

Odnosi SRČIKA NAŠIH ŽIVLJENJ



Odnosi, izziv sodobnega časa. Tkati zdrave in stabilne partnerske vezi bi moralo biti srčika našega bivanja. Pa je? In kako stkati take vezi? In katere so tiste, ki jih zamenjujemo z ljubeznijo, v resnici pa so toksične? O tem razmišljamo z zanimivimi sogovorniki v nadaljevanju.

MAJA FURMAN
FOTO: OSEBNI ARHIV



ALJOŠA BAGOLA,
predavatelj,
kreativni direktor in
pisec knjig

ODNOS, KI NI DINAMIČEN, POSTANE DINAMITEN

Meni, da se partnerski odnosi venomer spreminjajo. »Odvisni so od tehnologij, medijskih prikazov, vere, ideologije in seveda prevladujočih mnenj in pričakovanj. Tudi danes smo na tektonski prelomnici razmerij, kjer se individualizem, tesnoba in naraščajoča okornost pri komunikaciji v živo seštevajo v odločitve mladih, da ostajajo sami in da so njihova razmerja površna, zgolj seksualna ali povsem prijateljska. Starejše generacije se soočamo s porastom ločitev, razhodov in nezmožnosti povsem običajnega reševanja težav s pogovorom, ker smo se okužili z virusom nepotrpežljivosti in takojšnje zadovoljitve, ki razsaja v času, ko je na voljo vse, in to takoj. Na družbenih omrežjih je trend ključnik #ick (prevedimo ga v #bljak), kjer ljudje nizajo razloge, zakaj so se jim partnerji zagnusili, in so zato končali zvezo. »Ker doma rad nosi zeleno razvlečeno majico«, »ker mu, ko sedi na barskem

stolu, noge smešno bingljajo« in »preveč goreče poskuša najti začetek selotejpa« so nekateri resnični razlogi, zakaj so ljudje s kom prekinili odnos. A to, da stikamo za takšnimi »gnusnimi« malenkostmi, zaradi katerih lahko prekinemo razmerje, je simptom nečesa drugega. In to je naš strah pred poglobljanjem v razmerje, pred zvestobo ter pred predanostjo, zato, namesto da bi »komu dali svoje srce«, raje zbiramo digitalne srčke tako, da jih osramotimo pred drugimi. To pa ni krepost - to je zgolj post, kjer čustveno hiramo,« Aljoša niza svoja osupljiva spoznanja.

LJUBEZEN JE »UGRABIL HOLLYWOOD«

Tako med drugim zapiše v svoji knjižni uspešnici Kako izgoreti in vzeti življenje v svoje roke. »To pomeni, da živimo v iluziji, da mora biti naš odnos krojen po vzorih iz romantičnih komedij ali filmov. Romantična ljubezen je stara šele 250 let, a ljudem že od samega začetka povzroča številne preglavice. Iskanje sorodne duše, zahteva po večnem hrepenenju partnerjev drug po drugem ter pomembnost strasti in vsakem trenutku vse do konca življenja so zgolj nekatere utvare, ki jih filmska, medijska in potrošniška industrija vrtničijo kot ključne gradnike ljubezni. Zaspeljeni z iluzijo tako ne ugotovimo, da vse težave sodobnih karier, nepoznavanja sebe in poškodovanosti iz otroštva privlečemo v odnos, kjer krivdo za vse, kar nas pesti, naprtimo partnerju. Namesto da bi se učili, kako upravljati odnos, in delali na sebi, se raje zatekamo v razne fantazije, iluzije in zasvojenosti. Idealiziran filmski odnos, ki marsikoga za dve uri iztrga iz trpke ali dolgočasne resničnosti, je pa zgolj čustvena bergla,« meni. Kaj pa je potemtakem resnična ljubezen? »Ljubezen je rajanje, vztrajanje in trajanje. Rajanje pomeni, da mora odnos imeti skupno točko, ki je volja do raziskanega življenja; partnerja si morata deliti podobne vrednote in imeti podobne skupne cilje, smisel za humor pa tudi ne škodi. Vztrajanje pomeni, da razumemo, da ne bo zmeraj vse šlo kot po maslu in da moramo zato v odnos vlagati – čas, energijo, pristnost, prisotnost in potrpežljivost. Šele tako lahko odnos traja in ga ne zamaje vsako težko obdobje, ki ga prinese življenje.«

»PARTNER NAS MORA IZZVATI K RASTI«

Njegova prihajajoča knjiga z naslovom Ne! je moč govori o pomembnosti postavljanja meja. »Razmerja in odnosi morajo imeti meje. Če je nekdo zgolj napadalec, bo drugi zgolj žrtev in mnogo ljudi se je takšne dinamike pričilo v otroštvu, kjer se jim s takšno delitvijo vlog vsak dan postregli starši. Ozaveščanje vzorcev je zato pomemben korak k napredovanju in rasti, zato

partner ni nekdo, ki nam omogoča do konca življenja biti neodrasla različica sebe. Partner nas mora izzvati k rasti. Če raste samo eden v odnosu, potem je to, kot bi rasla samo krošnja drevesa. In vsi vemo, da bi se tako drevo kmalu prelomilo. Enako se zgodi, če v odnosu raste samo en partner. Partnerja se morata znati skregati, pobotati in pogovarjati. Ljubezni zato nikar ne zamenjajmo z zaljubljenostjo, kjer se nam zdi, da se je nemogoče skregati in da se razumemo telepatsko. Zaljubljenost je zgolj biokemična iluzija, s katero nas preračunljiva narava želi že milijone let čim prej spraviti do razmnoževanja. Materi naravi romantika namreč ne pomeni veliko, nadaljevanje vrste pa vse (smeh),« razmišlja o zdravem partnerskem odnosu. Hkrati nam zaupa tudi svojo partnersko izkušnjo, ko sta imela pred leti s soprogo Ivo težavno obdobje: »Takrat so najini vzorci, urniki in nekatere najine značilnosti postali narporna mešanica. Jaz sem v izgorelosti štiri leta hodil na terapijo k odlični psihoterapevtki Urški Batellino, specialistki za izgorelost, s katero sva predelovala moje vzorce, zato sem prednosti terapije že dobro poznal. A spoznavanje sebe je postopno. Medtem ko sva z Urško skrbela, da sem se lahko najprej iztrgal iz krempljev izgorelosti, in sva zato spreminjala supermana v meni, ki je moral vedno zmagovati, blesteti, dobivati nagrade, reševati vse okoli sebe in prevzemati preveč odgovornosti hkrati, sem prednaložene vzorce partnerstva in ljubezni začel obravnavati malo pozneje. Ko sva si nato z Ivo nekaj časa pogosto skakala v lase, sem predlagal, da poskusiva z nekaj termini terapije. Ker sva tudi zaradi narave najinih poklicev in karier dobro podkovana v psihologiji in razumevanju čustvenega aparata, sva menila, da bo to šlo en dva tri. In res, terapevtka Melita Kuhar nama je v zgolj šestih terminih pomagala čez prelaz napetosti, najinih kratkih zažigalnih vrvic in zatekanja k že zdavnaj preživetim obrambnim mehanizmom, ki sva jih vsak po svoje razvila v otroštvu. Terapijo priporočam vsem parom, in to še preden v razmerju postane kritično. A kot sem povedal že prej, mora vsak iskreno najprej pogledati sebe, si priznati napake in pomanjkljivosti, nato pa ugotoviti, kaj je vzrok za takšno obnašanje. Ko ugotovimo, da je to po navadi kakšna rana iz otroštva, jo lahko celimo tukaj in zdaj, v odnosu, ki je živ, gnetljiv in prinaša ogromno spoznanj in sprememb na bolje za oba oz. za vso družino. Kot pravim, le odnos, ki ni dinamičen, postane dinamiten.«

MANJ POTRPEŽLJIVI IN BOLJ RAZVAJENI

Prepričana je, da so partnerski odnosi danes na številnih in tudi novih preizkušnjah. »Včasih je bila zgolj televizija, ki je odvrčala pozornost od klepetanja domačih, zdaj je tu še neskončno morje različnih spletnih portalov in družbenih omrežij. Poleg tega sta se vlogi moškega in ženske v zadnjih nekaj dekadah krepko spremenili, kar se izraža v nesprenosti obeh partnerjev, kako sodelovati v odnosu. Pomembno se je zavediti, da je v približno zdrav partnerski odnos treba vložiti kar nekaj energije in biti osredotočen drug na drugega, ne zgolj preživeti iz dneva v dan. Sama sem nekako definirala štiri pglavitne stebre odnosa, tudi partnerskega. Prvi je, da si vzamemo čas, drugi, da smo pripravljeni komunicirati drug z drugim, včasih tudi le prijazno in naklonjeno klepetati, že to pomeni pozornost. Tretji steber je namen - zakaj sva skupaj? Kaj naju združuje in kako premoščava medsebojne razlike? Četrti je sodelovanje. S kom drugim naj v dvoje sodelujem, če ne s svojim dragim ali drago? Verjetno smo res malo manj potrpežljivi in bolj razvajeni, če smem reči. Vse bi radi hitro in težko se pripravimo do tega, da znamo ali sploh želimo prisluhniti potrebam in željam partnerja. A za zdrav in delujoč odnos je ravno našto zelo pomembno,« meni strokovnjakinja.

UJETOST V NEZDRAVO PARTNERSKO DINAMIKO

Ne samo zdrav odnos, marsikdo, žal, soustvarja tudi t. i. toksičen odnos. In kdaj govorimo o takem odnosu? »Ko se počutimo ujeti v nezdravo partnersko dinamiko. Nismo slišani, ne upoštevani, naše potrebe niso spoštovane. Partner nad drugim partnerjem izvaja različne oblike nasilja. Ne pozabimo, kako boli psihično, verbalno in čustveno nasilje, ki se lahko izraža tudi kot pasivna agresivnost. Mračenje in ignoriranje partnerja sta rdeči zastavici, ki sporočata, da nekaj v partnerskem odnosu zelo ni v redu. Iziti iz toksičnega odnosa je vedno podvig. Kot prvo je na nas že precej vplival partner, češ da nismo sposobni oditi ali živeti sami, preveč nas razni strahovi, ki so lahko povsem realni kot tudi iracionalni. V odnosu nas zadržujejo nezavedni vzorci in prepričanja. Imeti je tre-

ba res ogromno poguma, volje in podpore svoje socialne mreže, da se odločimo za odhod iz takega odnosa. Bežati iz enega toksičnega odnosa v drugega res ni zdravo,« je prepričana.

KDAJ PO STROKOVNO POMOČ?

»Ko se pojavijo različna nesoglasja, ki se jih partnerja ne znata, ne zmoreta ali ne upata iskreno lotiti in začeti razreševati. Običajno se vrtimo v začaranem krogu obtoževanja, agresije različnih oblik, zaradi česar se partnerska dinamika spreminja v vedno bolj toksično in bolečo. Zato sama pogosto predlagam, da se poišče strokovnjak preventivno, ko smo še zaljubljeni, a se hkrati že spoznavamo na realnih osnovah. Kdo sem v resnici jaz? Kaj potrebujem? Kaj me v odnosu definira? Kako vidim in slišim partnerja? Kaj mi sporoča? Kaj njega moti v mojem odzivanju? Odgovori na ta vprašanja lahko pomagajo razumeti različnosti obeh, ki so seveda povsem normalne, obenem pa se lahko partnerja naučita, kako komunicirati, da med pogovorom znata, želita in zmoreta zblížiti različna stališča. Zato tudi poudarjam, kako pomembno je medsebojno spoštovanje različnosti, in pokažem, kako oblikovati zdravo dinamiko partnerske dvojine,« pojasnjuje. Pove, da o zdravem partnerskem odnosu govorimo, ko partnerja izražata medsebojno naklonjenost na dnevni bazi, ko si namenjata ljubečo pozornost, ko sta pripravljena iskati zdrave kompromise, ko se zave data, da je pomembno skladno vzgajanje otrok, ko sta iskrena do sebe in lastnih potreb ter drug do drugega. »Tak odnos temelji na medsebojnem spoštovanju, sodelovanju, sprotne razčiščevanju različnosti mnenj, iskrenosti pa tudi zaupanju.« Prepričana je, da idealen partnerski odnos ne obstaja. »Kaj sploh pomeni idealen? Pravzaprav odnos ne more biti idealen, je pa lahko zdrav in zadovoljujoč takrat, ko znata partnerja skozi iskrene pogovore premoščati razlike, ko znata prepričljivo in razreševati nesoglasja, da bi našla srednjo pot, ki je za oba dovolj dobra. Kot rečeno, v zdrav odnos je treba veliko vlagati, se truditi in biti privržen drug drugemu, čeprav v odnosu kdaj zaskripa. Ne nazadnje je odnos, kot življenje samo, valovanje.«



MELITA KU HAR, zakonska
in partnerska svetovalka

KAJ JE LJUBEZEN?

Strokovnjakinja odgovarja, da je ljubezen čustvo, ki ga čutimo do druge osebe. »To je lahko partner, otrok, hišni ljubljencek, starši, prijatelji. Verjamem, da smo lahko polni ljubezni, pomembno pa je, da jo znamo izkazovati. Meni osebno je ljubezen pomembna in čudovita, čeprav kdaj tudi naporna. Izražajmo jo venomer, dotikajmo se svoji dragih in jih poljublajmo. Povejmo jim, da jih imamo radi in da nam ogromno pomenijo. Priznajmo jim, da nam plemenitijo življenje. Vlagajmo v odnose, naj nam ti ne bodo samoumevni,« spodbuja. O dnevu zaljubljenec, valentinovem, ki ga praznujemo ta mesec, pa pove: »Zaljubljeni smo lahko vedno, ljubezen si lahko izkazujemo vsak dan sproti, ne zgolj na valentinovo, ki je žal zelo skomercializiran praznik. Bodimo prisotni v odnosu vedno znova, ljubezen se namreč krepi skozi majhne vsakodnevne dokaze, da smo videni, slišani, spoštovani in upoštevani. In še to: v zdravem partnerskem odnosu ne tekmujemo, ampak sodelujemo,« še zaključuje Melita Kuhar.



FOTO: ROBERT BALEN

NINA OREL, motivacijska trenerka in ambasadorka koncepta »čustvene lakote po mami«

V ODNOSU Z NARCISOM

Nina je motivacijska trenerka in ambasadorka koncepta »čustvene lakote po materi« - termin, ki ga je sicer zasnovala ameriška psihoterapevtka Kelly McDaniel, je prva začela uvajati v Sloveniji. Na podlagi več kot 20-letnega izobraževanja pri ameriških psihoterapevtih je zasnovala program za svetovanje ženskam, ujetim v toksične odnose z narcističnimi partnerji, in za vse odrasle hčerke s kompleksnejšim odnosom z mamo. Meni, da toksični odnosi niso posebnost sodobnega časa. »Narcisi, tako moški kot ženski, so počeli grozodejstva za štirimi stenami doma od nekdaj, a se je o problematiki družinskega nasilja javno začelo govoriti šele v 60. letih prejšnjega stoletja. Narcistično osebnostno motnjo ali pa vsaj narcistične poteze osebnosti ima tudi večina največjih svetovnih diktatorjev, vojskovodij in političnih voditeljev. Prav se ji zdi, da se končno javno več govori o tej problematiki. »Upam, da bomo v Sloveniji kmalu tako pogumno kot o narcisih spregovorili tudi - brez cankarjanske krivde - o problematiki toksičnih mam, ki so dejanski razlog med drugim tudi za pato-

loški narcisizem toliko moških in žensk,« je prepričana.

PSIHOLOŠKE MANIPULACIJE NARCISA

»O psihološkem nasilju v odnosih, ki je zelo pogosta oblika manipulacije vsakega narcisa, se še vedno javno premalo govori glede na to, da so njegove posledice za telo in dušo enake ali celo še hujše kot pri telesnem nasilju, kar je tudi znanstveno dokazano. Zato apeliram na vse, ki ste ujeti v toksične odnose, da se ne delate več močne in čim prej prosite za pomoč, saj ima vztrajanje v toksičnem odnosu lahko za vas usodne posledice - od depresije, anksioznosti in motenj hranjenja do nespečnosti, samopoškodovanja itd. Da bi čim prej prepoznali, ali ste v odnosu z narcisom, sem pri svetovanju klientkam o tem vedno zelo konkretna in življenjska: po navadi naštejemo tri tipične »narcistične perle«, ki so tudi meni pomagale hitreje ugotoviti, v kakšnem narcisovem zosu se mariniram (smeh): 1. »Ti si kriva, da sem te prevaral - hladna si bila do mene!«, 2. (Ko je do tebe agresiven.): »Saj sem se samo hecal, ti si pa res občutljiva!« in 3. »Poglej, kako si to spet površno naredila, kdo te bo pa prenašal razen mene?!« Posledica poneumljanja (gaslightinga) kot ene najhujših psihičnih manipulacij je, da začnete dvomiti o lastnem dojemanju realnosti in sčasoma zaradi narcisovega obtoževanja dobivati tudi povsem izkrivljeno samopodobo. Bodite pozorni tudi na to, kako narcis ne upošteva dogovorov, kako pravila veljajo samo za vas, in ne zanj, kako ne spoštuje vaših meja, kako se s takim človekom ne da ničesar dogovoriti - priti od točke A do B je tako rekoč misija nemogoče, nenehno vas obtožuje za bolečine iz njegovega odnosa s starši, pridno skrbi za vsakodnevno dramo v odnosu, še zlasti rad s svojimi izpadi uniči družinske praznike itd.

IGRA MAČKE IN MIŠI

Narcis in soodvisnik sta odvisna od bližine drug drugega ter si je ne upata in ne želita prekiniti, četudi je ta že nezno, ker se tako bojita zavrženosti iz otroštva. Zato se zelo dolgo razhajata ali pa se celo nikoli - kljub čustvenemu ali celo fizičnemu masakru. Po navadi vse poteka v treh korakih, zaradi česar govorimo o treh fazah cikla narcistične zlorabe. Prva faza: oseba z narcistično motnjo vas obsedeno obožuje. T. i. »love bombing«, ko ste v devetih nebesih, naj bo najmočnejši alarm za vas, ker se ta kmalu sprevrže v »trauma-bonding«, ko si vas tak človek s poni-

ževanji dokončno podredi - ker ste jih navajeni iz primarne družine in se narcisu ob tem ne postavite po robu. Ne pozabite pa - narcis ni sposoben povezanosti z drugo osebo, ne ljubijo vas, ker niti sebe ne zmorejo zares, ampak ljubijo zgolj idejo, da ste obsedeni z njim. Druga faza: narcisa začne odnos počasi nervirati, ker kljub njegovi dominanci ni vse po njegovo, in vas začne kriviti za lastno nesrečo in nezadovoljstvo. V tej fazi bolj izrazito izbruhnejo tudi njegove odvisnosti (alkohol, droge, spolnost, šport, igre na srečo, ki običajno spremljajo tovrstno motnjo). V tretji fazi narcis za slabo stanje odnosa in lastne nerazrešene bolečine iz odnosa s starši začne besno kriviti vas in v tem najde opravičilo, da začne manipulirati, lagati, varati, izvajati oblike pasivne agresije, poneumljanja ipd. Soodvisnik se, ko je dogajanje tudi zanj že nezdržno, naposled vendarle umakne oziroma loči, narcis pa ob tem izgubi kontrolo, zavladava panika, ker je ostal sam, in cikel se ponovi - narcis se želi z obljubami, da se bo spremenil, vrniti v odnos, soodvisnik pa ga po navadi vsakič naivno sprejme nazaj. In potem se celotna zgodba začne znova. Vi kot soodvisnik kot pravi »čustveni narkoman« čakate na naslednji partnerjev »šus v žilo«, pa čeprav bo ta sramotno mali odmerek zalegel samo za dve minuti vašega, vsaj malo boljšega počutja. Morda se celo že več (deset) let vrtite v tej peklenski igri njegovega dajanja in nenadnega odvzemanja ljubezni in ne razumete več samih sebe, zakaj to dovoljujete, saj ste vendar tako »sposobni, pridni, izobraženi, prijazni in fejsť?! To manipulativno tehniko t. i. »občasne okrepitve« (intermittent reinforcement) radi uporabljajo tudi narcisi, da bi pridobili nadzor nad vami kot soodvisnikom v tem toksičnem odnosu. S tem ko vam nenadoma in brez razloga odvzamejo pozornost in ljubezen, ustvarijo prazen prostor, v katerem v vas rastejo strahovi pred zapuščenostjo, ničvrednost in zmedenost. Narcis je dosegel svoj namen.

REŠITEV IZ PEKLA

Nehajte se pehati za »ljubeznijo« narcisa, ki se samo maščuje za rane iz odnosa s toksično mamo, končajte svoje razdajanje njemu, da se vrnete v ravnotežje, potem pa čim hitreje na niz psihoterapij, da vzpostavite zdrav odnos s seboj in začnete postopoma nadomeščati impulzivne reakcije ranjenega otroka v sebi s premišljenimi odzivi odraslega. Zato je psihoterapevtski proces dejansko odraščanje.

ČASA ZASE IN ZA DVOJINO JE VSE MANJ

Čas je drugačen, zahteve sodobnosti so po eni strani intenzivnejše in tudi vloge moških in žensk bolj kompleksne. Pari se v njih včasih težko znajdejo,« razmišlja o vzrokih za drugačne odnose danes. In dodaja: »Posel se močno vpenja v zasebno sfero in vse več je psihičnih obolenj. Ko se ljudje dnevno srečujejo s frustracijo dela in doma ter vlog (sodelavka, mama, žena, hči) in pričakovanj, ki pridejo z njimi, hitro izgubijo ravnotežje. Torej, časa zase je vse manj, prav tako za dvojino. Zato si ga moramo načrtno najti. In to je gotovo posebnost, ki ni bila aktualna pri naših babicah, saj se težko igrivo odločimo, da gremo na kavo v Piran, ko so obveznosti tu in tam. Pare pa ubijajo rutina ter sivina nalog in zadolžitve. Zavedati se moramo, da je čas prisile k mladosti, popolnosti, zdravju in agilnosti krut. Ne dovolimo nam spontanosti odločitev. Zato so tudi partnerske veze polne projekcij in ambicij. Morda prepolne glave in izpraznjenih src, vsaj na dolgi rok. Zato se moramo prav na novo učiti prislušniti globinam duše in srca, s čimer nas danes bombardira »industrija spremenjene zavesti« z vsemi coachi vred.« Meni tudi, da so vplivi družbenih medijev pomembno preoblikovali sodoben partnerski odnos. »Zaradi njih je prostor raziskovanja seksualnih poželenj odprt, necenzuriran z moralno, kar je značilno za tradicionalne vzorce vedenja. Ko je seks dostopen, ko je nova izkušnja ali poznanstvo le klik daleč, se čar romantike izgubi. Obenem pa je opazen trend hrepenenja po spoštovanju klasičnih oblik spoznavanja in raziskovanja. Kar je nek kontrast »razprodaj« čustev in razv-

dnotenju umetnosti ljubezni, zapeljevanja in ljubljenja. To je pa kljub vsemu dobra posledica časa intenzivnih raziskovanj in odklonov vedenja,« meni.

LJUBEZEN DO SEBE VKLJUČUJE TUDI SKRIB ZA DRUGE

Zdrav partnerski odnos razume kot usklajen ritem dveh, ki razumeta dvojino in ednino. »Torej, ko znata vsak zase bivati in iskati srečo, skupaj (v dvojini) to izvorno radost oplajata. In ko sta izčrpana ali utrujena od življenja, ne pričakujeta od drugega fiksa instant sreče ali užitka, temveč izhajata iz sebe. In to je ključ do zdravih odnosov. Da niso pogojevanji s projekcijami in projiciranjem odgovornosti. Ko znata vsak zase poskrbeti za lastni nivo energije, za razpoloženje in ustvarjanje tvorne skupnosti, sreča potrkna na vrata. In če se v takšen odnos rodijo otroci, so čustveno stabilni. Parterji, ki čustveno manipulirajo in izsiljujejo, ustvarjajo temelje za razne psihične napetosti, težave in odklone,« je prepričana. O tako popularnih t. i. odprtih zvezah meni, da so prehodna faza. »Ko ljubiš globoko in odgovorno, ne potrebuješ flirtov in paralelnih izkušenj. Takšne veze nimajo stabilne prihodnosti in so lahko tudi nevarne (spolne bolezni, podzavestne poškodbe itd.).« Ker se kakovosten partnerski odnos začne z ljubeznijo do sebe, to razume kot odgovornost do sebe. »Zdrav človek ni v breme nikomur, bolan pa sebi, družini in družbi. Zato smo odgovorni, da ohranjamo zdravje, ko ga še imamo, in ga cenimo. Ter da stojimo ob strani tistim, ki žal niso zdravi. Poleg telesnih tegob so vse težje tudi duševne



dr. LUCIJA MULEJ, antropologinja, sociologinja in publicistka

muke ljudi. Če nas doleti bolezen ali stiska, hitro vidimo, kdo od družbe ostane in nam pomaga. Ta hladen potrošniški čas ne mara ranljivih skupin in ljudi, ki so v stiski. Zato ljubezen do sebe vključuje tudi skrb za druge. Če je svet okrog nas v solzah, se sami ne moremo smejati. In na to pozabimo. Ljubezen do sebe pa ne pomeni sodobnega samopašnega egocentrizma in egoizma. Kulture selfjeve in obsedenosti z zdravo hrano in lepimi mislimi ne potrebuje nihče. Svet potrebuje milino, ljudje sočutje, mi sami pa se lahko negujemo s hvaležnostjo za vse, kar nam je danega,« srčno sklene.

Vsako četrtek

POMAGAJ SI SAM

Naročite se na brezplačni telefonski številki **080 4321** ali na www.trafika24.si