

## Avtor o knjigi

Osnovni razlog za knjigo so bile moje frustracije po predavanjih za splošno javnost. Naj sem poskušal biti še tako kratek in jedrnat, vedno je ostalo toliko neizrečenega. Odzivi po predavanju so kazali, da do poslušalcev marsikaj ni prišlo, kot je bilo mišljeno. Tudi zato, ker na predavanju vsak sliši in razume, kar v tistem trenutku zmore ali mu ustreza. Knjiga daje možnost, da se vanjo pokuka večkrat. Tudi kasneje, ko se nam stvari zložijo drugače in na novo. Za ponovno preverjanje, idejo ali samo potešitev radovednosti.

Ko sva se z Alenko pogovarjala o njeni knjigi Blagor ženskam, sva spontano prišla do tega, da manjka še podobna knjiga za moške. Zato sem najprej želel napisati knjigo za moške. Ko pa sem začel postavljati zasnovo knjige, mi je hitro postalo jasno, da je treba najprej postaviti splošne temelje, preden bi se sploh lahko posvetil »moškim zadevam«. Teh temeljev se je hitro nabralo za samostojno knjigo, ki je povsem enako namenjena obema spoloma. Moški bodo tako morali na svojo še malo počakati.

Osebna rast je postal že tako oguljen izraz, da bi se mu v knjigi izognil, če bi se mu lahko. A z izrazom samim ni nič narobe. Točno za to gre v življenju, da rastemo v vseh pogledih in dimenzijah. Do zmede prihaja, ker nam jo ponujajo na tisoč in en način. Pogosto v povezavi z instant duhovnostjo, ki nas hitro lahko odpelje od realnega pogleda na življenje in svoje zmožnosti vplivanja nanj. S knjigo želim predstaviti svoj pogled na osebno rast, usklajen s svojimi terapevtskimi izkušnjami in sodobnimi psihološkimi spoznanji ter s poudarkom na čustvih in odnosih. So knjige, ki razlagajo precej več in podrobneje, vendar na prezahteven način za običajnega bralca. Nasprotje so »knjige receptov«, ki kaj hitro zapeljejo v iluzijo, da so odgovori jasni. Potrebna sta samo dober načrt in volja in želje se nam bodo uresničile. Če so se recepti obnesli avtorju, še ne pomeni, da so uporabni tudi za druge. Ta knjiga ni priročnik. V njej ne boste našli receptov, še manj obljube, če boste storili to in to, se vam bo zgodilo, kar si želite. Bi vam pa lahko pomagala, da najdete svoje recepte. Ko gre za vaše življenje, ste edini, ki o njem odločate. Kar je za nekoga prav in koristno, bo za vas morda narobe in škodljivo. Kdo lahko to ve bolje od vas? Najprej se mi je na tem mestu zapisalo, da knjiga ni za tiste, ki berejo in iščejo priročnike v smislu »X poti do sreče«. A sem si premislil. Zdaj bi jim jo celo priporočil. Verjamem, da je v njej marsikaj koristnega za tiste, ki iščejo bližnjice do sreče. Za boljše razumevanje, zakaj bližnjic ne more biti. In zakaj so vedno znova razočarani.

To ni, niti ne želi biti strokovna knjiga. Kar ne pomeni, da izraziteje odstopa od temeljnih zaključkov, do katerih v zadnjem obdobju prihajajo strokovnjaki s širšega področja psihologije. Le nimam namena, da bi s to knjigo kar koli dokazoval, utemeljeval, kaj šele kogar koli prepričeval. Zato v njej ne boste našli citatov in pojasnil pod črto. Ne vem, kako je z vami, ampak mene med branjem motijo in mi jemljejo zbranost. Če sem si morda od koga sposodil kakšno misel, se je to zgodilo spontano, z mojimi besedami, kot so se mi spotoma zapisale v spomin. In me vodile po poteh in stranpoteh. Včasih bile celo kažipot na mojih križiščih. Poskušal sem pisati za vsakogar. Globoko v sebi smo si vsi zelo podobni. Razumeti sebe in svoje odnose ni enostavno. Še manj razumeti mehanizme in procese, zaradi katerih je vsak od nas, kar pač je. Tako sem se znašel pred dilemo, kako napisati preprosto knjigo o zapletenih zadevah. Takoj mi je bilo jasno, da bom moral večino tem zelo poenostaviti in se osredotočiti res samo na bistveno. Predvsem pa se odreči pretiranemu pojasnjevanju teoretičnih izhodišč. Marsikateri strokovnjak bo ob tej knjigi povzdignil obrvi, se nasmehnil kakšni primerjavi ali poenostavitvi. A, kot rečeno, knjiga ni namenjena njim. Zanje je knjig že več kot dovolj. Namenjena je vsem, ki se moramo vsakodnevno spopadati z izzivi osebne rasti in odnosov. In kot kažejo izkušnje, za to pogosto nismo najboljše usposobljeni.

Zame je bil študij relacijske družinske terapije točno to, kar sem pričakoval in takrat tudi potreboval. Postopoma sem zložil skupaj, kar sem potreboval za pomiritev in obračun s preteklostjo. Začel sem se bolj razumeti, zakaj sem, kakršen pač sem. Učil sem se ločevati, kaj lahko naredim in česa ne. Kako delujem v odnosu do sebe in drugih. Kaj naj spreminjam, kje in kako naj s tem začnem. Vse to se je še bolj trdno povezal s kasnejšim terapevtskim delom. Že kmalu po študiju sem želel dragocene izkušnje deliti z drugimi. Na delavnicah in predavanjih sem med množico besed iskal tiste, s katerimi bi lahko nagovoril tudi druge ljudi. Besede, ki ne bi bile same sebi namen, ampak bi jih lahko tudi drugi razumeli in uporabili. Udeleženci delavnic so me potiskali vedno bližje robu s svojimi vprašanji in občasno zbežanostjo. Vse naučeno sem moral najprej res do konca začutiti. Šele potem je steklo in smo se lahko zelo enostavno pogovarjali tudi o zapletenih stvareh. V očeh udeležencev je bilo vedno več pristnih iskric, ki so kazale, da je sporočilo prispelo na pravi naslov. Na koncu smo se razumeli le, če sem vse skupaj zelo poenostavil. Dodal še kakšno primerjavo, čemur je običajno sledilo še vprašanje udeleženca iz njegovega vsakdanjika. Šele to je bilo dovolj za občutek, da vemo, o čem govorimo in kaj to pomeni za nas.

Počasi, spontano sem ta način prenesel v vse svoje delovanje: poenostavitev, primerjava in na koncu konkreten primer.

Osebna rast nas včasih zapelje v povsem nepričakovane odcepe. Pred slabimi desetimi leti se mi je »zgodila« fotografija. Vzela se je od nikjer, me potegnila v svoj vrtinec, namenjal sem ji večino časa in energije. Vrtinec je najbolj poganjalo čudenje nad več kot štirideset let neodkrito željo po kreativnem izražanju. Seveda prijajo tudi pohvale in potrditve drugih. Nekaj posebnega je prva samostojna razstava. In potem nagrade, medalje, diplome in nazivi. Ko se ozrem po vseh teh lepih izkušnjah, se ne morem znebiti občutka, da je glavni namen pohval in nagrad, da te pospremijo do točke, ko jih ne potrebuješ več. Ko se pomirijo neizživeta hrepenenja po potrditvi od zunaj, štejeta samo še užitek v raziskovanju in ustvarjanju ter otroško navdušenje nad svojo stvaritvijo. Težko rečem, kaj mi je sprostilo vrelec ustvarjalnosti. Zagotovo je imel s tem precej opraviti študij zakonske in družinske terapije. Treningi upravljanja s čustvi so mi sproščali telo, občutke in čustva. Vsak teden je popustil nov jez ali s poti zdrsnila kakšna ovira več. Na novo odkrit stik s sabo in s tem povezani občutki svobode in večje pristnosti so očitno potrebovali nov način izražanja. Fotografija je močno vizualno in izrazno sredstvo. Deset ljudi bo na istem mestu in z enakim fotoaparatom naredilo zelo različne fotografije. Vsemu, kar počnemo, dodajamo svoj pečat in podpis. Več svobode in pristnosti si dovolite, izrazitejši bo vaš podpis, bolj se bo razlikoval od drugih.

Pred dvema letoma sem za Puharjeve dneve pripravljaj razstavo »Poti do sebe«. Zaradi pomembnosti dogodka sem se trudil izbrati čim bolj kreativne fotografije, v katerih bi bilo vsaj nekaj mojega unikatnega podpisa. Najprej širši izbor, nato ožji ... In me je zadelo. Spoznanje, da že nekaj let s fotoaparatom beležim in pišem več ali manj isto zgodbo. Svojo zgodbo. Sebe in svojo zgodovino sem prepoznal v vsaki fotografiji posebej, še bolj v vseh skupaj. Kot bi želel povedati zamolčano in izkričati utišano. Čez čas, med pripravljanjem projekcije, mi je postalo jasno, da ne gre le za mojo zgodbo. V jedru in ključnih obrisih gre za zgodbo vseh in vsakega od nas. Samo dovolj od daleč jo je treba pogledati ali poslušati. Sledila je spontana in logična odločitev, da fotografije z razstave »Poti do sebe« vključim v knjigo. Saj fotografije govorijo o istih temah, samo jezik je drugačen. Verjamem, da bodo z drugačno govorico pomagale ujeti sporočilo knjige tistim, ki jim je bližji prostor občutkov, čustev in intuicije.