

## **V SVOJE DOBRO, SPREJMIMO SVOJO NEPOPOLNOST**

*Spoštovani ljubi bralci Pisma Zaveze ljubezni, dragi člani in prijatelji Schönstattskega gibanja!*

**VSAKDANJE NEZGODE, TRAGIKOMEDIJE IN SPREJETJE NEPOPOLNOSTI:** V mesecu februarju sem se znašel pred vprašanjem ali naj v tem uvodniku, obravnavam temo pusta ali morda pepelnične srede. Na koncu sem sklenil, da obravnam obe temi. Beseda tragikomedija, „*opisuje dramo v literaturi, gledališču ali filmu, v kateri sta združeni karakteristiki tragedije in komedije tesno povezani.*“ Tako pravi Wikipedija, ki nam še pove, da je besedo tragikomedija, okoli 200 let pred Kristusom, začel prvi uporabljati Plaut, ki velja za enega najplodnejših komediografov starega Rima.

**Seveda poznamo tragikomedijo tudi brez Wikipedije** in vemo, kako pogosto so nesreče in nezgode v vsakdanjem življenju, tesno povezane s trenutki, ki nas nasmejijo. To dvojnost še najbolj zrcali obraz klovna, pri katerem smehljajoča se usta in rdeč nos, pogosto spremlja grenka solza. Klovnovne komične nesreče, spravijo v smeh vsakogar. Zlasti otroci se glasno smejejo, ko klovna z obrazom prileti v torto ali se useda poleg stola in se pri tem „*nerodno*“ zvrne na tla. Mislim, da tovrstna umetniška šegavost temelji na spoznanju, da je v življenju takšne situacije vsak med nami že doživel. Dobro je, da se lahko nasmejimo takšnim malim nerodnostim, saj smeh pri tem, hipoma ustvari prostor za več lahkotnosti.



**V nekaterih filmih igralec**, ki igra nerodo, na koncu izpade pravi junak. Takšen film nas običajno spravi v smeh. Obenem nam svojimi pretiravanji sporoča, da življenje le ni tako slabo, kot zgloda. Smeh je veliko pomembnejši, kot se morda zdi.

**SPOSOBNOST SMEJATI SE SAMEMU SEBI:** Dr. Barbara Wild, nevrologinja in psihiatrinja, pravi: „*Če se znate smejeti sami sebi, se vam ni treba bati posmeha drugih. Če se ne jemljete tako resno, če sebi in drugim priznate napake in slabosti, se notranje sprostite in umirate.*“ Vendar se ni vedno lahko smejeti samemu sebi. Ob tem je dobro vedeti, da „*samoironija ni le umetnost, ampak je še kako zdrav način življenja. Ljudje, ki se znajo smejeti sami sebi, imajo bolj sproščen odnos do lastnih napak in so bolj nagnjeni k temu, da jezo in razočaranje spremenijo v humor. Najboljše zdravilo proti stresnim trenutkom je navada, da majhne nezgode premagujemo s humorjem. Psihologi, zdravniki in družboslovci se strinjajo, da humor pozitivno vpliva na imunski sistem. Poleg tega takrat kadar se smejimo, zaznavamo bolečino manj intenzivno.*“

**Zdrav humor je nenadomestljiv za medosebne odnose.** „*Humor je družbeno lepilo, ki povezuje ljudi med generacijami in narodi, humor in vedrina pa spodbujata tudi ustvarjalnost.*“ Smeh in humor sprožita v nas celo vrsto pozitivnih hormonov. Kadar brez kakršnega koli zunanega razloga, morda le za vajo, z obraznimi mišicami naredimo smejoč in veder obraz, se pozitivni hormoni že aktivirajo. - To lahko vsak pri sebi, takoj preizkusi.

**UČENJE VEŠČIN EMPATIJE PRI SOOČANJU Z OMEJITVAMI IN SLABOSTMI:** V tragičnem in komičnem prizoru, se človek hitro dotakne svojih globljih plasti. To je močna izkušnja, posebej še takrat, ko postanejo naše napake očitne drugim. Lahko se naučite vedno bolj skrivati in čim manj od sebe razkrivati ali pa se naučite notranje svobode in odločnega „*da,*“ svoji naravi in omejitvam. Pater Kentenich v tem kontekstu govori o „*razrahljani samozavesti.*“ Znak lastne zrelosti je, da mi ni treba imeti vedno prav, da priznam napake in, da mi s težnjo po popolnosti, ni treba vzdrževati lastne samopodobe.

**V nekem pogovoru je dr. Barbara Wild, sogovorniku teologu omenila,** da še posebej ceni Frančiškovo duhovnost. Da bi mu pojasnila, kaj ji ta duhovnost pomeni, mu je povedala dogodek iz življenja svetega Frančiška. V zgodnjih časih skupnosti, je bila skupina okoli Frančiška tako revna, da niso imeli dovolj vsakdanje hrane in so bili pogosto lačni. Neke noči je eden od njih stokal in ni mogel spati. Frančišek je to opazil in prizadeti brat mu je priznal, da ga od lakote boli želodec. Frančišek je zbudil vso skupnost, da so skupaj pojedli nekaj od skromnih zalog, pri tem pa jim težav njihovega sobrata ni razkril. „*Mojemu sogovorniku ta droben primer kaže notranjo kakovost, navdihujoče in pozitivne duhovnosti.*“

**Marshall Rosenberg,** ustanovitelj šole nenasilne komunikacije, po katerem se ta šola tudi imenuje, poudarja, kako pomemben je empatičen jezik, namesto odklonilnega odziva in obsojanja, tudi kadar se pogovarjate sami s seboj.

**Nekoč sem se udeležil seminarja,** ki je bil namenjen obravnavi sanj. Vsak udeleženec je javno povedal svoje sanje. Moderator je po vsakem nastopu udeleženca, povzel nekaj stavkov iz njegove zgodbe. Pri tem je izraženo grenkobo ali trpkost, nadomestil s svojimi bolj prizanesljivimi besedami. Negativni opis sanj, kot na primer: „*Bil sem zares velik in debel in to je bilo zame grozno*“ se je potem slišal lepše: „*počutil sem se močno predebel in to se mi ni zdelo vredno.*“ Tudi, če govorimo o sebi in tudi, če gre samo za sanje in ne za dejansko resničnost, se moramo naučiti, da nikoli ne uporabljamo zaničevalnega jezika. Pater Kentenich je „*vlogo pravega sogovornika*“ poimenoval: „*Dvigovalec samozavesti.*“

**SPREJETJE LASTNE OMEJENOSTI:** Dobrohotno sprejemanje vsakodnevnih tegob in nepopolnosti, se mi zdi, kot učno polje in priprava na temeljni korak krščanske vere. Stopiti korak stran od lastnega jaza, je tu ključno. Gre za to, da prenehamo iskati sebe in sledimo Jezusu. Gremo stran od vrtenja okoli sebe in, kot pravi Sveto pismo, pristopimo k predanosti in „*ljubezni do bližnjega.*“ To je odmik od hlastanja po odrešitvi, k drži iztegnjenih rok, da bi lahko z vsem srcem in z vso dušo rekli Stvarniku: „*Oče, v Tvoje milostljive in usmiljene roke, izročam svoje življenje.*“

**Potem, ko sem začel s pustom,** se moje misli na tej točki usmerjajo na pepelnično sredo in na začetek postnega časa. Morda smo že zelo blizu obhajanja spomina na Veliki teden z Jezusovo daritvijo, ki se konča z Jezusovim Vstajenjem.

Še malo in z Marijo bomo molili: „Moja duša povelečuje Gospoda in moj duh se raduje v Bogu, mojem Odrašeniku.“ Lk 1, 46

Želim vam blagoslovljeno romanje skozi postni čas!  
pater Ludwig Güthlein, Schönstattsko gibanje, Nemčija

P. Ludwig Güthlein



<https://cutt.ly/JwVySmmK>