

# Vsebina

Uvod.....	7
-----------	---

## PRVI DEL

### **Samospoštovanje – kaj je to?**

1. Za kaj sploh gre?.....	15
2. Pogled nase .....	27
3. Kaj verjameš? .....	35
4. Med zunanjim vrednotenjem in samovrednotenjem.....	45
5. O človekovem dostojanstvu.....	53

## DRUGI DEL

### **Graditi samospoštovanje**

6. Odločitev .....	63
7. Samovrednotenja se je moč naučiti .....	71
8. Moč lastnih podob.....	79
9. Pogum za ego.....	87
10. Kako se pravzaprav pogovarjaš sam s seboj?.....	97
11. Pogum za krizo.....	105

## TRETJI DEL

### **Trdno samovrednotenje in vizije**

12. Dobrodošel pri sebi! .....	119
13. Brezmejno prijateljstvo .....	129
14. Raznolikost onkraj pravil.....	139
15. Svoboda s pomočjo tehnike.....	149

Hvala! .....	161
--------------	-----

Seznam literature.....	164
------------------------	-----

Spletni viri .....	165
--------------------	-----

# Uvod

Kdo si, kadar te nihče ne gleda? Si si že kdaj postavil to vprašanje? In si kdaj resnično – torej: resnično – odgovoril nanj? Kako je s tvojim egom, kadar gol stojiš pred ogledalom, brez častnega okrasja, kot je službeni naziv ali stopnja akademske izobrazbe, kot so oblačila, nakit, avtomobil, stan, ličila, pametni telefon in vse tisto, kar imamo v lasti, kar uporabljamo oziroma si omislimo, ker (domnevno) izraža našo osebnost?

Prav pred ogledalom sem se pred več kot dvajsetimi leti soočil sam s seboj in z vprašanjem »Kaj je občutek lastne vrednosti?« (glej prvi del knjige). Takrat sem se pri svojih osmih letih prvič zavedel, kako zelo se navzven razlikujem od drugih: nisem imel rok in nog, le trup in glavo! Počutil sem se grozno in sramoval sem se samega sebe. Sram me je bilo predvsem zato, ker ta očitna razlika zame doslej ni bila pomembna – čeprav je nikakor ni bilo moč prezreti! Do takrat sem jo obravnaval podobno kot dejstvo, da imajo nekateri ljudje pege, drugi pa ne. V ogledalu pa sem moral prepoznati, da je vendarle precej drugače.

Kako mučno se mi je nenadoma zdelo moje govorjenje o tem, da bom nekoč policist na motorju, kako mučno je pravzaprav postalo vse, o čemer sem do takrat skrajno samoumevno razmišljal, čeprav brez rok in nog sploh ne bi bilo izvedljivo. Nisem imel okončin, česar ni bilo moč prezreti, in očitno prav jaz tega nisem opazil. Kako neumno je bilo to? Kako sem se lahko vedel tako normalno, če pa sploh nisem bil normalen?

V eni sami sekundi je moj svet postal popolnoma drugačen. Nenadoma ni bilo več pomembno, da sem bil do takrat enako srečen in živahen kot moji prijatelji in sošolci. In ni bilo več pomembno, kaj vse sem brez rok in nog počel ter živel.

## 5. POGLAVJE

### O človekovem dostojanstvu

»To je najin sin Janis, ki je žal že od rojstva brez rok in nog.« Tega stavka mi na srečo nikoli ni bilo treba slišati od mojih staršev. Nikoli me ne bi tako predstavila drugim – in zato sem jima zelo hvaležen.

Seveda sta morala tudi onadva tu in tam spregovoriti o mojih telesnih značilnostih. Na primer ob mojem odhodu v vrtec in šolo, ko sta se morala dogovoriti, kakšno podporo potrebujem, ali ko sem prišel na vrsto za izvedensko mnenje invalidske komisije pri zdravstveni zavarovalnici, s katerim so določili stopnjo moje invalidnosti. Toda starša sta vedno namensko poskrbela, da nisem bil prisoten pri nobenem od teh pogovorov. Kar sploh ni bilo lahko, saj je na primer invalidska komisija vztrajala, da moram biti zraven. Želeli so, da slišim, kaj vse zmorem sam – in predvsem, česa ne zmorem.

Vesel sem, da sta starša vztrajala, da mi tega ni treba poslušati. V zakup sta vzela celo izpad denarne podpore, da sta sina obvarovala pred sramotnimi vprašanji invalidske komisije. Seveda sta razumela, da mi nekdo mora podati izvedensko mnenje in oceniti, kakšno stopnjo oskrbe potrebujem. Že zgolj zato, ker sem z njima živel kot »rejenec« (še danes ne maram te besede). Vendar sta se strinjala, da se mi ni treba pogovarjati konkretno o mojih telesnih značilnostih in težavah, temveč da lahko vse poteka skozi igro.

Zato sem jima nadvse hvaležen! Kajti iskreno povedano, ne vem, kaj bi se mi zgodilo, če me starša ne bi tako zelo ščitila. Predstavljam pa si lahko, da bi bilo moje dostojanstvo najbrž

precej načeto in obtolčeno, če bi v moji prisotnosti kdo stalno govoril o tem, kakšno breme sem.

Kadar danes slišim stavke, kot je: »To je Lukas, ima Downov sindrom,« mi gre na bruhanje! V najslabšem primeru starši in skrbniki malega Lukasa še pomilovalno potrepljajo po glavi in se v zadregi zazrejo vanj.

Pravzaprav ni treba biti posebno pronicljiv za ugotovitev, da to ni dobro za otrokovo samovrednotenje. Žal je takšno brezčutno ravnanje še danes vsakodneven pojav v družinah, šolah in predvsem v invalidskih komisijah.

## Kaj ima dostojanstvo opraviti z višino oči

Že zelo zgodaj sem se zavedal svojega dostojanstva in jasno mi je bilo tudi, kako učinkuje na moje samovrednotenje. Zaradi dejstva, da sem moral med odraščanjem upirati pogled vse višje, da sem sovrstnikom sploh lahko pogledal v oči, sem se počutil vse manjšega.

Pomilovalni pogledi imajo jasno smer – od zgoraj navzdol. Prav zato sem si kmalu zaželel invalidski voziček, ki je imel po višini premičen sedež. Super naprava, na kateri sem se lahko s pritiskom na gumb dvignil na višino oči svojega sogovornika. Nagonsko sem vedel: če me ljudje ne bodo več gledali zviška in meni ne bo več treba dvigati pogleda k njim, bo to vplivalo na moje samovrednotenje. Dostojanstvo se torej začne pri dozdevnih »malenkostih«:

- Kadar grem s prijatelji ven in plačam z bančno ali kreditno kartico, jo natakarji po plačilu pogosto odložijo pred nos mojim prijateljem, ne meni. Le zakaj? Zakaj samodejno domnevajo, da ne morem plačati ali pospraviti kartice? Takrat uredim zadevo z zdravim odmerkom samozavesti ter glasnim in jasnim glasom. Toda kaj takšno ravnanje pomeni za ljudi, ki (še) nimajo tako trdnega samospoštovanja?

# 8. POGLAVJE

## Moč lastnih podob

Nikogar ni treba spraševati, ničesar ni treba organizirati, preprosto sedem vanj, se pripnem, spustim ročno zavoro, prižgem motor, pritisnem na plin in se odpeljem do konca sveta ... Opločevinjeno prebijanje meja, SAMOPOTRJEVANJE na štirih kolesih – nekega dne bom vozil avto, to mi je bilo vedno jasno. Nekega dne bom jaz tisti na voznškem sedežu!

Že kot otrok sem sanjaril ne le ponoči, temveč z veseljem in veliko tudi podnevi. Predstavljal sem si, kaj hočem nekoč postati ali kaj hočem imeti. Razpredal sem o zamislih in si pred notranjimi očmi vrtil cele filme.

Podoba mene v avtomobilu, ki ga vozim popolnoma samostojno, je bila stalen sestavni del mojih sanjarij. Toda v bistvu je bila še veliko več: čeprav takrat sploh še ni bilo avtomobilov, ki bi jih lahko vozil, se je podoba kristalno jasna vtisnila v moje možgane. Bolj je bila podobna jasni predstavi kot zgolj sanjam.

Tako kot železniška proga čez Semmering, ki pelje z Dunaja prek Alp v Italijo: na tisoče gradbenih delavcev je sredi 19. stoletja vsekavalo tire v gore, leta, preden je bilo sploh gotovo, da bodo izdelali vlak, ki bo lahko peljal po tej progi. Toda delavci so bili prepričani, da bo vlak pripeljal. Ta proga je danes v uporabi že 150 let in spada med Unescovo svetovno kulturno dediščino.

Moje geslo se zato glasi: THINK BIG, razmišljaj na veliko, pa čeprav se ti sprva zdi noro. Pri tem ne gre nujno zato, da vizijo nazadnje tudi dosežem, temveč da imam vozni načrt, po katerem se ravnam pri številnih vsakdanjih odločitvah. In na koncu to pomeni, da si zastavljam naslednje vprašanje: Ali

se z njimi približujem svoji viziji ali ne? Zato tudi zavestno ne govorim o ciljih, kajti cilje si želimo doseči: to športno tekmovanje, oni dogodek, tisti prihodek ...

Vizija mojega življenja presega oziroma naj bi presegala cilje, ki služijo bolj kot vmesni koraki. Če je namreč vizija skromna, obstaja nevarnost, da ji namenimo le točno toliko energije, kot je potrebuje, in to postane naš skrajni doseg. Zato imam raje velike vizije, ki osmišljajo moje življenje in me stalno opominjajo, kaj so pravzaprav moji življenjski načrti. Za razmišljanje na veliko si pomagam z orodjem vizualizacije.

## Podobe v glavi

Seveda ni dovolj, da si nekaj le preprosto predstavljamo, da postane resničnost. Iskreno rečeno bi se mi to zdelo tudi malce strašljivo: »Janis, nikar ne pomisli na tigra, sicer se bo takoj pojavil v tvoji sobi ...« Veliko bolj gre za to, da vso svojo notranjo energijo usmerimo v določen cilj in se potrudimo zanj. Kot gradnja železnice čez Semmering je bila tudi podoba mene kot avtomobilskega voznika več kot le nejasna sanjarija. Imel sem močan in jasen cilj: neodvisnost! Cilj, s katerim sem se vedno znova ukvarjal in mu samodejno sledil. Ob tem sem se že kot otrok neverjetno zabaval: izbral sem si cilj in si potem predstavljal, kako se bom počutil, ko ga dosežem.

## Vizualizacija proti sanjarijam

»Le kaj si je Janis spet zamislil med svojim sanjarjenjem?« To je bil stavek, ki sem ga v letih svojega življenja pogosto slišal. Še danes je veliko ljudi, ki se smejiyo meni in mojim sanjam. Takrat so si nekateri očitno mislili: »Ah, kako ljubek je mali Janis. Kar naj sanja, iz vožnje z avtomobilom tako in tako ne bo nikoli nič, sanje pa ne morejo škoditi ...«