

Da se je negativno razmišljanje v času krize v naši deželici razmahnilo čez vse meje, postaja končno jasno vsem. K temu so veliko pripomogli mediji, pravi ekonomist dr. Klemen Podjed.

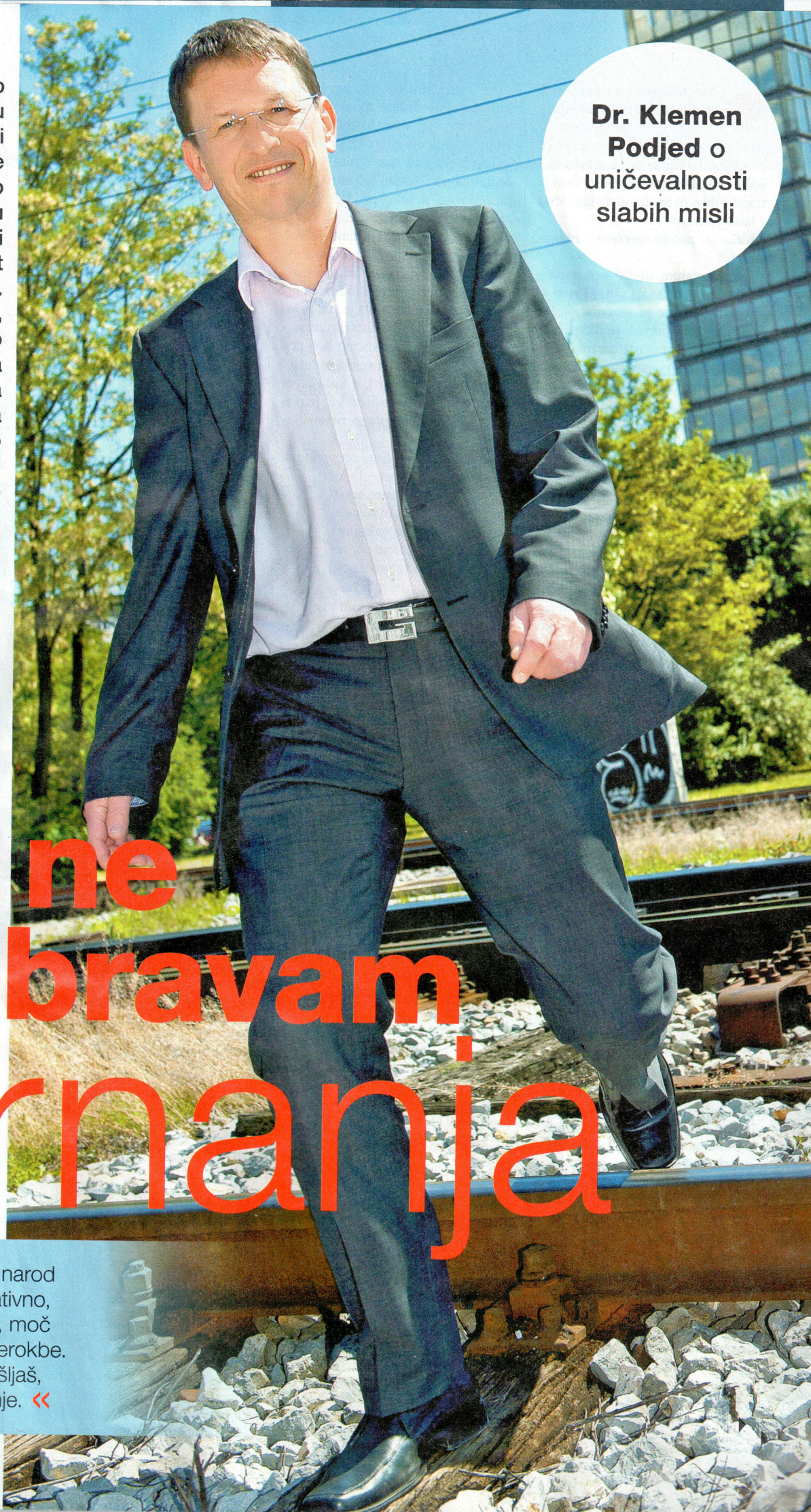
Imamo standard, o katerem sanjajo milijarde ljudi, pa vseeno ne vidimo, da nam je dobro in da lahko to spremenimo na še boljše. Če bi se zavedali, kako škodljivo je negativno razmišljanje, se takih misli ne bi dotikali niti s kleščami. Sprememba razmišljanja je zastoj. Potrebna sta pač vztrajnost in volja. Rezultati so nepredstavljivi!

Tekst: **KATJA BOŽIČ**
Foto: **IZTOK DIMC**

**Dr. Klemen
Podjed o
uničevalnosti
slabih misli**

Jaz ne odobravam tarnanja

» Nevarno je, če ves narod razmišlja preveč negativno, ker ima to veliko moč, moč samoizpolnjujoče se prerokbe. Tisto, o čemer razmišljaš, privlačiš v svoje življenje. «



Ste bili vedno nagnjeni k pozitivnemu razmišljanju?

Tega ne bi mogel reči. V srednji šoli sem mislil, da bom svoje probleme hitreje rešil, če sem bom z njimi več ukvarjal. Kar nekaj časa je trajalo, da sem ugotovil, da je to strel v lastno kolenjo.

●Kako ste potem spremenili razmišljanje?

Ko po starem ni šlo več naprej, pred nekaj leti. Moja pot, ki sem jo dotle poznal, se je ustavila. Dolga leta sem delal preveč, se izčrpal ter na lastni koži spoznal brezplodnost potrošništva, negativizma, hitenja brez smisla. Začeti sem moral od začetka in si pomagati po najboljših močeh. S kognitivnim prestrukturiranjem, dihalnimi tehnikami, pozitivnim razmišljanjem, jogo, branjem duhovne literature, spremembo življenja. Ni bilo vedno lahko. Vse sem preizkušal na lastni koži.

●Kaj vas je najbolj zaznamovalo?

Ko me je med meditacijo obiskal Bog, ki ga imenujem Oče, in sem spoznal resnico in ljubezen ter začutil svoje neskončno hrepenenje. Od takrat nič več ni tako, kot je bilo. Vem, da smo veliko več, kot mislimo, da smo. Resnica je mnogo bolj veličastna, kot jo lahko razumejo ali izrazijo naši največji filozofi. Izjemno dragoceno zame je tudi dihanje sudarshan kriye, ki je izjemna dihalna tehnika. A če dobro premislim, me je v bistvu zaznamovalo veliko, veliko vsakodnevnih drobnih korakov, nekaj nazaj, v glavnem pa naprej.

●So vas ta spoznanja spodbudila pomagati ljudem?

Ja, to je neka moja naravna notranja želja. Mislim, da obstaja v nas vseh. Kdorkoli dobi tako veliko lepega, želi nekaj vrniti. A če sem iskren, ne čutim več prisilne potrebe pomagati. Ne morem rešiti sveta. Še vedno pomagam, ker je to v moji naravi. Ne nazadnje, najprej pomagajmo sebi in pomagali bomo lahko tudi drugim.

●Kakšno je po vašem mnenju trenutno stanje duha v Sloveniji?

Kaj pa vi menite?

Opažam, da je toliko stanj duha, kolikor je ljudi. A širše gledano so se negativno razmišljanje, brezup in apatija razpredli čez Slovenijo kot težka, smrdljiva konjska odeja, če sem malce sočen. Nevarno je, če ves narod razmišlja preveč negativno, ker ima to veliko moč, moč samoizpolnjujoče se prerokbe.

●Ki pravi?

Da tisto, o čemer razmišljaš, privlačiš v svoje življenje. Kot je rekel Henry Ford: Če verjameš, da nekaj

zmoreš narediti ali da tega ne zmoreš, imaš prav. Slovenci se moramo zavdati, da smo ogromno dosegli: imamo svojo državo, smo med narodi, ki znajo največ jezikov, smo dobro izobraženi, imamo izvrstno infrastrukturo, prečudovito deželo, po raznih kazalcih smo uvrščeni zelo visoko med državami sveta. Potrebujemo pa več konstruktivnosti, poštenosti, sodelovanje, vizijo, strategijo. Mi to lahko dosežemo, ni nam treba toniti še globlje. Ni potrebe. Ta kriza je čudovita, ker nam omogoča, da bistveno zmanjšamo korupcijo, postanemo bolj poštene, bolj človeški. Slovenija se čisti.

●Če imamo standard, o kakršnem sanjajo milijarde ljudi, zakaj je potem toliko negativnega razmišljanja?

Ja, res, le zakaj? Smo na prelomu, v temne kote je posvetila luč in razkrila, pred čemer smo si dolgo zatiskali oči. In negativno razmišljanje je nalezljivo. A v resnici ne vidimo očitnega – da imamo vse možnosti spremeniti sebe in tudi našo čudovito, ljubo državo. K negativnemu razmišljanju veliko pripomorejo mediji v skladu z maksimo »Čim slabše, čim huje, tem bolje za nas.«

●Ali zato že več let ne gledate TV-poročil in ste selektivni pri izbiri dnevnega časopisa?

Ja, ugotovil sem, da se ob gledanju TV-dnevnikov počutim slabo in da mi to prav nič ne koristi. Ravno nasprotno. Zato sem si ustvaril svoj sistem obveščanja in tako vem mnogo več. Hkrati opažam trend izklapljanja ljudi od negativnih novic, ker jih očitno ne zmoremo več sprejemati. Na svojih delavnicah obvladovanja stresa po podjetjih sem vprašal okoli 120 ljudi in ugotovil, da jih od 70 do 80

% v zadnjem času manj gleda TV-dnevnik ali bere dnevno časopisje. A takšno izklapljanje ni dobro, saj je prav, da smo konstruktivni državljani. Revija Jana ima v Sloveniji izjemno dragoceno vlogo. Predstavlja te čudovite ljudi, pozitivne projekte. Vsakdo od nas lahko pripomore k spremembam. A začnimo kar pri sebi. V Sloveniji smo sposobni ustvarjati nove družbene sisteme. Samoupravljanje je, recimo, nastalo na naših tleh. Če ga danes primerjamo s kapitalizmom, morda sploh ni bilo tako slabo, kot smo mislili. Zagotovo je imelo nekaj izvrstnih prednosti. Za-

kaj ne bi ravno v Sloveniji razvili in uveljavili nov, boljši svetovni družbenoekonomski sistem, ki bi temeljil na ljudeh, pomoči, dobrih odnosih, prijaznosti, sreči, sočutju? Morda je to naša velika globalna konkurenčna prednost, pa se je sploh ne zavedamo.

●Ampak vse je povezano z denarjem, ki ga mnogi nimajo ...

Koliko denarja pa potrebujemo za pozitivno razmišljanje? Lahko postavimo šotor, gremo v naravo, v hribe. Vsakdo se lahko malce odmakne, vprašanje pa je, koliko smo na to pripravljeni.

»Jaz ne odobravam tarnanja. Še zdaj velikokrat vsak dan obračam misli na bolje.«



»Kot je rekel Henry Ford: Če verjameš, da nekaj zmoreš narediti ali da tega ne zmoreš, imaš prav.«

●Mnogi se ne zavedajo, da razmišljajo negativno, kako to ozavestimo?

En primer. Ko sva se zadnjič s sorodnikom peljala iz Kranja v Medvode, se je takoj, ko je sedel v avto, začel pritoževati nad vsem mogočim. Po dvajsetih minutah sem ga vprašal: Pa zakaj razmišljaš tako negativno? Od presenečenja mu je padla čeljust in rekel je: »Saj ne. Ja, če je pa res tako!« Mnogi se sploh ne zavedajo, kako negativni so, to je zanje normalno stanje. A če se veliko pritožujemo, »katastrofiramo«, če so za vse krivi drugi ali za vse krivimo sebe, potem so to znaki negativnega

razmišljanja. Eni pravijo, da je težko razmišljati pozitivno, da ni razloga za pozitiven pogled. O. K., jim rečem, prav, pa naredite tisto, kar je bolje za vas. Marci Shimoff navaja, da ima povprečna oseba na dan 60.000

misli, 95 odstotkov misli je enaki tistim od več-

raj, od tega je kar 80 odstotkov teh misli negativnih. Zdi se, da če se nočemo slabo počutiti, nimamo druge možnosti, kot da spremenimo svoje razmišljanje. Nagrada je nadvse obetavna. Nekje sem prebral, da če bi ljudje vedeli, kako nevarno je razmišljati negativno, se negativnih misli ne bi dotaknili niti s kleščami.

●Kako lahko potem spremenimo svoje razmišljanje?

Strokovnjaki z ameriške klinike Mayo predlagajo nekaj preprostih ukrepov. Začnimo na enem področju, ki naj ne bo naš najhujši problem. Recimo pri sodelavcu, ki nam pije kri. Za nalogo si lahko na primer damo, da vsak dan najdemo na njem nekaj pozitivnega in ga priložnostno tudi pohvalimo. Zanimivo, od pohvale ima več tisti, ki hvali. Telesna aktivnost in prehrana dokazano pomembno vplivata na počutje in razmišljanje. Pomaga druženje s pozitivnimi ljudmi in obratno. A morda je glavni način pozitivni samopogovor – vztrajno spreminjanje negativnih misli v konstruktivnejše, pozitivnejše; zaradi njih se tudi počutimo bolje, začutimo nekakšno olajšanje. Za premagovanje škodljivih misli, ki nas pogosto morijo, je zelo koristna tehnika kognitivno prestrukturiranje. Pomaga nam ozavestiti naše misli, povezavo misli z dogodkom in počutje, ki je povezano z nekaterimi mislimi. Na primer, oseba išče službo in spet doživi zavrnitev, zaradi česar se počuti obupano. Pridejo negativne misli, na primer: »Nikoli ne bom dobila službe, ker sem ženska in še brez izkušenj.« Pri kognitivnem prestrukturiranju skušamo na situacijo gledati čim bolj objektivno. Po potrebi lahko za mnenje vprašamo tudi koga, ki ga cenimo. Ko bolj objektivno ocenimo situacijo, lahko iščemo boljše misli, ob katerih začutimo olajšanje. Takšni osebi bi morda pomagala misel: »Saj nekaterim pa vseeno uspe. Prej ali slej bo tudi meni.« Ali pa: »Einstein je rekel, da je norost početi eno in isto in pričakovati drugačen rezultat. Dovolj imam tega. Naredila bom nekaj čisto drugače. To bo žur!« Če čutimo, da nam misel pomaga, jo po-

navljamo, obračamo, če ne, najdemo boljše. Če to delamo nekaj časa, je težko še naprej razmišljati negativno. To je bilo eno mojih ključnih orodij za prelevitev v nepoboljšljivega, neuklonljivega konstruktivca, pozitivca. Jaz ne odbravam tarnanja. Še zdaj velikokrat vsak dan obračam misli na bolje. Dobra novica je, da za to ne potrebujemo denarja, temveč nekaj volje in vztrajnosti. Vsakomur lahko uspe. Ljudje, ki so doživeli kakšno hudo nesrečo, so življenje spremenili v trenutku.

●Torej si lahko vsakdo pomaga sam?

Ja, seveda, in to tudi ves čas počne-mo, bolj ali manj uspešno. Dejstvo je, da smo nekateri ljudje od rojstva bolj podvrženi stresu ali negativnemu razmišljanju kot drugi. A tisti, ki več trpijo, imajo več energije in volje, več razlogov, da nekaj spremenijo. Kdor je sonček, mu je preprosto razmišljati pozitivno. Večina pa ni – in za tiste, ki nismo, je zelo koristno, da si prizadevamo. Včasih ne vidim boljše-ga načina. Tudi če bi nam dobra vila dala bogastvo, zdravje in lepoto, bi sčasoma lahko videli, da je veliko lju-di še vedno nesrečnih in nasprotno. Vedno začenim pri sebi in pomagaj-mo še drugim.

●Kaj pa lahko naredi mati samo-hranilka s slabo plačo in dolгови? Kako lahko razmišlja pozitivno?

Ni preprosto, to vem iz lastnih iz-kušenj. Pa vendar, ali ima ka-kšno boljše možnost? Ji negativnost pomaga?

Želel bi si, da bi bil svet boljši, a je, ka-kršen je. Ne bi rad tule dajal poceni nasvetov. Morda ji lahko kdo po-maga, vedno si vsaj malo lahko pomaga-mo sami. Morda bi jo povprašal, kaj v njenem življenju pa je dobrega. Slovenci smo dobri ljudje. Vpraša naj se, kdo ji lahko pomaga. Je že koga vprašala za pomoč ali tiho trpi? Morda ji la-hko pomaga vizualizacija, predstavljamo si, da že imamo, kar si želimo, si zastavimo realne cilje, tretje je dru-ženje s pravimi, pozitivnimi ljudmi. Dihalne tehnike delujejo takoj, na um in telo, tudi meditacija pomaga mnogim. Inspirativna literatura. In ne nazadnje delo z mislimi. Da jih preusmerimo in da vanje verjame-mo. Misel mora biti blizu temu, v kar verjamemo. Gibanje mnogim poma-ga, prehrana tudi, seveda če gospa ni že v prehudi depresiji. Znana med-narodna trenerka Tatjana Dragovič je rekla, da ko se Slovenci povežemo in začnemo delovati skupaj, lahko premikamo gore. To je velika pred-nost. Ko smo se osamosvajali, nas ni nič ustavilo. Tudi danes ni potrebe, da nas karkoli ustavi.

●Kako bi torej lahko začeli spremi-njati stanje v Sloveniji?

Pojdimo na volitve in izberimo pa-metneje. Poglejmo, kaj lahko nare-dimo v medijih. Pogovarjal sem se z neko urednico časopisa, ki je po-vedala, da so novinarji izčrpani, ker dobrih novic sploh ni več. To me je šokiralo. Želim si konstruktivnosti, združevanja, integritete novinarjev – takšni novinarji so izjemno dra-goceni. Na širšem slovenskem ob-močju bodo nova gibanja zagotovo prinesla nove, sveže ljudi. Rad bi bil pameten za vso državo, vendar je to težko. Lahko pa podam svojo vizi-jo prihodnjega sveta. Verjamem, da bodo čez 50 ali 100 let gledali na ob-stoječi kapitalistični sistem tako, kot danes gledamo na sužnjelastništvo. Verjamem, da bo nastala družba, v kateri bo samo še nekaj odstotkov današnje vojske. Sredstva za vojsko bodo šla za razvoj človeštva. Prišlo bo do izbruha kreativnosti, zagona, sodelovanja, blagostanja. Tok de-narja, ki je danes vir številnih težav, bo postal popolnoma pregleden. Vsakdo bo vedel za vsakogar, koliko zasluži, od kod mu denar, zaslužki navzgor bodo omejeni. Kdor bo pre-segel zgornji nivo, recimo 20 milijo-nov evrov (je to premalo?), bo dal presežek v kakšen sklad, ki bo imel neko vlogo in namembnost. Niko-mur se ne bo treba skrivati in lagati. Svet bo mnogo lepši. Res verjamem, da bo tako. To stoletje bo duhov-no ali pa ga ne bo. Karkoli bo prišlo, je prav, da smo pogumni, ker nam prestrašenost in de-presija ne pomagata.

●Kako kot ekono-mist vidite priho-dnost slovenskih podjetij?

Vse je odvisno od nas. Imamo takšno izhodišče, da lahko bistveno spremeni-mo kakovost življenja, konkurenč-nost in blagostanje. Kaj bomo nare-dili, pa ne vem. Vsekakor sem opti-mist. Pozivam vse, da naredimo vse, kar lahko naredimo sami. Veliko majhnih korakov, velikanska spre-memba. ■

Klemen Podjed, doktor ekonomskih znanosti Ekonomске fakultete Univerze v Ljubljani, je svetovalec, coach in trener ter avtor številnih člankov v različnih poslovnih in poljudnih revijah. V svojem Inštitutu za produktivnost skupaj s strankami išče rešitve za obstoj in rast podjetij v kriznih časih, hkrati pa se zavzema za promocijo zdravja na delovnem mestu ter osebno uspešnost zaposlenih v teh prelomnih časih.



HANINA UČNA URA

PIŠE: **BRANKA GRUJIĆ**
www.branka.si, branka.grujic@aneks.si

Zakaj normalni in »nenormalni« ne sodijo skupaj

Prvi se je priglasil k besedi neki oče. Da ima doma odraslega sina z motnjo v duševnem razvoju, ki se stalno za-ljublja v normalne punce, je razložil, in da ga zanima, kakšne izkušnje ima zdravnik s tovrstnimi zvezami. Upo-kojeni pedopsihiater Franci Hrastar je, ne da bi kaj dosti pomišljal, izstrelil: »Slabe.«

Mislil, da smo vsi, ki smo poslušali predavanje o spolnosti pri ljudeh z Downovim sindromom, približno vedeli, kaj hoče povedati, in najbrž je bilo to jasno tudi očetu, ki je postavil vprašanje. A je najbrž hotel slišati od-govor še iz ust nekoga, ki se je tako re-koč vse svoje profesionalno življenje ukvarjal z ljudmi z motnjo v dušev-nem razvoju in ki je lahko na vprašanje, kateri strokovnjak se po njego-vem odhodu v pokoj ukvarja s tovrstnimi temami, odgovoril le, da ga ni.

Ja, v Sloveniji menda ni junaka, ki bi znal materi, katere sin se na primer samozadovoljuje kjerkoli in kadarkoli mu pride na misel, strokovno svetova-ti, kako naj ga odvadi tega neprimer-nega vedenja. Morda se zdi ta resnični primer komu smešen, a ne bi verjeli, s kakšnimi težavami se srečujejo starši otrok s posebnimi potrebami in kako nebolgliji ter prepuščeni sami sebi so v takih in podobnih trenutkih. Pri-znam, da se tudi meni ni sanjalo, s čim vse ti lahko »postreže« trisomija 21, potem ko se tvoj ljubki otročič začne spreminjati v odraslo osebo.

Tisto slabo, ki ga je v odgovoru ome-nil dr. Hrastar, pa se je nanašalo na to, da lahko v tovrstnih zvezah, ko ima eden iz para motnjo v duševnem ra-zvoju, drugi pa jo je odnesel brez nje, tisti, ki je intelektualno močnejši in ima boljše socialne veščine, zelo hitro začne manipulirati s svojim intelektu-alno in socialno šibkejšim partnerjem. »Tudi če ni v njej nobene hudobije, lahko intelektualno močnejša oseba začne voditi zvezo in tistega šibkejše-ga vleče za seboj kot cucka, da postane odvisen od nje,« nam je razložil.

Tovrsten pojav, da eden od partner-jev dominira v zvezi, so menda opazili tudi pri pari, kjer imata oba vpletena motnjo v duševnem razvoju, le da ima eden hujšo, drugi pa zmerno. Očitno smo ljudje narejeni tako, da začne ti-si, ki mu je narava namenila malce

več možganskih vijug, hote ali nehotе prevzemati nadzor nad šibkejšim.

Na tistem predavanju so nam raz-ložili tudi to, da se najbolj obnese-jo zveze enakovrednih partnerjev. Da se torej normalni zaljubljajo v nor-malne, tisti s posebnostmi pa v sebi enake primerke, predvsem pa naj se ti, z našega gledišča nenormalni, ne zaljubljajo v normalne, ker imajo zelo malo možnosti za uspeh. Skoraj zagotovo bodo zavrnjeni, nam je po-jasnil zdravnik, in zavrnitev prenašajo še težje od normalnih, čeprav pozna tudi primere, ko sta se v partnerski zvezi našla povsem zdrav posameznik brez kakršnih koli genetskih poseb-nosti in oseba z motnjo v duševnem razvoju. Tisti normalni je svoje življe-nje altruistično predal šibkejšemu in živi v taki malce nenavadni partner-ski skupnosti.

No, pa je to le mogoče, sem pomi-slila ob tem odgovoru in tudi oče, ki je postavil vprašanje, je odobravajoče kimal z glavo, a sva bila zadovoljna le za hip, ker nam je v naslednjem stavku zdravnik pojasnil, da gre v tovrstnih primerih za neke vrste patologijo. Da za tem altruizmom in dejstvom, da nekomu prostovoljno podrediš svoje življenje, ki bi ga zaradi svojih narav-nih danosti lahko živel povsem druga-če in z nekom sebi enakim, zagotovo tiči kakšna nenormalna zgodba.

Za to, da se bodo tile naši nepopol-ni otroci vrteli okoli tistih, pri katerih imajo možnosti za uspeh, da se torej ne bodo po nepotrebnem zaljubljali v normalne, pa moramo poskrbeti star-ši, ker smo mi neke vrste njihovi mo-deratorji, smo še slišali. Umestiti jih moramo v tisti življenjski prostor, kjer bodo lahko suvereni in enakovredni. Jih peljati v svet njim enakih. Starši se moramo odločiti, ali bo naš otrok pre(pogosto) izpostavljen odklanja-nju ali pa bo lahko začutil normal-nost. In to ne tisto normalnost, ki jo mi vidimo kot normalno, ampak tisto, ki je normalna zanj.

Naj priznam, da mi še ni čisto jasno, kako bom našo zgodbo pripeljala do srečnega ljubezenskega konca in kako bom svoji hčeri prepričala, da bi se za-ljubljala v normalne vrstnike. Kajti tudi nje tisti, ki jim tako radi rečemo nenormalni, ne zanimajo preveč.