

VEČER v Nedeljo

MODA

Brezčasno spektakularna Naomi Campbell

stran 20



ŠPORT

Nogometna evforija, kot je še ni bilo

stran 8



HITROST

BMW X3: Po sedmih letih vse pride prav

stran 14



Kar je hitro dosegljivo, je plehko

Lucija Mulej o tem, kaj se dogaja z nami, da je vse več ljudi depresivnih, odtujenih, nesrečnih: "Ljudje so otopeli, vse bolj zagledani v svoj jaz in premalo v dobrobit drugega, kaj šele celote"



Sonja Javornik

Kar je hitro dosegljivo, je nevredno. Kar je plehko, nima odtisa, nima spomina. In tako iz glav bežijo spomini, iz duš vtisi in iz src svetloba. Ne moreva vsega naprtiti družbenim medijem, ker je tam tudi dobra vsebina in čudoviti ljudje. Svet odseva to, kar smo. Vsak odgovarja za svoj nivo komunikacije, tako uredniki, novinarji kot gostje, kolumnisti ter odjemalci, bralci. Tukaj

smo soodgovorni." Tako pravi Lucija Mulej, raziskovalka človeškega duha, proučevalka nezavednega in predvsem dobra opazovalka. Je sociologinja, antropologinja, svetovalka, terapevtka in še marsikaj bi lahko zapisali za dr. Lucijo Mulej, ki zase pravi, da je "človek na poti". To pomeni, da razmišlja iz nivoja zavesti in ne prvenstveno spola ali ostalih obeležij, pojasni Mulejeva, ki se vsekakor razlikuje glede tega, kako piše in osmišlja svet okoli nas. Zase tudi pravi, da je raziskovalka človeškega duha, proučevalka nezavednega in predvsem

dobra opazovalka, ki se neprestano uri. "Zavedam se, da sem omejena z lastno percepcijo, zato pa imam srečo, da imam v zasebnem življenju okoli sebe zahtevne ljudi, ki mi nastavljajo ogledala. Le tako smo lahko celi. Izmojstreni v globinah," pravi Mulejeva, ki je zagotovo pravi naslov, da razloži, kaj se dogaja z nami, da je vse več ljudi depresivnih, odtujenih, nesrečnih. "Svet se je spremenil, pa ne samo zaradi socialnih omrežij in virtualnih identitet, ki so ljudem na razpolago. Če ste na primer dejavni na omrežju X, pro-

cesirate vsebine, ki so grobe, raztrgane, dostikrat primitivne in napadalne. Če neprestano iščete napake pri drugih, o tem razglabljate po socialnih omrežjih, v službi in ostalih virtualnih svetovih, se vas to dotakne. Torej trend, kjer se preveč razpravlja, in še to na dokaj površnih, nereflektiranih ravneh, spreminja kognitivne, miselne poti. Pa tudi čustvene; ljudje so otopeli, vse bolj zagledani v svoj jaz in premalo v dobrobit drugega, kaj šele celote. Temu času pravijo egocen, čas skrajnih individualistov in sebičnežev," razloži Mulejeva.

stran 4



NEDELJA, 30. JUNIJA 2024
ŠTEVILKA 26 (535) • CENA 2,00 EUR

TEMNA PLAT

Skoraj popoln umor



Kar 23 let je policistki v Los Angelesu uspelo prikrivati umor žene nekdanjega fanta, a shranjen vzorec DNK je bil ob ponovnem odprtju primera zanjo usoden. Marca 2012 je bila obsojena na 27 let dosmrtnega zapora, z možnostjo pogojnega odpusta s pres-tajanja kazni 2034.

stran 12

ZADNJA

Ali optimisti res živijo dlje?

Ali običajno vidite kozarec na pol poln ali na pol prazen? Ali vedno gledate na življenje s svetle plati? Če ste odgovorili pritrdilno, potem vedite, da utegne biti to dejansko koristno za vaše zdravje. Raje si zastavljajte pozitivne in razumne cilje, namesto da zidate gradove v oblakih.

stran 32

NA ŽLICO

Zaveznik zdravega srca



Paradižnik preprečuje težave in raka na prostati, črevesju, danki in jajčnikih. Krepi srce. Zmanjšuje degeneracijo rumene pege in omogoča bolj oster vid. Izboljšuje prebavo mastne hrane. Razstruplja telo in pomaga odstranjevati ledvične kamne. Izboljšuje kožo, lase in nohte.

stran 18



Lucija Mulej: "Psihatrija je lahko za nekoga zatočišče, za drugega pa dno." Foto: Osebni arhiv

Uravnotežen in izpolnjen človek dela dobro

Lucija Mulej, raziskovalka človeškega duha, proučevalka nezavednega in predvsem dobra opazovalka, o tem, kaj se dogaja z nami, da je vse več ljudi depresivnih, odtujenih, nesrečnih: "Kar je hitro dosegljivo, je nevredno. Kar je plehko, nima odtisa, nima spomina. In tako iz glav bežijo spomini, iz duš vtisi in iz src svetloba."

Sonja Javornik

Sociologinja, antropologinja, svetovalka, terapevtka in še marsikaj bi lahko zapisali za dr. Lucijo Mulej, ki zase pravi, da je "človek na poti". To pomeni, da razmišlja iz nivoja zavesti in ne prvenstveno spola ali ostalih obeležij, pojasni Mulejeva, ki se vsekakor razlikuje glede tega, kako piše in osmišlja svet okoli nas. Zase tudi pravi, da je raziskovalka človeškega duha, proučevalka nezavednega in predvsem dobra opazovalka, ki se neprestano uri. "Zavedam se, da sem omejena z lastno percepcijo, zato pa imam srečo, da imam v zasebnem življenju okoli sebe zahtevne ljudi, ki mi nastavljajo ogledala. Le tako smo

lahko celi. Izmojstreni v globinah," pravi Mulejeva, ki je zagotovo pravi naslov, da razloži, kaj se dogaja z nami, da je vse več ljudi depresivnih, odtujenih, nesrečnih.

Aktivni ste kot publicistka, kolumnistka, profesorica, pisateljica, hkrati pa svetujete podjetjem in posameznikom. Za kakšno vrsto svetovanja gre?

Kot sociologinja in antropologinja svet motrim iz različnih ravni. Skušam odkrivati manj vidne vzroke, hkrati pa se osredotočam na opolnomočenje tako posameznikov kot skupin, podjetij oziroma organizacij. Razvila sem metodo povezovanja inteligenc 4 Q, torej racionalne, čustvene, duhovne in fizične inteligence, kjer prepletam psi-

honevroimunologijo z bogato antropološko dediščino. V slovenski prostor vnašam uvide poslovne antropologije, ki celostno podprejo človeka. Uravnotežen in izpolnjen človek dela dobro. Nikdar se ne osredotočam le na rast in patološko tekmo, pač pa na celovit vpogled v teme, kjer morajo delovati tako srca, glave kot duše. In seveda, zdrava telesa. Vse se meri v času, zato je napačno presojati nekaj ali nekoga le v danem trenutku, saj čas razkrije vse. Vse več je izgorelih in psihično izmučenih ljudi, kar je zaskrbljujoče.

Kaj je po vašem razlog za to?

To je duh časa, kjer se premalo dela za dobrobit celote. In ko vsak gleda le na svoj mikro svet, nihče več ne neguje celostne slike. A vsi smo del celote. Zato

potrebujemo drugačne ideale in vrednote, na katerih bi gradili vsi skupaj. Ne le vsak zase in svoj ožji krog, če sploh.

Svet se je spremenil

Ste v zadnjih letih morda ugotovili, da se je glede psiholoških težav kaj spremenilo, lahko govorimo o kakšnih trendih?

Seveda. Svet se je spremenil, pa ne samo zaradi socialnih omrežij in virtualnih identitet, ki so ljudem na razpolago. Če ste na primer dejavni na omrežju X, procesirate vsebine, ki so grobe, raztrgane, dostikrat primitivne in napadalne. Če neprestano iščete napake pri drugih, o tem razglabljate po socialnih omrežjih, v službi in ostalih virtualnih svetovih, se vas to dotakne.

Torej trend, kjer se preveč razpravlja, in še to na dokaj površnih, nereflektiranih ravneh, spreminja kognitivne, miselne poti. Pa tudi čustvene; ljudje so otopeli, vse bolj zagledani v svoj jaz in premalo v dobrobit drugega, kaj šele celote. Temu času pravijo egocen, čas skrajnih individualistov in sebičnežev.

Takšne lastnosti pa seveda niso v prid dobrim odnosom.

Res je. A vsak od nas lahko veliko spremeni. S svojo držo, zgledom in odločitvami. Tu pa ne želimo sprejeti kolektivne odgovornosti. Raje iščemo vzroke izven sebe. Zato prisegam na posameznika, njegovo moč in zavest. A za takšne korake moramo vložiti trud, vsak od nas, kar ni vsem po godu. Lenob je cel kup, kar pišem v knjigi Heroji

- od čustvene, mentalne, storilnostne ... Nismo nepomembni sivi delci, pač pa tvorni kreatorji. Vsak od nas prispeva svoj delček v kolektivno nezavedno.

Vsak od nas ima stiske

Vedno več ljudi je na antidepresivih in pomirjevalih. Kdaj so zdravila nujna za okrevanje?

Ko človek izgubi korekcijo realnosti, torej, ko "izgubi razum", običajno potrebuje prehodno pomoč zdravil. Sama nimam romantične predstave o duševnih stiskah ali boleznih, ker jih predobro poznam. Žal je pot do terapije mnogim zaprta, pa tudi večkrat do nje pride prepozno. Življenje nas lahko rani, in če nismo močni, če smo brez podpore okolja, se lahko zlomimo. In žal se nekateri zlomijo, kjer je psihiatrija lahko za nekoga zatočišče, za drugega pa dno. Vse je odvisno od konteksta in zavesti ter empatije stroke. Najbolj pomembno pa je, da imamo ob sebi ljudi, ki nas imajo radi. Ta zlati krog dobrih in srčnih ljudi, ki dihajo z nami, je neprecenljiv. In del terapevtskega konteksta, kar dobro vedo strokovnjaki s področja duševnega zdravlja, ko skušajo implementirati celostne rešitve. Seveda pa na teh področjih lahko pride do zlorab; ne le pacientov, tudi svojcev. Če duševne težave razumemo kot stigma, smo zgrešili. Vsak od nas ima kdaj simptome stisk, zlasti če se bori za delo, za zdravje, za ljubezen ... Če bi kot družba doumeli, da so določeni odkloni normalni, jih ne bi tlačili v formo duševne motnje. Bi jih skupaj predihali, se jih ne bi sramovali. Marsikaj je bilo v tem pogledu narejenega v preteklosti, na primer Franco Basaglia v Italiji, pionir reform in humanizacije duševnega zdravlja. Ne pozabimo, kako smo v preteklosti (prva polovica 20. stoletja, da o 19. stoletju ne govorimo) obravnavali nevronetipične posameznike: nehumano, ponižujoče in nasilno. Morda ob mladih, ki so zelo drugačni, tudi nevrološko, odpremo ume ter srca in pogledamo na ta svet totalitarnih ustanov drugače? V slovenskem prostoru nas na te probleme opominja gospod Tone V. Straka, ki je preživel silno težko zgodbo. Je preživelec psihiatrije in v svojem delu Si danes vzel tablete odpira izrazito pomembne zablude stroke in celotne družbe.

Smo v času egocena, danes so mnogi odnosi zelo površni, veliko je introvertiranih ljudi, ki lažje komunicirajo preko naprav kot v živo ... To je nekakšen začaran krog, kajne?

Verjetno je, a vsak od nas ima možnost odločitve. In presoje. Da pa bi se odločali uravnoteženo, potrebujemo kar precej orodij. Od znanja, pravih sopotnikov, načina življenja in okolice nasploh ... Odnosi so del življenja, in če znamo opazovati in v tišini premotriti uvide, odzive in naša stremljenja, nam je lažje - znamo prisluhniti in se ne zapletemo v dokazovanja in tekmovanja.

V javnem zdravstvu je na psihološko pomoč treba čakati dolgo, če niste ravno urgentni primer. Ljudje so zato pomoč prisiljeni iskati drugje. Je to razlog, da je vse več gurujev, instant terapevtov?

Morda. A sama na ta preporod, ki traja zadnji desetletji, gledam pozitivno. Številni se učijo o sebi, raziskujejo vzroke svojih vzorcev, svojih neuspehov in bolečin. Prav tako je mnogo možnosti za raziskovanje duševnosti, resda mnogo trivialnih in cenenih. A številne poti, ki vodijo do notranjih svetov, so dane na vsakem koraku, kar

je seveda prednost in novost. Zavest se brez dvoma dviguje. Guruji niso kaj dosti cenejši od uradnih terapevtov, veliko pa je učiteljev in svetovalcev, ki po nekaj seminarjih sebe prezentirajo kot velike strokovnjake. Po drugi strani pa iščejo znanje, kar je dobro in pohvalno. A vsak odgovarja zase. Več kot imamo znanja in izkušenj, varnejši smo na trgu (duhovnih) idej in rešitev. In če se pustimo zavesti, je tudi to potrebna izkušnja, da prepoznamo strokovne ljudi in cenimo njihov dolgoletni študij in usposabljanja. Žal se nad strokovnjaki prevečkrat pritožuje ali pa vanje projicira lastne frustracije nedokončanega študija itd. A če je strokovnjak brez empatije in ujet v svojo patologijo, je lahko škodljiv. Vsaka vaška šlogarica ga lahko prekaša v milini in podpori. In vsak ne more biti kirurg, pa tudi šef vlade ne. Seveda pa je vprašanje, kako dobro opravljamo tisto, kar domala vsi znamo. V spoštovanju malenkosti, ki so lahko velike. Gnati se za nečim velikim je zgrešena pot. Delati majhne korake na velik način pa velika. In tu se med seboj razlikujejo mojstri in tisti, ki bi to želeli biti, pa niso pripravljeni prehoditi poti preizkušenj in truda za kvaliteto in mojstrstvo. Vse pa nas razkrije življenje, ki pokaže, iz kakšnega testa v resnici smo.

Koliko truda in preizkušenj ste prehodili?

Vsi skupaj živimo v dokaj varnem okolju, zdravem. To cenim zelo. Stoičen odnos do bivanja je dober nasvet, stoiki so bili zelo zanimivi ljudje. Hkrati je na svetu ogromno trpljenja, lakote, težav s pitno vodo, vojn, izgube domovine. Ob vseh teh težkih groznjah se naši problemi zdijo lahkotni, četudi se borimo z različnimi težavami in trpimo. Zato je pogled v bolečino drugega priporočilo. Da odpremo duha in dajemo, še zlati takrat, ko nas boli vsaka celica telesa.

Duhovna mafija

Kaj je za vas duhovna mafija? Zakaj je to problem?

Knjigo Heroji sem napisala pred leti; takrat je bilo ogromno prevarantov na trgu osebnostne rasti, ki so služili večje denarje. Sama sem vedno želela transparenten odnos in žal je danes še težje najti iskrene ljudi, ki res želijo dobro vam, ne le sebi. Duhovna mafija je torej terminološka oznaka za manipulacije na globljih duševnih in duhovnih ravneh, ki so težje preverljive. Pa tudi za ljudi, ki se radi postavijo nad druge, jih skušajo obvladovati in nadzorovati. Ker je danes dostopnost informacij možna preko spleta, se razumevanje vloge znanja, ki preobraža, izgublja. Saj instant uvid nudi iluzorno občutenje, da en izsek iz nekega korpusa znanj pomeni znanje samo. Vemo, da strokovnjaki leta študirajo določena področja, pa so skromni v sebi. In vednost kot taka nas varuje pred duhovno mafijo, saj prepoznamo, kdo je zares poglobil svoje uvide in znanja, kdo pa le poguglal tematiko pred minuto.

Kajni zanimivo, koliko sledilcev imajo tisti, ki so še pred kratkim bili povsem na dnu? Recimo, Aljoši Bagoli so ljudje takoj prisluhnili, čeprav je šele okrevail po bolezni, ki si jo je pridelal z daljšim obdobjem slabega odnosa do sebe ... Zdi se, kot da ljudje raje prisluhnejo tistim, ki so bili (še bolj) na dnu kot oni sami?

Ne vem, ne bi znala oceniti in njega osebno ne poznam, niti njegovih del. Pa tudi odvisno je, kaj se nas dotakne, prizadene in kje se čutimo nagovorje-

ne, da svojo zgodbo delimo. A na splošno velja, da nas realnost pretrese. Radi imamo iluzije, torej nas resnica odbije. Je včasih pretežka. In vrhovi gora so samotni, nanje se povzpnejo le najbolj izkušeni in pripravljeni - tako v bolečini kot sreči, kot tudi v srednici in iluzijah. Vse veliko se razkrije v tišini, stran od žarometov. To je moj uvid. Izkušnja. In vsak, ki pokaže pot iz težav, je dragocen. Vsak, ki se ne preda, kaže pot. Aljoša, vi, jaz, anonimna oseba, kralj, berač ... A gotovo je drugače, če trpimo bolečine v blagostanju ali pomanjkanju. V soju žarometov ali v temni noči, ko ni nikogar, ki bi nas objel.



Rešiti se da vse, a brez brezkompromisne iskrenosti ne gre

Kako pa lahko prepoznamo dobrega terapevta?

Da spoznamo pravega, moramo seveda spoznati tiste, ki se samookličejo za vse mogoče. Pri vseh stvareh je treba uporabljati zdrav razum, trezno presojo in opazovati. Opazovati in se učiti neposredno iz izkušenj. Zgolj verjeti brez ustreznega testa časa je naivno. Kdo je vreden našega zaupanja? Tudi sami do sebe moramo izgraditi odnos zaupanja, šele takrat ga prepoznamo pri drugih. A po pomoč pridemo največkrat takrat, ko življenje zaboli. In etiko do sočloveka pričakujemo, zlasti od terapevtov. A realnost se žal prevečkrat odmika od naših naivnih pričakovanj. Zato je dobro, da ljudi preverimo, prav tako njihovo izobrazbo in izkušnje.

Živimo v času, ko pričakujemo takojšnje zadovoljstvo, hitre rešitve. Se strinjate, da je velika težava, da ljudje pričakujejo, da bodo kar ves čas srečni, to pa je nemogoče?

Gotovo, to je tortura sreče. To je totalitarizem nasmehov in nepristnih življenj videza. In zagotovo se išče hipne rešitve in predvsem enosmerno zadovoljstvo. In tu je srž vseh težav: ljudje so pozabili na srečo sočloveka, na ljubezen, ki se množi s srečo vsakega od nas, ne le peščice. Za srečo se je treba boriti, tudi za resnico in dobrobit nasploh. Tu pa ljudi zmanjka; namesto da bi se vsak trudil pri sebi, se ukvarjajo le s seboj. In žalost se razpase. In zajeda v duše. Zato je toliko obolenj uma, duše in telesa.

Kakšna je torej razlika med tem, da se trudiš pri sebi in da se trudiš s seboj?

Morda semantična in ne konotativna, torej nevsebinska? Ali pa vseeno vnaša distinkcijo, torej razliko med menoj in zavestjo, ki me opazuje? Ne nazadnje, vsak od nas mora živeti s seboj. Tako da se moramo sem in tja truditi pri sebi, da se sprejmemo, zlasti v obdobjih, ko imamo težave s samopodobo. Ter, da smo tu za druge. Delo na sebi ne pomeni le skrbi za lepoto in zdravje; pač pa tudi delo na skupnosti, ki ji pripadamo. Gre za subtilno ravnesje med menoj in teboj, med nujo meja in spajanja ter razločevanja. In vsega tega se učimo na dnevni ravni.

Svet odseva to, kar smo

Družbeni mediji imajo velik vpliv na nas. Ves čas se primerjamo z drugimi, komunikacija se je poslabšala, saj je na spletu veliko vulgarnosti in žalitev, aplikacije za zmenke omogočajo, da čez noč dobimo novega ljubimca, namesto da bi se trudili za odnos ... Kaj se vam zdi največja težava?

Kar je hitro dosegljivo, je nevredno. Kar je plehko, nima oddisa, nima spomina. In tako iz glav bežijo spomini, iz duš vtisi in iz src svetloba. Ne moreva vsega naprtiti družbenim medijem, ker je tam tudi dobra vsebina in čudoviti ljudje. Svet odseva to, kar smo. Vsak odgovarja za svoj nivo komunikacije, tako uredniki, novinarji kot gostje, kolumnisti ter odjemalci, bralci. Tukaj smo soodgovorni. Tudi nivo debate, besede, ki jih uporabimo in način, na katerega jih izrekamo, šteje. Tu igramo vlogo akterja, ne pasivnega opazovalca. A te odgovornosti se otepamo. In krivimo vse zunaj sebe. Kar se tiče aplikacij za zmenke, so morda preveč opevane. Ljudje so tudi na teh ravneh razočarani, saj vsi želimo, da nas ima nekdo rad. Ali prepoznamo lepoto ljubezni, nežnost dotikov, skrbnost in rahločutnost? Ali sploh vemo, kaj te besede pomenijo? Če ne razumemo jezika ljubezni (o tem govorim v knjigi Pogovori z Erosom), ga ne bomo prepoznali, če se nas slučajno dotakne v podobi možnega partnerja. Zato se moramo zopet učiti ljubiti drugega, ne le sebe na napačne načine. Ne le lastni interes ali svoje ambicije. Tu kot človeštvo nazadujemo. A vsak od nas ima vpliv ter pomen in skupaj lahko spremenimo svet že takoj sedaj, na primer medve, da ljubiva življenje, svet in ljudi še bolj.

Kakšen pa je pravi način ljubezni do sebe?

Ves čas ga izgrajujemo, negujemo in pilimo, mojstrimo. Nikdar se ne konča. Tudi ranljivost, odprti pogovor o šibkostih pomeni ljubezen do sebe. Tisti, ki so vselej hrabri za druge, dostikrat ne znajo biti pogumni zase. Tako da se je verjetno treba naučiti ustrezne pretočnosti - kdaj dati in kdaj sprejeti, kako dati in kako sprejeti. Ravnesje je tista zlata sredina, ki pomeni umetnost bivanja. Dihanja s polnimi pljuči. Uživanja trenutkov, ki so nam dani. Če pa smo neprestano v spominih ali strahovih in stremljenjih, življenje odteče mimo nas.

Kakšne rešitve imate za aktualne težave?

Te opisujem v svojih knjigah (še On-kraj raz-kritja in Skrivnost, zakaj ne deluje pri vas?), kolumnah in svetovalnicah. Rdečo nit dolgoletnega dela lahko strnem v en stavek: bodi sam sebi prijatelj. Prednost pri iskanju rešitev za človeške stiske, kjer izhajam iz osnovnih premis človeške duše, je moja osebna zgodba in seveda pot raziskovanja duše. Če redno sledimo mentalni higieni, torej čistimo vso zmedo in nejasnosti, če pazimo na svoja čustva in smo poštene do sebe, smo takšni tudi do sveta. Če radi živimo v čistih odnosih in delimo iskre iskrenosti s svetom, nam življenje vrača to luč, če ne prej, pa slej. A če vse, kar je dobro in lepo, ranimo, moramo odgovornost za rane prevzeti nase. Rešiti se da vse, a brez brezkompromisne iskrenosti ne gre; le ta je pogoj za napredovanje na poti osebne rasti in uspeha.



"Vse več je izgorelih in psihično izmučenih ljudi, kar je zaskrbljujoče."
Foto: Osebni arhiv

REALNOST NAS VSE TESTIRA

Znano je, da je depresije vse več, celo pri mladih. Kako si to razlagate? "Ne gre le za depresijo; ogromno je motenj razpoloženja, od hiperaktivnosti do motenj pozornosti ter ostalih obsesivno-kompulzivnih različic. Mladi imajo preveč modernih izzivov in premalo opreme, da bi jih reševali. Uči se jih tekmovalnosti, primerjanja, premalokrat pa sočutja in sodelovanja v različnih okoljih. Opremi jih življenje, preizkušnje in izkušnje. Po eni strani so situirani starši preveč zaščitniški, tisti pa, ki se borijo za preživetje in so v slabšem gmotnem položaju, pa dostikrat ne zmorejo dati dovolj opore. Nikjer seveda ne piše, da bodo bolj podprti in negovani otroci bolje krmarili čez življenje, saj jim manjka večšin za soočanja s stiskami. Ključno paje, da se mlade gradi v zrele in samostojne posameznike. Ker realnost ne izključi nikogar. In mladi ljudje postajajo odrasli ljudje. Torej, gradili bodo našo bodočnost. In če se utapljajo v samopomilovanju, ne želijo presegati frustracij. Realnost pa nas testira, brez izjeme prav vse. In če se ne soočamo s svojimi sivimi pegami, s svojimi ranami in šibkostmi, nas slej ko prej prevladajo. In ko izgubimo kontrolo nad seboj, jo tudi nad okolico in življenjem."