O človeku, ki je zapustil stare vzorce delovanja

Pot od preživetja, ugajanja in reševanja drugih do meja, odgovornosti in notranje svobode

KAZALO

Bralcu na pot	5
PROLOG · Ko staro ne more več naprej	7
1 · Človek, ki se je naučil brati prostor	11
2 · Ko dobrota postane način preživetja	15
3 · Vloga reševalca	19
4 · Ko stari način ne deluje več	23
5 · Ko začneš videti vzorce	29
6 · Zaznava ni nezmotljivost	35
7 · Najtežje ogledalo	41
8 · Senca	47
9 · Razumeti ne pomeni ostati	53
10 · Meja ni kazen	59
11 · Ko nehaš sodelovati v predstavi	63
12 · Nisi postal hladen	67
13 · Od reševalca k človeku	71
14 · Samota, ki ni več izgnanstvo	75
15 · Notranja suverenost	79
16 · Telo ne bere razlag	83
17 · Ko se staro vrne	87
EPILOG · Človek, ki izbira drugače	91

BRALCU NA POT

Ta knjiga ni nastala zato, da bi ti povedala, kdo si, niti da bi ti razložila, kdo so vsi drugi. Ni test, po katerem bi ljudi razvrščal na dobre in slabe, zdrave in pokvarjene, žrtve in krivce. Če jo boš uporabljal predvsem zato, da bi v njej našel dokaze proti nekomu drugemu, boš zgrešil najtežji in najbolj uporaben del. Ta knjiga je predvsem ogledalo. Včasih bo v njem lažje videti druge. Pomembneje pa je, ali boš v njem pripravljen videti tudi sebe.

Morda se boš na nekaterih straneh prepoznal zelo močno. Morda bo kak stavek zvenel, kot da je napisan naravnost iz tvojega življenja. Drugje se ne boš našel in tako je prav. Človek ni en vzorec in nobena knjiga ga ne more spraviti v eno razlago. En slab odnos ne razloži vsega. En slab dan ne pove, kdo si. Tudi preteklost ni dosmrtna kazen za prihodnost.

Beri zato počasi. Ni ti treba vsega sprejeti niti se z vsem strinjati. Ustavi se tam, kjer nekaj zaboli ali razjasni. Vprašaj se, kaj je tukaj moje in kaj ni. Kaj se mi ponavlja? Kje prehitro prevzamem odgovornost? Kje jo prehitro preložim na druge? Kje govorim da, čeprav je v meni ne? Kje odidem prezgodaj in kje ostajam predolgo? Dober stavek ni tisti, ki zveni pametno, ampak tisti, po katerem začneš v resničnem življenju nekaj videti bolj jasno.

Ta knjiga te ne vabi, da postaneš hladnejši. Ne vabi te, da odrežeš vse ljudi, ki te kdaj razočarajo, niti da za vsak neprijeten občutek poiščeš krivca. Prav tako te ne vabi, da odpustiš vse, ostaneš povsod ali razumeš druge do točke, ko zase zmanjka prostora. Meja ni maščevanje. Odgovornost ni samokaznovanje. Razumevanje ni dovoljenje. Občutek ni vedno dokaz. In pomoč ni isto kot življenje namesto drugega.

Nekateri deli bodo morda odprli stare zgodbe. Če se to zgodi, ni treba vsega rešiti isti večer. Včasih je dovolj, da nekaj prvič poimenuješ. Drugič je treba prespati, iti na sprehod, govoriti z nekom, ki mu zaupaš, ali poiskati strokovno pomoč. Knjiga lahko nekaj osvetli, ne more pa namesto tebe živeti tvojega življenja. Tudi najpametnejši uvid je samo začetek, če se nič ne spremeni v tem, kako ravnaš jutri.

Pazi le, da iz starega pravila ne narediš nove skrajnosti. Če si prej vedno popustil, rešitev ni, da nikoli več ne popustiš. Če si dvomil vase, rešitev ni prepričanje, da imaš odslej vedno prav. Cilj ni postati trši človek, ampak imeti več možnosti in dovolj notranjega prostora, da lahko izbereš.

Sprememba tudi ni življenje brez starih odzivov. Pomembneje je, da jih vedno prej opaziš, popraviš, kar je treba, in se vrneš k sebi.

Če ti ta knjiga pri tem pomaga vsaj za en korak, je naredila svoje. Ne potrebuješ popolne nove različice sebe. Potrebuješ samo dovolj jasnosti, da ti v naslednjem znanem trenutku ni treba nujno narediti iste stvari kot zadnjič.

PROLOG · Ko staro ne more več naprej

Starih načinov delovanja človek običajno ne opusti zato, ker se nekega jutra zbudi pametnejši. Opusti jih, ko ima vsega dovolj. Ko ugotovi, da ga stvari, ki so mu nekoč pomagale preživeti, danes samo še izčrpavajo. Dolgo lahko dela isto in misli, da je pač tak. Ugaja, da je mir. Se prilagaja, da ne pride do prepira. Pazi, kdo je slabe volje. Pomaga, tudi ko nima več moči. Razlaga se, da ga drugi ne bi narobe razumeli. Prevzame več, kot bi moral, ker mu je težko gledati, da je nekdo razočaran. Na začetku se mu to sploh ne zdi problem. Pogosto je ravno obratno. Drugi ga imajo za prijaznega, zanesljivega in razumevajočega. Vedno se znajde. Vedno nekako uredi. Vedno posluša. Vedno zdrži še malo. Samo da je cena iz leta v leto višja.

Nekega dne ga začnejo utrujati stvari, ki jih je prej prenašal. Pogovori, ki se vrtijo v krogu. Opravičila, po katerih se nič ne spremeni. Odnosi, v katerih mora ves čas paziti, kaj bo rekel. Občutek, da je za mir vedno odgovoren on. Takrat se začne nekaj premikati. To še ni velik preobrat. Ni film. Ni trenutek, ko človek vstane, vse razume in od tistega dne živi drugače. Pogosto je najprej samo utrujen. Malo bolj jezen. Manj pripravljen razlagati. Nekaj, kar je prej še lahko pogoltnil, mu ne gre več dol. In to ga lahko prestraši. Morda se vpraša, kaj se z njim dogaja. Zakaj nima več toliko potrpljenja? Zakaj se mu ne da več reševati istih težav? Zakaj ga nekateri ljudje tako hitro izčrpajo? Zakaj si prvič želi miru, tudi če bo kdo zaradi tega nezadovoljen? Ni nujno, da je postal slabši človek. Morda samo prvič opaža, koliko sebe je ves čas dajal stran.

Tu je pomembna ena stvar. Ta knjiga ne govori o tem, da so drugi slabi, človek pa dober. Ne govori o tem, da je nekdo končno »spregledal« vse okoli sebe in ugotovil, da je imel ves čas prav. To bi bilo preveč enostavno. Težji del pride takrat, ko začne gledati tudi sebe. Kolikokrat je rekel da,

čeprav je hotel reči ne? Kolikokrat je ostal, čeprav mu že dolgo ni bilo dobro? Kolikokrat je nekoga razumel do te mere, da je pozabil nase? Kolikokrat je tujo bolečino uporabil kot razlog, da je opravičil vedenje, ki ga je prizadelo? Kolikokrat je čakal, da bodo drugi sami ugotovili, kje je njegova meja? To zna zaboleti. Ker je lažje videti, kaj so naredili drugi, kot pa priznati, pri čem smo sodelovali sami.

A prav tu se začne prava sprememba. Ne takrat, ko človek postane trši. Ne takrat, ko vse odreže. Ne takrat, ko sklene, da nikomur več ne bo zaupal. To so lahko samo nove stene okoli starih ran. Sprememba se začne, ko med tem, kar se zgodi, in starim odzivom nastane malo prostora. Nekdo je jezen nate. Ni ti treba takoj vsega popravljati. Nekdo te narobe razume. Ni ti treba pisati romana v svojo obrambo. Nekdo te prosi za pomoč. Ni treba, da je tvoj odgovor vedno da. Nekdo prestopi mejo. Ni treba eksplodirati, da bi bila meja resnična. Včasih je dovolj miren ne. Včasih je dovolj, da greš. Včasih pa je bolj zrelo, da ostaneš in poveš, kaj te moti. Da preneseš neprijeten pogovor. Da poslušaš tudi drugo stran. Da priznaš svoj del, če si kaj zamočil.

To je pomembno. Nova pot ni samo umikanje. Je tudi učenje, kako ostati v odnosu, ne da bi v njem izgubil sebe. Stari vzorec se pogosto pokaže kot notranji ukaz: moram odgovoriti, moram razložiti, moram pomiriti, moram pomagati, moram preprečiti konflikt, moram poskrbeti, da bodo vsi v redu, moram biti dober človek, moram biti razumljen. Dokler je v glavi samo moram, ni veliko izbire. Ko se ob njem prvič pojavi še lahko, se začne svoboda. Lahko odgovorim, ni pa treba takoj. Lahko pomagam, ni pa to moja dolžnost. Lahko pojasnim, vendar se mi ni treba izčrpati. Lahko ostanem. Lahko odidem. Lahko rečem ne. Lahko rečem da, če to res hočem.

Ta knjiga govori prav o tem. O človeku, ki se je zelo zgodaj naučil paziti na druge. O človeku, ki je znal biti močan, a je velik del svoje moči porabil za mir, odnose, dokazovanje in reševanje. O človeku, ki je pogosto vedel, kako se počutijo vsi drugi, zase pa je to ugotovil šele, ko je bilo že

prepozno. In o tem, kaj se zgodi, ko začne svojo pozornost počasi vračati k sebi.

Ne postane nepremagljiv. Še vedno se zmoti. Včasih se odzove iz stare bolečine, včasih potrebuje pomoč. Novo je predvsem to, da staremu odzivu ni več treba avtomatično slediti. Lahko preveri dejstva, prizna svoj del, prenese tuje nezadovoljstvo in nato izbere, ali bo ostal, odšel, rekel ne ali rekel da.

Ne postaja nekdo drug. Počasi samo neha zapuščati samega sebe.

1 · Človek, ki se je naučil brati prostor

Nekateri otroci se zelo zgodaj naučijo paziti na ljudi okoli sebe. Ne zato, ker bi jih kdo tega učil. Preprosto opazijo, da je koristno vedeti, kakšne volje so odrasli. Po korakih slišijo, kdo prihaja. Po glasu vedo, ali je danes varno kaj vprašati. Po obrazu hitro ugotovijo, ali je bolje biti tiho. Opazijo, kdaj je nekdo napet, čeprav pravi, da je vse v redu. Otrok za to nima posebnega imena. Samo nauči se paziti. Če je doma mirno, se sprosti. Če ni, se prilagodi. Morda postane bolj tih. Morda bolj zabaven. Morda skuša spraviti odrasle v dobro voljo. Morda je pretirano priden. Morda se nauči, da je najbolje, če nima preveč potreb.

To ne pomeni nujno, da je odraščal v »slabi družini«. Na mizi je lahko bila hrana. Starši so lahko delali. Družina je šla na izlete. Tudi ljubezen je lahko bila prisotna. Toda otrok občutka varnosti ne dobi iz družinske fotografije. Dobi ga iz tega, kar se ponavlja vsak dan. Ali lahko naredim napako, ne da me bodo zaradi tega kaznovali z molkom ali jezo? Ali lahko povem, da sem žalosten? Ali smem biti jezen? Ali lahko vprašam? Ali lahko rečem ne? Ali bodo odrasli še vedno tukaj, če nisem popoln?

Če odgovori niso dovolj predvidljivi, se otrok začne bolj zanašati na opazovanje drugih kot nase. To je zelo pametna prilagoditev. Če moraš hitro ugotoviti, kakšno je razpoloženje doma, se naučiš loviti majhne znake: ton glasu, hitrost korakov, obraz, tišino, način, kako nekdo odloži telefon ali zapre vrata. Čez čas ti tega sploh ni treba več početi zavestno. Težava je, da se telo ne ustavi samo zato, ker je otroštva konec. Odrasel človek lahko zato še vedno vstopi v prostor in ga »prebere« v nekaj sekundah. Takoj opazi, kdo je napet. Pri partnerju sliši majhno spremembo tona. Pri sporočilu brez običajnega smeška začne razmišljati, ali je kaj narobe. V lokalu ali v službi hitro zazna napetost med ljudmi.

To je lahko uporabna sposobnost. Ljudje ji včasih rečejo intuicija. In včasih res je. Človek lahko zazna stvari, ki jih še ne zna takoj razložiti.

Ampak tu je pomembna past. Če si moral dolgo pričakovati nevihto, jo lahko včasih vidiš tudi tam, kjer je samo oblak. Zato občutek še ni dokaz. To ne pomeni, da si ne smeš zaupati. Pomeni samo, da se lahko kot odrasel naučiš nekaj, česar kot otrok nisi mogel: ustaviti se in preveriti. Kaj se je v resnici zgodilo? Kaj sem dejansko slišal? Kaj sem videl? Kaj samo domnevam? Ali imam za svoj občutek kak dokaz? Ali me na nekaj iz preteklosti spominja samo današnja situacija? To je velika razlika. Otrok se je moral hitro odzvati. Odrasel ima več možnosti. Ni mu treba vsake spremembe tona takoj popravljati. Ni treba vsake tišine napolniti. Ni treba vsakega slabega obraza vzeti nase.

A človek, ki se je dolgo učil brati druge, se pogosto nauči še nečesa: prilagajanja. Če otrok ne more nadzorovati razpoloženja odraslih, lahko vsaj poskuša nadzorovati sebe. Postane priden. Neviden. Smešen. Uspešen. Koristen. »Zrel za svoja leta.« Nauči se, da ne sme delati dodatnih težav. Če je mama žalostna, svoje težave zadrži zase. Če je oče jezen, se ne pritožuje. Če se odrasla prepirata, skuša biti brezhiben. Če ima doma nekdo veliko težav, se otrok nauči, da njegov slab dan ni dovolj pomemben. Iz takega otroka lahko zraste zelo prijazen odrasel. Človek, ki posluša, razume in pomaga. Ki redko zahteva veliko. Ki hitro opazi, kaj kdo potrebuje. Ki ga drugi radi pokličejo, ko jim je težko. Vse to so lahko lepe lastnosti. Težava se začne, ko človek začuti, da mora biti tak, da bi bil vreden odnosa.

Če sem koristen, me bodo potrebovali. Če razumem, ne bo prepira. Če sem potrpežljiv, me ne bodo zapustili. Če ne zahtevam veliko, ne bom breme. Če pomagam vsem, bo nekoč nekdo poskrbel tudi zame. Večina ljudi teh stavkov ne nosi dobesedno v glavi. Pokažejo se drugače. Rečeš ne in te preplavi krivda. Ne odgovoriš takoj in postaneš nemiren. Izbereš sebe in se počutiš sebično. Nekdo je razočaran nad tabo in vse v tebi kriči: hitro popravi to. Zato je lahko preprost ne za nekoga zelo težka stvar. Ne zato, ker ne bi vedel, kje je njegova meja. Pogosto jo zelo dobro čuti. Ve, da je utrujen. Ve, da mu nekaj ni všeč. Ve, da noče iti. Ve, da nima energije

za še eno uro poslušanja. Ve, da je zahteva drugega nepoštena. Problem pride po tem, ko reče ne.

Takrat vidi obraz drugega človeka. Razočaranje. Tišino. Jezo. Očitek. Hladnost. In stari sistem se v trenutku vklopi: popravi, pomiri, razloži, umakni mejo. Tu se človek začne učiti nekaj novega. Nekdo je lahko razočaran in odnos vseeno preživi. Nekdo je lahko jezen in to še ne pomeni, da si naredil kaj narobe. Nekdo se lahko ne strinja s tabo in svet se ne podre. In včasih si res naredil kaj narobe. Tudi to je treba znati prenesti. Ni se treba takoj sesuti v sram ali iskati izgovorov. Lahko poslušaš. Priznaš svoj del. Se opravičiš. Kaj popraviš. In greš naprej.

To je pomembno, ker cilj ni, da človek postane trd in neobčutljiv. Cilj tudi ni, da neha brati prostor. Ta sposobnost mu lahko ostane. Pri delu, odnosih, ustvarjanju in prijateljstvu je lahko zelo dragocena. Cilj je nekaj drugega: da prostor neha brati namesto sebe. Da lahko opazi napetost drugega in hkrati preveri, kako je sam. Da lahko začuti tujo žalost, ne da bi jo takoj spremenil v svojo nalogo. Da lahko vidi jezo, ne da se avtomatično zmanjša. Da lahko začuti oddaljevanje, ne da začne takoj loviti bližino. In da se vmes vpraša nekaj čisto preprostega: Kaj pa jaz? Kaj čutim? Kaj hočem? Kaj mi ustreza? Kaj mi ne? Kaj bi izbral, če se ne bi bal odziva drugih?

Na začetku pogosto ne pride odgovor. Pride tišina. To ni nič narobe. Če si dolga leta poslušal predvsem druge, je normalno, da svojega glasu ne slišiš takoj. Potem se počasi začnejo pojavljati majhni odgovori. Danes se mi ne da. Tja nočem. To mi je všeč. To mi ni. Potrebujem počitek. Želim ostati. Želim oditi. Zdaj ne morem poslušati. Rad bi ti pomagal, ampak tega ne morem prevzeti. Na papirju so to čisto navadni stavki. V življenju pa so lahko začetek velike spremembe. Človek se k sebi ne vrne v enem velikem trenutku. Vrne se v stotinah majhnih trenutkov, ko začne poleg vseh drugih slišati tudi sebe. Takrat se lahko zgodi nekaj, česar kot otrok morda ni znal: lahko je v odnosu, ne da bi moral zaradi odnosa izginiti.