

So lahko dejavnosti v prostem času tudi psihoterapevtsko sredstvo?

POVZETEK. *Dejavnosti v prostem času so pogojene tudi s svobodo gibanja in izbiro možnosti za rekreacijo. Sprememba okolja še povečuje blagodejni vpliv prostega časa za človeka. Omejitve gibanja in možnosti so poleg drugih vzrokov vir raznih motenj, zapadanja v pasivnost in dolgočasje. Zaradi ustvarjanja sproščenosti, aktiviranja talentov in nagnjenj, mobilizacije osebnih interesov ipd. so razne dejavnosti v prostem času lahko pomembno psihoterapevtsko sredstvo in preventiva pred stresnimi situacijami pri delu in v življenju. Dejavnosti v prostem času ne smejo biti predimenzionirane in prosti čas ne zasičen z dejavnostmi. Dejavnosti v prostem času naj bodo esenca, bit človeka, ne pa dodatni vir zaslužka za existenco človeka. Zdravstveni delavci naj bodo v opisanem smislu tudi pedagogi prostega časa.*

UDK 613.74:159.913

CAN LEISURE TIME ACTIVITIES ASSUME THE ROLE OF A PSYCHOTHERAPEUTIC TOOL? *Leisure time activities imply free movement and various forms of recreation. Moving to another place still increases the beneficent effect of free time on man. In addition to some other causes, restricted movement accounts for different disorders, passivity and boredom. Thanks to their promoting the expansion of one's talents and interests, leisure time activities can be considered as an important psychotherapeutic tool. Recreation prevents the noxious effect of stress, which is experienced daily in various situations. The author warns, however, against any excessive practice of leisure time activities as well as overloading of our free time with a number of various forms of recreation.*

Zaradi neizprosnega ritma sodobnega življenja je postal prosti čas že kar protislovni pojem. Po eni strani gre za kategorije ljudi, ki dejansko res nimajo prostega časa ali pa si domišljajo, da ga sploh nimajo, po drugi strani pa za ljudi, ki jim je tudi dolgčas in prostega časa ne zanikajo. Vrh tega je za nekatere značilno, da več kot imajo prostega časa, bolj tarnajo, kako so prezaposleni tudi takrat, ko res ne delajo. Zanimivo je, da ne moremo pripadnikov ene ali druge kategorije iskati le v določenem družbenem sloju ali celo poklicu, temveč da gre za določene ljudi, za prizadete posameznike. Zastoj človekove aktivnosti v pomenu dolgočasje se včasih veže tudi na določeno bolj ali manj prisilno vztrajanje pri določenem delu, ki mu je pogoj bodisi narava dela (npr. svetilničarji, meteorologi na odročnih krajih), trenutno družbeno stanje (služenje vojaškega roka) ali prestajanje zaporne kazni. Za vse take ljudi — izjeme so dopustne — pomeni

prosti čas, ko niso okupirani z delom, svojevrsten problem, vezan na svobodo gibanja. Prav ta pravica, ki je danes sicer ena od ustavnih pravic, je v zgodovini človeštva doživljala metamorfoze. V fevdalni družbi je bil tlačan vezan na zemljo, v manufakturni kapitalistični ureditvi pa na delovno mesto. V današnjih razmerah sproščenosti družbenega življenja in razvitosti prometa so dane vse drugačne možnosti za zadovoljevanje človeške potrebe po gibanju v prostem času. Potrebno je naglasiti, da hoče biti človek poleg časa razpolagalec tudi s prostorom. Medtem ko gre pri prostem času za imaginarno dobrino, ki je šele pogoj za počitek, zabavo ali samoizobraževanje, gre pri uživanju svobodnega gibanja v prostoru za dejansko fizično dejanje, pa naj gre za popotovanje ali celo za lastništvo vikendov in drugih nepremičnin. Nemir in napetost nastaneta že, če človek nima možnosti za najmanjši sprehod ali obisk prireditve oziroma znanca, kadar se mu zahoče.

Omejevanje take svobode v uživanju prostora prek svobode v gibanju je tudi svojevrstno omejevanje osebnosti, pa naj se tega zaveda ali ne. Le tako si pojasnimo nemir, nezadovoljstvo ali druge oblike nerazpoloženosti ljudi, ki so jih poklic, družbeno stanje ali delinkvenca navezali za določen čas na določeno mesto. Pri vseh teh ljudeh — lahko nastopajo — ni pa nujno, da nastopijo — bolj ali manj zaznavni mentalni problemi, ki se dajo premagovati s smotrnim izkoriščanjem »obilja« prostega časa. Pri takih ljudeh, če se zamotijo s koristnimi dejavnostmi, igra prosti čas pomembno psihoterapevtsko vlogo.

Predmet preučevanja prostega časa ni človek, ki normalno dela, temveč človek, ki mu je okolje pogoj za izrabo prostega časa. Poseben problem je tudi človek, ki ne »dela« v družbenokoristnem pomenu, npr. postopa, pijančuje. Ali pri njem še moremo govoriti o prostem času?

Od dejavnosti v prostem času — vsaj v večjem obsegu intenzivnosti in glede gibanja — moramo izločiti bolnike, invalide, umsko prizadete in druge kategorije ljudi, ki so v taka stanja zapadli iz drugih vzrokov.

Problem prostega časa se torej preučuje v zvezi z ljudmi, ki so v združenem delu. Znano je, da iz dela izvirajo razne dolžnosti in obveznosti, ne samo pravice, da pa je prosti čas svoboden v smislu nevezanosti od zunanjih obveznosti in vezan le od notranje motivacije človeka.

Opravljanje dela ni zgolj čas, temveč je tudi oblika izkoriščanja tistega dela časa, ki mu pravimo delovni čas. Delo v delovnem času je torej objektivno določeno, če ga, kot npr. v znanstvenem delu, ne narekuje narava dela samega. Dejavnosti v prostem času svobodno izbiramo v okviru možnosti, ki so nam dane. Problem pri izrabi prostega časa nastopi, če teh možnosti ni, npr. kinodvoran, čitalnic, rekreativnih prostorov itd., in je treba iskati nadomestitve.

Tako nam tudi pri izrabi prostega časa ni prihranjena neodvisnost od konfliktnih situacij zaradi neurejenega okolja, ki se odsvitajo na človeku. Zaradi odsotnosti danih možnosti za smotrno preživljanje prostega časa se srečujemo z ambivalentnimi situacijami, v katerih lahko ravnamo z našim prostim časom in mu vsilimo razne oblike cenene zabave in drugih blagodati potrošniške družbe.

Po drugi strani pa je dejstvo, da mora človek današnjega trenutka sprejeti daleč več informacij, kot sta jih njegov oče in ded. V tem pogledu igrajo odločilno vlogo javna občila kakor tudi informacije in novice, ki izvirajo iz dela samega.

Zaradi obilja obveznosti, ki zadevajo slehernega človeka, je marsikdo preprosto izgubil svoj »notranji« prosti čas, ker ima vedno manj časa zase, hkrati pa vedno manj postaja sproščen oziroma sploh ni več sproščen. Prepričan je že, da mora vedno kaj storiti in se vedno znova družbeno potrjevati. Domnevna bojazen mu postaja kar neznosno počutje.

Ko se zvišuje fond prostega časa, se hkrati večja tudi nevarnost pojava nevroz, ker se k temu podvrženi človek intenzivneje ukvarja z osebnimi problemi. V takih primerih je že prosti čas pogoj in pospeševalec nevroz ter se pojavlja kot vzročni dejavnik osebnih problemov, čeprav to prosti čas objektivno ni sam po sebi.

Kje in v katerih okoliščinah prihaja do mogočih konfliktnih situacij?

V urbanem okolju, kjer že nastopa ekološka kriza, so dejavnosti v prostem času lahko odrešilni ventil za osebe, obremenjene z nevrozami. Dejavnosti v prostem času prav v takih primerih lahko postanejo zelo pomembna rehabilitacija za tako prikrajšane posameznike. Seveda gre le za družbeno smotrne dejavnosti v prostem času, ki so hkrati tudi нравstveno in zdravstveno primerne. V urbanih okoljih je socialna kontrola blažja kot na vasi, kjer lažje odkrijemo s temi nadlogami obremenjeno osebo, zato pa je v mestih več možnosti za negativno obarvano preživljanje prostega časa. Problemi alkoholizma, kriminala, prostitucije, mamil in postopaštva odkrito opozarjajo na to trditev.

Pri izbiri dejavnosti v prostem času imajo pomembno vlogo statusno ekonomsko pogojeni dejavniki. Določeno vlogo ima tudi družinska tradicija za preživljanje prostega časa. Motivacijska osnova za angažiranje v prostem času je v mestu seveda bolj raznolična kakor na podeželju, ni pa nujno, da je intenzivnejša. Praviloma so pa osnove za dejavnosti v prostem času bolj zdrave pri tistih, ki tega ne počenjajo iz mode ali zaradi posnemanja sosedu za vsako ceno.

Navadne dejavnosti v prostem času človeka »zaposlujejo« bolj kakor redno delo, ker v njih sodeluje intenzivneje. Značilno za take dejavnosti je, da niso iz materialne nuje, človek se z njimi ukvarja iz notranje nuje, nevsiljene od zunaj. Dejavnosti v prostem času za človeka pogosto pomenijo neko vrsto sublimacije za morebitne neuspehe v poklicu, težave v družinskem življenju, za pravo afirmacijo osebnosti ipd. V tem pogledu so izbrane dejavnosti v prostem času koristna samopomoč oziroma psihoterapevtsko sredstvo, ki ga moramo razvijati tudi iz splošno družbenih namenov. Vprašanje je, kako ugotoviti, kje so dani taki primeri? Našli jih bomo tudi pri invalidih, socialno prikrajšanih in drugih osebah, ki jim zaradi takih ali drugih ovir ni bilo dano izpolniti marsikatero pri sebi zastavljeno nalogo. Če bodo v dejavnostih v prostem času našli sublimacijo za prikrajšanje, pa tudi za sebe, jim bodo take dejavnosti pomenile podobno kot delo, ki se sicer šteje za sredstvo prevzgoje doslej družbeno nekoristnih in socialno zanemarjenih ljudi.

Prosti čas bo v zvezi s spremembo okolja blagodejno vplival na prizadete, vendar je lahko tudi dvoreznega pomena. Po eni strani je človek v prostem času bolj sam s seboj in zato bolj »grize« v svoj problem, po drugi strani pa je človek v prostem času, če hkrati spremeni okolje — ne le v fizičnem pomenu — tudi problemsko oddaljen od mesta konflikta.

Znan je rek, da čas zaceli vse rane. V odmaknjenosti časa utone pozaba. Prosti čas pod pogojem, da je vsebinsko pravilno izpolnjen, »preseje« vse, kar

je bilo za prizadetega človeka nesrečnega ali žaljivega. Znan pa je tudi izrek, da je v žalosti pot do resnice. V tem pogledu je neaktiven prosti čas svojevrstna psihična obremenitev, če pestujemo žalost, če razmišljamo in se tolažimo po svoje in če ga ne izpolnimo s »koristnejšimi dejavnostmi«. Kot je prosti čas lahko pogoj za izvrševanje družbeno škodljivih dejanj, je lahko tudi tisto časovno obdobje, ko zapada človek v težka psihična stanja. Prosti čas v tej razsežnosti — kljub temu da je prizadet le posameznik in ga v osami »celi« — mora biti tudi družbeni problem.

Zdravniki opozarjajo, da se organske bolezni ne smejo »psihiatrizirati«. To pa se prav lahko zgodi v času, ko je človek sam in tuhta — prav v prostem času. Živčnih depresij je vedno več, ne poznajo nobenih meja in so spremljajoči pojav civilizacije. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije trpi za njimi okrog 100 milijonov ljudi po svetu. Do te zastrašujoče številke je prišla Svetovna zdravstvena organizacija na podlagi ankete, ki je trajala pet let, z njo pa se je neposredno ukvarjalo pet znanstveno raziskovalnih centrov v Montrealu, Nagasakiju, Tokiu, Teheranu in Baslu. Znano je, da se precejšen odstotek živčnih depresij — trdijo, da 30 % — konča s samomorom. Le-tega pa v Evropi in Severni Ameriki dnevno napravi tisoč ljudi.

Živčna depresija ni pojav novega časa, v prejšnjih časih so jo poznali pod drugimi imeni. Skupni vzrok so bile psihične tegobe, ki jih je vsaka doba poznala na svoj način. Težava je v tem, da psihične napetosti niso za vse ljudi enako breme, poznajo pa jih vsi, vsak na svoj način, vsaj iz svojega zornega kota. Za nekoga je izguba psa nepremostljiva drama, za drugega naravni dogodek. V mestih, kjer živi mnogo ljudi, so pasti osamljenosti tako skrite, da niti ne vedo za težave svojega soseda. Vzroki za razne travme pa so včasih tako banalni za okolico, za prizadete pa pogosto nepremostljivi s tragičnim koncem.

Vsak človek ima svojo raven zmogljivosti in prilagodljivosti na življenjske težave, enotnega modela in kriterija ni. Sposobnost prilagodljivosti je sorazmerna, odvisna od mnogih dejavnikov biološke, mentalne, socialno-ekonomske prirode. Sodobni način življenje pozna le kopičenje obveznosti, informacij in izpopolnjevanja na delu. Živčne napetosti se seštevajo. Čas vzgoje in izobraževanja v primerjavi izpred tridesetih ali petdesetih let se je občutno podaljšal. Praktično se je treba nenehno izpopolnjevati, to pa pomeni nenehno obremenjevanje in načenjanje že notranjih rezerv biopsihološkega potenciala organizma.

Pri takih obremenitvah igra prosti čas še kako pomembno vlogo ali čas obnavljanja biološke energije oziroma za revitalizacijo ali čas sproščanja v dejansko svobodnih dejavnostih.

Prosti čas s svojimi dejavnostmi, ki človeka navdajajo z zaupanjem vase, je hkrati preventiva pred stresnimi situacijami. Pravočasna sprostitev v dejavnostih ob prostem času je zdravilo, ki je v vsakem pogledu ustrežnejše od vseh oblik profilakse. V kombinaciji s spremembo okolja bo blagodejni učinek dejavnosti v prostem času še večji. Seveda mora biti angažiranost človeka po utrudljivem delu v dejavnostih ob prostem času pravilno dozirana. Tudi rekreacija se lahko izkaže za nevarno. Ne gre, da bi se čez mero utrujali z intenzivnim športom ali na gorski turi.

Stresna raven ni za vse ljudi enaka. Težava je v tem, da človek navadno ne ve, do kod sme iti v naporih, da ne pretirava.

Tudi zdravstveni delavci morajo biti pedagogi prostega časa v tem smislu, da prizadetim in potrebnim pokažejo pot iz življenjskih zagat prek uporabe prostega časa v koristnih dejavnostih. Prosti čas naj ima v tem pomenu psihoterapevtsko vlogo. Od pravočasnega ugotavljanja nevarnosti stresnih situacij — še pred živčnimi depresijami, infarkti in drugimi okvarami organizma — je odvisno, kako bomo ljudi znali odvrniti od nezaželenega ali vsaj omiliti ost stresnih situacij.

Človek je zapleteno organsko bitze, ki mu žulji, vrezi, opekline in podobno še zdaleč ne sežejo toliko pod kožo kot nekateri pojavi iz zunanjega sveta, ki se negativno kažejo v raznih napetostih, živčnih zlomih ali vsaj v razočaranju človeka.

Proučevalec stresa zdravnik Hans Selye je nekoč dal tole življenjsko napotilo: »Srdito se bori za tisto, kar imaš za svoj plemeniti cilj, vendar opusti sleherni napor, kadar veš, da si premagan. Kopiči dobro voljo in življenjsko energijo v prostem času, bodi socialist tudi v tem, da z njo oskrbiš vse druge, kajti noben veter ne pomaga ladji, ki nima več svojega pristana.«

Najvažnejši vir stabilnosti naše federacije je — poleg socializma — občutek varnosti jugoslovanskih narodov, da so njihove nacionalne pravice prek njihovih republik in federativnega ustavnega sistema zagotovljene. . . V tej praksi mora biti zelo jasno, da enotnost jugoslovanskih narodov in naše socialistične orientacije k večjemu humanemu zblíževanju in povezovanju med njimi ni v nobeni zvezi s konceptom o ustvarjanju nekakšne nove, jugoslovanske nacije — na podlagi preraščanja sedanjih narodov.

Neizogibno potrebno je, da delovne množice sodelujejo ne le prek svojih predstavnikov (ljudskih poslancev, odbornikov) v skupščinah ter okrajnih ali krajevnih ljudskih odborih, ampak predvsem tudi čim neposredneje v vseh tistih organih gospodarske uprave, proizvodnje, trgovine, socialne politike, zdravstva, prosvete itd., kjer se vsak dan izvršujejo tekoče naloge upravljanja z družbenim premoženjem in urejanjem družbenih odnosov.

EDVARD KARDELJ