



SEM, KAR SEM IN SEM OK



PRIPRAVILA: TJAŠA MAKSIMILIJANA KOS



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST, KULTURO IN ŠPORT



Naložba v tvošo prihodnost
OPERACIJSKI PROGRAM FINANCIJA EVROPSKARUNIJA
Evropski socialni sklad

»Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport. Operacija se izvaja v okviru **Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007–2013**, razvojne prioritete: **Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja**; prednostne usmeritve: **Izboljšanje usposobljenosti posameznika za delo in življenje v družbi temelječi na znanju.**«



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST, KULTURO IN ŠPORT



NEFORMALNO IZOBRAŽEVANJE ODRASLIH

Gradivo za udeležence programa

SEM, KAR SEM IN SEM OK

Pripravila:

TJAŠA M. KOS

Jesenice, 2012

»Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007–2013, razvojne prioritete: **Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja**; prednostne usmeritve: **Izboljšanje usposobljenosti posameznika za delo in življenje v družbi temelječi na znanju.**«

KAZALO

1	PREDGOVOR	6
2	VOZNI RED	7
3	SEM, KAR SEM IN SEM OK!	9
3.1	To sem jaz. Kdo si pa ti? To smo mi!	9
3.2	Sem to, kar mislim, da sem	12
3.3	Moje telo – moje domovanje.....	15
3.4.	Postavim se na svojo stran	18
3.5	Komuniciram z vsem, kar sem	21
3.6	Kako bogata je moja življenjska reka!	24
3.7	Moji viri, moja vizija – odprta pot!	27
3.8	Ovire so v moji glavi!.....	30
3.9	Kako pa drugi?	33
3.10	Skupaj smo močnejši!	36

1 PREGOVOR

Pozdravljeni in dobrodošli na delavnici Sem, kar sem – in sem OK.

Delavnica je namenjena nam, ljudem, ki imamo povsem običajne, vsakdanje potrebe – in neobičajne težave pri tem, da jih zadovoljujemo.

Izraz »osebe s posebnimi potrebami« se mi zdi – milo rečeno – čuden. Ne gre za to, da bi ljudje s senzorno, gibalno ali mentalno oviranostjo imeli drugačne potrebe od ostalih. Naše potrebe so prav takšne, kot pri drugih ljudeh. Tudi mi si želimo biti siti, na toplem, želimo si bližine, prijateljstva, varnosti ... in – tudi mi se imamo radi lepo in se želimo naprej razvijati. Kako zelo človeško, kajne? Prav nič posebnega ni v tem.

In vendar – naletimo zaradi naših senzornih, gibalnih ali mentalnih oviranosti pri zadovoljevanju teh običajnih potreb na neobičajne težave. Ta naša oviranost v večji ali manjši meri zaznamuje naše življenje. Postavlja nas pred dodatne izzive.

Zato smo organizatorji menili, da bi bilo dobro pripraviti prostor srečanja, nekakšno delavnico, kjer bi se skupaj lahko učili, kako čim bolj uspešno in zadovoljno živeti v lastni koži.

Ta delavnica naj bi bila takšen prostor. Radi bi oblikovali skupino, kjer bomo lahko v razumevajočem vzdušju govorili o stvareh, ki nas težijo, o naših problemih in radostih ... Predvsem pa bi želeli ustvariti prostor, kjer se bomo skupaj učili, kako lahko naše izzive čim bolj uspešno in zadovoljno obvladujemo.

Ta prostor bomo oblikovali skupaj. Vaše izkušnje, razmišljanja, občutki, dileme so tukaj pomemben sestavni del. Vabljeni ste k soustvarjanju tega našega skupnega prostora. Vaš prispevek je pomemben. Mi sami najbolje vemo, kje nas čevelj žuli in kako je zares biti v naši koži. Zato imamo prav mi največ dragocenih izkušenj, kako v tej koži živeti. Vabim vas torej, da te izkušnje delimo drug z drugim.

Po drugi strani pa danes razumemo veliko o človekovem delovanju in doživljanju. Sodobna psihološka in psihoterapevtska spoznanja nam lahko pomagajo bolje razumeti nekatere stvari glede nas, drugih ljudi in sveta, v katerem živimo. Predvsem pa lahko nekatera izmed teh spoznanj zelo koristno uporabimo, da bolj zadovoljno in polno zaživimo. V tej delavnici bomo tako na povsem praktičen način skušali uporabiti nekaj znanj, ki nam jih daje sodobno razumevanje človeka, da bomo lahko čim bolj kvalitetno in zadovoljno zaživel v svoji koži.

Vabim vas na zanimivo skupno popotovanje, na katerem bomo odkrivali naše potenciale, se jih veselili in jih razvijali!

Tjaša M. Kos, univ. dipl. psihologinja

2 VOZNI RED

Na tem našem popotovanju se bomo ustavljali na različnih postajah. Vsako naše srečanje bo posvečeno določeni temi. Na vsaki delavnici bomo predstavili in skupaj raziskovali neko vsebino. Spodaj je seznam tem po delavnicah.

1. TO SEM JAZ. KDO SI PA TI? TO SMO MI!

Naše prvo srečanje je namenjeno spoznavanju in oblikovanju skupine. Spoznali se bomo med sabo. Pogovorili se bomo o naših željah in pričakovanjih glede našega skupnega druženja. Dogovorili se bomo glede načina dela.

2. SEM TO, KAR MISLIM, DA SEM

Na našem drugem srečanju se bomo ukvarjali z našo samopodobo. Raziskovali bomo, kako se vidimo. Spregovorili bomo o naših močnih in manj močnih lastnostih. Pogovarjali se bomo tudi o tem, kako to, kako vidim samega sebe, vpliva na moje življenje. Učili se bomo bolj vzpodbudnega pogleda nase.

3. MOJE TELO – MOJE DOMOVANJE

Na našem tretjem srečanju bomo govorili o našem telesu. O tem, kako ga doživljamo in o tem, kako skrbimo zanj. Pogovarjali se bomo o raznih načinih skrbi za naše telo (prehrana, gibanje, urejen zunanji videz, sprostitve) in kako to vpliva na naše počutje. Pa tudi o težavah, na katere naletimo pri skrbi za naše telo. Skupaj bomo iskali možne rešitve.

4. POSTAVIM SE NA SVOJO STRAN!

Na našem četrtem srečanju se bomo pogovarjali o izražanju lastnih potreb in postavljanju meja, o postavljanju zase na primeren način. Govorili bomo torej o t. i. asertivnosti. Raziskovali bomo, kdaj se postavljamo zase in kdaj ne, ter kakšne občutke imamo pri tem. Skupaj bomo oblikovali nekaj idej za primerne in učinkovite načine postavljanja zase.

5. KOMUNICIRAM Z VSEM, KAR POČNEM

Na našem petem srečanju se bomo pogovarjali o različnih kanalih komunikacije. Spregovorili bomo o besedni in nebesedni komunikaciji ter o pomenu skladnosti med njima.

6. KAKO BOGATA JE MOJA ŽIVLJENJSKA REKA!

Na našem šestem srečanju bomo prepoznavali bogastvo naših življenjskih izkušenj. Spoznavali bomo, kako naš pogled na lastno življenje vpliva na naše počutje in doživljanje

sedanjosti, pa tudi na našo prihodnost. Skupaj bomo začeli oblikovati bolj pozitiven pogled na naše življenje.

7. MOJI VIRI, MOJA VIZIJA – ODPRTA POT!

Na našem sedmem srečanju se bomo ukvarjali z našimi cilji in vizijami. Osvetlili bomo pomen postavljanja ciljev in vizij za naše osebno zadovoljstvo. Pogovarjali se bomo o različnih načinih postavljanja ciljev, predvsem pa raziskovali različne poti za njihovo uresničevanje.

8. OVIRE SO V MOJI GLAVI

Na našem osmem srečanju bomo govorili o ovirah in stereotipih, ki jih srečujemo pri drugih in pri sebi. Ugotavljali bomo, kako nas te predstave ovirajo. Oblikovali bomo bolj funkcionalne predstave ter se pogovarjali o konkretnih načinih za premoščanje in odpravljanje stereotipov v našem okolju.

9. KAKO PA DRUGI?

Na našem devetem srečanju se bomo pogovarjali o učenju od drugih ljudi. Oblikovali bomo načine, na katere se lahko čim bolj uspešno učimo od drugih.

10. SKUPAJ SMO MOČNEJŠI!

Na našem desetem srečanju se bomo pogovarjali o povezovanju z drugimi. Spregovorili bomo o naših izkušnjah s povezovanjem v formalna in neformalna združenja. Razmišljali o možnostih povezovanja pri nas in v tujini ter o prednostih, ki nam jih to povezovanje prinaša.

Zasluzite si
NAJBOLJŠE!

3 SEM, KAR SEM IN SEM OK!

3.1 To sem jaz. Kdo si pa ti? To smo mi!

Vedno, kadar prihajam v novo skupino ljudi, me je malo – čisto malo – strah. No ja – včasih ne samo čisto malo (resnici na ljubo). Sprašujem se, kakšni neki bodo drugi, pa kaj si bodo mislili o meni? Pa kako bo tam? Bom lahko sodelovala? Se bom znala, zmogla, uspela vklopiti? Bo tam kdo, ki mi bo všeč? Bom tam jaz komu všeč? Kako se bom počutila v skupini? In ob vseh teh premišljevanjih se kaj lahko zgodi, da začne v meni rasti nekakšna negotovost.

Še posebno, če se spomnim na mojo izkušnjo iz osnovne šole. Takrat sem se med vrstniki v razredu počutila obupno slabo. Pravzaprav sem se takrat v vseh večjih skupinah počutila nekam ob strani. Neprestano mi je bilo nekako nelagodno in če se ni nekdo ves čas pogovarjal z mano, sem hitro dobila občutek, da me nihče ne mara in da ne sodim zraven. Zato sem se družila večinoma z eno samo prijateljico, s katero sem se počutila dobro. Podobno se je nekako nadaljevalo v srednji šoli. Tudi tam sem imela v razredu občutek, da pravzaprav ne sodim zraven. Zato sem veliko brala in se umikala v knjige. Moji sošolci pa so se družili, se smejali in se zabavali. In zaradi tega mi je bilo v srcu težko.

Ob misli na ta spomin postanem žalostna. In kar čutim, kako se v luči teh težkih spominov moji dvomi glede srečanja z novo skupino, ki je pred mano, večajo...

Potem pa si prikličem druge spomine. Moje izkušnje iz tistega sproščenega poletja v koloniji, ko smo šli skupaj na morje in smo zvečer peli ob tabornem ognju. Pa tisto potovanje z avtobusom v Španijo, kjer sem spoznala svojo prvo ljubezen ... Pa tiste skupine za osebno rast na faksu, kjer sem se prvič – plašno kot miška – upala pokukati iz svoje luknjice in sem nato srečala tooooooliko res dobrih prijateljev. In mnogih drugih skupin – takšnih in drugačnih – ki so potem sledile ... Spoznala sem, da je vsaka skupina, v katero vstopam, svoja zgodba, zato to zgodbo vedno znova na novo ustvarjam. Za nobeno, prav nobeno izmed teh zgodb ni treba, da bi bila enaka tisti moji zgodbi iz osnovne šole.

Te moje nove zgodbe, moje nove izkušnje v skupinah so bile pisane. Prelomnica je bila, ko sem se začela bolj zanimati za druge ljudi, za njihove zgodbe – kot pa za to, kaj si mislijo o meni (oziroma bolje rečeno – za to, kaj jaz mislim, da si oni mislijo o meni). Takrat sem odkrila veliko zanimivega o drugih ljudeh in o sebi. Srečala sem čudovite ljudi. Takšne, s katerimi smo delili podobne življenjske zgodbe, občutke, misli, hrepenenja ... Skupaj smo razmišljali, se učili drug od drugega, snovali načrte in jih uresničevali. Skupaj smo se jokali, se veselili, upali in se vzpodbujali. Srečala sem tudi takšne, s katerimi se nisem ujela. Tudi oni so me naučili veliko o meni. Pogosto so mi prav ti ljudje, ki so mi bili tuji, morda včasih celo zopni, najbolj pomagali, da sem na kakšno stvar pogledala drugače in tako razširila svoje obzorje ...

In ko se spominjam vseh teh bogatih, prijetnih, toplih izkušenj, postanem v sebi mirnejša. Prav začutim lahko neko veselo pričakovanje, neko radovednost in veselo vznemirjenje – kakšni neki bodo ljudje v novi skupini? Mi bodo v čem podobni? V čem si bomo različni? Se

bom lahko od njih učila? Le kaj bodo njihove življenjske zgodbe in izkušnje premaknile v meni? Morda bom lahko celo jaz s svojo življenjsko zgodbo komu navdih, pomoč...

In ko takole razmišljam, se začenjam naše skupne poti že prav veseliti.

Naše dosedanje izkušnje iz skupin so takšne in drugačne. Nekatere izmed naših dosedanjih izkušenj so dobre, druge manj dobre, tretje težke.

Vsaka nova skupina pomeni nov list. Priložnost, da zgodbo napišem na novo. Ko vstopam v novo skupino, prihajam med nove ljudi. Jaz sem drugačna, kot sem bila v vseh drugih skupinah. Od moje prejšnje izkušnje sem se marsikaj naučila. Nisem več ista.

Ta skupina je zame nova priložnost. Edinstvena. Povsem drugačna od vseh prejšnjih. Lahko jo začnem svobodno, neobremenjeno – z odprtostjo, radovednostjo do drugih in z zaupanjem vase.

Vem, da sem pomemben in dragocen del te skupine. Tako kot je vsak njen član. Brez moje zgodbe, mojega prispevka – brez MENE – ta skupina ne bi mogla obstajati na tak način. TA skupina me potrebuje prav takšno, kot sem!!!



VPRAŠANJA ZA POGOVOR

Spodaj je nekaj vprašanj. Vabim vas, da o njih razmislite. O nekaterih izmed njih se bomo pogovorili skupaj. Druga pa so namenjena vam v razmislek.

Vprašanja so oblikovana tako, da podpirajo naše delo. Če vam je to blizu, si kakšne odgovore na vprašanja tudi na kratko zabeležite. To vam bo služilo kot orientacija pri našem razgovoru. Pisanje nam včasih tudi pomaga, da lažje zberemo misli.

1. Kdo sem jaz? Kako bi se predstavil?

(Koliko sem star, kje živim, kaj me zanima, kaj počnem v vsakdanjem življenju, s kakšno oviranostjo živim?)

2. Kaj me zanima pri mojem sosedu? In kaj pri ostalih članih skupine?

(Lahko je karkoli, morda kaj osebnega, morda to, kje živi, morda kaj v zvezi z njegovo oviranostjo, zunanjim videzom ... Poglejte ljudi okoli sebe in razmislite, kaj vas pri njih zanima.)

3. Zakaj sem se odločil za udeležbo na tej delavnici?

(Kaj me je spodbudilo za to odločitev? Kaj bi si želel pridobiti od te delavnice?)

4. Kakšne so moje dosedanje izkušnje iz delavnic ali drugega dela v skupinah? Kaj mi je bilo pri podobnih stvareh v preteklosti všeč – in kaj mi ni bilo?

(Poizkusite se spomniti konkretnih primerov dela v skupini. Kaj vam je bilo takrat všeč in kaj ne?)

5. Kako si predstavljam naša srečanja?

(Kakšna srečanja si predstavljam, da bi se na njih počutil dobro? Morda bolj pogovor ali predavanje, morda več vaj, praktičnega dela? Katere teme, vsebine bi me zanimale?)

6. Kaj bi si želel, da bi bilo zame drugače po koncu naših srečanj?

(Kakšne spremembe bi si želel v svojem življenju po koncu našega druženja?)

Poizkusite biti pri tem razmišljanju čim bolj konkretni.

3.2 Sem to, kar mislim, da sem

Ko razmišljam o sebi, o tem, kakšna sem, najprej opazim, da je to moje razmišljanje pravzaprav nekako zelo nestanovitno. Denimo danes. Delo mi je šlo dobro od rok. Moj sin je pojedel vso juho, ki sem jo skuhala in jo celo na glas pohvalil. Pravzaprav je želel še en dodaten krožnik! In zvečer sem dogovorjena, da greva s prijateljico na sprehod in na vročo čokolado v moj najljubši lokal. Če danes razmišljam o sebi, o svojem življenju, se mi zdi vse skupaj pravzaprav kar dobro. Sem dobra mama, dobro delam, sem prijetna družabnica in ljudje me imajo radi...

Nekaj dni nazaj pa je bilo povsem drugače. Nek parček na eni izmed skupin ni želel sodelovati. Ves čas sta se pogovarjala in se vzajemno podpihovala. Ter seveda odklanjala sodelovanje in kontrirala vsaki nalogi. Domov sem prišla izmučena in nezadovoljna. Sin je razgrajal po stanovanju, cvilil in tulil, ko se je igral, da je gasilski avto (čeprav ve, da v bloku glasno cviljenje in tuljenje nista dovoljena in da govorimo tiho); za nič na svetu si ni hotel obuti copatk in ko se je za povrh vsega še nevarno zviral na previjalni mizici, sem ga naposled nahrulila, ga za nekaj minut zaprla v kopalnico, dokler ni obljubil, da bo priden – ter mu vzela najljubši avtomobilček. Zvečer sem se izmučena zvrnila v posteljo, se obrnila na bok in takoj zaspala. Jasno se spominjam, da sem se sama sebi takrat zdela nemogoča. Naravnost obupna. Neuspešna terapevtka. Nesposobna mama, ki ne obvlada niti sebe – kaj šele lastnega otroka. Hladna, brezčutna partnerka – in še zoprna za povrh...

In vendar sem bila oba dni pravzaprav ista Tjaša.

To, kako vidim samo sebe, torej niha. Odvisno je od mnogih stvari. Od tega, kako se počutim v svojem telesu. Če me boli glava ali pred menstruacijo se vidim v slabši luči. Name tudi zelo vplivajo zunanji dogodki. Dobro opravljeno delo, hvaležen klient, ki me pohvali, sinček, ki se stisne k meni in mi zašepeta: »moja mamika, rad te imam.« mi polepšajo dan. In takoj vidim samo sebe v boljši luči. Ja, seveda, pa velik vpliv name ima tudi stres. To, kako obremenjena sem. Če je veliko stvari, ki pritiskajo name, če moram veliko opraviti v prekratnem času, mi bo težko, bolj živčna bom in hitreje se mi bo zdelo, da stvari ne opravljam dovolj dobro. Jaz sem vedno ista – le samo sebe vidim drugače.

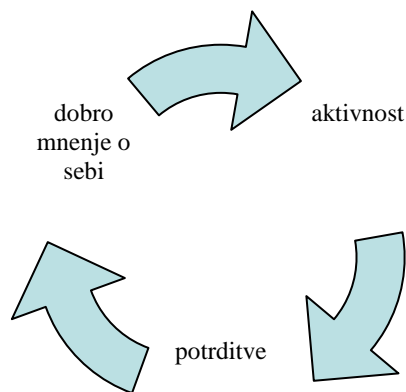
Po drugi strani pa tudi to, kako jaz vidim samo sebe, vpliva na to, kako se bom lotevala stvari. Če imam slab dan, se mi kar nekako ne ljubi spraviti h kakšni pomembnejši, zahtevnejši nalogi. Recimo h kakšnemu tekstu. »Oh, saj tega sploh nisem sposobna.«, mi gre čez glavo. In to kar malo preložim. Če mi v takšnem razpoloženju nekdo ponudi neko delo, se bom zelo verjetno ustrašila in ga morda celo odklonila. Ko me pokliče prijateljica, bom najbrž pomislila: »mah, ne da se mi. Saj itak nimam nič za povedat. Samo dolgčas ji bo z mano, ker bom ves čas tiho...« in se sploh ne bom dogovorila za pijačo.

Velja pa tudi obratno. Če bom dobre volje, če se bom videla v bolj pozitivni luči, bom z veseljem in radovednostjo sprejela nov izziv, se lotila naloge, šla ven s prijateljico ali se sproščeno igrala z mojim sinom. Svet okoli mene bo isti. Spremenilo se je to, kako ga jaz vidim – in kako se odzivam nanj.

To, kako vidimo sami sebe, torej ni nekaj čisto stalnega. Neko mojo isto lastnost lahko en dan vidim v dobri luči, drug dan pa v slabi. In to, kako bom videla samo sebe, bo zelo vplivalo na

to, kako se bom lotevala stvari. To, kako se lotevam stvari, pa je spet povezano s tem, kakšne izkušnje bom dobivala. Torej s tem, kakšno bo zame življenje.

Zato je zelo pomembno, kako vidimo sami sebe. Če se vidim v dobri luči, se bom lahko lotevala stvari, aktivnosti v življenju. In samo tako imam možnost, da dobivam potrditve. Samo tako imam možnost, da nekaj naredim, doživim, da mi lahko nekaj uspe. Da me pohvalijo. Da sama prepoznam, kako napredujem.. In – samo s temi stvarmi – torej samo s tem, da vidim, da nekaj zmorem, da me ljudje cenijo, da sem jim pomembna.. Tako in samo tako lahko spet oblikujem dobro mnenje o sami sebi. In takšno mnenje mi bo ponovno vzpodbuda za naprej...



Če se ne lotevam stvari, tudi ne morem dobiti pohval, potrditev, pozitivnih izkušenj. Samo če se nečesa lotim – imam možnost, da mi bo nekaj uspelo!

In kako se oblikuje naše mnenje o nas samih? Velik vpliv imajo na to besede, ki nam jih govorijo o nas drugi. Še posebno naši starši, kasneje pa tudi naši vzgojitelji, skrbniki, prijatelji. Če nas pogosto hvalijo, nam govorijo, da smo super, bomo začeli tako razmišljati tudi sami. Če pa nam pogosto rečejo, da smo npr. nerodni, nesposobni, neumni bomo sčasoma začeli to verjeti še sami.

Toda ko odrastemo, imamo možnost sami vplivati na to, kako bomo razmišljali o nas samih. In s kakšnimi ljudmi se bomo obdajali.

Največji »greh« mojeg otroštva je bila – trma. Moj oče me je neštetokrat karal: »Ti trmasta Tjaša!« In vendar ... brez te trme – danes ne bi doštudirala in prav gotovo ne bi mogla opravljati svojega poklica.

O naših lastnostih lahko razmišljamo kot o dobrih ali o slabih. Varčna – ali skopa. Počasna ali premoščena. Neukrotljiva ali razigrana – to je le nekaj primerov, ko lahko isto lastnost opišemo z zelo različnimi besedami. In to, kako razmišljamo sami o sebi – je naša lastna izbira – in odgovornost!

Smo, to kar mislimo, da smo. In živimo, tako kot mislimo! Naše misli – pa so v prvi vrsti naše in naša izbira!

VPRAŠANJA ZA POGOVOR

1. **Kakšen sem? Kako bi opisal samega sebe?**
2. **Kako moje razpoloženje vpliva na to, kako vidim samega sebe?**
(Pomislite na kakšen konkreten primer iz vsakdanjega življenja.)
3. **Kako to – kako se počutim, kako razmišljam o sebi – vpliva na moje dejavnosti?**
(Se takrat, ko se dobro počutim v svoji koži, prej lotim stvari?)
4. **Naštejte nekaj svojih dobrih in (domnevno) slabih lastnosti.**
(Lahko uporabite tudi katere iz odgovora na prvo točko. Bi lahko našli primere, ko vam te domnevno slabe lastnosti pridejo prav? Morda lahko najdete celo drugo ime zanje?)



3.3 Moje telo – moje domovanje

Imela sem babico. Zdaj je žal že nekaj let pokojna. Bila je res super ženska. Zelo veliko časa sva preživeli skupaj. Na preprost način mi je povedala marsikatero stvar, ki sem jo potem kasneje tekom študija za drag denar slišala v zapletenih besedah od učenih predavateljev. Dobro se spominjam njenega stavka: »Prazna vreča ne stoji pokonci!« s katerim me je vedno znova opominjala, da moram skrbeti zase. Za svoje počutje. Za to, da zdravo jem, dovolj spim, da se dovolj gibljam, da sem urejena – in ja, tudi za to, da se ob delu in vsakdanjih obveznostih dovolj sprostim.

Dokler je zame skrbela Inča, moja babica, je bilo preprosto. Kuhala mi je zdravo hrano. Slastno in tisto mojo najljubšo, kot jo kuhajo prave babice. Če sem se kdaj pozno v noč zataknila ob kakšni knjigi, je prihajala trkat na vrata in me priganjat k spanju. Ob sončnih dnevih me je vzpodbujala, naj se vendar spravim ven. Pa ja, seveda, prala in likala mi je stvari ter ves čas budno bdela nad mojo garderobo. »Ženska mora biti urejena!« je godla, medtem ko mi je gladila gubice. »Obleka naredi človeka!« mi je pomenljivo pokimala, ko sem se oblačila za kakšno pomembnejšo priložnost.

Ja. Z Inčo je bilo življenje preprosto ...

Sedaj je že nekaj let z mano na drugačen način. Ne več telesno – ampak v duhu. In vidim, da pravzaprav vsa ta skrb zase niti ni tako samoumevna in enostavna.

Začne se pri hrani. Toliko je raznovrstne ponudbe hitro pripravljenih jedi. Vse lepo lično zapakirano in zloženo na policah trgovin. Samo porineš v mikrovalovno – in je. Le kdo bi izgubljal čas s kuhanjem in sestavljanjem zdravega jedilnika! Vse to vzame čas in energijo.

In vendar še kako dobro vidim razliko v svojem počutju, če se redno in uravnoteženo prehranjujem – ali pa, če jem zgolj hitro pripravljene stvari in preskakujem obroke! Če jem zdravo, uravnoteženo hrano z veliko sadja in zelenjave, imam več energije, bolj sem odporna na stres in se na splošno bolje počutim. Zato smo v naši družini uvedli skupne obroke. To je čas, ko se vsi dobimo ob mizi, nekaj zdravega pojemo – tudi če ni veliko in je zgolj nekaj preprostega.

Podobna skušnjava je glede zunanjega videza. Včasih se mi enostavno ne da. Ne da se mi porabiti tooooooiko energije za to, da izgledam urejeno. Ker ne vidim, imam nekako še manj motivacije za to. Pač – zaradi odsotnosti vida se ne morem veseliti ob pogledu na svojo urejeno podobo v zrcalu. Prav tako se ne morem sekirati, če je moja slika v ogledalu zanemarjena. No, potem pa še nekaj odvečnih kilogramov okoli pasu, ki so jih prinesla leta in materinstvo – tako da mi je misel na nakupovanje oblek in lazenje po trgovinah zoprna. Pa jo kar nekako odrivam. Težko se spravim k nakupovanju oblačil in k temu, da skrbim za garderobo.

Je pa še kako res, da se počutim popolnoma drugače, ko se uredim. Z novo pričesko. Z lepo zlikano obleko. S srajčko, ki mi je všeč in za katero vem, da mi pristoji. Kar nekako bolj pokončno se držim, moj glas zveni bolj odločno. Hitreje najdem prave besede ... Ja. To, kako je urejena moja zunanost, resnično doprinese k temu, kako se počutim in kako delujem v svetu.

Pa to gibanje. Skrb za redno fizično aktivnost. En kup ovir. Notranjih in zunanjih. In ne vem, katere so hujše... Kot »nevideča« oseba pomeni zame mobilnost vedno izziv. Potrebujem pomoč (ali pa ogromno časa), da se spravim do nekega mesta za rekreacijo. In pri marsikateri dejavnosti potrebujem pomoč tudi med samo dejavnostjo. Zoprno in silno nepraktično. Pogosto je čisto objektivno res, da težko najdem koga za spremstvo. To iskanje in brskanje za spremljevalci je res silno naporno. Potem je pa še vprašanje, koga dobiš ... Če imaš za spremljevalca kakšno zoprno ali limono, bo od tega več škode kot koristi. Toliko o zunanjih ovirah. Te zagotovo so. Niso pa edine. Roko na srce – tudi meni se pogosto ne da iz toplega, udobnega naslanjača ven, na mraz, veter, morda celo dež in sopsti v nek hrib. Eeeehhhh ... Naaaapooooornooooooooo.. Le komu se da ...

In vendar sem že neštetokrat na lastni koži preizkusila, kako zelo zelo drugače se počutim, če je moje telo razgibano. Še celo moje misli so takrat bolj prožne. In vsekakor bolj optimistične. Ker sem imela dovolj raznih organizacijskih sitnosti, sem si pred leti omislila orbitrack. Ni sicer idealna rešitev – je pa vsekakor mnogo bolje kot nič. Omogoča mi redno vadbo vsak dan – neodvisno od drugih. Pozanimala sem se v našem društvu – in ugotovila, da za svoje člane omogočajo brezplačno plavanje. Nekaj časa sem si zorganizirala redni tedenski termin – in bilo je super. Dejstvo, da je bil termin reden, je zelo olajšalo organizacijo. Glede mojih notranjih ovir (lenoba) pa je veliko pomagalo, da sem bila z nekom dogovorjena. Tako sploh ni prišlo v poštev, da ne bi šla. Trenutki po vadbi in pod tušem so tisti čas v dnevu, ko se najbolje počutim. Začetni napor se mi bogato obrestuje. Cel dan se postavi v bolj vedro perspektivo.

V današnjem hitrem tempu postane sprostitev pomembna tema. Na vsakem ovinku me bombardirajo mnoge stvari: TV, plakati, glasba, številne obveznosti, gneča v prometu ... Vse to predstavlja stres za moj organizem. In vendar si tako težko vzamem čas za sprostitev! Nekako mi je kar škoda časa in se mi kar zdi, da nekaj zamuja. In sploh – kako naj se sproščam? Meditacija zahteva mir in čas. To pa je pri majhnem otroku in vsakdanjih obveznostih zame znanstvena fantastika.

»Kjer je volja, tam je pot!« je bil eden priljubljenih izrekov moje drage Inče. Saj obstaja veliko različnih načinov sprostitve. Ja. Sprostitutvene tehnike, kot so joga, meditacija, avtogeni trening, trebušno dihanje, PMR so ene izmed njih. No – in te običajno zares potrebujejo nekaj časa. Pravzaprav obstaja veliko načinov, ki so bolj spontani in ki se jih ni potrebno najprej ne vem kako učiti: npr. poslušanje glasbe, risanje, branje, sprehod po jesenskem gozdu ali igra z majhnim otročičkom. Vse to so drobne vsakdanje stvari, ki me sprostijo in me razvedrijo. Ne zahtevajo veliko časa, zame pa pomenijo, da sproti praznim svoj rezervoar napetosti. No – pa tudi kakšna prava sprostitutvena tehnika mi včasih pride prav. Še posebno, če sem res zelo pod stresom. Takrat je zame super trebušno dihanje. Hitro me sprosti in mi pomaga umiriti misli.

Tako se počasi učim sama skrbeti za svoje počutje. Vsak dan prepoznavam, kako zelo pomembno je zame, v kakšni kondiciji je moje telo. In zdaj, ko ni več moje drage Inče, da bi me opominjala – je moja izbira in moja odgovornost, da sama skrbim zanj.

Moje stanovanje je moj dom, v katerem živim. Vsak dan ga sproti pospravljam. Enkrat tedensko bolj temeljito. Dvakrat na leto naredimo generalko in pretaknemo vse kote. Moje telo je domovanje moje duše, moje osebnosti. Če tako skrbim za stanovanje, je še toliko bolj prav, da vsaj tako dobro skrbim tudi za moje najožje bivališče – za moje telo. Z redno vadbo, zdravo prehrano, urejenim videzom ter zadostno mero razgrajevanja napetosti.

VPRAŠANJA ZA POGOVOR

1. Kdaj se v svojem telesu počutim dobro in kdaj slabše?

(V katerih okoliščinah, situacijah je moje počutje v telesu boljše – in kdaj slabše?)

2. Kako doživljam svoje telo?

(Sem z njim bolj ali manj zadovoljen? Kako moj hendikep vpliva na moje doživljanje telesa?)

3. Kako skrbim za svojo kondicijo?

(Kako se prehranjujem? Se redno gibljam? Kako skrbim za svoj zunanji videz? Kako se sproščam?)

4. Na katere ovire naletim pri skrbi za svojo dobro kondicijo – in kako jih rešujem?

(Kaj me ovira, da bi skrbel za svojo kondicijo na tak način, kot si želim? Kako rešujem te stvari?)



3.4. Postavim se na svojo stran

Kot punčka sem bila pridna. Zelo pridna. Ubogljiva. Tiste vrste otrok, ki je staršem v ponos. Vedno reče prosim in hvala. Je tiho, ko starejši govorijo. Če se mu kaj ponudi, vedno najprej vljudno odkloni. Odstopi prostor drugim. Se ne preriva, ne vrešči in ne topota sosedom v bloku po glavi. Skratka – krasen otrok.

Pri nas doma so veljale parole, kot so: »Lastna hvala se pod mizo valja. Skromnost je lepa čednost. Spoštuj očeta in mater (in seveda vse starejše – od učiteljev, do sosedov in prodajalk v trgovini), pa boš dolgo živel in ti bo dobro na zemlji. Pametnejši odneha.« Ja, in seveda znameniti: »Potrpeti je treba.« Sama lepa in hvale vredna načela, ki so v naši družbi nekako splošno razširjena in veljajo kot vzor kreposti in dobre vzgoje.

Starši so bili zelo veseli. Učiteljice tudi. Takšne otroke imajo najrajši. Tihe, mirne, vljudne, ki neopazno sedijo v klopi.

Mala Tjaška pa je rasla. Iz Tjaške je vse bolj postajala Tjaša. Tjaša s svojo osebnostjo. S svojimi željami, potrebami, hrepenenji. In s svojo predstavo o tem, kakšno življenje želi živeti.

Te moje predstave, želje in potrebe pa se niso vedno povsem skladale s predstavami mojih staršev, učiteljev in prijateljev. Vendar enostavno nisem bila navajena reči NE. To ni bilo vljudno, ni bilo dopustno. Pravzaprav sploh nisem vedela, kako se to naredi. Nisem imela veččin, s katerimi bi se znala postaviti zase. Če sem že kdaj pomislila na to, ali celo uspela kakšno malenkost izraziti, pa sem se takoj začela počutiti obupno slabo. Bilo me je kar nekako sram in zdelo se mi je, da nisem naredila prav.

Toda tako, kot moj sinček letos ne more več obuti čevljev iz prejšnje sezone, ker jih je prerasel, tako je rasla in se razvijala tudi moja osebnost. Vse bolj sem prepoznavala, da ne želim živeti življenja drugih. Da ne želim vedno delati samo tistega, kar menijo drugi, da bi bilo prav. In ker nisem vedela, kako reči ne, se je v meni kopičila napetost. Takrat mi je bilo v moji koži zelo težko. V meni so bile želje, nisem pa jih znala izraziti na primeren način. Moja okolica je menila, da sem naporna. Starši so bili obupani. »Neprilagojena« najstnica so menili učitelji. Prijatelji so rekli, da sem muhasta. Jaz pa samo nisem vedela, kako naj se postavim zase, za svoje potrebe in želje na primeren način. Brez vzkipljivosti ter brez občutkov sramu in krivde.

Napetost in stiska zaradi konfliktov med mojimi željami in okoljem sta se v meni vse bolj razraščali. Dokler nisem počasi dojela, da tako več ne gre naprej. Dojela sem, da moram začeti postavljati svoje meje. In to pravočasno. Takrat sem spoznala dobro psihologinjo, s katero sva se zelo ujeli. Razložila mi je, da imam pravico, da izrazim samo sebe, svoje želje in svoje potrebe. In da je prav, da živim svoje življenje ter da se za to svoje življenje borim. Povedala pa mi je tudi, da je pomembno, da najdem pravi način in da pri stvareh, za katere se odločim, tudi vztrajam.

Tako sem se počasi začela učiti postavljati meje. Moja prva meja, ki sem jo postavila, je bilo moje telo. Sklenila sem, da ne bom več jedla mesa. To je bil za moje starše absolutni šok. Takrat vegetarijanstvo ni bilo niti približno tako razširjeno kot danes. In to, da zdaj nenadoma

ne jem več mesa, je povzročilo veliko razburjenja in konfliktov. Toda jaz sem vztrajala. Ker je moje telo moje. In ker mi je bilo to pomembno. S tem nisem nikogar oškodovala ali prizadela. Postavila pa sem se za svoje želje. In okolica je to sčasoma sprejela.

Počasi sem začela večkrat izražati svoje mnenje tudi v šoli in pri pogovoru z drugimi. Tudi, če se kdaj kdo ni strinjal z mano. Tako so se razvili številni zanimivi pogovori. Srečala sem ljudi, s katerimi sem se zares razumela in se z njimi počutila povezano. Nekateri ljudje, s katerimi smo imeli malo skupnega, pa so pač odšli iz mojega življenja. Iz prilagojene punčke in »zmešane« najstnice sem postala zanimiva sogovornica.

Naučila sem se reči ne tudi prijateljem. Če sem bila utrujena ali če sem se morala učiti, sem povedala, da ta dan ne bom šla z njimi ven. Če mi določen lokal ali glasba nista ugajala, sem se to upala povedati. Če mi ni bilo do alkohola, sem si naročila sok. Pa čeprav je večina drugih pila alkohol. Postala sem bolj samozavestna in tudi drugi so me sčasoma začeli bolj upoštevati.

Tako sem v vsakdanjem življenju vse bolj trenirala postavljanje meja. Včasih je bilo laže, drugič težje. Nikoli se niso vsi strinjali. Ampak če sem našla pravi način in se postavila zase, ne da bi pri tem prizadela drugega, sem na dolgi rok videla, da je bilo to dobro. Kasneje, tekom študija sem izvedela, da sem se vsa ta leta vadila v večini, ki jo imenujemo asertivnost.

Moja največja preizkušnja v postavljanju zase pa je bila izbira študija. Takrat se je to zdelo nemogoče. Po mnenju marsikoga bi se naj odločila za prevajalstvo. Za nekaj v zvezi z jeziki. Češ da sem za to nadarjena. V sebi sem čutila, da to nisem jaz. Čutila sem, da me vleče drugam. Da bi rada razumela ljudi in jim znala pomagati. Takrat je bilo veliko nasprotovanj. Ta nasprotovanja so tudi v meni zbudila razne dvome in strahove. Vendar sem vztrajala. Ko me je mama v svoji stiski oblegala z lastnimi dvomi in skrbmi, češ da ne bom mogla doštudirati, da ne bom dobila službe, da bom živetarila v revščini, sem jo ustavljala: »Mama, vidim, da te skrbi. Ko mi govoriš vse to, postanem napeta in se težko osredotočam na delo. Prosim pomagaj mi rajši, da bom imela mir za študij.« In je bilo boljše. Je pa res, da je bilo potrebno vztrajati. Opazila sem, da je dobro, če točno in zelo jasno izrazim, kaj si želim. Potem imam mnogo več možnosti, da to tudi dobim. Pri mami je šlo težje. Pri profesorjih na faksu pa zelo zlahka. Če sem točno povedala, kaj potrebujem, sem to praviloma tudi dobila. Podobno je bilo pri sošolcih.

Spominjam se mojega prvega izpita na psihologiji. Spoznala sem, da potrebujem svoj prostor in sem se odselila od doma. Najela sem si majhno sobico v centru za slepe v Škofji Loki. Tam sem se učila in se v miru pripravljala na izpit. Pred prvim izpitom sem bila neznansko živčna. Potrebno se je bilo odpeljati iz Škofje Loke v Ljubljano. Ko sem se vsa napeta odpravljala na avtobus, me je sostanovalec vprašal, koliko izpitov še imam do konca. Nisem vedela ... »Kakšnih 50 mislim,« sem odgovorila in se zgrozila ob misli. »Saj jih ne boš preživela,« se mi je zarežal, ko me je videl vso živčno. Izpitov je bilo več kot 50. In – sem jih preživela. Vse. Potem sem vpisala še specializacijo – in naredila še to.

Ko danes gledam svoje življenje, sem vesela, da sem izbrala to pot. Vesela sem, da sem se borila, da sem vztrajala. In vem, da je bilo vse to možno samo zato, ker sem se začela učiti reči NE drugim – in JA sama sebi. To ni vedno lahka pot. Je pa edini način, da zares zaživimo sami sebe.

VPRAŠANJA ZA POGOVOR

1. Kako so starši spodbujali mojo samostojnost?

(Sem lahko izrazil svoje mnenje, želje, občutke? Koliko se je moje mnenje upoštevalo?)

2. Kako izražam svoje želje, potrebe danes?

(V katerih situacijah izrazim, kaj želim – npr. pri kosilu, oblekah, v družbi s prijatelji? Kako se pri tem počutim? So kakšne situacije, ko svojih potreb, želja ne izrazim? Zakaj ne? Kako se počutim takrat?)



3. Kako izražam svoje potrebe?

(Ali dolgo tiščim vase, preden nekaj povem? Povem z bolj mirnim glasom ali s povišanim tonom? Kakšne besede uporabljam? Poizkusite se domisliti nekaj konkretnih primerov, ko se postavite zase.)

4. Ali so kakšne situacije, ko bi si želeli bolj izraziti svoje želje in potrebe? Katere situacije so to?

5. Ena situacija iz mojega dosedanjega življenja, ko sem se uspešno postavil zase, je ...

(Spomnite se ene situacije, ko ste se uspešno postavili za nekaj, kar je bilo za vas pomembno. Kakšna situacija je bila to? Kako ste se postavili zase? Katere besede ste uporabili? Kakšne občutke ste imeli ob tem?)

3.5 Komuniciram z vsem, kar sem

V življenju imam veliko učiteljev. Moj največji učitelj je velik dober meter, težak okoli 16 kg in je trenutno star tri leta in pol. To je moj sin Jani. S svojim malim bitjem me vsak dan uči o velikih življenjskih resnicah. Postavlja mi ogledalo, da v njem vidim samo sebe in svet.

Jani je bister fantiček. In kot vsi otroci njegove starosti preizkuša meje. To pomeni, da ne uboga vedno. Pravzaprav je stvar takšna, da on rajši ne bi ubogal. In tako ne uboga, če se le da. Opazovala sem, kako je s tem. Kdaj me uboga – in kdaj ne.

Izkaže se, da me uboga takrat, ko se jaz resnično notranje odločim za nekaj. Takrat celo moje telo izraža isto kot besede. Ko s svojim celim bitjem stojim za tem, kar govorim. Takrat se mali upornik zbere, obriše nosek in si pridno obuje čeveljce oz. naredi tisto, kar naj bi. Če pa jaz oklevam, nekaj momljam, ga ogovarjam s prosečim glasom in po možnosti zraven počnem še kakšno tretjo stvar ... No – takrat pa malček kaj hitro zaključi, da mama ne misli resno. Da je še dovolj časa za tri kroge z avtomobilom ali za gradnjo še enega stolpa iz kock.

Podobno me učijo moji klienti. Ljudje, s katerimi delam. Oni so moji drugi največji učitelji. Na začetku sem zelo težko postavljala ceno svojega dela. Vedno, ko je beseda pri načrtovanju terapije prišla na moje plačilo, mi je postalo znotraj nekako tesnobno. Pravzaprav kar malo nerodno. Glas se mi je rahlo zatresel, sklonila sem glavo, pogledala stran in z živčno prepletajočimi, mencajočimi prsti, izdabila vsoto. Potem pa sem še v isti sapi nadaljevala, da če je to za njih problem, da se lahko dogovorimo tudi za manj ... Seveda se je stvar končala tako, da sem delala napol zastoj. No – in nekega dne sem imela tega dovolj. Opazovala sem mentorico, kako se ona loteva te stvari. Ženska je malo starejša od mene in draga kot žafran. In jaz pač plačujem njeno ceno. Tako kot mnogi drugi ljudje, s katerimi dela. Bila sem pozorna na to, kako ona postavlja svojo ceno. Z dvignjeno glavo, odločnim glasom, z nogami trdno na tleh. V kratkih, jedrnatih stavkih. »Moja ura je toliko.« In pika. In vsi plačamo. Brez pregovarjanja.

V čem je torej razlika? Zakaj Jani enkrat uboga, drugič ne? Zakaj moja mentorica z lahkoto dobi bistveno večje plačilo za enako delo kot jaz? Razmišljala sem in ugotovila – da je stvar v komunikaciji. V tem, kako povem stvari.

Očitno obstaja več kanalov komunikacije. Več načinov, po katerih drugim ljudem sporočam stvari. Najbolj očitni kanal so besede. Torej to, kar govorim. To je tudi tisto, kar nekako najlaže nadzorujem.

Vendar poleg tega obstaja še nekaj. Nebesedno sporočanje. To je tisto, kar poteka poleg besed. Ton mojega govora. Ta je lahko odločen, cincav, umirjen, razburjen. Že to, kako nekaj povem, posreduje neko informacijo, neko sporočilo.

Pomembna je tudi telesna govorica. Torej to, kar jaz izražam s telesom. Položaj moje glave, rok, nog, celotna drža mojega trupa. Je napeta, sproščena, zategnjena, dinamična, umirjena ... Izraz na mojem obrazu, obrazna mimika. Moj pogled. Kam ga usmerjam, iščem očesni stik ali se mu umikam.

Tudi dotik in osebni prostor sta pomembni sporočili, ki ju posredujem. Osebni prostor pomeni razdaljo, ki jo v prostoru zavzamem do drugega človeka. Če bom zelo blizu, bo to lahko znak bližine ali pa se bo drugi začel počutiti ogroženega, nadzorovanega. Stisk roke je pomembno sporočilo. Lahko je mlahav in neodločen, ali pa jasen, in čvrst.

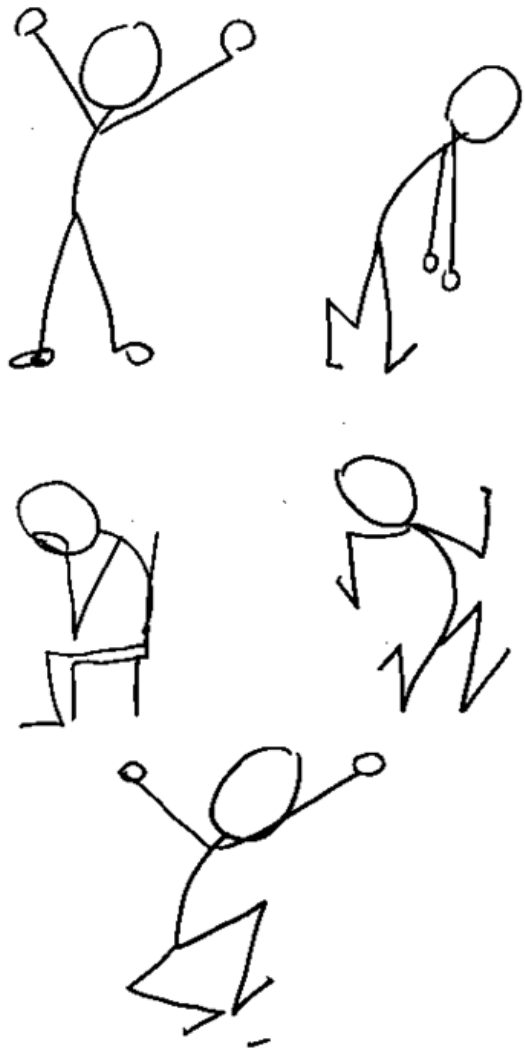
Tudi z izbiro svojega položaja v prostoru marsikaj sporočam. Če se postavim nekam v kot, to verjetno pomeni, da se nekako umikam iz dogajanja. Če pa se postavim na sredino ali se usedem na osrednji stol, že samo s tem nakažem, da bom verjetno imela eno od centralnih vlog v dialogu.

Hja, očitno res komuniciram z vsem svojim bitjem. Besede so pri tem pravzaprav manjši del. Ko razmišljam o tem, kdaj s pogovorom dosežem tisto, kar sem želela, prepoznavam, da je to v bistvu takrat, kadar se moje besede in moja nebesedna govorica ujemata. Takrat bo Jani začel pospravljati igračke, klienti se ne bodo spuščali v pogajanja glede cene in ljudje, s katerimi delam, bodo začutili, da jih razumem in da sem jim blizu.

Dokler moje besede govorijo eno, moje telo, kretnje, ton glasu pa izraža drugo, bodo moja sporočila kot jadrnica brez vetra v jadrih. Brez pravega učinka. Če pa moje besede in moje telo govorijo isto, potem moja jadrnica dobi zalet in s polnim elanom odpluje v zeleno smer.

VPRAŠANJA ZA POGOVOR

- 1. Kaj zame pomeni govorica telesa?**
(Kaj zame sodi k nebesedni govorici? Kakšne so moje izkušnje z govorico telesa?)
- 2. V katerih situacijah sta moja besedna in nebesedna govorica skladni – in kdaj ne?**
(Kaj vpliva na to, da sem bolj pristen? Kako se to odraža na moji komunikaciji?)
- 3. Kako se zavedam svoje telesne govornice?**
(Ali so situacije, ko se bolj zavedam kaj izražam s svojo telesno govorico in kdaj je to? Imam občutek, da jo lahko nadzorujem? V kolikšni meri?)
- 4. Ali pri nebesedni komunikaciji naletim na kakšne ovire zaradi mojega hendikepa?**
(Na kakšne težave naletim? V katerih primerih mi jih uspe premostiti – in kako? Nekaj situacij, ko sem v preteklosti uspel premostiti morebitne ovire pri nebesedni komunikaciji. Kako mi je to uspelo?)
- 5. Kdaj s svojim govorom bolj uspešno posredujem sporočilo?**
(Ali so kakšne značilnosti v samem govoru, pri katerih opažam, da je moja komunikacija bolj uspešna?)



3.6 Kako bogata je moja življenjska reka!

Stara sem 35 let. Živim v enoinpolsobnem stanovanju. Brez redne zaposlitve. S kupom certifikatov in diplom, ki nimajo nekega resničnega pomena. Zgolj nekaj potiskanih listov papirja. Neporočena. Z nezakonskim otrokom. Brez vsake socialne varnosti. In dokončno in popolnoma slepa.

Vse to je res.

Če pogledam svoje življenje v tej luči, me stisne. Vidim življenje, ki je bilo polno izgub, poslavljanj, in življenje, polno praznine.

Res pa je tudi, da živim v prijetnem, toplem stanovanju s pogledom na čudovit park s starimi drevesi. Poleti v njem omamno dišijo lipe in s svojim sladkobnim vonjem odišavijo celo stanovanje. Ob toplih dneh v drevesnih krošnjah žgolijo ptički, ki jih potem s sinom opazujeva skozi kuhinjsko okno. Stanovanje je ravno prav veliko za nas – in ravno dovolj majhno, da ga z lahkoto pospravim, tako da me ne obremenjuje preveč. Pri svojem delu sem sama svoj šef. Sama si poiščem delo, tako da mi ostane dovolj časa tudi za mojega sina in za mojo družino. Imela sem srečo, da sem se v življenju lahko veliko učila in srečala številne čudovite ljudi, ki so me s svojim znanjem in življenjskimi zgodbami obogatili. Vsa izobraževanja in vse moje življenjske izkušnje mi danes omogočajo, da delam tisto, pri čemer zares uživam in v čemer vidim globok smisel: pomagam ljudem bolj zadovoljno, kvalitetno in izpolnjeno zaživeti njihovo lastno življenje. In neskončno vesela sem, da lahko od tega svojega dela živim. Imam ljubečega in požrtvovalnega partnerja, s katerim se iz leta v leto učiva skupnega življenja. Pri tem iz leta v leto bolj napredujeva in skupaj rasteva. Dobila sva čudovitega sina, ki naju s svojim razcvetajočim se bitjem vsak dan posebej razveseljuje in naju uči. Mene trenutno uči predvsem o tem, kako dragoceno je življenje in kako dragoceni smo drug za drugega. Uči me o zaupanju, prepuščanju in vztrajnosti ... Imam še eno veliko učiteljico. Ta nosi pasji kožuh in je okoli gobčka že pošteno siva. Moja kuža Pia. Ona me uči o ponižnosti, brezpogojni predanosti in o spoštovanju.

In tudi vse to je res.

To je ista življenjska zgodba. Svoje življenje lahko gledam kot serijo izgub in porazov. Kot eno veliko praznino, ki se konča s praznino. In ob tem se počutim žalostno, prazno in brezvoljno.

Lahko pa svoje življenje vidim kot bogato reko, ki teče po plodni pokrajini in s sabo odnaša rodovitno zemljo, preperle veje, poljske cvetlice in pesem račk, ki plavajo na njej. Pokrajina, po kateri ta reka teče, oplaja reko, jo bogati. In reka nosi to bogastvo s sabo ter ga na svoji poti spet odlaga in oplaja pokrajino, po kateri teče ...

Ko gledam svoje življenje kot takšno reko, se spomnim mojih otroških let. Z vsemi svetlimi, pisanimi trenutki – in tudi z bolečinami in stiskami. Iger, ki smo se jih igrali, izletov s starši, prijatelji, mojih otroških dvomov in stisk. In spomnim se, kako sem jih postopoma preraščala. Kako sem sčasoma prerasla strah pred volkom pod posteljo ... in željo po tem, da bi imela hišico na drevesu, pa motor ... pa najlepše obleke v razredu, pa tistega fanta z iskrivim pogledom v temnih očeh in bleščeče belim širokim nasmehom. Z ljubečo hvaležnostjo se

nasmehnem ob spominu na vse te stiske, ki so bile zame takrat tako zelo resnične – in so mi vendarle samo pomagale dozoreti.

Spominjam se izkušenj na moji življenjski poti. Selitev, potovanj, izobraževanj, takšnih in drugačnih odločitev. Srečanji in poslavljanji, prijateljev, ki so prihajali in odhajali iz mojega življenja, da bi naredili prostor za druge. Zavedam se, kako me je vsak od teh kamenčkov v moji reki oblikoval in me zaznamoval. Kako je zaradi vsakega takšnega kamenčka moja življenjska reka bogatejša.

Najbolj izmed vsega pa se mi spomin ustavi ob ljudeh. Ljudeh, ki sem jih na svoji življenjski poti srečala. Ob ljudeh, ki so se me dotaknili. Po takšnih srečanjih nismo nikoli več čisto isti. Ljudje, s katerimi se srečamo, puščajo sled v nas. In mi v njih, ko tako razmišljam, odkrivam nove in nove obraze, ki so prispevali svoj delček v mojem življenju. Včasih tudi s tem, ko se nismo strinjali, ko sem bila razočarana, prizadeta. In sem sklenila, da jaz želim stvari narediti drugače. Mnogo pogosteje pa s tem, ko sem se od drugih učila o boljših, novih načinih, o spoštovanju, ljubezni in življenjski modrosti.

Ko gledam na svoje življenje, na to svojo življenjsko reko na tak način, osupnem, kako bogata je. In bolj podrobno kot jo gledam, več bogastva odkrivam v njej. Če si le dovolim videti lesketanje sonca na vodni gladini in če le dovolj pozorno pogledam v globino, da v njej prepoznam obrise ribic, ki se pasejo ob dnu. Prevzame me globok občutek hvaležnosti, upanja, življenjske radosti in zaupanja v prihodnost, ki prihaja.

Spet se spomnim moje čudovite babice, ki mi je govorila: »Kozarec lahko vedno vidiš na pol poln ali na pol prazen.« In spet enkrat se zavem, kako zelo zelo prav je imela.

Moje življenje lahko gledam kot serijo razočaranj in tragičnih izgub – ali pa kot bogat vrtiljak raznoterih barv, ki se prelivajo v mavrico.

In ja – včasih to mavrico vidim lažje, drugič težje. So tudi dnevi, ko kar pozabim nanjo ali pa jo zagrnejo oblaki in je ni nikjer več videti. Takrat se spomnim, da je včeraj še bila tam in da lahko verjamem, da tudi danes še vedno je. Lahko zaupam, da bo veter odnesel oblak, tako kot ga je prinesel, in spet bom našla mavrico. Če bom le tam in jo bom pripravljena videti.

Na naši življenjski poti smo doživeli različne izkušnje. Vse te izkušnje, tako prijetne kot neprijetne, nas na določen način bogatijo. Pomagajo nam lahko, da svoje življenje doživljamo kot vredno, izpolnjeno in smiselno. To, kako bomo gledali na naše življenje, pa je v veliki meri odvisno od nas. Naše razpoloženje niha. Kdaj vidimo sami sebe in svet v bolj, drugič v manj pozitivni luči. Z ozaveščanjem pozitivnih vidikov našega življenja bomo tudi v težjih trenutkih lažje ohranili optimistično naravnost in motiviranost za življenje.



VPRAŠANJA ZA POGOVOR

- 1. Kako vidim svoje dosedanje življenje?**
- 2. Katere izkušnje v mojem življenju so me zaznamovale? Kaj so mi prinesle dobrega?**
(Spomnite se pomembnih dogodkov v vašem življenju in skušajte prepoznati, kaj ste se iz njih naučili, kaj dobrega so prispevali k vašemu življenju.)
- 3. Kateri ljudje so me v mojem življenju zaznamovali?**
(Spomnite se ljudi, ki so bili za vas v vašem življenju pomembni. Morda se boste lahko spomnili celo kakšnega konkretnega dogodka? Obnovite ga čim bolj celostno. Kaj dobrega vam je prineslo srečanje s tem človekom, s temi ljudmi?)
- 4. Kdaj svoje življenje vidite v bolj pozitivni luči? Kako se to takrat odraža na vašem življenju?**
(Kdaj, v katerih situacijah, v kakšnih življenjskih okoliščinah? Vidite svoje življenje v bolj pozitivni luči? Kaj to potem pomeni za vaš način življenja v tem obdobju? Kako se lotevate stvari, vzpostavljate stike, se vključujete v družbo?)
- 5. Kdaj svoje življenje vidite v bolj negativni luči? In kako to vpliva na vaše življenje v tistem obdobju?**
(Kdaj, v katerih situacijah, v kakšnih življenjskih okoliščinah vidite vaše življenje v bolj negativni luči? Kako se to odraža v vašem življenju? Kako se lotevate stvari, kako to vpliva na vaše druženje in vzpostavljanje stikov ter na vaše vključevanje v družbo?)
- 6. Prepoznate, kaj vpliva na to, da svoje življenje vidite v bolj pozitivni ali v bolj negativni luči?**
(Katere stvari, dejavniki vplivajo na to, kako doživljate svoje življenje?)

3.7 Moji viri, moja vizija – odprta pot!

Stojim doma za kuhinjskim pultom, ki je pri nas nekoliko višji, kot je to običajno. Pred mano je velika skleda. Uporabljam jo, kadar pečem kruh. V skledi moka in vzhajani kvasec. Okoli mene pa potrebnosti za peko kruha: oreščki, semena, olje, voda ... Skratka – cel kup zanimivih stvari. Jani, moj nadebudni triletnik, se motovili po kuhinji in dviguje glavico. Na vsak način bi rad pokukal v skledo. Kako neki je vzhajal kvasec? To se mu zdi vedno nadvse zanimivo. In seveda – mali pekarski pomočnik bi rad sodeloval. Toda – smola! Pult je čisto previsok! Niti čez ne more pokukati. Mama pa ... eh... Odkar je zadnjič raztresel vso moko ... hm... verjetno še slišati ne bo hotela in mu ne bo pustila pomagati. Tako je rekla takrat, ko se je zgodila nesreča. Zato prihodnjič res ni smel več sodelovati. Oh, te mame ...!

No – ampak – malček se ne da. Motovili se po kuhinji, se prestopa, vrtil glavico. Potem nenadoma prime stol in si ga pririne do pulta. Spretno spleza nanj – in zdaj je ravno prav visok. Pokuka v skledo: »Oooohhh, kako je zllllaselll!« zagode ves očaran. Začne mencati, stopica, zavihuje si rokavčke. Zleze dol s stola in si steče umiti ročice – pa spet nazaj, smuk na stol. »Mama, ves mama, jaz bi tuuudi llad pomagallll. Bi lllad malo mesil.« In že spet neodločno viha rokavčke. »Ne, Jani, žal mi je. Zadnjič si stresel moko in zato danes ne moreš mesiti.« Stresel jo je, ker se je zvijal in se igral, je treba dodati. »Mama, ves, ko bi pa jaz tako zello lllad. Bom pazil in cisto zallles ne bom strlllesel moke. Obljubim. In mi je zal. Pllllosim!« Z mirnim glaskom in v knjižno pravilni slovenščini. Ker ve, da je to tisto, kar pri meni vedno vžge. Če bi se drl in cvilil, tako kot se je zadnjič, ne bi bilo nič. »No prav, če boš res pazil, pa lahko malo pomesiš. Izvoli ...« mu primaknem skledo, da jo laže doseže s svojimi drobnimi ročicami.

Ja. Jani je znal. Pri svojih treh letih je imel vizijo, svoj cilj. Vedel je, kaj si želi. Mesiti testo. In – znal je poiskati sredstva za to, da pride do tega cilja. Primaknil si je stol, sam od sebe z angelsko pridnostjo naredil vse potrebne priprave – od umivanja ročic do vihanja rokavčkov – in naposled uporabil svoj adut, za katerega se je zdaj že naučil, da (skoraj) vedno vžge – lepo, jasno izražanje in čarobna besedica prosim, ki jo je potrebno povedati prav lepo razločno. In – eto – mama popusti, vrata se odprejo, cilj je dosežen.

Osupljiv, tale triletnik, ni kaj ...

Nasmehnem se mu, ko to razmišljam in se zavem ponavljajočega se dreganja ob nogo. Moja kuža Pia. Odkar sem odprla vrečko z oreščki, sedi ob mojih nogah in me vztrajno drega z gobčkom. »Na, Picika, izvoli še ti en orešček.« Tudi ona ima svoj cilj. Hrana. In sodeč po njenem lepo zavaljenem, sodčkastem trebuščku je pri tem prav neverjetno uspešna.

Pomislim, kako zelo smo si vsi trije podobni. Jani, Pia in jaz – in kako vesela sem, da smo takšni! Spomnim se moje vizije – tam nekje na faksu. Želela sem samostojno živeti, delati v psihoterapiji, pomagati ljudem, združevati svoje znanje in svoje življenjske izkušnje ter živeti od tega. Kako nemogoče se je to takrat zdelo! Tako kot tisti previsoki pult za Janija. Pa je potem vendar korak za korakom šlo. In spominjam se, kako vesela sem bila vsakič, ko sem dobila kakšno informacijo, kakšno idejo, kakšno upanje, v katero smer bi bilo še možno iti. Kam bi še lahko dregnila s svojim smrčkom. Velikokrat sem dregnila zaman. Tako kot Pia. Včasih pa so bile ideje dobre, informacije prave... in – tudi takrat, ko se ni takoj nič zgodilo, sem vendarle v sebi ohranila zavest, da je to pač tek na dolge proge. Da je pomembno, da

vztrajam. In da se bo slej kot prej odprlo. Spet mi zazvenijo v ušesih besede moje drage babice Inče: »Trkajte in se vam bo odprlo!« Nasmehnem se. Veliko mojega življenja je bilo samo trkanje in tu pa tam kakšna špranja. Toda – iz vseh teh drobnih špranj je naposled sčasoma zasvetilo dovolj svetlobe, da lahko vidim pot naprej.

Ko to razmišljam, medtem ko mesim kruh, se spomnim nekega eksperimenta iz študija psihologije. Sovražila sem ga iz dna duše. Šlo je nekako za to, da so pse privezali na verigo in položili pred njih kos mesa, tako da ga psi niso mogli doseči. Psi so se nekaj časa zaganjali in cvilili, skušali doseči meso – a zaman. Potem so se naposled ulegli in si nehali prizadevati. Najbolj osupljivo je to, da tudi takrat, ko so jim odvzeli verige in bi pravzaprav lahko šli po slastni zalogaj, tega niti poizkusili niso več. Temu pojavu pravimo »naučeni brezup.« Pomeni v bistvu to, da če se nekaj časa trudimo in ne dobimo nobene vzpodbude ali nagrade, nas naš trud ne pripelje bliže do cilja. Sčasoma nehamo verjeti, da ta cilj sploh lahko dosežemo. Enostavno nehamo poizkušati. In – ljudje si potem enostavno nehamo postavljati cilje. Psi iz eksperimenta so bili apatični in brezvoljni. Prav takšni postanemo tudi ljudje, če nehamo verjeti, da lahko stvari, ki si jih želimo, dosežemo. Še huje – lahko se celo zgodi, da si enostavno ne upamo več ničesar želeči, ker smo prepričani, da je za nas vse nedosegljivo.

Zato ker ne verjamemo, da lahko nekaj dosežemo – tudi enostavno ne iščemo več sredstev in načinov, ki bi nam lahko pomagali do cilja, pa četudi so morda čisto blizu. Morda celo prav v nas samih.

Zato bom Janiju še dovolila mesiti kruh. Če si bo znal primakniti stol in poiskati pot do tega, da me prepriča. Tudi moji dragi Piji bom dala še en orešček, da si ne bo zaman ogulila smrčka.

Pomislim, kako veliko sredstev pravzaprav leži tik pred našimi nosovi. Tako kot tisto meso pri psih iz eksperimenta. Razmišljam, kje vse sem sama iskala informacije in vzpodbude. Ja, največ sem jih verjetno dobila prav od ljudi. Od tega, ko sem spraševala, se pogovarjala, poslušala druge. Nekaj zagotovo tudi iz medijev. Če sem le bila odprta za informacije in ideje. Še iz tako brezveznih prispevkov se je dalo kaj zanimivega izluščiti. Pa seveda – iz raznih knjig, strokovne in poljudne literature ... No, nekaj koristnih informacij sem dobila tudi iz raznih društev. Zavem se, kako zelo bogat je svet z informacijami, če sem jih le pripravljena videti, zbirati, biti odprta za njih – in v njih prepoznavati priložnosti. Spomnim se prvih sramežljivih, bežnih obrisov moje življenjske vizije. Kako se je ta vizija z informacijami, izkušnjami, ki sem jih nabirala, vse bolj izoblikovala in dobivala vse bolj oprijemljivo obliko. Brez te vizije, neke splošne ideje o prihodnosti, bi svet zame ostal nekako odtujen. Brez prave zveze z mano. Tako kot tisti kos mesa za tistega psa iz eksperimenta. Popolnoma brez vsake vrednosti. Moja vizija je naredila iz množice dražljajev v svetu informacije. Potrebna je bila še moja pripravljenost in usmerjenost nanje, da so lahko zame postale koristne.

Življenje je pred vrati! Samo odpreti jih je treba – in stopiti ven!

VPRAŠANJA ZA POGOVOR

1. Kako so me kot otroka spodbujali pri postavljanju in doseganju ciljev?

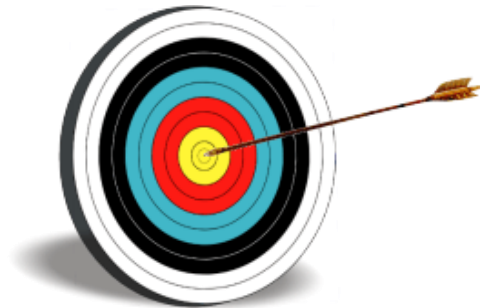
(So starši kazali zanimanje za moje želje, interese, cilje? So me pri tem vzpodbujali in podpirali? Ali pa sem se čutil v svojih željah prezrt in preslišan? Kakšna sporočila sem dobil glede postavljanja in uresničevanja ciljev od mojih staršev? Kako so si cilje postavljali in jih uresničevali oni?)

2. Moja vizija in cilji danes so ...

(Kako si danes postavljam vizije, cilje? Kakšno vizijo svoje prihodnosti imam? Je bolj ohlapna ali bolj izdelana? Ali imam kakšne konkretne cilje, ki bi jih rad dosegel?)

3. Kako se lotevam doseganja svojih ciljev?

(Sem pri doseganju ciljev bolj aktiven ali se bolj prepuščam stvarim, ki pridejo? Spomnite se kakšnega konkretnega primera, ko ste se angažirali za nek cilj – in nekega drugega primera, ko je bil vaš angažma manjši. Kakšna je bila razlika? Kako vam je uspelo uresničiti en in kako drugi cilj? Kako ste se ob tem počutili? Kdaj ste občutili večje in trajnejše zadovoljstvo?)



4. Kako si pomagate pri uresničevanju vaših ciljev?

(Kje iščete informacije? Kako se lotevate uresničevanja ciljev? Katere stvari so vam v pomoč in kaj je za vas najbolj učinkovito?)

5. Razmislite o konkretnem načrtu za uresničitev enega od vaših ciljev.

(Kako bi se ga lotili? Kje bi lahko iskali informacije? Kateri koraki bi bili za to potrebni? Katere ovire bi lahko pričakovali? Kako bi jih lahko premostili? Kateri bi bil prvi korak? Posebno dragoceno bo, če boste to prediskutirali v paru. Lahko si tudi zapišete oporne točke.)

3.8 Ovire so v moji glavi!

Prvič se mi je pomen ovir v naših glavah prav plastično prikazal, ko sem se po enoletni rehabilitaciji zaradi izgube vida iz centra v Škofji Loki vrnila domov v Ljubljano. Čas v Škofji Loki je bil zame zelo lep. Miren, spokojen. Imela sem lastno majhno sobico. Majhno kopalnico, ki sem jo uporabljala sama. Pralni stroj, v katerem sem se naučila sama prati perilo. Veliko učno kuhinjo, ki je takrat ni uporabljal nihče razen mene in kjer sem se lotevala priprave raznih jedi. Spominjam se, kako sem nekoč pripravila polnjene kalamare, ki jih kot videča prej nikoli nisem. Hodila sem na tržnico in se vračala po poti ob reki otovorjena s prezrelim sadjem, iz katerega sem si potem pripravljala razne sladice in z njimi gostila tistega, ki je bil trenutno v bližini. Spoznavala sem se z računalnikom in se počasi, počasi začejala pripravljati in ogrevati za učenje na faksu. Ja. Tisti čas v Škofji Loki je bil miren. Imela sem veliko časa za to, da si spet uredim življenje in se postavim na noge. Predvsem pa sem imela veliko podpore – če sem prosila zanjo.

Tako je minilo eno leto. Vrnila sem se domov v Ljubljano. Iz zelene Škofje Loke s parkci, reko in žgolenjem ptičkov pod oknom v stanovanje v ljubljanskem blokovskem naselju. Iz domovanja, ki sem si ga uredila po svoje – v stanovanje, ki ni bilo moje. V katerem je gospodovala druga gospodinja. Živo se spominjam enega izmed prvih juter, ko sem ogrnjena v jutranjo haljo pristavila kavo, da bi si jo skuhala. Brž je prihitela moja draga babica, vsa zaskrbljena in v strahu: »Joj, joj ... ne, Tjaši, pazi no, se boš spekla.« Preplašena sem obstala in za trenutek sploh nisem razumela, kaj se dogaja. Kako se bom spekla? No – in bi se od samega šoka menda res. »Joj, pazi no vendar, štedilnik je vendar vroč! Daj no, pusti, bom jaz. Ti se kar lepo usedi.« Ne spominjam se več točno, ali sem se takrat usedla ali ne. Verjetno sem začela s prepričevanjem, da bom sama in da zmorem. Vsekakor se je to prepričevanje in dokazovanje potem še naprej nadaljevalo na vsakem koraku.

Stvari, ki so bile prej zame samoumevne, so bile zdaj v glavah drugih nenadoma neobvladljive. Od kuhanja kave do zlaganja perila – da o likanju in pralnem stroju sploh ne govorimo. Moja babica je vsakič skoraj doživela srčni napad, ko sem šla sama ven. No – sčasoma se je vendar malo umirila. A me je še naprej gledala skozi okno, ko sem s svojo palico odhajala po dvorišču.

Potrebno je bilo veliko časa, energije, potrpežljivosti, vztrajnosti in »dokazovanja«, da sva se nekako ujeli. Jaz sem si lahko kuhala kavo – na peko kalamarov in podobne kuharske podvige pa sem morala pozabiti. Zlaganje perila je šlo, pralni stroj je ostal tabu. Tako sva se nekako postopoma navadili živeti druga z drugo. Moja babica je skozi izkušnjo življenja z mano ugotovila, da ne bom razpadla, če grem sama po stopnicah, da me ne čaka gotova smrt, če se podam sama iz stanovanja in da ne bom zažgala bloka ali sebe, če si skuham kavo. Drugi člani moje družine in sorodniki, s katerimi nismo živeli skupaj, teh stvari še dolgo niso doumeli. Nekateri še sedaj, po vseh teh letih ne.

Po nekaj mesecih sem ugotovila, da me vse te ovire v glavah drugih vendarle preveč utesnjujejo. Zato sem se vrnila nazaj v Škofjo Loko. Tam sem spet imela svojo sobico, svojo kuhinjo, svoj pralni stroj in svoj mir za študij. Stvari so se umirile. A ne za dolgo.

Spoznala sem Roka, mojega sedanjega partnerja. To je bil kraval!!! »Kaj si pa misliš! Slepa! Samo izkoristil te bo! Trapa neumna!« sem poslušala. »Samo počakaj, boš že še videla! Kaj si

pa misliš, kdo pa bo s tabo! Še zanosila boš, potem boš pa imela, ti naivnica neumna!« Spet sem bila družinska tragedija s svojo nepremišljenostjo, nezrelostjo, naivnostjo – kratka – budala. In ... vse te težke besede so odzvanjale tudi nekje v meni. Govorile so vprašanja in dvome, ki sem jih nekje globoko v sebi imela tudi sama. Malo je manjkalo, pa bi se vsi ti dvomi v glavah drugih preselili še v mojo glavo do te mere, da bi me celo zajeli.

Na srečo se to ni zgodilo. Veliko je k temu pripomoglo, da sem živela sama in da je bila Škofja Loka vendarle nekoliko stran od Ljubljane. Prav tako je veliko pripomogla tudi ga. Hafnar, takratna ravnateljica doma. Verjela je vame in me ves čas vzpodbujala k samostojnemu, opolnomočenemu življenju. In ne nazadnje – je k temu ogromno pripomogel moj Rok s svojo vedrino, toplino in odprtostjo. Veliko sva se pogovarjala. To, da ne vidim, ga ni skrbelo niti desetino toliko kot druge. Ob njem sem res imela občutek, da stvari gredo, da so obvladljive. Da nama, da mi kar gre ... Iz dneva v dan sva ustvarjala svet, ki je s svojo preprostostjo in svetlobo preganjal sence strahov in dvomov, ki so jih sejale ovire v glavah drugih. In s to čudovito izkušnjo so izginjale tudi marsikatero sence ovir v moji glavi.

Preselila sva se v lastno stanovanje. Ta selitev je bila spet prilika, da sem se zavedla ovir, ki so zame rasle v glavah drugih ljudi. »Saj ne boš zmogla! Kaj ti pride na pamet! Kako boš pa čistila? Pa denar? Le kako boš? Vsi te bodo goljufali! Mi te že ne bomo živeli!« Brez konca in kraja. Jah... tudi mene je malo stiskalo. Vendar sem si takooooo zelo želela lastnega gospodinjstva in miru. Rok in moja babica Inča sta verjela vame. Spominjam se, kako sva z Inčo nekega jutra izstopili iz Rokovega avtomobila, ko naju je, oborožene z vedri, krpami in čistili, odložil na poti v službo. Šli sva čistiti novo stanovanje. In od takrat naprej – je vse kar nekako steklo. Našla sem pomoč tam, kjer sem jo potrebovala. Z Rokom sva stanovanje zorganizirala tako, da sem lahko stvari obvladala sama. In ... je steklo.

Minevala so leta, študij je tekkel, lastno gospodinjstvo ni bilo več vprašanje. Sosedje so se navadili. Moji starši tudi. Tedaj sem zanosila. Dolgo mi je bilo kar nekam nerodno povedati. No – potem pa se več ni dalo skrivati. Živo se spominjam odziva neke sošolke na specializaciji iz psihoterapije, ki mi je z zgroženim tonom in obupom na obrazu rekla: »Kaj, a res?! Aaa... kar noseča si? Aaa... boš kar imela otroka ali kaj? Hja ... in to študentka psihoterapije. No ja.« Tedaj sem se jasno zavedla, kako zelo tuja je ideja, da bi ženska, ki ne vidi, imela otroka. Potem sem še pogosto videla, kako je moja nosečnost spravljala v stisko marsikoga. Sploh taksiste. Menda jih je bilo na smrt strah, da bom kar tam rodila ali kaj. Vsi so me gledali nekako drugače in delali z mano v rokavicah. Ženska, ki ne vidi in bo imela otroka je menda nekaj silno čudnega in nepojmljivega. Lahko kar razpade ali pa se zgodi sam bog ve kaj. Bolelo me je, ker sem tudi od moje ginekologinje čutila, da nekako ne odobrava moje odločitve za otroka. Še danes sem neskončno hvaležna Roku za njegovo flegmatičnost, zaupanje in za vero vame. V naju. V nas.

In res – postali smo trije! Takrat sem imela dovolj ovir v glavah drugih ljudi. Iz stanovanja in iz mojega življenja sem vrgla ven vse, ki so mi s svojo pretirano skrbjo nabijali občutek nesposobnosti. Zorganizirala sem si mrežo ljudi, ki so verjeli vame in so me bili pripravljeni podpreti in sem jih lahko po potrebi poklicala. Menjavanje plenice, dojenje in ostale stvari so se izkazale kot mnogo manjši zalogaj, kot sem pričakovala. Ko se je Rok vrnil iz nekajtedenske službene poti, sem bila mama. Prava mama. In to sem vse do zdaj. Ko to pišem, se mi na lica prikrađe smehljaj.

Vesela sem, da nisem pustila oviram v glavah drugih, da bi mi krojile življenje in da mi je bilo poleg ovir v moji glavi dano videti in iskati rešitve. In te so se vedno našle.

VPRAŠANJA ZA POGOVOR



- 1. Katere ovire v glavah drugih ljudi sem srečal do sedaj v svojem življenju?**
(Katere predstave – morda prav o invalidnosti – ste srečali do sedaj? Kako so te predstave vplivale na vas?)
- 2. Spomnite se vsaj enega primera, ko ste doživeli, da te ovire oz. zmotne predstave v glavah drugih niso držale.**
(Poizkušajte se spomniti čim več podrobnosti situacije. Kakšna je bila situacija takrat, za kakšna prepričanja je šlo – in kako so se izkazala za netočna? Morda je šlo za kakšno stvar glede vaše telesne kondicije, prehrane, načina življenja, prijateljev. Pobrskajte po spominu!)
- 3. Katere ovire – prepričanja, misli, čustva ... v glavi so me v preteklosti ovirala, da bi polno zaživel svoje življenje in ga skušal oblikovati po svojih željah?**
(Razmislite, katera prepričanja, misli, občutki, morda izkušnje so vas v preteklosti ovirala pri tem, da bi se lotili stvari, ki ste si jih želeli?)
- 4. Kaj si trenutno želim – in katere ovire v moji glavi in v glavah drugih me pri tem zadržujejo? Kako jih lahko premagam?**

3.9 Kako pa drugi?

Spominjam se scene nekega jesenskega dneva iz moje osnovnošolske dobe. Sedim na zadnjem sedežu avtomobila. Pokrajina pada mimo. Nežni valoviti grički, odeti z gozdom, ki se začenja barvati. Peljemo se domov iz izleta. Ne morem si kaj, da nebi slišala pogovora mame in očeta na sprednjem sedežu. »Ja, veš, sosedova Manca! Ta pa ta! Toliko je stara kot naša Tjaša. Oh, pa kaj vse zna! Zadnjič sem jo slišala, kako igra klavir! Kot prava pianistka! Fantastično! Samo pomisli! In nikoli je ni treba siliti k temu, da bi vadila. Oh, ja! Pa same petke ima v šoli. In še doma pomaga. Celu hišo posesa. Pa kako natančno! Ti povem. Zadnjič sem govorila z njeno mamo, pa mi je povedala, da hodi še na angleščino in na telovadbo. No, zdaj bo šla še na francoščino! Ja, res je pridna. In silno uspešna. Naša Tjaša pa ... Oh, samo nekaj bere in govori po telefonu. Mancina mama sploh ni mogla verjeti, ko sem ji povedala, da je naša zadnjič celo uro čvekala z neko prijateljico. Oh, ja, Manca je res krasna! Zagotovo ji bo v življenju uspelo! Boš videl, ta bo še daleč prišla ...« je brez konca in kraja modrovala moja mama. Oče je vmes kimal in tu pa tam uspel izdahniti kakšen pritrujoč »mmhhhhmmmm« ali »ja, ja« in »točno«. Ta »točno« se je pojavil takrat, kadar je letela kritika neposredno name. Zgodba se je nadaljevala s sosedovo Tanjo, ki je bila itak tudi super. Sledil je Mihec iz sosednje ulice. Seveda prav tako krasen. Potem še Tonček, sin od neke mamine kolegice. Vsi super fajn. Videti je bilo, da je svet okoli mene sestavljen iz samih super – nezemeljsko pridnih otrok, ki jim bodo menda vsak hip zrasle perutnice. Ob njihovi nebeški popolnosti je bila moja malenkost seveda videti obupno zemeljska, nepopolna in pritlehna.

Takšne primerjave so bile v mojem otroštvu na dnevnem redu. Zanimivo pri vsem tem je, da sem bila pravzaprav izredno priden otrok. No – ampak – v očeh mojih staršev so se vedno našli še kakšni otroci, ki so bili v čem boljši, bolj pridni, bolj uspešni – skratka bolj krasni.

Mene so te primerjave silno jezile. No – kot otroka so me najprej bolele. Ob takšnih monologih sem se počutila slabo. Nepomembno, neustrezno in nekako krivo. Kar malo umazano. Ko sem začela bolj razmišljati s svojo glavo, torej kot najstnico, so me te primerjave neizmerno jezile. V meni so zbudile silen odpor. To primerjanje se mi je zdelo krivično in neustrezno. Kot prvo so bile vse te primerjave itak za lase privlečene in seveda je sosedova Manca na skrivaj tudi kadila – tako kot velika večina najstnikov v tistem obdobju. Pa Mihec, ki je medtem postal Miha, je na veliko šprical šolo in puščal na cedilu eno punco za drugo. Najbolj krivično in nepošteno pa se mi je zdelo, da naj bi vse merili z istim metrom. Enostavno nismo bili vsi enaki. Manca je bila pač nadarjena za klavir. Jaz nisem imela posluha. Za to pač nisem kriva. Miha je gledal svojega očeta, ki je na veliko menjaval ženske in se mu je to zdelo frajersko. Jaz sem silno rada brala. Tone je bil nadarjen za nogomet in je zato cele dneve treniral. Čutila sem, da smo različni. Da prihajamo z različnimi danostmi. Z različnimi potenciali. Da se nam v življenju dogajajo različne stvari, ki nas po svoje oblikujejo. Že takrat sem jasno čutila, da tako različnih življenjskih zgodb ni mogoče vrednotiti z istimi merili in to se mi je neizmerno upiralo. Globoko sem verjela, da je vsak izmed nas poseben, dragocen prav takšen, kot je. Da ima vsak izmed nas neke talente, neke danosti, ki jih velja razvijati, in da ima vsak izmed nas neke šibkosti, neka področja, kjer pač ni močan. In da je to tako tudi čisto prav.

Zato je moje otroštvo in moja mladost zaznamoval globok odpor do primerjav z drugimi.

Naslednja scena, ki se je spominjam, je kakšnih 10 let kasneje. Ležim v bolnici. Vse naokrog mene je tema. Vonj po razkužilu in bolnišničnem pralnem prašku. Nekoliko grobe rjuhe sveže preoblečene postelje. In blazina, ki je že vsa mokra od solz. Prvih nekaj dni po tem, ko sem izvedela, da sem izgubila vid, sem samo prejokala. Ali pa spala, ker sem bila telesno tako šibka. Če sem bila budna, sem se ukvarjala z mislijo, da sem oslepela. Na plan so priplavale vse moje stereotipne predstave o invalidnosti. Da človek potem nič več ne more. Da je čisto nemočen. Prepuščen na milost in nemilost drugim. Da še v svoji sobi ničesar več ne najde. Ma kakšen poklic neki!!! Berač, kvečjemu! Pa še to – kako bom sploh prišla do kakšnega kraja, kjer bom lahko prosjačila. Oh, grozota! To, da ne vidim, pomeni konec življenja. Ko bi vsaj rajši umrla. To je najhujše, kar se sploh lahko zgodi. Konec vsega, črne misli v črni temi. V črni temi nevednosti.

Prve žarke je v to mojo temo takrat prinesla zdravnica. Bila je res super ženska. Pripovedovala mi je, da veliko ljudi po izgubi vida kar dobro živi. Da jih veliko živi samostojno življenje, imajo poklic – in celo družine in otroke. Takrat se mi je vse to zdelo kot znanstvena fantastika. Pa sem vendar prisluhnila in našpičila ušesa. V mojo temo so pokukali prvi žarki svetlobe in upanja.

Čez nekaj časa je prišla moja mama z idejo, da bi pripeljala k meni v bolnico nekega slepega moškega, ki bi mi malo povedal, kako živi. V meni se je vse nasršilo. Stari spomini so oživel. Spet neke brezvezne primerjave! Moja zgodba je drugačna! Je kričalo v meni. No – in tisti gospod je vendarle prišel in za njim še ena gospa. Pripovedovala sta mi o svojem življenju. O gospodinjstvu, delu, ljubezni, o otrocih. Spraševala sem ju o stvareh, ki so se meni zdele problem. Njima pa očitno sploh ne. Pred mano so se odpirale nove razsežnosti, novi pogledi, nove možnosti, ki jih prej nisem poznala – in novo upanje. Njun svet se mi je sicer še vedno zdel tuj in drugačen od mojega. Vendar tudi zanimiv in navdihujoč.

V tistem času sem nekje v sebi odrasla. Prerasla sem malo Tjaško, ki je imela ves čas občutek, da ni dovolj dobra in da bi morala biti takšna kot »popolni« drugi. V sebi sem se nehala primerjati z drugimi – in se pričela učiti.

Z veseljem in radovednostjo sem začela spoznavati zgodbe drugih ljudi. Srečevala sem ljudi z raznovrstnimi okvarami. Videla sem, kako živijo, kako rešujejo probleme. Dobila sem veliko uporabnih idej. Včasih pa sem ob zgodbah drugih spoznala, da imam v marsičem veliko srečo. Tako sem se učila tudi o tem, da sem pri sebi prepoznavala stvari, ki jih lahko cenim in se jih veselim.

Ta način gledanja na svet je bil takrat zame izjemno dragocen. Mislim, da mi je v nekem smislu »rešil« življenje. Ohranjam ga še danes. Ker me bogati in mi pomaga, da se v svojem življenju ne neham učiti.

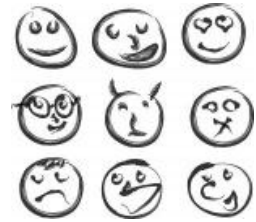
Moji učitelji danes so drugi ljudje. Ljudje, ki jih srečujem na svoji poti. Ljudje, ki se v svojem življenju soočajo z različnimi vrstami oviranosti. Pa tudi tisti ljudje, pri katerih njihove življenjske ovire niso vidne in očitne na prvi pogled. Od vsakega se lahko nekaj naučim. Če sem le dovolj pozorna in če sem se le pripravljena učiti.

Sklenila sem, da bom v življenju pridna učenka. Vesela sem, da sem globoko v sebi dojela, da se mi ni treba primerjati. Namesto tega se lahko učim. Hvaležna sem za vse učitelje, ki mi jih življenje pripelje na pot.

VPRAŠANJA ZA POGOVOR

1. Kakšne občutke imam ob tem, ko slišim o zgodbah drugih ljudi?

(Kakšne občutke doživljam? Občutim radovednost in zanimanje – ali pa morda odpor, ljubosumje, jezo? Ali pri tem doživljam kakšne stiske? Me morda obhajajo občutki, kot so potrto, tesnoba, morda jeza ali sram? Kakšne misli me ob tem obhajajo?)



2. Kaj je tisto, kar me v meni ovira, da bi se lahko učil od izkušenj drugih?

(So to morda kakšne misli? Morda kakšni občutki? Morda samo ne poznam dovolj ljudi, od katerih bi se lahko učil?)

3. Od katerih ljudi v življenju sem se do sedaj lahko učil? Kdo so bili v življenju moji vzorniki?

(Razmislite o ljudeh iz vašega okolja, ki so vam bili v čem zgled. Morda samo v posameznih stvareh. Kakšni so bili ti ljudje? Kaj ste se naučili od njih? Zakaj ste se od njih lahko učili? Kakšen občutek je to bil?)

4. Od kakšnih ljudi v življenju se lahko učim? Pri kakšnih ljudeh mi gre učenje težje? Kaj mi pomaga, da se lahko sprostim in se od ljudi učim? Kaj me pri tem ovira?

5. Kakšne ljudi bi rad spoznal in se učil od njih?

(Kakšni ljudje bi zame predstavljali navdih? O čem bi se rad učil od njih? Morda o poklicnem življenju, oblikovanju partnerstva, o kuhanju, vrtnarjenju ...?)

6. Kje lahko najdem takšne ljudi? Kako si lahko pri tem sam pomagam?

(Razmislite, kje lahko srečate ljudi, od katerih se lahko učite. Katera dejanja, aktivnosti ali pa vaše lastnosti, miselna naravnost bi vam bila pri tem lahko v pomoč?)

3.10 Skupaj smo močnejši!

Sem edinka. To ima dobre in slabe strani. Pomeni, da sem dobila veliko pozornosti. Moji starši so mi lahko zgradili zelo lep svet po njihovih lastnih merilih. Po drugi strani to tudi pomeni, da sem bila veliko sama. Nisem prav pogosto srečevala ljudi, ki bi bili zelo različni od mojih staršev. Tako je v meni še danes en delček, ki mu je tak način domač in ki mu je ob drugačnosti majčkeno tesnobno.

Jani hodi v waldorfski vrtec. Tam imajo otroci samo lesene igrače, veliko delajo skupaj. Poslušajo pravljice in rastejo v zelo miroljubnem vzdušju. Ko pride Jani na igrišče, so tam tudi zelo drugačni otroci. Igrajo se z električnimi avtomobilčki, ki utripajo, piskajo in cvilijo, otroci se prerivajo in ob priložnosti koga tudi pošteno udarijo. Včasih mi je težko spustiti Janija, da se srečuje s takšnim načinom. Jani hodi tudi na igralne urice v drug vrtec. Tam imajo zelo drugačne igrače. Veliko je sestavljanek, kock, raznih didaktičnih pripomočkov. Nobenih pravljič ali plišastih igračk.

To so zelo različna okolja. V vsakem okolju se Jani nekaj nauči. Sreča se z nečim drugačnim. Nekatere od teh stvari so mu všeč. Druge ne.

S tem, ko se srečuje tudi z drugačnimi otroci in igrami, si lahko oblikuje neko idejo o tem, kakšen svet v resnici je. O tem, kaj mu je všeč in kaj ne. Lahko si izbira prijateljčke, s katerimi se razume in s katerimi se mu je lepo igrati. Sam odloča, s kom se ne želi družiti. Samo tako lahko postane svoja osebnost.

Nekega dne sva ga z mojim partnerjem Rokom opazovala pri igri v vrtcu. Z nekaj svojimi prijateljčki so zgradili ladjo. Že večkrat mi je doma pripovedoval o tej ladji – in bila sem prav radovedna, za kaj gre. No – izkazalo se je, da gre za en (resnici na ljubo precej oguljen in dodobra polomljen) gram, ki so ga nadebudni malčki spremenili v ladjo. Z združenimi močmi so na sredino zatakneli kol, na katerega so navesili krpo, nekaj vej so obtežili s kamni, na druge so navesili trakove in še nekaj krp. In – ladja je bila nared.

S presenečenjem sem opazovala mojega malčka. Kako urno in usklajeno je sodeloval z drugimi kratkohlavniki. Prej precej nebogljeni palček se je prelevil v pravega kapitana. Tekal je sem ter tja, dopovedoval, urejal, pričvrščeval, razlagal. Kaj vse so ti malčki ustvarili skupaj! Gram ni bil več prepoznaven. Jani sam tega ne bi zmožel. Kaj, še spraval se ne bi k temu!!! In – kooooliko bolj zabavno je bilo delati takole v družbi. Z nasmehi do ušes so škratki navdušeno krmilili svojo novo ladjo.

Ko sem gledala te male pomorščake, sem se spomnila, kako je tudi mene povezovanje v skupine bogatilo. Moja prva tovrstna izkušnja je bila v okviru Društva študentov psihologije. Tam smo izmenjevali zapiske, informacije o raznih možnostih študentskega dela, o študijski praksi, seminarjih. Skupaj smo pripravljali zanimive projekte in izdajali kvaliteten strokovni časopis. Nihče izmed posameznikov tega ne bi bil sposoben sam. Skupaj pa je bilo možno. Nato Društvo slepih in Slabovidnih Ljubljana, kjer sem dobila prve informacije glede učenja braice in še mnoge druge koristne informacije. In ne nazadnje – nevladna organizacija YHD. Oni so mi bili živi zgled, kako lahko hendikepirani sami s svojo lastno močjo in z združevanjem pokrenemo velike družbene spremembe. Vključitev v YHD je zares spremenila moje življenje. Tako z asistenco, ki sem jo dobila, kot tudi z njihovim zgledom. Pred leti smo

v okviru YHD-ja postavili skupino za vrstniško svetovanje, ki še sedaj deluje in kjer ljudje z lastno izkušnjo hendikepa pomagajo drugim s podobno izkušnjo.

Premišljudem, kako so mene vsa ta in še mnoga druga druženja in združevanja obogatila, še posebno povezave s tujino. Nekajkrat sem se imela v okviru takšnih ali drugačnih projektov možnost povezati z ljudmi in organizacijami iz tujine. To mi je vsakič razširilo obzorje. Spoznala sem, kako imajo stvari organizirane drugje, s kakšnimi težavami se srečujejo – in kako jih premoščajo. Marsikaj od tega se mi je zdelo uporabno, veliko smo tudi zares uporabili. Včasih sem videla, da so katere stvari pri nas v bistvu zelo dobro zastavljene. Srečala sem ljudi, ideje, prostore, ki so mi bili všeč – in takšne, ki mi niso bili. Z marsikom sem ohranila stike. Z večino ne. Sem se pa vedno, kadar sem pomolila nos iz svoje enosti ali iz naše domovine, ogromno naučila. Dobila sem veliko idej in informacij. Predvsem so bila vsa povezovanja zame velikanski vir motivacije in energije, da bi svoje življenje razširila in ga spremenila – na bolje!

VPRAŠANJA ZA POGOVOR



- 1. Kakšne izkušnje imam s povezovanjem z drugimi?**
(Kakšne izkušnje imate s povezovanjem v skupine iz otroštva in mladosti? Kako ste se takrat počutili v skupini? Kako kasneje – in kako se počutite v skupinah zdaj?)
- 2. Kako se zdaj povezujete? V kakšne skupine, društva ste vključeni sedaj?**
- 3. Kaj vam povezovanje v skupine, društva prinese pozitivnega? Kaj je pri tem takšnega, kar vam ni všeč?**
- 4. V kakšno organizacijo, skupino, društvo bi se želeli vključiti?**
(Kakšno povezovanje bi bilo za vas smiselno? Morda veste za kakšno konkretno organizacijo, v katero bi se radi včlanili? Morda imate idejo o tem, da bi sami oblikovali neko povezavo, skupnost po vaših željah? Kako bi izgledala takšna povezava oz. skupnost?)

