

**Duhovne misli, 25.-30.09.2022**  
za slovensko oddajo ORF



**MARCO KARGL**  
Logotherapie & Existenzanalyse

Marco Kargl, logoterapevt po Viktorju Franklu na bavarskem, član predsedstva nemške zveze za logoterapijo in eksistencialno analizo ter učitelj verouka na višji šoli; oče hčerke in fanta.

### **Nedelja/Sonntag, 25.09.2022**

Negativna prepričanja, ki jih nosimo v podzavestju, so nastale na osnovi odnosa do naših staršev, ter na osnovi življenjskih izkušenj, ki so ta prepričanja potrdili. Na primer: Kdor veliko dela, je veliko vreden, ali ljubezen si je treba zaslužiti, ali nikomur ne zaupaj, ker boš ranjen, ali samo če delam stvari perfektno, sem v redu.

Če jih ne spoznamo, vodijo naša prepričanja naše vsakdanje reakcije in odločitve. Na koncu smo lahko razočarani o poteku našega življenja, ali celo zboleli, ker naša negativna prepričanja preprečijo, da bi živeli in se razvili po naši duševni naravi.

Jezus ve za to človeško resnico, kar lahko beremo v današnji priliki o bogatašu in o ubogem Lazarju v svetem pismu. Jezus nas spodbuja, da se lotimo negativnih prepričanj, da jih spoznamo in končno spoznamo pravo bogastvo življenja.

Der Mensch glaubt nur dass, was zu den in seiner Psyche eingebrannten Glaubenssätzen passt. Noch dazu folgen die meisten Menschen unbewusst negativen Überzeugungen, die sie oft daran hindern ihren wahren Schatz des Lebens zu entdecken. Bereits Jesus kennt diese menschliche Realität und weist indirekt auf die unbewusste Macht unserer negativen Glaubenssätze hin, wie es im heutigen Evangelium anklingt. Ich lese eine Aufforderung Jesu heraus, die lautet: Springe über den Schatten deiner negativen Prägungen, die zu deinen Überzeugungen geworden sind, dann wirst du mitten im Leben Gott begegnen können.

### **Ponedeljek/Montag, 26.09.2022**

#### **Vpliv negativnih sporočil**

Ko sem spet enkrat poslušal sporočila sem čutil, kako sem bil vznemirjen in opazil sem, da nobene besede ni bilo, ki bi sporočale o tem kar se dogaja tudi dobrega na svetu. Tako sem se navadil na negativna sporočila, da sem pozabil, kako name vplivajo te vznemirljive besede, ki jih večkrat na dan poslušam.

Danes vemo, da nosimo v sebi psihični avtomatizem, ki skrbi zato, da smo fokusirani na negativna sporočila. Težava pri tem je, da nam škoduje ta usmeritev, psihično in telesno, ker nikoli ni konca negativnih sporočil.

Mislím, da je čas, da izklopimo radio ali televizijo, ko se ponovijo negativne litanije in upoštevamo tudi to, kar je lepega in dobrega v nas, v naši okolici in na svetu.

**Torek/Dienstag, 27.09.2022**

### **Moja pot do samega sebe**

Ko mislim nazaj na mojo življenjsko pot, potem mislim med drugim na dolgo fazo mojega življenja, kjer sem se skušal prilagoditi tem, kar so drugi pričakovali o meni. Važno mi je bilo, da me imajo ljudi radi. Spregledal sem ob tem, da sem več ali manj igral vlogo pridnega fanta, ki je imel dar, da se prilagaja vsakemu človeku in vsaki situaciji.

In prišle so krize, in počutil sem se takole kot piše avtor psalma 88: »Vrgel si me v globoko jamo (...). Trdo leži na meni tvoj gnev (...).«

Danes gledam nazaj in sem hvaležen za vsako krizo, ki sem jo smel prehoditi, ker sem skozi nje našel samega sebe, mojo vrednost, ki ni odvisna od mnenj in presoj drugih ljudi.

Danes se upam biti ta oseba, katera pač sem, z vsemi pomanjkljivosti in nadarjenosti in se počutim ljubljenega.

Kdor je odkril svojo vrednost, ki ni vezana na to kar delam in kako se obnašam, in tudi ne na to ali sem v očeh drugih priden ali pa ne, ni več odvisen od dobrih mnenj in pozitivnih reakcij drugih ali vseeno kakršno vrste avtoritete.

**Sreda/Mittwoch, 28.09.2022**

### **Pogled ljubezni**

Prepiri so v partnerstvu več ali manj samoumevni. So pa faze, v katerih so prepri predvsem grdi. V silni emocionalni reakciji padejo besede, ki žalijo drugega. V teh trenutkih se običajno pride do dvomov, ali je sploh še kaj ljubezni med nama.

Osebnostno sem se učil iz logoterapevtskega vidika pogledati na konflikte. V hudem prepiru je glavni akter naša psiha, ki ne glede na izgubo priganja človeka do tega, da se brani, se zaščiti z zelo zgodaj v življenju naučenimi strategijami, da človek ne bi bil prizadet in ranjen.

V teh trenutkih lahko poskušam gledati z drugimi očmi na situacijo. In sicer skozi psihično slo na duhovno osebo mojega partnerja ali moje partnerice, ki se v ozadju med preprirom skriva in nima možnosti intervenirati. V tem trenutku lahko spoznam, da se avtomatizirana psihična reakcija dogaja z duhovno osebo mojega partnerja ali moje partnerice. To psihično dogajanje je kakor neurje, ki določen čas traja in se s časom spet pomiri. In potem se lahko znova prikaže lepota duhovne osebe, ki se opravičuje za pretirano emocionalno reakcijo in žaljive besede.

**Četrtek/Donnerstag, 29.09.2022**

### **Videli boste nebo odprto**

Če se z nekom pogovarjaš, mu gledaš tudi v oči, ali se izmakneš pogledu? Pri sebi sem spoznal, da se tedaj izmaknem pogledu, kadar nisem dobre volje, kadar sem v glavi zaposlen z drugimi stvarmi, ali če se od osebe, s katero se pogovarjam, počutim ogroženega, ker me na

primer kritizira. Prepričan sem, da se lahko učimo gledati drugi osebi v oči. Mislim da je važno, ker gledamo istočasno skozi oči v duševno globino drugega in to je pogoj za dostojno in globokoumno srečanje, skozi katero lahko srečamo tudi boga.

Pogoj pogleda v oči pa je, da sem pri sebi in da imam interes odkrivati zlato globino drugega. Pogoj je tudi vera v to, da je v vsakem človeku, vseeno kakšna so bila dejanja v življenju, dobro jedro, duhovna oseba. To dobro jedro je sicer lahko skrito, a včasih zadostuje pošten in odprt pogled, ki človeka lahko spet povezuje s to zlato središče.

**Petek/Freitag, 30.09.2022**

### **Poti do boga**

Včasih si mislim kako je naivno biti mnenja, da je krščanska pot edina pot do boga. Spoznal sem v teku življenja toliko ljudi različnih kultur, ki niso verjeli v Jezusa kot božjega sina in v sveto trojico in nisem imel občutek, da so manj ljubljene od boga in da bi jim bilo življenje in umiranje predvsem težje kot nam kristjanom. Danes sem prepričan, da je kulturna in religijska raznolikost povsem božje darilo. In prepričan sem tudi, da je raznolikost med ljudi, kar se tiče razlike po karakterju ampak tudi raznoliko spolno nagnjenje, na primer homoseksualnost, božji dar.

Predstavljam si goro, ki je v tej sliki simbol za boga. Okoli gore so različne vasi, ki so simbol za različne religije in kulture našega sveta. Te vasi nimajo preveč stika med sabo. Vsaka vas pa ima svojo pot na goro. Gorski vodniki vpeljejo prebivalce v posebnosti poti na goro. Tako se naučijo prebivalci hoditi po svoji poti na vrh gore. In tam se na koncu srečajo prebivalci vseh vaseh, ki so se naredili na pot do vrha.

Teksti so inspirirani o dnevnih tekstov svetega pisma, tudi če izvleček ni omenjen.