

Kako se veselimo življenja?

■ **Bogomir Novak** je bil v letih 1985–2012 redno zaposleni raziskovalec vzgoje in izobraževanja na *Pedagoškem inštitutu* v Ljubljani. Je avtor 705 bibliografskih enot, od tega ene znanstvene in več strokovnih monografij. Po upokojitvi sodeluje s *Pedagoškim inštitutom* kot član raziskovalne skupine, na mednarodnih konferencah *Instituta Sorena Kierkegaarda* in s centri dnevnih dejavnosti za starejše v Ljubljani.



»Tukaj bodo živeli
veseli ljudje.«

(Cankar, Kurent)

Občutenje veselja motivira posameznike za sodelovanje, smiselno odločanje, ohranjanje zdrave drže ali hitrejše zdravljenje, če so bolni. Veseli ljudje so optimistični, mirni, duševno zdravi in imajo boljše medosebne odnose. Manj možnosti imajo, da postanejo depresivni, dementni in da zbolijo. To pa pomeni tudi daljše življenje.¹

Veselje do življenja v različnih kulturah

Veselje do življenja (lat. *laetitia*, fr. *joi de vivre*, nem. *Lebensfreude*, jap. *ikigay*) je eno izmed osnovnih, prirojenih pozitiv-

nih čustev, ki jih doživljamo, kadar se nam izpolni pomembna želja. Veselje ima tudi prilagoditveno funkcijo, saj nas usmerja k takšnim dejavnostim, pri katerih to čustvo doživljamo večkrat.

Marsikje po svetu so že zastopali in še zastopajo ideal veselja. Iz stare Grčije poznamo Demokritovo delo *O veselju* (*Peri euthymies*), ki je posvečeno *euthymia*, kar je dobro, veselo razpoloženje duše. Zanj veselje dosežemo tako, da duševne atome zaščitimo pred nasilnimi motnjami. Epikur pozneje razvije Demokritovo idejo, da si morajo ljudje prizadevati za srečo telesnih in duhovnih užitkov, ki izhajajo iz umirjenosti uma. Kristjanom Jezus daje svoj mir, ki nam ga svet ne more dati. Za Avguštna je naša duša nemirna, dokler ne najde spokoja v Gospodu. Včasih na spomeniku preminulega preberemo, da je »našel večni mir in pokoj«.

Na dansko srečno, uravnoteženo vzgojo kažeta izraza *hygge* in *lykke*. Po evropski družboslovni raziskavi, ki so jo opravili na *Inštitutu za raziskovanje sreče* na Danskem, so Danci najsrečnejši v Evropi, ker se najraje družijo s prijatelji in družino ter se počutijo najmirnejše in najvarnejše. Evropejci se želimo učiti dobrega – *hygge* življenja.

Švedski izraz *lagom* ponazarja čudovito ravnovesje v vseh dejavnostih, ki jih počnemo. *Lagom* lahko opišemo kot 'ravno prav' v vsem, kar delamo: ne preveč, ne premalo, ne prepočasi, ne prehitro, ne preveliko, ne premajhno – ravno prav. Na Japonskem po-

znajo dobro življenje kot *ikagey*. Z veseljem ugotavljamo, da starogrški ideal prave mere človeka (gr. *metron anthropon*) gojijo tudi (post)moderne narodi.

Videti je, da v Sloveniji iščemo težjo pot do sreče, ker smo pozno dobili samostojno državo, kot narod pa smo bili med okupacijo obsojeni na etnocid. Zato je treba otroke bolj navajati na vzdržljivost v nesreči in jih učiti strategije za njeno premagovanje. To je naš križev pot. Škoda je, da starši in šola premalo opozarjajo otroke in mladino na nekatere tipične 'udarce usode'. Vzgoja kot priprava na prihodnje življenje je nujno pomanjkljiva, ker mehanizmi, na katere smo še do nedavna pristajali, ne delujejo več dobro.

Zato se lahko odvadimo sedmih škodljivih navad: grajanja, obtoževanja, pritoževanja, sitnarjenja, groženj, kaznovanja, podkupovanja.

Tako Vodnik kot Cankar predvidevata, da se na Kranjskem da najti srečo in veselje. Vodnik se sklicuje na um, Cankar pa še na blagglasno govorico. Vprašanje je, ali naša pridnost vključuje tudi prizadevanje za veselje. Bog nas je na sončni strani Alp obdabil z obema rokama, gre le za to, da zemljo pravilno obdelamo. To velja tudi za odnose med nami.



Zakaj je treba izbirati med veseljem in veseljačenjem?

Zakaj še vedno radi pretiravamo? Zaradi senzacionalizma, lažne pomembnosti, ekshibicionizma, povnanjenja naj bi bile vse skrivnosti razkrinkane, razvpite, škandalizirane. Podobno kot Bruckner (2004) opozarja na nevarnosti težnje po nenehni vzhičenosti, Lutz (2009) opozarja na težnjo po nenehnem zdravju za vsako ceno kot na najbolj škodljivo navado. Kot je nenehna vzhičenost pretiravanje v sreči, je salutokratizem pretiravanje v težnji po zdravem načinu življenja. Niti felicitologija niti uradna in alternativna medicina skupaj ne moreta nadomestiti Božje vsevednosti.

Ameriški psihiater William Glasser (2007)² nas s teorijo svobodne izbire opozarja vsaj na to, da ne izbiramo nekritično vsega, kar nam ponuja družba, ampak smo za izbire in odločitve odgovorni sami. Zato se lahko odvadimo sedmih škodljivih navad: grajanja, obtoževanja, pritoževanja, sitnarjenja, groženj, kaznovanja, podkupovanja ljudi, ki bi jih radi nadzirali, ki nas ločujejo. Navajajmo pa se na skrbnost, zaupanje, poslušanje, podpiranje, prispevanje, sprejemanje, spodbujanje, hrabrenje, spoštovanje in stalno pogovarjanje o tistem, s čimer se ne strinjamo. Učinkovit nadzor nad lastnim življenjem si pridobimo le s samokontrolo. Te pa ne dosežemo brez osebnostne rasti.

Tradicionalno gledano, so pristno veselje najboljše zastopale religije, med katerimi je za nas najpomembnejše krščanstvo. Zanj so pomembni trije cilji: veselje, svoboda in lepota življenja. Sveti Pavel nam svetuje: »Ljubezen bodi brez hinavščine« (Rim 12,9). Krščanska vzgoja za veselje vključuje tudi metode, kako ga doseči. Sovražite hudo, držite se dobrega; bratovsko se med seboj ljubite; v spoštovanju drug drugemu pomagajte; v gorečnosti ne bodite počasni; v duhu bodite goreči; Gospodu služite. V upanju se veselite; v nadlogi potrpite; v molitvi vztrajajte; s svetimi v potrebah delite; gostoljubje gojite (prim. Rim 12,5–16). Kot vemo, je treba upati celo proti upanju, se veseliti kljub trpljenju. Papež Frančišek (2018: 63–64) razlikuje med t. i. policijsko in obrtniško, rokodelsko vzgojo. Prva gojenca samo od zunaj kontrolira in izključuje, kadar ni ubogljiv, druga pa ga spremlja in

dograjuje, kolikor to potrebuje. Šele ta je celostna in služi svetemu in zvestemu Božjemu ljudstvu.

Pot k vstajenski radosti

Grün (2012) opisuje pot vstajenja, ki jo hodimo v 50 dneh velikonočnega časa, kot pot do vedno večje živosti, svobode in veselja. Vsako nedeljo praznujemo Gospodovo vstajenje, ko stopamo na vstajensko pot, da bi vedno znova v sebi vzbudili življenje, ki nam ga med tednom zapira ubijajoči delovni ritem. Za vsak teden je Grün izbral velikonočni evangelij, iz njega pa za vsak dan namenil določen simbol ali osebo, ki služi kot razlaga našega življenja. Razlaga nam sliko, da na svoje življenje in vstajenje pogledamo z drugimi očmi. Temu sledijo vaje, ki ozdravljajo našo ranjenost, ali pa vprašanja, na katera odgovarja konkretno življenje. Bodimo sami sprememba, ki jo želimo v svetu. Tej usmeritvi sledijo molitve matere Terezije. Ena izmed njenih molitev je tudi naslednja:

- »1) Veselje Jezusovega srca, napolni moje srce.
- 2) Usmiljenje Jezusovega srca, dotakni se mojega srca.
- 3) Ljubezen Jezusovega srca, vžgi moje srce.
- 4) Mir Jezusovega srca, okrepi moje srce.
- 5) Ponižnost Jezusovega srca, naredi moje srce skromno.
- 6) Svetost Jezusovega srca, posveti moje srce.
- 7) Čistost Jezusovega srca, očisti moje srce.«³

V navedeni molitvi je tudi vidno, v kakšnem duhovnem vrednotnem kontekstu se veselje nahaja. Sadovi Svetega Duha so: ljubezen, veselje, mir, potrpežljivost, blagost, dobrotljivost, zvestoba, krotkost, samobvladovanje (Gal 5,22–23).

Pri vzpostavljanju in ohranjanju veselega vzdušja potrebujemo medsebojno občestveno in skupinsko podporo, da eden drugemu prižigamo luči, oplajamo ideje, se stimuliramo, motiviramo. Temu bi v šoli in doma rekli pozitivna socialna klima.

Skušali smo razlikovati med napačnim in pravim razumevanjem veselja. Izogibati bi se morali negativnim pojavom veselja, kot so veseljačenje, razgrajanje, sanjarije,

zavist ... Pijančevanje in kmečke veselice so tradicionalni rituali veselosti. Pijančevanje je v Sloveniji še v porastu kot 'mokra kultura pitja'. Še vedno velja kot funkcionalno sredstvo zabavnega druženja, čeprav se izkazuje kot disfunkcionalno – sodeč po prometnih nesrečah in obiskih pri psihoterapevtih.

Pri vzpostavljanju in ohranjanju veselega vzdušja potrebujemo medsebojno občestveno in skupinsko podporo, da eden drugemu prižigamo luči, oplajamo ideje, se stimuliramo, motiviramo. Temu bi v šoli in doma rekli pozitivna socialna klima.

Veselje izhaja iz okolja in vzdušja specifične skladnosti življenja s seboj, z drugimi in z Bogom. Notranje vsebine transformiramo v zunanje in obratno. Pristno veselje že na začetku razlikujemo od veseljačenja, burke, razgrajanja, razposajenosti, krohotanja.

Pri veselju gre za človeško presežnost. Francoski raziskovalci (Verduyn in sodelavci) so analizirali pogoje trajnega veselja. A ni skrivnost, da je najbolj trajna večna ljubezen kot agape (Frančišek, 2016). Pavlova ljubezen (1 Kor 13) se veseli življenja. V krščanstvu je Bog ljubezen, ki prinaša veselje kot oznanilo. ◀

Literatura

- Bruckner, Pascal (2004): *Nenehna vzhičenost. Esej o prisilni sreči*. Ljubljana: Študentska založba.
- Glasser, William (2007): *Nova psihologija svobode*. Ljubljana: Louisa.
- Grün, Anselm (2012): *Izkusimo velikonočno veselje*. Ljubljana: Založba Ognjišče.
- Lutz, Manfred (2009): *Veselje do življenja. Brez sadističnih diet, obsedenosti z zdravjem in malikovanjem fitnesa. Knjiga o tveganih in stranskih učinkih pretirane skrbi za zdravje in o tem, kako uživati v življenju*. Maribor: Slomškova založba.
- Lutz, Manfred (2010): *Bog – kratka zgodovina največjega*. Maribor: Slomškova založba.
- Papež Frančišek (2016): *Radost ljubezni/Amoris laetitia*. Ljubljana: Družina.
- Papež Frančišek (2018): *Moč poklicanosti*. Ljubljana: Družina.

Opombe

- 1 Več o veselju na spletni strani: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Veselje> (pridobljeno 10. 5. 2019).
- 2 Proti represivni vzgoji je nastopal tudi ameriški psihiater William Glasser, ki je precej odmeven tudi v Sloveniji, saj imamo v Preserjah pri Radomljah osnovno šolo, ki temelji na Glasserjevi teoriji izbire.
- 3 To in druge molitve matere Terezije glej na spletni strani Bodi sonček: <http://blaz-batagelj.blogspot.com/2013/04/molitve-matere-terezije.html> (pridobljeno 11. 5. 2019).