



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,  
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

inovativen.si  
Skupaj oblikujemo rešitve



ZBORNIKA ZDRAVSTVENE IN BABIŠKE NEGE SLOVENIJE -  
ZVEZA STROKOVNIH DRUŠTEV MEDICINSKIH SESTER,  
BABIC IN ZDRAVSTVENIH TEHNIKOV SLOVENIJE



nastja mulej  
Klinična psihologinja



# Samoumiritev

**Borut Škodlar**

Univerzitetna psihiatrična klinika Ljubljana &  
Katedra za psihiatrijo, Medicinska fakulteta v Ljubljani  
***8. maraton Pozitivne psihologije, 13. september 2023***



UNIVERZITETNA **PSIHIATRIČNA**  
KLINIKA LJUBLJANA  
University **Psychiatric Clinic** Ljubljana



Univerza v Ljubljani  
*Medicinska* fakulteta

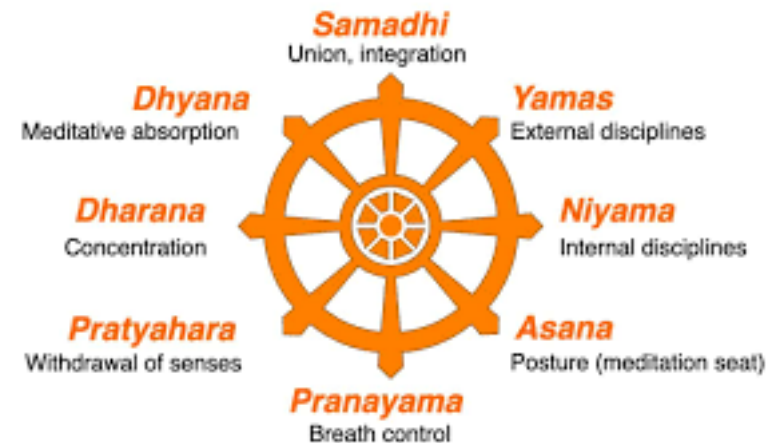
1919  
2019



# Glavno sporočilo “za s sabo”

Niso pomembne posamezne vaje – njihova vrsta, narava ali izvedba –, pač pa človekova naravnost do posameznih pojavov, umeščena in prežemajoča njeno oz. njegovo celotno življenje.

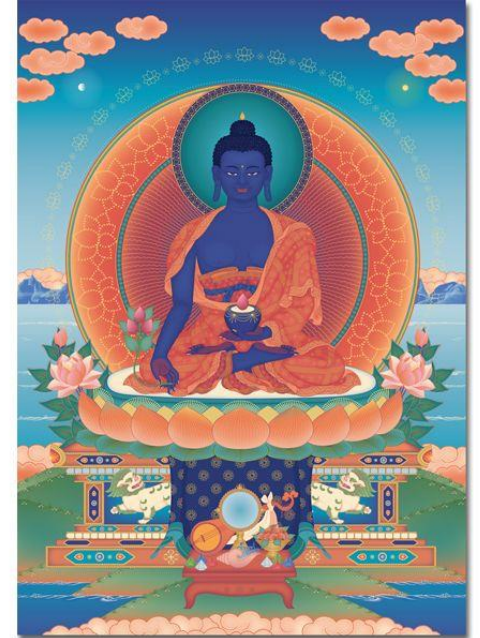
# Izreki o jogi (Patanjali)



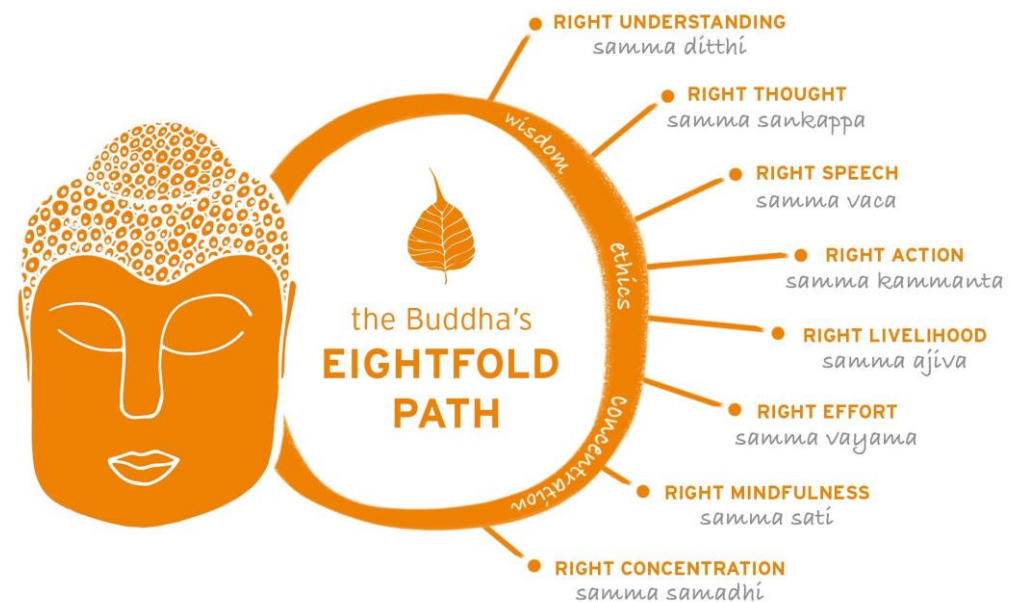
Osemčlena pot klasične joge. Ta je sestavljena iz dveh členov etično-moralnih pravil (*yama* in *niyama*), sledijo telesni položaji (*asana*), vaje dihanja (*pranayama*), odmik od neposrednih čutnih zaznav (*pratyahara*), koncentracija (*dharana*), meditacija (*dhyana*) in zlitje z absolutnim ali končna samouresničitev (*samadhi*).

# OSNOVNI KONTEKST: budistična psihologija

- 1. **Diagnoza:** pojavni svet je v svoji minljivosti nezadovoljiv, bivanje vključuje neprijetna čustva, konflikte, bolečine in trpljenje (*dukkha*).
- 2. **Etiologija:** nezadovoljivost izvira iz želje (*taṅhā*) in nevednosti (*avijjā*), ki se odražata kot vpetost v pohlep, želje, strahove, averzije itn.
- 3. **Ozdravitev:** obstaja osvoboditev od trpljenja in navezanosti, konec vseh bolečin (sanskrt *nirvāna*, pāli *nibbāna*), toje svoboda od konfliktov, nezadovoljstva in trpljenja.
- 4. **Zdravilo:** osmeročlena pot, srednja pot, ki pelje do osvoboditve od trpljenja.



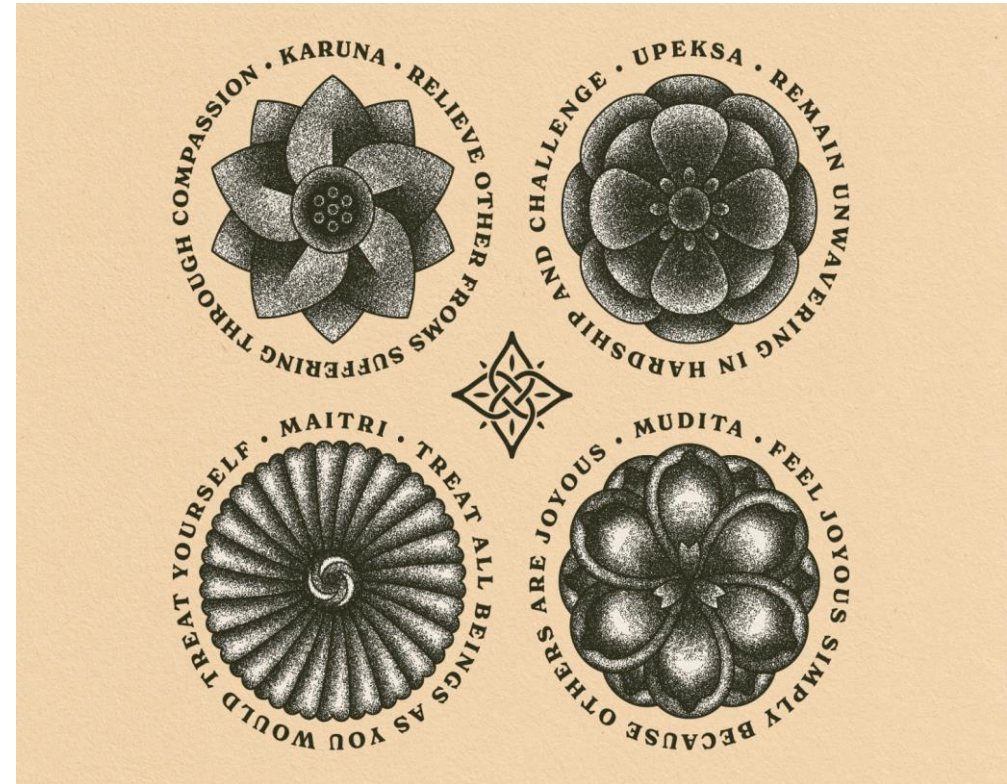
1. pravilno razumevanje	<b>modrost (pañña)</b>
2. pravilna misel	
3. pravilni govor	<b>morala in etika (sīla)</b>
4. pravilna dejanja	
5. pravilni način življenja	
6. pravilna vztrajnost	<b>meditacija (samādhi)</b>
7. pravilna čuječnost	
8. pravilna zbranost	



# 4 plemenite naravnosti (*cattāri brahmavihārā*)

Štiri *brahmavihārā* so:

1. *Ljubeča naklonjenost (mettā)*
2. *Sočutje (karuṇā)*
3. *Nesebično veselje (muditā)*
4. *Enakodušnost (upekkhā)*





# Grehi in kreposti v krščanski tradiciji

1. Napuh (superbia)
2. Pohlep (avaritia)
3. Pohota (luxuria)
4. Jeza (ira)
5. Požrešnost (gula)
6. Zavist (invidia)
7. Lenoba (acedia)



Tri teologalne kreposti (Sv. Pavel → Sv. Avguštín):

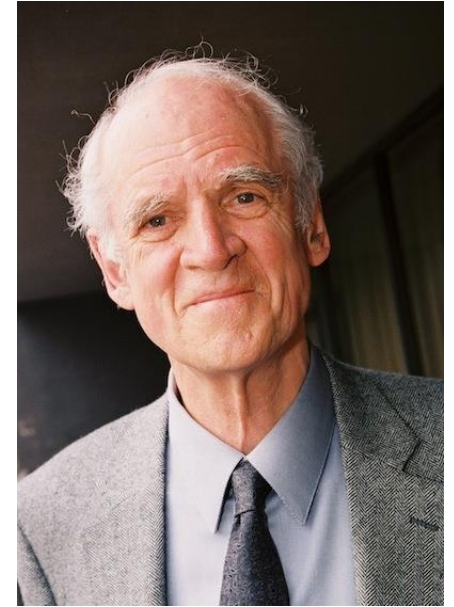
vera – upanje – ljubezen

Štiri kardinalne vrline (Platon → krščanska teologija):

1. Razumnost (φρόνησις, *phrónēsis*, latinsko *prudentia*)
2. Pogum (ἀνδρεία, *andreía*, latinsko *fortitudo*)
3. Zmernost (σωφροσύνη, *sōphrosýnē*, latinsko *temperantia*)
4. Pravičnost (δικαιοσύνη, *dikaiosýnē*, latinsko *iustitia*)

V kakšnem času živimo? Kaj je duh našega časa (in norosti)? Kaj so simptomi bolezni našega časa?

- fragmentiranost, ambivalenca,
- odtujenost, manj socialne povezanosti (in institucij), brezbržnost,
- odtelešenost, (ekstr.) iskanje stika s telesom,
- pozunanjenost (*selfie cultures*), gledanje (ne poslušanje),
- izgubljanje samoumevnosti,
- ustaljenih vrednot, avtoritet,
- hiperrefleksije,
- iskanje hitrih zadovoljitev, nestrpnost, (regresivna) polarizacija in razrešitev (kultura linča grešnih kozlov).



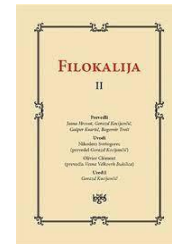


# Nujen je obrat k virom 1

V *helenističnih filozofskih šolah* – skepticizmu, epikurejstvu in stoicizmu – je prisotna podobna v izkustva in praktično življenje usmerjena drža. V skepticizmu sta ključna pojma nespoznatnost in zadržanje sodbe (*epoché*), ki je podobna opazujoči (meditirajoči) drži v budizmu. V epikurejstvu je prepoznavna utelešenost občutij, ki odpira ukvarjanje s telesom, ter iskanje trajnega – in ne prehodnih! – ugodja. Ob tem ji je zaželeno in kultivirano stanje nepretresenosti (*ataraxia*). V stoicizmu, kjer je zelo poudarjena drža sprejemanja usode in življenja, takšnega kot v vsej svoji spreminjajočnosti in minljivosti – memento mori – je. Ideal, ki mu stoiki sledijo je stanje brezstrastnosti (*apatheia*), ki ga človek vzgoji ravno skozi nenehno ukvajranje – in zapisovanje, kot cesar Mark Avrelij – na vsakodnevni ravni z budnim sprejemanjem premen. Epiktet – *Izbrane diatribe in priročnik*.



# Nujen je obrat k virom 2



V učenjih **puščavskih očetov** in iz nje izvirajoče (vzhodnokrščanske) **meniške tradicije in mistične tradicije**, v kateri govorijo o čuvaju misli oz. čuvanju srca. Navežejo se na helenistične ideale nepretresenosti (*ataraxia*) in brezstrastnosti (*apatheia*) in si prizadevajo z mir srca (*hesychia*). Zelo podobno naravnost čuvanja notranjega prostora oz. opreznosti (v prevodu watchfulness) najdemo v *Filokaliji* (*Добротолюбіє*), zajetni antologiji spisov menihov hezahstične tradicije od 4. do 15. stoletja. Mojster Eckhart govori o odmaknjenosti (*Abgeschiedenheit*) in predanosti (*Gelassenheit*), ko se mora človek osvobajati in razpodobiti samega sebe, da se prepodobi preko popolnega nevedenja – brez vseh konceptov o sebi, svetu in Bogu! – da se končno lahko osredotoči samo na nespoznavnega in nedoumljivega Boga.



## Uvodni odlomek iz Epikurjevega *Pisma Menojkeju*:

“Človek naj niti v mladosti ne odlašá z gojenjem filozofije niti naj se je kot starec ne naveličá. Nihče ni namreč premlad ali prestar za dušno zdravje. Kdor pa pravi, da zanj še ni nastopil čas za ukvarjanje s filozofijo ali da je ta čas že minil, je podoben tistemu, ki trdi, da še ni čas za srečo ali pa da je ta že minil. Zato se morata tako mladenič kot starec ukvarjati s filozofijo, prvi zato, da bo tudi v starosti mlad v dobrih stvareh vsled hvaležnosti za to, kar je bilo, drugi pa zato, da bo v mladosti hkrati tudi star, ker se ne bo bal tistega, kar bo.”

(DL X, 122, prev. Ž. Borak)

# Frankl: iskanje in osmislitev lastnega delovanja kot del pomiritve z življenjem



- Smisel veje nad nami in kljub oblakom sije.
- Sokratski dialog vedno in z vsakim človekom.
- Vsak nosi v sebi svoj Auschwitz, tragično triado trpljenja, smrti in krivde. Ki kliče človeka k polni eksistenci, ki jo zaznamujejo smisel, svoboda in odgovornost. Kipu svobode moramo na drugi strani postaviti kip odgovornosti!
- Iz njih izvirajo trije aksiomi LOGOTERAPIJE: 1. smisel je vedno prisoten, 2. človek ima voljo do smisla, 3. umeščeno v svobodo.

# Kaj je to mirnost oz. umirjenost?

 **frontiers** | Frontiers in **Psychology**

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology>

TYPE Conceptual Analysis  
PUBLISHED 01 August 2022  
DOI 10.3389/fpsyg.2022.931827

 Check for updates

OPEN ACCESS

EDITED BY  
Alexander Nicolai Wendt,  
Heidelberg University, Germany

REVIEWED BY  
.....

## Exploring tranquility: Eastern and Western perspectives

Vincent Ringgaard Christoffersen<sup>1</sup>, Borut Škodlar<sup>2,3</sup> and Mads Gram Henriksen<sup>4,5\*</sup>

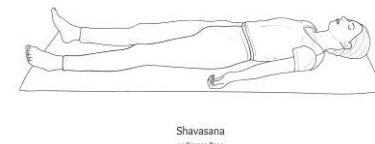
# Dve temeljni značilnosti mirnosti:

1. ODMIK oz. NENAVEZANOST (*detachment, vairagya, Abgeschiedenheit*) od svojih telesnih občutij, čustev in misli; ne disociacija, ampak ne-identificiranje s temi ravni doživljanja; blizu mentalizaciji oz. meta-kognitivnim vpogledom.
2. PREVZETOST oz. ABSORPCIJA kot potopljenost, Gelassenheit, pretočnost, enost; polnost doživljanja (*pleromatični* na mestu *kenotičnih* procesov); zavedanje doživljanja samega (Fasching 2008), čista zavest oz. čista izkušnja v zenu, pričujoča zavest (*witness consciousness*) ali prvobitna svetloba izkušnje.



# Mirnost lahko razdelimo na več področij:

1. TELO: umirjeni telesni položaji, npr. jogijski položaj mrtveca (*shavasana*)
2. ČUSTVA: grška oz. stoiška ideala *apatheia* (brezstrastnost) in *ataraxia* (nepretresenost) ter budistična praksa enakodušja (*upekkha*)
3. MISLI: meditativne, koncentrativne prakse (*dhyana*, osredotočenost) in odprto zrenje (*sati*, cilj čuječnosti)
4. PRESEŽNA STANJA: popolna notranja umiritev (*samadhi*) in izpraznitev (*kenosis*) ali prepoznavanje enega v vsem (*Eno* Huang Poja ali Plotina) oz. božja svetloba v vsem (M. Eckhart, J. Boehme)



# 1. TELO: sprostitelj, šport in psiho-fizične discipline

- Telesno ozaveščene dejavnosti (šport, sprehodi, joga): vrača človeka iz pretirane skrbi v telo, čustva in med ljudi.
- Njihov osnovni namen je vzpostavljanje psiho-fizičnega ravnovesja in “prostora” za odkrivanje povezav med duševnimi stanji in telesnimi odzivi.

“You don’t need to like it, you just need to do it.”

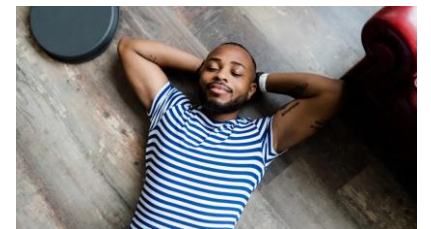
(Jon Kabat-Zinn)

## TELESNA SPROSTITELJ:

... ni samoumevna, ampak jo moramo gojiti

... preproste metode, celo preveč preproste

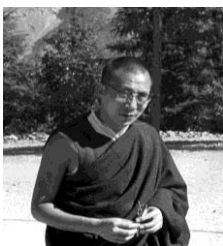
- Avtogeni trening
- Progresivna mišična relaksacija
- Trebušno dihanje
- Sprehod v naravi
- Joga, čuječnost...



## 2. ČUSTVA in ODNOSI

USTAVLJANJE NEGATIVNIH in  
GOJENJE POZITIVNIH OBCUTIJ skozi  
vsakdanje dejavnosti in naravnosti,  
lastna večerna bilanca!;

lahko prek molitve, manter, podob in  
vizualizacije, gojenja sočutja – do  
sebe, ljubeče naklonjenosti,  
zadovoljstva (kar imam, ne česa  
nimam) → zaščita pred izgorelostjo –  
ključno za premagovanje stresa na  
delovnem mestu.

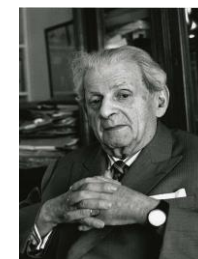


Odnos do drugega me vzpostavlja...  
v odnosu sem, še predno sem...

← o tem Sveto pismo,  
psihoanalitične razvojne teorije in  
mnogi avtorji kot Martin Buber, Paul  
Ricoeur, Emmanuel Levinas...

Odnosi z drugimi so med najboljšimi  
in najpogostješimi zaščitnimi  
dejavniki pri razvoju duševnih  
motenj vse do samomorilnosti.

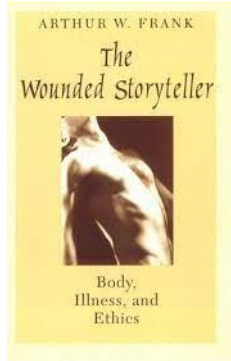
Na delovnem mestu in med kolegi  
prav tako!





As wounded, people may be cared for, but as storytellers, they care for others. The ill, and all those who suffer, can also be healers. Their injuries become the source of the potency of their stories. Through their stories, the ill create empathic bonds between themselves and their listeners. These bonds expand as the stories are retold. Those who listened then tell others, and the circle of shared experience widens. Because stories can heal, the wounded healer and wounded storyteller are not separate, but are different aspects of the same figure.

Frank A. *The wounded storyteller*. Chicago, IL: University of Chicago Press; 1995.



### 3. MISELNI – VREDNOSTNI (ETIČNI) VZGIBI

Pridobivanje znanja in veščin, kar vključuje koncentracijo.

Širjenje in kultiviranje miselnih panoram skozi izobraževanje (sebe in drugih), povezovanje s strokovno in raziskovalno skupnostjo.

Prebiranje o in obiski krajev (in ljudi), ki nas navdihujejo, so nam zgled.

- Prepoznavanja in zavedanje smisla in vrednot, ki so nam blizu, ki nas globoko napolnjujejo in pomirjajo.
- Živeti v skladu s svojimi vrednotami in smislom, pomeni bolje živeti in preživeti.



# Najti svojo pot...

Nekaterim ljudem je bližje, da gredo stran od racionalnega in logičnega, ker si želijo odmika od preobremenjenosti z njima. Zatekajo se v magično in iracionalno.

Drugim ljudem je bližje iskanje argumentov, razlag, kognitivnih in svetovnonazorskih modelov.

Iracionalno ni anti-racionalno, pač pa hodita z roko v roki.

“Zaupaj v Allaha, ampak pred tem priveži kamelo.”

*al-Tirmidhi (824-892)*





## 4. ISKANJE PRESEŽNEGA: ustvarjalnost in duhovnost

Ustvarjati nima zgolj vloge sporazumevanja ali gradnje skupnosti, pač pa ima svojo globoko zdravilno moč v najglobljem pomenu te besede.

Mnogi so se iz najtežjih stanj reševali skozi umetnost.



LJUDJE v stiski oz. krizi IŠČEJO  
IN NAJDEVAJO PRESEŽNE  
(TRANSCENDENTNE, DUHOVNE)  
VSEBINE IN RAZLAGE

→ to je **ŽIVLJENJSKA** in  
**KLINIČNA REALNOST**

Lahko izberemo SELEKTIVNO NEPOZORNOST, ki je precej razširjena glede skoraj vseh eksistencialnih vsebin, kot so smrt, bolezen, svoboda, osamljenost, smisel itn. O tem je vredno govoriti, tudi s sodelavci, s katerimi delimo veliko skupnega časa in izzivov.

“Mach nur die Augen auf und du wirst sehen:  
Die Welt ist von Gott erfüllt.”

Jakob Böhme



Irski jezuit, preučevalec medverskega dialoga in mističnih tradicij **William Johnston** pa dodaja:

“in mistiki so edini pravi mirovniki.”

# KAKO SI LAHKO OBLIKUJEMO DNEVNI OZ. REDNI PROGRAM?

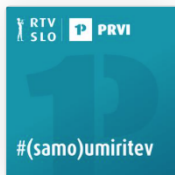
Izberemo eno ali nekaj vaj, ki so nam blizu oz. nam dajejo nove in sveže horizonte ter se jih držimo dovolj dolgo, da jih udomačimo oz. udomačimo sebe v njih. Vse so poti do skupnih ciljev in ni bistvenih razlik med njimi: so splavi oz. lestve, ki si jih ni pomembno posebej ogledovati in jih analizirati.

Veliko bolj pomembno je najti čas in voljo za redno vadbo. Ni dobre in slabe meditacije: dobra je tista, ki jo naredimo, in slaba tista, ki je ne.

Časovne dimenzije moramo izbirati glede na svoje osebnostno-življenjske okoliščine, a je gojenje, zavest in vztrajnost pomembno črpati iz sebe in razvijati.

Vaje pa so, kot omenjeno uvodoma, zgolj delček mozaika življenja, ki se pretaka skozi človekovo umeščenost med druge ljudi in življenjske zaveze, naloge in odgovornosti.

# #(samo)umiritev



By RTVSLO – Prvi

ITUNES

RSS

WEB

EMAIL

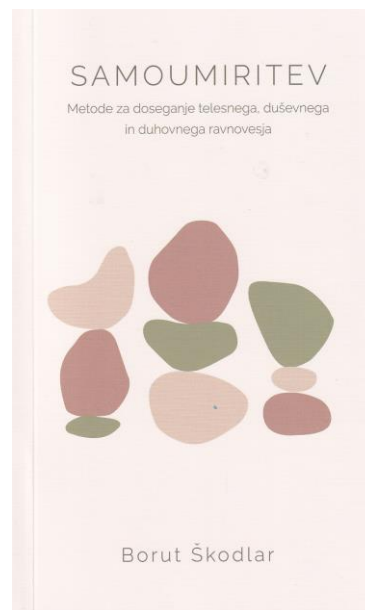
PODCAST

SEARCH EPISODES

COMMUNITY

PODCASTER

1. Pozornost na dihanje
2. Stik s posameznimi deli telesa
3. Vizualizacija varnega prostora
4. Telesna vadba in hoja
5. Sočutje (tudi do sebe)
6. Pomembne vrednote
7. Viri upanja
8. Sprostivne tehnike
9. Obvladovanje bolečine
10. Sprejemajoč odnos do razmer



KNJIGA

tak

1. maj 2022 16:00

2. maj 2022 3:43

Predviden čas branja: 1 min



Knjiga Samoumiritev s praktičnimi vajami za dobro počutje in duševno zdravje

Samoumiritev, priljubljena oddaja na Prvem programu Radia Slovenija, odslej tudi kot knjiga.



Mojca Delač, novinarka Radia Prvi in avtorica oddaje Samoumiritev (Foto: Adrijan Pregelj)



# HVALA ZA POZORNOST!



POZITIVNA  
PSIHOLOGIJA  
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

*Občutja pridejo in grejo kot  
oblaki na vetrovnem nebu.*

*Zavestno dihanje je moje  
sidro.*

(Thich Nhat Hanh)



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,  
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

inovativen.si  
Skupaj oblikujemo rešitve



ZBORNICA ZDRAVSTVENE IN BABIŠKE NEGE SLOVENIJE -  
ZVEZA STROKOVNIH DRUŠTEV MEDICINSKIH SESTER,  
BABIC IN ZDRAVSTVENIH TEHNIKOV SLOVENIJE

nastja mulej  
Institute for Health and Well-being

