

TRETJI PROSTOR

[1% originalna vsebina]

**Zakaj potrebuješ tretji prostor
(in kako ga najdeš)?**

[ThePlac.com]



Zakaj potrebuješ tretji prostor (in kako ga najdeš)?

Se kje počutiš zares domače – pa ne mislim doma ali v pisarni?

Večino življenja preživimo bodisi v službi bodisi doma. A kam greš, ko potrebuješ tretji prostor – kraj, kjer si lahko to, kar si, kjer se počutiš prijetno in sproščeno, med prijatelji, brez sodb in pričakovanj?

V svetu, ki ga vse bolj prežema osamljenost, mnogi med nami pogrešamo prav ta ključni prostor pripadnosti in izražanja.

Je prav tretji prostor tisti manjkajoči košček v oživljanju pristnih človeških povezav? Ga zares potrebujemo – in če ja, kako ga sploh najdemo?

Povezava na online dokument ↴



Kaj je tretji prostor?

"Tretji prostor" je izraz, ki ga je skoval ameriški sociolog Ray Oldenburg v svoji knjigi *The Great Good Place* iz leta 1989. Opiše prostor zunaj doma in službe, kjer se lahko sprostiš in družiš z drugimi.

Tvoj prvi prostor je tvoj dom – zaseben, intimen prostor, kjer si med svojimi. Drugi prostor je tvoja služba – strukturirano, pogosto formalno družbeno okolje, kjer preživiš velik del svojega dneva. Tretji prostor pa je tisto vmesno zatočišče, kjer se lahko povežeš z drugimi, deliš misli, sanje, smeh – in preprosto uživaš.

Tretji prostori so pogosto stebri skupnosti. Gre za javna mesta, kjer se ljudje neformalno zbirajo, redno in brez posebnega dogovora. Večina ima svoj "najljubši kotiček", kamor se znova in znova vrača – da se sprosti, spi kavo, poklepeta ali preprosto *samo je*. Idealno je, če je ta prostor blizu tvojega doma ali delovnega mesta.

Tvoj tretji prostor je lahko kavarna, bar, knjižni klub, frizerski salon, lokalna knjižnica ali pasji park – katerikoli prostor, ki gradi občutek skupnosti in nosi nekaj skupnih značilnosti.

Značilnosti tretjega prostora

Oldenburg je opredelil osem značilnosti tretjega prostora, zato bodi pozoren nanje, ko izbiraš svoj naslednji prostor za druženje.

Je nevtralno ozemlje

Ljudje so tam, ker si to želijo. Lahko prihajajo in odhajajo po lastni volji, brez posledic. Ni finančnih, političnih ali pravnih obveznosti in povabila niso potrebna. Tudi če te več dni ali tednov ni, bo tvoje vračanje pozdravljeno z navdušenjem. To je osvežujoč odmik od prvega in drugega prostora, ki sta pogosto strukturirana in zahtevata časovno zavezo. Če bi kar tako odkorakal iz doma ali službe in se vrnil po nekaj dneh brez razlage, bi te verjetno čakali ločitveni papirji ali odpoved – ne pa vesel sprejem.

Je prostor izenačevanja

Tretji prostor sprejema ljudi iz vseh družbenih slojev. Je preprost, nezahteven prostor, kjer ekonomski in družbeni status nimata pomena, in za sodelovanje ni nobenih pogojev. Ker ni družbene hierarhije, med ljudmi zacveti občutek skupnosti. Status in razredi so pogosto vir stresa ali napetosti v prvem ali drugem prostoru, a v tretjem prostoru preprosto niso pomembni.

Pogovor je v središču

Igriv, sproščen pogovor je glavna dejavnost v tretjem prostoru. Ton je običajno dobrohoten in živahen, pogovori pa so spodbudni in zanimivi. To so prostori, kjer humor in bistroumnost prosto tečeta, ljudje pa so odprti za deljenje svojih idej in sanj.

Je dostopen in odprt

Tretji prostori morajo biti lahko dostopni in prilagodljivi, kar pomeni, da so priročno locirani (idealno v peš dosegu tvojega doma) in imajo dolge oziroma fleksibilne obratovalne čase brez potrebe po rezervacijah. Pogosto nudijo poceni ali brezplačno hrano in pijačo kot spremljavo k prijetnemu pogovoru – čeprav to ni nujno.

Imajo redne obiskovalce

Najboljši tretji prostori imajo stalne obiskovalce, ki se tja vračajo znova in znova. Ti ljudje pomembno sooblikujejo vzdušje in značaj kraja. Čeprav je vedno lepo videti znane obraze, mora biti prostor odprt tudi za nove ljudi. Redni obiskovalci pogosto pomagajo novincem, da se počutijo sprejete in spodbujene.

Ohranjajo nizki profil

Tretji prostori so preprosti in domačni. Običajno se nahajajo v skromnih, neizstopajočih prostorih, nikoli vzvišeni ali razkošni. Tvoj tretji prostor mora biti udoben in dostopen – kot dnevna soba za skupnost.

Imajo igrivo vzdušje

Ko vstopiš v svoj tretji prostor, te pričaka živahna in prijetna energija, zaradi katere se želiš vračati znova in znova. To ni prostor za napetosti ali zamere, ki pogosto zaznamujejo prvi ali drugi prostor. Namesto tega najdeš smeh, sproščene pogovore in duhovito zbadanje.

Je dom stran od doma

Tretji prostor nudi enako toplino in občutek pripadnosti kot tvoj pravi dom. Občutek mora biti varen in stalno prijeten, po obisku se lahko celo počutiš obnovljenega. Morda razviješ občutek, da je del tebe trdno povezan s tem prostorom. Predvsem pa – tam se preprosto počutiš doma.

Zakaj potrebuješ tretji prostor?

Ne glede na to, koliko ljubiš svojo službo ali domače življenje, potrebuješ prostor, kjer se lahko odmakneš od dela, in prostor zunaj doma, kjer se lahko sprostiš in preprosto bivaš. Če delaš od doma ali imaš dojenčke oziroma majhne otroke, je tretji prostor morda celo edini razlog, da sploh prideš iz hiše.

To je prostor, ki ti omogoča, da se odklopiš od vsakodnevnih skrbi in si privoščiš duševni oddih – da se umiriš, zadihaš, napolniš baterije.

Kolikokrat dejansko zapustiš dom, da bi se povezal z drugimi ljudmi? Morda se težko znajdeš v novem mestu ali pa preprosto ne veš, kako kot odrasla oseba navezati nova prijateljstva. Mogoče si se umaknil v virtualni mehurček znotraj štirih sten.

Ker postajajo naši domovi vedno pametnejši, imamo vse manj razlogov, da bi jih zapuščali. Namesto da bi se družili zunaj, si raje naročimo dostavo, nakupujemo prek spleta, gledamo Netflix in drsamo po družbenih omrežjih.

A vse to so le nadomestki za prave stike. Ne gledena to, koliko naprav imamo prižganih, smo še vedno odrezani od resničnih človeških vezi.

Kira Asatryan, avtorica knjige *Stop Being Lonely*, pravi, da so družbena omrežja nadomestek za prijateljstvo, in da nas »delajo občutek, kot da imamo v življenju več ljudi, kot jih dejansko imamo«. Čeprav iščemo potrditev v odzivih na naše objave, občutek osamljenosti postane še hujši, ko odzivov ni več – ko ljudje prenehajo odgovarjati ali se vključevati.

Čeprav nekatere spletne skupnosti lahko nudijo pomemben občutek pripadnosti in domačnosti, to preprosto ni isto kot bolj tradicionalne oblike povezovanja. Potrebujemo ravnovesje med digitalnim svetom in odnosi v živo.

Doba osamljenosti

Ker se vedno več ljudi umika vase, živimo v času, ki mu lahko rečemo kar doba osamljenosti.

Nedavne raziskave razkrivajo zaskrbljujoče podatke. Skoraj polovica Američanov se počuti osamljene, tretjina Britancev trpi zaradi občutka osamljenosti, 40 odstotkov ljudi v Združenem kraljestvu, starejših od 65 let, pa pravi, da so jim glavna družba hišni ljubljencek ali televizija. V najsodobnejši Japonski več kot pol milijona ljudi, mlajših od 40 let, vsaj šest mesecev ni komuniciralo z nikomer niti zapustilo svojega doma.

Trpimo za svetovno epidemijo osamljenosti – in ta škodi našemu zdravju. Kronična osamljenost lahko skrajša življenje približno toliko kot kajenje 15 cigaret na dan ali debelost. Osamljeni ljudje imajo tudi večjo verjetnost za težave z zasvojenostmi, depresijo in nespečnostjo.

Tretji prostor je močno protisredstvo proti izolaciji in izključenosti. Obnavlja občutek povezanosti, daje nam identiteto, nas podpira in nam dovoljuje, da smo resnično to, kar smo. Trdni odnosi so naše največje bogastvo in ključno prispevajo k našemu zdravju in sreči – in tretji prostori so zatočišče, kjer lahko te odnose negujemo in gradimo.

Ko prideš v svoj tretji prostor, lahko spustiš ščit. Vsi so veseli tvoje prisotnosti in ti dajejo občutek, da si pomemben. Postaneš del nečesa večjega od sebe. Za mnoge je prav ta prostor tisti, ki življenju daje smisel.

Kako najti svoj tretji prostor

Skoraj zveni predobro, da bi bilo res. Kaj je ta čudežni kraj, kjer si obkrožen s prijatelji, se smejiš in sproščeno klepetaš do onemoglosti?

Takšni kraji obstajajo – in niso tako težko dosegljivi. Poleg tega ti ni treba ostati zvest samo enemu. Menjava prostorov ti omogoča srečevanje različnih ljudi in širjenje obzorij. Tukaj je nekaj nasvetov, kako najti svoj tretji prostor.

Pomisli, kakšen prostor si želiš

Vsak ima svojo predstavo o popolnem tretjem prostoru. Najboljši način, da zožiš iskanje, je ta, da si zastaviš vprašanje: *Kaj si želim doživeti?*

Iščeš prostor za sprostitev in polnjenje baterij? Bi se rad naučil nove veščine ali se posvetil hobiju? Ali pa preprosto želiš kotiček za prijetne, sproščene pogovore z novimi in starimi prijatelji?

Osredotoči se na občutke, ki jih želiš doživeti. Si želiš uživati v dobri hrani in kozarcu vina? Te pomirja slikanje ali poslušanje jazza? Uživaš v pogovorih o knjigah ali v sprehodih s psom?

Prav tako ti lahko pomaga razmislek o tem, *kdaj* bi rad obiskoval svoj tretji prostor. Uživaš v sprostivni ob petkih zvečer po napornem tednu? Morda imaš čas le ob torkih zvečer ali pa najraje napolniš energijo v nedeljo popoldne.

Pomembno je tudi, kako dostopen naj bo ta prostor. Mora biti v dosegu hoje, ali si pripravljen peljati se z avtom ali ujeti avtobus oziroma vlak?

Ko razmisliš o vseh teh vidikih, boš imel veliko jasnejšo predstavo o svojem popolnem tretjem prostoru. In kje sploh začeti iskati?

Preišči javne prostore

Javni prostori v tvoji soseski so odlično izhodišče za vpogled v družabno dogajanje okrog tebe. Obišči lokalni park – morda tam poteka vadba joge ali tai chia. Na rolkarskem parku najdeš povsem drugo skupnost.

Kavarne, bari in knjižnice so dobra izhodišča za iskanje. Vikend tržnice so pogosto polne sorodno mislečih ljudi in dogodkov. Tvoj lokalni gledališki oder ali univerza morda ponuja skupne prostore ali brezplačne delavnice. Če imaš psa, se odpravi do najbližjega pasjega parka – tam te zagotovo čaka cela družina pasjeljubcev.

Išči prostor, ki spodbuja družabnost

Ne pozabi, da je srčika tretjega prostora v grajenju povezav z drugimi.

Izogibaj se krajem, kot je najbližji Starbucks, kjer večina ljudi strmi v telefon ali prenosnik. Prav tako ne računaj preveč na fitnes centre – večina ljudi tja ne hodi zaradi druženja (čeprav so skupinske vadbe lahko odličen način za vzpostavitev stalnega družabnega prostora).

Tvoj tretji prostor mora biti kraj, ki aktivno spodbuja druženje, prostor, kjer je prostor za pogovor, dejavnosti in zabavo.

Poslušaj svoje telo

Najpomembnejše je, da se v tretjem prostoru počutiš udobno. Dober znak, da si našel svoj tretji prostor, je sproščeno telo. Bodi pozoren na neverbalne znake – sproščene mišice, umirjen um.

Prisotnost v tem prostoru mora biti varna in lahkotna. Ne le, da se počutiš spočito, ampak ob obisku občutiš novo energijo, novo svežino.

Če opaziš, da se dolgočasiš, si umaknjen vase, ti manjka občutek smisla ali imaš preprosto občutek, da je tvoje življenje zašlo s poti – poskusi poiskati svoj tretji prostor.

Od lajšanja osamljenosti in grajenja prijateljstev, do tega, da našemu življenju doda barve in iskrice – tretji prostor ponuja odgovore na skoraj vsak izziv, s katerim se soočamo.

ZA VAS IZBRSKALA KORPORACIJA

uniopath

Tonemo v informacijah, medtem ko nam primanjkuje modrosti. Svet bodo odslej vodili tisti, ki znajo pravočasno povezati prave informacije, kritično razmišljati o njih in modro sprejemati pomembne odločitve.

(E. O. Wilson)

Original:

<https://www.jordanharbinger.com/why-you-need-a-third-place-and-how-to-find-one/>