

Biti čuječ prostovoljec

■ **Tina Klinkon**, dipl. soc. pedagoginja (UN), zaključuje magistrski študij socialne pedagogike. V programu *Človek za druge* je bila dve leti prostovoljka, v letošnjem letu je mentorica prostovoljcem.

Kakšni dve leti nazaj sem ob zaključku prostovoljskega leta razmišljala o opravljenem prostovoljnem delu in si odgovarjala na vprašanje, zakaj biti prostovoljka. Moj odgovor se je glasil nekako tako: »Ker me prostovoljno delo bogati, tako osebnostno kot tudi strokovno. Lep je občutek, ko nekomu posvetiš svoj čas in energijo. Dobiš pa pravzaprav veliko več, kot daš.«

Še vedno se popolnoma strinjam z zapisanim. Morda bi dodala misel, da moraš znotraj odnosa z uporabnikom znati poiskati, kaj je tisto dobro, ki ga nosi človek v sebi; kaj je pripomoglo k oblikovanju zaupnega odnosa; kaj si ti kot prostovoljec dobil zase; kaj bi v odnosu lahko še izboljšal ipd. Če želim to doseči, se moram znati umiriti, biti celostno prisotna in se vprašati, kaj pravzaprav doživljam, kaj čutim v odnosu do človeka, s katerim se srečujem. Če bom v stiku s sabo, bom lahko začutila in spoštovala tudi edinstvenost vsakega posameznika. To je ključni vidik, ki me spodbuja, da pobrskam, kaj se dogaja z menoj v odnosu, in si to dovolim tudi občutiti.

Kaj pomeni biti čuječ?

Beseda čuječnost je v zadnjem času velikokrat uporabljena in slišana. Zagotovo ste jo tudi vi že kje zasledili in je v vas zbudila nekaj radovednosti. Naj jo za začetek razložimo s pomočjo definicije, ki jo je opredelil Kabat-Zinn v Poštuvan in Tančič Grum (1994): »Čuječnost pomeni usmerjanje pozornosti na poseben način: z namenom, v sedanjem trenutku, neobsojajoče.« Sliši se zelo preprosto, a če se vprašam, ali znam biti v sedanjem trenutku pozorna na dogajanje v sebi in okrog sebe ter ob tem brez predsodkov sprejemati čisto vse, ugotovim, da to ni tako enostavno. Če izhajam iz lastne izkušnje – hitro se mi zgodi, da v naglem življenjskem tempu ne znam živeti v tem trenutku. Misli mi bežijo k vsem mogočim obveznostim; že sem pri jutrišnjem dnevu ali pa se oziram v preteklost.

Kaj pa misel na to, kar počnem sedaj? Ali znam začutiti tipke, s katerimi zapisujem te besede? Malo za šalo, malo zares – ker ravno pišem o tem, se tega skušam zavedati v polni meri in se trudim biti prav tukaj. Še vedno mi misli seveda uidejo drugam, a pomembno je, da jih mirno in prijazno pospremem nazaj k bistvu in se ne obsojam, kako mi že spet ni uspelo. Biti čuječa tudi ne pomeni, da moram biti sedaj popolna oziroma naj v celoti spremenim življenjski stil. Gre bolj za to, da življenje živim z zavedanjem, da sprejemem, kar čutim, in se učim umirjenosti, saj bom le tako bolj dozvetna za izbiro in odziv v skladu s seboj. Morda si moram le dovoliti in prebuditi v sebi nekaj, kar že imam. Naj se poskušam vživeti v misel Marcela Prousta, ki je bila izpostavljena v enem izmed prispevkov na konferenci MINDfulness 2016: »Pravo odkrivanje se ne začne z iskanjem novih pokrajin, ampak z gledanjem z novimi očmi.« Mogoče je le čas, da si nadenem očala in skušam pogledati s perspektive notranjega doživljanja. To lahko prenesem v marsikatero situacijo v vsakdanjem življenju.

Kako čuječnost izgrajuje prostovoljca?

Povedali smo, da čuječ človek (prostovoljec) posluša sebe in je v stiku z notranjim dogajanjem. To pomeni, da se zaveda svojih misli, čustev in občutkov. Samo zavedanje pa ni dovolj, saj lahko pripelje tudi v začaran krog. Za prostovoljca je pomembno, da si dovoli sprejeti vse, kar se v odnosu z uporabnikom izrazi. Ko si dopusti z rado-

vednostjo občutiti prav vse, pa naj bo prijetno ali neprijetno, bo lahko tudi bolj v stiku s sočlovekom. Poudariti želim, da ne iščemo popolnega prostovoljca, saj vemo, da je popolnost pravzaprav le iluzija. Potrebna je odprtost, da zmorem občutiti in sprejeti tudi svojo šibkost v neznani situaciji ali dnevu, ki mi ni ravno pisan na kožo. Še več – da svoje negotovosti ne skrivam, pač pa jo iskreno izrazim. S tem se tudi približam uporabniku in mu ne dajem občutka nadrejenosti, ampak pokažem enakovrednost – svojo človeškost. Ravno to pa je tisto, kar najbolj šteje in nas še bolj zbliža z uporabnikom.

Letos smo se v okviru uvodnega izobraževalnega srečanja programa prostovoljnega dela *Človek za druge* pogovarjali o tem, kakšne lastnosti naj bi imeli kot prostovoljci. Ena izmed največkrat izpostavljenih je bila potrpežljivost. Ne gre le za potrpežljivost z našimi uporabniki, ampak tudi za potrpežljivost z nami samimi. Če se navežem na razmišljanje o čuječnosti, to pomeni, da moram biti v prvi vrsti potrpežljiva s seboj. To pomeni, da od sebe ne zahtevam preveč, ampak sem prizanesljiva, si dam novo priložnost in vztrajam ob padcu.

Na to se navezuje še ena pogosto izpostavljena lastnost prostovoljca, to je sočutje – do sebe in drugega. Del tega je tudi, da si dovolim delati napake in nanje pogledam kot na priložnost, da naredim korak naprej. Ne smem namreč pozabiti na gotovo že kdaj slišani rek, ki pravi, da se človek ravno iz lastnih napak lahko veliko nauči.

Izpostavila bi tudi lastnost zaupanja, to pomeni, da kot prostovoljec zaupam v svoje sposobnosti in sebe kot neponovljivega posameznika. Še več, da zaupam vase in v to, da v danem trenutku delam najboljše, kar glede na dane okoliščine zmorem. Še enkrat, ne stremimo k idealni podobi prostovoljca, pomemben je trud in prizadevanje za delanje dobrega.

Kot prostovoljec moram marsikdaj znati tudi opustiti kakšno idejo oziroma pričau-



Foto: Urška Ivančič

kovanje. Pri prostovoljnem delu se hitro lahko zgodi, da imam lastne ideje, želje, misli in pričakovanja o samem delu, pa tudi o uporabniku. Pomembno je, da sem pri delu čim bolj fleksibilen in se znam prilagoditi tudi takrat, kadar kaj ne gre po mojih pričakovanjih. Pričakovanja in strahovi me pogosto le ukalupijo v določen okvir razmišljanja in vzamejo svobodo odločanja.

Zakaj vnašati čuječnost v prostovoljno delo?

Prostovoljstvo ti da priložnost, da v odnosu z uporabnikom spoznaš tako sebe kot sočloveka. V življenju se večkrat spomnimo sebi in ljudem okrog sebe izkazati ljubečo naklonjenost. Bodimo izvirni in uporabimo za to ustvarjalne načine, ki izhajajo iz nas samih. Lepo je, če srečo delimo s svojimi bližnjimi, poudariti pa

hočem, da je marsikje še kdo, ki se v tem svetu počuti nemočnega ali osamljenega. Naj bo to vsem nam v razmislek, ali imamo morda kanček prostega časa, ki bi ga lahko delili s soljudmi in jih osrečili. Odločimo se za prostovoljno delo in pripravimo z drugimi koktajl za srečo. To nam bo pomagalo pri osebni rasti, še natančneje, pri celostnem razvijanju naše osebnosti. Drugače rečeno, prostovoljno delo nam daje priložnost, da odkrivamo svoj notranji svet in doživimo delček lastne svobode. Tako postajamo bolj avtonomni, odkrivamo občutek lastne vrednosti in cenimo tudi resnično vrednost vsakega človeka. ◀

Literatura

- Poštuvan, Vita; Tančič Grum, Alenka (2015): *Program NARA – MOČ strokovnjakom skozi čuječnost: 6-tedenska oblika: priročnik za izvajanje vaj čuječnosti v okviru programa MOČ*. Koper: Založba Univerze na Primorskem.

Še veš, da si sol zemlje

Še veš, da si sol zemlje,
da si njena luč?

Ko daruješ samega sebe,
tega ne delaš,
da se postaviš,
da si boljši od drugih,
da si odličen,
da si v tekmi prvi
in da te drugi pohvalijo.

Soli se ne vidi, se jo pa čuti.
Luč kar je, sama od sebe.
Težko je ponoči brez nje.

Lidija Golc