



5. Osebna  
**rast v odnosih**

Naj bo izraz osebna rast še tako obrabljen, najbolje opiše, kar nam je bistveno in nujno početi na tem svetu. Tisti, ki ne verjamejo, da smo tu zato, da nekaj naredimo iz sebe, tako in tako te knjige ne berejo. Prek nje komuniciramo tisti, ki verjamemo v nekaj več. Vsaj malo. Če ne prej, vsaj takrat, ko nam gre za nohte.

Osebno rast si lahko predstavlja in razlaga vsak po svoje. Vsak ima prav. Nekateri jo razumejo kot pridobivanje osnovnih življenjskih znanj in veščin. Na nasprotni strani so tisti, ki osebno rast vidijo kot pot do povezav s presežnim. V nadaljevanju bomo krmarili nekje med tema skrajnostma. Zame je osebna rast stalno dvigovanje sposobnosti zaznavanja svojih pristinih želja in potreb, iskanje lastnih virov za njihovo zadovoljevanje ter razvoj veščin in znanj za učinkovito izrabo svojih potencialov z namenom doseganja zelenih rezultatov. Verjetno se to bere zelo tehnično, suhoparno in egoistično. A če si vzamete čas, lahko na to dolgočasno okostje obesite, kar koli želite. Kar koli že dojemate kot osebno rast, lahko povežete z enim od teh pojmov. Od učenja števila  $\pi$  na neskončno decimalok na eni strani do odpiranja čakr ali meditacije na drugi. Ne vem, morda smo res živeli prejšnja življenja in nas po smrti čakajo še nova. Morda res samo prehajamo iz ene energije v drugo. Morda, morda ... Večini med nami pa je dano samo to, da se ukvarjamo s tem, kar je tukaj in zdaj. Imamo eno in edino življenje, ki je znotraj roba naše zavesti. Tudi če imamo ali bomo imeli še druga, se s tem zdaj res ne kaže preveč ukvarjati.

Osebna rast je torej proces stalnega učenja in s tem tudi napredovanja. Napredek naj bi se kazal v tem, da smo bolj zadovoljni s sabo in se bolje znajdemo pri reševanju vsakdanjih problemov. Povzročamo drugim manj nepotrebnih težav v odnosih. Se naučimo ustavljati druge, da nam ne bi delali težav. Se naučimo, da nam težave ne gredo toliko do živenga. Neskončen spisec nalog poskrbi, da življenje nikoli ni dolgočasno. In vedno je prekratko za vse.

## **Spreminjanje**

Mantra osebne rasti je spreminjanje. O tem, da človek od vsega v vesolju lahko spremeni edino samega sebe, čivkajo že vrabci. Torej – treba se je spremeniti. Ampak kaj v resnici to sploh pomeni. Kaj in kako spreminjati?! Nizka samopodoba, slabo samozavedanje in samozaupanje nam dopo-

vedujejo, da je z nami nekaj hudo narobe, in to ne le na površju, ampak da smo v jedru zgrešeni. Da bi bil potreben skoraj generalni remont. Kot pri avtu, ki ga zapelješ nad kanal. Zamenjaš to in ono, malo podmažeš, nastaviš avtomatiko in vžig.

Tako doživljanje sebe in procesa osebne rasti težko pelje drugam kot do šarlatanov, ki vas bodo izkoristili z obljubljanjem nemogočega. Lahko vodi tudi do nasilja nad sabo. Naj kar takoj zelo jasno napišem, da *se vam ni treba spreminjati, ker ste v redu taki, kot ste*. Vsak od nas je v svojem bistvu - v redu. Nihče ne počne ničesar, za kar ne meni, da je v tistem trenutku prav. Vsak najde neki utemeljeni razlog za svoje početje. Ali nepočetje. Pustimo ob strani, da smo sposobni vsako stvar obrniti tako, da za nas izpade smiselna in pravilna. Na tem mestu to ni pomembno.

---

*"Ni se vam treba spreminjati. Ker ste v redu taki, kot ste. Kar ne pomeni, da je v redu vse, kar počnete."*

---

Vas nisem prepričal, da ste v redu? Tudi prav. Potem se pa ne spreminjajte, ker vam to ne bo kaj prida uspelo. Zakaj? Z geni ste na svet prinesli nekaj ključnih potez. Vaši možgani so se hitro razvijali nekje do četrtega leta in do takrat razvili vse osnovne funkcije. Vaše ključne poteze so s tem že skoraj določene. V adolescenci potekajo v možganih še ene viharne spremembe. Zaradi teh je puberteta verjetno najtežje življenjsko obdobje, zato smo takrat opremljeni z največ energije. Kar moramo prestat v puberteti, kasneje ne bi zmogli nikoli več. Gre za odločilno obdobje za našo osebnost. Temelji osebnosti, ki so se v osnovi razvili v prvih štirih letih, se bodo v puberteti utrdili. Naše ključne osebnostne poteze bodo ostale nespremenjene do konca življenja. Kot ste se tedaj oblikovali, boste ostali bolj ali manj do konca življenja. Če ste bili pri petih letih in kasneje pri šestnajstih bolj resni, ste se raje držali bolj zase in ste se na zabavah počutili kot iz drugega vesolja, se lahko mrcvarite, kolikor želite, a nikoli ne boste postali glavni žurer na vasi. Praviloma se boste boljše počutili sami s sabo kot v veliki družbi. In s tem ni nič narobe. Z vami ni nič narobe! Prej ko se boste tega zavedeli, bolje bo za vas. Koža vam bo bolj prav. Na sebi boste nehali izvajati nemogoče eksperimente. Z željo, da bi bili taki kot ... Ne boste, nikoli! Ste, kar ste. In taki ste v redu!

Če ste v redu taki, kot ste, zakaj bi se potem sploh za kaj trudili? Preden se zleknete na kavč z daljincem v roki, ker pač ni kaj narediti, še kratko pojasnilo. Drži, da smo v redu taki, kot smo. Vendar to ne pomeni, da je v redu vse, kar počnemo. Da naredimo vse, kar nam je narediti. Čeprav sem v redu, včasih delam škodo sebi in drugim. Zakaj? Ne zato, ker sem slab, pokvarjen. Preprosto zato, ker ne znam drugače, ker me ni nihče naučil ali me je naučil narobe. Morda sem se kar sam, ko sem malo nabral tu in malo tam. Osebna rast je proces učenja, s katerim povečujemo delež koristnih dejanj in zmanjšujemo delež škodljivih. Zase in za druge. V tem vrstnem redu. Čeprav sem globoko v sebi v redu, ni nujno, da se je ta »v redu« uspel prebiti čez vse te dolgoletne nezaželeno usedline, ki so jih najprej odlagali drugi in kasneje še sam. Pomembna razlika je med tem, kar sem, in tem, kar mislim, da bi moral biti, oziroma mi drugi pripovedujejo, da bi moral biti,. Pri nekaterih majhna, pri drugih velika, pri tretjih ogromna. Nujno je prefinjeno lupiti svoje plasti in preveriti, če so te res moje. Sem to res jaz, je to res moje? Morda samo verjamem tako, ker je tako bolj udobno, ker drugi lažje shajajo z mano. Ker ne zdržim konflikta, do katerega bi prišlo, če se pokažem takšnega, kot v resnici sem. Počnem to res zaradi sebe ali želim ustreči komu pomembnemu? Kot bi lupil čebulo in povonjal, okusil vsak listič posebej. Odvrgel, kar je gnilega in neokusnega. Kar ostane na koncu – to sem jaz. To je moje. Osebna rast je tudi stalni proces samospoznavanja. Ko se začutimo in spoznamo svoje jedro, svojo bit, svoja hrepenenja, potrebe in želje, pride na vrsto težji del: uresničiti sebe, kolikor je v naši moči in nam omogoča okolje. Samouresničitev v varnem zavetju svoje sobe ne šteje kaj dosti. Pravi in končni preizkus nas čaka v soočenju z drugimi. Vsak majhen korak na poti osebne rasti postane utrjen del nas samih, šele ko se zmoremo pokazati drugim in z drugimi biti taki, kot smo v resnici. In pri tem še zdržati njihov odziv! Zato prava osebna rast lahko poteka le v odnosih. Vzporedno s tem poteka učenje o tem, kako se dovolj znajti v življenju, da naša samouresničitev sploh postane mogoča. Ukvarjanje s sabo, ko niti ne veš, kje boš jedel in spal, verjetno ne bo prineslo hitrih in zaželenih učinkov.

### **Tri stopnje osebne rasti**

Jedro osebne rasti je proces samouresničitve. V tem procesu vidim tri ključne stopnje. Ugotoviti najprej, kdo sploh sem. Nato se naučiti biti to,

odgovornosti, pelje do tega, s čimer se srečujemo. Očitno potrebujemo še precej časa, da odrastemo in najdemo zdravo ravnovesje med svojimi interesi in interesi družbe.

## Kaj sploh lahko spreminjam?

Osebna rast je zame predvsem potovanje od tega, kar naj bi bil oziroma moral biti, k temu, kar v resnici sem. Nato od tega, kar sem, proti temu, kar si želim biti. Gre za stalno, neprekinjeno serijo sprememb. Bolj ali manj zavestnih. Nekateri se zgodijo same od sebe, za druge se moramo pošteno namučiti. Mnogi si pri tem zadajo nemogočo nalogo. Verjamejo namreč, da je z njimi nekaj narobe in da se morajo spremeniti. Kot popravijo avto, ki ga pripelješ na servis. Kot nogavica, ki jo obrneš navzven. Na predavanjih vedno znova ponavljam eno od glavnih sporočil: ni se treba spreminjati. Ker smo v redu. Vsi! Nihče, prav nihče ničesar ne počne s prepričanjem, da to ni v redu. V danem trenutku in situaciji svoje početje doživljamo kot smiselno in upravičeno. To ne pomeni, da je vse, kar počnemo, za nas koristno ali ni po nepotrebem škodljivo za druge. Čeprav smo v redu, počnemo tudi neumnosti ali kdaj ne naredimo česa, kar bi enostavno morali.

---

*“Za doseganje ravnovesja potrebujemo uglašeno delovanje razuma s čustvi in telesom. Šele ta uglašenost prebudi čisto intuicijo, ki se ji da zaupati.”*

---

V prizadevanju za osebno rast je torej koristno sebe dojemati kot nekoga, ki je v redu, le da marsičesa še ne zna. To pomeni, da se mi ni treba spreminjati, ampak se moram predvsem truditi, da bi bil to, kar v resnici sem. In se naučiti, česar se še nisem. Se drugače naučiti, česar sem se naučil napačno. Pogled na osebno rast kot proces iskanja in udejanjanja svoje pristnosti ob sočasnem učenju usmerja energijo k temu, kar je mogoče. S tem preprečimo porabo za nesmiselne in nemogoče cilje.

Spreminjam lahko svoje miselne, čustvene in vedenjske vzorce. Spreminjam lahko način, kako se odzivam na svoja stanja ali dogodke okrog sebe. Če silim v dogodke, ki mi škodijo, se jim lahko naučim izogibati. Če se nanje ne odzivam na koristen način, se lahko naučim odzivati drugače. S

spremembami poskušam dvigniti svojo funkcionalnost. Drugače povedano, moje spreminjanje je povezano predvsem s širjenjem nabora možnosti odločanja in odzivanja. To širjenje nabora povečuje verjetnost, da izberem zase najboljšo možnost ali vsaj manj škodljivo za druge.

Naši možgani delujejo po postopkih (algoritmih), ki uporabljajo minule izkušnje in spomine. Včasih so izkrivljeni sami algoritmi, drugič gre za napačne ali pomanjkljive podatke (izkušnje, prepričanja, vrednote). Če je v vas zapisano, da je jeza slaba, jo boste zatirali in ne boste uporabljali njene energije. Tako prepričanje vas bo osiromašilo za širok nabor odzivov, s katerimi bi se lahko postavili zase. Zavestno si lahko prizadevamo za redno preverjanje svoje baze podatkov (izkušnje, prepričanja, vrednote), ki jo po potrebi popravljamo in dopolnjujemo. Lahko spreminjamo tudi svoje načine odločanja in odzivanja. To pa je v glavnem vse, kar je v našem zavestnem dosegu. Morda se vam ne zdi veliko, a že samo s tem je dela več kot dovolj za vse življenje. To delo je tudi daleč od enostavnega. Pa si pogledjmo, zakaj.

Lahko se prepustimo življenju. Kot so se nam stvari zapletle, tako se nam bodo počasi tudi razpletale. V nas je neka nadzorna sila, ki skrbi, da to razpletanje nikoli povsem ne zastane. Z zavedanjem in hotenim spreminjanjem lahko precej pospešimo spontane procese razpletanja. Lahko odstranimo ovire, preden postanejo skoraj nepremostljive. Zavedanje pomeni biti v stiku s svojimi mislimi, občutki in čustvi. Najprej se teh vsaj zavedati, sčasoma tudi vplivati nanje. Da, tudi misel se nam ne utrne sama od sebe, ampak se jo lahko naučimo nadzorovati. Ne zatirati, samo nadzorovati, usmerjati in upravljati. S pomočjo zavedanja se bomo naučili opazovati svoje vzorce delovanja. Z učinkovitejšim upravljanjem misli, občutkov in čustev bomo te tudi spreminjali. Meditacija recimo ne daje direktnih rešitev, je pa odlična za krepitev (samo)zavedanja. Lahko nas povezuje še s čim višjim, kar tudi ne more škoditi.

Prava dilema ni, ali se bolj ravnati po čustvih, intuiciji ali mišljenju. Ničesar od tega nismo dobili kar tako in ohranili skozi dolga obdobja evolucije. Vse to potrebujemo. Razum je pomemben, a nikakor ni dovolj. Ni mogoče vsega pojasniti niti ne razumeti. Vsi imamo potencial za ohranjanje stika s telesom in zaznavanje pristnih čustev. Pri sebi in pri drugih. Ko bi to zahtevalo konkretno akcijo, ki je ne zmoremo ali se je bojimo, se včasih raje pretvarjamo. Sami ali v dvoje. S tem izkrivljamo realnost

## Postaviti sebe na prvo mesto

Za vrtenje spirale nesporazumov in konfliktov sta potrebna dva. Za ustavitev je dovolj eden, ki zmore sebe postaviti na prvo mesto. Pretirano in zato škodljivo ukvarjanje z drugimi je lahko privzgojeno v izvorni družini. Običajno gre za slepilni maneuver, saj nam ukvarjanje z drugimi onemogoča, da bi se zazrli vase. Dati sebe na prvo mesto se zagotovo lepo sliši, pot do uresničitve pa pelje tudi skozi temačne in blatne predele. S ponovno pridobljenimi pravicami pride tudi odgovornost. Saj ta je bila že ves čas tu, zdaj se je samo bolj zavedamo. Brez odgovornosti sebe ni mogoče postaviti v ospredje. Odgovornost za svoje misli, čustva in dejanja zna biti precej nadležna. Ko jo sprejmemo, krivde ni več mogoče valiti na druge. Niso nas oni prizadeli, zjezili ..., sami smo si to izbrali. Zato lahko izberemo znova in drugače.

---

*“Odgovornost do sebe ne pomeni samo obveznosti, z njo so povezane tudi pravice. Do tega, da smo, kar smo. Da lahko čutimo, kar čutimo. Mislimo, kar mislimo in želimo misliti.”*

---

Mnogi se te temeljne odgovornosti ustrašijo, ji enostavno niso kos. Namesto da bi odnose vzeli v svoje roke, se jim ti še kar naprej dogajajo. Za vse neprijetno so seveda krivi drugi. Doživljanje sebe kot žrtve je odlična osnova za manipuliranje z drugimi. Zapustiš tiste, ki temu ne podležejo, če niso že prej oni tebe. Z ostalimi iz koalicije voljnih igraš igro naprej. Dokler se ne zalomi do te mere, da je treba vso navlako iz omar privleči na plano. Nekateri se solidno pretihotapijo skozi življenje, ne da bi se jim bilo treba dosti ukvarjati s sabo, svojimi čustvi in odnosi. Običajno si najdejo nekoga s tako šibko samopodobo, da vse prenaša s prepričanjem, da si česa boljšega niti ne zasluži. Življenje v tem pogledu ni pravično. Kot tudi ni, da nekoga vzame rak pri dvajsetih, kdo drug pa se ob vseh razvadah in pregrehah brez težav prebije do devetdesetega.

Večina nima take sreče in se slej ko prej znajde v situaciji, ki ji s trenutnimi sposobnostmi ni več kos. Učenje novega in opuščanje starega je edina pot, ki bo povrnila občutke, da spet obvladujemo svoje življenje. Odgovornost do sebe ne pomeni samo obveznosti, z njo so povezane tudi pravice. Do tega, da smo, kar smo. Da lahko čutimo, kar čutimo. Misli-

mo, kar mislimo in želimo misliti. Počnemo, kar nam narekuje duša in srce. Bere se čudovito, mar ne? A naj nam naloga postavljanja sebe na prvo mesto še tako briljantno uspeva, se ne bomo mogli izogniti temu, da to drugim včasih ne bo najbolj všeč. Konfliktom z drugimi se ne bo dalo izogniti. Nasprotno, še namnožili se bodo. Osebna rast se ne kaže toliko z odsotnostjo konfliktov, kot s sposobnostjo njihovega umirjanja in razreševanja.

## Kje začeti?

Odločitev in močna volja sta odličen začetek sprememb, nista pa dovolj. Zamujenega ni mogoče nadoknaditi v nekaj dneh. Konflikti, nesporazumi, napake in zablode se nam bodo še vedno dogajali. Tega se je dobro zavedati, da ne bomo pričakovali preveč in prehitro, ker nam bo sicer volja hitro uplahnila, na njeno mesto se bo počasi priplazilo razočaranje.

Kje torej začeti? Pozornost najprej namenimo nalogi, da se naučimo – ustaviti. Če se nam ne dogaja kaj tako nujnega, kar ogroža življenje ali zdravje, imamo vedno na razpolago dovolj časa, da se ustavimo. Kaj to pomeni, ko gre za konflikte z drugimi?

Ustaviti se ne pomeni otrpniti, zmrzniti ali utihniti. Ustaviti se pomeni, da pritisnemo na zavoro, ko začutimo, da izgubljam stik s sabo, ko nas začne vrtnec konflikta vleči na znano pot, ki si je ne želimo. To je trenutek, ko se je treba ustaviti, vzeti time-out in spet vzpostaviti stik s sabo, svojim telesom, občutki, mislimi in čustvi. Zavedanje in pozornost je treba usmeriti nase in vase, da ne bi izgubili sebe zaradi konflikta z drugim. To nam ne bo uspelo kar takoj. Še kar nekaj časa nas bodo odnašali vrtinca. Ko se bomo spet zavedeli in nekje v kotu lizali svoje čustvene rane, bi prav prišlo nekaj popustljivosti do sebe. Vzorcev, ki so se v nas pisali dolga leta, se ne da izbrisati ali zamenjati v nekaj dneh. Za začetek bo dovolj, da si tam v kotu ne očitate preveč. Ob tem ne bežite od odgovornosti, da je bilo vse, kar ste počeli v preteklih minutah, vaša izbira. To pomeni, da naslednjič lahko izberete drugače. Morda vam uspe vrhunec konflikta skrajšati za nekaj sekund, naslednjič spet za nekaj več. In tako naprej, dokler ne boste zmogli konflikta že na začetku zadržati na energijskem nivoju, ki si ga zasluži in ga je moč obvladovati.

ga zadovoljstva. Pristnost in sledenje resničnim željam nas vedno znova napajata, zato ostajamo vitalni in optimistični. Doseganje lažnih želja in ciljev nas, nasprotno, pušča nemirne in nas izčrpava. Lažna čustva porabljajo več energije, kot je dajejo. Tipično je hlepenje za zunanjimi priznanji in pohvalami. Ta seveda povzročijo prijetna, celo evforična čustva. Izjemni dosežki in dogodki ter priznanja drugih se ne morejo dogajati vsak dan. So, nasprotno, zelo redka dobrina. Za tistih nekaj kratkih hipov sreče, povezanih s priznanjem in navdušenjem drugih, smo pripravljeni garati ves dolgi čas med njimi. Ta čas je povezan z odrekanjem, včasih celo trpljenjem, namesto da bi si občutke navdušenja in priznanja dali in priklicali sami. Kajti to možnost imamo. Vsak dan znova.

Ko se prebudi volja, je potreben samo še pogum za presekanje popkovine s preteklostjo, s tistimi, ki so nam govorili, da ne smemo in ne zmoremo. Pogum za spoprijemanje z nezaželenimi posledicami uresničevanja svojih želja. Med njimi niso samo konflikti z drugimi. Ti so lažji del. Notranji konflikti, bolečine in stiske so težji del naloge. Niti eni želji se nismo odrekli brez razloga. Ozaveščanje okoliščin, ko smo izgubili stik z željo, jo utišali, ni prijeten proces. Podoživljanje tega, kar smo hoteli pozabiti skupaj z željo, utegne biti naporno. Redko gre le za en neprijeten val, ki pride in gre. Bolj običajno je plimovanje, ki izmenoma prinaša stiske in olajšanja, a enkrat mine.

Tudi poguma ne prinesemo na svet. Prirojen temperament nam lahko pomaga, a tudi poguma se je treba naučiti, ga najti v sebi, krepiti in tudi pravilno uporabljati. Namesto zase ga hitro lahko začnemo uporabljati proti drugim ali celo proti sebi. Tudi za neumnosti je včasih potreben pogum. Zdrav pogum izhaja iz izkušenj, intuicije in znanja. Upošteva trenutne okoliščine in realno oceno lastnih zmožnosti. Le tak, premišljen pogum celovito aktivira naše čustvovanje, vedenje in mišljenje. Ni brezkompromisen, dovoljuje postopnost, premislek in popravne izpite. Ne pozna sramu in očitanja za napake in neuspešne poskuse.

## Pristnost in intimnost

Pristnost je pogoj za nastanek intimnosti. V zaljubljenosti nismo pristni, zato je podobno nepristna tudi intimnost. Občutki, ki jih nudi, so lahko pristni, vendar ne gre za pravo intimnost. Gre bolj za iluzijo bližine

med dvema, ki poskušata biti, kot si želita oziroma mislita, da bi morala biti. Prava bližina se bo začela prebujati šele, ko jo bosta začela graditi takšna, kot v resnici sta. Z vsemi svetlimi lastnostmi ter črnimi in sivimi pegami.

Obratno pa ne velja. Intimnost ni nujno potrebna za pristnost. Če koga zadržimo na zunanjem robu svojih krogov intimnosti, smo lahko z njim bolj pristni kot z nekom, ki smo ga pustili čisto blizu. Prav to uravnavanje intimnosti nam omogoča pristnost v odnosih. Ko druge spustimo bližje, kot si želimo ali zmoremo, izgubljammo pristnost. Enako se dogaja, ko jih držimo na večji razdalji od želene. Pristnost izhlapeva, ko iz odnosa želimo narediti več, kot je, ali se pretvarjamo, da nam pomeni manj, kot nam res. Če si lažemo, koliko nam kdo pomeni, smo nepristni. Če si to priznamo, a smo iz strahu pred zavrnitvijo previdni v izražanju svoje naklonjenosti, ostajamo pristni. S tako držo ne moremo škoditi sebi ali odnosu. Drži pa, da morda iz odnosa ne bomo dobili vsega, kar bi lahko.

---

*“Z vstopanjem v intimni odnos se delno odrekamo kontroli nad svojim življenjem.”*

---

Napredek v vaši pristnosti bo priložnost in povabilo za druge, da vam sledijo. Na neki način jim boste olajšali naslednji korak k iskanju njihove pristnosti. Ni nujno, da bodo to vsi tako doživeli in vam sledili. Nobenega zagotovila ni, da vam bo sledil vaš intimni partner. Morda se bo zgodilo celo nasprotno. Zagotovo pa boste s tem povečevali možnosti, da najdete koga, ki bo vstopil v ta vaš na novo odprt prostor. Korak za korakom boste ustvarjali humus, na katerem bodo lahko vzklili bolj zadovoljujoči odnosi. Vsi si želimo bližine. Nekaterim to sicer uspe skriti pred sabo. Če imamo vsi to temeljno željo, morda celo potrebo, zakaj jo tako težko uresničimo v partnerskih odnosih? Se je celo bojimo, namesto da bi jo sprejeli z odprtimi rokami in srcem. Približevanje in odpiranje drugemu je povezano s strahovi. Kjer je strah, je tudi nevarnost. Zakaj bi bila bližina nevarna?

Z vstopanjem v intimni odnos se delno odrekamo kontroli nad svojim življenjem. Ne bomo mogli več početi vsega na svoj način. Vstop drugega v naš intimni krog se nas bo močno dotaknil in nas za vedno spremenil.

Vsaka sprememba je nevarna, kaj šele sprememba našega bistva, naših najbolj ranljivih delov. Spustiti nekoga k sebi pomeni dati mu možnost, da nas zelo osreči, a tudi rani bolj kot kdor koli drug. Ni bližine brez predanosti in odprtosti. Zraven spada tveganje, da bo drugi to izkoristil. Vemo ali vsaj slutimo, da se bo to tudi kdaj zgodilo. Ko se ne počutimo dovolj varne, da se bomo sposobni zaščititi, stopnjevanje bližine lahko spremljajo občutki ujetosti, že kar zadušljivosti. Intimen odnos zahteva tudi odrekovanja in omejitve. Tudi bližina ima svojo ceno in nekateri je niso pripravljeni plačati ali dvomijo, da je cena pravična. Za obet vzajemne varnosti in sprejetosti je namreč treba žrtvovati nekaj neodvisnosti, svobode in kontrole.

Partnerski odnos se loči od ostalih prav zaradi večje intimnosti. Bolj ko se razvija, iz globljih korenin se napaja. Povsem na koncu so skupne z našo prvotno navezanostjo do staršev. Kjer so prepletene s prijetnimi izkušnjami, nam bo v odnosu lepo, bližina ne bo ogrožajoča. Ko pa se korenine zdajšnje in nekdanje navezanosti srečajo z neprijetnimi, bolečimi ali celo travmatičnimi izkušnjami, se bodo prebujala močna čustva, ki jih bo podpihovala moč teh zgodnjih izkušenj. Te so imele tedaj za nas najvišjo, že kar usodno prioriteto. Navezanost na starše je zagotavljala preživetje. Bila je edino jamstvo v boju proti temeljnemu bivanjskemu strahu pred izničenjem in smrtjo. Kaj je lahko še pomembnejšega in močnejšega?! Zato ima lahko samo intimni odnos ključ do konca korenin. Od tod eksplozivnost in silovitost teh odnosov ter medsebojno povzročanje bolečin. Vendar ta isti ključ intimnega odnosa lahko deluje tudi zdravilno in odrešujoče. Odpira namreč vrata in omogoča stik z ranjenimi koreninami in poškodbami primarne navezanosti. Partnerja se vsak dan posebej odločata, ali bosta intimni stik uporabljala za celjenje ali ponovno odpiranje ran. Če se bosta odločila za prvo, se zdravilnosti njunega odnosa ne bo mogel približati noben drug odnos. Tudi terapevtski ne!

Razočaranje v odnosih je pogosto povezano z osebnim razvojem. Črno-belo gledanje, instinktivno odzivanje bližina-beg in pretežno vedenjsko odigravanje odnose strogo deli na varne in nevarne. Iluzije o povsem varnih odnosih ne more zamenjati nič drugega kot razočaranje. Odnos se prekine ali vzdrževanje iluzije privede do patološke navezanosti, ko se eden v odnosu odpove sebi in poskuša biti, kar želi drugi. Dokler povezave v možganih ne postanejo kompleksnejše in omogočijo preseganje črno-belega dožemanja, je težko računati na zadovoljiv odnos. Izraz os-

ebni razvoj v tem kontekstu pomeni nabiranje izkušenj in zavestni trening možganov, da bodo ti nekoč sposobni sprejemanja sivin in s tem tudi vztrajanja v intimnem odnosu.

## Pristnost in ljubezen

Drugih ni možno prisiliti, da bi sprejemali našo ljubezen, še manj, da bi jo bili sposobni izražati. Predpostavka, da si vsi želijo ljubezni, je iluzija. Še posebej, da si vsi želijo ravno naše verzije ljubezni. Marsikdo si bolj kot ljubezni želi kaj bolj konkretnega in lažje dosegljivega. Slava, denar, oblast so mamljivi in povsem legitimni cilji. Težko se jim je odreči zaradi tako krhke in nezanesljive zadeve, kot je ljubezen. Ta ni brezmejno razdajanje. Drugih, tudi če so na poti samouničenja, praviloma ne bo spremenila. Prej nasprotno. Taka zastonska naklonjenost in predanost jim bo v potuho. Dobronamerna »ljubezen« bo šla povsem v prazno in naredila več škode kot koristi.

---

*“V sporu med pristnostjo in ljubeznijo bom meč vedno vihtel na strani prve.”*

---

Iskanje ljubezni, njeno prejetje in dajanje niso dovolj. Če ljubezen postane osrednji smisel, zanemarimo druge. Osebni razvoj, izražanje svoje edinstvenosti in udejanjanje potencialov ne smejo priti v konflikt z ljubeznijo. Če pride do takih konfliktov, potem ne gre več za ljubezen. Ta ne potrebuje odpovedovanja in gnilih kompromisov. Težko je reči, kaj ljubezen sploh je. Zagotovo pa to niso odvisnost, zaljubljenost in iluzije. Ljubezen pomeni svobodno navezanost, katere namen ni, da nas odnos osrečuje in oplaja s smislom, ki ga sicer sami ne zmoremo najti. Če je od ljubljene osebe odvisna naša volja do življenja in imamo občutek, da brez nje ne moremo preživeti, smo prestopili mejo, kjer ljubezen zamenja odvisnost.

Ljubezen si razložite in jo tudi izkazuje po svoje. To je povsem vaša ali vajina stvar. Ko pa ljubezen trči s pristnostjo in od te pričakuje, da se prikloni in umakne povsod opevani visokosti, je čas za ponovni razmislek glede vaše definicije ljubezni. Zame dileme ni. V sporu med pristnostjo in ljubeznijo bom meč vedno vihtel na strani prve.

## Ko spremenim sebe, spremenim odnose

Z vseh strani nas obletavajo modre misli, katerih jedro je mantra, da v vsem veselju lahko spremeniš edino sebe. Iz tega je potem izpeljana cela vrsta različic. Ena teh je, da boš s spreminjanjem sebe začel spreminjati tudi svoje odnose. Zgoraj sem že poskušal pojasniti, kaj sploh pomeni spreminjati sebe. Zdaj si oglejmo, če to drži in kako s pomočjo tega spreminjam svoje odnose.

Pod prisilo kompulzivnega ponavljanja poskušamo ponoviti situacije, ki smo jih v svojem razvoju preskočili ali se lekcij naučili narobe. Za ponovitev določenih scen potrebujemo ustrezne soigralce. Ko v sebi nekaj resnično spremenim, s tem naredim omembe vreden korak v osebni rasti. Vsak tak korak pomeni novo spoznanje, uvid oziroma sposobnost, da se zmoremo v enaki situaciji odzvati drugače, bolj koristno za nas. To vedno pomeni, da smo osvojili eno lekcijo več in je ni treba ponavljati. Do drugih se zdaj obnašamo drugače, ne vabimo jih več v isto igro, saj ta za nas ni več zanimiva. Če nas vabijo drugi, ne želimo več sodelovati, ker se nam zdi škoda energije za nekaj, česar ne potrebujemo več. Naša nepripravljenost se na zunaj kaže na razne načine. Nismo več zaslepljeni s katero od iluzij. Drugi, ki še vedno verjamejo vanje, se nam zazdijo celo smešni. Morda ne bomo več potrebovali kakšnega nadomestka. Namesto navideznega odnosa si bomo želeli bolj pristnega. Iz službe bomo začeli prihajati uro prej. Popili bomo kak kozarec alkohola manj. Ne bomo se več delali nemočne, ker ne verjamemo več, da smo samo taki lahko sprejeti, ali se bomo nasprotno nehali delati močne, kjer nismo.

---

*“Videli boste več in opazili že prej. Tudi zdržali boste več, zato boste začeli k sebi spuščati druge in drugačne ljudi. In obratno, začeli boste zanimati ali privlačiti druge ljudi.”*

---

Vsaka od teh pojavnih oblik sprememb v odnosu do sebe bo nujno vplivala na način, kako in s kom bomo vstopali v odnose. Naše spremembe bodo od drugih zahtevale vsaj prilagajanje, če ne spreminjanja. Kateri od soigralcev nas bo nehal zanimati, v naše igre bodo vstopili novi. Nekateri, ki so nam prej grenili življenje, bomo preprosto pospravili ali jim dali vedeti, naj to storijo kar sami. Na podobno izkušnjo ali situacijo boste začeli

gledati drugače. Namesto negativne, boleče izkušnje boste raje poiskali koga, s katerim boste soustvarjali bolj prijetne. Videli boste več in opazili že prej. Tudi zdržali boste več, zato boste začeli k sebi spuščati druge in drugačne ljudi. In obratno, začeli boste zanimati ali privlačiti druge ljudi.

Drži torej, da z lastnim spreminjanjem spreminjate tudi svoje odnose, a žal tudi pri tem ni bližnjic. Kar se bo resnično in pristno spremenilo v vas, se bo odrazilo v razvoju odnosov v zeleno smer. Kar boste spremenili le navidezno, umetno ali prisiljeno, bo v najboljšem primeru vzdrževalo status quo. Bolj verjetno bo odnosom celo škodilo. Ker lekcije, ki se je morate naučiti, niste najbolje razumeli. Za to potrebujete še malo več pritiska ali bolečine, da jo boste. Nekaterim tudi najhujši pritiski niso dovolj in trmoglavo vztrajajo do bridkega konca.

## Ko spremenim sebe, spremenim partnerski odnos

Prej napisano velja tudi za partnerski odnos. Naj bo še tako poseben, še vedno je v temelju samo odnos. Le da ima zaradi svoje pomembnosti in intimnosti nekaj dodatnih potez. Ko smo se mukoma uspeli prekobacati na višji nivo osebne rasti, naredili opazen korak, nas čaka neprijetno presenečenje. Partnerju to ni všeč. Namesto aplavza ob dosežku nam partner nameni svoj nabor slepilnih manevrov, s katerimi bi nas rad obdržal na starem, kajti staro je utečeno, udobno in varno. Omembe vreden korak pri enem nujno pomeni, da mora korakati tudi drugi. Stare povezave se rahljajo, odpira se prostor za nove. Bo partner sprejel ta izziv? Bo želel sodelovati? Spet so vsi odgovori ne samo možni, ampak tudi pravilni. Partnerju se ni treba prilagajati, tega res ni dolžan storiti. Partnerstvo je enakopraven in neobvezujoč odnos. Vsak zase se odloča, kaj bo storil in česa ne. To nam pripada. Preveč pogosto pa pozabimo, da zraven spada odgovornost, da sprejmemo posledice tega, kar naredimo. In onega, česar ne. Če partnerju naše spremembe niso všeč, če ne želi sodelovati – prav. Če pa nas sili, da se ustavimo na poti sprememb, ker mu niso prijetne ali udobne, je presegel pooblastila. Dober in zadovoljujoč odnos ni nekaj, kar bi dobili v dar in bi kar trajalo. Dober odnos se ustvarja vsak dan znova. To pomeni, da z vsakim jutrom vzide novo upanje tudi za še tako zavožen odnos. Manj navdušujoč je zaključek, da je za dober odnos treba delati. Včasih čisto malo, drugič že kar garati. Ne vsako jutro, a vedno pridejo jutra, ko je



vor niti ni tako zapleten, kot bi bilo pričakovati. Težave so težave, v osnovi med njimi ni razlik. Najprej jih poskušamo reševati sami. Če nam še vedno preveč grenijo življenje, se za pomovč ali nasvet obrnemo na svoje bližnje, zaupnike ali prijatelje. Pobrskamo po knjigah. Ko nič od tega ne zaleže in težave ostajajo preveč moteče, je verjetno čas za pomoč strokovnjaka. Ko smo bolni, so to zdravniki. Ali zdravilci, če jim zaupamo. Če se s sorodniki prepiramo glede dedovanja, se zdi primeren nasvet odvetnika. Čeprav se dostikrat izkaže, da bi bil tudi pri tem precej bolj koristen družinski terapevt.

Psihoterapevti ali terapevti so samo eni od strokovnjakov. Pri tem je dobro to strokovnost jemati s precejšnjo rezervo. Tako kot zdravniki kadijo, popivajo, nezdravo živijo in zbole vajo, tudi vsi ti strokovnjaki, ki se začno na »psiho«, niso imuni za težave. Čeprav so med njimi tudi taki, ki verjamejo, da so povsem počistili s sabo in pri sebi. Vsaj kar se mene tiče, so taki med zadnjimi, h katerim bi šel po pomoč.

---

*“Domet psihoterapije je, da vas prerine skozi eno ali več ozkih grl, v katerih ste obtičali. Vas morda obrne v slepi ulici, vas frčne iz krožnega križišča, v katerem se vrtite brez konca.”*

---

Psihoterapevti niso nadljudje, tudi ni nujno, da imajo kakšne izrazite sposobnosti, zato ne morejo delati čudežev. Pravzaprav lahko naredijo bolj malo. Večino potrebnega boste morali narediti sami. Vendar lahko dober psihoterapevt prispeva in vam posreduje vse potrebno, da vse ostalo naredite sami. Sam obisk pri psihoterapevtu ne bo ničesar dokončno rešil. Domet psihoterapije je, da vas prerine skozi eno ali več ozkih grl, v katerih ste obtičali. Vas morda obrne v slepi ulici, vas frčne iz krožnega križišča, v katerem se vrtite brez konca. Tudi po vsem tem bo večina vaših težav in izzivov še vedno ostala. Spremenil se bo le vaš pogled nanje, predvsem pa vaša sposobnost, da se z njimi spopadete. Se vam zdi to premalo? Potem verjetno spadate med tiste, ki od sebe in drugih pričakujejo preveč.

S psihoterapijo lahko v možganih sprožimo fiziološke spremembe in ustvarjamo nove povezave. S tem spreminjamo in presežemo zatečeno stanje, kar se konkretno kaže v spremembah vzorcev vedenja, čustvovan-

ja in mišljenja. S ciljem sprememb v smeri boljše funkcionalnosti, torej koristi za klienta. Vsak zdravnik ni primeren za vsako težavo z zdravjem in podobno velja za psihične težave. Obstaja veliko različnih terapevtskih modelov in usmeritev. Vsak (psiho)terapevt bo načeloma lahko pomagal že s tem, da se bo ukvarjal z vami. Enako velja tudi za razne ezoterične ali psevdoznanstvene zdravilce. Včasih sta res dovolj že pozornost in iskren odnos. A bolj ko so težave resne in zapletene, bolj usposobljenega psihoterapevta potrebujete. Za razliko od tistih, ki usposobljenost merijo z izobrazbo in nazivi, sam menim, da so za učinkovitost terapevtskega procesa bolj pomembni drža, naravnost in splošni osebnostni razvoj terapevta. Gre za neke vrste mentorski odnos, v katerem terapevt na klienta prenaša tudi svoje izkušnje. Če je mentor vsaj dva koraka pred klientom, bo to že dovolj za napredek. Včasih je prevelika razlika lahko celo ovira. Nekaterim ljudem s psihoterapijo ni moč kaj dosti pomagati. Pri določenih psihičnih boleznih, ko so možgani tako poškodovani ali okrnjeni, da nimajo več sposobnosti tvorjenja novih povezav, psihoterapija ne more imeti opaznejšega učinka.

Možgani imajo sposobnost spreminjanja in ustvarjanja novih povezav, če se čustveno dotaknemo tudi implicitnih spominov in ozaveščamo svoje nezavedne odzive. Ko jih časovno razmejimo in umestimo v svojo sedanjost in dojamemo, kako in na kakšen način vplivajo na naše življenje, se sproži hitro in močno preoblikovanje. Nepredelane psihične vsebine, še posebej čustva, ki jih v otroštvu nismo razumeli oziroma predelali, je treba ozavestiti, umestiti v vsebinski kontekst in jih povezati. Na ta način se premaknejo iz implicitnega spomina, ki je naši zavesti nedosegljiv. Nehajo se nam kar »dogajati«, saj smo jih uspeli pomensko in časovno umestiti v določeno preteklost. Tukaj in zdaj preglašajo tisto, kar se oglašuje iz spomina. S tem pridobivamo nadzor nad problematičnimi psihičnimi vsebinami, ki s tem izgubljajo svojo moč. Tako bi lahko poenostavljeno in posplošeno opisali namen psihoterapije. Različni psihoterapevtski modeli se glede tega osnovnega cilja prav dosti ne razlikujejo. Glavne razlike so v načinu, kako to doseči in kakšna je vloga terapevta pri tem.

Pomembno je tudi ujemanje terapevta in klienta. Čeprav mora terapevt prebujati stiske v klientu, je med njima potrebno temeljno ujemanje in zaupanje. Tega se ne da vzpostaviti načrtno. Naj bo terapevt še tako usposobljen, sočuten in dobronameren, obstaja možnost, da se preprosto ne ujamete z njim. Takrat se zdi smiselno, da si poiščete drugega. Ni