



Poslušati, slišati in razumeti sebe in drugega

Petra Leskovšek Lasetzky

V času od 4. do 6. decembra 2015 je v hotelu Zdravilišče Laško za člane izvršnega odbora in vodje sekcij potekal izobraževalni vikend na temo svetovanje članom društva.

Po večerji smo prvi dan ob 20. uri pričeli z uvodnim srečanjem na katerem nam je predstavnica Zdravilišča Laško predstavila njihov kompleks in ponudbo. Sledila je priprava paketov za Miklavževanje.

V programu 3-dnevnega izobraževanja pa je v soboto, 5. 12. 2015 od 9. 30 do 12.30 ure za člane izvršnega odbora ter vodje sekcij potekala delavnica o svetovanju, ki jo je vodila Ingrid Plankar, psihoanalitična psihoterapevtka na temo »Poslušati, slišati in razumeti sebe in drugega«.

Po uvodni zgodbi, ki je bila povzeta iz resničnega življenja je sledila prva vaja. Udeleženci smo se morali posesti v pare in najprej je eden izmed parov moral 5 minut govoriti o sebi, drugi pa ga je moral poslušati saj je moral zgodbo v drugem sklopu naloge obnoviti. Po 5 minutah smo vloge zamenjali in po 10 minutah je sledil drugi sklop vaje, ko smo morali drug o drugem zgodbo obnoviti.

Nam je uspelo slediti navodilom? Niti ne. Za nekatere je bilo 5 minut pripovedovanja o sebi namreč dolgo obdobje, nama z Matejo P., ki sva bili v paru in radi klepetava pa je bil ta čas veliko prekratek ☺ O sebi smo sicer govorili, obnovo sogovornikove zgodbe pa je, če se ne motim, uspelo le enemu ali dvema paroma. Ko smo z vajo pričeli smo se prvih nekaj minut poslušanja sogovornikove zgodbe vsi obremenjevali s tem kaj in koliko si bomo zapomnili, da ne bomo kakšnih podatkov pomešali ... vendar smo v drugi polovici vaje pozabili na to in pripovedovanja so prerasla v pogovore, svetovanje ... Veliko pa smo tudi neverbalno komunicirali.

V nadaljevanju smo se skozi predavanje našli v številnih življenjskih zgodbah, spoznali kako različni smo si, da poznamo pravzaprav več 1000 čustev, da se na situacije različno odzovemo, pa kako komunicirajo dojenčki, koliko čustev izražamo na nezavedni ravni, kako pogosto se zgodi, da svoje misli prezrcalimo na nekoga drugega ... Naštevali smo tudi asociacije na čustva kot so ljubezen, sreča, žalost ... in odgovarjali na vprašanja o tem kako nas vidijo drugi in kako nemočne se počutimo v družbi, srečanje pa zaključili z vajo o »JAZ SPOROČILU«.

»JAZ SPORČILA« vključujejo vedenje osebe, posledico kot učinek na nas in željo. Za lažje razumevanje napisanega v nadaljevanju navajam primer: »Zamujanje mi vzbuja negotovost in skrb zate. Želela bi, da mi sporočiš, če boš zamudil«.

Predavanje je bilo izredno zanimivo, sama sem skozi primere zgodb prišla do nekaterih spoznanj o sebi, same vaje so bile izjemno koristne za nadaljnje življenje in udeleženci smo enotnega mnenja, da si takih predavanj še želimo – morda več kot le enega na leto.

Sledilo je kosilo in Miklavževanje, ki smo ga organizirali za člane društva iz Otroške sekcije. Po pestrem programu je od 16. do 18. ure potekalo še urejevanje evidenc in računalniško svetovanje vodjem sekcij, ki ga je izvedel administrator spletne strani društva Dejan Koren, član društva Jernej Leskovšek pa je v mali dvorani na društvene prenosne računalnike namestil programsko opremo.

Istočasno je v drugem prostoru potekala seja nadzornega odbora, v nedeljo pa smo izobraževanje zaključili še z sestankom izvršnega odbora Društva za KVČB.