

Navdihni.me

UVIDI MODROSTI

Z RADOVEDNIM VESELJEM DO SRČNEGA ŽIVLJENJA

Izpostavljam:
Lahko sem jaz – ne popolna,
ampak resnična

ALAIN JAKOPIČ: IZZIVI KOT
STOPNICE NA POTI PROTI
CILJU

BREZ UPANJA PRENEHAMO
ŽIVETI

JULIJ - SEPTEMBER 2025

WWW.NAVDIHNI.ME

Navdihni.me

WWW.NAVDIHNI.ME

GLAVNA IN ODGOVORNA UREDNICA
MAG. NATALIE CVIKL POSTRUŽNIK

NOVINARSKA EKIPA

TOMAŽ BOLE

GAJA PIKAPOLONICA CVIKL POSTRUŽNIK

INES ČEMAN

MIRELA SMAJIĆ

TANJA MEJAK BORDON

ROK KRALJ

TADEJ PERIC

DANAJA POSTRUŽNIK



horus
prejemnik
2022
certifikat za
družbeno odgovornost
in trajnostni razvoj
www.horus.si

horus
nagrajenec
za projekt
2022
slovenska nagrada
za družbeno odgovornost
in trajnostni razvoj
www.horus.si

Revija je prvič izšla 25. maja 2017

OBLIKOVANJE

GORAZD POSTRUŽNIK

TISK

ARTIZAN

O NAVDIHNI.ME

REVIJA NAVDIHNI.ME JE VPISANA
V RAZVID MEDIJEV POD ŠT. 2091

ISSN 2670-6733 - SPLETNO MESTO
ISSN 2820-5677 - TISKANA IZDAJA
ISSN 2820-5685 - SPLETNA IZDAJA

IZDAJATELJ

INSIGHTS, DRUŽBA ZA ODKRIVANJE IN
RAZVOJ POTENCIALOV D.O.O.
MALEČNIK

NASLOVNA FOTOGRAFIJA
CANVA

WWW.INSIGHTS.SI

INSPIRE.ME@NAVDIHNI.ME

WWW.COACHINGTOSUCCESS.SI

UVIDI@INSIGHTS.SI

WWW.NAVDIHNI.ME

Vsebina

04

LAHKO SEM JAZ – NE POPOLNA,
AMPAK RESNIČNA

9

ANDREJA ILJAŠ, USTVARJALKA S
PASJO DUŠO

13

JANJA: USTVARJALKA POMENA, KI
VERJAME V TIHO MOČ UČENJA

18

KO ŽIVLJENJE POSTANE STIK:
ZGODBA DVEH ZDRAVNIC, KI STA
IZBRALI PRIS(O)TNOST

22

ALAIN JAKOPIČ: IZZIVI KOT
STOPNICE NA POTI PROTI CILJU

25

INES POLJŠAK: OVIRE SO
PRIVILEGIJ

28

PREDVSEM ČLOVEK – ČLOVEK
PRED VSEM

31

LEA NOVAK: KO ŽIVLJENJE
PREOBLIKUJEŠ V ZEMLJEVID RASTI

34

ŽAN KIDRIČ: NAJ ZGODBA
VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA 2025

36

DŽENISA MEŠANOVIĆ O POTI
UČENJA IN INTEGRACIJE

38

BREZ UPANJA PRENEHAMO ŽIVETI

42

SHARIF: OD KROJAČA V
AFGANISTANU DO BODOČEGA
ZOBNEGA PROTETIKA V SLOVENIJI

45

KRISTININA ZGODBA – MOČ
ZNANJA IN VZTRAJNOSTI

47

V GOZDU STOJIM MED VELIKANI

52

MED BITJEM SVETA IN UTRIPOM
SRCA: ŽIVLJENJSKI TOKOVI JURIIJA
PIVKE



Lahko sem jaz – ne popolna, ampak resnična

AVTORICA: MAG. NATALIE CVIKL POSTRUŽNIK
FOTO: OSEBNI ARHIV SOGOVORNICE

Urška Ipavec



Urška Ipavec je 34-letna strokovnjakinja s področja fitnesa in vodja trenerjev na Bližnjem vzhodu, kjer trenutno opravlja vlogo fitnes managerke v Kuvajtu. Vzporedno zaključuje študij psihologije, saj želi svoje dosedanje izkušnje na področju vodenja, gibanja in dela z ljudmi nadgraditi z globljim razumevanjem človeškega vedenja in medosebnih odnosov. Urškin cilj je, da v prihodnosti deluje kot psihologinja ter ljudem nudi strokovno podporo in prostor za osebno rast. Svojo željo gradi na osebnih izkušnjah, saj jo je zveza z narcistično osebo skorajda zlomila – »Iz narcistične zveze sem izstopila z razbitim občutkom sebe, a sem si ga s časom in pomočjo ponovno zgradila – močnejšega in trdnejšega kot prej.« Spoznala sem jo na Dobi, kjer je bila 'moja' srčna študentka.

ODNOS Z NARCISOM PUSTI MOČNE POSLEDICE – A ME PREBUDI

»Zagotovo me je v življenju najbolj oblikovala izkušnja narcističnega odnosa, ki je bil vse prej kot zdrav. Bila sem v zvezi, kjer sem se sčasoma popolnoma izgubila. Veliko stvari sem spregledala, jih opravičevala – ker sem verjela, da sem našla svojo osebo. Danes vem, da sem bila v odnosu z narcisom in ta izkušnja je v meni pustila močne posledice – a me je tudi prebudila,« se iskreno izpove Urška.

»Ko sem se končno odločila, da grem stran, mi ni bilo težko oditi – bolj me je bilo strah, kaj bo on naredil. Kako bo reagiral, kaj bo poskušal, kako daleč bo šel. Ta negotovost me je paralizirala dlje kot sama odločitev. A prav ta trenutek – ko sem kljub strahu izbrala sebe – je bil prelomnica. Začela sem znova graditi svojo samozavest, se učiti postavljati meje in predvsem spoštovati sebe,« oriše svojo pot iz pekla. A nekaj dobrega se rodi tudi iz najhujših preizkušenj. »Ravno ta izkušnja me je pripeljala do študija psihologije. Želela sem razumeti osebnostne motnje in dinamiko takšnih odnosov – predvsem zato, da bi lahko razumela, kaj sem doživela, in kako pomagati drugim, da se ne bi počutili tako same, kot sem se jaz,« opisuje svojo odločitev za študij in dodaja, da je »zelo hvaležna ljudem, ki so mi stali ob strani, ki me niso silili, ampak so me mirno podpirali, ko sem bila pripravljena.«

POPOLNOMA ŽIVA V SVOJI PRISTNOSTI – FIZIČNI, ODNOSNI, ČUSTVENI

»Najbolj živa se počutim, ko sem v gibanju – ko telo diha svoj ritem in um končno utihne,« se smeje Urška. »Gibanje mi daje občutek svobode, moči in notranjega miru. Podoben občutek mi prinašajo tudi ljudje, ob katerih lahko preprosto sem. Tisti, ki me ne silijo v vloge, ki mi pustijo, da sem jaz – nepopolna, iskrena, spontana. Ob takih ljudeh ne rabim paziti na vsak stavek ali ton

glasu – samo sem, in to je dovolj,« izpostavlja.

»Največja učiteljica pa je bila zame izkušnja vračanja k sebi. Učenje, kako prepoznati, kaj je moje in kaj ni. Kako ne prevzemati odgovornosti za čustva drugih in kako ostati zvesta sebi, tudi ko je to neprijetno ali osamljeno. Ta pot ni bila hitra, a me je naučila največ,« priznava Urška.

ŽELIM BITI DEL NEČESA, SPREJETA TAKŠNA, KOT SEM

Pravi, da ji izjemno veliko pomeni družina.

»To je zame prostor, kjer sem lahko to, kar sem, brez mask. Vrednote, ki sem jih prejela doma – toplina, spoštovanje, predanost – so mi še danes temelj, na katerega se naslanjam v odnosih, pri delu in v življenju na splošno. Ni mi pomembna popolnost, ampak občutek, da nekje pripadam. Da sem del nečesa, kjer podpiramo drug drugega, tudi ko je težko,« Urška srčno pripoveduje.

»Zelo visoko pa cenim tudi iskrenost – predvsem tisto, ki prihaja iz notranje zrelosti, ne potrebe po dokazovanju. Iskrenost mi pomeni svobodo. Da lahko nekaj povem, začutim, izrazim – brez strahu, da bom zato manj vredna. Verjamem, da je prav v ranljivosti pogosto največja moč,« se strinja.

NAVDIH NAJDEM V LJUDEH Z INTEGRITETO, KI USTVARIJO OBČUTEK VARNOSTI

Urška trenutno dela kot fitnes managerka, kjer vodi ekipo enajstih trenerjev. »Vodenje ni le organizacija, temveč predvsem odnosi – in to je tisto, kjer se najbolj najdem,« izpostavi Urška. Letos vstopa v zadnji letnik študija psihologije in se veseli poti, ki je še pred njo. »Odločitev za ta študij je bila prelomna – ne le kot karierna sprememba, ampak tudi kot osebna zaveza, da želim delati z ljudmi bolj poglobljeno in strokovno. V prihodnosti se želim razvijati v poklicu psihologinje, morda tudi kot klinična

psihologinja, saj me zanimajo področja duševnega zdravja, odnosov in okrepanja po težkih življenjskih izkušnjah,« pa opisuje svoje cilje v prihodnosti.

»Navdihujejo me ljudje, ki znajo voditi z integriteto – mirno, spoštljivo in odločno. Tisti, ki ne potrebujejo glasnosti, da jih slišimo, ampak s svojo prisotnostjo ustvarijo občutek varnosti. Takšno voditeljstvo želim razvijati – tako v poslu kot v svojem prihodnjem psihološkem delu,« zažari.

POSLUŠATI IN RAZUMETI BREZ OBSOJANJA

Urška verjame, da vsak človek nosi nekaj, česar drugi ne vidimo. Zato skuša ljudi najprej razumeti, ne obsojati, pravi. »Raje se vprašam, kaj se za nečim skriva, kot pa da hitro sklepam,« poudarja Urška.

»Moj pogled na svet se tako naravno preliva v to, kako komuniciram, kako vodim in kako gradim odnose – z mero potrpežljivosti, z odprtostjo in željo po razumevanju. In to je nekaj, kar si želim ohraniti tudi na svoji nadaljnji poti kot bodoča psihologinja,« opredeljuje svoj način dela in življenja. »Verjamem, da ljudje začutijo, kdaj je iskrenost dobronamerna, in pogosto prav ta neposrednost prinese rezultate. V vsakem odnosu iščem ravnovesje med strukturo in človeškostjo. Sem organizirana, odgovorna in dosledna, a ob tem mi je pomembno, da se ljudje ob meni počutijo dovolj varne, da povedo, kako v resnici je – brez strahu pred kritiko ali nesprejemanjem. Poseben pečat mojemu delu daje ravno ta kombinacija – jasnost in človeškost,« izpostavlja Urška.

VEDNO JE PRAVI TRENUTEK POSLUŠATI SVOJO INTUICIJO

Zelo pomembno je, da se slišimo. Tako meni tudi Urška, ki svetuje, da ne ignoriramo sebe, »svojih občutkov, intuicije,

notranjih glasov, ki pogosto povedo več kot vse zunanje potrditve.«

»V življenju se bomo večkrat znašli v vlogah, ki nas omejujejo, prilagajajo ali oddaljijo od tega, kar v resnici smo. A nikoli ni prepozno, da si postaviš vprašanja, narediš spremembo in začneš znova. Tudi če počasi,« polaga na srce. »Biti močen ne pomeni, da gre vedno vse brez težav. Pomeni vztrajati, ostati iskren do sebe in si dovoliti čutiti tudi takrat, ko bi bilo lažje umakniti se ali potlačiti občutke,« je prepričana.

SPODBUJAM K RAZMISLEKU, RASTI IN RAZUMEVANJU

»Ustvarjanje mi prinaša notranji mir. Rada rišem in slikam na platno, ko pustim, da me vodijo občutki. Takrat ne razmišljam preveč in to so trenutki, ko sem popolnoma prisotna in povezana s seboj,« se Urška odpre.



»Rada tudi berem ali poslušam podcaste, še posebej od Roberta Greena, avtorja knjig The 48 Laws of Power, The Art of Seduction in The Laws of Human Nature. Njegov način razmišljanja me navdihuje – predstavlja mi nekakšnega idola, ker zna neverjetno jasno videti človeško naravo in

razbrati mehanizme, ki vodijo odnose, izbire, dinamike moči. Njegov pogled na življenje je pronicljiv, brez iluzij, a hkrati izredno človeški. Cenim vsebine, ki me spodbudijo k razmisleku, rasti in globljemu razumevanju sebe in drugih. In Robert Greene to pri meni vedno doseže,« se smeje.

ZNATI JE POTREBNO POGLEDATI NAZAJ IN SE SPOMNITI VSEGA ŽE DOSEŽENEGA

»Včasih pozabim, koliko sem že dosegla. V trenutkih negotovosti se ujamem v občutek, da nisem dovolj, a ko pogledam nazaj, vidim pot na katero sem lahko ponosna. Preselila sem se v tujino, sama, v popolnoma drugačno kulturo. Sprejela sem neudobje, se začela poglobljati vase, spremenila karierno smer in si dovolila začeti znova,« izpostavlja Urška.

Z družino – predvsem s starši, je danes povezana še globlje. »Vsakič, ko se vrnem v Slovenijo, občutim to vez še bolj močno. Razdalja me je naučila hvaležnosti. Da nič ni samoumevno in da največ šteje prav to, kar je domače, tiho in stalno,« nežno dodaja.

Ko ne delam, ustvarjam – rišem, pišem, hodim. Potrebujem te mirne kotičke, kjer sem lahko popolnoma jaz. Ne popolna, ampak resnična. In to danes šteje največ.

URŠKA O SEBI

Sem ...

Občutljiva, ker doživljam svet globoko – vsa čustva, lepa in težka, me preplavijo s svojo intenzivnostjo. Dolgo sem to dojemala kot šibkost, danes pa vem, da je to moj vir empatije in razumevanja drugih.

Močna, ker sem preživela odnos, ki me je skoraj zlomil. Iz narcistične zveze sem izstopila z razbitim občutkom sebe, a sem si ga s časom in pomočjo ponovno zgradila – močnejšega in trdnejšega kot prej.

Intuitivna, ker sem se naučila poslušati svoje telo, občutke in tihi notranji glas, ki me nikoli ni zares zapustil – le predolgo sem ga ignorirala.

Predana, ker v vse, kar počnem – študij, odnose, delo na sebi – vlagam srce. Ne morem drugače. Ko me nekaj premakne, sem tam z vsem, kar sem.

Iskrena, ker si ne želim več živeti v iluzijah – niti svojih, niti tujih. Po tej izkušnji sem se odločila, da bom do sebe in drugih raje ranljivo iskrena, kot pa lepo tiho.





Andreja Iljaš, ustvarjalka s pasjo dušo

AVTORICA:
NATALIE CVIKL POSTRUŽNIK
FOTO: OSEBNI ARHIV
SOGOVORNICE

Predana, srčna in nežna. Tako se v treh besedah opiše Andreja Iljaš – ženska, ki ne beži pred ranljivostjo, ampak iz nje gradi svoj način življenja in delovanja. Njena življenjska pot je prepletena s sočutjem, preizkušnjami, z naravo in živalmi. A tudi s pogumom, da vztraja tam, kjer bi mnogi obupali, ter z močjo, da ustvarja iz srca – bodisi na televiziji, v poslu ali ob bolniški postelji ljubljene osebe. Andreja je avtorica največjega slovenskega glasbenega festivala SRF (kjer sva se pred 25 leti tudi spoznali), številnih TV oddaj (npr. Pasja sreča) in edine holistične hrane za kužke v Sloveniji Juja Holistic Dog (ime je hrana dobila po njeni psički – a o tem kasneje ..).

PREDANA, RANLJIVA, SRČNA, NEŽNA, SOČUTNA

»Predana svoji poti pravičnosti, miru in ustvarjanja iz srca,« začne Andreja Iljaš, ko jo prosimo, da se opiše v nekaj besedah. Ranljivost vidi kot kakovost, ki jo družba pogosto zanika: »Človek, ki ni ranljiv, je stroj.«

Srčnost, nežnost in sočutje pa so lastnosti, ki jih ne zgolj živi, temveč neguje vsak dan: »Učim se ženskega principa, ki nam je bil ženskam odvzet. Ustvarjanje skozi nežnost je popolnoma notranje ter nagrajeno z izpolnitvijo.« Pravi, da se najprej uči sočutja do sebe, saj ga ji je bilo lažje izkazovati drugim.

MED BOLNIŠNIČNIMI HODNIKI IN BORBO ZA ŽIVLJENJE

Ena izmed prelomnih izkušenj, ki je globoko zaznamovala njeno življenje, se je zgodila v Indiji, kjer je partnerka padla v koma. »Tokrat se človek poveže tudi z višjimi sferami,« pove. Pet dni je ob partnerki preživela v bolnišnici – spala je na klopi, tuširala se je ob stranišni školjki in vsak zdravnikov poziv jo je prestrašil. »A je še živa?« – to vprašanje je postalo del vsakdana.

Na koncu sta preživeli – tudi povratek domov in kasnejšo rehabilitacijo. »Človek zdrži ogromno, če je sposoben odpreti srce – dobi nadnaravno podporo.«

SOČUTJE DO STAREJŠIH IN PASJE DOBER ODNOS

Nato je skrb zanjo terjal oče, ki je izgubil nogo, postal priklenjen na voziček, nakar je še zbolel za demenco ... zanj je domače okolje postalo negovalnica. Ko so ga sprejeli v dom, je Andreja skoraj vsak dan prihajala na obisk: »Vsakodnevni obiski v domu in odkrivanje novega sveta še tako zaprtemu človeku odprejo srce. Bi raje rekla, da če nimaš odprtega srca, tudi nisi skoraj vsak dan v domu. Sočutje do starejših pa je moj



spremljevalec od nekdanj,« poudarja Andreja. Medtem je v njen svet vstopila še posebna pasja duša – psička Juja z zlomljeno hrbtenico in parvo virusom. V očeh drugih je bila čudakinja, ker si je želela 'invalidko', a prav Juja je postala njen srčni kompas: »Iz mene, ki sem bila 'duhovno' invalidna, je naredila osebo, ki je precej drugačna kot pred več kot desetletjem.«

LEPOTA PREPROSTOSTI IN ZAVESTNI DOTIK

Čeprav je bila vključena v številne uspešne projekte, največ štejejo majhni, srčni trenutki: »Objemi dragih ljudi, dotik živali, hoja po travi. Preprostost in lepota trenutka.«

Radost zanjo ni nekaj bombastičnega, temveč »objem, ko iz srca nekemu uspeš podariti čas, pogovor, roko«. In tudi: »Steči po travi, zaspati z mirnimi mislimi, imeti čas za duhovno prakso, pogledati v zeleni breg; dotik stopal z jutranjo roso, govor Drave.«

IZ NOTRANJEGA MIRU V PROJEKTE Z VISOKO VIBRACIJO

Največ ji pomeni notranji mir. Iz tega miru ustvarja projekte, ki ji prinašajo ljudi z visoko vibracijo. Navdih najde v naravi in starodavnih znanjih: »Počutim se, kot da se vračam domov.«

Dnevne duhovne prakse ji dajejo moč in stabilnost. Svoje delo doživlja kot poslanstvo – ne kot obrabljeno frazo, ampak kot gonilno silo, ki jo pelje naprej.

POSEL IZ SRCA – IN USPEH, KI NI VEČ MERJEN V DENARJU

»Na začetku svoje poti sem bila prepričana, da sta denar in materialnost merilo uspeha,« priznava. A danes je njen posel srčen – in veliko bolj uspešen kot prej. V digitalnem in televizijskem ustvarjanju sledi svoji notranji poklicanosti – naj bo to v oddajah o naravi, živalih ali kulinariki.

Kot avtorica številnih televizijskih serij je pustila pečat v dobrobit ljudi in dejansko »sem v vsem sledila svojemu notranjemu klicu – radosti do narave (Vrtičkanje, POP TV), živali (Pozor, priden pes, POP TV; Pasja sreča, Planet TV) in številnim drugim,« opisuje Andreja.

HRANA ZA PSE, KI ZDRAVI

Pred leti je hobiju dala poslovni pečat in začela razvijati prvo holistično kuhano hrano za kužke v Sloveniji. Ko je prišla z idejo na plan, so jo gledali postrani. A ni odnehala: »Moje poslanstvo in dolžnost je, da naredim nekaj za dobrobit živali, če vem, kako nastaja komercialna hrana.«

Zbrala je ekipo in strokovnjake, ki verjamejo v vodilo Hipokrata: Hrana naj bo zdravilo in zdravilo naj bo hrana. Vse, kar ustvarja, temelji na iskrenosti – do živali, lastnikov in nje same.

ZAKAJ KAR 60 ODSOTKOV PSOV DANDANES ZBOLI?

Andreja opozarja na nesmisle, ki se skrivajo za privlačnimi embalažami pasje hrane: »Če piše 'z okusom piščanca', to pomeni, da je lahko v hrani manj kot 0,5 % piščanca.« V obrokih hrane Juja Holistic Dog pa je tudi do 60 % pravega mesa in užitne drobovine. »Primerjave ni. Imam znanje in zavest, da lahko ponudim obroke, ki so brez slabe vesti – za kužke in lastnike. Če jih ne bi dala svetu, bi bilo enako, kot da podpiram, kar se trenutno nudi v vrečah z različnimi oblikami kroglic, in ves odpad, ki ga mesna industrija ne more predelati, gre v lepo oblikovane in zapakirane konzerve ter vrečke, kjer se nam smeji veseli kužki,« izpostavlja nesmisle sodobne "pasje" prehrane.

»Človek zdrži ogromno, če je sposoben odpreti srce – dobi nadnaravno podporo.«



»A le zakaj potem, če imajo tako vrhunsko hrano, več kot 60 % kužkov zboli v sodobnem svetu? Bolezni, kot jih poznamo danes, pred uvedbo komercialne hrane sploh ni bilo. Le spomnite se, kako so psi živeli pred nekaj desetletji. Sedaj smo jih dali v posteljo, a jim odvzeli primerno pravo hrano. Ljudje so bolj ponosni na to, koliko plačajo za kužka, kje spi in kakšne kroglice nasipajo v posodice, kot da bi jim dali primarno zdravje – in to je hrana,« poudarja Andreja.

V TIŠINI NI RESNICE

»Moje poslanstvo je predvsem odpreti ljudem oči in jih ozavestiti, kaj se dogaja – in če imajo res radi svoje kužke, naj jih začnejo primerno hraniti. Ne morem biti tiho,« pravi. Ne, ko gre za živali. Ne, ko gre za resnico. In ne, ko gre za ljudi. Andrejin svet je prepojen z zavestjo, odločnostjo in nežnostjo in tako, ob skupnem sprehodu Juje in naših pobalink_ov (Žameta, Xene, Pralinée in Daisy), zaključiva pogovor ter prisluhneva šumeči Dravi.

**»Iz mene, ki sem bila
'duhovno' invalidna, je
psička Juja naredila
osebo, ki je precej
drugačna kot pred več
kot desetletjem.«**



Janja: ustvarjalka pomena, ki verjame v tiho moč učenja

AVTORICA: NATALIE CVIKL POSTRUŽNIK
FOTO: OSEBNI ARHIV IN ACS



POSLUŠALA SEM INTUICIJO, KO JE RAZUM OMAHOVAL

Ustvarjalna po duši, pozitivna po izbiri, neposredna po naravi. V teh treh stavkih bi lahko ujeli bistvo Janje Štefan, pa vendar se za njimi skriva še mnogo več: intuicija, ki vodi mimo razuma. Zvestoba sebi, tudi takrat, ko je to neudobno. Uporniška iskrivost, ki postavlja vprašanja, še preden drugi sploh pomislijo nanje. Njene besede tečejo kot voda – mehko, jasno, neolepšano, a vedno z občutkom.

Takšna je tudi njena pot: zaznamovana s spremembami, ki jih ni iskala, a so oblikovale vse, kar danes predaja naprej.

Na profesionalnem zemljevidu je njen dom CDI Univerzum, kjer s strastjo vodi promocijo in marketing zavoda, usmerja program slovenščina kot drugi in tuji jezik, pripravlja kandidate na izpite, organizira preverjanja znanja ter sodeluje v Erasmus+ projektih. Ob tem kot svetovalka v javni službi izobraževanja odraslih in kot koordinatorka za vseživljenjsko učenje za Osrednjeslovensko regijo (kjer so se name poti tudi prepletle) tke niti, ki povezujejo posameznike, organizacije in zgodbe v smiselno celoto. V vsem, kar počne, pa je eno ostalo enako – vera, da je učenje način življenja. In da lahko iz njega zraste nekaj, kar premika ljudi. Tudi tiho. Tudi počasi. A zares.



»Vsakič, ko sem si želela mir, me je življenje postavilo pred nekaj novega, zahtevnega, a s časom tudi globoko očiščevalnega,« pove Janja. Njene prelomnice niso bile zgolj zunanji dogodki – bile so notranje preobrazbe. Intuicija ji je pogosto prišepnila pot naprej, še preden jo je razum zmožal sprejeti. In prav tem šepetom je morala zaupati – četudi so včasih pomenili, da pusti za seboj znano, domače, varno.

Ena najvidnejših sprememb je bila selitev z domače Štajerske na Gorenjsko. Zaradi ljubezni se je podala v nov svet, kjer je spoznala nove ljudi, si ustvarila družino in začela novo karierno poglavje. Čeprav se ob tem danes nasmehne, vemo, da ni bilo vedno lahko – a je bilo pravo.

VZORNICE PREDVSEM ŽENSKE

Ko Janjo vprašamo o ljudeh, ki so imeli nanjo največji vpliv, njen odgovor ne preseneti:

»Moje ženske.« Mama, teta, babica, prijateljica Mateja – vse so ji bile ogledalo, opora in zavetje. Ne zaradi svojih dosežkov, ampak zaradi globine svojega srca. S svojo tišino, v kateri so jo slišale. S svojo prisotnostjo, v kateri je bila dovolj – takšna, kot je.

Tudi zato danes razume, kako dragoceno je, ko nas nekdo vidi v naši ranljivosti. Zaključki

pomembnih odnosov so bili tiste točke preloma, ko je »morala umreti, da je lahko zrasla naprej.« Preboji niso bili vedno svetli, a vedno so vodili bližje k sebi. »Nepričakovane odločitve, ki so odprle nova vrata,« doda z mešanico nostalgije in odločnosti.

POS LANSTVO IN VREDNOTE Z ROKO V ROKI SKOZI ŽIVLJENJE

»Učenje ni le orodje – je most, ki povezuje ljudi, gradi samozavest in daje smisel.« Janjino poslanstvo je danes povezano s poslovnim vsakdanom: da ljudem pomaga prepoznati pomen učenja kot nečesa živega, dinamičnega, osebnega. Ni le stopnička do službe ali papirja, ampak način, kako biti bolj v stiku s seboj, z drugimi in s svetom.

Svoje vrednote – iskrenost, povezanost in svoboda – je preskusila na lastni koži. Iskrenost kot osnova odnosa, povezanost kot prostor za rast, svoboda kot temelj za zvestobo sebi. »Potrjujejo se mi znova in znova,« pravi, »in kažejo, da sta notranji mir in skupnost mogoča – če ju živimo iskreno.«

MOJA POT NI BILA RAVNA – BILA PA JE PRAVA

Janjo pot ni vodila po znanih tirnicah. Vsaka sprememba, vsak ovinek jo je naučil nekaj novega – o sistemu, o ljudeh, o sebi. Spremembe niso bile vedno njena izbira, a danes ve, da so bile ključne. »Pripeljale so me do točke, kjer lahko človeško in strokovno resnično povežem.«

Največ ji pomeni, da lahko svoje znanje deli. Ne gre le za prenos informacij – gre za prenos občutka, da je mogoče. Da ni treba ostati tam, kjer smo, če nas kliče nekaj več. Janjino delo ni rutinsko – je srčno. Vsaka naloga, vsako sodelovanje mora nositi pomen. Mora premakniti. Vsaj malo in vsaj nekje.



VSEŽIVLJENJSKO UČENJE KOT NAČIN, KAKO OSTATI ŽIV

»Učenje nas ohranja žive – radovedne, prilagodljive, povezane s svetom,« verjame Janja. In zato je tudi izbrala prav to področje. Ne zato, ker je to učila šola, ampak ker jo je tega učilo življenje. Ko vidi nekoga, ki po dolgih letih ponovno verjame vase, ki se opogumi in naredi korak naprej – takrat ve, da njeno delo nosi smisel.

Učenje ni le formalni proces. Je vsakdanji odnos do življenja. Je odločitev, da ne zaklenemo srca in uma. Da se pustimo presenetiti. Da nehamo spraševati: »Kaj bom imel od tega?« in raje: »Kdo postajam s tem?«, je prepričana Janja.

PROJEKT OZAVEŠČANJE O VŽU 2024–2028: GLAS TISTIM, KI BI OSTALI NEVIDNI

Projekt Ozaveščanje o pomenu vseživljenjskega učenja (VŽU), ki ga vodi, odpira prostor zgodbam, ki bi sicer ostale neopažene. V njih je moč, ki presega statistiko. »Povezuje skupnost, izobraževalce,

organizacije in posameznike, ki si želijo nekaj več,« pojasni Janja. In prav to »nekaj več« je tisto, kar premika premalo slišana življenja v ospredje.

Po skoraj letu delovanja projekt vidi kot prostor za izmenjavo idej in za postavljanje učenja v središče družbenega pogovora.

»Projekt daje strukturo temu, kar smo mnogi že prej »tiho živeli« – zdaj pa o tem tudi javno govorimo,« izpostavlja Janja.



MOJA EKIPA – MAJHNA, A SRČNA IN UČINKOVITA

Janjino ekipo projekta VŽU sestavlja še Tatjana, ki je srce spletne prisotnosti – skrbna, natančna, vedno pripravljena pomagati. »Njena tehnična podpora je temelj, na katerem gradimo zgodbo. Direktor pa s svojo prisotnostjo in pripravljenostjo priskočiti na pomoč soustvarja prostor varnosti in podpore,« opisuje močno povezano ekipo na CDI Univerzum v Ljubljani. »Skupaj tvorimo ekipo, ki verjame v moč vseživljenjskega učenja. Smo povezani, učinkoviti in predvsem predani,« doda Janja z žarom v očeh.

USTVARIMO KULTURO UČENJA KOT DEL VSAKODNEVNIH AKTIVNOSTI

»Bolj kot nekoč – a še vedno ne dovolj,« meni Janja, ko jo izzovemo o resničnem sprejemanju Slovenije na vseživljenjsko učenje. »Slovenija izobraževanje še vedno dojema preveč linearno in formalno. Pravi izziv je ustvariti kulturo, v kateri je učenje del vsakdana, ne izjema«, je prepričana Janja. Učenje ni več vprašanje koristi – je vprašanje identitete, pravi Janja: »Kdo postajam skozi to, kar se učim?«

ZNANJE IN UČENJE – SVETLOBA IN GIBANJE

»Znanje je zame orodje za razumevanje sveta, sebe in drugih. Je kot luč, ki osvetljuje poti, ki bi sicer ostale skrite,« se smeje Janja. »Učenje pa je živ proces – radovednost v gibanju. Je potovanje, ne cilj. Verjamem, da se učimo vse življenje, pogosto tudi v najmanjših trenutkih in od najbolj nepričakovanih ljudi,« še dodaja.

NAVDIH V LJUDEH, UMETNOSTI IN NAKLUČJIH

»Navdih najdem v ljudeh – v njihovih zgodbah, pogovorih, izkušnjah. Navdihujejo me tudi narava, umetnost in drobna naključja, ki osvetlijo globljo misel,« pove Janja z nasmehom.

Vsakdanje življenje je polno majhnih svetilnikov. Treba jih je le opaziti. In Janja jih zna. Skrb zase je temelj, iz katerega lahko dajemo naprej. Janja danes ne beži več od te misli – jo sprejema z odgovornostjo in nežnostjo. »Če ne poslušam sebe, težko slišim druge.«

DRUŽINA, ŠPORT, TIŠINA

Družina ji pomeni pristan. Tam je lahko točno takšna, kot je. Rada potuje. Narava in gibanje pa sta njena ventila – hribi, smučanje, plezanje, kolesarjenje. In med vsem tem – tišina. Čas zase. Tisti trenutki, ko spet zasliši intuicijo, ki jo vodi že vse življenje.

»Hvaležna sem za vse, kar sem se naučila – in za vse, kar me še čaka. Verjamem, da prava moč tiho raste v nas, ko ostajamo zvesti sebi, se učimo z odprtim srcem in si upamo biti nežni. Učenje me vsak dan spomni, da življenje ni nikoli dokončano. Je vedno znova priložnost, da postanemo še bolj to, kar smo. In če sem lahko komu ob tem v navdih ali oporo – potem je to zame največji smisel,« z Janjo končava najin pogovor.



Ko življenje postane stik: zgodba dveh zdravnic, ki sta izbrali pris(o)tnost

AVTORICA: NATALIE CVIKL POSTRUŽNIK
FOTO: OSEBNI ARHIV SOGOVORNIC



Eva Medved in Niki Lukšič Druškovič sta zdravnici, partnerki in terapevtki, ki sta po pripravništvu na medicinski fakulteti pustili Slovenijo, zamenjali belino halj za vonj oceana in z dotikom telesa, besede in poguma začeli ustvarjati nekaj drugačnega. Danes živita na Portugalskem, kjer delujeta kot somatski psihoterapevtki pripravnici, vodita surf guesthouse Casa dos Amigos in organizirata umike v naravi. Njuna zgodba je zgodba izbire – za življenje, ki podpira, ne izčrpava. Za odnos, ki zdravi.

PET BESED ZA SRCE IN BISTVO

Ko opisujeta sami sebe, izpostavita pet besed: ljubezen, radovednost, življenje, povezanost in rast. V teh pojmihi se skriva njuna osebna in profesionalna esenca. Ljubezen do življenja, ljudi, planeta, predvsem pa do sebe in ena do druge, se izraža v vsakodnevnih trenutkih – pogledih, objemih, iskrenih zahvalah. Radovednost ju žene že od nekdaj, pravi Evina mami, in prav ta radovednost je postala temelj njenega terapevtskega dela. Ko terapevt neha spraševati, preneha biti terapevt, poudarjata.

Življenje razumeta skozi telo – dihanje, gibanje, vibracijo – in prav ta sposobnost zaznavanja jima omogoča, da ostajata prisotni tukaj in zdaj. Povezanost s skupnostjo, družino in prijatelji pa je ob selitvi dobila še posebno težo. »Nismo narejeni, da živimo v izolaciji,« pravita in se sklicujeta na besede psihoanalitika Winnicotta. Rast pa je zanju počasna, včasih neprijetna, a dragocena pot do globljega razumevanja sebe. Vedno znova spominjata stranke: »Iz močnih korenin poženejo najlepši cvetovi.«

KO SRCE IZBERE DRUGAČNO POT

Največja prelomnica na njuni poti je bila odločitev po pripravništvu, da si takšnega življenjskega sloga, kot ga narekuje medicina v Sloveniji, ne želita. Šest mesecev v UKC Ljubljana je bilo napornih in hkrati razkrivajočih. Pravi trenutek za spremembo.

Opozarjali sta jima telesi, čutili sta posledice na zdravju in spoznavali, da ne moreta delovati z načinom, ki ga v resnici čutita kot pravega.

Zato sta se usedli v avto in se odpeljali na drugi konec Evrope. Tri mesece kampiranja po Portugalski jima je odprlo vrata v nov svet. Občutek svobode ju je preplaval – in želeli sta ga ohraniti. S pomočjo Nikinega brata, ki na Portugalskem vodi surf šolo, sta odprli surf guesthouse, se vpisali na študij somatske psihoterapije in začutili, da ju podpira veselje.

VALOVI OCEANA IN NOTRANJA TIŠINA

Največ živosti jima prinaša zavedanje, da živita v skladu s svojimi vrednotami in sledita srcu. »Tudi ko je težko, se znova odločiva za to pot, zase in ena za drugo,« poudarjata. Jasnost pogosto najmeta v naravi, posebej ob oceanu. Slan zrak, pogled na modrino in valovanje zbudijo vsako celico. In ko sta prisotni z vsem bitjem, sta resnično živi.

Največja učiteljica pa je bila prav pot sama. Strah pred neznanim, ki je spremljal odprtje guesthouse-a, je bil pogost. Naučili sta se ga sprejemati kot del procesa, kot nekaj, kar poganja kri in spominja, da nič ni samoumevno. »Ko ga slišiva, sva danes bolj pogumni in bolj živi.«



KO TELO ŠEPETA, NE ČAKAJ NA KRIK

Zadnja leta sta ugotovili, da skoraj ni stvari, ki bi bila pomembnejša od zdravja. Pristop somatske psihoterapije, ki ga razvijata, temelji na prepričanju, da telo in um nista ločeni entiteti. »O izkušnjah lahko govorimo – in to pogosto prinese olajšanje – a le redko razbremeni telo, če ga pri tem ne vključimo,« poudarjata.

Telo, kot pravita, pogosto razumemo kot prevozno sredstvo, dokler ne začne »puščati«. »A midve učiva sebe in druge, da poslušamo že prvi šepet, preden postane krik. Majhne razpoke je veliko lažje zakrpati, kot pa dvigniti potopljeno ladjo.«



PRISOTNOST, KI ZDRAVI – IN OSREČUJE

V uvodnem vikendu študija psihoterapije sta spoznali učiteljico, ki jima je odprla srce – Maria del Mar Cegarra Cervantes. Rekla je, da ima občutek, da opravlja najboljše delo na svetu, in da si želi, da bi bili terapevti srečni ljudje. Besede so jima bile kot ogledalo.

Prihajali sta iz zdravniškega sveta, psihoterapevtski pristop pa jima je ponudil človečnost in globino. »Najino delo danes ni zgolj poklic, je način življenja. Skrb zase ni ločena od skrbi za druge.«

SREČANJA, KI PUŠČAJO SLED – V TELESU IN DUŠI

Zaradi svoje raznolike poti – od medicine do turizma – imata celosten pogled na človeka. V terapevtskem prostoru najprej ustvarita varen odnos, kjer se lahko zgodi prava izmenjava. »Ne verjameva, da je najin pogled edini pravi. Vsaka oseba, ki pride, prinese nekaj svojega – vsak doda kanček čarovnije.«

Na retreat-ih, ki jih organizirata, se pogosto zgodi prav to – v odprtosti teles in duš nastanejo prostori, kjer se lahko vsi obogatimo. Navdih jima daje tudi krog skupnosti, ki nastaja v teh srečanjih.

PADLI NA PRVEM IZPITU – IN SE UJELI ZA VSE ŽIVLJENJE

»Vedno se nasmejiva, ko se spomniva, kako sva se spoznali,« pravita. V prvem letniku medicine sta obe, sicer odličnjakinji, padli iz izpita iz biofizike. Niki je takrat v solzah iskala tolažbo pri mami, ki ji je rekla: vse se zgodi z razlogom. Takrat se ji je zdelo to nesmiselno, a potem je spoznala Evo – edino drugo osebo v enaki situaciji.

Ponavljjanje izpita ju je zblížalo, opravili sta ga uspešno in nikoli več padli. Danes, več kot desetletje kasneje, se pripravljata na poroko

v Ljubljani. »Tista grenka izkušnja je bila eden najlepših začetkov.«

POČITEK JE V REDU

V štirih letih, odkar sodelujeta s surf šolo, sta gostili številne Slovence – in opazili en vzorec: tudi na dopustu težko izklopimo notranji pogon. »Produktivnost je postala način potrjevanja lastne vrednosti. Počitek pa je postavljen na dno – ali pa si ga sploh ne dovolimo.«

Njuno sporočilo je preprosto: počitek je v redu. Potrebujemo ga. Tako kot je v redu prositi za pomoč. »Živčni sistem potrebuje varnost. In psihoterapija bi lahko postala samoumeven del življenja.«

ŽIVLJENJE NI ČRNO-BELO. IN SREČA NI STALNICA.

Zanju pomeni življenje neprestano spreminjanje. Edina stalnica je, da se vse nenehno preobraža – in prav to je v redu. »Sreča je, da jo lahko sploh začutiva,« pravita. Ni trajna, ampak utripajoča – med svetlobo in temo, med jezo in spokojem.

Navdih najdeta v naravi, ki jima kaže ritem. V valovanju oceana, v soncu, ki pade na liste. Navdih jima dajeta tudi ena drugi in vsi ljudje, ki pridejo na njuno pot. »Morda življenje ni za razumevanje, ampak za čutenje. Če si dovolimo čutiti, smo že na pravi poti.«

DOTIKI DUŠE V POEZIJI IN FILMU

Niki jo vedno znova nagovori pesem Nekoga moraš imeti rad Ivana Minattija. V njej najde dom in opomin, da brez bližine ne gre. »Potrebuješ nekoga, ki te sprejme, tudi ko ne znaš biti pogumen.« Eva neguje svojo igrivost in radovednost z otroškim filmom Christopher Robin. »Poln je preprostih fraz, ki bi jih v resnici potrebovali vsi odrasli.« Obe radi poslušata Ditkino uglasbeno poezijo Ferija Lainščka – v svetu, ki je mehkejši in bolj resničen.

PRISTNOST KOT EDINO VODILO

Njun terapevtski pristop temelji na spoštovanju drugačnosti in brez vsiljevanja. Pomembno jima je, da vsaka oseba sama odkrije svoj pogled na svet. »Ko sprejmemo, da ne obstaja ena sama resnica, postane življenje nekoliko lažje.«

»Vsak človek si zasluži biti slišan in sprejet v vsej svoji celovitosti,« pravita. Njuno delo je poklon človeškemu bitju – in vsak dan se skupaj s svojimi klienti učita, kako živeti bolj pristno. »Veliko ljudi čaka na boljše čase, da bi si dovolili imeti se lepo – a ta čas je zdaj,« zaokrožimo naš pogovor.





ALAIN JAKOPIČ: izzivi kot stopnice na poti proti cilju

AVTORICA: JASNA KOKALJ, ZASAVSKA LJUDSKA UNIVERZA
FOTO: OSEBNI ARHIV SOGOVORNIKA

Alain Jakopič je po hudi prometni nesreči z motorjem in dolgi ter naporni rehabilitaciji poiskal novo pot za dokončanje srednje šole. Ko je videl svoje nekdanje sošolce, kako se zagnano pripravljajo na študij in samostojno življenje, je tudi sam dobil zagon. Z vztrajnostjo in notranjo močjo, je v okviru Zasavske ljudske univerze tudi sam uspešno zaključil srednjo šolo. S pridobljeno izobrazbo je dosegel cilj, ki mu je prej zdel nedosegljiv. S tem je dokazal, da lahko premaguje življenjske izzive in s trdom uresniči svoje sanje.

Alain, lahko prosim opišeš svojo pot v času srednje šole?

V srednji šoli sem se soočal z velikimi izzivi, zlasti pri prilagajanju na novo okolje in usklajevanju šolskih obveznosti z občolskimi dejavnostmi. Najtežje obdobje pa se je začelo v drugem letniku, ko sem doživel prometno nesrečo z motorjem. Po številnih zlomih in mesecu dni hospitalizacije v UKC Ljubljana me je čakala dolgotrajna rehabilitacija, ki je trajala do decembra. Zaradi bolečin in omejitev sem bil popolnoma odvisen od pomoči drugih, šolske obveznosti pa sem težko dohajal, zato mi ni uspelo zaključiti letnika.

Pred začetkom novega šolskega leta sem si zlomil še koleno, kar je prineslo novo hospitalizacijo, operacijo in večmesečno okrevanje. Zaradi dolgotrajne odsotnosti in pomanjkanja motivacije sem tudi to leto opustil šolanje. V tem obdobju sem izgubil stik z učenjem, večino časa preživel doma in se težko soočal z vsakodnevnimi izzivi.

Kdaj in kako si dobil motivacijo za nadaljevanje šolanja?

Ponovna odločitev za šolanje se je porodila, ko sem videl, kako moji nekdanji sošolci nadaljujejo svoje šolanje in se vpisujejo na fakultete. Njihova zagnanost in skrb glede novega življenjskega obdobja – študija in samostojnega življenja – sta me spodbudila, da se ponovno lotim šolanja. Vpisal sem se v program Zdravstvena nega na Zasavski ljudski univerzi.

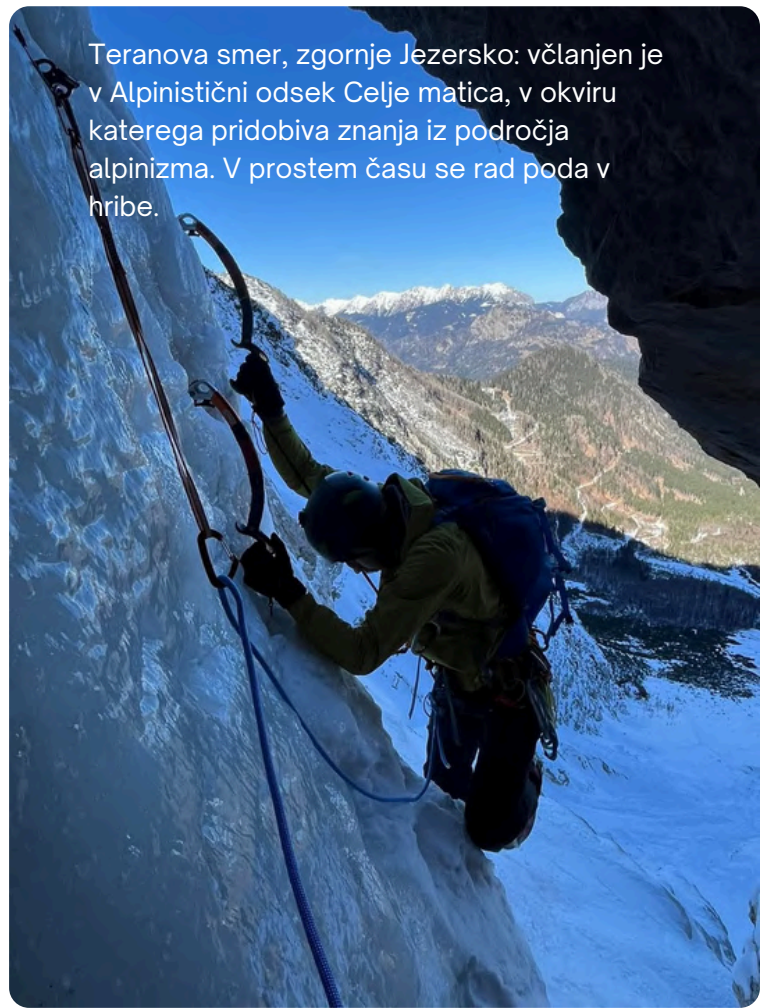
Zavedal sem se, da sem tega vreden in si želim pridobiti znanje ter kompetence za prihodnost.

Kako je potekalo šolanje na Zasavski ljudski univerzi?

Šolanje je bilo prilagojeno zaposlenim, zato je potekalo v popoldanskih urah, kar je bilo super, saj sem ob tem tudi sam preko študentskega servisa opravljal delo vaditelja plavanja v KRC Hrastnik in si tako financiral šolanje, ki sem ga zaključil leta 2016. Po končanem izobraževanju sem začel pripravništvo, ki je trajalo šest mesecev, kasneje pa sem se zaposlil kot tehnik zdravstvene nege.

Pridobljena izobrazba mi je dala samozavest in občutek, da sem sposoben premagati vse ovire in sedaj lahko opravljam željeno delo.

Teranova smer, zgornje Jezersko: včlanjen je v Alpinistični odsek Celje matica, v okviru katerega pridobiva znanja iz področja alpinizma. V prostem času se rad poda v hribe.



Pa vendar pot do zelene izobrazbe ni bila najlažja.

Sprva sem verjel, da bom hitro pridobil motivacijo in se brez težav lotil učenja. Kmalu sem ugotovil, da bo pot mnogo težja – težko sem se osredotočil, misli so mi uhajale, pogosto sem samo zrl v prazno steno. Potreboval sem kar nekaj časa, da sem se privadil na dolgotrajno sedenje za knjigami. Z vztrajnostjo mi je iz tedna v teden uspelo podaljšati ure učenja.

Sedaj so pred teboj novi izzivi, priložnosti in ideje

V novembru leta 2024 sem se vključil v projekt Poni, ki mi je omogočil pridobitev osnov podjetniškega znanja, saj sem po zaključku usposabljanja odprl svoj s.p. Projekt mi je omogočil vzpostavitev številnih novih stikov in zunanjih izvajalcev za ZD Radeče. To je šele začetek moje kariere.

Moj cilj je nadaljevati s poslovno idejo pomoči družinam na domu. Želim povečati svojo prepoznavnost, ustvariti delovna mesta in sčasoma ustanoviti zavod.

Kako danes gledaš na svojo prihodnost?

Moja prihodnost je odprta in polna presenečenj. Verjamem, da bodo prva leta kariere težavna, a vztrajam pri izobraževanju in gradnji znanja ter izkušenj, da bom močnejši in uspešnejši.

Kaj bi rad sporočil mladim, ki se spopadajo z življenjskimi preizkušnjami?

Mladi se stalno soočajo z življenjskimi izzivi,

ki pogosto prinesejo občutek obupa. Verjamem, da so ti izzivi namenjeni temu, da nas okrepijo in obogatijo z izkušnjami. Vse, kar življenje prinese, nas oblikuje.

Izzivi nas krepijo in učijo, da smo sposobni preseči še tako težke preizkušnje.



Na plezanju v Grčiji



Proti vrhu na Avstrijskem Koroškem



Ines Poljšak: ovire so privilegij

AVTORICA: INES POLJŠAK
FOTO: OSEBNI ARHIV AVTORICE

Večkrat parafraziram Konfucija, da je na poti dolgi 10.000 kilometrov najpomembnejši prvi korak. V življenju vsi delamo prve korake: pogumne, negotove, kratke ali dolge, ki nas vodijo do uspehov in včasih tudi do padcev. Vse, kar šteje, je to, da jih naredimo. Tudi jaz sem korakala po svoji poti – od otroštva naprej, skozi obdobje prvega razumevanja in raziskovanja sveta, iskanja lastnega jaza v najstniških letih, do študija, oblikovanja družine, rojstva sina in nenadnega odhoda moža. Ustvarjala sem svojo poklicno pot, iskala srečo z novim partnerjem in se – v zrelih letih – odločila za ponovni študij.

MOJA INVALIDNOST MI ODPRE NOVE POGLEDE NA SVET

Moja življenjska pot me je izoblikovala v vztrajno, odprto in samostojno osebo. Rojena sem kot invalid, kar me ni omejevalo, temveč mi odprlo nove poglede in poti. Prav v iskanju enakosti z drugimi sem skozi lastno drugačnost začela ceniti svojo edinstvenost.

Življenje je prineslo vzpone in padce, a me je vztrajnost, ki sem jo podedovala po pokojnem očetu, vedno vodila naprej. Njegova empatičnost in širina duha me še danes navdihujeta.

OBČUTEK ŽIVOSTI IN ČISTI UŽITEK

Rojstvo sina je pomenilo začetek novega življenja, poseben dogodek, ki mi je dal občutek živosti. Biti mati doživljam kot svoje poslanstvo, to je moj navdih in moja opora. Gibanje v naravi in šport, predvsem smučanje, mi vedno znova vračata energijo.

Enako velja za branje, to so moji trenutki, naj gre za klasike svetovne književnosti ali sodobno literaturo. Branje je zame čisti užitek.

MEDIACIJA MI DA MOŽNOST ZAGOTAVLJATI OBČUTEK DOBROBITI VSEH

Odnosi z ljudmi in komunikacija sta vrednoti, ki ju še posebej poskušam graditi in negovati, predvsem z najbližjimi. Morda ni bilo naključje, da sem zakorakala po poti mediacije. Sprva negotovo in previdno, a pozitiven odziv udeležencev in njihovo zadovoljstvo ob vzpostavitvi konstruktivne komunikacije, sta me spodbudila k odločitvi, da mediacijo vzamem tudi kot poklicno pot. Zadovoljstvo in hvaležnost udeležencev mediacije sta zame osebno največja nagrada in vzpodbuda.

Največji čar mediacije zame predstavlja občutek »win-win«, ki ga je mogoče doseči. In čeprav ga ni vedno lahko uresničiti, verjamem, da je v osnovi dosegljiv. To želim prenesti naprej – poslušati, razumeti, slišati in komunicirati v najbolj iskreni obliki. Neredko so se zgodile tudi situacije, ko me je kdo napačno razumel ali celo vprašal, ali bomo »meditirali«, še preden sem lahko pojasnila, kaj mediacija pravzaprav je.

OVIRE SO PRILOŽNOST IN VČASIH TUDI PRIVILEGIJ

V zrelem obdobju življenja sem začela tudi z osebno refleksijo. Tisto, kar je nekoč predstavljalo oviro, danes vidim kot priložnost ali celo privilegij.

Rdeča nit mojega življenja je: »Nikoli ni prepozno« ali »Bolje pozno, kot nikoli.« Študij na DOBA Fakulteti sem vzela kot priložnost, da svoje življenjske in poklicne izkušnje nadgradim s teoretičnim znanjem – in da ostajam v mentalni kondiciji. Ne popuščam.

FACULTAS JE SPOSOBNOST IN (Z)MOŽNOST – OBJEMIMO JO

Ker ne sodim v generacijo, rojeno v digitalni svet, je bil način študija na daljavo zame velik izziv, pa tudi potrditev, da je z vztrajnostjo mogoče doseči marsikaj. Seveda pa tudi s pomočjo profesorjev ter kolegic in kolegov. Timsko delo je več kot izdelava določene naloge ali projekta, je druženje različnih generacij (zame predvsem z mlajšimi), je komunikacija in ustvarjanje odnosov, ki presegajo zgolj študijsko sodelovanje.

Organizacija in razporeditev časa za študij sta v rokah študenta. Latinska beseda *facultas*, ki pomeni možnost, oziroma sposobnost, tukaj resnično dobi pravi pomen.

Ni mi več treba ponavljati, da »nikoli ni prepozno«.

Danes me je navdihnilo prebujajoče se julijsko jutro, ki je obetalo še en dan, poln priložnosti. In verjamem, da jih bom znala izkoristiti!





AVTOR: AJ

FOTO: FOTO: LANOV IN TININ OSEBNI ARHIV

Ko svet poganja tehnologija, se zdi, da človek izgublja svojo osrednjo vlogo. A ravno zdaj, ko nas umetna inteligenca uči učinkovitejših poti, nas spominja, kako pomembna je človeškost – empatija, ranljivost in iskrenost v odnosih. To je bila tudi rdeča nit letošnje Slovenske konference o odnosih z javnostmi (SKOJ), ki je v ospredje postavila človeka. K razmisleku o tem, kaj pomeni komunicirati danes, sta nas povabila programski vodja SKOJ Lan Orthaber in predsednica Slovenskega društva za odnose z javnostmi Tina Cipot.

KOMUNICIRANJE JE ODNOS, NE ZGOLJ PRENOS

»Komunikacija ni zgolj orodje prenosa informacij, temveč predvsem odnos. In odnos vedno gradi človek,« izpostavi **Lan Orthaber, vodja korporativnega komuniciranja in trajnosti v A1 Slovenija**. Čeprav deluje v tehnološkem okolju, kjer vsakodnevno uporablja napredna orodja, verjame, da ravno tam še bolj pride do izraza človeški element. **Tudi Tina Cipot, izvršna direktorica o28, komunikacijske skupine in predsednica Slovenskega društva za odnose z javnostmi**, opozarja, da duh časa narekuje hitrost in učinkovitost, vendar: »Tehnologija nam pri tem sicer pomaga, a hkrati nam lahko tudi jemlje: pozornost, prisotnost, dostopnost. Odnosi nikoli niso enostavni, zato se lahko v vsem hitro izgubijo.«



UMETNA INTELIGENCA KOT POMOČNIK – NE VODJA

Pametni asistenti, generativna orodja in algoritmi so postali stalni del delovnega vsakdana. »Pametni asistenti so postali nevidni zid, na katerega smo se hitro navadili naslanjati. Kljub temu, da nismo niti preverili, ali se je barva na zidu že posušila in kako kvalitetno je grajen,« opozarja Orthaber. Oba sogovornika izpostavljata nujnost ravnovesja. »Ključno je, da poleg učinkovitosti ohranimo človečnost – z majhnimi, a pomenljivimi dejanji: pohvalo, povratno informacijo, odprtostjo. Tehnologija naj torej omogoča boljše odnose, ne jih nadomešča,« razloži Orthaber.

KRITIČNOST, EMPATIJA IN ČUSTVENA INTELIGENCA KOT TEMELJ PRIHODNOSTI

Prihodnost komunikacije bo terjala nova znanja, a tudi poglobljene človeške sposobnosti: »Empatija v kombinaciji s čustveno inteligenco nikoli ne bosta nadomestljivi. Če se umetna inteligenca uči na podlagi naših vzorcev, bomo mi še vedno tisti, ki bomo generirali vzorce,« pravi Orthaber.

»Transparentnost je gotovo eden ključnih trendov, saj ljudje ne želijo zgolj slišati, kaj podjetje sporoča, ampak tudi zakaj in kako nekaj počne. Morda mi je še bližje 'pristnost',« doda Cipot. Pristna komunikacija, ki spoštuje sogovornika, gradi odnos. In tega, kot pravita oba sogovornika, tehnologija ne more nadomestiti.

ČLOVEK PRED VSEM

Tema konference »Predvsem človek. Človek pred vsem.« ni zgolj slogan, temveč povabilo k razmisleku. »Moramo ostati čuječi – do sočloveka, do okolja, do sebe. Digitalni svet naj bo orodje, ne merilo. Človek naj bo kompas, ne podatek,« poudarja Cipot. In čeprav živimo v času, ko informacije letijo s svetlobno hitrostjo, še vedno velja temeljna resnica: »Komuniciramo z ljudmi. Komuniciramo s čustvi. Sogovornika nikoli ne podcenjujemo, ker gradimo odnos. In odsotnost človeka se prehitro pozna,« opozarja Orthaber.

ETIKA, AVTORSTVO IN ODGOVORNOST

Umetna inteligenca prinaša veliko etičnih izzivov. »Se lahko podpišem pod izdelek, ki je bil narejen na podlagi mojih navodil? Sem jaz ustvarjalec šopka rož, ki jih je cvetličarka naredila po mojih navodilih?« razmišlja Orthaber. In nadaljuje: »Če umetna inteligenca generira vsebine na podlagi podatkov iz preteklosti, kako zagotoviti, da

so ti podatki verodostojni in etično sprejemljivi?«

Tu pride do izraza vloga človeka kot odločevalca, vrednotitelja in kreatorja.

»Tehnologijo uporabljajmo sebi v prid. Naj nam bo v pomoč, nikakor pa naj ne prevzame naše kreativne in odločevalske vloge,« doda.

KOMPAS PRIHODNOSTI: ČLOVEK

Človek ni samo uporabnik tehnologije. Je tisti, ki določa, kako in zakaj jo uporablja. »Če želimo razvijati tehnologijo, ki bo služila ljudem, moramo najprej razumeti človeka,« sklene Orthaber.

In to je tudi ključno sporočilo SKOJ-a 2025: da tudi v najbolj digitaliziranem okolju ostaja najmočnejše orodje – človek sam, je prepričana Cipot. S sposobnostjo povezovanja, strateškega razmišljanja in etične odgovornosti.

O SKOJ 2025

Slovenska konferenca o odnosih z javnostmi (SKOJ) je potekala 22. in 23. maja v Portorožu in jo je že 27. organiziralo **Slovensko društvo za odnose z javnostmi (PRSS)**. **SKOJ** je letos potekal pod naslovom **Predvsem človek. Človek pred vsem.**





Lea Novak: Ko življenje preoblikuješ v zemljevid rasti

AVTOR: DANAJA POSTRUŽNIK

FOTO: OSEBNI ARHIV SOGOVORNICE IN LU POSTOJNA

Naša tokratna navdihovalka 42-letna Lea Novak, koordinatorka Primorsko-notranjske regije za projekt "Lahko.si" (kjer sva se tudi spoznali), je ženska številka, struktur in tabel in hkrati empatična mama treh otrok, vodja in soustvarjalka življenjskih priložnosti. Od marca letos vodi organizacijsko enoto Ljudske univerze Postojna, pred tem pa je več kot desetletje kot organizatorica izobraževanja odraslih oblikovala poti učenja in osebne rasti. Po naravi je tehničen tip in se je vedno najlažje znašla v svetu analiz in načrtov. A, kot pravi sama, so jo projekti, kot so Osnovna šola za odrasle, Tedni vseživljenjskega učenja - TVU in zdaj še Ozaveščanje za vseživljenjsko učenje VŽU ("Lahko.si"), potegnili iz cone udobja – in jo obogatili. Pokazali so ji, kako veliko lahko daš in dobiš skozi pristni stik z ljudmi in kako jo ti projekti napolnijo s posebno energijo. Še ena posebnost: tloris svoje hiše in najdrobnejše podrobnosti je izrisala kar sama, čeprav je po izobrazbi specialistka menedžmenta ♥.

PLETE NITI MED LJUDMI IN ŠTEVILKAMI

Leina pot se je začela v srednješolskih ekonomskih klopek Postojne in nadaljevala na Fakulteti za management v Kopru. V tem mestu si je ustvarila tudi svoj drugi dom – z možem in s tremi otroki (10, 8 in 3 leta), ki »mi vsak dan znova pokažejo, kaj je resnično pomembno,« se nasmehne Lea.

Zanimivo, kako življenje poveže tisto, kar imamo radi: »doma za prijatelje, znance rišem tlorise in izrise notranje opreme; s strastjo, ki izvira že iz osnovnošolskih dni. V službi pa 'rišem' drugačne načrte – take, ki pomagajo ljudem do znanja, samozavesti in novih začetkov,« opiše Novak svojo strast in veselje.

SRCE PROJEKTA, KI SPREMINJA ŽIVLJENJA

V več kot desetih letih dela z odraslimi (od tega je približno sedem let vodila osnovno šolo za odrasle) je Lea »spoznala ogromno poti, v katerih so se znašli ljudje, da niso uspešno zaključili šole v mladosti.« Spoznala je, »da ima vsak človek potencial, ne glede na preteklost. Le nekdo ga mora videti in podpreti,« izpostavlja Lea dejstvo, ki mu pritrjujemo tudi v našem podjetju (nenazadnje se imenujemo prav Insights, družba za odkrivanje in razvoj potencialov d.o.o. 😊).

Prav to – moč preobrazbe – je adut projektov, kot so TVU, Parada učenja in zdaj Ozaveščanje za vseživljenjsko učenje.

VSEŽIVLJENJSKO UČENJE: VEČ KOT LE SLOGAN

Učenje ni rezervirano za šolske klopi. Dogaja se vsak dan, vsako minuto – ko kuhamo, poslušamo, se odločamo ... »Zame je učenje neprekinjena pot, ki traja celo življenje in me nenehno bogati. Znanje pa lahko vzamem kot kompas, ki mi to pot olajša, ali mi omogoči,

da razumem sebe ter druge in lažje delujem,« poudarja Lea.

Prav zato verjame v projekt Ozaveščanje za VŽU. »Želim si, da bi ljudje v naši regiji prepoznali moč učenja kot življenjskega procesa,« pojasni Lea. »Kot koordinator bi si želela okrepiti odnose s partnerji v projektu, ker verjamem, da so močna partnerstva ključna za doseg ciljev projekta. Le skupaj lahko spremenimo zavedanje o vseživljenjskem učenju v regiji in širše.« Nenazadnje je tudi Lea »odličen primer vseživljenjskega učenja,« se smeje, saj je iz študija ekonomije in menedžmenta zajadrala v organizacijo izobraževanja odraslih – in sedaj tudi vodenje OE Ljudska univerza Postojna.

ZEMLJEVID VREDNOT

Če bi Leo opisali v treh besedah, bi bile to: realna, predana, sočutna/čustvena. Rada pretehta situacije z vseh plati ter sprejema premišljene in praktične odločitve. Ko se nečesa loti, da vse od sebe. In predvsem: »pristni odnosi, sočutje in medsebojna bližina mi pomenijo ogromno – tako v zasebnem kot v poklicnem življenju,« izpostavlja Lea.

Zagotovo so na njen zemljevid vrednot vplivali ljudje, ki so z njo risali črte življenja. Sama najprej izpostavi svojo delovno mamo, pa moža, ki jo »brezpogojno podpira in pogosto spodbudi, da stopim iz cone udobja in hkrati s svojim zgledom kaže, da se trud in trdo delo vedno obrestujeta.« Na službenem področju pa ob misli na izobraževanje odraslih, v katerem deluje, »najprej pomislim na srce TVU – [Zvonko Pangerc Pahernik](#).

Takšni srčni ljudje vedno pustijo pečat,« poudarja Lea. Zato ne preseneča, da je Lei pomembno, da kot vodja ustvarja okolje, kjer se zaposleni počutijo cenjene in podprte. Verjame, da prav povezani timi spreminjajo okolje – in navsezadnje tudi družbo.

VSAK DAN ZNOVA – Z VIZIJO IN Z LJUDMI

»Sem oseba, ki ji ogromno pomeni družina in »varen pristan«, ki me navdaja s srečo in zadovoljstvom,« nam ob koncu pogovora želi Lea izkusiti podobno občutenje.

In čeprav jo je življenje odneslo stran od ekonomije v klasičnem smislu, Lea pritrjuje, da jo je pripeljalo prav tja, kjer je zdaj najbolj doma. V svet, kjer se prepletajo načrti, ljudje, srčnost in razvoj. In kjer ve, da imajo znanje, učenje in odnos smisel.





Žan Kidrič: NAJ zgodba vseživljenjskega učenja 2025

AVTORICA: ŠPELA BRIC
FOTO: JANI UGRIN ZA ACS

Junjski večer v Sodnem stolpu na mariborskem Lentu je zaznamoval prav poseben dogodek – Lahko.si navdih! Andragoški center Slovenije je razglasil NAJ zgodbo vseživljenjskega učenja 2025, ki jo je s svojo ganljivo in opogumljajočo življenjsko potjo letos osvojil Žan Kidrič. Ljudje so svoj glas za 12 zgodb prejemnikov priznanj ACS oddali na spletnem portalu – zbranih je bilo skoraj 6.000 glasov, od teh jih je Žan prejel kar 17 odstotkov.

Žan Kidrič je izjemen navdih volje in vztrajnosti. Po naporni bolezni in dolgotrajnem zdravljenju, ki sta zamajala temelje njegovega obstoja, je voljo do življenja okrepil z učenjem in druženjem. Vključil se je v program PUM-O, projektno učenje za mlajše odrasle. Njegovi koraki dokazujejo, da so učenje, neutrudno delo in podpora okolja ključ do svežih priložnosti v življenju. Ob razglasitvi je povedal: »Vesel sem, da sem svojo zgodbo lahko delil z drugimi. Rad bi pokazal, da je vedno mogoče najti pot naprej – ne glede na to, iz kakšne situacije izhajaš. Če le imaš voljo in jasen cilj, je ta dosegljiv. Nikoli ni vredno obupati – ko se ena vrata zaprejo, se lahko odpre tudi pet novih. To je bistvo moje zgodbe.«

PRIZNANJA ACS ZA PREPOZNAVANJE IZJEMNIH UČNIH USPEHOV

V sklopu projekta Ozaveščanje za vseživljenjsko učenje in kampanje Lahko.si je Andragoški center Slovenije po nekajletnem premoru ponovno obudil koncept Priznanj ACS. Gre za prepoznavanje izjemnih učnih uspehov pri bogatitvi lastnega znanja ter za izjemne strokovne ali promocijske dosežke pri učenju in bogatitvi znanja drugih. Glavni namen ostaja enak vse od leta 1997 in to je najširši javnosti kot zgled predstaviti posameznike, skupine in organizacije, ki veliko vlagajo v učenje in izobraževanje ter s svojimi prizadevanji spreminjajo sebe, svoje bližnje, soseščino in skupnost. Letošnjih 12 zgodb regijskih prejemnikov so premierno predstavili v maju na 30-letnici Tednov vseživljenjskega učenja (njihove navdihujoče zgodbe si poglejte tukaj: <https://lahko.si/glasovanje>)

NAVDIH JE OKROG NAS

Ob zaključku glasovanja in razglasitvi prve NAJ zgodbe vseživljenjskega učenja je mag. Urška Bittner Pipan, vodja projekta Ozaveščanje za VŽU in kampanje Lahko.si, poudarila: “V čudnih časih, ki jih živimo, se

filmski superjunaki zdijo preveliki in predaleč. Zdi se lažni. Navdih lažje najdemo v vsakdanjiku, ki nam je blizu in dosegljiv. Ponosni smo prav na vsako izmed 12 zgodb. Prav vsaka nosi sporočilo, ki nas spodbuja, da se premaknemo iz cone udobja. V iskreni želji, da bi jih spoznalo čim več ljudi, smo z javnim spletnim glasovanjem na Lahko.si med njimi izbrali letošnjo NAJ zgodbo vseživljenjskega učenja 2025.”



Žan Kidrič je prejel unikatno skulpturo vseživljenjskega učenja, ki jo je posebej za projekt ustvaril francoski kipar Guillaume Froger, ki živi in ustvarja v Sloveniji.

PRIJAVITE SVOJO ZGODBO ŽE OD JESENI NAPREJ

Tudi vi poznate zgodbo, ki navdihuje, premika meje in vas vabi izven cone udobja? V septembru bo na spletni strani www.lahko.si odprt nov javni razpis za prijavo navdihujočih zgodb Priznanj ACS 2026.



Dženisa Mešanović o poti učenja in integracije

AVTORICA: DANAJA POSTRUŽNIK

FOTO: OSEBNI ARHIV SOGOVORNICE

Selitev v novo državo prinaša številne izzive, med katerimi je jezikovna ovira pogosto ena največjih. A zgodba Dženise Mešanović, ki je pred dvema letoma prišla v Krško iz Bosne in Hercegovine, je navdihujoč primer, kako sta močna volja in želja po znanju ključna za uspešno integracijo in osebno rast. Njena pot ni le zgodba o učenju jezika, temveč o pomenu vseživljenjskega učenja in moči, ki jo prinaša znanje.

Dženisa je v Slovenijo prišla konec leta 2022, da bi se pridružila možu, ki je tu dobil zaposlitev. Ob prihodu se je zavedala pomembnosti znanja slovenščine. »Tako ko sem prišla v Slovenijo, sem se želela naučiti jezika,« pravi Dženisa o svoji odločitvi za učenje jezika. Sprva je bila njena glavna motivacija preprosta, a temeljna: »Želela sem razumeti ljudi in se pogovarjati z njimi.«

S pomočjo prijateljice je potrkala na vrata Ljudske univerze Krško. Ker takrat ni bilo proste skupine za začetni tečaj slovenščine, so ji ponudili vključitev v študijski krožek Jaz, ti in slovenščina! v obsegu 30 ur. To je bil njen prvi korak v svet slovenskega jezika.

Ob koncu študijskega krožka se je odločila za opravljanje izpita na vstopni ravni, za katerega se je pripravljala sama doma. »Izpit sam ni nič posebnega, nič težkega. Ampak zame je bilo to nekaj velikega, ker sem se pripravljala sama doma. Takrat sem hodila samo na študijski krožek, ki mi je bil v veliko pomoč pri pripravi na izpit.«

MOČNA VOLJA, ŽELJA PO ZNANJU IN VSEŽIVLJENJSKO UČENJE KOT KLJUČ DO USPEŠNE INTEGRACIJE

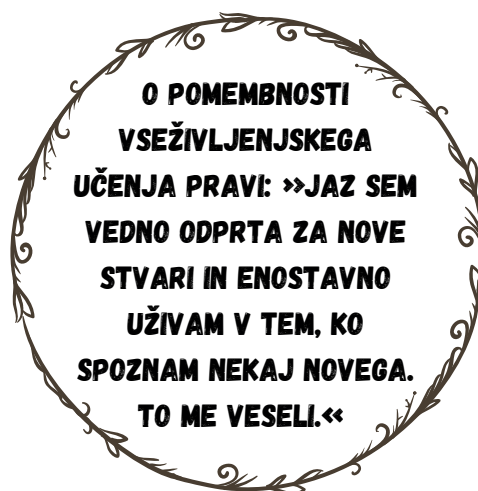
Kar Dženisino zgodbo dela posebno, je njena nalezljiva strast do učenja. Ne gre le za pragmatično potrebo po sporazumevanju, ampak za iskreno veselje ob odkrivanju novega. »Res sem se rada učila slovenščine in še vedno se jo učim,« pove z nasmehom.



Ta pozitiven odnos se odraža tudi v njenem napredku. Prizna sicer, da ji je bila dvojina sprva velik izziv, saj je v bosanskem jeziku ne poznajo. Opaža, da imata bosanski in slovenski jezik veliko podobnih besed, kar ji je omogočalo hitrejšo učenje slovenskega jezika. »Če dobro poznaš svoj jezik in njegovo

slovnico, ti to olajša učenje tujega jezika.« Znanje jezika ji je odprlo vrata v samostojnejše življenje. »Veliko mi pomaga v vsakdanjem življenju,« poudarja. »Ni me strah iti kamorkoli sama, vem, da se bom lahko znašla v katerikoli situaciji in da bom razumela tisto, kar je najbolj pomembno.« Občutek, da razume in je razumljena, ji daje neprecenljivo samozavest.

Dženis, ki je v Bosni zaključila študij predšolske vzgoje in tam tudi nekaj časa delala kot vzgojiteljica, ima jasne načrte za prihodnost. Njen glavni cilj je najti zaposlitev, idealno v svoji stroki. Zaveda se, da bo za delo vzgojiteljice v Sloveniji potrebno odlično znanje jezika in morda tudi dodatno izobraževanje, na kar je pripravljena.



Njena pot dokazuje, da jezik ni le orodje za komunikacijo, ampak ključ, ki odpira vrata do boljše integracije, večje samozavesti, novih priložnosti in bogatejšega življenja v novi domovini. Dženis Mešanović s svojo predanostjo učenju in pozitivnim pogledom na prihodnost ni le uspešno zakorakala v novo življenje v Krškem, ampak je postala tudi tihi navdih vsem, ki se znajdejo na podobni poti.

Brez upanja prenehamo živeti



AVTOR: ROK KRALJ
FOTO: OSEBNI ARHIV

»*Živeti brez upanja pomeni prenehati živeti.*«
(Fjodor M. Dostojevski)

Marsikdo pravi, da upanje ni dovolj – da je prazno in namenjeno le sanjačem. Morda v tem res tiči zrno resnice. Pa vendar je upanje globoko človeško čustvo, ki nas navdihuje in žene naprej tudi v trenutkih največjega obupa – bodisi na osebni bodisi na družbeni ravni. Danes se zdi, kot da živimo v času brezupa: podnebne spremembe, vojne in nora oboroževalna tekma, neobvladljive migracije, draginja in še marsikaj. Povrhu vsega se zdi, da svet vodijo zli, infantilni in narcisoidni politiki ter neizmerno pohlepni bankirji in direktorji. A upanje ni zadnje, kar nam še preostane, temveč velika moč, ki jo nosimo v sebi – moč, da sebe in svet spremenimo na bolje.

PRVI MEDNARODNI DAN UPANJA

»*Upanje ni le čustvo, je dejanje. In svet ga zdaj potrebuje.*« (Združeni narodi)

Prav je, da imamo upanje – a naj to ne bo zgolj čustvo oziroma pričakovanje, da se bo nekaj dobrega zgodilo samo od sebe. To bi bilo res prazno upanje. Pravo upanje nas vodi k dejanjem. Spodbuja nas, da storimo vse, kar je v naši moči, da se dobro lahko tudi resnično uresniči.

Letos, 12. julija, bomo prvič obeležili **Mednarodni dan upanja**. Združeni narodi so ga razglasili na podlagi resolucije A/79/.54, sprejete 4. marca 2025. To bo zgodovinski trenutek, ko se bo svet združil v praznovanju upanja — z namenom ozaveščanja, merjenja in spodbujanja upanja kot ključne, na dokazih utemeljene veščine za duševno zdravje in blaginjo.

Generalni sekretar Združenih narodov António Guterres je poudaril, da so »Združeni narodi sami sad upanja«. Resolucija, ki predstavlja osnovo za mednarodni dan upanja:

»Pozdravlja dejavnosti, katerih namen je redno spodbujati prizadevanja mednarodne skupnosti za krepitev blaginje z namenom okrepiti upanje ter utrjevati mir, strpnost in družbeno stabilnost, spoštovanje raznolikosti in medsebojno spoštovanje ter ustvariti okolje, ki spodbuja blaginjo, mir in medsebojno razumevanje – tako na svetovni kot tudi na regionalni, nacionalni in lokalni ravni.«

»Vabi vse države članice, naj si prizadevajo še odločneje spodbujati upanje, da bi tako prispevale k miru, blaginji in trajnostnemu razvoju – tudi s sodelovanjem s skupnostmi in drugimi relevantnimi akterji, s pravnimi ukrepi in dejanji služenja ter s spodbujanjem odpuščanja in sočutja med posamezniki.«

UPANJE KOT MOGOČNA SILA

»*Upanje je lahko mogočna sila. Morda v njem ni nobene prave čarobnosti, a ko resnično veš, česa si najbolj želiš, in to upanje nosiš v sebi kot svetlobo, lahko stvari spremeniš – skoraj kot bi šlo za čudež.*« (Laini Taylor)

Splošna opredelitev upanja, kot jo najdemo na Wikipediji, se glasi: »*Upanje je optimistično stanje duha (state of mind), ki temelji na pričakovanju pozitivnih izidov v zvezi z dogodki in okoliščinami v človekovem življenju ali v svetu nasploh.*«

Psiholog C. R. Snyder opredeljuje upanje kot kombinacijo usmerjenosti k cilju (agency) in načrtovalnega mišljenja (pathways thinking) – torej kot motivacijo za doseganje ciljev in zmožnost prepoznati poti do njihove uresničitve. Nevroznanstvene raziskave so pokazale, da upanje aktivira možganske centre za nagrajevanje in motivacijo, med drugim ventralno tegmentalno območje (VTA), ki je povezano tudi z blažitvijo simptomov depresije ter tudi našim ljubezenskim in socialnim življenjem (naklonjenost, navezanost).

Svetovna zdravstvena organizacija opredeljuje duševno zdravje kot zmožnost obvladovanja stresa, učinkovitega dela in prispevanja k skupnosti. Raziskave dosledno kažejo, da so višje ravni upanja povezane z nižjo stopnjo depresije, tesnobe in stresa, povezanega s travmami.

Ti psihološki učinki se odražajo tudi na telesnem zdravju: bolniki z rakom, ki izkazujejo več upanja, poročajo o višji stopnji preživetja in boljši skladnosti z zdravljenjem. Upanje v zgodnji odraslosti je povezano z ugodnejšim dolgoročnim zdravstvenim stanjem, dolgotrajno ohranjeno upanje pa z manj obiski urgentnih služb in nižjo kratkoročno umrljivostjo.



IMAM MOČ, IMAŠ MOČ

»Imam moč nad svojo prihodnostjo. Morda ne bo lahko in morda bo zahtevalo trud, a moč imam. Tudi ti imaš moč. To je najbolj navdušujoče spoznanje, ki sem ga odkrila v raziskovanju upanja – in v svojem življenju sem ga zagotovo prepoznala kot resničnega.« (Kathryn Goetzke, Največja mala knjiga o upanju)

Med pobudniki Mednarodnega dneva upanja je bila tudi Kathryn Goetzke, strokovnjakinja z več kot tridesetletnimi izkušnjami na področju marketinga, blagovnih znamk in strategije. Deluje kot vodja upanja (Chief Hope Officer) v

podjetju The SHINE Hope Company, kjer razvija programe za krepitev upanja na delovnem mestu. Ustvarila je znanstveno podprt program Hopeful Mindsets za študente, napisala knjigo Največja mala knjiga o upanju (The Biggest Little Book About Hope) in vodi podcast Hope Matrix.

Je tudi ustanoviteljica organizacije iFred – Mednarodne fundacije za raziskave in izobraževanje o depresiji in upanju. Med njenimi pobudami sta brezplačni program *Hopeful Minds* za otroke in priručnik *Hopeful Cities* za mesta. Njeno delo je bilo predstavljeno na Harvardu, Svetovni banki, Združenih narodih in drugih pomembnih forumih. Nedavno je bila imenovana za predstavnico Svetovne federacije za duševno zdravje pri Združenih narodih.

V svoji knjigi Največja mala knjiga o upanju Kathryn Goetzke zapiše:

»Če si iz te knjige zapomniš le eno stvar, naj bo tole: upanje je tako pozitivno čustvo kot tudi navdihnjeno delovanje.«

Nasprotno pa obup pomeni negativno čustvo brez dejanj. Upanje zahteva oboje – čustvo in delovanje. Avtorica predlaga, da upanje razumemo kot vizijo, ki združuje pozitivno čustvo in navdihnjeno delovanje. Takšna razlaga poudarja, da pravo upanje ni zgolj čustvo, temveč ustvarjalna sila, usmerjena v prihodnost, ki spodbuja konkretne korake k spremembi.

Z UPANJEM NAVDIHNJENO DELOVANJE

»Naj tvoje odločitve odražajo tvoje upanje, ne tvojega strahu.« (Nelson Mandela)

Združeni narodi spodbujajo aktivno obeleževanje mednarodnega dneva upanja z različnimi dejavnostmi, kot so izobraževalni dogodki in kampanje za širjenje razumevanja, pobude za povezovanje skupnosti (na primer mentorske sheme in podporne skupine), kulturni dogodki, ki izražajo skupne vrednote, ter aktivnosti, usmerjene v služenje,

medverski dialog in spravo, s čimer se krepi družbena povezanost in odpornost.

Vendar lahko vsak prispeva na svoj način, da se naša posamična upanja združijo v mogočen tok upanja, ki bo preoblikoval pogosto mračno stanje sveta – sveta, ki ga hromi navidezna brezupnost in prežema strah.

Upajmo si ustvariti svet, v katerem bomo živeli v miru, blaginji in čistem okolju, kjer si bomo delili dobrine, spoštovali drug drugega ter se radostili in veselili življenja. Skupaj zmoremo. Ne le 12. julija, vsak dan je dan upanja.



»Upanje je kot ptica, ki gnezdí v srcu in poje melodijo, ki nikdar ne utihne.« (Emily Dickinson)

Viri:

[International Day of Hope – UN Resolution A/79/L.54](#)

[Message of the Secretary-General – UN Day. The Biggest Little Book About Hope – Kathryn Goetzke](#)

[Kathryn Goetzke – International Day of Hope The Hope Matrix](#)

[Možgani: organ, s katerim ljubimo – eSinapsa Hope – Wikipedia](#)

[About the International Day of Hope](#)

[International Day of Hope 2025](#)

[UN Resolution on the International Day of Hope](#)

[UN Observance – International Day of Hope](#)

[UN Digital Library – Resolution Record](#)

[The Power of Hope – FOWPAL Endorsement](#)

[Hope Quotes – Adobe Express Blog](#)



AVTORICA: BELINDA LOVRENČIČ
FOTO: OSEBNI ARHIV SOGOVORNIKA

Sharif: Od krojača v Afganistanu do bodočega zobnega protetika v Sloveniji

Sharif je v Slovenijo prišel brez izobrazbe, danes pa je dijak srednje šole za zobno protetiko. V enem letu in pol je zaključil kar 60 izpitov v osnovni šoli za odrasle v RIC-u Novo mesto – vse v slovenščini, ki se jo je šele učil. Ko se Sharif ozre nazaj na svojo življenjsko pot, vidi več kot le prepotovane kilometre, naučene jezike in prečkane meje. Vidi premagane ovire, ljudi, ki so mu stali ob strani, ter izobraževanje, ki mu je odprlo vrata v svet, o katerem je kot otrok le sanjal. Njegova zgodba ni le osebna – je navdihujoč opomnik, da lahko vztrajnost, podpora in vseživljenjsko učenje resnično spremenijo življenje.

OTROŠTVO BREZ ŠOLE

Sharif prihaja iz Afganistana. Star je 22 let in obiskuje Srednjo šolo za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo, smer zobna protetika. »Kot otrok sem se izučil za krojača in delal v tekstilni industriji, ker nisem imel možnosti hoditi v šolo. Doma so me potrebovali – pomagal sem, kolikor sem lahko, da smo preživeli,« pove brez obžalovanja, a z resnostjo, ki razkrije globino njegove izkušnje.

NOVA PRILOŽNOST – NOV SVET

Že pred prihodom v Slovenijo se je začel učiti osnov slovenščine, a šele z vstopom v šolski sistem je zares spoznal, kako zahtevna je slovenska slovnica – še posebej za nekoga, ki mu je ta jezik tuj. Vse mu je bilo novo: jezik, ljudje, okolje in predvsem šola, saj dotlej še nikoli ni sedel v šolski klopi. Kljub temu je že dva tedna po prihodu uspešno opravil izpit na ravni A1. Nato se je vključil v program osnovnošolskega izobraževanja odraslih na RIC Novo mesto, kjer je prvič doživel šolo kot prostor podpore, spoštovanja in osebne rasti – ne le kot vir znanja, temveč kot prosto priložnosti.

UČENJE, KI NI SAMO ZNANJE, AMPAK ŽIVLJENJSKA ODLOČITEV

»Sprva sem si želel čim prej najti delo, saj sem bil navajen delati. A doma so me prepričali, naj najprej končam šolanje – danes vem, da je bila to prava odločitev.« Sharif je začel povsem na začetku – **ni imel opravljenega niti enega razreda**. Po uvodnem preverjanju znanja so ga vključili v četrti razred osnovne šole za odrasle. Od tam naprej je napredoval izjemno hitro: v dobrem letu dni je opravil kar 60 izpitov in uspešno zaključil osnovnošolsko izobraževanje v slovenskem jeziku.

»Ni bilo lahko. Skoraj ves čas sem posvečal

učenju. Nisem imel časa za družbo, hobije, prosti čas. Vse je bilo usmerjeno v en cilj – da čim prej končam šolo.«

Kljub napornemu tempu je izstopal – ne le po prizadevnosti, temveč po izjemnih ocenah. »Najlepše je bilo, ko sem dobil petko. Vedel sem, da se trud izplača.«



OD IDEJE DO IZZIVA: SREDNJA ŠOLA KOT KORAK NAPREJ

Po uspešno zaključeni osnovni šoli se je Sharif odločil nadaljevati izobraževanje. Sprva je razmišljal o srednješolskem programu, ki bi ga lahko hitro zaključil, vendar so ga mentorji spodbudili, naj si zastavi višji cilj. »Zaradi ocen in uspeha so me prepričali, naj poskusim s programom zobne protetike, kjer so vpisne omejitve zelo visoke,« pove.

Na praktičnem preizkusu se je med več kot 200 kandidati uvrstil med 60 najboljših. Danes je dijak rednega srednješolskega programa v Ljubljani. »Zelo je naporno – vsak dan je dolg, s poukom, nalogami in ustnimi vprašanji – a hkrati tudi zelo dragoceno,« dodaja.

KAKO ZNANJE SPREMENI POGLED NA SVET

»Prej sem svet videl zelo ozko – moje življenje so bile delavnice, stroji, preživetje. Zdaj ga gledam z druge perspektive: spoznal sem biologijo, geografijo, kemijo ... in tudi samega sebe – kaj me zanima, kaj zmorem.«

Danes sanja o stabilni prihodnosti, o tem, da bo z lastnim znanjem poskrbel zase. »Želim si dobre službe, kjer bom samostojen, neodvisen. Da bom živel brez skrbi, da lahko sam oblikujem svoje življenje.«

SPOROČILO TISTIM, KI ŠE OKLEVAJO

»Vsak mora dokončati vsaj osnovno šolo. Ne samo zato, da dobiš službo, ampak da razumeš svet okoli sebe, da se znaš znajti. **Izobraževanje ti odpre vrata – tudi v tvoji glavi.**«

Čeprav mu prihodnost še ni popolnoma jasna, je Sharif prepričan, da je na pravi poti. Njegova zgodba je zgodba o tem, kako lahko tudi tisti, ki začenjajo iz nič, dosežejo veliko. Z voljo, podporo okolja in odprtimi vrati v izobraževanje.





Kristinina zgodba – Moč znanja in vztrajnosti

AVTORICA: JANJA ŠTEFAN
FOTO: OSEBNI ARHIV
SOGOVRNICE

Kristina je kot najstnica obiskovala trgovsko šolo, a zaradi osebnih okoliščin šolanja ni dokončala. Ko se je soočila z resnimi družinskimi izzivi, je postavila skrb za bližnje pred lastno prihodnost. Ko se je kasneje vrnila domov, se je zaposlila kot natarica, pri čemer so ji obljubljali, da bo lahko ob delu dokončala šolanje. Vendar so dolgi delovniki in utrujenost te sanje kmalu odnesli.

MULTIPLA SKLEROZA JI ONEMOGOČI DELO – A HKRATI ODPRE VRATA ŠTUDIJU

Leta so tekla, življenje pa ji je postreglo z novimi preizkušnjami. Po poškodbi in dolgotrajnih zdravstvenih težavah ji je bila postavljena diagnoza multiple skleroze, kar ji je onemogočilo opravljanje dotedanjšega dela.

A namesto da bi obupala, je sprejela odločitev, ki ji je spremenila življenje – vrnila se je v šolo. V enem letu je dokončala trgovsko šolo, nato pa nadaljevala z ekonomskim izobraževanjem in ga lani uspešno zaključila. Danes s ponosom nadaljuje študij za poslovno sekretarko.

REK OD TRNJA DO ZVEZD JE ŠE KAKO RESNIČEN

Učenje ni bilo preprosto. Posebno matematika ji je predstavljala velik izziv, a jo je premagala z vztrajnostjo in odločnostjo. Književnost, ki jo je vedno oboževala, pa ji je predstavljala tisti kotiček, kjer je našla zadovoljstvo in sprostitvev. Ob natrpanem urniku je pogosto ponoči prebujena ponavljala snov, saj si je želela doseči najboljše rezultate.

Šolnina in stroški študija so ji predstavljali dodatno breme, a je s trdim delom in veliko mero samodiscipline vztrajala. Zavedala se je, da vsak nov korak v učenju pomeni korak bližje boljšim priložnostim.

SANJE SO DOSEGLJIVE, KO VLOŽIMO TRUD

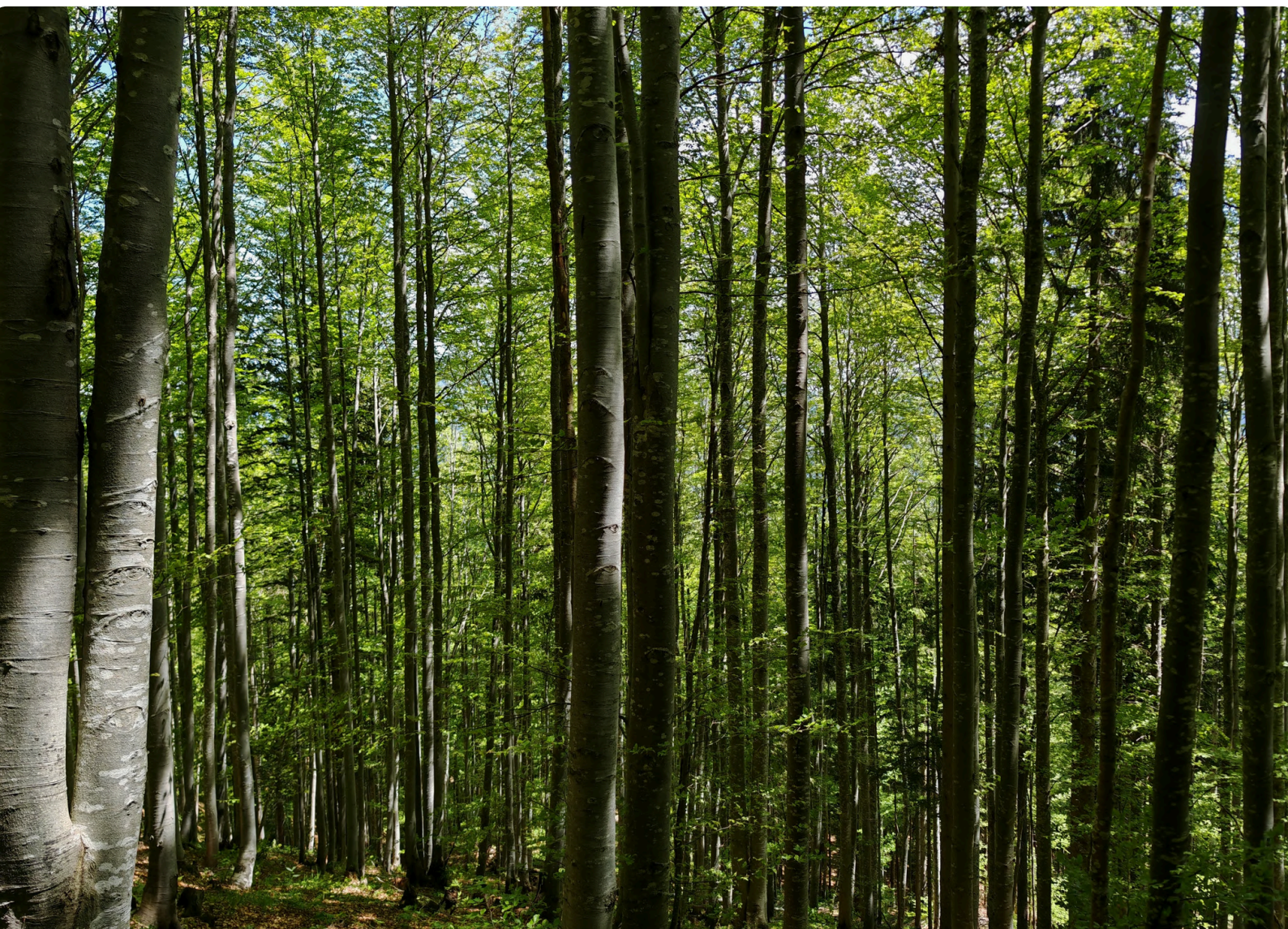
Kristina je dokaz, da je znanje največja vrednota. Njena srčna želja je delo v pisarni, kjer bi lahko uporabila pridobljene izkušnje in znanje ter delala v okolju, ki ji bo omogočalo nadaljnji razvoj. Njena zgodba kaže, da lahko z odločnostjo in trdim delom presežemo tudi največje ovire.

S svojo neomajno voljo in vedoželjnostjo si utira pot do novega poklicnega uspeha ter dokazuje, da so sanje dosegljive tistim, ki vanje verjamejo in so pripravljeni vložiti trud. Njena vztrajnost je navdih vsem, ki se soočajo z izzivi, a se zavedajo, da je prihodnost v njihovih rokah.



V gozdu stojim med velikani

AVTOR: ROK KRALJ
FOTO: OSEBNI ARHIV



Sprehod po gozdu nas napolni z mirom in energijo. Nadihamo se čistega zraka, občutimo poletno svežino in občudujemo mogočna drevesa, ki se dvigajo proti nebu. Zavedamo se njihovega pomena za človeka in naravno ravnovesje, a gozdove še vedno slabo poznamo. Morda je prav, da se končno poklonimo njihovi veličini in spoznamo, da brez njih ne moremo.

Drevesa so ključna za zdravje planeta – vsrkavajo ogljikov dioksid, proizvajajo kisik in uravnavajo vodni krog ter pomembno vplivajo na podnebje. Hkrati varujejo prst pred erozijo in nudijo dom neštetim vrstam. Po ocenah iz leta 2015 na Zemlji raste okoli 3 bilijone (3.000 milijard) dreves.

Drevesa so pomembna tudi za ljudi – dajejo les, sadeže in zdravilne učinkovine. V mestih izboljšujejo kakovost zraka, nudijo senco ter lepšajo in oživljajo urbano okolje. S pomočjo izhlapevanja vode prek listov (t. i. evapotranspiracije) delujejo kot naravne klimatske naprave. S tem hladijo zrak in lahko v mestih znižajo temperaturo za več stopinj. Raziskave kažejo, da tako lahko zmanjšajo stroške hlajenja za 20–30 % – kar ima pomemben ekonomski učinek.

Vendar je to še vedno le zunanji vidik. Gozdovi niso zgolj vsota posameznih dreves, ki se vsako zase vzpenja proti nebu. Če bi bolje razumeli delovanje gozdnih ekosistemov, bi morda tudi lažje dojeli, da življenje ni boj za obstanek, temveč skupno prizadevanje za preživetje in blaginjo vseh.

SKRIVNO ŽIVLJENJE DREVES

Velik prispevek k razumevanju dreves in njihovih skupnosti – gozdov – nam je dal nemški gozdar Peter Wohlleben (rojen leta 1964), ki je s svojimi deli sprožil številne razprave. V knjigi *Skrivno življenje dreves*, ki je izšla tudi v angleškem prevodu in se uvrstila med najboljše prodajane knjige po izboru *The New York Timesa*, opisuje, kako drevesa čutijo, sodelujejo, si izmenjujejo vire in med seboj komunicirajo. Dolgoletno delo v gozdu

in pozorno opazovanje sta mu postopoma odprla pogled v to izjemno kompleksno skupnost, ki predstavlja enega ključnih delov celovitega in medsebojno prepletenega Zemljinega ekosistema.

Če boste prebrali knjigo *Skrivno življenje dreves*, boste na gozd najverjetneje začeli gledati z drugačnimi očmi. Ko boste nato uzrli tovornjak, naložen s pravkar posekanimi drevesi, se vam bo morda zazdelo, kot da zrete v trupla mogočnih živih bitij. Seveda ne smemo biti naivni – še danes mnogi ne priznavajo niti živalim sposobnosti čutenja. A morda bomo postopoma le začeli dojemati drevesa in gozdove kot ključne dele mogočnega planetarnega življenja, v katerem ima vsak svojo vlogo, skupaj pa tvorimo celoto. Morda bomo takrat jemali le tisto, kar resnično potrebujemo, namesto da bi kubične metre lesa brez premisleka preračunavali v dobiček.

Od dreves oziroma gozdov se lahko ljudje marsičesa naučimo – na primer sodelovanja in skrbi za drugega. Peter Wohlleben v knjigi *Skrivno življenje dreves* pravi:

»Mar ni to čisto v slogu evolucije, da preživijo le najmočnejši? Drevesa bi ob takšni izjavi samo zmajala z glavo oziroma s krošnjo. Njihova blaginja je odvisna od cele skupnosti, in če izginejo na prvi pogled šibki vrstniki, so na slabšem tudi vsi drugi. Gozd ni več zaprt, vroče sonce in močni vetrovi poderejo vse do tal in spreminjajo vlažno ter hladno podnebje. Tudi močnejša drevesa v času življenja večkrat zbolijo in so takrat odvisna od podpore šibkejših sosedov. A če teh ni več, zadostuje že nedolžen napad žuželk, pa je usoda celo najmočnejših očakov zapečaten.«

Kako resnično. Ljudje smo tisti, ki smo si izmislili »boj za preživetje«, v katerem naj bi preživeli le najmočnejši. A to ne drži – ne v naravi in ne v človeški družbi. Naravo moramo začeti razumeti takšno, kot v resnici je: kot kompleksen sistem, ki deluje v ravnovesju, v katerem potekajo obsežna izmenjava snovi, sodelovanje in skrb za drugega. Tako imajo

korist vsi. Seveda ne moremo zanikati, da lev upleni antilopo, vendar to še ne pomeni, da je to najvišji in edini zakon narave.

GOZDNI INTERNET

Vendar gozdov ne moremo zares razumeti, če ne upoštevamo še ene pomembne skupine živih bitij – gliv. Različne vrste gliv že milijone let sodelujejo z drevesi v obojestransko koristnem odnosu, imenovanem mikoriza. Mikoriza pomeni sožitje med glivami in višjimi rastlinami; beseda je sestavljena iz grških izrazov mukos (gliva) in rhiza (korenina). Glive so posebna in izjemno raznolika skupina organizmov, ki ne sodijo ne med rastline ne med živali. Zato jih uvrščamo v samostojno kraljestvo živih bitij, imenovano fungi.

Skupino gliv, ki tvorijo mikorizo, v vsakdanjem jeziku imenujemo gobe. A goba je pravzaprav le nadzemni del glive, namenjen razmnoževanju. Glavni, nevidni del organizma se nahaja »pod zemljo, pod listjem v podrastih, v trohnečem lesu, v različnih razkrajajočih se organskih snoveh ali v skorji dreves pa je nevidni in glavni del organizma, sestavljen iz drobnih razvejanih nitk, imenovanih hife in ta del imenujemo podgobje ali micelij.«

V procesu mikorize se hife povežejo z drevesnimi koreninami ter drevesu dovajajo različne mineralne snovi, kot sta fosfor in dušik, pa tudi vodo. V zameno od dreves prejemajo predvsem ogljikove hidrate – sladkorje, ki nastajajo s fotosintezo v listih, saj glive same fotosinteze ne zmorejo. A to še zdaleč ni edina prednost mikorize. Zaradi izjemno razvejanih hif glive drevesom omogočajo, da prek tega podzemnega omrežja med seboj komunicirajo in si izmenjujejo različne snovi. Omrežje je tako kompleksno, da danes zanj pogosto uporabljamo izraz *gozdni splet* (*Wood Wide Web*) oziroma gozdni internet.

Na tem področju je ključne raziskave opravila kanadska znanstvenica dr. Suzanne Simard, ki je s pomočjo radioaktivnega plina odkrila podzemno komunikacijsko in »transportno«

omrežje. To omogoča drevesom in drugim višjim rastlinam medsebojno izmenjavo življenjsko pomembnih snovi ter celo opozarjanje na nevarnosti, na primer ob napadu škodljivih žuželk. Posebno vlogo imajo tako imenovana *materinska drevesa* (*mother trees*) – izjemno velika drevesa, ki delujejo kot vozlišča gozdnega spleta. Materinska drevesa dobesedno »skrbijo« za svoje »otroke«, mlada drevesa, ki rastejo v njihovi senci in bi brez njihove pomoči težko preživela.

Drevesa in druge višje rastline lahko prek mikoriznih mrež, ki jih vzpostavljajo glive, tvorijo obsežna podzemna omrežja. V teh omrežjih pa ne sodelujejo le drevesa iste vrste; dr. Suzanne Simard je na primer že zgodaj odkrila tesno povezavo med jelko in brezo, ki si glede na rastno obdobje izmenjujeta različne snovi. Brezi na primer listi odpadejo prej, zato ji v tem času jelka prek glivične mreže pošilja hranilne snovi. Mikorizne mreže oziroma gozdni splet pomembno prispevajo k večji odpornosti gozdov ter k njihovi hitrejši obnovi po poškodbah. Morda bi se morali tudi do gob oziroma gliv začeti obnašati bolj spoštljivo – saj ne gre le za nekaj, kar je v gozdu »zastonj«, da nato z velikimi košarami nosimo domov, pogosto tudi brez resnega namena, da jih sploh pojemo.

Odkritja dr. Simardove in drugih znanstvenikov, ki delujejo na tem področju, lahko pomembno prispevajo k trajnostnemu gospodarjenju z gozdovi – na primer z ohranjanjem materinskih dreves – pa tudi k učinkovitejšemu boju proti podnebnim spremembam ter k bolj ekološko sprejemljivemu kmetijstvu. Znanstveniki so namreč odkrili, da mikorizne mreže obstajajo tudi med paradizniki in številnimi drugimi rastlinami, kar tem rastlinam omogoča večjo naravno odpornost in hitrejšo rast.

PESMI DREVES

Še ena navdihujoča knjiga, ki nam približa skrivnosti gozda in življenja nasploh je Pesmi dreves: zgodbe velikih povezovalcev narave (The Songs of Trees: Stories from Nature's Great Connectors). Biolog in pisatelj David George Haskell raziskuje globoko povezanost življenja na Zemlji skozi zgodbe dreves z različnih koncev sveta – od amazonskega pragozda do mestnih dreves v New Yorku. Prikazuje, kako drevesa niso izolirani organizmi, temveč vozlišča v zapletenih mrežah življenja, ki vključujejo glive, bakterije, živali, druge rastline in tudi ljudi. Skozi znanstveno opazovanje, pa tudi s poetično občutljivostjo, nas vabi, da »prisluhujemo« pesmim dreves – ne kot metafori, temveč kot resnični govorici narave.

»Na vseh teh krajih pesmi dreves vznikajo iz medsebojnih odnosov. Čeprav drevesa navzven delujejo kot ločeni posamezniki, njihova življenja spodkopavajo tak atomistični pogled. Vsi smo – drevesa, ljudje, žuželke, ptice, bakterije – množstva. Življenje je utelešeno omrežje. Ta živa omrežja niso prostori vseprisotne dobronamernosti Enege življenja. So prizorišča, kjer se ekološke in evolucijske napetosti med sodelovanjem in konfliktom nenehno prepletajo, usklajujejo in razrešujejo. Te napetosti pogosto ne vodijo v razvoj močnejših, bolj ločenih posameznikov, temveč v zmanjšanje njihove vloge v korist medsebojnih odnosov.«

Te besede iz knjige Pesmi dreves nam ponujajo drugačen pogled na okolje, ki nas obkroža. David George Haskell, britansko-ameriški biolog ter profesor biologije in okoljskih študij na Univerzi v Sewaneeju (Tennessee, ZDA), je znan po svojem edinstvenem pristopu, ki prepleta znanost, filozofijo in literarno ustvarjalnost. Je avtor več nagrajenih knjig in dvakratni finalist Pulitzerjeve nagrade. Njegovo delo spodbuja globlje zavedanje o medsebojni povezanosti vseh živih bitij ter o nujnosti skrbi za naš planet.

Ko se odpravimo v gozd, se zavedajmo, da ne



opazujemo le drevesnih debel, ki naj bi samostojno in v medsebojnem boju za preživetje stala ločena od vsega drugega. V resnici smo obdani z množico živih bitij, prepletenih v zapletene, medsebojno povezane mreže. Čeprav med njimi obstaja tudi konkurenca, poznajo številne in uspešne oblike sodelovanja ter vzajemne podpore, ki koristijo vsem – posameznikom in celoti. Tudi človeške skupnosti delujejo oziroma bi morale delovati po podobnih načelih. Kajti uspeh celote vedno zagotavlja uspeh posameznika. Zato se, ko stopite v gozd, spomnite: stojite med velikani – ne le po rasti, temveč tudi po svojem izjemnem pomenu za vse nas. Za ozračje, podnebje, živali, rastline, glive – in nenazadnje za ljudi.

V GOZDU STOJIM MED VELIKANI

V gozdu stojim med velikani,
ki so poslušali ščebet tisočerih ptic,
jim ponujali zavetje, prostor za gnezdenje;
med koreninami so jih praskali hrošči,
srečevali so se s kačami, zajci, srnami,
volkovi...

V gozdu stojim med velikani,
ki so občutili šepet lahnega vetriča,
božanje jutranje rose, a tudi
silna poletna neurja; viharje, hudo zmrzal
in nosili silno težka snežna bremena.

V gozdu stojim med velikani,
ki so predihali ogromne količine zraka,
ga prečistili in obogatili s kisikom;
med koreninami so hranili vodo in
ohlajali ter vlažili sušna in vroča poletja.

V gozdu stojim med velikani
mimo katerih so hodili naši pradedje,
pod njihovimi krošnjami so se skrivali
zaljubljeni,
lovci; počivali ubežniki, vojaki, gozdarji;
brskali nabiralci gozdnih plodov.

V gozdu stojim med velikani,
z vsem spoštovanjem do teh
veličastnih bitij se jim poklonim.
Drevesa niso samo debela in les,
so mogočni stebri, ki podpirajo Življenje
samo.

VIRI IN PRIPOROČENO BRANJE

- Haskell, D. G. (2017). *The Song of Trees: Stories from Nature's Great Connectors*. Viking.
- Wohlleben, P. (2016). *Skrivno življenje dreves: kaj čutijo drevesa, kako se sporazumevajo*. Prevod: Petra Piber. Kranj: Narava.
- [V gozdu stojim med velikani](#)
- [Česa nas lahko naučijo drevesa](#)
- [Keeping Cool With City Trees](#)
- [Seeing the forest and the trees — all 3 trillion of them](#)
- [Peter Wohlleben \(Wikipedia\)](#) [Glive \(Wikipedia\)](#)
- [Mikoriza \(Wikipedia\)](#)
- [Wood Wide Web \(Wikipedia\)](#)
- [TED Talk: How trees talk to each other](#)
- [Inter-plant communication through mycorrhizal networks mediates complex adaptive behaviour in plant communities](#)
- [tree.fm](#)
- [Tree Listening Project](#)



MED BITJEM SVETA IN
UTRIPOM SRCA: ŽIVLJENJSKI
TOKOVI JURIJA PIVKE



AVTORICA: DANAJA POSTRUŽNIK
FOTO: OSEBNI ARHIV SOGOVORNIKA

Jurij Pivka je človek mnogih svetov – biolog, podjetnik, oče, popotnik, pisatelj, opazovalec življenja. Njegova zgodba je globoko človeška (prerana izguba staršev, ločitev ...) in brez olepševanja razkriva prehode, padce, dvige, tišine in polnosti, ki jih s seboj prinaša zorenje. Ob njegovih besedah se zazdi, kot da se svet počasi ustavi – ne zato, ker bi bilo vse jasno, temveč ker se končno slišimo. Njega, sebe, življenje.

ŽIVLJENJE NAS KALI SKOZI LEPOTE IN BOLEČINE

Jurij Pivka svojo življenjsko pot opiše kot sosledje izjemnih doživetij in nenadnih izgub. Njegova študentska leta na Biotehniški fakulteti v Ljubljani so bila polna nepozabnih odprav – Galapaški otoki, Gvajansko višavje, Filipini, Andi... Divjina sveta mu je dala izostren občutek povezanosti z naravo in življenjem. »To so bila res nora leta in krasni prijatelji, s katerimi smo delili vse – od trebušnih virusov do iger taroka ob večerih,« pove z nasmehom.

A kmalu je sledila prelomnica, ki jo je bilo nemogoče predvideti – smrt obeh staršev v razmeroma kratkem času. Brez bratov ali sester je vstopil v odraslost z bolečino, ki je ni znal izraziti. Vse je zamrznil, se potopil v delo, družino, obveznosti, in šele pozneje zares začel doživljati žalovanje. Poleg osebnih izgub je bila prelomnica tudi odločitev, da akademsko pot biologije zamenja za poslovni svet, kjer ga je izkušnja dela v mednarodnem okolju naučila veliko – predvsem pa utrdila.

Kasneje je doživel še en razpad primarne celice – razvezo. Kljub bolečini in občutku izgube jo opisuje kot dostojanstveno in spoštljivo. »Zdi se mi, da je to otrokom ohranilo občutek varnosti, kar mi je izjemno pomembno,« doda iskreno.

RADOST IN OBČUTEK, BITI ŽIV, NAS NAUČI PREPOZNATI TRENUTKE "IZGUBLJENOSTI"

Jurij ima dolg seznam reči, ki ga veselijo in mu dajejo občutek živosti. Od čokolina za sina, dolgih tekov v naravi, do večerij s prijatelji in kozarca vina na terasi – življenje zanj ni nekaj velikega in oddaljenega, temveč konkretno, prisotno, utelešeno. »Zagotovo pa ne morem brez stika z naravo, to mi je kar osnova za občutek biti res živ,« pove odločno.

V zadnjih letih je bil največja učiteljica prav njegova lastna notranjost. Naučil se je prepoznavati trenutke, ko ni bil v stiku s seboj – in jih sprejeti. Umetnost, ki jo zdaj živi, je najti več miru in lahkotnosti ob hkratni odgovornosti in zagnanosti.

NEHAJMO BEŽATI PRED PRETEKLOSTJO IN SAMIM SEBOJ

Po razvezi je najpomembnejša vrednota zanj postalo starševstvo – odnos z otrokoma, opazovanje njune rasti in prisotnost v njunih življenjih. Takoj zatem pa zvestoba samemu sebi. »Živeti v miru s samim seboj in v miru s svojim življenjem, nekakšen 'amor fati', kot bi rekel Nietzsche, je vrednota, brez katere si res ne predstavljam svojega sveta,« pravi. Preteklosti ne moremo spremeniti, lahko pa nehamo bežati pred njo in pred samim seboj.

PISANJE KOT PRILOŽNOST ZA RESNIČEN "STIK" Z REALNOSTJO

Literarno ustvarjanje je zanj najprej intimen dialog s samim seboj. Piše zase, večino knjig podari prijateljem. »Če se spomnim, kako sem pisal roman in kako sem res užival v pisanju, se mi zdi, da je to bila super samoterapija,« pove. Pozitiven odziv bralcev mu seveda veliko pomeni, a glavni namen pisanja ni prepoznavnost ali uspešnost – temveč stik. Ni načrta, ni metode pri njegovem pisanju. Zapisati občuteno – to je njegov način. Potreba, da notranjost dobi obliko, da se iz neizgovorljivega preljuje v besedo. Preprosto in globoko. Jurij se ne vidi kot »mož znanosti«, čeprav zdaj piše doktorat. Pisanje ga spremlja že iz srednje šole – ne kot protiutež drugim dejavnostim, temveč kot njihova dopolnitev.

Tudi delo kot direktor velikega podjetja mu je skozi čas postalo vir osebne rasti in veselja, čeprav priznava, da se pogosto preveč poistoveti z odgovornostmi in težko "odklopi". Tega se zaveda in sprejema, tudi če popolnega ravnovesja morda nikoli ne bo dosegel. »To je dodatna dimenzija življenja, način izražanja sebe,« pojasni. V pisanju ne išče oddiha od realnosti, temveč globlji stik z njo. »Sploh ne čutim, da imam kakršno koli poslanstvo, razen biti oče, kar mi je res sveto,« pravi brez olepševanja. Pisanje je nekaj, kar mora storiti – in ta notranji klic mu daje občutek miru in povezanosti.

LEPOTA ŽIVLJENJA JE NEUSTAVLJIVA

Občutek, da sploh obstaja zavestno življenje, ga vedno znova navda z občudovanjem. »Življenje mi tako predstavlja nekaj res izjemnega,« pravi.

Skozi leta se je naučil srečo prepoznavati v miru – ne v gotovosti, ampak v sposobnosti biti prisoten kljub vprašanjem in bolečinam. Lepota življenja je za Jurija neustavljiva.

Njegova večna spremljevalka je poezija Walta Whitmana, *Leaves of Grass*. Navdušujejo ga tudi dela Gabriela Garcíe Márqueza in Milana Kundere, med filmi pa ga najbolj ganeta *Into the Wild* in *Far away, so close*.

ZAČETEK IN KONEC ...

Za konec izbere misel G.G. Márqueza iz romana *Ljubezen v času kolere*:

"The essence of a human being is resistant to the passage of time. Our inner lives are eternal, which is to say that our spirits remain as youthful and vigorous as when we were in full bloom. Think of love as a state of grace, not the means to anything, but the alpha and omega."



O JURIJU PIVKI

Jurij Pivka je direktor podjetja z več kot 1.900 zaposlenimi. Po študiju biologije je svojo karierno pot nadaljeval v poslovnem svetu, kjer je deloval v mednarodnem okolju, danes pa vodi eno večjih slovenskih podjetij. Je oče dveh otrok, strasten pohodnik, tekač, praktik karateja in literarni ustvarjalec. Njegovo pisanje je iskren dialog s samim seboj, njegova vodila pa so pristnost, notranji mir in zvestoba sebi.

IZPOD NJEGOVEGA PERESA LAHKO PREBEREMO:

- VEDNO ZELENO POHORJE, fotografska monografija, Kapital, Maribor 2000
- RAZUZDANO SONCE, pesniška zbirka, Mariborska literarna družba, Maribor 2001
- ŠTAJERSKA, vodič (z Galun Natašo), Sidarta, Ljubljana 2001
- PRVI SEPTEMBRSKI DEŽ, pesniška zbirka, Mariborska literarna družba, Maribor 2005
- MARIBOR, 50 NEPOZABNIH DOŽIVETIJ, fotografska monografija, Kapital, Maribor 2007, 2010
- MARIBOR, MESTO NAVDIHA, fotografska monografija, v slov. in nem., Roman, Miklavž na Dravskem polju 2012
- SLOVENIJA, DEŽELA NAVDIHA, fotografska monografija, v slov., ang., nem., Roman, Miklavž na Dravskem polju 2013
- Prekleta Itaka je vse dlje / Damn Ithaca is only further away
- Moč valov. 2017.
- Umazan konec zime. 2020.



Usklajeni navznoter, vidni navzven.

Intuitivna moč vodenja
od sebe k drugim.

mag. Natalie Cvikl Postružnik
Mirela Smajić



Ko se intuicija, znanje in srčnost združijo v moč voditeljstva nove zavesti

V hrupnem svetu in divje tempu, postaja **najdragocenejša veščina prisotnost.**

Ta knjiga je zasnovana za tiste, ki želite voditi z zavedanjem in delovati iz usklajenosti in ustvarjati spremembe, ki temeljijo na notranji jasni. Skozi preplet osebnih zgodb in praktičnih primerov iz coachinške prakse, reflektivnih vprašanj in ustvarjalnih vaj avtorici vodita od uvida do kreative.

Voditeljstvo nove dobe ni samo funkcija. Je način bivanja.

Založila v koprodukciji:
Insights d.o.o.
in *IzBrano* z Mirelo
2025



mag. Natalie Cvikel Postružnik

Predavateljica, coachinja, mentorica in ustanoviteljica portala Navdihni.me. Njeno delo temelji na intuitivnem pristopu, prisotnosti, sočutju in globoki povezavi z naravo ter živalmi. Skozi leta je razvila edinstven način coachinga, ki preobraža ljudi od znotraj navzven.



Mirela Smajić

Urednica, mentorica in promotorka zgodb, ki zdravijo. Z več kot 30-letnimi izkušnjami v knjižnem svetu povezuje ustvarjalnost, notranje ritme in pisanje kot orodje preobrazbe. Pomaga avtorjem, da izrazijo svojo avtentično zgodbo in jo delijo s svetom ter pustijo trajen pečat.

Skupaj ustvarjata prostor, kjer voditeljstvo postane pot nazaj k sebi.

[Prednaročila:](https://coachingtosuccess.si/izdelek/usklajeni-navznoter-vidni-navzven/)

<https://coachingtosuccess.si/izdelek/usklajeni-navznoter-vidni-navzven/>

N A V D I H N I . M E

**Uvidi modrosti -
z radovednim veseljem do
srčnega življenja**



Revija Navdihni.me je vpisana v razvid medijev
pod št. 2091

Izdajatelj:
Insights, družba za odkrivanje in razvoj
potencialov d.o.o., Trčova 211, 2229 Malečnik

ISSN 2670-6733 - spletno mesto
ISSN 2820-5677 - tiskana izdaja
ISSN 2820-5685 - spletna izdaja

www.navdihni.me
www.coachingtosuccess.si
inspire.me@navdihni.me
www.insights.si
uvidi@insights.si

jul - sept 2025