

1

POVABILO NA NEPOZABNI ZMENEK S SABO

*»Dokler nezavednega ne ozavestite, bo usmerjalo
vaše življenje in temu boste rekli usoda.«*

– C. G. Jung

Jana: Violeta, kakšen uvod, kar na zmenek nas vabiš!

Violeta: Da, ker menim, da živimo v kulturi, v kateri je skoraj vse dovoljeno, v kateri manjka zavesti samospoštovanja in zavesti, da bi iskali spoštljive odnose ... V času množičnih spletnih zmenkov in pogostih bolečih razhajanj vas zato prijazno vabim na čisto poseben zmenek. *S sabo!* Teoretična spoznanja, znanstvene raziskave in klinične izkušnje so me prepričale, da bi bilo modro na prvi zmenek najprej povabiti prav samega sebe.

Tako kot so zmenki proces spoznavanja in zbiranja informacij o morebitnem partnerju in o možnostih za skupno življenje, tako tudi vsak človek potrebuje čas, da najprej spozna in celostno dojame sebe: na fizični, duševni in duhovni ravni. Vsi smo namreč izkusili dogodke, ki so nas obremenili in oblikovali našo osebnost. Vsi nosimo v sebi cele plasti čustvenih usedlin,

ran in brazgotin, ki vplivajo na našo sposobnost občutenja lastne vrednosti, posledično pa tudi na naše fizično in duševno zdravje ter odnose. Še posebno, če so te rane globoke, če so posledica zlorab in nasilja, obstaja velika verjetnost, da nas bo privlačila prav oseba, s katero se nam bo v partnerskem odnosu in v novi družini ponavljala *drama* otroštva in nas vedno znova ranila.

Dobro je, da skrbno proučimo svoje otroštvo in razumemo vzorce, ki smo jih podedovali, in da ozavestimo, kako se ti vzorci ponavljajo.

Jana: Velja povabilo na zmenek s sabo samo za *tamlade* ali tudi za *tazrele* in nas *tastare*?

Violeta: Vsi smo bili enkrat otroci. Vsi potrebujemo priložnost, da začnemo zares graditi in živeti *sebe*. Ne glede na to, kje smo na časovni premici naše življenjske poti, bi bilo zelo modro povabiti samega sebe na zmenek. Na nepozabni zmenek z edino osebo, s katero bomo zagotovo preživeli preostanek svojega življenja, s katero se ne moremo raziti, še manj jo ignorirati. Tukaj je in ostala bo.

Če nam je naše življenje resnično dragoceno, bi ga bilo modro smiselno uporabiti za osebno rast, za katero mislim, da je ena od ključnih življenjskih nalog. Smiselno bi se bilo čim prej začeti spraševati o tem, kdo sem, kaj čutim, kakšna je moja čustvena dediščina, kakšne so moje življenjske izkušnje, kakšno je moje življenjsko poslanstvo, v čem vidim smisel, za koga počnem vse to, kaj me v resnici osrečuje, kaj si želim, kaj potrebujem, kaj je sploh pomembno, kaj je ljubezen in ali obstaja v življenju še kaj več. Smiselno bi bilo pristno ovrednotiti sebe: ali delam stvari, ki mi dajejo vrednost v lastnih očeh? Kaj jaz resnično čutim ob vsem tem?

Z vsemi tem vprašanji smo že naredili prve korake na tisti poti, na kateri si bomo lahko zgradili sposobnost občutenja brez-pogojne lastne vrednosti. Vendar pa imamo v mladosti vedno polne roke dela: šola, fakulteta, diploma, služba, partner, družina, hiša ... Usmerjamo se navzven, v potrjevanje sebe in svoje lastne vrednosti od zunanjih dejavnikov. Le tako lahko začasno utišamo stara, močna čustva v naši notranjosti. Dobesedno jih *ignoriramo* in pri tem nam pomagajo še naši obrambni mehanizmi. Redki pomislimo, da veliko naših aktivnosti dejansko *ženejo* nezavedni občutki, povezani z določenimi dogodki iz naše preteklosti.

Če ne prej, pa se v srednjih letih začne pojavljati neprijeten občutek *praznine*. Življenje nam na svoj način pove, da v resnici ne živimo *sebe*. Zunanje okolje, ki nam je do sedaj dajalo poživitevne odmerke, te naloge ne opravlja več. Pojavi se tako imenovana kriza srednjih let, s katero se sreča večina ljudi. Žal se tudi večina takrat ne ustavi, ampak se še močneje trudi neprijetne občutke prikriti z različnimi *motilci*.

Nekateri pa se ob vsem tem preprosto utrudijo in nočejo ali pa ne zmorejo več zanikati teh občutkov. Nočejo si več zatiskati oči pred resnico. Čeprav boli.

Prej se tega zavemo, bolje je za nas. Osebna rast je proces, v katerem se vračamo nazaj k svojemu bistvu, k svojemu sijočemu pečatu vrednosti, skozi temne plasti usedlin, ki so se nabrale in nam preprečile, da bi ga videli, imeli stik z njim in se ga zavedali. Usedline barvajo naš svet, zakrivajo svetlobo, skozi njih gledamo, razmišljamo, čutimo in se vedemo. Iz njih izhajajo naša prepričanja o sebi, o drugih in o svetu. Treba jih bo spoznati, počasi izčistiti iz našega notranjega sveta in priti v stik s sabo.

Jana: Kako najlažje prepoznamo, da v sebi nosimo usedline preteklosti?

Violeta: Izražajo se v naših mislih, občutkih in dejanjih, ki *škodijo* nam in drugim. Najpogosteje so odraz tega, kako so drugi ravnali z nami. Pravzaprav so to usedline, ki so jih drugi odlagali v naš svet in z njimi prekrili našo svetlobo. Drugi, predvsem naši starši, tega niso počeli zato, ker bi bili slabi ali pokvarjeni, ampak preprosto zato, ker sami niso znali drugače, ker jih nihče ni naučil ali ker so jih celo naučili narobe. Bistvo procesa osebne rasti je opuščanje vsega, kar je škodljivo, in učenje vsega tistega, kar nam koristi v odnosu do sebe in drugih.

Cilj je priti v stik s svojim lastnim jedrom in odkriti ter zadržati tisto, kar je res moje, kar sem res jaz, kar je dobrega v meni. Osebno rast lahko sicer tudi vztrajno ignoriramo, ampak življenje nas bo vedno znova klicalo k njej nazaj. Na začetku bolj tiho, a postopoma vedno glasneje. Ker berete to knjigo, verjamem, da globoko v sebi čutite klic na zmenek s sabo.

Ko si vzamemo čas za spoznavanje sebe, se nam večajo tudi sposobnosti samozavedanja in razumevanja sebe, brezpogojnega sprejemanja sebe, ljubezni do sebe, prevzemanja odgovornosti zase in osebno razvoja. Prepričana sem, da je šele to pravi temelj, da pridemo v stik s tem, kar v resnici smo, da smo lahko odkriti in pristni tako do sebe kot v odnosih z drugimi. Samo tako se lahko postavimo na lastne noge, se okrepimo ter zberemo moč in pogum za individualno in samostojno življenje, tudi v funkcionalni partnerski povezanosti z drugim človekom.

Šele tako smo res pripravljeni na zmenke z drugimi, kjer se bomo v odnosih ponovno soočali z marsičim, kar je še skritega v naših *globinah*. Odnos do sebe namreč ni nekaj, kar bi lahko gojili

sami in na samem. Kdo smo, najbolj odkrijemo šele v odnosih. V odnosih se nam razkrijeta naša sončna in senčna stran. V varnem odnosu in pristni bližini lahko svojo senco tudi preobrazimo v kaj boljšega. Ni lahko.