

SKRB ZASE



**Mag. Miran Možina, dr. med., spec. psihiater, psihoterapevt,
Fakulteta za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda
Freuda v Ljubljani, Trubarjeva 65, 1000 Ljubljana,
miranmozina.slo@gmail.com
tel 041748812**

**SKRB ZASE:
na kaj najprej pomislite?**



SKRB ZASE: na kaj najprej pomislite?



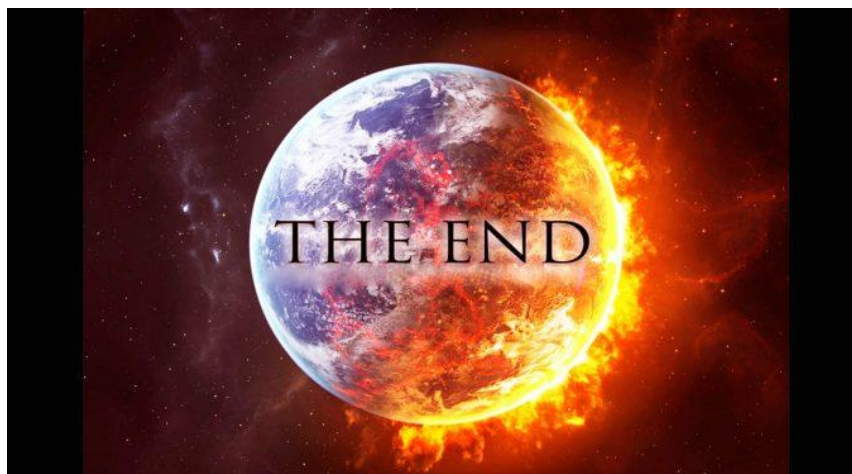
SODOBNA NELAGODNOST: KORONA ...



SODOBNA NELAGODNOST



Kako se bomo rešili?



JAZ ali MI?



**Greta
Thunberg**

PLANET, KI NE RASTE

- Veliko pospeševanje: nenehna gospodarska rast in razvoj sta ušla iz vajeti
- Neoliberalizem: brezobzirno in stalno naraščajoče izkoriščanje javnih dobrin (ekosistemov, naravnih virov, genskega materiala)
- Meje rasti, meje zmogljivosti planeta



**LUČKA KAJFEŽ
BOGATAJ**

POHLEP JE DOBER

film „Wall street“

Pohlep je dober.

Pohlep je pravilen.

Pohlep deluje.



NEOLIBERALIZEM (Verhaeghe, 2016)

Neoliberalna meritokracija:
Srednji razred izginja,
maloštevilni zgornji razred in
velikanski podrazred na dnu;
miloščina

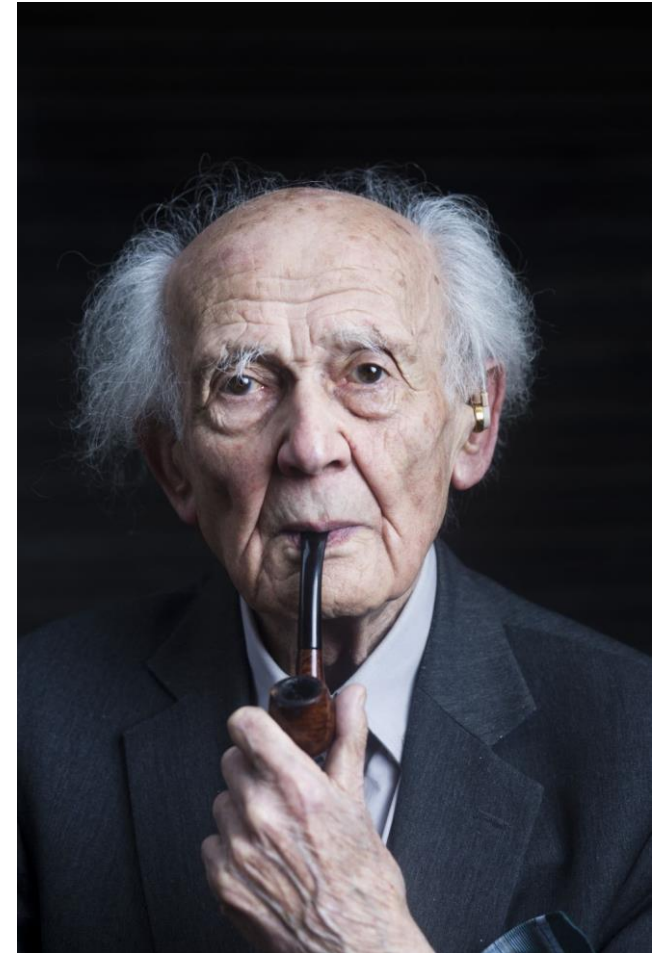
Socialni darvinizem:
preživetje najmočnejših; vse
je odvisno od posameznika;
uspeh odvisen od truda in
podedovanih lastnosti



NEOLIBERALIZEM IN IDENTITETA

‘Čeprav so življenjska tveganja in protislovja bolj kot kdajkoli družbeno pogojena, se dolžnost in nujnost obvladovanja letih delegira na nas kot posameznike.

(Zygmunt Bauman, 2009)



**Zygmunt Bauman
(1925-2017)**

NARAŠČANJE NEENAKOSTI



SODOBNE OBLIKE REVŠČINE

ZAKAJ JE IMEL MARX PRAV?

- Divji kapitalizem
- Odtujitev družbenega življenja
- Kultura pohlepa, nasilja
- Poneumljeni hedonizem
- Naraščajoči nihilizem
- Odtekanje smisla in vrednot (Eagleton, 2013: 10)



**TERRY
EAGLETON**





The Fall of Icarus
(Rubens, 1636)













1. november 1988



**Prva fotografija mrtvega migranta
na gibraltarski ožini**



Aylan Kurdi
2. 9. 2015



**Od globalizacije
brezbrižnosti smo se
premaknili v
globalizacijo
zavračanja
(Gabriel Delgado)**



Niso bili zadnji



So bili zadnji?





CONCENTRATION CAMPS IN BOSNIA



MASOVNO GROBIŠČE V SREBRENICI

HUDA JAMA



HUDA JAMA



ALI JE LAHKO NELAGODJE (NORMALEN) ODZIV NA NEZDRAVO (ABNORMALNO) DRUŽBENO IN GLOBALNO SITUACIJO?



Ali pa naj bi uživali v pomladi?



Vikend na morju?



Ali raje v planine?



Potovanja?



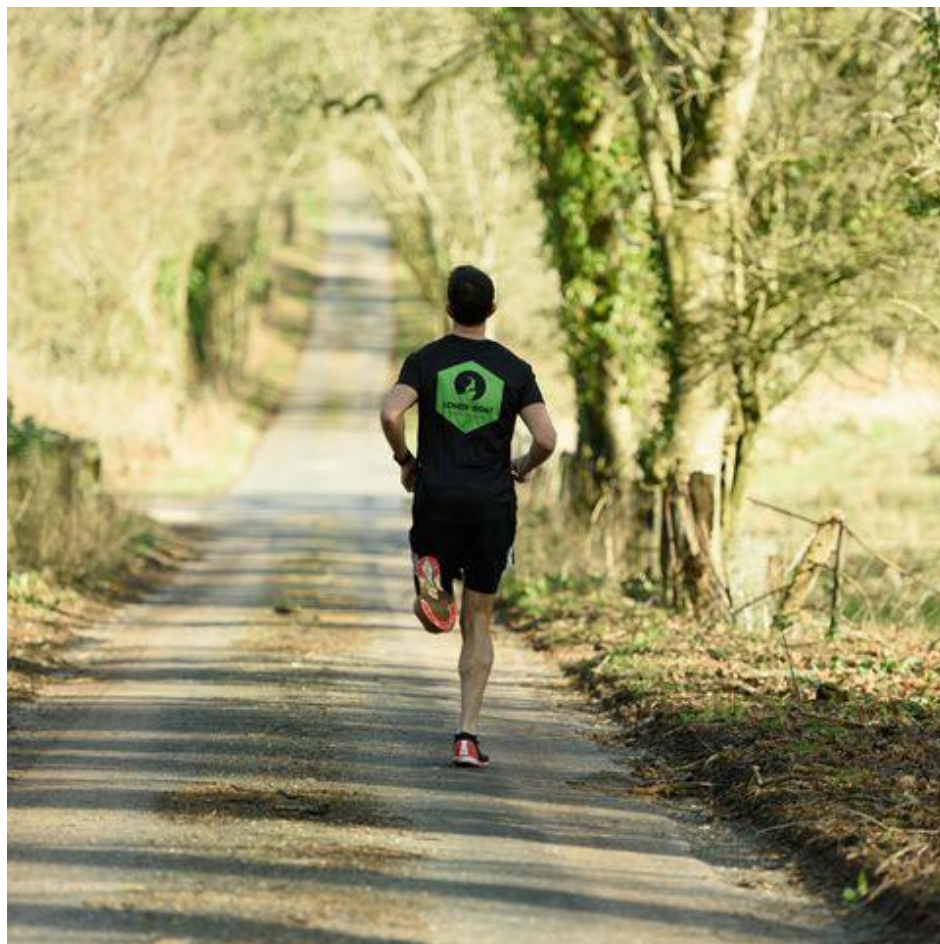
Vsi na kolo za zdravo telo?



Fitnes?



TEK ali BEG?



TEKMOVALNI ŠPORT KOT BEG?



Recepti, recepti



in žar ...



Prehranski dodatki?



Ni ga čez ...



ali celo



HEDONISTIČNA DEPRESIJA



Bolje meditacija?



Ali pa preprosto počitek ...





ALI JE LAHKO NELAGODJE (NORMALEN) ODZIV NA NEZDRAVA (ABSURDNA) DRUŽBENA IN GLOBALNA PROTISLOVJA?



RAZPETI MED BEGUNSKIMI TABORIŠČI IN ŽAROM

Kaj pravijo modreci?

- Modrosti je na pretek
- Kako jo udejanjati?



Alain de Botton

Katera modrost vam je navdihujoča
in jo uresničujete oz. jo želite
uresničevati v smislu skrbi zase?



Katera modrost vam je navdihujoča in jo uresničujete oz. jo želite uresničevati v smislu skrbi zase?

Uživaj dan!

Samo-disciplina

Skrb za druge je najboljša skrb zase.

vsak dan je nov dan

Prizaneslivost

Imaš samo sedanji trenutek. Biti tukaj in zdaj.

Cujecnost in skrb zase in za drive

Upočasnitev, zmanjšanje intenzivnosti.

spolnost



Kaj konkretno boste glede skrbi zase naredili v prihodnjih 14 dneh?



Kaj konkretno boste glede skrbi zase naredili v prihodnjih 14 dneh?

Urnik, ki bo vključeval prosti čas

počitek na sončnem balkonu

Kartala boca z mojo drago. Tek. Poklicala bova prijatelje.

Parezijo bom prebrala.

Poslušanje sebe

Zaupala svojemu notranjemu občutku.

Spoznavanje samega sebe

Več srečanj z ljudmi

Postala referentka za enistavnost



NADALJEVANJE PREDAVANJA:

16. 9. 2020

- SKRB ZASE IN KORONA -
NADALJEVANKA

"Tudi največje maske se ob nekaj pranjih na 90 stopinj Celzija skrčijo, zato izdelujemo tudi takšne.

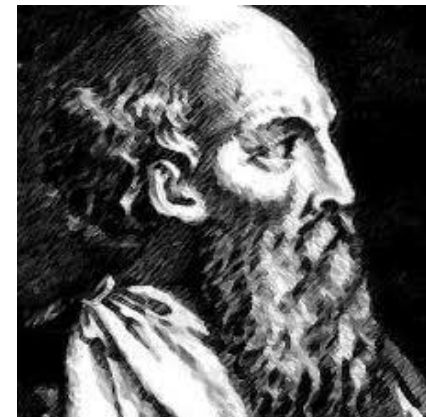
Sicer pa ponujamo širok nabor mask..."



MASKE ZA UČENCE OŠ V ZAGORJU

SKRB ZASE, NEGOVANJE SEBE

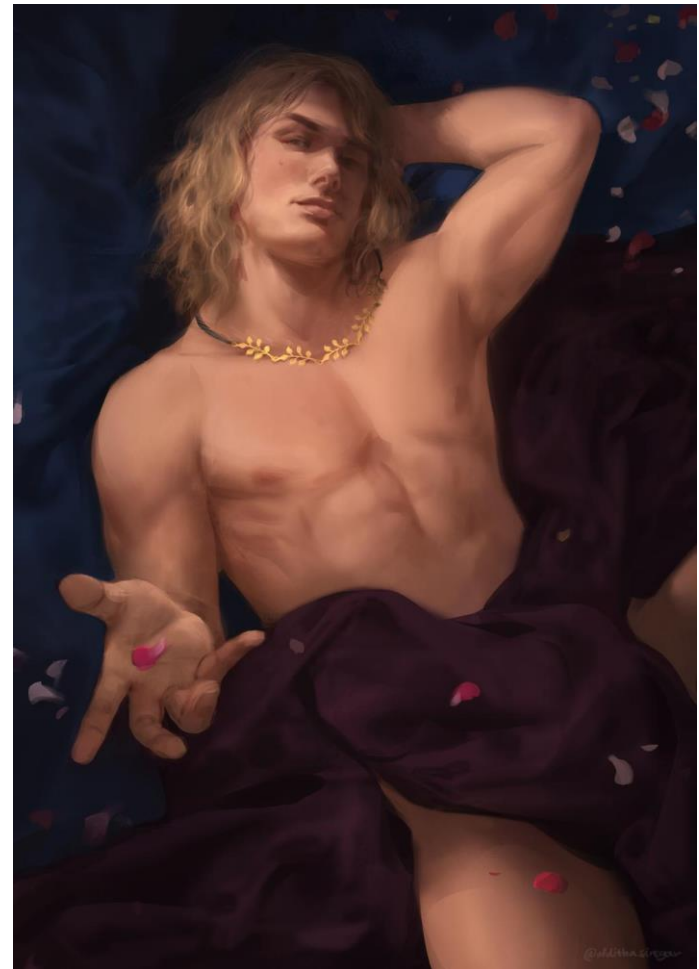
- MICHEL FOUCAULT (1926-1984): LE SOUCI DE SOI
- EPIMELEIA HEAUTOU
- CURA SUI
- STARANJE O SEBI
- SORGE UM SICH, SELBSTSORGE
- FILOZOFIJA OBLIKOVANJA, RAZVIJANJA ŽIVLJENJSKEGA STILA, SVETA, ŽIVLJENJSKE POTI, UMETNOSTI BIVANJA
- AKTIVACIJA VIROV, KREPITEV MOČI, TUDI PREVENTIVA IZGOREVANJA
- PRAKSA SVOBODE, ŽIVLJENJSKA DRŽA – ESTETIKA
- ETIKA UDELEŽENOSTI



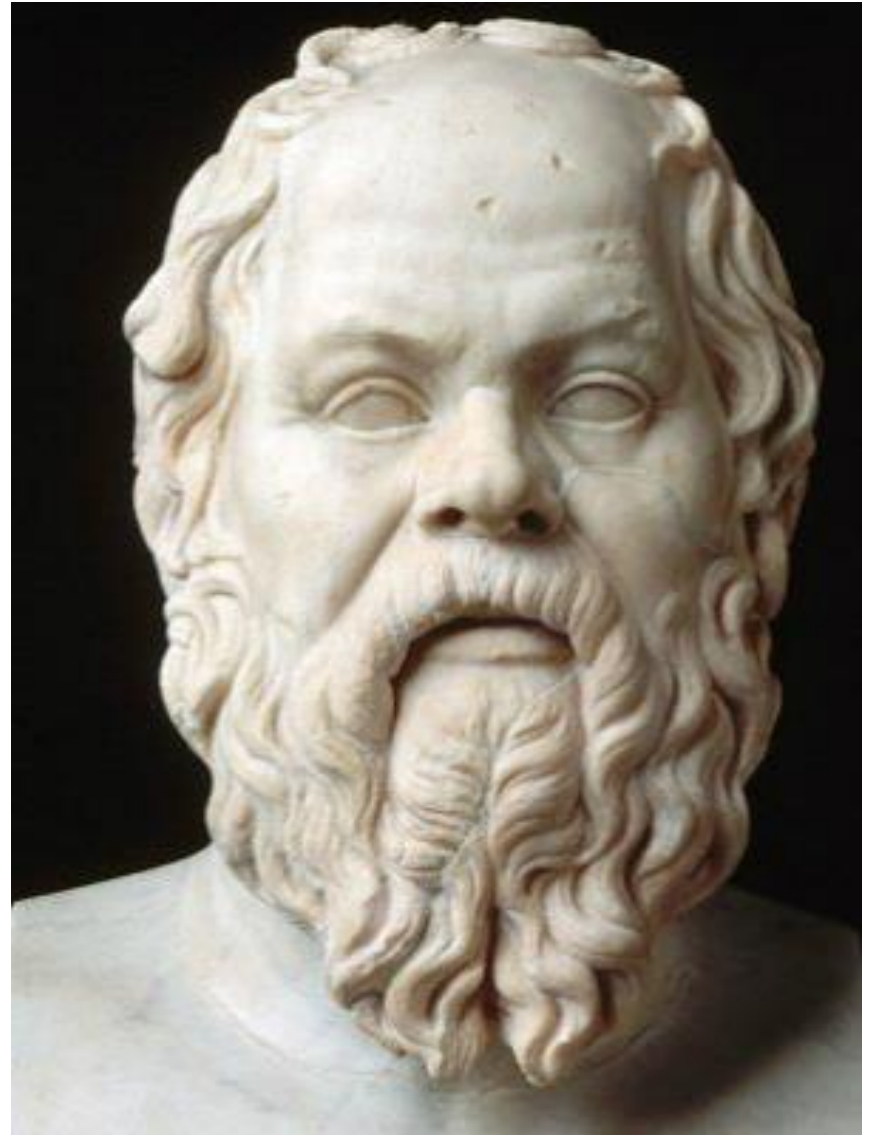
SOKRAT IN ALKIBIAD



“... najprej se ukvarjaj s samim sabo.” (Sokrat Alkibiadu)



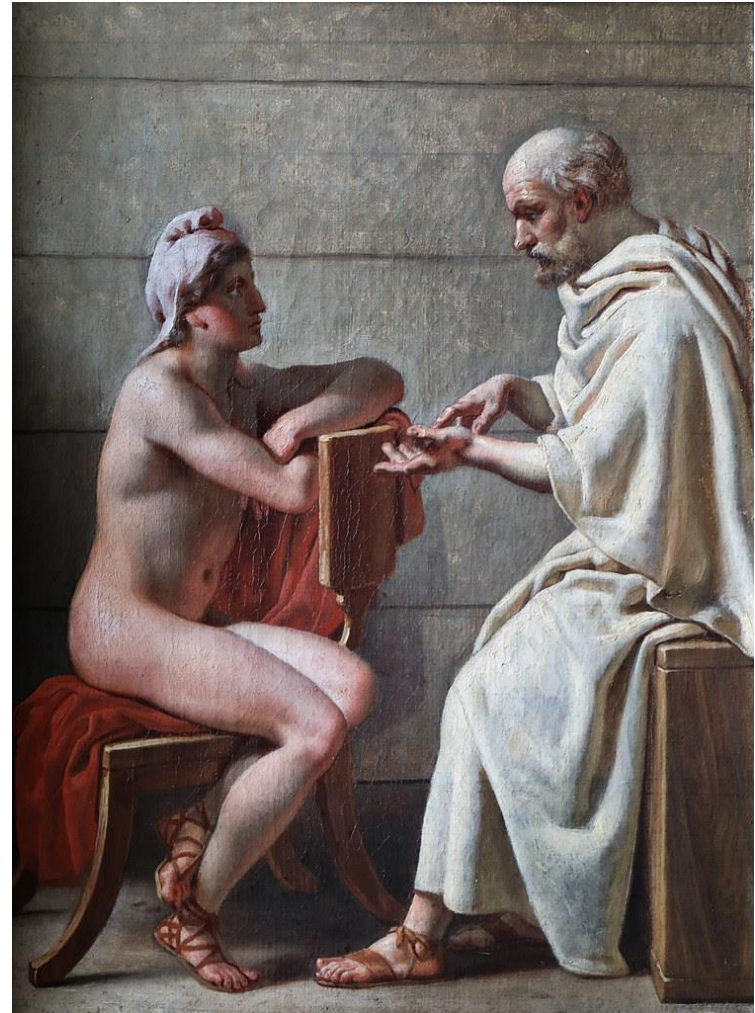
- (RADO)VEDNOST
- MODROST
- SPOZNAVAJ SAMEGA SEBE
- PARESIAST



SOKRAT (470-399 pr.n.š.)

SKRB ZASE (prvi dve st. n. š.)

- načelo veljavno za vse, ves čas in vse življenje
- drža, obnašanje
- postopki, veščine, recepti
- družbena praksa (institucionalizacija...)
- način spoznavanja in razvijanje vedenja



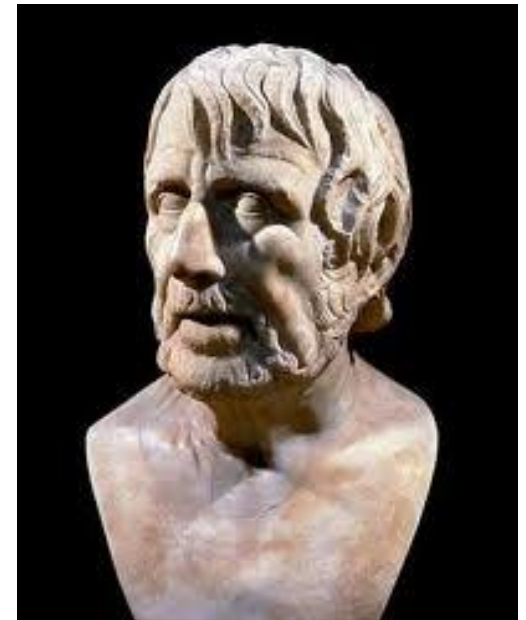
**Sokrat in Alkibiad
(Eckersberg, 1816)**

SKRB ZASE (prvi dve st. n. š.)

- Platonisti (Albinus, Apulej...)
- Epikurejci (Lukrecij...)
- Stoiki (Epiktet, Seneka, Mark Avrelij...)
- “Tisti, ki se želijo rešiti, morajo živeti tako, da neprestano skrbijo zase.” (Seneka v Foucault, 2010: 474)

- Učiti se živeti vse življenje.. preoblikovati življenje v stano vajo.. dobro je začeti zgodaj in se nikoli zapustiti...

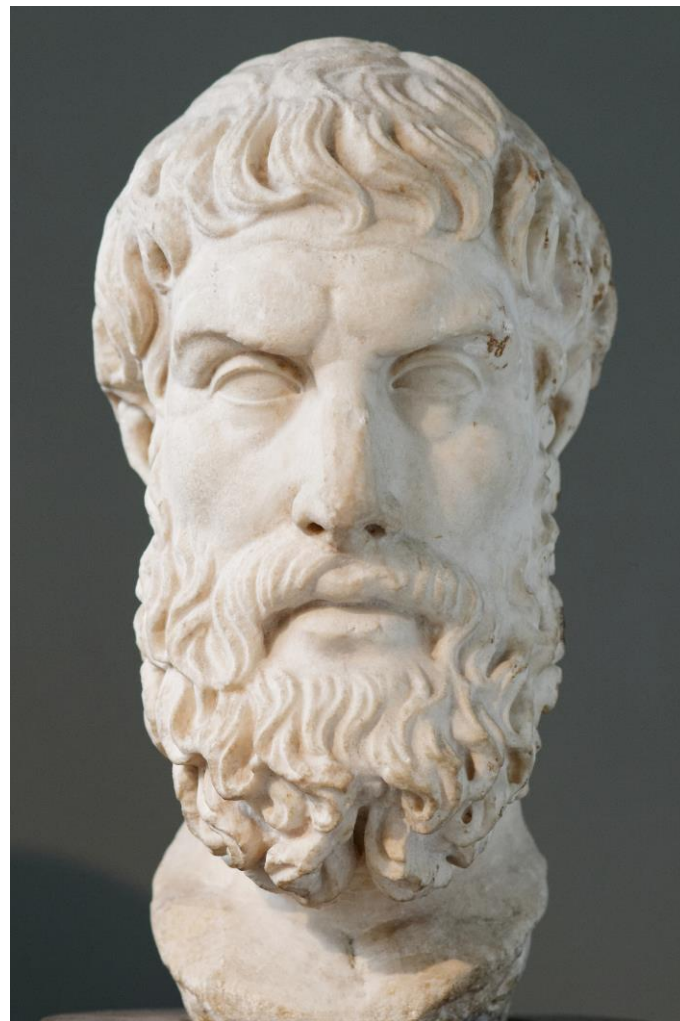
(prav tam, 477)



EPIKUR (341-270 pr. n. št.)

“Tako kakor medicina ne služi ničemu, če ne odžene telesne bolezni, tudi od filozofije ni nobene koristi, če ne prežene trpljenja duha.”

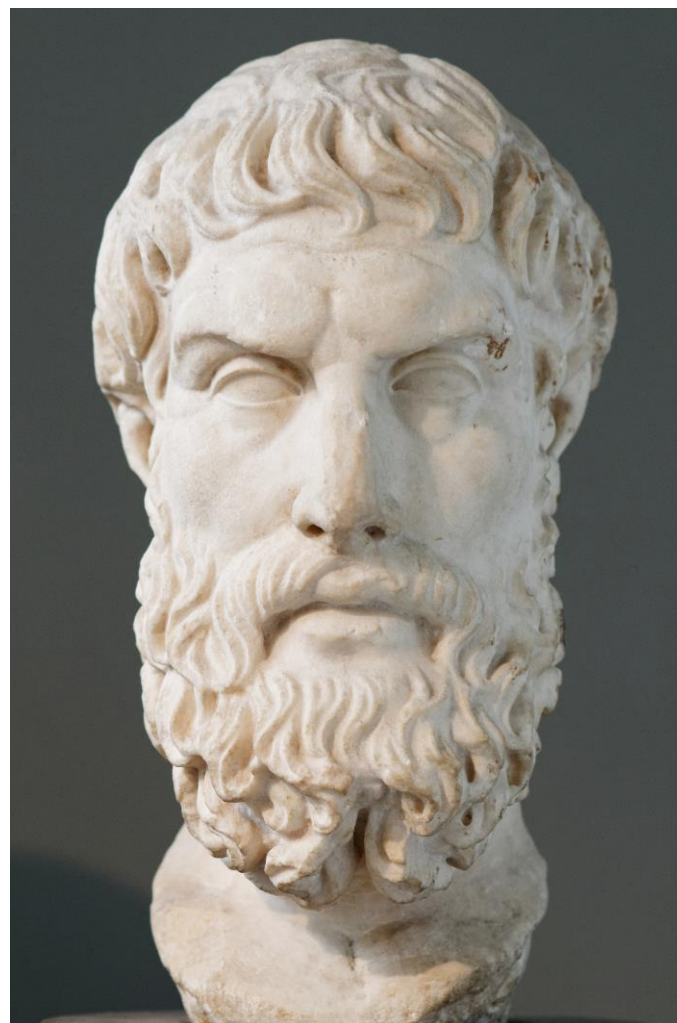
“Najlažje je prenašati trpljenje, na katerega smo se vnaprej pripravili in ga razumemo, najtežje je tisto, ki smo ga najmanj pričakovali in mu ne moremo priti do dna.” (Seneka v de Botton, 2001: 87)



EPIKUR (341-270 pr. n. št.)

“Od vseh stvari, ki nam jih daje razum zato, da bi svoje življenje prebili v sreči, je najvišja vrednota prijateljstvo.” (Epikur v de Botton, 2001: 63)

Epikurjev seznam za srečo:
prijateljstvo, svoboda,
premišljevanje



Tri kategorije potreb po Epikurju

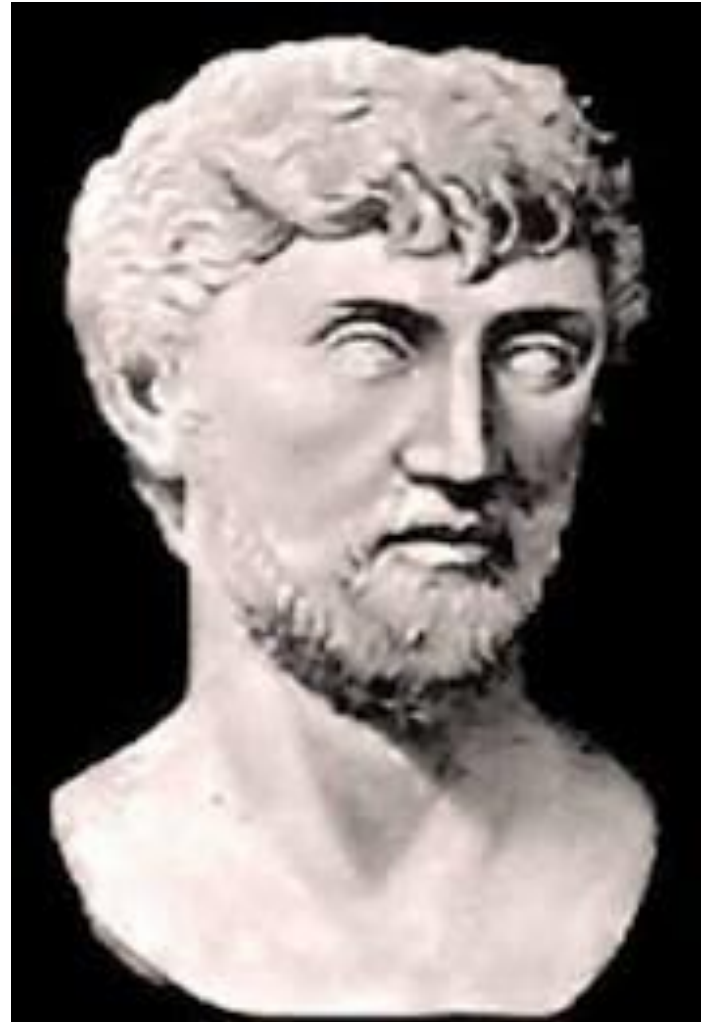
(Epikur v de Botton, 2001: 66)

NARAVNO IN NUJNO	NARAVNO, VENDAR NE NUJNO	NE NARAVNO NE NUJNO
prijatelji	imenitna hiša	slava
svoboda	zasebno kopališče	oblast
premišljevanje (o poglavitnih vzrokih skrbi: smrti, bolezni, revščini, vraževerju)	pojedine	
hrana	služabniki	
streha nad glavo	ribe, meso	
obleka		

LUKRECIJ (94 - 55 pr. n. št.)

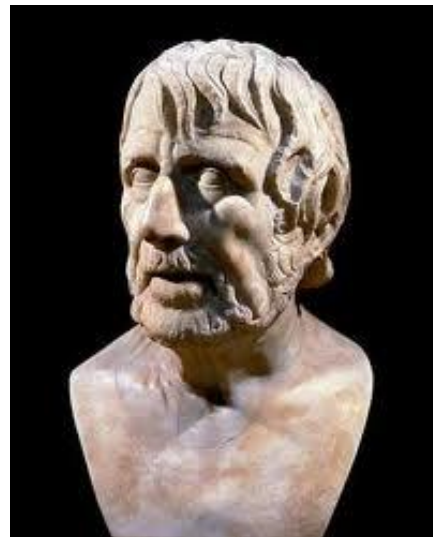
“Človeštvo je nenehna
žrtev nesmiselnega,
nikomur potrebnega
mučeništva, svoje življenje
zapravljamo v jalovih
skrbah, ker ne sprevidimo,
kje so meje kopičenja in
rasti resničnega užitka.”

(Lukrecij v de Botton, 2001: 76)



Lucij Anej Seneka (3 pr.n.št. - 65)

- Seneka mlajši, tragik, filozof
- Amicus sibi – prijatelj sam sebi
- »Začel sem postajati prijatelj samemu sebi. ... Zelo sem napredoval: Nikdar več ne bom sam. ... Ne pozabi, da je takšen človek prijatelj vseh ljudi.«



Senekova smrt (David, 1773)



Senekova smrt (Rubens, 1612)

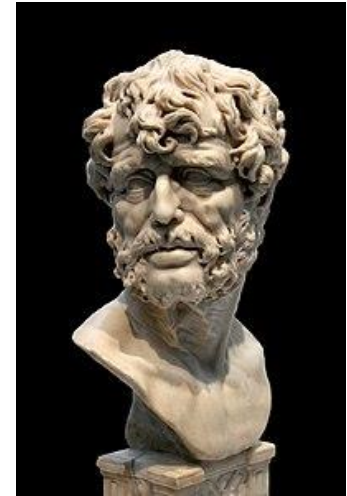


Senekova smrt (Dominguez Sanchez, 1840)



9 Senekovih priporočil za upravljanje s časom (Oshin, 2019)

- 1) Časa je premalo le, če ga zapravljamo.
- 2) Privošči si takojšnje nagrade za dolgoročne cilje.
- 3) Premišluj o smrti.
- 4) Zaposlenost je glavna distrakcija.
- 5) Izogibaj se izgubljanju časa z načrtovanjem prihodnosti.
- 6) Ne bodi preambiciozen.
- 7) Vzemi si čas za razmišljaj o preteklosti.
- 8) Pripravljaj se na najslabši možni scenarij.
- 9) Bodi iskren do sebe.



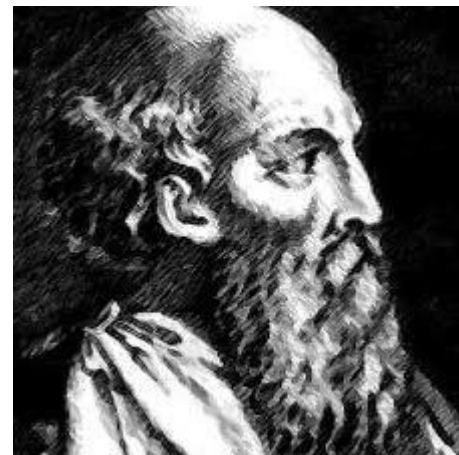
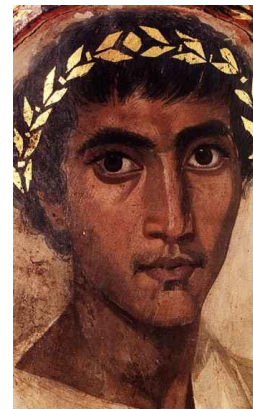
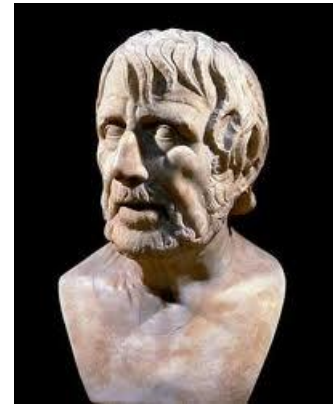
EPIKTET (50-135 n. š.)

- Učitelj, mentor, prijatelj, mojster, posrednik pri pogajanju, politični svetnik, življenjski svetovalec
- Specialisti za duševno vodenje: Epiktetova šola, filozofi kot mentorji, “coacherji”



DUHOVNE VAJE, OPRAVILA SKRBI ZASE

- Samopreiskovanje v samoti: Seneka De ira (O jezi)
- Samodiagnoza: Seneka (3 pr.n.št. - 65)
De tranquillitate animi (O dušnem miru)
- Samopreizkušanje, vaje vzdržnosti
(Epiktet Diatribe)
Izpraševanje vesti: "... takoj ko ugasnejo
luči in žena obmolkne..."



- Sanje: Artemidoros iz Efeza

DUHOVNE VAJE, OPRAVILA SKRBI ZASE

- jutranji in večerni vpogled (pitagorejci in stoiki)
- prekinjanje običajnih dejavnosti
- umiki
- branje (obujanje spomina na resnice)
- izkoristiti prihod starosti
- nega telesa, zdravstveni režimi
- zmerne telesne vaje
- umerjena zadovoljitev potreb
- pogovori z zaupnikom, s prijatelji, svetovalcem ali z duhovnim vodjem
- korespondenca



SKRB ZASE IN ZDRAVSTVENA MISEL IN PRAKSA

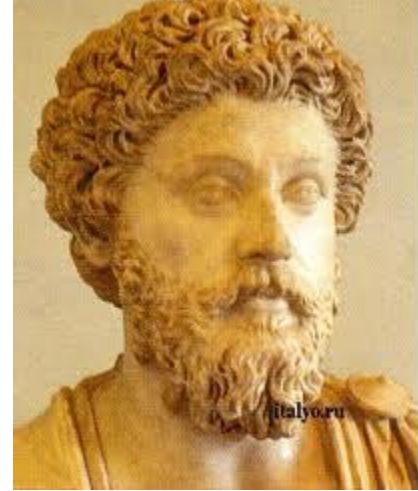
- pathos: strast, telesna bolezen, duševna motnja
- psihosomatika
- stoična nozografska shema

Epiktet: “Šola filozofa je zdravniški kabinet, ko jo zapustimo, ne smemo čutiti, da smo v njej uživali, temveč da smo trpeli.”



Mark Avrelij

(121–180 n. št.)



- »Vsako jutro si reci: Danes se bom srečal s pedantnimi, z nehvaležnimi, domišljavimi, zahrbtnimi, zavistnimi in neprijaznimi ljudmi. Z vsemi temi lastnostmi se otepajo, ker si niso na jasnem o dobrem in slabem! Jaz sem spoznal naravo dobrega; vem, kako je lepa in kako grda je narava slabega; poznam tudi naravo tistega, ki dela napake, vem, da mi je sorodna, ne iz iste krvi ali semena, pač pa iz istega duha kot jaz ...; nihče od njih me ne more raniti. Nihče me ne more prisiliti v kaj slabega. Tudi na svoje sorodnike se ne smem jeziti ali se jih izogibati. Saj smo vendar ustvarjeni za sodelovanje, kot noge, roke, očesne trepalnice, vrsti gornjih in spodnjih zob.«

Dnevnik Marka Avrelija

- »Ljudje si iščejo oddiha na podeželju, morju, v gorah. Tudi ti imaš večkrat podobne želje. In vendar, kako nespametno je vse to, ko pa se lahko vsako uro umakneš v samega sebe! Saj ne najde človek nikjer tišjega in mirnejšega zavetja kot v svoji duši, zlasti če ima v njej zaklade, ki že ob samem pogledu zbudijo čustvo udobnosti. Pod udobnostjo pa ne razumem drugega kot nravno blagost. Zato pa si, čim večkrat utegneš, privošči ta oddech in se pomlajaj v njem!«



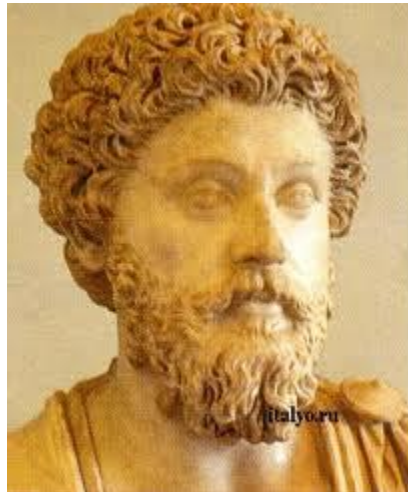
Dnevnik Marka Avrelija

Nemara ti pa želja po slavi ne da pokoja? Premisli, kako hitro se pogrezne vse v pozabljenje! Ozri se v neskončno brezno časa, ki zija za teboj in pred tabo! Kako prazen je odmev hvale, kako omahljiva in nerazsodna je množica, ki ti vzklika in ploska, kako omejen je prostor, ki ga objemlje sloves tvojega imena! Saj je vsa zemlja le točka; kako majcen torej šele kotiček na njej, v katerem prebivaš! In tu – koliko pa jih je in kdo so, ki te bodo slavili? Zato misli vendar že na vse to, da se umakneš na tiho pristavico, ki jo nosiš v sebi!«



Mark Avrelij (121–180 n. št.)

- vsakdanja vaja v pozitivnem mišljenju,
- vizualizacija,
- pogledati v oči tistemu, pred čemer bi najraje pogledali proč, kar nam povzroča nelagodje in strah



PARRHESIA

Parrhesia v grških besedilih od 5. st. pr. n. š. do 5. st. po n. š.:

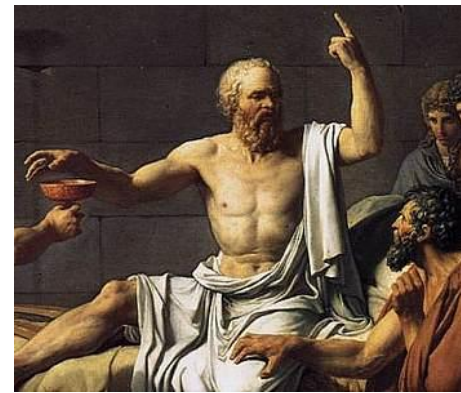
Parrhesia je vrsta besedne dejavnosti, kjer je govorec

prek **odkritosti** v določenem razmerju do **resnice**,

prek **nevarnosti** v določenem razmerju do **lastnega življenja**,

s **kritiko sebe ali drugih** v določenem razmerju **do sebe ali drugih ljudi** ter

prek **svobode in dolžnosti** v določenem razmerju do **moralnega zakona**.



EDWARD SNOWDEN
in drugi žvižgači

PARRHESIA

NEUSTRÁŠNI GOVOR

Govorec izraža osebni odnos do resnice in tvega življenje, ker govorjenje resnice razume kot dolžnost, da napravi druge ljudi boljše ali jim pomaga (ali samemu sebi).



JULIAN ASSANGE

PARRHESIA

Govorec ravna svobodno,
izbere:

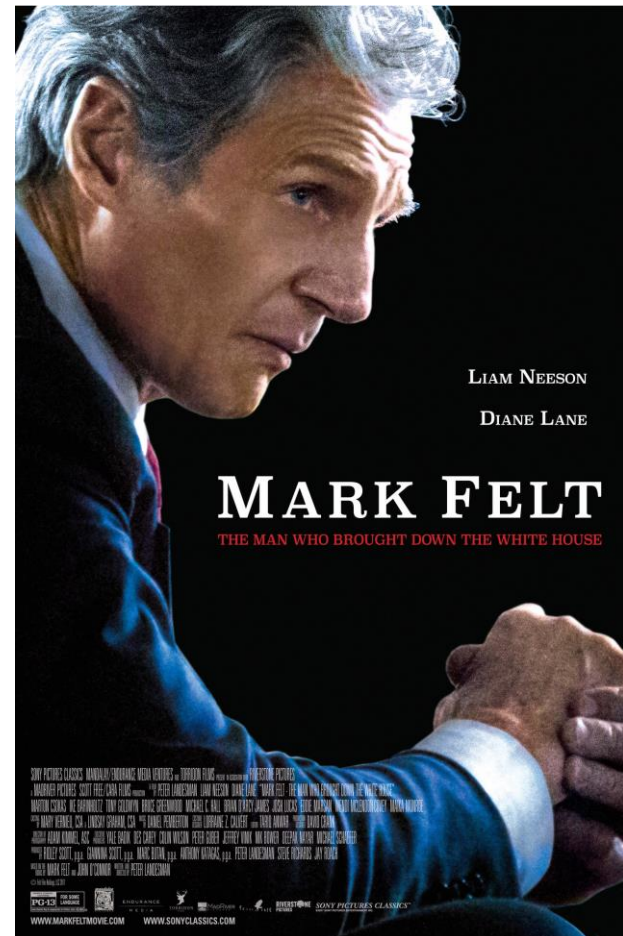
odkritost namesto
prepričevanja,

resnico namesto laži in
tišine,

grožnjo smrti namesto
življenja in varnosti,
kritičnost namesto
laskanja ter

moralno dolžnost
namesto sebičnosti in
moralne apatije

(Foucault, 2009: 11)



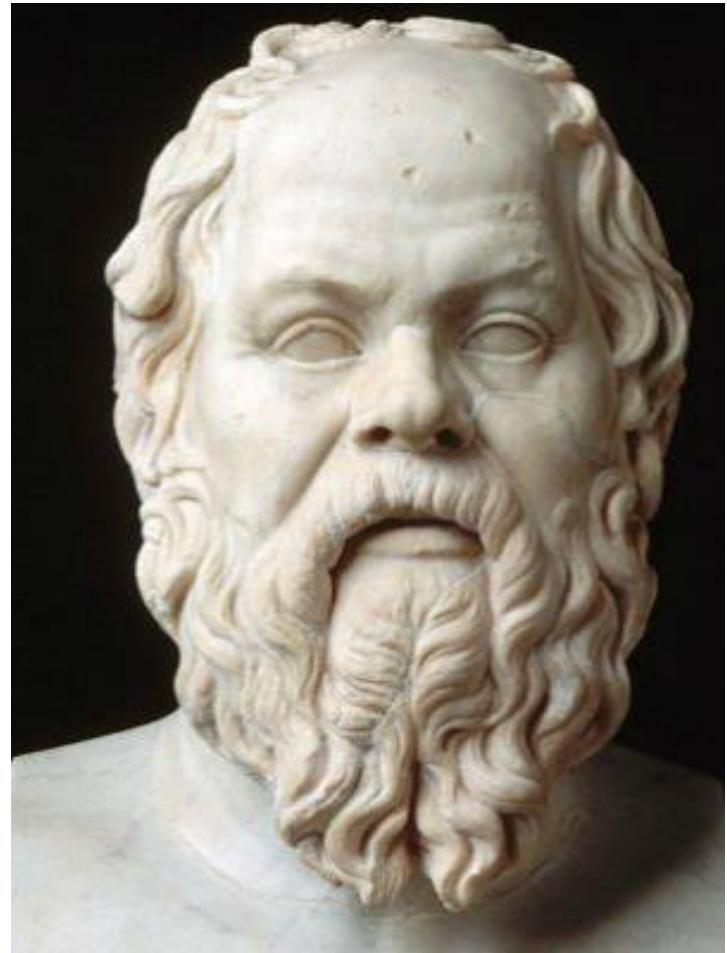
“DEEP THROAT”

PARRHESIA

Odkritost, resnica,
nevarnost, kritičnost,
dolžnost

Razvoj besede: retorika –
politika – filozofija
(povezava s skrbjo zase)

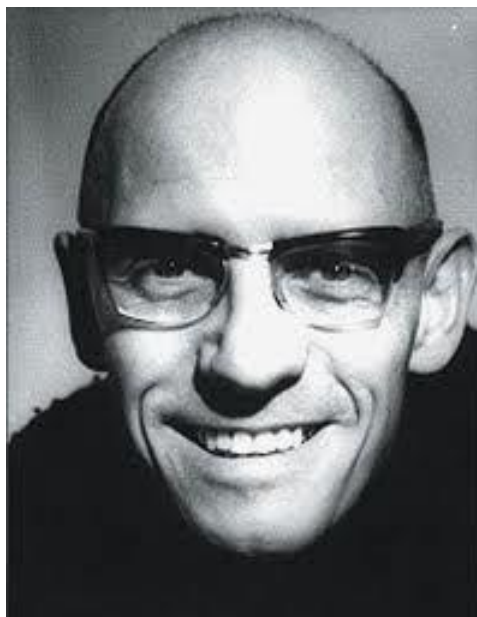
**SKRB ZASE se razvije v
KULTURO SAMEGA SEBE**



ASKEZA (Foucault, 2009: 127; Gussone, Schiepek, 2000: 119)

- Grkom ne pomeni vzdržnosti, širši pomen
- Mathesis in askesis: teoretično znanje in praktično urjenje
- Razmerje do samega sebe: razmerje prisebnosti in samoobvladovanja
- V polnosti se soočiti s svetom na etičen in racionalen način
- Shema oz. matrica duhovnih vaj





Ne zdi se mi nujno točno vedeti, kaj sem.

Najpomembnejše v življenju in pri delu je, postati nekaj,
kar nismo bili na začetku.

Če bi že na začetku, ko začnete pisati članek ali knjigo, vedeli,
kaj boste povedali na koncu,
bi imeli še voljo pisati?

Kar velja za **pisanje** in za **ljubezenske odnose**,
velja tudi za **življenje nasploh**.

Igra se izplača zato, ker ne vemo, kaj se bo izcimilo na koncu.

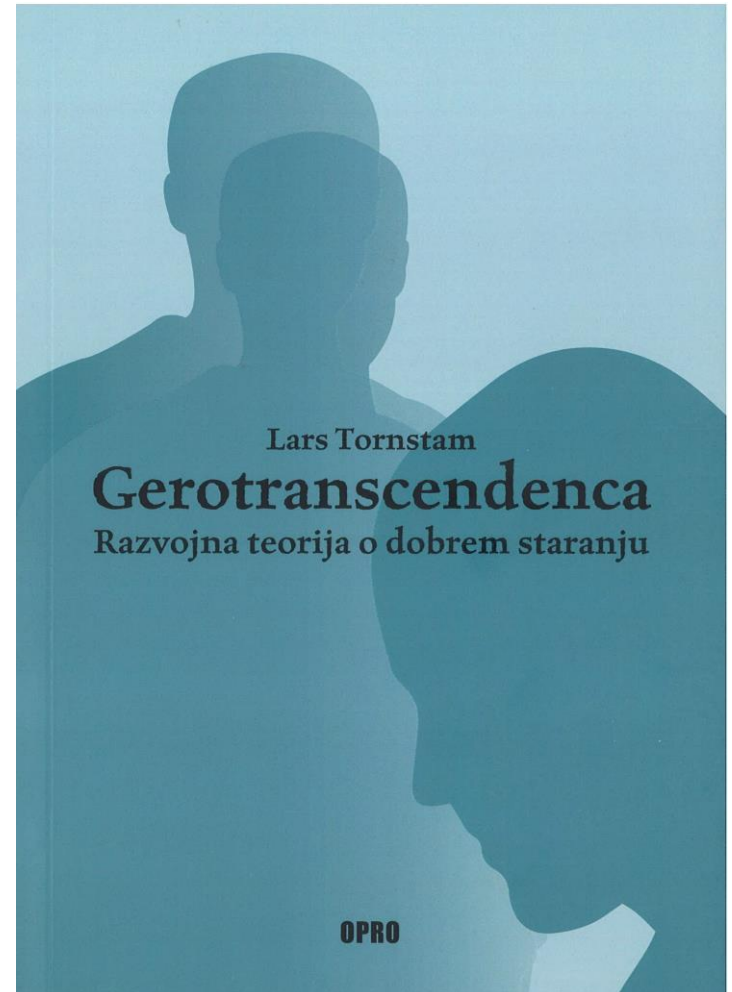
(M. Foucault, 1982)

SKRB ZASE

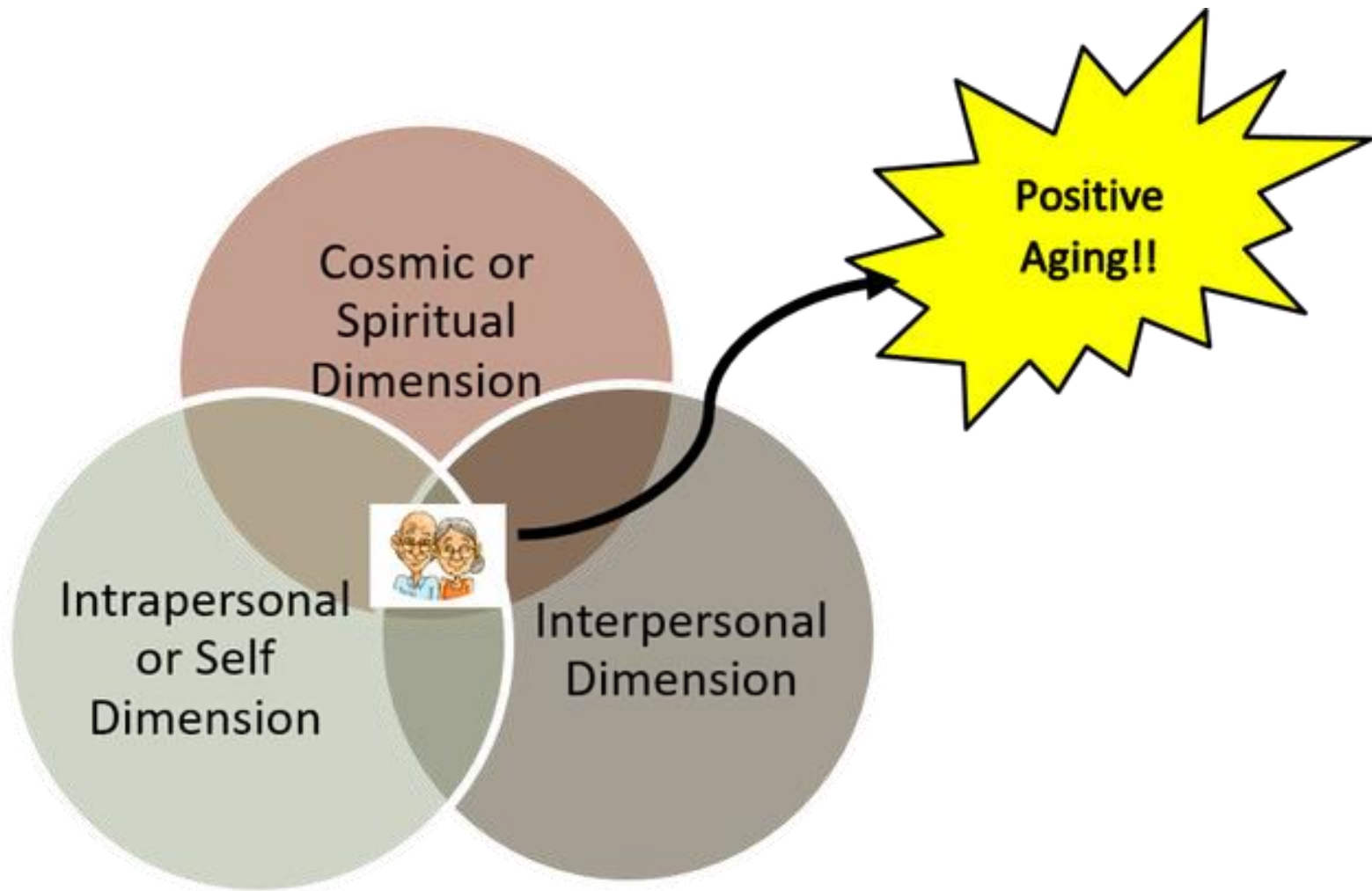
- Ne gre za konkretna navodila, kako se obnašati: ustvarjanje v konkretnih življenjskih pogojih in situacijah
- Lastna odločitev, koliko ta koncept vključiš v lastno psihohigieno
- Ni potopljenost v mikrokozmos: aktivna udeleženosť v razmerjih moči; negovanje politične ravni delovanja; spreminjanje neugodnih socialnih in družbenih razmer
- »Skrb zase tudi ni vaja za samoto, ampak je skupnostna praksa« (Foucault)
- Vseživljenjsko učenje



SKRB ZASE V STAREJŠIH LETIH: GEROTRASCENDENCA



LARS TORNSTAM (1943-2016)



GEROTRASCENDENCA (Tornstam, 2005)



Izražajo vse večjo potrebo po času, ko so na dober način lahko **sami v kontemplaciji, meditaciji ali preprostem čuječem zrenju**, v sprejemajočem zavedanju sedanjega trenutka.

Vse bolj odlagajo »maske«, ker niso več motivirani za igranje starih vlog, lahko so bolj **taki, kot so**.

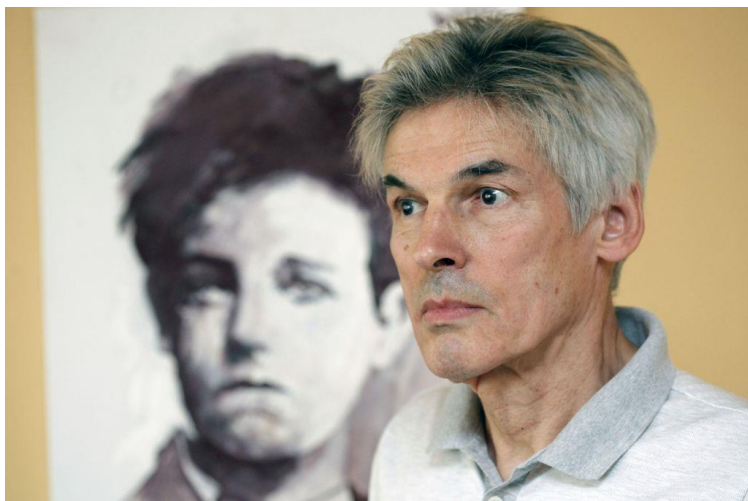
Vse lažje **sprejemajo skrivnosti življenja** in to, da ne bodo razumeli vsega.

Ko se ozirajo v preteklost, vse bolj lahko luščijo iz spominov **občutek celostnosti**;

Drugače zaznavajo čas, saj lahko **čutijo naenkrat** načine doživljanja, ki so značilni za **otročka, mlada, srednja in starejša leta**.

Na ta način odkrivajo **nove perspektive** in se učijo iz starih napak.

PRIMERI GEROTRASCENDENTNIH STAREJŠIH MED NAMI



**Smrt ima najbolj resničen obraz.
Ljubezen je njena oblika in Glas.**



POGUM

“Da narediš korak, ne da bi videl stopnico pred seboj, ampak zaupaš, da se bo stopnica pojavila prav takrat, ko bo tvoja noga sestopila ...”



SKOZI ŠIVANKINO UHO

»Teško delo ima Bog, ko me poriva skozi šivankino uho. Po svoji volji se ne bi premaknila v tisto smer, srečno zapredena v ugodje.

On ve, da je potreben premik.

Da je vredno sleči oblačila navezanosti in se pogumno potopiti v kopel Duha.

Se zdrgniti do beline kosti in obuti čiste nogavice novega življenja. Najbrž je to zadnji velik premik v upanju, da bo šlo skozi šivankino uho.

Zadnji pred smrtjo.

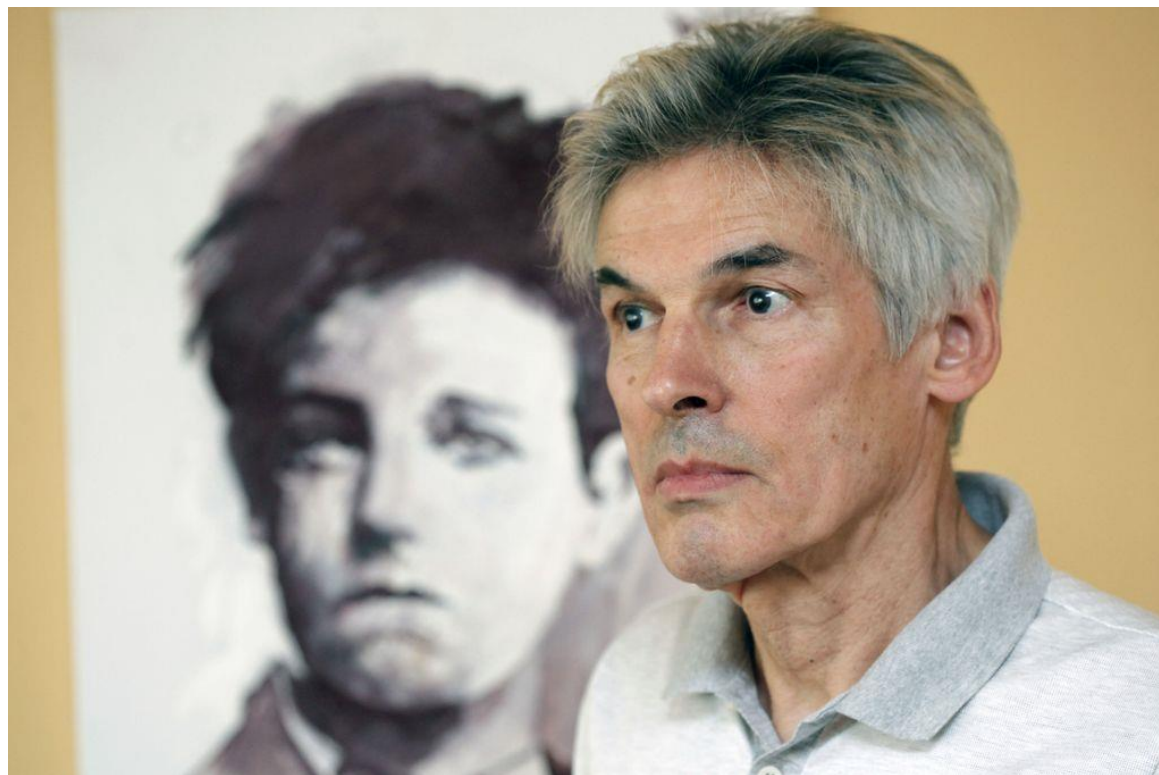
Takrat bo šlo povsem z lahkoto.«



TELOVADCI NAD PREPADOM

“Telovadba nad prepodom ni le stvar telesa, lahko je čisto umsko dejanje, ko gre za uresničitev drznih zamisli, ki niso bile še nikda videne ne slišane.”

**Matjaž
Lunaček**



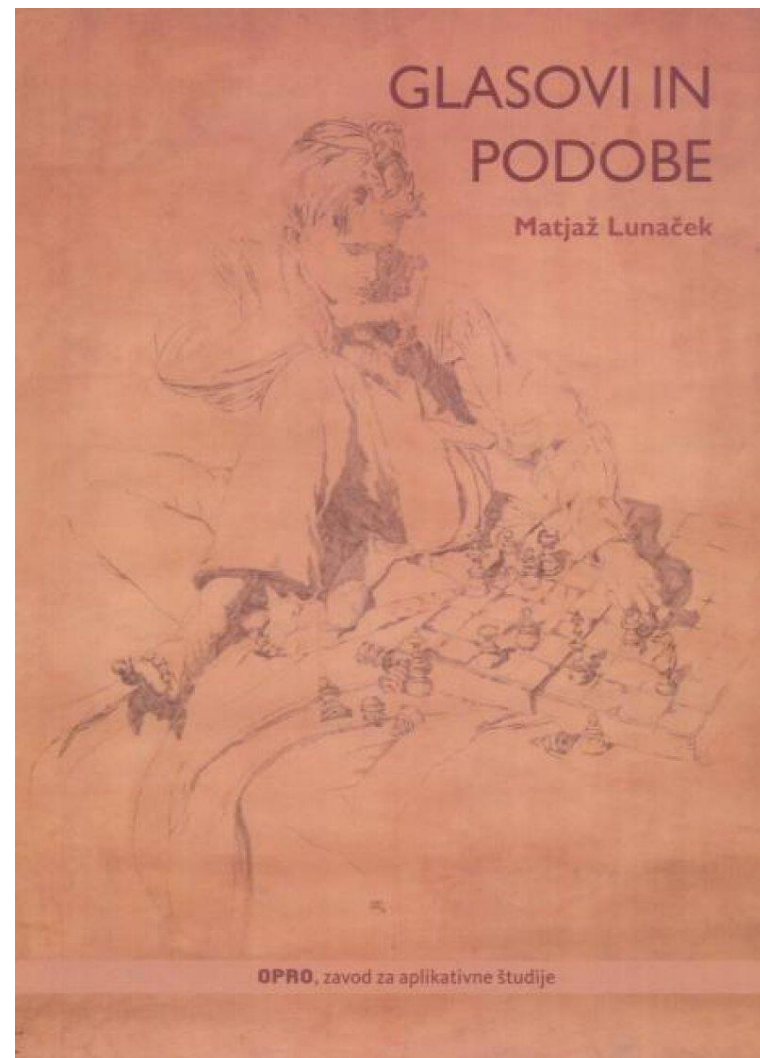
Matjaž Lunaček: Glasovi in podobe

Če v življenju doumeš
sebe, je to zelo veliko.

V temno nedoumnost
zavito bitje se pne v belo
sonce.

Ljudje posedajo po užitkih
kot ose na marmeladi.

Mrak: Podaljšuj ljubezen
do vsega in vsakogar;
morda se boš potem
naučil umreti.



PODOBE EJTI ŠTIH



CIKLUS MIGRACIJE









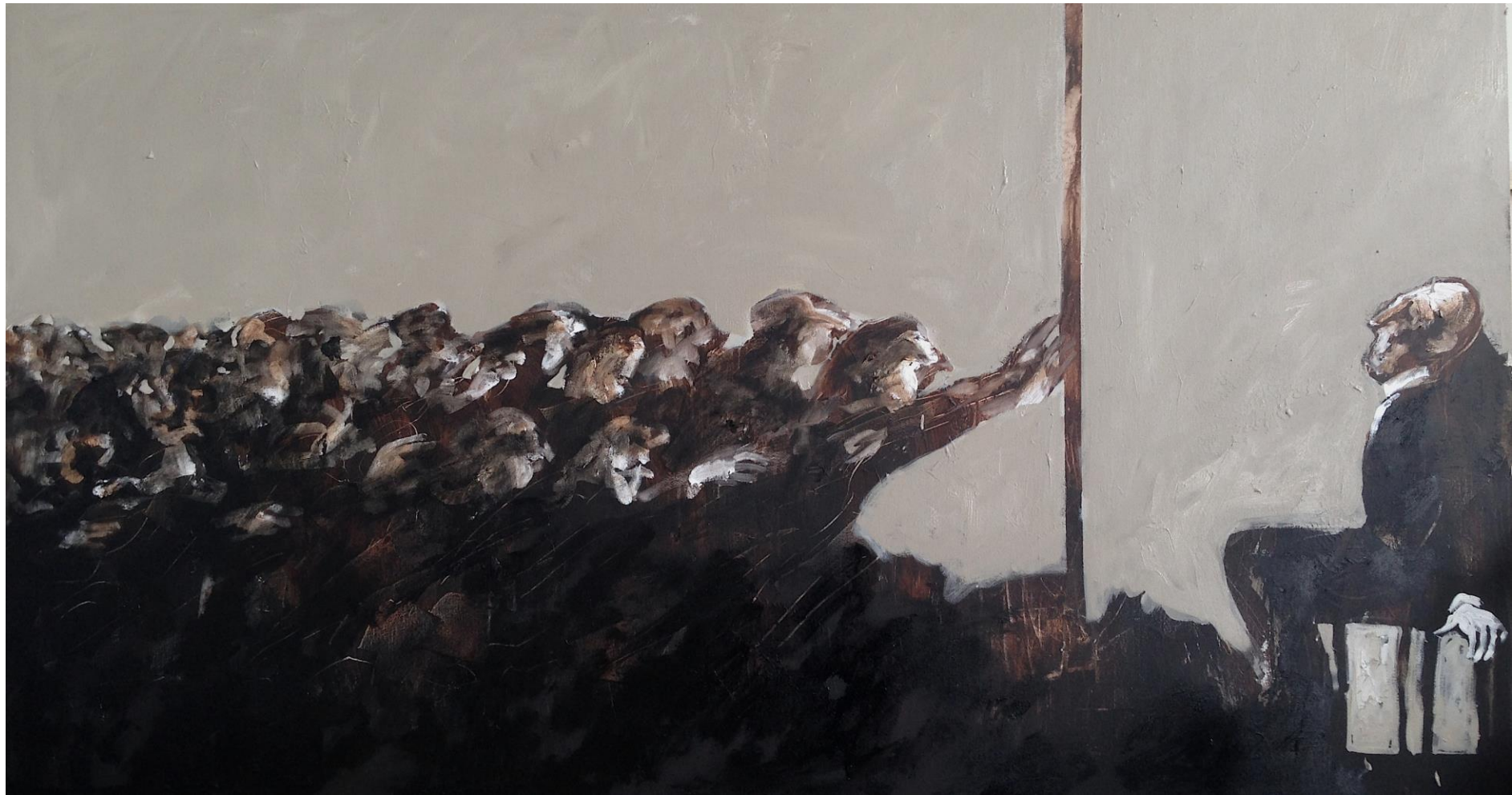


















HVALA ZA POZORNOST!

