



*Rojeni smo, da izžarevamo  
veličino Boga, ki je v nas.  
Bog ni le v izbrancih,  
je prav v vseh ljudeh.  
Ko pustimo, da naša luč sveti,  
nevede to omogočimo tudi drugim.  
Marianne Williamson*

*Poglejte, kakšno ljubezen nam je  
podaril oče! Celo božji otroci se  
imenujemo in to tudi smo. Svet nas  
le zato ne spozna, ker ni spoznal  
njega.*

*1Jn 3,1*

## Vsebina

- Uvod
- **Osrednja tema: ZASTAVLJANJE CILJEV - 2. DEL**
- Utrinek:
- **Oktobrska tema: Povzetek srečanja z dr. Žvegličem**
- **Medsebojni odnosi: Čustveno izsiljevanje (povzetek knjige)**
- **Odmevi: Izlet na Rajske livade  
Kostanjev piknik  
Jesensko potepanje po E6**
- Koledar prireditev v novembru in decembru
- Duhovne vaje za razporočene
- Oglasi, obvestila

## ČLOVEK BOŽJI, RAD TE IMAM

*Ni ga tebi enakega.  
Edinstven si, enkratno,  
docela prvobiten in neponovljiv.  
Ne verjameš,  
toda ni ga tebi enakega  
od večnosti do večnosti.  
In sleherni človek, ki ga imaš rad,  
preneha biti navaden človek.  
Neka čudna privlačnost  
veje iz njega.  
Zaradi njega postaneš tudi ti  
nekako drugačen.  
Lahko mu celo rečeš:  
Meni na ljubo ti ni treba biti  
nezmotljiv,  
brez napak in popoln,  
saj te vendar imam rad.*

*Phil Bosmans; Rad te imam*

## Uvod

*Zadnji tedni cerkvenega leta nas pozivajo k večji pripadnosti  
Cerkvi: poglobljanju vere, življenju po Kristusovem nauku,  
karitativnosti in oznanjevanju. Zaključek leta pa je tudi  
priložnost, da naredimo obračun s seboj: kaj smo v njem  
dobrega storili za poglobljanje svoje vere in kako smo jo  
prenesli v okolje, v katerem delujemo. Prav zato smo tudi v  
skupini SRCE pripravili kar nekaj možnosti za poglobitev  
duhovne povezanosti z Bogom, razmislek o preteklem letu in o  
načrtih za prihodnje leto: duhovna obnova za razporočene je  
tokrat prav v adventnem času in je odlična priložnost za  
poglobitev vere, patri jezuiti so skoraj ves mesec na voljo za  
duhovne pogovore in spoved. Tudi zadnje letošnje srečanje je  
namenjeno pripravi na bližajoče se praznike. Upam, da vam  
bodo tudi teme današnje številke glasila pomagale pri  
postavljanju ciljev za prihodnje leto, da boste našli kaj  
zanimivega zase in da boste tudi v prihodnjem letu radi  
prelistali nove številke.  
Želim vam poglobljeno pripravo na božič, blagoslovljene  
praznike, da bi odprtih src občutili Njegovo ljubezen in bi vas  
spremljala skozi vse prihodnje leto.*

*Helena Reščič*

### Moč misli

Najpomembnejša za ustvarjalnost in voljo je misel. Tudi ljubezen se začne v mislih. V mislih človek postane ustvarjalen, ljubeč, dialoški, odpuščajoč. Postavlja si cilje in o njih ves dan razmišlja. Vem, da zveni čudno. Naj razložim.

Seveda ni dovolj le, da misliš, da si ljubeč, ljubljen, ustvarjalen, dragocen, lep, suh ... Še taka množica misli ne bo dosegla ničesar brez ukrepanja. Seveda pa je treba vaditi. Toda če svojih umskih moči ne usmeriš ustrezno, ti niti najboljša vaja ne bo pomagala, ker jo boš v svojih mislih vedno sam razdejal. Ali ste se že kdaj spraševali, zakaj vam kar naenkrat zmanjka moči, volje? Zakaj se kak dan kar ne morete spraviti, da bi nekaj naredili? Zakaj vas vrže iz ritma? Zakaj se ne morete odpovedati čokoladi, alkoholu, računalniku, seksu, cigareti, kavi ali drugim odvisnostim in strastem? Zato ker vaša negativno naravnana podzavest nadzoruje vaše vedenje in obnašanje.

Postavljanje ciljev torej ni neka dejavnost, ki ima noge v zraku ali nekakšen poceni new age. Postavljanje ciljev deluje zato, ker preusmeri moč vaše podzavesti, ki vodi vaše vedenje.

### Kako deluje naš um?

Naš um ima dva dela: zavestnega in podzavestnega. Zavestni um je razumski, logičen, analitičen in razmišljajoč. Nenehno po petih čutih sprejema informacije, potem premišljuje, analizira in ugotovi, ali je vsebina resnična ali lažna. Podzavestni um je del uma, ki je odgovoren za shranjevanje podatkov. V njem je spomin za samodejno obnašanje, za navade, reflekse in samostojne funkcije telesa, kakršne so prebava, dihanje in kroženje krvi.

Treba je vedeti, da podzavestni um, v nasprotju z zavestnim, ne razmišlja. Deluje kakor računalnik. Vsi podatki, ki jih programirate v svoj podzavestni računalnik, so sprejeti, kakor bi bili resnični. Ni važno, ali so dejansko resnični ali zlagani. Podzavest brezpogojno sprejema vse, kar pride vanjo. Potem pa deluje po programu, ki ste ga vložili.

Najhitrejša pot do podzavestnega uma so sugestije, izrečene v hipnozi, ali ponavljanja, medtem ko smo globoko sproščeni. Še ena, čeprav veliko počasnejša pot do podzavesti je zavestno ponavljanje. Vse, kar vedno znova slišite, vidite, rečete, berete ali mislite, se bo počasi precedilo v vaš podzavestni um. Z drugimi besedami, s svojimi zavestnimi mislimi in sugestijami sami sebi nenehno programiramo podzavest. Ali pa dovoljujemo, da nam jo programirajo misli in sugestije od zunaj (negativna vzgoja, slab samogovor, skušnjave, reklame itd.).

### Utrinek:

### UKROČENI UPORNIKI

Anthony de Mello: Ptičja pesem

Bilo ga je težko prenašati. Drugače je mislil in drugače je delal kakor drugi. O vsem je dvomil. Je bil upornik ali prerok, psihopat ali junak? »Kdo bi mogel to razlikovati?« smo rekli. »Sicer pa - komu je to mar?« Zato smo ga socializirali. Naučili smo ga, da je postal občutljiv za javno mnenje in čutenje drugih ljudi. Pripravili smo ga, da se je podredil. Odslej je bilo življenje z njim prav udobno, saj je bil dobro prilagojen. V resnici smo ga namreč naučili, da je zaživel v skladu z našimi pričakovanji. Pregnetli smo ga, da je postal voljan in ubogljiv. Razložili smo mu, da se je naučil obvladati samega sebe, in mu čestitali za to zmago nad seboj. Tudi sam si je začel čestitati. Ni spregledal, da smo bili mi tisti, ki smo ga premagali.

Dolgin je prikoračil v sobo, polno ljudi, in zaklical: »Ali je tukaj poba, po imenu Murphy?« Vstal je droben dečko in rekel: »Jaz sem Murphy.« Dolgin ga je začel mikastiti in ga skoraj ubil. Zlomil mu je pet reber, razbil mu je nos, mu napravil modrice okoli oči ter ga naposled dvignil s tal in vrgel v kot. Zatem je odlomastil ven.

Ko je izginil, smo vsi presenečeni opazili, kako se mali dečko sam pri sebi smehlja. »Pa sem lepo potegnil za nos onega dolgina,« si je tiho govoril. »Saj sploh nisem Murphy, ha, ha!«

Družba, ki ukroti svoje upornike, si zagotovi mir. Izgubi pa svojo prihodnost.

Prostovoljne prispevke lahko nakažete na transakcijski račun Rezidence sv. Jožefa, št.: 02014-0253671357 s pripisom: za skupino SRCE (darovi za duhovno središče, Nova ljubljanska banka, d. d., podružnica Moste)

V ponedeljek, 23. oktobra 2006, je bil gost našega srečanja g. Marjan Žveglič. Predaval nam je o **čustveni zlorabi otrok**.

Naprej nam je razložil besedo ZLORABA, ki jo sestavljata **ZLO** (zlaganost, nepoštenost, nepravilnost ...) kot nasprotje dobrega (resnicoljubnost, odkritost, zanesljivost ...) + **RABA**. Nazorno nam je razložil, da vedno uporabljamo nekaj, torej stvar oziroma predmet, in da **sodelujemo ali smo z nekom**, torej z osebo. Če poskušamo človeka, otroka spraviti na raven predmeta, je to vedno zloraba, kajti **raba človeka** je zloraba. **Čustvena zloraba** je vedno takrat, ko nekdo pri drugi osebi sproži čustva, zato da se bo z njimi okoristil.

Na eni strani imamo **razum**, to je prepričanje, to so resnice, ki so v glavnem priučene (npr. bonton pri mizi), na drugi strani pa **čustva**, ki so popolnoma moja (npr. volja za vzpon na Triglav).

Čustvo je vsako vihravo ali vznemirljivo duhovno stanje. Imamo tako imenovana pozitivna čustva, pri katerih se dobro počutimo (veselje, ljubezen, prešernost ...), in negativna čustva, pri katerih se počutimo slabo (žalost, strah, jeza, gnev ...).

Tisti, ki čustveno zlorabi otroka, lahko izrabi njegova pozitivna ali negativna čustva. Zloraba se lahko zgodi tudi z dobrim namenom. Ne glede na namen in zavedanje storilca pa je čustvena zloraba za otroka škodljiva, saj ga razoseblja, postavlja ga na raven predmeta (žaga, ki ne žaga, ni nič vredna) in on je vendarle otrok (človek), moj **otrok in kot tak vreden!** Čustvena zloraba se lahko kaže kot zastraševanje (te bom nabil, če ne boš ...), kot dobrikanje in lažne obljube (če boš to storil zame, ti bom dal ...), kot čustvena navezanost razvezanega zakonca na otroka, izkoriščanje otroka kot sredstva za boj med zakoncema oziroma nekdanjima zakoncema, izkoriščanje otrok v prvih bojnih vrstah.

Posledice čustvene zlorabe so še posebno hude, če žrtev povzročitelja resnično ljubi in če se zloraba ponavlja. Manj hude posledice so, kadar je žrtev po naravi bolj optimistična in se zaveda, da je sicer ljubljena in da je bila zloraba narejena v hudi stiski povzročitelja (npr. hodita po pločniku, otrok skoči na cesto, odrasli ga **z silo** potegne nazaj, da ga ne povozi avto).

Čustva moramo obvladovati. To se da naučiti, da se privzgojiti. A najprej se moramo zavedati, da čustveno izsiljevanje obstaja (npr. otrok zapolnjuje našo čustveno vrzel po ločitvi), potem pa moramo **vaditi** drugačno obnašanje (ob naših težavah zavestno ne smemo iti k otroku in pri njem iskati tolažbe, bližine) tako dolgo, da nam pride to v navado.

Po predavanju nam je g. Marjan Žveglič odgovoril še na nekaj naših vprašanj, nato pa smo se odpravili domov k svojim otrokom - z nekaj več znanja. Hvala, g. Marjan.





Po predavanju o čustvenem izsiljevanju za skupino Srce sem na to temo z zanimanjem prebrala še knjigo Susane Forward, mednarodno priznane psihoterapevtke in predavateljice. Iz tega obsežnega dela vam v skrajšani obliki predstavljam nekaj povzetkov in misli iz poglavij, ki so se mi zdela zanimiva, poučna in uporabna v vsakdanjem življenju.

Knjigo, ki sem jo ob vsakem ponovnem prebiranju doživela drugače, priporočam v branje, saj nazorno pojasni, kaj čustveni izsiljevalec od (vas) žrtve zahteva in ali ste se mu pripravljene upreti. Zlasti so me pritegnili praktični primeri pogovora, kako se mu postaviti po robu. V knjigi, ki je napisana kot priročnik, najdemo odgovore, kako za vedno pretrgamo krog izsiljevanja, popravimo medsebojne odnose, si povrnemo samozavest, neodvisnost in osebno celost. Knjiga je napisana poljudno in razumljivo, zato jo priporočam tudi tistim, ki take literature ne berejo pogosto.

## **I. RAZUMEVANJE PROCESA IZSILJEVANJA**

Zakaj nas nekateri ljudje lahko čustveno zasužnjijo in navdajo z občutkom poraženosti, da se zdi, kakor da se ne znamo obnašati kot odrasli? Zakaj nas delajo zmedene in neogljene, da zanemarjamo svoje potrebe in se osredotočimo na potrebe druge osebe? Zato, da bi dosegli svoje na račun drugega.

### **I.1 Kaj je čustveno izsiljevanje**

To je učinkovito izigravanje ljudi, pri katerem nam naši bližnji neposredno ali posredno grozijo s kaznijo, če ne bomo storili, kar želijo. Ključni razlog, da izsiljevanja pogosto ne prepoznamo, je, da izsiljevalci svoja dejanja prekrijejo z zmedo in negotovostjo, ki jo povzročijo v nas. Njihovi glavni pripomočki so **strah, krivda in dolžnost**. Bojimo se jim nasprotovati, zdi se nam, da jim moramo popuščati, sicer občutimo neskončno krivdo. V začasnem prividu varnosti, ki si ga ustvarimo s popuščanjem, si oddahnemo, zapravljamo pa možnosti za zdrave odnose.

Če nam ljudje, ki so za nas pomembni:

- grozijo, da nam bodo otežili življenje ali razdrli odnos, če jim ne bomo ustregli;
- govorijo, da bodo zboleli, se poškodovali ali zanemarili, če jim ne bomo ustregli;
- dajejo radodarne obljube, ki so pogojene z našim vedenjem, in jih potem redkokdaj izpolnijo;
- redno zahtevajo, da jim popustimo;
- nas obsujejo s priznanjem, če jim popustimo, in nam ga odtegnejo, če jim ne;
- uporabljajo kot orožje za doseg svojega cilja denar,

nas čustveno izsiljujejo.

**Vsem izsiljevalcem je skupen strah:** pred izgubo, zavrnitvijo, izgubo moči in prizadetostjo. Strah nastane iz dolgotrajnih občutij tesnobe in nesposobnosti ali spodkopane občutka lastne vrednosti, ki ga povzročijo: ljubzenska zavrnitev, izguba službe ali ugleda, upokojitev, ločitev, bolezni, starost itd. Z izsiljevanjem si hočejo pridobiti občutek varnosti in oblasti nad drugimi. Eni delujejo neposredno, drugi skrajno prikrito, nas opozorijo, kakšne posledice bo imelo upiranje za nas, ali poudarjajo, koliko trpljenja jim zadajamo.

**Čustveno izsiljevanje se brez pomoči žrtve ne more razviti.** Deluje le, če izsiljevalcu dovolimo najti naša občutljiva mesta: strahove, jezo, razočaranja, negotovost. Lahko se razraste in zajame vsa področja našega življenja. Če smo popustili pri delu, se lahko doma znašamo nad otroki. Če se ne razumemo s starši, obsujemo z negativnimi čustvi partnerja. Dogajanje, zaradi katerega trpimo, lahko celo podvojimo in sami postanemo izsiljevalci. Za lastno razočaranje se odškodujemo nad nekom, ki je slabotnejši ali ranljivejši.

Ljudje, ki se zatekajo k čustvenemu izsiljevanju, so člani naše družine, naši prijatelji, sodelavci. Radi jih imamo zaradi skupaj preživetih lepih trenutkov in bližine. Toda medsebojni odnosi zaradi čedalje pogostejšega izsiljevanja izgubljajo pravo smer. Najpomembnejše je, da mu ne dovolimo potegniti nas v njegov vrtinec. Cena, ki jo plačamo za ponavljanje se popuščanje izsiljevanju, je zelo visoka.

Čustveno izsiljevanje ni kaznivo, vendar nas postopoma razžira, dokler niso v nevarnosti najpomembnejše medsebojne zveze in osebno dostojanstvo. Poglavitni znaki tega izsiljevanja so: zahteva, odpor, pritisk, grožnja, privolitev in ponovitev. Toda pogosto ga ne prepoznamo, ker je zgolj skrajna oblika vedenja, ki ga

nenehno srečujemo in uporabljamo – manipulacije. Izsiljevalci poznajo veliko igrice, s katerimi napeljejo druge, da naredijo, kar želijo. Namigujejo lahko tudi brez besed (če bi prosili odkrito, bi utegnili biti preveč zahtevni ali napadalni). Namigovanje lahko postane izigravanje, izigravanje pa je čustveno izsiljevanje, ki ga kdo kar naprej uporablja, da izsili privolitev za ceno naših želja, zdravja in sreče.

## I.2 Štirje obrazi izsiljevanja

Ravnanje se pri čustvenem izsiljevanju navadno razcepi v štiri podvrste. **Kaznovalec** je najočitnejši in najvsiljivejši: natančno nam pove, kaj želi in kakšne posledice nas čakajo, če mu ne bomo ustregli. Njegov moto je: moja pot je glavna, ni pomembno, kaj čutite ali potrebujete vi. Z vsakim odporom si žrtev nakoplje njegovo jezo in grožnje:

- če se boš poskušal ločiti, ne boš več videl otrok,
- če ne sprejmeš zaposlitve, te bom zapustil,
- če ne boš prevzel družinskega podjetja, te bom izključil iz oporoke.

**Samokaznovalec** obračajo grožnje navznoter, češ, kaj bodo prizadejali sebi, če jim ne bomo ugodili:

- ne prepiraj se z mano, sicer bom padel v depresijo,
- če ne storiš tega, bom nehal jemati zdravila,
- osreči me, sicer bom odpovedal službo,
- če me zapustiš, se bom ubil.

Samokaznovalec, ki so pogosto pretirano zahtevni in nesamostojni, obdaja histerija in ozračja krize. Ponavadi imajo resnične težave pri prevzemanju odgovornosti za lastno življenje in neverjetne zmožnosti prenosa odgovornosti za negativno dogajanje na žrtev izsiljevanja.

**Trpini** so nadarjeni obtoževalci in krošnjarji s krivdo, prepričani, da ko so hudo nesrečni, žalostni ali bolni, ni druge rešitve, kakor da jim damo, kar želijo, sicer bodo trpeli, krivi pa boste vi. Pri tem se pogosto solznih oči umaknejo in nas pustijo čakati v strahu in zaskrbljenosti. Ti tihi tirani nas s svojim vedenjem prizadenejo, prevarajo in razjeziijo.

**Mučitelji** so najbolj prefinjeni izsiljevalci. Izpostavljajo nas različnim preizkusom in obljublajo čudovite stvari, če jim bomo ugodili: ljubezen, denar ali napredovanje v karieri. Nagrade so privlačne, a izpuhtijo, ko se jim približamo. Naša želja po obljubljenem je lahko tako močna, da zdržimo številne preizkuse, preden spoznamo, da smo čustveno izsiljevani.

## I.3 Zamegljevanje

Čustveno izsiljevanje navadno poteka v gosti megli naših čustev, zato izgubimo sposobnost jasno razmišljati o izvajalčevem početju ali svojih odzivih. Ta megla je prisposoda strahu, dolžnosti in krivde – treh čustvenih stanj, ki jih vsi izsiljevalci ne glede na svoj slog stopnjujejo, da bi sprožili v nas nelagodje. To nas sili, da popustimo izsiljevanju, čeprav se obupani sprašujemo: Kako sem zašel v to? Kako bi se rešil teh čustev?

**Strah.** Izsiljevalci oblikujejo svoje zavedne in nezavedne strategije po podatkih o našem strahu, s katerimi jih zalagamo sami. Opazijo, pred čim bežimo, vidijo, kaj nas dela živčne, prežijo na to, ob kakšnih izkušnjah naša telesa otrpnejo. Izsiljujejo s pogoji, ki se prilegajo našim strahovom – delaj po moje in jaz te: ne bom zapustil; te ne bom obsojal; te ne bom nadiral; te ne bom onesrečil; te ne bom izzival; te ne bom odpustil z dela itd. Najbolj boleč udarec čustvenega izsiljevanja pa je izdano zaupanje, s katerim smo se izsiljevalcu razkrili in se z njim globlje povezali.

*Prvinski strah.* Prvič se srečamo s strahom v zgodnjem otroštvu – ne bi mogli preživeti brez ljudi, ki skrbijo za nas. Nebogljenost izzove strah pred zapuščenostjo, ki ga marsikdo nikoli ne prerese. Misel, da ne bi imeli več opore tistih, ki jih imamo radi ali smo od njih odvisni, nam je neznosna.

*Strah pred jezo.* Jeza je čustvo, ki ga povezujemo z nesoglasjem, izgubo ali celo nasiljem. Pogosto že sled jeze povzroči strah pred zavrnitvijo, grajanjem ali zapustitvijo. Starši imajo izredno sposobnost oživiti naše otroške strahove. Dogodki in čustva iz otroštva živijo v nas in se znova pojavijo, ko smo v težkem položaju. Čustveni spomin lahko v nas obudi stare bojazni, čeprav zdaj ni ničesar, kar bi jih opravičevalo.

*Pogojni odzivi.* Včasih se odzovemo, če je vedenje, ki se ga bojimo, samo nakazano, npr. mož se okorišča z grožnjo, da bo ženo zapustil, in jo podkrepi tako, da za kratek čas izgine; odrasel otrok se razjezi na starše in več dni ne govori z njimi; prijateljica se razjezi, joka in kriči. Dogodek, ki nas je pretresel, ni pozabljen,

---

Prostovoljne prispevke lahko nakažete na transakcijski račun Rezidence sv. Jožefa, št.: 02014-0253671357 s pripisom: za skupino SRCE (darovi za duhovno središče, Nova ljubljanska banka, d. d., podružnica Moste)

četudi se pomirimo, povezan je z bolečino. Ko ga izsiljevalec prikljče v spomin, oživi tudi prvotni občutek strahu in ustvari dovolj velik pritisk, da popustimo. Strah cveti v temi v živih prisposodobah. Te prisposodobe pošiljajo znamenja, ki jih naša telesa in možgani razlagajo kot razlog za beg. Izogibamo se stvarim, ki se jih bojimo, ker globoko v sebi verjamemo, da bomo samo z bežanjem preživeli. Žal je res nasprotno. Za naš čustveni blagor je bistvenega pomena, da se spoprimemo s tistim, česar se najbolj bojimo.

### **Dolžnost**

Vsi odrastemo z utrjenimi pravili in vrednotami, koliko dolgujemo drugim in koliko morajo naše vedenje določati ideali, kakršni so dolžnost, poslušnost, zvestoba, nesebičnost in požrtvovalnost. Mislimo, da so to naše vrednote, a v resnici so nam jih vcepili starši, religija ali prevladujoče prepričanje družbe, v kateri živimo. Zamisli o dolžnosti in zavezanosti so pogosto razumne, vse prevečkrat pa gredo v skrajnosti. Čustveni izsiljevalci pri preizkušanju občutka dolžnosti poudarjajo, koliko so za nas naredili, čemu vse so se odrekli, koliko jim dolgujemo.

- Dobra hčerka bi se morala posvečati materi.
- Ker veliko delam, moraš biti doma, ko pridem iz službe.
- Bil sem ob tebi, ko si bila v stiski.

Izsiljevalci nas z občutkom dolžnosti silijo daleč prek meja odnosa daj-dam. Takšno pričakovanje nas spravlja v zadrego, zlasti če je bil izsiljevalec do nas nekoč velikodušen. A za ljubezen in dobro voljo v odnosu ni prostora, kadar ju nadomestita zavezanost in izsiljeni občutek dolžnosti.

### **Krivda**

Brez občutka krivde ne bi bili čuteči, odgovorni ljudje. Krivda je orodje vesti, povzročča nelagodje in kesanje, kadar prekršimo svoj osebni ali družbeni etični kodeks. Da bi se ji izognili, se trudimo, da ne bi prizadeli drugih. Pri čustvenem izsiljevanju storilec v nas najpogosteje z obtoževanjem vzbuja krivdo, ki ni zaslužena, ker nismo nikogar prizadeli – temelji zgolj na našem prepričanju, da smo za nekaj krivi. Obtožbe, ki povzročajo ta občutek, npr. slabe volje sem (in ti si kriv), bolan sem (in ti si kriv), vem, da preveč pijem (in ti si kriv) itd., povzročijo (zlasti ob osebah, ki jih imamo radi), da prevzamemo krivdo in brez navdušenja počnemo, kar se od nas pričakuje. Posledica je prikrita jeza in gnus nad samim seboj.

### **I.4 Prave metode**

Kako izsiljevalcem uspe, da v nas vzbudijo krivdo in nas prepričajo, da se odpovemo svojim temeljnim pravicam ter sprejmemo mučni vzorec zahtev, pritiska in privolitve? Strategije, ki jih dosledno uporabljajo, izvajajo s posebnimi metodami:

- obračanje dejstev sebi v prid, ko svoje motive in značaj povečujejo, naše pa oblatijo z dvomi,
- podtikanje boleznim, ko zatrjujejo, da se jim upiramo, ker smo bolni, nori itd.,
- pridobivanje zaveznikov, ko pokličejo na pomoč druge ljudi ali družinske člane, ki jih ima žrtev rada – ob soočenju z njimi se počuti v manjšini in nadvladana,
- negativne primerjave Zakaj ne moreš biti tako dober kakor? poglobljajo dvom o sebi, našem strahu, da ne bi dosegli višjih meril.

### **I.5 Izsiljevalčev notranji svet**

Čustveni izsiljevalci silno neradi izgubljajo. Odklonitev zanje ni spodbuda za pogajanja, temveč za pritisk in grožnje. Navadno se odzovejo napadalno: to ne bo delovalo; nikoli ne dobim, kar želim; nisem sposoben pridobiti, kar potrebujem; drugim ni toliko mar zame, kakor je meni zanje ... Pri nekaterih so ta prepričanja zakoreninjena v dolgotrajnih občutkih tesnobe, strahu in negotovosti, ki izvirajo iz otroštva, pa tudi odraslih strahov pred izgubo. Oživiljenih strahov se niti ne zavedajo, usmerjeni so v svoje želje in njihovo izpolnitev. Zadošča jim trenutno zmagoslavje in ne razmišljajo o prihodnosti, pri dosegu cilja postanejo neusmiljeni, vse se vrtili okoli njih. Lahko le rečemo: čudna je ljubezen, ki je popolnoma slepa za čustva žrtve.

### **I.6 Potrebna sta dva**

Za izsiljevanje sta potrebna dva, brez sodelovanja žrtve ne gre. Da bi končali izsiljevalsko partnerstvo, moramo usmeriti pozornost vase in poiskati elemente, zaradi katerih smo sodelovali pri čustvenem izsiljevanju:

---

Prostovoljne prispevke lahko nakažete na transakcijski račun Rezidence sv. Jožefa, št.: 02014-0253671357 s pripisom: za skupino SRCE (darovi za duhovno središče, Nova ljubljanska banka, d. d., podružnica Moste)

- se nenehno grajamo, ker smo popustili izsiljevalčevim zahtevam;
- smo pogosto razočarani in ogorčeni;
- postanemo edini, na katerega se obrača v stiskah, čeprav bi mu lahko pomagali tudi drugi;
- smo prepričani, da so naše dolžnosti do njega večje kakor do sebe.

Ljudje si skozi življenje ustvarimo številne **ranljive točke**. Čustva in spomini nanje so pogosto zelo močni. Za vsako ceno se jih želimo izogniti. Da bi jih zaščitili, razvijemo številne osebne poteze:

- pretirana potreba po odobravanju,
- hud strah pred jezo,
- potreba po miru za vsako ceno,
- nagnjenje k prevzemanju prevelike odgovornosti za druge,
- velik dvom o sebi.

Nobena navedenih lastnosti ni škodljiva v pravi meri. A kadar nas obvladuje, nas drugi lahko uspešno izigravajo. Izsiljevalce izučimo z lastnimi odgovori na njihovo preizkušanje: se opravičujemo, modrujemo, se prepiramo, jokamo, se zagovarjamo, spremenimo dogovor, popuščamo v upanju, da je zadnjikrat, se vdamo.

**Ukrepi:** postaviti se zase, spoprijeti se z dogajanjem, postaviti meje, sporočiti izsiljevalcu, da je njegovo vedenje nesprejemljivo - so obrambni mehanizmi, ki pripomorejo, da se izognemo ponavljanju novih in novih izsiljevanj.

### **I.7 Posledice izsiljevanja**

Čustveno izsiljevanje nam jemlje našo osebno celost (to sem jaz). To je tisto mesto v nas, kjer so shranjene naše vrednote in naš moralni vodnik, ki pojasnjuje, kaj je prav in kaj narobe. Čutimo ga, kadar:

- se zavzemamo za svoje prepričanje,
- ne dovolimo, da bi naše življenje vodil strah,
- ljudem, ki nas žalijo, se postavimo po robu,
- sami odločamo, kdo smo, namesto da bi nas označevali drugi,
- držim sebi dane obljube,
- varujem svoje telesno in duševno zdravje,
- ne izdajam soljudi,
- govorim resnico.

Naš cilj so te močne in osvobajajoče trditve. Dajo nam težišče, da ne popustimo pred stresom in pritiskom. Kadar popuščamo pred čustvenim izsiljevanjem, izdamo to svoje bistvo.

Odmevi: **IZLET NA RAJSKE LIVADE**  
Zapisal: Tomaž Rozman

V soboto, 7. oktobra, se je deset članov skupine SRCE zbralo pred Duhovnim središčem sv. Jožefa na Poljanah in odšlo na izlet na Rajske livade nad Gozdom - Martuljkom, tako kakor je bilo zapisano v njenem programu za leto 2006/07. Po pozdravu smo se uskladili in se z dvema avtomobiloma odpeljali proti Gorenjski. V koledarski jeseni smo že, zato je bilo jutro sveže. A meglica nad Jeprco je kmalu razkrojilo sonce. Med vožnjo smo se pogovarjali o skupini, o njenem vsebinskem in organizacijskem delu ter sodelovanju.

Vilma, ki je imela na skrbi ta izlet, nas je presenetila z novico o nagradi, ki jo je prejela za zaključek obsežnega dela. Povabila nas je na čaj oziroma kavo in se nam zares vtisnila v spomin. Ko smo sedeli za mizo, nas je sonce opomnilo, da je treba iti naprej. Vabil nas je Špik in druge gore.

Gozdna cesta se je hitro vzpenjala, ni bila najbolj prijetna, kamenje je zahtevalo od nas kar nekaj pazljivosti. Eni smo se pogovarjali, drugi peli, tretji poslušali ali molčali, kakor se je komu zdelo primerno. Pot do prvega slapa se je čez čas prevesila, tako da je bilo potrebno več zbranosti - hoja navzdol je bila pri nekoliko starejših članih kar zahtevna.

Jesenska slika v mavrici barv je prebudila občutja, ki so spremljala naše misli. Oktober je mesec rožnega venca, upočasnili smo korak in v zbranosti zmolili njegov veseli del. To nam je dalo novih moči in spoznanje, da

---

Prostovoljne prispevke lahko nakažete na transakcijski račun Rezidence sv. Jožefa, št.: 02014-0253671357 s pripisom: za skupino SRCE (darovi za duhovno središče, Nova ljubljanska banka, d. d., podružnica Moste)

nismo sami, da smo občestvo. Pri kapeli smo posedeli na klopeh, vzeli iz popotnih torb dobrote in si potešili lakoto.

Na takih izletih naše misli v trenutku lahko osredotočimo vsak na svojo prehojeno pot in jo pogledamo še z izkušnjami drugih. Pogosto je ravno to človeku lahko velika tolažba.

Oblaki so nas opomnili, da se bo treba vrniti. Ko smo prišli do avta, smo soglašali, da se na poti domov ustavimo še v slaščičarni – v Kranju smo naredili ovinek do Škofje Loke. Vožnja nazaj je bila zabavna, upravljanje vozila in hudomušnost pripovedovalca sta spravila sopotnike v prisrčen smeh. Izlet nas je napolnil s prijetnim doživetjem.

Odmevi:

### KOSTANJEV PIKNIK

Zapisala: Marija Cigoj

Takole nas je Vilma za nedeljo, 15. 10. 2006, povabila na kostanjev piknik: »Prišel je topel jesenski čas, v katerem nam narava naklanja svoje bogate darove. Da bi jih okusili, vabim SRČKE in njihove družinske člane na kostanjev piknik ...« Mislim, da je dal pobudo Tomaž – imel je kostanj in ga je želel deliti z drugimi. Nismo prav veliko načrtovali in kar na hitro smo se dogovorili: Tomaž bo priskrbel kostanj in vse za peko, drugi pa pijačo, kavo, pecivo. Kar hitro je bilo vse dogovorjeno.

V nedeljo popoldne smo se zbrali na Ježici pred avtošolo. Nekaj se jih je srečalo že dopoldne na Šmarni gori pri sv. maši in so se pozneje pridružili drugim srčkom, velikim in malim, saj je bila tretjina udeležencev piknika otrok.

Zapeljali smo se na bližnji travnik. Tone je postavil mizo in klopi, Tomaž pečico in piknik se je začel. Pekli smo kostanj, se igrali, klepetali in se smejali. Nismo pozabili na zahvalo Bogu za darove, ki smo jih prejeli – za telo in za dušo. Bila je lepa oktobrska nedelja.

Ko je sonce začelo zahajati, smo se začeli razhajati. Otroci so morali domov, tudi ohladilo se je. Nekaj nas je še ostalo, da smo spekli zadnjo »rundo« in pospravili vse za seboj. Ker sonce ni več grelo, smo se nagnetli kar okoli pečice. Bilo nam je toplo, tudi zaradi vezi, ki so se med pogovorom pletle med nami. Potem smo se poslovili in odšli vsak po svojih potih.

Ni treba veliko, da preživiš lep dan – nekaj pripravljenosti in veselja, družba dobrih ljudi in lep dan povrhu. Mislim, da nas je bil vesel tudi ljubi Bog, ki je bil ves čas med nami.

Odmevi:

### JESENSKO POTEPANJE PO EVROPSKI PEŠPOTI E6 OD MORAVČ DO GROSUPLJEGA

Pripravila: Marjanca Kos

Nenavadno topli jesenski dnevi so nas pred prvim novembrom znova zvalili na evropsko pešpot. Že poleti smo se odločili, da bomo kos poti, ki povezuje letošnji cilj (Motnik) z lanskim (Iška), povezali v eno- ali dvodnevni etapi in spomladi. Tako smo v soboto, 28. oktobra, Sonja, Marija C., Marija P. in Marjana pogumno zapešočile v megleno jutro v Moravčah. Na razglednem vrhu s cerkvico sv. Miklavža se nam je že smejalo sonce. Od tam smo se po strmem pobočju spustile v dolino Save in jo prečkale prek zanimivega pokritega mostu v Jevnici. Po senožetih, posejanih s kmetijami, smo se vzpenjale proti našemu cilju tega dne – Jančam. Kakor otroci smo se predajale šumenju jesenskega listja pod nogami, ki je na debelo prekrivalo gozdno pot. Planinski dom na Jančah nam je ponudil udobno prenočišče.

Naslednjega dne zjutraj so bile naše moči v vseh ozirih okrepljene: pridružili sta se nam Vilma in Helena. Kar preveč korajžno smo jo ubrale proti Prežganju. Pot (ki sicer ni bila prava) nas je pripeljala do kmetije in prijazni ljudje so nam dovolili, da se dodobra najemo rdečih jagod v njihovem nasadu. Slatne jagode konec oktobra, to pa vendar odtehta dodatni dve uri hoje, ki smo si ju pridelale zaradi zgrešene poti. Narava je tudi

---

Prostovoljne prispevke lahko nakažete na transakcijski račun Rezidence sv. Jožefa, št.: 02014-0253671357 s pripisom: za skupino SRCE (darovi za duhovno središče, Nova ljubljanska banka, d. d., podružnica Moste)



v nadaljevanju poskrbela za naše želodčke - repa in koleraba z njive ob poti. Višek veselja pa smo doživele v Trebeljevem, kjer smo našle slaščičarno z domačimi torticami. Vilma je ravno praznovala rojstni dan, kar je bil zadosten razlog, da se posladkamo. Pot se je nato vzpenjala na sončni travnati vrh Kucelj. Ko smo se spuščale z njega, nas je pozdravil napis »Bog blagoslovi tvoj prihod in tvojo pot, ko greš od tod«. Tudi številne lepo urejene kapelice in znamenja so nam dajali občutek, da tukaj ljudje živijo v slogi med seboj in z Bogom. In res: kjer koli se je markacija izgubila, smo naleteli na domačina, ki nam je pokazal pot in nas usmeril naprej.

Spuščal se je mrak, ko smo se bližale vasi Polica. Potem ko smo v podhodu prečkale avtocesto Ljubljana-Novo mesto, smo se srečale s Heleno Š., ki nam je kakor angel prišla naproti, da nam pokaže pot do Grosupljega (v temi bi jo težko našle) in nato odpelje do naših avtomobilov v Ljubljani in Moravčah. Sledilo je uro in pol asfalta v temi. Podplati so že pošteno pekli, ko smo prišle do cilja. V Grosupljem nas je čakal naš drugi angel - Tomaž R., ki se je prav tako ponudil, da nam pomaga pri prevozu domov. Skupaj smo ujeli še del nedeljske maše v župnijski cerkvi in obsijani od Rupnikovega mozaika končali naše potepanje.

Ko smo hodile po travnikih, kolovozih in gozdnih poteh ter občudovale paleta žarečih jesenskih barv, ki so se prelivale po pokrajini, smo ugotovljale, da tod verjetno ne bi nikoli hodile, če po njih ne bi peljala evropska pešpot. Tako pa smo dva dni romale druga ob drugi in druga z drugo. Časa za pogovor je bilo na pretek, misli in besede pa ob hoji laže tečejo. To, kar smo si podarile na tej poti, nas je še bolj zbližalo in povežalo.



#### Koledar prireditev v decembru in januarju

- **V soboto, 2. 12. 2006, bo od 10.00 do 12.30** v zgornji učilnici župnišča na Slovenski 21, pri uršulinski cerkvi v Ljubljani, delavnica adventnih venčkov. Pristrčno povabljeni vsi, ki bi se radi na tak način pripravili na ADVENT. Delavnica, ki jo bo vodila **s. Judita Mihelčič, USU**, je odprtega tipa. Za vse, ki bi želeli, bo po zaključku delavnice še eno uro priložnost za duhovno poglubitvev.
- Jubilejno leto, v katerem smo skupaj z jezuiti praznovali 500-letnico rojstva sv. Frančiška Ksaverja in bl. Petra Fabra ter 450-letnico smrti sv. Ignacija Lojolskega, bomo sklenili **v nedeljo, 3. decembra**, na god sv. Frančiška, **v Lozicah v Vipavski dolini**. V cerkvi, posvečeni sv. Frančišku Ksaverju, bo ob 10. uri slovesno somaševanje vodil koprski škof Metod Pirih. Pristrčno vabljeni!
- Lepo vabljeni na **duhovne večere ob sredah po večerni maši**. V decembru jih vodi s. Meta Potočnik; teme: 29. 11.: Bog me ljubi v moji krhkosti, 6. 12.: Skušnjave kot preizkušnja; 13. 12.: Sprejeti Kristusovo pot; 20. 12.: Mirjam Bergant: Božični meditativni ples.

Prostovoljne prispevke lahko nakažete na transakcijski račun Rezidence sv. Jožefa, št.: 02014-0253671357 s pripisom: za skupino SRCE (darovi za duhovno središče, Nova ljubljanska banka, d. d., podružnica Moste)

- **Spoved:** od **11. do 24. decembra** so patri jezuiti na razpolago za spoved in duhovni pogovor v Marijini kapeli cerkve sv. Jožefa na Poljanah v Ljubljani, cesta Janeza Pavla II. 9.  
Urnik : od **ponedeljka do sobote, od 9. do 12. ure in od 16.00 do 18.45.** Kot pomoč za pripravo na pogovor ali spoved je na voljo zgibanka, ki jo dobite pri oglasni deski pred Marijino kapelo. Dobrodošli z željo, da bi bil letošnji božič za vsakega izmed nas praznik osebnega spreobrnjenja in prerojenja ob Jezusu - Bogu, ki je z nami!
- **V nedeljo, 24. decembra, bo ob 22.00 v Marijini kapeli Duhovnega središča sv. Jožefa vodena meditacija in ob 23.00 polnočnica.** Po maši se bomo skupaj še za kratek čas poveselili ob proslavljanju Jezusovega rojstva. Pridne gospodinje ste vabljene, da prinesete s sabo kakšno dobroto.
- **V nedeljo, 31. decembra, ob 22.00 bo v Marijini kapeli Duhovnega središča sv. Jožefa duhovni večer z naslovom Silvestrsko bedenje.** Vodi: p. Silvo Šinkovec. Ob 23.00 bo sveta maša, nato se bomo skupaj poveselili ob prihodu novega leta. Kakor že prejšnja leta tudi letos Vilma organizira pohod z baklami do sv. Jožefa. Zborna mesto je ob 19.30 pri cerkvi v Kosezah. Peš se bomo podali do cerkve sv. Jožefa in se pridružili Silvestrskemu bedenju, ki se bo končalo s sveto mašo. Za vse podrobnosti glede odhoda in poteka poti se obrnite na Vilmo (tel.: 031 321 652). Lepo ste povabljeni, da se pridružite romarski skupinici.

## DUHOVNE VAJE

**Mala loka pri Domžalah** - Skupina SRCE vabi na duhovno obnovo za razporečene od petka 15/12/2006 - 18.00 do nedelje, 17/12/2006 po kosilu. Vodi s. Judita Mihelčič, OSU.

Prijave sprejema: Helena Rešičič, 041 664 842, e-pošta: [helena.rescic@kks-kamnik.si](mailto:helena.rescic@kks-kamnik.si)

## Oglasi, obvestila

- Naslednje srečanje skupine bo v ponedeljek, **18. 12. 2006.** Lepo vabljeni k sv. maši za razvezane ob **19h, po maši bo priprava na božič z možnostjo sv. spovedi in osebnega pogovora.**
- Srečanja skupine SRCE v tem šolskem letu bodo še: **29. januarja 2007, 26. februarja, 26. marca, 23. aprila, 28. maja, 18. junija, 23. julija in 27. avgusta 2007.**

\* \* \* \*

- **Vsa glasila skupine SRCE so na voljo na spletni strani jezuitov:** <http://jezuiti.rkc.si/?q=node/view/40>. Tudi sicer ste vabljeni, da obiščete njihovo spletno stran, kjer so vedno na volji sveži podatki o raznih dogodkih, duhovnih vajah ...
- Vsi bralci glasila SRCE ste lepo povabljeni, da s svojim prispevkom popestrite in obogatite naše glasilo. Prispevke pošljite po e-pošti na naslov: [helena.rescic@kks-kamnik.si](mailto:helena.rescic@kks-kamnik.si), ali naslov: Helena Rešičič, Ljubljanska 21e. 1241 Kamnik.

---

Prostovoljne prispevke lahko nakažete na transakcijski račun Rezidence sv. Jožefa, št.: 02014-0253671357 s pripisom: za skupino SRCE (darovi za duhovno središče, Nova ljubljanska banka, d. d., podružnica Moste)