



CELJSKA MOHORJEVA DRUŽBA

— Prva slovenska založba —

ELISABETH LUKAS: STORI PRVI KORAK



Podatki o knjigi

- Naslov: Stori prvi korak
- Podnaslov: Reševanje sporov, ustvarjanje miru
- Zbirka: Smisel
- Avtor: Elisabeth Lukas
- Predgovor: dr. Jože Ramovš
- Prevedla: Alexandra Natalie Zaleznik
- Urednica: Saška Ocvirk
- Velikost: 135 mm x 210 mm
- Vezava: mehka z zavih
- Število strani: 240
- ISBN: 978-961-278-538-3
- Cena: 23,50
- Založnik: Celjska Mohorjeva družba
- Leto izdaje: 2021

Kontakt

Uredništvo

T 03 426 48 00

urednistvo@celjska-mohorjeva.si

Ne v udarcu nazaj, rešitev je v prvem koraku naprej

V družini, v službi, med sosedi, v javnem in političnem prostoru – povsod naše odnose zastrupljajo navidezno nerešljivi konflikti. Kljub najboljšim namenom pogosto tragično uidejo nadzoru. Poraženi nasprotniki pa so le tleča žerjavica sovraštva. Če smo v tej nevarni igri pripravljeni tvegati »vnaprejšnji vložek«, lahko po jasno začrtanih stopnjah in preizkušenih metodah stopimo iz začaranega kroga proti trajnemu sožitju. Z izpolnjenim smislom lahko namreč iz vsakega spora vsi izstopimo kot zmagovalci.

Stori prvi korak je poljuden priročnik, ki lahko učinkovito pomaga reševati spore tako med šolarji, partnerjema v intimnem odnosu in zagrenjenimi sorodniki kot med sodelavci v večjih ali manjših kolektivih, političnimi tekmeci v koalicijskih pogajanjih in nenazadnje med sprtimi narodi, ki stoletja ostajajo na nasprotnih okopih.

Spori so sicer neizogiben del življenja. V najtežje se zapletemo znotraj samih sebe. V prvem delu zato avtorica spregovori o reševanju notranjih konfliktov. Vsakega izmed njih moramo osmisliti in se ga naučiti razelektriti s plovbo po doživljajskem toku in z določanjem življenjskih prioritet. Naši spori in prepiri z bližnjimi in ljudmi na širši družbeni ravni so pogosto le podaljšek naših notranjih razprtij. Lukasova bralca s konkretnimi primeri pouči in vodi skozi proces razreševanja takih in drugačnih sporov.

Katera polena smo sami vrgli nasprotniku pod noge? Zakaj se tako počuti in zakaj se tako odziva? Kaj bi lahko storili, da bi ostali zvesti svojim občutjem in hkrati nasprotniku prizanesli z najhujšim povračilnim udarcem? Kakšno rešitev iz svojega svobodnega prostora osebne izbire bi lahko izbrali, da bi iz kočljivega položaja odšli pokončno in brez globljih ran v odnosu? Vse to so vprašanja, s katerimi bi nas skozi proces razreševanja sporov vodil usposobljen logoterapevt. Lahko pa se jih z malo vaje oprimemo tudi sami in iz naslednjega spora doma ali v službi odidemo s toplim občutkom skupnega zadovoljstva. Če namreč »zmaga« temelji na brezobzirnosti do sočloveka, nikoli ni zares sladka, kaj šele dolgotrajna.

Kot v spremni besedi dodaja dr. Jože Ramovš, gre za knjigo, ki lahko koristi in spremeni življenje prav vsakemu človeku. Slovencem kot narodu pa bi jo morali predpisati skoraj na recept.

O avtorju

Univerzitetna profesorica **dr. Elisabeth Lukas** (1942) je študirala psihologijo na dunajski univerzi, kjer jo je odločilno zaznamovalo srečanje s prof. dr. Viktorjem Franklom, utemeljiteljem logoterapije. Že kot doktorandka je na podlagi njegovih znanstvenih tez oblikovala psihološki vprašalnik, t. i. logotest, ki je bil pozneje preveden v 16 jezikov in ga uporabljajo pri številnih znanstvenih raziskavah. Od leta 1973 je v



Nemčiji delovala kot klinična psihologinja in psihoterapevtka, nato pa je prevzela strokovno vodenje »Južnonemškega inštituta za logoterapijo« v Fürstenfeldbrucku pri Münchnu, ki sta ga leta 1986 osnovala z možem. Znana je tudi kot predavateljica, docentka in avtorica. Njenih 38 strokovnih knjig je doživelo 77 prevodnih izdaj v 17 jezikih. S predavanji in z javnim delovanjem je Elisabeth Lukas ključno vplivala na nastanek novih logoterapevtskih centrov v različnih državah v Evropi in Ameriki, z razširjanjem nadvse aktualne Franklove miselne zapuščine pa je pomembno pripomogla tudi k njegovi prepoznavnosti v evropskem prostoru.

Iz knjige

Doživela sem študente, ki niso bili sposobni niti osem minut z zaprtimi očmi sedeti na meditacijski klopici, ker niso trpeli tišine. Nervozno so začeli cepetati in so dobesedno padli s klopi. Doživela sem ženske, ki niso zdržale 14 dni, ne da bi se odpravile po nakupih, namesto da bi se preživljale iz svojih nabito polnih hladilnikov in zamrzovalnikov. Doživela sem mlade može, ki so na dopustu v gorah po dveh dneh brez računalnika kazali odtegnitvene znake in so tretji dan prenehali hoditi ter obtičali v internetni kavarni najbližjega mesta. Doživela sem dekleta, ki so si v času razprodaj v neki modni trgovini med seboj pulila lase, ker so si hotela prigrabiti ravno takrat modne svetlikajoče se majice – dekleta, ki so jih imela doma v omarah po trideset. Doživela sem moške, ki so pomislili na samomor, ker je njihov sodelavec napredoval na višji položaj, kot so ga imeli sami. In doživela sem nešteto oseb, ki so popolnoma pozabile, kako počakati na nekaj, kar si želijo, na primer kako varčevati za nekaj lepega. Ne samo da so si s številnimi krediti same zategnile zanko okoli vratu, oropale so se tudi za naravno doživetje veselja, ki je neprecenljivo. Takoj izpolnjena želja ali dobrina, ki jo predolgo odplačujemo, izgubita ves sijaj in se čedalje bolj spreminjata v okove, ki bi se jih najraje čim prej otresli. (Str. 40)

Če je torej smisel tisto, kar je dobro za vse udeležene, potem mora v primeru spora vsak raziskati, kaj bi lahko bilo dobro za njegovega nasprotnika. To je zahteven podvig. Kaj bi bilo dobro za nas same, takoj vemo, kristalno jasno nam je – a za »sovražnika«? Od njega smo notranje zelo oddaljeni, vidimo ga popačenega, pripisujemo mu samo še negativne namere ... O tem, kakšen je v resnici, vemo zelo malo. Vendar nič ne pomaga; če hočemo vedeti, kaj bi bilo dobro zanj, moramo prisluhniti, ujeti njegove signale in se z naporom vživeti vanj. (Str. 64)

Vnaprejšnji vložki za smiselni dosežek so čista dejanja volje, ki izvirajo iz volje do smisla, kakor bi se izrazil Viktor E. Frankl. Nič jih ni povzročilo (pravzaprav smo se nagibali k temu, da bi se odzvali drugače), pač pa so namerni – osredotočeni na dober cilj. Pomislimo na simboliko odmeva. Če v gorsko sosesko zakličemo nekaj negativnega, se odbije negativen odmev, ki nas spodbudi k temu, da zopet oddamo nekaj negativnega. Takšnega procesa z analizo izvora negativnega odmeva ni mogoče ustaviti. Ustaviti ga je mogoče le tako, da nekdo junaško, kljub negativnemu odmevanju v ušesih, v sotesko zakliče nekaj pozitivnega. Takó pa se z enim dejanjem spremeni vse. (Str. 70)