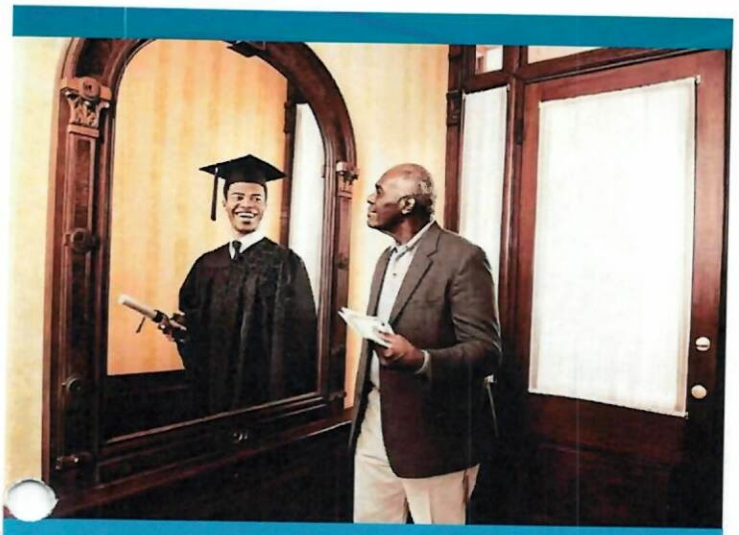
LJUBEC ODNOS DO SEBE:

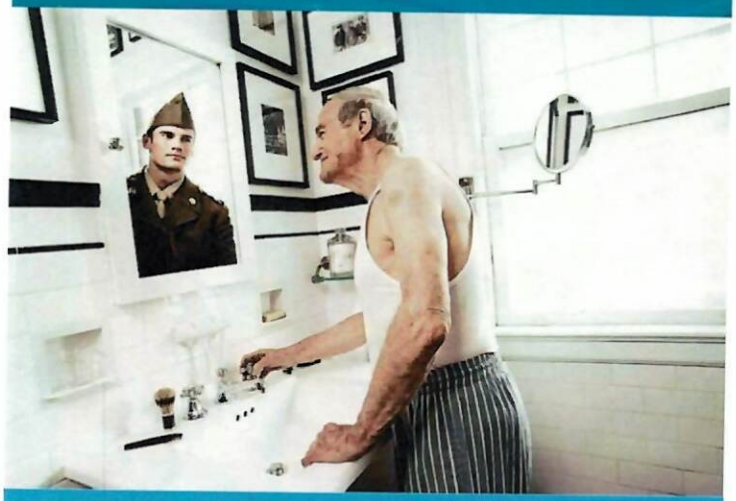
! Nagnjeni smo k temu, da iščemo krivca zunaj sebe (policist, prof, Bog ...). Človek je vedno odgovoren za svoje življenje.

Jaz - lastni egoizem - vlče v lastni popek → new age - iskanje samega sebe, notranjega miru



4

1



5

2

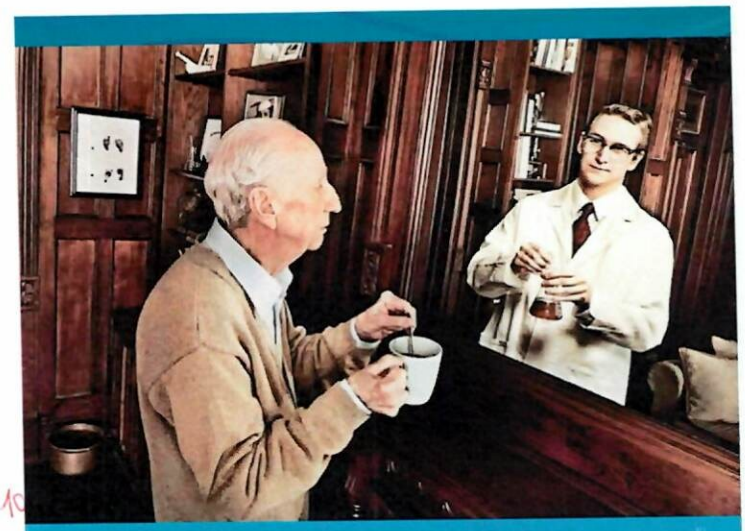
6

3

FOTOGRAFIJE: duh ostaja mlad, telo pa zori; pogled na svoje življenje, preteklost < pozela vjivec, strnišče / polna kasca

smrt, bolezni - v mladosti se človek s tem ne ukvarja; zapiramo v ustanove, to se mene ne tiče.

8-10h na dan služba → zelo je pomembno, kaj v življenju počnemo! V službi smo vsi zamenljivi, družina pa je nezamenljiva.

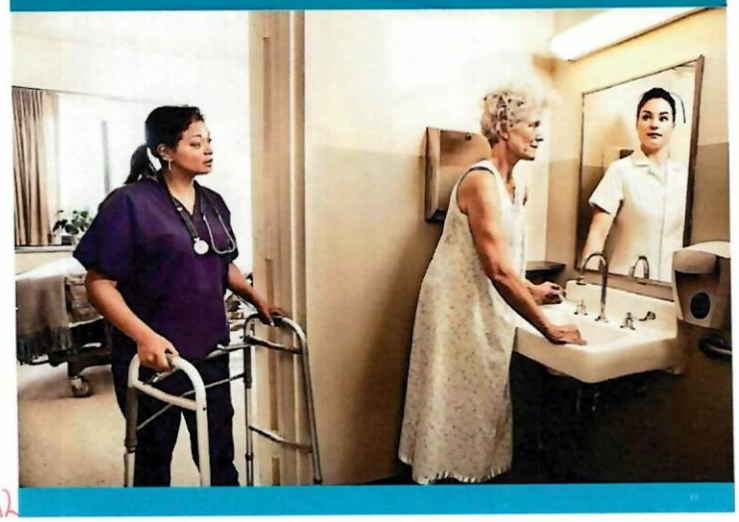


10

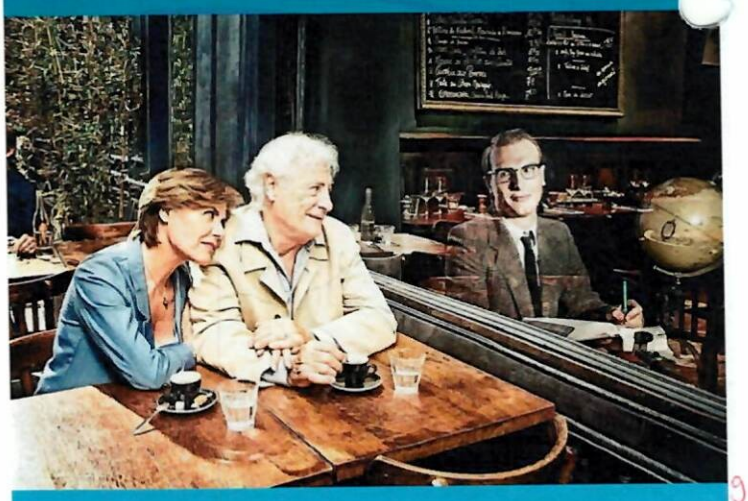
7

11

8



12



9

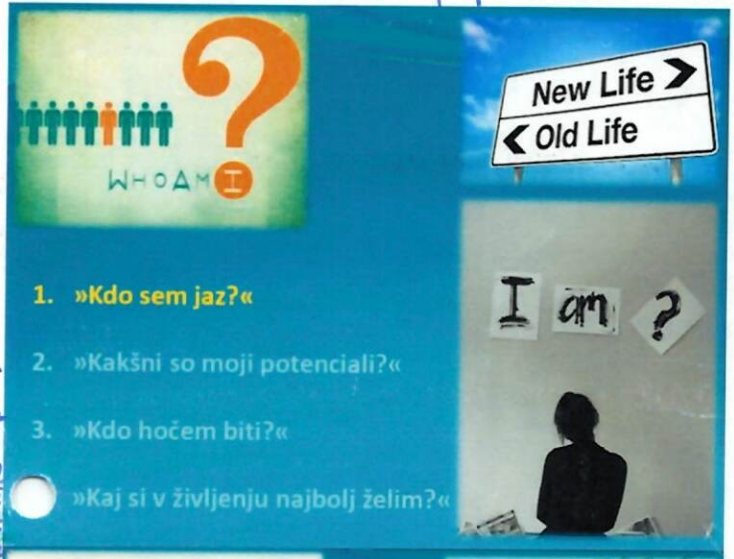
KDO SEM JAZ? → ne zgolj vloge, ki jih opravljaš (mati, žena ...) Aktualno za mlade! bom pri 90 pogledal nazaj? → pogled od konca nazaj. Smiselno, strastno, ostala sled? Ali bom gledala z obžalovanjem? (služba, otroci, partner napačni... in je mimo, nap. odločitve.)

- moje poslanstvo
- smisel
- cilj
- potenciali

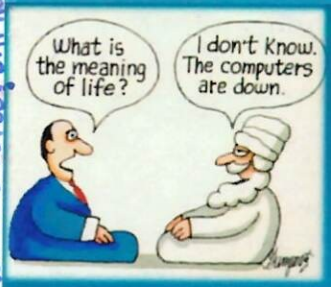
V čem sem posebna?

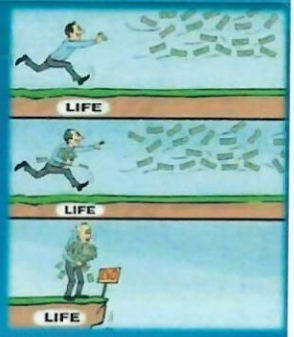
Osebna odgovornost → lahko kaj spremenimo! Lahko pa pred TV - žrtev.

Smisel življenja ne more biti otrok → potem bi vsi samski imeli nesm. življenje. Smisel ni vezan na nekoga drugega! NAME!



1. »Kdo sem jaz?«
2. »Kakšni so moji potenciali?«
3. »Kdo hočem biti?«
»Kaj si v življenju najbolj želim?«





1. »Kdo sem jaz?«
2. »Kakšni so moji potenciali?«
3. »Kdo hočem biti?«
4. »Kaj si v življenju najbolj želim?«

KAJ ŽELIM SEBI?

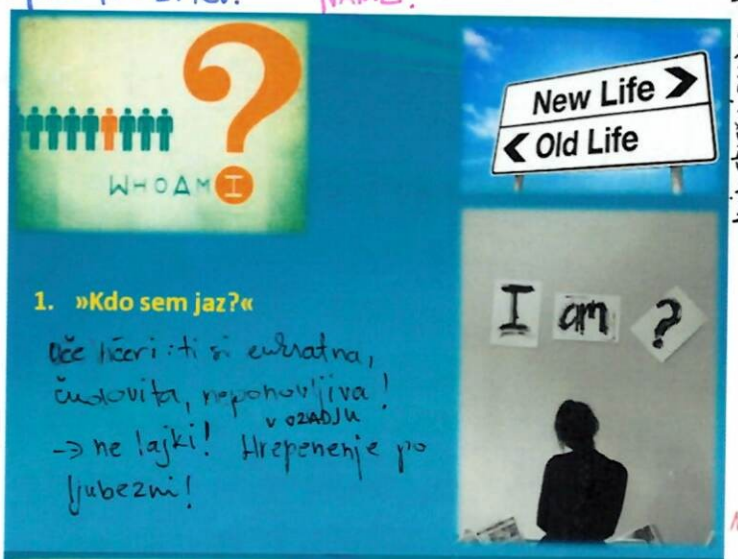
Kaj je SMISEL življenja?

Denar in slava nista bistvena → samomori slavnih in bogatih

ČUDENJE, FASCINACIJA: ko se rečne čudiš, si star!

- vzhičenost
- šok
- iskrje
- začudenje
- radovednost
- navihanost
- presenečenje
- pozitivna čustva

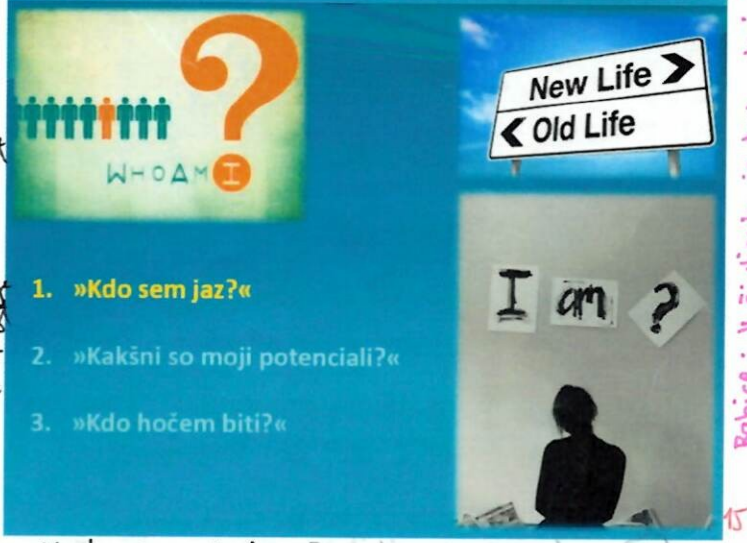
Kaj mi deklica želi povedati?



1. »Kdo sem jaz?«

Oče hčeri: ti si edinstvena, čudovita, neponovljiva! → ne lajki! v ozadju Hrepenenje po ljubezni!

1. »Kdo sem jaz?«
2. »Kakšni so moji potenciali?«



1. »Kdo sem jaz?«
2. »Kakšni so moji potenciali?«
3. »Kdo hočem biti?«

Babice: V življenju je treba kaj potrpeti. Jaz imam minule, priganeslju do minulov drugega.

FB: si želijo biti enake... po drugi strani → si želimo biti edinstveni, posebni... Ti si taka kot vse druge. Ti si nekaj posebnega, ...

IDEALNA ženska – ljubezen kbe najde! Fall in love

moški

ŠOA: Lepo se imej!

Nekaj posebnega, nenavadna., drugačna! Enakost je dolgočasna. STARŠI – oče mora hčeri to povedati!

Kaj bi pri 90 letih želela povedati sebi danes?

SMISEL MOJEGA ŽIVLJENJA: Kaj res hočem?

UŽITEK vs. SREČA: V življenju ni ves čas fajn! So lepi in težki trenutki, krivice, razočaranje ... Regulacija čustev!

Fant pustice: pomembno si vese žive!

Moški : varnost, stabilnost, del rešitve! Naj se mora potruditi za svojo ženo!

STARANJE je proces, ki se dogaja na odnosni, duševni, fizični, duhovni ravni. INVIDED: Monica košir: Jakič, kobilica!

2. PRED, da zač. posnetek Vodnjak mladosti – Francoz Jacques - glej začetek SREČA = ODLOČITEV!

Če tugamo, ker se bojimo; strah je največji sovražnik! Kakovost življenja je v korelaciji s pripravljenostjo na spremembe.

Zaupanje pomeni tudi UPANJE! upanja Komu zaupamo, Ljubezen Ljubljenemu

Zlorabljeno zaupanje razočaranje Ljubezni je zaupanje predpogoj. Tisti, ki vara, vara sebe! Alkoholik ima križec s sabo,

se ne more soočiti z odnosi in z življenjem. Oče se lahko osiči le tako, da je dober oče. Moški mora znati poskrbeti zase, kako

lahko poskrbi za druge. Zaupamo tistemu, pri katerem se počutimo varno. Stres je regulator otrokovih čustev – stabilen odrasli.

* KOZMOS = urejenost (od tu kozmetika) Čuvanja lepota = izraz not. lepot. Dostojevski: lepota bo rešila svet.

Odnosi: drugega dojemamo enakega sebi! Odpremo vrata! HIPERREFLEKSIJA motirano ukvarjanje z nekim dogodkom ali s sabo → pretirana pozornost

TRETJA = ukvarjajoče s sabo. Važna je vsebina! Komaj čakam, da vam povem in mi poveste, kako

Za nekaj se mučiš – hata si nagrajen.

ALI ČLOVEK IMA DOSTOJANSTVO??? DA! Ker je človek!

ZAKAJ ?
• Niso zmeni lepo ravnati, so imeli neke vloge...

Razumevanje ljudi in človekove narave

- Kaj je kvaliteta življenja (v starosti)???
  Kakovost življ. = kakovost odnosov
- Kakšen je danes socialni položaj starejših?
- Kakšne so (socialne) spremembe v starosti?
  • Soc. mreža se ožj • konec del. razmerja
  • opuščanje rnoznosti/ zve2 • občutek neuporabnosti, nekoristnosti
- Staranje je kakšen proces? PROCES za odnosni, duševni, fizični, duhovni ravni.
- Pomen zadovoljitve po temeljnem človeškem odnosu.
- Kakšna je potreba po smislu v starosti?

22

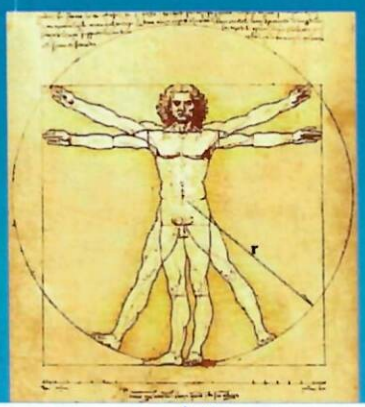
ZAKAJ IMA ČLOVEK DOSTOJANSTVO???

Razumevanje ljudi in človekove narave

- Če želimo „uspešno" delati s starostniki moramo najprej razumeti človeško naravo in ljudi.
- **Potrebno je prepoznati ljudi takšne kakršni so in ne takšne kakršni mislimo oziroma si želimo da so.**
  Človek je v naravi osredotočen nase! Odnosi - drugega na
- Osnovna značilnost ljudi je, da se bolj zanimajo zase kot za kogarkoli drugega ( ). To dejstvo moramo uporabiti kot izhodišče saj je najpomembnejši del medčloveških odnosov.

23

KAJ SPLOH JE: DOSTOJANSTVO???



DOBRO
ZLO = umanjkanje dobrega → vrednost samo v sebi!

IMA VIR, SUBSTANCO, JE ŽIVA

ALI JE ŽIVLJENJE VREDNOTA???

DA! Izvor svetlobe = sonce → IMA VIR
Izvor teme → ga NI

NPR. RESNICA – ima vir

Tema = UMANJKANJE luči

kar bi moralo biti, pa ni!

LAŽ – je treba graditi, vzdržev rabi energijo.

Resnica stoji sama zase. OSVOBAJA!

24

ČUSTVA pri moškem. Človek dejanj! Čustvena razpoložljivost – problematična. Moški brez ženske ne more preživeti, ne je kaj

Zastiranje čustev pri Fantih! Roze, večerja ... terapija, dejanja. BISTVENO: ljubiti in spoštovati!!! → zleti še pomembnejše

spoštovanje. Šopek je SIMBOL → nekaj materialnega, ki stoja globlja

Ni roz, večerje → KRIK, rabi nazaj k odnosu! Rože kažejo na vsebino odnosa.

JUDEŽEV POLJUB → simbol. intimnosti → nadgradnja zaupnosti, biti to kar si, odprt, transparenten!

• z dejanjem ljubezni izgin. ljubezni
• simbolu je dal drugo vsebino! naklonjenosti, sprejemanja ON JE HOJ!

SIMBOL vs. ZNAMENJE.

Dotik, poljub → rad te imam! Ljubim te!

VARANJE – izguba zaupanja, prevara! Globoko razočaranje

Resnica je tisto, kar zdrži, Laž nosi podobo resnice.

kot škodljiv pojem! KANT: človek je VEDNO cilj in NIKOLI sredstvo! Je vrednota sam na sebi! Človek ni objekt, ker ga kot človek je razvrednotena, degradirana, depersonalizirana! Razčlovečena na raven predmeta.

Prostitutka: je objekt, sredstvo za zadovoljevanje potreb.

ČLOVEK JE VEDNO CILJ IN NIKOLI SREDSTVO

Načelo spoštovanja človeka nakazuje, da mora biti človek upoštevan kot cilj in nikoli kot sredstvo. Omenjeno mišljenje ima globoke korenine v Kantovi teoriji. Upoštevajoč koncept človekovega dostojanstva lahko uporabimo sledeči Kantov praktični imperativ: »Deluj tako, da boš človeštvo, bodisi v svoji bodisi v osebi katerega koli drugega človeka, vselej uporabil kot cilj in ne zgolj kot sredstvo.« (id., [Ak 4:429]) (Kleindienst 2017)

28

zakaj koga je, ker je.

IZVORNO DOSTOJANSTVO
- dimenzija človekovega dostojanstva, ki je neodtujljiva, prirojena, absolutna in univerzalna
- metafizična karakteristika
- konstitutivni element človeškega bitja
- tesno povezano s statusom človeškega bitja

KONSTITUTIVNI (bistveni, temeljni) element človeka = ker je človek, ima dostojanstvo.

Izvorno dostojanstvo je temeljni gradnik realiziranega dostojanstva.

REALIZIRANO DOSTOJANSTVO
- dimenzija človekovega dostojanstva, ki variira glede na obseg realizacije dostojanstva v konkretnem primeru
- ima dva glavna elementa:
  1) posameznikov odnos do samega sebe (samospoštovanje); in
  2) posameznikov odnos do drugih ljudi (in obratno)

Odnos do sebe in drugih. Jaz omago čam troje dost. in obenem omogočam in varujem tvoje dostojanstvo.

29

Vir: Kleindienst (2017)

Splošna deklaracija človekovih pravic
Sprejela in razglasila jo je Generalna skupščina Združenih narodov 10. decembra 1948 z resolucijo št. 217 A (III).

Preambula;
ker pomeni priznanje **prirojenega človeškega dostojanstva vseh članov človeške družbe** in njihovih enakih in neodtujljivih pravic temelj svobode, pravičnosti in miru na svetu; ...

1. člen
Vsi ljudje se rodijo svobodni in imajo enako dostojanstvo in enake pravice. Obdarjeni so z razumom in vestjo in bi morali ravnati drug z drugim kakor bratje.

Pomeni, da je človek **absolutna vrednota**.

ABSOLUTNO = odvezano, neodvisno od česar koli
neprivezano na nič, stoji samo zase!

isto papež, otrok, starejši... ker je človek!

DOSTOJANSTVO - treba ga je ohranit, na njem mora vse stoti! = Temeljni element, na katerem vse stoji ali vse pade!

Struje se trudijo izničiti pojem!

Dostojánstvo -a s (â)

1. *dostojanstveno vedenje, ravnanje:* v vsaki situaciji je znal ohraniti svoje dostojanstvo // *čast, ponos:* teptati, žaliti človeško dostojanstvo; dostojanstvo osebnosti

2. *visok družbeni položaj:* odložil je znamenja rektorskega dostojanstva
(SSKJ)

25

Kaj pa moralni pomen dostojanstva?

Nejasna pomenska struktura je vodila k nastankom del, kot so »Dignity Is a Useless Concept« (Macklin 2003); »The Stupidity of Dignity« (Pinker 2008). Macklin (2003) na primer trdi, da dostojanstvo ni nič več kot spoštovanje soljudi oziroma človekova lastna avtonomija. Ko enkrat priznamo načelo avtonomije, dostojanstvo ne doda ničesar več (ibid.).
Pinker (2008) v zvezi s področjem bioetike celo trdi, da **koncept človekovega dostojanstva vedno predstavlja kaos, zmešnjavo.**
Po njegovem mnenju ima dostojanstvo tri značilnosti (je relativen, nadomestljiv in škodljiv), ki spodkopavajo vsakršno možnost uporabe dostojanstva kot temelja bioetike. (Kleindienst 2017)

26

Proti pojmu človeškega dostojanstva se v sodobnih bioetičnih pogovorih pogosto uporablja ugovor, da je to **prazna beseda**, ki se lahko napolni s poljubnimi svetovnonazorskimi vsebinami in mu zato ne bi smeli pripisovati splošne obveze.

27

Hitler! Slovane, jude, rome želel pobiti!
J. Amerika → Indijanci in črnci niso ljudje → so jih pobijali (kot živali)

Človek ima vrednost in dostojanstvo brez kakršnegakoli ČE...

- ~~Je koristen~~
- ~~Je pameten~~
- ~~Je uporaben~~
- ~~Ima oblast~~
- ~~Ima moč~~
- ~~Je lep~~
- ~~Je mlad~~
- ~~Je močan~~
- ~~Je zdrav~~
- ~~Je slaven~~
- ...

34

Gre za temeljno vprašanje sodobnega časa.

Z definicijo dostojanstva vse stoji ali pa vse pa

31

Človek ima vrednost in dostojanstvo brez kakršnegakoli ČE...

- ~~Je koristen~~
- ~~Je pameten~~
- ~~Je uporaben~~
- ~~Ima oblast~~
- ~~Ima moč~~
- ~~Je lep~~
- ~~Je mlad~~
- ~~Je močan~~
- ~~Je zdrav~~
- ~~Je slaven~~
- ...

https://www.24ur.com/novice/tujina/travmi-teroristicnega-napada-ni-uspela-ubezati-zdravniki-odobrilo-evtanazijo.html

35

ČLOVEK JE ABSOLUTNA VREDNOTA.

32

KANT

ČLOVEK JE VEDNO CILJ IN NIKOLI SREDSTVO

Kantovo spoštovanje človeka nakazuje, da mora biti človek upoštevan kot cilj in nikoli kot sredstvo.

Upoštevajoč koncept človekovega dostojanstva lahko uporabimo sledeči Kantov praktični imperativ:

»Deluj tako, da boš človeštvo, bodisi v tvoji bodisi v osebi katerega koli drugega človeka, vselej uporabil kot cilj in ne zgolj kot sredstvo.«

36

Človek ima vrednost in dostojanstvo ČE...

- Je koristen
- Je pameten
- Je uporaben
- Ima oblast
- Ima moč
- Je lep
- Je mlad
- Je močan
- Je zdrav
- Je slaven
- ...

mentaliteta:
Star človek je strošek.
ČLOVEK ni STVAR! Ima vrednost in dostojanstvo BREZ ČE!

33

- stoji sam zase
- absolutna vrednota.
- je cilj samemu sebi

DOSTOJANSTVO v konc. taborišču – nisi človek, brez obleke, zasebnosti, imena → PREDMET in ne OSEBA. Dokler imam korist, nato zavržem! Dost. je bilo POTEPTANO!
depersonalizacija, dehumanizacija

LJUBEZEN = odločitev za nekoga, ne za vse druge
- načelo izključenosti – samo tebe!
- načelo trajnosti – za vedno!

!SOCIALNI GERONTOLOGI smo VARUHI ČLOV. DOSTOJANSTVA!
Jaz sem varuh tvojega dostojanstva! In skrbim za svoje DOST.

Predpisi in zakoni v nobenem primeru ne morejo v polnosti zagotoviti kulture varnosti posameznega pacienta, klienta ali starostnika.

Zakoni v glavnem predstavljajo nek okvir etičnega minimuma, polnost in vsebino pa jim daje **strokovnost** in **človeškost** posameznega strokovnjaka.

Vsebino vedno daje ČLOVEK.

40

1. NOT. ZNAČ. ČLOVEKA – konst. element!
2. REALIZIRANO DOSTOJA. → 1. DO SEBE 2. DO DRUGEGA

ČLOVEK JE VEDNO CILJ IN NIKOLI SREDSTVO

Dve razsežnosti dostojanstva
- 1. Notranja značilnost vsakega človeka (KONST. ELEMENT)
- 2. Omogočeno dostojanstvo (REALIZIRANO)

37

Primarni cilj zdravstva... ne bi smel biti samo ozdravitev pacienta oz. lajšanje bolezenskega (tudi duševnih stisk...) stanja

ampak tudi preprečitev vsakršne možnosti **dehumanizacije** (RAZČLOVEČENJE) **in depersonalizacije** (RAZOSEBLJENJE) **človeka**. = VAROVANJE ČLOV. DOSTOJANSTVA

41

ČLOVEK JE VEDNO CILJ IN NIKOLI SREDSTVO

Dve razsežnosti omogočenega dostojanstva (REALIZIRANO)
- Odnos do sebe (samospoštovanje) (lastno dost.)
- Odnos do drugega človeka (spoštovanje drugega) (dost. drugih)

!smo odgovorni za dostojanstvo.

Večje, zaradi vsebine življenja, ki ga ima za sabo.

ISTO DOSTOJANSTVO 25-letn. in 98 dementni človek 3. PR

38

"In kako je z delom bolniških sester, ki jim je bila naša pacientka tako nevoščljiva? Kuhajo injekcijske igle, odnašajo nočne posode, preoblačijo postelje - sami koristni opravki, vendar bi bil človek komajda zadovoljen; kjer pa bolniška sestra poleg svojih bolj ali manj predpisanih dolžnostih naredi kaj osebnega, kjer na primer najde kakšno osebno besedo za težkega bolnika - šele tam se začenja priložnost, da iz poklica daje življenju smisel. To priložnost pa daje vsak poklic, če le prav dojamemo delo v njem.
Nepogrešljivost in nenadomestljivost, enkratnost in edinstvenost so vsakokrat v človeku, v tistem, kdor dela, v tistem, kako to dela, ne pa v tistem, kar dela"
(Frankl 1994, 133).

2

Katedrala bele halje Človek z imenom in priimkom.

" ... ko ste v intenzivni, pa pridete na vizito. Pa vidite na monitorju nešteto enih podatkov pa teh monitorjev je čedalje več, ropota, črpalke, ECMO, jaz ne vem, kaj vse.
Na strani monitorja je pa ena zelo pomembna stvar, ki je ne vidimo, ker smo pri bolnikovih nogah in gledamo samo v tej smeri.

Kaj pa visi na stranici monitorja? Ena risba visi, ki jo je vnuk narisal. Sonček pa to.
Da se bo dedi vrnil. Mi pa tega ne vidimo.
To ni karcinom želodca, ki tam leži. To ni sprednjestenski infarkt in to ni pljučnica.
To ni psihoza. To ni četrti poskus samomora...
...to je človek, ki je povezan v nešteto zgodb, ki ima familijo, ki ima otroke, ki ima preteklost in ima prihodnost ..."
(Marko Gričar, predavanje "Katedrala Bele Halje" na Šoli urgence, 2013)

NI ZGOLJ PREDMET OBRAVNAVE!

39

ČUT ZA ČLOVEKA!
POSLANSTVO! ne zgolj POKLIC. Ne živimo le OD tega dela ampak živimo tudi ZA to. Če čutimo svoj poklic kot poslanstvo – nam to daje smisel.

KAKO DELA? NE KAJ DELA

SOC. GERONTOLOG, M.S., NEGOV. → so nenadomestljivi kot ljudje (ne kot delovno mesto).
- nepogrešljiv
- enkraten.
- edinstven

KAKO dela

KOT ČLOVEK, človečnost, odnos

!Človek je vrednota sam po sebi, dostojanstvo je del bistva človeka in je brezpogojno.
VREDNOTA je nekaj, kar je vredno samo po sebi!
Resnica, poštenje, dobrota pomoč...
Najgloblje hrepenenje = vsak od nas si želi, da bi ga imeli radi! VREDNOTA → kdor živi po vrednotah, živi v REDU! izpolnjeno, zadovoljno, smiselno.
RED → okviri etike; daje občutek VARNOSTI!

Človek ima dostojanstvo, ker je ČLOVEK!
↳ konstitutivni element (zaradi tega je kar je)

VIDEO: ment. zdravje – socialna akademija
DEPRESIJA

Velik družbeni problem!

V 25 letih (15-29-letniki)
70% poslabšanje duš. zdravja MLADOSTNIKOV!

Pri odnosih se vse začne in vse konča.
→ priložnost za ostečevanje sebe in drugih
→ za največje rane

OBRAMBNI MEHANIZMI – zaščita; zamrznitev čustev pri spol. zlorabah (za preživetje) štoserji, humor → v not. pa depresiven, ranjen.

Ustvari dokumentarec - **Mentalno zdravje**

https://www.youtube.com/watch?v=ALt53GA676M

46

Duševno zdravje

1/2 sveta ima duš. težave!

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) ima **skoraj polovica svetovnega prebivalstva težave** v duševnem zdravju.

Na svetu je samomor drugi najpogostejši vzrok smrti med 15. in 29. letom starosti. V Evropi se je v zadnjih 25. letih porast duševnih bolezni zvišala **za okrog 70 odstotkov (do 18. leta starosti)!!!**

!

47

25 let nazaj – pametni telefoni!

Povezava?

DUŠEVNO ZDRAVJE

V LETU 2020 JE BILO IZDANIH 428.521 RECEPTOV ZA POMIRJEVALA (N05B), KAR ZNAŠA 3.005.068 €.

V LETU 2020 JE BILO IZDANIH 208.814 RECEPTOV ZA USPAVALA (N05C), KAR ZNAŠA 2.423.643 €.

V LETU 2020 JE BILO IZDANIH 653.423 RECEPTOV ZA ANTIDEPRESIVE (N06A), KAR ZNAŠA 11.632.067 €.

48

ENDOGENE psih. bolezni → izhaja iz biološke ravni → poruseno biokem. ravnovesje v telesu shizofrenija, man. depresija – podedovano! Geni!

PSIHOGENE → zaradi načina življenja, odločanja, travm, zlorab

VZROKI

ISKANJE POZORNOSTI = krik na pomoč, klic v odnos. Starši pomagajo regulirati čustva, se umiriti!

SSKJ: zdrávje -a s (a) stanje telesnega in duševnega dobrega počutja, brez motenj v delovanju organizma

43

WHO

Po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije iz leta 1948 je zdravje stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja, ne le odsotnost bolezni ali nemoči. Je možno biti zdrav?

Definicija bolezni je ožje usmerjena in razumljiva: bolezen je nenormalno stanje organizma, kjer je moteno delovanje telesnih funkcij in je povezano s posebnimi bolezenskimi težavami in znaki.

44

Ali je nekdo na vozičku ZDRAV ⇒ lahko veliko bolj fit kot neinvalid

SODOBNA DEFINICIJA

Po novejših spoznanjih in stališčih Svetovne zdravstvene organizacije je zdravje **celovit in dinamičen sistem, ki je sposoben prilagajanja vsem vplivom okolja ter omogoča posamezniku in skupnosti opravljati vse biološke, socialne in poklicne funkcije in preprečevati bolezen, onemoglost in prezgodnjo smrt.**

Sodobna definicija zato opredeljuje zdravje kot splošno vrednoto in bistveni vir za produktivno in kakovostno življenje slehernega posameznika in skupnosti kot celote.

! !

ZDRAVJE = VREDNOTA

Zdravje je po tej definiciji dinamično ravnovesje telesnih, duševnih, čustvenih, duhovnih, osebnih in socialnih prvin, ki se kaže v zmožnosti neprestanega opravljanja funkcij in prilagajanja okolju. V tem smislu zdravje in skrb zanj ni le interes posameznika, medicinskih strok ali institucij zdravstvenega varstva, marveč odgovornost celotne družbene skupnosti.

Nanaša se na celotno družbo!

45

Ideja „rednega servisa" psihe. Preventiva!
Starši bi morali opaziti stisko otroka!
Razlika med boleznijo in puberteto. → ljudje ki so s tabo ne vidijo stiske! GROZA!

Individualni pristop! 10 ljudi z depresijo – vsi enako zdravilo, vsi RAZLIČNI VZROKI!
z vsakim bi morali narediti ind. načrt, ne nujno zdravil,
Podpora, terapija v VZROKI ČLOVEK NE SVETOM!

SPANJE do polnoči spimo drugače! Zelo pomembno! Zelo povezano z odnosi, boleznimi, kognicijo...

Duševno zdrav otrok:

je srečen
se dobro počuti
ima urejene odnose
se dobro/ustrezno razvija
vzpostavlja odnose z drugimi
je sposoben obvladovati obremenitve + neg. izkušnje
je uspešen v šoli in pri drugih dejavnostih
obvladuje naloge (primerne za starostno obdobje)
...

52

Število rastejo!

Duševno zdravje otrok

- Psihosomatske težave ima **42 % 15-letnikov.** SKORAJ POLOVICA!
- **23 % mladostnikov** poroča o občutkih **depresivnosti** v zadnjem letu in
- **16 % 15-letnikov** o **samomorilnih mislih** v zadnjem letu.
- 42,1 % mladostnikov se je **samopoškodovalo** v zadnjih 12 mesecih.

več niso začeli živeti!

60% v razv. svetu

Kaj v duši/srcu tako boli, da si mora zadati fiz. bol., da laže prenaša srčno oz. duševno bolečino!

53

Duševno zdravje otrok

Glede na **blaginjo otrok** se je med 41 najbogatejšimi državami sveta Slovenija uvrstila na 9. mesto (Hrvaška 11., Madžarska 15., Avstrija 16. in Italija 19.).

Slovenija se skupno na področju duševnega zdravja uvršča v spodnjo polovico držav, na 23. mesto.

54

Kaj čez dan delamo v Sloveniji da zvečer ne moremo spat?

DUŠEVNO ZDRAVJE

SKUPAJ = 1.290.758 RECEPTOV

SKUPAJ = 17.060.778 EUR

(ŠTEVILKA JE V RESNICI ŠE VEČJA)

črni trg, za drugega

9.767 hospitalizacij v letu 2020 (duševne in vedenjske motnje)

49

45

Duševno zdravje

- **Notranje psihično stanje:**
  - sreča, dobro počutje, zadovoljstvo, samopodoba, samozavest, samospoštovanje...
- **Kakovost odnosov in delovanja:**
  - odnosi v družini, na delovnem mestu, med prijatelji, sorodniki, sosedi,...
- **Razvojni napredek:**
  - razvijanje lastnih potencialov, skrb za osebnostno rast, sposobnost predelovanja pozitivnih in negativnih doživetij, izkušenj,...

50

»Kakovost tvojega življenja je kakovost tvojih odnosov.« Tony Robbins

57

DUŠ ZDR. se kaže na 3 ravneh:
1 navznoter: not. psihično stanje opazim jaz
2 odnosi: kakovost odnosov se odraža navzven
3 razvojni napredek osebnostna rast, soč. z neuspehom, usodo

DEPRESIJA → začne se zapirati, odmikati iz odnosov

LOGIKA ZLA se širi kot virus.
Žrtve agresije umaknemo, ženske v varno hišo, namesto da bi zločinca zaprli!
MOŽ = lovec, osvajalec!
Fancs morajo punce narediti 1. korak!

Človek menehno rabi nove smisle, nove vsebine!
SPANJE: rak, debelost, lickem. pr., rast ...

PR 4

ŽIVLJENJE postaja navadno!

Z začetkom socialnih omrežij so se med mladimi skokovito povečale različne duševne stiske in bolezni

- anksioznost, – doživljamo vsi (STISKA)
- depresija, – tudi moderna
- samopoškodovanje, 50–60 %
- agresivnost, verbalno, neverbalno
- apatija, – vse je literarce
- življenjska pasivnost,
- naveličanost,
- utrujenost,
- zmanjšane kognitivne sposobnosti, razum, razm., povezovanje ...

Kaj pomeni biti duševno zdrav otrok/mladostnik?

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) razlaga duševno zdravje kot stanje **dobrega počutja**, ki posamezniku omogoča **razvijanje različnih sposobnosti**, zmožnost **spoprijemanja s stresom** v danih okoliščinah in **sposobnost za delo**.

IZHODIŠČE

Kar je osnova za zdrav psihosocialni in kognitivni razvoj.

55

DNEVNI: SAMOPODOBA – kako sama/ega sebe dojemaš (IZKUŠNJE)
SAMOZAVEST – verjameš, zaupaš vase, v zmožnosti

Z začetkom socialnih omrežij so se med mladimi skokovito povečale različne duševne stiske in bolezni

Tudi za starejše! Aktivnosti!

- nizka samopodoba in samozavest,
- motnje hranjenja, anorekzija, bulimija
- motnje spanja, budika za bedtime
- kemične in nekemične zasvojenosti,
- ne-empatičnost, – učiš se v interakciji
- pomanjkanje življenjskega smisla,
- samomori, Slo na prvih mestih v EU
- pomanjkanje libida, – mame s fanti (14 let) k zdravniku – erekcija
- nerazvita identiteta, kdo sem, zakaj sem?
- ... ...

Kako fant gleda na punco – PORNOGRAFIJA

1965 59

2. VAT: kavzalni – spoznat, da je tehnologija (računalnik, telefon) nujno tudi v blagor razvoja

Koliko časa preživijo otroci in mladostniki pred zasloni???

56

Med otroki pa predvsem:

- motnje pozornosti (ADHD),
- hiperaktivnost,
- trma in neupoštevanje vzgojnih avtoritet, – TIKANJE
- govorne težave,
- ogromno je otroškega diabetesa,
- debelost,
- alergije in astma,

60

Zaslonska zasvojenost in zasvojenost s socialnimi omrežji je postala nekaj tako vsakodnevnega in »normalnega«, da tega sploh več ne opazijo.
Zdi se, da so starši postali povsem imuno-tolerantni na zasvojensko vedenje svojih otrok.

57

SOCIAL DILEMMA
- zbiranje lajkov – soc. otr. FB
- odvisnost od soc. omr
- anksioznost depresija
- mi romant. razmerij
- nerealni standardi lepote
- kozmetika – pehanje za lepoto
- orodje za destabilizacijo družbe

IMUNO-TOLERANCA na zasl. zasvojenost → postaja normalno. Otroci ves čas nekam gledajo, ne gledajo pa drug drugega! V predš. obd. ne bi smeli biti izpostavljeni zaslonom za zdr. razvoj možganov.

Film: social dilemma
Dok.: Temna stran pametnih telefonov

Če moje počutje zavisi od lajkov, imamo problem!

Ker imajo digitalni mediji in zasloni v otroštvu na možgane praktično identičen vpliv, kot trde droge se za pretirano uporabo zaslonov vedno bolj uporabljajo izrazi **»digitalni heroin«, »digitalni kokain« ali »elektronski kokain«.**

Fizično možgani vedno manjši. Sinapse se formirajo na podlagi izkušenj.

- povezovanje
- stališča
- argumenti

Spreminjajo jih v pasivne, neme opazovalce svojega življenja, ljudi in sveta okrog sebe.
Mladi se spreminjajo v otopele, zdolgočasene in apatične posameznike.
Vedno več mladih toži, da se počutijo notranje prazni, da so anksiozni, da so depresivni, da jih je vsega strah, da se bojijo odnosov, da se bojijo sovrstniške družbe in da ne vidijo smisla v svojem življenju.

Fantje se bojijo odnosov.

Zasloni ubijajo otrokovo strast in kreativnost, uničujejo njihovo vedoželjnost in razposajenost, popačijo občutek za lepo, razkrajajo njihov občutek za to, da so nekaj posebnega in nenadomestljivega.

DOMIŠLJIJA

Zasloni so mlade odtujili ne samo od drugih ampak tudi od samega sebe.

- nesamostojnost in neodgovornost,
- zmanjšane koordinacijske in telesne sposobnosti,
- nestrpnost,
- nervoznost,
- … … …

SPORTNI KARTON

povezano s kogn. sposob.

Nekatere raziskave kažejo celo na to, da so posledice izpostavljenosti otrok zaslonom identične nekaterim **motnjam avtističnega spektra.**

NEKEMIČNA ZASVOJENOST

Zasvojenost z zasloni je takšna, kot vse druge zasvojenosti – vpliv na možgane, na zdravje, na odnose in na kakovost življenja je enak, kot pri kemičnih in drugih nekemičnih zasvojenostih.

ZASVOJENOST = beg iz življenja, iz odnosov.

Gre pa za bistveno razliko: **z digitalnimi mediji so zasvojene cele generacije otrok in mladostnikov pa se tega sploh ne zavedamo.**

nova normalnost

NALOGA STARŠEV ⇒ morajo težit ne biti prijatelj otroku

MAMA je nenadomestljiva ↓ globoka intuicija

Več časa pred zaslonom pomeni večjo verjetnost, da bodo zapadli v depresijo, da bodo anksiozni, da bodo čustveno in odnosno otopeli, da bodo nezainteresirani, zdolgočaseni in apatični, da bodo razvili nizko samopodobo in samozavest, da bodo imeli težave pri koncentraciji, pri pomnjenju in razmišljanju, da bodo zapadli v druge zasvojenosti…

Vzgoja je gramofonska plošča - eno in isto; STATI INU OBSTATI
Oče in mama morata biti usklajena.

Posnetek TED TALK: Daniel Amen – PSIH. + RENTGEN
83000 možg. posnetkov (rentgenski tehnik) SPECT – tok krvi, pomoč psihiatrom. Meri aktivnost možganov. Alzheimer se vidi 30-50 let prej. Klinični psihiatri → naj tega nebi delali. Nikoli ne pogledajo organa, ki ga zdravijo! Isti simptomi, ista diagnoza, popolnoma drugačna aktivnost v možganih!!! Velik vpliv ima poškodba možganov v mladosti. → lažje težave vedenje! Slikanje kriminalcev! → zdravljenje! Drugo ceniti po tem, kako ravna z prestopniki → ne le kazen, zdravljenje! NFL – nogometaši – poškodbe. Brain Smart program – možgane lahko izboljšamo, rehabilitacija!

Demenca se lahko preprečuje – umovadba (Vijko Kavčič)
- dvojezičnost
- križanke, branje
- možganski trening kogn. sposobnosti

> kakovost življenja

kratki trenutki LUCIDNOSTI – bistrosti

Veselje, strast, radost! SMISEL!

NISI ODGOVOREN – NISI SVOBODEN

Kriza sodobnega človeka

Živimo v zelo dobrih pogojih – še nikoli v zgodovini tako. Še nikoli ni bilo toliko težav duš, zdravja.

AKTUALNO za starejše → smisel; za kaj še živeti

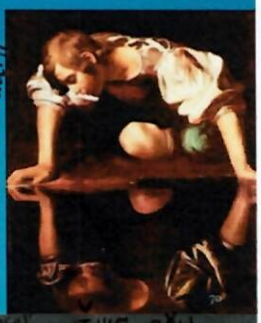
Ima živeti od česa,

nima pa več živeti ZA – KAJ.

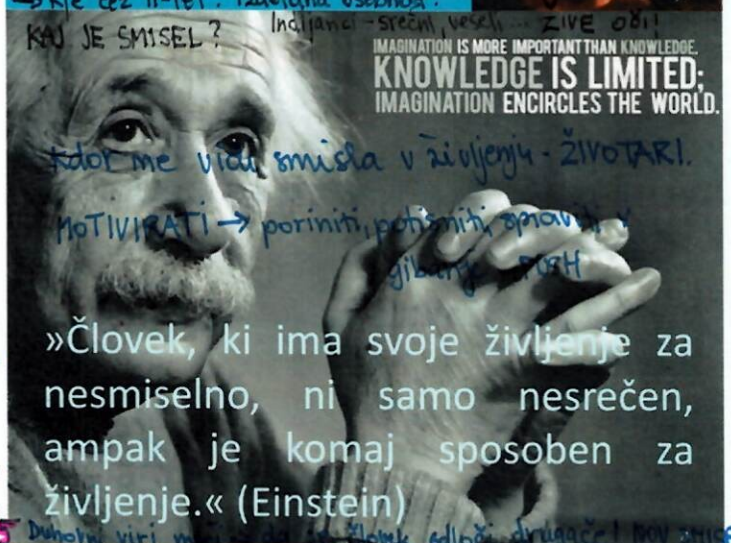
USPEH je pogojen z okoljem; ne pomeni nujno zadovoljnega, srečnega človeka.

Nihilizem – nič skupaj ni nič.

Pozabljamo na bistvo; duhovno, globlje → Kje čez n-let? Izdelana osebnost!



Indijanci – srečni, veseli ... ŽIVE OBI!



KAJ JE SMISEL?

Todor me vidu smisla v življenju – ŽIVOTARI.

MOTIVIRATI → poriniti, pohvaliti, spodbuditi, ...

»Človek, ki ima svoje življenje za nesmiselno, ni samo nesrečen, ampak je komaj sposoben za življenje.« (Einstein)

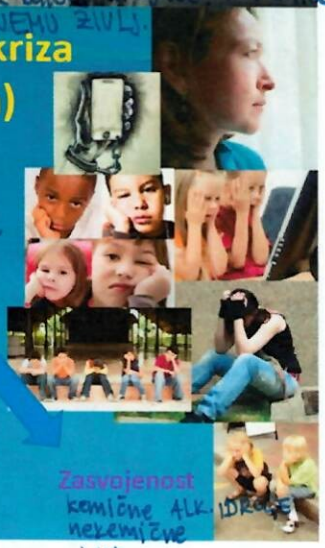
Duhovni viri ... da človek odloči drugače! NOV SMISEL

NASPROTJE OSMIŠLJENEMU ŽIVLJ.

Eksistencialna kriza (kriza smisla)

Notranja praznina, občutek notranjega nezadovoljstva, zdolgočasenost, pomanjkanje samoiniciativnosti, malodušje, melanholija, apatija ...

zelo pogosta družbeni nevrotični sindrom



6 SIMPTOMATIČNA PODROČJA

Agresija
do drugega
do sebe
- rezanje,
- bulimija

Depresija
moderna
→ samomor

Zasvojenost
kemične ALK. IDROGE
nekemične
- sex
- telefon
- zasloni
- igre na srečo
- šport
- izgled
- fitness

Vsa 3 področja so povezana med sabo. V ozadju BIVANJSKI VAKUUM → manjko vrednot, smisla

Zadnje raziskave kažejo, da mladostniki in otroci samo pred zaslonom telefona v povprečju preživijo okrog 5-6 ur na dan. V ZDA je bilo leta 2019 povprečje 7 ur in 22 minut.

Če se prištejejo še ostali digitalni mediji čas naraste na 11 ur in več.

To pomeni, da povprečna 15 letnica v enem letu preživi 2190 ur tako, da zre v telefon (to je 91 dni oz. cele tri mesece, podnevi in ponoči). Če prištejemo še ostale zaslone pridemo do resnično šokantnih podatkov – 4015 ur in več preživetih z gledanjem v različne zaslone, kar pomeni 167 efektivnih dni (24 ur na dan) na letni ravni – približno dobrih pet mesecev.

→ celih mesecev! ŠKODA ŽIVLJENJA

Zasloni so prišli tja,

ker tam ni nečesa, kar bi moralo biti!

Ne „kvaliteta“ ampak

kvantiteta je pomemba.

OBOJE!

Starš čustveno na voljo!

Pomembno je biti čustveno,

odnosno na razpolago.

Biti v odnosu navzoč.

Komu lahko zaupam? Koliko varnih odnosov imam? → to je INTIMNOST → biti kar sem, brez maske!

JAZ! Ukvarjati sam s sabo! New age duhovnost! Zgrešeno! ODNOSI!

Najdeš se, ko se ukvarjaš z nekom/nečim drugim!

SMISEL je nekaj najbolj temeljnega, fundam. v življenju vsakega starostnika človeka

70 71 72 73 74 67 68 69

PRS

START – začetek zmaj – ozir. nazaj – nov smisel

DN: to ways to have a better conversation

Možgani se plastični – se prilagodijo, se lahko razvijejo

1. dun. šola = Freud psihoanaliza
2. dun. šola = Adler individ. psihodinamska
3. dun. šola = Frankl logoterapija < smisel člov. eksistence / iskanje smisla

STAROST: za mano ostaja neka vsebina

Logoterapija, → *logos* – smisel; *therapeuein* – zdraviti, streči

kot tretja dunajska šola,

se "ukvarja"

s **smislom človeške eksistence** in

benem tudi z iskanjem tega **smisla**.

76

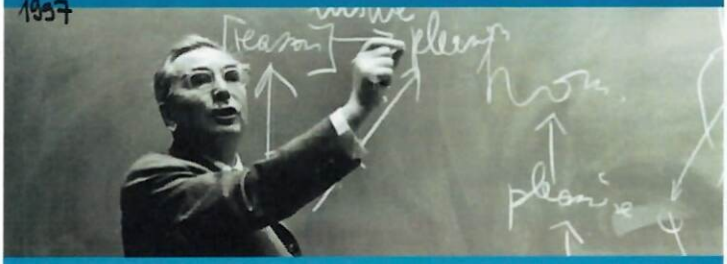
- Človek je **bitje užitka** (Freud)
- Človek je bitje moči (Adler) OBLAST
- **Človek je bitje smisla (Frankl)**
  → da bi življenje imelo smisel
  Najgloblja človekova not. dinamična sila
  MASLOW
- ...človek je bitje notranjega miru, bitje samouresničitve, samoaktualizacije...
  je danes
- Človek je **bitje sreče** (pozitivna psihologija)

73

1905 Jud Dunaj – vsi v taborišče → izgubil VSE 37kg

Viktor E. Frankl

1997



velikan 20. stoletja

77

Ko tega ne doseže; napačne odločitve

Šele, ko je **volja do smisla** → PRIVLAČI

frustrirana postane človek

bitje **užitka** in **moči**.

NAGON

74

Kljub vsemu reči
življenju
DA

- 29 častnih doktoratov
- logoterapija in eksistencialna analiza
- holistični pristop v zdravstvu
- psihiater
- predavatelj

119.104
(1905-1997)

78

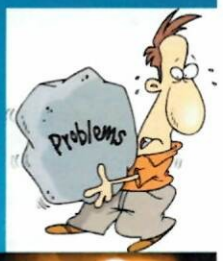
Kljub vsemu reci življenju DA

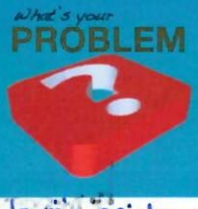
Ga zadeva na vseh ravneh!

Problematika, bolezen, stiska...
sodobnega človeka se kaže na:

družbeni, socialni, duševni,

eksistencialni ravni...





75

Najboljša teorija, pristop na področju kak. staranja (psihološki in sociološki vidiki staranja) je LOGOTERAPIJA. Zaradi celostnega pristopa.

Problem: stroke so diferencirane, ločene
Pred očmi mora biti CELOTEN ČLOVEK!
Redukcionizem → popredalčano, je z ene perspektive! - nekaj, kar je zreducirano, nič drugega kot to. → Tu se skriva že nihilizem (NIČ)

PSIH: človek je le psihol. bitje
TEOL: človek je duhovno bitje
SOCIOL.: človek je družbeno bitje
> vedno nek ustroj, delne perspektive, ne celota.

TELESNO → LAHKO MERIMO

Določajo geni, individuum... → misi enak z bratom

...biološki, kemični in fizični procesi...

Preko telesne razsežnosti zaznavamo skorajda celoten zunanji svet.

Telesna dimenzija spada pod empirično znanost, kar pomeni, da se jo da količinsko vrednotiti.

"PRISILA" → ne more biti drugače, določeno

82

TELESNO | DUŠEVNO

TELESNO	DUŠEVNO
Določajo geni, individuum...	Določajo geni, individuum...in okolje (vzgoja...). → ni vseeno, kje si rojen - ZUN. DEJ.
...biološki, kemični in fizični procesi...	motivacija, potrebe ...razum, spomin, čustva, instinkt, percepcija, značaj in karakter... → kot predniki
Preko telesne razsežnosti zaznavamo skorajda celoten zunanji svet.	Kregamo se s tistimi, ki smo jim podobni
Telesna dimenzija spada pod empirično znanost, kar pomeni, da se jo da količinsko vrednotiti.	Je podobno, kot telesna razsežnost, merljiva; npr. IQ, EQ, spomin... PSIHOLOŠKI TESTI za depresijo, anksioznost
"PRISILA"	"MOTIVACIJA, POTREBE"

83

KVANTITETA — POGOJENI — KVALITATIVNA

TELESNO | DUŠEVNO | DUHOVNO

ČLOVEK JE NEDELJIVA CELOTA TELESNE, DUŠEVNE IN DUHOVNE RAZSEŽNOSTI

TELESNO	DUŠEVNO	DUHOVNO
Določajo geni, individuum...	Določajo geni, individuum...in okolje (vzgoja...).	NEPOGOJENOST! JE ALI PA NI
...biološki, kemični in fizični procesi...	...razum, spomin, čustva, instinkt, percepcija, značaj in karakter...	Kvantitativno : kvalitativno ...svoboda, odgovornost, intuicija, kreativnost, "volja do smisla", "samotranscendenca", "noodinamika"...
Preko telesne razsežnosti zaznavamo skorajda celoten zunanji svet.	Je podobno, kot telesna razsežnost, merljiva; npr. IQ, EQ, spomin...	"blokada delovanja" možgani poškodovani
Telesna dimenzija spada pod empirično znanost, kar pomeni, da se jo da količinsko vrednotiti.		
"PRISILA"	"MOTIVACIJA, POTREBE"	"OSEBNE-DUHOVNE-ODLOČITVE" → nepogojeno

84

ČLOVEK JE NEDELJIVA CELOTA vseh treh ravni. Integrirana, celostno razvita osebnost!
Telesno - gibanje, hrana, spanje, higiena
Duševno - glasba, gledališče, študij, branje
Duhovno - cerkev, širše!

objem, poljub, dotik } hvaležnost = duhovno celovito
Ni vse samoumevno.

HRANA - zmečem vase ali okušam, sem hvaležna > celota vseh treh skupaj z nekom

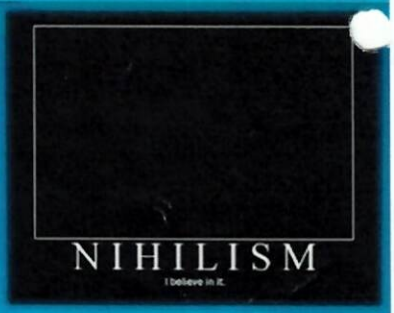
71

»Živimo v času specialistov, ti pa nam posredujejo samo delne perspektive in podobe resničnosti. *Zaradi dreves raziskovalnih dosežkov raziskovalec ne vidi več gozda resničnosti*«.

Redukcionizem je postal krinka nihilizma.

80

Nihilizem



se ne razkrinkava z govorjenjem o *Niču*, ampak se skriva za krinko izraza ´nič drugega kot´.

81

3 glavni atributi duhovne razsežnosti:
- SVOBODA
- ODGOVORNOST
- SAMOTRANSCENDENCA

Svoboda je možnost za to, da uresničim svoje dostojanstvo v najvišji možni meri.
SVOBODA nam je dana zato, da se odločimo za tisto, kar je prav.

SVOBODA ≠ ne me omejevat = SAMOVOLJA

DUHOVNOST je širše kot religioznost. Duhoven ni nujno religiozen, religiozenje tudi duhoven.

Jaz te gledam, zavedam se, da te gledam, gledam gledanje...
SAMODISTANCA - se dvigne sam nad sebe, prezre samega sebe.
↳ sam sebe opazuje
Kuža gleda klobaso... dreširan... potem poje klobaso.

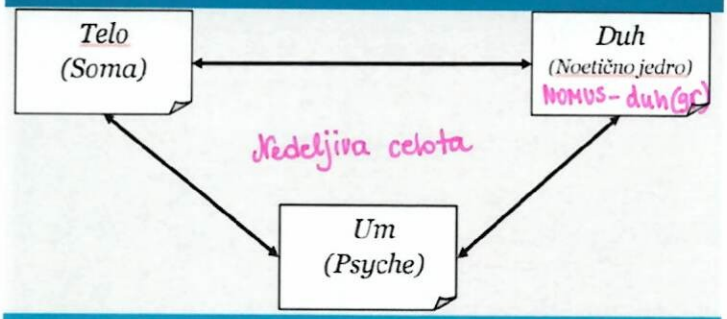
Noogena, noetična razsežnost namesto duhovne - zaradi religije
FRANKLOVA ANTROPOLOŠKA PODOBA ČLOVEKA

Sprevrženi smisel svobode – ne kot najvišja možnost samouresničevanja človekovega dostojanstva ampak kot upravičenost do brezmejnosti.

SVOBODA - SVOBODNJAŠTVO, SAMOVOLJA
NARKOMAN, ALKOHOLIK ni svoboden!

88

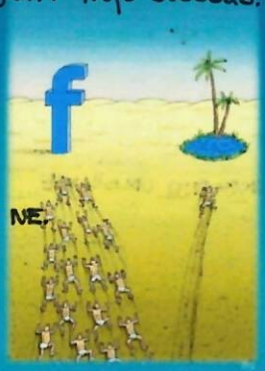
Dimenzionalna ontologija – antropološka podoba človeka:



85

To ni definicija svobode, je le etični minimum!
„Svoboda" se konča pri svobodi drugega!
Jaz s svojo svobodo ne posegam v tvojo svobodo.

3 DEFINICIJE SVOBODE

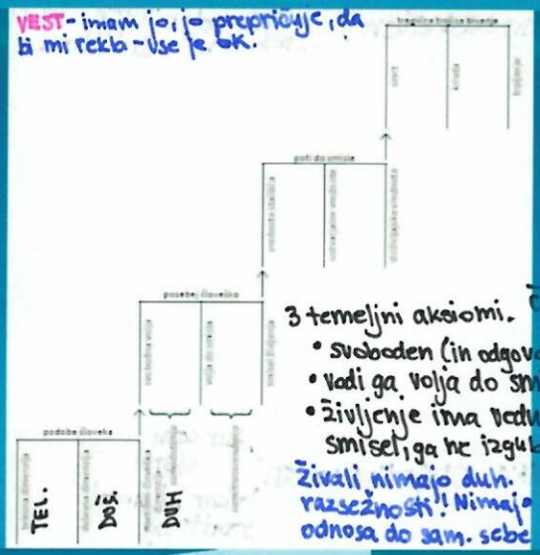


- Svoboda ZA nekaj
- Svoboda PROTI znam reči NE.
  HUMANISTIČNI POKLICI
- Indiferentna svoboda
  Status quo. Ne nikamor ne nagiba.

89

ČLOVEK JE NEDELJIVA CELOTA TELESNE, DUŠEVNE IN DUHOVNE RAZSEŽNOSTI,

VEST - imam jo, jo prepričuje, da bi mi rekla - vse je ok.



3 temeljni aksiomi. ČLOVEK JE
- svoboden (in odgovoren)
- vodi ga volja do smisla (not. din. sila)
- življenje ima vedno smisel, ga ne izgubi

Živali nimajo duh. razsežnosti! Nimajo odnosa do sam. sebe

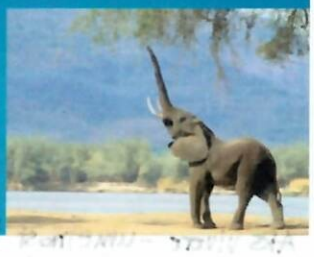
86

Uveljavlja se zahteva po absolutni svobodi,

obenem pa je človek

ujetnik notranje nemoči.

Hkrati svoboden in hkrati ujetnik svojega notranjega sveta, vrednot, odnosov...



! Logoterapija je v osnovi antropološka naravnava, kar pomeni, da vidi človeka celostno, v vseh treh razsežnostih: telo, duša in duh. Gre za holističen pristop (novost v humanistični znanosti), s čimer se logoterapija izogne vsakršnemu **redukcionizmu in nihilizmu**, ki ima za posledico dehumanizacijo in depersonalizacijo človeka.
RAZČLOVEČENJE RAZOSEBLJENJE

Kar pomeni zreduciranje človeka na nek skupek psiholoških in fizioloških mehanizmov.

Že v svojem jedru asimilira tudi druge humanistične znanosti (antropologijo, filozofijo, sociologijo, psihologijo itd.)

87

VEST → organ smisla

3 POTI DO SMISLA
- doživljajske vr.
- ustv. vrednote
- vredn. stališča

TRAGIČNA TROJICA BIVANJA nespremenljive okoliščine
- trpljenje, bolečina
- krivda
- smrt

} ne moreš jih spremeniti, lahko se ti spremeniš in zavzameš neko stališče

ODGOVORNOST
- za svobodne osebne odločitve
- za tisto, kar bi moral narediti pa nisem - OPUŠČANJE

Kadar gredo stvari narobe,
»**krivimo** za svoje katastrofe sonce,
luno, zvezde, kakor da bi bili
malopridneži po sili, norci po
nebeški prisili.«

(William Shakespeare – *Kralj Lear*).

94

Relativno svoboden! Hkrati odgovoren za svoje svobodne odločitve.

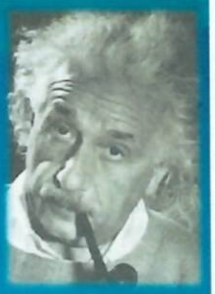
Pri osebnih odločitvah je vsak človek v bistvu svoboden, kar pomeni, da je za svoja dejanja in odločitve odgovoren.

Z VIDIKA ODGOVORNOSTI - kar sem storil
- kar bi moral storiti pa nisem!

95

Odgovornost

je pripravljenost
REALNE
sprejeti posledice lastnih dejanj in ravnanja.



Pomeni sprejeti nalogo, opraviti jo po svojih najboljših sposobnostih in nato stati za tem, kar smo storili.

96

Notranji človekov svet – kreposti, vrednote, odgovornost, svoboda, notranja dinamičnost, žlahtnost, integriteta, identiteta, kreativno ustvarjanje, duhovnost, odprtost za lepo, za naravo, umetnost, odnosi ...

SE DRŽIM

Podhranjena področja sodobnega človeka

91

Svoboda je istočasno

+ darilo,

- breme,

SVOBODNO ODLOČANJE
ker nam omogoča prostor za osebno oblikovanje življenja.

Samovolja – resignacija in dekadenca človeka

ODGOVORNOST ZA ODLOČITEV
ker od nas nenehno zahteva odločitve in prevzem odgovornosti.

92

Če želimo spr. odgovornosti vedno je nekdo drug kriv.

Ogromno možnosti in priložnosti, ne vemo za kaj porabiti čas.

Sodobni človek ima svobode na pretek, ne ve pa kaj bi z njo počel.

V tem je izvir **krize smisla**.

Gre za vsebino življenja – kako živeti?

93

ARS vivere - umetnost življenja = uporabiti čas in svobodo za prave stvari, vsebine. Če tega ni - NEZADOVOLJSTVO Z ŽIVLJENJEM, ki vodi v KRIZO SMISLA.

Pomembno je, da smo zadovoljni z življenjem, s samim sabo, na zdrav način ponosni. Lahko sebi gledaš v oči. Osebnostne vrednote, integriteta, principi delovanja. Tisto, kar nosiš v sebi, tega ti ne more vzeti nihče.

Človek kreira, ustvarja svojo lastno eksistenco. Odloča se na podlagi svojih preteklih dejanj. To kar delamo danes, vpliva in določa to, kar bomo delali jutri.
→ npr. kradel vos
Ni vseeno, kaj počnemo danes, kako se odločamo.

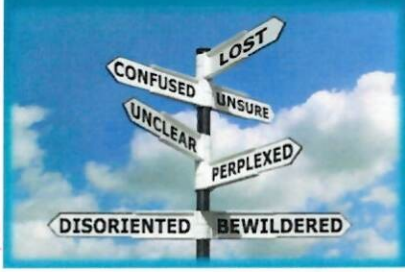
Odgovornosti vedno bolj postajajo del tega kar postajamo!

Človek je "ustvarjalec" samolastne eksistence. Se odloča na podlagi svojih preteklih dejanj.

Pri osebnih odločitvah je vsak človek v bistvu svoboden, kar pomeni, da je za svoja dejanja in odločitve odgovoren.

Človek je odgovoren,

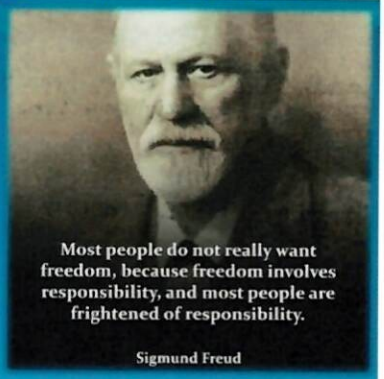
ker je svoboden.



Če ne bi imeli svobode, ne bi bili odgovorni.
Če sem v nekaj prisiljen, za to ne morem nosit odgovornosti.

Raje pogledaš stran – je lažje, nas je strah posledic

Odgovornost ima še drugo dimenzijo
OPUŠČANJE



Kar bi morali oz.
smo dolžno storiti pa morda nismo.

Sv. Peter pred vrati nebeškega kraljestva → bi moral pa nisem

Odgovornost:
Neradi se odločamo.
LOČITI SE OD NEČESA.
- eno izberem
- drugim se odrečem, ločim se od drugih

* POROKA = odločitev za nekoga

Potrebna je **odločitev:**
ločitev-OD; izberem eno možnost, drugim pa se ob tem odrečem.

Pomembnost odločitve – tudi če se ne odločim se že odločim in tudi določim;
OPAZOVALEC
gre za pasivno ali aktivno
PROTAGONIST
držo v življenju.

Tudi če se ne odločiš, se že odločiš.
Jaz sem se odločil – to slišimo zelo redko. Raje prikrijemo = ŽELIM.
↳ močneje, delam na tem, resno, začne se materializirat.

Človek ne živi samo od kruha, ampak od vsebe besede, ki prihaja iz Božjih ust.

ŽIVLJENJE ni užitek, imeti se fajn. Pomembno je ZA KAJ potrpeti!

119.104

Če taborišča ne bomo preživeli, je vse trpljenje, življenja brez smisla.

Notranja svoboda in odločitev ZA življenje

TRPLJENJE JE DEL ŽIVLJENJA.

„Če bi bil smisel življenja odvisen od tega ali življenje preživiš ali ne, če je smisel odvisen od tega, ali se te bo naključje usmililo, če preživiš ali ne, tedaj življenje ne bi bilo vredno, da ga sploh živiš."

106

LOČUTNA RAZLAGA = Poslanstvo, naloge, ki jih postavlja življenje, naš namen na tem svetu.

Izguba smisla → najti nove naloge → smisel

Kaj smisel sploh je???

- realno
- konkretno
- v dol. trenutku
- v dol. situaciji

107

NI ODGOVARJAMO NA TE NALOGE

Dejanja ostanejo za vedno < DOBRE ODLOČITVE - osebne zasluge / SLABE ODLOČITVE - krivda

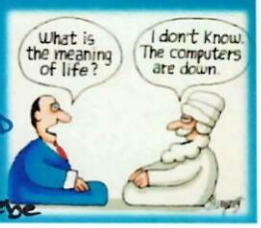
Posledica

Smisel – naloge, ki nam jih življenje postavlja v določenem trenutku in točno določeni situaciji.

IREVERZIBILEN - se ne more povrniti! Nečesar misi naredil, ne moreš nazaj → fant RD pozabi

Smo odnstveni, nenadomestljivi, enkratni, nepanovljivi...

Tega smisla ne more nihče izpolniti in uresničiti namesto mene.



108

Samo jaz ga lahko izpolnim za sebe

Smisel je odvisen od

AD PERSONAM – od osebe.

AD SITUATIONEM – od situacije

LOGOTERAPEVT drugemu ne predpisuje smisla, le odstira pogled, da se on odgovorno odloči za tisto, kar je za pacienta najbolj smiselno.

2 v enaki situaciji, enega ni tu...

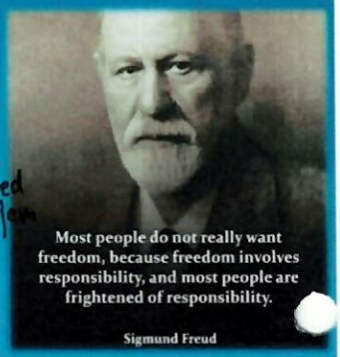
Vsak svoje razloge, naloge. Smisel ni za vsakega enak!

Po službi – DOMOV / NA PIVO

Kaj je prav? Za druge ne vemo

Odgovorni smo: PRED KOM / ČIM dajem odgovor?

- pred lastno vestjo,
- pred ljubljeno osebo,
- svojim delom, gradim odgovornost do dela, že med študijem
- prijatelji in
- Bogom.



103

NIKOLI – ŽIVLJENJE IMA VEDNO SMISEL!

Kdaj življenje izgubi smisel?

104

Pod vsakimi pogoji in okoliščinami ima smisel!!!

»Življenje dobesedno do svojega zadnjega trenutka, vse do našega zadnjega diha, ne neha imeti smisla.« (Frankl)

Lahko se zgodi, da človek smisla ne vidi, ga izgubi, ampak to ne pomeni, da smisla ni!

105

IZGUBA SMISLA:

- nezm. športa
- voziček
- izgube
- prevara
- konec zveze

⋮

KOT SONCE; ga ne vidim, a ne pomeni, da ga ni!

depresija alkohol vs novi cilji nov smisel

depresiven?

POTRPETI, ODTRPETI

Trpljenje je del življenja.

KRUTO. Pomembno je, kako znamo trpeti, zdržati

Človek je odgovarjajoče bitje. Odločamo se med dober in slab oz. dober in boljši. Več kot je dobrih, pozitivnih odločitev, bolj je življenje smiselno, uresničeno. Več kot je praznih, nesmiselnih odločitev, bolj je življenje prazno, plehko, banalno, nesmiselno.

Odgovornost je odgovor na smisel. V ozadju odločitve, smisla, so vedno VREDNOTE. Pri odločanju nam pomaga VEST.

DOBRE, SLABE ODLOČITVE

Človek je vedno odgovoren **nečemu** ali **nekomu** — odgovornost je dejansko odgovor na določeni smisel (ki pa je »določen« z vrednotami oz. z najvišjo vrednoto).

Človek je odgovoren za udejanjanja osebnega smisla

Ker je za mene to vredno, mi pomeni nekaj več.

112

Vrednota je nekaj, kar je **vredno samo po sebi**, kar ima vrednost v samem sebi.

Človekovega ravnanja ne narekujejo razmere, na katere naleti, temveč odločitve, ki jih sam sprejme.

Viktor E. Frankl

NI KRIVA MAMA, OČE... JAZ SE ODLOČIM!

Pri tem nam pomaga VEST!

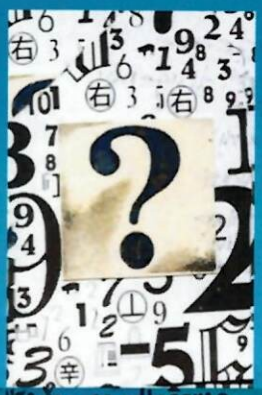
113

Nietzsche: „Kdor v življenju ve 'zakaj', prenese skoraj vsakršen 'kako'."

Nietzsche je videl izvor nihilizma v prevrednotenju vrednot oz. razvrednotenju vrednot in v pomanjkanju življenjskega cilja in smisla: »Kaj pomeni nihilizem? – *Da se najvišje vrednote razvrednotijo.* Manjka cilj. Manjka odgovor 'čemu'.« (Nietzsche)

Življenje nam neprenehoma zastavlja vprašanja...!

Mi se na vpr. ODZIVAMO



Življenje
1. praživeti mine
ali ga
2. živeti? polno

109

Kaj bom, kaj sem, ves čas se odločamo.

»*Kaj je torej človek*? Ponovno sprašujemo. — Človek je bitje, ki **vedno znova odloča, kaj je**. Bitje, ki v sebi skriva takó zmožnost, da se spusti na raven živali, kot tudi zmožnost, da se povzdigne v svetniško življenje.

Človek je tisto bitje, ki je sicer izumilo plinsko celico,

a je hkrati tudi tisto bitje,

ki je s pokončno držo in

z očenašem ali

z judovsko molitvijo

za umirajoče na ustnicah

vkorakalo prav v to plinsko celico.«

Česa vsega je človek zmožen?

OGROMNO PLEMENITEGA, OGROMNO ZA Potencial za vse je v človeku!

110

Človek se odloči < za nekaj / za opuščanje nečesa!

Vprašati po smislu življenja

„V bistvu nikoli in nikjer ne gre za to, kaj še lahko pričakujemo od življenja, temveč predvsem za to, kaj življenje pričakuje od nas."

„Življenje ne pomeni nič drugega kot to, da sprejmemo odgovornost za pravilne odgovore na življenjska vprašanja, za izpolnitev vlog, ki jih življenje postavi vsakemu posebej."

111

SAMOTRANSCENDENCA = samopreseganje
Na(2) dva načina
- preseže svoje danosti (kultura, fizionomija, družina...)
- se postreti naloga ali osebi (kar ni on sam)
V ljubezni se najbolj preseže - LJUBIM TE - bolj gre za tebe, kot zame
Ko se človek preseže, ko pozabi nase, se najde.
Človek se dvigne nad samega sebe, opazuje samega sebe → SAMODISTANCA. Duhovna sposobnost opazovanja samega sebe. Nad sabo oblast, ravna s svojimi čustvi, jih prizna in na pravilen način izraža, predela.

NOOGENE (duhovne) nevroze: 30%
- napačne življ. odločitve
- konflikt vesti
- napačna življenjska naravnanost = vrednotno stališče (trpljenje → STALIŠČE)

Ali imaš ti bolezen ali ima bolezen tebe?

Kje določamo, kaj je smisel, ga odkrivamo!
VEST = KOMPAS SMISLA
notranja, intuitivna zmožnost za najdenje smisla!

element duhovne razsežnosti (se svoboda in odgovornost)

Samotranscendenca SAMOPRESEGANJE

Človek je bitje, ki samega sebe presega! – preseže sebe, posveti drugemu

RAZLOGI ZA NOOGENE NEVROZE:
- napačne življ. odločitve
- konflikt vesti

Noodinamika
FREUD VS homeostaza – NOT. RAVNOVESJE, HARMONIJA
- nap. življ. naravnanost

Noogene nevroze

→ izvor na duhovni razsežnosti 30% jih je → gre zdravstvo v napačno smer

118

Človek je bitje, ki **presega samega sebe** - pomeni biti usmerjen in namenjen k nečemu ali nekomu.

da drugi strani je vedno nekaj ali nekdo - KONKRETNO

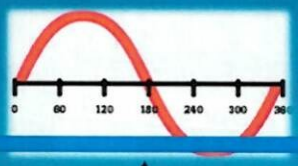
Biti predan delu, ki se mu človek posveča, biti predan človeku, ki ga ljubi, ali biti predan Bogu, ki mu služi.

119

Človek za zdravo delovanje potrebuje neko not. napetost.

Noodinamika = DINAMIKA NA DUHOVNI RAZSEŽNOSTI (razpetost)

Venehno razpet - s tem se vsi čas srečujemo



mi paše želeti, hoteti...

moram morati; kaj je prav...

KAJ MI ODGOVARJA (ODGOVORNOST) vs. KAJ MORAM

120

PSIHOSOMATIKA = korelacija telesne in duševne ravni izvor je lahko na telesni ali duševni ravni; kaže se lahko na obeh ravneh. PREPLETANJE

CELOSTNI PRISTOP → nedeljiva celota telesne, duševne in duhovne razsežnosti. Vse, kar počnemo, je treba gledati celostno.

NOOPSIHOSOMATIKA bolezni imajo lahko svoj izvor tudi na duhovni razsežnosti. Noog. nevroze, depresije, anksioznost.

Vest – organ smisla

- Smisla ne daje posameznik, ni na njem, da bi spraševal po smislu oz. ni v njegovi moči, da bi samovoljno ovrednotil določeno dejanje. Posameznik je spraševan in je klican k odgovoru, zato je njegova naloga, da ta smisel odgovorno najde.
- V pomoč pri odločanju in iskanju *pravilnih* odgovorov je vest – kompas smisla. Frankl označi vest kot intuitivno zmožnost, da posameznik najde smisel kakšnega položaja.

115

Vest – organ smisla

- Ob ljubezni je vest najbolj edinstveni človeški pojav, ki je prav tako konstitutivni element specifične človeške zmožnosti - samotranscendence.
- Z logoterapevtskega vidika je vest duhovni »organ« oz. noogena zmožnost za prepoznavanje edinstvenega smisla med različnimi možnostmi določenega trenutka. Človekovo ravnanje ni ravnanje *ex nihilo*, ampak je vedno posledica spraševanja – odgovarjanja na življenjska vprašanja.

116

Posameznik smisla ne daje, ampak ga odkriva.

117

Se odločam med dobrim in slabim. V moji moči ni, da rečem, kaj je prav in kaj narobe. NE DOLOČAM, kaj je dobro, kaj slabo. To je že določeno! Kdo bo živel, kdo umrl - to ni stvar človeka, to je stvar duhovnega, dostojanstva, nedotakljivega.
Nitzche - razvrednotenje vrednot. Moderni človek ima težave z nedotakljivostjo

1. USTVARJALNE VR. Delamo, gradimo, ustvarjamo → prihaja iz nas.
2. DOŽIVLJAJSKE VR. Lepota, kultura, ljubezen, odnosi → prihaja v nas. „Po tem koncertu lahko umrem"
3. VREDNOTE STALIŠČA Nastopi usodno stanje, ki povzroča bolečino, trpljenje. Pomembno je, kakšno stališče zavzamemo. TRAGIČNA TROJICA BIVANJA: trpljenje in bolečina, • krivda • smrt
→ starost!

LJUBEZEN = stvar duha, stvar odločitve
ODNOS = stvar duha (tudi psih. razsežnost)

KAKO ČLOVEK UDEJANJA SVOJ SMISEL?

Tri vrednostne kategorije ("recept" za osmišljeno, izpolnjeno in zadovoljno življenje):

Delamo, ustvarjamo, gradimo — IZ NAS
- ustvarjalne vrednote,

doživljajo lepote, kulture — V NAS
- doživljajske vrednote in
- vrednote stališča.

usodno stanje, ki povzroča bol.
Trag. trojica bivanja — ly stališča

24

Kako najti smisel???

Obstajajo tri poti:

1. Kreativnost...
2. Doživljanje...
3. Sprememba stališča...

Modrost ni enako pamet; starost ni dispozicija za modrost

125

Osnovno človekovo teženje je, da bi bil srečen — srečnost.

"paradoks srečnosti".

Bolj kot srečo iščemo in lovimo, bolj v iskanju postajamo nesrečni!

Sreča se izmika, ko jo iščemo po direktni poti.

126

Life is like riding a bicycle. To keep your balance you must keep moving.
∞ Albert Einstein

DVIGNI RIT!

121

ODNOS je stvar duha!
SAMOPRESEGANJE
Samotranscendenca

meg. / poz.

ATRIBUTI DUHOVNOSTI
- Odnosi – ljubezen
- Vrednotenje lepote
- Hvaležnost
- Upanje
- Humor – zdrava samopod.
- Duhovnost

122

"Nikdar ne gre za to, kaj še lahko pričakujemo od življenja, marveč za to, kaj življenje pričakuje od nas!"
KOPERNIKANSKI PREOBRAT

123

Ne KAJ BOM JAZ IMEL, pač pa KAJ BOM JAZ DAL.

Zakaj se je meni to zgodilo? NE! Ne postavljamo vprašanj življenju, pač pa jih življenje postavlja nam!

Največja sreča je v srečanju, v ODNOSIH. Največji problem v stvarnosti je OSAMLJENOST - umanjkanje odnosov!

SRECO iščemo poditektni poti - če bomo uživali bomo srečni → nas pušča prazno. Za srečo, užitek vedno potrebujemo nek VZROK! To je posledica nekega mojega delovanja. KRADEM užitek, toda užitki kradejo mene.

Odnosi so **možnost** za najlepše

in **možnost** za najslabše.

Odnosi so največja sreča v človekovem življenju!!!

sreča ➡ srečanje

130

Človekovo usodnost, lahko delimo na tri dele:

1. Zasnova človeka – **biološka usoda;** DOLOČENOST

2. **Sociološka usoda:** Skupnost ga določa v dveh pogledih, ker je odvisen od socialnega skupnega organizma in ker je po drugi strani hkrati usmerjen k temu skupnemu organizmu.

3. Duševno stanje človeka pomeni **psihološko usodo**.

Zanimivo in presenetljivo je kako se biološko, psihološko in sociološko, kot nekaj usodnega, te zasnove, križajo s človeško svobodo.

BIOLOŠKO + SOCIOLOŠKO + DUŠEVNO → zasnovke ki tvorijo usodo

Zasnove se križajo s svobodo - je imamo relativno svobodo, da se odločimo upremo.

BITI ČLOVEK = biti svoboden + biti odgovoren

TEMELJ

• Vsak človek ima svojo usodo, ki jo mora sprejeti, takšno kot je, ker nihče drug nima enakih možnosti kot on – vse to je edinstveno in enkratno.

• »Biti človek je biti odgovoren, ker je to biti svoboden.« (Frankl, 1994)

• PARADOKS UPIRANJA USODI (nemogoče, protislovno in nesmiselno). Kljub temu, da zgleda nemogoče, je možno ravnati drugače ali zavzeti drugačno stališče.

131

132

JAZ UŽITEK

127

Srečen sem preko nečesa JAZ

UŽITEK, ZADOVOLJSTVO, SAMOURESNIČITEV, NOTRANJI MIR, SREČA..., kot stranski učinek...

SREČA

VZROK, RAZLOG

128

Sreča je kot ledena gora. Spodnjega dela drugi ne vidijo.

- Vztrajnost
- Disciplina
- Odrekanje
- Neuspeh
- Delovne navade
- Trdo delo
- Razočaranje
- Žrtvovanje
- Fokus
- Riziko
- Negotovost
- Dvomi
- Spremembe
- Pogum
- Kritike
- Ogovarjanje
- Zavrnitve
- Odločitve
- ...

129

→ Na svetu sta 2 vrsti ljudi:
- tisti, ki naredijo
- tisti, ki ne naredijo in iščejo razloge, zakaj niso naredili

2 možnosti KRIZE (izhoda)

Životarjenje ali notranja zmaga

Ljudje brez zavedanja moči svoje duhovne razsežnosti – njihovo življenje je usihalo, saj je bilo zanje vse tako ali tako brez smisla; zapustili so se in propadli...

Lahko si živel, kakor tisoči drugi zaporniki, ali pa, kakor le redki in malokateri, dosegel **notranjo zmago.**

Človeku prav izjemno težke zunanje situacije ponudijo priložnost za notranjo rast.

Življenje v taborišču je Viktorju E. Franklu postavljalo vprašanja in ga vedno znova ; kljub vsemu navkljub se je odločil:

- za pogum
- za srčnost
- za dostojanstvenost
- za nesebičnost

IN KAR JE NAJPOMEMBNEJŠE, NI POZABIL NA SVOJO ČLOVEČNOST.

SPREJEMANJE SEBE

- ima pozitivno stališče do sebe,
- zaveda se različnih aspektov sebe in jih sprejema,
- pozitivno gleda na svoje preteklo življenje.

AVTONOMNOST

- "samodeterminiran" in neodvisen,
- sposoben se upreti socialnim pritiskom,
- svoje vedenje uravnava od znotraj,
- vrednot se glede na lastne, notranje standarde.

SMISEL ŽIVLJENJA

- zaveda se obstoja smisla življenja,
- išče, da obstaja smisel življenja,
- ima prepričanja, ki dajejo življenju smisel,
- ima svoje vzroke in cilje, da živi.

DIMENZIJE PSIHIČNEGA BLAGOSTANJA

POZITIVNI MEDOSEBNI ODNOSI

- ima tople, zadovoljive, zaupne odnose z drugimi,
- skrbi za dobro drugih,
- sposoben je empatije, vdanosti in intimnosti,
- razume dinamiko prejemanja in dajanja v medosebnih odnosih.

OSEBNOSTNA RAST

- ima občutek kontinuiranega razvoja,
- odprt je za nove izkušnje,
- ima občutek realiziranja svojih potencialov,
- spreminja se v smeri večjega vpogleda vase in boljše učinkovitosti

OBVLADOVANJE OKOLJA

- ima občutek kompetentnosti pri obvladovanju okolja,
- nadzoruje kompleksno množico zunanjih aktivnosti,
- efektivno izrabi priložnosti, ki mu jih ponuja okolje,
- sposobno je ustvariti okolje, ki ustreza njegovim potrebam in vrednotam.

DIMENZIJE PSIH. BLAGOSTANJA
- poz. medosebni odnosi
- osebnostna rast
- obvladovanje okolja
- smisel življenja
- sprejemanje sebe
- avtonomnost

PREPRIČAN SEM, DA JE
ŽIVLJENJE SESTAVLJENO IZ 10% TISTEGA,
KAR SE MI JE ZGODILO,

IN 90% REAKCIJ NA TO.

Charles Swindoll

Temeljno logoterapevtsko načelo:

"Karkoli se da spremeniti, je potrebno razvijati naprej, kjer pa so stvari nespremenljive, tam se lahko spremenim jaz."

Rak: po operaciji SKUPINE ZASAMOP.
- se vključujejo
- se ne vključ.

→ manjša možnost ponovitve RAK → bolezen odnosov!

Kriza je priložnost, da → SE SESUJEMO → NOV ZAČETEK

se osebnostno utrdimo in izidemo iz nje zrelejši

OPLEMENITI

ali

pa nas osebnostno osiromaši, zafrustrira...psiho-fizično zbolimo.

CHRISIS (gr.) prelomnica, nov začetek, odločitev

→ PREVIDNO! Človek najbolj individualno doživlja samega sebe ravno v trpljenju. NIKOLI ne reci: Saj vem kako ti je. TI TRPIŠ DRUGAČE! Saj bo boljše ž. BODI TAM. DOTIK, OBJEM. Bodi z menoj. Poslušaj.

TRPLJENJE IMA SMISEL. Zakaj? Življenje ima smisel, trpljenje pa je del življenja.

Kaj zares šteje?

»V neki modri knjigi je rečeno ... angel smrti, ki prileti k človeku, da bi mu dušo ločil od telesa, je čez in čez prekrit z očmi ... Dogaja se, da angel smrti, ko prileti po dušo, ugotovi, da je prišel prezgodaj in da še ni napočil čas, ko mora človek zapustiti zemljo. Njegove duše se ne dotakne ..., a preden se oddalji, neopazno pusti človeku dve izmed svojih neštetih očes. In tedaj človek nenadoma vidi več kakor drugi ali on sam s svojimi starimi očmi, vidi nekaj čisto novega. In to novo vidi na nov način, ne kakor ga vidijo ljudje, temveč bitja iz ´drugih svetov´ ... Prejšnje, prirojene oči, kakršne imajo vsi, mu govorijo, da je to ´novo´ ravno nasprotno tistemu, kar vidijo oči, ki jih je pustil angel ...«

142

KAJ JE ŽIVLJENJU BISTVENO IN KAJ NI = VRHUNEC MODROSTI

»Najtežja stvar v življenju je, da ga ljubimo v njegovem trpljenju.«
(L. N. Tolstoj)

Imam bolezen jaz ali ima bolezen mene?

143

SMISEL TRPLJENJA

- "Minljivost življenja prav nič ne zmanjša njegove smiselnosti." (Frankl)
- OBRNITI pogled „iz praznega strnišča v polne kašče"
- Preteklost = najvarnejši način bivanja

144

Veliko sem govoril o trpljenju.
Govoril sem celo z navdušenjem.
Sedaj ne bom rekel ničesar več.
Recite mojim duhovnikom,
naj za božjo voljo
pred trpljenjem molčijo.

(Kardinal Veuillot na smrtni postelji)

„Če ima življenje sploh kakršenkoli smisel, potem ga ima tudi trpljenje, saj trpljenje spada k življenju."

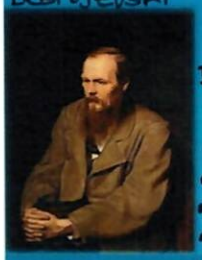
„Življenje ima v vsakršnih okoliščinah smisel in ta smisel zajema tudi trpljenje in umiranje, stisko in smrt."

139

Vsi veliki ljudje so veliko trpeli.

»Velike bolečine iščejo velike duše
in samo velike duše trpijo velike bolečine.«
(Božidar Knežević)

DOSTOJEVSKI

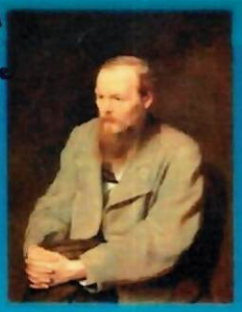


Bratje karamazovi
- obsojen na smrt po krivici
- pri 16 umrla mama
- pri 19 ubili očeta
- v Omsku -45°C
- Semipalatinsk - TABORIŠČE
- žena, brat umrl
- revščina
- hči Sonja → umre
- sin umre za podedovano epilepsijo

FRANKL

140

Smisel trpljenja



»Bojim se samo enega, da ne bi častno prenesel svojega trpljenja.« (Dostojevski)

141

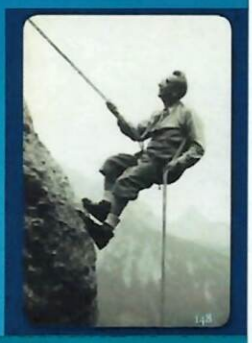
STAROST = pozeta njiva - v prihodnosti ničesar več ni. POZABLJA na NA POLNE KAŠČE - pogled nazaj. Vsak kaj vidi. Lepega, pretrpetega ... Vrednotiti za nazaj, gledati z novim smislom naprej.

Preteklost - VARNO - shranjeno za večno, na to ne more vplivati nihče (UBOŠTVO) - nedotakljivo.

KAKOVOSTNA STAROST
Kaj bo spomenik našega bivanja?

Tudi trpljenje - ki ga junaško prenašam.

Življenje v starosti nikakor ni nujno življenje onstran užitka; lahko je življenje v nežnem prijateljstvu, notranji umirjenosti, spravi s samim s seboj in blaženem zadovoljstvu.



To obdobje lahko primerjamo z vrhom lestve, po kateri smo plezali vse življenje – **NAPOSLED LAHKO PRENEHAMO PLEZATI IN UŽIVAMO V RAZGLEDU!**

⇓

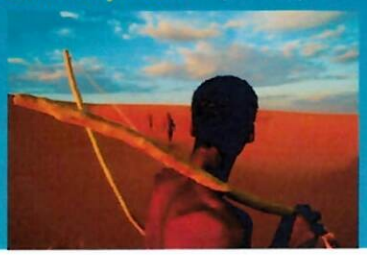
Starost

Kaj je smisel mojega življenja?

Kaj je v življenju res bistveno?

Kaj je v življenju res bistveno?
→ MODROST, ko to ugotovis

»Tedaj me prešine misel: Prvič v življenju dojemam resnico tistega, kar je toliko mislecev izpostavilo kot višek modrosti v svojem življenju in kar je opevalo toliko pesnikov — resnico, da je ljubezen tisto zadnje in najvišje, do česar se lahko povzpne človeško bivanje. Doumel sem smisel poslednjega in skrajnega, kar je izpovedalo človeško pesnjenje, mišljenje in — verovanje: odrešitev s pomočjo ljubezni in v ljubezni!« (Frankl).



SMISEL TRPLJENJA

- ODGOVORNOST! (izbiramo med različnimi možnostmi; katera bo za vselej uresničena in katera bo obsojena na nebivanje – odločitev je **naša**!)

Človek kot kipar, dela spomenik življenja.
– KAJ BO SPOMENIK NAŠEGA BIVANJA?!
Ko umrem, bo spomenik končan. – TAKRAT SE SELE UMESTIMO V SVET.

- "Človek ni postavljen v svet s svojim rojstvom, ampak se umesti vanj s svojo smrtjo." (Frankl)

»Tedaj me prešine misel: Prvič v življenju dojemam resnico tistega, kar je toliko mislecev izpostavilo kot višek modrosti v svojem življenju in kar je opevalo toliko pesnikov — resnico, da je ljubezen tisto zadnje in najvišje, do česar se lahko povzpne človeško bivanje. Doumel sem smisel poslednjega in skrajnega, kar je izpovedalo človeško pesnjenje, mišljenje in — verovanje: odrešitev s pomočjo ljubezni in v ljubezni!« (Frankl).

SMISEL = ljubezen ♥
↓
vrhunec vsega

Z ZADOVOLJSTVOM GLEDAJO NAZAJ.

- Starejši lahko na jesen svojega življenja ponosno in z radostjo gledajo na svoje življenje, ki so ga živeli, ponosno lahko premišljujejo o vsem bogatvu, ki je varno spravljeno in nedotakljivo.

- Resničnost v preteklosti (svojega dela, ka[illegible] ljubljene osebe, družine, vnukov, tudi resnič[illegible] svojega trpljenja!)

Zgled spoštovanja, spomenik človeštva!

- Frankl: *"Človek ni postavljen v svet s svojim rojstvom, ampak se umesti vanj s svojo smrtjo".*

LOGOTERAPIJA
- področje vere, religije + FILOZOFIJE
- zadnji, končni smisel
- vse kar je, ima svoj smisel in pomen

Nadsmisel

končni oz. zadnji smisel,
ki je bolj ali manj izven našega dosega.

Izven našega dosega je zaradi tega, ker je v temelju zaznamovan s presežno razsežnostjo in ker nismo zmožni tega nadsmisla vedno razumeti in razložiti.

154

Nadsmisel

Človek se znajde tudi pred izzivom, da sprejme svojo **razumsko omejenost** in končnost v razumevanju brezpogojnega smisla – logos je globlji od logike.
Vanj lahko samo verujemo oz. moramo verjeti. Frankl trdi, da vsi verujemo vanj, nekateri na zavedni, drugi na nezavedni ravni.

155

Nadsmisel

Gre za smisel celotnega vesolja, celotnega zgodovinskega razvoja in dogajanja, pa tudi za smisel celotnega človekovega življenja.

»Logoterapija temelji na splošnem aksiomu, da je celotna resničnost smiselna, da torej nadsmisel obstaja, ne posega pa v njegove konkretne razlage, kar je predmet religij in filozofij, na individualni ravni pa stvar osebne odločitve in osebnega nazora vsakega človeka.«

156

»Nismo sposobni velikih stvari – le drobnih reči z veliko ljubezni.« (Mati Tereza)

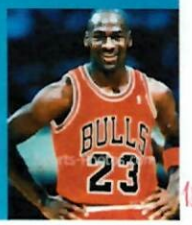
151

Temeljna literatura

152

Igra je moje življenje. Zahteva **lojalnost** in **odgovornost**. Vrača mi z radostjo, zadovoljstvom in notranjim mirom.

Michael Jordan



153

»Človekova dolžnost ni, da uresniči samega sebe, ampak da izpolni smisel. Njegova dolžnost ni, da najprej uresniči svoje možnosti, kot se to lepo reče, ampak je najprej usmerjen v svet, da tam uresniči smiselne možnosti, tiste smiselne možnosti, ki – če smem tako reči – čakajo, da bi jih že končno enkrat uresničil, zunaj v svetu in ne v zasanjanosti vase« (Lukas).

160

Ali smrt naredi življenje nesmiselno?

Časa ni neskončno.

↳ daje odgovornost
↳ osmisli

Ravno nasprotno.

Dejstvo smrti nas opozarja, da nimamo možnosti neskončno odlašati, temveč moramo izkoristiti dani trenutek in izkoristimo priložnost, ki je morda jutri ne bo več.

Smrt sodi k življenju, ga na nek način osmišljuje, to je zaradi trenutkov v katerih se pojavijo enkratne priložnosti, za katere se odločamo izkoristiti ali pa ne.

Kdo, če ne jaz, kdaj, če ne zdaj. (Frankl)

161

»Človek naj bi – v času in končnosti nekaj do-končal, to je, vzel nase končnost in zavestno vzel v zakup konec.«

162

ABSOLUTNI, ZADNJI SMISEL

Nadsmisel

Zakaj nad-smisel?

Vprašanje po smislu celotne stvarnosti in smisla v objektivnem merilu je irelevantno oz. celo aporično. Odgovore je mogoče iskati kvečjemu v »rezervatu vere«, kot to poimenuje Frankl.

Absolutni in zadnji smisel presega razumevanje situacijskega smisla. Iz tega razloga je Frankl absolutni smisel poimenoval nad-smisel.

157

Nadsmisel

Vera v nadsmisel je lahko religiozna ali pa se razumeva kot »mejni pojem«.

Pri dokončnem smislu je v ospredju bolj to, da verjamemo (verujemo), kot to, da razumemo, dojamemo in razložimo. Nadsmisel se dejansko izmika razumu.

Ne moremo ga dojeti z razumom, ampak ga bolj doživljamo na izkustveni, bivanjski ravni – je več kot razumsko dojemljiv.

158

Nadsmisel

Obstajajo tako argumenti za kot proti – tisti, ki verjame v nadsmisel, pri sebi nima dokaza za njegov obstoj:

»Bistven sestavni del bivanja je, da vzamemo nase nepreglednost celote, nerazumljivost množice smislov te celote in nedokazljivost nadsmisla.«

159

- Ali Bog obstaja?
- Ali obstaja življenje po smrti?

Ne delaj drugemu tega, kar ne želiš, da drugi ne delajo tebi.

A6

Priporočeni posnetki:

The Year I was homeless
https://www.ted.com/talks/becky_blanton_the_year_i_was_homeless#t-408626

TVOJA MOJA
https://4d.rtvslo.si/arhiv/zvedava/174729022

BREZ BESED
https://4d.rtvslo.si/arhiv/zvedava/174611408

167

Priporočeni posnetki:

BeAlive - "The Frenchy" - Jacques Houot, 82-year Old French Ski Racer and Colorado Mountain Biker
https://www.youtube.com/watch?v=Dhfipv8LXRg

The most important lesson from 83,000 brain scans | Daniel Amen | TEDxOrangeCoast
https://www.youtube.com/watch?v=esPRsT-lmw8

168

Se smisel življenja skriva v potomstvu in materinstvu?

Ženske so večno pretirano obremenjene

jim življenje, zaradi različnih okoliščin »ni omogočilo« vloge matere.

V resnici pa je presenetljiva misel, da življenje, katerega edini ali bistveni smisel je razmnoževanje, je nesmiselno življenje

163

Tisti, ki niso matere - življenje nima smisla - NI RES
Tisti, ki rodijo - avtomatsko smiselno - NI RES

Bivanjska, bakovostno življenje = osmišljeno življenje

Življenje kot naloga

Ni človek tisti, ki bi spraševal po smislu, ampak je ravno nasprotno, on je tisti, ki je spraševan:

»Človek mora sam odgovarjati na vprašanja, ki mu jih zastavlja življenje; le da so ti odgovori vedno v obliki dejanj. Le z ravnanjem je res mogoče odgovoriti na ´življenjska vprašanja´ – in odgovor nanje je odgovarjanje za naše bivanje. Da bivanje je ´naše´ le, če zanj odgovarjamo« (Frankl).

164

Gospod je star 85 let in vsak dan vztraja, da ženo vzame s sabo kamorkoli gre. Vedno jo drži za roko. Vprašali so ga zakaj je vaša žena raztresena, kot da ne sledi nikomur? Odgovoril je: Ima Alzheimerjevo bolezen.

Vprašali so ga ali bi ženo skrbelo, če bi jo spustil in je nebi držal za roko? Odgovoril je: Ne spomni se... Ne ve več, kdo sem, leta me ne prepozna.

Presenečeno ga sogovornik vpraša: In še vedno jo vsak dan vodite s sabo, čeprav vas ne prepozna?
Starejši moški se nasmehne in ga pogleda v oči.
Odgovori mu: Ona ne ve kdo sem, jaz pa vem, kdo je ona.

ONA JE LJUBEZEN MOJEGA ŽIVLJENJA!

165

Obvezna literatura:

Tornstam, L. (2005). *Gerotranscendence : A Developmental Theory of Positive Aging*. New York: Springer Publishing Company.
Zupanc, I.H. (1997). *Dodajmo življenje letom*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
Accetto, B. (1987). *Starost in staranje. Osnove medicinske gerontologije*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
Pečjak, V. (1998). *Psihologija tretjega življenjskega obdobja*. Bled: samozal., Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.
Lukas, E. (2001). *Tudi tvoje trpljenje ima smisel*. Celje: Mohorjeva družba.
Kristovič, S. (2014). *Reševanje krize smisla sodobnega človeka : osnove logoterapije*. Celje: Celjska Mohorjeva družba: Društvo Mohorjeva družba.

Dodatna literatura:

Fry, P.S. (1989). *Mediators of stress in older adults: Conceptual and integrative frameworks*. Canadian Psychology, 30 (4), 636-647.
Šiplič, V., Kadiš, D. (2002). *Psihosocialni vidiki staranja*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo. 41, 5, 295-300.
Govekar, M. (2002). *Izobraževalna biografija: Pomen in oblikovanje osebne izobraževalne biografije*.
Novak, M. (1999). *Starost element družbene marginalizacije*. V: Mandič S. (1999). Kakovost življenja , stanja in spremembe. Ljubljana. Znanstvena knjižnica. Fakulteta za družbene vede, str. 125-144.

169