravimo na pot
- **prihranek stroškov** (potnih, časovnih ...)
- **večja fleksibilnosti** (predvsem zaradi prihranka časa)
- **osebnostni** (nikamor ne rabim hodit, se družit z neznanci, izpostavljati, lahko delam več stvari hkrati...)

ENA OD NAŠIH TEMELJNIH POTREB JE IZOGIBANJE NEUGODJU. DRUGA JE AVTONOMIJA.

In znamo se odlično prilagoditi, popačiti, pozabiti ali posplošiti - karkoli nam pomaga neugodje obvladovati ali spremeniti v ugodnejše okoliščine, ki jih imamo bolj pod nadzorom.

Poglej moj vidik: po naravi sem introvert in meni je **lažje** delati z ljudmi preko spleta kot v živo. Ko delam preko spleta imam lahko pred seboj več zapiskov, pripomočkov in **potrebujem manj priprave**. Ko delam preko spleta ne rabim najeti prostora in pripraviti pogostitve, ne rabim prit 45 minut prej, da pripravim prostor in pričakam udeležence, potem pa ostati še in pospraviti. Porabim **manj časa, denarja in energije** in ko zaključimo, ugasnem kamero in sem doma.

Zakaj bi sploh pomislila, da bi delala kako drugače?

Potem je tu še **multitasking**:
med tem, ko "poslušam" delavnico, odgovarjam na email, izklopim kamero in mikrofon, da se ne vidi, da zraven kuham, odgovorim na klic, pa še poštar je pozvonil in grem vrata odpret (BTW - nič od tega si nisem izmislila).

ŠE ENA NAŠIH TEMELJNIH POTREB PA JE POTREBA PO POVEZANOSTI.

In pri svojem delu zaznavam velik izziv: učenje preko online delavnic v živo je postalo tako prikladno, da smo pozabili kakšno ceno v resnici plačamo zanje:

- ne vadimo toliko naše sposobnosti poglobljenega razmišljanja
- ne kreimo toliko empatije
- ne vadimo toliko aktivnega poslušanja
- dajemo vtis da smo nenehno dosegljivi, težje postavimo meje in se posvetimo 1 stvari
- ne krepimo naše sposobnosti obvladovanja in izražanja neugodnih občutij, ki so povsem normalen del pristnih odnosov (dolgčas, frustracija, sram, trema, negotovost,, ranljivost ...)
- v osebnem razvoju počasneje napredujemo
- ne krepimo naših socialnih stikov in naše sposobnosti navezovanja le-teh
- krepimo občutke osamljenosti
- zmanjšamo kakovost medosebnega stika in zaupanja
- druženje, učenje in povezovanje z drugimi vidimo kot strošek in ne kot dodano vrednost
- ...

Za osebni razvoj in razvoj medosebnih veščin potrebujemo drug drugega v istem fizičnem prostoru. Potrebujemo drug drugega energijo, stik, prisotnost in zrcalo.

Dvomim v to, da je online delavnica bolj učinkovita.

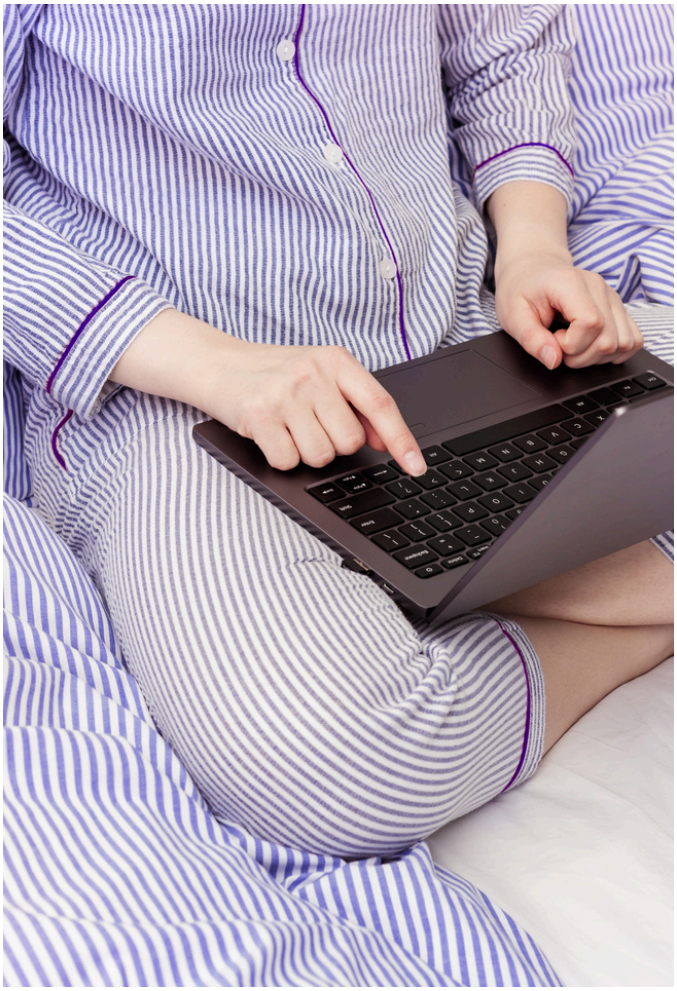
PREPRIČANA PA SEM, DA JE ZA NAS LAHKO 'UGODNEJŠA'. DA SMO BOLJ 'NA KOMOT'.

Učenje v osnovi ni mišljeno, da je 'na komot'. Kar je 'na komot', te ne spravlja iz zone udobja, 'na komot' ni rasti.

Kaj je razlog, da namesto v živo, delavnice raje udeležiš preko spleta?

- Če je razlog čas - kaj je razlog, da delavnica v živo ni vredna tega dodatnega časa?
- Če je razlog ugodje tvojega doma - kaj je pri delavnici v živo zate vir nelagodja?

Kako te koristi izgledajo ob bok vsemu, kar s spletno delavnico izgubljaš?



Kako pa ti razmišljaš?

POZNAŠ TO PESEM?

"Sticks and stones can break my bones
but words can break my heart..."

V kolikšni meri se zavedaš kako naše besede vplivajo na to kako dojemamo svojo realnost.

WATCH YOUR THOUGHTS. THEY BECOME WORDS.
WATCH YOUR WORDS. THEY BECOME DEEDS.
WATCH YOUR DEEDS. THEY BECOME HABITS.
WATCH YOUR HABITS. THEY BECOME CHARACTER.

Glede na to, da skoraj polovico budnega časa preživimo z mislimi nekje drugje kot v sedanjem trenutku in glede na to, da je večina naših misli vsak dan enakih, lahko sklepam, da je tudi naš besednjak po večini nezaveden - je del našega avtopilota.

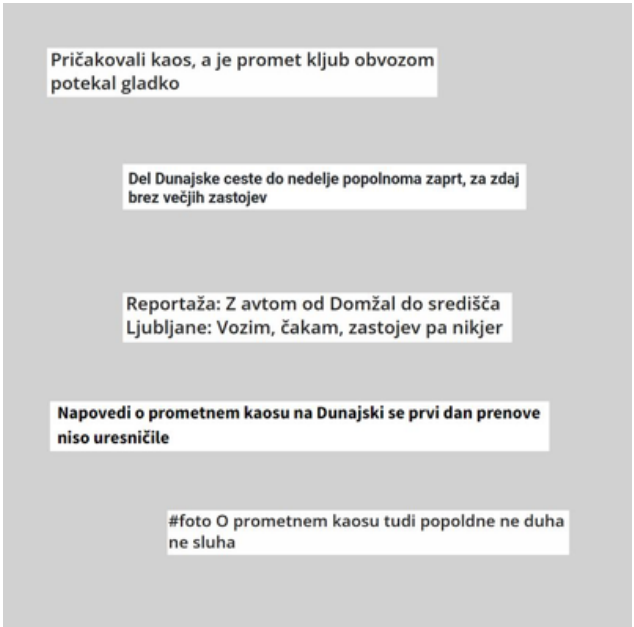
Ko ozavestimo kakšne besede uporabljamo, se lahko odločimo ali so situaciji zares primerne? Ali si z njimi realnost izboljšujemo ali slabšamo? Delujemo sebi (in drugim) v škodo ali korist?

Nedavno sem na enem od družbenih omrežij objavila komentar ob takrat aktualnem dogajanju prenove mostu na Dunajski cesti. Čutila sem jezo kako so mediji opisovali dogajanje, še posebej ker vem kaj to pomeni za čustveno doživljanje bralcev, gledalcev in posledično njihovo razmišljanje in vedenje. Med drugim sem napisala:

"Besede, ki jih uporabljamo, vplivajo na nas. Vplivajo na naša čustva. Zato je pomembno, kako predstavite zgodbe in kakšne besede uporabljate." Cel post najdeš tukaj

DNEVI PRED PRIČETKOM PRENOVE

PRVI TEDEN PO PRIČETKU PRENOVE



Je res treba tako?

NE GRE SAMO ZA ZAVEDANJE, DA Z BESEDAMI, KI JIH UPORABLJAMO, VPLIVAMO NA SVOJE ČUSTVENO STANJE IN NA NAŠE DOJEMANJE REALNOSTI. GRE TUDI ZA UČINEK NAŠIH BESED NA LJUDI OKOLI NAS.

Izpostavila bi še besede kot so:

- AMPAK
- MORAM
- NE MOREM
- NE VEM, MOGOČE
- POSKUSIL/A BOM
- NIHČE, NIKOLI, VSI, VEDNO

Moje izkušnje s strankami kažejo na to, da so te besede **največji izzivi**.

Zadnje čase še posebej beseda 'moram'. To je tako težka beseda! Neverjetno je, kako težko se nekateri ločijo od te besede in kako velika sprememba je v **lahkotnosti in večji pristnosti** življenja, ko jo zamenjaš s primernejšo. "Moram" in "ne morem" sta vedno del mojih delavnic o obvladovanju stresa. Rada rečem, da ste to besedi, ki sta **ubesedeni stres in ubesedena nemoč**.

Kaj pa besede, ki jih izrečeš samo sebi?

Nekje sem enkrat prebrala, da **naš največji sovražnik živi med našimi ušesi** (OK, v angleščini se to bolje sliši).

Nemalokrat je naš notranji glas še bolj kritičen, še ostrejši in še manj sočuten kot so besede, ki jih spregovorimo z drugimi. Naša potreba po pripadnosti je vseeno tako močna, da nam (skupaj z občutki sramu) pomaga malce omehčati te besede.

Ko si jih govorimo sami sebi teh filtrov ni.
Še več, ko se poglobimo vase ugotovimo, da ta notranji glas sploh niso nujno naš!

WATCH YOUR THOUGHTS. THEY BECOME WORDS.
WATCH YOUR WORDS. THEY BECOME DEEDS.
WATCH YOUR DEEDS. THEY BECOME HABITS.
WATCH YOUR HABITS. THEY BECOME CHARACTER.

Besede štejejo.

Kako pa ti razmišljaš?

TOKRAT O...

nesprejemljivem.

V senci pandemije Covid je junija 2021 UNICEF Slovenija izvedel raziskavo o duševnem zdravju mladih v Sloveniji. Samooceno je podalo 400 otrok in mladih, starih med 10 in 18 let, iz vseh koncev Slovenije.

Raziskava je med drugim pokazala:

- Večina mladih se pogosto ali ves čas počuti pod stresom
- Skoraj 50 % jih je pri sebi opazilo porast stisk in tesnobe
- 21 % jih svoje duševno zdravje ocenjuje kot slabo
- **Večina rešuje svoje stiske sama in brez pomoči drugih**

Nekaj **zaskrbljujočih izjav otrok**, ki so sodelovali v raziskavi:

- "Nobenega ne briga zame."
- "Nisem evforičen, nisem žalosten."
- "Nekako mi je vseeno za vse."
- "Zdi se mi, da sem pozabil biti srečen."
- "Ne spomnim se, kdaj bi se nazadnje zjutraj zbudila in bila vesela novega dne."
- "Pridejo momenti, ko ne moreš več."

STE VEDELI?

Polovica vseh duševnih težav se začne že pred 15. letom starosti.

75 % vseh duševnih motenj se razvije do 25. leta starosti.

#to sem jaz

Med spletnimi stranmi, ki so namenjene mladim v stiski je tudi stran **#to sem jaz**. Program za duševno zdravje mladih To sem jaz je bil vzpostavljen leta 2001 na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje.

Pogledat sem šla kakšna vprašanja zastavljajo mladi in kaj jih teži. Nekateri izzivi so, recimo temu, tipično najstniški in povezani s spremembami telesa, hormoni, zaljubljenostjo in vrstniškimi izzivi. Sama sem se prepoznala v številnih vprašanjih, ki sem jih bodisi zadržala zase, se o tem pogovarjala s svojo BFF ali pa iskala odgovore v reviji Smrklja.

Kar zaskrbljujoče število pa je takšnih, ki delujejo kot zadnji klic na pomoč. Takšnih, v katerih mladih opozarjajo na nevzdržne razmere doma in na hude duševne stiske.

RES JE, TUDI MI SMO SE SOOČALI S TEGOBAMI NAJSTNIŠTVA, KI JIH ŠE DANES OMENJAJO MLADI V SPLETNI SVETOVALNICI. OBSTAJA PA POMEMBNA RAZLIKA.

VSAJ ZASE LAHKO REČEM, DA:

- Sem do konca osnovne šole odraščala brez mobilnega telefona.
- Doma nismo poznali koncepta 'screen time'. Telefon je bil točno to - telefon.
- Do konca srednje šole nisem imela interneta. Ne da ni bil na voljo v Sloveniji, doma ga nismo imeli. Na voljo je bil v knjižnici, nanj si se vnaprej naročil in dobil eno uro dostopa.
- Sem se naučila živeti z občutkom neučakanosti - kdaj bo prišel naslednji sms ali klic, kako se bo nadaljevala nadaljevanka, da nečesa enostavno ne vem / ne poznam.
- Nisem poznala občutka tesnobe, ko nihče ne všečka moje objave ali občutka groze, ko se pod njo zvrstijo sovražni komentarji.
- Nisem poznala sramote, ko nekaj 'ostane večno na spletu' in edini način, da je kdo izvedel za kar sem naredila ali rekla, so bile govorice od ust do ust.
- Nisem izkusila 'trolanja', nisem poznala občutkov tesnobe in osamljenosti ob 'ghostanju'.
- In četudi je laž prastara sopotnica komunikacije, se mi ni bilo treba bati 'fake' novic in ali tega, da bo kdo s pomočjo umetne inteligence ponaredil ali popačil kakšno mojo sliko.

Še bi lahko naštevala, a želim le opomniti, da se tudi na videz enaki najstniški problemi danes dogajajo v povsem spremenjenih družbenih okoliščinah.

DUŠEVNO ZDRAVJE, ŠE POSEBEJ OTROK, JE PRIORITETNI DRUŽBENI PROBLEM.

Razumljivo ta ni preprost. **Smo pa vanj vključeni in zanj odgovorni vsi.**
Kje smo odrasli v tej zgodbi?

- Smo **starši**, ki še sami nismo uspeli razviti veščin, s katerimi bi bili lahko v učinkovito podporo svojih otrokom in tudi sami ne delamo na sebi.
- Smo starši, **znanci, sorodniki**, ki nam ni uspelo razviti okolja, v katerem bi mladi čutili, da so lahko ranljivi v odnosu do nas, še posebej v obdobju, ko so v ospredju predvsem čustva.
- Smo **odrasli**, ki ne želimo govoriti o svojih čustvih, stiskah in se ne odločamo za strokovno pomoč in pogovor.
- Smo **zaposleni**, ki mlade z zgledom učimo, da je normalno biti stalno na razpolago, da je služba prva in da čas za sočloveka in skrb zase pride na vrsto, ko imaš čas.
- Smo **učitelji** in šolski **svetovalni delavci**, ki se ob številu mladih v naši oskrbi in lastnem pomanjkanju strokovnega znanja, ne znajdemo dobro ali pa ne zmoremo učinkovito podpreti vseh, ki to potrebujejo.
- Smo **strokovnjaki** na področju duševnega zdravja, ki delujemo prostovoljno, plačljivo, razpršeno, nepovezano in mladim nismo poznani, zaupanja vredni ali enostavno na voljo.
- Smo **mimoidoči** na ulici, ki mladega ne pozdravi (ker mladi "mora baje to narediti prvi"), smo **soseda**, ki postrani gleda 'kapucarja' in smo **množica neznancev**, ki se jim zdijo mladi 'mal preveč razvajeni'.
- Smo **novinarji**, ki o tematiki poročamo in smo **javni delavci, politiki**, ki se (ne)odzivamo učinkovito na sistemske izzive v naši družbi.
- **Predvsem pa smo odrasli, ki mladih z zgledom nismo naučili kako se čisti pred svojim pragom.**

Vsak od nas lahko naredi korak k izboljšanju stanja.

TAKO, DA DAJEMO BOLJŠI ZGLED.
TAKO, DA NORMALIZIRAMO POGOVORE O ČUSTVIH, TUDI IN NAJPREJ SVOJIH LASTNIH!
TAKO, DA NAJPREJ TUDI SAMI POIŠČEMO PODPORO IN SPREJMEMO POMOČ.
TAKO, DA RAZVIJEMO VEŠČINE, DA SI BOMO ZNALI POMAGATI SEBI IN BITI BOLJŠI STARŠ, SODELAVEC, PARTNER IN BOLJŠI ČLOVEK.

Ne glede na internet in vpliv vrstnikom, otroke in najstnike še vedno v največji meri učimo z zgledom mi odrasli. Z zgledom glede tega **kako mi skrbimo zase**, **o čem se pogovarjamo** in kaj držimo zase. Z zgledom, **kako reagiramo** ob na videz 'nepomembnih in minljivih' najstniških težavah in kako govorimo o mladih. Z zgledom o tem kako govorimo sebi, **kako govorimo** z drugimi in o drugih in **kako se odzivamo** na stres.

Z zgledom o tem **kako ravnamo z drugim** in **koliko se posvečamo svoji osebni rasti**.

Ker, saj veš ... spremembe lahko delaš samo pri sebi.

tvoj razmislek za danes...

KAKO BI BIL MOJ ZGLED LAHKO ŠE BOLJŠI?

Kako pa ti razmišljaš?

KO ME VPRAŠAJO...

"Kaj ti delaš, da deluje?"

Nisem pristaš nasvetov, sem pa za to, da **delimo dobre prakse**, da se učimo drug od drugega, brez da bi želeli drug drugemu pametovat kako živeti.

Zato sem se odločila, da z vami danes delim **4 NAČELA**, ki meni osebno zelo dobro služijo in sem z njimi naredila veliko, da je meni lažje v življenju in odnosih. To je kot ena taka mini zakladnica - to pa zato, ker je za moje mentalno zdravje to neprecenljive vrednosti.

1 Nimaš vedno prav.

Vsak od nas se kdaj znajde v situaciji, ko bi bilo (če bi si le zmogli to večkrat priznati) vljudneje, pravičneje ali pravilneje ravnati kako drugače. Poglejva primere:

Ste kdaj vozili s kolesom v napačno smer? Četudi ste bili na kolesarski, ste bili pa na napačni strani ceste? Kaj pa vrste na blagajni - ste kdaj čakali na repu vrste in nato srečni ugotovili, da se bo vsak čas odprla nova blagajna? In kar naenkrat ste bili med prvimi! Ste se kdaj dogovorili s kom za uro srečanja, nato pa prišli z zamudo?

Vsem tem situacijam je skupno to, da to vedenje ni "the best I can do". **Čeprav se nam ne zdijo nič posebnega, nič škodljivega, ta vedenja ne odražajo naše "najboljše verzije".**

In kdorkoli bi nas opazoval, bi lahko povsem legitimno protestiral. In imel bi prav.

A v momentu, ko se zgodi, da nas doleti opazka mimoidočega, reagiramo agresivno ali užaljeno. In nič čudnega, da s tem kar vabimo ljudi v konflikt samega sebe pa postavimo v obrambno držo. **To ni odraz čustvene inteligence.**

Zadnji primer, ki se ga spomnim je bil, da sem s kolesom peljala po kolesarski cesti vzdolž Celovške ceste (LJ), a po napačni strani. Zakaj? Ker mi je tako lažje. In ko pripeljem mimo pešca, se gospod zadere: "Pejt na drugo stran, na napačni strani voziš!" Upočasnila sem, ga pogledala in rekla: "Veste, to imate pa čisto prav." Ostal je brez besed, pokimal, jaz pa sem šla naprej veliko bolj mirna, kot če bi mu zaradi lastnega ega "povedala svoje".

Priznaj si in sprejmi svoj del odgovornosti. Če tvoje vedenje ni "the best you can do", bodi toliko pošten/a, pa to priznaj. Učinek na pregretega sogovornika je neverjeten. Kot bi na ogenj zlil ledeno mrzlo vodo. **Ne rabiš imeti vedno "prav".**

2 "Resnica NI tam zunaj."

Pogovor o tem kaj je res in kaj ni, kaj se je zgodilo in kaj ne, je najkrajša pot do konflikta. Mislim, da ni minila ena delavnica na temo obvladovanja konfliktov, da nisem dejala sledečega: "**Mi se ne prepiramo o tem, kaj piše v pravilniku**. Vsi znamo prebrati črke na papirju. **Mi se prepiramo glede tega, kaj to, kar piše, *pomeni*.** " In to je vsa "resnica", ki je vredna našega zanimanja. Torej moj pogled (**moja zgodba**) in tvoj pogled (**tvoja zgodba**).

Bolj, ko ljudi preprečujete, da nimajo prav, na večji odpor naletite. Zakaj? Ker se na povsem nevrološki ravni **nočemo motiti**. Naredili bomo vse, da ubranimo svoja prepričanja in stališča. Pa četudi to pomeni ignorirati, popačiti in posplošiti informacije. To je človeško.

Če želiš konflikt, vztrajaj pri resnici. **Če želiš dialog, vztrajaj pri razumevanju**. Nekdo ima pač drugačen pogled od tebe.

3 "Če bi jaz bila ti, bi delala in mislila enako."

Si bil kdaj mnenja, da ti pa "nikoli, NIKOLI, ne bi delala ali mislila to na tak način"? Si bil kdaj priča vedenju, ki se ti je zdelo neprimerno, celo sprevrženo ali gnusno? In ti tega ne bi nikoli naredil? Lahko ti zagotovim - **če bi ti *bila* ta oseba, bi imela *tudi* njegovo vzgojo, njegove travme, strahove, njegove vrednote, prepričanja, njegove izkušnje, nauke, njegove veščine, vrline in pomanjkljivosti.** In bi ravnala in razmišljala ENAKO.

Ni se ti treba vedno strinjati. Niti ti vsi ne rabijo biti všeč. Za vsakega od nas pa velja, da ne glede na to kaj delamo, ima to naše vedenje za nas **smisel**. In zreducirati človeka zgolj na vedenje, je površno in nepravično ravnanje.

In tisti, ki znamo prisluhniti ali vsaj razmisliti o tem kaj se dogaja onkraj teh vedenj, kakšen notranji svet človeka bi lahko osmislil to vedenje, tisti se zadržimo pri obsojanju in sklepanjih, ne vzkipimo naglo, stvari ne vzamemo osebno. V takšnem stanju se tudi učinkoviteje odzovemo.

Obstaja VELIKA in zelo pomembna razlika med **razumevanjem in podpiranjem**. Lahko razumem dejanje IN ga obsojam IN se z njim ne strinjam IN menim, da je neprimerno.

4 You do you.

Najlažja pot do stresa in skrbi, do izčrpanosti in notranjega nemira je ta, da se osredotočaš na stvari, na katerimi nimaš nadzora.

Vsakič, ko se pritožuješ nad nekom, se osredotočaš na stvari izven nadzora. Vsakič, ko si želiš, da se nekaj ne bi dogajalo, da bi bilo nekaj drugače, ko bentiš nad dežjem, nad politiki, nad prometom, se osredotočaš na stvari izven nadzora.

V vsaki situaciji pa imaš ne glede na to veliko možnosti. Hočem reči nadzor imaš, in ni ga malo. V vsaki situaciji imaš možnost naredit nekaj glede svojih čustev, svojega načina razmišljanja in svojih misli, svojega vedenja … oziroma povedano drugače - **nadzor imaš vedno le nad samim seboj.** S tem ko zase na ta način sprejmeš odgovornost, nezavedno vplivaš tudi na spremembe pri drugih (ne moreš pa jih narediti ali jih nadzirati).

Nikogar ne moreš spremeniti. Niti ne moreš spremeniti preteklosti ali nadzirati prihodnosti. **Prevzemi odgovornost zase - za svoja čustva, misli in dejanja. To je vse in največ, kar lahko narediš v vsaki situaciji.**

Kako pa ti razmišljaš?

TOKRAT MALCE DRUGAČE IN OSEBNO O ...

Sindromu vsilijivca

O sindromu vsiljivca (imposter syndrome) je napisanih veliko člankov, blogov, posnetih videov, podcastov, veliko je vsebine, ki ozavešča kaj to je in kako pregnati ta **utesnjujoč občutek nezadostnosti, nezasluženosti, dvoma in ponarejenosti**.

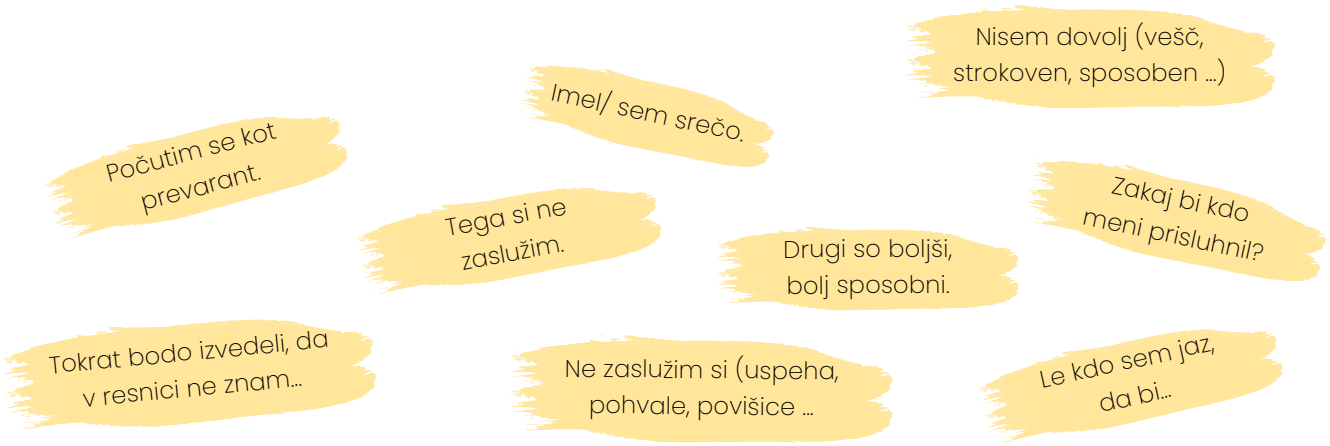
Občutek, ki ga imamo in misli, ki jim verjamemo, ko o sebi razmišljamo kot nekomu, ki si (navkljub dosežkom) nečesa **ne zasluži in tega ni vreden**. Samo vprašanje časa je, si pravimo, da bodo to spoznali tudi drugi.

DANES NE BOM GOVORILA O TEORIJI.
DOVOLJ JE ŽE NAPISANEGA.

v bistvu se toliko govori o tem in toliko ljudi (z menoj vred) kaže simptome, da se sprašujem:

Smo danes že vsi vsiljivci?

Ker če smo, to torej tudi pomeni, da **nihče od nas ni**. **Me razumeš?**



Od mojega 15. leta, ko sem začela delati, ne pomnim, da bi mi kdo kdaj rekel ali dal vedeti, da sem nesposobna. Kvečjemu nasprotno.

Zadnjih nekaj let pa vse večkrat slišim, da sem strokovnjak. Marsikdo od vas ve, da o sebi nerada rečem, da sem strokovnjak. Veliko sem pri sebi predelala, da sem to besedo vključila v moj podpis.

Zame je strokovnjak nekdo, ki ima celovito razumevanje svojega področja, ga razume v globino in širino. Nekdo, ki pozna vse teorije, modele, poglede in spremlja vse aktualne trende in raziskave na svojem področju. Nekdo, ki kreira unikatno znanje. **Samorog, torej.**

IN TAKO SEM SPOZNALA, DA JE MOJA DEFINICIJA ZASTARELA IN NEPRIMERNA. VSE, KAR MI PRINAŠA, JEOBČUTEK NEZADOSTNOSTI IN STRES.

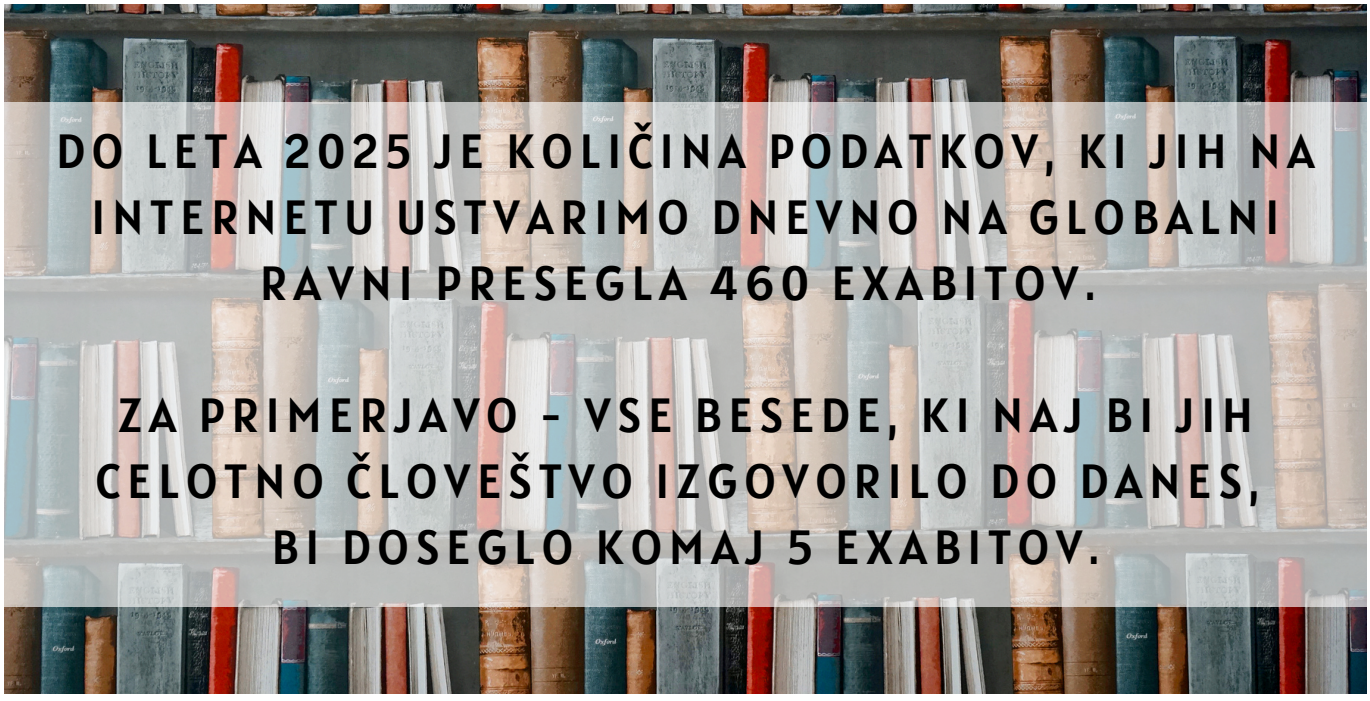
ZAKAJ?

Včasih sem šla v knjižnico in niti na pamet mi ni padlo, da bi "morala" prebrati in poznati vsebino vseh knjig v prostoru. Sam pogled na nadstropja knjig je to prepričanje zatrl v kali. Za širjenje znanja si je bilo treba vzeti čas in to smo razumeli. **Naše biološke meje meje in dostopnost virov znanja nam je pomagalo to razumeti.**

Danes grem na splet in v hipu vidim, da je nekdo iz ZDA, ki ga ne poznam priredil znan model ali tehniko in ustvaril novo verzijo, ki je še ne poznam. Nekdo v Nemčiji je objavil novo raziskavo, za katero še nisem slišala. V Indiji nekdo govori o trendih z mojega področja. Nekdo iz Slovenije je delil objavo o novi podcastu, ki ga še nisem poslušala. **Ne vidim nadstropij, ne vidim omejitev, vidim le, kar zamujam in še ne znam.**

Ste vedeli, da lahko danes (marec 2024) "izbiramo" med **3 milijoni podcastov** in več kot **115 milijoni epizodami le-teh**? Da je letno izdanih okoli **4 milijone knjig**? Da dnevno objavimo **milijone objav** na družbenih omrežjih? Koliko je še raziskav, člankov, posvetov, dogodkov ipd.

Nikoli ne bom na tekočem. Nikoli ne bom vedela vsega, poznala vseh modelov, teorij in sledila vsem trendom. Zato se ne počutim več kot vsiljivka.



Danes, ko z lahkoto vidiš kaj delajo ljudje širom sveta, zelo hitro ugotoviš, da je vedno nekdo, ki nekaj dela **drugače** kot ti. Morda meniš, da bolje, bolj poglobljeno, bolj kreativno, jasno...

In tudi ti delaš vse to v očeh nekoga drugega.
Zato, če se ne moreš otresti občutka vsiljivca, **vedi, da smo danes VSI vsiljivci**.

Kako pa ti razmišljaš?

KAJ JE SLABŠE?

Zavrnitev ali molk?

Vsak od nas se je že kdaj srečal z eno ali drugo situacijo, če ne prej pa takrat, ko ste iskali službo. In ste poslali na desetine (stotine?) prošenj, odgovorov pa dobili toliko, da bi jih lahko prešteli na prste ene roke. **A ni to zoprno?**

Morda zdaj te občutke podoživljate, ko zaman čakate odgovor stranke, sodelavca, vodovodarja, ki ga čakate, da pove kdaj lahko pride. **A ni to zoprno?**

Kratek odgovor: Naši možgani slabše reagirajo na molk.

Povedano posplošeno imamo ljudje v sebi programirane nekatere **temeljne potrebe**, ki (če niso zadovoljene ali so celo *ogrožene*) v nas izzovejo močno čustveno reakcijo.
In ena teh potreb je **GOTOVOST.**

Pomembno je, da razumeš nekaj res ključnega:

NAŠI MOŽGANI LJUBIJO GOTOVOST, SAJ LJUBIJO NADZOR.

Če ne razumemo reakcije sogovornika, si bomo ustvarili svojo razlago. Če nimamo vseh informacij, bomo spisali svojo zgodbo. Če ne vemo, kaj se dogaja, bomo sklepali po svoje.

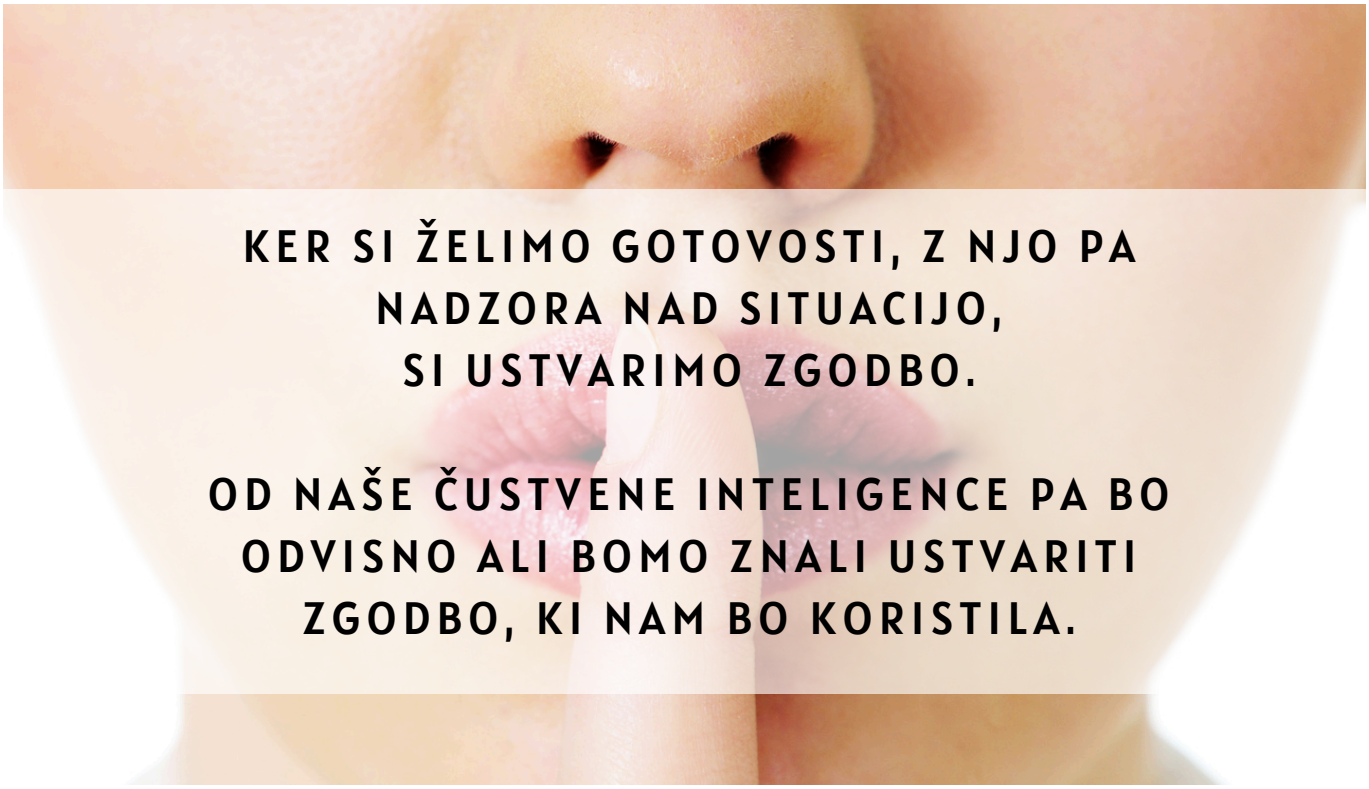
In tako pridemo do predsodkov, govoric in prehitrih zaključkov.

Zavrnitev **začasno** boli.
Je **začasna** frustracija, obenem pa nudi jasnost. Zaključek, če želite.
Seveda imamo slabše in bolje skomunicirane zavrnitve - ne dajo vse potrebne jasnosti in še vedno imamo lahko podvprašanja. In obenem imamo nek odgovor. Vemo, da je naše sporočilo sogovornika **doseglo** in ta se je **odzval**. Kakorkoli (ne)vešče že.

MOLK PA JE DRUGAČNA ZVER ...

Molk jelahko zlato. V kontekstu samoobvladovanja in preprečevanja konfliktov je to učinkovita in produktivna tehnika. S tem, ko v dialogu molčimo, damo lahko več teže našim besedam ali prostora sogovorniku. **To je tišina, ki lahko zbližuje, poglablja in odpira pogovore.**

Neodgovorjen mail, prošnja ali vprašanje je drugačne vrste tišina.
To je tišina, ki razdružuje in razdira.



KER SI ŽELIMO GOTOVOSTI, Z NJO PA NADZORA NAD SITUACIJO, SI USTVARIMO ZGODBO.

OD NAŠE ČUSTVENE INTELIGENCE PA BO ODVISNO ALI BOMO ZNALI USTVARITI ZGODBO, KI NAM BO KORISTILA.

Najprej naj vsak od nas pomete pred svojim pragom.

- Koliko sporočil si ta teden izbrisal/a, brez da bi odgovoril/a nanje?
- Koliko ljudi čaka na tvoj odgovor, odziv, sporočilo?

Nato loči dejstva od vsega ostalega.

"Do danes nisem prejela odgovora na sporočilo, ki sem ga poslala prejšnji teden." To **je** dejstvo.

Kar **ni** dejstvo (ampak je zgodba) je:

- Ne zanima ga.
- Vseeno mu je.
- Nisem dovolj pomembna zanj.
- Moje sporočilo je očitno nezanimivo.

- Očitno ima preveč dela.
- Sporočilo je šlo v spam in ga ni videl.
- Sporočila še ni prebral.
- Morda je pozabil odgovoriti.

V naših zgodbah je bolj malo dejstev. So prepričanja, vrednote, izkušnje in predvidevanja. V naših zgodbah se odražajo naši strahovi, potrebe in čustva. Da lahko pridemo do dejstev, moramo znati prepoznati vse prej našteto in **tudi zgodbo ki jo pišemo - ali nam služi?**

NE MOREŠ NADZIRATI ODZIVA DRUGIH. LAHKO PA NAPIŠEŠ DRUGAČNO ZGODBO.

Kako pa ti razmišljaš?

SI ŽE SLIŠAL/A ZA BESEDO...

Raktivist?

Ni ravno najlepše zveneča tujka, priznam.

Je pa za njo čudovit pomen in jaz sem ponosna, da rečem, da sem raktivistka!

To je oseba, za katero je prijaznost pravilo, način življenja.
To je aktivist za prijaznost!

Prijaznost je za takšno osebo dnevna praksa in vsak dan išče in izkorišča priložnosti, da vsak dan stori kakšno naključno prijazno dejanje **R**andom **A**cts of **K**indness.

Če si se v tem trenutku prvič spoznal/a s to besedo, ti v pregled priporočam spletno stran **Random Acts of Kindness Foundation** (https://www.randomactsofkindness.org), kjer ti je na voljo veliko uporabnega gradiva in pestra izbira idej kako vnesti več prijaznosti v svoj vsakdan in svoje okolje.

In zakaj to izpostavljam?

Ni redko, da sem slišala besede kot so *"Zakaj bi jaz moral pazit, kaj rečem?" "Zakaj naj jaz delam na sebi?" "Zakaj se moram vedno jaz prilagoditi?"*

Delo na sebi, na osebnem razvoju, priznam, občasno spremlja občutek nepravičnosti. **Toda** če usmerjamo svojo pozornost v to, da naj se spremenijo drugi, k temu dodajamo še občutek nemoči. Ker je v naši moči le, da delamo na sebi. Drugih ne moremo prisiliti v to.

KO SPREJMEŠ...

- da **drugih ne moreš spreminjati**. (In tudi oni tebe ne morejo.)
- da **lahko delaš edino na sebi**. (In to zato, da je tebi lažje in začneš drugače učinkovati tudi na druge.)

Potem greš lažje v nov dan po načelu **"Kaj bi naredila najboljša verzija mene?"**

Z nasmeškom pozdraviš šoferja v avtobusu, se zahvališ osebi, ki te spusti mimo po stopnicah, daš prednost vozniku, ki čaka na neprednostni cesti in mu pomahaš v pozdrav, podariš kompliment ženski, ki v krasni obleki čaka v vrsti na blagajni, pokramljaš s prodajalko v Sparu, da sliši še kaj drugega kot zvok blagajne, pridržiš nekomu vrata, vprašaš čistilko kakšno čistilo je uporabila včeraj, da je zjutraj tako dišalo ...

Svet je tudi za nas lepši, ko lahko drugemu polepšamo dan.

Od leta 1997 deluje organizacija **World Kindness Movement**. Prizadevajo si, da bi **13. november** postal uradno priznani **mednarodni dan prijaznosti**. Do takrat pa naj bo to dan, ko smo lahko na naš prijazen odnos posebej pozorni.

Raziskave kažejo, da s prijaznostjo krepimo svoj zdravje, psihofizično počutje in krepimo občutke sreče, izpopolnjenosti in smisla. **Prijaznost ima torej smisla za vse.**

S KAKŠNIMI PRIJAZNIMI DEJANJI SI DANES POLEPŠAL/A SVET?

Kako pa ti razmišljaš?

DANES RAZMIŠLJAM O...

prijaznosti do sebe.

Svet je res tudi za nas lepši, ko izkoristimo priložnost, da naredimo nekaj dobrega za drugega. In obenem želim opomniti, da imamo vsak dan še mnogo več priložnosti, da **izrazimo prijaznost do sebe**!

Zakaj to izpostavljam?

Ker me začenja skrbeti stanje, ki ga opažam.

K meni na coaching čedalje več ljudi prihaja zato, kercse na različne načine ne zmorejo (več):

- učinkovito postaviti zase,
- poskrbeti (najprej) za svoje potrebe,
- izraziti svoje želje ali stališča,
- obvladovati svojega kritičnega notranjega dialoga,
- najti časa zase....

V odnosu do sebe ne zmorejo izražati več (zadosti) prijaznosti, začenši s tem kako sebi in o sebi govorimo.

SI KDAJ VERBALNO NAPADEL PRIJATELJA, KER MU NEKAJ NI USPELO?
SI KDAJ PRIJATELJU PRITRDIL, DA SO DRUGI POMEMBNEJŠI OD NJEGA?
SI BIL KDAJ JEZEN NA PRIJATELJA, KER JE ODKLONIL POVABILO KER RABI ČAS ZASE?
SI KDAJ PRIJATELJU ZAMERIL, DA JE IZRAZIL SVOJO ŽELJO?

Seveda nisem, o čem govoriš, Urška?

Zakaj pa si tako neprizanesljiv do **sebe**, ko ti spodleti? Zakaj **sebe** tako vztrajno daješ v nič in podcenjuješ? Kadar ne gre za nas lažje najdemo načine kako izraziti podporo, kaj vzpodbudnega reči in kaj konstruktivnega storiti (če kaj). Ker želimo biti dober prijatelj, človek.

Torej, obrni vloge!

Vzemi list papirja in napiši nekaj situacij iz preteklega tedna ali tednov, za katere:

- ti je žal, kako si reagiral
- ti je nerodno kako je vse skupaj izpadlo
- si želiš, da bi znal narediti bolje
- nisi zadovoljen s kvaliteto dela
- ....

Zdaj pa si zamisli, da je vse to delal tvoj prijatelj in ti je to ravnokar zaupal.
kako bi se lahko odzval? Kako bi izrazil prijaznost in podporo v odnosu do prijatelja?

S TEM KAKO SE VEDEŠ DO SAMEGA SEBE, UČIŠ DRUGE KAKO NAJ SE VEDEJO DO TEBE.

NEZNANI AVTOR

Obvladovanje notranjega dialoga **ni edini način** kako v odnosu do sebe izražamo več prijaznosti. Z dejanji, s katerimi izražamo skrb zase, izražamo prijaznost do sebe.

Da si vzamemo odmor. Se pocrkljamo s kopeljo. Se družimo z ljudmi, ki jih pogrešamo. Gremo tečt. Postavimo mejo. Dopustimo, da še kdo drug zlika perilo, pa četudi ni ravno po naših merilih. Doma ne delamo za službo. Se igramo z otrokom. Se naučimo česa novega. Gremo v spa. Gremo na počitnice. Se spravimo prej spat. Ugasnemo telefon. Se pogledamo v ogledalo in si podarimo nasmeh...

NA TO TEMO:

en simpatičen **video**:

Kako pa ti razmišljaš?

TOKRAT NEKAJ O...

nevtralnosti.

Ideja za tokratni razmislek je prišla od vas - **kako ravnati, ko se izoblikujeta dva bregova, mi pa želimo ostati nevtralni.**

NEVTRALNOST JE STANJE, KO SE ZA NEKAJ NE OPREDELJUJEMO IN V NEKAJ NE VPLETAMO.

Vzemimo na primer da v organizaciji in/ali v načinu dela pride do sprememb. Nobena redkost ni, da imamo pri tem ljudi, ki te spremembe pozdravijo, drugi jih godrnjaje sprejmejo, tretji pa se z njimi nikakor ne želijo sprijazniti.

Ko pride do sprememb, se ljudje (pričakovano) razdelijo v svojih pogledih nanje. To vpliva na timsko dinamiko. To negativno vpliva na vas - morda vam ni lagodno, ker je porušena harmonija in odnosi niso več prijetni, morda vam napetosti med ljudmi onemogočajo, da delo še naprej opravljate enako kvalitetno ali učinkovito, morda vas moti, ker se zaradi konfliktov postavljajo na stran bolj pomembna vprašanja, itd.

Radi bi ostali nevtralni.
Ne želite se postavljati na nobeno stran, radi bi naprej delali svoje delo in vsekakor ne želite prilivati olja na ogenj. Ker veste, da **ko vlečemo na dve strani, nihče ne napreduje.**

NAMESTO "KAKO OSTATI NEVTRALEN?" PREDLAGAM, DA SI ODGOVORITE NA VPRAŠANJE "V ODNOSU DO ČESA ŽELIM OHRANITI NEVTRALNOST?"

- Nevtralnost v odnosu do sprememb?
- Nevtralnost v odnosu do pozicioniranja oni/mi?
- Nevtralnost v odnosu do neprimernega vedenja v timu?

Že dejstvo, da izpostavljaš kaj se dogaja v timu, kaže na to, da **nisi nevtralen v odnosu do tega kaj se dogaja v timu**, npr. delitve znotraj tima. **Ni ti vseeno**, da se krhajo odnosi, da pada učinkovitost. Ni ti vseeno, če opražiš neprimerno vedenje in tvoja odgovornost do tima in sočloveka je, da na to opoziriš.

Lahko rečeva, da ne želiš izbrati stran (**hočeš ostati nevtralen v odnosu do ljudi**), hkrati pa je res tudi, da imaš svoje mnenje glede sprememb, ki so se zgodile. **Nisi torej nevtralen v odnosu do sprememb**.

Ko veš glede česa si in glede česa nisi nevtralen, je lažje postaviti meje.

"Kaj ti misliš? Nemogoči so, ane?"
"Trenutno smo nemogoči vsi, ker ne delujemo kot tim. Ni mi vseeno, da se je naš tim razdelil na dva pola."

"Saj pravim, lej kakšno štalo delajo."
"V odnosu ni za vse odgovoren samo en. Kot pravim, ni mi vseeno, da se je naš tim razdelil na dva pola."

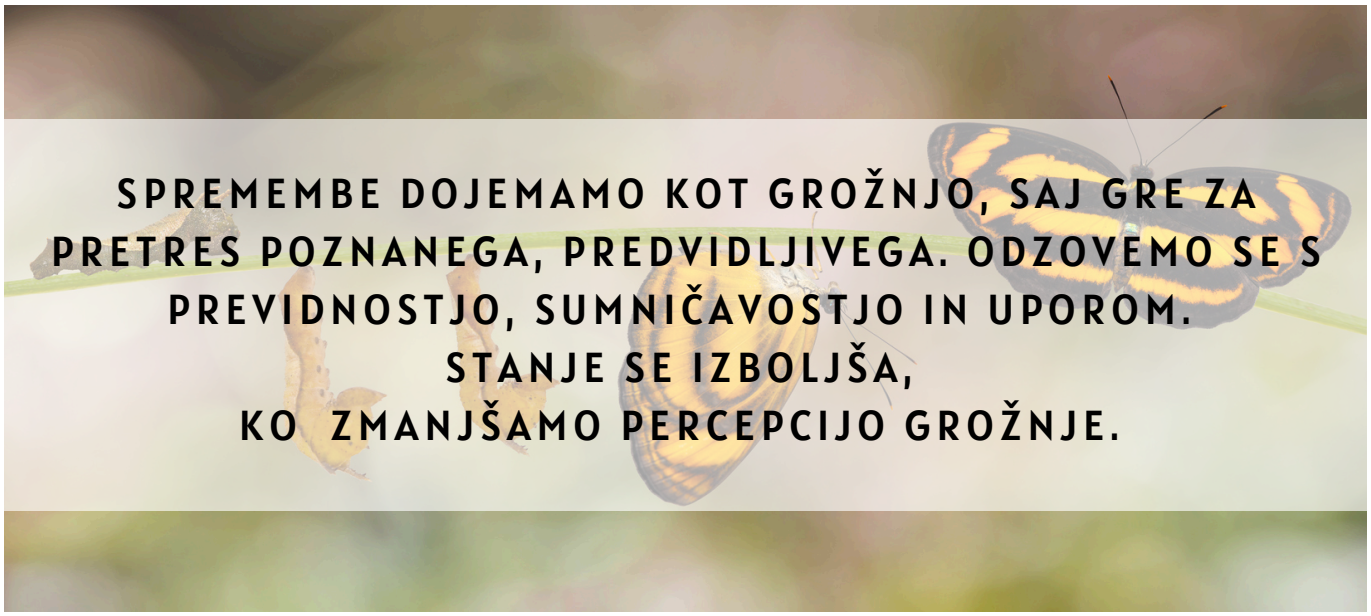
Ko veš glede česa si in glede česa nisi nevtralen, je lažje postaviti meje, saj veš v kaj se boš spuščal in v kaj ne. Zgornji primer je klasičen primer pokvarjene plošče, tehnike asertivne komunikacije - ljudje namreč pogosto preslišijo kar jim ni prijetno slišati in je zato to vredno odločno in spoštljivo ponoviti.

V situacijah, ko se začnemo deliti na naše in njihove, je eden prvih vzgibov iskanje podpornikov in s tem potrjevanje naše samopodobe. Širimo govorice, iščemo isto misleče in drug drugega potrjujemo v našem prepričanju. In zato ni lahko slišati kaj drugega kot samo *"Ja, res je, prav nemogoči so*!"

Toda nestrinjanje in (dober) odnos nista izključujoča.

Če v timu *ne delimo* enakih stališč in prepričanj o spremembah, **se ne strinjamo**.
Če v timu drug drugega *sodimo* glede na stališča in prepričanja, **smo v konfliktu**.

Konflikt je oseben.
Ko se ne strinjava, govoriva o stališčih in ne o tem kdo si ti ali jaz kot človek.



Kako pa ti razmišljaš?

TOKRAT O...

normalizaciji nasilja.

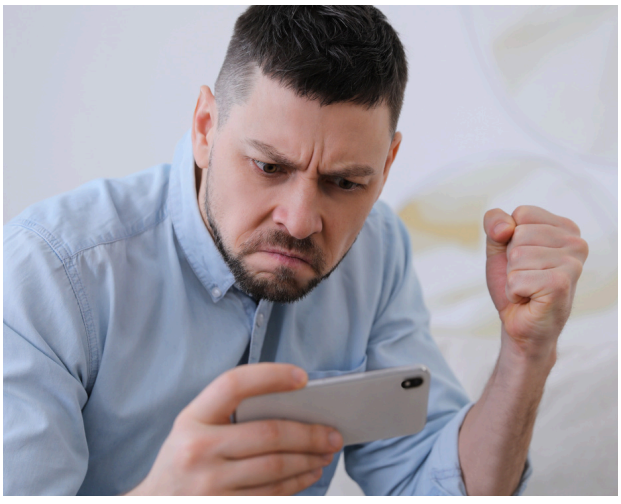
Uf, težka, ane?
Ja, **težka tema**. In **zelo pomembna**.
Nedavno sem se pridružila družbenemu omrežju TikTok. Brskam po objavah, tako tistih, ki imajo veliko sledilcev, kot tistih, ki jih nimajo. Da dobim občutek kaj vse se objavlja, kako in kaj bi bilo od tega zame pristno in še vedno smiselno. In opazila sem, da v eni stvari TikTok ni prav nič drugačen od YouTuba, Instagrama, Facebooka ipd. In to je:

NORMALIZACIJA NASILJA

Govorim o spletnem "hejtanju", "trolanju" in sovražnem govoru.
Vse to je nasilje. Vse to je agresija..
Verbalno in psihično.

Malo sem raziskala to področje in to naj bi bili trije ločeni pojavi z nekaterimi skupnimi lastnosti.

Namen sovraštva *('hejtanje')* ***je javno izražanje negativnega odnosa*** *do nekoga ali nečesa. Namen ni vzbuditi reakcijo, namen je javno izražanje. V tem se razlikuje od sovražnega govora in 'trolanja', kjer od nas nekdo želi reakcijo (odgovor, prepir, čustven odziv, ipd) in se iz nje tudi črpa moč. Razlika je tudi med kritiko in sovraštvom - kritika je resda tudi izraz negativnega odnosa, s tem da ima vsebino. Sovraštvo se z vsebino in argumenti ne ukvarja, zato gre tu za besede in stavke, ki delujejo* ***nesmiselne in nekonstruktivne***.



Nekdo, ki je komentiral na eno mojih objav je, med drugim, v svojem mnenju zapisal nekaj, kar mi je **res dalo misliti**:

"*...sicer kdor ne prenese psihičnega nasilja, tt oz. int da rabi ne vem kaj prijazne besede je pa spet že nekje prej zalomilo...*" - btw, ta oseba ne podpira hajtanja. **TODA**!

Zakaj bi kdorkoli sploh moral prenašati psihično nasilje?

Super je, da živimo v svetu, v katerem se lahko svobodno izražamo. Pozabljamo pa, da svoboda in odgovornost hodita z roko v roki. **Svoboden si IN odgovoren za to, kar rečeš in narediš.**

V izražanju svoje svobode govora smo postali izjemno sproščeni (predvsem na spletu, ker omogoča ne samo anonimnost, temveč tudi veliko oddaljenost od sogovornika) in zanj ne prevzemamo nobene odgovornosti - ne pomislimo na učinek, ki ga imamo na druge ali pa nam zanj enostavno ni mar. Pa to še ni najhujše. Še huje od tega je zame spoznanje, da si toliko več dovolimo zaradi prepričanja: *saj to je na spletu "normalno".*

Vsak od nas je odgovoren za postavitev in komunikacijo svojih osebnih meja.

PRI POJAVIH KOT JE SPLETNO SOVRAŠTVO, SOVRAŽNI GOVOR, TROLANJE PA POTREBUJEMO KORAK VEČ.

Vsak od nas s svojim odzivom (ali neodzivom) prispeva k reševanju ali širjenju tega problema:

- **Kako se odzovem, ko opazim takšno nasilje** (v katerikoli obliki)?
- **Kako se odzovem, ko sem jaz žrtev takšnega nasilja** (v katerikoli obliki)?
- **Kako se odzovem, ko vidim, da znanec ali prijatelj izraža nasilje** (v katerikoli obliki)?

Prezrem? Se vključim v prepir? Validiram napadeno osebo? Napadem nasilneža nazaj? Molčim? Pokažem objavo prijatelju in se skupaj zgražava? Pokličem novinarje? Vsak odziv ni produktiven. Včasih z reakcijo samo prilijemo olja na ogenj in damo nasilnežu še več prostora za izražanje. Ali pa ga izpostavimo še večji publiki in še večji pozornosti.

Ni univerzalnega odziva. Lahko ste prepričani, da argumenti ne delujeo vedno. *"Never argue with an idiot. They will drag you down to their level and beat you with experience."*

- prijavi sovražne komentarje,
- ne sledi, ne klikaj, ne glej, ne poslušaj tistih, ki širijo nasilje,
- izražaj ničelno toleranco do nasilja, četudi je verbalno ali psihično, v pogovorih s komerkoli.

Kar te ne ubije, te okrepi?

NE! Nasilje človeka ne okrepi. Nasilje naredi človeka bolj trdega, neizprosnega (do sebe in/ali drugih), manj rahločutnega. Vse to dopuščamo, ko dopuščamo, da se na spletu, v komunikaciji in odnosih normalizira sovraštvo. In potem se sprašujemo, kam je danes šla empatija do sočloveka ...

Kako pa ti razmišljaš?

RAZMIŠLJAM O

sposobnosti biti sam s seboj.

10 let je že odkar je dr. Timothy Wilson s svojo ekipo prišel do šokantnega spoznanja:

**Če imamo ljudje na izbiro delati nič ali delati nekaj neprijetnega,
bo večina izbrala neprijetno aktivnost.**

Eksperimenti so zajeli preko 400 študentov, katerih edina naloga je bila, da sedijo pri miru. Največ 15 minut. Sedeti pri miru je bila edina dovoljena "aktivnost". Brez pogovorov, brez glasbe, brez knjige, brez telefona, brez čečkanja po papirju ipd.

Večina je aktivnost označila kot **neprijetno**.
Večina je v mislih **bežala** nekaj drugam.
67% moških udeležencev in 25% ženskih udeleženk si je raje zadalo **elektrošok**, kakor pa da bi nalogo speljali do konca. In to kljub temu, da so pred eksperimentom izkusili ta šok in dejali, da ga ne želijo izkusiti ponovno!

- Zakaj ne zmoremo biti sami s svojimi mislimi?
- Zakaj se raje kot navznoter, osredotočamo na stvari zunaj sebe?
- Zakaj je toliko več moških raje izbralo elektrošok kot pa sedeti pri miru z lastnimi mislimi?
- Zakaj je biti pri miru sam s seboj za večino ljudi neprijetna aktivnost?

Dr. Wilson je po eksperimentu dejal, da **to kaže, da je očitno ena glavnih nalog našega uma, da se usmerja v svet in spoznava, povezuje, raziskuje tisto, kar je zunaj nas**. Zato smo (tudi ko smo sami) z mislimi nekje zunaj nas.

POMISLI KDAJ SI NAZADNJE STAL ALI SEDEL PRI MIRU...

brez nečesa, s čimer bi se lahko zamotil?

- Prideš na avtobusno postajo in vidiš, da pride naslednji avtobus čet 13 minut. Kaj storiš?
- Prideš v čakalnico k zdravniku in se usedeš med čakajoče paciente. Kaj storiš?
- Na cesti naletiš na stoječo kolono. Prometni znak kaže 5 km dela na cesti. Kaj storiš?
- Ugotoviš, da imaš 5 minut zase. Kaj storiš?

NAJPREJ NAJ POUDARIM, DA ZADEVA NI TAKO PREPROSTA, JE PA V ZADNJEM DESETLETJU POSTALA VELIKO VEČJI PROBLEM.

Ne gre se sprenevedati glede vloge nečesa, kar vsak dan nosimo s seboj. Nekaj, kar vselej preverimo ali imamo pri sebi in po kar se celo vrnemo, če to pozabimo doma. Nekaj, kar (če to res pozabimo) na nas pusti neko praznino - nekaj nam manjka. To so naši mobilni telefoni.

KI, ROKO NA SRCE, ŽE DOLGO NISO TELEFONI.

Še najmanj kar so, so to telefoni.
To so računalniki. Za nekatere edini stik z drugimi. Zabava. Banka. Aplikacija, ki te spomni, da spij kozarec vode. Opomnik, da naredimo dovolj krakov. Radio. Okno v svet. Platforma za izražanje mnenja. Sredstvo za družbeno angažiranje, aktivizem. Fotoaparat, kamera, cel foto studio, škatlica spominov. Sredstvo in center druženja, pogovorov in tudi socializacije.

Droga.

ŠE POSEBEJ PA JE TA MALA NAPRAVA IZJEMNO UČINKOVITA V ENI STVARI:

V tem, da nam omogoča pobeg pred samim seboj.

Zraven pridejo še slušalke, da smo res povsem odklopljeni ne samo od sebe temveč tudi od zunanjega sveta. **Kajti v zunanjem svetu se moramo ukvarjati z drugimi** v realnem času in osebno. V zunanjem svetu ni filtra, s katerim bi polepšali situacijo in ni glasbe, ki bi preglasila zvoke, ki nam niso všeč. **V notranjem svetu pa tudi ni prijetno. Tam bivajo naši strahovi.**

Pa, iskreno, zadnje čase tudi slušalke niso nujne. Ker "zakaj pa bi naj mi bilo mar ali mojo glasbo ali video sliši še 43 drugih ljudi v avtobusu" (ja, dovolila sem si, da izrazim frustracijo nad določenim vedenjem).

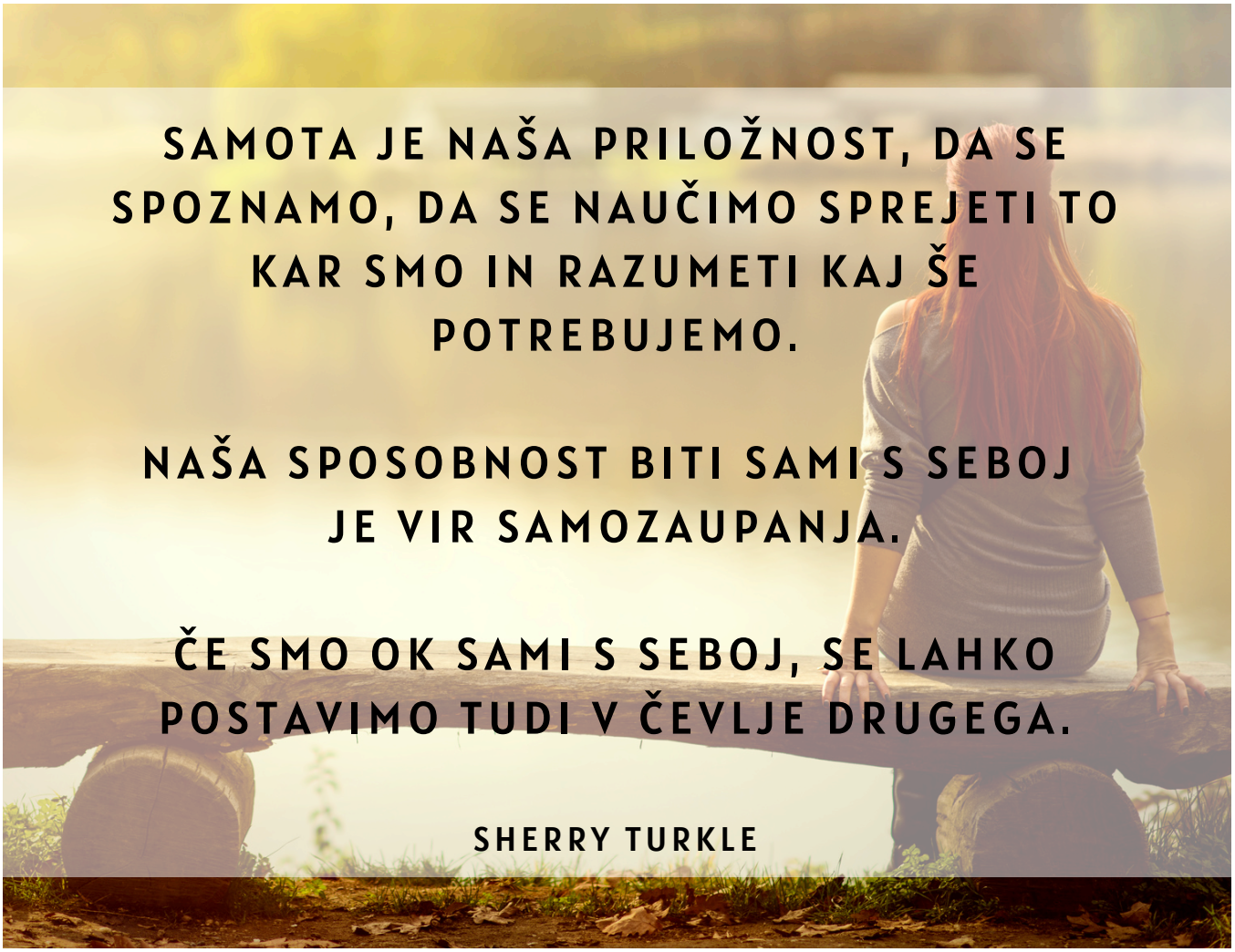
OK, DA SE VRNEM K OSNOVNI STVARI...

Danes, ko nikoli nismo zares sami, smo izgubili temeljno sposobnost za bolj izpolnjeno in radostno življenje. Spodobnosti biti sam s seboj. Biti ok in imeti se dobro v svoji družbi.

Ne biti SAM - lahko si sam in povsem zatopljen v neko aktivnost, npr. gledaš TV, bereš, telovadiš. Ne mislim niti na biti OSAMLJEN - to je za zdravje izjemno škodljivo stanje in občutek.

Mislim na biti SAM s SEBOJ.
Sam s svojimi mislimi, občutki, čustvi, sam s svojim notranjim svetom.

Da sploh veš kaj se v tebi dogaja. Kaj potrebuješ. Kaj čutiš. Kdo si.



Biti sam s seboj je sposobnost, ki je nujno potrebna, da lahko delamo na sebi in razvijamo zaupanje vase. Biti sam s seboj je predpogoj, **da smo lahko prisotni z drugimi** (ne da so ti le v vlogi motilcev in odvračalcev pozornosti od našega notranjega sveta), **da z njimi zmoremo graditi zdrave odnose in v odnosu do drugih izražati empatijo**.

Čas je, da se vrnemo k sebi.

V NARAVI, NA STOLU, NA POSTAJALIŠČU, V ČAKALNICI ...

Kako pa ti razmišljaš?

DANES BOM RAZMIŠLJALA O...

obujanju stikov.

Upam si trditi, da se lahko vsak od nas spomni **tiste sošolke ali sošolca** iz osnovne ali srednje šole, s katerim smo po koncu šole povsem izgubili stik. Včasih smo se videli vsak dan, pisali sporočila po šoli in zaupali skrivnosti, danes pa niti ne vemo kje živi in kako mu /ji gre v življenju.

Morda ste v kateri od preteklih služb navezali tesne stike s **sodelavcem** ali dvema, po kakšnem letu od menjave delodajalca, pa ste se povsem prenehali srečevati?

Morda to ni bil niti sošolec, niti sodelavka. Morda ste imeli v mladosti **prijatelje** iz iste ali sosednje ulice, s katerimi ste zaradi selitve v drug kraj izgubili oseben stik, občasno pa na Facebooku vidite, da je ravno dopustoval na Korčuli oziroma vidite, da je na LinkedIn objavila, da je pričela z novo zaposlitvijo.

Kaj pa vsi tisti ljudje, s katerimi ste stike izgubili **ker niste znali drugače**? Ker ste kaj neprimernega rekli, naredili (ali pa so to storili oni) in ste prepričani, da bi šel danes tak pogovor v drugačno smer - ker ste vi sami osebnostno in čustveno bolj zreli?

V tem trenutku se spomnim sošolke iz gimnazije, s katero sva bili "kot rit in srajca". Takrat še nisva imeli interneta in maila, sva si pa pisali pisma med dopusti, stalno sva bile na SMS-ih, čez dan pa, seveda, v šoli nenehno skupaj. Veliko sva vedeli druga o drugi.

Danes ne vem kje živi, kaj dela, ali ima družino, kam hodi, ne vem ali ima profil na družbenih omrežjih.

SKOZI ŽIVLJENJE TEKMO IN IZGUBLJAMO STIKE Z LJUDMI. LJUDJE PRIHAJAJO V NAŠE ŽIVLJENJE ZA KRAJŠI ALI DALJŠI ČAS, TAKO KOT MI V NJIHOVEGA.

To je povsem normalno.

Se pa zamislim, sploh ko pomislim na mojo sošolko, da nekatere (nekoč trdne) stike izgubimo predvsem zaradi tega, **ker zaradi nekih spremenjenih okoliščin od nas terjajo več truda, ki ga ne vložimo in neto vse skupaj pripišemo naravnemu odtujevanju**. Jaz sem šla na drugo fakulteto, poročila sem se in najine poti so se sčasoma povsem razšle. Glavna razlika? Ni bilo več gimnazije, ki naju bi "naravno" držala skupaj vsaj 7 ur dnevno. In tega manjka vem, da nisem nadoknadila.

NIČ NENAVADNEGA TOREJ NI, DA SE ODDALJIMO IN ODTUJIMO.
IN NIČ NEMOGOČEGA NI, DA KAK STIK KASNEJE OBNOVIMO, ČE SI TEGA ŽELIMO.

Tega nisem vedela, pa delim s teboj:

Raziskave kažejo, da podcenjujemo odziv in hvaležnost tistih, s katerimi razmišljamo, da bi ponovno navezali stike. **Ljudje, ki ne pričakujejo našega vabila,** da ponovno vzpostavimo stik, **so mnogo bolj pozitivno presenečeni nad takšnim vabilom**, kot predvidevamo, in tudi **bolj cenijo našo gesto**, kot si to mislimo.

Še ena zanimiva ugotovitev, je ta da **v povprečju ljudje začnemo izgubljati stike s prijatelji po 25. letu starosti**. Verjetno se nekje okoli teh let začnejo v življenju vsakega od nas določene prelomnice - partner, služba, selitev, družina ipd.

Lažje je, kot si mislimo...

Družbena omrežja nam lahko marsikaj olajšajo, saj nudijo enostaven način kako lahko z nekom vzpostavimo ponoven stik.

So tudi dobra iztočnica za pričetek pogovora, ko se dobimo skupaj na kavi (*"Videla sem, da imaš... si bila ... čestitke za ... povej mi več..."*), preden obudimo skupne spomine in izvemo več o trenutnem življenju prijatelja, s katerim smo izgubili stik.

- **Zakaj želim vzpostaviti stik? Kaj iščem?**
- **Kakšen je moj namen?**
- **Kaj pričakujem od te osebe?**
- **Kakšno odgovornost lahko prevzamem za izgubljen stik?**
- **Kaj sem pripravljen vložiti v ta odnos, če že grem v to, da ga obnovim?**

Takšna refleksija je smiselna, da ne začnete nečesa, na kar sploh niste pripravljeni ali si novega prijateljstva v resnici ne želite. Morda ste ravno pod vtisom kakšnega filma ali serije, slabega odnosa s partnerjem ali potrebujete drugačno podporo? Karkoli že je, je to smiselno razdelati prej, sicer lahko naredimo več škode kot koristi - sebi in tej osebi, saj v končni fazi tudi v njej vzbudimo neka pričakovanja.

Še posebej, kadar preteče veliko časa, imamo priložnost, da začnemo na novo. Ker smo danes drugačen človek, kot smo bili pred leti in imamo na stvari drugačen pogled. **Če smo glede tega iskreni imamo vse možnosti, da ponovno nekaj lepega povabimo v svoje življenje.**

Kako pa ti razmišljaš?

A KDAJ RAZMIŠLJAŠ O TEM KAM GREMO

kot družba?

Ko sem se danes z avtobusom peljala v pisarno, sem danes razmišljala prav o tem. Res je, dan sem začela z zelo globokimi vprašanji :)

A kaj me je vzpodbudilo k temu razmišljanju?
Začelo se je že na avtobusni postaji. **Opazujem ljudi.**

In vidim...

Razen starejših generacij, večina brska po telefonu. Nekateri tipkajo, večina drsi s prsto gor, gor gor. Občasno nekaj potapka. Obvezno so v ušesih slušalke. Pri najstnikih še kapuca. **Da se res skriješ v svoj mali svet.** Tisti naših let mrko gledajo predse, že zjutraj utrujeni od vseh tegob, ki jih čakajo. Sam bog ve kdo jim je že do 7.25 zamoril dan... **nobenega dostopnega obraza**.

Pride bus. Gremo gor. Preden pritisnem Urbano pogledam voznika, se nasmehnem in rečem "Dobro jutro". Danes je bil res faca voznik. Kar vzravnal se je, res iskreno nasmehnil: "Dobro jutro. Kako ste?" "Dobro, hvala" se nasmehnem nazaj. Presenetil me je z odzivom. **Je tudi on lačen pristnih stikov? Ga stisne, da je v družbi tisočih potnikov neviden?** Razen, ko komu kaj ne paše, takrat ga vsi vidijo...

Najdem svoje mesto. Spet opazujem. Saga s telefoni se nadaljuje. Popoln odklop od tukaj in zdaj. Od ljudi, ki so v avtobusu s teboj. Avtobus naglo zabremza. Čaka. Nekdo priteče. Mlajši fant zadihan pride gor, uspelo mu je ujeti avtobus. Pritisne urbano in gre mimo voznika, kot da je duh. Nobenega pozdrava, nobene zahvale. **Voznika sploh ne zaznava...**

Se kdaj pelješ v jutranji konici skozi center Ljubljane? Priporočam, da lahko testiraš svojo čustveno inteligenco. Predvsem testiraš **zavedanje drugega** in **obvladovanje sebe**.

Pri Križankah voznik avtobusa nakaže, da spelјuje iz avtobusne postaje. Prednost ima, to vemo, ki smo uspešno naredili izpit za avto. Ne uspe mu. Avtobus je velik, pa vseeno ne gre. Poskusi s trobljo. Ponovno. Ne, ne odstopijo mu prednosti.

Počaka, da se še zadnji avto zrine predenj, nato se vključi v promet. "Banda" zamrmra voznik pri sebi, vendar dovolj glasno, da ga slišim nekaj sedežev za njim. **Pa je šla njegova jutranja pozitiva v maloro**...

Ne damo prednosti, tudi ko je to predpisano? Zakaj? Za ušivih nekaj metrov? Za tisto malo jutranjo zmago, ker nam pa prej niso dali prednosti? Ker smo slabe volje, da gremo v službo? Ker smo slabo spali, ker je otrok jokal celo noč? Ker smo se skregali s partnerjem? **Zagotovo je v ozadju veriga sprožilcev in ravnokar smo tudi sami dodali še en člen.**

In potem, a veš, se zamislim...

TAKOLE V NEKIH VSAKDANJIH TRENUTKIH SE RESNO ZAMISLIM KAKO NAM UPADA ZAVEDANJE SEBE IN KAKO NAM MANJKA ZAVEDANJA DRUGIH.

In **to so temelji**. Brez tega si ne predstavljam, niti si ne želim predstavljati prihodnosti. Verjetno tudi zato delam to, kar delam.

Res ni potrebno veliko, da si polepšaš dan, obogatiš trenutek in vrneš iskrico v oči. Samemu sebi. Ni potrebno veliko, da nekomu daš vedeti "hej, vidim te", "hvala ti" in mu pomagaš vnesti nekaj sončka v njegov dan. To so **majhni drobni izrazi človečnosti** so to.

Včasih pomislim na filme prihodnosti. Ne spomnim se filma, kjer bi bila ta prihodnost lepa. Ali smo razdvojeni, razslojeni, odtujeni ali pa razčlovečeni. Ali pa se borimo. Najprej med seboj, seveda. Zakaj bi se skupaj borili proti zombijem, če se lahko najprej pobijemo med seboj? (*sarkazem*)

Včasih se zamislim, da mi je preveč mar za vse to. In verjetno bi mi bilo lažje, če bi vse skupaj prezrla. Pa veš zakaj nočem?

Verjamem v dobro v nas. Verjamem, da znamo podpreti drug drugega. Verjamem, da se pod tisto kapuco skriva samo en kup nesamozavesti in v očkah, ki bulijo v telefon, veliko strahov. Da marsikdo danes ne zna biti sam s seboj in seveda potem ne zna biti z drugimi.

Verjamem, da nikoli ni prepozno, da se tega naučimo. Ker pripadati in biti del skupnosti je del nas. Verjamem tudi, da je prijaznost izbira. **Izberi jo.**

Kako pa ti razmišljaš?

O TEM SEM ŽELELA GOVORITI ŽE VEČKRAT...

otroci in živali.

Na kaj pomisliš, ko prebereš ti dve besedi skupaj?

Malo sem "googlala" ti dve besedi in v veliki večini primerov dobila razne članke o tem, da imajo načeloma vsi otroci **prirojeno ljubezen** do živali in o tem, kako so v obliki zgodbic, igrač ali pa **hišnih ljubljenčkov** živali del otrokovega življenja že od zgodnjega začetka.

Ne bom se ukvarjala s tem ali imajo vsi otroci prirojeno ljubezen do živali in kako je patologijami. Upam, da je temu tako, je pa žalostno, da skozi odraščanje marsikdo to ljubezen povsem izgubi. Niti se ne bom ukvarjala z ljubeznijo do hišnih ljubljenčkov. Ker ti so naši in že s tem vredni naše ljubezni. Tudi, če si otrok. Precej zgodaj tudi otrok začenja razumeti razliko med "moje" in "ni moje".

BOLJ KOT TO ME ZANIMA LJUBEZEN DO NEVIDNIH, NIKOGARŠNJIH ŽIVALI.

Tam se veliko bolj pristno izrazi naš pravi odnos.
Priznam, zelo me zmoti, ko vidim otroka, ki se zažene v **golobe**, ki jedo drobtinice na ulici. Ko vidim otroka, ki preganja **galeba** po plaži, ki v vročini skuša priti do požirka vode.

Stisne me, ko vidim družine na plaži, ki otrokom kupijo mreže za lovljenje **morskih živali**, ki jih (vsi vemo) ne bodo lovili za hrano. In priznam, sem že nadrla tujega otroka, ki je ob jezerski plaži preganjal **račko** in njene **mladičke**. In ja, privoščila sem občutek strahu otroku, ki je na Bledu preganjal labodko z mladiči, ko se je vanj zagnal **labod.**

Vsaka lekcija nas mora najprej dovolj močno zaboleti, da se potem iz nje nekaj naučimo.

Zakaj govorim o tem?

Vprašanje: **Kaj je lahko pozitivna življenjska lekcija iz dejanja preganjanja živali**, ki mirno jedo ali se sprehajajo? **Kaj dobrega se lahko otrok nauči iz tega?**

GLEDE NA TO KAKO VELIKO IMAMO POVEDATI O UPADU EMPATIJE IN SOČUTJA V DRUŽBI, BI VELJALO PREVERITI KJE SO PRILOŽNOSTI, DA JO BOLJE PRIUČIMO.

Ne gre samo za to, da žival **prestrašimo**. Da jo **zmotimo** pri prehranjevanju, pitju ali parjenju, da se **ne počuti varno**. Žival izgublja veliko energije s tem, ko se nam umika, kar je zanje lahko **usodno**. Morske živali **mučimo**, ko jih umikamo iz vode.

So to lekcije, ki jo hočemo dati svojim otrokom?

IN ČE DOVOLJUJEMO IN DOPUŠČAMO TO VEDENJE V ODNOSU DO NAJŠIBKEJŠIH, KAM TO VODI?

Večkrat sem pri znancih slišala "argument":
'Pa dobro, saj je samo otrok, nič slabega noče'.

Verjamem, da ne.
In to še ne pomeni, da nič slabega ne dela.

Vselej se ob tem spomnim na Gandhijev citat (spodaj).
Prepričana sem, da ob tem ni imel v mislih le naših hišnih ljubljenčkov.

Verjamem, da so starši mnogokrat utrujeni in če otrok malo teče po plaži in se podi za galebi, je to za vas morda končno nekaj minut miru. Utrujenost lahko razumem. **Ne sprejemam pa brezbrižnosti. Ne sprejemam, da takšno vedenje ostane nenaslovljeno.** Da se otroku ne razloži, da to ni ok in zakaj to ni ok. Ker otrok bo (lažje kot odrasel) razumel, da živalim njegovo vedenje škodi in da jih lahko povsem dobro opazuje z razdalje.

K temu bi dodala še tole...

Nemalokrat v kakšnem filmu opazim sceno, v kateri nekdo namenoma brcne psa, pohodi žuželko, frcne stran goloba, vrže kamen v mačko ipd. In vzemimo za predpostavko, da je scena računalniško obdelana, to je sedaj že kar praksa, saj je tehnologija zelo napredovala.

Toda zakaj?
Zakaj je sploh potreben kader krutosti do živali, ki nima ničesar z zgodbo in je zgolj umetniški in tako, za mimogrede?

VERJETNO BI ME VSE TO MANJ ZMOTILO, ČE BI KOT PROTIUTEŽ VIDELA VEČ SCEN, V KATERIH SE ŽIVALI ŠČITI, REŠI, ZAVARUJE.

KAJTI VSE TO SPOROČILA. SO ZGLEDI. IN IDEJE.

Vsakdanje stvari, na videz nepomembna dejanja, tisto, kar delamo mimogrede in brez posebnega pomisleka - **tisto največ šteje**!

Žival v zavetišču ali pa mučena žival bo segla do srca marsikomu, gotovo pa vsem otrokom.

Naj bo tako tudi z golobom na cesti, ki se bi se rad samo do sitega najedel. Tistemu pajku na steni pa tudi lahko pomagate, da pride z vašo pomočjo ven iz hiše, kjer vas ne bo motil :)

Kako pa ti razmišljaš?