

Resničnost... nagovalka... Mirela... Nič ne bo s... salonom

Estrada... Plačel za seks z Megan Fox in spregovoril o izkusnji

EKIPA24.SI... Ronaldov dih jemajoc hotel (fotogalerija)

SVET 24

Njena.si... Kake šokirale takšno odločitvijo

Njena.si... Zajtrk za sladokusce je lahko tudi tak!

Njena.si... Ena ženska storila znanj igralca na pragu ločitve... za njo...

(/clanek/zabava/resnicnost... (/clanek/zabava/estrada... (/clanek/sport/mednarodni-nogomet... (/http://njena.si/clanek... (/http://njena.si/clanek... (/http://njena.si/clanek...)

18:13 21. julij 2016

TRENDING >

hujšanje

ukrepanje

(/iskanje?tag=hujšanje) (/iskanje?tag=ukrepanje)

EUROSERVIS (/ms/euroservis)

# Mi izbiramo: sočutje ali nasilje

Sabina Gombač

21.07.2016 12:49:27 Posodobljeno: 15:02 / 21.7.2016

Priporoči 1

Share buttons for Facebook, Twitter, Google+, and Pinterest with corresponding URLs.

Tragična smrt pretepepe dveletne deklice je močno pretresla vsakega izmed nas in celoten slovenski prostor. Dogodek je postal osrednja novica vseh medijev, sledili so odzivi različnih institucij, strokovnjakov in tako dalje.



Sabina Gombač Foto: Vir: Tatjana S

V javnosti so se pojavljale številne polemike: kako je do tega prišlo, kje so bile institucije, kje so bili sosodje, bližnji, da niso opazili sprememb na deklici.

Javnost se je močno odzvala, in sicer se je pojavila tako potreba po pomoči preživelim kot potreba po maščevanju storilcem z nasiljem... Kaj se dogaja v nas danes, skoraj mesec dni po tem dogodku, ko novica ni več osrednji del

## KAJ ZDAJ BEREJO DRUGI

Ob slovenski meji: starostnica umirala v mukah, po njej so gomazeli črvi

Premier z družino za hrano in pijačo 13.150 evrov

VIDEO: »Dvignila sem rolete in zagledala avtobus v sobi sosede«

### NAJNOVEJŠE OBJAVE

- 17:55 Solinarska sezona
17:41 Aretirali skupino, ki je načrtovala teroristični napad med olimpijskimi igrami

### ČLANKI IZ SEKCIJE

Mi izbiramo: sočutje ali nasilje

poročil? Novi travmatični dogodki usmerjajo pozornost drugam? Smo otopeli z zaključkom, da ne moremo nič narediti? Odhaja boleč dogodek v pozabo in nadaljujemo po ustaljeni poti?

Zavedanje, da tovrstni travmatični dogodki vplivajo na vse, tako udeležene v samem dogodku kot na nas kot opazovalce, je pomembno za zavestno odločitev, da tokrat lahko ravnamo drugače. Pozabljanje je zelo učinkovit način, da se zaščitimo pred čutenjem neprijetnih občutkov in nam pomaga, da se travmatskih doživetij ne spomnimo. Kljub temu pa se te boleče izkušnje vpišejo v naše strukture v možganih in neodvisno od naše volje vplivajo na nas, ter se ponovno prebudijo ob podobnih travmatičnih dogodkih.

Zgodba o zlorabi moči nad otrokom v nas vzbuja številne občutke in lahko prebudi najgloblje notranje psihične bolečine, na primer spomine na nasilje, ki smo ga doživeli na lastni koži ali bili tihi opazovalci nasilja, ki ni bilo nikoli poimenovano kot nasilje; občutke strahu in nemoči, ki so prebudili potrebo po maščevanju; sram in krivda, ker nismo reagirali tokrat ali kdaj v preteklosti; zamaje se občutek varnosti in zaupanje v institucije, ki naj bi preprečile tovrstna dejanja in nenazadnje nam tovrstni dogodki postavljajo ogledalo kakšna družba smo - kaj vse smo ljudje sposobni narediti drug drugemu, tudi najranljivejšim članom družbe.

Tovrstni dogodki lahko dobijo smisel le, če se kot posamezniki in družba odločimo, da bomo tokrat ravnali drugače in naredili majhen premik v smeri dobrega za vsakega izmed nas in za družbo.

### Kaj lahko naredimo drugače?

Nasilje je vedenje, ki je odraz globokih notranjih nepredelanih psihičnih ran in se odraža skozi fizično, psihično, spolno in/ali ekonomsko zlorabo moči nad šibkejšim. Pomembno je, da postavimo ničelno toleranco do nasilja.

Vprašajmo se: Kakšen je moj odnos do nasilja? Znam reči: To je nasilje in je nedopustno? Kaj naredim, ko ga zaznam: se obrnem stran, mu zmanjšujem vrednost, iščem opravičilo za nasilje?, Kaj je razlog, da ne pristopim aktivno, ko zaznam nasilje nad šibkejšim? Česa se bojim, če aktivno pristopim? Bodimo odprti za odgovore v sebi in postavimo nov odnos do nasilja v vašem življenju.

V kolikor smo zaznali, da je smrt deklice v nas prebudila lastne boleče spomine, nekaj kar je bilo globoko skrito in se izraža skozi neprijetne občutke strahu, nemoči ... ali če smo zaznali, da imamo sami težave s soočanjem z lastnimi notranjimi stiskami, ki vplivajo na naš odnos do otroka, si ne dovolimo, da nas občutki sramu in krivde vodijo v osamo, ampak si poiščimo pomoč, ki nam bo pomagala k razrešitvi notranjih stisk. Pomembno je, da notranjih doživljanj ne potlačimo ponovno, ampak jih z ustrezno strokovno pomočjo ozavestimo, predelamo in v sebi oblikujemo nove zaključke o sebi in nasilju. Osvoboditev notranje bolečine prinaša nov odnos do sebe in vpliva na celotno naše delovanje. Občutke nemoči, sramu, strahu, sovraštva, zamenjajo sočutje do sebe in drugega. Na takšen način konstruktivno pristopimo k notranji bolečini in s tem prekinemo dolgo pot nasilja do sebe ali drugih.

Sabina Gombač že vrsto let dela kot socialna pedagoginja in integrativna psihoterapevtka na področju pomoči posamezniku v čustveni stiski. Danes kot psihoterapevtka dela v zasebni praksi s posamezniki, ki se soočajo s posledicami travmatskih dogodkov, tesnobo, strahovi, izgorelostjo, depresijo, in drugimi težavami, ki vplivajo na njihovo življenje. Pri tem sledi celostnemu pristopu k posamezniku in njegovi stiski ter spoštuje kodeks profesionalne etike. Več informacij pa vas čaka na spletni strani [www.sabina-psihoterapija.si](http://www.sabina-psihoterapija.si). (<http://www.sabina-psihoterapija.si/spt/>)



Čudežne diete ne delujejo

(/clanek/vitalni/578f290018436/cudezne-diete-ne-delujejo)



Upokojitev - polet v svobodo

(/clanek/vitalni/57877914ebc40/upokojitev-polet-v-svobodo)



Valgusna deformacija stopala

(/clanek/vitalni/5784f17dbe463/valgusna-deformacija-stopala)

Otrokom, ki so tiho spremljali novice in poslušali zgrožene pogovore odraslih razložimo čemu naša jeza, žalost, nemoč... Opazovanje reakcij odraslih, posebej staršev od katerih so odvisni, v njih prebuja številne neprijetne občutke, ki si jih ne znajo razložiti. Če bodo ostali sami s temi občutki, si bodo naredili lastne zaključke glede na njihove miselne sposobnosti, na primer: nihče me ne opazi, ko mi je težko, ni dobro, da me je strah, ipd. Pogovor otroku pomaga, da ubesedi lastna občutenja, jih umesti, preveri svoje strahove in notranje ponovno vzpostavi varnost. Verjetno bo potrebnih več pogovorov, vendar ima vsak izmed njih smisel za otrokovo ponovno vzpostavitev notranjega ravnovesja. Tako ne bo to spomin, ki bo zaradi neopaženosti otrokove stiske ob dogodku potisnjen v nezavedno in bo vplival kasneje na posameznika ob podobnih dogodkih, ampak izkušnja, ko mu je bilo težko in je bil s strani starša slišan. Njegovi občutki so imeli vrednost, bili sprejeti in potolaženi. S tem otroku vračamo pomemben občutek notranje varnosti, ki mu pomaga, da je odprt za novo učenje.


Zavedanje, da za deklico žalujejo tri njene sestre in ostali bližnji, naj nas vodi k konstruktivnemu in spoštljivemu odnosu do njihove bolečine. Pomislimo, kako jim je, ko slišijo, da javnost govori o maščevanju starša ... še vedno sta to njuna starša, kar v njih vzbuja še dodatne notranje konflikte. Maščevanje rojeva le novo nasilje in nove žrtve, ki se bodo glede na svoje zmožnosti soočale z notranjo bolečino – z nasiljem?

Kot posamezniki, ki smo del družbe, lahko z odgovornim ravnanjem preko primerne vzgoje, aktivnim pristopom do lastne psihične bolečine, z ohranjanjem senzibilnosti do drugega in ne zatiskanjem oči pred nasiljem v naši okolici pomembno prispevamo k temu, da se bodo tovrstni dogodki reševali pravočasno in na pravi način.

**Značke:** [blog \(/iskanje?tag=blog\)](/iskanje?tag=blog), [sabina-gombač \(/iskanje?tag=sabina-gombač\)](/iskanje?tag=sabina-gombač), [dekllica-z-jesenic \(/iskanje?tag=dekllica-z-jesenic\)](/iskanje?tag=dekllica-z-jesenic), [ukrepanje \(/iskanje?tag=ukrepanje\)](/iskanje?tag=ukrepanje)


#### VAŠ PRISPEVEK


 Pišite nam

 Pošljite nam fotografije

 Pošljite nam video

 Pošljite nam zanimive povezave

 Pošljij prijatelju (mailto:?subject=Pošiljam ti zanimivo povezavo: Mi izbiramo: sočutje ali nasilje?body=http://svet24.si/clanek/vitalni/5790a8b782237/mi-izbiramo-socutje-ali-nasilje)

 Opozorite nas na napake

1 komentar

Razvrsti po:



Dodaj komentar



**Boris Ferlan** · Maribor, Slovenia

NASILJE JE ŽE IZBRANO ,kako dolgo bomo še čakali ,.....

Všeč mi je · Odgovori · 2 ur

 Facebook Comments Plugin

