

Izkušnje – glavno gradivo za razvoj osebnosti in sožitja



Skupinsko socialno učenje III

■ **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 (marec 2017, št. 73: 12–14) je bil objavljen njen oris, letos jo predstavljamo od bližje. V prejšnji številki (marec 2018, št. 77: 19–20) smo spoznali današnja nevroznanstvena spoznanja o navdušenju, ki potrjujejo vzgojne izkušnje o tem, kako pomembno je veselje za osebnostno rast, srečnost in lepo sožitje. Danes se bomo ustavili ob izkušnjah, ki so osrednje učno gradivo pri skupinskem socialnem učenju: vsakdanje, dobre, slabe; lastne in izkušnje drugih. Ker je naše življenje sestavljeno iz izkušenj, imamo tega učnega gradiva na pretek – surovega, ki čaka na smiselno obdelavo.

Človek, ki se zdravo razvija, posveča uravnoteženo pozornost trojemu. Življenjsko usmerjenost si oblikuje s tem, da pred seboj budno opaža možnosti in jih v sebi trezno presoja. Svoj vsakdanji realizem gradi s tem, ko v sedanjem trenutku izbere najbolj smiselno med možnostmi in jo uresničuje. Nič manj pozornosti pa ne posveča izkušnjam, iz katerih je stkana njegova preteklost; te so ga naredile takšnega, kakršen je, v njihov humus in skalovje je zakoreninjen. Izkušnje so veliko več kakor spomini. Večino izkušenj smo pozabili, a so kljub temu vdelane kot zidaki v našem možganskem razvoju. Vse, kar sem naredil, doživel, zagrešil, zdržal, kar se je z menoj dogajalo, je postalo humus ali skalovje, iz katerega rastem. Od mojih izkušenj je zelo odvisno, koliko možnosti vidim pred seboj, kako smiselno izberem med njimi in v kolikšni meri svojo odločitev uresničim.

Izkušnje se nam nabirajo nenehno, vse življenje – od spočetja do smrti. Nekaterih se živo zavedamo, druge so na robu zavesti in se jih spomnimo ob kaki priložnosti, tretje so globoko nezavedne. Vse pa vplivajo na naše doživljanje in vedenje.

Izkušnje so najbolj osebna človekova lastnina – so tako osebne in tako lastne ka-

kor njegovo telo. Iz življenjskih izkušenj je sestavljena naša zavest: kdo in kaj sem. Izkušnje nas oblikujejo, da smo takšni, kakršni smo: srečni ali nesrečni, dobri ali slabi, drugim prijetni ali zoprni, uspešni ali neuspešni. Osebne izkušnje so najdragocenejše osebno bogastvo.

Pri metodi skupinskega socialnega učenja uporabljamo izkušnje kot glavno učno gradivo za razvoj osebnosti in lepšega sožitja v družini, službi in družbi.

Lastne izkušnje

Če bi morali svoje izkušnje 'sortirati', bi jih verjetno razporedili v naslednje tri kupe.

1. Vsakdanje izkušnje ob gospodinjstvem in poklicnem delu, vsakdanjih dolžnostih in težavicah, stikih z naravo in kulturo, z razmerami, v katerih živimo, zlasti pa izkušnje z medčloveškim sožitjem. Čeprav je vsakdanjih izkušenj največ, jih navadno ne opazimo, ker so del našega rutinskega življenjskega in sožitnega sloga. Nanje postanemo pozorni, če so neprijetne.

2. Dobre izkušnje. Vsak človek jih ima veliko. Večinoma vsak dan doživimo, naredimo ali se nam zgodi kaj lepega, dobrega, zanimivega, koristnega. Tu in tam pa do-

Slabe izkušnje postanejo trdni zidaki naše osebnostne rasti in sožitja v družini, službi in družbi, če sta izpolnjena dva pogoja: do njih moramo zavzeti smiselno osebno stališče in jih prav obdelati.

živimo kako posebno dobro izkušnjo. Ta človeka bodisi zelo dvigne ali pa mu zelo škodi – odvisno od tega, ali je zavzel do nje smiselno osebno stališče. Temeljna dobra izkušnja je, da sem živ in sorazmerno zdrav, da mi ne manjka nič nujnega, da me imajo ljudje radi. Ta izkušnja nam je tako samoumevna, da se je večinoma ne zavedamo. Z njo se hrani človekovo prazaupanje, brez katerega se naš razvoj sproti seseda v razvaline. Dobre izkušnje nas v spominu osrečujejo in nam dajejo življenjsko moč. Žal jih večinoma zanemarjamo, zato so pozabljene v ropotarnici spomina. Pozabljenih pa ne moremo koristno uporabljati sami zase in ne morejo koristiti drugim, da bi se jih veselili in se učili iz njih. Sodobna znanost o možganih potrjuje vzgojno izkušnjo vseh kultur, da se najlažje in najuspešnejše učimo iz dobrih izkušenj.

3. Slabe izkušnje. Tudi te ima vsakdo. So ne-

Dobre izkušnje nas v spominu osrečujejo in nam dajejo življenjsko moč. Žal jih večinoma zanemarjamo, zato so pozabljene v ropotarnici spomina.

prijetne, težke, žalostne, tragične; same po sebi nas bolj pohablajo in zastrupljajo kakor gradijo trdno osebnost in lepo sožitje. Vendar se je tudi iz njih mogoče uspešno učiti; za osebnostni razvoj in sožitje je to nujno, saj nihče ne gre skozi dneve, tedne in leta brez slabih izkušenj. Slabe izkušnje postanejo trdni zidaki naše osebnostne rasti in sožitja v družini, službi in družbi, če sta izpolnjena dva pogoja: do njih moramo zavzeti *smiselno osebno stališče* in jih prav *obdelati* – tema pomembnima veščinama pri metodi socialnega učenja se bomo posebej posvetili v naslednjih dveh prispevkih o skupinskem socialnem učenju (Vzgoja september, december 2018). Če se poglobimo v prvega od teh treh kupov izkušenj – v vsakdanje izkušnje, se zavemo, da so bodisi dobre bodisi slabe. Naj je neka izkušnja še tako banalno vsakdanja in neopazna, je dobra, če je le malenkost prispevala k življenju in sožitju. Če pa je majčkeno škodila meni, komu drugemu ali naravi, sodi na kup slabih izkušenj. Zato nam pri razvijanju metode skupinskega socialnega učenja iz izkušenj ostajata samo dve nalogi: razvijati veščine za smiselno uporabo dobrih in slabih izkušenj.

Izkušnje drugih

Skoraj enako kakor lastne izkušnje so za človeško rast in zorenje pomembne tudi izkušnje drugih ljudi. Ko odprto in z veseljem poslušam druge, ki pripovedujejo o svojih dobrih izkušnjah, in ko z naklonjenostjo opazujem njihovo dobro ravnanje, se iz njihovih izkušenj učim podobno kakor iz svojih. Ko ob slabi izkušnji drugega z njim čutim, sodoživljam in mu sočutno pomagam, se sam človeško razvijam podobno kakor takrat, ko uspešno rešujem svoje težave. Ne spreglejmo pa nujnega pogoja za to: da drugega doživljam odprto, z veseljem in sočutno. V prejšnjem članku smo govorili o navdušenju, ki v možganih sproži proces hitrega in uspešnega učenja. Majhen otrok se zato tako hitro uči, ker njegovi možgani po več desetkrat dnevno zažarijo v navdušenju. Odrasli imamo to odločilno zmožnost za ustvarjalno reševanje nalog tako zanemarjeno, da mnogim možgani po več deset dni ali cela leta niti enkrat ne



Foto: Petra Duhannoy

zažarijo v navdušenju nad drugim. Odprtost do dobrih izkušenj drugega, veselje in navdušenje nad njim ter sočutna pomoč v njegovih težavah so pogoji za plodno uporabo tujih izkušenj. Brez te usmerjenosti nas izkušnje drugih kaj hitro jezijo, delajo nesrečne in nevoščljive, da rinemo v slabe odnose, ali pa brezbrizne do drugih, da ob njihovih težavah otopevamo – brezčutnost pa je najhujše nazadovanje v razvoju človeka in v medčloveškem sožitju.

Od surove do obdelane izkušnje

Izkušnje zahtevajo našo zavestno pozornost – treba jih je prav obdelovati. Če jih ne obdelujemo sproti, se nam zgodi enako kakor z vrtom, na katerem plevel preraste in uniči pridelek; vsakdanje izkušnje nam postanejo nadležne, dolgočasne in puste, slabe nas stresno uničujejo, dobre pa se utapljajo v temo pozabe.

Kako in s katerimi orodji obdelujemo dobre izkušnje?

Sodobna pozitivna psihologija jasno ve, da se življenjski razvoj hrani iz dobrih izkušenj. Nagrajevalna možganska transmisija ob veselju in navdušenju odpira najširšo pot za uspešno učenje, srečnost in oblikovanje lepega sožitja. Pri zelo uspelem sožitju in sodelovanju imamo pet dobrih izkušenj na eno slabo¹ (med dobre sodijo tudi tiste slabe, ki jih je človek prav obdelal).

Zato pri skupinskem socialnem učenju posvečamo glavno pozornost obdelovanju dobrih izkušenj. Temu služi pogovor o vsebini, pri kateri ima vsak dobre osebne izkušnje; in sicer take, o katerih rad pripoveduje drugim. Pri tem se skupina uvaža v dobro navado lepe pogovorne kulture, kjer vsakogar vsi pozorno poslušajo, se na njegovo pripoved hvaležno odzivajo, ga

kličejo po imenu in izven skupine molčijo o tem, kar so osebne slišali od drugih.

Prav tako se obnese skupinsko opravljanje novih dejavnosti, ki vsem koristijo in so jih zmožni. Že samo izvajanje take dejavnosti omogoča članom skupine nove dobre izkušnje, nato pa še skupinski pogovor, v katerem z veseljem pripovedujejo o svojih novih izkušnjah in spoznanjih. Uvajanje pestrega nabora novih dejavnosti je nujno v terapevtskih skupinah za učenje lepšega sožitja, zelo učinkovito pa je tudi v preventivnih učnih skupinah za osebno zorenje in učenje lepšega sožitja.² S smiselnim izborom vsebine skupinskih pogovorov in dejavnosti se zlahka doseže, da ima vsak član pri tej ali oni pogovorni vsebini ali pri izvajanju kake dejavnosti vodilno vlogo v skupini; to je pogoj za kakovosten skupinski razvoj.

S tem ko sproti obdelujemo vsakdanje in dobre izkušnje, preprečujemo, da bi se na vrtu našega življenja razraščal plevel slabih izkušenj.

Po čem vemo, da so naše izkušnje postale lepo obdelane in rodijo zdravo hrano za razvoj naše osebnosti in sožitja? Odgovor je kratek in jasen:

- da se jih zavedamo;
- da smo jih veseli, nanje ponosni in zanje hvaležni (vse troje skupaj!);
- da o njih v primernem trenutku pripovedujemo drugim, da se z njimi obogatijo. ◀

Opombe

¹ To je ugotovitev raziskovalca medčloveškega sožitja Johna M. Gottmana.

² O terapevtski uporabi novih dejavnosti več v knjigi Jože Ramovš, *Boj za življenje družine* (1983), veliko tovrstnih dejavnosti za preventivno učenje kakovostnega življenja in lepšega sožitja pa v knjigah Jože Ramovš, *Sto domačih zdravil za dušo in telo*, 1. del (1990) in 2. del (1994), ter *Sožitje v družini* (2017).