



E-članak 1: Biti svoj vlastiti autoritet

Jedna od najvažnijih lekcija u ljudskom životu, po mom uvjerenju je naučiti vjerovati samima sebi i slušati svoj unutarnji glas radije nego bilo koga izvana. Nekritičnim prihvaćanjem stavova i uvjerenja drugih ljudi (poznato je koliko je to svojstveno djeci i koliko svojeg istinskog 'ja' na taj način ona mogu izgubiti) odričemo se vlastite odgovornosti i moći. Tada čak ni naši uspjesi nisu istinski naši. Vjerujem da možete navesti primjer iz vlastitog života kad ste u nečije ideje i razmišljanje imali mnogo povjerenja, da bi s vremenom, na lakši ili teži način, naučili da on/ona nema sve informacije i da njegova istina ne mora biti i vaša. To je vrlo vrijedna lekcija i vjerujem da nam je svima, možda i ne jednom, potrebno proći kroz takvo iskustvo.

Čak niti najkvalitetniji duhovni (i drugi) učitelji ne moraju uvijek imati 'čisti kanal' i prave informacije. Čak i kad bi imali, postavlja se pitanje postoji li uopće nešto što je u svim situacijama apsolutna istina? Vjerujem da takvih ima vrlo malo. Možda ste se našli u situaciji kad ste osjetili unutarnji poriv da učinite nešto što nije bilo sasvim u skladu s vašim uobičajenim uvjerenjima, da biste kasnije uvidjeli da je taj postupak stvorio mnogo više koristi i za vas i za druge nego da ste se čvrsto držali svojih pravila. Život je beskrajno raznolik; ljudi, odnosi i situacije su uvijek iznova jedinstveni, a naš unutarnji glas ima pristup moćnijem izvoru informacija nego naš razum.

Na žalost, velika većina religija i duhovnih praksi zahtijeva slijeđenje velikog broja pravila, ponekad i vrlo sitničavih, u svim područjima života, ne ostavljajući time prostora intuiciji i osobnoj istini. Vjerujem da traženjem sigurnosti i pokušavanjem izgradnje samopoštovanja kroz slijeđenje takvih pravila, na emocionalnoj razini pokušavamo zadovoljiti duhovni autoritet kao što smo u djetinjstvu pokušavali (neuspješno) zadovoljiti roditelje. Ako to zahtijeva potiskivanje svojih

spontanih poriva i emocija, prije ili kasnije će završiti neuspjehom.

Čak i najsavršeniji zemaljski roditelji nisu uvijek u stanju zadovoljiti djetetove potrebe, a većina roditelja u sadašnjoj fazi razvoja čovječanstva nema ni izdaleka dovoljno ljubavi i poštovanja za dijete kao ljudsko biće. Dijete vrlo brzo zaključi da je ljubav uvjetovana i počinje je pokušavati zaslužiti nastojanjem da bude savršeno, po mogućnosti bolje od svih drugih. Slijepo slijeđenje bilo kakvih pravila i kod odrasle osobe suptilan je rezultat te potrebe. Također, mnoga djeca nauče nemati povjerenja sama u sebe i vlastite odluke, te i kao odrasli ljudi radije traže savjete i usmjerenje od drugih, nego da preuzmu rizik pogreške. Tako se može stvoriti više ili manje suptilna ovisnost o vanjskom autoritetu. Da bi se to moglo dogoditi, mora postojati i druga strana – osoba koja se postavlja kao autoritet i želi imati moć nad drugim ljudima.

Svi smo skloni vjerovati autoritetima – učili su nas da budemo takvi. Većina ljudi je automatski spremna vjerovati osobi koja djeluje sigurno u svoje stavove. Ako nešto piše u knjizi ili novinama, mnogi ljudi će to automatski prihvatiti kao provjerenu informaciju. Dok neki ljudi zbog potrebe za moći pod svaku cijenu žele prezentirati svoja uvjerenja kao apsolutnu istinu, drugi, obično oni kod kojih je osjećaj nesigurnosti bliži svjesnom dijelu ličnosti, lako će biti pokolebani samim njihovim samouvjerenim stavom.

Najveću štetu čine ljudi koji su najsuptilniji u manipuliranju. Često ćete se naći u situaciji kad sve riječi zvuče ispravno i razumno, i teško vam je pronaći protuargument, ali i dalje osjećate da nešto nedostaje ili nije u redu. Moja je preporuka za takve situacije: uzmite trenutak da poslušate taj osjećaj u svom tijelu, da ga pokušate prevesti u riječi. Tako dobivene informacije obično će 'razoružati' manipulatora bolje nego bilo koji argument smišljen racionalno.

Sumnju trebamo prihvatiti kao koristan i prijateljski osjećaj. Bez nje bi se lako zanosili bilo kakvim idejama i bili mnogo podložniji iskorištavanju i manipulaciji. Sumnja nas potiče da ih preispitujemo i da pravimo razliku između ponekad vrlo sličnih informacija i ideja. Sasvim je prirodno da se i znanstvenici, koji bi po definiciji morali imati čvrste dokaze za svoje teorije, često u njima vrlo razilaze i sukobljavaju, stare teorije se stalno pobijaju i 'dokazuju' nove i obratno, a koliko je tek lako stvarati teorije ako ih potkrepljujemo samo dokazima nastalim u vlastitom umu.

Slušajte taj 'osjećaj u trbuhu' kad god čitate neku knjigu ili razgovarate s nekim. No budite svjesni da otpor može biti zdrav ili nezdrav. Zdrav otpor je onaj kod kojeg njegovim ispitivanjem možete pronaći razloge za otpor i neslaganje; nezdrav otpor je u pravilu iracionalan, često i jače potisnut, a može se javiti čak i kad smo svjesni da je sve što čitamo ili čujemo pozitivno i bez manipulacije. Nezdravi otpor je uzrokovan aktiviranjem potisnutog dječjeg otpora autoritetu i njegovim zahtjevima (npr. dijete koje se prisiljava da bude nesebično prije nego što je ono za to prirodno spremno, lako će razviti otpor prema bilo kakvom poticaju na nesebičnost). Ako primijetite takav otpor, istražite koje ga riječi ili izrazi posebno potiču. Razlike između zdravog i nezdravog otpora mogu biti vrlo suptilne, a ponekad obje vrste otpora mogu biti prisutne istovremeno. Međutim, kroz vježbu i upoznavanje svojih emocionalnih reakcija, moguće ih je naučiti prepoznavati.

Ne uzimajte ništa zdravo za gotovo. Provjeravajte informacije koje druga osoba navodi, zapažajte kojim se riječima služi. Pokušajte smisliti sve razloge zašto bi neka tvrdnja mogla biti neistinita ili nepotpuna. Npr. ako vam netko predoči rezultate nekog istraživanja, zapitajte se što je sve moglo utjecati na to da istraživanje ne bude dovoljno objektivno i pouzdano.

Moguće je zvučati iznimno inteligentno, a opet govoriti bez istinskog smisla. Ljudi vješti na riječima mogu lako stvarati najrazličitije kombinacije riječi i učiniti da one zvuče smisljeno, čak i mudro. Srela sam više takvih ljudi, a vjerojatno i vi. Radi vježbe, pokušajte pročitati nekoliko 'visoko intelektualnih' knjiga ili poslušati nekoliko sličnih emisija na radiju ili televiziji, te provjeriti što u vašem tijelu odzvanja kao riječi koje imaju dubinu, a što kao isprazno intelektualiziranje. Jedan od načina manipulacije je iznijeti nepouzdanu i neprovjerenu tezu te iz njih stvoriti zaključak. Mnoge ljude će dovoljno 'zaslijepiti' prividna logičnost zaključka da neće obraćati pažnju na pouzdanost podataka iz kojih je on izveden. Čak i ako osoba ne laže svjesno – kako možemo znati da su podaci koje ona ima sigurno točni? Mnogi ljudi ne provjeravaju ni izdaleka dovoljno informacije koje prenose.

(Kako ni sami nismo savršeni, jednako je potrebno provjeravati i vlastito ponašanje. No kako će

preispitivanje sebe biti tema mnogih slijedećih članaka, ovaj put se nećemo usmjeriti na to.) Manipulatori se često pozivaju na pozitivne ideale i emocionalne težnje, na velike riječi kao što su ljubav, istina, duhovnost, svjetlost, Bog... To je često pokriće za nedostatak istinskih, razložnih argumenata. (Istinit citat: 'Moraš dopustiti da ti tvoje Više ja pokaže da sam ja u pravu!' Ovo je prilično očita, nesuptilna manipulacija - stvarno dobri manipulatori bit će mnogo indirektniji.) Mudar savjet koji sam nedavno dobila: ako se netko razbacuje velikim, apstraktnim riječima, provjeri što želi od tebe! Neki će možda željeti samo vaše divljenje i uvažavanje, dok će vas neki željeti iskoristiti na mnogo konkretnije načine. Čak i samo nedostatak poštovanja prema vašem osobnom izboru i vašim uvjerenjima dovoljan je razlog za oprez, čak i ako vam se inače čini da je osoba u pravu.

Zapravo se u prosječnoj međuljudskoj komunikaciji jako rijetko čuje nešto što možemo bez rezerve prihvatiti kao istinu. Govorenje iz vlastitih ograničenja i uvjerenja, stvaranje zaključaka na temelju malog broja primjera, prilagođavanje ideja ili podataka svojim uvjerenjima ili potrebama situacije, blago uljepšavanje priče u svoju korist (ili samo radi efekta), prihvaćanje ideja samo zato što lijepo zvuče ili radi bildanja vlastitog ega... Bezbroy je načina na koje se realnost može čak i nesvjesno i nenamjerno iskriviti. Imajte to na umu čak i kad razgovarate s ljudima u koje imate povjerenja i za koje znate da ne žele manipulirati vama. I bez obzira koliko cijenili nečiju inteligenciju, iskustvo, znanje, duhovni ili bilo koji drugi autoritet, uvijek imajte na umu da i ta osoba u svakom trenutku može pogriješiti. Ne zato da bi je kritizirali – potpuno je nerealno očekivati savršenstvo od bilo koga - nego zato da ostanete u svojoj istini i živite svoj život, a ne tuđi.

E-članak 2: Smisao i važnost odnosa
(odlomci iz knjige Eve Pierrakos: 'Creating Union')

Radi autorskih prava, ovaj članak ne smije se objaviti bez dozvole autora. Molim obratite se na mail ili web stranice autora.

E-članak 3: Uzroci nenapredovanja u osobnom razvoju

Više puta sam čula od ljudi, a i sama sam se znala pitati: što je uzrok tome što usprkos godinama, ponekad i desetljećima rada na sebi, većina ljudi ne postiže istinski vidljive i značajne rezultate? Vjerojatno imate iskustvo da ste barem jednom imali velika očekivanja od neke tehnike rada na sebi i kretali s velikim entuzijazmom na seminare, da bi se nakon nekoliko mjeseci entuzijazam razvodnio, očekivanja smanjila, nakon par godina zaključili biste da niste imali istinske koristi od tehnike i krenuli u potragu za nekom moćnijom, koja će dati željene rezultate. Možda poznajete ljude koji se hvale dugogodišnjim radom na sebi, ali njihovo ponašanje ponekad djeluje i manje zrelo od 'prosječnih' ljudi na ulici. Što je uzrok tome?

Neale D. Walsch, autor 'Razgovora s Bogom' na slično pitanje primio je otprilike sljedeći odgovor: 'Kažeš da se 20 godina baviš duhovnošću – ali jedva si dotakao rubove tog rada. (...) Budimo jasni oko ovoga: 'duhovnost' znači posvetiti cijeli svoj um, cijelo svoje tijelo, cijelu svoju dušu tom procesu. To je čin visoke svjesnosti iz dana u dan, iz sata u sat, iz trenutka u trenutak. To je ponovno i ponovno vršenje izbora u svakom trenutku. To je trajni proces kreacije... kroz svjesnost i pročišćenu namjeru. Koliko dugo si stvarno već u tome?' Čak i najmotiviraniji ljudi obično se s vremenom opuste i radu na sebi posvećuju pola sata dnevno, dok ostatak dana razmišljaju i ponašaju se na stari način.

Moje je mišljenje da kontroliranje misli samo po sebi nije dovoljno. Neki autori, uključujući

Walscha, tvrde da na negativna uvjerenja i emocije jednostavno ne trebamo obraćati pažnju i one će biti transformirane putem pozitivne energije. Uvjeren sam na temelju svojeg iskustva da, čak i ako to teoretski može biti točno, to je beskrajno sporiji put nego iznijeti negativnosti na površinu i raditi s njima i njihovim uzrocima direktno.

Osim toga, važno je svjesno se suočiti sa svojim emocijama, jer već previše potiskujemo negativne emocije čak i kad ih ne nastojimo svjesno izbjeći. Nastojanje da se izbjegniju negativni osjećaji vodi još jačem potiskivanju koje traži mnogo napora i izaziva krivnju, budući da su te emocije snažna energija koja traži način da ostvari svoju motivaciju.

Motivacija iza neugodnih emocija je u osnovi pozitivna; to su dijelovi nas koje smo stvorili kao 'zdravu reakciju na nezdrave okolnosti' (Martyn Carruthers) i koji nam pokušavaju biti od koristi na način koji 'smatraju' opravdanim s obzirom na negativna uvjerenja uz koja su vezani.

Moja omiljena fraza je 'iskrenost prema sebi'. Pod tim ne podrazumijevam prisilu i samokritiku, nego stav dubokog prihvaćanja i spremnosti da pogledamo i u emocije koje nam je najteže priznati i osjetiti. Motivacija koja je pritom potrebna je želja za napredovanjem iz ljubavi prema sebi, iz želje da ostvarimo sreću, umjesto iz prisilnog perfekcionizma.

Koji su dijelovi vas koji vas najviše ometaju u napredovanju, vrlo je teško prepoznati na mentalnoj razini. Štoviše, one barijere i emocije kojih smo svjesni, vjerojatno nisu ono što je ključno – upravo zato što smo ih svjesni, što znači da ih ne doživljavamo toliko opasnim da bi ih potisnuli. Da bi otkrili one najvažnije barijere, čije rješavanje će donijeti najbrže napredovanje, potreban je duži period promatranja svojih osjećaja i ponašanja u realnom životu, kao i okolnosti koje privlačimo.

Važno je naučiti prepoznavati one emocije koje samo na trenutak dođu u svijest i gotovo istovremeno budu potisnute. Motivacija za tako brzo potiskivanje ili je izrazita neugoda koju doživljavamo samom sviješću o emociji, ili je svijest o njezinoj potpunoj iracionalnosti i destruktivnosti, praćena krivnjom ili strahom da takva emocija ne izađe na površinu.

Vjerujem da su glavni uzroci nedovoljne spremnosti na istinsku iskrenost prema sebi dogmatizam, funkcioniranje iz mentalnog, emocionalnog ili 'spiritualnog' ega i u osnovi duboko potisnuta mržnja prema sebi koja osobi ne bi dopustila da pogleda u svoje 'negativne' emocije bez iznimno snažnih osjećaja krivnje i rušenja pažljivo izgrađene slike o sebi. U takvim okolnostima pokušavamo biti 'natčovjek' – dokazati svoju vrijednost putem bolno pretjeranih zahtjeva od sebe, ne dopuštajući sebi da budemo istinska, prirodna ljudska bića.

Niti jedan sustav osobnog razvoja nije sam po sebi dovoljan da nas motivira na spremnost da pogledamo u najskrivenije dijelove sebe. Ne smijemo se oslanjati samo na tehniku; namjera i volja za iskrenošću i istinskom promjenom moraju biti svjesne i uključivati cijelo vaše biće. Ako toga nema, ako se tehnika koristi radi ostvarivanja površnih ciljeva ili čak radi prebacivanja odgovornosti za svoj uspjeh na tehniku, ili bijega od vlastitih emocija i stvarnog života, rezultat je - u najboljem slučaju - nenapredovanje.

Ono što je ključno priznati sebi su oni najnegativniji porivi, koji često ruše našu sliku o tome kakvi želimo biti. Obratite posebnu pažnju na one emocije koje vam je najteže podnijeti u realnim situacijama. Primijetite također svaku situaciju kad si nastojite nečim odvratiti pažnju od emocija: hranom, cigaretama, televizijom, kompjuterom, pa i knjigama, te na mnoge druge kreativne načine. Primijetite koje životne situacije spontano nastojite izbjeći jer se bojite suočiti s njima. Pokušajte otkriti koji osjećaji očekujete da bi u tim situacijama izašli na površinu.

Potrebno je naučiti pažljivo promatrati sebe kako bi naučili prepoznavati spontano i nesvjesno potiskivanje emocija. S vremenom ćete naučiti prepoznavati i dopustiti da vam u svijest dođu emocionalni impulsi koji su vam teško prihvatljivi. Neki od primjera: iracionalna ljutnja, zavist, sebičnost, bezrazložni negativni osjećaji prema drugima, okrivljavanje drugih, potreba da budemo bolji od drugih, igranje uloge žrtve, stid...

Ti potpuno iracionalni, gotovo sasvim potisnuti i 'neobjašnjivi' negativistički osjećaji, koji se najčešće pojave samo na trenutak i potisnu često još i prije nego što sasvim dođu do svijesti, ono su najvažnije na čemu trebamo raditi. Većina ljudi se usmjeri na ono čega su svjesni i što priznaju – što je 'po definiciji' i ono čega se manje plaše. Kad pogledamo u naše najnegativnije porive, naći ćemo i najnegativnija uvjerenja, ali i najveće olakšanje i promjene u životu nakon njihovog rješavanja.

U početku vam pojačana svijest o tim emocijama može izazvati sumnju u same sebe i jeste li osoba kakvom ste same sebe dotada smatrali, te na površinu mogu izaći mnogi osjećaji koje ste do tada potiskivali. No tek kad otpustite svoje kriterije i očekivanja od sebe, možete naći svoj pravi identitet – prepoznati duboke i suptilne, iznimno ugodne osjećaje i unutarnje doživljaje, koje zbog potiskivanja prije niste mogli prepoznati, a koji su često sasvim novo iskustvo.

E-članak 4: Temeljni rascjep u ličnosti

U ovom članku opisujem proces za koji primjećujem da je u većoj ili manjoj mjeri prisutan u mnogim obiteljima. Ako se ne prepoznajete do neke mjere u tome, vjerojatno ste imali iznadprosječno kvalitetan odgoj. U tom slučaju, ovaj članak može vam pomoći u razumijevanju ponašanja drugih ljudi.

Zbog uvjetovanja ljubavi i nezrelosti vlastitih roditelja, većina ljudi do neke mjere nauči povezivati ljubav sa podređenošću i igrama moći, što je razlog nesvjesnim otporima prema intimnosti i otvaranju drugoj osobi.

Roditelj koji se boji da ljubav znači ropstvo, bojat će se u potpunosti voljeti čak i svoje dijete, posebno zato jer su djeca 'po definiciji' zahtjevnija. Tada će roditelj vjerovati u svoje pravo, pa i smatrati prioritetom, da 'nauči dijete da ne može biti sve po njegovom', čak i kad se radi o djetetovim prirodnim potrebama i malim željama. To je još uvijek prilično uobičajen pristup u odgoju.

Roditelj može čak i prirodno dječje nezrelo ponašanje shvaćati kao nešto pogrešno i neprihvatljivo, stvarajući negativan stav prema djetetovoj osobnosti, što je rezultat kombinacije slijedećih uzroka: projiciranjem nezrelog očekivanja savršenstva od drugog ljudskog bića (koje je još jače jer se od djeteta očekuje puno više ljubavi i dobrih osobina nego od stranaca), projiciranjem osjećaja prema vlastitim roditeljima (naročito ako su oni bili nezreli i osoba se postavljala u roditeljsku ulogu prema njima), negativnih osjećaja prema vlastitom unutarnjem djetetu i njegovim potrebama i zahtjevima.

Roditelj kod kojeg su ove karakteristike prisutne može se početi doživljavati kao žrtva kad njegova očekivanja nisu ispunjena, te pripisivati djetetu prkos i negativne namjere, što postaje sve naglašenije kako se odnos pogoršava (što je za očekivati ako dijete nije previše uplašeno da ne pokazuje otpor).

Na dijete je to strahoviti pritisak i ono reagira konfliktom između ljubavi i slijepog povjerenja, te bijesa i želje za dokazivanjem. Ako istražimo oba ta osjećaja, vjerojatno ćemo ih opisati otprilike na sljedeći način: ili su oni u pravu, tj. sa mnom nešto nije u redu; ili nisu u pravu, ne vole me i okrutno se ponašaju – ali što to govori o meni ako moram živjeti u takvim uvjetima? – u oba slučaja, zaključak je djeteta da ne zaslužuje ljubav.

(U transakcijskoj analizi, osoba se s vremenom počne sve više priklanjati jednom od ta dva zaključka, što vodi fiksiranim 'životnim pozicijama': + / - (ja sam OK, drugi nisu OK) ili - / + (ja nisam OK, drugi jesu), uz mnogo rijeđe mogućnosti - - (niti ja nisam OK, niti drugi) i + + (poželjna i zdrava pozicija, tj. ja sam OK, a i drugi su)). Suvišno je reći da su obje samo maske. Moje je mišljenje da dominacija jedne od tih pozicija postoji samo u vanjskom ponašanju, dok je ispod površine i dalje prisutna unutarnja borba.)

Na taj način dijete tako i samo stvara zaključak da je ljubav ropstvo i počinje se bojati poniženja i stida ako si dozvoli da voli (pritom poniženje ne bi proizlazilo samo iz ponašanja druge osobe, nego i od negativnog stava prema sebi kao posljedica prethodnog zaključka), te se tako obrazac prenosi u njegov život i na slijedeće generacije.

I kod djeteta i kod roditelja u takvoj situaciji s vremenom će se razviti otpor čak i bilo kakvom

pokušaju mirnog razgovora i razumijevanja, iz straha da će bilo kakav stupanj pomirenja i razumijevanja voditi ponovnom poniženju i ropstvu. Pogotovo je u takvim okolnostima teško priznati svoju ulogu u problemu, zbog težine emocija i energije koju ulažemo da odgovornost prebacimo na drugu osobu kako bi izbjegli osjećaj krivnje i osvještavanje onog dijela sebe koji je u strahu da s nama nešto nije u redu.

Taj dječji dio nas, koji svijet vidi crno-bijelo osjeća da je ili ono u pravu ili druga osoba, prema tome ako priznam svoj dio pogreške, ja sam loš, što vodi ne samo aktiviranju osjećaja krivnje, stida i manje vrijednosti, nego dijete vjeruje da bi to značilo da bi moralo dopustiti nastavak ponižavanja. Tog konflikta se ne možemo riješiti sve dok ne prihvatimo i iscijelimo i onaj najčešće duboko potisnut dio koji osjeća da smo mi ti s kojima nešto nije u redu – iz čega slijedi da ne zaslužujemo ljubav, da smo manje vrijedni, lošiji od svih drugih – lako je to povjerovati u vrlo ranoj dobi, kad su svi oko nas veliki kao kuća i samouvjereni se ponašaju. (Nezreli roditelji to potiču naglašavanjem svoje moćnije pozicije kroz suptilno potcjenjivanje djeteta, pa i otvorenim izricanjem negativnog mišljenja o djetetu.)

Dok god taj dio nas postoji, te emocije će s vremena na vrijeme dolaziti bliže površini, na što ćemo reagirati automatskim osnaživanjem one suprotne podosobnosti. Ključna greška je u pokušavanju da se napravi izbor između jednoga i drugoga. Ako to pokušavamo, konflikt neće biti riješen zato što niti jedan od njegovih dijelova nije dio našeg istinskog identiteta. U Soulworku se konflikt rješava tako da se, istražujući obje strane zajedno, postupno približavamo otkrivanju uzroka rascjepa i našeg izvornog identiteta, koji je prekriven dubokim osjećajem 'ja ne mogu biti ja'. Čini mi se logičnim da bilo kakva neravnoteža prema jednom obliku nezrelog ponašanja ima svoju protutežu u suprotnoj tendenciji, koja je potisnuta. Drugim riječima, naizgled popustljiva i slaba osoba najvjerojatnije potiskuje duboke osjećaje agresije i neprijateljstva, a agresivna osoba potiskuje strah i nesigurnost. Rjeđe se događa da se radi o konfliktu između zrelog i nezrelog dijela ličnosti (npr. pušenje, ovisnost o hrani i sl); u tom slučaju vjerojatno postoji još dublja razina konflikta, koje je konkretno nezrelo ponašanje samo površinski izraz.

Isti proces se aktivira ne samo u odnosu s roditeljima (premda je tada u pravilu najjači) nego u svim drugim situacijama koje podsjećaju na izvorne okolnosti, čak i ako je jedina sličnost u postojanju mogućnosti da možda nismo u pravu.

Svi su ovi procesi vrlo suptilni, osim u trenucima krize, i većina ljudi se voli zavaravati da kod njih ne postoje samim time što su ih prilično rijetko svjesni.

Dijete čiji su roditelji izrazito nezreli osjećat će se gurnuto u ulogu roditelja, što izaziva ljutnju, težak osjećaj odgovornosti, koji vodi krivnji, (te sve jače osuđivanje roditelja, ovisno o tome koliko si osoba dopušta to osjetiti). S obzirom na dječju sklonost crno-bijelim zaključcima i generalizaciji, to vodi proširivanju negativnog stava na okolinu i sve tuđe iracionalne postupke, rezultat čega je nezdravo moraliziranje. Isprazni intelektualizam jedna je od varijanti ove situacije – bijeg u intelekt od emocija, čije osjećanje i izražavanje osoba nauči doživljavati kao slabost i nezrelost.

Komplementarno ponašanje moraliziranja je kriminal – čin prkosnog djeteta koje svu odgovornost prebacuje na okolinu i opravdava svoje ponašanje osjećajem nemoći da dobije ono što mu je potrebno u nepravednom svijetu.

E-članak 5: Energetska komunikacija

(odlomci iz knjige Sanaye Roman: 'Personal Power Through Awareness' (Osobna moć kroz svjesnost))

Radi autorskih prava, ovaj članak ne smije se objaviti bez dozvole autora. Molim obratite se na mail ili web stranice autora.

E-članak 6: Čežnja za ljubavlju (prema E. Pierrakos)

Radi autorskih prava, ovaj članak ne smije se objaviti bez dozvole autora. Molim obratite se na mail ili web stranice autora.

E-članak 7: Zaljubljenost i prekid veze

Možda vam je već bliska ideja da nas romantično privlače osobe koje nas podsjećaju na roditelje ili situaciju u kojoj smo odrastali. Ili vam je to potpuno nova i teško prihvatljiva ideja?

Jeste li primijetili kako, kad ste zaljubljeni u neku osobu, nakon nekog vremena svaki prolaznik koji vas po nekom detalju podsjeti na nju privuče vašu pažnju i izazove emocije? Vjerujem da na isti način funkcionira traženje partnera po uzoru na roditelje. Naš um voli povezivati asocijacije, a naše unutarnje dijete traži okolnosti i osobine partnera za koje je zaključilo da su povezane s ljubavlju. Kako znati da li vas netko istinski voli? Slično kao i kod procjene iskrenosti neke osobe u bilo kojem odnosu: nemojte slušati riječi – gledajte ponašanje! 'Riječi su jeftine', i lijepo govoriti uopće nije problem, posebno kad možete pretpostaviti što druga osoba želi čuti. No mnogi ljudi, pogotovo kad su zaljubljeni, vole se hvatati za lijepe riječi i pothranjivati njima svoju nadu.

Da stvar bude još složenija, možda druga osoba stvarno vjeruje da je iskrena, čak i kad je to samo na površini njezine ličnosti. Ljudi koji maltretiraju ili ucjenjuju svoje partnere vjerojatno stvarno vjeruju da je to ljubav i da je normalno tako se ponašati. Zaljubljena osoba želi u to vjerovati i tek kad izađe iz tog odnosa i pogleda unatrag, može shvatiti koje je sve elemente ponašanja druge osobe propustila vidjeti.

Zamislite da gledate osobu u koju ste zaljubljeni, ili potencijalnog partnera, kao da gledate TV emisiju s isključenim zvukom: samo pokrete, izraze lica, pojedine postupke. Što bi vam ti postupci govorili da se radi o nekoj drugoj osobi, a ne o vama? Možda biste u njima prepoznali nedostatak poštovanja i pažnje, ili jednostavno nezrelost i nespremnost za bliskost? Možda to nije nešto zbog čega biste odustali od odnosa – nema smisla tražiti savršenstvo od bilo koga - ali u svojoj zaljubljenosti ne primjećujete da vas to povređuje i koliko bi se odnos mogao poboljšati kad biste oboje to osvijestili i radili na tome?

Kad smo zaljubljeni, iznimno je teško biti potpuno iskreni prema sebi. Vežemo se za partnera i odnos s njim gotovo istim slijepim intenzitetom i slijepom potrebom kao što smo vjerovali i željeli bliskost s roditeljima. To je najočitije kad se radi o odluci da li prekinuti odnos za koji je očito da ne ispunjava naše potrebe, ali i dalje osjećamo romantičnu privlačnost. Dok je veza stabilna, obično vjerujemo da smo svjesni partnerovih mana i da se zrelo postavljamo prema njima. Kad dođe do problema koji mogu značiti opasnost za vezu, počinje traženje opravdanja i umanjivanje značaja problema.

Prekid veze (pogotovo ako ga inicira druga osoba ili do njega dođe zbog vanjskih okolnosti) izaziva vrlo intenzivne, duboke, u biti dječje emocije. Tuga je normalna reakcija na gubitak, ali u pravilu reagiramo mnogo dubljom i težom tugom nego što bi bila zdrava reakcija. Na površini i blizu razine svijesti je intenzivna bol zbog osjećaja napuštenosti, često i odbačenosti. Pokušajte se sjetiti osjećaja nakon prekida neke veze do kojeg nije došlo vašom odlukom (ako vi prekinete vezu, obično je to nakon dužeg razdoblja pripreme i odlučivanja, te osjećaj napuštenosti nije tako intenzivan) – i vjerojatno ćete se sjetiti osjećaja koje ne biste željeli ponovno proživjeti.

Jedan od glavnih uzroka tome je prirodno dječje intenzivno doživljavanje svega što se oko njega događa, sklonost generalizaciji i crno-bijeloj percepciji, te nepostojanje doživljaja vremena, zbog čega i kratkotrajnu napuštenost u ranoj dobi može doživjeti kao nešto što će zauvijek trajati. Ako su uz to roditelji emocionalno nezreli (što je velika većina do neke mjere) dijete će se još mnogo češće

osjećati direktno ili indirektno odbačeno ili napušteno. Slični osjećaji izlaze na površinu u svim situacijama kad se osjećamo odbačeni, ali oni najdublji i najpotisnutiji osjećaji prodiru u svijest tek u situaciji prekida emocionalno iznimno važnog odnosa.

No, osim toga, vjerujem da je jedan od uzroka toga način odgoja djece u našem društvu. U mnogim 'primitivnim' društvima djecu odgaja cijela zajednica. Dijete ima mnogo izvora ljubavi, sigurnosti i podrške u mnogim ljudima i ne osjeća se fizički i emocionalno ovisno o dvoje ljudi, ili čak o samo jednoj osobi. U našem društvu dijete je najčešće gotovo isključivo ovisno o roditeljima, uz donekle pomoć djedova i baka. No čak i ta pomoć je rijetko prisutna do te mjere da bi se dijete moglo osjećati potpuno sigurno i zaštićeno, a vanjski svijet se sigurno doživljava mnogo manje toplim i prijateljskim nego u 'primitivnim' zajednicama. Tako odvojenost od roditelja izaziva posebno snažne osjećaje straha i napuštenosti, a posljedica toga je još snažnije vezivanje i osjećaj ovisnosti u partnerskom odnosu.

Nešto blaža i suptilnija, češće prisutna ako smo već razriješili površinsku razinu osjećaja napuštenosti, na dubljoj razini prisutna je bol zbog osjećaja odvojenosti od ljubavi, za koju vjerujem da je uzrokovana samom traumom silaska u zemaljsku svijest i zemaljsku razinu postojanja, ili traumom rođenja (a možda i oboje). To nije intenzivna bol povezana s napuštanjem od neke konkretne osobe i preispitivanjem njenog i našeg ponašanja, nego suptilan osjećaj da je ovo svijet u kojem nam nije dostupna duboka i radosna ljubav i bliskost za kojom čeznemo.

U takvim trenucima krize obično odlučujemo da ćemo raditi na tome i poduzeti što god trebalo da se 'toga riješimo', ali čim emocije popuste i vrata se u podsvijest, zaboravljamo njihov intenzitet i posljedice, te se zavaravamo da nije ipak tako strašno, ili čak da smo ih uspjeli riješiti 'sami od sebe'. No dok god ih ne riješimo u potpunosti, nastavljat ćemo kreirati i privlačiti situacije koje će ih izvlačiti na površinu. Kod nekih ljudi to se može dogoditi samo nekoliko puta u toku života, dok će drugi, možda oni koji su izabrali intenzivnije lekcije na tom području, privlačiti takve situacije mnogo češće.

'Naši najteži problemi sadrže najveće blagoslove' (Martyn Carruthers) – a jednom kad razriješimo emocionalnu ovisnost koja dolazi iz osjećaja odvojenosti od ljubavi, možemo se vratiti u naše prirodno stanje svijesti o povezanosti s obiljem sreće, radosti i ljubavi koja ne ovisi o bilo kome izvan nas.

E-članak 8: Emocije i energija

Na pisanje ovog članka potakao me razgovor s jednom osobom koja je izjavila da je moja teza o tome da su emocionalni problemi najčešći uzrok energetskih poremećaja 'potpuno pogrešna, nedokazana i nelogična' te da 'tehlike rada s emocijama su u svijetu passe□'.

U istom periodu još sam na nekoliko mjesta pročitala tvrdnju da su emocije i uvjerenja samo posljedica, a ne uzrok, energetskih poremećaja. Slična je tvrdnja mnogih znanstvenika da su emocije uzrokovane kretanjem kemikalija u našem neurološkom sustavu, a ne obratno. To smatram jednako nelogičnim kao tvrditi da 'rep maše psom', jer mi je logično pretpostaviti da, kao što pomoću namjere šaljemo živčane impulse koji pokreću mišiće, na slični način djeluje i kemijski ekvivalent emocija. Ipak, sve više i više primjećujem da su uistinu mnogi ljudi naklonjeni suprotnoj ideji, što mi se čini načinom na koji se želi izbjeći odgovornost i suočavanje s onim težim, neugodnijim i odbačenim dijelovima sebe.

Bez namjere da namećem svoje mišljenje, jednostavno ga želim izložiti i ne smatram da se bilo tko mora bezuvjetno slagati s tim. Svjesna sam da nemam sve odgovore i da se moj prvi članak (Biti svoj vlastiti autoritet), isto kao i na bilo što drugo, može, pa i treba, primijeniti i na sve o čemu ja

pišem.

Želim prenijeti svoje iskustvo da ponekad jedino kroz slušanje svih, pa i neugodnih emocija možemo prepoznati poruke dubljih dijelova sebe, prepoznati ponekad na koje sve vrlo prikrivene i suptilne načine zanemarujemo sebe i svoje potrebe, podređujemo se mišljenju i postupcima drugih ljudi, odustajemo od zalaganja za svoje stavove i želje, te do koje mjere smo naučili da nam se to ponekad čini potpuno prirodnim, a tuđe zanemarivanje naših potreba opravdanim. No isto tako, neugodne emocije se javljaju i kad mi postupamo neprikladno ili nepravedno, bez pogreške nas upozoravajući na to. Naučiti prepoznavati ponekad vrlo suptilne oblike zlostavljanja i zanemarivanja, bilo sebe ili drugih ljudi, najlakše je putem priznavanja i slušanja emocija. Na duhovnoj razini, neugodne emocije su ono što nas upozorava na kojim područjima ne živimo u skladu s istinom i našim istinskim bićem, ne slušamo glas svog srca, i na kojim područjima još imamo mnogo za naučiti. Bez neugodnih emocija, što bi nas drugo tako brzo, očito i direktno moglo podsjetiti na to?

Ako ne slušamo emocije u njihovom uobičajenom obliku, kao sljedeći podsjetnik pojavljuju se bolesti i intenzivne krizne situacije. Moje je iskustvo da, što više učim slušati sve svoje emocije 'na licu mjesta' i dok još nisu niti posebno intenzivne, to više mogu naučiti iz mnogo umjerenijih i blažih situacija, te sve manje privlačim intenzivne vanjske situacije i duboke krize. Sve više slušam i učim iz emocija koje se javljaju i u situacijama koje bi se u prosjeku moglo smatrati zdravima i zadovoljavajućima. (Premda, 'prosječno' ne znači uvijek i 'zdravo'!)

Svijest o svojim emocijama i njihovo prihvaćanje, slušanje njihovih poruka, prema mom su iskustvu najbrži i najmoćniji način da se ostvari istinska bliskost sa sobom i ljubav prema sebi. To je najizravnija, najiskrenija poruka samima sebi i našem unutarnjem djetetu, da smo prihvatljivi i da se prihvaćamo onakvima kakvi jesmo, te da su naše potrebe i unutarnje poruke važne.

Objašnjavanje emocija izvanjskim, nekontroliranim utjecajima koje se pokušava riješiti izvanjskim sredstvima čini mi se gotovo jednako tvrdnji da smo mi prilično nemoćna, uvjetovana bića, nad kojima okolina ima mnogo veću moć nego što sami imamo na sebe. Kad bih vjerovala u to, osjećam da bi to uvjerenje povlačilo za sobom i gubitak osjećaja smisla života i motivacije da ulažem trud u postizanje promjene unutar sebe.

Volim reći da ne postoje negativne emocije. Emocije ne bi uopće trebalo dijeliti na pozitivne i negativne. Umjesto toga, mnogo radije koristim termine 'ugodne' i 'neugodne' emocije. Neugodne emocije su jednako tako prirodne, iskrene i važne kao i ugodne, i trebalo bi im pristupati s jednakom pažnjom i poštovanjem prema njihovoj poruci.

Mnogi ljudi smatraju da je ispitivanje neugodnih emocija kao 'kopanje po smeću' i da za tim nema potrebe. To je istina ako smo poslušali njihovu poruku i istinski prepoznali i naučili ono što možemo naučiti. U tom slučaju te će se emocije ionako spontano raščistiti. No mnogo češće mi se čini da je ta izjava podrška nastojanju da se neugodnih emocija riješimo pod svaku cijenu što brže i lakše. U energetskom i bilo kojem drugom smislu, kako možemo promijeniti nešto čega nismo svjesni i s čime uopće nemamo kontakt?

No s druge strane, ne podržavam niti identificiranje i 'plutanje' u neugodnim emocijama, što je česta reakcija ljudi koji tek uče slušati i istraživati ih. Pretjerano identificiranje s njima je neplodno i baca nas u ulogu žrtve, uz tendenciju uživanja u patnji. Smatram da ne bismo trebali niti pod svaku cijenu tragati za neugodnim emocijama, nego u prvom redu biti usmjereni na ugodne osjećaje i pozitivne misli. No, zadržavajući pozitivnost kao osnovni stav, potrebno je biti u potpunosti otvoreni i svjesni poruka koje nam šalju i naše neugodne emocije, te u potpunosti ih prihvatiti onda kad se spontano pojave. To je 'prečica', možda strma, ali mnogo kraća, na putu osobnog razvoja.

(Odlomci iz knjige 'The Father – Daughter Dance' B. Goulter i J. Minninger)

Radi autorskih prava, ovaj članak ne smije se objaviti bez dozvole autora. Molim obratite se na mail ili web stranice autora.

E-članci 10 i 11: Postavljanje granica

Mnogi ljudi žele živjeti prema duhovnim idealima kao što su pomaganje drugima, širokogrudnost, ljubaznost, darežljivost, dijeljenje itd. U mnogim knjigama čitat ćete o tome kakvo bi bilo idealno ponašanje kojem bi se trebalo težiti.

No, pri tome se često zaboravlja da je većina ljudi danas još na prilično niskom stupnju emocionalne zrelosti i svijesti o odnosima. Mnogi ljudi su previše u strahu ili premalo svjesni osjećaja i potreba drugih ljudi da bi mogli poštovati osobne granice drugih. Neki će i svjesno iskoristiti primijećenu slabost ili popuštanje kod druge osobe. Tako se osoba koja pokušava stalno biti ljubazna i pomagati drugima može vrlo brzo dovesti u situacije da brojni ljudi to očekuju i traže od nje i time je iscrpljuju. Pritom često ne postoji obostrano davanje i primanje niti istinsko uživanje u odnosu.

Niste nikome dužni svoje vrijeme, ljubav, pa čak ni prijateljstvo. To su vrlo apstraktne kategorije, o kojima rijetko kad razmišljamo kako postaviti granice, i što u kojem odnosu želimo, a što ne. U ovom području čak se još češće možemo osjećati krivima nego u vezi novca. Naši roditelji vjerojatno nisu baš svakome dijelili novac – ali mnoga djeca gledaju roditelje kako troše vrijeme i energiju na osobe s kojima zapravo ne žele biti, kako ih ne bi uvrijedili. Na taj način indirektno, a nekad i prema direktnim uputama, učimo ponašati se isto tako.

Ponekad je najbolji način da nekome pomognemo odbiti ga od sebe, ne dopustiti da se 'vješa' o nas i crpi nam vrijeme i energiju. Na taj način pomažemo osobi da se suoči sa sobom i svojim potrebama, osloni na vlastite snage i razvije samostalnost, dok bi uslužnost i pomaganje samo povećali osjećaj osobe da se isplati biti ovisna o drugome.

Čak i ako ne nalazite ništa negativno u drugoj osobi, možda vas jednostavno neće privlačiti čak niti kao potencijalni prijatelj. U tome nema ničeg lošeg i nema razloga za krivnju ako odbijemo ponuđeno prijateljstvo.

Prema Deborah Tannen, žene su posebno u opasnosti da u ovom području ne poštuju svoje granice, djelomično zbog svoje prirodne težnje za skladom i izbjegavanjem sukoba, a djelomično i zato jer se u našem društvu od žene češće očekuje da više daje i manje vrednuje svoje vrijeme i potrebe, nego od muškarca. Mnogi ljudi će mnogo lakše tražiti od žene njezino vrijeme ili usluge bez da ičim uzvrate, nego od muškarca.

Što se tiče novca i materijalne strane života, mnogi ljudi, pogotovo oni koji su u pomagačkim profesijama, najradije bi da ne moraju tražiti novac ili pokušavaju s idejom traženja dobrovoljnih priloga. To bi bilo zadovoljavajuće rješenje u idealnom društvu emocionalno zrelih ljudi. No većina ljudi u našem svijetu još nema razvijen osjećaj za ravnotežu davanja i primanja, ili se previše boje nedostatka novca da bi vam bili spremni dati onoliko koliko vi smatrate da vaš rad zaslužuje. Tada se možete osjećati iscrpljenima, iskorištenima i necijenjenima, da ne spominjemo probleme s otplaćivanjem svojih računa. Kako bi svi mogli osjećati da je razmjena pravedna, novac je u društvu u kakvom živimo najpraktičniji način definiranja vrijednosti onoga što nudimo i omogućavanja ravnoteže u razmjeni.

Ljudi koji imaju mnogo negativnih uvjerenja o novcu mogu vas kritizirati zbog toga i pokušati izazvati u vama krivnju, ponekad na vrlo suptilan način. Često će se pritom pozivati na vaše vlastite ideale ili insinuirati da se ponašate onako kako najviše želite izbjeći.

Zrela i kvalitetna komunikacija ne mora uvijek značiti trud da se druga osoba osjeća dobro i izbjegavanje da je povrijedimo. Često je izbjegavanje da nekome direktno kažemo što mislimo ili

da odbijemo njegov zahtjev samo odugovlačenje i pogoršava situaciju. Druga osoba i dalje toga neće biti svjesna (a ako se nadamo da će to telepatski ili neverbalno shvatiti, u pravilu se zavaravamo, jer svatko na svoj način ima iskrivljenu percepciju i ni od koga se ne može očekivati objektivnost) te će i dalje – a vjerojatno i sve više – prelaziti ono što smatramo našim granicama, dok situacija ne priđe u otvoreni sukob ili izbjegavanje, a oboje ostavlja okus gorčine.

Osnovno pravilo: odgovorni ste za vlastito ponašanje, ali ne i za osjećaje druge osobe. Odnosno: ako ste sami učinili sve da komunicirate s poštovanjem i integritetom, nema razloga da se osjećate krivima čak ni ako se druga osoba osjeća povrijeđeno i možda vas optužuje.

U zreloj komunikaciji, ako jedna osoba odbije želju ili zahtjev druge, ili postavi granice koje drugoj osobi ne odgovaraju, druga osoba može razmotriti želi li izmijeniti svoje zahtjeve i zadržati odnos, ili će možda promijeniti oblik ili intenzitet odnosa i potražiti ono što želi u nekom drugom odnosu. Sve je to moguće učiniti bez povrijeđenosti i okrivljavanja, kao prirodan proces, ako se međusobno doživljavamo kao ravnopravna ljudska bića s ravnopravnim potrebama, te ako jasno komuniciramo. Ali ako vas druga osoba ne vidi kao ono što jeste, nego projicira na vas očekivanja prema roditelju, partneru ili djetetu, osjećat će se povrijeđena, razočarana, i u biti učinit će da njezina sreća i osjećaji ovise o vašem ponašanju, što je recept za patnju.

U svakoj komunikaciji važnijoj od usputnog poznanstva, dobro je raščistiti što svatko od uključenih želi i je li to prihvatljivo onom drugom, posebno ako primijetimo da su očekivanja različita. Ne možemo očekivati da je druga osoba automatski dužna pristati na nešto zato što mi to želimo, ili željeti isti oblik odnosa.

Postavljanje granica jednako je važno i u partnerstvu kao i u bilo kojem drugom odnosu. U ovom području posebno, mnogi ljudi ili imaju pretjerana očekivanja i potrebe od druge osobe pa ne poštuju njezin osobni prostor, ili iz ljubavi (ili straha i potrebe?) previše popuštaju. Tada se nezadovoljstvo gomila dok ne dođe do eksplozije ili postupnog smanjivanja privlačnosti. Zašto to ne spriječiti odmah u početku? Obično zbog straha od napuštanja, koji većina od nas nosi jer su nas naučili da, ako želimo biti voljeni, ne smijemo biti ono što jesmo, ili da ljubav znači da su potrebe druge osobe važnije od naših.

Kako prepoznati koje su zapravo naše granice i kad ih ne poštujemo? I tu ponavljam uobičajeni savjet: promatrajte suptilne emocije i nastojte ih što je bolje moguće prevesti u riječi. Ako vas emocije ne upozore dovoljno snažno, prije ili kasnije može vas početi upozoravati vaše fizičko tijelo.

Ako primijetimo da netko ugrožava naše osobne granice, to nije razlog da se prema njemu postavimo iz pravedničke ljutnje, napadačkog ili obrambenog stava. Ljutnja i okrivljavanje znak su potisnutog straha i nerazriješene krivnje unutar nas samih, koje treba priznati i istražiti. Potrebno je naučiti razliku između odlučnosti i napada radi obrane, kao i između popuštanja i suosjećanja. To je u početku možda teško, jer smo svi toliko u pravilu naučili potiskivati svoje potrebe i granice da obično reagiramo krivnjom i mješavinom straha i ljutnje onda kad smo natjerani da ih postavimo – što je često tek nakon što prođe određeni period gutanja, popuštanja, i nakupljanja osjećaja nelagode.

Neki ljudi brane svoje granice jako čvrsto, ali vrlo agresivno i uz okrivljavanje drugih i za sitnice. Oni također u biti reagiraju iz straha i krivnje, ali su ti osjećaji mnogo manje dostupni svijesti. Te osobe su vjerojatno u djetinjstvu bile dovoljno puta direktno povređivane da su odlučile boriti se za sebe, no to čine iz stava 'povrijedit ću te prije nego što ti povrijediš mene'. Taj stav u biti odražava strah, osjećaj nesigurnosti da mogu zaštititi sebe i voditi računa o sebi i bez direktnog napada i omalovažavanja drugih. To nije istinsko samopouzdanje i samopoštovanje, nego samo drugi oblik istog problema.

Ako pretpostavimo da, osim u situacijama direktne agresivnosti ili manipulacije, ljudi ne djeluju sa svjesnom namjerom da nas povrijede ili iskoriste, nego jednostavno iz nedovoljno razvijene svijesti o vrijednosti i osjećajima drugih ljudi, nema razloga da reagiramo s ljutnjom. Gotovo je isto tako neprimjereno izraziti bilo koju drugu želju od druge osobe putem ljutnje i okrivljavanja. Na taj način ćemo odbiti drugu osobu od sebe i pokvariti odnos koji vjerojatno ima potencijala da bude kvalitetan.

Ključno je prepoznati, definirati i objasniti svoje granice, potrebe i želje u što ranijoj fazi, prije nego što se počne nakupljati nezadovoljstvo. No većina nas nije naučila obraćati dovoljno pažnje na poruke naših tijela i emocija da bi ih mogli prepoznati odmah u početku. Tako često čekamo emotivnu, nekad čak i fizičku krizu, da bi reagirali.

Primijetite takve situacije, i što vas sprečava, da smireno, bez straha, krivnje ili ljutnje objasnite drugoj osobi što želite, ili na što ne pristajete. Do mjere do koje to niste u stanju, vjerojatno se osjećate neugodno i tjeskobno u kontaktima s drugim ljudima, za što uzrok obično pripisujemo njima, a ne sebi. No isto tako, onoliko koliko ne poštujemo sebe i svoje potrebe, toliko vjerojatno u nekim drugim područjima ili situacijama ne poštujemo ni druge – čak i ako je to samo u mislima. Sve ovo dobro je imati na umu i dok preispitujemo vlastito ponašanje i zahtjeve od drugih. Lakše je primijetiti kad su naše granice ugrožene, nego kad mi to činimo nekome drugome. Ako ne volimo dovoljno sebe, primjećivanje vlastitih mana i neprikladnog ponašanja možemo osjećati kao poniženje. Što više cijenimo sebe, to si lakše možemo priznati, a time i ispraviti, pogreške.

Uglavnom ne živimo više u srednjem vijeku što se tiče fizičke sigurnosti i fizičkog prostora, ali još uvijek smo kao društvo nasilni verbalno i emocionalno – ili čak samo u mislima. U pravilu će nas prije strah od reakcije drugih nego istinsko poštovanje prema njima zadržati da ne budemo još grublji. Tako grubost često ostaje samo u mislima ili razgovorima iza leđa. Prihvaćamo to jednako normalno i opravdavajući sebe, kao što su ljudi u srednjem vijeku prihvaćali fizičko nasilje.

Donekle smo još uvijek u srednjem vijeku, samo što, kao ni tadašnji ljudi, toga nismo svjesni. Da bi se neko stanje promijenilo, potrebno ga je prvo prepoznati – unutar nas samih.

Promjena odnosa prema drugima ne može se postići grubim i moralističkim zahtijevanjem promjene od sebe. Takav pristup je upravo ono što je problem i stvorilo. Oni dijelovi nas koje potiskujemo, prisiljeni su ojačati i postati grubi kako bi nas natjerali da ih poslušamo.

Da bi prepoznali tuđu bol, moramo prvo prepoznati vlastitu – a da bi shvatili kako povređujemo druge, trebamo priznati povređivanje samih sebe. Svakodnevno omalovažavamo sebe, živeći život kakav ne želimo, ostajući u okolnostima koje nam se ne sviđaju, trujući svoje tijelo i tražeći nešto ili nekog drugog da nas spasi. To će se promijeniti tek kad prestanemo pripisivati odgovornost i moć ljudima i okolnostima izvan nas.

E-članak 12: Bajka o toplim pahuljicama
Steiner: Scripts people live (prijevod: M Cota Bekavac)

Radi autorskih prava, ovaj članak ne smije se objaviti bez dozvole autora. Molim obratite se na mail ili web stranice autora.

E-članak 13: Spolna energija
(Odlomci iz knjige 'Muška posla' Davida Deirde)

Radi autorskih prava, ovaj članak ne smije se objaviti bez dozvole autora. Molim obratite se na mail ili web stranice autora.

U zadnje vrijeme teorija i pravila o prehrani ima toliko da se mnogi ljudi, obeshrabreni, vraćaju uobičajenom, nesvjesnom i neprirodnom načinu prehrane. Kao i u svakom drugom području, i u hrani nastojim izbjegavati previše sitničava pravila i slijediti neke jednostavne i općenite principe koji mi se čine logičnima. Jedan od ključnih što se tiče prehrane, jest da je mudro hraniti se što prirodnijom, svježijom i što manje na bilo koji način prerađenom hranom. Većina ljudi to ne smatra posebno važnim i ne želi se odreći užitka u hrani na koju su navikli. No činjenica je da su krvožilne bolesti – rezultat nepravilne prehrane - na prvom mjestu uzroka smrti u zapadnim društvima, a većina ljudi, uključujući čak i djecu, prilično rano počinje patiti i od brojnih drugih degenerativnih procesa. Tu je na prvom mjestu opće rasprostranjeni i opće omraženi celulit, ali osim toga poznajem i značajan broj mladih ljudi (čak i studenata), koji pate od raznih kroničnih bolesti i patoloških procesa u tijelu, čak i ako su vitki i ne jedu previše.

Mi smo ovisnička civilizacija. Koristimo sve moguće načine i aktivnosti radi odvratanja pažnje od svojih stvarnih osjećaja i potreba. Kao ovisnost može poslužiti sve što nam privremeno može skrenuti pažnju s nas samih: od uobičajenih svakodnevnih aktivnosti do teških psihoaktivnih droga. Hrana je jedna od najraširenijih, ali i najsuptilnijih ovisnosti: u pravilu smo vrlo malo svjesni ne samo učinaka nekvalitetne hrane, nego i samog ovisničkog ponašanja.

Razlog tome je što se hrana od malena povezuje s ljubavlju i emocionalnom ugodom. Za dojenčad to su neki od najugodnijih trenutaka, povezani s bliskošću i milovanjem, a za malo stariju djecu koja se počinju suočavati sa svim frustracijama, zabranama i društvenim ispiranjem mozga, podsjetnik na tu ugodu je vrlo često olakšanje. Hranu koju nam roditelji daju u najranijoj dobi na vrlo dubokoj razini doživljavamo kao nešto što ima emocionalnu vrijednost, i to je čini psihološki privlačnom.

Kako većina roditelja ima samo vrlo površne ideje o prehrani, a i na njih se ne obazire previše, često je prva hrana koju djeca okuse nakon majčinog mlijeka potpuno neprirodna, industrijska hrana puna šećera i kemikalija (koja se unatoč tome reklamira kao zdrava). Usprkos savršeno neprirodnom i kemijskom mirisu i okusu npr. Čokolina i sličnih preparata, mnogi roditelji time bez razmišljanja hrane djecu, stvarajući time začetke ovisnosti. Kako dijete raste, sve mu se više i više nude slatkiši puni kemikalija kao izraz ljubavi, nagrada ili sredstvo za odvratanje pažnje. Kao odrasle osobe, nastavljamo koristiti hranu u iste te svrhe, sa samima sobom i vlastitom djecom. Većina ljudi mnogo se više brine za čistoću i pravilan rad svog automobila nego vlastitog tijela.

Šećer ima molekularnu strukturu sličnu alkoholu i stvara emocionalnu i kemijsku ovisnost. H. i M. Diamond ('Fit for Life') navode: 'Kad bi se samo polovica onoga što je poznato o šećeru znalo o bilo kojoj drugoj tvari koja se koristi kao prehrambeni aditiv, ta bi tvar bila smjesta zabranjena za ljudsku prehranu'. Šećer (i druge rafinirane tvari) lišava tijelo vitamina B, kalcija i drugih minerala, te naglo povećava proizvodnju kiseline i inzulina. Kad u tijelu dođe do nakupljanja kiseline, tijelo zadržava vodu kako bi je neutraliziralo, što je jedan od razloga nastanka celulita.

Znanstvena istraživanja pokazala su da djeca nakon konzumiranja šećera i druge brze hrane pokazuju povećanu agresivnost, razdražljivost i hiperaktivnost. U članku nedavno objavljenom u Vjesniku, navedeno je da, nakon što je britanska vlada odobrila povećanje izdataka za zdraviju prehranu djece u školama (prelazak s brze hrane na domaću kuhinju), učitelji javljaju o lakšem radu i boljoj koncentraciji djece.

Osim kemijske ovisnosti, industrijska hrana izaziva i emocionalnu. Ugodnim okusom i poticanjem proizvodnje endorfina, određena hrana od malena se počinje povezivati s emocionalnom ugodom i ublažavanjem stresa. Mnogima je poznata žudnja za slatkim ili nekom drugom vrstom hrane kad su pod stresom, ili jednostavno radi emocionalne ugone. Mnogi ljudi čak smatraju da je ta žudnja nešto zdravo i prirodno. Kod blažih razina ovisnosti, umjereno konzumiranje hrane za kojom se žudi dovoljno je da se postigne željeni učinak. Kod jačih emocija i veće emocionalne praznine,

osoba će biti svjesna da ni velike količine hrane ni izdaleka ne zadovoljavaju stvarne emocionalne potrebe, nego ih samo otupljuju. No zbog različitih razloga, najčešće se ponašamo kao da smo prelijeni da istražimo te emocije.

Na taj način ne samo što sve više i više pretrpavamo tijelo toksinima i drugim kumulativnim učincima nekvalitetne prehrane, nego propuštamo mogućnost iscjeljivanja emocija i otkrivanja vlastite sposobnosti da na spontan i prirodan način stvaramo osjećaj emocionalnog užitka unutar sebe.

Čak i ako se kroz suzdržavanje riješimo kemijske ovisnosti, ono što će nas vrlo brzo potaknuti na vraćanje takvoj hrani ili na prijelaz na neku drugu ovisnost, emocionalne su potrebe koje nismo naučili zadovoljavati na zdrav način. Iluzija je nadati se da se emocionalnih ovisnosti možemo riješiti samom upotrebom volje. Emocije su energija koja se ne može riješiti potiskivanjem i odbacivanjem, a posebno ne emocije koje su toliko jake da nas potiču na stvaranje ovisnosti. To u pravilu nisu samo emocije same po sebi, nego cijeli dijelovi našeg bića. Njih ne možemo iscijeliti ignoriranjem, potiskivanjem ili čekanjem da se to nekim čudom riješi samo od sebe. Razlozi zbog kojih smo ih potisnuli su izvorno bili jaki, ali isto je tako jaka težnja tih dijelova nas da dopru do svijesti i ispune svoje potrebe. Što više ih potiskujemo, to su više oni prisiljeni ojačati i uložiti još više energije u svoje poruke. To je razlog što većina dijeta ili drugih oblika odvikavanja od ovisnosti završava vraćanjem na staro ili prelaskom na neku drugu ovisnost.

Većina ljudi tretira vlastito tijelo kao vreću za smeće, izgubivši prirodne instinkte za prepoznavanje što naša tijela istinski žele i kad se zaustaviti. Trpamo hranu u sebe vođeni navikom, emocionalnim žudnjama ili racionalnim uvjerenjima – svime osim slušanjem poruka našeg tijela. Zatim se čudimo odakle celulit i zašto ga se ne uspijevamo riješiti, a degenerativne bolesti smatramo slučajem ili normalnim procesima.

Većina ljudi spremna je plaćati za farmaceutske preparate koji obećavaju višu razinu energije i vitalnosti – istovremeno si svakodnevno oduzimajući tu energiju nezdravom hranom i načinom života. Zašto plaćati za energiju stvorenu umjetnim putem, ako kroz zdravu prehranu možemo postići brojne dobrobiti – fizičku vitalnost, veću emocionalnu ravnotežu (premda je pretjerano vjerovati da zdrava prehrana sama po sebi rješava i emocionalne probleme!), ugodan osjećaj svog tijela, povećanu senzitivnost i sposobnost provođenja energije – i pritom još uštedjeti?

Mnogi ljudi vjeruju da je zdrava prehrana skupa ili nedovoljno ukusna. To je komercijalno stvorena iluzija. Industrija je prepoznala rastuću težnju da se pazi na prehranu, te nastoji uvjeriti ljude da su im brojni skupi proizvodi potrebni kako bi mogli kvalitetno i ukusno jesti. Mnogi preparati koji se reklamiraju kao zdrava prehrana također su prošli kroz gomilu industrijskih procesa i lišeni su energije i vitalnosti - a i okusa. Druga skupina skupih preparata su nadomjesci te neke vrste začina i pojačivača okusa – koji po mom mišljenju daju hrani neprirodan, pretjerano začinjjen okus grčevito se trudeći da imitiraju hranu koju uopće nije potrebno imitirati.

Osobno smatram da je normalno da uživamo u blagim, suptilnim, ali bogatim okusima prirodne hrane, no mnogi ljudi nemaju dovoljno prilike uopće razviti takav osjećaj okusa. Sve životinje najviše uživaju u onoj hrani koja je za njih najprirodnija, i to u njezinom izvornom obliku. Vjerujem da i čovjeku fiziološki najviše odgovara ona vrsta hrane koju može jesti – i to s užitkom – u njezinu prirodnom obliku, bez prerade i dodataka koji izmjenjuju okus (uključujući čak i kuhanje i sol). To je u prvom redu voće, orašasto voće i neke vrste povrća. Naravno da se ne može očekivati da ćemo u našem društvu živjeti samo od toga, ali mudro je barem pokušati na tome bazirati svoju prehranu. To je otežano činjenicom da smo navikli na određene okuse i određene vrste hrane, i emocionalno smo vezani za njih, te da od zdrave hrane ne dobivamo kemijski izazvano emocionalno olakšanje koje često tražimo u hrani.

Poznajem osobu koja je istinski hedonist, uživa u hrani i ne želi se ničega odricati niti se forsirati. No kad je, radi eksperimenta, pokušala neko vrijeme jesti uglavnom svježju i laganu hranu, ubrzo je primijetila kako joj se osjećaj za okus mijenja i kako je sve manje privlači nekvalitetna i teška hrana. Niti u jednom trenutku nije se pokušala forsirati niti je imala osjećaj da to čini. No važno je napomenuti da usprokos hedonizmu ona nije bila ovisna o hrani; ovisnost može ovaj proces usporiti i otežati.

Društveni običaji i očekivanja otežavaju izbjegavanje nekvalitetne hrane, kao i reklame koje nastoje pojačati emocionalnu želju za određenim proizvodima, ili uvjeriti ljude da su im oni potrebni. Kad razmislite o tome što i u kojoj količini nas uvjeravaju da je čovjeku potrebno, i to po mogućnosti svaki dan, možete se naći zbunjeni oko toga kako preživljavaju životinje ili kako je čovječanstvo uopće preživjelo svoju prošlost – da ne spominjemo da su i životinje i tzv. primitivni ljudi daleko zdraviji i puniji energije nego prosječan pripadnik naše civilizacije. (Slično je i s hrpom preparata za kožu, kosu itd. za koje ćemo platiti gomilu novaca da ometaju prirodne tjelesne funkcije.)

Premda ne čitam često novine, prilično često u njima pronalazim članke o istraživanjima koja govore o pozitivnim učincima određenih vrsta hrane koje se sve više i više smatraju štetnima, npr. kava, čokolada, alkohol i sl. Vjerujem da su ta istraživanja plaćena od proizvođača dotične hrane, što se u nekim istraživanjima niti ne negira. (Pomislite koliko će veća biti motivacija da rezultati budu u korist onoga tko plaća!) Rezultati tih istraživanja idu od obećanja (konzumiranje te i te hrane štiti od ... najčešće raka i bolesti krvožilnog sustava (primijetite da se ide na bolesti koje su najčešći uzrok smrti, a istovremeno najviše uzrokovane pogrešnom prehranom), uzrokuje porast imuniteta, pad kolesterola...) pa do direktnog i ozbiljnog zastrašivanja (što je ipak češće u reklamama).

U svim tim istraživanjima jedno je zajedničko: gotovo nigdje neće se spominjati svi dobro poznati negativni učinci dotične hrane, ili načini na koji se isti preventivni učinak može postići nekim kvalitetnijim vrstama hrane. Ako se to spomene, radi privida objektivnosti, to je vrlo usputno i lako za previdjeti.

Što se životinjskih proizvoda tiče, industrija tih proizvoda pretvorila ih je u nešto što je sumnjivo bez obzira na to što mislili o čovjekovoj fiziološkoj prilagođenosti na tu hranu. Prehrani industrijski uzgojenih životinja dodaju se gomile hormona (obično estrogena, radi poticanja stvaranja masti), antibiotika, lijekova za smirenje i drugih, od kojih se dio akumulira u mesu, a dio prelazi u mlijeko, odnosno jaja. Istovremeno, u životinjskim proizvodima nakupljaju se sve kemikalije iz biljne hrane koju životinja jede: pesticidi, herbicidi i sl. Postoje mišljenja da 90 %, pa i više, poljoprivrednih otrova unosimo u organizam putem hrane životinjskog porijekla. Ne vjerujem da su sve razne epidemije opasnih bolesti industrijski uzgajanih životinja u zadnje vrijeme slučajne. Kao i kod industrijski uzgojenih biljaka, to se događa kad je organizam oslabljen dugotrajnim neprirodnim životnim uvjetima i neprirodnom hranom.

(Citat: 'Naravno, vjerojatno će pobiti mnogo ljudi, ali oni bi ionako od nečeg drugog umrli.'
Othal Brand, član uprave Texasa za upotrebu pesticida)

To su samo neke od brojnih masovno konzumiranih vrsta hrane za koju nemamo pojma što sve sadrži. Poznajem majke koje će radije kupiti djetetu Coca-colu nego mu ponuditi 'običnu' vodu. Coca-cola, međutim, sadrži vrlo nagrizajuću kiselinu koja se maskira visokim udjelom šećera – ali mnogi kažu da je i dalje dobra za čišćenje WC-školjke, mrlja od rđe i masti, pa čak i kamionskih motora. (Nisam još pokušala, ali imam u planu.) Kofein u Coca-coli stvara djecu ovisnom... što sasvim odgovara njenim proizvođačima. Slično vrijedi i za mnoge druge vrste industrijske hrane. Ono što je možda najvažnije zapamtiti o prehrani, jest da vas neće upropastiti povremeni nezdravi obrok – ali imajte u vidu postupne i dugotrajne posljedice hrane koju redovito uzimate. Razmislite o tome kako bi vaše tijelo izgledalo i osjećalo se za 15 – 20 godina kad bi jeli prirodnu, svježu hranu punu energije, a kako ako bi se nastavili hraniti na uobičajeni društveno prihvaćen način. Što se tiče ove druge varijante, ne morate razmišljati – jednostavno pogledajte oko sebe kako izgledaju i osjećaju se prosječni ljudi 15 – 20 godina stariji od vas. Morate li to prihvatiti kao budućnost koju ne možete izbjeći? Ne vjerujem.

Nepušačima je poznat osjećaj gađenja prema dimu cigarete i prema samoj pomisli da netko može nešto takvo unositi u svoje tijelo. No većina nepušača čini gotovo istu stvar unoseći u svoje tijelo gomilu industrijske hrane potpuno neprilagođene ljudskom organizmu. Emocionalni i fiziološki učinci ovisnosti o hrani nešto su manje očiti, pogotovo kratkoročno, te ih je teže primijetiti i priznati, ali i kod ljudi koji su upoznati s činjenicama spontano se aktivira obrambeni mehanizam njihovog negiranja i umanjivanja u trenucima ovisničkog ponašanja. To je mehanizam svojstven svakom obliku ovisnosti: zavaravanje samih sebe da to što činimo nije toliko štetno, da imamo kontrolu, te da nam ne može štetiti nešto u čemu uživamo i za čim osjećamo potrebu.

Ipak, ako uspijemo nekoliko mjeseci ili godina izbjegavati nekvalitetnu hranu, posebno industrijski proizvedenu, primijetiti ćemo kako nam ona postaje sve odbojnija i kako postajemo sve svjesniji da bi pojedni npr. čokoladu izazvalo emocionalni osjećaj kao da jedemo plastiku. Isto tako ćemo biti mnogo svjesniji toksičnih utjecaja takve hrane na čisto tijelo ako je pojedemo u većim količinama: osjećaja kiselosti, težine, mutnog osjećaja zagađenosti tijela i potrebe da se ono pročisti nakon njenog konzumiranja. Tijelo koje je naviklo na nekvalitetnu hranu punu toksina gubi sposobnost osjećanja tog upozoravajućeg osjećaja.

Ishrana prerađenom i nekvalitetnom hranom siromašnom vitaminima, mineralima i enzimima vodi neishranjenosti i 'gladovanju' tijela za hranjivim tvarima čak i kad se količinski jede obilno. To izaziva kontinuiranu potrebu za hranom, češćim i obilnijim obrocima, bez da se tijelo ikad osjeti stvarno nahranjeno u zdravom smislu. Dijete i brojanje kalorija smanjuju količinu hrane, ali često ne povećavaju naročito njezinu kvalitetu. Tada se tijelo još brže izgladnjuje i osoba ubrzo odustaje i vraća se na staro. Kao i kod mnogih drugih područja života, ključ nije u količini, nego u kvaliteti. Mnogi ljudi koji se hrane lagano, ali kvalitetno, otkrivaju da im je količinski potrebno čak manje hrane nego prije.

Većina duhovnih pristupa naglašava kvalitetnu ishranu i kretanje, odnosno cjelokupno fizičko zdravlje, kao preduvjet sposobnosti percipiranja i provođenja snažnije i finije energije, što također nije za zanemariti.

U zadnje vrijeme počeo se koristiti izraz 'ortoreksija' za označavanje pretjerane opsjednutosti zdravom ishranom, koja dovodi do nedostatka hranjivih tvari iz namirnica koje se odbacuju. To je termin podložen manipulaciji u smislu da ga svatko može iskoristiti kako bi pomoću znanstvenog načina izražavanja etiketirao nekoga s drugačijim stavovima. No s druge strane, postoje ljudi koji stvarno ograničavaju svoju prehranu na samo nekoliko namirnica, ili iz potpuno teoretskih razloga izbjegavaju svu svježnu, termički neobrađenu hranu (što mi se ne čini razumnim ako uzmemo u obzir da se enzimi, koji su među najvažnijim sastojcima hrane, uništavaju na temperaturi već od oko 60 °C).

Premda je iznimno važno suprotstaviti se nekontroliranom i ovisničkom trpanju u sebe svega što nam se ponudi, niti u tom području ne preporučujem previše stroga, racionalna pravila. Našem racionalnom shvaćanju i znanstvenim postupcima dostupan je samo ograničen vid informacija (a i one u pravilu neprestano proturječe jedne drugima). Stephan von Stepski – Doliwa ('Teorija i tehnika analitičke terapije tijela'), navodi da osim ovisnosti o hrani možemo razviti i ovisnost o strogim pravilima prehrane, u smislu da i najmanje odstupanje izaziva strah i krivnju, pa i različite psihičke i fizičke simptome koje osoba tumači kao potvrdu svojih uvjerenja. U osnovi tog problema je potreba za kontrolom – nastojanje da se putem hrane kontroliraju i drugi aspekti života (što je i podloga anoreksije). Na taj način osoba nastoji stvoriti privid samostalnosti i samokontrole izvanjskim ponašanjem, umjesto da se otvori svojim emocijama i u svojim odnosima.

Hrana je jedno od čestih sredstava igara kontrole i moći: od nametljivog nuđenja u raznim društvenim situacijama do jednog od najžešćih kroničnih konflikata između djece i roditelja. Golema većina roditelja ni izdaleka ne poštuje dječje mudre tjelesne instinkte. Djeca prirodno ne jedu puno, većinom će jesti malo, ali češće; a ako već nisu navikla i postala ovisna o slatkišima, moći će slušati i svoje unutarnje porive o vrsti hrane koja je tijelu u tom trenutku potrebna. No, čak i inače razumni roditelji često se bore protiv toga na potpuno iracionalan, ali nasilan način, koristeći nevažne i nelogične izlike kao što je 'hrana se ne smije bacati'. To je jedan od najuobičajenijih primjera nesvjesnog i iracionalnog preuzimanja odgojnih postupaka i ponašanja vlastitih roditelja. Oni se tako prenose s generacije u generaciju, pretvarajući hranu u nešto što mnogi ljudi ne doživljavaju kao podršku i doprinos kvaliteti života, nego kao životni problem. Slijediti tuđa uvjerenja i tuđa pravila prehrane uzaludno je, što je poznato svakome tko je to ikad pokušavao. No ako naučimo pažljivo slušati vlastito tijelo iz trenutka u trenutak, početi ćemo prepoznavati njegove suptilne potrebe i primijetiti ćemo koliko nam energije i osjećaja ugone izaziva njihovo ispunjavanje, za razliku od prisilnog i kontroliranog rasporeda hranjenja i vježbanja. Pritom je važno napomenuti da je bitno naučiti razliku između zdravih, fizičkih potreba tijela i nezdravih, ovisničkih emocionalnih potreba. Velika većina ljudi koja odluči slijediti poruke svojeg

tijela koristi tu ideju kao izliku da zapravo slijedi one ovisničke potrebe. Razliku između te dvije vrste poriva nije lako opisati – to su suptilni tjelesni osjećaji – ali upornošću i vježbom ona se može naučiti.

Taj proces vjerojatno će pokrenuti i izlaženje emocija na površinu – emocija koje smo pokušavali potisnuti hranom, kao i emocionalnih potreba koje smo kroz hranu pokušavali ispuniti. Da bi se postiglo potpuno rješenje problema, a ne samo kontroliranje posljedica, vjerojatno će biti potreban dublji i obuhvatniji rad na emocijama. No nagrada je visoka – lijepo i zdravo tijelo, ali i iznimno povećanje emocionalnog zadovoljstva i kvalitete života.

E-članci 17 i 18: John Gray: 'Djeca su iz raja'
(odlomci)

Radi autorskih prava, ovaj članak ne smije se objaviti bez dozvole autora. Molim obratite se na mail ili web stranice autora.

E-članak 19: Nezrela duhovnost

Čini mi se da ljudi koje zanima duhovnost prilično često to izražavaju na patetičan i djetinjast način – s puno naglasaka na fenomene i izvanjsku formu (dok su stvarni život i odnosi u drugom planu), 'trebalo bi' i apstrakcijama – te s puno pravila, nelogičnih uvjerenja i nekritičnog prihvaćanja svačega. Uz to, prilično je često moraliziranje, netrpeljivost prema ljudima koji razmišljaju drugačije, kao i prema onima koji su očito emocionalno nezreli. Prvo je znak straha, a drugo crno-bijelog razmišljanja i pomanjkanja razumijevanja i tolerancije za iskustva i procese unutar drugih ljudi, te vrijeme koje im je potrebno da sazriju.

Pod patetičnošću ovdje podrazumijevam razbacivanje velikim riječima bez stvarnog 'pokrića', pretjerano dramaturgiziranje i u pozitivnom i u negativnom (lamentiranje, zgražanje nad drugima) smislu i slično. Javila mi se pomisao da je sklonost patetici posljedica prevladavajućeg glazbenog ukusa kod nas... ali nemam dojam niti da je u svijetu mnogo drugačije.

Usporedimo to s našim pogledom na vjerovanja primitivnih naroda – nitko danas ne bi previše ozbiljno shvaćao većinu njihovih sitničavih rituala i vjerovanja, eventualno bismo neke najosnovnije ideje tumačili na način koji nam je blizak i obuhvaća znanje koje smo dosad stekli. Slično će sigurno za nekoliko stotina godina naši potomci misliti o nama – i to podjednako o tradicionalnim religijama i New age eksperimentima.

Čini mi se da mnogi ljudi, osim želje za vanjskim dokazivanjem, prihvaćaju neprovjerene tvrdnje iz straha – straha da nešto ne propuste ili da izazovu autoritet. Nemojte se bojati izazvati nečije tvrdnje i tražiti da vam ih se barem koliko toliko obrazloži. Zatim promatrajte reakciju. Osoba koja je iskrena prema sebi i prema vama, ako ništa drugo priznat će da svoje uvjerenje možda ne može dokazati, ali se s njim dobro osjeća ili joj se čini razumno, te će vam dopustiti da se s njom ne složite. Netko drugi će se uvrijediti ili razljutiti – što je najčešće znak da se brani protiv vlastitih sumnji, ali možda i da ima neku vrstu osobne koristi od toga da drugi vjeruju u ono što im on kaže. Netko će prihvatiti ono što mu se govori iz nade u ispunjenje obećanja, posebno ako je obećanje primamljivo, ili dano od nekoga koga doživljavamo kao autoritet, ili od prijatelja. Čak i preporuke prijatelja bilo bi dobro uzimati s dozom opreza – jer možda je i vaš prijatelj pod dojmom privremenog dobrog osjećaja, koji nije teško postići samom autosugestijom. Sama nada u neki dobar rezultat može nas motivirati da izbjegnemo dovesti u pitanje uvjerenje o kojem se radi.

Razmišljajući o tome u trenucima kad sam i sama bila u takvim iskušenjima, zaključila sam da je bolje naučiti nešto polako, čak i sa 'zakašnjenjem', onda kada to mogu stvarno potvrditi vlastitim iskustvom, nego se zanositi bilo kakvim idejama iz težnje da budem brža, bolja i naprednija od drugih. Čini mi se da ima mnogo više ljudi – čak pogotovo mladih – koji naginju patetičnosti, pretencioznosti i nekritičkom prihvaćanju svega i svačega u svojim duhovnim težnjama, nego onih koji stvarno pokazuju da žive ono što vjeruju. U drugom slučaju u pravilu riječi nisu ni izdaleka toliko potrebne.

Uostalom, dok god nešto ne mogu istinski doživjeti i potvrditi vlastitim iskustvom, dotle mi ni iskustva drugih ne mogu istinski koristiti, jer sve ostaje samo na teoretskoj i verbalnoj razini. Slično je s djecom (i svima nama kad smo bili mlađi): netko nas može do besvijesti na nešto upozoravati i objašnjavati, ali razumjet ćete ga i stvarno moći koristiti tu poruku jedino kad sami prođete kroz određeno iskustvo. A možda ga nikad ni nećete proći... jer je iskustvo druge osobe bilo nešto što uopće ne mora biti i vaše.

Ljudi često osjećaju potrebu za traženjem sigurnosti u grupi istomišljenika, strogim pravilima i slijeđenju autoriteta, traženjem odobravanja autoriteta, zamjenom za obitelj (što je automatski potraga iz dječjih emocija). Za mnoge je to bijeg od životnih izazova, teškoća i odgovornosti, traženje brzog i izvanjskog rješenja. Mnogim mladim ljudima nedostaje iskustva, te su spremniji vjerovati na riječ autoritetu ili drugoj osobi za koju im se čini da ima više znanja i iskustva. I to je učenje koje je važno proći, te nema smisla požurivati i kritizirati ljude koji su u toj fazi.

No dok god osoba nije u stanju suočiti se s vlastitim emocijama – osjetiti ih i prihvatiti njih i njihovu poruku – te dok god je u njezinim odnosima i općenito u svakodnevnom životu prisutno mnogo netolerancije, nerazumijevanja, šutnje, neiskrenosti, samozavaravanja ili igara moći... dotle nikakva duhovnost bazirana na formalnostima neće biti od stvarne koristi. Osim možda u smislu iskustva, te što će nedostatak rezultata ili čak pogoršanje životnih okolnosti s vremenom potaći osobu da razmisli o tome što nedostaje u njenom životu.

E-članci 20 - 21: New Age i stvarni život

Dio ljudi osjeća otpor prema 'New age' idejama i terminologiji zbog toga što to smatraju glupošću samom po sebi. No čini mi se da mnogo veći broj ljudi, koji bi mogao biti relativno otvoreniji tim idejama, sve više pokazuje otpor prema tome iz prilično opravdanih razloga – a to je što se mnogi ljudi koji rade na duhovnom razvoju razbacuju određenim riječima, koristeći ih bez iskrenosti, istinskog osjećaja i sa skrivenim namjerama (kao na primjer, manipulacija, kritiziranje i moraliziranje, suptilno hvalisanje).

Nema ničeg lošeg u riječima 'ljubav', 'svjetlost', 'duhovnost', 'energija', 'rad na sebi'... no čini mi se da se one toliko češće koriste u ispraznim tekstovima i komunikaciji iz 'ego-tripa', da sve više gube pozitivne asocijacije i snagu koje bi bilo logično da imaju. Umjesto toga, sve je više ljudi koje će takve riječi iritirati i asociirati na ispraznost i manipulaciju.

I sama primjećujem tu vrstu iritiranosti kod sebe u zadnje vrijeme, premda određeni tekstovi mogu koristiti takvu terminologiju, a da ne izazovu negativne asocijacije. To su obično oni koji nemaju okus moraliziranja, koji ne sugeriraju stvari kao što su 'uništavanje ega', 'niže ja', 'izdizanje iznad negativnosti', forsirano opraštanje i inzistiranje na fokusiranju na nešto ili neka bića izvan nas, uključujući Božansko u shvaćanju Boga kao osobnosti odvojene od nas.

Da bih se osjećala dobro s nekom idejom ili tekstom, potrebno je da oni uključuju priznanje i poštovanje za cjelokupnu ljudsku osobnost i izazove ljudskog života, uključujući ono što se često moralistički naziva 'egom', 'tamom' ili 'nižim ja'. Odbacujući neugodne emocije i porive,

odbacujemo dijelove sebe u kojima nema ničeg lošeg, štoviše oni sadrže mnoge resurse i jednako su vrijedni kao i bilo koji drugi dio nas. Jedino što je različito je da su vezani uz strah i vrlo negativna uvjerenja – ali odbacivanjem, spaljivanjem, uništavanjem, odvajanjem... jedino što postižemo je da pokazujemo sami sebi da u biti ne cijenimo i ne volimo cjelokupnu svoju osobnost, koliko god se uvjerali da to činimo.

Dio ljudi još uvijek vjeruje u zlo, te da ljudi po prirodi imaju i niske i zle nagone, a odbacivanje svega unutar sebe što nije društveno odobravano vrlo je blizu tome. Naravno da ti dijelovi nas trebaju iscjeljenje... ali ono se neće postići time da ih jedva što ih registramo, nastojimo 'isprati' ili 'spaliti' raznim energetskim vježbama, niti molitvama različitim bićima i energiji izvan nas da to iscijeli umjesto nas dok mi mirno spavam. U energetskom radu samom po sebi nema ništa loše, dok god se on koristi kao pomoć u suočavanju s problemima, a ne kao bijeg od njih.

Zapravo je upravo to ono što, čini mi se, čak većina ljudi pokušava naći: izvanjsko, brzo i ugodno rješenje koje će riješiti njihove probleme bez da se oni moraju suočiti s njima, istinski nešto naučiti iz njih i promijeniti dijelove svog ponašanja u svakodnevnom životu. Jedan ilustrativni primjer toga je djevojka koja se požalila prijateljici da ima probleme s dečkom, ali da ne želi raditi na tome, nego želi naći 'nekoga da joj to riješi' (vračaru i sl.). Ovo je primjer na koji će se mnogi zgroziti, ali brojni ljudi pokušavaju nešto vrlo slično na suptilniji način, umjesto magije koristeći razne oblike energetskog rada.

Također imam dojam da se često događa da se sredstvo diže na razinu cilja: odnosno, određena tehnika postaje cilj sama po sebi, te se u njoj i u grupi ljudi koji je prakticiraju traži izvor samopouzdanja, samopoštovanja, pa i subjektivnog osjećaja statusa među ljudima. Mnogi ljudi tragaju za različitim sposobnostima i fenomenima radi osjećaja moći ili kao dokaz svog duhovnog napretka, stavljajući naglasak na formu umjesto na istinsku unutarnju promjenu.

Da smo stvarno napredovali, možemo biti sigurni jedino kad se odvažimo na promjene i ponašanje u stvarnom životu koje smo prije izbjegavali, te kad motivacija za to nije 'trebalo bi' i 'duhovno je ponašati se tako i tako' nego zato jer se s tim promjenama istinski osjećamo bolje. No da bi se do toga došlo, treba prihvatiti i istražiti otpore prema takvom ponašanju; pokušaj da se to postigne 'preko noći' samo je još jedan oblik samozavaravanja.

Riječi 'služenje' i 'poniznost' neke su od onih koje mi posebno smetaju u New age terminologiji: previše imaju okus zastarjelog crkvenog nametanja osjećaja nevrijednosti i žrtvovanja. Mnogo su mi prihvatljivije riječi 'pomoć' i 'skromnost', i vjerujem da one zapravo bolje izražavaju bit ideje koja se želi time izraziti. No čini se da većina ljudi i većina knjiga o duhovnosti zbog nečega preferira one prve riječi, možda kao način hranjenja spiritualnog ega i pokušaj dokazivanja duhovnog napretka. Gotovo da nisam pročitala knjigu o duhovnoj tematici koja ne bi spominjala riječ 'služenje'.

Sviđa mi se slijedeći citat Wallace Wattlesa:

'Ekstremni altruizam nije ništa bolji ni plemenitiji od ekstremne sebičnosti: oboje je pogreška.

Riješite se ideje da Bog zahtijeva da se žrtvujete za druge i da možete osigurati njegovu pomoć čineći to. Učinite najviše što možete od sebe, za sebe i za druge. Više ćete pomoći drugima učinivši najviše što možete od sebe nego na bilo koji drugi način.'

Ili drugim riječima:

'Ne pitaj što svijetu treba, nego čini ono od čega ti srce pjeva. Jer ono što svijetu treba, su ljudi sa srcem koje pjeva.' (nepoznati autor)

Mnogi ljudi mogu imati otpor prema New Ageu i duhovnosti upravo zbog tog nametanja zanemarivanja sebe i stavljanja fokusa na druge. Jedan od razloga otpora je što mnoge to podsjeća na iskustva iz djetinjstva, budući da mnogi odrasli koriste lijepe riječi u svrhu licemjerne manipulacije djecom, navodeći ih da se osjećaju loše sa sobom i ponašaju se onako kako drugi žele. Drugi ljudi, koji prihvate težnje ka duhovnosti, iz istog razloga (tj. dječjeg uvjetovanja) mogu nekritički prihvaćati te ideje, bez da provjere koliko ih istinski doživljavaju ugodnima, što je pokušaj da dokažu svoju 'ispravnost' i zadovolje internalizirane autoritete.

Prelistavajući nedavno jedan od nastavaka inače prilično hvaljene knjige S. N. Lazareva

'Dijagnostika karme' primijetila sam da on, naglašavajući apstraktnu ljubav prema Bogu, te da su

ljudska osobnost i emocije sporedne, navodi sljedeći primjer:

Autor se s prijateljem vozio taksijem, a na njemu (Lazarevu) bio je red da plati vožnju. Kad je vožnja završila, Lazarev piše da je 'osjetio iznenadan poriv', iskočio iz taksija i rekao prijatelju 'Ti plati!' Ovaj je šutke učinio kako mu je rečeno, no kasnije, na zajedničkoj večeri s drugim prijateljima, počeo se naočigled fizički sve lošije i lošije osjećati. Lazarev je na to rekao ostalima: 'Izliječit ću ga, ali ću prije toga nešto napraviti' te šapnuo prijatelju: 'Naljutio si se na mene zbog taksija, zamoli Boga da ti oprost!' Na to je prijatelj u vrlo kratkom roku opet ozdravio.

Autor je ovo smatrao 'zabavnom epizodom' i dokazom svoje mudrosti. Ja to smatram 'ego-tripom' i manipulacijom pod krinkom velikih riječi i ideala. U biti, Lazarev je namjerno i prilično grubo stvorio očitu neravnotežu, te zatim moralističkom manipulacijom prisilio 'prijatelja' (koji očito nije bio dovoljno samopouzdan niti da se suprotstavi odmah u početku) da se posrami zbog svoje prirodne ljutnje i potisne ju. Zapravo ju je potisnuo toliko dobro da je suzbio čak i fizičke simptome (koji su možda bili pokušaj manipulacije s njegove strane, jer se nije usuđivao biti direktan). Ozdravljenje je možda bilo i rezultat njegove uvjerenosti u istinitost Lazarevljevih riječi, ili osjećaj da je, bez obzira na ishod, poruka prenesena i shvaćena. No, zanima me što se dalje događalo s njihovim prijateljstvom i međusobnim povjerenjem.

Bez obzira na koji način doživljavali Boga (a ja ga definitivno ne doživljavam kao neku osobnost odvojenu od nas) činjenica je da je daleko lakše, udobnije i manje izazovno usmjeriti se na apstraktnu ljubav prema Bogu, nego učiti i provesti u praksu ljubav prema stvarnim ljudima. Sliku Boga stvaramo onakvu kakva nam odgovara, komunikacija je unutarinja, a osjećaj uvijek (bar bi bilo logično) podržavajući. Komunikacija s drugim ljudima je složena i zahtjevna, zahtijeva beskrajno strpljenje, suosjećanje, preispitivanje, usklađivanje svojih i tuđih potreba, hrabrost i iskrenost. Kratkoročno je daleko lakše i privlačnije okrenuti se unutarljivoj slici Boga. Ali da li je to stvarno ključno za naš rast i napredovanje? Ako se istovremeno ne radi i na emocijama i na odnosima, onda tvrdim da ne. Stvarna promjena traži stvarne izazove, stvarne uvide, odluke i akciju. Mnogo je više prilike za življenje duhovnosti u svjesnom i odgovornom proživljavanju zemaljske, 'materijalne' strane života nego u svojoj apstraktnoj filozofiji ovog svijeta.

E- članci 22 i 23: Konkretna akcija i kontinuirani rad

Stara je izreka 'Najbolje stvari u životu su besplatne'. Često se ponašamo kao da nam je to podsvjesni životni moto. Čekamo savršenog partnera s kojim će cijeli život biti ekstaza bez ijedne svađe, očekujemo da pravo prijateljstvo ne bi trebalo uključivati nespornosti, nerazumijevanje i nesavršenosti, nadamo se da ćemo nekako zaraditi gomile novca sjedeći kod kuće i ne poduzimajući ništa... i želimo iznimna iskustva preko noći. Često koristimo tu izreku kako bismo dobili više nego što smo spremni dati i okrivljavali one koji na to ne pristaju.

Ako se želimo uspeti na vrh Himalaja, možemo to učiniti helikopterom. Dobit ćemo rezultate odmah i sada – ali iznutra ćemo biti isti kao i prije. Neće biti ničega što bi mogli nazvati uspjehom, nikakvog iskustva koje će nas učiniti bogatijim, potpunijim ljudskim bićem. Neće biti izazova koje bi trebalo savladati. A ako nas život dovede u situaciju da se ponovno trebamo popeti čak i na najmanju planinu – za to nećemo imati ništa više znanja, spremnosti i hrabrosti nego prije.

Ili možemo pokušati prijeći cijeli put u jednom danu. Vrlo vjerojatno ćemo ubrzo odustati iscrpljeni i razočarani i možda zaključiti kako planinarenje nema nikakvog smisla.

Ili možemo biti svjesni izazova koji nas očekuje i opremiti se potrebnim pomagalima koja će nam uspon olakšati – ali sa spremnošću da glavni posao odradimo sami. Znamo da mnogi ljudi nikad niti ne pokušaju prijeći taj put. Znamo da većina odustane, a neki i umru pokušavajući. Ali spremni smo prihvatiti taj rizik. Tada možemo odabrati da putujemo polako, zastajući da se divimo detaljima, u

potpunosti ispitujući svaki dio puta. Ili možemo krenuti strmom, ali bržom stazom, koja nudi veće izazove u kraćem roku, ali i intenzivnija iskustva i izgradnju snage i izdržljivosti. Niti jedan od ta dva puta nije bolji ili lošiji, nego su isključivo stvar izbora.

Jednom kada stignemo na vrh, očekuje nas mnogo više od prelijepog pejzaža. Znamo da je uspjeh naš i da smo naučili sve što je potrebno da se ikad u budućnosti suočimo sa sličnim izazovom.

Svjesni smo svojih sposobnosti i snage koju smo stekli kroz iskušenja. Možda smo bili suočeni s teškim izborima, ponekad slijedili pogrešne staze, nastavljali dalje i u trenucima kad nam se činilo da više nemamo snage niti za jedan korak – ali upravo kroz to izgrađivali smo snagu, korak za korakom. Drugačija smo osoba od one koja smo bili kad smo kretali na put. Postali smo potpunija ljudska bića, bogatija za mnoga duboka i intenzivna iskustva kojih ćemo se kasnije sjećati možda i s malo nostalgije.

Ljubav, prijateljstvo, uspjeh... nisu besplatni. Početna zaljubljenost može nam biti dana kao 'reklamni uzorak', ali da bi izgradili stvarnu ljubav trebamo biti spremni na dugoročno ulaganje i suočavanje s izazovima. No, ne smatram da je napor vrijednost sam po sebi (kao kad bi nalijevali vodu u kantu bez dna i zatim se hvalili kako smo se naradili). Vrijednost mu daje snaga, užitak i bogatstvo koji slijede kao rezultat. Možemo se usmjeriti na razmišljanje o naporu i poteškoćama – ili se možemo usmjeriti na dubinu osjećaja, intenzitet iskustva i bogatstvo krajnjeg rezultata.

Intenzivno proživljavanje života i prihvaćanje svojih emocija čini da sve više živimo ovdje i sada. Može nam se činiti da vrijeme protječe drugačijim tempom (meni se osobno u emocionalno intenzivnim razdobljima čini da vrijeme teče sporije, no nekim ljudima ta razdoblja izgledaju kraća) jer je bogato iskustvom. To bogatstvo čine kako ugodne, tako i neugodne emocije. Česti je ideal da bi se osoba koja radi na sebi trebala izdići iznad straha, tuge, ljutnje... gledati na sve s osmijehom ili čak ravnodušno, svemu pristupati s pozitivnim emocijama... no to mi se ne čini prirodnim, pa ni zanimljivim. Ponekad nas tuga najbolje podsjeti na to koliko nam je važna ljubav, strah i sumnja mogu potaći veliku hrabrost i promjene, a ljutnja je iznimna motivacija da 'stanemo iza sebe' i svojih potreba.

Većina ljudi pristupa radu na sebi sa željom za rezultatima preko noći i orijentacijom na vanjske promjene umjesto unutarnje, a većina marketinških poruka ih potiče u tome. Mnogi ljudi se nadaju da će se željene promjene ostvariti samom primjenom određene tehnike, bez da se moraju suočiti s (ponekad riskantnom ili zastrašujućom) konkretnom akcijom – npr. reći nekome što nas smeta (ili možda što nam se sviđa...), osmisлити i provesti plan za pokretanje ili traženje posla... No dok god vam je takva akcija još uvijek 'preteška', preneugodna i sl., to znači da ili nemate dovoljno motivacije za promjenu ili – u češćem slučaju – da stvarna unutarnja promjena još nije postignuta. Stvarno iskustvo ima golem utjecaj na našu podsvijest i može biti oblik testa jeste li uistinu savladali određenu lekciju. Moglo bi se reći da, kad bi sve mogli odraditi 'u glavi', ne bi bilo potrebe da uopće živimo u materijalnom svijetu. Blagoslov koji se često doživljava kao poteškoća, je upravo u tome što nas materijalni svijet beskompromisno 'prisiljava' na razvoj putem često teških i zahtjevnih izazova pred kojima prije ili kasnije ne možemo više zatvarati oči.

Na nama je hoćemo li 'prihvatiti igru' i zaista živjeti izazove koje nam svijet nudi, ili se žaliti kako je život težak. U prvom slučaju, vaš život ne samo da vjerojatno neće postati lakši, pogotovo ne u početku: morat ćete se suočiti s brojnim situacijama, odlukama i izborima koje ste prije izbjegavali ili do kojih biste inače mnogo kasnije došli. No bogatstvo iskustva, osjećaj intenzivnog proživljavanja svog života, te sve veće povjerenje i poštovanje prema samima sebi daju osjećaj užitka u životu za koji je odustajanje od lagodnog i jednostavnog života vrlo niska cijena.

Kao primjer, mnogi ljudi se nadaju da će se ponašanje drugih ljudi prema njima promijeniti ako oni dovoljno rade na sebi, pa počnu 'zračiti drugačije' ili se osjećati bolje sami sa sobom i slično. U nekim blažim slučajevima, to se uistinu može dogoditi. Ali, češće neće. To je izazov i prilika da se suočite s komunikacijom sa stvarnom drugom osobom i svim strahovima vezanim uz to, ili s nekom drugom možda zastrašujućom i riskantnom odlukom.

Moje je osobno iskustvo da mi se nerijetko događalo da, kad bih čvrsto odlučila prevladati određene inhibicije i reći drugoj osobi nešto što sam dugo odgađala, druga osoba bi se uistinu spontano počela ponašati drugačije te više ne bi bilo potrebe za konfrontacijom. Naglašavam da se to

dešavalo isključivo onda kada bih istinski i čvrsto odlučila da preuzmem taj rizik. No, u većem broju situacija, a pogotovo ako se radi o dugotrajnom i važnom odnosu, to ipak nije dovoljno i morat ćete, vjerojatno i mnogo puta, izložiti sebe, svoje najdublje i najnelogičnije potrebe i stavove, te riskirati neslaganje i konflikt. To je proces kroz koji najbrže rastemo kao ljudska bića i stvaramo bliskost, razumijevanje i ljubav za sebe i druge.

Nema tehnike koju možemo koristiti kao čarobni štapić i štit od uključivanja u izazove života.

Tehnike kao što je Soulwork mogu pomoći da riješimo emocionalno-mentalne barijere, steknemo unutarnja iskustva, osjetimo povjerenje, motivaciju i svijest o svojim mogućnostima... ali izgradnja novih navika i konkretan rad na ostvarenju naših ciljeva su na nama. Sve više osjećam koliko je važno da konkretna akcija postane sastavni dio tehnike. Bez toga, nikad nećete znati jeste li se stvarno promijenili – ili samo razmišljate o tome.

E- članci 24 i 25: Kreiramo li sami svoju realnost?

Nekome se ovo može činiti kao suvišno pitanje. Drugima se opet može činiti kao suvišno pitanje, ali iz suprotnih razloga. U svakom slučaju, ovo je jedno od ključnih pitanja u radu na sebi, koje direktno vodi pitanju smisla života. U svakom obliku rada s ljudima, a posebno sam toga bila sve više svjesna dok sam radila kao socijalni pedagog u školama, to je točka na kojoj razvoj ili kreće uzlaznom putanjom, ili se zaustavlja. Posebno u radu s 'problematičnim' obiteljima i pojedincima, ne može se očekivati promjena dok god osoba prebacuje odgovornost na vanjske okolnosti – a s najvećim brojem ljudi teško je uopće naći tu temu bez gubitka njihovog povjerenja.

Kako me osobno prilično iritira kad se od mene zahtijeva da nešto vjerujem samo na temelju nečije riječi ili uvjerenja, isto nastojim ne tražiti od drugih. Međutim, psihologiju, a posebno duhovnost, iznimno je teško pretvoriti u brojke, pravila i materijalne dokaze, a tako će i ostati. Službena psihijatrija priznaje (koliko mi je poznato) isključivo psihoanalitički Freudov pristup kao terapiju; svi ostali psihoterapeutske pravci smatraju se 'alternativnima' i nedovoljno znanstveno dokazanim, premda se nekolicina njih u stručnim krugovima priznaje i cijeni. Međutim, niti Freudova teorija nije niti izdaleka znanstveno dokazana – priznata je vjerojatnije zbog opće proširenosti (a do pred nekoliko desetljeća i zbog nedostatka bilo kakve alternative) nego zbog dokazanosti, a sve se više smatra zastarjelom i punom ishitrenih zaključaka, pa i manipulativnih pristupa.

Svatko od nas prije ili kasnije počinje se pitati o smislu života i vlastitoj prirodi. Mnogim ljudima je potrebna snažna emocionalna ili materijalna kriza da ih istragne iz orijentiranosti na materijalne aspekte života i potakne na razmišljanje. Ponekad tek kad smo suočeni s vlastitom patnjom ili patnjom drugih ljudi, počinjemo se pitati što je svrha života, jesmo li samo proizvod materije prepušten na milost i nemilost slučaju – ili ipak više od toga? Jesu li sve naše misli, emocije, ljubav za koju smo sposobni samo produkt kemijskih reakcija u našem tijelu – ili je možda obratno? Kao i sa znanstvenim teorijama, i tu postoji mnoštvo mišljenja, spekulacija, širokoprihvaćenih uvjerenja koja se s vremenom počinju doživljavati sputavajućim i suhoparnim, te se iznalaze nova... a ono u čemu moram dati za pravo onima koje cijelo područje duhovnosti i alternative a priori odbija, jest činjenica da je to idealno područje za manipuliranje lakovjernima.

Hoće li netko vjerovati u nešto ili ne, presudna je njegova emocionalna spremnost, pa i volja i želja da se u to vjeruje – to je slučaj s bilo kojom vrstom uvjerenja. U prirodi svih nas kao ljudskih bića je da svoja uvjerenja ne biramo putem racionalnog uma, nego putem emocija, koristeći cijeli niz obrambenih mehanizama da filtriramo nove informacije kako one ne bi previše uzdrmale naš postojeći pažljivo izgrađen sustav uvjerenja. Nekad prihvaćamo neka uvjerenja ili riječi neke osobe čak i samo na temelju nade da će nam to pomoći. Treba li samo zbog toga područje duhovnosti i unutarnjeg iskustva potpuno zanemariti? Mislim da to nije mudro.

U području duhovnosti nastojim slijediti svoj snažan unutarnji osjećaj istine i povremena intenzivna unutarnja i vanjska iskustva. Primjećujem da mnoga od tih iskustava i osjećaja dijelim ne samo s

brojnim ljudima s kojima dolazim u dodir, nego i s milijunima ljudi širom svijeta (bar sudeći po nakladi nekih od meni dragih knjiga). Nastojim izbjeći prihvaćanje previše detaljiziranih i specifičnih ideja, jer mi se ona u većini slučajeva čine proizvod ograničavajućih uvjerenja koja zahtijevaju kruto ponašanje u realnom životu. Kako je život previše raznolik da bismo ga mogli strpati u kutije i katalogizirati, radije se orijentiram na što je moguće sveobuhvatnije ideje.

Vjerujem da su naša tijela duboko povezana s našim nesvjesnim umom i unutarnjom mudrošću, te često koristim tijelo kao 'barometar' za provjeravanje smislenosti pojedinih informacija. Drugim riječima, naša podsvijest i tijelo percipiraju i reagiraju na mnogo finiji i obuhvatniji način nego naš racionalni um, a ako dovoljno svjesno i pažljivo pratimo tijelo, primijetit ćemo kako reagira praktički na svaku našu misao. Na neke od njih odgovorit će stezanjem i nelagodom, koliko god ponekad suptilnom, a na neke osjećajem radosti, opuštanja i širenja. Kad god uzmem vremena da ispitam i prevedem u riječi i najmanju nelagodu ili stezanje u tijelu kao reakciju na neku ideju, obično se ona pretvori u vrlo smislen i mudar prigovor.

Kao pravilo, prihvaćam isključivo one ideje koje u mom tijelu izazivaju potpuno pozitivnu i radosnu reakciju. Naravno, pritom je uvjet, ako već nemam materijalne dokaze ni za ni protiv, onda barem da ih mogu doživjeti logičnima i racionalno prihvatljivima. Jedna od njih je i ideja da nismo nemoćna bića prepuštena okolnostima, nego da sami stvaramo i privlačimo okolnosti u svojem životu, po načelu da ćemo privući vanjske okolnosti koje odražavaju naš unutarnji svijet.

Pojedinci koji nastoje znanstveno prezentirati ovu ideju, obično se ograničavaju na racionalni dio objašnjenja: ako u nešto ne vjerujemo, imat ćemo mnogo manje hrabrosti, želje i motivacije uopće pokušati krenuti u tom smjeru, a pogotovo ustrajati. Pritom se ističe ustrajnost i vjera u sebe gotovo svih pojedinaca koji su stvorili nešto istinski veliko i obilježili ljudsku povijest. Ipak, ova ideja nadilazi razinu same konkretne akcije u vanjskom svijetu i obuhvaća još dva koncepta: prvi je da na energetske razine naše misli i emocije privlače sličnu energiju izvana, a drugi da na nad-svjesnoj razini ta iskustva oblikujemo kako bi nam na najbolji mogući način pomogla u našem razvoju. Ovaj koncept donosi nam svijest o moći, odgovornost, osjećaj smislenosti života jači nego što ga bilo koja druga ideja može dati. Kakvog smisla ima zemaljski život pun napora i često patnje, ako patnja nema svrhu? Što je logičnija svrha izazova i patnje nego razvoj i učenje? Nije li za očekivati da osobna (a i kolektivna) evolucija ima određene zakonitosti i strukturu? Kako bi to bilo kad se ne bi mogli nadati da će, kako malo – pomalo napredujemo, naš život postajati sve kvalitetniji i sretniji, umjesto da se uvijek iznova suočavamo s istim oblicima patnje? Nije li logično da su naše misli te kojima oblikujemo svoja iskustva i svoje lekcije, budući da upravo naše misli i emocije pokazuju stanje naše svijesti; koliko smo napredovali i što još trebamo naučiti?

Nema teorije koja nam istovremeno može donijeti toliku svijest o vlastitoj vrijednosti, a istovremeno toliko potaknuti preuzimanje odgovornosti. Počinjemo biti svjesni da je isključivo na nama odgovornost za sva naša iskustva i kako ćemo na njih reagirati. To nije nametnuta odgovornost pod prijetnjom krivnje, nego odgovornost koja donosi moć i motivaciju. Više nema potrebe za zamjenskim pokazivanjem moći nad drugim ljudima ili prebacivanjem krivnje na druge, jer prepoznavamo uzroke i posljedice takvih impulsa.

Službena psihologija prepoznaje i priznaje da kao djeca doživljavamo sebe kao uzrok svega što se događa oko nas. To je razlog zbog kojeg djeca preuzimaju toliko odgovornosti za ponašanje, osjećaje, ponekad i iskustva drugih ljudi, a to preuzimanje odgovornosti često je uzrok traume. Djeci je svojstveno i ono što se (često pogrdno) naziva 'magijskim razmišljanjem' – vjerovanje da možemo stvoriti određene okolnosti ili događaje samim time što to želimo. Ako je to (uz želju i očekivanje za bezuvjetnom ljubavlju) prirodan i instinktivan način na koji u najranijoj dobi doživljavamo svijet – ima logike u pretpostavci da se radi o vrlo dubokom instinktivnom sjećanju na realnost iz koje dolazimo (i u kojoj, zapravo, uvijek i ostajemo).

Sjećanje na to ubrzo se gubi i zamjenjuju ga vrlo snažna uvjerenja o nemoći i osjećaj da vanjske okolnosti kontroliraju nas, zbog vrlo spore manifestacije posljedica u odnosu na uzroke u našem svijetu, koje je zbog toga teško povezati i prepoznati, te iskustva često teških, zastrašujućih i nerazumljivih za dijete. Okolina taj proces svesrdno potpomaže svojim strahovima, upozorenjima i opomenama djetetu, te žaleći se pred djetetom na svoje uvjete života.

Sigurno postoje područja u vašem životu u vezi kojih se osjećate nesigurno i godinama, možda i desetljećima, doživljavate vrlo slična iskustva i obrasce, dok u drugim aspektima života uspijevate a da ni ne razmišljate naročito o njima. Vjerojatno znate pametne i sposobne ljude kojima se, bez obzira čak i na najpovoljnije vanjske okolnosti, uvijek iznova nešto ispriječi na putu, a očekivanja izjalove. Možda poznajete i ljude čijim se uspjesima u pojedinim područjima potajno čudite: izgleda kao da ih postižu bez napora ili brige, čak i u naizgled nepovoljnim okolnostima. Ako istražimo bilo koji od takvih slučajeva, uvijek ćemo otkriti strah, brigu i nepovjerenje u slučaju kroničnog neuspjeha, te optimizam i prirodno, opušteno očekivanje povoljnog rješenja u područjima kontinuiranog uspjeha. Slučajnost? Možda, ali nikad još nisam upoznala ljude kod kojih bi bilo obratno.

Promatranje iskustava koja privlačimo zapravo je najbolji način otkrivanja kakva uvjerenja nosimo u sebi, budući da su mnoga od tih uvjerenja vrlo suptilna i nesvjesna. Neka uvjerenja su nam toliko duboko ugrađena u temelje karaktera da možemo imati teškoće u tome da ih uopće percipiramo kao nešto što bi se moglo promijeniti. Upravo izbjegavanje prepoznavanja i suočavanja s tim dubokim i iznimno utjecajnim uvjerenjima, ono je što mnoge ljude ometa u razvoju i drži u stanju stagnacije. Posebno ako smo se tek susreli s idejom pozitivnog razmišljanja, možemo biti u iskušenju da je doživimo i koristimo prilično površno, kao način izbjegavanja suočavanja s dubljim emocijama i pokušaj da se na brzinu izmijeni realnost. Često se očekuju promjene nakon samo površnog rada na sebi – npr. mehaničkog ponavljanja afirmacija ili vizualizacije. No, prema mom iskustvu, to jedva da i dotiče dijelove nas koje smo otcijepili i duboko potisnuli. Soulwork tome dodaje ideju da su sva uvjerenja stvorena u odnosima s važnim drugima i imaju svrhu očuvanja tih odnosa. Negativna uvjerenja u pravilu se stvaraju u trenucima traume i njihovo stvaranje zahtijeva odbacivanje dijela našeg izvornog identiteta. Rad s ovim aspektima neophodan je za trajnu promjenu uvjerenja – a vaša iskustva najbolji test uspjeha.

E-članak 26: Intimni odnosi i isključivost

Područje seksualnosti i intimnih odnosa ključno je područje sukoba između žena i muškaraca. Nerijetki muškarci izbjegavaju vezanost čak i u slučaju seksualnog odnosa, i ne razumiju zbog čega žene odnos ne uzmu malo opuštenije umjesto da od toga prave toliko emocionalno nabijeno pitanje. Većina žena smatra seksualni odnos pokazateljem emocionalne intimnosti, često isključive, i zgraža se nad muškim stavom.

Gdje god postoji konflikt, uvijek su obje strane djelomično u pravu, a djelomično u krivu. Vrlo rijetko sam vidjela ili bila uključena u konflikt u kojem bi bilo drugačije. Pitanje potrebe, odnosno opravdanosti isključivosti intimnih odnosa za mnoge je ljude i teško rješivi unutarnji konflikt, a ne samo vanjski. Za muškarce to vrijedi već dugo, ali sve više žena si također počinje postavljati to pitanje.

Još prije nekoliko desetljeća, pitanje 'Je li naš odnos isključiv?' smatralo bi se nepotrebnim ili čak heretičkim. Danas je sve uobičajenije, a pitanje je kako će intimni odnosi izgledati u budućnosti. Kroz neko vrijeme možda ćemo isključivost u partnerstvu smatrati jednako nepotrebnim i nezrelim kao što bi sada doživjeli očekivanje isključivosti u prijateljstvu. Ali to se baš i ne čini tako bliskim, jer naši ljubavni odnosi u pravilu nastaju na nedovoljno zdravim temeljima: naispunjenim dječjim potrebama umjesto privlačnosti druge osobe kakva ona uistinu jest.

Smatram da je ljubomora dječja, odnosno nezrela emocija, bazirana na potisnutom strahu da nismo dovoljno dobri, odnosno uvjerenju da smo dobri jedino ako smo važniji i bolji od svih drugih.

Inzistiranje na isključivosti odnosa vodi ovisnosti, krivnji, neiskrenosti i dubokim, često nezrelim sukobima i patnji ako se nekome od partnera sviđa i netko drugi (što nije baš lako kontrolirati). S druge strane, osobe koje odabiru slobodne odnose nerijetko ih prakticiraju s osjećajem krivnje ili kao bijeg od istinske intimnosti, te mogu okrivljavati i odbacivati sve ili neke od partnera zbog njihovih emocionalnih potreba i izbjegavati intenzivnu bliskost i komunikaciju koja vodi emocionalnim temama.

S jedne strane, smisleno je zapitati se koliko je zrelo izdvojiti samo jednu osobu kojoj ćemo dati ljubav. Takav pristup logično vodi ljubomori i osjećaju da je ljubav ograničena i da bi nam samo jedna osoba trebala biti posebnija od svih drugih (i, naravno i još više, mi njoj) što je u biti dječji stav. S druge strane, duboku intimnost i kvalitetnu komunikaciju često je teško postići i samo s jednom osobom, a pogotovo ako nam je pažnja raspodijeljena na više strana.

Ideja da prava ljubav daje bez očekivanja ičega zauzvrat je lijepa i idealistična... ali neki je doživljavaju kao izgovor da zanemaruju tuđe potrebe, a još veći broj ljudi je doživljava kao poticaj da zanemaruju svoje emocionalne želje i potrebe ako ih u nekom odnosu ne mogu ostvariti. To mi se u većini slučajeva čini kao obrambeni mehanizam racionalizacije kojim se osoba izbjegava suočiti sa strahom od napuštanja ako se zauzme za sebe i strahom da neće moći naći drugu osobu uz koju će moći ostvariti svoje želje. To je isti strah koji je u korijenu vjerovanja u isključivu ljubav: u biti strah da nema dovoljno.

Zrela ljubav prema drugoj osobi morala bi uključivati u prvom redu i poštovanje prema sebi i svojim potrebama, te osjećaj da smo slobodni odabrati onaj odnos u kojem možemo ostvariti svoje najdublje želje, umjesto da ih žrtvujemo u ime ideala ili straha i osjećaja ovisnosti o drugome. Ako duboko u sebi osjećate da je određen oblik odnosa za vas, ili nije, onda je to vaša istina. No isto tako, zrela ljubav treba uključivati razumijevanje i za partnerovu nesavršenost, emocionalne potrebe i područja učenja. Takav odnos zahtijeva iznimno strpljenje, otvorenost i iskrenost u komunikaciji, što je rijetko lako ostvariti čak i samo s jednom osobom.

Pokušati 'na silu' ostvariti otvorene odnose dok još nismo naučili zrelo funkcionirati niti u isključivima, slično je pokušaju da, prema poznatoj uzrečici, gradimo kuću od krova umjesto od temelja. Emocionalna privlačnost kod svih nas bazira se velikim dijelom na dječjim potrebama i transferima – traženjem zamjene za važne osobe iz primarne obitelji – i izvlači na površinu brojne neriješene emocije. Nastojati ostvariti zdrave otvorene odnose dok te emocije nisu iscijeljene, dok niti mi niti partner nismo još spremni i zreli za istinsku i duboku intimnost bez vezanosti, zahtijeva sve više potiskivanja i samozavaravanja, te konačno vodi prema samokritici i sve većem gubitku samopoštovanja.

Još uvijek nemam konkretno i određeno uvjerenje o ovoj temi. No zaključak koji mogu iznijeti jest da ključno pitanje nije je li u redu imati otvorene odnose ili ne. Ključno je pitanje koliko smo istinski spremni i emocionalno zreli pristupiti svakoj osobi kao potpunom ljudskom biću koje ima svoje želje i potrebe, i voditi ljubav koja uključuje sve razine osobnosti i duboko poštovanje prema drugom biću. U svom iskustvu još nikad nisam srela osobu (uključujući sebe) koja bi bila dovoljno zrela da bude istinski sposobna za to u otvorenim odnosima. Srela sam ljude koji su tvrdili da jesu... ali kad bih ih upitala jesu li spremni to isto dopustiti i svojem partneru, priča bi se odmah promijenila. Mislim da je ovo ključno pitanje koje bi si trebao postaviti svatko tko smatra da je zreo za otvorene odnose. Možda nam je svima potrebno još duže vrijeme dok kao pojedinci i kao društvo ne budemo spremni za istinski emocionalno zrele otvorene odnose... pod uvjetom da je to uopće moguće.

Kakav odnos tražiti u međuvremenu? Osobno mi se čini potrebnim i poželjnim da u potpunosti iskusim i sazrijem u području isključivog 'jedan na jedan' odnosa prije nego što mogu prijeći na teoretsku višu razinu. Osobno mi se sviđa teorija Harville Hendrixa da se intimni partnerski odnos jednim dijelom koristi kao proces iscjeljenja, kroz realnost iskustva odnosa s osobom s kojom učimo otvoreno komunicirati i voditi računa o uzajamnim potrebama. Ali život nije tako predvidiv. Nerijetko su potrebna neželjena iskustva kako bi probudila neželjene emocije, koje inače ne bi imale priliku biti iscijeljene.

E- članci 27 i 28:

Harville Hendrix: Kako naći i zadržati ljubav
(odlomci iz knjige)

Radi autorskih prava, ovaj članak ne smije se objaviti bez dozvole autora. Molim obratite se na mail ili web stranice autora.

E-članak 29: Partnerstvo i samopoštovanje

Jednom mi je postavljeno pitanje: koje bi osobine trebalo prvo provjeriti kod potencijalnog partnera? Nakon nekoliko tjedana zaključila sam da ovo pitanje vrijedi razraditi i posvetiti mu poseban članak.

Na prvo mjesto stavljam samopoštovanje. Ono utječe na sva područja života – ali nije lako pronaći osobu s istinskim, zdravim samopoštovanjem. Mnogi oblici ponašanja koje smatramo samopouzdanima zapravo su samo kompenzacija za nedostatak ljubavi prema sebi. Uglavnom je naš podsvjesni doživljaj sebe negativan, a svjesni više – manje ravnodušan, a vjerujem da gotovo nitko od nas ne zna koliko bi nam život bio drugačiji kad bismo istinski voljeli sebe.

Mnogim ljudima imponira i čini određeni užitek ako osjećaju da ih njihov partner treba, vezan je za njih i patio bi ako se rastanu (ne zvuči li to kao opis onoga što obično smatramo romantičnom ljubavlju?). No upravo to znakovi su da nas partner voli na dječji, a ne odrastao način i vidi u nama zamjenu za neku važnu osobu iz prošlosti, a ne nas kao stvarno, jedinstveno ljudsko biće. Tada niti njegova ljubav ne pripada istinski nama. Za zdravu osobu istinski je kompliment bliskost s emocionalno zrelim, samostalnim partnerom koji se ne osjeća ovisan o našoj ljubavi – no mnogi se osjećaju nesigurno u takvom odnosu.

Ako primjećujete da se raznježite, ili osjećate suptilno povećanje osjećaja sigurnosti, pa i određenu nadmoć, kad primijetite znakove nedostatka samopoštovanja kod partnera – nesamostalnost, vezanost, samokritičnost, pesimizam... – znajte da je u istoj mjeri on manje sposoban i za zrelu ljubav i poštovanje prema vama, te da to implicira sigurne probleme u nekom drugom području vašeg odnosa. Onoliko koliko druga osoba kritizira sebe, ne sluša svoje potrebe i ne smatra svoje emocije vrijednima pažnje, toliko će i prema vama postupati na isti način. S druge strane, onoliko koliko netko ne uzima u obzir tuđe osjećaje i potrebe, onoliko koliko je hladan, kritičan, agresivan, ironičan... prema vama, iznutra se na isti način postavlja prema svojem istinskom biću.

Sažaljenje, povlađivanje i uloga spasitelja neće pomoći vašem partneru, premda ne znači da ga trebate napustiti ili biti hladni i kritični u tim trenucima. Odrasla ljubav ponekad znači suosjećajno, ali i s taktom i poštovanjem, suočavanje voljene osobe s realnošću i pružanje podrške u nastojanju da postane sretnom i neovisnom.

Na drugom je mjestu na popisu poželjnih osobina, predanost radu na sebi i osobnom razvoju. Razlog zbog čega ova osobina nije na vrhu popisa, jest činjenica da nedostatak samopoštovanja u pravilu usporava promjene, čini osobu nesamostalnom, sugestibilnom, često dogmatičnom i orijentiranom na formu, a ne na sadržaj. Osoba koja na dubokoj razini ne cijeni sebe prije će cijiniti tuđe mišljenje nego svoje, a u pravilu sabotirat će sve promjene koje bi vodile povećanju svoje sreće, a dio toga je i kvaliteta partnerskog odnosa. Zbog toga samopoštovanje smatram važnijom osobinom za uspjeh odnosa.

Samopoštovanje je preduvjet optimizma, često i zdravog smisla za humor, komunikacijskih vještina i brojnih drugih osobina koje tražimo kod kvalitetnog partnera. No činjenica je da ako i sretnemo osobu koja je sve što želimo – često je nećemo uopće uzeti u obzir kao potencijalnog partnera! Takvu osobu ćemo možda i cijeniti, ali neće nas privući romantično (osim možda ako je nedostupna), jer je uloga osjećaja koje nazivamo romantičnom ljubavlju da nas vežu za osobu koja će provocirati naše neriješene obrasce i probleme. Mnogi ljudi koji ponavljaju obrazac očito nezdravih veza naučili su upravo dramu i nezrelo ponašanje povezivati s ljubavlju te to smatraju privlačnim, dok im sa zdravom osobom može biti čak i dosadno. Čak i ako ste skloniji zrelijim odnosima, vjerojatno je i s vama na neki način slično, premda je možda teže to prepoznati.

Osjećate li da vam je lako i ugodno osjetiti intenzivnu ljubav prema sebi? Osjećate li prirodno povjerenje da vas drugi ljudi mogu istinski, duboko i trajno voljeti? Imate li iskustva s osobama koje ste voljeli, ali one nisu znale prihvatiti i vjerovati u vašu ljubav? Ako ne volimo sebe, ne možemo potpuno osjetiti niti vjerovati u ljubav drugih.

Kad nas druga osoba voli, njezinu ljubav ne 'primamo' direktno, nego svijest o ljubavi te osobe ojačava i potiče one dijelove nas koji su zdravi i puni ljubavi prema sebi. Samo u onoj mjeri u kojoj smo sposobni voljeti i cijeniti sebe, moći ćemo osjetiti potpunost i dubinu ljubavi koju druga osoba osjeća prema nama.

U svakom slučaju, privući će nas osoba koja je na podjednakoj razini emocionalne zrelosti – što je gotovo sinonim za samopoštovanje. To vodi shvaćanju koliko je bitno raditi na sebi unaprijed, umjesto nadati se da će veza s drugom osobom donijeti rješenje naših problema. U tome je smisao sve češće izreke 'da bismo našli osobu kakvu želimo, trebamo prvo postati takva osoba'.

E- članci 30 i 31: Emocionalna odgovornost

Kako u zadnje vrijeme često preporučujem Harville Hendrixa kao autora čije je zapažanje i opisivanje procesa unutar pojedinca te partnerstva i obitelji kao sustava iznimno duboko, precizno i iscrpno, čini mi se bitnim naglasiti i neke aspekte u kojima se s njegovom teorijom ne slažem. Premda iznimno cijenim Hendrixovu vještinu u prepoznavanju uzroka problema, ne slažem se u potpunosti s njegovim idejama za njihovo praktično rješavanje, iz kojih se lako može steći dojam da je poželjno, pa i neophodno, da partneri preuzimaju odgovornost za osjećaje onog drugog, time se jedno drugom izmjenjujući u ulogama roditelja, odnosno djeteta. To u pravilu vodi osjećaju emocionalne ovisnosti, budući da se rješenje traži izvana, a ne iznutra. Uz to, golem teret se prebacuje na drugu osobu, koja se može osjećati emocionalno ucjenjivana, ovisno o vlastitim obrascima i intenzitetu zahtjeva.

Kratkoročno, igranje tih uloga može često biti ugodno: prepuštamo se nekom drugom, nadajući se da će naše potrebe biti ispunjene na način za kojim oduvijek čeznemo – s ljubavlju, bez boli i bez potrebe da preuzmemo odgovornost za svoje osjećaje. No na duži rok takav pristup smanjuje istinsku intimnost i privlačnost između dvoje odraslih ljudi, te potiče transfer, odnosno doživljavanje partnera kao zamjene za roditelja umjesto kao jedinstvenog ljudskog bića. Hendrix i sam piše (knjiga 'Kako dobiti ljubav koju želite') da primjećuje da se mnogi ljudi nakon početnog oduševljenja i ponovnog buđenja osjećaja prema partneru izazvanih njegovim pristupom, vraćaju razočarani iskrsavanjem starih sukoba, koji se bude jer oni počinju opet vidjeti 'u onom drugom osobu koja ima sve što oni traže, idealnog partnera koji će im nekim čudom vratiti cjelovitost'. Njegovo je rješenje za te sukobe da se oboje partnera mijenjaju, i to smjeru razvoja osobina koje druga osoba želi, što im omogućava da ponovo u sebi probude vlastite zanijekane osobine. To u osnovi smatram dobrom idejom, još jednim zanimljivim načinom korištenja partnerstva za osobni razvoj – ali još uvijek ne i dovoljnom da se iscijele oni najdublji osjećaji.

Smatram da svatko od partnera treba iskoristiti odnos da prepozna svoje obrasce, ali ne i da očekuje od druge osobe da ih iscijeli. To smatram radom na posljedicama a ne na uzrocima – što je logično dugotrajno, mukotrpno i često neuspješno. Iscjeljenje je proces koji se odvija u suradnji s drugima – ali ne kroz druge. Ključni dio posla je isključivo na nama samima.

Hendrix tvrdi da nije moguće iscijeliti sebe bez dugotrajne podrške druge osobe, jer naše nesvjesno treba realno iskustvo s drugom osobom da bi moglo promijeniti obrazac. Slažem se da je iskustvo u realnom svijetu bitno za dovršenje procesa iscjeljenja, no za najvažniji dio rada smatram da smo odgovorni sami.

Jedan od velikih nedostataka Hendrixovog pristupa je što ne pruža rješenje za ljude čiji partneri ne žele raditi na sebi (a to je daleko češće nego suprotno!) ili one čiji su obrasci takvi da im na neki način ne dopuštaju vezu u kojoj je moguća intimnost i tolika uzajamna predanost odnosu: obrasci vezivanja za ovisnike, zlostavljače, nedostupne ili nezrele osobe... To je golem postotak ljudi koji, ako bi bilo točno da im jedino odnos s partnerom može pomoći, ne bi tada imali nikakve nade. Čak i ako bi napustili sadašnjeg partnera nadajući se da će u nekom drugom odnosu pronaći iscjeljenje, njihov bi im obrazac uvijek doveo na put nekoga vrlo sličnog. Neki ljudi su godinama sami – zar bi trebali još godinama čekati da naiđe netko kako bi oni dobili priliku za iscjeljenje? Isto tako, Hendrixov bi pristup implicirao i da se ograničavajuća uvjerenja u brojnim drugim područjima ne mogu riješiti bez da se prvo ne promijene vanjske okolnosti – što je u pravilu nerealno.

Činjenica da smo velikim dijelom uvjetovani svojim djetinjstvom i da mnoge snažne, neugodne, gotovo nepodnošljive emocije potječu iz našeg unutarnjeg djeteta, mnogima je isprika za preuzimanje ili prebacivanje odgovornosti, kroz samosažaljenje ili žaljenje drugoga. Kao dijete nismo imali izbora – no kao odrasla osoba imamo, te smo u potpunosti odgovorni za način na koji ćemo se suočiti sa svojim emocijama i vanjskim okolnostima. Nitko drugi ne može tu odgovornost preuzeti na sebe, a da dugoročno ne stvori štetne posljedice za oboje - i za sebe i za nas.

Premda je u romantičnoj vezi preuzimanje odgovornosti za osjećaje partnera još uvijek prilično uobičajeno, očekivano, i partneri to zapravo smatraju ljubavlju, u svim drugim odnosima svaka će prosječno emocionalno zdrava osoba osjećati kao nametljivost i iznimno opterećenje ako netko drugi očekuje od nje da se osjeća odgovornom za njegove osjećaje i potrebe. Svatko tko ima emocionalno zahtjevnju majku, oca, baku... poznaje taj osjećaj.

Nije zdravo niti prirodno da se dijete osjeća odgovornim za emocije roditelja, koji bi trebali biti odrasli i daleko sposobniji da vode računa o svojim potrebama. No nažalost, velika većina roditelja smatra prirodnim da barem djelomično opterećuje čak i malo dijete svojim osjećajima. To kod djeteta stvara krivnju i snažan sukob između njegovih zdravih, prirodnih osjećaja i nametnute odgovornosti, čime se utemeljuje obrazac koji se nastavlja u odrasloj dobi. Kod malog djeteta, kojemu je potrebno da vjeruje roditeljima, redovito će prevladati nametnuti osjećaji, dok će prirodni porivi biti potisnuti. Kao odrasle osobe, u sličnim situacijama možda ćemo uspjeti donijeti zdravu odluku – ali rijetko bez osjećaja krivnje.

Briga ili krivnja vezana uz osjećaje druge osobe, a često i dobronamjerni porivi da utječemo da se druga osoba osjeća bolje, automatski znače da u tom trenutku dotičnu osobu ne doživljavamo kao odraslo, moćno biće, već kao dijete koje se ne može nositi sa životom i svojim osjećajima bez tuđe pomoći. Kako je naše društvo u prosjeku još uvijek relativno nezrelo, većini je ljudi ovo prihvatljivo, pa čak i poželjno, donoseći osjećaj olakšanja. No ako ste iskusili osjećaj da se netko tako postavlja dok vi to ne želite – sigurno ste na neki način osjetili da vas ta osoba potcjenjuje svojim nepovjerenjem u vašu snagu, koliko god možda dobronamjernim.

Preuzimajući odgovornost koja pripada drugome, oduzimamo toj osobi moć – šaljemo joj poruku da je ne smatramo dovoljno snažnom, zreloom i sposobnom. Ako smo skloni tome, u nekoj drugoj situaciji vjerojatno ćemo istu takvu poruku poslati sami sebi i očekivati da druga osoba preuzme odgovornost. Možda najefikasnija pomoć koju možemo dati drugome je prepustiti mu njegovu odgovornost, a time i moć – a jedna od najvećih usluga koju možemo učiniti sami sebi je u potpunosti prestati okrivljavati druge ljude ili vanjske okolnosti za ono što osjećamo, te odustati od uživanja u sažaljenju ili brizi drugih.

S druge strane, zdravo suosjećanje je poželjno i potrebno – razumijevanje druge odrasle osobe koja

se bori sa sličnim problemima kao i mi sami, te pružanje podrške u njezinom nastojanju da ih iscijeli. Ljudi koji koriste ideju (tuđe) odgovornosti da bi izbjegli obzirnost, intimnost i ulaganje u odnos čine to iz vlastitih dječjih strahova od bliskosti i zahtjeva, te nezrelih otpora uvažavanju tuđih osjećaja i želja. Podloga tome je potisnuti osjećaj krivnje i pretjerane odgovornosti za tuđe potrebe; osjećaji koji su toliko snažni i neugodni da vode izbjegavanju svake mogućnosti da dopru u svijest. Odbijanje preuzimanja odgovornosti ne znači odbijanje pružanja ljubavi i pažnje te međusobnog ispunjavanja zdravih ljudskih potreba u odnosu. To je osjetljiva ravnoteža za čije je održavanje potrebno (naravno...) pažljivo promatranje vlastitih emocija kako bi se prepoznalo koje su potrebe i želje zdrave i primjerene, a koje samo odgađaju emocionalnu zrelost. Lijepo je i donosi mnogo užitka razmijeniti s partnerom međusobne želje u odnosu, uživati u svjesnom činjenju nečega što je ugodno drugoj osobi ili kad ona to isto čini za nas; stvoriti atmosferu povjerenja u kojoj se možemo izraziti i osjećati dobrodošli da budemo ono što jesmo u potpunosti... No ako se to pretvori u igru roditelja i djeteta, u očekivanju da naše potrebe budu bezuvjetno ispunjene... ubrzo vodi sukobu ili nijekanju vlastitih osjećaja.

Ipak, sam unutarnji rad na sebi nije dovoljan za kvalitetan odnos. Ako se jedna osoba mijenja brzo, a druga mnogo sporije ili stagnira, odnos će brzo biti doveden u pitanje. To je vrlo česti rizik rada na sebi, rizik koji u pravilu uključuje neželjene promjene u drugim područjima života ako bi se odnos raspao, počevši od materijalne sigurnosti. Znanje o tome može utjecati da suptilno sabotiramo vlastiti napredak, čak i ako to nije naša svjesna želja.

Također osjećam da ima smisla da je iskustvo kvalitetnog odnosa s drugom osobom potrebno za dovršenje procesa iscjeljenja. Na sličan način, kod svakog rada na sebi vanjsko iskustvo i vanjska promjena, suočavanje s određenim okolnostima na drugi način, potrebno je da bi se proces dovršio. No razlika je u tome da li u sam proces osnovnog iscjeljenja ulažemo vlastitu svijest i trud, ili to očekujemo od drugoga.

E- članci 32 i 33: Razgovori s Bogom (N. D. Walsch)
(odlomci iz knjige 1)

Radi autorskih prava, ovaj članak ne smije se objaviti bez dozvole autora. Molim obratite se na mail ili web stranice autora.

E-članci 34 - 36: Kriticizam i okrivljavanje

'Kritika' je riječ koja u biti označava procjenu, odnosno komentar nečega; što po definiciji može biti pohvalno, negativno ili neutralno. No navikli smo doživljavati tu riječ u negativnom kontekstu i izjednačavati je s kriticizmom, koji označava primjećivanje, pa i traženje svega što bi moglo biti greška ili mana objekta. To ne začuđuje, uzevši u obzir koliko je uobičajeno kod svih nas da radije usmjerimo pažnju na ono što možemo kritizirati u negativnom smislu, pogotovo kad se radi o drugim ljudima, nego na ono što možemo pohvaliti.

Uobičajeno je i zapravo za očekivati, da bez obzira koliko se možda trudili oko nečega i postupali s dobrim namjerama, to će biti primijećeno daleko rjeđe nego najsitnije greške i propusti. Nažalost, najčešće je obitelj sredina u kojoj se kriticizam izražava najdirektnije i s najmanje obzira, budući da u obitelji ne osjećamo ni izdaleka toliko inhibicija kao među manje poznatim ljudima. To u pravilu nije posljedica većeg poštovanja prema ljudima koji ne pripadaju obitelji, nego činjenice da ne znamo kako bi oni mogli reagirati na direktnu kritiku. Umjesto toga, radije ih kritiziramo kad nisu prisutni, s nekim trećim – a često bolje da ne znate što drugi govore o vama iza vaših leđa, ili misle u sebi.

Kriticizam je među najuobičajenijim i najdugotrajnijim negativnim utjecajima s kojima se suočava

mlado ljudsko biće. Premda je sve veći broj roditelja svjesnih da je dijete punopravna osoba, te jednako, ako ne i više, svjesno, inteligentno i osjećajno kao i bilo koji odrastao čovjek, još uvijek većina roditelja podređuje dobrobit djeteta svojim nezrelim potrebama i kratkoročnoj udobnosti. To često vodi komunikaciji koja se gotovo svodi na opomene, kritike, u težim slučajevima i vrijeđanje, dok se dobre osobine i pohvalno ponašanje djeteta daleko rjeđe primjećuju.

Odrasli u takvim okolnostima, nije ni čudo da i sami počinjemo tako razmišljati o sebi, a zatim i o drugima. Već je kod male djece izrazito uobičajeno da će često kritizirati i odbacivati drugu djecu na temelju sitnica, a daleko rjeđe primjećivati ono pozitivno u njima. Odrasli su suptilniji i ni izdaleka toliko direktni u izražavanju takvih stavova, no unutarnji obrazac ostaje isti.

Takvo ponašanje obično prati i podržava određeni osjećaj olakšanja, što ćemo vjerojatno prepoznati ako preispitamo osjećaje koji nas motiviraju u trenucima kriticizma. Radi se o potrebi da se osjetimo bolji od drugih, ili barem podjednako dobri – što automatski indicira neko područje na kojemu imamo negativna uvjerenja o sebi.

Većinom smo već upoznati s idejom da druga osoba zapravo ne vidi i ne kritizira nas, nego vlastite projekcije temeljene na samokritici i prošlim iskustvima. No čak i ako smo svjesni da se radi o iluziji, jedno je znati to racionalno, a sasvim drugo usvojiti tu činjenicu na emocionalnoj razini, tako da nas kriticizam istinski više ne može dirnuti.

Svaki put kad nas neka kritika zaboli, to je indikacija da barem jedan manji dio nas vjeruje u nju. Ako nam netko kaže nešto što apsolutno ne vjerujemo, nasmijati ćemo se i istog trena zaboraviti. S druge strane, neke kritike nas kraće ili duže vrijeme potihno grizu. U tom se slučaju neki dio nas pita: ...a možda ipak...? Automatska je reakcija krenuti u potragu za onime što mi kod dotične osobe možemo iskritizirati, čak i ako nema nikakve veze s kontekstom. Čini se da nalaženjem mane drugoj osobi nastojimo pojačati svoju sigurnost (ili nadu?) da je i u svom odnosu prema nama u krivu. Isti se proces pokreće bez obzira je li kritika bila djetinjasta i zlonamjerna, ili možda samo riječi koje smo subjektivno doživjeli kao kritiku, iako nisu tako zamišljene.

Što više cijenimo sebe, to ćemo lakše vidjeti pravu namjeru drugih ljudi, umjesto da njihove riječi čujemo kroz snažan filter vlastitog samokriticizma. Ponekad se iznenadim kad čak mjesecima nakon što sam nešto rekla bez ikakvih primisli, otkrijem da je druga osoba to shvatila u negativnom kontekstu. Vjerojatno je još više takvih situacija o kojima apsolutno ništa ne znam. Isto tako, povremeno se i sama uhvatim u krivoj interpretaciji tuđih riječi i postupaka. Nevjerojatno je koliko utjecaja može imati izbor određenih riječi (koje nama možda imaju neutralan ili čak pozitivan kontekst, a netko ih na temelju svog iskustva povezuje s negativnim značenjem), a ponekad čak i redoslijed riječi u rečenici.

Nema previše smisla svaku riječ kontrolirati da bi izbjegli da nas netko krivo shvati – ili ćemo uništiti svoju spontanost, ili ćemo vrlo brzo odustati – no dobro je pratiti neverbalne reakcije sugovornika na ono što kažemo, i ako nam se nešto učini neočekivanim, provjeriti kako je on to shvatio. Mogu navesti više primjera kad sam u razgovoru na trenutak primijetila neobičnu reakciju, ignorirala je jer je bila previše suptilna da bih je smatrala važnom ili jer mi je nešto drugo odvušlo pažnju, da bih nakon dužeg vremena shvatila da sam reagiravši na vrijeme mogla izbjeći priličan nesporazum.

Kriticizam uništava odnose i lišava nas šanse za mnoga lijepa iskustva. Realna je šansa da će ono što smo rekli dospjeti do druge osobe – a ona neće znati da smo to govorili da bi se sami sa sobom osjetili bolje i da vjerojatno ni pola od toga nismo stvarno vjerovali. Ako govorimo o drugoj osobi pozitivno, to će možda i rjeđe dospjeti do nje... ali je učinak na kvalitetu odnosa izuzetan.

Ponekad je u podlozi kriticizma uistinu želja da se drugoj osobi nanese bol. To je u pravilu način na koji pokušavamo privući pažnju druge osobe i motivirati je da razumije i suosjeća s našom vlastitom boli (ujedno potajno uživajući u mogućnosti da je kaznimo). Prema Johnu Grayu ('Mars i Venera – za svaki dan') muškarci su skloniji pokušati to ostvariti direktnim i očitim izazivanjem boli kod drugoga, dok su žene u nanošenju boli suptilnije – prikriveni kriticizam, odbacivanje i sl. – ponekad i to do te mjere da to usmjere prema samima sebi ili kroz ponašanje koje kao krajnji rezultat daleko više povređuje njih nego druge.

Drugim riječima, ako vas netko pokušava povrijediti, vjerojatno je to vrlo dobro prikriveni poziv

upomoć i želja za vašim odobravanjem. Nažalost, to je jedan od najneefikasnijih pristupa poznatih čovječanstvu uopće. Ne samo da gotovo nikad ne daje rezultate, nego u pravilu izazove ljutnju i obrambenu reakciju, čime se vjerojatnost za konstruktivno rješenje sukoba drastično približava nuli (na globalnoj razini isto kao i na individualnoj). Zbog čega je i dalje toliko popularan, ostaje jedan od svjetskih misterija. Umjesto toga, pokušati barem donekle razmotriti gledište druge osobe ne samo da njoj šalje poruku prihvaćanja i poštovanja i daje joj prostora (a često i motivacije) da uzme u obzir naše, nego i nas same može obogatiti kao osobu. Vjerojatno možete primijetiti, ili barem zamisliti, koliko je lakše i prirodnije biti tolerantni prema drugome ako nam i on da donekle za pravo, koliko smo tada spremniji priznati i vlastitu pogrešku. No čini se da najčešće, slično kao djeca, i najblažu toleranciju za tuđe stavove doživljavamo kao poraz vlastitih.

Jedan od razloga priklanjanja takvom pristupu često je nesposobnost da direktno i iskreno komuniciramo s drugom osobom. Obično su u podlozi toga dječji strah i stid, te sumnja u sebe u svoju vrijednost ili krivnja zbog osjećaja da ne zaslužujemo zauzeti se za sebe.

Svi mi želimo sretne odnose pune ljubavi, no ponekad se ni uz najbolju volju i najbolje namjere ne mogu izbjeći sukobi i nerazumijevanje. Svi još uvijek nosimo u sebi nezadovoljenu dječju potrebu da nas se bezuvjetno podržava i odobrava nam, jer je rijetko kome od nas ta potreba bila stvarno ispunjena onda kad bi to bilo prirodno - dok smo bili djeca. Naučili smo ispunjavati tuđe kriterije i uspoređivati se s njima, potiskivati svoje osjećaje i pretvarati se da smo ono što nismo kako bi 'zaslužili' ljubav... i još uvijek to pokušavamo.

Kako je potreba za odobravanjem i podrškom neprekidno prisutna, ako nas druga osoba ne razumije ili se ne slaže s nama, lako će se probuditi dječji osjećaji odbačenosti, ljutnje i sumnje u sebe.

Posebno je to prisutno u najbližim odnosima, onima u kojima se najviše nadamo primiti... i koji često upravo zbog ovakvih unutarnjih procesa završavaju s boli umjesto srećom. Možemo se ponašati na određen način i imati osjećaj da se 'toliko trudimo, a nikad nije dovoljno' – dok druga osoba možda niti ne zna da se uopće trudimo. Možda od druge osobe želimo određeno ponašanje, koje s njene strane ne bi bilo prirodno i iskreno, ili želimo da dijeli stavove koje ona ne može prihvatiti. Možda joj zamjeramo neke detalje u ponašanju ili njezine osobne probleme, koji nas zbog potpuno nesvjesnih sjećanja podsjećaju na roditelje. Možda bi se druga osoba, da joj to kažemo, mogla ponašati drugačije – ali nikad joj to ne kažemo jer se bojimo odbacivanja.

Kao i u odnosu s roditeljima, potiskujemo svoje emocije dok ne postanu dovoljno jake da ih ne možemo ne biti svjesni... a tada započinje nedovoljno shvaćen, i za odnos vrlo destruktivan, mentalni proces opravdavanja sebe – ne samo svojeg ponašanja, nego i svojih emocija koje nam je teško prihvatiti. Ako osjećamo krivnju, sumnju u sebe ili neku drugu vrstu nelagode zbog emocija koje bismo radije potisnuli, počinjemo ih opravdavati tražeći greške u ponašanju druge osobe. Možda su te greške realne – ali zbog toksične potrebe da si olakšamo teret neugodnih emocija, počinjemo preuveličavati njihovo značenje, pripisivati drugoj osobi negativne osobine i namjere – općenito, postajemo netolerantni za različitost i nesavršenstvo drugih, te činimo upravo ono zbog čega bi drugu osobu naročito lako osudili – postavljamo vrlo visoke kriterije i uvjete za svoje prihvaćanje i ljubav. Ono što je posebno šteta, je što mnogi odnosi nemaju prilike čak ni započeti zbog takvih očekivanja.

Potisnuti strah da možda nismo u pravu izaziva još jaču potrebu da se traže greške kod druge osobe, a opravdava vlastito ponašanje. Ispod toga je osjećaj manje vrijednosti i strah od pogreške, zbog iskustava postidivanja koje se naširoko koristi kao odgojna metoda. Smatram da je to u korijenu mnogih oblika netrpeljivosti i nasilja.

Nezadovoljena potreba za odobravanjem vodi prema nerealističnom neprihvatanju različitosti drugih i različitih mišljenja. U ljubavnom odnosu, strast se isprva često pojavljuje upravo kao rezultat privlačnosti prema različitosti druge osobe – nešto što može biti snažna motivacija prema radosnom proširivanju svojih granica ugođe i otkrivanju novih – možda potisnutih – dijelova sebe. No kad se početna zanesenost smanji, a potrebe i očekivanja izrone na površinu, često počinjemo očekivati nerealističnu sličnost, slaganje i odobravanje sa strane druge osobe, čak i ako znamo da dolazi iz različitog okruženja i ima različita iskustva, te je navikla razmišljati na određen način. Pritom, naravno, svaka strana kreće od stava da je ona ta koja nema potrebe za promjenom.

Na žalost, upravo takav stav mnogi nezreli roditelji zauzimaju prema djeci, od kojih očekuju da ispune njihove potrebe i očekivanja, a ne vide ih kao posebna, različita bića.

Kad primijetite suptilno, često nerealistično, nezadovoljstvo i ljutnju u odnosu, nemojte čekati da se nakupi. Priznajte ga u prvom redu sebi, istražite ga, a po mogućnosti priznajte to i drugoj osobi, čak i ako vam se čini glupo i smiješno. (što je čest slučaj – ono što nam izaziva snažne emocije često su očito iracionalne sitnice). Time sprečavate ono što će se inače gotovo sigurno dogoditi – druga osoba će svjesno ili podsvjesno percipirati vaše okrivljavanje, što će u njoj pokrenuti taj isti proces: osjećaj da je kritizirana, suptilnu ljutnju, sumnju u sebe, potrebu da opravda svoje ponašanje i svoje emocije... i stvara se začarani krug koji je često uzrok prekida ili postupnog hlađenja odnosa, potpuno nepotrebnog i bez pravog razloga. Umjesto toga, svaka takva situacija je prilika da povećate bliskost s drugom osobom (pod uvjetom da komunicirate bez okrivljavanja)... i možda se usput naučite nasmijati vlastitim problemima.

Najčešće se kao podloga kritike navode vlastite zanijekane osobine, odnosno, vrlo je raširena tvrdnja da kritiziramo u drugima ono što ne možemo prihvatiti u sebi. To je također često moguće, premda ta tvrdnja zvuči pomalo moralizatorski i implicira da svi imamo puno ozbiljnih mana kojih nismo svjesni. Smatram da se tu ne radi toliko o nekim posebnim manama, koliko o tome da smo internalizirali kritike svojih roditelja: ako roditelj određeno ponašanje i osobine djeteta (ili drugih ljudi) prezire, ignorira ili kažnjava, učimo se tako ponašati sami prema sebi, a zatim prirodno i prema drugim ljudima.

Ako primijetimo da kritiziramo ljude zbog sitnica, ono za što ih najviše optužujemo (u sebi ili s prijateljima) često je i ono za što smo najviše optuživali svoje roditelje. Možemo zamjerati drugima da nas ne cijene dovoljno, ne podržavaju ili ne vole, ne doživljavaju važnima, ili da su sebični, grubi, bezobzirni, hladni – pa i prekritični... često samo na temelju toga da nam ne daju ono što bismo željeli. Čak i ako smo pritom u pravu, ono što nas sprečava da prihvatimo druge ljude iako su nesavršeni, potisnuto je dječje zamjeranje roditeljima i sumnja u vlastitu vrijednost. Jedan od znakova tog procesa je da se ne usuđujemo otvoreno razgovarati s drugom osobom o problemu. Ponekad možemo potpuno odbacivati i dijelove sebe koji nalikuju određenom ponašanju roditelja. Također, odbacivanje dijelova sebe isprepliće se s osjećajima u vezi ponašanja naših roditelja: ako smo kao djeca osjećali pritisak da određene osobine i emocije potiskujemo, često su roditelji taj pritisak provodili na negativan način: možda su na ljutit i nasilan način pokušavali suzbiti našu ljutnju i agresivne porive, ili su zanemarivali naše želje s ciljem da nas nauče nesebičnosti, samostalnosti ili suradnji itd. Time se u djetetu stvara strah i stid, koji se u situaciji kad se netko drugi ponaša na način koji mu nije bio odobran, isprepliću sa suprotstavljenim, buntovničkim porivima.

Konflikt, čak i ako je skriven kao što se ponekad događa kad se radi o kriticismu, rijetko je crno-bijela situacija – u pravilu je svaka strana u nečemu 'u pravu' a u nečemu 'u krivu', odnosno jedan aspekt situacije naglašava, dok drugi zanemaruje. Problem i ključni uzrok konflikta, jest kad se ne usuđujemo priznati stajalište druge osobe, kako ne bi ispalo da je ona u pravu, a mi u krivu.

Paradoksalno, upravo priznavanje tuđeg stajališta u pravilu daje osobi prostora da i ona razmotri naše. Na taj način oboje dobivamo priliku da obogatimo i proširimo sebe te možda naučimo nešto važno.

E-članak 37: Traženje vlastite istine

(iz knjige Sanaye Roman: 'Personal Power Through Awareness')

Radi autorskih prava, ovaj članak ne smije se objaviti bez dozvole autora. Molim obratite se na mail ili web stranice autora.

E- članci 38 i 39: Komunikacijske vještine, moć i manipulacija

Povremeno primjećujem knjige i seminare koji se reklamiraju bombastičnim obećanjima kao što su: 'preuzmite kontrolu u svakoj komunikaciji', 'kako navesti ljude da čine ono što želite', 'kako razviti magnetsku privlačnost' i slično.

Svime što činimo utječemo na druge ljude čak i bez svog znanja ili namjere, pa će autori takvih knjiga reći: ako već to ionako činimo, zašto to ne činiti tako da iz toga proizađe nešto dobro za nas? U jednom članku o čovjeku koji vodi seminare za muškarce o zavodjenju žena, čitala sam između ostalog njegovu izjavu da su to ionako načini na koje se potiče samopouzdanje kod žene koju se želi zavesti, ili joj se korištenjem određenih riječi i fraza sugerira da ona ima određene kvalitete kao što su spontanost, avanturistički duh, opuštenost i slično – te u tome nema ničeg negativnog.

Komunikacijske vještine su iznimno važne u ljudskim odnosima jer nepažljivom komunikacijom možemo stvoriti brojne nesporazume i probleme. Često je, međutim, vrlo tanka granica između svjesnog korištenja komunikacijskih tehnika u svrhu poboljšanja odnosa i komunikacije, te u svrhu utjecanja na drugu osobu da bi učinila nešto što mi želimo a što možda nije ono što ona istinski želi, ili, što je još češći slučaj, ako nije u potpunosti upoznata s našim namjerama. Primjerice, roditelji upoznati s tehnikama komuniciranja s djecom, nerijetko ih primjenjuju upravo u tu svrhu, umjesto iz želje da istinski razumiju što želi i osjeća njihovo dijete. U slučaju tehnika zavodjenja iz prethodnog primjera, one se u pravilu koriste radi seksa i kratkotrajnih avantura bez da su te namjere obznanjene, ili da bi se drugu osobu navelo da se zaljubi prije nego što dovoljno dobro upozna našu pravu osobnost i bude u mogućnosti procijeniti koliko joj se ona stvarno sviđa. Pobornici korištenja komunikacijskih vještina u svrhu upravljanja drugima rekli bi da ako postignemo da druga osoba stvarno želi tako se ponašati, ili da se osjeća bolje sa samom sobom, zapravo joj činimo dobro. Ova ideja, međutim, implicira stav nepoštovanja, odnosno da znamo bolje od druge osobe što je dobro za nju. To je čak i u odnosu roditelj – dijete često prilično egoističan i nezreo stav, a posebno ako se radi o odnosu s drugom odraslom osobom.

Čak i ako smo uvjereni da drugoj osobi činimo dobro, upitajmo se kome može činiti zadovoljstvo ili tko se može osjećati čisto sam sa sobom znajući da je utjecao na drugu osobu bez njezina znanja? Je li moguće činiti to s poštovanjem prema drugoj osobi, ako je svjesnom kontrolom automatski stavljamo u poziciju slabije, manipulirane osobe? U takvom odnosu iskrenost i bliskost postaje sve manje moguća. S druge strane, je li uopće moguće utjecati na drugu osobu s njezinim znanjem i pristankom, ako često niti sami ne znamo kako utječemo na druge?

Možda je jedno od pravila da što više pokušavamo drugoj osobi sakriti da pokušavamo utjecati na nju, to je vjerojatnije da to činimo iz pozicije nepoštovanja. Komunikacijske tehnike najiskrenije su i najpoštenije ako ih možemo primijeniti bez da skrivamo da ih primjenjujemo. Osobno se radi vlastitog integriteta najradije priklanam pristupima koji nisu dizajnirani da probude određene osjećaje ili način komunikacije, nego da pomognu drugoj osobi da svjesno i samostalno razmotri vlastite, odnosno moje stavove.

Potreba za moći prisutna je kod svakoga. Želimo blistati prema vani, biti privlačni drugima, osjećati se moćnima – za svakoga to su vrlo privlačne slike i lako je naći opravdanje da to pokušamo postići. Pitanje koje si pritom rijetko postavljamo jest, zbog čega osjećamo potrebu za time? Koji unutarnji osjećaj nam nedostaje, a želimo ga postići na taj način? Zbog čega se osjećamo dovoljno vrijedni jedino ako se možemo osjetiti posebni, bolji od drugih? Raditi na vlastitom samopoštovanju umjesto na vanjskom uspjehu može nam uštedjeti ne godine, nego desetljeća napora. Još i više: nikakav vanjski uspjeh ne može zamijeniti, niti izazvati, istinsku ljubav prema sebi. Ona mora doći iznutra umjesto izvana; osjećaj koji je neusporedivo bolji od osjećaja moći nad drugima – a tada ćete vjerojatno otkriti da će vas i drugi cijeniti i voljeti više i iskrenije nego što se to može postići bilo kakvim trikovima.

Kao pravilo, ako se u nekoj komunikaciji osjećate suptilno izmanipulirani čak i ako ne znate na koji način – prilično je vjerojatno da i jeste. Ključna je unutarnja namjera i percepcija druge osobe, dok vanjsko ponašanje može biti toliko slično da je vrlo teško razlikovati ono iskreno od neiskrenog – no gotovo je nemoguće na duži, pa i na kraći rok igrati tu igru a da nas ne odaju sitni neverbalni

signali: minimalne promjene tona glasa, ukočenost mimike, sitne neusklađenosti ili korištenje fraza umjesto spontanog govora – signali koje svjesno često niti nećemo primijetiti kod druge osobe, ali hoćemo nesvjesno. Obično će to izazvati osjećaj koji ćemo protumačiti otprilike kao 'nešto mi je tu čudno, ali teško mi je odrediti što'. Što prije registriramo i protumačimo taj osjećaj, to bolje – a da bi to mogli činiti uspješno, po mogućnosti u samoj situaciji, a ne tek nakon nje, potrebno je uvježbati promatranje i prepoznavanje svojih osjećaja.

Daleko je lakše živjeti otvoreno i iskreno nego stalno se kontrolirati i glumiti nešto što ne osjećamo istinski, neprestano voditi računa o tome igramo li igru savršeno ili smo nešto propustili i postoji li mogućnost da nas drugi prozru, neprestano strahovati da će se to dogoditi – koliko je to vrijedno truda i energije, čak i ako ne smatramo da želja za moći ukazuje na unutarnji problem?

Ako smo svjesni da igru igramo na kraći rok, onda trebamo biti svjesni i da je to istinska manipulacija i da nam istinski nije stalo do druge osobe. Druga je, također česta mogućnost, da želimo na duži rok impresionirati druge kako bi se osjećali bolje sami sa sobom. U tom slučaju, nepoštovanje prema drugima je često više nesvjesno nego svjesno, kao i nepoštovanje samih sebe - unutarnji osjećaj nemoći ili nevažnosti kojeg prikrivamo utjecajem na druge. Osoba koja ne cijeni dovoljno sebe bit će privučena tehnikama koje nude moć i utjecaj kako bi popunila unutarnju prazninu uz koju je vezano nesvjesno vjerovanje da ne možemo dobiti ljubav i poštovanje ako smo iskreni – ako pokažemo kakvi stvarno jesmo, odnosno kakvima se duboko u sebi osjećamo.

Kad se radi o zavodjenju, često se koriste određeni naučeni načini zavodjenja kao uobičajen ritual. Zbog toga može biti teško prepoznati manipulaciju. Uz to, osoba koju se zavodi često također želi uživati u igri, zadržati ugodne osjećaje koji se u njoj potiču i želi vjerovati da je druga osoba iskrena. To se događa čak i kad se radi o ponašanju koje je uobičajeno u načinima zavodjenja, kao da je naučeno s televizije, pa čak i ako inače znamo prepoznati manipulaciju. Volimo se nadati da je druga osoba možda ipak iskrena, a naučene pristupe koristi zato jer želi biti romantična na način koji oboje poznamo.

To je, istini za volju, moguće, no smatram da, što je netko prirodiji i spontaniji u izražavanju sviđanja, to je vjerojatnije da se tako ponaša i inače, te da posjeduje zdravo samopouzdanje zbog kojeg se ne boji iskreno se izraziti. Ako želimo procijeniti osobu, najbolje je da je promatramo u komunikaciji s ljudima koji joj nisu toliko važni, posebno u sukobima i stresnim situacijama – vrlo vjerojatno će se i prema nama postavljati na sličan način kad zaljubljenost izbljedi.

Kad koristite komunikacijske tehnike, upitajte se koristite li ih da bi sakrili svoju pravu namjeru i prave osjećaje, ili da bi ih na pristupačan način izrazili. Svaki put kad koristimo određene komunikacijske vještine kako bi izbjegli biti prirodni i iskreni prema drugoj osobi, udaljujemo se i od vlastitog istinskog bića, istinskih osjećaja i mogućnosti da zavolimo sebe.

Cijena prividne moći nad drugima – čak i ako je postignemo – jest da nikad nismo u stanju opustiti se i biti ono što jesmo, jer smo pod pritiskom da nastavimo održavati privid, u pravilu ne samo u odnosu s drugima, nego i sa samima sobom. Uvijek smo na oprezu i u strahu da nas drugi ne bi prozreli. Ono što vam autori takvih knjiga neće reći, je da kontrola nad drugima podrazumijeva i mnogo drastičniju, bolnu kontrolu nad samima sobom, i to onim najizvornijim i najiskrenijim dijelovima sebe. Možda nema boljeg primjera 'bumerang – efekta' od tehnika pokušaja kontrole nad drugima.

Ako smo u iskušenju da koristimo ovakve pristupe, upitajmo se i sljedeće: želimo li opuštene i otvorene odnose s emocionalno zdravim ljudima koji ne podnose takvu vrstu igrice – ili želimo vidjeti ljude kao marionete, pokušavati ih oblikovati kao takve, te time privlačiti nezrele ljude koji su skloni igrama, glumi ili podložnosti manipulaciji.

U svom iskustvu s osobama koje su koristile slične načine komunikacije te čak i imale određenu moć i karizmu nad drugima – nikad nisam imala dojam da su istinski sretne, da vole i poštuju sebe. Cijena uspjeha u kontroli komunikacije je da će drugi ljudi voljeti i možda se diviti našoj masci, ali ne našem istinskom biću – a to je stav iz kojeg i sami krećemo i kojeg, što je veći uspjeh, postaje sve teže osvijestiti i promijeniti. S druge strane, poznajem i ljude koji zrače istinskom privlačnošću. Njihova karizma proizlazi iz zdrave ljubavi prema sebi - uživanja u vlastitom tijelu i vlastitom postojanju, bez potrebe da se takav stav nametne drugima.

E-članak 40: Energetski vampirizam

'Energetski vampiri' termin je kojima se u New age krugovima obično označavaju osobe koje na neki način utječu da se drugi osjete umornima, fizički i/ili energetski iscrpljenima ili čak nesigurnima u sebe.

Stekla sam dojam da se ovom pojmu pridaje prevelika moć. Poneki autori opisuju 'energetske vampire' tako da stvaraju dojam da se radi o osobama s posebnom moći, odnosno sposobnošću da koriste svoju energiju kako bi crpili tuđu. Bez da se to jasno definira, o takvim se osobama često govori kao da to čine barem djelomično svjesno i namjerno, a u svakom slučaju na način kojem se teško oduprijeti i protiv kojeg su potrebni posebni oblici zaštite.

Moje je mišljenje i dosadašnje iskustvo o 'energetskom vampirizmu' da se u pravilu radi o takvim oblicima emocionalne komunikacije, češće nesvjesne i neverbalne nego svjesne i verbalne, koje kod druge osobe izaziva emocionalnu nelagodu i pad resursa. Često se radi o osobama koje se postavljaju nemoćno i potrebito, mnogo traže i očekuju od drugih ili na neki način imaju potrebu snažno manipulirati drugima. Često to čine putem izazivanja osjećaja krivnje ili nedostatnosti. U drugim slučajevima, može se raditi o stavu nadmoći i izazivanju nesigurnosti u drugima. Na nesvjesnoj razini, te se poruke obično prenesu prije nego što se ijedna riječ izgovori, zbog čega se stječe dojam da se u tu svrhu koristio neki poseban pristup.

Naziv je djelomično primjeren budući da emocije jesu energija i utječu na nivo budnosti i snage koju osjećamo, no neprimjeren u smislu da sugerira jednostranu odgovornost za taj pad energije. Nitko ne može utjecati na naše emocionalno stanje izvana, ako u nama ne postoji nešto što reagira na taj vanjski povod.

Ponekad uzrok pada energije može biti u transferu – odnosno druga nas osoba može podsjećati na neko neugodno iskustvo ili osobu zbog koje smo se loše osjećali. Možda nas na to podsjeća svojim stvarnim ponašanjem, a možda tek određenim sitnim sličnostima, gestama ili fizičkim obilježjima koja su dovoljna da nas potpuno nesvjesno podsjetite na neugodne osjećaje iz prošlih iskustava.

Nazvati nekoga energetskim vampirom zgodan je način etiketiranja tuđeg ponašanja, ali mudro je zapitati se što on zrcali u našem životu, zbog čega smo ga privukli. Ako imate problema s 'energetskim vampirima', provjerite na koji oni to način čine, koje vas njihove osobine najviše smetaju, a zatim provjerite postoje li područja u kojima se na sličan način ponašate sami prema sebi, crpite vlastitu energiju ili ne poštujete svoje granice.

Ako ne pronađete ništa, provjerite što vas sprečava da jednostavno prekinete komunikaciju s tom osobom, ili ako je komunikacija nužna, da postavite čvrste granice i razgovarate čvrsto, iskreno i iz stava samopoštovanja. Obično je to upravo osjećaj krivnje, koji prirodno izaziva pad snage i energije.

Premda sama to nisam iskusila, te smatram da je to mnogo rjeđi slučaj, osobe koje poznajem i cijenim navele su mi i slučajeve svjesnog i snažnog manipuliranja tuđom energijom, naglašavajući da to često čine ljudi koji se postavljaju kao učitelji i manipulativnim pristupom navode ljude na emocionalno otvaranje. O tome mi je teže govoriti jer nemam to iskustvo niti sam istraživala takve pristupe, no smatram da je poruka u osnovi ista, premda drastičnija i vidljivija: na koji način ne poštujete svoju slobodu i svoje granice, odnosno zbog čega ste prihvatili i ostajete u odnosu s takvom osobom?

U svakom slučaju, za takvo iskustvo, kao i mnoga druga naizgled negativna iskustva, možete biti zahvalni kao za priliku da pažljivije promotrite svoj život i odlučite na koji ga način možete učiniti kvalitetnijim i sretnijim. Preuzimanje odgovornosti i iskrenost prema sebi ključ su za stvaranje trajne sreće.

E-članak 41: Sudbinska predviđanja

Pristupi koji se ponekad donekle u šali nazivaju 'sudbinske znanosti' – astrologija, numerologija i drugi pristupi koji se bave predviđanjem budućnosti osobe na temelju ezoteričnih tumačenja određenih pokazatelja – vrlo su često prvi korak i ono što će najlakše privući ljude koji se zanimaju za područje alternative. Svatko bi volio znati kakva ga budućnost očekuje, pogotovo ako u tim predviđanjima može naći nadu i olakšanje. Zbog istog razloga, vrlo su omiljeni i odlasci kod različitih vidovnjaka.

Nije mi namjera u ovom članku omalovažavati ove pristupe same po sebi. Ne želim biti osoba koja unaprijed odbacuje nešto što nije njeno područje i s čime nije dovoljno upoznata. No primjećujem da si mnogi praktičari, autori knjiga i vidovnjaci arogantno i pretenciozno uzimaju za pravo da kategorički tvrde da je njihova riječ istina i postavljaju se kao autoriteti u životu drugih, bez razmišljanja o posljedicama, dok se to pritom često svodi na površne i ishitrene zaključke, koji su vrlo često crno-bijeli, odnosno usmjereni na opisivanje određenih mogućnosti kao isključivo pozitivnih ili negativnih, bez dubljeg ispitivanja njihovih značenja za životni put i razvoj osobe. To je, čini mi se, posebno slučaj kad se radi o vidovnjacima.

Povremeno srećem ljude koji, suočeni s takvim pristupom, ostaju zaplašeni i obeshrabreni, te se do neke mjere odriču ne samo nade, nego i (posebno) odgovornosti i ulaganja truda u ostvarivanje promjene. Neki od njih me čak pitaju ima li smisla raditi na sebi. Često je to povezano s osjećajem nemoći, pod kojim se krije osjećaj bezvrijednosti, te da je život na neki način protiv njih bez obzira na njihov trud, odnosno da su na neki način zaslužili nesretnu sudbinu. Nekim ljudima čak i odgovara zadržati taj osjećaj nemoći, jer na taj način izbjegavaju odgovornost. Ovaj članak je namijenjen njima (i njihovim prijateljima).

Provjerite svoje tijelo: izaziva li ovakav pristup u vama osjećaj lakoće, širenja, radosti i vlastite vrijednosti? Ili prije stezanja, sumnje, straha? Što bi vaše tijelo odgovorilo da vam netko kaže da vam nije suđeno ostvariti vaše snove o sreći, ljubavi i ispunjenju? Što bi to značilo za vaš doživljaj svijeta i samih sebe? Vjerojatno ništa previše poticajno.

Plašeći se nepovoljnih interpretacija, pridajemo moć vanjskim utjecajima za koje zamišljamo da nam mogu naštetiti protiv naše volje i neovisno o našem trudu. Time negiramo ne samo slobodnu volju, nego i prirodu života kao podržavajućeg za nas kao bića i za naš osobni razvoj.

Ako vjerujemo da stvaramo i nesvjesno odabiremo svoja iskustva kako bi nam omogućila napredak kakav želimo, te da nam se ne događa ništa što ne bi bilo za našu dugoročnu dobrobit, možemo gledati na takve naznake kao na izazove, a ne kao na 'zloćudne utjecaje'. Ako smo spremni preuzeti odgovornost i suočiti se s njima, postupno ima sve manje razloga da stvaramo ozbiljnije prepreke u tom području (međutim, obično se takvi pokazatelji tumače kao nešto što će trajati cijeli život).

Što je osoba na nižem stupnju razvoja svijesti, usmjerena na preživljavanje i borbu za moć, to su takvi problemi sve teži i neugodniji – djelomično i zato što je na toj razini potrebno snažno iskustvo kako bi nam uopće privuklo pažnju, probudilo emocije i motiviralo nas na promjenu percepcije. No kako napredujemo, izazovi postaju sve suptilniji i pretvaraju se u avanturu i priliku da s užitkom iskušamo svoju snagu i proširimo svoje granice ugone.

Što smo manje sami sposobni kontrolirati i utjecati na svoj život, što više dopuštamo da nama upravljaju naša ograničavajuća uvjerenja i potisnuti osjećaji, to smo više otvoreni i prema izvanjskim utjecajima. Na različitim razinama i u različitim područjima života, osoba koja preuzima odgovornost za svoj život i radi na ostvarenju svojih potencijala postaje sve moćnija i sve manje podložna utjecajima izvana. Konačno, energija i snaga volje potpuno samoostvarene osobe postaju toliko snažne da je snaga izvanjske energije – pogotovo ako se radi o suptilnim i općenitim utjecajima ezoteričnih aspekata – zanemariva u usporedbi s energijom misli i osjećaja same osobe.

Vjerujem da ima mnogo ljudi koji su unatoč negativnim 'sudbinskim' pokazateljima ostvarili značajne i uspješne živote. U knjigama o ovakvoj tematici oni se nažalost ne spominju, niti se pridaje pažnja mnogim ljudima koji unatoč 'sretnim' brojevima ili astrološkim aspektima žive prosječne ili ispodprosječne živote. Svi znamo da, kad u nešto vjerujemo i želimo vjerovati, pridavat ćemo pažnju svakom detalju koji to potvrđuje, a zanemarivati ili nalaziti nategnuta objašnjenja za sve što se s time ne slaže. Knjige pisane iz takve selektivne percepcije mogu ponekad biti vrlo uvjerljive – no to ne znači da su i točne.

Smatram da kvalitetna astrološka, numerološka ili slična analiza ne bi smjela govoriti o 'nedostacima' i 'teškoćama', već o izazovima rasta – područjima koja mogu biti problematična, pa čak se i pogoršati ako ih osoba ignorira, no koja mogu postajati sve lakša, te konačno izvor iznadprosječne sreće ako osoba radi na sebi i prihvaća suočavanje sa svojim lekcijama.

Kako bi se vaše tijelo osjećalo s ovim?

Vjerojatno vam ne bi ni na pamet palo promijeniti ime.

E- članci 42 i 43: Bliskost s vlastitim osjećajima

Svaka tehnika emocionalnog razvoja, kao i svaki pristup individualnom radu koji nije samo izvanjski nego zahtijeva uključenost klijenta u proces rada, polazi od pretpostavke da će klijent imati dovoljan kontakt sa svojim osjećajima i dovoljno razvijenu svijest o njima da se može uspješno raditi. Rijetke su knjige ili seminari na kojima se uopće navodi mogućnost da bude drugačije. Međutim, praksa nije uvijek toliko blizu idealu.

Otprilike u 20 % slučajeva kad se radi o novim klijentima, događa se da su ljudi s kojima radim iznimno odvojeni od vlastitih osjećaja, nenaivki prepoznavati ih dublje od najosnovnije, najpovršinskije razine. To se manifestira u nesposobnosti da se vlastiti osjećaji odvoje od vanjske situacije, nemogućnosti osjećanja i verbaliziranja dubljih i suptilnijih razina osjećaja osim onih najvidljivijih i najintenzivnijih, nemogućnosti prepoznavanja uvjerenja koja su u korijenu tih osjećaja, ili uopće nesposobnosti osobe da radi na sebi kroz emocionalno doživljavanje svog unutarnjeg svijeta umjesto kroz racionalno analiziranje. Ovaj problem smatram ključnom, te jednom od najčešćih, prepreka uspjehu u radu na sebi.

Nedostatak kontakta s vlastitim osjećajima ima duboke korijene u desetljećima njihovog izbjegavanja i potiskivanja, čemu je uzrok njihovo omalovažavanje i suzbijanje sa strane važnih osoba u najranijoj dobi, ili traume i okolnosti daleko preteške i preintenzivne da bi se dijete moglo s njima suočiti na drugi način umjesto otcjepljivanja i potiskivanja. Za to nema kratkoročnog rješenja te takvim osobama obično preporučujem nekoliko mjeseci ili barem tjedana promatranja i uživanja u vlastite emocije prije nastavka rada. Ponekad kroz Soulwork radimo na istraživanju uzroka otcjepljenosti od emocija – no kako je sam Soulwork baziran na emocionalnom pristupu te se istraživanje provodi na emocionalnoj razini, bez određenog stupnja svjesnosti osobe o tome što osjeća, i takav rad je teško provesti.

Nedostatak kontakta s vlastitim osjećajima uzrok je nezrelog ponašanja, svega onoga za što ćemo često reći nešto kao: 'Ne razumijem kako on/ona ne shvaća što radi!', a često i nemogućnosti uživanja u tuđe osjećaje, što je bit suosjećanja. S druge strane, nemoguće je također i istinsko suosjećanje sa sobom, iskrenost prema sebi, a kroz to niti razvoj samopoštovanja. Svi mi donekle potiskujemo svoje osjećaje, tako da nije toliko pitanje postoji li taj problem kod nekoga ili ne, nego u kojoj mjeri je prisutan.

U individualnom radu, ovaj se problem konkretno manifestira na nekoliko načina:

- racionalno analiziranje (uglavnom izvanjske) situacije bez prisutnosti emocionalne svijesti i uvida
- neodgovaranje na pitanja vezana uz osjećaje; umjesto toga navođenje različitih racionalnih misli, sjećanja ili ideja (ili iznimno česti odgovori 'ne znam')

- teškoće u verbaliziranju emocije ili dužem ostajanju u svijesti o određenoj emociji
- nemogućnost razlikovanja zrelih od nezrelih emocija
- teškoće u prepoznavanju i verbaliziranju sjećanja koja nisu svjesna; ponekad čak neprihvatanje ideje da korijen problema može biti u situaciji ili okolnostima kojih se osoba racionalno ne može sjetiti (što je obično prije treće godine života).
- kao rezultat nedostatka svijesti o unutarnjim uzrocima osjećaja, često je i neprihvatanje odgovornosti za njih (dobar primjer je klijentica koja me je upitala: Zašto me pitate za moje roditelje? Moji roditelji nemaju nikakve veze s tim što osjećam! Pod stresom sam zbog ponašanja drugih ljudi.)
- uobičajeno je očekivanje brzih i izvanjskih rješenja, često kroz nadu u promjenu drugih ljudi i vanjskih okolnosti.

Ovom tipu klijenta može nešto više odgovarati rad s metaforama – simboličkim slikama – no kako i taj oblik rada zahtijeva određeno odustajanje od svjesne kontrole i prepuštanje spontanim asocijacijama, ponekad niti takav rad nema uspjeha.

Ako se možete prepoznati u ovim opisima, ključno rješenje koje preporučujem je dugoročan rad na stvaranju bliskosti sa svojim tijelom i svojim osjećajima, u prvom redu na svakodnevnom predanom promatranju i detaljnom istraživanju osjećaja, ali i kroz tehnike rada na tijelu i općenito pristupe koji povećavaju svjesnost o tijelu, kao što su ples, aromaterapija, masaža, kupke – pristupi koji kombiniraju rad na fizičkoj razini s opuštеноm svjesnošću.

Naši emocionalni doživljaji u pravilu se sastoje od više razina; kao što se i naša ličnost sastoji od više 'podosobnosti': emocionalno nabijenu situaciju različiti dijelovi nas doživjet će na različit način, a često će jedan dio naše osobnosti pokušati 'zamaskirati' ili zaštititi drugog: ljutnja, primjerice, često prikriva strah, stid ili osjećaj manje vrijednosti, tuga može maskirati ljutnju kod osobe koja je naučila da ljutnju nije dopušteno izražavati, okrivljavanjem drugih obično se štitimo od vlastite krivnje...

Ako smo odvojeni od svojih osjećaja, moći ćemo prepoznati samo onu najsnažniju, najočitiju emociju, a sve razine ispod nje ostat će nam skrivene. Tada ćemo moći vidjeti situaciju samo iz vrlo ograničene perspektive, što će motivirati neprikladno ponašanje koje će kao posljedicu izazvati još više sukoba. To je, kao što svi znamo, vrlo lako primijetiti kad promatramo drugu osobu, ali obično daleko teže kad se radi o vlastitoj koži.

Većinom naučimo potiskivati emocije još i prije nego što dođu u svijest, te čak i kad ih želimo osvijestiti i usmjeravamo se na njihovo istraživanje, zbog automatskog potiskivanja možemo se osjetiti kao da pokušavamo loviti sapun u vodi – na trenutak ćemo osvijestiti emociju, ali je nećemo uspjeti dugo zadržati u svijesti jer će se odmah aktivirati obrambeni mehanizmi. To je naglašeni je što je emocija nastala u ranijoj dobi; teže nam je prepoznati emotivna stanja na kojima smo izgradili svoj karakter i u koje smo uronjeni kao riba u vodu nego ona koja su samo povremena.

Prije treće godine, dijete još nema razvijen racionalni um, zbog čega se utisci i zaključci stvaraju na emocionalnoj, a ne intelektualno-verbalnoj razini. Na emocionalnim utiscima ne može se raditi kroz racionalni um (što je uzrok svima poznatoj činjenici da samo čitanje dobre knjige ili svjesno prepoznavanje uzroka problema ni izdaleka ne znači da će problem biti riješen), nego isključivo kroz emocionalni pristup. Budući da većina ključnih problema i temeljnih emocionalnih utjecaja nastaje upravo prije dobi od tri godine, nemogućnost rada na njima zbog nedovoljne svijesti o osjećajima je snažan hendikep.

Ponekad je lakše ostvariti promjenu ljudima koji su naizgled slabiji i problematičniji, upravo zato jer su oni obično svjesni svojih problema – što znači da se ne boje priznati ih sami sebi. Ljudi koji prema vani pokazuju svoj strah, stid, nesigurnost – mogu biti za veliki korak bliže sreći nego ljudi koji te iste osjećaje maskiraju racionalnošću ili pretjeranom samouvjerenošću.

Izaberite nešto što vam je najteže prihvatiti kod sebe, ono što istinski ne volite kod sebe, smatrate pogrešnim i pokušavate se toga riješiti. Uložite određeno vrijeme i trud da u potpunosti prihvatite i priznate taj osjećaj. Vjerojatno ćete primijetiti i druge osjećaje, koji se suprotstavljaju onom prvom i pokušavaju ga negirati i potisnuti. Ako primijetite da vam osjećaj izmiče ili se rasplinjava kad se usmjerite na njega, povremeno ga 'osvježite' prisjećanjem na situaciju koja ga je uzrokovala.

Upitajte taj dio sebe što on istinski želi, koja je njegova motivacija, te što ga sprečava da na zdrav način ostvari tu želju? Provjerite koliko se u toj emociji osjećate emocionalno stari, odnosno je li to emocija djeteta, odrasle osobe ili možda tinejdžera? Pružite što više ljubavi tom dijelu sebe, a zatim na isti način istražite dio sebe koji ne voli, odnosno suprotstavlja se, osjećaju od kojeg ste krenuli. Pošaljite ljubav i tom dijelu sebe. Premda u početku suočavanje s tim emocijama može biti neugodno, primijetit ćete kako se neugoda, a zatim i sami osjećaji, samim njihovim prihvaćanjem izrazito ublažavaju – a i mnogo više ljubavi i suosjećanja ne samo prema sebi nego i prema drugima.

Da bi se takvi osjećaji trajno riješili, u pravilu je potreban rad na traumi, što je teži i složeniji proces. Premda je moguće učiniti to samostalno, to zahtijeva kontinuirano i prilično brzo izmjenjivanje racionalnog razmišljanja u vođenju sebe kroz proces, te duboke svijesti o vrlo suptilnim osjećajima. Prema riječima jedne od sudionica edukacije u Soulwork, to je slično kao pokušavati sami sebi popraviti zub. No, prihvaćanje i ljubav prema vlastitim osjećajima bitan su korak i mogu donijeti veliko olakšanje.

E-članak 44: Životna strast i veličanstvenost života

Kako ste reagirali na ovaj naslov? Je li vaša energija uzletjela ili opala? Možda ste mogli na nekoliko trenutaka stvoriti viziju, a možda niste ni pokušali, opterećeni strahom od razočaranja i osjećajem nemoći?

Duboko vjerujem da ljudski život može i treba biti veličanstvena avantura. Ono što nas, nažalost, obično dijeli čak i od samog pokušaja da to postignemo, raspoloženja su i načini razmišljanja na koje smo jednostavno toliko navikli da nam je teško zamisliti da se možemo osjećati drastično drugačije.

Jedna od mojih omiljenih afirmacija je 'Moj život je veličanstven i uzbuđljiv'. Zamislite da živite život svojih snova, sa visokom razinom energije, prelijepim odnosima, uživanjem u doživljaju svoga tijela i svijeta oko sebe, te s osjećajem očekivanja i spremnosti na izvanredna iskustva?

Vjerujem da je to barem dio svrhe naših zemaljskih života, te je isključivo na nama odgovornost kojom ćemo brzinom napredovati. No ne želim sugerirati da bi to trebalo biti ostvarivo u mjesec – dva. Kad bi to bilo moguće, nikome od nas ne bi trebalo više od par desetljeća života na Zemlji.

Važno je dati si vremena i prihvaćati periode bržeg i periode sporijeg rasta, kao i svoje neuspjehe kao prirodan proces učenja, stjecanja mudrosti i iskustva, umjesto kao dokaz nesposobnosti – kao što dijete koje uči hodati bezbroj puta padne, ali i dalje ima povjerenja da će na kraju uspjeti.

Čini mi se da često očekujemo da bi nakon rješavanja jedne određene traume ili uvjerenja trebala nastupiti životna prekretnica nakon koje će sve dalje biti lako, a naše želje se brzo ostvarivati. Nerijetko čujem (a i sama sam govorila): 'Još samo da ovo riješim, i onda sam na konju!'

To rijetko funkcionira na taj način. U sebi nosimo bezbroj uvjerenja i iskustava, koja su bliža ili dalja od površine svijesti. Nakon što riješimo onu razinu koja je najsvjesnija, najbliža površini, mogu početi izranjati uvjerenja i osjećaji koji su dublje zakopani, teško ih je registrirati i izraziti riječima, a neki nas mogu i iznenaditi. Tada za te osjećaje počinjemo govoriti: 'E, sad vidim što je moj pravi problem – još samo da njega riješim!'

Sa svakim uvjerenjem koje riješimo, sa svakim dijelićem našeg izvornog bića koje reintegriramo u svoju svijest, nastupa jedna manja prekretnica – povećanje energije, povjerenja, pozitivnih osjećaja prema sebi – i često se to tada čini tako prirodno i normalno da nam je teško i sjetiti se da se do nedavno nismo tako osjećali. Svakim od tih doprinosa cjelovitosti našeg bića,

oslobađamo i životnu strast – prirodan, ali intenzivan osjećaj uživanja u životu.

Pomalo je tužno vidjeti kako ljudi žive živote neutralnih osjećaja, niske razine energije. Nedostaje nam istinska istinska životna strast, koja je daleko više od onoga što inače zovemo strašću, bilo seksualnom ili vezanom za neku aktivnost. Osjećaj koji pokušavam opisati obuhvaća život kao takav, cjelokupnu okolinu i same sebe: duboki užitak u vlastitom postojanju, u svom tijelu, svakom dijelu života oko sebe, čežnja da se to podijeli... osjećaji koji ponekad čine gotovo nemogućom svaku drugu aktivnost osim slušanja najdraže muzike.

Ponekad kad osjetim javljanje tog osjećaja, obično se to javlja kao određen nemir, neobični osjećaji, energija koja traži da izađe van. Ponekad osjetim poriv da si odvratim pažnju putem nevažnih aktivnosti, i vjerujem da je to jedan od načina na koji to i drugi ljudi rade – jer energija je snažna, neobična, preplavljujuća - možda onakva kakva se javlja kad slušate najomiljeniju muziku, samo mnogo puta pojačana. Možda je jedan od razloga što je izbjegavamo činjenica da bi nam bilo iznimno teško pomiriti se sa svojim uobičajenim životom i raspoloženjima kad bismo si to dopustili češće osjetiti.

Najčešće osjećam takvu vrstu strasti onda kad intenzivnije radim na ljubavi prema sebi. Vjerujem da je to naše prirodno stanje i sposobnost – zamislite većinu vremena provoditi u takvom osjećaju! – no potiskujemo ga i otcjepljujemo zajedno s ostalim potisnutim emocijama.

Razlog zbog kojeg ljudima često nedostaje motivacije i energije za rad na sebi je nedostatak vizije ili povjerenja u viziju, osjećaja da je ono što želimo moguće ostvariti – što obično proizlazi iz nedostatka ljubavi prema sebi. Ono što je zanimljivo i poticajno, jest činjenica da održavanje prelijepa vizije i visokih ciljeva automatski utječe da se osjećamo bolje unutar sebe i sa sobom, što možda neće moći potaknuti brzu promjenu, ali će je svakako podržati.

E-članak 45: Promatranje osjećaja

U korijenu svakog nezrelog ponašanja u biti je izbjegavanje priznavanja autentičnih osjećaja. Vježbanje promatranja vlastitih osjećaja temelj je svakog rada na sebi – a ujedno među najprirodnijim, najjednostavnijim, pa i najugodnijim metodama uopće. Ne mogu dovoljno naglasiti važnost toga! Možete to prakticirati u svakom trenutku dana, u svakoj atmosferi i situaciji – i ne samo da vam funkcioniranje u vanjskom svijetu neće biti ometeno, nego će biti znatno poboljšano.

Ovaj tako elementarno jednostavan pristup nosi mnogostruke iznimno važne dobrobiti: prijateljstvo i ljubav prema sebi i svojim osjećajima – svim dijelovima sebe – kao posljedica njihovog prihvaćanja i priznavanja; gubitak straha od neugodnih osjećaja; povezivanje mnogih podosobnosti u skladnu cjelinu.

Stvaranje čvrste jezgre bliskosti sa sobom i povjerenja u sebe; osjećaj unutarnje snage i vlastite vrijednosti koji pomaže da preuzmemo rizike, kao i da znatno lakše prebrodimo i najteže emocionalne krize.

Sposobnost funkcioniranja prema vama iz osjećaja integriteta, autentičnosti i centriranosti, bez potrebe za glumom i pretvaranjem – što je temelj stvaranja kvalitetnih odnosa i pozitivne slike o vama u očima emocionalno zrelih ljudi.

Sposobnost daleko bržeg i jasnijeg prepoznavanja i izražavanja vlastitih, čak i vrlo suptilnih, osjećaja i potreba u komunikaciji s drugim ljudima, čak i u situacijama u kojima većina ljudi gubi centriranost u sebi i dopušta da prevladaju vanjski utjecaji.

Sposobnost prepoznavanja suptilne komunikacije drugih ljudi, kroz veću svjesnost svakog trenutka situacije, kroz promatranje druge osobe i vlastitih emocionalnih reakcija na detalje komunikacije.

Dublja i svjesnija prisutnost u sadašnjem trenutku i učenje iz svake situacije, potpuno iskorišten svaki trenutak života.

Mnogostruko pojačana intuicija, zbog sposobnosti zapažanja i verbaliziranja vrlo suptilnih emocionalnih impulsa.

Pojačana kreativnost, iz istog razloga.

Sposobnost da prepoznamo i slijedimo fizičke potrebe svog tijela (za hranom, kretanjem, odmorom itd.), kao i porive za određenim aktivnostima, što omogućuje skladno i protočno svakodnevno življenje uz pojačanu produktivnost. Kad slušamo zdrave poruke svojeg tijela i osjećaja, nemoguće je ulijeniti se! Moje je iskustvo da upravo kad slijedim ovaj princip često obavim najviše posla u najkraćem roku, a da mi to zapravo čini užitak, za razliku od racionalne kontrole koja mnoge poslove čini prisilom i teretom.

Olakšana primjena bilo koje tehnike rada na sebi kroz mnogo bolju introspekciju i verbalizaciju osviještenog, pogotovo pristupa baziranih na osvještavanju potisnutih sadržaja svijesti i sjećanja. Iskrenost prema sebi koja drastično reducira samoobmanjivanje, odgađanje i izbjegavanje rada na rješavanju neželjenih obrazaca.

Sposobnost prepoznavanja i potpunog uživanja u pozitivnim i ugodnim osjećajima.

Osjećaj neovisnosti o drugim ljudima i okolnostima, sposobnost da ispunimo svoje potrebe umjesto da se osjećamo ovisni o drugima i prebacujemo na njih odgovornost.

Rezultati itekako vrijedni uložene truda i vremena! Možete početi odmah, bez prethodnog znanja i pripreme. Ne treba vam poseban prostor, pribor ili atmosfera – samo vi sami i malo volje za dugoročni kontinuirani rad.

E-članak 46: Kvantni skok u svijesti

Einsteinu se pripisuje izreka da ne možemo riješiti problem na istoj razini razmišljanja na kojoj smo ga stvorili. To je posebno primjenjivo na odnose i emocionalne probleme, kao i životne okolnosti koje stvaramo.

Često se uhvatimo u začarani krug emocionalnih poriva i misli usmjerenih na promjenu vanjske situacije i drugih ljudi, odluka koje donosimo racionalno, a zatim ih povlačimo ili se mučimo uslijed suprotstavljenih emocija, ili rastrzanosti koja nam onemogućuje da uopće donesemo odluku. Svaki od tih poriva, emocija i misli sadrži djelić istine i djelić zdravih i opravdanih želja – ali niti jedan ne percipira širu sliku. Dok ne riješimo uvjerenja i emocije koje nas ograničavaju, svaki od tih poriva će nam se periodično činiti ispravnim ili realističnim, i svaki od njih bit će suprotstavljen ostalima. Nakon što iscijelimo ograničenja te, što je posebno bitno, integriramo izgubljene ili zaboravljene kvalitete, dijelove svijesti našeg istinskog bića, shvaćamo izreku zen-mudraca: suprotnost istini također je istina. Možemo pogledati situaciju s daleko dubljim razumijevanjem i uvidom, te, što je još važnije, bez ograničenja koja nas sputavaju. Tada je rješenje očito i samo po sebi razumljivo, slično kao kad sa strane promatramo druge ljude koji se bore sa svojim problemima.

Primjerice, možda vas ne zadovoljava kvaliteta vašeg partnerskog odnosa. Možda se u vama bore ljutnja, ljubav, prkos, strah, misli kao što su: on/ona je bolji/a od mnogih drugih... i bolje da sam s njim nego sama... ali ne cijeni me i ne primjećuje koliko bih željela... ali u nekim situacijama je ipak tako pažljiv... a pitanje hoću li moći naći ono što želim ako prekinem... ali ipak želim daleko više nego što mi ovaj odnos pruža...

Pokušavanje da promijenimo drugu osobu i vanjsku situaciju, ili donošenje racionalne odluke, u pravilu je neuspješno – a čak i ako je (najčešće privremeno) uspješno, unutarnji problem ostaje neriješen, emocije neiscjeljene, a izgubljeni dijelovi nas neintegrirani, te ćemo vrlo brzo stvoriti, ili će nas privući, slična situacija i slični osjećaji, sve dok se konačno ne okrenemo sebi i ne usmjerimo na rješenje uzroka problema.

Traumatična iskustva i toksični odnosi uzrokuju rascjepkanost ličnosti – pojedini dijelovi se

odbacuju kako bi ustupili mjesto ograničavajućim uvjerenjima (često pozitivne kvalitete među kojima je na prvom mjestu samopoštovanje), drugi se potiskuju i ostaju nezreli (neugodni osjećaji), a neki se razvijaju i stvaraju kao maska ili kompenzacija (npr. agresivnost, uloga žrtve, ponekad i pozitivne kvalitete kao što su intelekt, spolnost, humor...).

Nakon što se riješimo ograničenja, možemo integrirati, primjerice, izgubljeno samopoštovanje, optimizam, unutarnji osjećaj sreće... i postaje nam očito, ovisno o situaciji, da smo, primjerice, burno reagirali na sitnice koje su se mogle riješiti iskrenim i smirenim razgovorom bez predbacivanja, ili smo zaista zanemarivali sebe iz straha da ne zaslužujemo i ne možemo naći bolje. Možda smo racionalno to shvaćali odavno ranije – ali slično kao kad pokušavate prijateljicu potaći na racionalno i pozitivno rješenje njezinog problema, uplele bi se emocije i strahovi koji bi nas povukli natrag. Pokušavati izabrati između racionalnog i emocionalnog, između jedne emocije i druge... posve je uzaludan posao, dok se ne postigne stupanj integracije iz kojeg vaše biće može osjećati i djelovati usklađeno, na novoj razini zrelosti i zdravlja. To je istinski kvantni skok u svijesti.

Poteškoća je u tome što je vrlo lako omalovažiti svoj doprinos problemu, povesti se za nezrelim emocijama koje nam se u tim trenucima čine vrlo realistične, ili ostaviti njihovo rješavanje 'za kasnije' – u takvom odlaganju i nepotrebnim frustracijama mogu proći godine, umjesto da se to vrijeme iskoristi za napredovanje i stvaranje sretnog i zdravog života.

E- članci 47 - 49: Emocionalna zrelost

Usporedite svoje ponašanje s ponašanjem emocionalno zdravog djeteta (premda uz uobičajeni način odgoja i djeca vrlo brzo gube emocionalno zdravlje): koliko vam je ostalo od te znatiželje... razigranosti... pokretljivosti... otvorenosti... energije... povjerenja... nježnosti... životne radosti...? Do koje mjere vjerujete da to možete vratiti? To su naše izvorne kvalitete koje se ne može uništiti; otcjepljujemo ih i potiskujemo kao rezultat neugodnih iskustava i ograničavajućih uvjerenja, ali svako ljudsko biće posjeduje sposobnost da ih ponovno vrati.

Emocije su 'glas naše duše', dio nas koji je najbliži našem istinskom biću. Ako postoji konflikt između racionalnog razmišljanja i emocija - pod uvjetom da se radi o zdravim emocijama - moje je iskustvo da su praktički uvijek emocije u pravu.

Emocije nam šalju poruke o tome kako onaj najdublji, istinski dio nas doživljava sve što se događa. Kad god netko na suptilan način dovodi u pitanje vaše osobne granice i integritet, vaši osjećaji će to registrirati mnogo prije nego razum. Tako vas oni mogu upozoriti na opasnost manipulacije, iskorištavanja ili nekog oblika povrede. Nažalost, navikli smo ih potiskivati u pravilu mnogo više nego što smo toga svjesni. Često to primjećujemo kod drugih, ali mnogo rjeđe kod sebe.

Emocije će registrirati daleko više ličnosti druge osobe nego što vaš um primijeti, definira ili čuje. One će na vrlo obuhvatan način percipirati neverbalni govor i energetsko zračenje druge osobe i stvoriti cjelovitu sliku.

Budući da su emocije dio našeg istinskog bića, one se ne mogu uništiti ili odbaciti. Po mojem mišljenju, previše duhovnih i New Age smjerova nastoji odbaciti, ignorirati, pokoriti ili 'izdići se iznad' emocija, s posljedicama dubokog unutarnjeg konflikta koji zahtijeva još više potiskivanja, kontrole i još više straha od iskrenosti prema sebi, razmatranju tuđeg mišljenja i tolerancije. Prema Martynu Carruthersu, duhovnost je dugo, kao i ostala područja života, bila pod dominacijom muškog principa, a ženski princip bio je potisnut. Duhovni učitelji propovijedali su intelektualističku ideju prosvjetljenja, koja je podrazumijevala odvajanje od iskustva i emocija, prazninu uma te odvojenost ili indiferentnost prema vanjskom svijetu. Vjerujem da to može biti jedna, možda i nužna faza u duhovnom razvoju, ali da je istinsko prosvjetljenje daleko više od toga: ono bi trebalo uključivati radost, užitek, kreativnost i ispunjavajuće odnose s okolinom – iskustvo

punine prije nego praznine.

'Negativne' emocije koje su toliko anatemizirane u New Age svijetu, jednako su tako važne kao i pozitivne. Svaka emocija nosi nam važnu poruku: ljutnja, na primjer, pokušaj je da obranimo sebe, druge osobe ili vrijednosti koje su nam važne; strah je prirodna emocija koja upozorava na neku vrstu osjećaja ugroženosti, tuga nam šalje poruku o tome što nam je istinski važno, a nedostaje u našem životu; ljubomora govori o osjećaju sumnje u svoju vrijednost, što znači da je samo površinska emocija i da je treba istražiti... Svaka negativna emocija na neki način ukazuje na neko organičavajuće uvjerenje koje podrazumijeva odbacivanje dijela našeg istinskog bića i izvornih kvaliteta. Da bismo vratili naše izvorne kvalitete, najbrži i najosnovniji način je suočiti se s emocijom i istražiti je. Shvatite svaku emociju kao važnu oznaku na mapi s blagom.

Čak i osobama koje su iznimno iskrene i predane radu na sebi, često je prilično teško suočiti se s negativnom emocijom u njezinoj punoj dubini. Razlog je u tome što svaka nezdrava negativna emocija sadrži i dio negativnog odnosa prema sebi, čije osvještavanje je neugodno – ali mnogo manje neugodno nego što se dječji dijelovi nas (koji bi u new age terminologiji bili nazvani 'kontrolirajući ego') plaše.

Blokirajući 'negativne' emocije blokiramo i pozitivne, odnosno one dijelove nas koji su morali biti odbačeni kako bismo prihvatili negativna uvjerenja. Vrlo malom djetetu koje je u potpunosti ovisno o drugima, suočiti se s nezrelošću i nedostatkom ljubavi okoline iznimno je zastrašujuće iskustvo koje se prihvaćanjem negativnih stavova i potiskivanjem iskrenih osjećaja nastoji ublažiti. Razlog zbog kojeg je te osjećaje često teško ne samo riješiti, nego ponekad čak i osvijestiti, jest što ti dječji dijelovi nas ostaju dječji i kad smo odrasli, te se jednako kao i prije boje osvještavanja, ali i otpuštanja emocije.

Kako razlikovati zdrave od nezdravih emocija? Zdrave su one čiji je intenzitet primjeren situaciji, obično nemamo problema s njihovim izražavanjem (osim ako su kombinirane s nezdravim emocijama i krivnjom, što se često događa jer u ranoj dobi naučimo osjećati se krivi za izražavanje emocija), a nakon što se izraze i što situacija prođe ne ostavljaju napetost i nelagodu. Nezdrave emocije su ili prejakog intenziteta ili prigušene, prati ih unutarnji konflikt i više ili manje svjesna krivnja, nelagodan tjelesni osjećaj i mogu nas 'gristi' dugo vremena nakon što se konkretna situacija završi. Čak i ako ste objektivno u pravu, takav oblik emocije označava da postoji neki dio vas koji je u strahu ili krivnji.

Svima nam se ponekad događa da neki detalji u ponašanju drugih izazovu iznimno snažne emocije, toliko snažne da će nas lako uvjeriti da su i realne, čak i ako nam svi drugi, uključujući vlastiti razum, govore da je naša reakcija daleko pretjerana. To se najčešće događa u ljubavnim odnosima, budući da su oni ti koji bude najdublje emocije. Upravo u tim trenucima najteže je prestati razmišljati o ponašanju druge osobe, premjestiti fokus na svoje osjećaje i preuzeti za njih odgovornost – no upravo u tim trenucima to je najvažnije i donosi najviše dobrobiti.

Fizička nelagoda je osnovni znak da nešto potiskujemo – svima poznati osjećaji stezanja, blagog grča, pa čak i boli ili pečenja. Primjerice, ako nas netko povrijedi ili napadne, u pravilu će se aktivirati nezreli dijelovi nas koji vjeruju da smo to zaslužili, čak i ako je najveći dio naše svijesti savršeno svjestan realnosti. Kako bi potisnuli te nelagodne osjećaje, gotovo uvijek se okrećemo uzvratnom napadu ili okrivljavanju druge osobe. Za to vrijeme, tjelesna nelagoda se nastavlja i pojačava, upozoravajući nas da nešto propuštamo. Zbog nekog razloga, kao što svi imamo prilike svakodnevno promatrati kod sebe i drugih, čini se da smo daleko spremniji nastaviti s ponašanjem koje ne donosi rezultate, nego odustati od toga i usmjeriti pažnju na vlastitu bol.

Ako bih definirala emocionalnu nezrelost, opisala bih je kao neprihvatanje odgovornosti za svoje osjećaje i iskustva, ponašanje, ali i okolnosti života.

Jedan od najosnovnijih načina izbjegavanja neugodnih emocija, i jedan od onih kojih se najteže odreći, je prebacivanje odgovornosti na drugu osobu traženjem grešaka u njezinom ponašanju. Čak i kad smo pritom objektivno u pravu, ako primijetimo kod sebe razmišljanje o postupcima ili nedostacima druge osobe, praćeno nelagodom u tijelu i često zamišljanjem što bi drugoj osobi rado rekli, možemo biti sigurni da na taj način pokušavamo izbjeći neku vrstu straha, krivnje ili osjećaja manje vrijednosti u sebi. Tako se na nezreo način pokušavamo osjetiti bolje sami sa sobom.

Posebno je lako uhvatiti se u taj proces kad primijetite da i druga osoba prebacuje odgovornost na vas. Tada se možemo uhvatiti u direktno ili manje direktno prebacivanje loptice - igru 'Tko je prvi počeo', s posljedicom da se obje osobe sve više osjećaju napadnute i napadaju zauzvrat.

Dugoročno na taj način samo privlačimo još više sličnih osjećaja, dok u potpunosti ne preuzmemo odgovornost za njih. Da ste istinski riješili uzrok tog problema, znat ćete kad takve situacije više na budu kod vas izazivale emocionalni naboj, odnosno ako budu izazivale zdravu ljutnju u situacijama u kojima je potrebno reagirati, nakon čega ne bi trebao preostati negativan naboj i nelagoda.

Temelj uspjeha u radu na sebi, po mom je mišljenju kontinuirano promatranje sebe i svega što osjećamo. To je način na koji možemo prepoznati s čim se trebamo suočiti, te steći istinsku bliskost sa sobom, autentičnost, i konačno mnogo više samopoštovanja.

Kad se plašimo ili stidimo izraziti svoje osjećaje, sami sebi šaljem poruku da oni nisu važni. No s druge strane, zrelo je voditi računa o tome da niti drugoj osobi ne pošaljemo takvu poruku, ponašajući se kao da su jedino naši osjećaji važni.

Velik broj autora naglašava pozitivno razmišljanje, zahvalnost, opraštanje itd. – što samo po sebi ima mnogo smisla. No, kad to činimo u područjima u kojima imamo ograničavajuća uvjerenja, ako vodimo računa o svojim osjećajima primijetit ćemo da na svaku pozitivnu misao ili izazivanje pozitivnog osjećaja, naša podsvijest odgovara izranjanjem suprotstavljenih misli i osjećaja. To je posebno vidljivo kad se radi o pokušajima racionalnog (moglo bi se reći 'nasilnog') opraštanja, što je u biti pokušaj da uništimo ili potisnemo dječju ljutnju koja je u našoj svijesti često prisutna desetljećima. Istinsko opraštanje dolazi spontano i bez truda, kao popratna pojava razrješavanja tih osjećaja, kao što i istinsko pozitivno razmišljanje dolazi kao rezultat rješavanja uvjerenja koja izazivaju strah i neugodna očekivanja.

U mnogim knjigama takvi otpori se ili uopće ne spominju, ili se smatraju nevažnima, ili se savjetuje eliminiranje takvih misli upornim ponavljanjem onih pozitivnih. Kad sam počinjala raditi na sebi, nekoliko godina sam provela nastojeći provesti te ideje. Postigla sam određena poboljšanja – naročito što se tiče lakših ciljeva – no shvatila sam također i da to zahtijeva neprekidnu unutarnju borbu, za koju prije ili kasnije više nemamo volje i energije. Daleko brži napredak ostvarila sam radeći s tehnikama kao što je u prvom redu Soulwork, koje priznaju emocije i rade s njihovim uzrocima – traumatičnim iskustvima i drugim uzrocima uvjetovanja i stvaranja ograničavajućih uvjerenja.

Moje je iskustvo da rad na uzrocima problema – neugodnim iskustvima i uvjerenjima – donosi jednu ponekad neočekivanu dobrobit: osim osjećaja slobode i pozitivnijeg stava vezanog uz kontekst i tematiku rada, kroz duže vremensko razdoblje kontinuiranog rada stvorit ćete spremnost i mjesto za nova emocionalna iskustva: ugodne osjećaje kakve ste možda davno zaboravili.

Problem se može pojaviti ako ne znamo cijeliti osjećaje koji se spontano javljaju u nama, čemu je uzrok ako u biti ne cijesimo same sebe. U tom slučaju pridavati ćemo značenje samo iskustvima koje je potvrdio neki vanjski autoritet, ili onima nastalima kroz prakticiranje tuđih tehnika.

Mnoge su tehnike i načini na koje se ugodna stanja izazivaju namjerno, i one imaju svoje mjesto, no moje je iskustvo da njihov rezultat u pravilu i ostaje na namjerno izazvanim osjećajima. To je korisno i poželjno kao podrška u radu, ali rijetko dopire do otcijepljenih dijelova naše svijesti.

Nasuprot tome, jednom kad u potpunosti iscijelite i integrirate dijelove sebe koje ste odbacili, nema više nikakve prepreke da prirodno, kontinuirano i bez svjesnog truda, pa i namjere, ne osjećate prelijepije osjećaje i ne doživljavate spontana iskustva radosti, ljubavi, strasti – iskustva integriteta.

Poneki će od tih osjećaja biti suptilniji i teži za prepoznati, poneki vas mogu preplaviti u najneočekivanim trenucima i pri svakodnevnim poslovima. Često je te osjećaje teško definirati i opisati riječima, što je znak da smo u kontaktu s dijelovima nas koje smo otcijepili prije nego što smo naučili riječi i racionalno razmišljanje.

Kad osjete neobične i često suptilne ugodne osjećaje, mnogi ljudi, nenavikli na njih, ignoriraju ih ili promotre sa sumnjom, te dopuste da im pažnju ubrzo odvuku neke od vanjskih okolnosti.

Preporučujem upravo suprotno: uzmite vremena za te osjećaje, istražite ih, potpuno ih osjetite, uživajte u njima! Učinite isto što previše često činimo s neugodnim osjećajima: razmatrajte ih, izražavajte, pričajte o njima nekome u koga imate povjerenja. Takvi su osjećaji besplatan luksuz

kojeg je šteta ne uživati u potpunosti.

E- članci 50 i 51: Zrcaljenje

Odlomci iz knjige Shakti Gawain: 'Živjeti u svjetlosti'

Radi autorskih prava, ovaj članak ne smije se objaviti bez dozvole autora. Molim obratite se na mail ili web stranice autora.

E- članci 52 i 53: Novac i kreativnost

Robert Kiyosaki u odličnoj knjizi 'Rich Dad, Poor Dad' ('Bogati otac, siromašni otac') prepoznaje jednu značajnu činjenicu: cijeli naš školski i društveni sustav odgaja nas i obrazuje da se pripremimo za traženje zaposlenja kod drugih, a ne za poduzetništvo i stvaranje posla. Primijetite da Kiyosaki govori o američkom društvu; što li tek reći o našem, koje je tek izašlo iz socijalizma? Novac je još jedno od najčešćih područja u kojima se mnogi ljudi nadaju da će dobiti mnogo bez da ulože trud i daju nešto zauzvat: pogotovo u našoj zemlji gdje smo naučeni ne vjerovati u svoje sposobnosti i u mogućnost uspjeha, u zadnje vrijeme mnogi se okreću ezoteričnim tehnikama kao pokušaju da stvore novac 'iz vedra neba'. Premda je pozitivan stav važan, on sam po sebi ne može zamijeniti uključivanje u stvarni život, razvoj kreativnosti, učenje stvaranja vrijednosti u materijalnom svijetu, samousavršavanje... kao ni doprinos životima drugih ljudi u zamjenu za ono što primamo.

Na sreću, i kod nas sve je više ljudi koji shvaćaju da je ne samo neučinkovito, nego nije ni mudro, osloniti se na druge da im stvore posao i prihode, često u zamjenu za emocionalno nepodržavajuću atmosferu i materijalne uvjete koji jedva omogućuju preživljavanje. Sve je više pojedinaca koji razvijaju i koriste svoju kreativnost i stvaraju jedinstvene i prepoznatljive proizvode. Vjerujem da polako, korak po korak, počinjemo kao društvo prelaziti iz orijentiranosti na preživljavanje i sigurnost u svijest slobode i kreativnosti – svijet ljudi koji sami sebi stvaraju zanimanja umjesto da odabiru između već postojećih.

Nitko tko je u povijesti stvorio nešto uistinu vrijedno, nije to učinio preko noći. Biografije iznimnih ljudi govore o posvećenosti, ustrajnosti, predanom traženju novih znanja i rješenja, često i o izazovnim uvjetima života i rizičnim odlukama.

U (relativno rijetkim) slučajevima ljudi koji su postigli uspjeh bez naročitog truda, u pravilu su prisutni i mnogi emocionalni i socijalni problemi i nezrelo ponašanje. To možemo vidjeti kod svjetskih estradnih zvijezda, ali i mnoge djece bogatih roditelja. Trud i napor nisu vrijedni sam po sebi, kao kod ideje da ćemo zaslužiti sreću ako dovoljno patimo; ono što je važno je proces razvoja osobe kroz prikupljanje znanja, stjecanje vještina, razvoj kreativnosti, rješavanje problema, suočavanje s rizicima i ustrajnost.

Da bi se određenim područjem života u potpunosti ovladalo, potreban je dugoročan razvoj kroz brojna iskustva i iskušenja, mnoge različite situacije, pa i ponavljanje istih i sličnih situacija iz različitih aspekata, dok životne lekcije nisu u potpunosti savladane. To vrijedi kako za područje financijskog obilja, tako i za partnerstvo, roditeljstvo, prijateljstvo, duhovnost... U svim tim područjima svi volimo maštati o brzom rješenju problema i 'živjeli su sretno do kraja života'... ali to nije realistično. Osim toga, ne bi bilo niti zanimljivo. Izazovi, osjećaji i užitek u svakodnevnim sitnim uvidima i otkrićima, ono su što potiče životnu strast. Kao i zadovoljstvo kad se osvrnemo unatrag i shvatimo koliko smo postigli. Možda je upravo to ono što oni koji su se obogatili bez

truda podsvjesno osjećaju da im nedostaje – kao i istinski osjećaj vlastite vrijednosti izgrađen kroz suočavanje s izazovima i suosjećanje s drugima, umjesto kroz površna izvanjska mjerila.

Nitko ne može biti istinski kreativan i željan znanja u određenom području, ako ga to istinski ne privlači, ako nije orijentiran na proces, nego samo na konačni cilj. Teško ćete postići uspjeh ako radite nešto u čemu ne uživete, što možete raditi samo 's pola srca'. U današnjem svijetu velikih mogućnosti i velike konkurencije, da biste ostvarili istinski, a ne samo kratkotrajan uspjeh, ako ikakav, morate biti istinski kvalitetni u svom poslu. Kvaliteta dolazi spontano, čak gotovo neprimjetno, ako uživete istražujući i razmišljajući o području u kojem radite; ako vam je istinski važno da steknete što više znanja, ako vas rješenja određenih problema zaokupljaju jer ih smatrate životno važnima, a ne samo radi popratnih financijskih rezultata. Posao tada zapravo nije posao, nego način života, jedna od središnjih tema vaših misli tokom svakog dana; možda ćete ustajati iz kreveta usred noći da biste zapisivali ideje koje vam dolaze u um dok ležite opušteni. Dok god su vaš interes i znanje o određenom poslu prosječni, takav će biti i vaš uspjeh.

Jedan od ključnih i najčešćih uzroka problema vezanih uz novac je ako druge ljude ili društvo smatramo ili emocionalno doživljavamo izvorom novca umjesto sebe i svemir. Slično kao i kad se radi o ljubavi, to vodi osjećaju ovisnosti, posesivnosti, neprimjerenim očekivanjima, suptilnim igrama ili jednako tako nezdravim pokušajima drastičnog odricanja.

Ako druge ljude doživljavamo odgovornima za svoje financijsko stanje, bit ćemo ih spremniji zakidati, pa i varati, pod različitim izlikama. Neke prevare, kao što je švercanje u tramvaju i 'piratsko kopiranje', već su odavno dio 'opće kulture', a svatko za njih ima svoja opravdanja, koja obično uključuju očekivanje da se uzme u obzir financijska situacija osobe, odnosno odricanje od vlastite odgovornosti. Ako se osjećamo ovisni o drugima kao o izvoru novca, spremno ćemo se žaliti na bilo kakvo traženje od strane drugih, dok ćemo vlastita potraživanja smatrati itekako opravdanima. Očekivat ćemo da drugi budu svjesni truda i troškova koje smo uložili u svoj proizvod, dok ćemo ignorirati i zanemarivati rad i potrebe drugih.

Osjećaj da smo financijski ovisni o drugima uključuje često ideju da su i drugi ovisni o nama – s posljedičnom krivnjom i osjećajem da oduzimamo drugima ako tražimo naknadu za svoj rad – na sličan način kao što u tom slučaju i sami doživljavamo da nam se nešto oduzima u trenucima kad mi moramo nešto platiti. Tada, umjesto da novac bude sustav radosne razmjene, počinje se doživljavati kao izvor frustracija i nezrelog ponašanja.

Kao i kod većine naših stavova, pogleda na svijet i problema, odnos prema novcu oblikuje se već u najranijim godinama života. Svakome od nas polazište je osjećaj ovisnosti o roditeljima, koji se pojačava ili modificira ovisno o stavovima i ponašanju roditelja vezanom uz novac.

Prirodno je da djeca traže mnogo. Žele sve vidjeti, isprobati, uživati u svemu što ih privuče, odricanje im ne pada na pamet – i to je zdrav ljudski pristup materijalnom. Velik dio marketinga na radiju ili televiziji usmjeren je upravo na djecu, sa znanjem da su njihove želje snažne, podložne utjecaju i manje racionalno kontrolirane. Mnogo ovisi o tome na koji će način roditelj pristupiti takvim zahtjevima i na koji će način djetetu objasniti filozofiju novca. Roditelji koji izvor obilja vide u nekome ili nečemu izvan sebe, prenijet će taj stav i na djecu, i to u pravilu kroz izazivanje krivnje i okrivljavanje djeteta zbog njegovih želja i zahtjeva; često pritom uključujući i ideju da je novac sam po sebi nešto loše.

Filozofija okrivljavanja novca kao nečeg lošeg uzrok je upravo onakve situacije kakvu – na riječima – pokušava spriječiti: licemjerje, prešutna očekivanja, izbjegavanja i manipulacije (jer se mnogi ljudi ne usuđuju javno i mirno reći svoju cijenu), te okolnosti u kojima je normalno da nogometaši i glumci zarađuju milijune, a učitelji preživljavaju. Uvjerenje da nema dovoljno i da je potrebno mučno i mnogo raditi da bi se išta zaradilo vodi težnji gomilanju i (kod ljudi s manje moralnih skrupula) iskorištavanju drugih, kako bi se nakupilo što više i što prije. Prema novcu imamo sličan odnos kao što smo u prošlosti imali prema seksualnosti: okrivljavamo sredstvo, a ne uzrok, pokušavamo ugušiti prirodne želje, a kad to ne uspijevamo, opravdavamo se stvarajući dvostruke kriterije.

Kao što će i djeca moći biti spontano i prirodno samostalna, nesebična i sl. tek onda kad su njihove osnovne potrebe (u prvom redu emocionalne) zadovoljene, tako i većina odraslih ljudi može biti

iskreno nesebična tek onda kad se izdigne iznad borbe za vlastito preživljavanje i zadovoljavanje najosnovnijih želja. Tada nesebičnost ne dolazi iz stava 'trebam' i brige o vanjskom dojmu, nego spontano, iskreno i na emocionalnoj umjesto racionalnoj razini.

Vjerujem da je jedna od ključnih komponenti zdravog stava o obilju osjećaj da je materijalno obilje dio duhovnog, da nam je kao neograničenim duhovnim bićima potpuno normalno uživati u obilju, te da smo u svojoj moći da stvorimo obilje potpuno neovisni o bilo kakvim vanjskim okolnostima. No čak i ako u ovo razmatranje ne uključimo duhovnu komponentu, svatko od nas je odgovoran za svoje odluke – u prvom redu za odluku hoće li čekati da mu drugi daju posao i odrede uvjete rada, ili će se odlučiti za poduzetnost, kreativnost i ulaganje rada, vremena i hrabrosti.

E-članak 54: Izbor duše

Odlomci iz knjige 'Žene koje trče s vukovima' Clarisse Pinkole Estes

Radi autorskih prava, ovaj članak ne smije se objaviti bez dozvole autora. Molim obratite se na mail ili web stranice autora.

E- članci 55 i 56: Neverbalna i suptilna komunikacija

Što više vježbamo obraćati pažnju na detalje svoje komunikacije s drugima, sve više počinjemo primjećivati koliko zapravo propuštamo – toliko je sitnih poruka koje se prenose suptilnom neverbalnom komunikacijom, tonom glasa ili izborom određenih riječi, jer se druga osoba ne usuđuje izraziti ih direktno ili ih niti sama nije svjesna, a koje bi itekako poboljšale međusobni odnos kad bi bile primijećene i razjašnjene. Obično to nisu elementi koji će vidljivo smanjiti kvalitetu komunikacije, što je jedan od razloga zbog kojih ih ne prepoznamo – no drugi razlog je što često niti nemamo iskustvo o tome koliki bi se skok i poboljšanje odnosa moglo napraviti kad bi naučili obraćati pažnju.

Mnoge su situacije u kojima ne pratimo dovoljno što je rečeno ili se ne snađemo odgovoriti pravu stvar u pravom trenutku. Svatko ima iskustva različitih riješenih i nerazriješenih nesporazuma, ili mišljenja drugih ljudi koje saznaje naknadno i posredno... Ponekad bi važne stvari mogle biti razjašnjene i nesporazumi izbjegnuti da se prepoznalo problem, ili pravilno protumačile riječi druge osobe, ili našle prave riječi kojima bismo objasnili svoj stav, ali, kao i kod mnogih drugih istinski važnih aspekata života, rijetko si priuštimo uzeti vremena za to.

Imam dojam da mnogi ljudi u situacijama kad nisu sigurni što bi rekli pokušavaju na brzinu smisliti odgovor pomoću racionalno naučenih ideja, nategnute duhovitosti ili provokacija, ili jednostavno izbjegnu ili odustanu od konfrontacije. Sasvim je druga stvar kad u takvim situacijama slušate svoje tijelo i osjećaje koje vam ono šalje. Slušajući osjećaj u trbuhu često ćete, prevevši ga u riječi, prepoznati problem i naći pravu reakciju. To treba uvježbati, jer u toku komunikacije u pravilu nam je pažnja usmjerena prema vani i mnogo je teže primjećivati suptilne psihosomatske reakcije.

Često ljudi znaju reći da nema smisla kontrolirati se, nego da je važno prepustiti se i biti spontan.

Konflikt između spontanosti i truda da učinimo komunikaciju kvalitetnijom uobičajen je čim počnemo ulagati vrijeme i energiju u tom smjeru.

Moje je iskustvo, a to je lako primijetiti kod većine ljudi, da su 'spontane' i automatske reakcije, oni odgovori i ponašanje koji izađu iz nas prije nego što razmislimo, gotovo prije nego što i primijetimo, često naučeni obrambeni mehanizmi preživljavanja, ili načini izražavanja naučeni od okoline, a ne istinski i iskreni impulsi koji stvarno izražavaju ono što jesmo. Važno je naučiti ne reagirati automatski. Potrebno je dati si vremena da osjetimo koji je pravi odgovor naših osjećaja... podrazumijevajući da smo prije toga naučili biti iskreni prema sebi.

Na neki način, kao da se većinom plašimo uzeti si vremena i ne odgovoriti istog trenutka, kao da

smo naučili očekivati da će druga osoba iskoristiti to vrijeme da nas 'nadigra' i 'pobijedi' u komunikaciji. Stvarnost je u pravilu obratna: ne samo što u mnogim situacijama druga osoba nema uopće potrebe za tim, nego uzimajući sebi vremena, šaljemo joj poruku na više razina: jedna od njih je da nam je stalo do ishoda komunikacije i da pažljivo razmišljamo o svemu što je rečeno i što ćemo reći, a druga je da smo svjesni, prisutni i reagiramo iz iskrenih osjećaja (što automatski znači i stav samopoštovanja). Uz to, u mnogim situacijama kad se druga osoba postavila nepoželjno i neprikladno, vrijeme koje protekne do našeg odgovora često je potakne da razmisli o vlastitom ponašanju.

Neverbalni govor je taj kroz koji se prenose one najvažnije poruke: ne samo svjesni, a neizraženi osjećaji i misli, nego jednako tako i oni nesvjesni. No, treba izbjeći zamku da se postavljamo kao vrhunski tumač i uvjeravamo sebe i druge da određeni pomak usta ili očiju znači upravo ono što mu mi pripisujemo. Mnogi nadobudni promatrači neverbalnog govora mogu vas iritirati uvjeravajući vas da vi mislite ono što oni misle da vi mislite, pa nastojte ne postati jedan od njih.

Svaku gestu i promjenu mimike potrebno je usporediti sa svim ostalim elementima neverbalnog, kao i verbalnog govora, umjesto da se tumači odvojeno. Također, elementi situacije mogu utjecati na osjećaje osobe, kao i slučajne misli, asocijacije i sjećanja, te također i nelagoda ako je osoba svjesna da sve to promatrata (nelagoda koju ćete mnogostruko povećati brzopletim tumačenjem!), slično kao što na detektoru laži nevini osumnjičenci mogu pokazivati veću uzrujanost od krivih ako su u strahu da ne budu pogrešno shvaćeni i krivo optuženi. Preporučujem, kao i kod mnogih drugih aspekata života, da tumačenje neverbalne komunikacije druge osobe radije prepustite svojim osjećajima i ukupnom dojmu, umjesto svjesnoj i racionalnoj analizi.

Ako svjesno pokušavamo kontrolirati svoj neverbalni govor da bi poslali poruku koju ne osjećamo istinski, to je u pravilu neuspješno, osim kod iznimno vještih glumaca. Priroda neverbalnog govora je iskreno izražavanje, te ako i uspijemo kontrolirati neke dijelove tijela, drugi će poslati pravu poruku. Ono na čemu trebamo raditi – radi samih sebe još i više nego radi rezultata - je da kod sebe razvijemo iskrene osjećaje koje želimo prenijeti neverbalnim govorom.

Svaka komunikacija s drugom osobom, sve što joj kažemo i način na koji to kažemo, utječu na njezin odnos prema nama i daljnju komunikaciju – tj. koliko će u nekoj drugoj prilici ona imati povjerenja da se otvori prema nama. Lako je bježati u 'duhovne sfere' – svakodnevna komunikacija je mjesto gdje počinje prava duhovnost.

Često kažemo nešto kao 'Učinila sam sve što sam mogla... ne znam više kako razgovarati s tom osobom!' No, je li to stvarno istina? Postoji li možda još nešto što smo mogli reći ili učiniti... ali nemamo volje, skromnosti ili hrabrosti? Možda čak i mnoge stvari? Često 'sve što smo mogli učiniti' u realnosti znači 'sve što smo mogli učiniti bez da riskiramo previše ili ugrozimo svoj ego'. Slično kao i u odnosu sa samima sobom, i u odnosima s drugima potrebno je vrijeme i ustrajnost da se uvježba puna prisutnost u trenutku, duboka svjesnost i senzitivnost za sve što se događa u nama i unutar nas. Još je teže naučiti iskomunicirati svoje dojmove na iskren i suosjećajan način. No jednom kad to naučimo, naši odnosi – ono najvažnije za kvalitetu života – imaju priliku procvjetati.

E- članci 57 i 58: Prepoznavanje laži

(iz knjiga A. & B. Pease: Why Men Lie and Women Cry, i Desmonda Morrisa: 'Peoplewatching')

Radi autorskih prava, ovaj članak ne smije se objaviti bez dozvole autora. Molim obratite se na mail ili web stranice autora.

E- članci 59 i 60: Ostvarivanje trajne promjene

Poneki ljudi jednostavno nemaju povjerenja da se mogu promijeniti. Imaju osjećaj da su njihovi

problemi preteški i preduboki, ili su razočarani načinima rada koje su isprobali dosad. Još češće smo skloni izgubiti motivaciju ako se drastične promjene ne pokažu u roku od mjesec – dva, ponekad čak i ako smo svjesni da baš i nismo toliko intenzivno radili na sebi i vježbali naučeno. Nerijetko prakticiramo određene vježbe i tehnike neredovito, primjerice nekoliko puta mjesečno, te nakon što prođe nekoliko mjeseci nismo zadovoljni rezultatima koje kao da, bez obzira na (ne)uloženo vrijeme, očekujemo da proizvede sama činjenica da određene stvari znamo racionalno. S druge strane, osobe koje se predano trude, ponekad očekuju prevelike promjene u prekratkom roku, te ako se to ne dogodi, motivacija vrlo brzo opada.

Možda jedna od najvažnijih stvari koje je moguće reći na temu osobnog razvoja jest: dajte si vremena! Vaši problemi su nastali na samom početku oblikovanja vaše osobnosti, a učvršćivali se desetljećima. Sjećam se da sam čitala o tome kako, neurološki gledano, ponavljani načini razmišljanja stvaraju neuronske veze koje i kasnije olakšavaju povezivanje istih asocijacija i upadanje u isti obrazac, te je potrebno duže vrijeme da bi se stvorile nove neuronske veze i ustalili novi načini razmišljanja.

Kao s djetom za mršavljenje ili učenjem neke vještine – sviranja nekog instrumenta, borilačke vještine, kreativnog pisanja ili bilo što drugo – ako si kao rok ostvarenja ciljeva zadate nekoliko tjedana, ne samo da ćete biti nezadovoljni rezultatom, nego i samim procesom. Kratak rok stvarat će vam pritisak i osjećaj neuspjeha i nedostatnosti, te ćete se – kao kod brzinske dijete – vrlo brzo vratiti na stare navike i stare probleme. Mnogo je mudrije dati si pola, jednu ili dvije godine, ovisno o problemu možda čak i više, te odrediti redovnu rutinu, izgradnju navika kojih ćete se moći pridržavati sa zadovoljstvom, pa i užitkom – dugoročno, pa čak i cijeli život.

Moje je iskustvo u individualnom radu da ljudi u pravilu govore o vrlo pozitivnim pomacima kad se radi o određenom uvjerenju, ili emociji npr. krivnji, ljutnji i sl. vezanoj za određeni kontekst, no za značajnu promjenu osobnosti ili postizanje životno važnih ciljeva kao što je promjena posla ili ostvarivanje željenog partnerstva, potrebno je promijeniti niz uvjerenja i neprikladnih emocionalnih reakcija, a ne samo jedno do dva, kao što se često nadamo. Kod ljudi s težom prošlošću, određena uvjerenja mogu biti učvršćena kroz niz traumatičnih iskustava i nezdravih odnosa, što zahtijeva duži i intenzivniji rad.

Želim navesti primjer osobe koja mi je od klijentice postala bliska prijateljica, a koja je prije oko godinu i pol počela sa mnom raditi na svojim problemima vezanim uz partnerstvo: povrijeđenosti određenim detaljima ponašanja partnera, povremenoj ljubomori i osjećaju vezanosti, patnje u situacijama razdvojenosti i slično.

U početku smo radile otprilike dvaput mjesečno, dok su se kasnije sastanci prorijedili na jedan u dva do tri mjeseca, dok je u međuvremenu ona radila na sebi samostalno i pomoću vođenih meditacija. Ubrzo je počela primjećivati povećanje samopouzdanja i samostalnosti, nevezanosti za partnerove postupke, a kroz neko vrijeme i sve manju privlačnost prema situaciji i odnosu u kojem je osjećala da njene istinske želje i potrebe nisu ispunjene. No, odlučila je ne prekidati odnos na silu, nego ostati u njemu dok još uvijek osjeća potrebu za njim, te iskoristiti to vrijeme da radi na svakom problemu koji izađe na površinu.

S vremenom mi je sve češće počela javljati kako se privlačnost smanjuje i kako više nije sigurna koliko će dugo trajati taj odnos. Prije nekoliko mjeseci situacija je dobila i svoj rasplet: srela je drugog muškarca s kojim je ostvarila vezu koju opisuje kao istinsku bliskost i partnerstvo, svakodnevnu čaroliju, iskustvo u koje joj je gotovo teško povjerovati.

Ovo je lijepa – ali i realistična! – slika onoga što se može ostvariti kroz dugoročan kontinuirani rad i iskrenost prema sebi. Naizgled takav pristup zahtijeva više vremena i truda nego različiti pristupi 'čarobne pilule', ali problem se rješava u korijenu, na razini uzroka umjesto posljedica, slično kao što se niti suviše težine ne možete riješiti kremama i tabletama, nego promjenom navika koje su problem uzrokovale.

Trajni i značajni rezultati dolaze kroz kombinaciju rada na uzrocima problema, kontinuiranog rada na razvoju nove razine svijesti i percepcije, odnosno novih emocionalnih iskustava, te primjene postignutog u svakodnevnom životu.

Ponekad mi ljudi znaju reći kako je njihova početna pozicija daleko teža i složenija od situacije

drugih ljudi, što često podrazumijeva i da ih ja teško mogu razumjeti jer ne poznajem njihove osjećaje. Ako govorim o sebi, u sadašnjosti je točno da krećem iz dobre pozicije i pozitivnog stava prema sebi, no ni izdaleka mi se nije tako činilo kad sam tek počinjala raditi na sebi. Ako pogledam u svoju prošlost, ona je specifična kao što je svaka obitelj i svaki pojedinac jedinstven, no ukupno gledajući smatram da su moji uvjeti bili negdje u razini savršenog prosjeka, s određenim prednostima, ali i teškoćama u odnosu na ono što sam vidjela kod drugih (ponekad mi ljudi teško mogu vjerovati kad pričam kako sam doživljavala sebe u tinejdžerskim danima!). Upravo su me te teškoće pokretale i poticale na rad na sebi i istraživanje, kao uostalom i mnoge druge ljude. Naša psihološka struktura po prirodi je inertna i potreban nam je određeni kontinuitet, postupni prijelaz iz poznatog u nepoznato, umjesto drastične promjene. Poneki ljudi i svjesno se boje promjene, ali daleko veći broj ljudi čuva taj strah u podsvjesti. Naša osobnost sastoji se od velikog broja dijelova, takozvanih podosobnosti, nekih više, a nekih manje aktivnih, nekih koje potiskujemo ili i ne slutimo za njih. Tim dijelovima nas potrebno je vrijeme kako bi se reorganizirali i prilagodili promjeni, a neki se od njih mogu odupirati promjeni zbog straha od smrti, nestanka stare osobnosti i njezinog prelaska u neku vrstu ništavila. Zbog sličnih razloga – straha od gubitka vlastitog ja i svijesti o sebi – možemo se bojati duhovnih iskustava, pa i intenzivne intimnosti u bliskim odnosima s drugima.

Unatoč svim lijepim obećanjima i hvalospjevima, među svim tehnikama osobnog razvoja i ljudima koji rade na sebi koje sam upoznala, ne poznajem niti jednu osobu koja je uspjela ostvariti drastičnu promjenu u vrlo kratkom roku. Povremeno mi ljudi s kojima sam radila znaju reći da im se život iznimno promijenio, ali ne u nekoliko dana ili tjedana, nego kad se osvrnu za sobom i sjete se svojeg stanja prije nekoliko mjeseci ili godinu dana. To je realističan cilj i zapravo vrlo nadahnjujući i poticajan, kad ne bismo imali tu naviku potrošačkog društva da sve kupujemo u instant obliku, te kad bismo bili voljni potpuno uložiti sebe i svoje vrijeme u proces osobne promjene, umjesto pokušavanja da izvanjskim sredstvima postignemo unutarnju promjenu i razvoj karaktera koji se stječe samo iskustvom.

Mogući su i povremeni 'skokovi' u napretku, značajne i trajne pozitivne promjene u kratkom roku, ali i one su rezultat prethodnog dugotrajnog rada na sebi kojim su stvoreni uvjeti za prijelaz na novu razinu percepcije.

Moje je iskustvo da ponekad iskreno i potpuno suočavanje s vanjskom situacijom može dovesti do toliko oslobađajućih uvida i promjene perspektive da se određeni emocionalni problem spontano iscijeli i prestane potreba za stvaranjem sličnih situacija, no za to je potrebno razviti snažnu svjesnost o vlastitim osjećajima – a i tuđima – i iskrenost prema sebi, te je takvo iscjeljenje također rezultat dužeg razdoblja kontinuiranog rada na sebi. Često je lakše i brže koristiti rad na unutarnjem rješavanju nezrelih emocija prije suočavanja s vanjskom situacijom.

Slično kao i kod dijeta za mršavljenje, sposobnost da prihvatimo da se nećemo istog časa osloboditi nesavršenosti ključna je da bi do stvarnog oslobođenja došlo. Slično kao kad se radi o odabiru posla ili hobija, važno je da možemo osjećati zadovoljstvo i u samom procesu, a ne samo u rezultatu. To je tada također prilika za spontano vježbanje uživanja u sadašnjem trenutku i ljubavi prema sebi upravo onakvima kakvi jesmo.

Promjena se tada ostvaruje postupno, korak po korak, nijansu po nijansu, ali kontinuirano, stabilno i sa trajnim učincima. Godina dana strpljenja i discipline često nam uštedi desetljeće uzaludnih napora na klackalici neuspjeha. Na kraju, imat ćete rijetku privilegiju da se za zadovoljstvom osvrnete u svoju prošlost i kažete sebi nešto kao: 'Da sam prije dvije-tri godine mogla vidjeti sebe kakva sam danas, ne bih se prepoznala!'

E- članci 61 i 62: Redefiniranje bogatstva

Odlomci iz knjige N. D. Walscha 'Bog sutrašnjice'

Radi autorskih prava, ovaj članak ne smije se objaviti bez dozvole autora. Molim obratite se na mail ili web stranice autora.

E- članci 63 - 65: Zdravi obiteljski odnosi

Premda većina ljudi shvaća ili barem intuitivno osjeća što je prikladno, a što neprikladno u obiteljskim odnosima, u većini obitelji je još uvijek prisutno mnogo nezdravih obrazaca i golemi teret često nametnute krivnje, koja mnoge ljude sprečava da se ponašaju onako kako osjećaju da žele i da je ispravno, pa čak i da objektivno razmotre vlastito i ponašanje drugih članova obitelji. Soulwork Systemic Coaching promatra obitelj kao emocionalni sustav. Svaki sustav nastoji održati ravnotežu, a ako pojedini dijelovi sustava ne funkcioniraju, drugi dijelovi će nastojati preuzeti njegovu funkciju da bi popunili prazninu. Slično je i s obitelji, u kojoj djeca kao najosjetljiviji i najprijemljiviji članovi održavaju tu ravnotežu najčešće kroz problematično ponašanje kojim se preusmjeravaju pažnja i aktivnosti obitelji, a često i kroz izražavanje osjećaja i ponašanja koje se u obitelji zabranjuje ili potiskuje.

Nažalost, mnogi ljudi ne primjećuju nezdrave obrasce sve dok oni ne eskaliraju u ponašanju djeteta, a i tada se oni često ignoriraju ili opravdavaju sve do ozbiljne krize ili čak vanjske intervencije, kada se odgovornost najčešće prebacuje na dijete.

Nakon neznanja, najvažniji uzrok ovakvog razvoja događaja je stid od etiketiranja. Važno je razumjeti da ne samo da nije sramotno imati emocionalne probleme, nego je to potpuno uobičajeno i normalno, za razliku od lijepo i savršene vanjštine koju svatko nastoji prezentirati prema vani.

Ukratko ću navesti osnovne principe zdravog ponašanja u obitelji:

Zdrava i zrela odrasla osoba osjeća se sposobna preuzeti odgovornost za svoje osjećaje, ponašanje i životne okolnosti, te nema potrebe očekivati od djeteta da dijeli tu odgovornost.

Zdrava i zrela uloga roditelja je da podržava dijete u odrastanju i stvaranju vlastite osobnosti, te konačno i u odvajanju i izgradnji neovisnog života, pri čemu roditelj i dijete mogu stvoriti atmosferu u kojoj jedno drugo vide kao zrela i odgovorna ljudska bića.

Zdrava uloga djeteta je da poštuje svoje roditelje, njihovu prošlost i iskustva, ali da se usmjeri na vlastiti život, svjesno da su roditelji odrasla ljudska bića, što znači sposobna da preuzmu i žive svoje odgovornosti.

Mnogi nezreli roditelji očekuju od djece zahvalnost i 'vraćanje duga', što ponekad podrazumijeva žrtvovanje svojih potreba, pa i osobnosti. Zreo i odgovoran roditelj razumije da mu dijete ništa ne duguje, a posebno da nije dužno radi roditelja žrtvovati svoju sreću. Život sam po sebi, kao i ulaganje vremena, energije i novca u dijete izuzetno su vrijedni darovi za koje će zdravo odraslo dijete osjećati zahvalnost, ali onog trenutka kad roditelj počinje očekivati izraze zahvalnosti ili čak žrtvovanje sa strane djeteta, to prestaje biti dar slobodno dan, i počinje biti stav kupoprodaje.

Prirodno je da dijete stavi svoj život i obitelj (vlastitog partnera i obitelj) na prvo mjesto.

Preuzimanje odgovornosti za potrebe, osjećaje i sreću roditelja, žrtvovanje sebe i pokušaji da ih se usreći – automatski znači postaviti roditelja u ulogu djeteta i vidjeti ih kao slabe umjesto kao odrasle i sposobne osobe. Nezrelo očekivanje mnogih roditelja da dijete ispunjava njihove potrebe, jedan je od najčešćih uzroka patnje, emocionalnih poremećaja, krivnje i problema u odnosima, koji se u pravilu prenose iz generacije u generaciju.

Dijete ima potrebu vjerovati važnim odraslima. Ta potreba je toliko jaka da je uzrok velikom dijelu naših trauma i ograničavajućih uvjerenja: stvaramo ih da bi bili sposobni nastaviti vjerovati roditeljima i održati odnos s njima koji nam garantira preživljavanje. Uz potrebu za povjerenjem vezana je i potreba da volimo i budemo voljeni, te će malo dijete mnoge obrambene mehanizme aktivirati u biti kako bi moglo nastaviti voljeti bliske osobe.

Kad se djetetu važni odrasli prepucavaju preko djeteta, nastojeći ga uvjeriti da su oni u pravu, a onaj drugi ne, za dijete je to vrlo zbunjujuće i zastrašujuće. Ono može početi doživljavati svijet kao nesiguran, i razviti probleme s povjerenjem u ljude – ili samog sebe. Neka od te djece, ovisno o

drugim okolnostima, zaključuje da ne mogu vjerovati nikome – a neka odrastu u povodljive ljude koji vjeruju svakome osim sami sebi.

U dobi nakon sedme godine dijete se može bolje nositi s tim, no ako dijete ima 2 - 5 godina, a najvažniji ljudi u njegovom životu mu govore suprotne stvari ili čak govore loše jedno o drugome, dijete to ne može podnijeti bez stvaranja vrlo jakih obrambenih mehanizama na razini identiteta – stvaranja barem jedne, a često i više maski, odnosno lažnih dijelova ličnosti koji su često u sukobu jedan s drugim jer je izvorno svaki od njih pokušavao zadovoljiti - i voljeti - jednu od suprotstavljenih važnih osoba.

Djeca su uobičajen objekt prebacivanja odgovornosti za svoje osjećaje – odrasla osoba koju ponašanje djeteta na bilo koji način iritira, u pravilu će automatski pretpostaviti da je dijete u krivu i neadekvatno se ponaša, umjesto da provjeri pozadinu vlastitih osjećaja ili barem uzroke ponašanja djeteta.

Mnogi odrasli se ponašaju prema djeci s visoka i bez poštovanja samo na temelju okolnosti da djeca imaju mnogo manje iskustva i sposobnosti izražavanja. Odrasle koji s djecom komuniciraju grubo, hladno, zapovjednički, pa čak i s određenim prezirom, viđa se nažalost prilično češće nego one koji s djecom komuniciraju kao s ljudskim bićem koje je ravnopravno po prirodnoj vrijednosti i sposobnosti da osjeća, ako već ne po iskustvu.

Čak niti samo veće iskustvo ne znači da je roditelj uvijek u pravu. To je mnogo očitije kad pogledamo u prošlost, gdje su se dječjem prirodnom, zdravom ponašanju, potrebama i željama suprotstavljala iznimno kruta i neprirodna uvjerenja odraslih – koji su, naravno, smatrali da su oni u pravu. I danas je uobičajeno slično ponašanje, premda na mnogo suptilnijim razinama i vezano uz sitnije životne detalje.

Smatram da je razlika između mudrosti i 'običnog' znanja u tome što je mudrost oblik inteligencije koja je duboko povezana i surađuje s osjećajima. U tom smislu djeca su često čak i u prednosti pred odraslima, budući da su mnogo svjesnija i mnogo otvorenija prema svojim istinskim osjećajima. Njihov hendikep je u nemogućnosti uzimanja u obzir brojnih činjenica i znanja koje se stječe samo putem iskustva i učenja, te u mnogo težem pronalaženju pravih riječi i izraza da opišu ono što osjećaju.

Kao što se, kad razgovaramo s nekim na stranom jeziku, možemo osjećati nelagodno i nesigurno ne zato što naše misli nisu kvalitetne, nego zato što ne uspijevamo naći riječi da ih izrazimo, slično se osjećaju i djeca pred samouvjerenim te verbalno i logički vještim odraslima. Tako će dijete lako povjerovati roditelju prije nego vlastitim osjećajima i prirodnoj mudrosti. Odrasli to često iskorištavaju radi svoje udobnosti, ne razmišljajući o šteti koju nanose djetetu.

Ponekad je potrebno raditi ne samo na traumatičnim iskustvima, nego i na posljedicama suptilnijih okolnosti, koje mogu naizgled biti i pozitivne. Nerijetki roditelji vole osjećaj moći i važnosti koji im daje činjenica da su mnogo iskusniji od djeteta, a neki u najboljim namjerama očekuju od djeteta previše za njegovu dob, ili očekuju da ono bude nešto posebno. Dijete je sklono idealizirati roditelja koji se postavlja kao moćan i pametan, diviti mu se i željeti ispuniti njegova očekivanja, posebno ako se radi o roditelju suprotnog spola. Povremeno srećem ljude na koje su upravo te okolnosti ostavile najviše negativnih posljedica – osjećaj da nisu sposobni ispuniti očekivanja, da nikad nisu dovoljno dobri ili zaljubljuvanje u autoritete.

Upravo u onim područjima života u koje ulažemo najviše energije i interesa, svojoj djeci ćemo teško dopustiti da se razlikuju i žive vlastiti život i uvjerenja. Ljudi koji su orijentirani na materijalno u tom će području ograničavati ili zahtijevati od djece, dok će im njihove ideje i uvjerenja biti mnogo manje važni. Intelektualno orijentirani ljudi stavljat će manji naglasak na formu, ali će teže prihvatiti drugačiji način razmišljanja kod djece. Kad nam je nešto važno, želimo da se ljudi koji su nam dragi slažu s nama i u najboljoj namjeri možemo djecu nastojati kruto kontrolirati i uvjetovati im ljubav.

U zadnje vrijeme, kako knjige i savjeti o odgoju postaju sve popularniji, javlja se problem koji je uobičajen i u području rada na samima sebi: primjenjivanje tehnike površno i radi izvanjskih rezultata umjesto s razumijevanjem dublje biti i značenja određenog pristupa. Tako se mogu vidjeti odrasli koji izvana čine sve naizgled ispravno, ali bez istinskog pokušaja da razumiju i suosjećaju s

djetetom, te njihov neverbalni govor – posebno ton glasa i izraz lica – odaje i dalje nestrpljenje i nepoštovanje (pogotovo ako rezultati nisu onakvi kakvima se nadaju). Na djecu će – kao i na svako ljudsko biće – daleko važniji utisak ostaviti upravo neverbalni govor i emocionalna energija koja se pritom šalje nego same riječi, te je prirodno da se njihova želja za suradnjom neće povećati. Odrasla osoba će, naravno, to zatim pripisati djetetovom karakteru.

Većina obitelji smatra – i pritom su na određenoj razini u pravu – da pruža djeci najbolje što može. Kad se kod djece pojavi neželjeno i nezdravo ponašanje, ono se u pravilu pripisuje utjecaju vršnjaka ili medija.

Vršnjaci i mediji postaju djetetu važni tek u relativno kasnijoj dobi, nakon što već prođu najvažnije godine oblikovanja ličnosti (a to su prve tri godine života, što je rijetko shvaćeno). No čak i tada kad se njihov utjecaj pojača, ti vanjski aspekti ne mogu ni izdaleka toliko brzo i moćno oblikovati djetetovu osobnost koliko je oblikuju rani i nesvjesni utjecaji, nego se jedino mogu nadograditi na elemente već prisutne u djetetovom iskustvu i osjećajima.

Želim naglasiti da djetetovu osobnost ne oblikuje samo ono što je prisutno i što se pruža, nego i ono što nedostaje. To je mnogim obiteljima teško razumjeti, jer se obično polazi od neverbaliziranog stajališta da je dijete neka vrsta 'prazne ploče' i da ne može znati što mu nedostaje ako to nikad nije niti upoznao.

Ono što ubrzo otkrivaju svi koji krenu u istraživanje vlastitih osjećaja i podsvijesti, jest da su kao djeca trebali i očekivali daleko dublju i daleko kvalitetniju ljubav nego što je to, čini se, u našem društvu uopće moguće, posebno s obzirom na vanjsku organizaciju društva i zahtjeve takve situacije. Zanimljivo je pitanje otkud potječe takva potreba ako takvu ljubav nikad nismo imali prilike osjetiti i upoznati u tijelu u kojem smo rođeni. Osobno smatram da u sebi nosimo svijest i sjećanje na realnost onoga što uistinu jesmo, za razliku od ideja da na svijet dolazimo kao 'prazne ploče' i kao isključivo reaktivna bića.

U svakoj komunikaciji između ljudskih bića, bez obzira na dob, najveći dio neverbalnog govora percipira se i obrađuje na nesvjesnoj razini te na odnos utječe putem općeg dojma o drugoj osobi, a ne kroz svjesnu interpretaciju. U najranijoj dobi djeteta, koja je ujedno i odgojno najvažnija, daleko su jači odgojni utjecaji neverbalne komunikacije nego verbalne, koju dijete još ne može razumjeti tako dobro kao odrasli. To je uzrok svim onim problemima i ponašanju kojemu se roditelji kasnije čude i odriču se odgovornosti za to.

E- članci 66 - 68: Što je zapravo samopoštovanje?

Što je zapravo samopoštovanje?

U nezrelom društvu, u kojem većina ljudi vrlo rijetko uopće ima prilike iskusiti što znači osjetiti se istinski dobro sa samima sobom, korisno je razmotriti o čemu zapravo govorimo kad se radi o samopoštovanju.

Ono o čemu želim govoriti daleko je dublje i šire od samopoštovanja kao načina ponašanja, pa čak i stava prema sebi.

Želim govoriti o osjećaju duboke ispunjenosti iznutra, užitka u vlastitom postojanju, iskustvu koje nije samo ljubav prema sebi, već doživljaj sebe kao izvora ljubavi, kao ljubavi same. Izraz 'ljubav prema sebi' postaje tada nepotreban, racionalni konstrukt. Samopoštovanje je daleko od pravog termina za taj unutarnji osjećaj, no može biti odgovarajući termin za vanjsko ponašanje u svakodnevnom životu koje proizlazi iz tog osjećaja.

Niti kad se radi o vanjskom ponašanju, samopoštovanje našem društvu nije blisko, te se stoga interpretira na najrazličitije načine.

Kroz mnoga stoljeća, naši preci su odgajani u pokornosti prema crkvi i vladarima. Da bi se to postiglo, bilo je nužno prisiliti ljude da se odreknu svoje prirodne težnje za slobodom i obiljem,

prisiliti ih da se smatraju manje vrijednima i da potisnu svoje izvorne, autentične osjećaje i želje. Stoljećima, od malih nogu djeca su odgajana u strahu, krivnji i stidu ne samo zbog najmanje pogreške u vanjskom ponašanju, nego i zbog osjećaja samih ('Ljutnja je smrtni grijeh!'). Voljeti sebe, doživjeti sebe kao ljubav, kao dragocjena bića – vodilo bi automatskom odbacivanju takvog odgoja i stoga nije moglo biti dopušteno.

Kako bi ljudi mogli povjerovati da su njihovi najdublji osjećaji loši, morali su povjerovati i da su oni sami loši grešni u svojoj biti, nevrijedni po prirodi. Kad djeca odgajana u takvom ozračju odrastu, rode vlastitu djecu i suoče se s njihovim osjećajima i željama – često je daleko lakše okriviti dijete da je 'zločesto' i 'sebično' nego priznati desetljećima potiskivane osjećaje i sav strah, krivnju i sram kojima su oni vezani. Tako se krivnja i strah prenosi u sljedeće generacije.

Tako smo dobili društvo lažne pristojnosti i upitnog morala, društvo u kojemu je 'biti dobar' značilo zanemariti sebe i svoje potrebe, 'biti pristojan' značilo ne isticati se, čak niti reći nešto dobro o sebi, a 'obzir prema drugima' vrlo je često zahtijevalo djelovanje na vlastitu štetu.

Fizika tvrdi da je energiju nemoguće uništiti, moguće je samo promijeniti joj oblik. Slično je i s emocijama. Izvorne, autentične ljudske težnje i ljudski osjećaji nisu se mogli uništiti čak niti nakon što se to stoljećima pokušavalo.

Potisnuti osjećaji uvijek ostaju u nama i bore se da se izraze i prenesu svoju poruku. Ako ne dopuštamo sebi da to učinimo na konstruktivan način, podsvjesno počinjemo tražiti druge načine olakšanja – destruktivne. Ogovaranje, licemjerje, depresija, zavist i zloba bili su 'ispušni ventili' mnogih generacija. No prije ili kasnije događa se da naša moć samokontrole popusti pod pritiskom nagomilanih emocija, nakon čega često prelazimo u drugu krajnost.

To se upravo događa u našem društvu kao cjelini. Nagomilana destruktivnost izlazi na površinu kroz ratove i beskrajne prikaze nasilja i nezrelog ponašanja na televiziji. Mlade generacije, odrasle s jedne strane na tradicionalnom odgoju, a s druge na takvim nezrelim modelima koji šalju poruku da je destruktivnost u redu, prelaze u drugu krajnost – otvorenu sebičnost i aroganciju do agresivnosti. Zatim to često i zovu samopoštovanjem, što je djelomice razlog zbuđenosti oko tog termina.

Velika većina ljudi nikad nije iskusila istinsko samopoštovanje i može samo zamišljati kako se ono manifestira. Zbog toga im je toliko lako povjerovati u lažne prikaze samopoštovanja, često i u lažan, prividni osjećaj moći koji daje destruktivnost. Jednom kad imate vlastito, unutarnje iskustvo, nisu vam više potrebni vanjski modeli prema kojima ćete se orijentirati.

U vanjskom ponašanju, samopoštovanje se manifestira jednako kroz poštivanje vlastitih osjećaja, potreba i zahtjeva, kao i kroz poštivanje drugih ljudi, i to na način da ih doživljavamo kao snažne i sposobne da učine to isto. Nema straha od osude (koji je zapravo u prvom redu strah od osude samih sebe!) Nestaje potrebe da zanemarujemo sebe kako bi vodili brigu o drugima, jer znamo da su oni to sposobni učiniti sami – i, ne manje važno, da imaju pravo na to.

(Ljutnja i otpor koji mnogi ljudi osjete u situacijama kad im se druga osoba samo usudi izraziti neslaganje s njihovim ponašanjem, ili upozoriti ih da su povrijedili njezine osobne granice, obrambeni je mehanizam koji prikriva duboko nesvjesno vjerovanje da ne zaslužujemo zauzeti se za sebe. To se vjerovanje stvara obično u vrlo ranoj dobi. Kako naše istinsko biće osjeća da je to neprirodno i ima otpor prema tome, ali se u dječjoj dobi ne zna nositi s tim osjećajem, on se nešto kasnije obično prekrije i maskira kompulzivnim pokušajima da se osjećamo bolje sami sa sobom, često i kroz potcjenjivanje drugih ljudi i njihovih potreba.)

Zdravo i sretno dijete, ono koje se još nije naučilo stidjeti samog sebe, spontano izražava sve svoje želje i osjećaje, te i ne pomišlja da ih skriva – dok ga se ne uvjeri da bi to trebalo činiti. Zdravo dijete usmjereno je u prvom redu na sebe, te prirodno, premda ne svjesno i racionalno, očekuje da će i drugi činiti isto.

Biti usmjeren na sebe – ne zvuči li to kao sebičnost? U pravilu se još uvijek tako označava.

Mnogima je lakše nazvati to sebičnošću kod drugih, nego usuditi se učiniti to isto, suprotstaviti se, reći ne ili zauzeti se za sebe. Pod poštovanjem prema drugim ljudima, koje je nužno sadržano u istinskom samopoštovanju, podrazumijevam poštivanje osobnih granica drugih ljudi – izbjegavanje da ih se namjerno povrijedi ili naruši njihova sloboda – ali i poštivanje njihove moći i odgovornosti da sami postave i obrane svoje granice. Drugim riječima, da nas upozore ako nenamjerno činimo

nešto što njima ne odgovara.

Kad govorim o usmjerenosti na sebe, jednostavno mislim da jedino mi sami možemo znati što želimo i što nam je potrebno, te da ne možemo očekivati da će bilo tko drugi to činiti za nas. Isto tako, ne možemo znati, i nerazumno je očekivati da znamo i predviđamo, što drugi ljudi žele i osjećaju. Kako svatko od nas ima različit karakter i različita iskustva, često se događa da smo u krivu čak i kad smo uvjereni da znamo što druga osoba osjeća i misli.

Nikad nećete vidjeti zdravo dijete koje se osjeća dobro sa sobom, kako anksiozno nastoji predvidjeti i pretpostaviti želje svih ljudi oko sebe ('Jesam li nešto krivo rekla? Nešto krivo učinila? Možda će ljudi steći dojam da sam sebična?'), ali vidjet ćete mnoge nesretne, anksiozne ljude (i djecu) kako to čine. Zdravom djetetu je normalno reći 'ne' ako nešto ne želi, kao što mu je normalno da i drugi ljudi kažu 'ne' i postave svoje granice – a zatim se o tome može pregovarati.

Usmjeriti se na sebe znači u potpunosti preuzeti odgovornost za sebe, kao i shvatiti odgovornost drugih ljudi da učine to isto. Ako se svatko osjeća sposoban i slobodan reći i izraziti što osjeća i želi, to nas oslobađa beskrajne krivnje i beskrajnih, često neizrečenih, očekivanja i optužaba. To ne znači da su nam drugi ljudi manje važni. Nijedna osoba koja se istinski osjeća dobro sa sobom nema potrebu ili želju povrijediti ili potcijeniti druge. Naprotiv, što smo više sposobni razumjeti i cijeniti sebe, to nam postaje lakše i kad je riječ o drugima. Prirodno je da imamo određenu zdravu sliku o tome što bi značilo svjesno povrijediti slobodu i osobni prostor druge osobe i da nećemo željeti to činiti, jer znamo kakav je to osjećaj. No – u idealnom slučaju - kad se radi o specifičnim željama, osjećajima ili neslaganju, očekujemo od druge osobe da ih sama izrazi – a kako nema potrebe da se to čini kroz okrivljavanje, tako nema potrebe niti za strahom i krivnjom – i postaje nam mnogo lakše saslušati i cijeniti tuđe mišljenje.

Naravno, rijetko kad je u životu prisutan takav idealan slučaj i mnogo puta ćemo morati uzeti u obzir prošlost druge osobe i način na koji je naučila funkcionirati; njezine strahove, krivnju i potisnute osjećaje. Često ćemo se naći u situaciji da druga osoba nije sposobna uzeti u obzir naša ograničenja. To čini rad na samopoštovanju – kao i život sam - raznolikim, zanimljivim i punim prilika da učimo i preispitujemo sebe iz različitih gledišta i u različitim okolnostima.

Osjećati se voljeni i cijenjeni potreba je koja je pokretački impuls goleme većine ljudskog ponašanja. Traženje pažnje i ljubavi u korijenu je, ili barem donekle prisutno, u gotovo svemu što komuniciramo ili ne komuniciramo, pokušavamo postići, prezentirati prema vani; ključ je većine naših emocionalnih reakcija, posebno onih neugodnih.

Kao djeci, drugi ljudi su nam jedini mogući izvor procjene nas samih i našeg ponašanja. Bez imalo iskustva o svijetu u kojem smo rođeni, jedino u tuđim reakcijama možemo vidjeti zrcalo onoga što šaljemo u okolinu. Ono čega nismo svjesni kao djeca, jest da drugi ljudi ne reagiraju nužno na nas nego na mnoge druge sadržaje koji se odvijaju u njihovoj svijesti.

Koliko puta nas iznutra grize ljutnja ili tuga zbog nečega što želimo dobiti od drugih ljudi, ali ne uspijevamo? Od 'što će reći susjedi' pa do ekstremnog egzibicionizma, reakcija drugih ljudi ono je što nam je često primarno. Mnogi tome podrede cijeli svoj život: od onih koji se nikad ne usude izraziti svoje istinske želje iz straha od odbacivanja, pa do ljudi koji cijeli život provedu trčeći za novcem kojim bi kupili različite statusne simbole i izazvali divljenje okoline i dojam moći.

Moć je ono za čime posežemo kad nesvjesno steknemo dojam da, što god učinili, ne možemo dobiti ljubav. To je zastrašujuć zaključak koji pokreće potrebu da se kontrolira okolina. Drugi temelj potrebe za moći je čista kompenzacija: ako ne možemo dobiti ono što istinski želimo – osjećati se vrijedni kroz iskustvo da smo voljeni – posežemo za nečim manje vrijednim, ali relativno sličnim, kao što je osjećaj nadmoći.

Traženje ljubavi izvana nikad ne može nadoknaditi ljubav prema sebi duboko utemeljenu u unutarnjem osjećaju. Čak i kad postignemo izvanjski uspjeh, duboko u sebi svjesni smo da on nema istinsku vrijednost jer smo odobravanje postigli naporno stvorenim i održanim prividom, umjesto okrivljanjem sebe kakvi stvarno jesmo. No, kako nikad ne naučimo kako se osjećati voljeni i vrijedni na druge načine, podsvijest ne zna drugačije nego nastaviti po starom – i zbog toga toliko mnogo ljudi potroše cijeli život uporno ponavljajući strategije koje ne funkcioniraju ili kompulzivno odmah kreću za još većim 'uspjesima' – većom slavom, većom moći, većom svotom novca...

Kao odrasli toga smo barem donekle svjesni, ali davno stvoreni dječji zaključci i dalje su, duboko potisnuti, u nama i oblikuju našu svijest i život. To se može promijeniti, mada ne preko noći. Dubok nedostatak osjećaja da su voljeni i cijenjeni jednostavno zbog sebe samih, većini je ljudi, u većoj ili manjoj mjeri, osnovni temelj na kojem su izgradili svoju osobnost, te je potrebno vrijeme i rad da se to promijeni.

Istinska ljubav prema sebi ispunjava nas na način na koji to nikad ne može učiniti ljubav koja dolazi izvana. Čak i ako smo izvana istinski voljeni, ako nam nedostaje ljubav prema sebi nećemo to moći u potpunosti prihvatiti, cijeniti, osjećati opravdanim.

Sposobni smo da volimo sebe do mjere koju nam je teško čak i zamisliti. Ako i pokušamo, zamišljanje takvog osjećaja u odnosu na stvarno iskustvo slično je zamišljanju putovanja u odnosu na putovanje samo. Naša istinska priroda ne može se uništiti čak ni dubokim i snažnim dječjim negativnim dojmovima i možemo je ponovno otkriti i iskusiti.

Osjećati se voljeni iznutra iskustvo je koje 'jednim potezom' briše sve sitne, a i mnoge krupnije, povrede i zamjeranja drugima. Nije nam više potrebno odobravanje i potvrda izvana, pa nas niti ne smeta ako je ne primamo. Osjećamo se ispunjeni prekrasnim osjećajem ljubavi, a ako netko drugi to nema u sebi, znamo da to nema veze s nama. U istinskom iskustvu ljubavi prema sebi, to nije logično obrazložen stav oko kojega se moramo svjesno truditi i razmišljati – jednostavno više ne primjećujemo ponašanje oko kojeg bi prije osjećali potrebu da raspravljamo ili 'iskomuniciramo osjećaje'. Sposobniji smo suosjećati s drugima i priznati njihovu bol. S druge strane, ako nas netko direktno povređuje i omalovažava, sposobniji smo zauzeti se za sebe ili napustiti uvjete koje nam ne odgovaraju.

Promjena i rizici, koji mnoge ljude dovoljno plaše da radije ostaju u iznimno lošim uvjetima, poduzimaju se lako jer u takvom stanju svijesti ne možemo ni pomisliti da takve uvjete prihvatimo: primjerice loše uvjete rada, zlostavljanje na poslu, učmale odnose bez nade za poboljšanje...

Duboko u sebi, znamo da će nam biti dobro i da ne moramo pristajati na tako nešto. Bez riječi i svjesnog truda, znamo da možemo stvoriti nešto mnogo bolje. Kako krećemo prema tome, to se i ostvaruje, lako i gotovo automatski, jer smo svoje lekcije naučili – a ljubav prema sebi jedna je od temeljnih životnih lekcija.

E-članci 69 - 72: Suočavanje s pomaknutom agresijom

Pomaknuta agresija termin je kojim se označava pražnjenje agresije na ljudima ili objektima koji nisu izvor frustracije, ali je daleko sigurnije 'ispucati se' na njima nego na onima koji su pravi uzrok ljutnje.

Osobito u velikim gradovima, prilično se često događa da će vas, primjerice, nepoznata osoba agresivno kritizirati zbog sitne i potpuno nenamjerne pogreške, ili će se prodavači u trgovini ponašati neprijateljski i neljubazno, različiti službenici omalovažavati što niste znali nešto što niste imali niti prilike saznati... sve one sitne geste kojima mnogi ljudi prazne nagomilanu frustraciju na drugima u naizgled nevažnim situacijama, kad se čini glupo zbog toga ulaziti u sukob.

Prvo je pitanje: da li bi vas to trebalo iritirati ili ne?

Drugo je pitanje: da li bi trebali reagirati ili ne?

Dugo sam vremena bila duboko uvjerena da, ako sam dovoljno emocionalno zdrava i zrela, takve me stvari neće iritirati. Bit ću sposobna 'izdići se iznad toga', biti puna razumijevanja za nesavršenost drugih, te znati tko sam i što sam na razini na kojoj me ničije mišljenje ne može uzdrmati.

S vremenom, počela sam razumijevati da sam si takva očekivanja nametnula iz dva razloga: prvi je

dječja potreba da budem savršena, a drugi... mnogo suptilniji... jest da sam na taj način nastojala izbjeći realno suočavanje s drugom osobom, iznošenje različitog mišljenja i odgovornost da se zauzmem za sebe u konkretnoj stvarnosti.

Činilo se da sam, vrlo zrelo, preuzela potpunu i savršenu odgovornost za svoje osjećaje, tražeći uvijek uzrok problema u sebi. No istovremeno, nesvjesno sam se nadala da ću i rješenje problema uvijek naći isključivo u sebi... i tako izbjeći riskantne i zastrašujuće situacije potpune iskrenosti prema drugima.

Da se vratim na prvo pitanje: da li bi me to trebalo iritirati?

Sada bih rekla: i da i ne. Ne do te mjere da bih osuđivala drugu osobu i imala se potrebu svađati s njom. No u nekoj mjeri i da – budući da je osjećaj iritiranosti i nelagode savršeno prirodni obrambeni mehanizam kojim instinktivno raspoznajemo mogući problem ili opasnost, nesklad između naše duboke unutarnje biti i vanjskog iskustva, sve što je nezdravo i nepravedno.

Bez obrambenog mehanizma neugode, boli i straha, niti jedna životinjska vrsta ne bi opstala.

Štoviše, što neka jedinka ima bolji mehanizam upozorenja na opasnost, to će lakše preživjeti.

Slično je i s emocionalnom boli. Generacijama ljudi, pogotovo žena, govorilo se da ako nekog

voliš, bit ćeš uz njega, tolerirati njegove mane i imati razumijevanja za njegovu nezrelost. (To je samo jedna od varijanti na početku iznesene ideje da ako dovoljno volimo sebe, ništa nas ne može povrijediti.) To je generacije ljudi navelo da ostanu u odnosima punima zlostavljanja. Obrambeni mehanizam bio je sličan: opravdavati se uzvišenim idealima kako bi se utišao unutarnji glas i izbjeglo suočavanje s vanjskom realnosti. Vanjska realnost – do prije svega nekoliko generacija - nije bila samo zlostavljanje od strane partnera, nego i mogućnost još goreg zlostavljanja i opasnosti po preživljavanje, ako bi osoba napustila partnera i ostala sama i bez sredstava za život. Tako se ignorirala manja bol, da bi se izbjegao strah od još veće boli. Isto se ponavlja i u mehanizmu koji sam opisala na početku: ignoriranje blaže unutarnje neugode, kako bi se izbjegla potencijalno snažnija neugoda koju bi moglo izazvati iskreno suočavanje.

Kao što je fizička bol upozorenje koje nam omogućuje da se odmaknemo od nečega što oštećuje naše tijelo, tako je i emocionalna neugoda savršeno prirodna i zdrava reakcija u nezdravim situacijama, te nam pomaže da prepoznamo problem i ispravno reagiramo.

Emocionalna nelagoda upozorava nas da postoji problem, bilo da se radi o vanjskom problemu ili opasnosti (stvarno nekorektno ponašanje od strane drugih), bilo da postoji nesklad između naših dječjih, nezrelih emocija i uvjerenja i vanjske realnosti. Najčešće je istovremeno prisutno i jedno i drugo, što je često zbunjujuće iskustvo koje je najlakše potisnuti i potražiti rješenje pokušajem mijenjanja okoline ili drugih ljudi. No to je samo odgađanje rješenja umjesto trajan rezultat – da ne govorimo o tome da u pravilu ne uspijeva.

Spomenula sam i ideju 'znati tko sam i što sam na razini na kojoj me ničije mišljenje ne može uzdrmati'. Lijepa ideja. No sposobnost da dopustimo da naše mišljenje bude uzdrmano, osnova je unutarnje širine i emocionalne evolucije. Ljudi koji ne dopuštaju da se njihova uvjerenja dovedu u pitanje – kruti su ljudi koji najsporije napreduju. Povremena sumnja u sebe i svoje stavove ne mora biti signal manjka samopouzdanja. Može biti prirodan i koristan mehanizam preispitivanja sebe kako bismo eventualno otkrili mogućnost evolucije.

Ono što uvodi dodatan element zbunjenosti, jest da je gotovo sigurno da ćemo istovremeno osjetiti i zrelu i nezrelu sumnju, i zrelu i nezrelu nesigurnost, nelagodu ili ljutnju. Kako su one nezrele emocije obično mnogo bolnije i neugodnije jer dolaze iz dijelova nas koji su u pravilu zarobljeni u osjećaju manje vrijednosti, obično ćemo biti svjesni samo njih i automatski ih pokušati potisnuti (ili, ovisno o ukusu, iscijeliti). Pritom se često događa da poruku zrelih emocija ne osvijestimo i ne primijetimo.

Uz malo vremena i pažnje nije teško naučiti raspoznavati zrele emocije od nezrelih. Zrele emocije ne moraju biti samo ugodne; može to biti i bilo koja od neugodnih emocija, no u tom slučaju manje je bolna, nije praćena strahom od pogreške i ne 'grize' nas dugotrajno kao što to čine nezrele emocije. Ono što je malo veći izazov, ali se također može naučiti, jest raspoznavanje zrelih i nezrelih emocija kad se javljaju istovremeno i kad su isprepletene. Kao pravilo, dokle god osjećate bilo kakvu suptilnu nelagodu, vjerojatno postoji još neki element vašeg iskustva koji ste propustili

priznati i istražiti. No jedini pravi kriterij je individualno unutarnje iskustvo koje se stječe vježbom. Treba li reagirati i suprotstaviti se u situacijama iracionalnih napada nepoznatih ljudi?

Možda je bitno osvijestiti da bilo koje 'treba' znači dogmatsko razmišljanje, često ukorijenjeno u nezrelim potrebama. Reći: 'treba reagirati, biti iskreni, izraziti sebe' često može voditi i vodi, kompulzivnim sukobima koji su u biti borba za moć. Reći: 'ne bi trebalo' ili 'ionako nema smisla, nije vrijedno toga, ne obaziri se', vjerojatno je odraz mehanizma izbjegavanja koji sam ranije opisala.

Ključ problema je u tome da se u našem društvu izravno izražavanje neslaganja ili neugodnih osjećaja u vezi ponašanja ili riječi druge osobe, u pravilu smatra napadačkim ponašanjem i nastoji obeshrabiliti i omalovažiti, čak i u situacijama kad je druga osoba bila očito nekorektna.

Vrlo često u tome ima i dio istine, s obzirom da se iz generacije u generaciju prenosi i modelira izražavanje neslaganja bez poštovanja umjesto s poštovanjem. Bitan dio problema jest obrazac u kojem neslaganje izražavamo tek nakon dužeg nakupljanja ljutnje i nelagode (obično upravo pod utjecajem ideje 'to nije tako strašno, neću se svađati zbog toga'). Tako reagiramo tek kad više ne možemo izdržati – a takva reakcija je obično praćena potrebom da povrijedimo drugu osobu kako bi je kaznili ili skrenuli pažnju na vlastitu povrijeđenost. To vodi jedino produbljivanju sukoba umjesto rješenju problema. Ponekad ćemo i sami koristiti mehanizam pomaknute agresije, te svo nezadovoljstvo, na najsitniji povod, isprazniti prema osobama s kojima se osjećamo sigurnije, primjerice djeci.

Jednom kad odlučimo izražavati se potpuno i otvoreno, velika je opasnost da ćemo u teškim situacijama zaboraviti vidjeti drugu osobu kao ljudsko biće u strahu i neznanju, koje čini najbolje što može. Daleko je vjerojatnije da ćemo, na temelju svoje boli i naučenih obrambenih reakcija, reagirati bez pravog poštovanja. Takva se komunikacija lako pretvara u borbu za moć, koja u pravilu završava još težim osjećajima nego s kojima je započela.

Čak i kad se neslaganje izrazi korektno, druga će ga osoba često, kroz filtar brojnih prethodnih iskustava, doživjeti kao da je izraženo bez poštovanja, te će u pravilu reagirati obrambeno, najčešće nezrelo.

Zbog toga je činjenica da ćemo, usudivši se iskreno izraziti sebe, najčešće biti napadnuti, negativno okarakterizirani i percipirani kao 'teške osobe' i izazivači sukoba, čak i ako smo prethodno bili napadnuti. Pritom problem nije u ljudima koji se usuđuju iskreno izraziti sebe, pod uvjetom da to čine s poštovanjem prema drugoj osobi. Problem je u onima koji ne mogu prihvatiti iskreno neslaganje bez da ga dožive kao ugrožavajući napad i reagiraju borbom... a to je barem ponekad svatko od nas.

Većini ljudi je zbog toga savršeno normalno potiskivati svoje iskrene osjećaje i misli. Razmislite kako bi izgledalo kad biste se mogli izražavati potpuno spontano, iskreno i otvoreno. Vjerojatno bi to bilo golemo olakšanje... ali i golemi rizik i osjećaj izloženosti.

Takvo potiskivanje učimo od malih nogu. Odrasli ljudi ne mogu podnijeti dječju iskrenost i spontanost te je ušutkavaju na blaže ili grublje načine, nekad pomoću objašnjavanja da se tako izbjegava povrijediti tuđe osjećaje (čime se implicira prevelika odgovornost za njih), a nekad pomoću agresivnog ponižavanja protiv kojeg se dijete ne može braniti.

Djecu se također od malih nogu uči da se ne brane od agresije i nepravde, često ih dobronamjerno savjetujući da ne obraćaju pažnju i da se prave da ih napadi ne bole. Često to roditelj čini iz straha da će dijete biti još više povrijeđeno ako se suprotstavi, ili okarakterizirano kao problematično – a to su realni strahovi. No, važno je da djeca nauče rješavati sukobe na konstruktivan i asertivan način. Izbjegavajući ih, za to nemaju prilike.

Kao rezultat toga, rijetko tko od nas imao je prilike uopće naučiti kako se kvalitetno, konstruktivno i s poštovanjem izraziti kad osjećamo neslaganje ili ljutnju. Isto tako, teško nam je prihvatiti tuđu kritiku jer u tom trenutku naša podsvijest obično u nama oživljava emocije stvorene u ranim iskustvima kad je tuđe neslaganje ili ljutnja bilo izraženo na ponižavajući način. Boreći se protiv straha od poniženja, počinjemo se boriti protiv druge osobe, čak i ako je njezino neslaganje opravdano.

Važno je učiti izraziti neugodu i neslaganje dok je još blago i dok ga još možemo izraziti prijateljski

i s poštovanjem – umjesto kad se nezadovoljstvo nakupi do te mjere da osjećamo da ćemo eksplodirati. Sve što osjećamo, može se izraziti na tisuće različitih načina. Potrebno je vježbati nove načine umjesto ponavljati stare.

Unutarnje dijete koje postoji u svakom od nas, nježan je i senzitivan dio koji čezne za ljubavlju i harmonijom i potrebna mu je naša zaštita i podrška. Ne reagirajući u situacijama koje nas povređuju često šaljemo poruku tom nježnom dijelu sebe da ga nismo sposobni ili voljni zaštititi. Time se stvara još više podsvjesne nesigurnosti i ranjivosti. Tada naše unutarnje dijete mora pribjeći pokušajima da se zaštiti na manje zdrave načine – strahom i izbjegavanjem rizika, fizičkom debljinom ili čak bolešću.

Svaki put kad odbijemo pokušaj da se na nama isprazni neprijateljska energija, šaljemo poruku šaljemo poruku svom unutarnjem djetetu da ga štitimo i uvažavamo, da možemo u sebe imati povjerenja. To utječe na naše držanje i samopouzdanje, kao i način razmišljanja, što doprinosi sve manjoj vjerojatnosti da ćemo ponovno biti napadnuti. Agresivne osobe (to je najočitiije kod nasilne djece) traže ljude koji djeluju nesigurni, ranjivi i nesposobni da se obrane. Tako osiguravaju da njihova agresija prođe bez posljedica.

Odlukom da se povučemo, dajemo i drugoj osobi potvrdu da njezino ponašanje može proći bez posljedica. To je ohrabruje na nastavak sličnog ponašanja s nama ili drugim ljudima. Djeca koja to gledaju posvuda u društvu, lako će i sama preuzeti taj obrazac kao možda jedini način da nekažnjeno izraze nakupljenu agresivnu energiju.

Kad počnete vježbati kako se prikladno zauzeti sa sebe, možete se suočiti s brojnim poteškoćama. Verbalno agresivne osobe vjerojatno su veći dio svog života vježbale takvo ponašanje te već imaju spremne odgovore za gotovo svaku vrstu reakcije. Često su još kao djeca učili od već vrlo dobro uvježbanih osoba – svoje obitelji ili učitelja. Bez mnogo razmišljanja, one često znaju ne samo kako najbolnije napasti, nego i kako se obraniti od reakcije.

Reakcija napadnute osobe, u većini slučajeva je uzvratni napad, opravdavanje ili kritiziranje – reakcije povrijeđenog dječjeg dijela osobnosti, koje su obično nesvjesno automatsko ponavljanje onoga što smo sami slušali kao djeca. Vrlo je teško izbjeći bolnu potrebu da povrijedimo drugu osobu i natječemo se s njom tko će izaći kao pobjednik u okršaju zajedljivim primjedbama. Kad na seminarima verbalne samoobrane sudionici vježbaju prikladne moguće reakcije, postaje očito koliko je lako, čak i uz pokušaje da ostanemo svjesni i puni poštovanja, skliznuti u naučene verbalne i neverbalne obrasce i potrebu da se branimo ili dokazujemo da je napadač u krivu. Neverbalni govor je ono što može pogoršati situaciju. Čak i ako se nastojimo postaviti s poštovanjem i razumijevanjem, ako to nije iskreno nego samo radi rezultata, neverbalnim govorom ćemo nesvjesno pokazati ono što stvarno osjećamo. To može učiniti situaciju još gorom nego da smo pokazali ljutnju ili neprijateljstvo, jer se osjeća neiskrenost.

Naučiti se zauzeti za sebe nije samo racionalni stav i vještina. Kvalitetno i konstruktivno komunicirati u teškim situacijama, zahtijeva rad na razvoju cjelokupne osobnosti. Zahtijeva zrelost, odgovornost, suosjećanje; poštovanje prema sebi, ali isto tako i prema drugima. Zahtijeva spremnost da učimo na vlastitim pogreškama i suočimo se sa svojim strahovima. Lakše je odustati nego ustrajati. No čak i samo dio ljudi koji krene u tom smjeru, može pozitivno utjecati na cijelo društvo.

E-članci 73 - 75: Kultura prijateljstva

Kako sam ovog ljeta imala priliku provesti dva mjeseca na Havajima, želim podijeliti s vama ono što sam tamo naučila i što mi se urezalo u pamćenje.

Havaji i njihovi stanovnici nisu, naravno, savršeni. Čula sam i određenih negativnih komentara i

situacija od ljudi koji tamo žive, a niti moja iskustva nisu sva bila ekstatična. Štoviše, u odnosu na ono što sam prije putovanja čula o tamošnjim ljudima, moja su očekivanja bila možda i prevelika. No unatoč svemu tome, čak i kad se oduzme doza idealiziranja i nepoznavanja lokalnih prilika koju ima svaki stranac u potpuno novoj okolini, i dalje ostaje u pamćenju atmosfera prijateljstva, tolerancije i spontanosti.

Havajčani su ponosni na svoju 'aloha-kulturu' koja se najkraće i najjednostavnije može opisati kao kultura prijateljstva. Naravno, ponekad je to iskomercijalizirano. Ponekad se gostoljubivost i prijateljstvo pokazuje više iz osjećaja dužnosti ili neke vrste nacionalnog ponosa nego iskrenog osjećaja. Mnogi ljudi koje ćete sresti na Havajima su turisti koji po definiciji žele iskusiti i po mogućnosti malo vježbati 'aloha-kulturu'.

No ipak – nigdje drugdje još nisam doživjela toliko prijateljskih osmijeha od potpuno nepoznatih ljudi na ulici, niti srela toliko ljudi koji bi me spontano zaustavili i počeli pričati sa mnom u želji da sklope poznanstvo. Rijetko sam igdje vidjela toliko opuštenih i nasmijanih lica. To je zapravo toliko prirodan i normalan način života i pristup ljudima da je vrlo lako navići se na takvu atmosferu i način komunikacije. Tek pri povratku u 'zapadno društvo' istinski sam osjetila i shvatila razliku. Ne želim pritom kritizirati samo Hrvatsku, kao što mi to ovdje volimo. U pauzi između letova pri povratku provela sam nekoliko sati u San Franciscu iz kojeg sam ponijela dojam izrazito hladne, materijalističke atmosfere bez mnogo ljudskosti, a od nekih lokalnih stanovnika čula sam prilično šokantne priče o tome do koje se mjere ljude procjenjuje prema financijskom statusu.

S obzirom da smo prošli istovremeno kroz rat i traumatičnu tranziciju u kapitalizam, a djeca koja su odrastala u devedesetima nagledala su se nasilja i nepoštenja, još smo se i dobro izvukli. Nedavno istraživanje National Geographica pokazalo je da je Zagreb među 'najljubaznijim' metropolama u svijetu, koliko god nam se to možda činilo nevjerojatnim. Od mnogih stranaca ili ljudi koji su živjeli u stranim zemljama, čula sam pohvale na račun toplog i prijateljskog ponašanja ljudi u Hrvatskoj. U mnogim malim gradićima prisutna je opuštena i topla atmosfera. No čak i tako – ne znači da ne bi moglo biti i mnogo bolje.

Gledajući televiziju i čitajući časopise, a sve više čak i dnevne novine, bojim se da se malo po malo krećemo u smjeru Amerike i vlastitu djecu učimo plitkosti i materijalizmu. Sve se više ponašanje koje je očito nezrelo i puno nepoštovanja prema ljudima, u medijima opisuje kao zanimljivo i prihvatljivo, pa i nagrađuje.

Time sami sebi kopamo rupu. Djeca koja nemaju drugih modela ponašanja, a često su izložena omalovažavajućem i povređujućem ponašanju koje u njima stvara strah, lako će i sama prihvatiti takve modele kao vrstu samoobrane, kao i radi trenutačnih nagrada koje sebičnost i nezrelost ponekad donose.

Vjerojatno i sami možete primijetiti kako se u velikim gradovima emocionalno zatvarate, neprestano srećući brojne ljude koji neverbalno, a ponekad i direktno, pokazuju netoleranciju, aroganciju ili agresivnost. Samom šetnjom po ulici, primjećujete to nesvjesno čak i ako ne svjesno. Teško je osjećati se istinski sretni i opušteni. Posebno ako u istom danu više puta iskusite direktnu bezobzirnost i neprijateljstvo, lako je zatvoriti se i zauzeti odbojni stav. Možda ste i sami u iskušenju postaviti se hladno i odbojno, ili čak ispucati se, na ljudima koje nakon toga susrećete. Oni će tada neugodne emocije koje ste vi izazvali, ili im doprinjeli, širiti dalje.

Što možemo učiniti? Pojedinac će teško promijeniti društvo. No ako bi sve više ljudi dalo sebi zadatak da vlastitim primjerom širi kulturu prijateljstva, možemo ako ništa drugo donekle sanirati štetu koju čine mediji. Nasmiješiti se ljudima, komunicirati s prijateljstvom i poštovanjem, povremeno učiniti malu ljubaznu gestu nepoznatoj osobi... neće promijeniti svijet, ali može nekome uljepšati dan.

Živimo u društvu koje ne oprašta. Naročito u velikim gradovima, svakodnevno ćete iskusiti izlivanje neprijateljstva na najmanju pogrešku, kao i prezira što ne znate stvari koje nikako niste mogli znati. Još daleko više toga ostaje prešućeno i izražava se neverbalno. Vaša svijest možda ne percipira sve neverbalne signale, ali podsvijest će percipirati mnogo više.

Obično su agresiji izložene osobe koje djeluju najnježnije i najmanje samouvjereni. Savršena meta su djeca. Čak i ako cijenite djecu, vjerojatno ste i sami bili u iskušenju da, nakon dugotrajne

izloženosti nezrelim i agresivnim osobama, ne nalazite razumijevanja za dijete, i reagirate na zahtjevno ponašanje s mnogo više ljutnje ili mnogo jačom kaznom nego što situacija zahtijeva. U mnogim obiteljima, a posebno na ulici, djeci se ne ukazuje niti minimum tolerancije ili obzirnosti i na njih se prazni sav bijes koji se prikriva pred drugima.

Djeca nemaju obrane pred time. Mala djeca ne mogu naći zrcalo svog ponašanja sama u sebi, sama odrediti kriterije što je prihvatljivo, a što nije. Za to su im potrebni drugi. Odrasli koji grubo prazne na njima svu nakupljenu agresiju, stvaraju u njima osjećaj da su loša, da ne smiju pogriješiti i da zaslužuju sav taj prezir i bezobzirnost. Jedan od mehanizama kojim se zdravi dio ličnosti i samopoštovanje nastoji očuvati, jest traženje u čemu je druga osoba pogriješila.

U početku to je zdrav mehanizam provjere realnosti. No on je moguć tek kod nešto veće djece, koja su sposobna racionalno razmišljati i sagledati stvari iz različitih točki gledišta. Do te dobi, kako bi održali ljubav i povjerenje prema važnim osobama, već su u pravilu stvorili vrlo neugodne zaključke o sebi. Tada se preispitivanje ponašanja drugih pretvara u kompulzivni kriticizam kako bi se podiglo vlastito samopouzdanje i potisnuli bolni osjećaji manje vrijednosti. Dijete će u prvom redu taj mehanizam primijeniti na vršnjake – one koji su manje moćni i stoga dostupniji. Kad se na bezobzirnost odraslih nadoveže bezobzirnost vršnjaka, stvara se lančana reakcija koju je vrlo teško držati pod kontrolom.

Kultura prijateljstva zahtijeva toleranciju prema sitnim propustima i pogreškama iz neznanja. No uz takvu podlogu, rijetko smo za to sposobni. Provjerite kako se osjećate sami sa sobom kad pokušate ući u kožu nekoga tko se prema vama nije ponio savršeno i sagledati njegovu perspektivu. Vrlo često to pokreće podsvijesni osjećaj – crno-bijelu perspektivu djeteta - da ako je druga osoba 'u pravu', mi smo 'u krivu'. Najčešće se vrlo brzo vraćamo na opravdavanje sebe i traženje greške kod drugoga.

S druge strane, vjerojatno vrlo dobro znate kakav je osjećaj kad ste sami izloženi netoleranciji i kriticizmu. Vrlo je teško izaći iz tog začaranog kruga, jer to u prvom redu zahtijeva iscjeljivanje dječjih dijelova ličnosti koji nose najneugodnija uvjerenja o sebi – onih najmlađih koje je često najteže iscijeliti jer najdublje vjeruju da nešto s vama nije u redu.

Kratkoročno, možete si pomoći ponavljanjem 'mantri' kao primjerice, 'To nema veze sa mnom', 'Ja nisam uzrok tome' ili 'Ne mogu znati što je sve ta osoba morala proći da razvije takve osjećaje'. No dugoročno, sposobnost poštivanja ljudi koji vas napadaju zahtijeva ozbiljan rad na iscjeljenju sebe. Važan je i oprez da ne budete preotvoreni. Samim time što vi odlučite ponašati se zrelo, odgovorno i prijateljski, ne znači da će i drugi ljudi to odlučiti. Neki će to čak percipirati kao slabost i nastojati iskoristiti. Vrlo je teško balansirati između dobrohotnosti prema drugima i potrebe da obranite svoje granice – usput još nastojeći izaći na kraj s vlastitim dječjim osjećajima. U mnogim situacijama vjerojatno se nećete imati niti vremena snaći da biste sve to izbalansirali i reagirali na najbolji mogući način. No možete raditi na tome – i na pokretanju lančane reakcije u suprotnom smjeru. Zamka u koju je lako upasti ako nismo iskreni prema samima sebi slična je kao kod mnogih New age nastojanja da ne budemo ljudska bića, da se dokažemo kao savršeni i da postignemo izvanjske rezultate i priznanje. To je opasnost pokazivanja lažnog prijateljstva, osjećaja koje ne osjećamo stvarno, dok istinske osjećaje potiskujemo.

Lažno prijateljstvo pokazujete ako ga izražavate bez osjećaja poštovanja prema drugoj osobi, ili sa suprotstavljenim osjećajima. Isto tako, ako vam cilj nije iskreno nastojanje da poboljšate međusobni odnos ili podržite drugu osobu, već da se dokažete pred samima sobom ili drugima, da poboljšate vlastitu sliku o sebi ili osvojite vanjsko priznanje i odobravanje, ili drugu vrstu kontrole. Na takvo ponašanje teško je naći odgovor. Izvana sve djeluje prekrasno, ali ako ste se suočavali s time znate da je osjećaj zapravo iznimno nelagodan. Svjesno se šalju jedni neverbalni signali, a nesvjesno drugi. Ljudi koji nisu osjetljivi na neverbalne signale mogu 'pasti' na to i hvaliti takvo ponašanje. No osobno, beskrajno više cijenim iskrenu distancu izraženu s poštovanjem, nego neiskreno prijateljstvo koje nije upućeno meni nego ego osobe koja ga izražava.

Poštovanje prema drugoj osobi osnova je istinski prijateljskog stava, i važnije u samoj komunikaciji nego bezuvjetno iskazivanje prijateljstva. Kultura prijateljstva ne zahtijeva da se smiješite i kimate glavom kad ste ljuti ili povrijeđeni. Zdravo je izraziti ljutnju i povrijeđenost – ali s poštovanjem i

uvažavanjem perspektive druge osobe.

To je ponekad najteže. Osnova za istinsko poštovanje prema drugima je da smo sposobni istinski poštivati sebe. Upravo u situacijama ljutnje i povrijeđenosti najčešće se bude i potisnuti negativni stavovi prema samima sebi, i tada može biti iznimno teško vidjeti stvarnu drugu osobu koja stoji pred nama. Zbog toga je osnova kulture prijateljstva biti prijatelj sa samim sobom.

Što smo više sposobni suosjećati sa samima sobom, priznati sve svoje osjećaje i ograničenja, to smo sposobniji suosjećati i s drugom osobom. Priznajemo li vlastito unutarnje dijete čak i kad ono vrišti u stidu ili bijesu, moći ćemo priznati i takvo dijete u drugoj osobi. Imamo li suosjećanja za vlastita iskustva i uvjetovanosti, moći ćemo razumjeti i do koje mjere je druga osoba uvjetovana svojom prošlosti.

Neki ljudi jednostavno nemaju prilike naučiti drugačije ponašanje od neprijateljskog. Ljudi koji odrastaju u blagim, suosjećajnim sredinama onima odraslim u grubim i neprijateljskim uvjetima mogu se činiti preosjetljivi, nesnalazljivi, lakovjerni i slabi. Ako ste odrasli u okolini koja vas nije uvažavala, niste imali odakle naučiti uvažavati sebe, a time niti druge.

Često nećete postići vanjsko priznanje pokušate li prenijeti havajski stav u moderni velegrad.

Ponekad ćete dobiti prezir, sumnjičavost ili ignoriranje zazuzvrat. Ako vam je vanjska potvrda cilj, to vas može lako obeshrabriti. No ponekad ćete uljepšati dan i sebi i drugima. Sjetite se kakav je za vas osjećaj kad vas, na primjer, konobar posluži s toplinom i prijateljstvom umjesto da hranu tresne pred vas. Ponekad je osjećaj čak ugodnije i radosnije iznenađenje, poticaj lavine pozitivnih misli o svijetu i ljudima, nego kad takvo ponašanje dođe od prijatelja ili voljene osobe od kojih to očekujemo.

Kultura prijateljstva je u prvom redu unutarnje, a ne izvanjsko ponašanje. Bez toga, ne bi mogla stvarno postojati.

E-članci 76 i 77: Utjecaj televizije

Odlomci iz knjige 'Četiri razloga protiv televizije' Jerryja Mandera

Radi autorskih prava, ovaj članak ne smije se objaviti bez dozvole autora. Molim obratite se na mail ili web stranice autora.

E-članak 78: Svatko ima svoju priču

Uvijek me iznova zbunjuje kad vidim koliko su roditelji nesvjesni načina na koji komuniciraju s djecom. Čak i mnogi roditelji s kojima sam radila koji su iskreno tražili pomoć, izražavali slaganje s onime što bih im rekla i volju da se promijene, rijetko bi išta od toga, čini se, zapamtili na dulje od nekoliko minuta, a još manje stvarno primijenili.

Jednom sam promatrala obitelj s tri kćeri, od kojih je srednja imala 3 godine – dob u kojoj je socijalizacija često najintenzivnija i najgrublja. U tih pola sata trogodišnjoj djevojčici jedva da je prošla minuta a da nije primila nekoliko prigovora, kritike ili podsmijeha od strane majke ili starije sestre: što se ne sjeća nekih činjenica, što ne izgovara točno pojedine riječi, što ne crta kao da joj je barem 8-9 godina... Djevojčica je bila zbunjena i kolebala se između povrijeđenosti, stida i ljutnje, što su majka i sestra primjećivale tek toliko da se i tome nasmiju. (Moram napomenuti da je cijelo vrijeme majčin ton bio prilično dobrohotan, što je poboljšanje u odnosu na mnoge druge obitelji koje sam do sad upoznala.) Dodajte još k tome oca, ostale starije članove obitelji, susjede, nastavnike... Osjetila sam suosjećanje prema tom djetetu, znajući da će se isto nastaviti ostatak

dana, sljedeće dane i tako godinama.

Ako bi tih pola sata uzeli kao primjer načina na koji se prosječna obitelj ponaša prema djetetu, ponekad se divim ljudima općenito: kolika mora biti snaga i pozitivna podloga naše istinske prirode, da uz toliko kritike, podcjenjivanja, podsmijeha i nerealnih zahtjeva većina nas ipak odraste u relativno stabilne i koliko-toliko zrele osobe. Napominjem da je to prosjek u odnosu na to što sam ja do sad imala prilike vidjeti, ali ono što ja vidim u profesionalnom radu, kao gost ili na ulici je vjerojatno mnogo blaža slika od onoga što se dešava kad je obitelj sama kod kuće: tu se ponekad i najmanjoj djeci upućuju psovke, teške prijetnje i okrivljavanje. Jednom sam (kroz prozor) čula roditelja kako kaže djetetu doslovce sljedeće: 'Ja te ne volim! Jel' ti mene voliš?'

S druge strane, većina nas nosi u sebi i gomilu svjesnih, a još više suptilnih i nesvjesnih, emocionalnih problema koje pažljivo skrivamo od javnosti, pa i od samih sebe. Kad se zbog nekog poticaja 'probude' potisnute emocije ili kompulzivni porivi, izuzetno je teško sagledati situaciju objektivno i ponašati se s potpunim uvažavanjem sviju uključenih. Izvanjskom promatraču teško je razumjeti, a lako osuđivati, takvo ponašanje. Taj isti promatrač pun osude, u sličnim trenucima buđenja vlastitih snažnih emocija, naći će sve moguće razloge da opravda sebe.

Postoji izreka da 'ne možemo razumjeti nekoga dok nismo prošli nekoliko kilometara u njegovim cipelama'. Osobi koja je pod emocijama u tom se trenutku pokreće unutarnji dijalog koji čini da ona vjeruje u da su njezine misli i doživljaj jedina realnost i ispravno tumačenje situacije. Čak i ako smo racionalno svjesni da pretjerujemo i da se zapravo radi o sitnici, emocije mogu biti toliko snažne da nas unatoč zdravom razumu uvjere u loše namjere druge osobe. Nakon što se emocije stišaju, možemo se čuditi, pa i zastidjeti, zbog svoje percepcije ili ponašanja, ali dok smo u dječjim emocijama taj odmak je vrlo teško voljno učiniti.

Nezrelo ponašanje jedne osobe obično izaziva nezrele emocije i reakciju i kod druge. Dok smo u dječjim emocijama (tzv. dobna regresija), čak i samo provjeravanje percepcije druge osobe može se činiti ponižavajućim (priznavanje greške i ispriku da ne spominjemo), a napad kako bi se sami sa sobom bolje osjećali, opravdanim.

Mnogi ljudi vole u mislima osuđivati druge ili o tome razglabati s prijateljima, očekujući od drugih odgovorno, zrelo, savršeno obzirno ili društveno prihvaćeno ponašanje u svakoj situaciji.

Primjećivanje tuđih mana dobrodošlo je olakšanje od (često nesvjesnog) nedostatka ljubavi prema sebi. Pritom smo rijetko spremni provjeriti ili pretpostaviti prošlost druge osobe, njezinu emocionalnu uvjetovanost, bol i obrambene mehanizme, unutarnje potrebe i borbe. Istodobno se u pravilu ne usuđujemo komunicirati izravno i iskreno s osobom čije nam se ponašanje ne sviđa, zbog vlastitih uvjetovanosti (a upravo to je ono što često predbacujemo drugima).

Isto tako, često smo skloni nezrelo ili nepažljivo ponašanje drugih doživjeti kao osobnu uvredu i svjesnu bezobzirnost, što većinom ipak nije slučaj. Obično se uhvatimo za izdvojeno ponašanje i na temelju toga procjenjujemo cijelu osobu, zaboravljajući da svatko ima svoju povijest, cijeli unutarnji svemir iskustava, zaključaka, uvjerenja, emocija (često bolnih), što sve u pravilu nije niti najmanje usmjereno na nas.

Vlastito kompulzivno ponašanje pritom opravdavamo, kao i potrebu da kritiziramo drugu osobu. Nažalost, najčešće se na sličan način postavljamo i prema djeci, procjenjujući detalje u njihovom ponašanju kao greške u njihovoj osobnosti, te ih kritizirajući u skladu s tim. Tako učimo i djecu da prosuđuju na isti način.

E-članak 79: Istinsko jastvo

Ljudska bića su prirodno sposobna za prekrasne, duboke, profinjene emocije, nadahnjujuću i strastvenu ljubav i radost. No, često nam je teško na duže vrijeme ostati u kontaktu s tim dijelovima

sebe.

Malo dijete jedino u okolini može vidjeti zrcalo sebe i svog ponašanja. U reakcijama okoline ono traži odraz samoga sebe, te uspostavlja kontakt s osjećajima koje okolina zrcali natrag. Ako ljudi oko djeteta nisu sposobni vidjeti, prepoznati i cijeniti njegovo istinsko biće, dijete nema temelja na kojima bi to moglo samo učiniti. Tako ono polako gubi kontakt s tim dijelom sebe, čak i kad nisu prisutne ozbiljne traume. Slično kao kad zbog nekorištenja mišići atrofiraju, tako i naše istinsko ja 'kržlja'. To nije najprecizniji izraz – nešto što je naša bit, ono što mi stvarno jesmo, ne može uistinu zakržljati – ali kako gubimo sjećanje i sposobnost da živimo iz tih osjećaja, vanjski rezultat se može tako opisati.

U individualnom radu obično nastojimo istražiti s kojim dijelovima sebe smo na taj način morali izgubiti kontakt. To su obično oni najnježniji, najtopliji aspekti našeg bića, oni najpuniji ljubavi prema cijelom svijetu, ali i prema sebi samima.

Ako provjerite što vas najviše boli kad se osjećate omalovažavani i kritizirani, to je vjerojatno upravo osjećaj da se vaše istinsko ja ne vidi i ne uzima u obzir, dok se nevažni dijelovi vašeg ponašanja interpretiraju na najproizvoljnije načine.

Kod svakog od nas postoje dječji dijelovi koji se na temelju ranijih iskustava mogu osjećati odbačeni i necijenjeni i kad to nije sasvim realno: primjerice kad druga osoba hvali sebe ili neku treću, kad se od nas traži nešto što nam nije sasvim ugodno, kad čujemo mišljenje suprotstavljeno našem... to su najbenignije situacije, a čak i u njima se često bude dječji osjećaji. Još je teže kad smo u kontaktu s osobom koja na izravan način pokazuje neobzirnost ili nepoštovanje. Tada je vrlo teško ostati odrasli i ne učiniti to isto prema drugima – odnosno izgubiti iz vida njihovo istinsko ja i tako se postaviti.

Nije uvijek potreban samo direktan poticaj da bi se probudio taj osjećaj odbačenosti. Dovoljna je samo atmosfera u kojoj takva svijest i takav odnos nedostaje. Jednostavno biti u kontaktu s ljudima koji ne prepoznaju niti sebe niti drugoga – a to smo svi do neke mjere – podržava gubitak bliskosti sa sobom kod djeteta, koje onda i samo odrasta u takvu osobu.

Hodate li kroz grad, stalno iznova oživljavate to iskustvo i tu atmosferu. Srećete ljude, a i djecu, praznih, hladnih ili čak prezirnih izraza lica... a vjerojatno se i sami zatvarate. Na vrlo suptilan način, svaki takav susret, čak i ako osobu niti ne pogledamo dobro, potvrđuje izvorno iskustvo. Bez mogućnosti da izrazimo i iskusimo svoju istinsku prirodu i najdublje osjećaje, oni 'odumiru', barem za našu površinsku svijest.

Svi imamo svoje životne borbe i ponekad se možemo osjećati da nitko to ne vidi i ne cijeni.

Ponekad i jest tako. S druge strane, jesmo li sami sposobni vidjeti i cijeniti napore drugih ljudi?

Vrlo rijetko. Očekivati to bilo od sebe ili drugih nije niti realistično u ovom društvu. Nitko to nije imao prilike stvarno naučiti.

Zamislite kako bi izgledalo živjeti u okolini koja vas istinski vidi i prihvaća čak i kad niste savršeni. Kako bi to izgledalo i sami biti sposobni prihvatiti druge na taj način?

No nije to realno očekivati niti od sebe niti od drugih samo na temelju racionalne svijesti. Svi volimo misliti o tome kako bi drugi 'trebali uzeti u obzir...', no to nije lako. I nama i drugim ljudima treba vrijeme da se iscijelimo. Ne možemo vidjeti i cijeniti druge ako smo odbacili dijelove sebe.

Ponekad primjećujem da, kad pokušam održavati takav stav prema drugim ljudima, javljaju se dijelovi mene koji pitaju: a što je sa mnom? Ponekad se javlja i iracionalni strah da ako u potpunosti poštujem druge, moram odbaciti sebe ili prihvatiti nekorektno ponašanje. To su dječji strahovi koji nisu u skladu sa stvarnošću – ali su stvarni.

Možda ćemo imati potrebu ponašati se zrelije od drugih kako bi se mogli osjećati boljima od drugih. To ne rješava problem nego ga samo prikriva.

Kad i imamo iskustvo da netko stvarno vidi i prihvaća naše najdublje osjećaje, možemo sumnjati u to da je to iskreno ili da to zaslužujemo. Možemo to doživjeti kao pokušaj manipulacije ako smo imali iskustva u kojima smo emocionalno manipulirani ili iskorištavani.

Najčešća barijera iscjeljenju je što nam je takvo stanje svijesti toliko normalno da ga jedva i primjećujemo. Kad na trenutke i postanemo svjesni problema, lako se vraćamo u osjećaj 'ma, nije to tako strašno' čim kriza prođe.

Koliko god to željeli, ne vjerujem da je to moguće promijeniti racionalnim trudom. Kao i kod drugih područja života koje želimo promijeniti, potrebno je ući unutar sebe i iscijeliti se kroz duboko emocionalno iskustvo. Nakon toga, potrebno je vježbati svjesno bivanje i djelovanje iz centra svoga bića. Često je potrebno vrijeme kako bi naučili na taj način djelovati u svakodnevnoj stvarnosti – nakon što desetljećima naše pravo ja nije imalo kontakt s tom stvarnošću. No, to je moguće. Možda ne možete niti zamisliti koliko ljepote možete naći u sebi jednom kad je krenete potražiti.