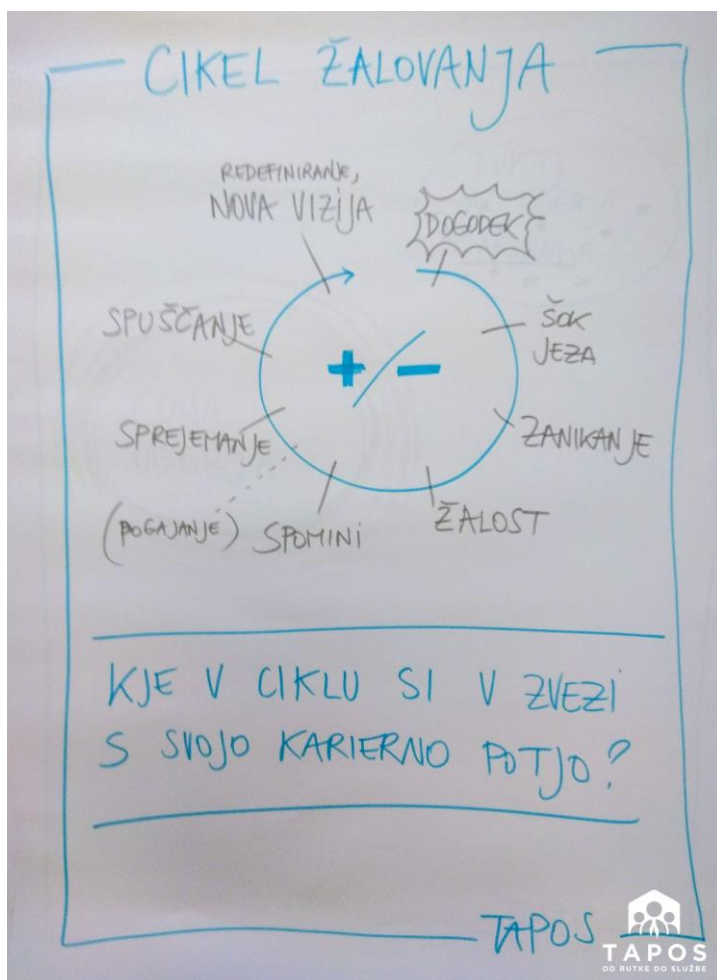


O CIKLU ŽALOVANJA IN NJEGOVI POMEMBNOSTI PRI ISKANJU ZAPOSLOTITVE

Edino, kar je konstantno, je sprememba. Na to lahko vedno računamo. Težava pa nastane takrat, ko se spremembe zgodijo, ne da bi mi to želeli ali imeli možnost na spremembo vplivati. Takrat se mnogo ljudi počuti izgubljene, ne vedo, kako bi se lotili situacije, v kateri so se znašli. Vse to je odlična podlaga za občutke nemoči, jeze, žalosti in včasih celo pot v depresijo ali brezciljnost. Zato se mi zdi pomembno, da vam predstavim t.i. cikel žalovanja.

To orodje nam govori o fazah čustvovanja, skozi katere gredo vsi ljudje, ko se nam zgodi nekaj nepričakovanega. Recimo takim dogodkom »izguba«. Izguba prijatelja, izguba službe, izguba možnosti realizacije neke ideje, izguba partnerske zveze itd. Zanimivo je, da se nam isti proces odvije tudi ob dogodkih, ki so načeloma pozitivni. Na primer, rojstvo otroka je navadno zelo pozitiven dogodek, a nas vseeno pahne v isti cikel. Izgubili smo namreč način življenja, ki smo ga bili vajeni do sedaj. Vse se mora spremeniti in to zahteva od nas veliko prilagajanja na novo stanje.



Kaj se začne dogajati, ko vstopimo v cikel žalovanja po nekem dogodku?

- V fazi **šoka** in **zanikanja** se pogosto prelivata ena v drugo: izogibamo se temi, počutimo se zmedeno, prisotnost strahu je pogosta.
- V fazi **jeze** občutimo frustracijo, iritacijo, anksioznost.
- V fazi **žalosti** občutimo nemoč, depresivna občutja, preobremenjenost, napadalnost in včasih tudi sovražnost.
- V fazi **pogajanja** nam je težko najti pomen dogodka, povezujemo se z ostalimi ljudmi, delimo svojo zgodbo.
- V fazi **sprejemanja** raziskujemo možnosti, sprejemamo resničnost tako, kot je.
- V fazi **novih možnosti** se oziram v prihodnost in razmišljamo o novih scenarijih.

Dobro je vedeti, da smo v vsakem trenutku v več ciklih žalovanja. Razlikujejo se v intenziteti doživljanja in pomembnosti. Istočasno smo na primer lahko v ciklu žalovanja, ker smo se razšli s partnerjem, ker smo z avtom udarili ob previsok robnik ali ker smo izgubili svoje najljubše pisalo.

Da žalujemo ob izgubi svojega najljubšega pisala? Aha, res je. Najprej se zavemo, da smo ga izgubili (šok, o, ne, izgubila sem svoj naj kuli!), potem ga iščemo po vseh žepih in nahrbtnikih (faza zanikanja), potem smo jezni, ker smo bili tako nepozorni v natrpanem kafiču, da ga nismo skrbno pospravili (faza jeze). Sledijo občutki žalosti (oh, škoda, res je bil super), ki jim sledijo spomini (kam vse sem vzela ta kuli s sabo). Nato se sprijaznimo s situacijo in se začnemo ozirati po papirnicah za prav takim ali celo boljšim tipom pisala (nova vizija).

Ko se razidemo z dolgoletnim partnerjem, se nam dogaja isto, le da so občutki mnogo bolj burni, naš notranji kritik še bolj mrzlično išče razloge za iskanje krivde (saj sem ga res sama odgnala, kakšen bedak je bil, kako sem bila neumna) ali zanikanje situacije (pa saj morda še ni konec, mogoče pa lahko ponovno poskusiva, saj bi lahko bilo v drugo drugače), obdobja žalosti vztrajajo dlje. Isto se dogaja, ko umre oseba, ki nam je bila zelo blizu.

Zato so imele mnoge starejše družbe čas za žalovanje vgrajen v kulturo, saj so se zavedale pomembnosti, da ima človek čas in prostor za to, da gre skozi vse naštetje faze, preden se spet poveže nazaj v navadni vsakdan. Govorim o tradicijah enoletnega žalovanja po smrti življenjskega partnerja, podobnih praks je še več.

Kako si lahko pomagamo z vedenjem, da tak cikel obstaja? Lahko nam olajša razumevanje, kaj se nam dogaja in zavedanje, da je to človeško, običajno in ZDRAVO! Ja, jeza je zdravo in pomembno čustvo, ki si ga moramo dovoliti čutiti. Prav tako ima žalost enako pomembno funkcijo. Pomembno je, da od sebe ne pričakujemo, da bomo žalovanje zaključili v nekem zadanem času. V katerem koli trenutku lahko doživimo kaj, kar nas bo postavilo v sredino novega cikla žalovanja, a bo ta navadno manj buren. Tak dogodek je recimo obletnica smrti, srečanje z nekdanjim partnerjem v družbi njegove nove ljubezni, ko spoznamo osebo, ki je dobila tisto službo, o kateri smo že sanjali sami.

Torej, ko boste iskali zaposlitev in naleteli na nepričakovano oviro (izgubo), lahko do neke mere napoveste, kaj se vam bo zgodilo v prihajajočih dneh, tednih, mesecih (odvisno od pomembnosti ideje, ki jo je izguba predstavljala). Vdih – izdih in lepo naprej. Korak po koraku, z zavedanjem, da ste v redu!

Dodatno branje na temo: genuinecontactway.com/the-work-of-grief.



O ZAVEDNI IZGRADNJI PODPORNEGA SISTEMA ZA USPEH PRI ISKANJU ZAPOSLOTVE

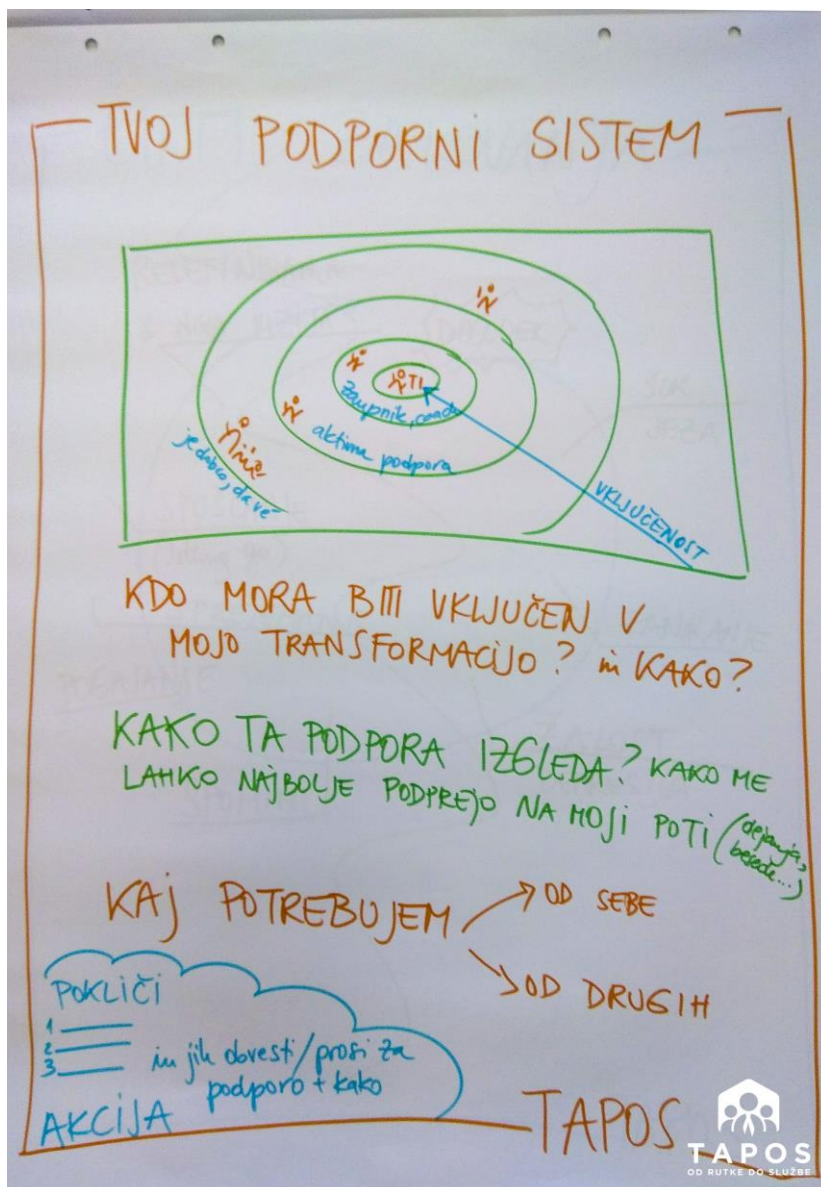
Namen naslednje vaje je na zelo enostaven način aktivirati vašo socialno mrežo tako, da vam bo v oporo v procesu iskanja zaposlitve. Ko na trgu dela iščete svoj prostor, boste namreč soočeni s svojimi največjimi strahovi, vaši večni vzorci odlašanja bodo spet pokazali zobe, pogosto boste izkusili občutke nemoči, dvoma, morda celo obupa. Vedite, da je vse to sestavni del osebne poti, na katero ste se podali. Istočasno je zato še toliko bolj pomembno, da se obkrožite z ljudmi, ki vam bodo v pomoč NA NAČIN, KI VAM POMAGA. S to vajo boste določili, kdo so tiste osebe, v družbi katerih se počutite varno. Naslednji korak bo določiti, kako naj ta podpora tudi izgleda. Zadnji korak je akcija! Pripravljeni?

1. Najdite večji list papirja in pisalo.
2. Narišite tarči podobne koncentrične kroge. Narišite 3-4 kolobarje. (glej priloženo fotografijo)
3. V sredino tarče narišite sebe.
4. Pomislite: kdo mora biti na kakršen koli način vpleten v moj proces iskanje zaposlitve, tako da bo to meni v oporo?
 - So to starši, partner? Včasih se znajdemo v situaciji, ko nam najbližji ljudje predstavljajo cono udobja, spet drugič bazen obsojanja. Odločite si, kaj morajo vedeti o vašem procesu. Vse ali morda le to, da se dogaja?
 - Kateri prijatelji, znanci?
 - Kdo vam lahko pomaga odpreti kakšna vrata ali poda priporočilo za vaše delo?
5. Napišite seznam vseh oseb, ki jih želite na kakršen koli način vključiti v svoj proces.
6. Razporedite te osebe po krogih glede na to, kako blizu si jih želite.
7. Za vsako osebo si zamislite, kako vam lahko najbolje pomaga. Odgovorite si na vprašanje: Kako si želim, da bi se ti ljudje vedli do mene, da mi bo to v pomoč?
 - Si želite, da vas le poslušajo in nič ne vprašajo?
 - Imate z njimi dogovor, da jih lahko pokličete kadar koli in se zjokate na njihovi rami?
 - Vas sprašujejo o napredku vašega iskanja zaposlitve in podajajo predloge za naslednje korake?
8. Ko imate **TOČNO DOLOČEN TIP VEDENJA, KI SI GA ŽELITE** od oseb v najožjem krogu, sledi akcija:
 - Pokličite vse osebe, ki naj bodo v vaši »navijaški skupini« (ljudje, čigar opore si najbolj želite).
 - Povejte jim, da ste v procesu iskanja zaposlitve in da si želite njihove podpore. Povejte jim **ZELO NATANČNO**, kako lahko to zgleda. Vprašajte jih, ali je to nekaj, kar bi bili pripravljeni narediti.

Pogosto bo že samo to, da naredite ta seznam in pokličete 3 ljudi, dovolj, da občutite moč, spodbudo in zalet za nadaljevanje.

Ne čutite se krivo, da ste jih motili, da jih mogoče res ne morete klicati itd. To je vaš notranji kritik, ki si na vse pretege prizadeva, da vam ne bi uspelo najti zaposlitve, saj vas to pahne izven vaše obstoječe situacije (ki je obenem tudi vaša cona udobja). Vaše navijače ste vprašali, ali so to pripravljeni narediti. Torej so imeli možnost reči ne. V primeru, da so pristali na novo navijaško vlogo, so to rekli zato, ker vam res želijo najboljše in si želijo pomagati. Kapiš?





Ekola, zdaj pa v akcijo, dragi moji! Želim vam veliko uspehov po vaši osebni definiciji uspeha. Vedite, da imate veliko navijačico nekje na Nizozemskem!

Velik objem,
Neža

Gradivo sta pripravili: Neža Krek in Nina Medved. Gradivo ni bilo lektorirano.



Zveza tabornikov Slovenije, nacionalna skavtska organizacija, Einspielerjeva 6, 1000 Ljubljana, Slovenija Telefon: +386 (0)1 300 08 20
E-pošta: pisarna@taborniki.si Splet: www.taborniki.si TRR: 0201 0001 4142 372 ID za DDV: SI65720792