



Slabe izkušnje in njihovo obdelovanje

Skupinsko socialno učenje IV



■ **Jože Ramovš**, prof. dr., antropolog, logoterapevt, ima opravljeno specializacijo iz partnerskega komuniciranja, je predstojnik *Inštituta Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje*. Metodo skupinskega socialnega učenja teoretično in praktično razvija v razvojnih programih za kakovostno staranje, lepše sožitje, osebnostno zorenje in terapevtsko reševanje psihosocialnih težav. Napisal je preko dvajset samostojnih knjig, njegova strokovna bibliografija v COBISS obsega nad tisoč enot.

Skupinsko socialno učenje je metoda za oblikovanje osebnosti in lepšega sožitja. V Vzgoji je bil lani objavljen njen oris, letos jo predstavljamo od bliže. Zadnjič smo se ustavili ob izkušnjah, ki so glavno učno gradivo pri skupinskem socialnem učenju: vsakdanje, dobre, slabe; lastne in izkušnje drugih. Danes so pred nami slabe izkušnje – te so kot bodeče kostanjeve ježice, ki nas zbadajo. Komur diši pečen kostanj, mora vedeti, da je v ježici. Kakšen smisel imajo slabe izkušnje?

Človeška osebnost je kot stavba, ki je zgrajena predvsem iz osebnih izkušenj. Če je stavba zgrajena iz obdelanih kamnov, je lepa in trdna. Zato je pri oblikovanju samega sebe in sožitja z ljudmi odločilno, kako obdelujemo in uporabljamo svoje in tuje izkušnje.

Surove življenjske izkušnje, ki jih doživimo sami ali vidimo pri drugih, so podobne kupu skal v kamnolomu; čim večji je kup, prej se podre. Nakopičene življenjske izkušnje postanejo lepi kamni za visoko stavbo naše človeške osebnosti, če jih obdelamo. Dobre izkušnje niso zahtevne za obdelavo, zahtevajo pa pozornost, da ne padajo v

Vsak spor je neprijetno križišče: ena pot vodi iz njega v lepše odnose, druga v še bolj pohabljen sožitje.

senco pozabe. S slabimi izkušnjami je ravno obratno – te nas v zavesti bodejo kakor trni kostanjevih ježic in žulijo kakor oster pesek v čevlju. Imamo samo dve možnosti, pa naj se tega zavedamo ali ne: ali nas pohablja ali pa jih predelamo v uporaben gradbeni

material za svojo osebnost in sožitje. Ko pa slabo izkušnjo tako predelamo, ni več slaba, ampak se spremeni v dobro, enako kot kostanj iz ježice ne bode, ampak nam pečen ali kuhan tekne.

Odločilno vprašanje pri tem so orodja za predelovanje slabih izkušenj. Dobra novica je, da je danes na voljo veliko dobrih orodij za predelovanje slabih izkušenj v dobre. V 20. stol. so se razvijale razne smeri psihoterapije in vsaka od njih želi na svojem polju popravljati slabe izkušnje. Tudi osebnostna, socialna in specialne pedagogike kopičijo v svojem razvoju učinkovite metode za človeško osebnostno rast in rast v lepem sožitju.¹ Iz zakladnice teh spoznanj in metod lahko nabereмо učinkovita orodja tudi za predelovanje slabih izkušenj v dobre. V naši antropohigieni ima razvijanje vsakdanje dostopnih metod za obdelovanje hudega in slabega prednostno nalogo, takoj za orodji za krepitev in razvoj dobrih lastnosti.²

Pogoste slabe izkušnje so prepiri in spori. Na tem značilnem primeru se bomo danes ustavili ob spoznanju, da je treba dojeti slabo izkušnjo v njenem bistvu in odkriti njen smisel; na tej osnovi bomo v naslednji številki – kot primer predelovanja slabih iz-

kušenj – lahko prikazali vrsto učinkovitih orodij za reševanje sporov.

Prepiri in spori so v sožitju nevihtni časi, ki doletijo slehernega človeka. Zgodi se ne- sporazum, razdivja se prepir, pride napeto ozračje tihega tedna, nasršeno renčanje, grizenje drugega in sebe. Tudi hudega nasilja je največ med najbližjimi, večinoma nehote, ker se še nismo navadili upravljati svojih možganov tako, da bi na smiseln način krotili svoje čustvene izbruhe.

Vsak spor je neprijetno križišče: ena pot vodi iz njega v lepše odnose, druga v še bolj pohabljen sožitje. Pravo smer kažeta dve želji v človekovem srcu: da bi se sporov izogibali in jih dobro rešili, če pridejo. Tega dvojega se lahko naučimo, toda – to moramo poudariti – ne z lahkoto in brez zave- stnega truda.

»Če pa se med seboj grizete in obžirate, glejte, da se med seboj ne pokončate« (Gal 5,15)

Ta stavek je napisal apostol Pavel prvim keltskim kristjanom v Galatiji, kjer je nekaj let prej oznanjal Jezusov nauk o medsebojni ljubezni. Spori se dogajajo vernim in nevernim, mirnim in divjim značajem, bogatim in revnim, moškim in ženskam; tudi prvim kristjanom so se. Od nekdaj do danes se spori pojavljajo v družini, v službi in družbi. Najbrž je malokdo, ki bi ne imel brazgotine od kakega neprijetnega prepira ali hujšega spora.

Ljudi večinoma najbolj razjedajo pogosti majhni prepiri in nesoglasja v družini, med sosedi ter v službi. In to, da hodijo najbližji drug mimo drugega v jalovem molku.

Kdor se nauči izogniti jalovim prepričkom, nesporazumom in tihim dnevom – tem nadležnim ušem vsakdanjega sožitja in sodelovanja – ali jih odstraniti, ko se pojavijo, ne bo padel v hujši spor, ki ga spremlja grdo besedno, čustveno ali telesno nasilje, ki se tu in tam konča celo z ubojem.

Če ste morda bolj navajeni na tujko *konflikt*, bi rekel, da tudi slovenska beseda in njene sorodnice iz istega korena povedo vso resnico: *spor* je potiskanje sožitja v *pri-por* ali celo v *za-por*, kjer se svoboda in možnosti pri vseh krčijo na medsebojni boj in uničevanje; nerešen spor je *u-por* proti razvoju, osebni rasti in zorenju vseh sprtih.

Ker so prepiri in spori neizbežen del sožitja, je dobro priti do odgovorov na dve vprašanji. Prvo: kakšen smisel imajo spori v življenju? In drugo: kako se naučiti izogibanja nepotrebnim sporom ter se navaditi veččin za njihovo reševanje?

Če so že neprijetni, so pa lahko vsaj koristni!

Prepiri in spori imajo nešteto vzrokov. Eden je slabe volje in nepremišljeno reče nekaj, kar drugega prizadene. Neredko se spor

začne čisto po nesporazumu: eden drugega narobe razume in mu očita, ta se grdo brani, v resnici pa oba mislita isto. Včasih se enemu zdi nekaj zelo pomembno, drugi pa to prezirljivo omalovažuje ali ga sploh ne posluša. Ali pa eden drugega kaj vpraša, ta pa mu ne odgovori na vprašanje, ampak mu nekaj očita.

V prepire rada vodi slaba navada, da človek v pogovoru pogosto uporablja besede *ne, ampak, toda ...* in podobne izraze zanikanja ali nasprotovanja. Tega ne dela iz resničnega nasprotovanja, ampak ker je navajen postaviti se ob pripovedi drugega na nasprotno stran.

Prepiri in spori nastajajo tudi zato, ker smo ljudje različni, ker vsak po svoje vidimo stvari in smo nagnjeni k temu, da *svoj prav in svoj jaz* (ego) napihujemo kakor nežen balonček z lahkim plinom, namesto da bi razvijali trdno osebnost. Svoj napihnjeni balon seveda potem ljubosumno čuvamo, da ga ne bi kaka ostra beseda predrila.

Globok vzrok za naše notranje in medsebojne spore so »porodne bolečine« ali »trenje« – ta neizbežni spremljevalec na vsej razvojni poti človekovega življenja v samostojno in zrelo osebnost ter v ureje-

no sožitje z drugimi v družini, skupinah in skupnostih.


Vsi naštetih vzroki in povodi za spore imajo en skupni imenovalec: v človeku in njegovem sožitju škriplje in cvili nekaj nezrelega. Vsak prepir, spor in nezadovoljstvo kliče k novemu razvojnemu koraku v življenju in

Vsak prepir, spor in nezadovoljstvo kliče k novemu razvojnemu koraku v življenju in sožitju.

sožitju: naučiti se upravljati svoje možgane pri obvladovanju čustvenih izbruhov, navaditi se pozornega poslušanja, plodnega govorjenja s človekom, ne biti ljubosumen na svoj prav, ampak gledati na skupno dobro, potrpeti s seboj in z drugim, dokler eden in drugi ne ugledata prave rešitve.

Vsaka stiska v sožitju je energija za naporno rojevanje novega, ki je potrebno za človekov osebni razvoj in za razvoj lepega sožitja. Energija, ki ne pomaga roditi, ubija. Spor, ki ne rojeva, uničuje.

Plodno reševanje spora je *sprava*. Kaj je torej sprava? Začetek reševanja spora je sprava s seboj: sem človek, ki se tudi moti in dela napake. Nadaljevanje je sprava z bližnjim: on je prav tako človek, tudi on se moti in dela napake. Zrel sadež življenja je sprava z našim življenjem in sožitjem, ki je pestro kakor vreme: so časi prijetnega vzdušja ubranosti, ki nas polnijo z veseljem; so časi sodelovanja, ko uspeva delo; in so časi neprijetnih sporov, ki človeka kličejo k novemu razvojnemu koraku.

Pri ravnanju v sporih nam je skozi vse življenje vzor otrok, ki se uči hoditi: naredi korak, pade, zajoka, vstane in gre, spet pade – in hodi čedalje bolje. 

Opombe

1 Da mora vzgoja v vseh obdobjih življenja resno usposablja ti ljudi tudi za obvladovanje in prenašanje izgub – torej učiti obdelovati slabe izkušnje – je pri nas izrecno utemeljeval pedagog Franc Pediček in to panogo vzgojeslovja poimenoval tanatagogika (glej Pediček, Franc (1992): *Pedagogika danes – poglavja za antropološko snovanje slovenske pedagogike*, str. 297–304). Metka Klevišar k nam prinaša spoznanja o življenjski umetnosti izpuščanja (npr. njena knjiga *Umetnost sobivanja*, 2009, str. 71–73), veliko spoznanj in metodike o tem je v knjigah Viktorja E. Frankla in Elisabeth Lukas, katerih imamo nad deset v slovenskem prevodu.

2 Antropohigienske metode in spoznanja za vsakdanje obdelovanje dobrih in slabih izkušenj so v knjigah Jožeta Ramovša *Sto domačih zdravil za dušo in telo 1 in 2* (1990 in 1994) ter v *Sožitje v družini* (2017), v kateri je obdelana tudi vsebina tega članka o sporih in njihovem reševanju.



Foto: Peter Prebil