

Slovenska
družinska revija

9 772670 557504
ISSN 2670-5575

št. 23, 9. 6. 2020
cena 2,49 €

zarjana

Covid nas ni pobral,
umrli bomo od lakote

DRUGEGA VALA NE BO?

Luka Mesec o usodnih
časih za javno zdravstvo

Ko zmanjka denarja,
ljudje pač umirajo

Pogovoriti se moramo o bonih

KDO NAM BO REŠIL TURIZEM?

Policjski specialec je
postal šiatsu terapeut

Bojevnik, ki je šel
med zdravilce

Bo delo na
daljavo ostalo?

Zgodba prevarane
40-letnice

SAMO RESNICO MI POVEJ, SAJ BOM PREŽIVELA

Z MEDICINSKO SPONKO NAD VRAŠČEN NOHT



vrednost v
MEDIA BAR



Nastja Mulej,
de Bonova
trenerka,
ki se upira
potrošništvu

Vsake tri leta si nekaj kupim

Mag. Nastja Mulej je specialistka za uspešno reševanje težav, ustvarjalno soočanje z izvivi in učinkovito vodenje ljudi. Kot trenerka de Bonovih metod razmišljanja, je za drugačno razmišljanje navdušila na tisoče ljudi. Pogosto jo videvamo na odrih predavalnic in vedno je lepo oblečena ter urejena. Pa veste, da je to ženska, ki ne da veliko na nakupovanje? Raje je ustvarjalna in kombinira garderobo, ki jo dobi od priateljic, ali pa si kaj po svoje predela. Vsake tri leta si kupi nekaj kosov garderobe, ki jih nujno potrebuje. Če ji vmes kaj zmanjka, recimo šminka ali nogavice, vskoči mož, ki v njihovi družini nakupuje, in kot pravi Nastja, podpira tri stebre in pol v hiši, za kar mu je neznansko hvaležna, medtem ko ona preživlja družino.

Tekst: KATJA BOŽIČ, foto: ŠIMEN ZUPANČIČ

Vse pike se povežejo. Za Nastjo, ki je bila, kot pravi, od nekdaj naro aktivna, delavna in radovedna, se zdi, kot da je ves čas intuitivno sledila načrtu, ki ga je imelo življenje pripravljenega zanjo. »Kot je rekel Steve Jobs, ko pogledaš nazaj, se vse pike povežejo, in tako so se verjetno tudi pri meni,« se smeji. V osnovni šoli je trenirala gimnastiko, veliko nastopala in sodelovala v vseh mogočih krožkih. Ker si je že zelela stvari in

drugačne garderobe od drugih, si je že takrat tudi šoli sama pletla puloverje ter se naučila šivati: »Denarja za blago ni bilo, pa sem kar naprej nekaj parala in rezala rjuhe.« Tako po srednji šoli je ob študiju delala kot manekenka in hkrati čistila pisarne. »Zgodilo se je, da sem bila na modni reviji, potem sem pa v istih oblačilih in popolno naličena čistila pisarne,« pove. Nadaljevala je na mariborskem radiu in televiziji kot novinarka. Ima štiri diplome, iz

bančništva in financ, marketinga, sociologije in komunikologije, a le zato, ker je ves čas iskala kreativnost. Vmes je prepotovala pol sveta. »Ko pogledam nazaj, mi je bilo verjetno ves čas dolgčas, zato sem toliko delala, potovala in študirala. Po mojem sem ena redkih, ki pri 26 ni obiskala vedeževalke zaradi ljubezni, temveč zato, da bi mi nakažala poslovno pot. Pri 28 letih sem ugotovila, kaj mi je res všeč. Ker ni sem več že zelela spodbujati potrošništva in delati za kokakolo, sem bila srečna, ko sva se s pionirjem oglaševanja na Balkanu in enim od začetnikov kreativnega razmišljanja pri nas Draganom Sakanom našla v kreativni skupine New Moment. Tam sem spoznala leta 2003 Edwarda de Bona in se prepričala, da kreativnost ni stvar umetnosti, sreče ali naključja, temveč zelo strukturiran postopek. Ko sem prevedla prvi dve njegovi knjigi, sem bila pečena. Pri triintridesetih sem končno vedela, kaj si želim dati družbi.« De Bono ji je predlagal, da postane licencirana trenerka njegovega učenja kreativnega razmišljanja, in bil njen prvi učitelj. Ko je pred triajstimi in dvajstimi leti postala mama Eve in Timona, si je vzela čas ne samo zanju, ampak tudi za raziskovanje metod razmišljanja.

Leta 2009 je šla na svoje, od leta 2012 pa s pomočjo kolegic organizira tudi predavanja o pozitivni psihologiji. Hkrati se loteva številnih projektov. »De Bono je nekoč dejal, da je najprej razvил orodja za razmišljanje v šolah, potem še za korporacije. Takrat sem že imela majhna otroka in sem se povsem ogrela za idejo, da bi predmet 'razmišljanje' spravili v vsako šolo. In poklic 'idejnika' v vsako podjetje. Če bi se ljudje naučili razmišljati strukturirano in osredotočeno, bi si prihranili veliko časa, živcev in bi imeli več energije za odnose. Ker živim strukturirano, lahko delam več projektov hkrati,« pravi.

Darilo tega časa. Mislila je, da se bo njeno življenje med karanteno umirilo, da bo imela več časa zase, pa je imela še več dela kot sicer. »Tako sem odprla brezplačni

»**Ko bo dovolj potrošnikov pritisnilo na proizvajalce, da recimo, nočajo nepotrebnembalaže, pa da hočejo poreklo, ko bo dovolj ljudi kupovalo na ta način, bodo proizvajalci spremenili svoj ponudbo. In to zavedanje je že zdaj precej močno!**«

trening možganov po Zoomu s petimi različnimi temami. Učili smo se, vadili, razmišljali, ustvarjali družače in mnogi ljudje so to doživelji kot najlepše darilo tega časa, saj so dobili strukturo, ustvarili nova poznanstva in bili absolutno močnejši in kreativnejši.« Seveda tega ne moremo posloševati. »Zdravstveni delavci, trgovke, gradbinci take možnosti niso imeli. Osemdeset odstotkov družbe pa je imelo možnost, da živijo z manj stresa, divjanja, da so več z družinami. Marsikdo je to znal izkoristiti – nekdo je napisal knjigo, drugi se je naučil nekaj novega. Nepričakovana nerutinska situacija je različnim ljudem omogočila različne stvari. Ljudje so si lahko vzeli čas za hobije, za vse tiste stvari, ki jih sicer odlagajo na stran in zanje nimajo nikoli časa. Škoda je nenehno gledati novice, razmišljati o najslabšem in zradi tega zablokirati ter zamrzniti. Na enem od predavanj razlagam o treh načinih pogleda pravčeloveka na stres – ali gre v boj, zamrzne ali se prestraši. Obstaja pa še četrta možnost, da se preprosto sooči s situacijo, raziščeš okoliščine, možnosti in si potem narediš načrt, kaj lahko narediš v danih okoliščinah.« Do maja se je na vsako njeno srečanje prijavilo po 50 ljudi, dvakrat na dan, devetkrat na teden, deset tednov zapored. »Na koncu sem ves čas prese dela za računalnikom,« se smeji.

Za družinsko logistiko skrbimo. Še sreča, da ima ob sebi tako skrbnega moža Dušana, o katerem pravi, da podpira kar tri vogale in pol v njihovem domu.« Zaradi neuimne poškodbe pri nogometu, ko si je pretrgal limfo in so mu že hoteli odrezati nogo, se je dve leti zdravil pri bioenergetiku, da mu je rešil življenje. Takrat je ostal doma in prevzel večino logistike v naši družini. Do četrtega maja, ko je bilo konec najstrožjih ukrepov karantene, je imel na seznamu že 26 stvari, ki jih moramo postoriti, tako smo bili recimo prvi pri frizerju.« Dušan je prevzel tudi vse nakupe. »Pri nas se ne more zgoditi, da bi zmanjkal kruha. Nen bom rekla, da to nore podpiram, ker to zmanjšuje iznajdljivost. Po drugi strani pa sta bila tudi zaradi vse te moževe pozornosti in veliko skupnega časa naša otroka vedno zdrava. Niti enega dneva bolniške nisem imela, odkar sem na svojem. Medtem ko sem med korono delala na svojih projektih kot nora, je on delal tudi po sedem ur na dan za šolo z otrokom, vse, kar so naredili, je dokumentiral in uredil, pa vse je bilo

urejeno in pospravljeno. Tudi meni ureja vso dokumentacijo in nabavi stvari, ki mi jih zmanjka.« Od pisanškega materiala do najlonk in šmink. »Jaz mu samo rečem, naj kupi eno rdečo, pa se že dogovori s prodajalko, meni se odtenki ne zdijo tako zelo pomembni.«

Praktična od nekdaj. Med karanteno se je marsikaj spremenilo. Med drugim nismo toliko onesnaževali narave, več smo se posvečali drug drugemu, predvsem pa so se spremenile potrošniške navade. Medtem ko so bili prej nekateri navajeni za vsako stvar teči v trgovino, smo, večinoma, zdaj začeli kupovati bolj premišljeno. Noro potrošništvo se je vsaj za nekaj časa ustavilo. Nastja je pri tem že od nekdaj bolj varčna, česar se je navdila v svoji družini. »Z očetom rada rečeva, da bi vsi izgubili službo, če bi bilo več takšnih, kot smo mi. Od nekdaj sem bila praktična. Kar se oblačil tiče, sem uživala, če sem si sama kaj naredila, če sem od koga kaj dobila in si to preuredila. To je delovalo tudi v moji družini, dokler otroka nista dobila svoje volje. Moj mož bo sicer rekel, da smo bolj ekološki od večine družin, jaz pa pravim, da imamo še veliko zaloge in bi bili lahko še bolj. Zabavno se mi je igrati z idejo, kako lahko do česa pride, ne da bi zapravila čas ali denar. Skoraj ne hodim v trgovino in nikoli ničesar ne potrebujem. Ko sem še sama potovala, skoraj nisem porabila denarja. Moji starši so bili izrazito varčni. Pa ne, da bi morali biti, ampak medvojne generacije so zrasle v prepričanju, da ne potrebujemo preveč za življenje. Toda tako kot vsak pisec potrebuje svoje bralce, tudi vsak proizvajalec potrebuje kupce. Zgodba, ki bi mi bila bližja, je, da bi kupovali manj in malo več plačali, pa bi bilo zarađi tega manj ljudi v stiski. Šefi stiskajo ljudi, da več proizvajajo, da potem več kupujejo in se več stvari zavrže. V neki ameriški reviji sem našla podatek, da ima povprečna Američanka v omari 103 kose oblačil. Od tega jih je 21 odstotkov nenosljivih, 33 odstotkov preozkih, 24 odstotkov preohlapnih, 12 odstotkov novih, nenošenih, le deset

odstotkov oblačil redno uporablja. Kupujemo, kupujemo, kupujemo, tudi če ne potrebujemo in ne uporabljamo. Brez potrošništva se kolo ustavi, kar je druga bojazen post-korone. Če nihče ne kupuje, delavci ne dobijo plač, česar si seveda tudi ne želimo. Človeški pohlep je treba regulirati, človek ga očitno sam prisemb ne more. Grozljiv je podatek, da ima povprečna ameriška hiša 300.000 predmetov, po drugi strani pa nimajo denarja, da bi preživeli tri mesece. Treba bi bilo vse skupaj zregulirati tako, da bi ljudje delali manj, pa kakovostneje. Če bi bila oblačila nekoliko dražja, bi tudi ti-

iz plastenke ali kavo v plastičnem lončku, zato s sabo ponavadi nosim svoj lonček.«

Kriza kot priložnost. Delček vpogleda v takšno razmišljanje nam je torej odpri preteklo obdobje, ki pa je nekaterim hkrati ponudilo priložnost, da v svojem življenju začnejo nekaj povsem novega. »Že kitajska pismenka nakazuje, da je kriza priložnost. To se je izkazalo tudi med zadnjo finančno krizo. Ampak to je priložnost za tiste, ki se znajo obrniti v nerutinskih časih. Proizvajalci kočij so propadli, ker so mislili, da so večne. Njihovi



Medtem ko je Nastja delala na projektih, je njen mož Dušan med karanteno delal za šolo z otrokom Timnom in Evo.

ste ženske in otroci v Bangladešu imeli pošteno plačilo in bi bili mirni glede preživetja in zdravja. Zato kupujmo pametno.

Raje sem žejna, kot da pijem iz plastenke. »Mene spravijo v trgovino z oblačili enkrat na tri leta, da si kupim dva nova suknjica in dvoje hlač za predavanja, vse drugo dobim. Na to smo se že vsi navadili. Prijateljice mi prinesejo stvari, ki jih ne potrebujejo več, jaz pa potem uživam, ko vse to kombiniram.« Ko se pogovarjava, mi z veseljem razloži, da ima prijateljicino zapestnico, mamino uro, lepe salonarje ji je podarila sestrična, slikovita, zanimiva majica pa je bila last prijateljicne mame, ki je oboževala znamko Diesel. »Recikliram tudi nakupovalne vrečke. Za vsako stvar dobro premislim, kako jo bom uporabila. Raje sem žejna, kot da bi pila vodo

delavci pa so šli k Fordu in se tam naučili novih veščin. Če vidiš, da tega, kar znaš, ljudje ne potrebujetejo, moraš ponuditi nove veščine. Zakaj ljudje zmrznejo? Ker so naši možgani ustvarjeni za delovanje v stabilnem okolju, ker je dva milijona let bolj ali manj stabilnega okolja močnejših kot zadnjih 10.000, kar so se ljudje ustalili. Kar pomeni, da se možgani dobro počutijo v stabilnosti in zmrznejo, ko pride do sprememb. Razen če so izučeni in izurjeni za nenehno razmišljanje o drugačnih možnostih. Tukaj pa potem jaz vskočim. V letih 2010 do 2012 sem kar nekaj svojim prijateljicam, ki so zgubile službo ali so se pri štiridesetih odločile delati nekaj zase, na voden način pomagala ugotoviti, kaj bi lahko še počele, zdaj bom verjetno enako.« Nastja vidi prihodnost podjetništva v krožnem gospodarstvu – empatičnem, ekološkem, etičnem. »Tako kot je moja frizerka opustila kemijo in se usmerila na ekološke izdelke. Ko bo dovolj potrošnikov pritisnilo na proizvajalce, da, recimo, nočejo nepotrebne embalaže, pa da hočejo poreklo, ko bo dovolj ljudi kupovalo na ta način, bodo proizvajalci spremenili svojo ponudbo. In to zavedanje je že zdaj precej močno!« ■

Nasvet za tiste, ki so se ponovno znašli na začetku

»Samo brez panike. Vzemite svinčnik, papir, zastavite si cilj in začnite razmišljati o možnostih, vsaj dvajsetih, kako bi ga lahko dosegli. Velika je verjetnost, da vam v prvo, drugo, tretje ne bo uspelo, se boste pa nekaj naučili in vsakič bo lažje. Pa bodite pogumni. Zdi se mi, da so ljudje pre-malo korajni po nepotrebniem. Sreča spreminja pogumne, pogum pa je potreben samo za prvi korak (je rekla punca, ki je za hrbotom preveč skrbne mame ponoči jemala njen avto, vozila motor in skakala s padalom)!«