



Tisočletja sta bili za naše prednike edini pomembni vprašanji, od kod bo prišel njihov naslednji obrok in kje lahko varno prenočijo. Ko pa so se naučili, kako obdelovati zemljo in jim ni bilo treba več loviti hrane, so nastale prve stalne naselbine. Takrat je človek ugotovil, da se da življenje nadzorovati. Vendar samo do določene mere, kajti civilizirane skupnosti so se precej hitro ne le pojavljale, ampak tudi izginjale, in mesta so precej hitro ne le nastajala, ampak tudi propadala. Zato se je človek začel spraševati, kaj je pravzaprav stalno in se da nadzorovati ter kaj se spreminja in mu lahko uide izpod nadzora. Človek je tako s stopnje nomada ali klateža, ki, tako kot druge živali pohajkuje ter išče hrano in prenočišče, napredoval do stopnje civiliziranega človeka, ki se sprašuje, kaj je stalno in kaj se spreminja. Z drugimi besedami: postal je sposoben poglobljeno premišljevali o sebi in svoji okolici.

Kaj je v sodobni, tako imenovani zahodni družbi ostalo od civiliziranega človeka? O tej družbi je filozof Byung-Chul Han napisal knjigo s pomenljivim naslovom Družba izgorelosti. Kako se lahko tej družbi upremo?

Novice

Kako se upreti družbi izgorelosti?

Po Hanu je **današnja množična izgorelost posledica nove družbene zapovedi**, ki je zahteva po pretiranem doseganju ciljev. Povedano drugače: **kar naprej je treba nekaj početi, tudi med sprostitvijo**, pa naj bo to krajša sprostitvev v dnevu ali počitnice. Še najboljše je, če počnemo **kar več stvari hkrati**. Nikoli si torej ne smemo dovoliti, da bi nam postalo dolgčas. **Kaj to pravzaprav pomeni?**

Kot opozori Han, tako imenovane **večopravilnosti ni sposoben samo današnji človek, pač pa tudi divje živali**, ki brez tega v divjini ne bi preživele. Med prehranjevanjem mora žival v divjini namreč opravljati tudi druge naloge, na primer odganjati tekmece od svojega plena, paziti, da je med jedjo ne pojedo, varovati svoje mladiče. Žival tako razdeli svojo pozornost med različne dejavnosti in ni sposobna poglobljenega razmišljanja o tem, s čimer se sooča. **Podobno se zgodi s pozornostjo človeka, ko počne več stvari hkrati**, na primer, ko uporablja telefon med gledanjem televizije ali mrzlično preklaplja med zavijki v spletnem brskalniku. Podobno se zgodi tudi z njegovo pozornostjo, ko kar naprej nekaj počne, na primer sledi prenatrpanemu potovalnemu načrtu. Po Hanu **je človek takrat v stanju tako imenovane hiperpozornosti** (ali pretirane pozornosti) **in ni sposoben poglobljenega razmišljanja**.

Da si nikoli ne smemo dovoliti dolgočassenja, torej pravzaprav pomeni, da nikoli ne smemo imeti časa za poglobljeno razmišljanje o sebi in o svetu okoli nas. **To pa ne predstavlja civilizacijskega napredka, prej nazadovanje**, saj se civilizirani človek loči od drugih živali prav po sposobnosti za takšno razmišljanje.

Kaj storiti? **Kako se lahko upremo družbi izgorelosti?** Odgovor je preprost, četudi bo morda slišati dolgočasno: **vzemimo si čas za dolgočassenje**, se pravi **za poglobljeno premišljevanje o sebi in o svetu, ki nas obdaja**.

Vira:

– Han, B., The Burnout Society, Stanford University Press, 2015.

– Vogrinec Švigelj, B., Pomagala bi filozofija, KUD Apokalipsa, 2020.

Svetovni dan preprečevanja samomora

Svetovni dan preprečevanja samomora, ki ga vsako leto obeležujemo 10. septembra, bo tudi letos – tako kot je že lani in bo še naslednje leto – potekal pod geslom »Spreminjajmo razumevanje samomora«. Ob tej priložnosti bomo v okviru projekta PoljaMoči pripravili **spletni izobraževalni dogodek**, na katerem bomo osvetlili – kot kažejo tudi statistike – **eno izmed posebej ranljivih skupin: kmete**, ki se zaradi številnih družbenih, gospodarskih in psiholoških dejavnikov pogosto soočajo z duševnimi obremenitvami in občutkom brezizhodnosti. Več o dogodku, ki bo potekal 10. septembra 2025, objavimo kmalu na naši spletni strani.



Stopite v stik z nami



Partnerji programa



ZRC SAZU



INSTITUT
KARAKTER



Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE