

Skupina za spremembo življenjskega sloga

Marino Kačič in Brigita Kosi

Članek predstavlja skupino za spremembo življenjskega sloga. Opisano je vodilno načelo delovanja skupine, kako je le-ta nastajala ter delovala, pa tudi osebne izkušnje in razmišljanja avtorjev. Bralci se seznanijo s 5-prstnim modelom ravnovesja zdravja in bolezni. V drugi polovici prispevka so opisane osebne izkušnje članov skupine, ki jim je skupna pripravljenost za osebno spreminjanje, hvaležnost, mnogoteri spoznanja in želja po nadaljnjem delu.

Vodilno načelo skupine za spremembo življenjskega sloga je: osnovne vzroke različnih težav ali bolezni je vedno potrebno obravnavati na več ravneh hkrati. Po analogiji, če imate v čevlju kamen, ne krivite kamna, ne uporabljate protibolečinskih tablet, ne obujete debelejših nogavic, niti ne greste na kirurški poseg za izrez prizadetih živcev. Le kamen vzamete iz čevlja (Ornish in Ornish, 2020)! Se sliši preprosto? Dejansko tudi je, a le v primeru, ko vemo za vzrok. Kaj pa, če zgolj čutimo bolečino in za kamenček v čevlju niti ne vemo? Najpogosteje v takih primerih naredimo vse, da odstranimo bolečino. Vendar, četudi se bolečine začasno rešimo, kamenček še vedno pritiska ter povzroča vnetje, in prej ali slej pride do večjih težav ali bolezni.

Dve desetletji in pol delam kot psihoterapevt pri reševanju najrazličnejših človeških težav, ki jim rečemo duševne, telesne, socialne in druge vrste težav. Začelo se je z mojo nesrečo, po kateri mi je ostala okvara vida. Iz sorazmerno uspešnega življenja sem padel na družbeno dno, bil sem delovno in socialno povsem nefunkcionalen. Ob pobiranju s tega dna sta mi sicer pomagali radovednost in vztrajnost, vendar je bila pomembnejša peščica ljudi, ki me je podpirala pri mojem iskanju, izobraževanju in vztrajanju na poti, ki je takrat niti zakonodaja niti družbena miselnost nista predvidela. Svojo pot sem iskal med strokovnjaki in znanstveniki na področju socialnega dela, psihoterapije, kvantne fizike, kibernetike, joge, duhovnosti ipd. Vse bolj pa sem se zavedal, da kljub vse večjemu znanju, tehnologiji in obljubam o boljših oblikah reševanja težav in zdravljenja, težav in bolezni ni manj, ampak več. Spoznal sem, da je treba opazovati in razumeti celoto, če hočemo ustrezno spremeniti delček te celote. Porodila se je zamisel o celostnem pogledu na človeka, ki ga imenujem 5-prstni model ravnovesja zdravja in bolezni.

5-prstni model ravnovesja zdravja in bolezni

Model ravnovesja zdravja in bolezni izhaja iz ene od temeljnih zakonitosti, ki veljajo na planetu Zemlja – zakonitosti ravnovesja. V fiziki to poznamo kot drugi zakon termodinamike, ki pravi, da se energija pretaka iz telesa, kjer je več, na telo, kjer je manj toliko časa, dokler se ne uravnovesi. Če na primer odpremo okno v poletni vročini, bo toplota toliko časa pritekala noter, dokler se ne izenači oziroma uravnovesi z zunanjo temperaturo. Ista zakonitost velja za človeške organizme, le da vključujejo še mehanizem, imenovan termostat, ki do določene mere zadržuje zniževanje človeške temperature. Podobna zakonitost velja za ravnovesje med zdravjem in boleznijo. Ljudje imamo sposobnost mišljenja in predvidevanja, zato smo

odkrili nadgradnjo ravnovesja temperature v obliki obleke in bivališč, pri ravnovesju med zdravjem in boleznijo pa smo odkrili mehanizem spremembe življenjskega sloga. Namesto ukvarjanja s posameznimi težavami ali simptomi, se ukvarjamo z vzpostavljanjem in vzdrževanjem življenjskega sloga, ki sam po sebi omogoča spremembo na posameznih delih. To ni zdravilo, niti ni čarobna palica. Ko vzpostavimo nov kvaliteten življenjski slog in ga vzdržujemo, deluje kot deluje zakonitost ravnovesja – če odpremo okno, bo v prostor vdrl vroč ali mrzel zrak. Če spremenimo navado v družini, se bodo spremenili tudi posamezniki v njej.

5-prstni model ravnovesja zdravja in boleznij je lahko miselni okvir za razumevanje in celostno delovanje, če se odločimo za potrebne spremembe, povezane s kvaliteto življenja ali zdravjem. Večine od težav, ki jih ljudje imamo, ne moremo spremeniti s spremembo delčkov, temveč celote, in deli se nato večinoma sami prilagodijo novi celoti. Celota je v tem primeru naše ravnanje v življenju nasploh, čemur pravimo življenjski slog. Za spremembo problemov, nastalih zaradi napačnega življenjskega sloga, je edini učinkovit in brez stranskih učinkov delujoč način ta, da spremenimo življenjski slog v takega, da bo omogočil ravnovesje med zdravjem in boleznijo. 5-prstni model ravnovesja zdravja in boleznij je ena od možnosti, ki to omogoča. Omenjeni model vsebuje 5 medsebojno sinergično učinkujočih dimenzij oziroma človekovih področij, ki so: mišljenje in čustva, odnosi in ustvarjalnost, prehrana in tekočine, gibanje in aktivnost, prostor in čas:

Mišljenje in čustva: ideje, vzorci, navade in norme, ki smo se jih od malega naprej učili in podedovali, so kot programi, ki nam omogočajo delovanje v tem svetu. Marsikaj od tega pa je lahko zastarelo, neučinkovito ali celo škodljivo.

Odnosi in ustvarjalnost: ljudje smo odraščali in se v vseh vidikih oblikovali v odnosih: najprej v simbiotičnem odnosu s skrbnico (mamo), nato z drugimi. Vse, kar se naučimo, vključuje odnose: skupaj se učimo, rastemo, podpiramo, veselimo, ljubimo.

Prehrana in tekočine: hrana je gorivo za delovanje telesa in duševnosti. Hkrati pa je tudi material za obnavljanje vseh delov telesa. Nekatere oblike hrane spodbujajo zdravje, druge spodbujajo boleznij, odvisno od količine, kvalitete in kombinacij.

Gibanje in aktivnost: organizem človeka je od otroštva v gibanju in na različne načine aktiven. Če se aktivnost ustavi, bo telo zaradi ekonomičnosti vse, česar ne rabi, zmanjšalo na minimum. Primer tega je atrofija mišice, ko je nekaj tednov v mavcu.

Prostor in čas: občutek sreče od izobilja pogosto vodi do nezadovoljstva in težav ali boleznij. Podobno je s časom: kadar s seštevanjem let kopičimo občutek večnosti, nam življenje uhaja. Kadar živimo tukaj in sedaj, zaužijemo življenje, ki je na voljo.

Pred kratkim sem prebral knjigo Življenjski slog, ki razveljavi boleznij, v kateri avtorja opisujeta svoj program z imenom Medicina življenjskega sloga. V njem so predstavljene 40-letne izkušnje več deset tisoč ljudi, ki so šli skozi omenjeni program. Večina od njih je uspešno spremenila svoje življenje, mnogi od njih pozdravili boleznij, ki jih na drug način niso mogli. V knjigi so objavljene številne znanstvene študije in raziskave glede dokazov učinkovitosti tega programa, pa tudi tega, kako sprememba

življenjskega sloga vodi do presenetljivih rezultatov. Program Medicina življenjskega sloga ima štiri glavne dimenzije oziroma področja, od katerih je vsaka zase zdravilna. Ob upoštevanju vseh hkrati je (kot avtorji pravijo) njihovo delovanje sinergično in lahko vodi do večjih sprememb. Ta področja so: zdrava prehrana, več gibanja, manj stresa, več ljubezni (Ornish in Ornish, 2020: 18-21). Knjiga me je pritegnila in potrdila, da je terapevtski okvir, v katerem delam (to je, 5-prstni model ravnovesja zdravljenja in bolezni), prava smer, saj se v veliki meri sklada s 4 področji, ki jih omenjeni program zajema. Da je njihov program učinkovit, potrjujejo odlični rezultati, znanstvene študije in pričevanja mnogih znanih imen s področja medicine, ki so tudi sami šli skozi program.

Zdravljenje z življenjskim slogom je danes najbolj optimistična ideja in spodbudno gibanje na področju zdravljenja in sprememb, bodisi da gre za duševne, telesne ali druge oblike težav. Ideja je v osnovi zelo preprosta: z nekaj temeljnimi spremembami v načinu oziroma slogu življenja omogočiti organizmu, da se postopoma vrne spet v pravo, zdravo ali vsaj sprejemljivo obliko ravnovesja. V skupini je tovrstne spremembe lažje doseči, saj kot vemo, ljudje potrebujemo poleg znanja in razumevanja, kako nekaj narediti, tudi podporo in dokazovanje pred drugimi, da znamo, zmoremo, da drugi verjame v nas, da čutimo, da smo v istem čolnu. Naša skupina za spremembo življenjskega sloga je delovala na teh osnovah. Vsak izmed članic in članov je naredil nekaj korakov v smer spremembe svojega osebnega življenjskega sloga. Glede na to, da smo bili v poskusni dobi, smo lahko radovedni, kaj bo prinesla prihodnost.

Kako se je začelo?

Začetek je bil tak, kot pri mnogo drugih stvareh: več manjših, na videz ne tako pomembnih dogodkov in pogovorov z različnimi ljudmi, se je v nekem trenutku sestavilo v celoto, ki se je udeležila kot Skupina za spremembo življenjskega sloga.

V lanskem letu se je življenje zaradi koronavirusa in zapore družbe za mnoge začelo seliti na splet. Ta veter smo na Zvezi društev slepih in slabovidnih Slovenije v lanskoletnem tednu slepih in slabovidnih želeli ujeti tudi v svoja jadra. Splet je orodje, ki omogoča doseči številne ljudi, in želeli smo pokazati družbi, kako pestro, dragoceno in lahko bogato je življenje slepih in slabovidnih. K sodelovanju smo povabili mnogo zanimivih slepih in slabovidnih ljudi, ki delujejo na različnih področjih. Prek spleta so izvedli različne zanimive predstavitve, predavanja, okrogle mize in podobno.

V tem sklopu je ZDSSS prosila za sodelovanje s predavanjem tudi soavtorja prispevka (Marina Kačiča, ki dela kot sodelavec na Fakulteti za socialno delo in Fakulteti za psihoterapevtsko znanost). Marino je takrat pripravil predavanje z naslovom: Zdravje kot ravnovesje napram zdravju kot odsotnosti bolezni. V predavanju je Marino na zgoščen način opozoril na osnovne stvari, ki naj bi jih upoštevali v svojem življenju, da bi bili čim bolj v ravnovesju, ki mu sicer rečemo zdravje. Po predavanju sem Marinu omenila, da bi bilo odlično, ko bi lahko to znanje in izkušnje, ki jih je pridobil v letih dela in raziskovanja, še bolj poglobljeno predal ljudem – mogoče v obliki kakšne skupine.

Konec leta 2020 se je pokazala možnost za začetek delovanja skupine. Oba z Marinom sva se tega lotila z veliko mero navdušenja in tudi dvomov. Spraševala sva se, ali se bodo slepi in slabovidni sploh odzvali. Bodo prepoznali takšno skupino kot nekaj smiselnega, vrednega časa in truda? Nam bo uspelo zgraditi skupino prek spleta? Bova časovno zmogla?

Pripravila sva vabilo, rok za odziv tistih, ki bi jih sodelovanje v skupini zanimalo, je bil izjemno kratek, ker se nam je kar mudilo z začetkom. Kljub temu se je na skupino prijavilo 16 slepih in slabovidnih. Bila sva vesela in presenečena hkrati. To je bil prvi pokazatelj, da je takšna skupina za slepe in slabovidne še kako potrebna. Po prvih srečanjih, kjer smo se dogovorili o načinu delovanja skupine, se je izoblikovala stalna skupina 10 ljudi, ki so na poti k svojim ciljem vztrajali do konca cikla, ki je sovpadal s šolskim letom 2020/21.

V skupini sem sodelovala kot sovoditeljica in tudi sama prejela ogromno. Navdušujoče je delati z ljudmi, od katerih se lahko veliko naučim. Spoznala sem čudovite ljudi, videla sem, da zmoremo toliko različnih res velikih stvari – kar sem sicer vedela že prej, a me to vseeno vedno znova navduši in v meni vzbudi občudovanje. Me je pa presunilo, kako na istem smo v nekaterih stvareh, predvsem tistih najglobljih, ob katerih se soočamo z lastno slepoto ali slabovidnostjo, nemočjo, dvomi in strahovi. Kako sami v resnici smo, kako bosí, kako na začetku, ne glede na starost posameznika in staž glede okvare vida.

Velikokrat razmišljam o tem, kakšna bi bila skupnost slepih in slabovidnih, če bi sodelovali le konstruktivno. Koliko bi bilo ustvarjenega, če bi sodelovali s talenti, ki so nam dani – vsak po svoje in po svojih močeh. Naša skupina mi je dala upanje in dokaz, da je to možno, če so za to vzpostavljeni pogoji. Si je pa treba tudi dovoliti napredovati po majhnih, komaj opaznih korakih, ki pa nas sčasoma pripeljejo daleč.

Izkušnje članic in članov skupine

Prejela sem e-poštno sporočilo: Sprememba življenjskega sloga. Veliko sem razmišljala o tem naslovu. Želim se spremeniti. Po dolgem oklevanju sem se le prijavila. Najprej sem bolj poslušala, malo govorila. Sčasoma se je to spremenilo, saj sem v skupini dobila občutek varnosti in pripadnosti.

Moj cilj je bil, da bi bila samostojna, sproščena in samozavestna, ko imam v roki belo palico. S člani skupine smo se iz tedna v teden spodbujali in podpirali. Čutila sem njihovo toplino in veselje, ko sem napredovala pri zastavljenem cilju. Spoznala sem, da do svojega cilja lahko pridem počasi in po korakih. Ampak mi je uspelo. Čutim, da sem bolj sproščena in samozavestna. Večkrat sem že šla sama iz službe domov. Ponosna sem nase. Ponosna nase in hvaležna za skupino.
(članica skupine)

Prvič v življenju sem se učila ter pridobivala izkušnje prek aplikacije Zoom. Ta način dela mi je bil všeč, ker sem samo sedla za računalnik in že so bili sošolci v mojem stanovanju. Na začetku sem "sošolce" tipala in se plaho ter še malo zadržano začela

spuščati v svoje globine ter širine preobrazbe, zelenih sprememb oziroma ciljev. Vse bolj in bolj sem se odpirala tudi v skupini, in sicer po svojih zmožnostih in občutkih. Na srečo so me sošolci in mentor pri tem spodbujali ter me dobrohotno usmerjali. Vesela sem bila, ko sem opazovala, kako se vedno bolj spoznavam, posledično vem več o sebi ter sem zato bolj v stiku sama s seboj.

Rada sem se udeleževala srečanj skupine, kjer je bila doma spontanost ter razumevanje. Z navdušenjem sem srkala nova spoznanja. Nekatera sem prenesla tudi v vsakodnevno življenje. Tako se že nekaj časa sama v sebi ne jezim več na druge ljudi. Ta nekoristna navada me je namreč zvesto spremljala vrsto let. Zdaj sem to slabo navado že skoraj opustila; če se še kdaj zalotim pri tem početju, se hitro opomnim, da to ni koristno zame. To je le ena izmed stvari, ki sem jo spremenila, ko sem bila vključena v skupino "za spremembo življenjskega sloga". Vem, da bom sošolce čez poletje zelo pogrešala. Zato močno upam ter si tudi želim, da bo jeseni znova oživela in zaživela skupina "za spremembo življenjskega sloga".

(članica skupine)

Včasih so drobne spremembe tiste, ki naša življenja naredijo bolj smiselna in nam prinesejo zadovoljstvo. Prav to sem spoznala, ko sem se vključila skupino. S podporo njenih članov pa sem ideje za spremembe prenesla v prakso.

Zaradi dela na daljavo sem čas, ki sem ga pred epidemijo porabila za poti iz ene na drugo aktivnost, dobesedno natrpala z novimi dejavnostmi, ki so bile dostopne prek spleta. Tako je bil moj urnik zapolnjen od jutra do večera. Kljub temu da sem počela stvari, ki so mi bile všeč, nisem bila zadovoljna. Imela sem občutek, da samo še hitim in imam čedalje manj časa. Kot da me nekaj priganja. Ker mi to ni bilo všeč, sem se odločila za spremembo. Postavila sem si cilj, ki bi bil zame včasih nesprejemljiv: občasno ničesar početi in se le odklopiti od vseh misli, predvsem pa ukrotiti »hudiča, ki me stalno žene in priganja«, da naj vendarle koristno uporabim svoj čas. Spoznala sem, da je tudi početi nič lahko zanimivo. Prek odzivov članov skupine sem spoznala, kako me doživljajo. Tudi to je bila zame zanimiva izkušnja.

(članica skupine)

Ob delovanju naše skupine sem večkrat pomislila na misel Nejca Zaplotnika, ki pravi takole: »Če iščeš cilj, boš ostal prazen, ko ga boš dosegel. Če pa najdeš pot, boš cilj vedno nosil v sebi.« In prav iskanje novih, drugačnih poti pri doseganju zastavljenih ciljev, strokovna pomoč in medsebojna opora se mi zdijo dragocenosti te skupine. Ob mnenju drugih, ob tem, ko spregovoriš o svojih korakih, ob spodbudah ali usmeritvah vodje in vseh v skupini nenadoma zagledaš stvar drugače, iz druge perspektive. Sama se že celo življenje »borim« z angleščino, da ne rečem, da se je bojim kot le kaj. V skupini sem spoznala drugačne pristope, bila spodbujena, spoznala, da pot k cilju ne vodi samo navzgor in po klasičnih poteh učenja, da si je smiselno zastavljati bolj dosegljive cilje, da je lepo biti bolj milosten sam s seboj, da so neuspehi človeški in še in še. Vsekakor nekaj mehkejšega in v vseh pogledih človeškega, kot sem si predstavljala na začetku. In sicer da bo skupina nekakšen »policist«, ki me bo silil v spremembo. Člani skupine mi predlagajo, naj osmislim in konkretiziram učenje jezika, naj v prihodnje odidem za nekaj časa v tujino, naj bom vesela drobnih

napredkov, naj se učim skozi pesmi, kolegica mi pošlje nekaj šal v angleščini in podobno. Najlepše od vsega pa je občutek, da si se povezal z ljudmi, ki te razumejo, te podpirajo, delijo s teboj razočaranja in uspehe. Iskrena hvala za del prehojene poti.

(članica skupine)

Informacija o oblikovanju skupine za spodbudo pri uvajanju pozitivnih sprememb v življenje je takoj pritegnila mojo pozornost. Dosegla me je v težavnem življenjskem obdobju, ki je kar kričalo po spremembah. Ostala sem sama s sinom. Življenje je postalo zelo naporno in preprosto nisem bila kos vsem izzivom, ki jih je prinašalo.

Zaupanje v mentorja in podpora skupine sta mi pomagala definirati moje trenutne prioritete in narediti načrt za spremembe. Člani skupine so me seznanili z osebno asistenco in pridobitev te izjemno koristne pravice je postala moj kratkoročni cilj. Za manjšo pomoč pri administrativnih delih v društvu pa sem se obrnila na Slovensko filantropijo.

Vsako srečanje in še posebej uvodne teme mentorja so prinašale nove informacije. Pogovori v nadaljevanju pa iskreno podporo članov. Spoštljiva komunikacija in možnost, da v varnem in zaupnem okolju izrazim skrb, strah in bolečino, mi je dala možnost za nov začetek. Mreža skrbi se je počasi rahljala. Dosegla sem zastavljena cilja, a glavni cilj še čaka na jesensko zimsko srečanja iste skupine. Zelo sem hvaležna, da lahko sodelujem, spoznavam nove pogumne in krasne ljudi. Pridobila pa sem tudi nove prijateljice. Hvala vsem, posebej pa Marinu.

(članica skupine)

V skupino sem se vključila, ker sem v njej videla možnost za osebno rast in hkrati možnost za doseg cilja, ki se mi kar nekaj časa izmika. Z glasno izrečeno idejo in željo po dosežku, se čutim skupini zavezana in odgovorna. Pokazalo pa se je, da če je cilj predaleč, vodi do njega veliko križišč. V začetku mi je še kar šlo, potem sem se pa zalotila, da se vrtim v nekem krogu in da cepetam na mestu. Začela sem se spraševati: »Ali mi je tega res treba? Koliko se želim izpostaviti? Ali mi doseženi cilj res toliko pomeni, kolikor truda bom morala vanj vložiti?« Takrat mi je zelo pomagala dobra ideja kolegice, ki mi je predlagala: »Predstavljaš si, da stopiš nekaj stopnic više in pogledaš navzdol, nase in na svoj cilj. Kaj se ti zdi, je vredno?« Kar na enkrat sem dobila širši pogled in nov zagon.

Takšne in podobne izkušnje so me spremljale skozi skupino. To, in dejstvo, da tudi moje izkušnje in moje mnenje drugim nekaj pomeni in pomaga napredovati, je lep občutek.

(članica skupine)

Dobili smo zanimivo povabilo za pristop k »Skupini za spremembo življenjskega sloga«. Nekaj časa sem premišljevala o vključitvi, predvsem o tem, kaj pričakovati, koliko se odpreti. Odločila sem se, da poskušam in že na prvi delavnici me je zelo pritegnila strokovnost in način delovanja skupine. Vsi v skupini smo si postavili zeleni

cilj, se počasi začeli spoznavati s seboj in med seboj. Na poti do doseganja svojih ciljev smo včasih padli oz. so bili dnevi, ko zadanega nismo dosegli, vendar je bila to pot samospoznavanja in rasti.

Gospod Marino nam je na začetku vsake skupine pripravil krajši uvod z različnimi življenjskimi nauki, ki so nam pomagali pri premagovanju poti za doseganje naših ciljev. Brigita pa je poskrbela, da smo prejeli povzetek prejšnjega srečanja in opomnik za novo srečanje. Na srečanjih smo si potem izmenjali izkušnje o napredovanju na svoji poti do cilja. Komunikacija v skupini je bila zelo spoštljiva in nas je precej zblížala. Ko smo imeli »feedback«, pa nas je večinoma presenetilo, kako nas drugi vidijo in nam je dalo dodatne izpodbude za naprej.

V veselje mi je bilo sodelovati na skupini. Iskreno se zahvaljujem Marinu in Brigiti ter kolegom v skupini. Zahvala tudi Zvezi za finančno podporo skupini in da nam je omogočeno nadaljevanje, saj se veselim novih izzivov.

(članica skupine)

Viri

Kačič, M. (2020). Zdravje kot ravnovesje napram zdravju kot odsotnosti bolezni.

Predavanje: <https://youtu.be/bMpgcOcqmmM>

Ornish, D. & Ornish, A. (2020). Življenjski slog, ki razveljavi bolezni. Ljubljana: ARA založba.