

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Natalija Pavlin

Od revolucije do notranje tišine.
Proces osvobajanja posameznika od družbenih iluzij
in lastnih notranjih omejitev

Magistrsko delo

Ljubljana, 2016

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Natalija Pavlin

Mentor: izr. prof. dr. Andrej A. Lukšič

Od revolucije do notranje tišine.
Proces osvobajanja posameznika od družbenih iluzij
in lastnih notranjih omejitev

Magistrsko delo

Ljubljana, 2016

HVALEŽNA SEM

mami in očetu za življenje, ljubezen in razumevanje

Rini za vso spodbudo in Bonu za nekonvencionalno motivacijo

Poloni, Klari, Mateju, Mii, Ajši, Marjani, Jerneju za srčno in pogumno sodelovanje

Andreju za odločno znanstveno usmerjanje in potrpežljivost

Maji za sprotne teoretične nasvete in navdušenje

Marjani za lekturo in Alešu za prevod povzetka

NAMERI za notranje vodstvo

Od revolucije do notranje tišine.
Proces osvobajanja posameznika od družbenih iluzij in lastnih notranjih omejitev

POVZETEK

Proces osvobajanja posameznika od družbenih iluzij in lastnih notranjih omejitev predstavlja proces individuacije v najširšem smislu. Zajema preseganje vpliva interpelacije ideologije v okviru družbenih zakonitosti in preseganje potlačenih nezavednih vsebin, ki izhajajo iz infantilnih čustvenih travm ter ustroja posameznikovega obrambnega mehanizma, ki oblikuje njegov ego. Ključno vlogo pri tem ima sebstvo, ki posamezniku narekuje raziskovanje nezavednih vsebin, kamor sodi interpelacija ideologije in specifične značajske lastnosti ter nagnjenja, s katerimi se človek povsem poistoveti. Povezovalni element obeh nivojev so starši, ki skozi primarno vzgojo opremijo posameznika z osnovnim psihološkim ustrojem, poleg tega pa predstavljajo primarni ideološki aparat države oziroma vstopno točko subjekta v sistem.

Izhodišče procesa individuacije je psihoanaliza, pod pogojem, da je posameznik ne dojema kot enega izmed korektivnih družbenih mehanizmov, ki zagotavljajo boljše funkcioniranje subjekta znotraj interpelacije ideologije, oziroma kot obliko vračanja subjekta v produkcijski proces. Posameznikovo zavedanje nezavednih mehanizmov na obeh nivojih je ključnega pomena pri stremenu k delovanju iz sebstva, ki pa mora biti podprto z voljo za ukrepanje, za pripravljenost trpeti bolečino frustracije, ki nujno sledi dejanju, ki nasprotuje težnji človeških strasti in v ego povzroča neugodje. Pri tem ni dovolj samo racionalno psihoanalitično razumevanje, ampak proces individuacije zahteva spust v globine izkustvenega doživljanja posameznika, ki vključuje tehnike soočanja in podoživljanja. Ob tem posameznik v začetni fazi individuacije skoraj vedno naleti na odpore ponotranjenih imaginarnih ideoloških razmerij ter neodobranje interpeliranih subjektov in družbe, vse dokler ne razvije nepristranske objektivnosti do sebe in družbenih struktur. To vključuje tudi nevtralno in kritično distanco do lastnega notranjega dialoga in čustvenih vsebin ega, ki posledično vodita do posebne naravnosti do sistema, kjer posameznik zavestno igra specifično vlogo v določeni situaciji z namenom izogibanja pretirani zunanji pozornosti. To je subjekt, ki je prešel od absolutne subjektivne destitucije, razgradnje vseh egovih identitet in osebne zgodovine ter opustil hlepenje po imeti. Svoje vedenje gradi iz notranje tišine, njegovo delovanje pa usmerja humanistična vest, ki je zvesta le lastnemu sebstvu. Njegovo življenje se iz slepega sledenja drugim obrne v objektivno jasnost in zavestnost v slehernem trenutku, njegova dejanja pa usmerjajo sporočila iz notranje tišine, ki odsevajo prisotnost duha.

Družbene revolucije so uspešne le pri osvobajanju od fizičnega suženjstva, za osvobajanje od suženjstva na nezavedni ravni, na ravni interpelacije ideologije, pa to ni dovolj. Danes posameznik potrebuje notranjo revolucijo, proces individuacije v najširšem smislu. To je notranja revolucija subjekta, ki skozi razreševanje konfliktov v sebi zaustavi projekcijo konflikta navzven.

Ključne besede: revolucija, ideologija, individuacija, psihoanaliza, notranji dialog, notranja tišina.

From the revolution to the inner silence.
Process of liberating the individual from societal illusions and internal limitations

ABSTRACT

The process of liberating the individual from both societal illusions and their own inner limitations represents a process of individuation in the broadest sense. The process itself encompasses different stages, such as overcoming the impact of ideology interpellation within the social convention and at the same time surpassing the repressed unconscious content of the individual himself, that have resulted from infantile emotional trauma and structure of individual's defence mechanism that shaped his Ego.

The key role in this process has the Self, which investigates individual's unconscious content. That is also where the ideology interpellation, specific character traits and behavioural tendencies are present, and are the basis of individual's identification. The individual's parents represent the bridge between the two levels. Utilizing primary socialization in a manner that equips individuals with the basic psychological foundation and in addition to that, parents also represent the primary ideological apparatus of the state to the subject, and at the same time represent the entry point into the system.

The foundation for the process of individuation represents psychoanalysis, provided that the individual will not perceive it as one of corrective social mechanisms that are used for ensuring individuals better functioning within the interpellation ideology, or as a form of covertly reintegrating the individual back into the production process. The individual's awareness of unconscious mechanisms on both levels is crucial when aspiring to function from the Self. But such behaviour must be supported with the will to act, the willingness to suffer the pain of frustration that indoubtfully follows any act that is contrary to the tendency of human passions and causes discomfort to the Ego. During this process mere rational psychoanalytic understanding is not enough. The process of individuation requires a descent into the depths of experiential experience of the individual, which also includes techniques of acceptance and reliving – recollection.

In majority cases of this initial stage of individuation the individual will encounter internalized resistance. Internal resistance will be composed of internalized imaginary ideological relations between himself and the society, and the individual will also be confronted with disapproval from other interpellated subjects and society as a whole, until he will be able to develop impartial objectivity towards himself and towards external social structures. This also includes a neutral and critical distance to one's own internal dialogue and emotional content of the Ego, which in turn leads to a specific orientation towards the system, where the individual consciously plays a specific role in a given situation in order to avoid excessive external attention. Such a subject has transcended from absolute subjective destitution, and was able to demolish all of Ego's identities and Ego's personal histories, along with abandoning the feeling of want. Such individual would align his awareness with inner silence, while his activity would be directed from the humanistic conscience that is only loyal to the Self. His life is then turned from blindly following others to objective clarity and consciousness at any given moment, while his actions are directed by messages from the inner silence, reflecting the presence of the spirit.

Social revolutions have only been successful in liberating from physical slavery. However this is not enough for the liberation from unconsciousness of the interpellation of the ideology. In

these times an individual requires an internal revolution, he requires the process of individuation in the broadest sense. This is represented by an internal revolution of the subject himself, as individual learns to resolve internal conflict without projecting them to the external world.

Key phrases: revolution, ideology, individuation, psychoanalysis, internal dialogue, inner silence.

KAZALO

1	UVOD	9
2	RAZISKOVALNO VPRAŠANJE IN METODOLOŠKI NAČRT RAZISKAVE	12
3	DRUŽBA IN PROCES INDIVIDUACIJE	15
4	DRUŽBENI MEHANIZMI IN IDEOLOGIJA	18
4.1	Marxov pogled na družbene mehanizme	19
4.2	Lažna zavest družbe – ideologija	20
4.3	Moč ideologije.....	21
4.4	Nezavedno delovanje ideologije	24
4.5	Preseganje družbenih mehanizmov in interpelacije ideologije	27
5	POSAMEZNIK IN NOTRANJI DIALOG.....	29
5.1	Oblike notranjega dialoga	30
5.1.1	Komunikativni notranji dialog	31
5.1.2	Avtonomni notranji dialog	32
5.1.3	Metarefleksivni notranji dialog	33
5.1.4	Frakcijski notranji dialog	34
5.2	Posameznikova naravnost do družbe znotraj interpelacije ideologije.....	35
5.3	Preseganje ideološko pogojenega notranjega dialoga	36
6	INDIVIDUACIJA POSAMEZNIKA	39
6.1	Psihoanaliza kot izhodišče procesa individuacije	40
6.2	Človekova psiha	43
6.3	Nezavedno in zavest.....	47
6.4	Kompleksi in senca	49
6.5	Notranji odpori – obrambni mehanizmi ega	51
6.6	Sprejemanje in preseganje lastnih notranjih omejitev.....	53
7	STANJE NOTRANJE TIŠINE.....	55
7.1	Delovanje iz notranje tišine.....	57
8	EVALVACIJA INTERVJUJEV.....	59
8.1	Splošni pregled.....	59
8.2	Ultimativna prioriteta	61
8.3	Notranji dialog.....	63
8.4	Obvladovanje in preseganje notranjega dialoga.....	66
8.5	Stanje notranje tišine	68

8.6	Delovanje iz notranje tišine in rezultati.....	69
8.7	Področje nezavednega.....	71
8.8	Ego, obrambni mehanizmi in soočanje z nezavednim.....	74
8.9	Proces preseganja notranjih omejitev.....	77
8.10	Zakaj začeti pri starših? Prve izkušnje in vstopna točka v sistem.....	80
8.11	Ali je osnovna družbena ureditev potrebna, da človek preživi?	83
8.12	Pogled na družbo in naravnost do sistema	84
8.13	Družbeno načelo nagrade in kazni vs. delovanje iz srca, iz notranje tišine	88
8.14	Preseganje družbenih iluzij in interpelacije ideologije	91
8.15	Revolucija in izstop iz stanja konflikta	94
9	ZAKLJUČEK	97
	LITERATURA.....	101
	PRILOGE	106
	Priloga A: Intervju Polona.....	106
	Priloga B: Intervju Klara	113
	Priloga C: Intervju Matej.....	125
	Priloga Č: Intervju Mia.....	135
	Priloga D: Intervju Ajša.....	146
	Priloga E: Intervju Marjana	154
	Priloga F: Intervju Jernej	163

1 UVOD

Ko ti ni vseeno za Zemljo, ko ti ni vseeno za človeka,
potem veš, da ti ne sme biti vseeno niti za samega sebe.

Matej

Življenje v moderni zahodno evropski družbi nam omogoča veliko prednosti, ki jih brez zadržka uporabljamo za bivanje brez večjega truda. Urejenost družbe na podlagi splošno veljavnih pravil in političnih sistemov, ki naj bi zagotavljali enakost in svobodo za vse, po eni strani prinaša občutek varnosti in stabilnosti, po drugi strani pa se v posameznikih čedalje bolj porajajo vprašanja o smislu življenja in njegovem bivanju znotraj strukturnih omejitev. Čedalje več je posameznikov, ki jih spoznavanje samega sebe in okolja, v katerem živijo, sili v nenehno raziskovanje lastnih notranjih omejitev ter iskanje drugačnega načina življenja, izven interpelacije ideologije in izven nezavednega delovanja človekovega tanatosa.

Poudarek naloge je izključno na posamezniku, na njegovem odnosu do sebe in do sveta, v katerem živi. Predpostavka je, da je posameznik tisti najosnovnejši element, ki omogoča zdravo ali nezdravo rast družbe kot celote in vseh sistemov, ki izhajajo iz nje. Ravno zato, ker je na prvi pogled razdalja, ki jo je potrebno prehoditi od enega samega posameznika do družbe oziroma celotne strukture, tako velika, je izziv naloge dokaj kompleksen. Ker politološke vede v svojem raziskovanju in premišljevanju vključujejo znanja, izsledke, dognanja in koncepte številnih drugih znanosti in ved pri raziskovanju in osmišljanju lastnega predmeta preučevanja, je poudarek naloge na preučevanju medsebojnega vplivanja med posameznikom in družbo, ki izhaja iz posameznikovega zavedanja okolja, v katerem živi, in v prvi vrsti iz njegovih notranjih psiholoških procesov. Poznavanje posameznikovih notranjih struktur in procesov, ki vodijo njegova delovanja navzven, so za futuristična predvidevanja o družbenih in strukturnih spremembah bistvenega pomena.

Vsebina sloni na dveh glavnih, enakovrednih in medsebojno povezanih idejah posameznikove osvoboditve. Prva se veže na njegov odnos, ki ga ima do strukture, njegovo ozaveščanje in preseganje družbenih zakonitosti in interpelacije ideologije. Za preseganje trdovratnih nezavednih družbenih mehanizmov posamezniku ni dovolj le razumeti in sprejeti svoje družbeno obnašanje kot "normalno dejstvo", temveč je nujen predpogoj, da se o tem začne spraševati in dvomiti. Notranji impulz posameznika po širšemu pogledu na življenje – *biti* – je

tisti, ki ga žene k odkrivanju lastne družbeno pogojene notranje strukture, njenemu rušenju in v končni fazi preseganju. To preseganje se v zadnji fazi navzven ne kaže kot upor proti sistemu, ampak gre za spremembo v posameznikovem notranjem dožemanju svojega odnosa do strukture.

Druga ideja posameznikove osvoboditve se nanaša na njegovo ozaveščanje in preseganje čustvenih travm, strahov in ostalih emocionalnih stanj, skladiščenih v nezavednem. Tudi pri tem je nujen osnovni pogoj, da se posameznik začne zavedati, kakšen odnos ima do sebe in do drugih ljudi, kako jih dojemata in na kakšen način deluje v različnih družbeno pogojenih življenjskih situacijah. Ravno tako ni dovolj, da vse opazovano sprejme kot "normalno dejstvo", temveč da ga notranji impulz žene ne samo k razumevanju vzrokov, ampak k preseganju ponavljajočega se delovanja. K temu delu sodi psihoanalitično samospoznavanje posameznika o njegovih obrambnih mehanizmih pred soočenjem z notranjim nezavednim, o lastnem odporu pred razkrivanjem tančic iluzij na osebni ravni in na ravni ideologij sistema. Pri tem delu se mora posameznik spustiti iz mentalnega razumevanja oziroma intelektualnega razpravljanja o omenjenih točkah in stopiti na spolzka in ugrezajoča se tla notranjega doživljanja, notranjega védenja. V obeh primerih gre za vseživljenjsko delo, ki zahteva veliko truda tistih posameznikov, ki vztrajajo videti preko iluzije in živeti življenje skozi oči resnice.

Oba procesa, tako na ravni osebnega nezavednega kot tudi na ravni družbenih ideologij, predstavljata zavedanja nečesa, kar je skrito in kar po Frommu (2003) pomeni *zavesti se nečesa nezavednega* ali *narediti zavestno nekaj, kar je potlačeno*. Da nekaj nezavednega postane zavedno, je potreben dejaven napor. Ta napor posameznika je potreben v smislu odstranjanja ideologij in posameznikovega razkrivajočega zavedanja osebnih notranjih plasti. Oba vidika sta bila že predstavljena; Karl Marx je pokazal na revolucionarna gibalna in nasprotja v družbenozgodovinskem dogajanju, Sigmund Freud in Carl G. Jung pa sta se usmerila na kritično odkrivanje človekovih notranjih nasprotij. Vsi so si prizadevali za človekovo osvoboditev, vendar so njihove ideje skozi čas izgubile najpomembnejše značilnosti kritične in zato osvobajajoče misli. Po Frommu (prav tam, 54–55) lahko pojmujeemo Freudove in Marxove kritične razčlenitve za izraz iste zamisli v dveh različnih razsežnostih. Zavedanje se nanaša tako na odkrivanje posameznikovih notranjih nasprotij kot tudi na nasprotja v družbi, ki jih ideologije zanikajo in usklajujejo z družbenimi racionalizacijami, upravičevanjem, zapovedmi ... Ker je posameznik del družbe in ga ne moremo razumeti zunaj družbene zgradbe, mu utvare o družbeni stvarnosti kalijo bistrost uma

in mu preprečujejo, da bi se osvobodil iluzij o samem sebi. »Pogoj za osvoboditev je pri Freudu zavedanje o tistem, kar je nezavedno; pogoj za osvoboditev je pri Marxu zavest o družbenogospodarskih silah ter interesih družbenih razredov; oba sta se zavedala, da sta poleg te zavesti nujna pogoja za osvoboditev še dejavna volja in pripravljenost na boj.« (Fromm 1987, 114) Skozi zgodovino se je pokazalo, da osvobajanje posameznika samo na eni ravni pušča človeka odvisnega in pohabljenega. In po Frommu (2003, 18–19) je danes ključno vprašanje, ali smo zmožni obnoviti prvotno načelo notranje in zunanje osvoboditve.

Naloga je napisana z namenom prikaza poglobljenega procesa posameznikovega osvobajanja od družbenih iluzij in lastnih notranjih omejitev, s poudarkom na nezavednih zavirajočih mehanizmih, ki jim je iskanje resnice in svobode prav malo mar. Zato Fromm (1987, 121) poudarja, da posameznik nujno potrebuje védenje, da nam samo zavedanje nič ne koristi, če ni združeno z voljo za ukrepanje, za pripravljenost trpeti bolečino frustracije, ki nujno sledi dejanju, ki nasprotuje težnji človeških strasti. Sleherni poskus, da bi presegli notranje in zunanje omejitve, bo v začetni fazi naletel na neodobravanje, mogoče celo na nasprotovanje. Vendar pa se skozi proces osvobajanja posamezniku čedalje bolj kažejo svetle točke, ki nakazujejo smer njegovega raziskovanja in aktivnega zavestnega delovanja v vseh življenjskih situacijah. »Spoznanje resnice osvobaja, sprošča moči in bistri človekov um. Posledica tega je, da je človek bolj neodvisen, se osredini sam v sebi in je bolj živ. Človek lahko povsem sprevidi, da v stvarnosti ni mogoče ničesar spremeniti, vendar vsaj živi in umre kot človek in ne kot ovca. [...] Če je izogibanje trpljenju in čim večje udobje najvišja vrednota, so v resnici utvare bolj zaželene kot resnica.« (Fromm 2003, 56–57)

2 RAZISKOVALNO VPRAŠANJE IN METODOLOŠKI NAČRT RAZISKAVE

Ker gre pri nalogi za preučevanje kompleksnih posameznikovih notranjih in družbenih procesov, ni njen namen razvijanje specifične teorije, ampak prikaz obsežne poti spoznavanja zakonitosti, ki veljajo v človekovem psihičnem svetu in vplivajo na oblikovanje družbe in strukture kot take. Pri tem se bo pokazala vzajemna vpetost posameznika v družbo in družbe v posameznika, iluzije, ki obkrožajo svet, v katerem živi, njegovo osmišljanje svojega mesta v njem ter preseganje ideoloških slepil sveta, ki hlepi po *imeti*. Težnja k preseganju znanega, naučenega, poziv k raziskovanju samega sebe je tisto bistveno vodilo naloge, ki omogoča, da se kolesje preseganja starega in oblikovanja nečesa novega začne vrteti.

Vsebina naloge sloni na dveh enakovrednih konceptih, ki se nanašata na posameznika, vendar vsak z različne ravni. Za preseganje ponotranjenih družbenih mehanizmov posamezniku ni dovolj le razumeti in sprejeti svoje družbeno obnašanje kot "normalno dejstvo", temveč je osnovni pogoj, da se o vsem začne prespraševati in dvomiti. Tudi za razreševanje posameznikovih notranjih osebnih konfliktov je potreben zavedajoč pristop o odnosu, ki ga ima posameznik do sebe in do drugih ljudi, kako jih dojema in na kakšen način deluje v različnih življenjskih situacijah.

Prvo bistveno vprašanje naloge je način, kako lahko posameznik v sebi ozavesti in preseže ujetost v strukturo, ki je produkt *lažne zavesti družbe* oziroma *ideologije* in determinira njegovo življenje prek ideoloških aparatov. Tako življenje posameznika je usmerjeno v točno določeno končno točko, ki strukturi oziroma obstoječemu sistemu najbolj ustreza, saj teži k ohranitvi obstoječih družbenih razmerij in ohranja *status quo*.

Kljub temu da drugi del naloge v celoti posega na področje osebnega doživljanja posameznika, je za preučevanje družbe in njenih sistemov izrednega pomena. Drugo bistveno vprašanje naloge se torej nanaša na to, kako posameznik ozavešča in presega čustvene travme, najgloblje strahove in ostala emocionalna stanja, skladiščena v nezavednem, ki vplivajo na njegovo delovanje v vseh sferah življenja. V procesu, ki se odvija prek zavedanja, podoživljanja in soočanja z različnimi nezavednimi stanji, se istočasno razvija tudi védenje

posameznika o njegovih notranjih obrambnih mehanizmih, posledično značajskih lastnostih in nagnjenjih, s katerimi se posameznik skoraj povsem poistoveti.

Vsako raziskovalno vprašanje se navezuje na kompleksna in samostojna področja znanstvenega raziskovanja in je že samo po sebi dovolj za neodvisno obravnavo. Vendar pa je smisel naloge usmerjen predvsem v raziskovanje in preučevanje procesov, ki vodijo posameznika k postopni osvoboditvi od družbenih iluzij in lastnih notranjih omejitev. Vsak izmed procesov je povsem samostojen, vendar pa sam po sebi ni dovolj. Ni dovolj samo poznavanje družbene strukture in njenih omejitev, potrebno je poznavanje tudi lastnega notranjega sveta in obratno. Omejenost samo na eno področje sicer lahko pomaga posamezniku, da lažje razume ustroj delovanja družbe in svoj odnos do nje ali da razreši svoje nezavedne travme in čustvene stiske, vendar istočasno razumevanje mehanizmov na nivoju družbe in notranjega sveta posameznika prinaša človekovo celoto v zavedanju in, če so volja, pogum, vztrajnost ter zavest dovolj močni, tudi v preseganju vzajemnih omejitev na obeh ravneh. Prav zato sta raziskovalni vprašanji med seboj bolj povezani, kot se zdi na prvi pogled.

Razumevanje osnovnih izhodišč raziskovalnih vprašanj je zelo relevantno, da lahko prek njih izpeljemo pomembnost preseganja teoretičnih postavk. Tako je naloga razdeljena na dva dela; prvi del je teoretični, drugi empirični. Za oblikovanje teoretičnega izhodišča sem se osredotočila na analizo in interpretacijo sekundarnih virov. Pri izbiri relevantne literature mi je bilo poleg ustreznih teoretičnih izhodišč odločilno merilo pristnost avtorjevega pisanja. Gre za subjektivno merilo, ki relevantna teoretična dela dopolnjuje skozi izkušnjsko pristnost avtorja. Vsak tekst, članek ali knjiga odraža avtorjevo razumsko teoretično znanje in tudi domet njegovega izkustvenega dožemanja vsebine, o kateri piše. Teoretično znanje brez avtorjevega izkustvenega védenja ostaja na ravni razuma, intelektualne interpretacije in kot tako nedosegljivo bralčevemu izkustvenemu doživljanju. To je še posebej pomembno zato, ker se raziskovalno področje dotika globljih notranjih plasti posameznika, ki delujejo na ravni izkustvenega védenja. V nalogi so uporabljeni tudi nekateri drugi relevantni viri, ki sicer ne zadoščajo subjektivnemu merilu izkustvenega védenja avtorja, prinašajo pa ustrezno teoretično podlago, utemeljeno na empiričnih raziskavah, ali dodano vrednost že navedenim teoretičnim izhodiščem. Takšen nabor literature v celoti ustreza metodološkim zahtevam, prinaša pa dodaten poudarek na avtorjevem subjektivnem izkustvenem védenju. Na to je opozoril že Fromm, ki je odkril, da večina ljudi ne opaža razlike med pristnim in lažnim

pisanjem, saj so večinoma razumsko usmerjeni. »Ljudje berejo in poslušajo samo besede in miselne pojme, ne prisluhnejo pa s *tretjim ušesom* dokazom o avtorjevi ali govornikovi verodostojnosti in pristnosti.« (Fromm 2003, 23)

Za empiričen del sem podatke pridobila prek usmerjenih poglobljenih intervjujev. Kandidate za intervjuje sem izbrala iz stanja notranje tišine na podlagi petletnega opazovanja z udeležbo, vsi pa ustrezajo zastavljenim merilom. Intervjuvanci so specifični posamezniki, ki v večji ali manjši meri posedujejo izkustveno védenje, ki je odločilno za vsebino naloge. Ključno merilo je bilo, da vsaj sedem let izkustveno zavestno raziskujejo vsebino obeh raziskovalnih vprašanj in imajo notranji gon ter voljo po preseganju družbenih iluzij in lastnih notranjih omejitev.

Cilj empirične raziskave je ugotoviti, kakšne načine in procese za preseganje omejujočih mehanizmov na nivoju družbe in posameznikovega notranjega sveta le-ti uporabljajo. Zato so rezultati raziskave predvideni kot oris procesa, temelječega na osebnih izkušnjah posameznikov, ki so sodelovali v intervjujih. S pridobljenimi odgovori sem oblikovala zaključeno celoto, ki teoretična izhodišča dopolnjuje z izkustvenim védenjem posameznikov, ki se že več let izkustveno ukvarjajo z obema raziskovalnima vprašanjema.

3 DRUŽBA IN PROCES INDIVIDUACIJE

Smisel življenja vidim kot ta semena v sebi,
ki te silijo razvijati svoj višji jaz, ta pametni del v sebi.

Smisel je razviti vsa semena, ki si jih prinesel.

Mia

Jung (2003) se je temeljito lotil procesa individuacije posameznika kot procesa samospoznavanja, ki v osnovi pomeni *postajati to, kar si*, in predstavlja eno od poglobljenejših nalog v posameznikovem življenju. »Spremembe pod vplivom procesa individualizacije doživi samo tisti, ki je izkusil dolgotrajno, a za integracijo nezavednega neizogibno soočenje z nezavednimi osebnostnimi komponentami.« (Jung 1995, 170). Na to se navezuje von Franzova (2003, 220–221), ki meni, da je uresničitev psihološke zrelosti naloga vsakega posameznika, ki pa je čedalje težja danes, ko človekovo individualnost ogroža vsesplošen konformizem. To do neke mere pojasnjuje, zakaj človek dolžnosti, ki spremlja proces individuacije, pogosto ne bo občutil kot blagoslov, temveč kot breme. Če bo človek želel ubogati gon po individuaciji, velikokrat ne bo mogel delati, kar si želi. Prav tako ne bo mogel početi, kar od njega pričakujejo drugi. Zato da bi našel sebe, se bo moral ločiti od svoje skupine: družine, partnerja ali drugih bližnjih ljudi. Vendar pa posameznik, ki preučuje svoje nezavedno dalj časa, spozna, da se le-to pogosto nanaša na njegove stvarne odnose z drugimi ljudmi (Jung 2003). »Brezpogojna predanost lastnemu procesu individuacije potemtakem vodi tudi v najboljšo možno družbeno prilagoditev. Pri tem se fanatična politična dejavnost z individuacijo ne zdi prav združljiva.« (von Franz 2003, 224–225) Tudi Beck (Beck in Beck-Gernsheim 1996, 817) opozarja, da individuacija posameznika ne pomeni samo dezintegracijo prej obstoječih družbenih oblik, kot so razred, socialni status, spolne vloge, družina, sosedstvo itd., temveč gre v prvi vrsti za posameznikovo notranjo individuacijo.

Proces individuacije pa je lahko mišljen tudi kot zunanji dejavnik, kot sile kapitalističnega sistema, ki posameznika silijo, da sprejme odgovornost za svoja dejanja, da poskrbi sam zase. V tem smislu je individuacija družbeno stanje, do katerega ni prišlo po svobodni volji posameznikov, temveč so ljudje »obsojeni na individuacijo«. (Sartre v Beck in Beck-Gernsheim 1996, 819) Istočasno pa individuacija posameznika napoveduje konec fiksnih, vnaprej definiranih, imaginarnih podob človeka. Človeško bitje postane izbira med možnostmi, *homo optionis*. Življenje, smrt, spol, identiteta, religija, poroka, starševstvo,

družbene vezi – o vsem se je sedaj treba odločati, vse tja do najmanjših podrobnosti (Beck in Beck-Gernsheim 1996, 821). Ravno izbira je po Frommu edina resničnost v smislu dejanj osvobajanja samega sebe, ki se kaže skozi proces odločanja za vsako najmanjše dejanje. »Svoboda ni nikakršen konstanten prilastek, ki ga je mogoče imeti ali ne imeti. Vsak korak v življenju, ki poveča zaupanje v samega sebe, v mojo celovitost, moj pogum, hkrati krepi mojo sposobnost za izbor zaželene alternative, vse dokler zame ne postane težje odločiti se za napačno kot pa za pravilno dejanje. Po drugi strani pa me vsako dejanje vdaje in strahopetnosti oslabi, odpre več možnosti za vdajo, vse dokler nisem več svoboden.« (Fromm 1987, 124) Tako je življenje pod pogoji radikalne demokracije, za katero pa postajajo stari koncepti in formule delovanja povsem nezadostni. Beck (Beck in Beck-Gernsheim 2002, 28–29) ugotavlja, da so posamezniki bolj prilagojeni na prihodnost kot državne institucije in politične organizacije ter njihovi predstavniki. Naslednji korak je le še odtegnitev posameznikovega soglasja institucionalnim elitam in posledice so jasne: »Politični sistem se zamaje in občasno se lahko razkrije, da so stranke in institucionalne elite jezdecji brez konj.« (Beck in Beck-Gernsheim 1996, 829) Kako se lahko posameznik začne zavedati lastnega procesa individuacije, če je vsak trenutek življenja okupiran z nezavednim delovanjem ideologije, izpolnjevanjem zahtev družbenih norm in pričakovanji okolice, ki so ponotranjena v njem? Družbeno delovanje temelji na posplošenih rutinah, ki ga predpisujejo. Posameznikovo mišljenje in delovanje v osnovi oblikuje nekaj, česar se komajda ali pa sploh ne zaveda. Ponotranjene ali polzavedne rutine posameznikom prinašajo olajšanje in predvsem pozabo. Ravno ta nivo *nezavednih kolektivnih habitualizacij zadev* (Beck in Beck-Gernsheim 1996), ki jih ljudje jemljejo za dane, se danes razkraja v različne možnosti, ki jih prinaša "prisilna individuacija". Po drugi strani pa naj bi imele rutine, ponavljajoča delovanja posameznika v različnih situacijah in okoljih, razbremenilno funkcijo, ki posameznika zazibljejo v varno *cono udobja*. Ansgar Weymann govori »o naporih posameznikov, da bi pobegnili tiraniji možnosti. Preobremenjeni posameznik išče, najde in ustvarja neskončno vrsto avtoritet, ki posegajo v družbeno in psihično življenje in ki ga odrešujejo vprašanja: "Kaj sem in kaj želim?" in tako zmanjšujejo njegov strah pred svobodo«. (Weymann v Beck in Beck-Gernsheim 1996, 823) In kot odgovor pred neskončnimi možnostmi svobode »je ustvarjen trg za tovarne odgovorov, psiho-boom, svetovalno literaturo – to mešanico ezoteričnega kulta, prvinskega krika, misticizma, joge in Freuda«. (Beck in Beck-Gernsheim 1996, 823) Goljevščkova (1992, 14) meni, da ravno ta psihotrg ponuja najrazličnejše nadomestke za neobvladljivo sodobno življenje, kjer posameznik iz ponudbe izbira tisto, kar naj bi mu pomagalo živeti, da se bo lahko čim prej čim bolj učinkovito ponovno znašel v

krogu kapitalistično-potrošniške družbe. Posameznik poskuša pomanjkanje smisla življenja in izkustveno praznino zapolniti tudi drugače: z ekstremnimi adrenalinskimi športi, tveganimi potovanji in ne nazadnje tudi z novodobno mistiko. »V novodobniških mističnih praksah lahko sodobni posameznik na svojevrsten način izživi svoje potrebe po soočenju z norostjo, smrtjo, boleznijo in po drugih izkustvih na skrajnih mejah psihofizične eksistence.« (Ban 2008, 145–146).

»Vsa vprašanja, ki se pojavljajo, zadevajo jedro obstoja posameznika. Vprašanja, ki so izginila skupaj z bogom, so ponovno v središču življenja.« (Beck in Beck-Gernsheim 1996, 823) Vprašanjem in odločitvam, ki spremljajo eksistenco posameznika, ni več mogoče ubežati, vendar pa je odločitev za vsak korak, ki vodi v svobodo posameznika, vedno tvegan, saj z njim zapušča področje znanega, varnega. Ne glede na vse pa tveganje s seboj nosi občutek živosti, življenja. Da bi tveganja sploh zaznali kot tveganja in jih naredili za referenčno točko lastnega mišljenja in delovanja, potrebujemo idejo »izkustvene logike« (Beck 2001, 87–88), občutek drznosti in pogum, da začnemo življenje živeti brez interpelacije družbenih ideologij in lastnih notranjih omejitev. »Danes ni več mogoče zanikati, da hrup v ozadju postaja osrednji problem. Referenčni okvir institucionalizirane državne politike in administracije na eni strani in na drugi strani referenčni okvir posameznikov se ločujeta. Odpira se razkol med podobami družbe, ki prevladujejo v politiki in institucijah, in tistimi, ki izhajajo iz situacij posameznikov, ki se borijo za sebi primerne načine življenja.« (Beck in Beck-Gernsheim 1996, 832)

»Če človek v svojem življenju ne vidi več nobenega smisla, je čisto vseeno, ali propade v komunističnem ali kapitalističnem režimu. Kadar pa zna svojo svobodo smiselno uporabiti, je pomembno, da je svoboden. Ni pomembnejše stvari za posameznika, kot je najti notranji smisel življenja, zato moramo procesu individuacije dati prednost.« (von Franz 2003, 226) Tako bi morala biti glavna naloga družbe ustvarjanje ustreznih razmer za individuacijo posameznika, za izražanje vseh njegovih potencialov in ustvarjalnosti. Pri tem naj bi bilo glavno vodilo družbe, »da sta razvoj in rast slehernega posameznika cilj vseh družbenih in političnih dejavnosti, da je človek smoter in cilj, ne pa sredstvo za kogar koli ali kar koli, razen zase. Dejavnostna usmeritev posameznika je temelj svobode, kreposti in sreče.« (Fromm 2002, 170)

4 DRUŽBENI MEHANIZMI IN IDEOLOGIJA

In bolj ko sem se začela zavedati sebe, bolj sem se tudi zavedala,
kje živim po nekih normah, pravilih, po pričakovanjih staršev,
po priučenih stvareh, za katere sem mislila, da so mi všeč,
ampak v resnici sem bila samo naučena, da so mi bile všeč.

Klara

Za človeka so značilni naučeni vzorci vedenja, ki se jih je naučil skozi kulturo družbe, v kateri živi. Prepletenost posameznika z družbo je tolikšna, da jo posameznik dojema kot povsem samoumevno, se je ne zaveda in o njej ne dvomi. Posamezna družba in njena kultura posameznika tako uklešči vase, da skoraj ne obstaja možnost zavedanja posameznika o njegovem delovanju znotraj nje in v celoti vpliva na njegovo življenje. Da bi družba lahko učinkovito delovala, morajo biti *navodila za življenje* enotna in skupna vsem članom družbe. Kultura določene družbe določa, kako posamezniki v njej razmišljajo in čutijo: usmerja njihovo delovanje in določa njihov pogled na življenje. Haralambos (2001, 11–12) meni, da je posameznikov način življenja pogojen s socializacijo človeka v določeno kulturo, z zbirko idej in navad, ki se prenašajo iz generacije v generacijo, in opredeljuje sprejete načine vedenja posameznikov. V procesih socializacije se torej posameznik vključuje v družbeni svet, nauči se prevzemati in opravljati vloge, značilne za določeno družbo, oblikuje specifične načine govora in komunikacije, mišljenja, vrednotenja in čutenja.

Poznavanje družbenih zakonitosti in delovanja celotne strukture, v katero je posameznik vpet, je potrebno ne samo z raziskovalnega, družboslovnopojasnjevalnega vidika, ampak zato, da lahko posameznik prepozna svojo vpetost v mehanizme, ki ga silijo v družbeno sprejemljivo oziroma normalno vedenje. Nekatere znanstvene teorije z različnih vidikov opredeljujejo in raziskujejo družbo kot celoto, njene sestavne dele, načine funkcioniranja ter odnose znotraj posameznih družbenih elementov. Posvečajo se konceptu družbe kot osnovnega izhodišča, opisujejo medsebojne vplive med posameznikom in družbo, ne prinašajo pa celovitih odgovorov, kako preseči družbene zakonitosti, ki jih v sebi nosi vsak posameznik. Ravno zaradi vpetosti raziskovalca v vsakokratno obstoječ družbeni sistem in njegovo ideologijo, ki že v svoji osnovni zakonitosti teži k ohranjanju obstoja in reprodukcije že uveljavljenih družbenih mehanizmov, ni jasnih odgovorov na to vprašanje. Razumevanje, kakšen vpliv imajo družbeni mehanizmi in interpelacija ideologije, v katero so vpeti posamezniki v nalogi, služi kot izhodišče za prepoznavanje lastne ujetosti v družbeno iluzijo.

4.1 Marxov pogled na družbene mehanizme

Karl Marx je skupaj s Friedrichom Engelsom v 19. stoletju podal zgodovinski pregled razvoja družbe, ki ga določa kapital oziroma lastnina proizvodnih sredstev. Kljub temu da je Marxova osnova ekonomski pogled na družbo, se je zavedal, da »s tem ko ljudje razvijajo svoje proizvodne sile, tj. da živé, razvijajo med seboj določene odnose in da se značaj teh odnosov nujno spreminja skupno s preobražanjem in rastjo teh proizvodnih sil. Ekonomske kategorije so samo abstrakcije teh stvarnih odnosov in so resnica samo toliko, kolikor ti odnosi obstajajo«. (Marx 1951, 576) Zagovarjal je idejo, da skoraj vse zgodovinske družbe vsebujejo temeljna protislovja in da konflikta med interesi kapitala in dela ni mogoče razrešiti v okviru kapitalističnega sistema. Vse dokler posameznik gleda na sebe in svet skozi prizmo *imeti*, lahko sklepamo, kako kapital in iz njega izhajajoča sredstva določajo odnose znotraj družbe. Kljub zgodovinskemu spreminjanju proizvodnih sil se temeljno izhodišče družbe do danes ni spremenilo. Marxova dela odražajo njegov uporniško-revolucionarni duh, ki kot »edino možnost spremembe družbe vidi v političnem delovanju in revoluciji zatiranega delovnega razreda tj. proletariata napram vladajočemu razredu«. (Prav tam, 583). Njegova rešitev izstopa iz določene družbene strukture, je sicer nasilna, vendar le začasno, saj je » sama diktatura proletariata prehod k odpravi vseh razredov in k brezrazredni družbi«. (Prav tam) Nasilna rešitev skozi revolucijo je zapisana v *Manifestu komunistične partije*, kjer »komunisti odkrito izjavljajo, da se dajo njihovi cilji doseči le z nasilnim prevratom vsega dosedanjega družbenega reda [...] Proletarci nimajo v njej nič izgubiti razen svojih verig. Pridobe pa si lahko ves svet«. (Marx in Engels 1950, 56) O razpadu in nepotrebnosti države kot posledice izginotja razrednega konflikta je pisal Engels: »Kakor hitro ni nobenega razreda več, ki bi ga bilo potrebno zatirati [...] so odpravljeni tudi iz tega izvirajoči spori in nasilja, ni ničesar več, kar bi bilo potrebno zatirati, ni ničesar za kar bi bila potrebna posebna sila za zatiranje, država. Prvo dejanje, s katerim bo država v resnici nastopila kot predstavnik vse družbe, bo hkrati njeno zadnje samostojno dejanje kot države [...] Država se ne odpravlja, država odmre«. (Engels 1951a, 187) V tem smislu delavci prevzamejo oblast in kapitalistično lastnino in jo spremenijo v državno lastnino, ki postopoma postane skupna lastnina vseh. V takšni družbi tudi država ni več potrebna, saj »državna oblast ni nič drugega kot organizacija, katero so si ustvarili vladajoči razredi za zaščito svojih privilegijev. Odpravite kapital, to je prilaščanje vseh proizvodnih sredstev v rokah nekaj malo ljudi, in država bo propadla sama od sebe«. (Marx 1951, 602)

Kakšno rešitev osvoboditve posameznika prinaša revolucija, za katero je značilno, "da žre svoje otroke", se je pokazalo skozi zgodovino. Rešitev, ki jo je Marx videl v komunističnem sistemu, se ni pokazala za uspešno, saj ni upoštevala "človeškega faktorja" delovanja človekovega nezavednega. Oblika proizvodjalnih sil in drug družben sistem nista tisto, kar določa razrešitev družbenih konfliktov in spremembo razporeditve kapitala v družbi. Poudarek je treba dati na posameznika in njegovo zavedanje o svojem odnosu do proizvodjalnih sil in kapitala – ekonomskega ali družbenega. Ekonomski kapital se namreč po Bourdieu (2003, 99–103) povezuje s pojmom družbenega kapitala, ki določa načelo družbenih učinkov, ki so še zlasti vidni v tistih primerih, ko imajo razni posamezniki neenak donos kapitala (ekonomskega ali kulturnega). Pri tem pa donos v glavnem ustreza temu, koliko lahko kot zastopniki mobilizirajo kapital določene skupine. Viri so povezani s pripadnostjo skupini (družini, klubom, šolam), ki jih združujejo stalne in koristne vezi. Mreža zvez ni naravno dejstvo, temveč je proizvod vzpostavljenega in ohranjevalnega dela, ki je nujno za produkcijo in reprodukcijo trajnih in koristnih zvez, ki prinašajo materialni ali družbeni dobiček, in temeljijo na posameznikovem preračunavanju in pohlepu po *imeti*. Poleg tega sta Marx in Engels (Engels 1951b) s preučevanjem človeške zgodovine ugotovila tudi, da je prvotna oblika kapitalističnih in izkoriščevalskih odnosov nastala z razvojem moderne patriarhalne družine, ki jo določa dedovanje po očetovem pravu in že vsebuje vsa nasprotja, ki se pozneje na široko razvijejo v družbi in državi. S tem sta nakazala potrebo po dvojnem zavedanju – opazovanje in preseganje posameznikovih osebnih in družbenih mehanizmov; prvotno razreševanje posameznikovih notranjih konfliktov nastalih znotraj družine v procesu primarne socializacije ter posledično zavedanje in preseganje družbeno strukturiranih mehanizmov v nadaljnjih procesih socializacije. Marx se je delno zavedal pomena zavedanja posameznika, vendar je njegovo pojmovanje ostajalo zgolj na deklarativni ravni: »Socialna zgodovina ljudi je vedno zgolj zgodovina njihovega individualnega razvoja, če se ljudje tega zavedajo ali ne. Njih materialni odnosi tvorijo osnovo vseh odnosov. Ti materialni odnosi so samo nujne oblike, v katerih se vrši njihova materialna in individualna dejavnost.« (Marx 1951, 571)

4.2 Lažna zavest družbe – ideologija

Marx je uporabil še eno pomembno izhodišče, ki dodatno osvetljuje, kakšen napor posameznika je potreben za zavedanje o subtilnih družbenih mehanizmih, ki ga vodijo. Gre za

pojavnost ideologije, ki na ravni vrednosti in verovanj tvori družbene in politične odnose v službi vladajočega razreda oziroma elite. »Mar je potrebna posebna modrost, da bi razumeli, da se z življenjskimi razmerami ljudi, z njihovimi družbenimi odnosi, z njihovo družbeno bitjo spreminjajo tudi njihove ideje, nazori in pojmi, skratka, tudi njihova zavest? Kaj dokazuje zgodovina idej drugega kakor to, da so vladajoče ideje neke dobe vselej le ideje vladajočega razreda.« (Marx in Engels 1950, 39) Člani vladajočega razreda vladajo tudi kot misleci, proizvajalci idej, ki opravičujejo njihov položaj in privilegije ter prikrivajo temelje izkoriščanja in zatiranja, na katerih sloni njihova dominacija. V fevdalizmu sta bila ta dva dominantna koncepta *čast in lojalnost*, v kapitalizmu pa *enakost in svoboda*. Enakost in svoboda sta v resnici iluziji, saj delavci niso svobodni, ker so prisiljeni delati za kapitaliste, da bi preživel. »Vladajoči razred je [...] na mesto izkoriščanja, prikritega z religioznimi in političnimi iluzijami, postavil odkrito, nesramno, neposredno, golo izkoriščanje« (prav tam, 21) in ga zakril z idejo enakih pravic za vse in navidezne svobode. Marx govori o dominantnih idejah vsake dobe kot o *ideologiji vladajočega razreda* (Haralambos 2001, 19). Ideologija je popačenje realnosti, napačna slika družbe, ki zaslepi člane družbe tako, da ne vidijo realnih družbenih razmerji in odnosov. Posledica tega je, da sprejemajo svoj položaj kot naraven in normalen, pravilen in primeren. Tako je zgrajena *napačna zavest* o realnosti, ki pomaga vzdrževati obstoječ družbeni sistem. Marx operira z izrazom *zavest* na ravni družbe, kjer je ideologija vladajoče elite tista, ki posamezniku ponudi interpretacijo njegove vloge v družbi. Na posamezniku je, da začne vključevati *zavest o sebi* in svojem položaju v družbi, brez interpelacije ideologije. Takšen vidik družbe zahteva aktiviranje posameznika na drugačen način in tudi Marx, sicer ujet v duhu časa, v katerem je živel, se je zavedal vzajemne soodvisnosti, ki jo je treba preseči: »Interesi kapitala in interesi delavcev so isti [...] kapital in mezdno delo sta dve strani enega in istega odnosa. Drug drugemu sta pogoj, kakor sta si oderuh in razsipnik drug drugemu pogoj.« (Marx 1950, 96)

4.3 Moč ideologije

Marx operira z izrazom *lažna zavest* na ravni družbe, kjer je ideologija vladajoče elite tista, ki posamezniku ponudi interpretacijo njegove vloge v družbi. Podrobnejše je ideologijo opredelil Althusser (2000) z definicijo ideoloških aparatov države, ki želijo ohranjati obstoječa razmerja in posegajo v *privatno sfero* posameznika. Obstoj ideološkega aparata, ki teži k reprodukciji državnih, religioznih, moralnih, pravnih, šolskih, informacijskih, kulturnih,

družinskih in drugih razmerij, nakazuje moč ideološke *lažne zavesti* v posamezniku in družbi. »Ideologija je prevara, prav kolikor je najprej samo-prevara, ta samo-prevara pa nečemu rabi. Konstitutivna je za neko ideološko skupnost, je operacija, ki jo na sebi izvrši sleherni posameznik, kolikor tej skupnosti pripada«. (Skušek-Močnik 1980, 21) Družba vedno teži k reprodukciji obstoječega stanja in obstoječih družbenih razmerji. Althusser (1980a, 42–43) meni, da se že v družini in šoli naučimo pravil lepega vedenja oziroma ustreznega obnašanja, po katerem se morajo glede na svoj položaj ravnati vsi: pravila morale, pravila državljske zavesti in poklicne vesti, torej "pravil" pokorščine in ureditve, ki jo vzdržuje določena družba, s tem pa se reproducirajo tudi obstoječa *produkcijska razmerja*. Z drugimi besedami, ideološki aparati države: družinski, šolski, verski, pravni, politični (različne oblike političnega sistema), sindikalni, informacijski (mediji), kulturni (književnost, umetnost, šport; sem spada tudi cenzura), vojska, policija ... učijo "spretnosti" v oblikah, ki zagotavljajo *podrejanje vladajoči ideologiji* ali pa *obvladovanje njene prakse* (prav tam, 51). Če se osredotočimo na posameznika, delovanje pomeni vplivanje na svoje okolje, struktura pa ne pomeni samo materialne pogoje, temveč »tudi zavest, ideje in kulturo. Diskurzi in ideje prav tako neposredno pogojujejo in vplivajo na delovanje posameznikov. Tako že način, na katerega posameznik diskurzivno konstruira dogodke, vpliva na njegove možnosti in delovanje«. (Lukšič 2009, 550)

Za lažjo predstavo, na kakšen način deluje ideologija, se je treba zavedati, da je »ideologija sistem, ki ima svojo lastno logiko in strogost predstav (podob, mitov, idej ali pojmov), ki obstoji v neki družbi in igra v njej neko zgodovinsko vlogo« (Althusser 1980b, 317–318) in je kot taka organski del sleherne družbene totalnosti. Vse kaže, da človeške družbe ne morejo preživeti brez teh specifičnih formacij, teh sistemov predstav, ki jim pravimo ideologije. Ideologija torej ni zabloda ali naključen izrastek – je struktura, ki je bistvenega pomena za življenje družb. Po Althusserju (prav tam, 319) pa nam že samo to, da ideologija obstoji in da priznamo, da je nujna, omogoči, da delujemo nanjo in jo spremenimo v instrument reflektiranega delovanja. Marx ideologijo razume kot čisto iluzijo, čiste sanje, lažno zavest; vsa njena realnost je zunaj nje same. Ideologijo torej vidi kot *imaginarno konstrukcijo* (Althusser 1980a, 63). Ljudje si znotraj ideologije ne predstavljajo svojih realnih eksistenčnih pogojev, svojega realnega sveta, saj je »ideologija predstava imaginarnega razmerja med posamezniki in njihovimi realnimi eksistenčnimi pogoji«. (Althusser 2000, 87) To razmerje je v središču vsake imaginarne predstave realnega sveta. Imaginarna narava tega razmerja je opora vsej imaginarni deformaciji, ki jo je mogoče opaziti v vsaki ideologiji. Ideologija vselej

obstaja v nekem aparatu, v praksi ali praksah tega aparata. Ta eksistenca je materialna; *ideologija pa je imaginarno razmerje do realnih razmerij* (Althusser 1980a, 69). Nezavedno je večno – nima zgodovine. In ravno tako kot je za Althusserja večna ideologija, je za Freuda večno nezavedno. Vprašanje, ki ga je zastavil že Althusser (prav tam, 66), je, zakaj imajo ljudje potrebo po tej *imaginarni transpoziciji* svojih *realnih eksistenčnih pogojev*, od kod potreba ljudi po tem, da si predstavljajo svoje realne eksistenčne pogoje. Struktura vsake ideologije je podvojeno spekularna, to po Althusserju (prav tam, 80–81) pomeni, da je vsaka ideologija osredinjena v odnosu do Subjekta (Drugi) in da ta Subjekt okoli sebe interpelira posameznike v subjekte tako, da ta ideologija podreja subjekte Subjektu, a jim hkrati daje jamstvo, da gre prav zanje – poudarja njihovo edinstvenost, smisel. Podvojena spekularna struktura ideologije zagotavlja hkrati:

- interpelacijo posameznikov v subjekte,
- njihovo podrejanje Subjektu,
- vzajemno prepoznavanje med subjekti in Subjektom ter subjektovo prepoznavanje samega sebe ter
- popolno jamstvo, da je tako prav in da bo vse dobro, seveda s pogojem, da subjekti prepoznavajo, kaj so, in da se temu ustrezno vedejo.

Subjekti, ujeti v sistemu interpelacije v subjekte, podrejanja Subjektu, vsesplošnega prepoznavanja in popolnega jamstva "varnosti", v veliki večini *funkcionirajo kar sami*. Izjema so "slabi posamezniki", ki kdaj pa kdaj izzovejo ta ali oni oddelek v represivnem aparatu države (policija, vojska), da intervenira. Velika večina (dobrih) subjektov pa dobro funkcionira *kar sama*, se pravi z ideologijo. Vključujejo se v prakse, ki jih obvladujejo ideološki aparati, prepoznavajo in priznavajo obstoječe stanje, to je, *da je res tako in nič drugače*, da je treba ubogati boga, vest, državo, duhovnika, šefa ... (prav tam, 81). Vendar pa je značilnost ideologije ta, da je osredinjena – celo kadar ni nikjer opaziti nobenega zastopnika Subjekta, ki bi jo osrediščal (Lešnik 1997, 84). Torej subjekti *funkcionirajo kar sami*; so avtorji svojih dejanj, »seveda v okviru podrejenega bitja, podložnega višji avtoriteti, so torej bitje, ki ni v ničemer svobodno, razen v tem, da svobodno sprejme svojo podrejenost«. (Althusser 1980a, 81) »Posameznik je interpeliran v (svoboden) subjekt, da se lahko (svobodno) podredi ukazom Subjekta, da lahko torej (svobodno) sprejme svojo podrejenost, da potemtakem lahko *kar sam realizira* postopke in dejanja svoje podrejenosti. Subjekti obstajajo samo skozi podrejanje in za podrejanje.« (Prav tam, 81–82)

4.4 Nezavedno delovanje ideologije

Ideologija se po Althusserju (1980a, 75–76) materializira prek različnih ideoloških aparatov, deluje pa tako, da s pomočjo zelo natančne operacije – interpelacije (naslovitev), novači subjekte med posamezniki ali pa te posameznike spreminja v subjekte. Ko posameznik prepozna, da je bil naslovljen in da je ta interpelacija veljala prav njemu, postane subjekt. Naslovitev skorajda nikoli ne zgreši svojega naslova. Obstoj ideologije in interpelacija v subjekte je ena sama in ista stvar, saj so posamezniki vselej-že subjekti. Althusser (prav tam, 71–72) tudi meni, da je eksistenca idej v subjektovem verovanju materialna, s tem da so ideje materialna dejanja, vključena v materialne prakse, ki jih urejajo sami materialni rituali, te pa določa materialni ideološki aparat, iz katerega izvirajo ideje tega subjekta. Ideje izginejo, ker se je njihov obstoj vpisal v dejanja praks, urejenih z rituali. Ideologija, ki obstoji v nekem ideološkem aparatu in predpisuje materialne prakse, ki obstajajo v materialnih dejanjih subjekta. Tako se zgodi, da ideologija na nezavedni ravni interpelira (konstituirala) posameznike v subjekte oziroma ideologija naslavlja posameznike kot subjekte znotraj družbenega sistema, v katerem živi. Althusser tudi jasno opozori,

[...] da smo mi, vi in jaz, vselej že subjekti in se kot taki nenehno udeležujemo ritualov ideološkega prepoznavanja, ki nam jamčijo, da smo zares konkretni, individualni, nezamenljivi in (seveda) nenadomestljivi subjekti ... Tudi to, da priznamo, da smo subjekti, in da se udeležujemo ritualnih praks najbolj elementarnega vsakdanjega življenja (stisk roke, ime s katerim vas ljudje prepoznavajo kot enkratni subjekt, specifične kretnje pri verskih obredih ...) – to prepoznavanje nam daje samozavest o naši neprestani praksi ideološkega prepoznavanja, ne pa spoznanja o mehanizmu tega prepoznavanja. (Prav tam, 74–75)

Althusser (prav tam, 76) nadaljuje, da je videti, kot da se tisto, kar se v resnici dogaja v ideologiji, dogaja zunaj nje. Zato tisti, ki so v ideologiji, že po definiciji menijo zase, da so zunaj ideologije. Prav dobro vemo, da obtožba, češ da je nekdo v ideologiji, velja samo za druge in nikoli za nas. Vse to nas pripelje do sklepa, da ideologija (zase) nima zunanosti, hkrati pa ni nič drugega kot zunanost. »Sleherna družba neizogibno potrebuje ideologijo (kot sistem množičnih predstav) za to, da se ljudje oblikujejo, preoblikujejo in tako usposobijo, da ustrezajo zahtevam svojih eksistenčnih pogojev.« (Althusser 1980b, 321) In »ljudje, ki uporabljajo neko ideologijo kot čisto sredstvo za delovanje, kot orodje, se ujamejo vanjo, ideologija jih zadene prav v trenutku, ko jo uporabijo in ko si domišljajo, da so njeni

brezprizivni gospodarji«. (Althusser 1980b, 320) Ideologija je globoko nezavedna, celo tedaj, ko nastopa v reflektirani obliki. Ideologija je res sistem predstav: vendar nimajo te predstave večji del nič opraviti z zavestjo: večji del so to podobe, včasih pojmi, veliki večini ljudi pa se vsiljujejo predvsem kot strukture, ne da bi šle skozi njihovo zavest. So zaznani-sprejeti-podrejeni kulturni predmeti in delujejo na ljudi funkcionalno skozi nekakšen proces, ki jim uhaja. Ljudje živijo svojo ideologijo: nikakor ne kot obliko zavesti, marveč kot predmet svojega sveta – kot sam svoj svet. Živijo svoja dejanja, ki jih v skladu s klasično tradicijo navadno povezujemo s svobodo in "zavestjo", v ideologiji, prek ideologije in skozi ideologijo; skratka to razmerje je sama ideologija. V tem smislu pravi Marx (Marx v Althusser 1980b, 319), da se v ideologiji ljudje "zavejo" svojega mesta v svetu in zgodovini: prav sredi tega ideološkega nezavednega ljudi modificirajo svoja doživeta razmerja do sveta in dosega to novo posebno obliko nezavedanja, ki ji pravimo "zavest". Največji problem ideologije je v tem, da se »prikrade v vse človekove dejavnosti, da je identična s samim doživljanjem človeške eksistence«. (Althusser 1980c, 324) Iz tega izhaja tudi, da je splošno in regularno načelo vsake prakse, da so (samo) določena dejanja v njenem okviru "pravilna". Lešnik (1997, 33) iz tega izpelje, da vsaka praksa nujno reproducira nekatere praktične vrednosti (v obliki kriterijev in modela "pravilne prakse"), ki to prakso poenotijo, prav s tem učinkom poenotenja pa se v njej realizira vladajoča ideologija. To pomeni, da *se ve, kaj je* (v ustreznih okoliščinah, s stališča te prakse) *prav* (napraviti, reči ...). Poenotenje, ki je indic vladajoče ideologije, je doseženo prav s prepoznavanjem in priznavanjem teh vrednosti. To pa hkrati pomeni, da "pravilna praksa" obstaja samo v ideologiji, v kateri je prepoznana kot pravilna. »Vendar pa se v tem, kar subjekt napravi, realizira razmerje s tem, kar je "prav napraviti", in ne (nujno) *to*, kar je "prav napraviti". To se pravi: kadar subjekt sam "ve, kaj je prav," gre vedno že za vednost Subjekta, interpelacijo ideologije.« (Prav tam, 44) Po Althusserju (1980b, 320) ideologija zadeva torej doživeto razmerje ljudi do njihovega sveta. To razmerje se lahko prikaže kot "zavestno" le s pogojem, da je nezavedno. Ideologija je torej izraz razmerja ljudi do njihovega "sveta", to se pravi (naddoločena) enotnost njihovega realnega razmerja in njihovega imaginarnega razmerja do njihovih realnih eksistenčnih pogojev. V ideologiji se realno razmerje neizogibno umesti v imaginarno razmerje: razmerje, ki bolj izraža neko (konservativno, konformistično, reformistično ali revolucionarno) voljo, celo upanje ali nostalgijo, kot pa opisuje realnost. Po Pêcheuxju (1980, 111) je lastnost ideologije in nezavednega, da prikrivata svojo eksistenco v sami notranjosti svojega delovanja, tako da proizvajata tkivo »subjektivnih evidenc – tiste evidence, v katerih se subjekt konstituira«. »Nezavedna potlačitev in ideološka podrejenost sta materialno povezani, a ne pomešani.«

(Pêcheux 1980, 116) Po Urbancu (2008) pa gre za to, da ideologija kot *lažna zavest* posameznika pozicionira kot subjekta lastnih ideoloških izjav in s tem izkušenj. Posamezniki sicer verjamejo, da so sami akterji svojih izkušenj, vendar pa so te dejansko konstruirane z ideološkimi kodi.

Delovanje ideologije nasploh kot interpelacije posameznikov v subjekte realizira s pomočjo kompleksa ideoloških formacij in slehernemu subjektu dobavlja njegovo realnost kot sistem evidenc in dojetih-sprejetih-prenesenih pomenov. »Če rečemo, da jaz, to se pravi, imaginarno v subjektu (mesto, kjer se za subjekt vzpostavlja imaginarno razmerje do realnosti), ne more prepoznati svoje podrejenosti, svoje podvrženosti Drugemu, saj se ta podrejenost v subjektu udejanja prav v obliki avtonomije, potem se torej ne sklicujemo na nobeno transcendenco, ampak samo preprosto povzemamo opredelitev, ki sta jo podala Lacan in Althusser.« (Pêcheux 1980, 122) »Rekli bomo, da znamenje nezavednega kot "diskurza Drugega" označuje v subjektu dejavno navzočnost Subjekta, zaradi česar vsak subjekt funkcionira, se torej popolnoma zavestno in popolnoma svobodno odloča, razvija iniciative, za katere je "odgovoren" kot avtor svojih dejanj.« (Prav tam, 132) »Prva rešitev je v tem, da si zamislimo subjektov izhod ven iz ideologije z dejanjem, s katerim naj bi "prekoračil pregrado", da bi stopil na drugo stran, v realno, torej da bi "dosegli stvari same" onstran subjektivnosti diskurza; da razbije ogledalo subjektivnosti. To je pojmovanje subjektivne desubjektivizacije subjekta.« (Prav tam, 139) To je korak izven interpelacije ideologije.

Družba je z vsemi dejavniki socializacije in ideologijo za posameznika nujna do točke, ko lahko samostojno funkcionira na vseh nivojih. Vendar pa tisti trenutek, ko je posameznik sposoben s svojo zavestjo preseči iluzijo ideologije, družba, ki ga obkroža, družba z »lažno zavestjo«, *velika prevara* (Fromm 2003), zanj postane omejujoča. Posameznik, ki iz lažne zavesti prehaja na nivo subjektivnega zavedanja sebe in ideoloških vplivov okolja, kot samostojen subjekt začne na določeni točki družbeno pogojene konstrukte doživljati kot zaviralce svojega razvoja. »Trenutne ideologije postajajo razširjene, postajajo kulturne mafije, šole za uspavane ljudi. Ne glede na to, kako fine so njihove zapovedi, in ne glede na to, koliko se trudijo, da bi jih potrdili z osebno podkrepitvijo, se končajo s pogojevanjem naših dejanj v smeri nagrade ali kazni. In s tem, ko to delajo, izkrivljajo samo bistvo iskanja.« (Torres 2014, 103)

4.5 Preseganje družbenih mehanizmov in interpelacije ideologije

Razumevanje, kako močan vpliv imajo družbeni mehanizmi in interpelacija ideologije na posameznika, v nalogi služi kot izhodišče za prepoznavanje lastne ujetosti v iluzorične družbene konstrukte. Kompleksnost prepredenosti ideoloških iluzij je s posameznikovim subjektivnim dojemanjem svojega položaja tako velika, da jo je skorajda nemogoče izključiti. Vendar pa Žižek (2007) prek interpretacije Shakespearovega dela *Richard II.* postavi *subjektivno destitucijo* kot proces, v katerem subjekt odvrže potrebo po interpelaciji. Na točki, ko se kralj Richard II. ne more povsem in neposredno identificirati s svojo *simbolno identiteto* (simbolna identiteta, ki nam je podeljena, je rezultat načina, kako nas interpelira vladajoča ideologija), kljub zgodovinsko in družbeno določeni vlogi, vznikne njegova histerija. Histerija se pojavi, ko subjekt začne dvomiti o svoji simbolni identiteti ali pa ga ta navdaja z nelagodjem. Histerični subjekt je subjekt, čigar obstoj kot tak vključuje radikalni dvom in preizpraševanje, saj njegovo celotno bit vzdržuje negotovost glede tega, kaj je za Drugega. Posameznik prek subjektivne destitucije uteleša paradoks desubjektiviranega subjekta, katerega edina resnica in hkrati tudi edina pomiritev, ki jo lahko najde, je v sprejetju tega, da ni nič. Kaj lahko stori subjekt, ko prestopi od Drugega k sebi, ko ne išče več varnosti, gotovosti in potrditve v očeh Drugega, temveč išče brezgrajnost v svojih očeh? Kaj se zgodi, ko posameznik postane zavezan sam sebi in ne več Drugemu? Prek Beckettovih *Besedil za nič* se Žižek (prav tam) približa decentraliziranemu subjektu, ki se poskuša ponovno subjektivizirati. Na koncu dobimo subjekt brez subjektivnosti, subjekt, ki ne more z gotovostjo trditi, da so doživetja, ki jih opisuje, dejansko njegova; in kar je najbolj bistveno, dobimo subjekt, ki nima nobenega občutka za osebno zgodovino, nobenega spomina. Izbris osebne zgodovine je ključnega pomena tudi pri Castanedi (1995). »Pri tem je treba vznemiriti svoj popis idej. Pričneš s svojimi prepričanji, a prav tako uspešno bi bilo na primer, če bi naredil seznam vseh svojih odnosov in poznanstev ali najprivlačnejših delov svoje osebne zgodovine ali svojih upanj, skrbi, naklonjenosti in strahov. Pomembno je, da postaneš zavesten svojih miselnih vzorcev.« (Torres 2014, 106)

Kot osnovo za doseganje notranje tišine mi je predlagal, naj se borim proti nečemu, kar je imenoval domače stanje; to je moje članstvo v družbeni skupini. Pokazal je nanj kot na prvi korak v svobodo. Postaviti svoje odnose na preizkus pomeni vedno znova analizirati kopico stvari, ki smo jih od nekdaj dojemali kot dejstva, začevši z našo seksualno vlogo, končamo pa z našimi družinskimi obvezami in religijskimi ter državljskimi dolžnostmi, v katere smo običajno vpleteni. Namen tega ni, da bi sodili

ali si karkoli podredili, temveč da opazujemo. Opazovanje ima samo po sebi učinek na stvari. (Torres 2014, 104)

Vendar pa je osebnost običajnega človeka še vedno podvržena socializaciji in interpelaciji ideologije. Tako Torres (prav tam, 133) meni, da je človek prepričan, da je njegov obstoj pomemben in tako so njegova dejanja v službi njegove samopomembnosti, ne pa širjenju njegove zavesti. Treba se je osredotočiti na realnost, v kateri živimo, vendar na nov način. Namesto da samo zbirajo informacije, je tisto, k čemur stremijo, zbiranje osebne energije; desubjektiviran subjekt je posameznik, ki se je naučil zalezovati samega sebe in ni več obremenjen s težko podobo, s katero se hoče postavljati pred drugimi. Je nad lovцем, zato, ker se je naučil smejati samemu sebi. V razumevanju posameznikove identitete kot subjektovega dožemanja sebe in s tem posameznikove samorefleksije v očeh Drugega Torres (prav tam, 38) zaključí, »da se ravno ta identiteta hrani z našimi občutki in zajema vse od želje, da smo poleg ljudi in da nas sprejmejo, pa vse do arogance in sarkazma. Njena najpogostejša oblika je smiljenje samemu sebi, in to, da se nam smilijo drugi ljudje. Da bi se je lahko zavedali, moramo razčleniti svoja čustva na najmanjše dele in odkriti izvore, iz katerih se napajajo«. Posledica zavedanja in soočenja s fantazemskim jedrom je razkroj subjektive identitete, je korak na poti onstran interpelacije ideologije.

5 POSAMEZNIK IN NOTRANJI DIALOG

Zame je notranji dialog bolezensko stanje.

To so te spletko in intrigo uma, o čemer bi lahko govorili ure in ure.

Jernej

Na poti osvobajanja od družbenih iluzij in posledic interpelacije ideologij je treba osvetliti del *zasebnega življenja uma*, kjer posameznik vrši svoj *notranji dialog*. Archerjeva (2003, 206) meni, da obstajata dve vrsti sui generis moči: moč človeka in moč družbe. Raziskovala je, kako se skozi notranji dialog oblikujejo različne smeri posameznikovega delovanja glede na prioritete v njegovih potrebah, željah, ki so pogojene z ideološkimi kodi. To določa sposobnost posameznikove *refleksivne deliberacije* oziroma notranjega dialoga, kjer ocenjuje svoje okoliščine v luči določenih situacij, ki jih definirajo družbene omejitve in priložnosti (korenček in palica). Archerjeva se ni zadovoljila z empiričnim posploševanjem in ugotavljanjem, "kaj večina ljudi počne večino časa", ampak je želela natančneje določiti vzroke, ki oblikujejo posameznikovo naravnost do družbe. S to raziskavo, ki sicer še vedno ne odgovarja na vprašanje, kako preseči ponotranjene omejujoče družbene mehanizme, je osvetlila pomemben del zasebnega življenja uma, skozi katerega lahko posameznik prepozna svojo naravnost do družbe in prepozna vpliv ideologij na njegovo delovanje.

Izhodišče Archerjeve raziskave je *osebna identiteta* (prav tam, 120), ki jo definira posameznikova življenjska ultimativna prioriteta. Gre za to, da ima vsak posameznik specifično področje zanimanja oziroma prioriteto, ki določa njegov notranji dialog, osredotočen predvsem na to, kaj je posamezniku v življenju najbolj pomembno. Poudarila je tudi, da zasebno življenje uma velikokrat ostaja nedostopno zunanjemu okolju, saj notranji dialog ne odraža vedno zunanje manifestacije v obliki posameznikovega obnašanja ali delovanja. Zagovarja pa tezo, da je posameznik samemu sebi ključni vir samospoznavanja, četudi le v luči zadovoljitve družbenih norm. Obstoj in oblika družbe povezuje s stopnjo samospoznavanja, ki ga posamezni člen družbe premore (prav tam, 33–34).

V raziskavi je posebno pozornost namenila tudi zmožnosti posameznika, da oblikuje svoj *modus vivendi*, tj. odnos, ki omogoča sožitje med posameznikom in družbo (prav tam, 149). Z notranjim dialogom posameznik evalvira sebe, svoje okolje in vse vmesne relacije, pri tem pa se lahko zgodi, da kjerkoli v tem procesu oblikuje napačno oceno. Posameznikov notranji

dialog v prvi vrsti determinira, kako se posameznik sooča z družbenimi omejitvami in kakšno ceno je pripravljeni plačati za spremembo *statusa quo*, ki ga ohranja družbena ideologija.

Archerjeva (2003, 52) je sicer opozorila, da se notranji dialog pogosto nehote nanaša na strukturni in kulturni kontekst, v katerem posameznik živi, vendar temu ni namenila veliko pozornosti. V našem primeru pa je zavedanje o ideološki pogojenosti notranjega dialoga ključno. Tudi po Meadu je nevtralen posameznikov notranji dialog nemogoč, ker zanj ne obstaja način, v katerem je posameznik lahko istočasno subjekt in objekt. Poleg tega človekovemu *notranjemu svetu* manjka avtonomnosti v odnosu do *zunanjega sveta*. »Družba ne vtisne zgolj strukture svojega organiziranega socialnega vedenja na vse posamezne pripadnike [...], temveč jim hkrati daje tudi um kot sredstvo ali sposobnost pogovora s samim seboj s pomočjo družbenih naravnosti, ki tvorijo strukturo njegovega sebstva in utelešajo strukturo organiziranega vedenja človeške družbe.« (Mead 1997, 196) Meadov poudarek je za razumevanje močne nezavedne prepredenosti posameznika z ideološkimi kodi še kako pomemben, saj jasno opredeli idejo, da je posameznikov um, ki vrši notranji dialog, samo umeten podaljšek družbe oziroma sistema in njegovih ideologij. To v svojih delih zagovarja tudi Castaneda (2000), ki pravi, da posameznikov um skozi notranji dialog nenehno ohranja idejo sveta, kot ga posameznik pozna. Omogoča samo manjše odmike od ustaljene strukture, ki dajejo posamezniku občutek navidezne svobode, vendar pa mu notranji dialog ne omogoča preseganja te strukture v sebi in resnične svobode. Archerjevo tipologijo notranjega dialoga in naravnosti do družbe je torej treba gledati z zavedanjem tega pomembnega premisleka, saj so posamezniki, ki vršijo notranji dialog, še daleč od procesa subjektivne destitucije. Notranji dialog je le notranji podaljšek interpelacije ideologije in ne proces, ki je neodvisen od vpliva družbenih mehanizmov. Je pa opredelitev različnih vrst notranjega dialoga Archerjeve odličen prikaz, koliko različnih načinov vplivanja obstaja med posameznikovo predstavo imaginarnega razmerja med njim in njegovimi realnimi eksistenčnimi pogoji.

5.1 Oblike notranjega dialoga

Archerjeva (2003, 163–164) je ugotovila, da so različne oblike notranjega dialoga tesno povezane z glavnimi aspekti posameznikovih življenjskih prioritet ter da so posamezniki, ki so vršili specifično obliko notranjega dialoga, razvili tudi drugačen odnos do družbenih omejitev in priložnosti. Opredelila je štiri oblike notranjega dialoga, in sicer: *komunikativni*,

avtonomni, meta- ter frakcijski dialog (Archer 2003, 298). Prve tri oblike predstavljajo aktivne posameznike, ki različno prispevajo k družbeni strukturi v smislu stabilnosti ali spremembe. Ob tem pridobijo tudi določeno stopnjo samostojnosti pri izbiri, kakšno življenje želijo živeti, seveda še vedno znotraj obstoječe družbene ideologije. Posebna skupina so *frakcijski reflektivneži*, ki predstavljajo pasivno skupino posameznikov, ki imajo občutek, da svojega življenja ne upravljajo sami, ampak so tisti, ki se jim stvari v življenju pač zgodijo. Le-ti predstavljajo pasivno silo družbene stabilnosti. Kot bo razvidno v nadaljevanju, te oblike notranjega dialoga še kako potrjujejo Althusserjevo izjavo, da se »v ideologiji realno razmerje neizogibno umesti v imaginarno razmerje: razmerje, ki bolj izraža neko konservativno, konformistično, reformistično ali revolucionarno voljo, celo upanje ali nostalgijo, kot pa opisuje realnost«. (Althusser 1980, 320)

5.1.1 Komunikativni notranji dialog

Prva skupina so *komunikativni reflektivneži* (Archer 2003, 167–209), ki izvajajo notranji dialog prek *misli in govori* in za delovanje potrebujejo potrditev pomembnih drugih. Misli in govori princip reflektivne deliberacije zahteva zunanjšega sogovornika – drugega, ki dopolnjuje in zaključuje notranji dialog posameznika. Zunanji sogovornik je komplementaren, saj deluje kot zunanji podaljšek posameznikovega notranjega procesa. S komunikativnim reflektivnežem mora biti sogovornik v tesnem stiku, dobesedno mora govoriti isti jezik, ki na koncu pogovora privede do zmanjševanja pomena posameznikove ultimativne prioritete. Komunikativni reflektivnež se obrača na drugega zato, ker nima zaupanja vase in v svoj notranji dialog. Pri tem mora drugi izpolnjevati pogoj, da je zaupanja vredna oseba. In ker ta notranji dialog vključuje tudi zunanje sogovornike, to ni povsem zasebno življenje uma. Vendar pa se ravno na ta način vzpostavi *kontekstualna odvisnost*, saj je komunikativni notranji dialog odvisen od podobnih drugih (*similar others*). Komunikativni reflektivneži ostajajo globoko zakoreninjeni v svojem izvornem družbenem kontekstu in predstavljajo tiste posameznike, ki zagotavljajo reprodukcijo družbene strukture takšne, kot je. Komunikativni reflektivneži tako vplivajo na stabilnost družbene strukture, za njih pa je značilno, da ne aktivirajo družbenih omejitev. Želijo se izogniti oportunistnim stroškom oziroma ceni, ki jo zahtevajo družbene omejitve, ob tem pa tudi odklanjajo nagrade, ki so povezane s pozitivnimi priložnostmi, ki obstajajo znotraj družbenih mehanizmov. Skupina komunikativnih reflektivnežev je tista, ki je pripravljena podrediti svoje poklicne želje na račun svoje

primarne ultimativne prioritete. Tako potrdijo svojo originalno, osnovno družbeno pozicijo. Imajo intenzivne interakcije z družino in prijatelji in veliko skupnih aktivnosti, kar vpliva na njihovo odmaknjenost od zunanjih dražljajev in priložnosti. Če zunanji učinki prodrejo v njihov svet, jih sicer prepoznajo, vendar se jih bojijo. Komunikativni reflektivneži namenoma ščitijo svojo kakovost življenja v okviru privatiziranih družinskih in prijateljskih celic s samoopazovanjem in zavračanjem prevelike vpetosti v delo, kar jim v končni fazi onemogoča družbeno mobilnost. Udobno življenje, ki ga živijo posamezniki s komunikativnim notranjim dialogom, je enako škodljivo pustolovskemu izpostavljanju zunanjemu svetu kot tudi notranjemu umiku v samoto.

5.1.2 Avtonomni notranji dialog

Avtonomni reflektivneži (Archer 2003, 210–254) so posamezniki, ki samostojno izvajajo notranji dialog in sprejmejo strateško naravnost tako do družbenih omejitev kot tudi do priložnosti. Prepoznajo družbene negativnosti in se jim izogibajo, pri tem pa za svoj napredek in razvoj aktivno uporabljajo družbene priložnosti. Spreminjajo svoj družbeni položaj, v skladu s svojimi interesi pa spreminjajo tudi položaje, ki jih zasedejo. Avtonomni reflektivneži so posamezniki, ki vedo, kaj hočejo v družbi, in oblikujejo specifične projekte, da to tudi dosežejo. Pri tem aktivacija družbenih priložnosti ter izogibanje družbenim omejitvam postane zanje pomemben del reflektivne dejavnosti. Težijo k vertikalni družbeni mobilnosti in jo večinoma tudi dosežejo. Da to dosežejo, potrebujejo posebno znanje o družbi, s katerim lahko izboljšajo svojo izvorno družbeno pozicijo. Družbene omejitve in priložnosti so za avtonomnega reflektivneža nekaj samoumevnega. Avtonomni reflektivneži v notranjem dialogu predvidevajo omejitve, s katerimi se bodo srečali, in tudi priložnosti, ki jim bodo pri določeni situaciji pomagale. To ni pasivno znanje, ampak strateške informacije, ki jih s koristjo uporabljajo. Več ko imajo izkušenj, bolj v notranjem dialogu uporabljajo strategije, kako se izogniti družbenim omejitvam in kako doseči svoje cilje s pomočjo družbenih priložnosti. Postajajo strokovnjaki o delovanju družbe, vendar le v okviru lastnega znanja o družbenih močeh, ki pa je lahko tudi zmotljivo; njihove strateške ocene so vedno podvržene subjektivnemu dojetju družbe. Velikokrat se avtonomne reflektivneže dojema kot gospodarje svoje usode, vendar se velikokrat sami omejujejo, ko spoznajo, da svojih prioritet ne morejo izpeljati v okoliščinah, na katere nimajo vpliva. Ne glede na to, da so sposobni preseči tudi svoja pooblastila in izigrati družbene omejitve v svojo korist, obstaja pomembna razlika

med tistimi, ki se prilagodijo družbenim strukturam, in tistimi, ki želijo poškodovati družbeno strukturo in izkoristiti njene moči in vplive za svoje lastne cilje. Nekateri avtonomni reflektivneži celo sprejmejo svoje standarde etičnosti in pravičnosti, saj so pripravljeni zanemariti svoje obveznosti do drugih ljudi, ko se soočijo s svojimi ultimativnimi prioritetai. Avtonomni reflektivneži spodbujajo druge, da razvijejo svoje samostojne dejavnosti in se zanašajo na lastne vire in znanje, ne poskrbijo pa za njihovo družbeno integracijo, saj sami niso naklonjeni intenzivnemu druženju v skupnosti. Ti posamezniki so nenehno v procesu samoopazovanja svojih delovnih nalog, nenehno izboljšujejo svoje performativne veščine in preživijo veliko neplačanih ur za reševanje službenih problemov. Velikokrat se odločijo za samostojno poklicno kariero, kar je nasprotje kolektivistični orientaciji komunikativnih reflektivnežev. Avtonomni reflektivneži ne želijo in ne potrebujejo nadzora in usmerjanja, saj delujejo samostojno, njihov kumulativni učinek pa se nanaša na razširjanje in spreminjanje določenih vlog z uvajanjem novih načinov izvedbe in samostojne oblike učinkovitosti; tako vplivajo na spremembe družbene strukture.

5.1.3 Metarefleksivni notranji dialog

Metarefleksivneži (Archer 2003, 255–296) so posamezniki, ki so družbeno kritični do svojega delovanja in družbeno kritično ocenjujejo učinkovitost svojih dejanj. Delujejo kot kritiki družbe; subverzivno do družbenih omejitev in priložnosti. V želji, da realizirajo svoje ultimativne prioritete, so zanje pripravljeni plačati ceno, ki jo določajo družbene omejitve, in se celo odpovedati družbenim prednostim. Archerjeva (prav tam, 295) pri skupini metarefleksivnežev izpostavi nevarnost, saj nekateri ocenjujejo svoje življenje v smislu "I have been there, done that", in svoje življenje dojemajo kot bogato, polno, doživeto. Vendar pa poudarja tudi njihov drugi pogled, ko metarefleksivnež svoja različna prehajanja na družbeni lestvici na koncu ocenjuje kot razočaranje in sesutje iluzij, ki jih je v življenju gojil. Vse dokler uspeva njihova družbena mobilnost na poti navzgor, se čedalje bolj približujejo idealom, ki jih ti posamezniki gojijo v sebi. V primeru, da teh idealov ne dosežejo oziroma ne najdejo zadovoljstva v običajnih stvareh, obstaja velika verjetnost, da svoje življenje dojemajo skozi zagrenjenost in družbeno kritičnost, ki jo usmerijo na zunanji svet. Nasprotno pa se lahko zgodil, da skozi njihov uspeh razpadejo tudi njihovi ideali. Uspeh je namreč lahko tudi znak postopnega zdrsa v storilnostno naravnost, ko se posameznikovi ideali zreducirajo le na dejanja, ki so institucionalno sprejemljiva. Težko je ostati v obliki metarefleksivnega

notranjega dialoga, saj se hitro zgodi transformacija iz idealista v instrumentalista, ki posledično vodi v kritičnost, nezadovoljstvo in zagrenjenost. Archerjeva (prav tam, 296) poudarja, da v takšnih primerih posameznikovo nemirno samospoznanje zdrsne v obliko samoopazovanja, katerega cilj je performativna vrednost dosežkov, s tem pa njihov notranji dialog vedno bolj prevzema obliko avtonomne refleksije. Nestanovitnost metarefleksivnežev v družbenih vlogah se nikoli ne zaključijo. Trajno iščejo svoj *modus vivendi*, ker posameznik nikoli ne more ne sebe ne odnosov ali družbe oceniti kot zadovoljivih in s tem trajnih. Metarefleksivneži zavračajo kakršnokoli trgovanje med družbeno integracijo in razvojem sistema; največkrat vidijo le dehumanizacijo posameznikov in razvrednotenje njihove resnične vrednosti. Težijo k idealu, v katerem sta družbena integracija in razvoj sistema medsebojno povezana in ne nasprotujoča. Kljub temu da so neuspešni v iskanju pravega razmerja, nikoli ne nehajo iskati svojega ideala. Njihovo upornišvo (subverzivnost) izhaja iz upiranja strukturnemu *statusu quo*. Po Archerjevi (prav tam, 360–361) se njihova žrtvovanja kristalizirajo v retoričnih podobah iskanja boljše družbe. Vendar pa ima njihova subverzivnost eno zelo pomembno posledico za sistem, in sicer, da dajejo sodobni družbi pomembnost idealov, ki bi drugače končali pozabljeni v sanjah in utopijah.

5.1.4 Frakcijski notranji dialog

Frakcijski refleksivneži (Archer 2003, 298–341) so posamezniki, ki ne zmorejo voditi usmerjenega notranjega dialoga, ampak se vrtijo v mentalnih krogih, ki še povečujejo njihovo stisko, stres in zmedenost. Predstavljajo pasivno skupino posameznikov, ki imajo občutek, da svojega življenja ne upravljajo sami, ampak so tisti, ki se jim stvari v življenju pač zgodijo. Predstavljajo pasivno silo družbene stabilnosti. Nekateri frakcijski refleksivneži so v preteklosti vršili notranji dialog o sebi in družbi, ki jim je omogočal določeno kontrolo nad odnosi. Vendar pa so nepredvidljive življenjske situacije vplivale na razvoj posebne oblike refleksivnosti, ki jim ni več omogočala subjektivnega soočanja z objektivnimi zunanjimi okoliščinami. V vsakem primeru se frakcijski refleksivneži razlikujejo od posameznikov, ki vršijo druge tri oblike notranjega dialoga, in za to nalogo niso bistveni.

5.2 Posameznikova naravnost do družbe znotraj interpelacije ideologije

Archerjeva (2003, 348–349) je skozi raziskavo pokazala, da vrsta notranjega dialoga določa osnovno naravnost posameznika do družbe oziroma na kateri točki izpolnjujejo ideološke mehanizme družbenih iluzij. Tri različne oblike notranjega dialoga izhajajo iz treh značilnih načinov odzivanja do strukturnih omejitev in priložnosti, pri tem pa igrajo pomembno vlogo tudi osebne značilnosti posameznika, ki se kažejo v njegovi ultimativni prioriteti. Vsaka oblika notranjega dialoga predstavlja tudi specifičen premislek posameznika o sebi v odnosu do družbe, ki se po vsej verjetnosti vrši nezavedno. Notranji dialog kot fundamentalni proces kanalizira osebno-družbeno razmerje na različne načine. Archerjeva (prav tam, 349) zaključuje, da komunikativni refleksivnež močno identificira svoje ultimativne prioritete z medosebnimi odnosi (družina in prijatelji), njegova naravnost do družbenih omejitev in nagrad pa je *izogibanje* (evasion). Takšne deliberativne odločitve, ko posameznik posveti svoj trud in čas medsebojni povezanosti, prispevajo k izvedbi njegove trajne in zadovoljive prakse. Ker je po Archerjevi (prav tam, 350) ultimativna prioriteta avtonomnih refleksivnežev osredotočena na performativni (izvedbeni) dosežek, se njihovo izražanje kaže skozi delo in aktivnosti, povezane z njim. Ker pa so njihove prioritete bolj povezane z notranjim zadovoljstvom in ne toliko z zunanjimi ambicijami, iščejo okolje, ki omogoča izpolnitev njihovih notranjih želja. Zaradi dolgotrajnega procesa preoblikovanja lastnih okoliščin, ki omogočajo realizacijo njihovih priorit in prilagajanje njihovih projektov novim okoliščinam, avtonomni refleksivneži osvojijo *strateško naravnost* do družbenih omejitev in priložnosti. Takšen aktivni in transformativni način notranjega dialoga posamezniku omogoča izkoristiti posamezne družbene priložnosti in se izogniti pričakovanim družbenim omejitvam. Glede metarefleksivnežev Archerjeva (prav tam, 350–351) zaključuje, da je njihova ultimativna prioriteta iskanje družbenega okolja, ki spodbuja izražanje njihovih priorit in jim omogoča rast. Vendar pa se nobeno od institucionaliziranih okolij ne zdi dovolj primerno njihovim idealom. Naravnost do družbe je *subverzivna* (*uporniška*), saj se metarefleksivneži s svojim delovanjem upirajo smernicam, ki jih narekujejo družbene omejitve in priložnosti. Sistematično zavračanje družbenih korenčkov in palic jim omogoča družbeno kritiko, saj njihova subverzivna naravnost pomeni, da sprejmejo ceno, ki jo nosi zagovarjanje alternativnih vrednot. Po Archerjevi (prav tam, 347–348) za razliko od avtonomnega refleksivneža, ki pristane na medsebojno prilagajanje tako konteksta kot njegovih priorit, metarefleksivnež deliberativno zavrača takšno prilagajanje družbi. Zanj ne obstaja končni

modus vivendi, ker nikoli ne ustvari takšnega načina delovanja, ki bi bil zanj izpopolnjujoč. Vsak posameznik v okviru svoje ultimativne prioritete hote ali nehote nekaj investira v družbeno strukturo. Komunikativni reflektivneži investirajo v ljudi, v odnose z družinskimi člani in prijatelji, avtonomni reflektivneži pa investirajo v lastna performativna znanja. To so prenosljive veščine, v katere posamezniki položijo svojo osebno identiteto. Metarefleksivneži investirajo v vrednote ter ideale in veliko njihovih aktivnosti vključuje namensko izolacijo, njihov ideal holističnega življenja pa jim prepoveduje instrumentalizirano potrjevanje družbenih pogodb. Metarefleksivneži so sebe investirali v transcendenco, kar pomeni prizadevanje za tisto, kar presega katerikoli družbeni kontekst, vendar je njihov notranji dialog in delovanje še vedno pogojeno z interpelacijo ideologije. Archerjeva (2003, 351–354) zaključí, da so komunikativni reflektivneži do družbe kolektivistični (njihove prioritete in družbeni kontekst so nerazdružljivi), avtonomni reflektivneži so družbeno prilagodljivi (družbeni kontekst je le sredstvo za realizacijo njihovih prioritet), metarefleksivneži pa so do družbe transcendentni (družbeni kontekst je vedno neustrezen njihovim prioritetam).

5.3 Preseganje ideološko pogojenega notranjega dialoga

Klasifikacija oblik notranjega dialoga po Archerjevi le v majhnem delu osvetli notranje življenje uma, vendar pa zelo jasno opredeli posameznikove prioritete, kjer ne moremo zanemariti vpliva družbene ideologije. Če poslušamo svoj notranji dialog, se lahko najdemo v eni izmed oblik notranjega dialoga in še vedno obstajamo v iluziji ideologije, nezmožni pogledati izven mentalnih okvirjev. Dosedanji pregled različnih oblik notranjega dialoga je torej namenjen temu, da lahko posameznik prepozna, kakšen notranji dialog vrši v sebi, razbere svoje ultimativne prioritete, spozna, v kaj investira svoj čas in sredstva ter kaj je njegovo osrednje gonilo. In ko se posameznik prepozna v eni izmed oblik notranjega dialoga, je pomembno zavedanje, da je takšna oblika notranjega dialoga še vedno ideološka interpelacija posameznika v subjekt. V luči Marxove teorije, kjer v ozadju človeške družbe stoji kapital in lažna zavest, katere temelj je Althusserjeva nepremagljiva ideologija, postane jasno, da je preseganje ideološke okuženosti zahteven zalogaj, predvsem zaradi vladavine ideoloških mehanizmov, ki reproducirajo obstoječa razmerja ter spodbujajo potrošništvo in v posamezniku krepijo pohlep po *imeti*. Fromm (2003, 127) je usmerjenost posameznika k *imeti* opredelil kot duševen in čustven pojav, ki oblikuje družbo usmerjeno k *imeti* in ne k *biti*. S tega vidika omenjene oblike notranjega dialoga kažejo le različne prioritete oziroma

usmerjenosti k *imeti*, ki jih gojijo posamezniki s specifičnim notranjim dialogom. Tako komunikativni reflektivneži hlepijo po *imeti* prijatelje, družino; avtonomni reflektivneži hlepijo po priznanju, ugledu, moči in metarefleksivneži želijo *imeti vrednote in potrditev*, da presegajo družbene strukture. Ne glede na obliko *imetja* je osnovni gon posameznika znotraj notranjega dialoga še vedno odraz družbe, ki je usmerjena k *imeti*. Osnovno vodilo notranjega dialoga posameznika, oplemenitenega z ideologijo, je ohranjanje takšne družbe, ki spodbuja usmerjenost k *imeti*. Notranje življenje uma omogoča veliko več kot le izpolnjevanje imaginarnih ideoloških družbenih predstav. Vendar pa je največji problem lasten posameznikov odpor, ki se pojavi v vsakem človeku, ko se začne prespraševati o svojem notranjem dialogu. Nezavedni odpor je tako silovit, da velika večina ljudi ni sposobna v življenju uma vzpostaviti nevtralnega opazovalca, tistega, ki notranji dialog opazuje z distance in ne varčuje pri iskrenosti do samega sebe. Poleg tega pa notranji dialog temelji na priučenih miselnih vzorcih, »ki so temelj človeškega razmišljanja in delovanja. [...] Vzorec pomeni tisto, kar se ponavlja, kar je "vzor" nečemu drugemu. Vzorci so vzrok, da se človek vedno obnaša na predvidljiv način. [...] Vzorcem dajemo še druga imena: stališča, prepričanja, sodbe, predsodki, obsodbe, omejitve uma itd. [...] Če v nekaj verjameš (imaš takšno prepričanje), potem je samo to tudi res – a le zate«. (Baršek 2007, 29) Po Frommu je težava tudi v tem, da:

[...] dandanes povprečni človek misli prav malo. Spominja se nekaterih podatkov iz šole in množičnih občil. Dejansko ne ve ničesar, kar bi spoznal z lastnim opazovanjem in razmišljanjem. Niti ne uporablja stvari, ki bi zahtevale veliko premišljanja ali spretnosti. Sodobni človek, skupaj z izobraženo skupino, tudi ne misli veliko o verskih, filozofskih, celo o političnih vprašanjih ne. Običajno sprejme eno ali drugo izmed številnih puhlic, ki mu jih ponujajo politične ali verske knjige in govorniki, niso pa plod njegovega lastnega dejavnega ali prodornega mišljenja. Izbere pač oguljene misli, ki se najbolj prilegajo njegovemu značaju in družbenemu razredu. (Fromm 2003, 109)

Tudi če se posameznik zaveda oblike notranjega dialoga in s tem povezanih izhodišč, še ni narejen odločilen korak. Kajti »sodobni človek se boji sleherne odločilne družbene spremembe, kajti sleherni motnja družbenega ravnotežja je zanj enaka popolni zmedi ali smrti – če že ne telesni smrti, pa smrti njegove istovetnosti«. (Prav tam, 114) Kar predstavlja smrt njegove osebne identitete, smrt ega, proces subjektivne destitucije. Zato zavedanje posameznika o njegovem notranjem dialogu še ne pomeni, da ga je pripravljen tudi preseči, ker to pomeni:

[...] vznemiriti svoj popis idej. Pričneš s svojimi prepričanji, a prav tako uspešno bi bilo na primer, če bi naredil seznam vseh svojih odnosov in poznanstev ali najprivlačnejših delov svoje osebne zgodovine ali svojih upanj, skrbi, naklonjenosti in strahov. Pomembno je, da postaneš zavesten svojih miselnih vzorcev. Ko pretresemo razporeditev, ko manjka nekaj vzorcev, se prične ves vzorec rušiti. Tako je to z navadami uma; spremeniš en parameter – in nenadoma so tam odprta vrata, kjer bi moral biti zid – in to spremeni vse. Um trepeti. (Torres 2014, 106)

Kako torej posameznik preseže odpor, ki ga odvrča od notranjega samoprespraševanja o avtentičnosti lastnega notranjega dialoga, in čemu bi sploh to počel, ko je v zavetju družbeno znanega tako varno? Torres nadaljuje:

Izpod hrupa uma imamo vsi ljudje občutek, da obstaja nekaj neopredeljivega, nekaj, zaradi česar bi zagrabili karkoli, samo da bi ublažili pritisk nepoznanega ... Človeško bitje obupno želi ubogati, in ko so njegova dragocena prepričanja odstranjena, umre od strahu [...] Vedno z odprtimi usti pobiramo vse odpadke, ki nam jih vržejo, medtem pa ignoriramo izvor življenja in znanje, ki ga nosimo v sebi ... Postati odgovoren za svoj obstoj je anomalija, to je kršenje pravil, stanje strasti, ki ni običajna, je boj, ki zahteva celo življenje. (Prav tam, 110–111)

Za posameznika, ki se je odločil, da bo presegel ideološko pogojene iluzije in ponotranjene omejitve ter svoje védenje gradil iz *notranje tišine*, pri tem pa uporabljal nenehen dvom in prespraševanje v lastne misli, motive, interese, prioritete, želje in potrebe, obstaja nadaljevanje poti.

Začela sem opazovati, od kod izvirajo moje misli, besede, gibi in ravnanje, kaj jih pobuja. Kakšna podzavestna sila me vodi? Od kod se porajajo? Kaj v meni me sili, da izrečem to ali ono besedo, zakaj naredim prav to, ne kaj drugega. Če sem se česa veselila, sem ugotavljala, zakaj se tega veselim. Če me je kaj potlačilo ali jezilo, sem preiskovala, kaj je temu vzrok. Če mi je kdo ugajal ali mi ni, sem takoj začela razčlenjevati, katere lastnosti so to povzročile. Nenehno sem razmišljala, zakaj kaj rada počnem, in zakaj česa drugega ne. Ko sem bila klepetava, sem skušala ugotoviti vzroke, ki so me silili h govorjenju, ko sem bila molčeča, sem razmišljala, zakaj me govorjenje ne veseli. Ob vsaki besedi, ki sem jo spregovorila, sem ugotavljala, ali je bila res pristna in ali z njo res nisem koga prizadela. Opazovala sem učinke svojih besed in dejanj na druge ljudi, s katerimi sem se srečevala. V mislih sem se zmeraj skušala primerjati s tistim, s katerim sem se pravkar pogovarjala: Kaj pa bi jaz čutila, če bi mi on izrekel iste besede kot jaz njemu? Vztrajno sem se ves čas opazovala in popolnoma nadzorovala. To vztrajno razčlenjevanje mi je prineslo neizmerno veliko. Vedno bolj sem spoznavala čarobni svet podzavesti in nad-zavesti. Izkusila sem, da je svoboden samo tisti človek, ki obvladuje svoje nagone in ni suženj svojih strasti, poželenja in želja. (Haich 2002, 100)

6 INDIVIDUACIJA POSAMEZNIKA

Ne razmišljam o drugih,
vedno bolj se osredotočam na to, kar jaz čutim ...

Ajša

Dosedanji teoretični pregled je služil namenu racionalnega spoznavanja, kako funkcionirajo družbeni mehanizmi in kakšen vpliv imajo na posameznika. Od vsakega posameznika je odvisno, ali bo njegov notranji raziskovalni gon tako močan, da bo premagal odpore, ki se pojavljajo na poti njegovega osamosvajanja. Nezavedno v človeku je močna sila, ki ga lahko usmerja k nenehnemu iskanju in spoznavanju samega sebe, ne glede na ceno izgubljanja občutka lažne varnosti in doživljanja pretresov, ki temu neizogibno sledijo, ali pa bo njegovo nezavedno ostalo zavedno nezavedno in ga čedalje bolj potiskalo v smeri krepitve obstoječih načinov razmišljanja, delovanja, praks, reprodukcije ideologije. Vendar pa nam samo razumevanje družbenih mehanizmov ne omogoča preseganja njihovih zakonitosti, ker interpelacija ideologije deluje na nezavedni ravni. Da bi se posameznik začel zavedati nezavednega delovanja ideologij, ki usmerjajo in omejujejo njegovo življenje, se je prisiljen najprej spustiti v lastne nezavedne procese. Pri tem je treba izhajati iz tega, da je družina, v katero se posameznik rodi, prvi ideološki aparat, ki ga oblikuje in v poglavitni meri zaznamuje vse njegove nadaljnje korake. Že Althusser (1980a, 77) je opredelil začetek interpelacije posameznika v subjekta; še preden se otrok rodi, je vselej-že subjekt, za to ga določi specifična ideološka družinska konfiguracija, v kateri ga pričakujejo. Ta ideološka prisila in vnaprejšnja določenost, pa tudi rituali okoli otrokove nege in pozneje družinske vzgoje, so prav gotovo nekako povezani s tistim, kar je Freud odkril kot nezavedno. Lešnik (1997, 47) poudarja tudi pomembno vlogo prepoznavanja matere in otroka, ki pusti svoj odtis na vseh nadaljnjih otrokovih razmerjih in je, skupaj z vlogo očeta, samo odtis ideološke konfiguracije, ki jo realizira vsakokratna *družinska praksa*; še prej pa z obliko družinskega ideološkega aparata, ki je vedno že določena in vedno deluje, vsaj s tem, da *se ve*, kakšen je *pravi način življenja*. Lešnik (prav tam, 49) nadaljuje, da je konkretna vzgojna praksa za subjekt v prvem obdobju nevprašljiva, samoumevna, neproblematizirana realnost in prav sledovi te realnosti se uresničijo v poznejši praksi. Družina je torej za ideologijo neprecenljiva, saj ni aparata, ki bi bolje (bolj avtomatično – s spontanim samofunkcioniranjem vpletenih subjektov) poskrbel za to, da se ohranjajo prave vrednosti, pravilne prakse, kakršnekoli te so. Pri Freudu (2005) se predgenitalne razvojne stopnje

vzpostavijo s prijemi na področjih prehranjevanja, izločanja in spolnega vedenja. Freudova oralna, analna in falična faza so v Althusserjevi perspektivi strukturni učinki ideološkega treninga, ki vselej že predpostavlja genitalno fazo. Vse to mora biti regulirano vnaprej, da subjekt potem ravna prav, torej reproducira isti ideološki model. Vzgoja regulirano in vnaprej vključuje določene prakse; v prakse pridobivanja (zadovoljevanja potreb, družbene priložnosti) in v prakse odpovedovanja (dajanja od sebe, družbene omejitve), predvsem pa je otrok vključen v kastracijske prakse. »Vrhunec vsega tega pa je Ojdipov kompleks, ki poenoti subjekte prav v Althusserjevem pomenu besede; z njim se izpolni to, kar je že vnaprej predvideno – da bo subjekt natančen posnetek konfiguracije, v kateri se konstituira, z njeno patologijo vred.« (Lešnik 1997, 48) Torej razmerje med mamo in otrokom ter očetom in otrokom je imaginarno razmerje, ki ga otrok reproducira v vseh nadaljnjih eksistencialnih razmerjih. Vse dokler se ne osvobodi tega osnovnega ideološkega prijema, je njegovo življenje ponavljanje in reprodukcija obstoječe ideološke družbene iluzije. V svojih odnosih, dejanjih in praksah do drugih posameznikov in do družbe izvršuje infantilne zapovedi, ki se kot *vse-že* nezavedno realizirajo v sedanjem trenutku. Družba kot taka je v nadaljnjih fazah osmišljena tako, da interpelacija ideologije ostalih ideoloških aparatov deluje na osnovi primarne družinske ideologije. Vse, kar se zgodi, je to, da se znotraj ideološke interpelacije posameznika v subjektu zamenja Subjekt. Najprej je to mati, oče, učitelj, profesor, šef in ostali Subjekti (bog, država, denar, moralne zapovedi, vrednote ...).

6.1 Psihoanaliza kot izhodišče procesa individuacije

Preden stopimo na področje psihoanalize kot začetka procesa posameznikovega osvobajanja lastnih notranjih omejitev, je na mestu Lešnikov (prav tam, 10) pomislek, da je psihoterapija ena izmed korektivnih družbenih naprav, ki zagotavljajo *boljše funkcioniranje subjekta* v vsakodnevem življenju. Pri tem je seveda nujno in temeljno vprašanje, kaj pomeni boljše funkcioniranje subjekta. Odgovor na to vprašanje psihoanalizo uvrsti med klasične ideološke aparate; zlahka jo opredeli zgolj kot »obliko vračanja ljudi v produkcijski proces«. (Prav tam, 156) in uspešnejšega interpeliranja v *dobre subjekte*. Če je psihoanaliza uporabljena v ta namen (ki je nezaveden in najpogostejši), je tako kot večina drugih praks novodobniške duhovnosti le eden izmed omejujočih družbenih mehanizmov, ki poskrbijo za boljše funkcioniranje subjekta v vsakodnevem življenju znotraj družbene ideologije. Vsekakor pa je Freud s svojo teorijo razbil veljavni nazor, po katerem je človekovo mišljenje enako

njegovemu vedenju; da je dvomil o vse zavednih mislih, namerah in vrlinah ter pokazal, da pogosto niso nič drugega kot oblike odpora, ki prikrivajo notranjo resničnost. »V tej luči je lahko domnevati, da vloga psihoanalize presega ozko področje zdravljenja in da lahko z njo dosežemo notranjo osvoboditev, če se le zavemo potlačenih navzkrižij.« (Fromm 2003, 75) Lešnik (1997, 50–51) poudarja, da izhaja Freudova psihoanaliza iz preučevanja nevroznih stanj posameznikov, ki jih je opredelil kot patološka. Ob tem je dal vedeti, da so za analizo subjektov odločilne prav patološke strukture, spodrsaljaji, simptomi, ponesrečene izvedbe *pričakovanega* obnašanja in delovanja posameznikov. Freud (2000) opredeli patologijo kot primere, kjer gre pri konstituciji subjekta nekaj narobe, hkrati pa kot indic normalnih procesov. Torej patologija razgrinja pogoje, pod katerimi se konstituira subjekt. Zato subjekt, ki mu "spodleti", ne le dokazuje, da ta mehanizem deluje, temveč tudi pokaže, kako deluje. Po razumevanju Junga pa nevrotični pojavi nikakor niso izključno posledica bolezni. »V resnici niso nič drugega kot patološka pretiravanja normalnih pojavov; in ravno zato, ker so pretirani, so tudi očitnejši od svojih normalnih različic. Histerične simptome je mogoče opaziti pri vseh normalnih osebah, vendar so ti tako blagi, da jih ponavadi niti ne zaznavamo.« (Jung 2003, 36) Vprašanje, ki se pojavi, je, zakaj bi posameznik čakal, da postane njegovo stanje nevrotično, preden se podvrže psihoanalizi, namesto da bi proces psihoanalize dojel kot stopničko na poti osvobajanja, kot nujen del življenja, ki mu omogoča notranjo rast, ozaveščanje notranjih nezavednih procesov. Danes se ljudje obrnejo na psihoanalizo ali podobne terapije šele, ko niso zmožni ali s težavo funkcionirajo v družbi, šele ko se pojavijo težave pri indoktriniranem načinu življenja na kateremkoli področju družbeno pogojenega življenja. Ko postanejo nezmožni se prepoznati znotraj ideologije, ki jo živijo, to dojamejo kot patologijo, ki jo je treba odpraviti. Vendar je ravno to trenutek, ki odloča o tem, ali bo psihoanaliza samo del ideološkega aparata države ali pa odskočna deska za notranje spoznavanje. Po "ozdravljenju" patološke nevroze večina ljudi preide nazaj v ustaljene tirnice življenja, nazaj v interpeliran subjekt. V kolikor povratek v ustaljene tirnice ni mogoč, pa ideologija hitro ponudi možnosti, ki so videti kot izstop iz ustaljenega ritma življenja, vendar gre v teh primerih le za poskus, ki ga je Žižek (2007) opredelil kot poskus prekoračitve subjektivne destitucije in vzpostavitve nove *interpelacijske identitete*. Nadaljevanje posameznikovega raziskovanja sebe, ne da bi zdrsnil v novo interpelacijsko identiteto, pomeni, da nadaljuje življenje kot *subjekt brez subjektivnosti*, da nesmrtno vztraja.

Glavno nevarnost psihoanalize, ki lahko vodi v racionalno opravičevanje posameznikovih dejanj, je izpostavila von Franzova (1988, 134), ki Freudovo psihoanalizo opredeli kot drugi

zapor, s tem da ta posameznike zapira v položaj, ki je znan njihovemu intelektu. Tako je psihoanaliza velikokrat popolnoma brezčutna, logiko razuma pa uporablja za izgovor za nadaljevanje naučenega vedenja. Po Lešniku (1997, 156) je upravičena tudi fenomenološka kritika, ki v psihoanalizi vidi bolj ali manj po(ne)srečen poskus samozavedanja duha. Vendar pa se psihoanaliza še vedno giblje le na polju mentalnega razumevanja in razumske pomiritve ter kot taka ne more doseči globin izkustvenega dožemanja posameznika in njegovega duha. To pa ni dovoljšen razlog, da ne bi bila primerna za izhodišče posameznikovega iskanja smisla življenja izven interpelacije ideologije. Na še en vidik freudovske psihoanalize je opozoril Jung (1994, 185), in sicer, da se omejuje na nalogo ozaveščanja senčnih plati in zla v posamezniku. Pri tem pa v človeku sproži latentno državljansko vojno in jo prepusti njemu samemu. S tem je spregledano dejstvo, da se človek še nikdar ni zmozel sam boriti zoper sile teme, zoper sile nezavednega. Vedno je potreboval duhovno pomoč. Razkrivanje nezavednega zmeraj pomeni izbruh hudega duševnega trpljenja in ravno zato, da bi se človek oborožil zoper to grožnjo in popravil strojeno škodo, je oblikoval verske in magijske običaje. Človeku v njegovem trpljenju nikdar ne pomaga tisto, kar misli, temveč le razodetje modrosti, ki je mogočnejša od njega in prihaja iz njegovega sebstva.

Osnovno gibalno kakršnegakoli osvoboditvenega procesa je posameznikova lastna želja po tem procesu, na kar je opozoril Jung: »Opustil sem hipnotično zdravljenje, saj nisem hotel drugim vsiljevati svoje volje. Želel sem, da proces zdravljenja vznikne iz pacientove lastne osebnosti, in ne iz mojih predlogov, ki bi lahko le bežno učinkovali.« (Jung 2003, 60) Tako je jasna misel tudi Jodorowskega (2012, 239), saj če hočemo preobraziti resničnost, je treba začeti pri sebi. Ne prosimo sveta, naj nas spremeni, niti se ne borimo proti družbi. In kljub vsem raznim razodetjem ali svetim besedilom, kljub vsem dogmatskim in ideološkim tradicijam moramo resničnost dojemati v prvi osebi. V kolikor je torej psihoanaliza s strani subjekta zavestno uporabljena kot sredstvo, ki mu omogoča spoznavanje funkcioniranja notranjih omejitev ter soočanje z nezavednim, lahko predstavlja primeren začetek poti zavedanja in preseganja interpelacije ideologije in lastnih notranjih omejitev.

Po Freudu je tako namen psihoanalize osvoboditev ega njegovih omejitev in mu vrniti oblast, ki jo je izgubil zaradi svojih zgodnjih potlačitev. »Poiskati moramo potlačitve, ki so se pripetile, in spodbuditi ego, da jih popravi in da konflikte razreši bolje kot s poskusom bega. Pot v konfliktno situacijo, ki so večinoma že pozabljene in jih želimo oživiti v spominu, nam

osvetljujejo simptomi, sanje in proste asociacije. Vsekakor pa jih moramo šele pojasniti, prevesti, saj so prevzele izrazne oblike tuje našemu razumevanju.« (Freud 2005, 231)

6.2 Človekova psiha

Središče človekovega psihičnega ustroja je vir, počelo. Jung (Jung v von Franz 2003, 163–164) je to središče poimenoval *sebstvo* in ga opisal kot totaliteto celotne psihe, da bi ga ločil od *ega*, ki sestavlja le delček te celote. Jung (1994) *sebstvo* definira kot notranji usmerjevalni dejavnik, ki se razlikuje od zavestne osebnosti, ki ga poimenuje *ego*. Celotnost psihe se sprva pojavi zgolj kot prirojena možnost, njen razvoj pa je odvisen od posameznikovega *ega*: koliko je pripravljen poslušati sporočila *sebstva* ali pa se zanje ne zmeni. Videti je, da *ego* ni ustvarjen zato, da bi neomejeno sledil svojim samovoljnim vzgibom, temveč da bi pomagal razviti človekovo celovitost. *Ego* namreč osvetljuje celotni psihični ustroj in *sebstvu* dopušča, da se ozavesti in uresniči. Shamdasani (2015, 95) je opredelil tri učinke procesa individualizacije. Prvi učinek je, da se zavest razširi z ozaveščanjem številnih nezavednih vsebin, drugi je postopna razgradnja dominantnega vpliva nezavednega, tretji pa preobrazba osebnosti, ki v končni fazi ni vezana na nobeno izmed interpelacijskih identitet. To pa po Jungu zahteva pogosto vračanje v nas same, da bi s tem znova vzpostavili vez s *sebstvom*. Vse prerado se namreč zgodi, da *sebstva* ne raztrgajo le človekove pregrehe, ampak tudi njegove kreposti. »Tako pregrehe kot kreposti želijo vselej ostati zunaj. Toda s tem vztrajnim ostajanjem zunaj našega življenja izgublamo *sebstvo* in postajamo tudi v naših najboljših stremljenjih na skrivaj sebični. Kar v nas zanemarimo, se na skrivaj primeša v naše ravnanje z drugimi.« (Jung 2015, 470)

Freud (2000) je človekovo psiho razdelil na več delov: *ono* je vse, kar je podedovano, dano z rojstvom, kar pripada konstituciji, torej predvsem nagoni, ki izhajajo iz telesne organiziranosti in ki v onem dobijo prvi psihični izraz. Pod vplivom realnega zunanjega sveta se oblikuje *ego* (*jaz*) in njegova naloga je samoohranitev. Po Freudu (prav tam, 16) to nalogo navzven izpolnjuje tako, da spoznava zunanje dražljaje, kopiči izkušnje o teh dražljajih (v spominu), se izogiba premočnim dražljajem (z begom), se sooča z zmernimi dražljaji (s prilagoditvijo) in se končno nauči zunanji svet spreminjati na smotrni način sebi v korist (aktivnost). Navznoter pa samoohranitveno nalogo izpolnjuje tako, da zagospoduje nad nagonskimi zahtevami, ali jih zadovolji, ali zadovoljitev preloži, ali pa jih povsem zatre. Stopnjevanje dražljajske napetosti

se na splošno občuti kot neugodje, popuščanje pa kot ugodje. Ego teži k ugodju in se hoče izogniti neugodju. Freud (2000, 63) je dognal, da nevroze nastanejo le v zgodnjem otroštvu, kjer notranje nagonske zahteve in dražljaji iz zunanjega sveta učinkujejo kot travme, ki ustvarjajo notranji konflikt. Nemočni ego se jim upira s poskusi bega – potlačitvami, ki se pozneje izkažejo za nesmotrne in predstavljajo trajne omejitve za nadaljnji razvoj. Jasno poudari, da nobenemu človeku niso prihranjene takšne travmatične izkušnje in nihče ne more ulti potlačitvam, ki jih te izkušnje pobudijo. Jung (1994, 80) izpostavlja, da v prvih letih življenja ni kontinuiranega spomina; največ kar je, so otočki zavesti, podobni osvetljenim predmetom v siceršnji temi. Ti spominski otočki vsebujejo nekaj več in nekaj novega. In ta nekaj je tista silno pomembna vrsta sorodnih vsebin, ki sestavlja tako imenovani ego. Ego, prav kakor začetna vsebinska vrsta, je objekt v zavesti, in zaradi tega otrok govori o sebi sprva objektivno, v tretji osebi. Šele kasneje, ko se vsebine ega napolnijo z lastno energijo, se pojavi čut za subjektivnost ali za "jaz". Brez dvoma je to trenutek, ko začne otrok govoriti o sebi v prvi osebi. Na tej ravni se začne kontinuiranost spomina. V osnovi gre torej pri posameznikovi identiteti za kontinuiranost v spominu ega. Jodorowsky (2012, 258) ego vidi kot človekov pridobljeni del, ki omogoča identifikacijo in identiteto in je v nasprotju z našo esencialno bitjo (sebstvom), vendar pa ji lahko v določenih primerih služi. Vendar pa ego velikokrat degenerira v deviantnih, shizofrenih in paranoidnih osebnostih, ker se na njem poznajo travme in življenjski udarci. Ego je treba ukrotiti in se mora ukloniti sebstvu.

Zaradi dolgega otroštva, med katerim je odraščajoči človek odvisen od svojih staršev, se v njegovem egu izoblikuje posebna instanca, v kateri se starševski vpliv nadaljuje. To je *nadjaz* in njegovo delovanje je razumljeno iz odnosa otroka do staršev. »V starševskem vplivu seveda ne učinkuje le njihova osebna narava, marveč starši prenašajo tudi vpliv družinske, rasne in kulturne tradicije ter tudi zahtev vsakokratnega socialnega okolja, ki mu pripadajo. Prav tako nadjaz v poteku individualnega razvoja prevzema nase vplive nadomestnih oseb staršev (vzgojitelji, vzorniki) in v družbi spoštovanih idealov.« (Freud 2000, 17) Freud (2005, 251) je izpostavil, da ima v nadjazu glavno vlogo vest, ki deluje skupaj z mehanizmom krivde. To obliko vesti je Fromm (2002, 113) poimenoval *oblastniška vest* in je glas ponotranjene zunanje oblasti: staršev, države ali kogarkoli, ki ima v neki družbi veljavo oziroma oblast. Vedenje posameznika je v takem primeru preračunljivo, vodita ga samo strah pred kaznijo in nadejanje nagrade. Občutek krivde, o katerem ljudje mislijo, da izvira iz njihove vesti, pogosto ni nič drugega kot strah pred temi oblastmi, saj zunanji zakoni in kazni postanejo tako rekoč del človekovega ega. In posameznik ne more pobegniti pred

ponotranjeno oblastjo, ki je postala del njega samega. Ideologija interpelira ravno ta del človekove psihe, pri tem pa jo v skladu s svojim samoohranitvenim nagonom varuje posameznikov ego.

Po Frommu (2002, 119–121) je še vedno razširjeno mišljenje, da imajo starši otroke zato, da jih zadovoljujejo in jih poplačajo za razočaranje v njihovem življenju. Celó v naši neoblastniški kulturi se dogaja, da starši želijo, da so njihovi otroci uslužni in koristni in da bi jim s tem nadoknadili vse tisto, za kar so bili prikrajšani v življenju. Če starši niso uspešni, morajo uspeh doseči otroci in s tem priskrbeti naknadno zadovoljstvo. Če se ne čutijo ljubljene, jim morajo to nadomestiti otroci. Če se čutijo brez moči v svojem družbenem življenju, želijo dobiti zadoščenje tako, da nadzirajo in obvladujejo svoje otroke. Tudi ko otroci ugodijo tem pričakovanjem, se slednji lahko počutijo krive, češ da niso napravili dovolj in da so svoje starše razočarali. Breme otroka je tako težko, ker se mora spopadati ne samo s starši, z njihovimi razočaranji, obtožbami in zahtevami, marveč tudi z vso družbo, ki pričakuje, da otroci ljubijo svoje starše. V nekaterih družinah namesto očitne odkrijemo brezimno oblast, ki se namesto izrecnih ukazov izraža v čustveno zelo nabitih pričakovanjih. Še več, starši se sami sploh ne čutijo kot oblast, so pa vseeno zastopniki brezimne oblasti družbe in od otrok pričakujejo, da žive v skladu s pravili, ki so jim oboji, starši in otroci, podrejeni. Zato je otrok v starosti petih ali šestih let povsem prežet z občutkom krivde. Nejasno se zaveda svoje podrejenosti in poraza in oboje si mora razjasniti. Doživetja, ki ga bega in muči, ne more prenašati, ne da bi si ga poskušal razložiti. Razumska razlaga je, da si svoj poraz in nebogljenost razlaga kot kazen za greh. Dejstvo, da je izgubil svobodo, si razlaga kot dokaz krivde. To prepričanje še povečuje občutek krivde, ki so mu ga vcepila družbena in starševska vrednostna načela. »Otrokov naravni odziv na pritisk starševske oblasti je upor, ki je bistvo Freudovega Ojdipovega zapleta. Freud je opozoril na navzkrižje med otrokom in starševsko oblastjo in na otrokov neuspeh, da to navzkrižje zadovoljivo razreši ... A po mojem mnenju do tega navzkrižja ni prišlo zaradi spolnega tekmovanja, marveč zaradi otrokovega odziva na pritisk starševske oblasti, ki je sestavni del očetovske, patriarhalne družbe.« (Prav tam, 121) Fromm (prav tam, 121–122) vidi, da v primeru, ko družbena in starševska oblast poskušata zlomiti otrokovo voljo in samoniklost, se ta začne upirati oblasti, ki jo predstavljajo njegovi starši. Bojuje se za svojo svobodo, ne samo proti pritisku, temveč tudi za svobodo, da je on sam, da postane povsem samostojno človeško bitje, ne pa samodejni stroj. Brazgotine, ki jih puščajo otrokovi porazi v boju proti nerazumski oblasti, najdemo na dnu vsake nevroze. Najbolj pomembno znamenje poraza v boju za

samega sebe je slaba vest. Če se človeku ni posrečilo, da bi se izmotal iz oblastniške mreže, je neuspeli poskus pobega dokaz krivde in vest si lahko spet očisti samo z vnovično podreditvijo. Ne samo da občutek krivde izvira iz človekove odvisnosti od neke nerazumske oblasti in iz občutka, da je človekova dolžnost, da tej oblasti ugotovi, marveč po svoje krepi odvisnost. Fromm (2002, 120) je prepričan, da je občutek krivde najučinkovitejše sredstvo za vzpostavljanje in večanje odvisnosti. Krivda pred oblastjo zaradi neogibnih prekrškov in potreba po njenem odpuščanju ustvarja neskončno verigo prestopka, občutka krivde in potrebe po oprostivih. Ta veriga drži podrejenega v hlapčevstvu in mu vzbuja hvaležnost za odpuščanje oblasti. To medsebojno delovanje občutka krivde in odvisnosti je tisto, kar dela oblastniške odnose, ki jih je preučeval že Marx, tako trdne in močne.

Tudi Jodorowsky (2012, 244) se zaveda simbolnega pomena "očetove smrti", smrti Subjekta, Drugega, z vidika preseganja Ojdipovega kompleksa v procesu osvobajanja od notranjih in zunanjih omejitev. Ko posamezniku uspe spregledati očetovo pozitivno plat, ko ga ne vodita več strah in krivda, ga odstrani s piedestala, ne da bi se ga pri tem bal, in ga ne moleduje več za ljubezen, brez katere ni mogel živeti ... Da lahko posameznik preseže vpliv očeta, ga je treba najprej "raztopiti", postaviti vse stvari na svoje mesto. S tem posameznik "ubije" očeta, saj v njegovih očeh pade. Potem ga mora "strditi", ga v sebi poustvariti takega, kakršnega si želi. To je treba predelati v sebi. In ko vse ovire premaga, si mora vrniti očeta in vsrkati vase, kar je v njem dragocenega. »Ko je oče na tleh, ga mora posameznik spet postaviti pokonci in mu prisoditi vrednost, saj imajo starši neizpodbitne dobre lastnosti, čeprav so pošasti: dajo nam življenje, pustijo svojo sled v koticah naše biti in postali bodo motor, ki nam bo omogočil, da bomo zavestno postali to, kar smo.« (Prav tam)

Ta proces osamosvajanja od Subjekta vidi Jung (1995, 170–171) kot del procesa individuacije posameznika skozi samospoznavanje in v končni fazi kot dokončno spremembo ega. Proces individuacije ima za ego nenavadne in težko opisljive posledice. Spremembe pod vplivom procesa individuacije doživi samo tisti, ki je izkusil dolgotrajno, a za integracijo nezavednega neizogibno soočenje z nezavednimi osebnostnimi komponentami. Ko so nezavedni deli osebnosti ozaveščeni, iz tega ne sledi samo njihova asimilacija v že obstoječo osebnost ega, temveč se slednja tudi spremeni. Vendar pa se ego ne spreminja zlahka; postopoma mora biti potisnjen iz središčnega mesta v psihi ob stran in zavzeti vlogo pasivnega opazovalca. Ozaveščanje nezavednih vsebin oblikuje osebnost, ki po obsegu in intenzivnosti na nekakšen način prekaša ego. To hromi preveč egocentrično voljo in prepriča ego, da je njegov umik na

drugo linijo navkljub vsem težavam še vedno boljši od brezupnega boja, v katerem človek na koncu potegne kratko. Tako se začne samovoljni ego sčasoma podrejeni volji novega središča v psihi – volji sebstva. In ko je ego dovolj močan, da lahko prenese val nezavednih sil, ne da bi ga to pretirano zrahljalo v njegovi sestavi, lahko pride do vključevanja teh sil. Pri tem pa se ne spremenijo samo nezavedne vsebine, temveč tudi ego.

6.3 Nezavedno in zavest

Jung (1994) je natančno opredelil tri različne koncepte človeške psihe: *zavest*, *osebno nezavedno* in *kolektivno nezavedno*. Zavest je nekaj, kar mislimo, da poznamo, in se nanaša na izkušnje. Središče zavesti je ego, ki se ukvarja z vprašanji osebne identitete. Zavest lahko naenkrat v popolni jasnosti ohranja le nekaj podob, vendar pa pozabljene ideje niso prenehale obstajati. Čeprav jih ni mogoče vedno priklicati, obstajajo v sublimiranemu stanju – tik pod pragom zavesti – in iz njega lahko vsak čas znova spontano vzniknejo, pogosto tudi več let za tem, ko smo jih navidezno čisto pozabili. »Vendar mi vsi veliko stvari vidimo, slišimo, vohamo in okušamo, ne da bi jih sploh zares opazili, bodisi zato, ker je naša pozornost usmerjena drugam, ali zato, ker je dražljaj za naše čute preblag, da bi pustil zavesten vtis. Toda nezavedno jih je zaznalo in v našem vsakdanjem življenju igrajo te sublimirane čutne zaznave zelo pomembno vlogo. Ne da bi se tega zavedali, vplivajo na način, kako se odzivamo na dogodke in ljudi.« (Jung 2003, 36) »Čeprav ne vemo natančno, kaj zavest je, čutimo, da nam je to intimno znano. Toda zadaj za tem zavestnim zavedanjem leži nezavedno ... V nas se prebujajo spoznanje, da je zavest lahko tudi ovira in da temelji na nezavednem. Tisto, zaradi česar si tako strastno želim, da bi zavest nadvladala življenje, je nekaj nezavednega.« (von Franz 1988, 192) Zavest je intenzivna in osredotočena, začasna in usmerjena na neposredno sedanost ter neposredno navzoče. Za Junga (1994, 144–145) se nezavedno izgublja v nejasnosti in ni osredotočeno. Njegovo območje je zelo obsežno in lahko poveže kar se da heterogene elemente na kar se da paradoksalen način. Nezavedno zaznava, ima cilje in intuicijo, čuti in misli prav tako kakor zavest. Tudi v zavestnem življenju odraslega je to nezavedno, instinktivno delovanje vedno navzoče in aktivno. Osebno nezavedno vsebuje vse posameznikove misli, čustva in spomine, ki so pozabljeni in potlačeni. Kolektivno nezavedno vsebuje ogromno število dednih dejavnikov preostalih od številnih rodov prednikov, tako da vsakega človeškega otroka, preden se prične zavedati, že obvladuje skriven sistem prilagojenega duševnega funkcioniranja. Ko bi nezavedno personificirali, bi ga

lahko poimenovali kolektivno človeško bitje, ki združuje značilnosti obeh spolov, ki presega kategorije mladosti in starosti, rojstva in smrti, in je, ker ima na voljo človeško izkustvo enega ali dveh milijonov let, domala nesmrtno. Kolektivno nezavedno je torej »del psihe, ki ne obstaja zaradi osebnega izkustva in zato nima značaja osebne pridobitve. Medtem ko je osebno nezavedno v glavnem sestavljeno iz vsebin, ki so nekoč bile zavestne, vendar so iz zavesti izginile, ker so bile pozabljene in potlačene, pa vsebine kolektivnega nezavednega nikoli niso bile v zavesti in zato nikoli niso postale individualne, tako da se morajo za svoj obstoj zahvaliti izključno dedovanju«. (Jung 1995, 25) Kolektivno nezavedno se izraža v arhetipih, ki se manifestirajo v sanjah, fantazijah, mitih, religijah, pravljičah. »Vedno kadar se soočamo z arhetipom, se soočamo z razblinjanjem identitete. Zato se večina ljudi boji arhetipov, ker so arhetipi vsebine z visoko stopnjo zavesti, in to povzroči strah pri ljudeh, ki se ne želijo spremeniti.« (Jodorowsky 2012, 257) Po Jungu (1994, 21) je razmerje med zavestjo in nezavednim kompenzacijsko. Čeprav lahko kompenzacija privzame obliko imaginarnega uresničenja želja, se zvečine kaže kot resničnost, ki postaja tem bolj resnična, čim bolj jo skušamo zatreti. Če bi kdo skušal nadomestiti zavestno stališče z diktati nezavednega, bi se mu posrečilo zgolj potlačiti zavest, in ta bi se vnovič pojavila v obliki nezavedne kompenzacije. Nezavedno bi tako spremenilo svojo pojavno obliko in docela zamenjalo svoj položaj. Običajno ne mislimo, da utegne nezavedno delovati na ta način, toda taki obrati se stalno dogajaj in potrjujejo njegovo osnovno funkcijo.

Za posameznika, ki teži k osvoboditvi, je nujna integracija zavesti, kar po von Franzovi (1988, 193) pomeni osvetliti vse njene relativnosti in specifična razmerja do posameznika. Ni dovolj imeti le zavestno stališče, vedeti moramo tudi, zakaj ga imamo in kakšni so naši individualni razlogi za to, da ga imamo. Ker je povprečen človek še vedno v rokah kolektivne zavesti, govori pod njenim vplivom tako, kakor da bi vedel vse odgovore. Znanje je eno izmed najučinkovitejših sredstev uveljavljanja moči. Človek si ni podredil narave in sočloveka samo z brutalnim nasiljem, ampak tudi z znanjem in inteligenco. Kdo je močnejši, moč ali inteligenca, je še negotovo, ker sta to dva aspekta gona po moči. Človekova zavest se še vedno naskrivaj družijo s tema dvema težnjama po nadvladi in tudi znanje je navadno združeno z njima. Ego hitro presodi nezavedno in če ga definira kot "nič drugega kot ...", postane to negativni vidik. Von Franzova (prav tam, 187) opozarja, da obstajajo tudi posamezniki, ki so se pripravljene samospoznavati, a le zato, da bi bili močnejši od drugih ali da bi gospodarili v nekem položaju. Njihov cilj je še vedno doseči moč ega. Njihove oči so pri tem ves čas uprte v moč, v premagovanje težav, v uspeh. Takšna sla po moči zapelje

samospoznavanje v napačno smer. To je zanka, ko se poskušaš zavedati samo zato, da bi nad drugimi uveljavljal moč, ne zato, ker bi čutil potrebo po globljem zavedanju. Tako se moč znova in znova vtihotaplja povsod in sprevrača živo duhovno manifestacijo v zvijačo, v tehnično zvijačo, ki je v posesti ega in postane demon zlorabljanja vsega, razvrednotenja vsega. »Če bi zavest lahko zreducirali na opisno funkcijo, ljudje ne bi več izrekli končnih izjav. Namesto tega bi rekli, da je v zdajšnjem trenutku iz znanih dejstev videti, da bi lahko nekaj tako in tako razložili. To bi pomenilo opustitev skrivne premise moči, ki trdi, da je povedala že vse, kar je mogoče povedati, da vemo vse in da je to tako in nič drugače. Če bi lahko izločili to namišljeno vsevednost, bi lahko naredili velik korak naprej.« (von Franz 1988, 192)

6.4 Kompleksi in senca

Ne glede na vse, v labirintih psihe pomembno vlogo igrajo posebne oblike, ki jih je Jung (1994, 66) poimenoval kompleksi in predstavljajo čustveno naglašene vsebine z določeno stopnjo avtonomnosti. Aktivne vsebine nezavednega se obnašajo avtonomno, kar označuje dejstvo, da se kompleksi upirajo zavednim intencijam; nastajajo in izginevajo, kakor jih je volja in so zunaj nadzora zavesti. Odcepili so se od zavesti in živijo lastno življenje v nezavednem, ves čas pripravljeni, da ovirajo ali krepijo zavestna hotenja. Izkušnje kažejo, da so kompleksi vedno povezani s konflikti, so bodisi vzrok ali posledica konflikta. Kakorkoli že, lastnosti konflikta, to je šok, pretres, mentalna agonija, notranji razkol, so značilne za komplekse. To so občutljive točke, o katerih le neradi premišljamo, še manj pa nam je všeč, da nas nanje spomnijo drugi. Zmeraj vsebujejo spomine, želje, strahove, dolžnosti, potrebe ali stališča, s katerimi se nismo nikoli res sprijaznili, in prav zaradi tega se vztrajno vmešavajo v zavestno življenje, na moteč in ponavadi boleč način. Kompleksi indicirajo nerešene probleme posameznika, področja, na katerih je utrpel kak poraz, vsaj začasen, kjer obstaja nekaj, čemur ne more uiti – njegove šibke točke v vsakem pomenu besede. Kompleksi so silno raznoliki, vendar je Jung (prav tam, 67) ugotovil, da gre za sorazmerno majhno število tipičnih primarnih vzorcev, ki vsi izvirajo iz prvih doživetij v otroštvu. To gotovo drži, saj je posameznikova dispozicija očitna že v otroštvu; je prirojena in ne pridobljena kasneje v življenju. Starševski kompleks torej ni nič drugega kakor prva manifestacija nasprotja med realnostjo in posameznikovo prirojeno nesposobnostjo ustreči zahtevam, ki mu jih postavlja življenje. In prva oblika kompleksa je neizogibno starševski kompleks, kajti starši so prva

realnost, s katero pride otrok v konflikt. Vendar pa jedro problema ni v navzočnosti omenjenega kompleksa, marveč v posebnem načinu, kako se kompleks vrine v posameznikovo življenje.

Posameznik mora v procesu osvobajanja od lastnih notranjih omejitev svojo zavestno držo prilagajati nezavednim dejavnikom. Gre za proces ozaveščanja sence. Von Franzova (2003, 170–178) trdi, da senca ni celota nezavednega, marveč uteleša neznane ali le malo znane lastnosti ega – tiste, ki sodijo predvsem v osebno sfero in bi lahko bile tudi zavestne. Senco lahko sestavljajo tudi kolektivni dejavniki, ki s stališča posameznikovega osebnega življenja izvirajo od zunaj. Ko si posameznik prizadeva, da bi spoznal svojo senco, se začne zavedati (in pogosto tudi sramovati) tistih lastnosti in vzgibov, ki jih pri sebi ne bo opazil, razločno pa jih zaznava pri drugih. To so na primer egoizem, duhovna lenoba, malomarnost, nestvarne fantazije, spletke, zarote, lahkomišelnost, strahopetnost, pohlep po denarju, moči ... Posameznikova senca pa ne vsebuje samo vsebin, ki smo jih zavestno izpustili. Pogosto bo prisotna tudi v kakem nepremišljenem ali nenamernem dejanju, ki povzroči posledice, ki jih nismo načrtovali, še manj zavestno hoteli. Senca je veliko bolj dovzetna za kolektivne okužbe kot zavestna osebnost. Tudi Jung (1994, 111) poudarja, da drugim ljudem še vedno radi pripišemo vse slabe lastnosti, ki se jih sramujemo pri sebi. Prav zaradi tega jih moramo toliko kritizirati in napadati. Psihična projekcija je eno najpogostejših dejstev v psihologiji. Dajemo ji zgolj drugo ime in praviloma zanikamo svojo vpletenost vanjo. Vsega, česar se ne zavedamo pri sebi, opazimo pri sosedu in ga obravnavamo v skladu s tem. »Svet je še vedno poln grešnih kozlov, kakor je bil včasih poln čarovnikov in volkodlakov. Nikogar ne sežgemo na grmadi ali privežemo na natezalnico. Sočloveka mučimo z moralnimi sodbami, izrečenimi v najglobljem prepričanju. Toda tisto, kar skušamo premagati v njem, je ponavadi manjvredna plat nas samih.« (Prav tam, 111–112) Poleg tega ima senca veliko vlogo v vseh družbenih konfliktih. Von Franzova (2003, 175) poudarja, da lahko posameznik prehitro lastno senco projicira na zunanji svet. Politični nemiri v vseh deželah so, tako kot obrekovanje za plotom, polni takšnih projekcij. Projekcije naš pogled na sočloveka popačijo, mu odvzamejo objektivnost in s tem onemogočijo vsakršne pristne odnose. Ali bo senca postala naš prijatelj ali sovražnik, je odvisno od nas samih. Pravzaprav ni čisto nič drugačna od kateregakoli človeškega bitja, s katerim se moramo sporazumeti: včasih moramo popustiti, drugič vztrajati, spet tretjič nuditi ljubezen ... Senca postane sovražna, če jo zanemarjamo ali je ne razumemo. Ne glede na to, kakšna je oblika, ki jo senca privzame, njena naloga je, da zastopa nasprotno stran ega in poseblja vse tiste lastnosti, ki jih človek pri drugih najbolj prezira. Razmeroma

preprosto bi bilo, ko bi svojo senco lahko integrirali v zavestni del osebnosti že samo s tem, da bi poskusili biti pošteni in miselno prodorni. Žal pa to ni možno. »Človekova senčna stran ima tako silovit naboj, da mu večinoma z razumom preprosto nismo kos. Tu in tam lahko k temu pripomore kakšna junaška odločitev, vendar je posameznik zmožen nadčloveškega napora le, če ga podpira in mu pomaga njegovo sebstvo.« (von Franz 2003, 175)

6.5 Notranji odpori – obrambni mehanizmi ega

Procesi, ki se dogajajo v posameznikovi psihi, so zavestni ali nezavedni (Jung 2003, 40). Nezavedno ni samo skladišče za preteklost, temveč je polno nastavkov za prihodnja psihična stanja in ideje. Poleg spominov iz daljne zavestne preteklosti lahko iz nezavednega vzniknejo tudi čisto nove misli ter ustvarjalne ideje. Nekateri procesi z lahkoto postanejo zavestni, potem prenehajo biti zavestni, a lahko brez truda to spet postanejo. Kar je zavestno, je zavestno le za hip. Psihični pojavi in vsebine načeloma v zavest ne vstopajo lahko, temveč je treba nanje sklepati, jih uganiti in prevesti v zavestni izraz. »Nezavedno lahko naredimo zavestno z našim prizadevanjem, ob čemer utegnemo pogosto občutiti, kot da pri tem premagujemo zelo močan odpor.« (Freud 2000, 32–33)

Fromm (1987, 121) vidi vzroke odporov pri posameznikovem procesu osvobajanja predvsem zaradi bolečine frustracije, ki nujno sledi dejanju, ki nasprotuje težnji človeških strasti. Poleg tega pa je soočanje in podoživljanje lastnih čustvenih travm in ostalih nezavednih potlačitev že v osnovi neprijetno, boleče in povzroča neugodje, kateremu se posameznikov ego poskuša na vsak način izogniti. Zato je pomemben del samospoznavanja *odpor*, ki se sproži ob stiku z nezavednimi potlačitvami. Osnovni namen obrambnih mehanizmov je odvrčanje od nevarnosti. Čim večjo stisko doživlja ego, tem bolj krčevito, prestrašeno vztraja pri zaščiti svoje podobe. Notranji odpor je dejavnik, ki sicer deluje kot samoobramba napadenega ega, vendar pa otežuje ali celo ogrozi proces osamosvajanja. Odpor je prisoten v celotnem proces soočanja z nezavednim in se pri vsakem novem poglavju v življenju vsakič znova pojavi. Ta odpor Freud (2000, 56–59) imenuje *potlačitveni odpor*, se pravi neugodje zaradi tega, da se mora posameznik spoprijeti, soočiti s težkim delom. Premagovanje odporov zahteva večino časa in največ truda v procesu individuacije, vendar se tudi obrestuje, saj prinaša koristno spremembo ega, ki se bo ohranila in v življenju obnesla. Druge vrste odpor je Freud (2000, 57) opredelil kot *občutek krivde*, ki ga prispeva posebej strog in okruten nadjaz. V tem

primeru občutek krivde povzroča ravnodušno vdanost posameznika v svojo težko usodo, pojavlja se kot ubogi jaz ali vloga žrtve; pri njej »je pomembno namreč le to, da smo bedni, vseeno na kakšen način«. (Prav tam, 58) Vse tiste sile, ki se upirajo ozdravitvi, so odpori in vsi odpori so nezavedni. Torej nezaveden občutek krivde predstavlja odpor nadjaza; to je najmočnejši dejavnik in nam vzbuja tudi največ strahu. »Človeška psiha ne prenese neugodja, za vsako ceno se ga mora ubraniti in kadar zaznava realnosti prinese neugodje, je treba žrtvovati resnico. Toda pred samim seboj ni mogoče zbežati, proti notranji nevarnosti beg ne pomaga, zato so obrambni mehanizmi ega obsojeni na to, da popačijo notranjo zaznavo in nam omogočajo le izkrivljeno spoznanje našega nezavednega.« (Freud 2005, 315) Jodorowsky je podobnega mnenja, ko pravi, da je najtežje od vsega premakniti svoj ego. »Tako zelo se enačimo z njim, da se branimo in se ga držimo, nočemo se spremeniti. Trmasti smo, zagrizeno vztrajamo, nemogoči smo, pošast smo. Čisto preprosto smo pošast in svojega ega ne izpustimo, pravimo: "Tak sem." Treba se je truditi, da sprejmemo različne spremembe jaza in to je zelo težko.« (Jodorowsky 2012, 326)

Jung je prepoznal odpore v bolj ali manj vztrajnem oklepanju otroškega nivoja zavesti, kot upor zoper usodnostne sile znotraj in okoli nas, ki nas hočejo vplesti v svet. »Nekaj v nas želi ostati otrok: biti nezavesten ali – kvečjemu – zavedati se samo ega; odklanjati vse, kar je tuje, ali to vsaj podvreči svoji volji; ne storiti ničesar ali se samo vdajati pohlepu po užitku ali moči. Gre za svojevrstno inercijo – za težnjo po vztrajanju v obstoječem stanju, na ravni zavesti, ki je nižja, ožja in bolj egoistična. Upiramo se širjenju življenjskega obzorja.« (Jung 1994, 82) In nadaljuje (prav tam, 84), da namen in smisel problema očitno nista v njegovi razrešitvi, ampak v tem, da se z njim trajno ukvarjamo. Edino to nas varuje pred poneumljanjem in okostenelostjo. Priznava, da boja za ohranitev ega zvečine niti ne opazimo, ker se godi v temi; toda ko uvidimo, kako trdovratne iluzije, otročje domneve in egoistične navade gojimo včasih tudi v kasnejših letih, spoznamo tudi, kako velika energija je bila potrebna za njihov nastanek. Podobno je z našimi ideali, prepričanji, vodilnimi idejami in stališči, ki nas v mladosti vpeljujejo v življenje – in za katere se borimo, trpimo in zmagujemo. Rastejo skupaj z nami, istovetimo se z njimi in jih s tem ohranjamo in utrjujemo, ravno tako kot otrok pred svetom in svetu navkljub uveljavlja svoj ego – včasih pa celo sebi navkljub. Jung tudi poudarja, »da naj bi vzgibe, ki se nahajajo v samem sebi, razumeli kot Božjo voljo, v smislu, da v njih ne smemo videti poljubnih želja ali hotenj, marveč absolutne danosti, ki se jih moramo šele naučiti pravilno obravnavati. Volja jih morda lahko potlači, ne more pa jih spremeniti v bistvu, in potlačeno se znova pojavi na drugem mestu in v

spremenjeni obliki, le da tokrat z resentmentom, ki spremeni vzgib v našega sovražnika«. (Jung 2010, 27) Ljudje večinoma občutijo odpor ali celo strah, ko se približujejo proizvodom nezavednega. Bolj ko so nezavedne vsebine potlačene, bolj prepričljivo zajamejo osebnost v obliki nevroz.

6.6 Sprejemanje in preseganje lastnih notranjih omejitev

Jungovo (1994, 181) sporočilo je, da lahko spremenimo samo tisto, kar smo sprejeli v sebi. Obsojanje ne osvobaja, marveč zatira. Osebi, ki jo obsojam, nisem prijatelj in tovariš v nesreči, marveč njen zatiralec. Če želi človek razumeti drugega človeka, ga mora biti sposoben sprejeti takšnega, kakršen je. In to lahko v praksi stori samo, če je pred tem spoznal in sprejel samega sebe, kakršen je. Nemara zveni vse to zelo preprosto, toda preproste stvari so običajno najbolj zapletene. V resničnem življenju je potrebna kar največja disciplina, če želimo ohraniti preprostost, sprejemanje samega sebe pa je bistvo življenja. In samo kdor je v celoti sprejel samega sebe, je *nepristransko objektivni*. Žižek razmišlja podobno, ko racionalizira dejanja dvojčkov v delu *Šolski zvezek* avtorice Agote Krištof. Glavna junaka izražata hladno refleksivno distanco do zunanjega sveta, ki jo Žižek opredeli kot: »[...] to je moja drža – takšen bi si želel biti: etična pošast brez empatije, ki izpolnjuje dolžnost in v slepi spontanosti pomaga drugim, hkrati pa se otepa njihove gnusne bližine. Če bi bilo več takšnih ljudi, bi bil svet prijeten kraj, kjer bi sentimentalnost zamenjala hladna in okrutna strast«. (Žižek 2007) Žižek poudarja, da šele ko subjekt doseže ničelni nivo in je prikrajšan za interpelacijo, lahko vznikne etična drža, ki ustreza etiki brez moralnosti. Ta etika zadeva subjektovo konsistenco s samim seboj, zvestobo samemu sebi, kjer pa mora biti sebstvo očiščeno vseh nezavednih kompleksov, čustvenih travm in senc. Brez procesa zavedanja in soočenja z notranjimi konflikti subjekt potone v idejah etike, ki ne izhajajo iz notranje tišine, ampak iz hladnega, brezбриžnega in krutega jedra, ki ga vodi lastna želja, hladna strast raziskovanja drugih, ne pa sebe. Edino posameznik, ki je prišel skozi vse svoje procese subjektivne destitucije, razpada identitete, samorefleksije in samopomembnosti, soočen in pomirjen s čustvenimi jedri svojih travm, do samorefleksivnosti izhajajoče iz notranje tišine in ne notranjega dialoga, lahko prek etične države doseže distanco do lastnega početja in je *nepristransko objektivni* v prvi vrsti do sebe in tudi do drugih. Castaneda (1995) to stanje poimenuje *neusmiljenost*, Jung pa *nepristranska objektivnost*.

Vendar pa Freud (2005, 101) izpostavlja, da posamezniki, kljub svojim fantazijam in hrepenenjem, zbežijo stran od njih, kadar jim v realnem življenju pridejo nasproti. Poanta ni v tem, da se to zgodi zaradi cenzure, pač pa zato, ker je jedro posameznikove fantazme neznosno. Tako dobimo subjekt, ki se mora soočiti s svojo izvorno travmo, ki je zanj konstitutivna in na nekem nivoju subjektu skuša preprečiti dostop do njegovega notranjega bistva. Travma tako predpostavlja subjekt, ki se mu to dogodi in ki jo poskuša narativizirati in se z njo spraviti v procesu žalovanja. Vprašanje, ki si ga na tej točki zastavlja Žižek (2007), je, v kolikšni meri subjekt potrebuje travmo in žalovanje ter proces ozaveščanja in soočenja s svojim bolečinskim jedrom. Odgovor na to vprašanje, v končni fazi procesa individuacije subjekta, postane edino merilo, ki ločuje hladno, otopelo, brezbržno in kruto delovanje subjekta od brezgrajnega in treznega delovanja iz notranje tišine, ki sledi sporočilom duha. »Neusmiljenost ni krutost. Neusmiljenost je nasprotje samopomilovanja in samopomembnosti. Neusmiljenost je treznost.« (Castaneda 1995, 118)

Izogibanje posameznika s soočenjem z izvorno travmo in jedrom fantazme von Franzova povezuje tudi z zanikanjem človekovega nezavednega. Ker priznanje, da nezavedno obstaja povsem stvarno, narekuje pošteno samoizpraševanje in preobrazbo lastnega življenja, se veliko ljudi še naprej vede, kot da ga sploh ni. »Veliko poguma je potrebno, da nezavedno vzamemo resno in se soočimo s problemi, ki nam jih zastavlja. Večina ljudi je preveč malomarna, da bi se poglobila v tiste moralne vidike svojega vedênja, ki se jih zaveda, kaj šele, da bi se jim ljubilo razmišljati, kako nanje vpliva nezavedno.« (von Franz 2003, 178)

7 STANJE NOTRANJE TIŠINE

Duhovnost je brutalna.
Ko misliš, da ti je že vse jasno,
da vse obvladaš in razumeš, se izkaže, da to še ni to.
In če je tvoja namera, da hočeš priti stvarjem do dna,
potem vztrajaš in nehaš gledati na čas ...
Marjana

Stanje notranje tišine je odsotnost notranjega dialoga. Castaneda (2000, 111) je opredelil notranjo tišino kot posebno stanje bivanja, pri katerem so misli preklicane in od koder lahko posameznik deluje še na drugih področjih, ne le na področju dnevnega zavedanja. Poudaril je, da notranja tišina pomeni ukinitvev notranjega dialoga, večnega spremljevalca misli, in je zatorej stanje poglobljene tišine. Je popolno zavedanje, ki v končni fazi omogoča Jungovo pojmovanje nepristranske objektivnosti posameznika:

[...] je stanje zaznave, ko popolnoma izključimo misli, vse naše druge sposobnosti pa delujejo na ravni zavesti, ki ne zahteva uporabe običajnega spoznavnega sistema [...] Gre za neopisljiva stanja, nerazložljiva na osnovi linearnih paradigem, ki jih uporablja običajna človeška zaznava, ko razlaga veselje [...] Je tiho védenje ali raven človeške zavesti, na kateri je védenje samodejno in trenutno. Védenje na tej ravni ni proizvod možganskega razglabljanja ali logične indukcije in dedukcije pa tudi ne posplošitev, ki temeljijo na podobnostih in različnostih. Na ravni tihega znanja ni ničesar vnaprejšnjega, ničesar, kar bi moglo sestavljati celoto védenja, kajti vse je neposredno sedaj. Kompleksne dele informacij je mogoče dojeti brez predhodnega znanja. (Castaneda 2011, 116–117)

Melucci (Melucci v Parkins in Craig 2006, 5) izpostavlja, da svojo enost lahko ohranimo samo, če smo sposobni biti *odprti in zaprti*, če sodelujemo in se umaknemo pred poplavami različnih informacij. Če želimo preživeti spremenljivost in diskontinuiteto časa in prostora, moramo najti način, da poenotimo izkušnjo ne samo z racionalnim umom. Diskontinuiteta zahteva modrost takojšnjega zaznavanja, intuitivnega zavedanja in domišljije. To pa zahteva učenje nove zavestnejše prakse, ki vključuje zavedanje fizičnega telesa, percepcijo čustev in misli. Skozi to se lahko posameznik istočasno polno zaveda sedanjega trenutka in svoje polne prisotnosti v njem. Tako kontemplacija in zavestna pozornost prej ali slej zahtevata umik iz določenih dejavnosti. »Ta umik, vsaj za nekaj časa, je lahko fizičen ali mentalen in je pomemben dejavnik pri praksi osredotočanja svoje pozornosti na sedanji trenutek kot

edinstvene in neponovljive izkušnje skozi katero realiziramo sebe.« (Parkins in Craig 2006, 4–5) Za von Franzovo notranja tišine pride po določenem času trpljenja: »Potem pa se v vas kar nenadoma naseli nenavadni mir, ponavadi potem, ko ste dovolj trpeli. Umirite se in potihnete, ego postane objektivni, se obrne navznoter in si objektivno ogleduje dejstva znotraj ter prekine opičji ples razmišljanja o položaju. Tedaj se lahko zazre vase in se odpre doživetju nezavednega.« (von Franz 1988, 186)

Največja ironija, ki jo vidi Melucci (Melucci v Parkins in Craig 2006, 5), je, da sposobnost biti polno prisoten v sedanjem trenutku ni spontana sposobnost človeške izkušnje, ampak nekakšna paradoksalna kakovost: je takojšna izkušnja, ki pa potrebuje poglobljeno refleksijo, nekaj, kar se postopoma gradi, uči in prilagaja skozi proces življenja, različne situacije in odnose. Tako je notranja tišina nasledek discipline in energije, ki premosti vrzel med splošnim in posamičnim zavedanjem. Doseči jo je možno z vztrajno disciplino. »Prisiliti se moramo k tišini, pa čeprav le za nekaj sekund. Vztrajnost preide v navado, tako da je mogoče doseči prag nakopičenih sekund ali minut, ki se razlikujejo od človeka do človeka. Brž ko dosežemo prag, se notranja tišina pojavi sama od sebe, tako rekoč prostovoljno.« (Castaneda 2011, 117) »V prvih fazah poti je zelo težko obvladovati tišino kot prakso, ker takoj ko opazimo odsotnost misli, nam nagajivi glasek začne čestitati za to. In stanje tišine se prekine.« (Torres 2014, 105) Castaneda (2000, 114) je opozoril, da se mora v določenem trenutku zlomiti nepretrganost posameznikovega življenja, da bi se lahko notranja tišina nastanila v njem in postala aktiven del njegove strukture. Ta nepretrganost življenja, ki jo je potrebno zlomiti, se povezuje z Jungovo (1994, 80) idejo, da je ego pravzaprav kontinuiranost linearnega spomina. In trenutek preboja, zloma vseh identitet, s katerimi se je poistovetil ego, pomeni prekinitev takšnega življenja, kot ga posameznik pozna. Preboj v stanje notranje tišine je trenutek, ko vse okrog nas preneha biti to, kar je vedno bilo. »To je trenutek, ko se čarovniki vrnejo k pravi naravi človeka [...], k stanju popolne svobode. To je trenutek, ko človek – suženj postane svobodno bitje, sposobno mojstrskih dejanj percepcije, ki kljubujejo naši linearni domišljiji.« (Castaneda 2000, 112) Pot tihega znanja zahteva spremembo vrednosti, s katerimi razumemo naše družbene odnose, tako da potegnemo svojo energijo iz vsakdanjega življenja. »Gre za to, da se človek vrne k čudenju, k moči. K tistemu, o čemer je sanjal; da se poveže z osuplostjo in sposobnostjo ustvarjanja. Gre za to, da stvari prevzamejo nove oblike, ko jasnost pojavov odpira pot h globlji in bolj temeljiti jasnini.« (Torres 2014, 148)

»Ko človek preneha poslušati neštete glasove, bo lahko razločil enega – notranji zvok, ki ubija zunanje. Da bi duša lahko razumela in se spominjala, se mora združiti s *Tihim govorcem* ... In le tedaj bo duša slišala ter se spominjala. In le tedaj bo notranjemu ušesu spregovoril *glas tišine*.« (Blavatsky 2011, 18)

7.1 Delovanje iz notranje tišine

Ljudem je všeč, da si poenostavijo življenje, tako da teče gladko in zanesljivo. »Raje imamo gotovost kakor dvome, raje rezultate kot eksperimente, ne vidimo pa, da se lahko gotovost rodi samo iz dvomov in rezultati iz eksperimenta. Spretno izmikanje problemu nam ne bo prineslo trdnosti; nasprotno – potrebna je širša in višja zavest, da bi prišli do gotovosti in jasnosti, ki ju potrebujemo.« (Jung 1994, 79) Delovanje iz notranje tišine lahko povežemo z delovanjem, ki ga Fromm (2002, 123) pripisuje humanistični vesti, ki izraža človekovo celovitost in katere cilj je človekova plodna dejavnost. Vest je odziv, odgovor nas samih na nas same. To je glas našega resničnega jaza, sebstva, ki nas poziva nazaj k nam samim, da živimo plodno, da se polno in skladno razvijamo – to je, da *postanemo, za kar smo sposobni*. »Pohabiti sebe s tem, da postanemo orodje drugih, ne glede na to, za kako vzvišene se pretvarjajo, s tem da smo "nesebični", nesrečni, malodušni in da se odrekamo, nasprotuje zahtevam naše vesti. Humanistična vest je glas naše ljubeče skrbi za nas same.« (Prav tam) Človekova vest je glas, ki ga kliče nazaj k sebi, ki mu omogoča, da ve, kaj mora storiti, da bi postal on sam, ki mu pomaga, da se stalno zaveda ciljev svojega življenja in pravil, ki jih mora upoštevati, da bi jih dosegel. »Mi torej nismo nebogljene žrtve okoliščin.« (Prav tam, 173) Fromm opozarja: da bi slišali glas svoje vesti, bi morali biti sposobni poslušati sami sebe. To pa je natančno tisto, s čimer ima v naši družbi večina ljudi težave. Poslušamo vsak glas in vsakogar, samo ne sebe. Nenehno smo izpostavljeni hrupu mnenj in zamisli, ki nas zasipavajo od vsepovsod: filmov, časopisov, radia in plehkkih klepetov.

Težavnost poslušanja samega sebe je v tem, da ta umetnost zahteva neko drugo sposobnost, ki je pri sodobnem človeku redka: namreč, biti sam s sabo. Mi se resnično bojimo biti sami. Mislim, da je strah, da bi bili sami s sabo, prej občutek zadrege, ki včasih meji na grozo, da bi nenadoma videli nekoga, ki ga tako dobro poznamo, a je tako tuj. Bojimo se in bežimo stran. Tako zapravimo priložnost, da bi prisluhnili sebi, svojo vest pa še naprej puščamo vnemar. (Prav tam, 124)

Fromm (2002, 122–130) humanistično vest vidi kot odziv naše celotne osebnosti na svoje pravilno delovanje ali nedelovanje. Vest presoja delovanje človeka kot človeško bitje. To je znanje v nas samih. A čeprav je vest znanje, je več kot le znanje v območju abstraktnega mišljenja. Tako je človek odgovoren sam sebi, da izkoristi ali zapravi svoje življenje. Samo če razume glas svoje vesti, se lahko vrne k sebi, sicer bo propadel. Nihče mu ne more pomagati, pomaga si lahko le sam. Sreča in mir, ki ju občuti ustvarjalni človek, je znak, da je našel odgovor na vprašanje svojega življenja: kako plodno uresničiti svoje zmožnosti in s tem biti eno s svetom in hkrati ohraniti celovitost svoje osebnosti. »Ko človek plodno izrablja svoje sile in svoje sposobnosti, *gori, ne da bi zgorel.*« (Prav tam, 143) »Nerazumski strah pred smrtjo je posledica izneverjenja življenju. Izvira iz naše slabe vesti, da smo potratili naše življenje, ne da bi izkoristili priložnosti in plodno uporabili svoje zmožnosti. Umreti je zelo bridko, toda misel, da moramo umreti, ne da bi živeli, je neznosna.« (Prav tam, 125)

Delovanje iz notranje tišine odpira drugačne oblike zaznavanja in delovanja. Jung (1994, 97) je znanstveno misel opredelil le zgolj kot eno od funkcij zavesti, ki nikakor ne more zaobseči vseh pojavnih oblik življenja. Dopolnjuje ga ideja Jodorowskega, da je svet tako tisto, kar je vidno, kot tisto, kar ni vidno:

Svet je tako tisto, kar je, kot tisto, česar ni. Svet je tako možnost, ki jo vidimo, kot neskončne možnosti, ki so nam skrite. Naj ti govorijo, kar govorijo o minljivosti tvojega mesa, če se združiš z božansko zavestjo, si nesmrten. Vendar, da to dosežeš, moraš biti tako ponižen, da zbriseš sebe in sprejmeš, da si le kanal. Če pa se boš predstavljal kot vsemogočno bitje, ki vse ve, boš slepar. Naj se še tako trudim, da bi bil več kot sem, nisem več, kot sem. Zavedati se moramo, kdo smo. Največja prednost, ki jo ima človek, je, da živi v miru. Obstajajo nedoumljive stvari, vendar jih ne obvladamo. (Jodorowsky 2012, 230)

Notranja tišina razširja človekovo zavedanje in vodi k delovanju izven znanih in ustaljenih družbenih in osebnih premis. Odpira vrata, ki so dostopna vsakomur, ki ima pogum vstopiti skozi njih. Zvestoba sebstvu, samemu sebi, lastnemu zavestnemu bivanju in svoji plodni ustvarjalnosti v kakršnikoli obliki, je prioriteta, ki definira smisel življenja vsakega posameznika. »Sam verjamem, da življenje ima smisel, ki pa ga nam ni treba poznati. To je skrivnost. Ideja, da imajo vse stvari svoj namen, je mentalni konstrukt. Seveda ima vsak svoj smisel, tudi mi kot človeštvo imamo svoj smisel v veselju. Imamo svojo usodo in vendar nam zanjo ni treba razumsko vedeti. In to je treba sprejeti na kolikor mogoč zdrav način. Spremeniti naš planet v vrt. Bogatiti njega in nas same.« (Prav tam, 263)

8 EVALVACIJA INTERVJUJEV

8.1 Splošni pregled

Za empirični del naloge sem izvedla sedem usmerjenih poglobljenih intervjujev s posamezniki, ki se vsaj že sedem let izkustveno ukvarjajo s preseganjem strukturnih omejitev, ki determinirajo življenje prek lažne zavesti družbe ter razrešujejo notranje konflikte prek ozaveščanja in preseganja čustvenih travm, strahov in ostalih emocionalnih stanj, skladiščenih v nezavednem. Vsi imajo željo po preseganju omejitev nezavednega tako na področju družbenih iluzij kot tudi notranjih omejitev, kar je bilo med pogovori opredeljeno kot *delo na sebi*. Začetna naloga posameznika, ki teži k individuaciji, je spust v globine osebnega nezavednega, za preseganje družbenih ideologij pa psihoanalitično premagovanje osebnih kompleksov ni dovolj. V človeku se mora oglasiti nov, močnejši vzgib, izhajajoč iz njegovega sebstva kot neupogljiva namera po svobodi, ki živi onkraj vseh imaginarnih in realnih razmerij.

Rezultat raziskave je predviden kot oris procesa osvobajanja, ki izhaja iz osebnih izkušenj sedmih udeležencev, ki so sodelovali v intervjujih. S pomočjo njihovih odgovorov je nastala zaključena celota, ki teoretična izhodišča dopolnjuje z izkustvenim védenjem intervjuvancev. Izkazalo se je, da je proces osvobajanja na obeh ravneh medsebojno povezan in posameznik v življenju prehaja skozi različne faze tega procesa, ki po besedah nekaterih intervjuvancev traja celo življenje. Začetna točka individuacije posameznika se začne na ravni razreševanja osebnih notranjih konfliktov ter ozaveščanja in podoživljanja čustvenih travm, psihoanalitičnega prespraševanja o lastnih mislih, občutkih in dejanjih, ki pa se čedalje bolj navezujejo na zavedanje o delovanju družbe in njenih ideoloških aparatov. To je večina opredelila s tem, da so starši *vstopna točka*, ki posameznika začne na najbolj osnovni ravni vključevati v družbeno sprejete zapovedi in prepovedi, v lažno zavest družbe oziroma *sistem*. Istočasen poskus preseganja omejitev na ravni družbe in notranjega sveta posameznika prinaša celoto v zavedanju in, če so volja, pogum, disciplina ter zavest dovolj močni, tudi v preseganju vzajemnih omejitev na obeh ravneh.

Intervjuji so vsebovali nekatere vnaprej določene teme: ultimativna prioriteta v življenju, notranji dialog, notranja tišina, družba in sistem, vloga staršev, nezavedno in zavest, čustvene travme, ego, odpori in obrambni mehanizmi pri ozaveščanju nezavednega, postopki in procesi

ozaveščanja pri preseganju notranjih in zunanjih omejitev ter smisel življenja. Skozi pogovor, ki se je navezoval na posameznikove osebne okoliščine, so se pri nekaterih intervjuvancih odprle tudi druge teme, kot so: princip nagrade in kazni, delovanje prav in narobe ter pomen revolucije, ki pomembno prispevajo k celotnem orisu procesa individuacije. V nekaterih primerih so se nekatera vnaprej določena vprašanja tudi izmuznila, vendar se je bistvo izkristaliziralo v nadaljevanju pogovora pri drugih vsebinskih izhodiščih.

Vseh sedem intervjujev je priloženih na koncu naloge v čim bolj avtentični obliki, ki odseva posameznikovo fazo v procesu individuacije. Intervjuji ne prinašajo samo racionalnega razumevanja procesa individuacije, ampak nosijo tudi izkustveno védenje, ki je dosegljivo bralčevemu notranjemu, tihemu znanju. Odgovori, ki sem jih uporabila za evalvacijo intervjujev, so vzeti iz različnih mest posameznega pogovora in so slovnično ter stilsko prilagojeni z namenom lažjega razumevanja.

Pogovori so označeni z imenom intervjuvanca, krajem, kjer je pogovor potekal, in datumom. Intervjuji so bili opravljeni med 17. in 28. marcem 2016 v Ljubljani, Krškem in Celju. Sodelovalo je pet žensk in dva moška; moška imata srednješolsko izobrazbo (gimnazijski maturant in elektrotehnik), dve ženski višjo in visoko šolo (ekonomistka in organizatorka v turizmu), dve univerzitetno izobrazbo (profesorica slovenščine in univerzitetna diplomirana ekonomistka), ena pa je akademska glasbenica s specializacijo kitare. Od sedmih sta dva v partnerstvu, pet je samskih in ena od njih ima otroka. Starost intervjuvancev je od 33 do 43 let, s preseganjem osebnih in družbenih omejitev pa se ukvarjajo od 7 do 14 let. Vsak od njih si v povprečju vzame dve uri na dan zase (od ene do štiri ure), kar pomeni, da v tem času izvajajo različne gibalne, dihalne energijske in meditacijske tehnike ter tehnike ozaveščanja in podoživljanja. Vsi pa poskušajo 24 ur na dan delovati z namero in zavestno, *biti pri sebi*, v smislu, da se zavedajo svojih misli, čustev in dejanj ter da v vsakdanjih situacijah ne delujejo nezavedno.

Evalvacija intervjujev je zapeljana v malo drugačno smer kot teoretični del naloge. Začne se pri posameznikovi ultimativni prioriteti, kjer obstaja močna povezava z njihovim pogledom na smisel življenja. Na podlagi tega se razvije specifični notranji dialog, ki pa je za intervjuvance "moteč faktor". Analiza se postopoma osredotoča na posameznikovo doživljanje uma, nezavednega, čustvenih travm in mehanizmov odpora, ki se pokažejo kot sestavni del dela na sebi. Sledi opis procesa preseganja notranjih omejitev in soočanja z nezavednim ter

prenos družbenih iluzij prek staršev kot vstopne točke v sistem. Analiza se osredotoči tudi na nujnost sistema oziroma družbe kot take, njene zapovedi ter princip delovanja korenček-palica, ki povzroča različne dileme pri posameznikovem delovanju prav-narobe. Proti koncu analize je podan opis preseganja družbenih ideologij in konfliktov ter utemeljitev, zakaj revolucija ne prinaša pravih rešitev pri preseganju družbenih omejitev.

8.2 Ultimatívna prioriteta

Izhodišče Archerjeve (2003) raziskave o notranjem dialogu je *osebna identiteta*, ki izhaja iz posamezniku najpomembnejšega področja življenja, ultimatívne prioritete, ki določa njegov notranji dialog in posledično naravnost do družbe. Pri intervjujih je bilo to osnovno vprašanje, iz katerega se je razvil nadaljnji pogovor. Prioritete sodelujočih se večinoma nanašajo na abstraktne ideje, kot so svoboda, nenavezanost, zavestno delovanje v odnosih in razvijanje svojih potencialov. »Moj cilj je absolutna svoboda. Zame to pomeni nenavezanost na zunanji svet. Svoboda je res tak abstrakten pojem, zato, ker nisi tam. To je tako, kot da bi sedaj hotel razlagati o enem kraju, kjer nisem bil še nikoli. Slišiš nekaj, vidiš neki drobec in potem si predstavljaš neko sliko, ampak to je mogoče ena razglednica. Ti pa se moraš prek lastnih različnih izkušenj dokopati do svojega kraja svobode.« (Matej 2016) Ultimatívna prioriteta za Jerneja je preseganje vseh lastnih omejitev in prebuditev spečih potencialov in sposobnosti. »To pomeni totalno koncentracijo in ostrino uma, povezavo z duhom. Vem, kako bi moralo biti, in vsak dan se trudim doseči to stanje. To zame pomeni, da me ne vodijo sile lenobe, pasivnosti ..., ampak je vsak sleherni dan bitka za to. Vsak sleherni dan se je treba ponovno naravnati na to, ker lahko že naslednji dan pozabiš. Nепrestano se je treba opominjati, truditi za to, nič ne pride samodejno.« (Jernej 2016) Marjanina (2016) ultimatívna prioriteta je »ubadanje s samim seboj, s tem, da se zalezujem, kako se obnašam, kako se odzivam na druge ljudi, na njihove navade. V bistvu mi največ pomeni to, da jaz čutim sebe, kjerkoli sem, da sem zavestna«. Ajša je kot svojo prioriteto izpostavila odnose z drugimi ljudmi in delovanje v vsakodnevem življenju, najbolj pomembno ji je, »da se imam rada, da živim sodelovanje, sprejemanje, spoštovanje in da živim v stiku z naravo. Trudim se, da to čutim v sebi, da to živim z ljudmi, ne pa da samo govorim o tem«. (Ajša 2016) Manjši del ultimatívnihi prioriteti se pri nekaterih posameznikih nanaša na materialni svet: finance, konkreten odnos, razvijanje ustvarjalnosti in ugotavljanje smisla določenih stvari. »Moja trenutna ultimatívna prioriteta je postaviti se na svoje noge. S tem se ukvarjam tudi z

ozaveščanjem, poskušam najti način, kako se odvezati od staršev v vseh pogledih: finančno, psihično in energijsko. Iz tega pride ven ultimativna prioriteta v življenju – to je svoboda. Zame to pomeni, da sem notranje svobodna, da nič nima vpliva name in jaz na nič. Da sem sama zase dovolj, kot samostojna oseba, z lastnim razmišljanjem, brez vpliva drugih.« (Polona 2016) »Trenutno sem prisiljena veliko vlagati v delovanje, v razvijanje lastnih idej in udeležanje svoje ustvarjalnosti. Čutim pritisk v to smer, da se sama organiziram, da se sama odločim; je pri tem pomemben tudi ekonomski vidik, ki je ves čas v ozadju, ampak ni to prioriteta.« (Mia 2016) »Glavna stvar zame je odnos z otrokom, v katerem pa najbolj odseva prav to, kako se jaz počutim, kako jaz delujem; bolj ko sem zavestna, bolj ko sebe poznam, bolj sem lahko pristna z njim. In ker sem se odločila za otroka, vem, da je to moja odgovornost in prioriteta nasploh.« (Klara 2016)

Izkazalo se je, da ultimativne prioritete intervjuvancev in želja po osvoboditvi od notranjih in zunanjih omejitev vplivata na njihov pogled na vse nadaljnje teme v pogovoru. Močna povezava med ultimativno prioriteto in smislom življenja je tista vez, ki nakazuje delovanje iz posameznikovega sebstva in trdno zavezanost procesu individuacije. »Kar me žene, da živim tako, kot čutim, da je prav, je moj notranji mir. Počasi moj odnos do življenja prehaja iz tistega strahu pred smrtjo v nekaj magičnega. In to se mi zdi nekaj magičnega, da se začne rojevati moj smisel življenja in ne da živim po tujem.« (Polona 2016) »En velik smisel v mojem življenju je sin, drugi pa je občutek notranje tišine, zadovoljstva, zaupanja – tak svobodni občutek. Da lahko živim več in da lahko delam tisto, kar rada počnem, zase, ne za nekoga drugega.« (Klara 2016) Sebstvo nakazuje pot skozi zahteven proces individuacije. »Da se poglobljaš v svoje notranje bolečine, moraš biti res malo nor. Ampak ker sem v teh letih dojela, da ni druge poti do osvoboditve kot ta, da podoživiš vse svoje travme, mi je to postalo v življenju izziv, kako daleč, kako globoko si upam iti vase, se razgaliti. In ker vem, kaj mi to prinaša, me to žene naprej. Ker več ko osvobodim, bolj ko se razgalim, več bolečine ko sprostim, bolj se v tem življenju počutim svobodna.« (Marjana 2016) »Svoboden biti pomeni, da deluješ iz sebe v stiku s srcem. In ker čutiš, da je tako prav in da tudi če drugi to popolnoma drugače dojemajo, te ne razumejo, te to sploh ne obremenjuje in jih razumeš, ker si bil tudi ti nekoč v taki fazi. Jaz to čutim v sebi, to prisotnost duha, ta mir.« (Ajša 2016) »Vem, da obstaja stanje, ki je nasprotje temu kaosu. To vem že od nekdaj. Vem, da je treba sprejeti to stanje kaosa, ampak ga lahko v sebi pa tudi spremenim. In potem pridejo tiste prave energije ljubezni, srčnosti, pa čeprav tega ne čutim popolnoma. Vendar to čutim čedalje bolj, trenutek za trenutkom, in to mi da notranji zagon, elan, vztrajnost, ker vem, da kaos ni

naravno stanje bivanja. Naravno stanje je tišina in ljubezen, ki je stanje duha.« (Jernej 2016) »Žene me potencial, kako bi lahko bilo ali pa kako bo, ko bomo s tem opravili, ko bomo predelali te vzorce in sisteme, ker bomo mi in svet čisto drugačni. Smisel življenja vidim kot ta semena, v sebi, ki te silijo razvijati svoj višji jaz, ta pametni del v sebi. Smisel je razviti vsa semena, ki si jih prinesel, čeprav to ni najbolj lahko. Vendar pa moraš na nekakšen način spoštovati to, kar ti je dano, oziroma to, kar lahko iz tebe nastane.« (Mia 2016) »Soočeni smo z velikimi družbenimi spremembami, ki nam govorijo, da človeštvo drvi v nekakšen prepad, in je zato potrebno, da se dvignemo, da začnemo ozaveščati, zakaj smo sploh tukaj. Pa da ne jemljemo stvari za samoumevne. Ko ti ni vseeno za Zemljo, ko ti ni vseeno za človeka, potem veš, da ti ne sme biti vseeno niti za samega sebe.« (Matej 2016)

8.3 Notranji dialog

Razumevanje procesa posameznikovega preseganja družbenih iluzij in notranjih omejitev je treba začeti v zasebnem življenju uma. Archerjeva se je sicer osredotočila na vsebine notranjega dialoga, na podlagi katerih je opredelila posameznikovo naravnost do družbe. Pri sedmih intervjuvancih pa se je v prvi vrsti kot bistven izrisal odnos, ki ga imajo do lastnega notranjega dialoga. V skladu z Meadom (1997) in Castanedo (2000) notranji dialog zanje predstavlja samo umeten podaljšek družbenih mehanizmov, ki nenehno ohranja idejo sveta, kot ga poznajo. Notranji dialog ne omogoča preseganja družbenih in osebnih omejitev, saj deluje na podlagi osebnih in družbenih nezavednih vplivov, interpelacije ideologije. Intervjuvanci se poskušajo notranjega dialoga zavedati in do njega vzpostaviti zavestno distanco, biti do njega nevtralni. »Zavedam se ga vse bolj, redko gre še mimo mene to, da se ne bi zavedala, kaj mi dogaja v glavi. Ga znam že objektivno – nevtralno opazovati, da lažje vidim, kam me vleče, kam me misli vodijo, v katero smer; pustim ga, da potem lažje vidim, s čim se moram še soočiti.« (Polona 2016) Nekateri tudi čutijo, da notranji dialog ni del njih. »Vse bolj čutim, odkar delam na sebi, da moram postati gospodar svojega uma. Da ustavim misli, kot so: ne morem, ne zmorem, ne gre, slaba sem ... vse negativno, da to takoj ustavim, in čim manj dopuščam, da se mi vpleta v življenje. Poskušam pač nadzorovati svoj um, ga ustavljati, kadar gre v nepravo smer, kadar čutim, da gre stran od mene, stran od srca.« (Ajša 2016) »Ta um je v meni kot nekakšen parazit, ki ga pa ne znam še čisto spustiti ... oklepam se ga ... preveč mi je domač, od vedno tukaj.« (Mia 2016) »Ko sem zelo pri sebi, takrat vem, da um ni to, kar jaz sem. Ker um je en program, ki nonstop blebeče, razglablja, ni da ni ... V

neki meri vem, da je potreben, ker mi pomaga, po drugi strani pa vem, da bi se dalo tudi brez tega živeti.« (Marjana 2016) »Predvsem je odvisno, v kakšnem stanju sem. Včasih jemljem situacijo preveč osebno in me potegne noter, včasih pa, ko sem zelo pri sebi, sem lahko nevtralen opazovalec svojega notranjega dialoga in lahko na situacijo tudi nevtravno reagiram.« (Matej 2016) Odgovori potrjujejo, da je nezavedni odpor pri obvladovanju notranjega dialoga tako silovit, da velika večina ljudi ni sposobna vzpostaviti nevtralnega opazovalca, tistega, ki notranji dialog opazuje z distance in ne varčuje pri iskrenosti do samega sebe. Vsi intervjuvanci namreč priznavajo, da še vedno vršijo notranji dialog, vendar nanj poskušajo gledajo kritično in z distanco. Ajša (2016) je izpostavila, da je notranji dialog »uporaben, kadar gre za samoizpraševanje, velikokrat pa je le umsko brbotanje, včasih tudi brez pravega smisla. Je miselno napletanje ali ponavljanje istih misli iz otroštva, družbe, misli o drugih ljudeh, ki mi čisto nič ne koristijo«. Za Marjano (2016) je »notranji dialog blazno naporen, ker um ves čas nekaj brboče, nonstop hoče analizirati, premlevati, razglablјati«. Kljub temu pa ga v nekaterih primerih vidi kot pomočnika, »zato da se mi ne "odpelje", zato ker si moram določene situacije najprej v umu razčistiti, um zadovoljiti, ker brez tega grem težko v občutke, globoko meditacijo in vase. Treba je združiti oboje, mental in čustva. Da pa ločiš, kaj je umovanje in kaj je resnica, pa lahko vidiš šele, ko um povežeš s svojo energijo oziroma s čustvi. In ko to uspeš povezati, se izkristalizira pravi um, razum, in takrat odpade ogromno enih smeti in tujih vcepljenih misli«. Uporabno vrednost uma je izpostavil Jernej (2016), ki v primeru prehude notranje bolečine vidi notranji dialog kot zaščito: »Ta notranja bolečina je včasih tako huda, da če se ne bi s tem zamotil, bi se mi lahko "utrgalo". In na neki način, dokler ne zmoreš teh občutkov in bolečine predelati, se z njimi soočiti, je notranji dialog zaščita. Včasih se v hudi krizi človek začne pogovarjati s samim seboj in takrat tudi mora um "odrolati" svoje, ker ne moreš tega na silo ustaviti. Je čas, ko moraš notranji dialog ustaviti, in čas, ko pustiš umu, da odrola svoje, kot neke vrste tehnika, na primer da se sam pogovarjaš na glas in se s tem tudi sprostitjo občutki. Pristopov k temu je več, ne da se podati neke formule, ker je odvisno od situacije.« Sicer pa Jernej (2016) notranji dialog razume kot "bolezensko stanje", kot tako hudo navado, »da se moraš res neprestano opominjati, da se mu ne pustiš. Za premagovanja lastnega uma potrebuješ disciplino, disciplino in še enkrat disciplino, da ustaviš ta blodnjavi notranji dialog«. Mia (2016) je notranji dialog opredelila kot mučiteljski: »Recimo, da se ti nekaj ponavlja, v smislu: joj, saj mi ne bo uspelo, saj se ne bo realiziralo, joj, vedno bo isto, nikoli ne bom razrešil določene situacije; je pa tudi kontra, v smislu, kako sem jaz dober, nekaj mi je dobro uspelo. Dostikrat zagrabilim neki film in ga vrtim v umu, pa to ne prihaja iz mene ... Ker potem, ko se umiriš in si bolj pri sebi, v

momentu, vidiš, da v globini tega, kar um napleta, ni vse res. Dokler pa te razne misli obvladujejo, se ti zdi pa zelo resnično.« Notranjemu dialogu se ne more izogniti tudi Polona (2016), ki ga dojema kot "vojno v umu" oziroma »nesmiselno čvekanje: kaj, zakaj, kako drugi in kako bi bila jaz rada najbolj pomembna na temu svetu. Bolj gre za dogajanje – ta um je sestavljen iz vseh vzorcev in ti vzorci obvladujejo moj um: kaj se mi dogaja v glavi, je tisto, kar si jaz domišljam, da bi morala biti«. Tudi Jernej (2016) notranji dialog dojema kot »bitko s samim seboj, jezo na svet, ogromno je prepira s samim seboj in z drugimi, obsojanje samega sebe in drugih. Potrebno je neprestano zalezovanje in moraš se nonstop opominjati. Je pa um popolnoma neuporaben; problem je, ker smo ga pa tako navajeni«. Za Mio (2016) notranji dialog temelji na »nekih izkušnjah, ki si jih imel, in takrat se je ustvaril. Recimo, da te je nekdo razočaral, ali da ti nekaj ful dolgo ni šlo, ali je bila kakšna slaba izkušnja ... In potem se je takrat ustvaril specifičen notranji dialog in se takrat, kadar prideš do podobnih situacij, spet to vrtil«. Notranji dialog jasno vidi Matej (2016): »Notranji dvogovor je ta naša razcepljenost. To je razcepljenost med tem, kaj naj bi bil, in tem, kar si. Razcepljenost med tem, kar so ti dopovedovali, kar bi moral biti, in tistim, kar je v tebi. Ne poznam nobenega, ki ga ne bi imel. Zame vsaka situacija daje možnosti izbire in že izbiranje je nekakšen notranji dialog.« Iz njihovih odgovorov je razvidno, da njihova ultimativna prioriteta izhaja iz njihovega sebstva, ne iz notranjega dialoga. Notranji dialog je za njih del uma, ki poustvarja lasten imaginarni svet in ponuja vedno ene in iste, avtomatske možnosti nezavednega delovanja in reagiranja. Njihova kritična naravnost do notranjega dialoga izhaja iz lastnih izkušenj. »Če razmišljam samo v umu, potem ni efekta zunaj. Zato je treba iti iz uma globlje vase in v občutke, ker v občutkih je energija. Um sicer vse ve, ampak šele ko si dovoliš čutiti s telesom, šele potem pridejo pravi odgovori in rešitve in končni rezultat. Drugače je pa vse samo eno premlevanje. Res pa je, da je lažje biti pameten; lahko berem pa citiram avtorje, duhovne knjige, blestim v debatah, ampak to je še vedno um. Največja modrost je tišina in čutenje energije.« (Marjana 2016) »Včasih, kadar je pritisk uma tako hud, tudi popustim, ker obvladovanje tega terja ogromno notranje moči in volje, pa čeprav vem, da zame to ni dobro. In kadar popustim, se potem jezim; malo je jeza na ta notranji dvogovor, ker noče izklopiti, in potem celo najdem opravičilo, v smislu, da sem upravičen, da se lahko jezim na situacijo ali pa osebo. Ko sem bolj umirjen, pa te misli zaznam in jih zaustavim, preden dobijo zagon: "Opa, ne boste se mi rolale po glavi, to je že staro, že prežvečeno!" V teh primerih je potrebno te misli zavestno zaustaviti. Ljudje pravijo, da veliko razmišljajo, ampak to je prazno razmišljanje, je iz uma, ki pa je ljudem tako domač, da se človek že kar naravna na neko stvar, ki mu jo rolajo misli in večinoma vodijo v kaos.« (Jernej 2016) »Notranji dialog lahko utišaš

samo v tistem trenutku. Biti moraš pozoren 24 ur na dan na to, kaj se odvija v mislih. Tvoje misli so tvoja dejanja, ki te lahko včasih tudi šokirajo, ker ne veš, od kod ti sedaj to; določeno dejanje je samo posledica tistega, kar se je tebi vrtelo po glavi. Če nimaš nadzora nad svojimi mislimi, potem tudi nadzora nad svojimi dejanji nimaš.« (Marjana 216) Pozitivni vidik notranjega dialoga, če se ga posameznik nevtrarno zaveda kot opazovalec, je izpostavila Marjana (2016): »Um, če ga hočeš poslušati, mu prisluhni in ozavešteni, je najboljši pokazatelj tega, kje si v resnici, o čem razmišljaš, kje si ujet. Je krasen pomočnik, ki ti lahko na duhovni poti pomaga, da vidiš, kje je tvoj problem, kje se haklaš, kam usmerjaš svojo energijo. Zato zaposli um s pametnimi stvarmi, postavljalj si pametna vprašanja, izobražuj svoj um, usmerjalj ga v pametne stvari, tiste, ki ti koristijo, ne pa v tiste, ki te hočejo odpeljati stran od sebe.« Tudi Mia (2016) poudarja: »Včasih iz notranjega dialoga črpam tudi pravilne odgovore, ki mi pomagajo pri mojih dejanjih in odzivih, ampak zato, ker se odločaš na podlagi izkušenj – to velja predvsem tam, kjer si imel dobre izkušnje. Včasih pa niso pravi odgovori, sploh na področjih, kjer si imel slabe izkušnje.«

8.4 Obvladovanje in preseganje notranjega dialoga

Intervjuvanci želijo izstopiti iz notranjega dialoga, utišati svoje misli in doseči stanje, kamor običajni, vsakdanji umski dialog ne seže. Zavedajo se, da je to zahteven proces in vsakdo ima svoje načine, kako to doseže. Vključuje meditacijske tehnike, ozaveščanje misli in fizično-dihalne tehnike ter posebne situacije, ko se notranji dialog izključi avtomatsko. Ekstremne, stresne situacije je izpostavila Mia (2016): »V kriznih primerih ta pametni del vedno funkcionira, ampak moraš biti res fajn v krizi, ne samo v tisti krizi, ko si misliš: Uuhhh, kako mi je hudo, ampak v tisti, ko ti gre res na žive in mrtve, ko si na neki svoji meji.« »Notranji dialog se izklopi ponoči in tudi v težkih, stresnih situacijah. Vendar pa menim, da je še vedno potrebna fizična disciplina, ker aktivnost telesa na neki točki prekine notranji dialog. Ni pa dobro, da na silo zaustavljaš notranji dvogovor, ker s tem deluješ proti sebi, ker s tem blokiraš določeno energijo, s katero bi se moral soočiti. In tiste misli iz notranjega dialoga bodo tudi izginile, ko se boš soočil z njimi. To so te spletke in intrige uma, ker bi lahko govorili ure in ure. Če se iskreno ne samoizprašaš, kaj je v resnici zadaj, tudi ne boš izvedel ..., da se sploh upaš samoizprašati o svojih mislih in si priznati, kaj vse je notri. Ene misli so tako hude, da sploh nočeš slišati o njih.« (Jernej 2016) Konkreten postopek obvladovanja notranjega dialoga je opisala Polona (2016): »Ko mi um ponori in ko čutim, da me nihče ne sprejema, se zlomim,

pridem do dejstva, da sama sebe ne sprejemam, in delam potem dihalne tehnike, dokler ne sprejemem tega v sebi. In da v resnici ni pomembno, kaj si drugi misijo o meni, ampak ima največjo težo to, kako jaz sama s sabo ravnam in kako jaz samo sebe sprejemam. Zmeraj pridem globlje v občutek tega nesprejemanja sebe in vidim, koliko imam v sebi nekega sovraštva do sebe, ki se vedno kaže navzven, kar pomeni, da to projiciram na osebe, ki so mi blizu.«

Obvladovanje notranjega dialoga pripelje do spremenjenega obnašanja in zavestnejšega delovanja do drugih ljudi. »Če se me neka stvar zelo dotakne ali me zelo prizadene, mi misli same švigajo; na začetku je en tak proces, ki ni pod kontrolo. V glavi se mi delajo neki dialogi: če bi bilo tako, bi bilo tako, če bi jaz tako naredila, bi bilo drugače, in to dela kar samo, nimam pod kontrolo. Potem, ko gre en del tega čez um oziroma če grem takrat delat kakšno tehniko, skušam umiriti ta samodejni notranji dialog, se potem umirim in začnem zavestno spuščati te misli iz glave. Včasih, če je ta dialog res ful močan, lahko nekaj minut traja čisto tako, da se odvija samo v glavi. Ni tako, da se jaz ne bi zavedala sebe in bi začela po stanovanju razbijati stvari in ne bi sploh vedela, kaj delam. Je pa res, da takšen samodejni notranji dialog lahko privede tudi do moje reakcije, ki je ne bi hotela. Ta reakcija ni prava; jaz tudi lahko reagiram do neke osebe prav iz čustvenega naboja, ki je posledica tega samodejnega notranjega dialoga. Če se pa uspem obvladati v tem trenutku, z enim delom sebe potem lahko opazujem ta del, ki hoče reagirati, ampak potem do druge osebe ne reagiram s tistim delom, ampak sem lahko do druge osebe nevtralna.« (Klara 2016) Obvladovanje notranjega dialoga s treningom doseganja notranje tišine je razvidno pri Ajšinih odgovorih: »Ko kakšno stvar počnem in nisem popolnoma pri stvari, z namero potem umirim um, da sem čim bolj tukaj in zdaj. Gre za to, da uporabljam um takrat, ko ga potrebujem. Samo takrat, ko ga res potrebujem, drugače pa čim bolj treniram to stanje notranje tišine, ker le v tišini potem čutiš prave odgovore in čutiš sebe. Kadar mi um brbota, ne čutim sebe, nastane kaos, ni pravih odgovorov. To se navzven kaže, da bezljam naokoli, stvari ne naredim dobro, zato ker jih delam avtomatsko, z umom sem nekje drugje in nisem prisotna pri stvari, ki jih počnem.« (Ajša 2016)

8.5 Stanje notranje tišine

Castaneda (2000) je notranjo tišino opredelil kot posebno stanje bivanja, pri katerem ni misli in od koder lahko posameznik deluje še na drugih področjih, ne le na področju dnevnega zavedanja. Poudaril je, da notranja tišina pomeni ukinitvev notranjega dialoga. Intervjuvanci, ki so notranji dialog opredelili kot nezaželeno stanje, kot bolezensko stanje, kaos in blebetanje uma, vidijo notranjo tišino kot ultimativno stanje človeka. Za to stanje so uporabili različne izraze, kot so: ta pametni del, višji jaz, delovanje iz srca, notranji glas, biti pri sebi, povezan sam s sabo. »To je stanje, ko namesto brbotanja uma v glavi pride čista tišina. Kar pomeni, da obstajam, se ne presprašujem, ali so dejanja, ki jih naredim ok, ker ne rabijo ne potrditve, ne zavrnitve, ne ničesar. Zame pomeni stanje delovanja iz notranje tišine, da je vse prav, ok in s svojim namenom. In takrat name ne vplivajo ne pričakovanja drugih ne okoliščine, ki obstajajo v svetu, ne družbene omejitve, nič.« (Polona 2016) Obstaja velika razlika med notranjim dialogom in stanjem notranje tišine. »Gre za premik iz kaotičnega stanja, iz samodejnega notranjega dialoga in iz občutkov, ki jih ta notranji dialog sproži, ko potem te občutke spustim ven iz sebe. Potem se ponavadi umirim in se zgodi premik, ko začutim v sebi mir, notranjo tišino, se pravi tišino v glavi, ker tistega samodejnega notranjega dialoga ni več. Takrat se povežem z enim takim notranjim glasim, višjim jazom. To občutim kot mir, notranji glas, prijetne občutke, svežo glavo, jasno stanje, spočitost, radost. Tisto, ko veš, da je vse prav – v bistvu je to zaupanje. Takrat se lahko povežem sama s sabo ali s tem delom sebe, ki je na neki način objektivni; ta del mene točno ve, kaj moram v danem trenutku narediti, da bo prav – to pomeni, da bo v skladu z mano.« (Klara 2016) »Obstaja kot nekak višji jaz, neko notranje bitje, ki ima samozaupanje, to je ta pametni del mene; in um definitivno ne seže v ta del, ne seže s svojim posredovanjem. Ti pa še vedno to znanje, odgovore, ki pridejo iz ta pametnega dela, oblikuješ skozi um ven. Odgovor v tem stanju ne pride v besedah, ampak v spoznanju.« (Mia 2016)

Notranja tišina predstavlja Frommovo (2002) človekovo celovitost, katere cilj je človekova plodna dejavnost. Opozarja pa, da če želimo slišati glas svoje humanistične vesti, moramo biti sposobni poslušati sami sebe. Odgovori potrjujejo, da je delovanje iz notranje tišine glas humanistične vesti vsakega posameznika in se ne ozira na družbene zapovedi in ideološke iluzije. »Notranja tišina je točka, kjer um utihne in je v bistvu sama prisotnost tistega, kar zares si.« (Matej 2016) »Nasprotje notranjemu dialogu je zavedanje, da sem tukaj in zdaj s svojim bitjem, s svojo prisotnostjo, eni bi temu rekli duhovna prisotnost, da samo sem, da se

zavedam sebe, svojega telesa, svojih misli, občutkov in tega, kar trenutno počnem. Je delovanje iz srca, samo ne gre za takšno srčnost, ki jo prikazujejo v filmih. Ne gre za evforijo, zaljubljenost, osladnost, priliznjeno prijaznost, ampak je samo mir. Srčnost iz miru bi bil pravi izraz.« (Ajša 2016) »Je božji um, povezava z višjim jazom, s tihim znanjem, in je resnica, ki pomirja, te ne spravlja v paniko, je modrost, ki daje rešitve, vpogled vase. In to je nekaj čisto drugega kot blebetajoči um, ki te dela nemirnega, ki vidi tragedije in brezizhodnost in paničari. Ta drugi del je notranja tišina, ki pa je velikokrat napačno razumljena, ker to ni tišina ali odsotnost, izklop od vsega. Je v bistvu mir in hkrati stik z vsem znanjem, je stanje védenja, ko veš vse in ti ni treba o tem razglablјati. Um je pa nemir, kaos, nenehno dogajanje, napetost, razglablјanje. Ta drugi del, torej notranja tišina ali tiho znanje, je pa stanje miru z vsemi informacijami, s katerimi se lahko povežeš, brez izsiljevanja, brez dvoma, brez iskanja potrditve, ali je to res ali ni.« (Marjana 2016) Stanje notranje tišine je bolj podrobno razdelal Jernej (2016): »Najbližji približek je mir in tišina, ampak to še ni dovolj, pravo stanje je notranja tišina, kar je pa težko doseči in terja mojstrsko stanje, ki izniči bolezensko stanje blodnjavega uma. Obstaja več stopenj: eno je tišina in mir, ki je že izven dometa tega kaotičnega uma, ampak pravo končno stanje notranje tišine je stanje onkraj poznanega. Takrat se pojavi pristno notranje veselje, ne evforija, in vsemu se čudiš, kot da je na novo, in svet vidiš lep, z druge perspektive kot občudovanja vreden, čaroben svet. Takrat ni več omejitev: "ne znam, ne zmorem, ne gre ...", takrat ni dvoma, ni nezaupanja, takrat je vse možno; energijo potegneš z vso silo in narediš, kar moraš narediti. Je pa takšno stanje tako šokantno, da se lahko človek ustraši in se iz samega strahu zapre nazaj v domače stanje blodnjavega uma.«

8.6 Delovanje iz notranje tišine in rezultati

Razlog, da intervjuvanci na notranji dialog in vsebine, ki se v njem porajajo, gledajo kot na nekaj, kar je nepotrebno, vidijo v rezultatih, ki jih dosežejo, ko delujejo iz stanja notranje tišine. Nekateri menijo, da so odgovori iz notranjega dialoga v določenih točkah ustrezni, čeprav imajo tudi svoje slabe strani: »Kadar je odgovor iz uma ..., ni nujno, da je slab, ampak je bolj stresen, v smislu, da ne pomiri globinsko; tak rezultat te potegne naprej v nov umski krog, včasih je tako, kot da bi prilizil na ogenj, še bolj potegne noter v vrtinec in lahko se skuriš, ker je preveč idej, preveč stvari, preveč možnosti se kar naenkrat pojavi in ti si potem notri in samo greš, greš, greš. In potem te v enem momentu samo sesuje, ker ne zmoreš. Tak rezultat

te izčrpa ali pa ne prinese tistega, kar si načrtoval, samo veliko energije ti pobere.« (Mia 2016). »Iz notranjega dialoga se lahko včasih rodijo kakšne praktične in uporabne stvari za vsakodnevna opravila, ampak do tega pride na podlagi preverjenih starih podatkov v umu.« (Jernej 2016). Pri delovanju iz notranje tišine »se okoliščine zmeraj realizirajo dobro, brez pompa in takoj pride nova stvar za razrešiti, za ozavestiti. V smislu, da se življenje takoj začne odvijati naprej, ne stoji. Če pa delujem iz umskega brbotanja, se vsaka stvar izredno zakomplicira; v bistvu samo razmišljam, ne delujem, ne naredim. Končni rezultat je zmeraj negativen in potem imam iz tega možnost, da še naprej ohranjam svojo samopomembnost in dramtiziranje«. (Polona 2016) »Če delujem iz ta pametnega dela, je rezultat pogosto drugačen, kot če ga načrtujem ali kot mislim, da bi moral biti.« (Mia 2016) Sicer pa se vsi strinjajo, da so odgovori in navodila iz notranje tišine »edini pravi odgovori, ki veljajo zame. In če sem jih poslušala in upoštevala, so vedno prišli pozitivni premiki, darila. Če delujem iz notranje tišine, je moje delovanje čisto – to pomeni, da dejanje ni iz ega, da ni podprto z nekim čustvenim nabojem, da ni podprto z nekimi vezmi do določene osebe, da ni podprto z nekimi medsebojnimi pričakovanji, da je očiščeno mojih vzorcev in prepričanj, mnenj. To zame pomeni, da je dejanje čisto, da je v skladu z mano, da je svetlo, svetloba«. (Klara 2016) Na nivoju vsakdanjega življenja se to pokaže konkretno. »Če delujem iz notranje tišine in miru, imam odličen kreativen dan, poln sodelovanja z svojimi učenci, vsi se imamo dobro, počutim se umirjeno in polno. Če delujem iz uma, je pa vse bolj kaotično.« (Ajša 2016) »Rešitve iz notranje tišine so v skladu z mano in niso plod mojih pričakovanj, mojih vzorcev. To so rešitve, ki se rodijo iz miru, razumevanja in niso posledica delovanja iz kaosa in panike, iz strahu. Razlika je v končnem zadovoljstvu ali pa nezadovoljstvu. Ko delujem iz brbotajočega uma, posledično pride do ogromno enih težav, izsiljenih dogodkov in dosežkov, za katere si potem prisiljen odpravljati napake; to je rešitev, ki ne prinese zadovoljstva, ker moraš čistiti napake za nazaj. Zraven je še polno enih razočaranj, krivde, dvomov, jeze ... Delovanje iz višjega jaza, notranje tišine pa prinese končno zadovoljstvo, zato ker je vse, kar si naredil, v skladu s teboj, to pomeni, da ni bilo napak.« (Marjana 2016) Kljub temu da Jernej (2016) vidi nekatere pozitivne vidike notranjega dialoga, pa meni, »da je prava stvar v notranji tišini, ko pride preblisk, lahko je tudi misel; ampak ta misel ne pride iz kaotičnega dialoga, ampak iz tišine. Ko si umirjen in je občutek v smislu: "Nekaj mi je reklo ..." In to je pravo sporočilo, navodilo. Ampak ta glas je tih, ni bučen. Prava informacija pride tiho. Ta glas iz notranje tišine je takšen, da o njem ne analiziraš ali dvomiš, ampak samo to narediš, samo deluješ in upoštevaš navodila, brez vprašanj: "Zakaj jaz to moram, pa bi, pa ne bi ...," ker potem si že ujet v umu. Tihi glas hoče resnično pomagati, um pa bolj veže v dodatne

probleme. Če delaš iz tišine, se umiriš, nekako stvari stečejo, ni napetosti, odvečnih potencialov, ni konfliktnih situacij«. Najpomembnejše pri delovanju iz notranje tišine je, da na posameznika ne vplivajo pričakovanja drugih, okoliščine, ki obstajajo v svetu, družbene omejitve. Mia (2016) meni, »da te zunanji vplivi lahko mogoče malo stestirajo, zamajejo, mogoče celo pomagajo v tistem trenutku, da še bolj začutiš, kaj je res. Ne vplivajo pa nate v smislu, da na podlagi teh zunanjih okoliščin sprejmeš drugačno odločitev«. Sicer pa pri delovanju iz sebe, iz notranje tišine »nič ne vpliva name, razen če si ne zaupam in podvomim v ta tihi glas in spet začnem z umovanjem«. (Jernej 2016) »Problem nastane, če potem popustim tem pritiskom od zunaj in nisem več zvesta sami sebi in zaradi kakšne svoje slabosti klonem pod temi pritiski in popustim, spustim resnico iz rok in se potem prilagodim drugim, tako da zatajim sebe, ker me je strah zavrnitve, ker se bojim odzivov na drugi strani, ker nočem čutiti bolečine.« (Marjana 2016) Vsi intervjuvanci se v svojem vsakodnevnem življenju trudijo čim bolj delovati iz notranje tišine, čeprav se kdaj zgodi, »da tudi kaj preslišim«. (Klara 2016) Sicer pa se »nastavki in usmeritve določijo iz tega ta pametnega dela, ki dajejo bazo za delovanje. Ampak da pa resnično vsakič iz tega delujem, to pa ne, se pa poskušam držati smeri, ki jo dobim iz ta pametnega dela«. (Mia 2016) »Trudim se delovati na ta način, skušam biti pozorna na to. Čutim pa to kot neko vsakodnevno bitko, da si moraš k temu res prizadevati, da se moraš čim večkrat spomniti na to; včasih mi uspe obdržati daljše obdobje notranje tišine v sebi, ko pa podležem umu, takrat mi pa ne uspe, in to lahko traja tudi cel dan. Dlje časa ko delam na sebi, vedno bolj mi to uspeva, vedno večkrat se mi zgodi notranja tišina – in to me tudi žene naprej, da se trudim vsakodnevno še naprej.« (Ajša 2016) »Stremim k temu, da bi čim več. Ne morem reči, da 24 ur na dan delujem iz notranje tišine, sem se pa naučila prepoznavati, kdaj sem v stiku z višjim jazom oziroma kdaj sem pri sebi ter kdaj nisem. In ta čas, ko sem v stiku s sabo, se vse bolj podaljšuje.« (Marjana 2016) »Recimo, da sedaj več upoštevam ta navodila in prebliske iz tišine, kot sem jih včasih. Mi nismo navajeni na tišino, navajeni smo na ta notranji dialog in potem temu zaupamo, ker se v njem počutimo varno, ker je znano. Pri tihem glasu pa ni tako "sigurno", je bolj faktor zaupanja, da skočiš. Ampak tudi tega se moramo naučiti.« (Jernej 2016)

8.7 Področje nezavednega

Človek v življenju deluje na podlagi notranjih nezavednih mehanizmov. Jung (2003, 84) je prepričan, da je civiliziran človek v zadnjem času povečal moč volje, ki jo lahko uveljavi,

kadar se mu zahoče in lahko vse uresniči. Sodobni človek se ne zaveda, da je kljub vsej racionalnosti in učinkovitosti še vedno v oblasti "sil", ki jih ni sposoben nadzorovati. »Njegovi bogovi in demoni niso izginili, samo druga imena so dobili. Še vedno ga ženejo sem ter tja, ga navdajajo z nemirom, preganjajo z neopredeljivimi strahovi, duševnimi težavami, neobvladljivo potrebo po tabletah, alkoholu, tobaku in hrani. Vendar pa nezavedno ni nikakršen demoničen monstrum, temveč naravna stvar, docela nevtralna, kar zadeva čut za moralo, estetiko in intelektualno presojo. Nevarno je samo takrat, kadar se izrodi naš zavestni odnos do njega.« (1994, 20–21) Iz odgovorov intervjuvancev je razvidno, da je v življenju ljudi prevladujoč nezavedni del: »Jaz mislim, da večina človeštva deluje izključno na nezavednem področju, da z zelo malim deležem zavesti posegajo v svoje življenje. In zato ne vem, katere stvari ne bi vključil v nezavedno, ker skoraj celo življenje poteka na ravni nezavednega. Šele ko začneš enkrat ozaveščati stvari, lahko tudi kaj spremeniš. Dokler pa deluješ na nezavednem področju, imaš občutek, da si samo voden, in občutek, da ne moreš nič spremeniti.« (Matej 2016) Jung (2003) je ločil med dvema oblikama nezavednega: osebno nezavedno in kolektivno nezavedno. Razložil je sicer, da vsak posameznik v sebi poleg osebne nezavedne čuti nezavedne arhetipe kolektivnega nezavednega, vendar je dal velik poudarek temu, da sta to dve ločeni obliki nezavednega. Klara je v pogovoru razložila, zakaj je treba razreševati v sebi tako osebno nezavedno kot tudi kolektivno nezavedno: »V prvi vrsti se meni zdi, da družbeno nezavedno, ko se ti začneš tega zavedati ali prevzameš to delovanje oziroma ko to začne veljati zate ali pa ko to živiš, dejansko to postane osebno nezavedno. Če jaz ponotranjim družbeno pravilo, je to zame osebna stvar, osebno delovanje, ki ga je treba spoznati, ozavestiti na ravni posameznika.« (Klara 2016) Po Jungu (1994, 144) človekovo nezavedno vsebuje vse življenjske in vedenjske vzorce, ki jih je podedoval od prednikov, tako da vsakega človeškega otroka, preden se prične zavedati, obvladuje skriven sistem prilagojenega duševnega funkcioniranja. Tudi v zavestnem življenju odraslega je to nezavedno, instinktivno delovanje vedno navzoče in aktivno. Nezavedno ni osredotočeno in intenzivno, temveč se izgublja v nejasnosti; njegovo območje je zelo obsežno in lahko poveže karseda heterogene elemente na karseda paradoksalen način. »Nezavedno je zame en kup reakcij, obnašanj, vzorcev, prepričanj, ki nikoli niso bili postavljeni pod vprašaj.« (Mia 2016) Matej (2016) je nezavedno podrobneje razložil: »Nezavedno področje je del tvojega popisa, s katerim deluješ v svetu. Ampak ti se sploh ne zavedaš, da deluješ tako, in pač deluješ. To deluje znotraj tebe kot nekakšen program. Prideš v neko situacijo in vedno ali pa v večini primerov odreagiraš na točno določen način.« »Nezavedno je zame vse tisto, česar ne vem, se pravi, vse tisto, česar še ne vem o sebi, vse tisto, kar je potlačeno v tem življenju ali

tvorim s seboj že tisočletja in še nisem prišla v stik s tem, bodisi zaradi blokad, ščitov, upora. Nezavedno je tisto, kar raziskujem na duhovni poti. In če ga ne čutim ali če ga ne vidim, to ne pomeni, da ga ni, seveda je, ampak zadaj. Nezavedno je v bistvu kot neobrušen kristal, to so vse moje izkušnje, katerih lekcij še nisem spoznala. Zavestno je pa vse tisto, česar se zavedam, vse, na čemer sem že delala, preučevala, kar sem podoživela, kar imam na dlani pred sabo. Moja namera pa je, da kopljem vase tako dolgo, da pridem do tega nezavednega, da enkrat postane zavestno. To pomeni, da bom odkrila vse svoje šibke točke, vse pomanjkljivosti, vse svoje dobre ali slabe navade.« (Marjana 2016)

Za posameznika, ki teži k individuaciji, je nujna integracija zavesti, kar po von Franzovi (1988, 1993) pomeni osvetliti vse njene relativnosti in specifična razmerja do posameznika. Ni dovolj imeti le zavestno stališče, vedeti moramo tudi, zakaj ga imamo in kakšni so naši individualni razlogi za to, da ga imamo. »Zavestno je tisto, kar čutiš, ker tega se zavedaš. Zavedaš se svojih občutkov, zavedaš se svojih misli, pa tudi ne vseh. Včasih v meditaciji opaziš, da se še premalo zavedaš vseh misli. Nezavedno je pa tisto, česar se ne zavedaš, to pa sama lahko odkrijem šele v meditaciji ali rekapitulaciji. Tu potem čutim nezavedno v obliki občutkov, vzbudijo se mi spomini, misli, ki jih prej nisem čutila, ali pa resnična čustva, ki jih čutim do nekoga, pa si jih prej nisem upala priznati, ker to ne bi bilo sprejeto ali ker bi se počutila, da sem grozna, da nisem dober človek.« (Ajša 2016) »Zavestno je zame tisto, česar se zavedam: misli, občutkov, dejanj, zaznavanja. To pomeni, da sem zavesten takrat, ko kaj počnem, kaj govorim, s kakšno energijo to povem in kaj me vodi ob tem, torej, da sem zavesten nezavednega. Podzavestno delovanje pa so zame potlačene energije, spomini, potenciali, ki se jih sploh ne zavedam, pa je lahko v dobrem ali slabem pomenu. Nezavedno je praktično skupek težkih in neprijetnih spominov, razočaranj, travm, s katerimi se takrat nisem mogel soočiti. V bistvu te tista bolečina ali pa neka izkušnja postavi na isto točko v tem življenju in potem, če se ne zavedaš tega, vedno reagiraš na isti način in se potem sprašuješ: "Pa kako se mi to dogaja?" In potem so recimo tudi neki vzgibi, ki jih kar dopuščaš v življenju, da te vodijo, pa veš, da to ni dobro zate, ampak kar deluješ tako, in to je nezavedno delovanje. To nezavedno delovanje je treba spraviti v zavest, da se presprašuješ. Te nezavedne travme, rane in bolečine so lahko tako hude, lahko rečemo, da so zbite, da človek otrdi, otopi, postane trdosrčen in ne more ničesar ne sprejeti, ne dati, ne razumeti in je nenehno na eni in isti točki zamer, travme ali konflikta. Takrat potlačiš to energijo, občutke, ker je tako hudo, da hočeš to odriniti od sebe – ker so te v otroštvu prizadeli in je tako hudo in je bilo takrat tako nedoumljivo in čudno, da poskušaš pozabiti.« (Jernej 2016) Iz odgovorov

izhaja, da je odkrivanje nezavednega vseživljenjsko delo: »Moje delovanje ni vedno zavestno. Tisto, kar sem že spoznala, je zavestno, tisto, kar pa še ne, je pa čisto avtomatsko in nezavedno. In tekom življenja šele spoznavam, kje delujem v skladu s sabo in s svojo odločitvijo in kje še delujem po pravilih sistema. Jaz imam občutek, da je to doživljenjski proces, da gremo ven iz teh družbenih in naših omejitev.« (Klara 2016) Intervjuvanci so si enotni, da se je z nezavednimi vsebinami težko soočati. Matej (2016) meni, »da ima človek v današnjem času zelo malo energije na razpolago in je tako močno ukalupljen v svoj sistem prepričanj, verovanj, da nima nič viška energije, ki bi jo lahko vlagal v raziskovanje česa drugega«. Proces odkrivanja nezavednega delovanja se začne v samospraševanju in meditaciji. »Se pa šele potem, ko v meditaciji odkrivaš nezavedno, začneš zavedati nezavednega. Velikokrat sem se začela zavedati, da si prikrivam kakšne stvari, ker hočem biti v umu dober človek, ampak drugi del mene pa pravi nekaj drugega. Teh občutkov se sploh ne zavedaš, dokler si ne upaš raziskovati tega nezavednega dela sebe; dokler nimaš iskrene želje, da bi to raziskal v sebi, ne moreš vedeti. Moraš imeti neomajno namero, da si želiš to raziskati, in močno voljo, da vztrajaš, tudi ko vidiš grde stvari o sebi, ki si jih pač prej prikrival. Pa da se ne obsojaš, samo da jih sprejmeš kot del sebe. Potem ko nekaj ozaveš, del tistega, kar je bilo prej nezavedno, da se ne obsojaš za to, kar vidiš, ampak samo sprejmeš in pogledaš nase z drugega zornega kota.« (Ajša 2016) Narediti nezavedno zavestno je zahteven proces: »Pri sebi je to zelo težko. Recimo, jaz sem v družini marsikaj videla, za kar sem mislila, da bi morali oni videti in ozavestiti, in sem jim to skušala tudi povedati. Ko sem pa prišla do tega, da bo treba to pri sebi počistiti, je pa to zelo zahteven proces. Zahtevno je zato, ker ga moraš občutiti s čustvi in telesom. To je kot en čustveni vlak smrti, čez katerega se moram peljati, da predelam eno stvar.« (Mia 2016)

8.8 Ego, obrambni mehanizmi in soočanje z nezavednim

Na težavnost procesa individuacije opozarja Fromm (1987), še posebej zato, ker ego ve, da bo trpel bolečine frustracije, ki nujno sledijo dejanju, ki nasprotuje težnji človeških strasti. Egov samoohranitveni nagon se izogiba neugodju, poleg tega pa je soočanje in podoživljanje čustvenih travm in ostalih nezavednih potlačitev že v osnovi neprijetno, boleče in povzroča neugodje (Freud 2000), kateremu se posameznikov ego poskuša na vsak način izogniti. Zato je pomemben del samospoznavanja odpor in delovanje njegovih mehanizmov, ki so pri vsakem posamezniku malo drugačni. »Dokler ne začneš delati na sebi in ne začneš

spoznavati, kaj je to ego, notranji odpor, kaj pomeni soočati se s svojo notranjo bolečino, potlačenimi občutki, je ego naravni mehanizem, s pomočjo katerega preživiš, ker so bolečine prehude in se v dani situaciji ne znaš drugače zaščititi, kot da si postaviš zid. Zid pa je samo posledica tega, ker se v dani situaciji nismo znali ali nismo mogli soočiti s silovitostjo občutkov, ki smo jih takrat občutili. Ampak vse te počaka in če se prostovoljno lotiš odkrivanja svojih potlačitev, je manj možnosti, da te potem potlačitve sesujejo, v smislu, da zboliš, da padeš v krizne situacije, nore čustvene drame, smrt; če se torej lotiš tega prostovoljno, potem lahko vse to odpustiš, razrešiš, sprostiš ujeto energijo.« (Marjana 2016)

Po Jungu (1994) je razumljivo, zakaj ljudje večinoma občutijo odpor ali celo strah, ko se približujejo proizvodom nezavednega in potlačenim vsebinam. Odgovori intervjuvancev dajejo pojasnilo: »Ego je neki del tebe, ki temelji na bolečini in ustvari kontra reakcijo, kot pa jo ti v resnici čutiš v tistem momentu. Ego je nekaj, kar si ustvaril, da si se s tem lahko odmaknil od neke svoje prizadetosti, nerazumljenosti, je kot nekakšen lažni jaz. Šele ko se soočiš z bolečino, ego zgine, ker ga ne potrebuješ več.« (Mia 2016)

»Ego je kot skupek nekaj prepričanj, s katerimi varuješ svoje notranje jedro, ki se ti zdi krhko, ranljivo in mehko. To so v bistvu naši obrambni mehanizmi, s katerimi smo se morali zavarovati pred sistemom, prek ega pa tudi vzdržujemo sistem. Vsi, ki živimo v tem svetu, ne delujemo iz svojega najčistejšega dela, ampak smo si zgradili nekakšen oklep in ga predajali naprej svojim otrokom.« (Matej 2016)

Odgovori potrjujejo, da je odpor ega do procesa individuacije izredno velik in se sklada s Freudovo (2000; 2005) ugotovitvijo, da je skoraj tri četrtine njegovega dela usmerjenega v odkrivanje in premagovanje posameznikovih odporov, ki se začnejo kazati v procesu psihoanalize. »Meni se ne zdi, da se je lahko soočati z nezavednim v sebi. Mehanizmi, ki to preprečujejo, so v nas samih, in to je lasten um in strah pogledati izza te lutke in njenih okvirjev. Ko se začneš soočati z nezavednim in začne butati ven zavest, smo spet tam, da vidiš, da nič ni pomembno. In to enostavno ne gre skupaj s celotnim življenjskim motom, v katerega sem bila vzgojena – biti nekaj, biti pomemben, in iz tega črpati svoj smisel življenja.« (Polona 2016)

»Ego je skupek vseh obrambnih mehanizmov, od upora, samopomembnosti, večvrednosti, manjvrednosti do trme, vzvišenosti ... Se pravi, ego je en skupek vsega tega, kar te priklepa na eno mesto, da se trmasto oklepaš in si fiksiran z določenimi predstavami, ki jih imaš o sebi in ki so posledica družbe, v kateri živiš. Ego je v bistvu zelo zožen okvir tvojega delovanja, iz katerega ne vidiš širine. In ego je tudi tisti, ki ne želi svobode.« (Marjana 2016)

Odpor je prisoten v celotnem procesu soočanja z nezavednim. Ta odpor Freud (2000) imenuje potlačitveni odpor, se pravi neugodje zaradi tega, da se mora posameznik spoprijeti, soočiti s težkim delom. Premagovanje odporov se obrestuje, saj prinaša koristno spremembo ega, ki se bo ohranila in v življenju obnesla. Iz odgovorov je razvidno, da se intervjuvanci zavedajo svojih odporov in vedo, od kod izvirajo. »Upori so povezani s cono udobja in s tem, da se en del mene, lahko mu rečemo ego, ne želi soočati s tem; rad bi udobno živel naprej in bi rad imel mir. In za soočanje s sabo in svojimi občutki potrebuješ veliko energije, volje, motivacije. Moraš se odločiti in si želeči spremembe, ker če nočeš spremembe, ne moreš nič narediti. Sicer pa mi je soočanje včasih najtežja stvar na svetu, ker se mi pojavijo upori: da jaz pa tega ne bi, pa kaj mi je tega treba, saj bi mi bilo lažje, če ne bi. Ven privrejo občutki, ki niso prijetni, jeza strah, krivda, obsodbe, zamere, tako da se ni lahko soočati sam s sabo.« (Klara 2016) »Jaz bi rekla, da so notranji obrambni mehanizmi močni, s tem da jih poskušam zavestno rahljati. Tipičen primer odpora je, ko bi se lahko soočil z nečim, pa raje preusmeriš pozornost in greš delat kaj drugega. Ali pa si že naštelas življenje tako, da do soočanja ne pride, ali pa se izogibaš določenim situacijam in določenim osebam, za katere veš, da ti bodo povzročile bolečino, ali ko si na poti soočenja, pa ne vztrajaš do konca. Včasih je lahko tudi fizična bolečina upor. Upor je tudi zanikanje, ko veš ene stvari ali jih vidiš, pa jih zanikaš.« (Mia 2016) »Slej ko prej pride vsakdo do neke ovire, s katero se mu je težko ali nemogoče soočiti. Določene vzorce lahko razbijaš in premaguješ 10, 20, 30 let. In da sam sebi 30 let govoriš ne morem čez, ne morem čez, je na neki način kar naporno. Ampak je zelo težko iti čez takšne močne vzorce. Tudi zaradi tega, ker to ni samo ena energija, ampak jih je več hkrati; v bistvu je to vozec energije, ki nas drži v nekem stanju. Mi smo prepredeni s tisoč različnimi nitmi, ki so zavozlane med seboj: en partner, drug partner, tretji ..., starši, bratje sestre, učitelji ... En vzorec ni samo podedovan oziroma pridobljen samo od enega, ampak je veliko plasti na enem vzorcu. In to je treba lupiti in lupiti, vsako plast posebej.« (Matej 2016) »Največjo omejitev jaz vidim v umu. Omejitve nastanejo v umu. Recimo, da se nočem z nečim soočiti ali pa se začnejo pojavljati dvomi. Ko se začnejo pojavljati dvomi in jeza v umu, takrat vem, da je to upor in da se z nečim nočem soočiti. Takrat z namero ustavim um in si rečem, da se hočem(!) s tem soočiti. Tako da ja, vse je v umu, ali hočeš ali pa nočeš. Da pride pa do pravega zdravljenja, je treba um popolnoma izklopiti in si prizadevati, recimo, če delaš dihalno tehniko, da se popolnoma osredotočiš na dihanje, sprejemanje ... Ker če boš umoval zraven, ti ne bo uspelo. Um te vedno odpelje stran od sprejemanja, od tega, da bi resnično čutil sebe.« (Ajša 2016)

8.9 Proces preseganja notranjih omejitev

Jung (1994) izpostavi, da je pomembno v procesu individuacije nujno spoznati tudi svojo temno plat in se s tem spomniti, da je vsak od nas človeško bitje. Le s pomočjo priznanja se človek lahko vrne med ljudi, osvobojen bremena skrivanja in tako se lahko posameznik osvobodi s popolno izpovedjo, ki ni zgolj razumsko priznanje dejstev, temveč njihovo priznanje v srcu in dejanska sprostitev zatajevanih čustev. Proces soočanja, kot ga je opisal Jernej (2016): »Čisto na začetku, ko sem začel delati na sebi, je bilo vse bolj površinsko in sem zelo lahko prišel do nekih občutkov; takrat nisem imel ne upora ne zadržkov. Ampak to sem zaznal, kot da je to bil bolj hitri vpogled, in sem tudi lahko začutil te travme in čudna stanja. Potem pa je v eni točki prišel tak podzavestni upor, da sploh ni bilo jasno, da sem v upor. In za tem uporom so pa travme. In ta upor potem prinese "ne da se mi". V tehniki rekapitulacija skušaš z voljo in namero priklicati spomine, energije, da še enkrat vse začutiš, vse travme, dobro, slabo, prijetno, neprijetno, spomine iz otroštva, šole, službe, odnosov s starši in skušaš dopustiti, da gre ta energija skozi tebe. Rekapitulacija je enkrat bolj, drugič manj uspešna. Problem je, ko hočeš to sprocesirati z umom, da bi bilo čim prej konec, pa mogoče spet samo malo pregledaš slike oziroma spomine, ne pa dejanskih občutij, tistih občutij, ki se nam upirajo, da bi jih čutili, kot so sram, krivda, strah, jeza ... Takrat kar zakrčiš telo, ustaviš tok energije, se zapreš in v bistvu ničesar zares ne podoživiš. Dejansko je res močan upor za vsako soočenje s samim seboj. Potrebna je močna odločenost, volja in namera, da prebiješ ta osnovni upor, da potem skušaš podoživeti. In ko podoživljaš, dopustiš, da pride energija, običajno je to kaotična energija jeze, zamer, žalosti ... in z dihanjem spraviš to čez telo in transformiraš in s tem nevtraliziraš to energijo. V bistvu jo izmenjaš, prečistiš. Ker si jo spet spustil skozi telo, jo priznal in se z njo soočil, se je ta energija zamenjala. Mogoče še zmeraj vsebuje čustva, ampak nič ne prevaga, ne jeza, ne žalost, ne strah. S tem dejanjem imaš v bistvu svojo energijo pod nadzorom, drugače te pa vodi ali strah, bes, žalost ali nemoč. Če je pa energija nevtralna, lahko greš v delovanje, v akcijo iz miru, ne iz nekega kaotičnega stanja.« Tudi drugi intervjuvanci so opisali načine, kako se soočajo z nezavednimi vsebinami oziroma čustvenimi travmami, neprijetnimi izkušnjami, vzorci delovanja. Vsem je skupno, da si v prvi vrsti vzamejo čas zase in po začetni umski opredelitvi problema oziroma teme, na kateri delajo, celotno izkušnjo poskušajo začutiti oziroma podoživeti. »Vzamem si čas, se umirim in delam dihalne tehnike z namero, da se soočim s tisto najhujšo bolečino, z jedrom, od kod izvira. Da spustim vse občutke ven, da jih neham zadrževati, da si priznam, da me boli, in po priznanju vsa drama okoli določene čustvene bolečine popusti, zvedeni in vidim

stvari v drugi luči. Pridem do izvora in takrat jo lahko spustim. Po tem ta bolečina ne upravlja več mojega življenja.« (Polona, 2016) »Meni osebno je najboljši način ta, da imam mir, da vem, kaj bi rada razčistila, in grem delat tehnike za soočanje s svojimi občutki, tehnike za podoživljanje, soočanje s čustvi, s svojim notranjim otrokom, raziskovanje svojega otroštva. Saj se veliko naredi tudi sproti, čez dan, ampak za zares močno soočanje, da res kaj konkretnega naredim, pa potrebujem čas zase, da se lahko čutim. Velikokrat starše tudi vprašam, naj mi povejo, kako je kaj bilo v otroštvu, da se lažje spomnim, potem pa rabim mir, da predelam spomine, jih podoživim, se soočim in spustim. V končni fazi se sprosti čustveni naboj, da ti občutki gredo. Na začetku, ko se to sprosti, lahko nastane praznina, potem lahko pride žalost, ker staro gre, ali pa občutek, kot da bi bila lažja 100 kil. Včasih pride tudi razdražljivost in je ta proces daljši; je treba na določeni stvari delati več dni: procesiraš in si živčen, ker si toliko notri v teh energijah. Včasih je tako, kot da kar živiš nekaj dni to stanje, včasih pride zelo budno stanje, včasih pa je potreben samo počitek. Je zelo različno. Pri vseh primerih je pa skupno to, da ko en del starega, omejenega sebe res spustiš, pride do občutka sproščenosti, svobode, fluidnosti. Pa velikokrat takoj pride neki rezultat, neka nova stvar v življenje: lahko drugače delujem, lahko se v določenem odnosu nekaj spremeni ... In vse to počnem namenoma, z namero, ker hočem to očistiti.« (Klara 2016) »Ponavadi najprej razsajam, bemitim, začne se z uporom, jezo ... Pa ker vem, da s tem ne bom nič naredila, je treba po šolsko. Obstajajo tehnike za sproščanje napetosti, potem so tu tehnike, da se povežem s svojim višjim jazom, šele potem sledi meditacija, mirovanje in soočanje s samo seboj, z občutki, z ozadjem in prespraševanjem, zakaj sem se znašla v taki situaciji, da vidim, kje sem popustila, kaj sem zgrešila, kje so moje šibke točke. Ko uspem to videti, potem tudi problem ni več tako velik, kot je bil prej. S tem, da to ni tako enostavno, da to v pol ure vse rešiš, včasih si je treba za kakšno "hudo" situacijo vzeti tudi teden, mesec, mesece, da vse ozavestiš, razrešiš in da ti je vse popolnoma kristalno jasno, zakaj je do tega prišlo. Ker če si ne razjasniš do konca, se stvari ponavljajo; potem si pa besen, v smislu, saj sem to že videla, saj sem to že naredila ... Ampak ene stvari so tudi bolj kompleksne in je treba dlje časa na njih delati, zbrati več energije, da prideš v globino. To je kot čebula, olupiš eno plast in ti je jasno, potem ti situacija pokaže, da je za tem še nekaj, in je treba olupiti še drugo plast in tako naprej, da prideš enkrat do samega jedra.« (Marjana 2016)

Soočanje z nezavednimi kompleksi, čustvenimi travmami in senčnimi vidiki posameznika omogoča subjektovo konsistenco s samim seboj, zvestobo samemu sebi. Iz odgovorov intervjuvancev je razvidno, da brez podoživljanja, soočanja in žalovanja proces individuacije

ni popoln. Prav ta faza soočanja z nezavednim v nas postane edino merilo, ki ločuje hladno, otopelo, brezbrizno in kruto delovanje subjekta od brezgrajnega in treznega delovanja iz notranje tišine, ki sledi sporočilom duha. Ker edino subjekt, ki je prišel skozi vse procese subjektivne destitucije, razpada vseh identitet ega in samopomembnosti, soočen in pomirjen s čustvenimi jedri svojih travm, lahko doseže distanco do lastnega početja in je nepristransko objektivni v prvi vrsti do sebe in tudi do drugih. Vendar pa, kot jasno poudarja Mia: »Najprej, najprej, najprej moraš sploh priti tako daleč, da si priznaš, da je nekaj res problem. Potem se ponavadi zgodi, da probaš kakšno zunanjo stvar, potem ponavadi to ne da zelenega rezultata in moraš najti nekakšen drug način. Potem si postaviš namero, da hočeš, da se to razreši, in delaš na tem. Začneš z namero in s tehnikami. Ko pa prideš do situacije, ko pridejo ven stvari, je to buren proces. Ene stvari gredo hitreje, ene počasneje. Meni se zgodi, da padem v podoživljanje, in to občutim tako, kot da sem v tistem momentu zaprta v svoj balon; ampak tam notri pa vse podoživim s totalno intenziteto, kot da se še vse enkrat dogaja. In lahko se res ustrašiš, ker si v življenju že čisto nekje drugje, in podoživiš nekaj izpred več let nazaj, in to tako močno, kot da je v tistem momentu prisotno. Če nekdo ne ve, da gre za podoživljanje, se lahko spravi nazaj v to energijo, dovoli, da ostane v njem, in iz nje zopet vzpostavi tisto staro situacijo izpred par let. Zato je za spuščanje teh stanj potrebno dihanje, namera in zavedanje, da je to energijski spomin iz preteklosti in da se bo na neki način razblinil, ko ga boš dovolil spusti čez svoje telo. Potem me določena stvar ne obremenjuje, ni več del mojega notranjega dogajanja in je sploh ne opazim več, ne povzroča mi nobenih občutkov in ne zdi se mi, da je pomembno.« (Mia 2016) Postopek preseganja notranjih omejitev je pri večini intervjuvancev podoben. Ključno vodilo je čutenje nezavednih vsebin in njihovo ozaveščanje, spoznavanje svojih negativnih in pozitivnih lastnosti in soočanje z nezavednimi kompleksi in čustvenimi travmami. »V meditaciji sem popolnoma osredotočena in pozorna na občutke in telo, um pa poskušam popolnoma umiriti. Um uporabim na začetku za to, da se spodbudim, potem pa se je treba umiriti in samo čutiti, pa sprejemati. Meni je zelo pomagala disciplina in to, da sem vztrajala, ker od začetka nisem veliko čutila v meditaciji. Na začetku sem imela hude boje z umom in upori, ampak si nisem popuščala, ker sem vedela, da je to prava pot. Ni pa bilo na začetku toliko pravih rezultatov pri meditaciji, ravno zato, ker nisem umirjala uma. Najprej torej poskušam začutiti, za kaj gre, potem ponavadi najprej padem v strah in obsodbo do sebe, pa v jezo nase, potem pa namero čim prej usmerim v to, da to sprejemem in transformiram negativne občutke. Da si odpustim, da drugim odpustim, če je bil še kdo drug vpleten, in kar je ključno, da mi ostane to zavedanje, da je to v meni, da si to priznam, potem pa samo gledam, se pravi, da bom na to pozorna, da ne bom več tega počela, ponavljala spet iste

napake ali pa istega načina obnašanja. Hkrati pa potem bolj razumem, ko opazujem svoje nezavedno in se soočam z njim, druge ljudi, zakaj se jim določene neprijetne stvari dogajajo, in jih ne obsojam več toliko, zato ker se vedno bolj zavedam, da tisto, kar obsojam v drugih, je tudi v meni. Ko nekaj spustim ali odpustim neko zamero, se počutim osvobojeno, počutim se večjo, kar naenkrat me neha boleti v telesu, počutim se bolj pretočno; včasih prav začutim svetlobo, kot da me obsije nekaj svetlega, kot luč, ampak zelo ljubeče, mehko. Čudovit občutek je res, ko nekaj spustim, odpustim. Ko pa ne spustim, pa tega ni.« (Ajša 2016)

8.10 Zakaj začeti pri starših? Prve izkušnje in vstopna točka v sistem

Pri vzpostavljanju strukture naloge mi je ostalo odprto vprašanje, kako naj združim oba vidika: osebni psihoanalitično-spoznavni proces posameznika z vprašanjem preseganja nezavednega delovanja družbenih ideologij. Kakšni mehanizmi delujejo v ozadju na eni in drugi ravni in v kateri točki nastane presek obeh nezavednih procesov? Iz intervjujev izhaja ključna točka interpelacije nezavednih osebnih in družbenih mehanizmov. To so starši, ki predstavljajo vstopno točko v sistem in po Althusserju (1980a) predstavljajo osnovni ideološki aparat države. Po Lešniku (1997) je družina za ideologijo neprecenljiva, saj ni aparata, ki bi bolj avtomatično, s spontanim samofunkcioniranjem vpletenih subjektov, poskrbel za to, da se ohranjajo prave vrednosti, pravilne prakse, kakršnekoli te so. Iz tega izhaja Frommova (2002) oblastniška vest, ki je glas ponotranjene zunanje vesti, v prvi vrsti staršev, kasneje pa tistega, ki ima oblast, veljavo nad nekom. Zaradi dolgega otroštva, med katerim je odraščajoči človek odvisen od svojih staršev, se v njegovem egu izoblikuje posebna instanca, v kateri se starševski vpliv nadaljuje. To je Freudov nadjaz, ki v posamezniku oblikuje oblastniško vest in usmerja njegovo delovanje. To je ključna povezovalna točka med družbenimi iluzijami in posameznikovimi notranjimi omejitvami. »Jaz pri svojih starših vidim to povezavo. Moji starši so zelo sistemski in zelo materialno usmerjeni. Moj oče je sploh tak, zelo spoštuje državo, politiko. In tudi pri meni doma je bila vzgoja zelo ostra. Če sem delovala tako, kot je on hotel, če sem upoštevala njegova pravila, navodila, prepovedi, omejitve, sem bila nagrajena, predvsem materialno. Če pa nisem upoštevala njegovih pravil, sicer ni bilo nekih hujših kazni, ampak zame je bila že ful močna kazen ta, da je bil oče jezen name, da ni odobral tega, kar sem počela, da se je kolerično zdril name, tako kot sem se potem včasih tudi jaz zdirala na druge. Če sem se obnašala v skladu z voljo staršev, sem res dobila vse, kar sem si želela, še posebej pa pozornost od očeta.

Mama to sicer ni tako močno izražala, ampak je tudi njej to veliko pomenilo. Ja, sistem deluje na isti način, moja starša dejansko živita ta sistem. In bolj ko sem bila jaz v sistemu, bolj varno sta se tudi onadva počutila.« (Klara 2016) Začetek interpelacije posameznika v subjekt se tako začne, še preden se otrok rodi, to mu določi specifična ideološka družinska konfiguracija. »V bistvu so starši tisti, prek katerih dobiš osnovno razumevanje sveta, ne samo umsko, ampak tudi čustveno, energijsko. In mislim, da se zelo veliko ljudi zaveda lažnosti tega sistema, ampak ne more čisto nič narediti, da iz njega izstopi. Zato, ker je to vezano na neke doživljanje, kako si ti ponotranjil te načine reagiranja in obnašanja. Ponotranjil si jih pa tako, da ti je to nekdo od tvojih najbližjih pokazal, nagradil, preprečil ..., te vpeljal v način obnašanja na vseh možnih nivojih, že samo s tem, ko si iz njegovega telesa, ki je prepredeno s to energijo, nastal. Da je še toliko težje, če to ni samo družina, ampak je to širša skupnost, in da so to vzorci, ki so splošno sprejeti – to pa samo še betonira, recimo, če si ful povezan z razširjeno družino, če si ful povezan s skupnostjo, ki isto dojema. To je ene vrste kolektivno nezavedno, ki to vse še močnejše drži skupaj.« (Mia 2016) Družba torej deluje tako, da interpelacija ideologije ostalih ideoloških aparatov izhaja iz primarne ideologije družine. Kasneje otrok v vseh nadaljnjih odnosih reproducira identično imaginarno razmerje, kot ga je imel do staršev, zamenja le Subjekt, Drugega. »V stanju nezavednega živimo po nekem točno določenem načrtu, ki ga dobimo najprej od staršev. Torej preko sistema, katerega del so tudi starši, potem spet preko njihovih vzorcev, ki so jih oni dobili od svojih staršev, in ti vzorci se dedujejo, prenašajo. Tisto, kar starši predajo naprej otroku, je začetek načina, po katerem človek potem naprej funkcionira v družbenem sistemu. Tudi glede vzorcev gledano starši predstavljajo od 40 do 60 odstotkov tvojih vezi. Je pa vse del sistema: starši, šola, služba, religija, država in vse je močno prepleteno. Zame so starši del sistema in predstavljajo tvojo vstopno točko v sistem, predstavljajo vstopno točko izkušnje. Sicer bi bilo najlažje, če bi imeli vse po predalčkih, v smislu: ta vzorec imam od staršev, tega imam iz šole, tega iz religije, ampak tudi starši so vse to skupaj potegnili iz sistema. To je povezava vseh delov sistema, več različnih niti, ki so že v starših in so zelo prepletene.« (Matej 2016) Odgovori intervjuvancev potrjujejo, da starši, ki niso šli skozi proces individuacije in se niso osvobodili družbenih in osebnih omejujočih mehanizmov, ustvarjajo novo generacijo posameznikov, ki so na nezavedni ravni že interpelirani v subjekte. Bolj ko so starši zavestni, več možnosti imajo njihovi otroci, da lažje spregledajo omejujoče družbene mehanizme in pospešijo proces lastne individuacije. Intervjuvanci so začeli svoj proces individuacije na ravni osebnega psihoanalitičnega procesa, ki se je najprej nanašal na ozaveščanje izkušenj iz primarne družine, čustvenih travm in potlačenih nezavednih vsebin. »Vsak v sebi nosi

bolečine, ki so nastale v otroštvu. V prvih sedmih letih se ustvarijo tiste najmočnejše bolečine, na podlagi katerih se potem izoblikuješ v neko osebnost. Ker je to vse potlačeno, se skozi življenje te bolečine samo poglobljajo. Šele ko se odločiš, da boš šel vase, da začneš z delom na sebi, da si hočeš priti na jasno: kdo si, zakaj tako čutiš, kot čutiš, zakaj se ti pojavljajo določene situacije v življenju, šele takrat lahko pride do spremembe. Če hočeš priti do sebe, se moraš soočiti z vsemi potlačenimi občutki, čustvenimi travmami, ki si jih zakopal v preteklosti, in jih ponovno podoživeti, ker lahko le na tak način pozdraviš svoje čustvene rane. Ni drugega načina, to je edini način – da podoživiš svojo bližnjo in daljno preteklost in da se potem iz tega kaj naučiš, da s tem spoznaš samega sebe, svoje reakcije, delovanje, svoja pričakovanja, da spoznaš, kaj je tvoje in kaj ni, kaj ti je bilo vcepljeno s strani staršev, s strani šole, službe, in da iz vsega tega vsiljenega koncepta družbenih norm najdeš samega sebe, kdo ti v resnici si. Ampak ne moreš najti samega sebe, če ne greš skozi svoje lastne bolečine, da razumeš, zakaj je prišlo do tega, in da si sposoben potem odpustiti sebi in vsem vpletenim. To je edini način, kako priti do sebe in kako narediti prostor za nove stvari.« (Marjana 2016)

Odgovori Ajše (2016) jasno nakazujejo, da samo psihoanalitično racionalno prespraševanje pri razreševanju čustvenih bolečin in potlačenih vsebin ni dovolj za preseganje interpelacijskega subjekta. Potrebne so meditacijske tehnike in tehnike podoživljanja svojega življenja, kar je spoznal tudi Jung, saj se je zavedal, »da mora ponovno ozavestiti čustveno razpoloženje otroštva«. (Shamdasani 2015, 36) Njegova tehnika je bila aktivna imaginacija (Jung 1995 in Jung 2015). »Vse vzorce prejmemo od staršev v otroštvu, tako da se je treba v meditaciji najprej s tem soočiti. V meditaciji sem spoznala, da sem večino stvari iz otroštva potlačila in da sem si v otroštvu ustvarila pravljično sliko življenja. Sicer sem že od samega začetka dela na sebi delno že čutila, da je ta moja slika idealnega otroštva bila zgrajena, da sem takrat lahko preživela. Ko sem pa začela v rekapitulaciji podoživljati vse, kar sem takrat resnično čutila, ko sem se začela namerno spuščati v te potlačene občutke, pa sem spoznala, da sem ogromno občutkov potlačila. Moja pravljičica se je porušila, kar je bilo v začetku zelo boleče, ker so čustva začela prihajati na dan. Boleče je bilo zato, ker sem začela čutiti vse, kar sem v otroštvu potlačila. Sedaj prihaja do najglobljega in pravega celjenja teh ran, prišlo je do pravega odpuščanja, ne do odpuščanja samo iz misli, ko hočeš samo iz uma odpustiti sebi in drugim. Za takšno globinsko celjenje ran iz otroštva moraš imeti moč in energijo. Sedaj vem, da so tudi oni imeli težko otroštvo in so dali najboljše od sebe, kar so lahko, in se trudili, da bi bili dobri starši. Vendar pa so, ker niso zacelili svojih ran, pač prenesli svoje travme naprej. Vse svoje slabosti, napačne načine delovanja, vse to čutim v sebi, in da sem mnogo

napačnega tudi jaz drugim počela in so me sedaj starši samo spomnili na to, kar moram jaz sama predelati, da bom lahko živela vse bolj v stiku s seboj.« (Ajša 2016) Odgovori potrjujejo, da se proces individuacije nujno začne pri ozaveščanju odnosa s starši. Za preseganje družbenih ideoloških mehanizmov pa je potreben dodaten vpogled, namera po popolni osvoboditvi, ki prinaša ozaveščanje vseh ostalih razmerij, ki jih ima posameznik v odnosu do družbenih struktur.

8.11 Ali je osnovna družbena ureditev potrebna, da človek preživi?

Ne glede na kritičen pogled do družbe, njene lažne zavesti in ostalih omejujočih mehanizmov, iz odgovorov intervjuvancev izhaja, da je nekakšna družbena ureditev potrebna, da lahko človek sploh preživi. »Po moje mora biti. Sistem pač mora biti na začetku, samo vprašanje je, kakšen sistem to je. Pač pri nas je sistem, kjer otrok recimo na 17 *ne*-jev sliši en *ja*. In vsak *ne* ga omeji, da skrči svoje energijsko telo. In tako počasi gradi to kletko okoli sebe. Starši včasih v želji po zaščiti ovirajo razvoj otroka ravno s temi omejitvami. Človek pa raste ravno z izkušnjami in ne z omejitvami.« (Matej 2016) »Neka ureditev mora biti, ampak to naj bi bila ureditev, ki naj bi temeljila na duhovnih vrednotah. Ampak ker mi nimamo duhovnih vrednot, je sistem posledično brez duhovnih vrednot. Ta naš sistem je tako krut in brutalen, ker vsi nosimo v sebi štiri glavne like: bančnika, politika, gospodarja vojne in religijske vodjo in s tem pohlep ter željo po izkoriščanju. Ravno zato je moral sistem narediti neke varovalke, ki naredijo sistem zelo zaostren, na primer ostro zakonodajo. Ampak to je posledica izključno nas samih, ker nosimo te energije v sebi. Ker se ničesar ne držimo, ničesar ne spoštujemo, nobenih vrednot nimamo, tako je sistem edina zunanja varovalka, da je vsaj za silo nekako za preživetje, čeprav je vse v kaosu. Če ljudje tega notranje ne ozavestijo, je to samo zunanja prisila, ki te ustavi. Gre za kalkulacijo, v smislu: "Aha, če bom to pa to naredil, bo taka pa takšna kazen." In potem človek preračunava, kaj se mu splača. To je samo zunanji navidezni red. Pravi red pa bi bil takšen, da ne bi bilo potrebno ne sistema, ne kazni, če bi vsak vsaj delno upošteval duhovne vrednote. Žal je tako samo izključno zaradi nas, ker če ne bi bilo nekega navideznega zunanjega reda, bi bil pa popoln kaos.« (Jernej 2016) Smisel družbene ureditve, katere del so v osnovi tudi starši, vidi Mia v razvoju človekovih funkcij: »Jaz mislim, da je neka ureditev potrebna, zato ker drugače niti nekaterih svojih funkcij ne moreš spoznati, če ti jih nekdo ne pokaže, nekdo, ki jih že zna uporabljati, recimo kot je uporabljanje telesa, govor, in isto velja tudi za neke druge funkcije, kot je na primer razvijanje zavesti.

Mislil, da če bi čisto sam prišel na ta svet, ne vem, kaj bi bilo ... kot recimo otroci, ki so jih vzgajali volkovi.« (Mia 2016) Vendar pa je odvisno, kakšna je družbena ureditev. »S sistemom je tako, da je odvisno, na čem temelji. Vse je nekakšen sistem, tudi v duhovnosti obstaja sistem. Ločimo dva sistema; sistem, ki temelji na laži, prevarah, pohlepu, izkoriščanju, potem pa obstaja drugi sistem, ki temelji na resnici, na svobodi in na vseh tistih vrednotah, ki smo jih pozabili: ljubezni, spoštovanju, sodelovanju, prijateljstvu. Tudi za prvi sistem jaz ne morem reči, da je slab, ker je odvisno, kako gledaš. Sistem ti v bistvu daje ogromno možnosti, da spoznaš samega sebe. Problem pa nastane, ker se v tem prvem sistemu izkoriščanja ljudi ne uči, kako biti samostojni, biti v stiku s samim seboj, sistem ne dovoli razmišljanja z lastno glavo in ne dovoli svobode. V bistvu ukaluplja ljudi in jih drži v sistemu pravil s potrjevanjem njihove lažne vrednosti, tako da jim daje korenčke v obliki znanstvenih ali družbenih nazivov, medalj, pokalov. Vendar pa te noben družbeni naziv, nobena titula ne naredi srečnega in svobodnega, ampak te v bistvu samo priklepa v neki krog ljudi, v sistem, kjer si "kao" pomemben in nekaj veljaš. V takšnem sistemu, ki te ukaluplja, se nehaš razvijati, ne razvijaš se znotraj, ampak se samo specializiraš za eno področje in si ukalupljen. Si proizvod točno tega, kar pač sistem ima v planu, vendar se tega sploh ne zavedaš, ker si ujet v past. Ko pa prideš do ene točke, se pa moraš naučiti, kako iz sistema ven, zato, ker te ta ne bo pripeljal v svobodo, ampak v odvisnosti, v suženjstvo. Kljub temu pa moraš biti najprej v njem, zato da potem lahko greš ven. Ven pa lahko greš tako oziroma takrat, ko si v sebi ozavestil in počistil ta sistem in vse tisto, kar te v njem moti.« (Marjana 2016)

8.12 Pogled na družbo in naravnost do sistema

Interpelacija ideologije, ki ohranja sistem takšen, kot je, je po Althusserju (1980b) globoko nezavedna celo tedaj, ko se pojavi v reflektirani obliki, kar pomeni, da predstave o sistemu, ki jih imajo ljudje, večji del nimajo nič opraviti z njihovo zavestjo. Ljudje živijo svojo ideologijo; nikakor ne kot obliko zavesti, marveč kot predmet svojega sveta, kot sam svoj svet oziroma kot se je izrazil Matej (2016): »Sistem te opremi z neko končnostjo, s točno določeno točko, ki jo moraš doseči« in se v njej prepoznati. V tem smislu pravi Marx, da se v ideologiji ljudje "zavejo" svojega mesta v svetu in zgodovini: in s tem dosejajo to novo posebno obliko nezavedanja, ki ji pravimo "zavest". »Včasih mi je bilo zelo pomembno, da delujem po vseh pravilih, po zakonih, po tem, kako naj bi se človek v družbi obnašal, celo blazno všeč mi je bil ta red in disciplina; čutila sem se skoraj pomembno, če sem ravnala po vseh družbenih

pravilih, tako kot se od mene pričakuje v družbi. Po ozaveščanju svojih vzorcev, ki izhajajo iz odnosa do staršev, pa se je to začelo razblinjati, ker v končni fazi vse to družbeno, sistemsko ni pomembno. Pred tem se mi je zdelo to vse skupaj zelo pomembno, zato, da bi ugajala staršem, ker so to od mene pričakovali. Pri meni je vse povezano s tem, in ko sem začela spuščati svojo navezanost na starše, mi je postal sistem in vse, kar predstavlja, vse manj pomemben. Jaz sem se z odločitvijo in zavedanjem lotila prečiščevanja zavedanja odnosa do staršev, potem je pa to glede zavedanja sistema prišlo avtomatsko. Enostavno ni več pomembno. Moje delovanje po družbenih pravilih, biti zgleden državljani, je sedaj na minimumu, na ravni tega, kar je nujno potrebno; samo še delovanje, mimo katerega ne morem iti, ampak to zato, ker sem se tako odločila.« (Polona 2016)

Ideologija zadeva torej doživeto razmerje ljudi do njihovega sveta. V razmerah sistema se subjekt skozi ideologijo konstituira in umesti v imaginarno razmerje. To imaginarno razmerje bolj izraža neko konservativno, konformistično, reformistično ali revolucionarno voljo, celo upanje ali nostalgijo, kot pa opisuje realnost. Intervjuvanci se zavedajo nezavednega vpliva interpelacije ideologije, njihovega imaginarnega odnosa do družbe in tudi želje po preseganju delovanja nezavednih ideologij v realnem življenju. »Zame je sistem državni aparat, kako deluje država, službe, ekonomija, finančni sistem, politika, volitve. Zame je sistem to, da zjutraj vstaneš, greš v službo, greš popoldne domov, greš po otroka v vrtec, se malo igraš z njim in potem greš spat. Naslednje jutro narediš isto in to potem ponavljaš do konca svojega življenja. Zame sistem pomeni delo za denar, brez zavesti, da delaš za nekoga drugega, pa po možnosti sploh ne delaš tega, kar bi rad. Pod sistem zame spadajo tudi vsa družbena pravila obnašanja, določanje, kaj je prav in narobe. In da je treba biti nekakšen vesten državljani, ki podpira svojo državo in jo ima rad in jo zastopa in hodi na volitve in navija za športnike in pozdravi župana, ki ga sreča na ulici, državljani, ki je ponosen na svoje politike in zagovornike, ponosen na Slovenijo. Jaz tega sploh ne čutim, meni je to vseeno. Zame vse to nima nobenega pomena.« (Klara 2016) »Zame je to cel koncept, kako naj bi izgledalo življenje – kako naj bi izgledala družina, pa že to, da je družina, kaj je ženska vloga v družini, kaj je moška vloga v družini, kako naj bi izgledal dan človeka, kako naj bi izgledalo življenje človeka. Da imaš šolo, da moraš potem za 8 ur v službo, potem da greš vsako poletje na počitnice, na morje, da potem pride penzija, da si potem star, da potem nič ne moreš, oslabiš, da greš potem v dom za ostarele. Po eni strani je to nekakšen okvir, v katerem deluješ. Je tako kot telo, šel si v telo in to deluje na določen način in ima določene funkcije, ki se jih moraš naučiti: govoriti, se izobraziti, naučiti pisati, naučiš se uporabljati um. Po drugi strani ga pa

dojemam kot nekaj, kar gre pa tako v skrajnost, da te hoče čisto zaslužniti, če pač ostajaš v njem. Z rednim delom na sebi ves čas prihajaš do novih in novih spoznanj, ki so bila prej v nezavednem delu in počasi prihajajo v zavestni del.« (Mia 2016) »Zdi se mi, da je tudi sistem del popisa sveta, pač je tam. Sistem nam je pokazal, to je pač njegova vloga, kletko omejitev, s katero nas drži ujete. Kletka ti jemlje moč, ti jemlje svobodo, da si lahko tisto, kar hočeš biti.« (Matej 2016) Skozi pogovor sta Klara in Matej izrazila svoj pogled še na izobraževalni in religijski ideološki aparat: »V bistvu je šolski sistem čisti robotizem. Sistem ne pusti osebkju, da bi se razvil po svoji hitrosti, ampak obstajajo pravila, ki naj bi veljala za vse enako, brez upoštevanja individualnosti posamezne osebe. V bistvu je to ukalupljanje in sistem izobraževanja uči otroke, da je sistem ok, da je vse v skladu s sistemom, da je sistem neka varnost, da deluje zate, da poskrbi zate.« (Klara 2016) »Kar dosti sem bil vzgojen v katoliškem duhu. Sicer nismo recimo molili pri kosilu, ampak kazni pa so bile katoliške. Sedaj vidim, da so v tem, kar učijo, v bistvu neke resnice, ampak jih podajajo iz napačnega vzgiba. Iz vzgiba nadvlade, obvladovanja ljudi. Samo en primer, ko recimo govorijo o 10 zapovedih; v osnovi so to že prave stvari, ampak religija iz tega naredi umski koncept, kaj smeš, česa ne smeš ... Ampak način, po katerem to delajo, je pa napačen ... boš kaznovan, če boš to pa to naredil ... To je umski koncept strahu. Ampak ko narediš tako dejanje, zapustiš en del svoje energije in s tem deluješ proti sebi. Ne gre samo za to, da nekaj ne narediš zato, ker ne smeš, ker je tako zapovedano. To so samo umski koncepti, s katerimi nas religija drži v kletki.« (Matej 2016)

Imaginarno razmerje ideološko konstituiranega subjekta Pêcheux (1980) opredeli kot konservativno, konformistično, reformistično ali revolucionarno voljo oziroma, kot je to definirala Archerjeva (2003), naravnost do sistema, ki pa je lahko izogibanje, subverzivnost ali strateška naravnost. Vse tri oblike naravnosti do sistema se še vedno gibljejo znotraj nezavednega imaginarnega odnosa subjekta do družbe. Razmerja so jasna: komunikativni reflektivneži so do družbe kolektivistični (njihove prioritete in družben kontekst so nerazdružljivi), avtonomni reflektivneži so družbeno prilagodljivi (družben kontekst je le sredstvo za realizacijo njihovih prioritete), metareflektivneži pa so do družbe transcendentni (družben kontekst je vedno neustrezen njihovim prioritete), ustrežnejše pojmovanje bi bilo uporniški. Iz intervjujev je razvidno, da je njihova naravnost do družbe oziroma sistema, ki po Archerjevi izvira iz oblike notranjega dialoga, drugačna. V določeni fazi življenja so vršili notranji dialog, ki je kazal na različne naravnosti do družbe: izogibanje ter strateška in subverzivna naravnost. »Preden sem začel delati na sebi in tudi še leta kasneje, sem bil ves

čas v jezi na sistem, v popolnem obsojanju sistema, zakaj je tega treba. Čutil sem jezo na vsako ureditev od gospodarstva, bančništva, upravljanja države ... V resnici mi čisto nič ni ustrezalo. Paradoks pa je, da hkrati vsak nosi ta sistem notri v sebi in najtežje je pogledati vase in v sebi videti ta sistem. To sem zaznal, ampak sem si težko priznal in tega nisem nikoli rad videl. Mogoče sedaj v zadnjih letih si to lažje priznam in čutim ter vem, kje v meni se skriva bančnik, politik, religijski vodja in gospodar vojne. Ljudje imajo podobna stanja v sebi, podobne vzorce o tem in je potem takšna realnost, kot je. V smislu, da bi jaz isto delal, če bi bil na neki poziciji moči. To je ta notranji sistem, ki ga ima vsakdo v sebi. In sem bil navzven jezen na to in potem se zapleteš v obsodbo vsega skupaj, zakaj je tega treba, v samoobsodbo, in se potem lahko zgodi, da se v resnici z ničemer, kar nosiš v sebi, ne soočaš in ti je obsojanje drugih in sistema ena uteha, v smislu: "jaz sem boljši, jaz sem v redu, ker nisem takšen kot drugi, pa oni so krivi, pa sistem je kriv, pa jaz nič ne morem, ker je pač taka ureditev, pa tako sužnjelastništvo ..." Najdeš tisoče opravičil in izgovorov, da ti nekaj ne moreš, pa čeprav sistem je krut, ampak vseeno je to prelaganje odgovornosti na neki sistem. Poanta pa je, da v sebi eliminiraš bančnika, politika, gospodarja vojne in religijskega vodjo.« (Jernej 2016) »Prej sem se upiral sistemu. Ampak sedaj se mi zdi, da je tudi sistem del popisa sveta in se ne rabim več upirati, ker imam možnost izbire. V smislu, ne da sem podrejen sistemu, temveč sprejemem sistem kot to, kar je bil. Sistem nam je pokazal kletko omejitev, s katero nas drži ujete. Kletka ti jemlje moč, ti jemlje svobodo, da si lahko tisto, kar hočeš biti. Torej ni dovolj, da si upornik. Upornik je recimo najnižja stopnja, prek katere se ti odločaš, da boš zapustil kletko. Naslednja stopnja je, da se dvigneš nad to kletko in sploh opaziš, da imaš možnost izhoda iz kletke. To je najbolj pomembna stvar, da se začneš zavedati, da veš, da zunaj kletke tudi obstaja nekaj, da ni ta kletka vse. Mislim, da ta stopnja zahteva od ljudi največ poguma; in to je tudi razlog, zakaj se ljudje ne odločajo za to, ker kletka ti da varnost. Ko pa veš, da zunaj kletke tudi nekaj obstaja, te postane strah. Ker kletka poskrbi zate, zunaj pa moraš zaupati v svoje sposobnosti.« (Matej 2016)

Iz odgovorov intervjuvancev je razvidno, da se slednji zavedajo, da je subverzivna oziroma uporniška naravnost do sistema samo eno izmed nezavednih ideoloških imaginarnih razmerij. »Z uporom samo spodbujaš to navezanost na sistem. Ne čutim se kot upornik proti sistemu, delujem po načinu minimalnega sodelovanja, ki je pač potrebno. Meni res bolj kot ne dol visi za sistem, razen kadar me določena nesmiselna pravila razjezijo – no, takrat sem upornik, ampak tudi to hitro spustim. V osnovi se mi zdi to en tak nepotreben balast in en kup dreka. Toliko je bedasto, vse te državne ustanove, pravila in red in zakoni. Je pa res, da neka

pravila morajo obstajati, ker ljudje še nismo pripravljeni, da bi živeli po pravilih, ki prihajajo iz srca.« (Polona 2016) »Ni dobro biti ne upornik in ne pristaš oziroma ovca. Tretja točka je pot zavesti, da sprejmeš svet takšen, kakršen je. In če imaš ti svoje notranje vrednote, po katerih živiš, ti tudi sistem ne more narediti ne dobrega ne slabega. Ostajaš nevtralen, se ne vpletaš v nobeno stran, v nobene ideologije, ne v pohlep ali nasilje, ne na levo ne na desno, ampak vztrajaš v tretji točki, ki je pot duhovnega napredka. Če bi spoštovali svoje notranje duhovne vrednote, ljubezen, sodelovanje, spoštovanje, potem takega sistema ne bi bilo.« (Jernej 2016) Vendar pa so intervjuvanci skozi proces individuacije oblikovali posebno naravnost do sistema, ki so jo nekateri opisali kot *zalezovanje*, zavestno igranje določene vloge v določeni situaciji z namenom izogibanja pretirani zunanji pozornosti. »Zavedam se družbenih pravil in jih skušam upoštevati v smislu, da ne zbujam odvečne pozornosti pri ljudeh. Trudim se vse bolj uporabljati tehniko zalezovanja, ki je v bistvu način igranja, da igraš ta družbena pravila, vendar se ves čas v sebi zavedaš, da igraš, ampak to samo zato igraš, da ne ustvariš odvečnega potenciala, da se potem ljudje ne ukvarjajo s tabo.« (Ajša 2016) »Naša pogojenost je zelo močna, ker sistem deluje tako na nezavedni ravni, da nam ni nič jasno. Najraje bi rekel, da zavestno igraš vlogo – to bi bilo najbolj idealno. Da rečeš, sedaj bom pa igral nekoga, ki je prijazen in se sprehaja po ulici, ali kaj podobnega. To pomeni, da ti je vseeno oziroma da izbereš način svojega reagiranja, obnašanja. Da pa to lahko naredimo, da zavestno igramo igro življenja, ni dovolj, da to samo veš, ampak rabimo leta treninga ozaveščanja in zbiranja moči. Obenem moraš tudi trenirati svojo notranjo moč, da lahko sam sebi rečeš: "Zdaj je pa dosti tega!"« (Matej 2016)

8.13 Družbeno načelo nagrade in kazni vs. delovanje iz srca, iz notranje tišine

Archerjeva (2003) je posebno pozornost namenila posameznikovi naravnosti do družbenih omejitev in priložnosti. V ta kontekst se uvršča Frommova (2002) oblastniška vest, ki v interpeliranemu subjektu nadzoruje delovanje prav-narobe. Mehanizem takšnega delovanja se vzpostavi že v otroštvu prek starševskega ideološkega aparata, saj gre za delovanje iz strahu pred kaznijo in željo po doseganju nagrade. Tega mehanizma se intervjuvanci dobro zavedajo: »Kadarkoli sem delala na temo sistema ali situacije, v kateri sem se znašla in je bila povezana s sistemom, pravili, normalnim obnašanjem, sem vedno prišla do strahu, ker imam občutek, da bom kaznovana. Občutek, da bom kaznovana, če ne bom delala tako, kot se od mene pričakuje, in občutek, da delam narobe. In to mi je ena od najbolj zoprnih tem, s katero se

soočam. S tem ko jaz iščem sebe in delam to, kar bi jaz rada, se veliko soočam s krivdo in z občutkom, da delam narobe. Kadar mislim, da delam narobe, je ves čas prisoten občutek, ki me spominja in se mi zdi podoben občutku, ko sem bila recimo otrok in sem naredila neko stvar, ki staršem ni bila pogodu in tega nista odobraval. Gre prav za strah pred kaznijo, če naredim nekaj drugače, kot se pričakuje od mene, oziroma če naredim nekaj po svoje, drugače od pričakovanega, drugače od tega, kar so me celo življenje učili. Večinoma se to nanaša na otroštvo, kar so me naučili starši, pa potem tudi v šoli, vrstniki, na faksu ... In sem se ob vsaki takšni točki ukvarjala s tem, da ne delam prav, da sem slaba, da sem manjvredna, da me ne bodo imeli radi, da me ne bodo sprejeli, da sem čudna. Tudi sram je prisoten, ne samo strah.« (Klara 2016) »Narobe zame pomeni, da nekaj ni sprejemljivo zame, da me moti, zato ker mi podira neko sliko o meni in o nekem redu, ki bi moral vladati. O tem redu, ki si ga domišljam, kako bi nekaj moralo biti, ali pa je širše družbeno sprejemljiv in sem ga sprejela za svojega.« (Mia 2016) Glede na stanje v sedanji družbi Mia (2016) obstoječi mehanizem družbenih priložnosti in omejitev vidi kot priložnost za rast, v kolikor ta mehanizem ni zlorabljen: »Mislim, da sistem nagrade in kazni ni nujno slab sistem. Včasih, če delaš kontra svobodni volji ali nekoga zatiraš, zaničuješ, v smislu, da s tem prestopaš meje nekoga drugega, fizično ali psihično, krniš njegovo integriteto, potem je kazen tista, ki ti pomaga se presprašati, v smislu: Oj, kaj pa sem naredil? In ti s tem pomaga rasti, da ozavestiš svoje delovanje. Mogoče v smislu, da neko delovanje postaviš pod vprašaj, sploh, ko ti nekdo postavi meje ali pa umakne pozornost. Ampak ta sistem nagrade in kazni je tudi zelo zlorabljen. Negativen pa je v smislu kazni, kot primer s psom: enkrat naredi nekaj narobe, ti ga pretepeš, da ga postane tako strah, da si ne bo več upal prestopiti meje. Ta negativni del sistema rojeva invalide, hendikepirane ljudi, ker se ljudje uklonijo, in večina sploh ne ve, da se uklonijo, mislijo, da pač tako je.« Odgovori intervjuvancev potrjujejo Frommovo (2002) teorijo o humanistični vesti, ki jo poimenujejo delovanje iz srca, delovanje iz sebe, iz pametnega dela sebe, pravilno delovanje iz notranje tišine. »Dejanja, misli in čustva, ki prispevajo k pravilnemu delovanju in razvoju naše celotne osebnosti, nam vzbujajo občutek notranjega odobravanja, "pravilnosti", ki je značilna za humanistično "čisto vest". Nasprotno pa dejanja, misli in čustva, ki škodujejo naši celotni osebnosti, vzbujajo občutek zaskrbljenosti, vznemirjenosti in nelagodja, ki so značilni za "slabo vest".« (Prav tam, 122–123) »Jaz kazen čutim v bistvu kot samodestrukcijo, da jaz samo sebe kaznujem, sabotiram, omejujem. Pri sebi sem videla, da če upoštevam sebe in če delam stvari tako, da ne delujem proti sebi ali da bi si škodovala, da se mi takrat odprejo poti in možnosti, s katerimi lahko zrastem. Če pa naredim kontra, je pa dostikrat nekako tako, da čutim, kot da bi bilo na silo, bolj v smislu kazni – na silo, z neko energijo, ki me vleče dol,

tisto, kar čutim, da ni prava stvar zame, ker sem naredila nekaj ali iz krivde ali zaradi slabe vesti. Delovati prav zame pomeni, da je v skladu z mano, da ne delam proti sebi, da se ne izčrpavam, da se ne razpršujem, da ne delam neumnosti, da ne padam v reakcije ...» (Klara 2016) »Dobro izhaja iz čistega dela mene, iz višjega jaza, notranje tišine, svetlobnega dela mene, ki je avtomatsko vedno usmerjen v dobro vseh vpletenih. To dobro vedno navdihuje, bogati, stremi k napredku, izboljšavam, sočutju, sodelovanju, ljubezni, prijateljstvu. Dobro pa hkrati odkriva tudi slabo, to je vse tisto, kar te vleče v sebičnost, izolacijo, skrivanje, obtoževanje, kar te ne navdihuje, ne sprošča napetosti ne na eni in ne na drugi strani. V resnici je težko deliti nekaj na dobro in slabo. Vse je eno, le naše dožemanje deli nekaj na dobro ali slabo. Če deluješ iz samega sebe, je to širjenje, rast, če pa nisi pri sebi, je situacija, v kateri se nahajaš, lekcija, ki jo boleče ponavljaš tako dolgo, dokler je ne dožameš. In na koncu spoznaš, da tisto, kar se je na začetku zdelo slabo, sploh ni bilo slabo, ampak je bila to samo ena stopnička na poti iz nezavednega k zavednemu.« (Marjana 2016) »Delovanje iz sebe pomeni delovanje v povezavi s svojim pametnim jazom in da se ne ukloniš pričakovanim zahtevam sistema in da se ne ukloniš svojim notranjim strahovom. Da če nekdo naredi nekaj, kar vpliva nate, da ne odreagiraš iz strahu v obrambi ali napadu, ampak da lahko reagiraš drugače, da probaš razumeti in se s tem osvoboditi, da pogledaš drugače in greš naprej. Delovanje iz sebe je pravilno delovanje, čeprav se lahko s tem včasih drugi čutijo prizadete. Ampak mogoče jim bo s tem, da se odločim, da bom delovala iz sebe, kar vem, čutim, da je prav, pa čeprav bodo oni prizadeti, ostal spomin in bodo oni mogoče v kakšni drugi situaciji zbrali pogum in delovali drugače, delovali iz sebe, čeprav vejo, da se bo kdo drug čutil prizadetega.« (Mia, 2016) »Delovanje iz srca zame pomeni, ko stoodstotno poslušáš sebe, ne glede na pričakovanja drugih. To sicer pomeni možnost, da drugim moje delovanje ne bo všeč ali pa jim bo nerazumljivo. Ampak če delujem iz srca, vem, da nikomur s tem ne škodujem, da ne grem preko trupel, da bi dosegla svoje, in da ne delujem tako, da bi bilo vsem ok, ampak enostavno je to pot, ki izraža moje bistvo in vse, kar je dobrega v meni. Gre za to, da če jaz delujem iz srca, tudi okolica sprejme moje kakršnokoli dejanje oziroma se z njim sploh ne ukvarja, ne obremenjuje s tem, kar počnem in kako počnem. Ker je delovanje iz srca, se ljudje ne zahaklajo na to delovanje in mi tudi ne dajejo tiste pomembnosti, ki bi sicer bila gorivo za moj ego, samopomembnost. Enostavno se vse odvije mirno, sprejemajoče.« (Polona 2016) »Jaz čutim, da "prav" izhaja iz mojega srca. V meditaciji sem začela ugotavljati, kaj je resnično moje in kaj je družbeno pravilo. To je treba pač raziskati, da lahko potem veš. Preden sem začela izvajati tehnike, nisem čutila, kaj je moje in kaj je družbeno. Takrat sploh nisem čutila, kaj je srčno, bolj je bilo vse delovanje iz uma in strahu, da ja ne bo kaj narobe. In

delovanja, ki pridejo iz srca, vsakdo razume, ne pridejo navzkriž z družbenimi zapovedi in pravili. Kadar prav delujem, potem to ljudje kar samoumevno razumejo. Dokler sem samo govorila iz uma, se delala prijazno, da sem srčen človek, ni bilo to to. Bilo je le navzven naučeno moralno obnašanje in zaigrana prijaznost. Ker lahko recimo poveš zelo lepe besede, samo če niso podprte z energijo, so potem to prazne besede, misli, ki jih ne čutiš. Pač nekaj lepo poveš. Če ne poveš iz srca, potem tudi tisti, ki mu govoriš, ne bo tega začutil in bosta slej ko prej oba padla v konflikt. Vendar srčnost ni takšna, kot jo prikazujejo v filmih. Ne gre za evforijo zaljubljenost, osladnost, priliznjeno prijaznost, ampak je samo mir. Srčnost iz miru bi bil pravi izraz.« (Ajša 2016)

8.14 Preseganje družbenih iluzij in interpelacije ideologije

Družbena pravila in družbeno pogojen sistem delovanja je močno vgrajen v nas, naslavlja nas na vsakem koraku prek različnih mehanizmov. Odgovori intervjuvancev nakazujejo zavedanje kompleksnosti interpelacije ideologije in pomen subjektivne destitucije posameznika, ko ne išče več varnosti in potrditve v zavetju Subjekta oziroma Drugega. Cilj preseganja družbenih iluzij in interpelacije ideologije je desubjektiviran subjekt, ki ni več obremenjen s svojo podobo v družbi, ki postane popolnoma zavesten svojega ravnanja v odnosu do sistema. Intervjuvanci so opisali načine, ki omogočajo doseganje tega cilja; na prvo mesto postavljajo zavedanje delovanja in strukture ideologij, naslednja faza tega procesa je delovanje skozi *zalezovanje* – zavestno igranje svoje vloge v vsaki družbeni situaciji. To predpostavlja poznavanje vseh sil, ki v določeni situaciji delujejo, poznavanje zahtevanih ali pričakovanih odzivov, nasprotnih reakcij, posledic ter zavestno odločitev in sprejem odgovornosti za določeno ravnanje. Zadnja faza pa je, da vse družbene omejitve enostavno niso več del posameznika, zanj ne obstajajo. »Jaz imam tri različne načine delovanja. Eno je, ko dejansko ne reagiram več po teh pričakovanjih in je to prek ozaveščanja postalo že del mene. To je nekaj, s čimer se sploh ne ukvarjaš več, ni več del tebe, včasih pa si se s tem ukvarjal. V tem primeru družbenih omejitev sploh ne slišimo. Ne da jo nalašč ne slišiš, ampak da dejansko do tebe sploh ne pride. To dosežeš tako, da imaš pozornost nekje drugje, da je tvoja pozornost na sebi, da se ukvarjaš sam s sabo ali pa s tistim, kar si se ti odloči v tistem momentu, da se boš ukvarjal. In to stanje je težko doseči, ker smo naučeni tako reagirati. Drugo delovanje je, ko se zavedaš, ampak se z namero poskušaš odreči temu, v smislu, da se odločiš, da ne boš reagiral, tako kot se pričakuje, ampak čutiš pa, da te še vleče v to. Tretji

način delovanja je pa, ko te enostavno potegne, pa ne moreš drugače. Sicer se zavedam, pa vseeno naredim, ali pa so primeri, ko se tudi ne zavedam in samo odreagiram po pričakovanjih. Pri teh si pač poskušam odpustiti in si rečem, da nekoč bo tudi to drugače.« (Mia 2016)

»Vse več je zavestnega delovanja, ker hočem biti zavestna vsega, kar počnem, in delovati s svojo voljo in ne kot robot po principu tega, kar se pričakuje od mene. Ker pa še nisem v sebi popolnoma ozavestila družbenega sistema, pri enih stvareh še vedno delujem tako, kot se pričakuje od mene, druge pa zalezovalsko izpolnjujem. Držim pa se tega, da ne delujem proti sebi ter da ne škodujem sebi in drugim. V družbenem sistemu sodelujem samo v mejah tistega, kar je v skladu z mano, v ostalo pa se ne vpletam. Čeprav vem, da je v njem marsikaj zgrešeno, jaz sistema na tak način, da bi ga spreminjala, se ga trudila izboljšati znotraj njega, ne morem spremeniti, zato ga tudi ne podpiram in ne iščem zaslombe v njem, ampak iščem zaslombo v sebi. In potem sistem mene pusti pri miru, jaz pa njega, sodelujemo samo pri tem, kar je pač najnujnejše. Gre za to, da nisem odvisna od sistem, moja namera je, da sem samostojna, odvisna od same sebe, da mi sistem ne predstavlja neko berglo, nekega skrivnega aduta, v smislu, če mi pa tukaj ne bo šlo, potem bom pa še vedno lahko imela to pa to. Seveda sem bila čisto v tem notri, sedaj se pa učim, kako popolnoma izstopiti ven iz tega sistema, ki sem ga preslikala vase.« (Marjana 2016) Jernej je skozi natančen opis podal, kakšen je način ozaveščanja sistema v sebi: »Sistem eliminiraš v sebi tako, da se ga najprej zavedaš, da ga v sebi čutiš. Recimo, v sebi sem zaznal, bom rekel, peklenski vzgib, kako lahko zmanipuliraš in recimo neke ljudi prepričaš v nekaj, da imaš ti od tega neko korist, oziroma z lažjo nekoga prepričaš v nekaj, zadaj pa imaš nekakšen prikrit namen, koristi od tega. Ali pa primer notranjega bančnika, ko se vklopi energija pohlepa, to je ena posebna sila, strast, ko kar naenkrat perverzno oživiš, postaneš živ, ko vidiš, da lahko nekje zaslužiš, pa koga malo na finto vržeš in pobereš dobiček. In žal je to edino, kar poznamo. Potem se jezimo na ta stanja, v resnici pa je to edino, kar nas malo poživlja. Tudi ostale energije politika, gospodarja vojne, religijskega vodja, gospodarja konflikta ... so energije, ki nam dajejo občutek, da smo živi. To je zelo močna kombinacija likov gospodarja vojne, bančnika, politika in še religijskega vodja, ki da svoj blagoslov, in že imamo cel komplet, skupaj z bogom. Nato vsak misli, da je mali "bogec" v tem svojem malem svetu. In to narediš sam sebi in opravičiš z "saj mogoče je pa tako prav". Te programe nosi v sebi kolektivno veliko ljudi, ne da bi se vprašali: "Ja, kakšen pa bi bil svet brez vojne in pohlepa?" Sam sem imel nore obsodbe na to, kaj bi jaz naredil vsem tem kapitalistom, študiral sem, zakaj se meni to dogaja in da še delam pri enem

takem, pa kako je lahko tako krut. Potem po več letih sem našel te lastnosti pri sebi, komaj sem si jih priznal, z muko, s težavo. No, v resnici si to priznati ni težko, mi si mislimo, da je težko. Um je tisti, ki si tega noče priznati, da si tudi ti takšen, ker potem pade maska. Najbolj perverzna tolažba je: "Ej, jaz sem pa kar v redu." Če si v nekem sivem povprečju, nisi v občutenju nekega ekstrema, se tolažiš: "Sej sem še kar v redu." Če v življenju začutiš neko skrajnost, potem veš, da boš moral iz tega nekako izstopiti ali pa iti do konca noter brez zavesti. Če pa si v sivem povprečju in se celo življenje vlečeš v neki pasivi, je težje to videti v sebi, če si ne priznaš, da si v resnici isti; samo nimaš priložnosti, da bi to v dejanjih pokazal. Če tega ne moreš izživeti, to ne pomeni, da tega ni. Ker v resnici smo vsi isti, imamo iste misli in vzgibe kot tisti, ki imajo vse vzvode nekega položaja in moči. V resnici tudi moja jeza, sedaj to vem, ni bila toliko iz nekih človekoljubnih namenov, ampak iz tega, "zakaj jaz nimam, on pa ima".« (Jernej 2016) V fazi zalezovanja posameznik zavestno igra določeno vlogo, da se izogne zunanji pozornosti. V takšnem delovanju ni nobene pomembnosti, zahteva pa popolno zavedanje vsakega posameznega trenutka. »To pomeni, da ti je vseeno oziroma da izbereš način svojega reagiranja, obnašanja. Da pa to lahko naredimo, da zavestno igramo igro življenja, ni dovolj, da to samo veš, ampak rabimo leta treninga ozaveščanja in zbiranja moči.« (Matej 2016)

Iz odgovorov Marjane izhaja, da je v določeni točki treba preseči in odvreči vse sisteme, tudi sistem dela na sebi, »ampak to lahko narediš šele takrat, ko imaš popolno zaupanje v samega sebe in si povezan z višjim jazom. Dokler pa tega nimaš, še vedno potrebuješ neke oporne točke, da lažje shodiš. Kdor je na poti iskanja samega sebe, ozaveščanja, se šele uči hoditi. Na določeni točki pa bodo te palice, hojice in ostali pripomočki odpadli zato, ker boš prost vsega. In boš samo ti in tvoja energija v toku življenja in boš lahko samo deloval. Sliši se sicer utopično, lahko pa to razume tisti, ki ima dovolj energije in je v procesu samospoznavanja. Za druge je pa to mogoče zgolj znanstvena fantastika. Sistema ne potrebuješ več, ko se popolnoma zaneseš sam nase in ne potrebuješ nikogar več za potrditev, ker si našel vse, kar potrebuješ, v sebi in si eno z vesoljem. Takrat si prost vseh notranjih omejitev. In ko nimaš več omejitev v sebi, jih tudi od zunaj ne potrebuješ. Omejitve so v naši glavi, zunaj je pa samo preslikava tega, kar imaš v sebi. In če vidiš zunaj omejitve, jih vidiš zato, ker jih imaš v sebi. In ko odpraviš omejitve v sebi, potem tudi na zunaj ne vidiš več teh omejitev, ampak vidiš možnosti rešitve in izhod«. (Marjana 2016) Zakaj je sploh potreben sistem dela na sebi oziroma sistem, ki temelji na duhovnih vrednotah? »Človek rabi tak sistem, načrt zato, da se mu ne "odpelje" in da sploh kam pride z delom na sebi, da je efekt. To je samo okvir, ogrodje,

da si sfokusiraš problem, da veš, kako in s čim delati, potem pa se ti med samim procesom toliko stvari spremeni, da zajameš zraven še toliko več, vidiš drugačne probleme, z drugega zornega kota, odpirajo se ti nove situacije ... In če imaš prava orodja, če poznaš postopek, potem lahko svoje probleme tudi razrešiš, če ne, pa vse samo potlačiš v podzavest. Duhovnost je brutalna. Ko misliš, da ti je že vse jasno, da vse obvladaš in razumeš, se izkaže, da to še ni to. In če je tvoja namera, da hočeš priti stvarem do dna, potem vztrajaš in nehaš gledati na čas.« (Marjana 2016) Mia (2016) se strinja, da je koncept dela na sebi tudi eden izmed sistemov, »ampak hvala bogu, da ga imamo, ker te pripelje čez en tako ogromen kos poti, ki ga drugače ne bi nikoli, nikoli naredili. Delo na sebi te pripelje skozi glavni in večinski del tvoje poti. Tako dolžino premika naprej v zavedanju in zavesti in ti omogoči, da je v primerjavi z drugimi sistemi tvoje življenje do takrat drobno. Meni je delo na sebi zavest odprlo tako, kot da bi prej imela domet vasi, potem pa domet vesolja. Ga moraš na koncu pa tudi opustiti. In jaz mislim, da je to pa tudi en velik strah, ko se je treba s tem soočiti ..., ali pa ne, ne vem ... Mogoče ti je pa takrat že čisto vseeno«.

Na koncu vsakega delčka poti individuacije posameznika čaka soočenje z interpelirano ideologijo in sencami nezavednega. »Tvoj svet se bliža kraju. Zate je to konec obdobja. Ali misliš, da te bo svet, ki si ga poznal vse življenje, zapustil mirno, brez muke? Ne! Divje se bo zvijal pod tabo, nato pa te bo še treščil z repom.« (Castaneda 2000, 94–95)

8.15 Revolucija in izstop iz stanja konflikta

Marx (1951) je zagovarjal revolucijo zatiranega delavskega razreda nasproti vladajočemu razredu kot edino možnost spremembe družbe. Državno oblast in lažno zavest družbe vidi kot organizacijo, ki jo je ustvaril vladajoči razred za zaščito svojih privilegijev. Z odpravo kapitala bi država propadla sama od sebe. Marxova ideja se je skozi zgodovino dolgoročno pokazala za neuspešno, ravno zaradi t. i. človeškega faktorja. Marjana (2016) sicer vidi revolucijo kot potrebno, vendar le v enem primeru: »Na enem čisto osnovnem nivoju, na nivoju zavesti ljudi, ki so tudi fizično zaslužjeni, je revolucija lahko rešitev, sicer pa je to kratkoročna rešitev.« Odgovori potrjujejo idejo, da zunanja revolucija ni rešitev za človeštvo. Revolucija, ki jo potrebujemo, je notranja revolucija, ki se zgodi v vsakem posamezniku, njen pogoj pa je osvobajanje od lastnih notranjih omejitev in družbenih ideologij. Je revolucija sebstva vsakega posameznika, ki se skozi notranji proces odraža v zunanjem delovanju. »Če

revolucija ni usmerjena v razvoj samega sebe, ne prinese nobenih sprememb, zato ker se vedno znova pojavijo enaki igralci z enako energijo in se zgodba ponovi. To lahko beremo v vseh učbenikih, kako ta zunanja revolucija z orožjem, meči, nasiljem še nikomur ni prinesla prave osvoboditve. Revolucijo moraš narediti v sebi, da spoznaš sebe, svoje reakcije, kdo sploh si, potem pa delaš premike z novo energijo. Če seješ vojno, upor, dobiš še več vojne, še hujši upor, če pa seješ zaupanje vase, če oddajaš sodelovanje in deluješ v skladu s seboj v dobro vseh, potem tudi to pritegneš k sebi.« (Marjana 2016) »Kot nas uči zgodovina, se je uporništvu običajno kaznovalo. V redu, je bila revolucija, ampak revolucije niso ničesar spremenile, če že, je bila sprememba trenutna, ampak potem se je sistem nadomestil samo z drugo obliko. Globalno pa se ni ničesar spremenilo. Poleg tega si upornik – revolucionar ravno tako umaže roke. V bistvu je v obsodbi in hkrati ponovi isto: obsodi, ubije in potem sam postane diktator. Vsi sistemi revolucije so se potem izrodili: francoska revolucija, komunizem ... Zrušili so obstoječe sisteme in jih zamenjali z drugimi. Nič se ni spremenilo, ker ni bilo notranje revolucije, revolucije v vsakem posamezniku, ni bilo notranje spremembe. Ne moreš na silo, z orožjem, s prelivanjem krvi spremeniti in razrešiti zunanjih problemov. Vsi ti zunanji problemi so odraz notranjih konfliktov, konfliktov v nas, konflikta s samim seboj.« (Jernej 2016)

Odgovori intervjuvancev dajejo jasna navodila za preseganje notranjih in zunanjih konfliktov. »Da presežeš ta konflikt znotraj sebe, se ga moraš najprej zavedati in priti do točke, ko ti je dovolj vseh ideologij in načinov izkoriščanja, pohlepa, zunanje norosti in da nekako v sebi veš, da to ni prav in da najdeš svojo pot, da poslušаш tisti pravi, tihi glas v sebi. Izhod iz tega je srčno delovanje, da bi vsak našel nekaj, kar ga osrečuje, svojo vizijo, in potem bi vladalo sodelovanje, ne pa izkoriščanje, politika in vojna in to, kar je sedaj. Konflikt je zaradi tega, ker malokdo najde svoje resnično poslanstvo in ga živi. Ta konflikt ga vodi, da hoče na zunaj spreminjati svet, ne upa pa si pogledati vase, v svoje bolečine, v svoje nezavedne vzgibe. Hoče preusmeriti pozornost navzven in na silo spremeniti zunanje okoliščine, in potem se zgodijo krvave revolucije, ki do sedaj niso spremenile ničesar. Samo še bolj se poglobi konflikt, rodijo se nove generacije, ki so usmerjene v zamere in medsebojno obračunavanje. In potem gre vse spet "jovo na novo": levi-desni, en pol-drugi pol ..., nihče pa ne izstopi iz tega kroga zamer in obračunavanja.« (Jernej 2016) »Najprej mi pride na pamet zavedanje sebe, sprejemanje sebe, še posebej tistega, kar je negativnega v nas. Ko se znajdeš v življenju na točki, ko si do skrajnosti skregan sam s sabo in svetom, gre za to, da sprejmeš odgovornost do sebe. Vsi se vedno hočemo znebiti teh negativnih občutkov in najlažje to storimo tako, da

jih projiciramo na druge, na sistem, starše, prijatelje, sovražnike, okolico na splošno. Zame pomenijo pravila srca to, da ne serjemo drug drugemu po glavi, da se brigamo zase. Da se ne izživljaš nad drugimi z vsemi svojimi neprečiščenimi frustracijami, v smislu, dokler so drugi krivi za vse, bo vedno vojno stanje, v umu in zunaj njega.« (Polona 2016) »Recept za preseganje konflikta v nas samih in konfliktov, ki se pojavljajo v družbi, je zelo enostaven: soočaj se s samim seboj. Ne ukvarjaj se z drugimi, ukvarjaj se s svojimi reakcijami, s svojimi občutki, s svojo energijo in samo na tak način lahko kaj spremeniš v sebi in v svetu. Če boš ti v stiku s sabo, svojim višjim jazom, boš zgled drugim. In ker se energija širi, mogoče tvojemu zgledu sledi še kdo drug in tako naprej. Z nekimi revolucijami, transparenti in orožjem pa deluješ le proti sebi. Že zato, ker vsiljuješ drugim svoj način razmišljanja, deluješ proti nekemu in si tako že izven sebe.« (Marjana 2016) »Neprestano se dogajajo projekcije, v smislu, da nekaj, kar nočemo videti pri sebi, projiciramo na druge. In tisto, kar mi je vedno šlo najbolj na živce pri drugih, sem potem še vedno našla v sebi, če sem le meditirala na to stvar in si upala priznati. Je pa vprašanje, če človek hoče to videti ali se raje vplete v um in v obsojanje. Ker če ti ne bi imel takšnega problema v sebi, te problem ali obnašanje drugega človeka sploh ne bi iritiralo, razjezilo.« (Ajša 2016) »To, da je vsak odgovoren za to, kar se mu dogaja, je iz običajnega kaotičnega človeškega razmišljanja in duhovne zaspanosti totalno kruto in nečloveško slišati. To pa zato, ker imamo skoraj vsi eno veliko hibo, in sicer, da smo radi žrtve. In zaradi tega krivimo sistem, ata, mamo, drugi so krivi, in si na ta način potrjujemo svojo vrednost, v smislu: "Jaz ne morem nekaj spremeniti, narediti, drugi so odgovorni za to, da sem jaz takšen." In potem na neki način opravičiš svoj neuspeh, svoja razočaranja, neaktivnost in s tem opravičuješ samega sebe. Iz človeškega stanja je to res kruto in to resnico mogoče že lahko mentalno razumeš, ampak, da jo sprejmeš in da v srcu res začutiš, da si ti odgovoren za svoje stanje in za vse, kar se ti dogaja, pa mislim, da je potrebnih veliko let dela.« (Jernej 2016) Intervjuvanci potrjujejo, da zunanja revolucija ni rešitev, edina rešitev za preseganje zunanjih konfliktov v družbi je notranja revolucija, soočanje s samim sabo, zavedanje sebe in sprejemanje naših lastnih negativnih stanj, ki jih hočemo projicirati na druge. Za preseganje notranjih in zunanjih konfliktov je potrebno popolno zavedanje nezavednega na osebnem in družbenem nivoju. Pomeni absolutno subjektivno destrukcijo desubjektiviranega posameznika, brez kakršnekoli identitete, ki jo je zgradil ego, brez osebne zgodovine, z nenehno povezavo z lastnim sebstvom. Gre za način življenja posameznika, da je nepristransko objektiven do sebe in do drugih, pozoren in zavesten vsak trenutek in deluje iz neusmiljenosti, ki ni krutost, ampak treznost, ki odseva sporočila duha.

9 ZAKLJUČEK

Menim, da bom obstajala na tem svetu, dokler ne bom našla boga v sebi.

Polona

Teoretična osnova in empirični del magistrskega dela prikažeta vpetost posameznika v lažno zavest družbe ter orišeta proces presejanja interpelacije ideologije. Ravno tako na ravni posameznikovih notranjih omejitev prikažeta načine ozaveščanja, podoživljanja in soočanja z različnimi nezavednimi vsebinami, ki določajo osebno identiteto. Proces osvobajanja posameznika od družbenih iluzij in lastnih notranjih omejitev je proces individuacije v najširšem smislu. Končni cilj naloge je torej oris procesa individuacije, temelječega na teoretičnih izhodiščih, dopoljenih z izkustvenim védenjem intervjuvancev, ki so v različnih fazah individuacije.

Začetek procesa individuacije je torej dvom in prespraševanje posameznika, ki najbolj pride do izraza v postopku psihoanalize. Pri tem je ključen pogoj, da subjekt psihoanalize ne dojema kot enega izmed korektivnih družbenih mehanizmov, ki zagotavljajo njegovo boljše funkcioniranje znotraj interpelacije ideologije oziroma kot obliko vračanja subjekta v produkcijski proces. Glavni element psihoanalize je prepoznavanje posameznikovih obrambnih mehanizmov pred soočenjem z nezavednimi vsebinami, ki jih ščiti egova želja po ohranjanju ugodja oziroma statusa quo. Posameznikovo zavedanje nezavednih mehanizmov na obeh nivojih je ključnega pomena pri stremenu k delovanju iz sebstva, ki pa mora biti podprto z voljo za ukrepanje, za pripravljenost trpeti bolečino frustracije, ki nujno sledi dejanju, ki nasprotuje težnji človeških strasti in v ego povzroča neugodje. Pri tem ni dovolj samo racionalno psihoanalitično razumevanje, ampak proces individuacije zahteva spust v globine izkustvenega doživljanja posameznika, ki vključuje tehnike soočanja in podoživljanja. Odgovori intervjuvancev opišejo različne tehnike, meditacije in načine soočanja z nezavednimi vsebinami, vsem pa je skupno, da si v prvi vrsti vzamejo čas zase in po začetni umski opredelitvi problema oziroma teme, na kateri delajo, celotno izkušnjo poskušajo začutiti oziroma podoživeti. Soočanje z nezavednimi kompleksi, čustvenimi travmami in senčnimi vidiki posameznika omogoča subjektovo konsistenco s samim seboj, zvestobo samemu sebi. Iz odgovorov intervjuvancev je razvidno, da brez podoživljanja, soočanja in žalovanja proces individuacije ni popoln. Ravno ta faza soočanja z nezavednim postane edino merilo, ki ločuje hladno, otopelo, brezbržno in kruto delovanje subjekta od brezgrajnega in

treznega delovanja iz notranje tišine, ki sledi sporočilom duha. Ob tem posameznik v začetni fazi individuacije skoraj vedno naleti na odpore ponotranjenih imaginarnih ideoloških razmerij ter na neodobravanje interpeliranih subjektov in družbe, vse dokler ne razvije nepristranske objektivnosti do sebe in družbenih struktur. Egov samoohranitveni nagon se izogiba neugodju, poleg tega pa je soočanje in podoživljanje čustvenih travm in ostalih nezavednih potlačitev že v osnovi neprijetno, boleče in povzroča neugodje. Iz odgovorov je razvidno, da je delo na sebi v smislu individuacije posameznika zahteven proces, ki v prvi vrsti zahteva disciplino pri soočenju s svojo notranjo bolečino, potlačenimi občutki. Ego vidijo v nekaterih primerih kot naravni mehanizem, ker se v dani situaciji posamezniki niso znali ali niso mogli soočiti s silovitostjo občutkov, ki so jih takrat občutili. Odpor je prisoten skozi celoten proces soočanja z nezavednim in iz odgovorov izhaja, da se intervjuvanci zavedajo svojih odporov in vedo, od kod izvirajo. Poudarjajo, da se je težko zavedati nezavednega na ravni osebnih travm in tudi na ravni idealov, prepričanj, stališč in idej o svetu, v katerem živimo, je pa to osnovni pogoj za preseganje interpelacije ideologije.

Ključno izhodišče individuacije in povezovalna točka obeh ravni osvobajanja so starši, ki skozi primarno vzgojo opremijo posameznika z osnovnim psihološkim ustrojem, poleg tega pa predstavljajo primarni ideološki aparat države oziroma vstopno točko subjekta v sistem. Iz teoretičnih postavk in odgovorov intervjuvancev izhaja, da na starševski vpliv ne učinkuje le njihova osebna narava, marveč starši prenašajo tudi vpliv družinske, rasne in kulturne tradicije ter tudi zahteve vsakokratnega socialnega okolja, ki mu pripadajo. Ideologija interpelira ravno ta del človekove psihe, pri tem pa jo v skladu s svojim samoohranitvenim nagonom varuje posameznikov ego. V poteku individualnega razvoja posameznik nezavedno prevzema nase najprej vplive staršev, potem nadomestnih oseb in v družbi spoštovanih idealov, prek katerih se vrši interpelacija v subjekta. Družba kot taka je v nadaljnjih fazah osmišljena tako, da interpelacija ideologije ostalih ideoloških aparatov deluje na osnovni primarne družinske ideologije; vse, kar se zgodi, je, da se znotraj ideološke interpelacije posameznika v subjektu zamenja Subjekt – Drugi. Tako za preseganje ponotranjenih družbenih mehanizmov posamezniku ni dovolj le razumeti in sprejeti svoje družbeno obnašanje kot "normalno dejstvo", temveč je nujen osnovni pogoj, da se o vsem začne prespraševati in dvomiti. Tudi za razreševanje posameznikovih notranjih osebnih konfliktov je potreben zavedajoč pristop o odnosu, ki ga ima posameznik do sebe in do drugih ljudi, kako jih dojema in na kakšen način deluje v različnih življenjskih situacijah. Vsi intervjuvanci so začeli svoj proces individuacije na ravni osebnega psihoanalitičnega procesa, ki se je

najprej nanašal na ozaveščanje izkušenj iz primarne družine, čustvenih travm in potlačenih nezavednih vsebin. Njihovi odgovori pa nakazujejo, da so se skozi proces individuacije začeli zavedati tudi nezavednega vpliva interpelacije ideologije, njihovega imaginarnega odnosa do družbe. Pri tem pa je najpomembnejši njihov vzgib, izhajajoč iz sebstva, ki jih žene k preseganju delovanja nezavednih ideologij v njihovem realnem vsakdanjem življenju. Odgovori intervjuvancev nakazujejo zavedanje kompleksnosti interpelacije ideologije in pomen absolutne subjektivne destitucije posameznika, ko ne išče več varnosti in potrditve v zavetju Subjekta – Drugega. Cilj preseganja družbenih iluzij in interpelacije ideologije je desubjektiviran subjekt, ki ni več obremenjen s svojo podobo v družbi in ki postane popolnoma zavesten svojega ravnanja v odnosu do sistema. Intervjuvanci so podali načine, ki omogočajo doseganje tega cilja; na prvo mesto postavljajo zavedanje delovanja in strukture ideologij, naslednja faza tega procesa je delovanje skozi zalezovanje – zavestno igranje svoje vloge v vsaki družbeni situaciji. To predpostavlja poznavanje vseh sil, ki v določeni situaciji delujejo, poznavanje zahtevanih ali pričakovanih odzivov, nasprotnih reakcij, posledic ter zavestno odločitev in sprejem odgovornosti za določeno ravnanje. Zadnja faza pa je, da vse družbene omejitve enostavno niso več del posameznika, zanj ne obstajajo.

Notranji dialog in posledično naravnost do družbene strukture izhaja iz posameznikove ultimativne prioritete. Prioritete sodelujočih se večinoma nanašajo na abstraktne ideje, kot so svoboda, nenavezanost, zavestno delovanje v odnosih in razvijanje svojih potencialov. Močna povezava med ultimativno prioriteto in smislom življenja je tista vez, ki nakazuje delovanje iz posameznikovega sebstva in trdno zavezanost procesu individuacije. Notranji dialog je zanje omejujoče stanje uma, ki nenehno reproducira imaginarna interpelirana ideološka razmerja. Intervjuvanci želijo izstopiti iz notranjega dialoga, utišati svoje misli in doseči stanje, kamor običajni, vsakdanji umski dialog ne seže. Zavedajo se, da je to zahteven proces, preseganje družbeno pogojenega notranjega dialoga pa dosegajo z različnimi meditacijskimi tehnikami, fizično-dihalnimi tehnikami, najbolj poglobljen pa je zavestno nevtralen in kritičen odnos do lastnih misli. Njihovi odgovori potrjujejo, da utišanje notranjega dialoga pripelje do spremenjenega obnašanja in zavestnejšega delovanja do drugih ljudi. Pri tem se pokaže že prej omenjena posebna naravnost do sistema oziroma družbene strukture, ki presega klasične opredelitve naravnosti do sistema – zalezovanje. Njihovi odgovori tudi pojasnjujejo, da je subverzivna naravnost do sistema zgolj samo še eno izmed nezavednih ideoloških imaginarnih razmerij.

V povezavi z revolucijo iz odgovorov intervjuvancev izhaja, da so družbene revolucije uspešne le pri osvobajanju od fizičnega suženjstva, od osvobajanja od suženjstva na nezavedni ravni, na ravni imaginarne interpelacije ideologije, pa to ni dovolj. Zato je nujno upoštevanje "človeškega faktorja", ki vključuje vse, o čemer je tekla beseda v nalogi. Danes posameznik potrebuje notranjo revolucijo, proces individuacije v najširšem smislu. To je notranja revolucija subjekta, ki skozi razreševanje konfliktov v sebi zaustavi projekcijo konflikta navzven. Revolucijo je treba izpeljati v sebi, v smislu zavedanja samega sebe, sprejemanja sence v sebi, ukvarjanja s samim seboj in ne z drugimi. Za preseganje notranjih in zunanjih konfliktov je potrebno popolno zavedanje nezavednega na osebni in kolektivni – družbeni ravni.

Končni cilj je izgradnja novega subjekta, ki je prešel skozi absolutno subjektivno destitucijo, razgradnjo vseh egovih identitet in osebne zgodovine ter opustil hlepenje po imeti. Svoje védenje gradi iz notranje tišine, njegovo delovanje pa usmerja humanistična vest, ki je zvesta le lastnemu sebstvu. Njegovo življenje se iz slepega sledenja drugim obrne v objektivno jasnost in zavestnost v slehernem trenutku, njegova trezna dejanja pa usmerjajo sporočila iz notranje tišine, ki odsevajo prisotnost duha.

LITERATURA

Ajša. 2016. Intervju z avtorico. Celje, 28. marec.

Althusser, Louis. 1980a. Ideologija in ideološki aparati države. V *Ideologija in estetski učinek*, ur. Zoja Skušek-Močnik, 35–99. Ljubljana: Cankarjeva založba.

- - - 1980b. O ideologiji. V *Ideologija in estetski učinek*, ur. Zoja Skušek-Močnik, 317–322. Ljubljana: Cankarjeva založba.

- - - 1980c. O razmerju umetnosti do spoznanja in ideologije. V *Ideologija in estetski učinek*, ur. Zoja Skušek-Močnik, 322–327. Ljubljana: Cankarjeva založba.

- - - 2000. *Izbrani spisi*. Ljubljana: Založba / *cf.

Archer, Margaret Scotford. 2003. *Structure, agency and the internal conversation*. Cambridge: Cambridge University Press.

Ban, Tina. 2008. *Novodobniška duhovnost: od zgodovinskih izvorov do sodobne podobe*. Ljubljana: Fakulteta za družbena vede.

Baršek, Bono. 2007. *Resnice življenja*. Ljubljana: Pasadena.

Beck, Ulrich. 2001. *Družba tveganja. Na poti v neko drugo moderno*. Ljubljana: Krtina.

Beck, Ulrich in Elisabeth Beck-Gernsheim. 1996. Individualizacija in "tveganje svobode": perspektive in nasprotja k subjektu usmerjene sociologije. *Teorija in praksa* 33(5): 817–838. Dostopno prek: <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-NFPSWZI9> (12. december 2015).

- - - 2002. Institutionalized Individualism and its Social and Political Consequences. London: Sage. Dostopno prek: <http://m.friendfeed-media.com/fdecc47f5ac46427aceedd06093d7aa9141de675> (9. december 2015).

Blavatsky, Helena Petrovna. 2011. *Glas tišine*. Ljubljana: Nova Akropola.

Bourdieu, Pierre. *Sociologija kot politika*. 2003. Ljubljana: Založba / *cf.

Castaneda, Carlos. 1995. *Moč tišine*. Ljubljana, Gnosis.

- - - 2000. *Aktivna stran neskončnosti: končni pregled potovanj Carlosa Castanede z don Juanom*. Ljubljana: Gnosis.

- - - 2011. *Magične kretnje: uporabna modrost staromehiških vračev*. Brežice: Primus.

Engels, Friedrich. 1951a. Razvoj socializma od utopije do znanosti. V *Izbrana dela v dveh zvezkih. II. zvezek*, ur. Karl Marx in Friedrich Engels, 111–193. Ljubljana: Cankarjeva založba.

- - - 1951b. Izvor družine, privatne lastnine in države. V *Izbrana dela v dveh zvezkih. II. zvezek*, ur. Karl Marx in Friedrich Engels, 217–410. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Freud, Sigmund. 2000. *Očrt psihoanalize*. Ljubljana: Društvo za teoretsko psihoanalizo.

- - - 2005. *Spisi o psihoanalitični tehniki*. Ljubljana: Društvo za teoretsko psihoanalizo.

Fromm, Erich. 1987. *Človekovo srce. Njegov demon dobrega in zla*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

- - - 2002. *Človek za sebe: psihološka raziskava etike*. Ljubljana: Amalietti & Amalietti.

- - - 2003. *Umetnost življenja*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Goljevšček, Alenka. 1992. *New age in krščanstvo*. Koper: Ognjišče.

Haich, Elisabeth. 2002. *Posvetitev*. Ljubljana: Aura.

Haralambos, Michael in Martin Holborn. 2001. *Sociologija. Teme in pogledi*. Ljubljana: DZS.

Jernej. 2016. Intervju z avtorico. Celje, 28. marec.

Jodorowsky, Alejandro. 2012. *Psihomagija*. Nova Gorica: Založba Eno.

Jung, Carl Gustav. 1994. *Sodobni človek išče dušo*. Ljubljana: Julija Pergar.

- - - 1995. *Arhetipi, kolektivno nezavedno, sinhroniciteta*. Izbrani spisi. Maribor: Akademsko založba Katedra.

- - - 2003. Približevanje nezavednemu. V *Človek in njegovi simboli*, ur. Carl G. Jung, 20–105. Ljubljana: Mladinska knjiga.

- - - 2010. *Aion. Prispevki k simboliki sebstva*. Celje: Celjska Mohorjeva družba – Društvo Mohorjeva družba.

- - - 2015. *Rdeča knjiga – Liber Novus*. Ljubljana: Beletrina.

Klara. 2016. Intervju z avtorico. Ljubljana, 22. marec.

Lešnik, Bogdan. 1997. *Subjekt v analizi*. Ljubljana: ISH – Fakulteta za podiplomski humanistični študij – Studia Humanitatis Apes; 5.

Lukšič, Andrej A. 2009. Konec demokracije? *Teorija in praksa* 46(5): 537–558. Dostopno prek: <http://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-Z9WOAEOY/4cf92760.../PDF> (12. december 2015).

Marjana. 2016. Intervju z avtorico. Celje, 28. marec.

Marx, Karl in Friedrich Engels. 1950. Manifest komunistične partije. V *Izbrana dela v dveh zvezkih. I. zvezek*, ur. Karl Marx in Friedrich Engels, 5–56. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Marx, Karl. 1950. Mezdno delo in kapital. V *Izbrana dela v dveh zvezkih. I. zvezek*, ur. Karl Marx in Friedrich Engels, 65–112. Ljubljana: Cankarjeva založba.

- - - 1951. Marx – Engels: Pisma. V *Izbrana dela v dveh zvezkih. II. zvezek*, ur. Karl Marx in Friedrich Engels, 567–648. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Matej. 2016. Intervju z avtorico. Krško, 25. marec.

Mead, George Herbert. 1997. *Um, stvarstvo, družba*. Ljubljana: Krtina.

Mia. 2016. Intervju z avtorico. Krško, 25. marec.

Parkins, Wendy in Geoffrey Craig. 2006. *Slow Living*. Oxford: Berg.

Pêcheux, Michel. 1980. Diskurz in ideologija(e). V *Ideologija in estetski učinek*, ur. Zoja Skušek-Močnik, 101–139. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Polona. 2016. Intervju z avtorico. Ljubljana, 17. marec.

Shamdasani, Sonu. 2015. Uvod v Rdečo knjigo C. G. Junga. V *Rdeča knjiga – Liber Novus*, 21–107. Ljubljana: Beletrina.

Skušek-Močnik, Zoja. 1980. Uvod. V *Ideologija in estetski učinek*, ur. Zoja Skušek-Močnik, 5–32. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Torres, Armando. 2014. *Srečanja z nagualom: pogovori s Carlosom Castanedo*. Brežice: Primus.

Urbanc, Andrej. 2008. *Ideologija spektakla (ideologija)*. Dostopno prek: <http://reflektor.si/2008/09/22/ideologija-spektakla-ideologija/> (15. januar 2016).

von Franz, Marie-Louise. 1988. *Puer Aeternus*. Ljubljana: META.

- - - 2003. Proces individuacije. V *Človek in njegovi simboli*, ur. Carl G. Jung, 20–105.
Ljubljana: Mladinska knjiga.

Žižek, Slavoj. 2007. Trije fragmenti o etiki onstran interpelacije. *Problemi* 6-7/07, 183–198.
Ljubljana: Društvo za teoretsko psihoanalizo, Analecta.

PRILOGE

Priloga A: Intervju Polona

Intervju je potekal v Ljubljani, 17. marca 2016.

Spol:
Ženska.

Starost:
33 let.

Status (samski, v partnerstvu, otroci):
Samska, brez otrok.

Zaključena izobrazba:
Visoka šola za hotelirstvo in turizem Portorož, 1. bolonjska stopnja (diplomirani organizator v turizmu).

Koliko let se že ukvarjaš s preseganjem lastnih notranjih in zunanjih omejitev oziroma "delaš na sebi"?
7 let.

Koliko časa v povprečju na dan "delaš na sebi" (ozaveščanje, izvajanje različnih dihalnih tehnik, meditacije, vizualizacije ...)?
Povprečno 2 uri aktivno na dan, kar pomeni, da je posvečeno samo tehnikom, sicer pa poskušam biti 24 ur na dan zavestna vsega dogajanja v sebi in okoli sebe. Tudi v sanjah.

Kaj je zate ultimativna prioriteta? V smislu, kaj je zate v življenju najbolj pomembno? Kateri del življenja ti največ pomeni?

Moja trenutna ultimativna prioriteta je postaviti se na svoje noge. To pomeni: finančna, psihična in energijska osamosvojitvev.

Kaj pomeni zate finančna osamosvojitvev?

Da lahko s financami, ki jih imam, ki jih sama pridobim, poskrbim za vse svoje potrebe, brez prelaganja odgovornosti na druge, v mojem primeru na starše. Zaposlena sem namreč v družinskem podjetju.

Ali imaš finančne težave?

Sem zaposlena in poskrbim sama zase, dobivam plačo, ki pa dostikrat ne zadosti vsem mojim osnovnim potrebam.

Kaj pomeni zate psihična osamosvojitvev?

To, da si moram izposoditi denar pri starših, je zame tako močna psihična obremenitev, da se potem samo s tem ukvarjam. To pomeni, da se mi dogajajo procesi v glavi, kjer se sprašujem, kako jim bom vrnila, kdaj jim bom vrnila, imam občutek velikega dolga do staršev, ki je precej večji, kot je finančno realno. In zelo redko jim vrnem, ker tudi onadva ne sprejmeta nazaj.

Ali o tem samo razmišljaš ali še kako drugače čutiš?

S tem se ukvarjam tudi z ozaveščanjem, poskušam videti, zakaj se vedno haklam na isti stvari, poskušam najti način, kako se odvezati od staršev v vseh pogledih: finančno, psihično in energijsko.

Kaj je energijska osamosvojitvev?

Da vem, da sem sama zase dovolj, kot samostojna oseba, z lastnim razmišljanjem, brez vpliva drugih.

Kaj pomeni vpliv drugih?

To pomeni, da ne poslušam sebe, ampak da vedno naredim po mnenju drugih, v smislu, da se hočem vsem prilagoditi. Velik del je, da si v glavi predstavljam, kaj si drugi mislijo, manjši del pa je, ko jih vprašam in povejo, kaj si mislijo. Dejansko pa vedno naredim tako, da bi vsem ugajala. To pa je zelo redko tisto, kar si jaz dejansko želim narediti. Tudi to, da bi vsem ugajala, je zrastle v moji glavi in ni nujno, da je res. Zato pa tolikokrat zgrešim v dejanjih in sem potem užaljena, kako ne naredim prav.

Prilagoditi vsem? Samo osebam ali celotni okolici, v kateri živiš?

Pri meni je sicer to prilagajanje predvsem vezano na osebe, najbližje, ampak na splošno pa je to prilagajanje vsem – svetu, življenju, načinu, kako bi morala funkcionirati. Iz tega izhaja tudi moj najhujši vzorec – da ne bi bila zavrnjena.

Torej o čem dejansko ves čas razmišljaš?

O zavrnitvi. Ampak to je skupek vseh stvari, ki me na koncu vedno pripeljejo do strahu pred zavrnitvijo.

Kaj je tvoja ultimativna prioriteta? Kaj ti je v življenju torej najbolj pomembno?

Mislím, da je to, da neham zavračati samo sebe; znotraj vem, kaj si želi moje srce. Ko pa sem usmerjena navzven, pa je to, da me vsi drugi sprejmejo.

Kako se znotraj sebe spopadaš s tem?

Ko mi um ponori in ko čutim, da me res nobeden ne sprejema, se zlomim, pridem do dejstva, da sama sebe ne sprejemam, in delam dihalne tehnike, dokler ne sprejemem tega v sebi. Da v resnici nima zveze, kaj si drugi mislijo o meni, ampak ima največjo težo to, kako jaz sama s sabo ravnám in kako jaz samo sebe sprejemam. Zmeraj pridem globlje v občutek tega nesprejemanja sebe in vidim, koliko dejansko imam v sebi nekega sovraštva do sebe, ki se vedno kaže navzven. Navzven pomeni, da to projiciram na osebe, ki so mi blizu.

Kaj zate pomeni »ko mi um ponori«?

Dramatično povedano je to vojna v umu, manj dramatično povedano pa nesmiselno čvekanje: kaj, zakaj, kako drugi in kako bi bila jaz rada najbolj pomembna na tem svetu. Bolj gre za dogajanje – ta um je pri meni sestavljen iz vseh vzorcev in ti vzorci obvladujejo moj um: kaj se mi dogaja v glavi, so vzorci, pričakovanja, tisto, kar si jaz domišljam, da bi morala biti. Višji jaz je pa tisti, ki ve, kaj je prav realno in kaj ni prav. Ko mi um popusti oziroma ko ga toliko utišam, da grem nad nadenj, takrat se vklopi višji jaz, ki me vedno vodi v pravo smer.

Kako spremljaš notranji dialog znotraj sebe oziroma »vojno v umu«? Se vanj vpletaš, se ga zavedaš, ga opazuješ? Se ti zdi, da je to del tebe?

Notranjemu dialogu se za enkrat še ne morem izogniti. Vanj se vpletam, sploh takrat, ko ga želim ustaviti, se ga zavedam vse bolj. Redko gre še mimo mene to, da se ne bi zavedala, kaj mi dogaja v glavi. Ga znam že objektivno – nevtrálno opazovati, da lažje vidim, kam me

vleče, kam me misli vodijo, v katero smer, takrat pustim, da potem lažje vidim, s čim se moram še soočiti. Ja, na žalost je um del mene, tudi če je um vsajen, je še vedno del mene. Ko ga bom očistila in obvladovala, bo še vedno del mene, ampak bo miren. Ne bo mi več narekoval življenja, razmišljanja, mojega delovanja v svetu.

Rekla si, da bo um očiščen, obvladan – kakšno stanje je to potem zate? Stanje česa? Stanje, ko namesto brbotanja uma v glavi pride čista tišina. Kar pomeni, da obstajam, se ne sprašujem, ali so dejanja, ki jih naredim, ok, ne rabijo ne potrditve, ne zavrnitve, ne nič. Zame pomeni stanje iz notranje tišine, da je vse prav, ok in s svojim namenom.

Torej, če deluješ iz te notranje tišine, nate ne vplivajo pričakovanja drugih, okoliščine, ki obstajajo v svetu, družbene omejitve ...?

Ne, name ne vpliva nič od tega. Iz tega pride ven ultimativna prioriteta v življenju – to je svoboda – to je sicer abstrakten pojem in vsak si predstavlja nekaj drugega pod tem. Zame pa je to, da sem notranje svobodna, da nič nima vpliv name in jaz na nič.

Ali v svojem vsakodnevem življenju deluješ iz notranje tišine?
Se trudim.

Ali potem upoštevaš odgovore, navodila, ki si jih prejela na ta način?
Vse bolj.

Kakšen je rezultat v tvojem življenju, če deluješ iz notranje tišine ali iz umskega brbotanja? Je kakšna razlika?

Če delujem iz notranje tišine, se stvari, okoliščine zmeraj realizirajo dobro, brez pompa in takoj pride nova stvar za razrešiti, za ozavestiti. V smislu, da se življenje takoj začne odvijati naprej, ne stoji. Če pa delujem iz umskega brbotanja, se vsaka stvar izredno zakomplicira, kot na primer, ne morem priti do odločitve, stvar, ki bi jo lahko že zdavnaj zaključila, traja več mesecev, v bistvu samo razmišljam, ne delujem, ne naredim, ampak samo razmišljam. Končni rezultat je zmeraj negativen, in potem imam iz tega možnost, da še naprej ohranjam svojo samopomembnost, dramtiziranje in vse ostale nepomembnosti. Tako da je odločitev zelo težka (smeh).

Kaj je pa s čustvenimi bolečinami, travmami iz otroštva, navezavami na pričakovanja staršev ...?

Vse, kar mi v umu dogaja, je posledica vsake zavrnitve v življenju, z logičnim začetkom pri starših.

Zakaj pri starših?

Mislím, da zaradi tega, ker smo na njih najbolj navezani. Oni te vzgajajo, ko si nebogljen, ko se oblikuješ na tem svetu v človeka. Oni predajo otroku vse, kar imajo oni v sebi. Vsak otrok pride z določeno energijo na svet, starši pa potem z vzgojo dodajo še svoje in potem je treba predelati vse to v kompletu. Verjamem v to, da je um posledica prepletanja vsega tega: mame, očeta in sebe. Soočam se s tem, da prečiščujem po večini vsa negativna čustvena stanja, ki sem jih kadarkoli doživela z njima in nekatera od teh stanj so v mojem življenju prerasla v travme; zato tudi potrebujejo toliko več soočanja, čiščenja, sproščanja, osvobajanja.

V tem mojem procesu se čistijo pričakovanja do staršev, pričakovanja do sebe in v tem čiščenju pride do momenta, ko pride notranja tišina, ko vidim samo sebe, ne obtožujem drugih, ni drame, ko za moment name nima več vpliva vse to, kar je bilo name preneseno od staršev. Je pa zanimivo, da po 7 letih dela na sebi še vedno predelujem starše in finance. Še

bolj zanimivo pa je, da bom verjetno to počela celo življenje – bolj v tem smislu, vsak novi krog doprinese več notranje tišine, notranjega miru, kar pomeni manj umovanja, več lastne pristnosti. In vsakič hitreje dosežem to stanje.

Kaj ti predstavlja sistem, družba, v kateri živiš, pravila ... kako to doživljaš?

Včasih mi je bilo zelo pomembno, da delujem po vseh pravilih, po zakonih, po tem, kako naj bi se človek v družbi obnašal, celo blazno všeč mi je bil ta red in disciplina; čutila sem se skoraj pomembno, če sem ravnala po vseh teh družbenih pravilih, tako kot se od mene pričakuje v družbi. Po intenzivnem delu pri ozaveščanju mojih vzorcev, ki izhajajo iz odnosa do staršev, pa se je to začelo razblinjati, ker v končni fazi vse to družbeno, sistemsko ni pomembno. Pred tem se mi je zdelo to vse skupaj zelo pomembno, zato, da bi ugajala staršem, ker so to od mene pričakovali. Pri meni je vse povezano s tem, in ko sem začela spuščati svojo navezanost na starše, mi je postal sistem in vse, kar predstavlja, vse manj pomemben. Moja aktivnost, delovanje po družbenih pravilih, biti zgleden državljan je sedaj na minimumu, na ravni tega, kar je nujno potrebno; samo še delovanje, mimo katerega ne morem iti – kot je plačevanje položnic, da grem čez semafor, ko je zelena, da sledim nekim "vljudnostnim pravilom", ampak to zato, ker sem se tako odločila. Vse zahteve sistema izpolnjujem na minimumu, samo toliko, da lahko funkcioniram v tem svetu. In nič več kot to.

Ali je osnovna družbena ureditev potrebna, da človek preživi?

Če bi vsi delovali iz srca, ne bi potrebovali pravil. Mislim, da osnovna družbena ureditev, pa kakršnakoli že je, nekoč ne bo potrebna, je pa to zelo abstraktno in nepredstavljivo razmišljanje za ta čas. Ampak jaz resno mislim, da se zelo počasi te spremembe že dogajajo.

Ali je tvoje delovanje v povezavi z družbenimi pravili avtomatsko ali to počneš zavestno?

Jaz sem se z odločitvijo in zavedanjem lotila prečiščevanja zavedanja odnosa do staršev, potem je pa to glede zavedanja sistema prišlo avtomatsko. Enostavno ni več pomembno.

Si potem upornik proti sistemu?

Si želim, da bi bila (smeh). Ampak ne, s tem uporom samo spodbujaš to navezanost na sistem. Ne čutim se kot upornik proti sistemu, delujem po načinu minimalnega sodelovanja, ki je pač potrebno. Meni res bolj kot ne dol visi za sistem, razen kadar me določena nesmiselna pravila razjezijo – no, takrat sem upornik, ampak tudi to hitro spustim. V osnovi se mi zdi to en tak nepotreben balast in en kup dreka. Toliko je bedasto, vse te državne ustanove, pravila in red in zakoni. Je pa res, da neka pravila morajo obstajati, ker ljudje še nismo pripravljeni, da bi živeli po pravilih, ki prihajajo iz srca.

Kaj so pravila, ki prihajajo iz srca?

Da ne serjemo drug drugemu po glavi, da se brigamo zase. Da se ne izživljaš nad drugimi z vsemi svojimi neprečiščenimi frustracijami. V smislu, dokler so nam drugi krivi za vse, bo vedno vojno stanje, v umu in zunaj njega. Ampak tudi jaz se zavedam, da še nisem tam, da tudi jaz tega še nisem v celoti sposobna.

Delovanje iz srca, pravila iz srca, zame pomeni, ko sto odstotkov poslušam sebe, ne glede na pričakovanja drugih. To sicer pomeni možnost, da drugim moje delovanje ne bo všeč ali pa jim bo nerazumljivo. Ampak če delujem iz srca, vem, da nobenemu s tem ne škodujem, da ne grem preko trupel, da bi dosegla svoje, in da ne delujem tako, da bi bilo vsem ok, ampak enostavno je to pot, ki izraža moje bistvo in vse, kar je dobro v meni. Gre za to, da če jaz delujem iz srca, tudi okolica sprejme moje kakršnokoli dejanje oziroma se z njim sploh ne ukvarja, ne obremenjuje s tem, kar počnem in kako počnem. Ker je delovanje iz srca, se ljudje

ne zahaklajo na to delovanje in mi tudi ne dajejo tiste pomembnosti, ki bi sicer bila gorivo za moj ego, samopomembnost. Enostavno se vse odvije mirno, sprejemajoče.

Kaj je rešitev, da ljudje izstopimo iz tega stanja konflikta, notranje in zunanje vojne? Najprej mi pride na pamet zavedanje sebe, sprejemanje sebe, še posebej tistega, kar je negativno v nas. Da sprejemam tisto v sebi, zaradi česar mislim, da me drugi ne sprejemajo. Ravno to, da nisem samo dobra, da sem tudi slaba; ko bom to sposobna sprejeti v sebi, ne bom rabila nobenega več obtoževati za svoje stanje, svoje situacije, svoje življenje.

Ali ni to zelo ostro? Da si je vsak kriv za to, kar se mu dogaja?

Ja, je ostro, ampak ko se znajdeš v življenju na točki, ko si do skrajnosti skregan sam s sabo in svetom, gre za to, da sprejmeš odgovornost do sebe. Občutek krivde je na splošno glavni problem. Ne gre za to, da si ti kriv ali pa nisi kriv za svoje stanje. Gre za to, da si v teh stanjih in da si jih priznaš. Do teh stanj pridemo z enim razlogom in vsi se vedno hočemo znebiti teh negativnih občutkov in najlažje to storimo tako, da jo projiciramo na druge, na sistem, starše, prijatelje, sovražnike, okolico na splošno. Hočem povedati, da dobimo ta stanja z razlogom, da jih razrešimo, pa ne zato, da bi se morali počutiti krive ob njih, ampak zato, da se z njimi soočimo, jih razrešimo in rastemo.

Kaj je tisto, kar ustvarja, poganja krivdo?

V osnovi nas vse vodi čustvena bolečina. Zato, ker se ne moremo spopasti z njo, jo projiciramo na druge. In bolečina + bolečina = bolečina. Nič ne moreš razrešiti, dokler se ne podaš v to bolečino. To pa lahko samo tako, da jo čutiš.

Ali se ti zdi, da so ta stanja kakršnakoli že so, zavestna ali nezavedna?

To je vse nezavedno. Dokler se ne začnemo spraševati, zakaj se nam vse skupaj dogaja, je vse nezavedno. Vodijo nas vzorci, prepričanja, ki so nezavedna. Tudi čustvene bolečine so vse nezavedne, dokler jih ne ozaveš.

Kako jih ozaveš?

Na žalost moraš iti direktno notri v bolečino, se soočiti, zakaj te to tako boli, kaj je tisto, kar povzroča bolečino. Se soočiti z vsakim razočaranjem, ki smo ga doživeli v življenju, vsako zavrnitvijo. Pri meni soočanje poteka vedno na isti način. Vsaka bolečina se mi toliko časa ponavlja in povečuje, dokler se nisem pripravljena z njo soočiti. Navzven se to kaže kot vsakdanja težava; lahko je fizična bolečina, lahko je pomanjkanje denarja, lahko je tako močno umsko blebetanje, psihični pritisk – karkoli, kar nas razburi.

Kako konkretno se z njo soočiš?

Vzamem si čas, se umirim in delam dihalne tehnike z namero, da se soočim s tisto najhujšo bolečino, z jedrom, od kod izvira. Da spustim vse občutke ven, da jih neham zadrževati, da si priznam, da me boli, in po priznanju vsa drama okoli določene čustvene bolečine popusti, zvedeni in vidim stvari v drugi luči. Vidim lahko isto situacijo ali bolečino v čisto drugi luči, ki mi pokaže, zakaj sem jo morala sploh doživeti. Pridem do izvora in takrat jo lahko spustim. Po tem ta bolečina ne upravlja več mojega življenja oziroma mi ne pobira energije.

Če sva že na ravni nezavednega. Kaj je zate nezavedno, kako bi to opredelila?

Zame je nezavedno, da se obnašam kot lutka, s katero lahko drugi upravljajo, in ji je to v redu. Nezavedno je to, da človek sploh ne pomisli, da to ni ok. To je lutka, ki se sploh ne sprašuje o sebi, ampak počne vse tako, kot jo vodijo drugi.

Ali se je z nezavednim lahko soočati? Ali obstajajo kakšni mehanizmi, ki to preprečujejo? Meni se ne zdi, da se je lahko soočati z nezavednim v sebi. Mehanizmi, ki to preprečujejo, so v nas samih, in to je lasten um in strahovi pogledat ven iz te lutke in njenih okvirjev.

Zakaj je to tako težko? Ali obstajajo kakšni odpori?

Pri meni je največji upor povezan s samopomilovanjem, ki sem ga negovala celo življenje. In sem si brez tega težko predstavljala svoje življenje. Tukaj gre za prepričanje o prepričanju, da sem tako pomembna, in ta del mene čuti, da se bo razblinil, sesul, in se temu upira. Ko se začneš soočati z nezavednim in začne zavest butati ven, smo spet tam, da vidiš, da nič ni pomembno in to enostavno ne gre skupaj s celotnim življenjskim motom, v katerega sem bila vzgojena – biti nekaj, biti pomemben in iz tega črpati svoj smisel življenja.

Ali ni najbolj hecno to, da te je celo življenje (seveda nezavedno) strah smrti, ker ti daje vednost, da si nepomemben? Da si prišel na ta svet, da bi na koncu itak umrl? Nekje globoko v sebi veš, da si nepomemben, ampak si tega ne moreš priznati. In potem se celo življenje trudiš biti pomemben, ker misliš, da boš s tem dosegel nesmrtnost, ko ti bodo starši, prijatelji, sodelavci, šefi, vladarji, vsi drugi pomembni dali vedeti, priznali, da si za njih pomemben, nezamenljiv, nesmrten. V resnici pa nihče ni pomemben, živimo eno življenje in potem gremo. (solze) Se zdi, da je soočanje s svojo nepomembnostjo lahko in brez uporov?!

Ali je potem tako ali tako vseeno, kako živimo, kako se obnašamo, delujemo?

Ne, ni vseeno, kako delujemo! Če bi bilo vseeno, ne vem, zakaj bi svet sploh še obstajal. Mislim, da smo več, kot samo tisto, kar vidimo, poznamo. In je pomembno, kako greš čez življenje. Konec koncev račune polagaš sebi, svojim pravilom iz srca.

Kaj je tisto, kar te žene v to, da živiš tako, kot ti čutiš, da je prav, uporabila si izraz »pravila iz srca«?

Ker obstaja več kot to, da sem navadna lutka. Da ima moje življenje zame višji smisel, kot da sem ves čas pod vplivom drugih in svojih lastnih zlaganih vzorcev. Čeprav se zavedam, da smo nepomembni, je v meni istočasno tudi vedenje, da naša dejanja vplivajo na druge. In kar me žene, da živim, tako kot čutim, da je prav, je moj notranji mir. Žene me to, da presežem strah pred smrtjo, sprejemem svojo nepomembnost in da živim polno življenje po pravih srca, ne pa kot lutka, ki čaka na smrt.

Kako bi torej opredelila svoj odnos do življenja in smisel življenja?

Počasi moj odnos do življenja prehaja iz tistega strahu pred smrtjo v nekaj magičnega. Strah pred smrtjo popušča in ne potrebujem več toliko te pomembnosti od zunaj; počasi vidim, da lahko tudi nekaj dam. In to se mi zdi nekaj magičnega, da se začne rojevati moj smisel življenja in ne da živim po tujem.

Od kod izhaja ta smisel, od kod se rojeva? Iz verskega prepričanja, osebnih idej, družbene ureditve ...?

V življenju pač lahko prečistim oziroma ozavestim določene stvari, in več ko jih prečistim, več lahko dam in z manj drame, samopomembnosti lahko živim. Menim, da bom obstajala v tem svetu, dokler ne bom našla boga v sebi. Da smo natančni, to boga v sebi je mišljeno brez ega – sploh ne vem, kako naj to drugače povem. So ene zadeve, ki se ne dajo opisati in to je ena izmed njih (smeh).

Kako vidiš svojo pot življenja naprej glede na vse povedano? Kaj je tvoj cilj?

Ne preostane mi drugega, kot da nadaljujem s soočanjem z nezavednim in nadaljujem na način, kot to počnem že sedaj. Moj cilj je dokončno preseganje samopomembnosti, da najdem

pomembnost, smisel v sebi zase, ne glede na druge. Da lahko vsakemu, s katerim pridem v stik, kaj dobrega dam, tudi če je to samo, ne vem, nasmeh iz notranje tišine. Brez obsojanja, brez pretvarjanja, brez nekega oportunističnega in preračunljivega delovanja zase, za svoje koristi, za svojo samopomembnost. Da je iskreno in pristno.

Priloga B: Intervju Klara

Intervju je potekal v Ljubljani, 22. marca 2016.

Spol:
Ženska.

Starost:
39 let.

Status (samski, v partnerstvu, otroci):
Samska, 6-letni sin.

Zaključena izobrazba:
Ekonomska fakulteta v Ljubljani (univerzitetna diplomirana ekonomistka).

Koliko let se že ukvarjaš s preseganjem lastnih notranjih in zunanjih omejitev oziroma "delaš na sebi"?
9 let.

Koliko časa v povprečju na dan "delaš na sebi" (ozaveščanje, izvajanje različnih dihalnih tehnik, meditacije, vizualizacije ...)?

Konkretno tehnike izvajam uro do štiri ure na dan. To pomeni, da sem sama doma, da si vzamem čas zase, da delam fizične vaje, dihalne tehnike, kretnje za zbiranje energije. Velikokrat pa imam tako natrpan urnik, da si ne morem vzeti v kosu več ur časa zase in takrat delam po potrebi. Se pa čez cel dan trudim zalezovati in biti zavestna v vsaki situaciji; to pomeni, da tudi ko delam druge stvari, si dovolim čutiti, se zavedati, kaj se dogaja, in globoko dihati zraven, narediti kakšno kratko tehniko, ko to začutim. In po eni strani je tudi to delo na sebi. Z več leti dela na sebi se mi je začela brisati ta meja – meja med tem, da delam tehnike samo takrat, ko jih delam, ampak da jih skušam delati ves dan, biti pri sebi skozi cel dan.

Kaj je zate ultimativna prioriteta? V smislu, kaj je zate v življenju najbolj pomembno? Kateri del življenja ti največ pomeni?

Pri meni je en tak preplet, kjer se povezujeta delo na sebi in moj odnos z otrokom. Glavna stvar zame je odnos z njim, v katerem pa najbolj odseva prav to, kako se jaz počutim, kako jaz delujem; bolj ko sem zavestna, bolj ko sebe poznam, bolj sem lahko pristna z njim. Če sem jaz skulirana in pri sebi in nisem v nekih reakcijah in zakrčena, sem lahko tudi z njim sproščena in to se pozna na najinem odnosu. In ker sem se odločila za otroka, vem, da je to moja odgovornost in prioriteta nasploh.

Ali on to zaznava in na kakšen način?

Ja, on se zelo odziva, večinoma na dva načina: včasih ve, kdaj me je treba pustiti na miru, da pridem k sebi, včasih pa še bolj pritisne name, recimo s klasično otroško trmo, tečnobo. Potem je pa še tretja varianta, ko mi s svojim obnašanjem kaže, na čem jaz delam oziroma istočasno, ko jaz delam na nečem, na kakšnih občutkih ali situacijah, on to izraža. Na primer, če delam na spolni čakri v povezavi z občutki do moških ali trenutno se mi je ravno odprl vzorec mame mučenice, ki mora ful trpeti, da sploh preživi in vem, da je ta ubogi jaz tudi povezan s spolno čakro. No, in potem on, ravno včeraj, ko sva šla v trgovino, je začel izvajati "nespodobne" gibe z medenico ob količkih ... (smeh) in meni je bilo točno jasno, da mi kaže sliko mojih občutkov in da tudi on procesira določene stvari, ki so v povezavi s to energijo.

Mislím, da mi je bilo prvič v življenju nerodno zraven njega,..., ko je naskakoval količke v Supernovi (smeh).

In jaz se v takih primerih trudim, da tega ne tlači dol, ampak da mu dam priložnost, da to nekako sprostí, izrazi, tudi če je meni nerodno ali ker se to ne spodobi, ne pa da zatre to v sebi, ker vem, da je to samo nekakšen proces.

Ali večino časa razmišljaš o vajinem odnosu in kako se prepleta ali to tudi kako drugače čutiš, dojemaš?

Ne gre za to, da bi jaz ves čas razmišljala o tem, ampak gre to kar samo, zato ker skupaj živiva. In dokler je otrok še tako majhen, je veliko ukvarjanja z njim in je to del mene, ki je ves čas prisoten. Saj mislim, da je to pri vsakem odnosu, če hočeš imeti zavesten odnos in če z nekom živiš, se vsakodnevno ukvarjaš s tem odnosom. Vsaj pri meni je tako. Ni samo razmišljanje, ampak sem cela notri v tem, zato, ker je to na neki način ful eno veliko soočanje s sabo. To pa zato, ker mi on pritiska tudi na mojega notranjega otroka in se mi odpirajo spomini na moje otroštvo. Recimo en tak primer, zadnje dva ali tri mesece mu dogaja, da se kdaj pa kdaj ponoči polula v posteljo. In sem se jaz spomnila svojega otroštva, da sem jaz pri približno istih letih imela ful močno krizo, ko sem začela hoditi v šolo in sem vsako noč lulala v posteljo. In ko se tega spomnim, na ta način skupaj z njim predelujem travme in strahove iz svojega otroštva, me on spominja na to. Nekako se ne da to razdvojiti, da bi sedaj dala stran, da bi bila samo jaz ... to ne gre ... on je nekako ves čas prisoten.

Kaj pomeni, ko si prej omenila, da ti sin "pritisne"?

Pomeni, da, recimo, če sem jaz v določnem stanju, ki je nasprotno od miru, torej, če sem živčna, kaotična, ali pa čutim kakršenkoli občutek npr. jezo ali strah, se lahko zgodi, da on s svojim obnašanjem še bolj sprovcira ta moj občutek ali to stanje, da jaz to še bolj občutim. Recimo primer, stanje kaosa, ki ga trenutno pogosto doživljam zaradi organiziranja svojega urnika; potem on recimo zvečer, ko se je treba iti umít in pripravít na spanje, začne zavlačevati, se dela, da me ne sliši, začne delati druge stvari, se valja po tleh, in takrat jaz postanem še bolj živčna in kaotična, še bolj razpršena in zelo čutim svoje stanje – to je en tak primer pritiska. Ali pa začutim, da se mi nabira jeza, potem pa on s svojim določenim obnašanjem, tako pritisne na to mojo jezo, jo tako potencira, da moram jaz to nekako sprostí, ali da se razjezim ali da se moram umakniti, in to sprostí z dihanjem, da se umirim. On me s svojim obnašanjem pripelje do te točke, da ne morem več tega občutka držati v sebi pod kontrolo, ampak ga sprostím ven ali pa ga obvladam. Drugi primer pa je čisto kontra, kadar sem res v močnem stanju bolečine, enkrat me je tako bolel pleksus, da sem ležala na tleh od bolečine; takrat se on za nekaj časa čisto umakne in me pusti samo, da to predelam, da bolečina popusti, da se pri meni to stanje umiri. In potem on ne bo nič rekel, vprašal, niti težil, enostavno pusti, da to mine.

Ali se ti zdi, da je takšno obnašanje značilno za vse otroke. Kaj je pri vama razlika, kaj je drugače?

Sploh majhni otroci so še zelo povezani sami s sabo, imajo več energije, ker z leti ljudje zgubljamó energijo ravno preko različnih odnosov, občutkov; njih pa še vodi ta povezanost s sabo in znajo pritiskati na starše tako, da bodo starši rasli, da se bodo soočali s svojim notranjim otrokom ali pa s svojimi notranjimi občutki. Kolikor imam jaz izkušnje z otroki, ker veliko delam z njimi, problem nastane takrat, kadar starši tega nočejo videti, ali pa enostavno tega ne vidijo, ali pa se jim to ne zdi pomembno, ali pa niso pripravljene tega videti. In takrat se zgodi to, da gre ta energija rasti in preobrazbe staršev v nič. Ravno ta energija, da bi starši in otroci skupaj rasli in sodelovali in skupaj nekaj dosegli, gre v nič; če starši tega potenciala ne vidijo, če niso pri teh procesih zavestni, gre ta možnost skupne rasti v nič.

Tako je bilo tudi v našem otroštvu, no, v mojem otroštvu. Starši niso hoteli ali mogli z mano rasti in se je tako ustvarila energijska blokada ali kakorkoli že to poimenujemo. Hočem pa poudariti, da je to odvisno od staršev, ne da starši nočejo te rasti, ampak enostavno tega ne morejo, ker tega ne vidijo, nimajo zavesti, niso pripravljeni, eni se res ne zavedajo tega in takrat pač je tako kot je in nimaš kaj. Je pa res tudi to, kolikor sem videla po lastnih izkušnjah, lahko rečemo zakon narave ali kakorkoli že ..., da se močnejši otroci rodijo močnejšim staršem ali pa bolj zavestni otroci se bodo rodili bolj zavestnim staršem, zato, ker lahko potem tudi skupaj dvigujejo zavest. Zavestni otroci se rodijo staršem, ki so pripravljeni, da tudi sami dvignejo svojo zavest.

Kako se soočaš in rešuješ te težave, ki se navezujejo na odnos s sinom? Kako se jih konkretno lotiš?

Prvič tako, da ga slišim. Že od samega začetka je en del mene vedel, da je fajn, da ga poslušam, in vem, da ga na začetku nisem kaj dosti poslušala, sedaj pa ga že bolj slišim. Kakorkoli on meni pove ali kakršnokoli pripombo mi da, da ga skušam slišati, kaj mi s tem sporoča, da ga jemljem resno. Da vidim, ali ima njegov stavek sporočilo zame oziroma, da mi hoče dati kakšno usmeritev ali pripombo na določeno stvar, ki je pri meni aktualna. Recimo, bilo je eno obdobje, ko mi je ves čas govoril, da sem stara baba, da sem zoprna. To je bilo zame sporočilo, da moja ženska energija tolče po njem z neko temno silo, v smislu, da ne delujem do njega s čisto energijo, da ga hočem vleči nekam k sebi, da ga hočem ukalupljati v ena svoja prepričanja, ki jih on recimo pa nima. Še sedaj se ponoči velikokrat zgodi, da se on na pol predrami in reče: »Mami, pridi k meni,« in jaz vem, da me on kliče, da naj grem z njim skupaj "gor", da se on ne bo spustil na mojo raven, ki je nižja, ampak naj grem jaz "gor" k njemu.

Drugič tako, da ob njem zdravim svojega notranjega otroka, svoje strahove in travme iz otroštva, da se soočam s svojim otroštvom.

To pomeni, da spremljam, kaj mi on sporoča, kot sem prej omenila lulanje ponoči, v smislu, če ima on procese, ki so podobni mojim izkušnjam iz otroštva; me spomni na kakšne dogodke, ki se jih ne spomnim, ne zavedam, pa mi njegove situacije potem odprejo spomine. Recimo zadnjič ni hotel iti v kolonijo in jaz sem se spomnila, da sem imela blazne travme, ko so mene starši na silo pošiljali v kolonijo celo osnovno šolo. In ko mi on pokaže neki del, ki je še prizadet iz mojega otroštva, da ga vidim in da tudi jaz sama pri sebi čistim podobne situacije iz mojega otroštva, ki jih on sedaj doživlja. Potegne mi ven moje spomine ali pa kakšne situacije, ki se jih sama ne bi zavedala, in mi s tem pomaga, da se tudi jaz soočam s svojim otroštvom.

In še tretja stvar, kjer imajo otroci velik vpliv, je spuščanje svojega nadzora, kontrole nad življenjem, kontrole nad občutki, kako bi moralo kaj biti, tako kot sem si jaz zamislila v svoji glavi. Recimo en primer take situacije je bil, da je vsak večer zanalašč pošprical ogledalo v kopalnici (smeh) in meni se je mešalo. Jaz sem ga čistila, on ga je pa šprical. Potem pa se je enkrat zgodilo, da ga je babica čuvala in je šel spat, in ko sem prišla jaz domov, mi ona vsa vesela pove, da mi je pripravil presenečenje v kopalnici. In jaz stopim v kopalnico in vidim ogledalo, čisto pošpricano, pika pri piki od zobne paste, vodne kapljice ... Ampak meni je takrat preklopilo, tako sem spustila ta nadzor in sem si rekla, pa kaj ... On je meni pripravil presenečenje, ki sem ga jaz dojemala z jezo, in takrat sem spremenilo svoj pogled na to in sprejela pošpricano ogledalo v kopalnici kot presenečenje. No, in od takrat naprej je nehal špricati ogledalo v kopalnici (smeh).

Se ti zdi, da je pri tem nadzoru to, da se on upira temu, kar ti misliš, kako bi moralo biti?

Jaz mislim, da je tukaj dvoje. In upor do tega, da bi on bil jaz, da bi on bil enak meni, da on pač hoče biti on. V smislu, da on noče zgubljeni sebe, da ne prevzame vseh mojih pogledov, ker niso vsi pravi.

Drugi del je pa ta, da on pritiska na moj nadzor, da jaz spuščam svoj nadzor nad življenjem, da sem bolj fluidna, bolj igriva in bolj spontana, pa bolj igriva, da lahko dam kakšen trenutek vse na stran in se samo z njim igram, da več stvari vidim kot igro. Ima neko tako moč, da se ne pusti vedno, da se noče prilagajati nekim stvarim, ki niso prave zanj, in se zelo dobro zaveda in čuti, kaj noče. In ponavadi, ko nekaj noče, ima nek čisto upravičen razlog (samo da ga jaz na začetku ne vidim), ne počne pa to zato, da bi meni "nagajal".

Ali potrebuješ veliko časa, da ugotoviš, kaj je ta njegov razlog? Ali je to najprej nezavedno, pa potem ugotoviš, za kaj gre?

Včasih takoj vidim, kaj mi sporoča, včasih pa tudi padem v reakcijo in sem jezna. Recimo ogledalo v kopalnici je moral špricati skoraj dva tedna, da sem došla, kaj mi sporoča. Tudi jaz še vedno padem v reakcijo in imam občutek, da mi nagaja in da je proti meni in da ne sodeluje in blabla. Potem pa, ko sem sama, z umirjanjem, z meditacijo, pridem do nekkih odgovorov in rešitev.

Pa sedaj bolj kot na začetku poskusim vseeno, ko on meni nekaj kontrira, da hoče po svoje ... se potruditi, da v dani situaciji ne reagiram nezavedno. In en del v meni reče ok, mogoče ima pa on razlog, da to počne, pa jaz tega še ne vidim. Ker se mi zdi, da za vsakim dejanjem, ki ga počne, ima on en svoj razlog. Lahko je tudi kakšna njegova travma, pa ni povezano z mano, lahko je neki spomin. In se mi zdi, da če jaz kot starš nimam zavesti o tem in da če v tem trenutku pritisnem nanj, da bi on moral drugače, potem on to potlači. To sem jaz najbolj mislila s tem, ko sem na začetku rekla, da ga vidim in da ga slišim, da ga ne omejujem pri njegovem procesu in njegovi rasti in ozaveščanju, ker je otrok zelo drugačen za razliko od mene, ki sem odrasla oseba. In tudi vem, da tudi to lulanje v posteljo vsake toliko časa je neki njegov proces, priznam pa, da ko se je to zgodilo petkrat zapored, da sem se razjezila, ker sem morala celo dopoldne prati njegovo posteljnino in čistiti posteljo ... pa smo spet pri nadzoru ... Ampak potem, ko sem delala na to, so se mi odprli spomini na moje otroštvo in na moje lulanje v posteljo. Pri tem pa se zavedam, da ima tudi on svoj proces pri teh letih in ga pustim, da sprocesa tudi on svoj proces, tudi če to pomeni, da se polula v posteljo vsake toliko časa. Ja, in če imaš otroka, drugače delaš, drugače sam procesiraš svoje stvari.

Vse to vidiš, kako se dogaja pri sinu, kako pa deluje tvoj um ob tem, kakšen je tvoj notranji dialog, kako funkcionira?

Če se me ena stvar zelo dotakne ali me zelo prizadene, mi misli same švigajo, na začetku je en tak proces, ki ni pod kontrolo. V glavi se mi delajo neki dialogi, če bi bilo tako, bi bilo tako, če bi jaz tako naredila, bi bilo drugače, in to dela kar samo, nimam pod kontrolo. Potem, ko gre en del tega čez um oziroma če grem takrat delat kakšno tehniko, skušam umiriti ta samodejni notranji dialog, se potem umirim in začnem zavestno spuščati te misli ven iz glave, ta balast. In potem se začne ta samodejni notranji dialog umirjati. Ja, potem pa če jaz iščem določene rešitve za konkretne situacije, pa se pogovarjam sama s sabo, z enim notranjim delom sebe, glasom, ki mu jaz rečem višji jaz. To ni samodejni notranji dialog, ampak konstruktivni – pri tem dobim konkretna navodila, sporočila, odgovore in ta drugi dialog me v bistvu pomiri. Pri tem drugem dialogu pridem do umirjenega stanja, do miru v sebi. Pri tistem prvem samodejnem notranjem dialogu pa je vse kaotično in razpršeno stanje. To je razlika. Je pa res, da je pri meni tak proces, da se mi pri prvem samodejnem dialogu velikokrat pojavljajo tudi spomini, debate, stavki za nazaj, in to podoživljam.

Kaj tebi predstavlja podoživljanje?

To podoživljanje zajema vizualne slike, stavke, občutke, odpre se spomin na neko stvar, ki sem jo že doživela, pa mogoče pozabila, to dejansko podoživim s celim telesom. Recimo, da to samodejno umovanje privede do podoživljanja nekih situacij s celim telesom.

Ali se zavedaš tistega prvega samodejnega notranjega dialoga? Se vanj vpletaš, se ga zavedaš, ga opazuješ? Se ti zdi, da je to del tebe?

Včasih, če je ta dialog res ful močen, lahko nekaj minut traja čisto tako, da se odvija sam v glavi. Ni tako, da se jaz ne bi zavedala sebe in bi začela po stanovanju razbijati stvari in ne bi sploh vedela, kaj delam. Je pa res, da takšen samodejni notranji dialog lahko privede tudi do moje reakcije, ki je ne bi hotela. V tistem trenutku lahko nekdo nekaj reče, pa je moj odziv v reakciji, ki je nastala ravno zaradi tega, kar se mi plete v glavi. Ta reakcija ni prava; jaz tudi lahko reagiram do neke osebe prav iz čustvenega naboja, ki je posledica tega samodejnega notranjega dialoga. Če pa se uspem obvladati v tem trenutku, z enim delom sebe, potem lahko opazujem ta del, ki hoče reagirati, ampak potem do druge osebe ne reagiram s tistim delom, ampak sem lahko do druge osebe nevtralna. Istočasno pa en del mene procesira, spremlja dogajanje, se zaveda.

Prej si omenila višji jaz, ko se dialog znotraj tebe toliko umiri, in je stanje miru, kaj zate to stanje pomeni, kako bi ga opisala?

Jaz razumem notranji dialog kot en boj znotraj sebe. To je en tak premik iz kaotičnega stanja, iz samodejnega notranjega dialoga in iz občutkov, ki jih ta notranji dialog sproži (je neko zaporedje, ki se začne v glavi), ko nekako potem spustim te občutke ven iz sebe. Spustiti zame pomeni, da pogruntam oziroma ozavestim, kaj to sploh je, za kaj gre; čeprav včasih se pa zgodi, da samo gredo te misli in občutki čez mene, pa ni nujno, da gotovim, za kaj gre. Potem se po navadi umirim in se zgodi premik, ko začutim v sebi mir, notranjo tišino, se pravi tišino v glavi, ker tistega samodejnega notranjega dialoga ni več, takrat se povežem z enim takim notranjim glasom, višjim jazom. To občutim kot mir, notranji glas, prijetne občutke, svežo glavo, jasno stanje, spočitost, radost. Tisto, ko veš, da je vse prav, vem, da je prav tako, kot je, da sem tisti trenutek na pravem mestu, v bistvu je to zaupanje. Takrat minejo ti občutki, ki delajo nemir, zdrabo v meni. Takrat se lahko povežem sama s sabo ali s tem delom sebe, ki je na neki način objektivni, pravičen; ta del mene točno ve, kaj moram v danem trenutku narediti, da bo prav – to pomeni, da bo v skladu z mano in ne proti meni. Da se s temi dejanji ne bom izčrpavala, da ne bom izgubljala svoje energije, zavesti, moči.

Kaj zate pomeni "prav", delati prav?

To, da delam prav, pomeni, da je v skladu z mano, da ne delam proti sebi, da se ne izčrpavam, da se ne razpršujem, da ne delam neumnosti, da ne padam v reakcije ...

Ali iz te notranje tišine, zaupanja črpaš pravilne odgovore, ki ti pomagajo pri tvojih dejanjih, odnosih, akcijah ...?

Ja, kolikor imam do sedaj izkušenj, so to edini pravi odgovori, ki veljajo zame. In če sem jih poslušala in upoštevala, so vedno zame prišli pozitivni premiki, darila. V smislu, ne da bi ravno zadela na lotu (smeh), ampak so to manjša darila v lepih trenutkih, ko se vse lepo izpelje, lep odziv na delavnicah, odpre se kakšna nova stvar ... Velikokrat pa se mi je zgodilo tudi tako, da če nisem realizirala navodila, sem eno in isto navodilo dobivala, dokler tega nisem uresničila. Recimo, dve leti nazaj sem dobila sporočilo, da naj si spremenim ime, in potrebovala sem približno pol leta, da sem se odločila, izbrala ime in šla v akcijo. In v teh šestih mesecih je edino sporočilo, ki sem ga dobivala za katerokoli stvar, bilo samo: spremni

si ime. In dokler nisem tega naredila, ni bilo nobenih drugih navodil in vse v življenju mi je nekako obstalo.

Kaj pomeni, da ti je v življenju vse obstalo?

Bil je prav takšen občutek, kot da mi vse stoji v življenju, kot da sem obtičala na eni točki. Občutila sem en tak zabasan, gmoten cmokast občutek v telesu – jaz sem temu rekla "knedel stanje" – tako sem se tudi počutila – kot en zabasan knedel, in to je trajalo pol leta. Saj se še sedaj tako počutim, ko je takšno stanje, ampak to ne traja pol leta. In potem ko sem spremenila ime, se je sprostilo. Zdelo se mi je, kot da je energija stekla. V tistem primeru je bilo pač ime, lahko pa so tudi druge stvari. Ko sem to naredila, sem imela občutek, kot da je čez mene zapihal svež veter, stvari so se začele reševati, s hitrostjo, kot pač gredo, ampak ta zabasanost se je prevetrila.

Ali v svojem vsakodnevnem življenju deluješ iz notranje tišine, upoštevaš odgovore, navodila, ki si jih prejela na ta način?

Ja, večinoma se trudim upoštevati odgovore in navodila, ki jih dobim iz notranje tišine. Se mi pa še zgodi, da tudi kdaj kaj preslišim (smeh). In tudi trudim se, da bi vsak dan, vsako minuto delovala iz notranje tišine, ampak mi še ne uspeva vedno. Še vedno pridejo samodejni dialogi, še vedno se moram v tišini usesti in predelovati določene situacije. Se mi pa zdi, da z leti dela na sebi hitreje pridem do stanja notranje tišine, povezave z višjim jazom, da je ta proces krajši in da niso reakcije več tako nezavedne. Bolj se lahko sproti umirim in delujem s tistim opazovalcem, ki je nevtralen. To pa je razlika. Veliko sem morala delati ravno na moji kontroli jeznih izbruhov, ker sem tudi kot najstnica tako delovala, da sem delovala iz ihte, iz koleričnih izpadov. To se je umirilo, se uspem kontrolirati in se ustaviti, zadihati in se umiriti, ne pa da bi navzven to izražala, imela izpade. Tukaj je pri meni ful razlika.

Kakšen je rezultat v tvojem življenju, če deluješ iz notranje tišine ali iz samodejnega notranjega dialoga? Je kakšna razlika?

Če delujem iz notranje tišine, je tako, kot sem že prej povedala, iz tistega samodejnega notranjega dialoga pride pa to, da mi je celo kaj odvzeto, na primer včasih se mi je to zelo poznalo na finančah, da kadar nisem poslušala navodil, sem se lahko tako zablokirala, da nisem nič zaslužila. Najbolj se mi je tako poznalo, da so mi bile odvzete stvari in da se mi je rušilo, kar je bilo že zmenjeno, odpovedi ... Na način, da sem se že dogovorila za varstvo otroka, pa je bilo potem odpovedano.

Ali misliš, da družba in tudi posamezniki funkcionirajo po principu nagrade in kazni? Če nekaj narediš prav, dobiš nagrado, in če nekaj narobe, sledi kazen?

Jaz to kazen čutim kot v bistvu kot samodestrukcijo, da jaz samo sebe kaznujem, sabotiram, omejujem. V bistvu je to na neki način samokaznovanja in samonagrajevanja, ta kazen je, da jaz samo sebe blokiram. Mislim, da mogoče ravno iz tega, da mi sami sebe blokiramo ali sami sebe rinemo naprej, mogoče izhaja tudi, da ima družba tudi tak način; če se obnašaš po sistemskih pravilih, si nagrajen, v nasprotnem primeru pa kaznovan. Pri sebi sem videla, da če upoštevam sebe in da delam stvari tako, da ne delujem proti sebi, ali da bi si škodovala, da se mi takrat odprejo poti, ali pa odpre možnost, s katero jaz lahko zrastem. Če pa naredim kontra, je pa dostikrat nekako tako čutim, kot da bi bilo na silo, bolj v smislu kazni – na silo, z neko energijo, ki me vleče dol, tisto, kar čutim, da ni prava stvar, ker sem naredila nekaj ali iz krivde ali zaradi slabe vesti, čutim, da je nekaj takšnega zadaj.

Ali kadar deluješ v skladu s sabo, se ti zdi, da moraš delovati v nasprotju s pričakovanji drugih, okolice, družbe na splošno?

Tudi kdaj. Včasih se mi zgodi, da me kakšen znanec ali prijatelj prosi za pomoč ali uslugo, jaz pa imam zelo zaseden urnik. Jaz vem, da če pristanem na to, da mu pomagam, sebi ustvarim kaos, vem pa tudi, da ta znanec potrebuje pomoč. Če jaz pristnem na pomoč iz slabe vesti, iz krivde ali iz nekega občutka dolžnosti ali da jaz to moram narediti, potem sem delovala proti sebi in se tudi ne počutim dobro. Če pa delujem iz notranje tišine in je takrat odgovor ne, lahko pa se najde tudi drug termin, pa ponudim pomoč kakšen drug dan ali na drug način, takrat pa vem, da sem delovala v skladu s sabo in ostanem pri sebi. Jaz sem potem v takih primerih, če rečem ja iz krivde, potem me pa potegne v kaos ali bolečino te osebe, ki me je to prosila, in ne ostanem pri sebi, lahko zelo nervozna. In takrat jaz sebi delam škodo.

Torej, če deluješ iz notranje tišine, nate ne vplivajo pričakovanja drugih, okoliščine, ki obstajajo v svetu, družbene omejitve ...?

Ne, zato ker če jaz delujem iz notranje tišine, je moje delovanje čisto – to pomeni, da dejanje ni iz ega, da ni podprto z nekim čustvenim nabojem, da ni podprto z nekimi vezmi do te osebe, da ni podprto z nekimi medsebojnimi pričakovanji, da je čisto mojih vzorcev in prepričanj, mnenj. To zame pomeni, da je dejanje čisto, da je v skladu z mano, da je svetlo, svetloba.

Kaj je zate ego; se ti zdi zavesten ali nezaveden?

Zame ego pomeni nekaj temnega, nasprotje svetlobi. Ego je lahko zavesten ali nezaveden. Nezaveden je, če se jaz ne zavedam, kako reagiram, zavesten pa je takrat, ko dobro vem, da reagiram npr. z jezo, pa vseeno tako reagiram. Ali pa ko dobro vem, da nekoga prcam in mu zanalašč spustim še tri krepke, in to zanalašč. Zame je to tema, kontra od povedanega glede notranje tišine. Tudi to, da sem v neki čustveni reakciji in da delujem preko nekih vzorcev, ki sem se jih priučila, prevzela, da preko mene delujejo pričakovanja, pritiski na določeno osebo, obsodbe, nesprejemanje, strah ...

Kaj je pa s čustvenimi bolečinami, travmami iz otroštva, kako se soočaš oziroma razčistiš s svojimi čustvenimi bolečinami?

Meni osebno je najboljši način ta, da imam mir, da vem, kaj bi rada razčistila, grem delat tehnike za soočanje s svojimi občutki, tehnike za podoživljanje, soočanje s čustvi, s svojim notranjim otrokom, raziskovanje svojega otroštva. Saj se veliko naredi tudi sproti, čez dan, ampak zares močno soočanje s tem, pa da res kaj konkretnega naredim, pa potrebujem čas za sebe, da se lahko čutim, in se konec koncev tudi soočati s starši in najbližjimi. Velikokrat starše tudi vprašam, da mi povejo, kako je kaj bilo v otroštvu, da se lažje spomnim, potem pa rabim mir, da predelam spomine, jih podoživim, se soočim in spustim. V končni fazi se sprosti čustveni naboj, da ti občutki gredo. Na začetku, ko se to sprosti, lahko nastane praznina, potem lahko pride žalost, ker staro gre, ali pa občutek, kot da bi bila lažja 100 kil. Včasih pride tudi razdražljivost in je ta proces daljši; je treba na določeni stvari delati več dni, procesiraš in si živčen, ker si toliko notri v teh energijah, včasih je tako, kot da kar živiš nekaj dni to stanje, včasih pride zelo budno stanje, včasih pa je potreben samo počitek. Je zelo različno. Pri vseh primerih je pa skupno to, da ko en del starega, omejenega sebe res spustiš, pride do občutka sproščenosti, svobode, fluidnosti. Pa velikokrat takoj pride neki rezultat, ko nekaj starega spustim, potem pride neka nova stvar v življenje. Lahko jaz drugače delujem na novo, lahko se v določnem odnosu nekaj spremeni, lahko pride neko darilo, lep trenutek z nekom ...

In vse to počneš zavestno ozirom namenoma?

Ja, to počnem namenoma, z namero, ker hočem očistiti to. Verjamem pa, da mi lahko tudi čez dan sproti podoživljamo in spuščamo. Včasih se zavem, kaj, včasih pa ne, samo napetost popusti.

Misliš, da to vsi ljudje delajo na takšen način?

Ne vem.

Kaj ti predstavlja sistem, družba, v kateri živiš, pravila, po katerih moramo živeti, se obnašati ... kako to doživljaš?

Kadarkoli sem delala na temo sistema ali situacije, v kateri sem se znašla in je bila povezana s sistemom, pravili, normalnim obnašanjem ..., sem vedno prišla do strahu, ki ga tudi sedaj čutim, ko to govorim, ker imam občutek, da bom kaznovana. Občutek, da bom kaznovana, če ne bom delala tako, kot se od mene pričakuje, in občutek, da delam narobe. In to mi je ena od najbolj zoprnih tem, s katero se soočam. S tem ko jaz iščem sebe in delam to, kar bi jaz rada, se veliko soočam s krivdo in z občutkom, da delam narobe.

Kaj misliš, da delaš narobe?

Sploh ne znam natančno opredeliti, da bi bilo kakšno dejanje, ampak ves čas je prisoten občutek, ki me spominja in se mi zdi podoben občutku, ko sem bila recimo otrok in sem naredila neko stvar, ki staršem ni bila pogodu, in tega nista odobraval. Gre prav za strah pred kaznijo, če naredim nekaj drugače, kot se pričakuje od mene oziroma če naredim nekaj po svoje, drugače od pričakovanega, drugače od tega, kar so me celo življenje učili. Večinoma se to nanaša na otroštvo, kar so me naučili starši, pa potem tudi v šoli, vrstniki, pa sem študirala ekonomijo, pa sedaj tega ne delam. In sem se ob vsaki takšni točki ukvarjala s tem, da ne delam prav, da sem slaba, da sem manjvredna, da me ne bodo imeli radi, da me ne bodo sprejeli, da sem čudna. En tak močan proces v zvezi s tem je bila sprememba imena, ki sem jo že omenila, ker me je bilo ful sram. Ja, tudi sram je prisoten, ne samo strah. V bistvu s spremembo imena se na neki način odpoveš enemu delu svoje osebnosti, ki je zelo povezan s starši. In me je bilo sram, ker sem to naredila. In slabo sem se počutila, ko sem prišla k njim na obisk. Čutila pa sem, da je bilo to prav in da je prišlo iz mene in da je v skladu z mojo potjo, ampak na plano mi je pa potegnilo prav to, kar se navezuje na sistem in strahove povezane s tem. Ali zato, ker sem spremenila ime, staršev ne maram, ali sem se jim odpovedala, ali me sedaj oni ne bodo marali... pa res me je bilo sram, to je bilo res grozno, ali sem sedaj čudna, ali sem zmešana, ali kompliciram... Zame je bil to res velik korak, da sem šla nekak po svoje, po svoji poti, še sploh, ker se moj oče ukvarja z rodoslovjem in mu zelo veliko pomenijo sorodniki in sorodstvene vezi, družinsko drevo. Po drugi strani sem pa tudi jaz morala spuščati pomembnost, ker se moj oče piše tako in tako ... in sem se zalotila, kako sem v pogovoru kar povedala, kako sem se pisala prej, zato, da so drugi videli, kam spadam in da sem se počutila tudi jaz tako, da vem, kam spadam. Ja, za to se gre, da nekam spadaš. V bistvu, ko sem dala svoj stari priimek stran, sem se počutila čudno, manjvredno, samo, zoprno je bilo ful, zmedeno.

Ali se ti zdi, da sistem daje občutek varnosti in nekega smisla v življenju?

Seveda. Lahko govorim za vrtec, ki sem ga поблиže spoznala. V vrtcu imajo zelo lepe aktivnosti za otroke, veliko se z njimi ukvarjajo, se veliko naučijo, imajo angleščino, pa telovadbo, spoznavajo zanimive stvari, prejemajo določena znanja, ampak jaz ves čas čutim prisotnost tega, da bodo starši zadovoljni, ves čas so zadaj neka pričakovanja. Poleg tega pa je vse sistematizirano, čisti robotizem, sistemska pravila, kako in kdaj določena stvar mora biti osvojena. Sedaj ko je sin zadnje leto v vrtcu, je poudarek na tem, da bodo samostojni za šolo, kar je čisto ok, ampak sistem ne upošteva značaja, osebnosti in naravo posameznih otrok. Ker

vsi otroci si morajo znati zavezati vezalke preden gredo v šolo. Pa zakaj si ne bi en znal že pri 3 letih, drugi pa pri 10 letih. Vidim, da je že v vrtcu polno učenja, kako naj bi se obnašali, polno enih pravil, kako naj bi delovali, da se jim ne bo nič zgodilo, pa nenehen časovni pritisk, hitenje, izpolnjevanje programov, projektov, učnega načrta ... V bistvu je šolski sistem čisti robotizem, sistem ne pusti osebk, da bi se razvil po svoji hitrosti, ampak so pravila, ki naj bi veljala za vse enako, brez upoštevanja individualnosti posamezne osebe.

Kaj zate pomeni sistem? Kako ga vidiš, kakšen se ti zdi?

Zame je sistem državni aparat, kako država deluje, službe, ekonomija, finančni sistem, politika, volitve. Zame je sistem to, da zjutraj vstaneš, greš v službo, greš popoldne domov, greš po otroka v vrtec, se malo igraš z njim in potem greš spat. Naslednje jutro narediš isto in to potem ponavljaš do konca svojega življenja. Zame sistem pomeni delo za denar, brez zavesti, da delaš za nekoga drugega za denar, pa po možnosti sploh ne delaš tega, kar bi rad, mogoče ti je 10 odstotkov tistega, kar delaš vseč, ostalo pa pizdiš. Vem, ker sem bila tam (smeh). To je zame delo za denar, brez veselja. Potem je tukaj izobraževalni sistem, kjer sem trenutno najbolj vpeta v vrtec zaradi sina. Pri tem izobraževanju vidim, kako jih vzgojiteljice tudi vzgajajo z nekimi svojimi neozaveščenimi osebnimi prepričanji in prepričanji, ki naj bi bila v skladu z družbo, kot na primer: ko imamo kosilo, ne govorimo; mamica bo huda, če se boš umazal ... Ampak to je sprejeto kot "normalno", kot del vzgoje. V bistvu vkalupljanje in sistem izobraževanja uči otroke, da je sistem ok, da je vse v skladu s sistemom, da je sistem neka varnost, da deluje za tebe, da poskrbi za tebe, ko so starši v službi.

Pod sistem zame spadajo tudi vsa družbena pravila obnašanja, določanje, kaj je prav in narobe. In da je treba biti neki zaveden in vesten državljan, ki podpira svojo državo in jo ima rad in jo zastopa in hodi na volitve in navija za športnike in pozdravi župana, ki ga sreča na ulici (smeh), državljan, ki je ponosen na svoje politike in zagovornike, ponosen na Slovenijo. Jaz tega sploh ne čutim, meni je to vseeno. Zame vse to nima nobenega pomena.

Ali ti je bilo že ves čas vseeno? Kako si prej dojemala vse to?

Ne, seveda mi ni bilo. Spomni se, kako je bilo, ko smo bili še pionirčki, kako sem bila ponosna, pa kako sem bila ponosna, ker imam rojstni dan 27. aprila na državni praznik, kako sem bila ponosna, ker so bili moji vse babice in dedki partizani, kako so pripomogli k dobrobiti Slovenije pa takšne. Včasih mi je bil tudi šport zelo pomemben, pa kako dobri so naši v športu, sem bila ponosna in včasih se je moje življenje pozimi vrtelo samo okoli smučanja, vse tekme smo gledali doma, pa kdaj bo Bojan Križaj smučal pa zmagal. Sedaj sem vesela, da je Prevc zmagal, ampak temu ne dajem več nobene pomembnosti.

Kako se je zgodil ta prehod? Od tega, da ti je bilo prej to pomembno, sedaj pa ne več?

To je proces, ki pri meni traja že devet let. Začel se je pri 30, ko sem spoznala enega fanta, ki mi je veliko pomenil in je imel že malo več znanja. Takrat mi je dal za prebrati par zanimivih knjig od Oshoja, Coelho ... In te knjige so imela malo drugačen pogled na življenje, kot sem ga bila jaz vajena, naučena. In takrat so se mi začele spreminjati stvari v življenju oziroma takrat se mi je začelo spreminjati dožemanje svojega življenja, kot sem ga bila jaz navajena, bilo je bolj na ravni uma, da sem videla, da sploh obstaja nekaj drugega od tistega, kar sem bila naučena od doma. Jaz sem gor rasla v res materialni družini, dobro preskrbljeni, in sem bila naučena na ta način. Tudi ekonomijo sem šla študirat bolj zaradi staršev oziroma nisem niti vedela, da sem lahko kaj drugačna kot onadva, meni je to predstavljajo cel moj svet. Potem pa sem se v teh knjigah srečala z malo bolj duhovnim oziroma ezoteričnim pogledom na življenje, no, predvsem pa je bil to drugačen pogled na življenje, kot sem ga jaz poznala. Potem sem pa počasi prišla tudi v stik z energijskimi tehnikami, z znanjem in z možnostjo, da sploh obstaja nekaj takšnega, da se umiriš, se občutiš, se ukvarjaš s sabo, da se

samospoznaviš. Jaz prej sploh nisem imela zavesti o tem, da lahko človek sploh kaj takšnega naredi. In ko sem to začela delati, sem prišla bolj v stik s sabo in se začela počasi zavedati, kaj bi jaz sploh rada v življenju. To je bil potem ta premik. Potem sem pustila pisarniško službo, predvsem pa sem v sebi postala bolj pogumna, v smislu, zakaj pa jaz ne bi živela tega, kar rada počnem, zakaj pa ne bi delala tega, kar rada počnem, prej sem to počela samo v hobijih, potem pa sem hobije začela realizirati v življenju; in to je bil en tak premik. In bolj ko sem se začela zavedati sebe, bolj sem se tudi zavedala, kje živim po nekih normah, pravilih, po pričakovanih staršev, po priučenih stvareh, za katere sem mislila, da so mi vseč, ampak v resnici sem bila samo naučena, da so mi bile vseč. To mi je najbolj fascinantno, da jaz sploh nisem vedla, da kaj drugega obstaja, da je to pač to. Vidiš, in ti otroka nekaj naučiš, in on sploh ne ve, da še kaj drugega obstaja, in je to zanj cel svet, v resnici je pa toliko več. In ko gledaš, kako starši živijo, saj sploh ne veš, da kaj drugega sploh obstaja, to ti je cel svet.

Ali obstaja močna povezava med principom, kako delujejo straši in kako deluje sistem?

Ja, pri mojih starših jaz vidim to povezavo. Moji starši so zelo sistemski in zelo materialno usmerjeni, moj oče je sploh tak, zelo spoštuje državo, politiko, sam je na tem področju veliko deloval. In tudi pri meni doma je bila vzgoja zelo taka, zelo ostra. Če sem delovala tako, kot je on hotel, če sem upoštevala njegova pravila, navodila, prepovedi, omejitve, sem bila nagrajena, predvsem materialno ... So mi vse kupili, me podkupili z igračami, da sem kaj naredila ... Če pa nisem upoštevala njegovih pravil, sicer ni bilo nekih hujših kazni, ampak zame je bila že ful močna kazen ta, da je bil oče jezen name, da ni odobral tega, kar sem počela, da se je kolerično zdrl, tako kot sem se potem včasih tudi jaz zdirala na druge. Zanimivo je, da me niso nikoli kaznovali, da bi mi finančno ali materialno odtegovali stvari (recimo žepnino, ki sem jo dobivala) ... bolj močne so bile nagrade ..., če sem se obnašala v skladu z voljo staršev, sem res dobila vse, kar sem si želela, še posebej pa pozornost od očeta, ki je bil ful ponosen name, se je hvalil z mano, kako sem sposobna, ker študiram, ker imam dobro službo ... Mama to sicer ni tako močno izražala, ampak je tudi njej to veliko pomenilo. Ja, sistem deluje na isti način, moja starša dejansko živita ta sistem in bolj ko sem bila jaz v sistemu, bolj varno sta se tudi onadva počutila. Je pa moj sedanji način življenja malo razrupal tudi njuno pojmovanje življenja.

Se ti zdi, da ljudje ne vejo, da obstaja kaj drugega?

Jaz vidim, da je pri ljudeh, ki jih jaz poznam, pri večini prisotno to nezavedno. Ne vem, kako oni razmišljajo, ampak je v veliki večini prisoten ta nezavedni del življenja, da jih veliko nezavedno živi. Da ne vejo, da bi lahko drugače živeli, ne vejo, da delajo proti sebi. Pa tudi nimajo moči, da bi sploh kaj spremenili, ali pa sploh ne vejo, da bi lahko kaj spremenili, da je lahko tudi drugače.

Ampak veliko ljudi se sedaj srečuje s takšno literaturo, veliko informacij je dosegljivih, pa vseeno še vedno živijo v kontekstu naučenega. Kaj je bilo pri tebi tisto, da si vztrajala, da te je tako gnalo v spremembo, da si sploh šla na to pot in vztrajala?

To je bil en občutek, ki je bil že prej prisoten. Nekako sem vedno vedela, da obstaja nekaj več, če se spomnim nazaj, sem se spraševala recimo o reinkarnaciji, kaj pa če ni to vse, kar vidim. En del mene je ves čas dvomil, ali je to res vse, kar je, in en del v meni je ves čas hotel iti v to noter, da je na tej poti dela na sebi ali pa samospoznavanja. To je ta neki občutek, da obstaja nekaj več, ne samo to, kar so ti starši pokazali, neki notranji glasek. Ta občutek me motivira tudi, če padem v obup ali pa dvom, je tam en delček mene, ki ve in zaupa, da je to prav zame. Sedaj ga močno čutim, če me pa zagrne, ga pa malo manj, in ga je treba vedno znova ven potegniti. Ven potegniti iz spomina, tisto, da veš, da obstaja.

Rekla si, da je "več" na svetu kot to, kar vidimo? Kaj je to "več" zate, kako to čutiš in doživljaš?

Zame je bilo eno tako novo spoznanje to, da je vse energija. Da smo tudi mi energija in da je vse sestavljeno iz energije. In kar se tiče tega "več", sem bila tudi jaz zelo skeptična, ker tega enostavno nisem videla, ampak sedaj pa vidim. Sedaj pa se spomnim preteklih življenj, kdaj vidim energijo, ki migeta v zraku. Jaz ta občutek nečesa "več" čutim kot povezavo z višjim jazom, to je takrat, ko izgine vse, ko vse postane brezčasno, ko izginejo napetosti, izginejo vsakdanji problemi, to je zame nekaj "več". Ta nekaj "več" je svoboden občutek, tisto, kar sem pa prej živela, pa je omejujoč občutek, utesnjenost. Ta "več" pa je občutek več razsežnosti, kot da čas ne obstaja, izgine ta okvir, matrica življenja. Ko izginejo te omejitve, sistem, pravila ... v bistvu je ta "več" – svoboda, čisto enostavno. Pa še to je zanimivo, da prej ko sem živela v starem življenju, ko nisem vedela, da kaj drugega sploh obstaja, nisem sploh čutila, da je to omejitev, sedaj, ko pa se soočam s tem, pa čutim, da je to omejitev, prej pa ko sem bila čisto notri, v tej službi in starem življenju, pa sploh nisem čutila, da je to omejitev, da živim v omejitvah.

Ali je osnovna družbena ureditev potrebna, da človek preživi?

Ne vem, nisem se s tem sploh še ukvarjala.

Ali je tvoje delovanje v povezavi z družbenimi pravili avtomatsko ali to počneš zavestno?

Moje delovanje ni vedno zavestno. Tisto, kar sem že spoznala, je zavestno, tisto, kar pa še ne, je pa čisto avtomatsko in nezavedno. In tekom življenja šele spoznavam, kje delujem v skladu s sabo in čisto s svojo odločitvijo in kje še delujem po pravilih sistema. In še to, ni nujno, da je delovanje v skladu s samim sabo vedno tudi kontra sistemu, v skladu s sabo zame pomeni, da je pravilno za mene, ali to sovпада s sistemom ali pa ne. Jaz imam občutek, da je to doživljenjski proces, da gremo ven iz teh družbenih in naših omejitev.

Ali se je z nezavednim lahko soočati, pa naj bo to osebno nezavedno ali pa nezavedna družbena pravila? Ali obstajajo kakšni mehanizmi, ki to preprečujejo?

V prvi vrsti se meni zdi, da družbeno nezavedno, ko se ti začneš tega zavedati ali prevzameš to delovanje oziroma ko to začne veljati zate ali pa ko to živiš, dejansko to postane osebno nezavedno. Če jaz ponotranjim družbeno pravilo, je to zame osebna stvar, osebno delovanje, ki ga je treba spoznati, ozavestiti na ravni posameznika. Soočanje mi je včasih najtežja stvar na svetu, ker se mi pojavijo upori. Da jaz pa tega ne bi, pa kaj mi je to treba, sej bi mi bilo lažje, če ne bi, ven privrejo občutki, ki niso prijetni, jeza, strah, krivda, obsodbe, zamere, tako da se ni lahko soočati sam s sabo. Lažje je ne čutiti, kot je bilo pri meni v preteklosti, je pa res, da po soočanju pa pridejo lepi občutki, mir, svoboda, srčni občutki, zaupanje, veš, da si naredil pravo stvar ... in se potem znotraj zase dobro počutiš, a ne? (smeh)

Zakaj se ti zdi, da so ti upori? In če potrebuješ energijo, da jih premagaš, presežeš?

Upori so povezani s cono udobja in z nekim udobjem, in da bi en del mene, lahko mu rečemo ego, ki se ne bi hotel soočati s tem, pa bi rad udobno živel naprej in bi rad imel mir. In za soočanje s sabo in svojimi občutki potrebuješ veliko energije, volje, motivacije. Moraš se odločiti in si želeti spremembe. Ker če nočeš spremembe, ne moreš nič narediti. Najbolj se mi zdi pomembno, da se odločiš in da hočeš spremembo v svojem življenju. Pri meni se je ta odločitev za spremembo zgodila, ko v svojem življenju nisem več videla smisla, čutila sem, da je zame pase to, da sem hodila za 8 ur v službo, tipkat za računalnik v ameriško multinacionalko, v bistvu se mi je zdelo neumno, da zgubljam svoj čas. Nisem več videla smisla v tem in sem začela iskati drug smisel.

Kaj je zate smisel življenja? Kaj je tisto, kar te žene v to, da živiš tako, kot ti čutiš, da je prav? En velik smisel v mojem življenju je moj sin. Zato, ker v odnosu z njim se res vidi rezultat, on mi je velika motivacija. Drug smisel pa mi je občutek notranje tišine, zadovoljstva, zaupanja, tak svobodni občutek. Sedaj vidim to razliko, kako sem bila prej omejena s pravili, kako naj bi živel, in sedaj vidim, da je več v življenju. Da lahko živim več in da lahko delam tisto, kar rada počnem, za sebe, ne za nekoga drugega, za ameriško multinacionalko (smeh).

To sem jaz najbolj izrazito začutila, ko sem šla po porodniški nazaj v službo in ko sem peljala svojega otroka eni tuji ženski, da čuva mojega otroka, zato da jaz lahko 6 ur tipkam na računalnik za nekoga drugega, je mene vse minilo. No, tako mi je sin še bolj pritisnil na občutek, da ne delam prav – da to ni prav – jaz sem to čutila v sebi, da to ni prav, da bi jaz morala biti z njim, ne pa neka tuja ženska. In to se nanaša tudi na to, kaj me je gnalo, da vztrajam. Točno to vedenje, da tak sistem ni pravilen, ni narejen v korist otroka, ampak v korist sistema, da se ohranja. Ko sem se vozila iz vrtca, kjer sem ga oddala, v službo, sem se jokala v avtu in takrat sem si rekla, da bom jaz našla rešitev za to. In potem se je začel cel ta proces, dala sem odpoved v službi in začela sem iskati rešitev, da delam stvari, ki mene veselijo, stvari za svojo rast in ne za nekoga drugega in predvsem, da sem lahko več z njim.

Kako vidiš svojo pot življenja naprej glede na vse povedano? Kaj je tvoj cilj?

Definitivno bom nadaljevala z ozaveščanjem sebe, svojih omejitev, družbenih omejitev, z vsem, kar sva se pogovarjali. V bistvu je moj glavni cilj ta, da ne odneham. Kaj mi bo to pripeljalo na pot, pa ne vem.

Priloga C: Intervju Matej

Intervju je potekal v Krškem, 25. marca 2016.

Spol:
Moški.

Starost:
43 let.

Status (samski, v partnerstvu, otroci):
V partnerstvu, brez otrok.

Zaključena izobrazba
Gimnazija Brežice (gimnazijski maturant).

Koliko let se že ukvarjaš s preseganjem lastnih notranjih in zunanjih omejitev oziroma "delaš na sebi"?

Leto in pol sem hodil k Janezu Ruglju, sedaj pa 12 let hodim k Bonu in Rini Baršek, skupaj torej približno 14 let.

Koliko časa v povprečju na dan "delaš na sebi" (ozaveščanje, izvajanje različnih dihalnih tehnik, meditacije, vizualizacije ...)?

Rekel bi približno 3 ure, če računam tudi to, da se pred spanjem poskušam umiriti, povezati. Čez dan pa se velikokrat spomnim na to, da me ne potegne v stari jaz, da poskušam biti zavesten.

Kaj je zate »stari jaz«, kaj pomeni, da te »potegne v stari jaz«?

Moj stari jaz je žrtev, nebogljenost, odvisnost od drugih, ne znati poskrbeti zase, iskati krivca, recimo jemati osebno – ta je zelo močen. To so na neki način odvisni odnosi od ubogega jaza, in čez dan se velikokrat poskušam spomniti, da me ne potegne v ta stari način delovanja.

Kaj je zate ultimativna prioriteta? V smislu kaj je zate v življenju najbolj pomembno? Kateri del življenja ti največ pomeni?

Včasih sem mislil, da je to zame neka zunanja stvar, kot recimo: poskrbeti za planet, okolje, za družino, ampak zadnje čase bolj vidim, da gre vsak svojo pot. Da mora v bistvu vsak zase poskrbeti – da moraš najti svoj cilj. Moj cilj je ozavestiti vse energije, ki te vlečejo stran od tvojega bistva. Moj cilj je absolutna svoboda.

Svoboda – to je takšen abstraktni pojem. Lahko bolj opredeliš, kaj je zate svoboda?

Na neki način je to nenavezanost na zunanji svet, obenem pa ti ni vseeno, kaj se dogaja, ampak nisi navezan na to, ne padeš v reakcije, ne padeš v jezo, obsojanje in skušaš razumeti to kot del procesa. Čeprav se mi zdi, da sem s tem odgovorom zajel samo en delček, kaj svoboda predstavlja. Svoboden pomeni tudi biti neodvisen od nekega sistema, ki nas je vzgajal preko izobraževanja, vzgoje, načina verovanja, načina pogleda na stvari.

Ali o svobodi samo razmišljaš ali še kako drugače čutiš?

Umskega premlevanja ni veliko, ker potem preveč zapadem v filozofiranje, sem pa bolj praktično usmerjen. Gre bolj za občutek. Se pravi, če postaneš nenavezan, potem morajo obstajati vezi, in če so vezi, so energije ali pa stvari, predmeti, ideje, na katere si navezan. Vezi recimo s starši – niso mama, oče, ampak so na neki način kot vsak drug človek, ne smeš

jih imeti za več, niti za manj na nek način. So osebe, s katerimi si se na neki ravni dogovoril, da boš peljal neko dramo v tem življenju (smeh). In obenem razreševal stvari iz preteklosti. Isto naj bi veljalo do vseh drugih pojmov, do katerih imamo vezi: do verovanja, izobraževanja ... Ta sistem, ki smo ga ustvarili, vsakega človek postavi na točno določeno mesto, ampak človek je spreminjajoče se bitje, ni zabetoniran v nečem, kjer so ti drugi povedali »to si pa ti«. Spreminjaš se. Nisi to ti, v kar so te sprogramirali. Ker ne vemo točno, kaj je svoboda, pač iščemo na neki način, vsi iščemo in se postavljamo v različne vloge.

Torej je lažje opredeliti, kaj ni svoboda, kot kaj je svoboda?

Ja, na nek način zato, ker vsak dan začutim to dramo, kaj ni svoboda. Svoboda je res tak abstrakten pojem, zato, ker nisi tam. To je tako, kot da bi sedaj hotel razlagati o enem kraju, kjer nisem bil še nikoli. Slišiš nekaj, vidiš neki drobec in potem si predstavljaš neko sliko, ampak to je mogoče ena razglednica. Ti pa se moraš preko lastnih različnih izkušenj dokopati do svoje svobode, do svojega kraja svobode. Včasih pa nas izkušnje peljejo na negativno stran. No, mogoče ne bi rekel na negativno stran, ampak stran od svoje poti.

Ali v sebi vršiš notranji dialog?

Ja, notranji dvogovor je ta naša razcepljenost. To je razcepljenost med tem, kaj naj bi bil, in tem, kar si. Razcepljenost med tem, kar so ti dopovedovali, kar bi moral biti, in tistim, kar je v tebi. Ne poznam nikogar, ki ga ne bi imel.

O čem v tem notranjem dialogu največkrat razpravljaš?

Vsaka situacija ti da možnosti izbire. In že izbiranje je neki notranji dialog, in ti ne veš, kaj ti bo prinesla določena situacija. Na podlagi izkušenj, ki jih dobiš iz določene situacije, se potem ti premikaš, in to je neko premočrtno premikanje, ko prideš do enega križišča in se odločiš, aha, sedaj bom šel levo, na drugem križišču se odločiš, aha, sedaj bom šel sem, mogoče desno. Se mi zdi, da je naša pot tako sestavljena.

O čem največ premišljuješ v notranjem dialogu in kako ga dojemaš?

Teme v mojem notranjem dialogu so različne, od manjvrednosti do večvrednosti, znanje, neznanje, moč, nemoč. Ponavadi je notranji pogovor vedno tak, da nekdo govori, nekdo posluša, ampak je lahko več poslušalcev. In znotraj sebe to zglada res kot dialog, ampak, ker človek ne ve, koliko podosebnosti ima, pa se znotraj človeka lahko ta dialog dogaja med več različnimi podosebnostmi.

A se tvoj um upira, je zmeden?

Ja, mogoče je malo zmeden. Meni je bila vedno težka izbira, ker hočem oboje. Saj veš, ko ti dajo na razpolago, ali piškot ali sladoleđ, hočeš oboje. Recimo pri meni so bile v otroštvu vedno takšne situacije, da so mi rekli, ali hočeš iti z nami na letališče ali bi se šel s sosedovimi otroki raje sankat, in nikoli nisem imel te trdnosti v sebi, da bi se lahko odločil. Če sem šel v eno smer, sem se potem spraševal, zakaj pa nisem šel v drugo, zakaj se nisem odločil za drugo izbiro. Nisem bil prepričan, da v tisto smer, ko grem, da je to moja izbira, na neki način. Zato sem mogoče zmeraj zmeden, ko moram izbirati, in se težko odločim. Pri meni je vedno vprašanje izbire.

Torej v vsakdanjih situacijah se tvoj notranji dialog pojavi največkrat, ko imaš neko možnost izbire.

Ja, na primer v preteklosti včasih sploh nisem hotel sprejemati odgovornosti za izbiro, ki sem jo naredil. Sem nekaj izbral, pa mi ni bilo všeč, in potem sem se obsojal zaradi tega. Ni bilo tako, da bi se odločil in za tem stal. Ni bilo trdnosti v meni. Zato se včasih še sedaj zdi, da

nekaj izberem, pa ne vem, ali je to bilo dobro ali ne, ampak sedaj se ne obsojam več za svojo izbiro, včasih pa sem se zelo obsojal za nekaj, kar sem naredil ali pa ne naredil.

Ko je pred tabo neka možnost izbire, se ti vklopi notranji dialog. Ali ta dialog lahko spremljaš nevtravno, kot opazovalec, ali čutiš, da te potegne noter?

Odkvisno, v kakšnem stanju sem. Včasih jemljem situacijo preveč osebno in me potegne noter, včasih pa, ko sem zelo pri sebi, sem lahko nevtralen opazovalec svojega notranjega dialoga in lahko na situacijo tudi nevtravno reagiram.

Kaj pomeni zate »biti pri sebi«?

To je, da čutim, da me neki dogodek ne zamaje. Ne zamaje me moj, recimo sistem prepričanja.

Kako rešuješ in se soočaš s problemi, težkimi življenjskimi situacijami, izbirami, ki ti prihajajo na pot?

Na prvo žogo odlašam do konca (smeh). Ampak potem, ko mi zmanjkajo vse opcije, potem se pa zberem in naredim. Se dogaja, da čedalje bolj, ko delam na sebi, čedalje lažje lahko sprejemem odločitve in odgovornost v nekem trenutku. Včasih pa sem odlašal do konca, sicer v določenih stvareh še, ampak sem že dosti ozavestil tega, kje sem ga polomil in me je samo grizlo. Ravno letos, ko sem imel tehnični pregled za avto, sem šel en teden prej kot ponavadi. Včasih sem šel vedno zadnji dan. In sem si samo rekel, zaupam, da bo šlo čez, čeprav ni bilo vse sto procentno, sem zaupal do konca in je šlo čez. Včasih me je pa en teden prej stiskalo, ali bo šlo ali ne, in potem sem šel zadnji dan in potem se je zgodilo, da ponavadi nekaj ni bilo v redu, in sem se moral vračati in sem se še malo z neregistriranim avtom vozil, preden je bilo vse popravljeno. Tako nekako je to bilo videti (smeh).

Če je notranji dialog del uma ali ko se soočaš z nekimi situacijami, težavami, ali vklopiš tudi kakšen drugi del sebe, ki ga ne dojemaš kot um?

Ko se soočaš z določenimi trenutki, moraš oziroma greš nad neko situacijo, v nekem trenutku dvigneš zavest in ne da uporabljaš notranjo tišino, ampak preideš v stanje notranje tišine in takrat se ti odgovori polagajo in si tudi sprejemljiv za te odgovore.

Ali so to isti odgovori kot tisti, ki pridejo iz uma?

Včasih so, včasih niso, včasih dobiš samo potrditev za to. Ker v ozadju notranjega dvogovora je večinoma samo strah; strah pred izgubo, strah, da nisi dovolj dober, da boš spet nekaj zaj....

Notranji dialog poganja torej strah?

Poganja ga neka negotovost, in ko stopiš v neko novo smer, je zadaj vedno strah.

Kako spremljaš notranji dialog znotraj sebe? Se vanj vpletaš, se ga zavedaš, ga opazuješ? Se ti zdi, da je to del tebe?

Notranji dialog je na neki način del tebe. Ampak ti ne najdeš povezave med več opcijami, pač glede na pretekle izkušnje ali na notranji program imaš občutek, da te notranje trga, da obstaja notranji konflikt.

Ali se da to obvladati?

Za to, da to obvladaš, moraš dvigniti energijo. V končni fazi to pomeni, da moraš dvigniti vibracijo svojih teles. Zato so pa tukaj različne energijske tehnike, s katerimi razbiješ omejeno

stanje, z meditacijo pa se energija nekako učvrsti na nov položaj, se na novo formirajo nove povezave.

Kakšna je tvoja namera, ko zavestno izvajaš energijske tehnike in meditiraš?

Namera je prepoznavanje svojih omejitev, potem imamo vlaganje in dvig energije, s katero se potem te omejitve ozavestijo oziroma presežejo. To se pravi, naše omejitve so naši vzorci.

Lahko poveš kakšen primer, kakšna je tvoja namera, ko greš delat kakšno tehniko?

Recimo meni manjka veliko akcije in potem delam tehnike za moč, kot so kung fu, čigong, energijske tehnike za moč, neupogljivo namero, s katerimi te trde energije pasivnosti premagam in se lažje aktiviram.

A s tem ko delaš te tehnike, ozavestiš svojo nemoč?

Na neki način najdeš svojo moč, kar se pozna tudi na fizičnem telesu, kar je tudi pomembno, in potem imaš še več moči, da greš lažje delat premike, na katere včasih sploh pomislil ne bi.

Kaj je nezavedno?

Nezavedno področje je del tvojega popisa, s katerim deluješ v svetu. Ampak ti se sploh ne zavedaš, da deluješ tako, in pač deluješ, to deluje znotraj tebe kot nekakšen program. Prideš v neko situacijo in vedno ali pa v večini primerov odreagiraš na točno določen način. Recimo, prideš do neke ženske in te postane sram in si sploh ne boš upal pristopiti do nje – to je recimo tak primer. In sploh ne boš iskal rešitev, da bi lahko presegel svoj omejujoči vzorec.

Kaj vse je nezavedno in kako to potem postane zavestno?

Jaz mislim, da večina človeštva deluje izključno na nezavednem področju, da z zelo malim deležem zavesti posegajo v svoje življenje. In zato ne vem, katere stvari ne bi vključil v nezavedno, ker skoraj celo življenje poteka na ravni nezavednega. Celotne sanje, ki se jih da sicer s tehnikami narediti zavestne – ozavestiti, so nezavedne.

In ko začneš enkrat ozaveščati stvari, lahko tudi kaj spremeniš. Dokler pa deluješ na nezavednem področju, pa imaš občutek, da si samo vođen, in občutek, da ne moreš nič spremeniti.

Kaj pa je potem zavest, zavestno?

Če vzamem prejšnji primer z žensko, ko si je ne upaš ogovoriti ali kaj podobnega, sedaj pa izbiraš, ali jo ogovoriš ali ne ogovoriš, v bistvu ti je vseeno, nisi vezan na to, ali jo ogovoriš ali pa ne, zaradi tega nisi slabši. Veš, da imaš izbiro, karkoli narediš, in nisi vezan na rezultat, ne jemlješ osebno, ne počutiš se slabo, če nekoga ne ogovoriš, in ne počutiš se niti več, če nekoga ogovoriš. Ampak meni to dopovedati pred 20 leti, uhhh ni šans (smeh).

Zakaj pa sedaj to razumeš, pred 20 leti pa nisi?

Ker sem ozavestil ta del.

Kaj tebe žene, da po 14 letih še vedno delaš na sebi, da poskušaš živeti na zavesten način?

Prva stvar je, da je to proces, ki ga ne zaključiš, ker je cel svet spreminjajoča se oblika in na nekem nivoju bi rad vse vedel ...

Tudi drugi si želijo imeti veliko izkušenj, kaj pa tebe žene, da gledaš na življenje skozi druge oči? Zakaj ti ne odnehaš, medtem ko je večini človeštva vseeno za to?

Žene me svoboda. Ker vem, da ko nimaš svobode, ko nimaš možnosti izbire, si v bistvu suženj. In jaz ne želim biti več suženj. Nekdo ima neko izkušnjo in se naveže nanjo. In ko si

navezan na neko stvar, tudi če je to izkušnja, je nočeš spustiti. Zato mene žene neka želja, namera po preseganju vseh omejujočih vzorcev, ki me samo vlečejo na dno in me zaslužnjujejo. Gre za željo po stalni povezavi s svojim notranjim bitjem, s tem, kar ti res si.

Ali si takrat, ko si bil notri v tem nezavednem, ali kakorkoli že rečeš, vedel, da nisi svoboden? Takrat je bil občutek totalne nemoči, neobvladovanja svojega življenja, da deluješ samo zato, ker moraš, ker pač živiš, in živiš po nekem točno določenem načrtu. Ne izživiš pa svojega polnega potenciala. Tako fizično, umsko, čustveno, duhovno ... Ne živiš svojega potenciala.

Rekel si, da v stanju nezavednega živimo po nekem točno določenem načrtu. Od koda dobiš ta načrt oziroma kje se ga naučimo?

Najprej od staršev. Torej preko sistema, katerega del so tudi starši, potem spet preko njihovih vzorcev, ki so jih onih dobili od svojih staršev, in ti vzorci se dedujejo, prenašajo. Druga stvar pa je potem stvar izobraževanja in religije – to so glavni atributi sistema. Potem pa pride še ta državljanska vzgoja, potem ko enkrat odrasteš.

Torej zate je sistem kaj? Kaj naredi sistem otroku, ko pride na ta svet oziroma kaj mu da? Sistem te opremi z neko končnostjo, s točno določeno točko, ki jo moraš doseči. Včasih nekateri to hočejo, ampak jaz nisem bil med njimi (smeh). Zato sem se tudi v preteklosti zmeraj upiral in bil v konfliktu.

Imaš sebe za upornika proti sistemu?

Prej sem se upiral sistemu. Ampak sedaj se mi zdi, da je tudi sistem del popisa sveta, pač je tam, ampak sedaj se mi ni treba več upirati, ker imam možnost izbire. V smislu, da vzamem iz sistema to, kar potrebujem, in na nek način, ne da sem podrejen sistemu, sprejemem sistem kot to, kar je bil. Sistem nam je pokazal, to je pač njegova vloga, kletko omejitev, s katero nas drži ujete. Dokler živiš v čisti svobodi, ne veš, kaj je to omejitev, in tudi ne razumeš omejitve in je to del eksperimenta, če lahko tako rečem. Kletka ti jemlje moč, ti jemlje svobodo, da si lahko tisto, kar hočeš biti. Torej ni dovolj, da si upornik. Upornik je recimo najnižja stopnja, preko katere se ti odločaš, da boš zapustil kletko.

Naslednja stopnja je, da se dvigneš nad to kletko in sploh opaziš, da imaš možnost izhoda iz kletke. To je najbolj pomembna stvar, da se začneš zavedati, da veš, da zunaj kletke tudi obstaja nekaj, da ni ta kletka vse. Mislim, da ta stopnja zahteva od ljudi največ poguma; in to je tudi razlog, zakaj se ljudje ne odločajo za to, ker kletka ti da varnost. Ko pa veš, da zunaj kletke tudi nekaj obstaja, te postane strah. Ker kletka poskrbi zate, zunaj pa moraš zaupati v svoje sposobnosti. Moraš zaupati, da je znotraj tebe en del, ki se lahko osvobodi.

Rekel si, da vzameš iz sistema tisto, kar potrebuješ. Ali ni to samo pragmatizem?

Tudi kletka je samo del celote, in če hočeš videti celoto, bo tudi kletka na nekakšen način morala biti na tvojem popisu. Recimo, ti se odločiš, da boš imel izpit za avto, in moraš v sistem po izpit za avto ... Zakaj bi izločal kletko, če je tudi samo ona del celote ...? Nisem si še na jasnem s tem ... Če si sposoben videti celoto ali potem sploh še obstaja kletka?! Mislim, da mi danes ali pa letos še ne bo jasno, kako je s tem ... Bo treba počakati na kako novo leto, da se bo zablistalo ... (smeh).

Kaj je zate notranja tišina?

To je točka, kjer um utihne in je v bistvu sama prisotnost tistega, kar zares si.

Torej, če deluješ iz notranje tišine, nate ne vplivajo pričakovanja drugih, okoliščine, ki obstajajo v svetu, družbene omejitve ...

Zaznavaš zunanji svet in si del tega, ampak ti si ti. Ti si stoddstotno prisoten in te ne zamaje ta zunanji svet. Svet se spreminja, in ko pride neka nova informacija, imaš spet možnost, da se odločiš, ampak odločiš se v miru in ne v nekem strahu: joj, a bo, ali bo ono, ali tisto ... Če delujem iz notranje tišine, ta izbira, odločitev pride iz miru v meni in nisem pod pritiskom zunanjega sveta. To pa ne pomeni, da je to stanje ali rezultat nekaj dokončnega, tudi svetloba se spreminja ... Če ne bi bilo nenehnih sprememb, bi bile generacije pred nami na isti ravni, kot smo mi sedaj.

Ali v svojem vsakodnevnem življenju deluješ iz notranje tišine?

I wish (smeh). Še vedno so znotraj mene strahovi in dvomi, ne morem jih zanikati, ker jih čutim.

Ali potem upoštevaš odločitve, navodila, ki si jih prejel iz tega miru v sebi?

Čedalje bolj lahko sprejemem in potem tudi izpeljem te odločitve in navodila. Ker to je kot nekakšen vrtinec, ko nekaj sprejmeš, osvobodiš en del pretekle energije in imaš več energije, da še kaj novega sprejmeš in osvobodiš. Pademo vsak dan, ampak zavedaš se, da boš pa enkrat zbral moč in sam sebi rekel: »Jebi se, zdaj pa ne bom več tako naredil« (smeh).

Kaj te žene?

Žena me žene (smeh).

Žene me želja oziroma namera, da se bodo te drame v mojem življenju končno končale, ker se mi zdi, da mi te drame toliko energije popijejo ...

Kaj je zate drama?

Drama je v bistvu vsak dogodek, v katerem deluješ v nasprotju s svojim bitjem, ko deluješ tako, kot si bil naučen, da vidiš, da deluješ tako, kot so delovali tvoji starši, ker so ti tako rekli, te tako naučili ali rekli: »Tako piše v Svetem pismu.«

Si bil vzgojen v katoliškem duhu?

Ja, kar dosti, sicer nismo recimo molili pri kosilu, ampak metode, ki sem jih bil deležen v otroštvu, so bile pa katoliške: na primer klečanje, pa da so mi grozil, da se mi bo roka posušila, če bom očeta ali mamo udaril. Tako floskularno so me vzgajali ..., še sedaj se naježim ...

Kako pa sedaj vidiš cerkev in religijo ..., kakšno mesto imajo sedaj v tvojem življenju, ko si ozavestil ta vidik sistema?

Vidim, da so v tem, kar učijo, v bistvu neke resnice, ampak da jih podajajo iz napačnega vzgiba. Iz vzgiba nadvlade, obvladovanja ljudi; samo en primer, recimo: govorijo o 10 zapovedi; v osnovi so to že prave stvari, ampak religija iz tega naredi umski koncept, kaj smeš, česa ne smeš ... Ampak način, po katerem to delajo, je pa napačen ... Boš kaznovan, če boš to pa to naredil, ampak to je umski koncept strahu. Ampak to so zakoni, po katerih deluje naše vesolje in preko katerih deluje naša energija. Če ti nekoga ubiješ, bo en del tvoje energije ostal zaklenjen tam v tem dejanju in jo boš težko sprostil, osvobodil. Isto velja za vse zapovedi, vzel sem samo ta primer, ki je tak najmočnejši. Ko narediš tako dejanje, zapustiš en del svoje energije in s tem deluješ proti sebi. Ne gre samo za to, da nekaj ne narediš zato, ker ne smeš, ker je tako zapovedano. Isto so naredili s celibatom, nekje je bilo omenjeno, da človek lažje deluje, ko ni navezan na drugega človeka, in potem so to obrnili in rekli: Človek je bližje bogu samo, če je v celibatu. To so samo umski koncepti, s katerimi nas religija drži v kletki.

Si tudi v partnerstvu, bi lahko rekel, da je zavestno?

Recimo, da je zavestno partnerstvo, čeprav niso ozaveščene še vse stvari, je pa namera taka, da se določene stvari ozavestijo.

Ali zavestno partnerstvo zahteva veliko truda in moči, da se presežejo vzorci in nezavedno delovanje?

Vsak izbere svojo pot, in če je zavestna, vedno zahteva veliko truda. Nekdo mora pa veliko delati na primer v samskem odnosu. Ko sem bil jaz sam, sem moral veliko energije vlagati v to, da sem sploh razumel, kaj pomeni biti sam. Ne morem reči, da sedaj več energije vlagam v partnerski odnos kot pa prej, ko sem bil sam, je pa drugače. V partnerstvu gre za to, da ti nekdo konstantno kaže ogledalo, kar je včasih zelo težko, ker vsakdo pride s svojimi vzorci in skupaj trčita dva svetova. In ozavestiti dva svetova, uuuhhh. Ko si sam, pač z drugačnimi metodami ozaveščaš, v partnerstvu je zelo direktno ozaveščanje.

Kako se soočaš s čustvenimi bolečinami, travmami iz otroštva, navezavami na pričakovanja staršev?

Od mojega otroštva je preteklo že več kot trideset let, tako da spomini niso več sveži, eni so zelo zbledeli, ker je pač preteklo toliko časa. Zadnjič sem našel dobro zgodbico. »Budistični učitelj gleda učenca, ki pere perilo. Učitelj vidi madež na perilu in reče: Naše bolečine so kot madeži; bolj ko ga pereš, prej ga boš lahko odstranil.« Na nek način ni dovolj samo, da čas preteče, slej ko prej se je treba soočiti s tem. Lahko čisto nezavedno v življenju prideš v situacijo, ko vidiš, da je zelo podobna situaciji, kot je bila neka tvoja travma v otroštvu. Takrat lahko to ozavestiš, ozavestiš ozadje dogajanja, da lahko v končni fazi vidiš to travmo neosebno, kot neko kontrolirano pomoč, s katero so ti pač starši poskušali "pomagat", da nekaj razumeš, ozavestiš.

Kako pa se soočaš z bolečinami in travmami?

Dejstvo je, da vse bolečine težko ozavestiš. Do drugega leta človeško življenje poteka na zelo nezavednem področju, zavedaš se okolice, ampak večina gre pa v pozabo, ostane nezavedno. Ampak se pa vtisne v tvojo podzavest, v energijsko telo, in ti včasih deluješ in sploh ne veš, zakaj tako deluješ. Včasih te situacije v sedanosti odprejo nekaj, kar lahko potem ozavestiš, potegneš iz nezavednega v zavest.

Rekapitulacija je tehnika, s katero lahko podoživiš bolečino, ampak s tem, da odmakneš pogled in vidiš celoto, ne vidiš samo sebe v tej bolečini, ampak vidiš celoto. Na svojo bolečino ne gledaš več osebno, je del na tvojem popisu, ampak te ne boli več.

Kaj ti predstavlja sistem, družba, v kateri živiš, pravila, normalno obnašanje ... kako to doživljaš? Kako se osvoboditi vpliva ponotranjenih družbenih norm?

Najraje bi rekel, da zavestno igraš vlogo – to bi bilo najbolj idealno. Da rečeš, sedaj bom pa igral nekoga, ki je prijazen in se sprehaja po ulici, ali kaj podobnega. To pomeni, da ti je vseeno oziroma da izbereš način svojega reagiranja, obnašanja. Naša pogojenost je zelo močna, ker sistem deluje tako na nezavedni ravni, da nam ni nič jasno. Recimo v situaciji te nekdo nekaj vpraša in ti odgovoriš, potem čez tri ure se pa zaveš: »Pa ne že spet, da sem spet padel na iste limanice, pa kdaj se bom tega rešil?« Ker te nekdo tako preseneti, da ti povsem nezavedno reagiraš, ker nimaš časa se pripraviti. Mi bi naj bi bili ves čas pripravljeni – zavestni – za vsako situacijo v življenju, ampak so tako globoko v nas zasidrane te omejitve, refleksi, programi, da res rabimo leta treninga, da lahko zavestno igraš igro življenja (smeh). Da to lahko naredimo, da zavestno igramo igro življenja, ni dovolj, da samo veš, ampak potrebujemo leta treninga ozaveščanja in zbiranja moči. Obenem moraš tudi trenirati svojo

notranjo moč, da lahko rečeš: »Zdaj je pa dosti tega!« in da to rečeš samemu sebi, ne pa nekemu drugemu, ker on ti je bil samo na pot poslan, dokler ti ne boš ozavestil tega.

Ali je osnovna družbena ureditev potrebna, da človek preživi?

Po moje mora biti. Ampak ljudje smo tako kot vse druge stvari tudi tukaj začeli izrabljati zaupanje in potem gre samo še v izgubljanje energije. Sistem pač mora biti na začetku, samo je vprašanje, kakšen sistem to je. Pač pri nas je sistem, kjer otrok recimo na 17 *ne*-jev sliši en *ja*. In za vsak *ne* omeji, skrči svoje energijsko telo. In tako počasi gradi to kletko okoli sebe. To so predvsem prepovedi: ne smeš tega, ne smeš tistega. Starši včasih v želji po zaščiti ovirajo razvoj otroka ravno s temi omejitvami. Človek pa raste ravno z izkušnjami in ne z omejitvami.

Ali je tisto, kar starši predajo otroku, samo začetek načina, po katerem potem človek funkcionira naprej v družbenem sistemu?

Jaz mislim, da ja. Tudi glede vzorcev gledano, straši predstavljajo od 40 do 60 odstotkov tvojih vezi. Je pa vse del sistema: starši, šola, služba, religija, država, in je vse močno prepleteno. Zame so starši del sistema in predstavljajo tvojo vstopno točko v sistem, predstavljajo vstopno točko izkušnje.

Če se želiš osvoboditi družbenih omejitev, kje je treba začeti?

Najlažje bi bilo, če bi imeli vse po predalčkih, v smislu, ta vzorec imam od staršev, tega imam iz šole, tega iz religije, ampak tudi starši so vse to skupaj potegnili iz sistema. To je povezava vseh delov sistema, več različnih niti, ki so že v starših in so zelo prepletene. Bi pač rekel, da ko prideš na svet, je tvoj prvi stik s starši, no, mogoče še z raznimi zdravstvenimi institucijami, kjer se rodiš v neki sterilni porodnišnici, ne pa v nekem ljubečem okolju. Že to je en del sistema, da je že sam porod neka sterilna izkušnja. Tako kot naj bi bilo spočetje ljubeče, bi moral biti tudi porod ljubeč, tukaj je pa skoraj vseeno, ali ti ven vzamejo slepič ali pa otroka. Vse je tehnično ...

Ko si začel z ozaveščanjem vzorcev, si najprej začel pri svojem odnosu s starši?

Itak, najprej narediš popis vsega, kjer v vsakem primeru začneš s starši, saj začneš z rojstvom. V ta popis, seznam vključiš vse ljudi, s katerimi si prišel v stik oziroma z njihovimi različnimi energijami. Izdelava tega popisa je ena od tehnik ozaveščanja. Ta popis si lahko napišeš ali pa ga imaš v glavi, pomaga pa pri tem, da imaš nekakšen sistem (smeh), po katerem boš ozaveščal svoje življenje. In tako nastane popis tvojega sveta, ki si ga pridobil, ko si bil v stiku z vsemi temi ljudmi.

Ali se je z nezavednim lahko soočati?

V bistvu ne. Človek v današnjem času ima zelo malo energije na razpolago in je tako močno ukalupljen v svoj sistem prepričanj, verovanj, da nima nič viška energije, ki bi jo lahko vlagal v raziskovanje česa drugega. Recimo, da izhajamo iz svoje celote, zame je pomembno, da spoznam celoto, to pa pomeni, da moram spoznati vsak delček te celote. Sploh ne vem, zakaj ljudje tako težimo k coni udobja, mislim, da je cona udobja to, da nekaj vzamemo, kot da je "zdravo za gotovo", samoumevno. Cona udobja je ena sila, ki nas nekako sili k temu, da smo statični. Druga sila pa je dinamična, ki nas žene k aktivaciji, rasti.

Ali obstajajo kakšni mehanizmi, ki preprečujejo soočanje z nezavednim?

Slej ko prej pride vsakdo do neke ovire, s katero se mu je težko ali nemogoče soočati. Določene vzorce lahko razbijaš in premaguješ 10, 20, 30 let, lahko tudi par življenj. In da sam sebi 30 let govoriš, ne morem čez, ne morem čez, je na neki način kar naporno. Ampak je zelo

težko iti čez takšne močne vzorce. Tudi zaradi tega, ker to ni samo ena energija, ampak jih je več hkrati, v bistvu je to vozec energije, ki nas drži v nekem stanju. Mi smo prepredeni s tisoč različnimi nitmi, ki so zavozlane med seboj: en partner, drug partner, tretji ..., starši, bratje sestre, učitelji ... En vzorec ni samo podedovan oziroma pridobljen samo od enega, ampak je veliko plasti na enem vzorcu. In to je treba lupiti in lupiti, vsako plast posebej.

Ali se ti zdi, da je vseeno, kako živimo, kako se obnašamo, delujemo, da si lahko vse privoščimo v življenju?

V našem univerzumu je zakon svobodne volje, ki nam daje, da lahko počnemo, kar želimo. Ampak, da lahko ozaveščamo dejanja te svobodne volje, je pa tukaj drug zakon – zakon akcije in reakcije, kjer vsak vzrok nosi neko posledico. In ljudje smo to vzeli kot princip korenčka in palice. Razlika je v tem, da posledica ni kazen za vzrok, ampak nam na nekakšen način daje možnost vpogleda, je učenje. Na 3. dimenziji tukaj na Zemlji mogoče je res videti, kot da smo kaznovani, da vsaki napačni akciji sledi kazen, ampak to je stvar zlorabe sistema. Tako kot je bil prej primer religije, ko smo samo iz umskega nivoja razumeli 10 zapovedi. Ne pa iz energijskega nivoja, kjer reakcija ni kazen, ampak je tukaj zato, da pogledamo, kaj se zgodi, če naredimo določeno dejanje. To pomaga pri ozaveščanju in razumevanju.

Ko nekaj razrešiš, kako veš, da si premagal neki vzorec?

Sprosti se energija, ki je bila ujeta v določenem vzorcu. Pri tem razum sledi zavesti, in ko nekaj ozavešiš, se porodi neko novo zavedanje (znanje).

Ali ko premagaš določen vzorec, nadaljuješ naprej z ozaveščanjem in preseganjem omejitev? Na začetku se ti že zdi fajn, da nekaj narediš, ampak potem pa spet prideš do določene situacije, kjer vidiš, da si spet padel, tokrat pa na drugem področju. Lahko se veseliš in praznuješ, samo ne predolgo (smeh), ker slej ko prej naletiš na del življenja, kjer vidiš, da še nimaš razrešeno. Je pa pomembno, da se znaš veseliti tistega dogodka, takrat ko je, ker praznovanje je ravno tako del poti.

Torej je življenje samo proces?

Ne bi ga opisal samo kot proces. Življenje je tako širok pojem, da ga nočem stlačiti v eno besedo ali en stavek. Včasih ti je mučno živeti; lahko prideš do situacije, kjer sovražiš svoje življenje v dno svojega bitja, ampak to je samo del popisa življenja, v drugem trenutku pa vidiš vso veličino svojega življenja; ampak tudi tukaj se človek ne sme obesiti na nič, navezati na nič. Človek mora samo spoznavati, širiti svoje znanje, premikati mejo med zavednim in nezavednim v korist zavednega.

Kaj je ego (samopomembnost, ubogi jaz, požrtvovalnost, skopuštvu, ugajanje drugim, pohlep, lenoba, iskanje potrditve od drugih ...)? Opiši ga.

Ego je kot skupek nekkih prepričanj, s katerimi varuješ svoje notranje jedro, ki se ti zdi krhko, ranljivo in mehko. To so v bistvu naši obrambni mehanizmi, s katerimi smo se morali zavarovati pred sistemom, preko ega pa tudi vzdržujemo sistem. Vsi, ki živimo v tem svetu, ne delujemo iz svojega najčistejšega dela, ampak smo si zgradili nekakšen oklep in ga predajali naprej svojim otrokom.

Kako bi torej opredelil svoj odnos do življenja in smisel življenja?

Živeti življenje v današnjem svetu, kjer se dogaja polno sprememb, ni lahko. Soočeni smo z velikimi družbenimi spremembami, veliko stvari pritiska na nas, od preživetja v vsakdanjem življenju do gospodarske in ekološke krize, ki se dogajajo po svetu, ki nam govorijo, da človeštvo drvi v nekakšen prepad in je zato potrebno, da se dvignemo, da začnemo ozaveščati,

zakaj smo sploh tukaj. Pa da ne jemljemo stvari kot samoumevne. Včasih jemljemo življenje kot samoumevno, ampak je na neki način naše darilo. Da planeta Zemlje ne jemlješ samoumevno in koristiš njene vire ne glede na posledice. Da ne jemlješ soljudi kot samoumevne. In ravno te izkušnje, ki jih doživljamo, nam pomagajo ozaveščati, kaj si v bistvu želimo, kakšno življenje si res želimo živeti. Ko ti ni vseeno za Zemljo, ko ti ni vseeno za človeka, potem veš, da ti ne sme biti vseeno niti za samega sebe.

Kako vidiš svojo pot življenja naprej glede na vse povedano? Kaj je tvoj cilj?

Jaz mislim, da se moja pot naprej ne bo veliko razlikovala od te, ki jo živim že zadnjih 10 let, samo stvari se bodo dogajale z večjo intenziteto, čas akcij in reakcij bo čedalje hitrejši.

Moj cilj je ozavestiti vse vzorce, ki me omejujejo, in pomagati tudi drugim, tistim, ki želijo aktivirati del sebe. Ampak najprej je to treba z lastnim zgledom. Celotno življenje na Zemlji je v neki tranziciji in je treba najti v tem tudi pozitivno stvar, da ne vidiš samo tistih najbolj črnogledih scenarijev, da najdeš v življenju tudi lepe stvari.

Priloga Č: Intervju Mia

Intervju je potekal v Krškem, 25. marca 2016.

Spol:
Ženska.

Starost:
38 let.

Status (samski, v partnerstvu, otroci):
V partnerstvu, brez otrok.

Zaključena izobrazba:
Višja šola Brežice (ekonomist).

Koliko let se že ukvarjaš s preseganjem družbenih in lastnih notranjih omejitev oziroma "delaš na sebi"?

Vse skupaj že 13 let. Od 18. do 23. leta sem bila v Hare Krišni, od 29. leta pa hodim na skupino k Bonu in Rini Baršek.

Koliko časa v povprečju na dan "delaš na sebi" (ozaveščanje, izvajanje različnih dihalnih tehnik, meditacije, vizualizacije ...)?

V povprečju delam tehnike več kot uro na dan, potem pa čez dan delam veliko stvari z namero, kot na primer grem hodit ali delam na vrtu. Dva do trikrat tedensko grem tudi na skupne delavnice. To, da delam stvari z namero, pomeni, da se odločim, kaj hočem v tistem trenutku razbiti, predelati, premleti, spustiti. Včasih, če hočem kaj spustiti, naredim tudi kakšno družbeno angažirano dejanje, na primer, da grem kam na obisk, da se igram z nečakinjo ali pa včasih, da grem na obisk k partnerjevimi staršem, sploh, kadar mi je težko iti. To je bolj v smislu, da si rečem, da bom poskušala dati najboljše od sebe, recimo, ko so kakšni prazniki, da grem domov, da nisem sebična in s tem spustim tudi en del svoje trdote, ker obiskov ne maram preveč, nekateri člani družine pa. Čutim tudi, da je stike z družino do določene mere pomembno vzdrževati, ker ti pomagajo dobiti vpogled v vzorce, ki se prenašajo po liniji družine. Kadar grem na obisk s to namero, poskušam ob tem nekaj dati in da pomagam s tem razbiti ustaljene navade in svoj in njihov način življenja. Takrat vzamem s sabo kitaro in kaj zaigram, zapojemo, ali pa se igram z nečakinjo, nekaj, da je drugače kot obiski ponavadi, ko se samo pogovarja. Pomembno mi je, da se razbije rutina in izkoristi čas za kaj ustvarjalnega.

Kaj je zate ultimativna prioriteta? V smislu kaj je zate v življenju najbolj pomembno? Kateri del življenja ti največ pomeni?

Trenutno sem prisiljena veliko vlagati v delovanje, v razvijanje lastnih idej in udejanjanje svoje ustvarjalnosti (skupaj s partnerjem vodiva nevladno organizacijo, v okviru katere sva si zastavila določeno vizijo). Čutim tudi pritisk v to smer, da se sama organiziram, da se sama odločim; je pri tem pomemben tudi ekonomski vidik, ki je ves čas v ozadju, ampak ni to prioriteta. Bolj gre za to, da nekaj razvijam, kot ustvarjalnost, nekaj svojega; je pa v bistvu kombinacija zunanjega pritiska in istočasno me nekaj od znotraj sili, da to počnem, ni pa to vedno občutiti kot čisto srcé. Pomembno mi je tudi, da imam prost čas zase, da lahko počnem to, kar hočem, in si lahko vzamem čas, da če želim brati, berem, če hočem delati na računalniku, delam to, grem v naravo, meditiram, da čas namenim tistemu, kar si želim in se mi zdi v tistem trenutku potrebno.

Kako to misliš, da te nekaj sili od znotraj in kaj je zate »čisto srcé«?

Tako kot te včasih nekaj sili, recimo, da moraš iti nekaj fizično delat, teč, se premikat ... Nekaj te od znotraj sili, da to narediš, te sili k premikanju, čeprav mogoče v tistem momentu nisi najbolj za ... Recimo, nisi se zjutraj vstal in si rekel, ooo, jaz si pa danes želim iti teč, ampak te nekaj od znotraj prisili, da greš. Ta vzgib prihaja iz bolj pametnega dela mene, iz tistega, ki se hoče izraziti in ima neki smisel, da ne gre življenje v nič. Da svoja semena, ki jih imaš v sebi, da jih razviješ.

Ali o tem samo razmišljaš, se to dogaja v glavi ali še kako drugače to čutiš?

Dostikrat je tako, da mogoče ne vem, ne načrtujem z umom, da bom tisto naredila, ampak me v določenem trenutku nekaj kar potegne, kar je sicer v kontekstu tistega, kar počnem, je v kontekstu širše slike, ampak ni pa nekaj, kar sem prejšnji večer načrtovala. Se zgodi kar nepričakovano, hej, naredi to pa to, pa sploh nisem imela tega v planu. Je bolj kot neki impulz, ampak zdrav impulz, ampak ne tak, ki bi ga um ustvaril. Včasih je tudi umski, včasih izhaja iz kakšnega strahu, npr. pred propadom, ampak ne vedno.

Kako rešuješ oziroma se soočaš s problemi, težkimi življenjskimi situacijami ali s temi impulzi, ki pridejo?

Te situacije ponavadi niso težke, te "dobre" situacije so ponavadi rezultat neke aktivnosti prej, ko grem na delavnico in si dam namero, da se neka stvar razčisti ali pa nekaj razreši, spremeni, in potem v zvezi s tem nič ne načrtujem, ali umsko naredim, ampak potem čez teden v enem dnevu pride ta impulz in se vse uredi, se premakne: nekdo pokliče ali pa se kaj dogovorim ...

Ali se to dogaja na nezavedni ravni?

To prihaja iz tistega pametnejšega dela in ja, pride iz nezavednega dela.

Na kakšen način ozaveščaš okoliščine, svoje reakcije, dejanja, čustva, situacije?

Lahko načrtno, v smislu meditacije, da si vzamem čas, dostikrat pa pride razlaga kasneje, podobno kot s tem impulzi ..., ko si nekaj prej z namero delal, pa se potem zloži skupaj v nekem trenutku kasneje.

Ali vršiš znotraj sebe notranji dialog, v umu, in kaj to tebi predstavlja?

Ja, velikokrat. Dostikrat je notranji dialog mučiteljski. Recimo, nekaj se ti ponavlja, v smislu: joj, saj mi ne bo uspelo, saj se ne bo realiziralo, joj, vedno bo isto, nikoli ne bom razrešil določene situacije. Je pa tudi kontra, v smislu, kako sem jaz dober, nekaj mi je dobro uspelo. Dostikrat zgrabim neki film in ga vrtim v umu, pa to ne prihaja iz mene. Recimo, včasih tudi z Matejem – (osebnim in poslovnim partnerjem), na primer, ko nama finančno dobro gre, potem lahko padem v takšno stanje, da si ponavljam, kako sem jaz dobra, kako je vse kul, kako napredujem, kako uravnovešeno živiva ...

Ali se ti zdi, da to, kar se v umu dogaja, ni resnično?

V globini ni čisto res. Je pa ni. Recimo, če bi šla v takšnem primeru res delat tehnike z namero, da razbijem ta urok uma ..., potem vidiš, da to ni res, ker se lahko umiriš in si bolj pri sebi in v trenutku, se ne vrtiš v mislih. Je pa res, da dokler te razne misli obvladujejo, se ti zdi zelo resnično.

Ali je ta um oziroma »urok uma«, kot si poimenovala, del tebe ali ni?

Ta um je v meni kot nekakšen parazit, ki ga pa ne znam še čisto spustiti ..., oklepam se ga ..., preveč mi je domač, od vedno tukaj.

Ali lahko zavestno spremljaš notranji dialog, kot opazovalec?

Delno lahko, včasih pa me tudi čisto potegne vase. In včasih mine sam od sebe, kadar se dosti dolgo vrti, včasih pa ga zmorem zavestno ustaviti. Ustavim ga na primer tako, da grem delat kakšno tehniko, recimo za dvom mi pomaga kung fu. Če pa so stvari vezene na tisto, kar čutim, da je na spolni čakri, kot na primer, da se ne morem otresti kakšne misli na kakšno osebo ali pa nekih filmov vezanih na žensko-moške odnose, takrat delam določene tehnike, s katerimi razbijaš energijo, ki se nahaja na predelu spolne čakre ... Dostikrat tudi fizično čutim maternico v takšnem primeru. Pri tem delno deluje namera, ker sem se odločila, da se to prebije, delno pa se res na energijskem telesu nekaj premakne, in to čutiš, in potem se nekaj tudi v dejanskem odnosu sprosti, spremeni. Misli se umirijo ali določene misli izginejo.

Kako dojemaš ta umski notranji dialog, je to dobro zate, ni dobro zate ...?

Jaz bi rekla, da notranji dialog temelji na nekih izkušnjah, ki si jih imel, in se je takrat ustvaril. Recimo, da te je nekdo razočaral, ali da ti nekaj ful dolgo ni šlo, ali je bila kakšna slaba izkušnja ... In potem se je takrat ustvarilo in se takrat, kadar prideš do podobnih situacij, spet to vrti.

Ali hitro dojameš, na primer, da si spet v podobni situaciji?

Mislím, da večinoma še kar hitro, lahko pa da so kakšne stvari, ki jih pa sploh ne vidim. Za tiste, kjer pa imam uvid, jih pa kar hitro vidim, je pa odvisno od situacije. Vendar s tem, da to opazim, ni nujno, da zmorem tudi prekiniti. Prekine se lahko s tehniko ali pa tudi dolgoročnim ozaveščanjem, delanjem na določenih stvareh.

Ali skozi notranji dialog presprašuješ še kakšne druge teme?

Predvsem finance, odnose in smisel določenih stvari.

Ali za ta način prespraševanja uporabljaš kakšen drug izraz?

Dostikrat je notranji mučitelj. Glede na to, da živim in delam z osebo, ki tudi dela na sebi, si dovolim, da ta notranji dialog dostikrat spremenim v zunanjšega in ga potem z njim peljem. In sem ugotovila, da velikokrat pa to mogoče ni tako slabo ..., ker sem ta notranji dialog hotela včasih na silo utišati, včasih je pa dobro, da ga pregovorim, preblebetam. To včasih vzame tudi par ur, ampak se potem stvari postavijo na svoje mesto. Ampak to ne velja za vse situacije.

Ali iz notranjega dialoga črpaš pravilne odgovore, ki ti lahko pomagajo pri tvojih dejanjih, odzivih ...?

Včasih je. Zato, ker mogoče se odločaš na podlagi izkušenj – to velja predvsem tam, kjer si imel dobre izkušnje. Včasih pa ni, sploh na področjih, kjer si imel pa slabe izkušnje.

Kaj je nasprotje notranjega dialoga oziroma ali obstaja kakšen del tebe, iz katerega pa dobivaš odgovore, navodila, ki so izven tega »mučiteljskega uma«?

Obstaja kot neki nadjaz – kot višji jaz – neko notranje bitje, ki ima samozaupanje, to je ta pametni del mene, in um definitivno ne seže v ta del, ne seže s svojim posredovanjem. Ti pa še vedno to znanje, odgovore, ki pridejo iz ta pametnega dela, oblikuješ skozi um ven.

Ali je to tudi kot en del pogovora z nadjazom ali samo dobivaš odgovore ali je kot neki impulz?

To ni dvogovor, dostikrat se začne tako, da jaz izrazim željo ali namero, ampak ne pride odgovor v besedah, ampak v spoznanju.

Ali v svojem vsakodnevnem življenju deluješ iz »ta pametnega dela«?

(smeh) Lahko bi mnogo več. Glej, tako bom rekla ... Mogoče se neki nastavki in usmeritve določijo iz tega ta pametnega dela, ki dajejo bazo za delovanje, ampak da pa resnično vsakič iz tega delujem, to pa ne, se pa poskušam držati smeri, ki jo dobim iz ta pametnega dela. Pa tudi kadar jaz vodim delavnico oziroma, ko gre za energijsko delo z drugim, lahko večkrat vodim in govorim iz tega dela sebe. Pri energijskem delu z drugimi ne gre za prenašanje umskega znanja, ampak se vzpostavi drugačna, globlja povezava. Gre za prenašanje tistega, kar si ti ozavestil in razumel v sebi, pa pri tem niti ne gre za prenos, ampak samo omogočiš, da druga oseba v tistem trenutku to začuti. Gre za to, da daš sebe na razpolago, na neki način. Pa v kriznih primerih ta pametni del vedno funkcionira, ampak moraš biti res fajn v krizi, ne samo v tisti krizi, ko si misliš: uuhhh, kako mi je hudo, ampak tisto, ko ti gre res na žive in mrtve, ko si na neki svoji meji. En primer, ko sem imela težave z želodcem, sem padla v take strahove, da sem mislila, da me bo res požrlo na znotraj. Dvakrat sem pristala v bolnišnici s transfuzijo in sem mislila, da tega ne bom nikoli obvladala, da bom vedno v paniki tekla k zdravniku, ko me bo začel boleti želodec. Prišla sem na zelo mejno točko – to je bil zame prvi takšen preobrat, ki je bil precej močan. Takrat sem naletela na knjigo od Louise Hay in se povezala s tem mojim ta pametnim delom in sem se čez noč pozdravila. Potem sem še imela manjše težave z želodcem, ampak s tem dejanjem se je spremenil tok usode. To je bil zame totalni preobrat, ko sem se začela zavedati, da me ta bolečina ne more uničiti. Ampak takrat je bilo stanje na žive in mrtve.

Torej, če deluješ iz »ta pametnega dela«, nate ne vplivajo pričakovanja drugih, kako bi morala delovati, se obnašati ali okoliščine, ki obstajajo v svetu, družbene omejitve ...

Lahko te mogoče malo stestirajo, zamajejo, mogoče celo pomagajo v tistem trenutku, da še bolj začutiš, kaj je res. Ne vplivajo pa v smislu, da na podlagi teh zunanjih okoliščin sprejmeš odločitve.

Kakšen je rezultat v tvojem življenju, če deluješ iz »ta pametnega dela« ali iz »umskega mučenja«?

Če delujem iz ta pametnega dela, je rezultat pogosto drugačen, kot ga načrtujem ali kot mislim, da bi moral biti. Kadar je iz uma ..., ni nujno, da je slab, ampak bolj je stresen, v smislu, da ne pomiri globinsko; tak rezultat te potegne naprej v nov umski krog, včasih je tako, kot da bi prilil na ogenj, še bolj te potegne noter v vrtinec, in lahko se skuriš, ker je preveč idej, preveč stvari, preveč možnosti se kar naenkrat pojavi, in ti si potem notri in samo greš, greš, greš in te potem v enem momentu samo sesuje, ker ne zmoreš. Tak rezultat te izčrpa ali pa ne prinese tistega, kar si načrtoval, samo veliko energije ti pobere.

Kaj je s tvojimi čustvenimi bolečinami, travmami iz otroštva, navezavami na pričakovanja staršev ...?

Jaz bi rekla, da je tega pri meni zelo veliko, ker izhajam iz družine, ki je bila zelo klanovska, veliko stvari se je odvijalo znotraj družine in je zelo močna navezava. Družina je ustvarjala močno polje konceptov in pričakovanj in kako delujejo stvari in kako bi moralo biti.

Je bila tvoja priključitev Hare Krišni takrat upor proti temu?

Takrat ga nisem videla kot del upora, je pa definitivno bil namenjen temu, da sem pretrgala veliko vezi s sorodniki, pa ne samo ko sem šla k Hare Krišni, Hare Krišna je bil bolj zaključek tega procesa, pred tem je bilo pa žuranje in uporništvu. Veliko navad sem takrat opustila, na

primer tradicionalne slovenske hrane praktično sploh nisem jedla, nisem hodila na zabave v gostilne, ki so se jih udeleževali starši. Ali pa da bi imela te kakšne tedenske družinske rutine, kot je nedeljsko kosilo z družino. Delno je bilo to moje uporništvu, Hare Krišna pa je potem prišla kot možnost, da se čisto potegnem iz vsega tega ven, in iz uporništvu in familije in iz otroštva.

Sedaj, ko pogledaš nazaj, kako vidiš ta uporniški in Hare Krišna del?

Lej, zame je bil pomemben. Ker če ne bi imela te jeze v sebi v času uporništvu, ne vem, kaj bi bilo z mano ... Mislim, da bi umrla od ubogega jaza in ženskih boleznih, v smislu depresije, trpljenja: joj, kako sem jaz boga; in da moraš samo skrbeti za otroke in družino, da je veliko dela na tebi. To je bilo uporništvu, ker sem šla zelo v skrajnost, celo v zaničevanje in vzvišenost, recimo: jaz ne bom nikoli tako kot vi, jaz že ne bom tukaj na vasi živele, to, kar vi delate, je brez zveze, vi ste kmetje ...

Kaj ti predstavlja sistem, družba, v kateri živiš, pravila ...? Kako to doživljaš?

Lej, po eni strani je to nekakšen okvir, v katerem deluješ. Je tako kot telo, ti si šel v telo in deluje na določen način in ima določene funkcije, ki se jih moraš naučiti: govoriti, da se izобразиš, naučiš se pisati, naučiš se uporabljati um, telo, um. Po drugi strani ga pa dojemam kot nekaj, kar gre pa tako v skrajnost, da te hoče pa čisto zaslužniti, če pač ostajaš v njem.

Kaj je zate sistem, družba in pravila, po katerih živimo?

Zame je to cel koncept, kako naj bi izgledalo življenje – kako naj bi izgledala družina, pa že to, da je družina, kaj je ženska vloga v družini, kaj je moška vloga v družini, kako naj bi izgledal dan človeka, kako naj bi izgledalo življenje človeka. Da imaš šolo, da moraš potem za 8 ur v službo, potem da greš vsako poletje na počitnice, na morje, da potem pride penzija, da si potem star, da potem nič ne moreš, oslabiš, da greš potem v dom za ostarele.

Ali to doživljaš kot nekaj, kar te omejuje?

Vidim, da imam v zvezi s tem povezanih dosti strahov, da mi ne bo uspelo preseči določenih predpostavk: mogoče glede starosti, glede tega, da ko si star, da izgubiš moč; jaz se želim starati na drugačen način.

Ali je osnovna družbena ureditev potrebna, da človek preživi?

Ja, jaz mislim, da je, zato ker ti niti svojih določenih funkcij ne moreš spoznati, če ti jih nekdo ne pokaže, ki jih že zna uporabljati, recimo kot je uporabljanje telesa, govor. In isto velja tudi za neke druge funkcije, kot je na primer razvijanje zavesti. Mislim, če bi čisto sam prišel na ta svet, ne vem, kaj bi bilo ... Kot recimo ti otroci, ki so jih vzgajali volkovi.

Jaz tudi mislim, ravno ta občutek se mi je pojavil ta teden, da na neki način, ko se čutiš, da ne boš podlegel sistemskim omejitvam, da lahko še vedno svobodno izbiraš. Na neki način veš, da ene stvari boš pogrešal, ko boš odšel z zemlje, pa čeprav so čisto banalne, ko to, da zjutraj vstaneš in kavo spiješ, ali pa, ko se pelješ čez mesto in vidiš park in drevesa, pa stavbe in ljudi ... To ima tudi nekaj lepega v sebi, v smislu, da si je neka množica ljudi to zamislila in ustvarila, zmanifestirala.

Družbena pravila in sistem je močno vgrajen v nas, naslavlja nas na vsakem koraku preko različnih mehanizmov. Kako živeti v sistemu, ne da bi se mu pustili, da nas nenehno naslavlja in da se nanj odzivamo? Kako presežati te omejitve?

Te omejitve presežemo tako, da jih sploh ne slišimo. Ne da jih nalašč ne slišiš, ampak da dejansko to do tebe sploh ne pride. To dosežeš tako, da imaš pozornost nekje drugje, da je

tvoja pozornost na sebi, da se ukvarjaš sam s sabo ali pa s tistim, kar si se ti odloči v tistem trenutku, da se ukvarjaš.

Ali to pomeni, da ne slišiš svoje okolice?

Ja in ne. Govorim o idealnem primeru, bom malo zafilozofirala: da imaš okolico pod nadzorom na ravni impulzov, v smislu, če bi ti pretila nevarnost, da bi jo zaslutil in potem odreagiraj, se pa z okolico ne ukvarjaš zavestno. Si v nekem svojem polju energije. Recimo, zadnjič po delavnici sem imela prav tak občutek, da sem zaprta v svojem mehurčku energije in da sem res tam notri pri sebi. Je pa razlika, ko si v glavi v svojem svetu, recimo zamišljen, to pomeni, da si z mislimi nekje drugje, da se z mislimi z nečim ukvarjaš, ampak nisi pri sebi, ne veš, kaj se s tabo v tistem trenutku dogaja. Druga možnost je ta, da si pri sebi, ampak da se ne ukvarjaš s svetom okoli, veš pa, kaj se s tabo dogaja, in nisi zatopljen v svoje misli čisto nekje drugje.

Se je to stanje težko doseči?

Ja, to pa zato, ker je naša energija raztrgana kot vrtnica, ko se preveč razcveti, ko je že cvet, ki začne razpadati. Bom spet zafilozofirala; to je zato, ker je naša energija raztrgana, odprti smo, naše energijske niti gredo ven iz nas, na različne konce, in to je stanje, v katerega se od rojstva naprej ... ne razpadaš, ampak razvijaš, čeprav to ni razvoj; je nekaj med razvojem in razpadom.

Kaj so to »energijske niti«?

Jaz vidim te energijske niti, kot da gredo od človeka ven, namesto da si lepo zaprt, ven iz tebe švigajo te niti ali do oseb ali do stvari. Na primer, imaš kakšno takšno izkušnjo, recimo, da doma nisi bil sprejet, ko si bil majhen, ni nujno, da je to kakšna velika zloraba, lahko je kakšna manjša stvar, recimo oče ti kot deklici ne daje pozornosti, se ne ukvarja s tabo, ne zdiš se mu pomembna in zato se en del tebe razboli, razpade, razštela in iz te neke potrebe to energijo začneš iskati na zunaj in se s tem odpreš na določenih delih, določene niti pošiljaš do določenih oseb, od katerih hočeš dobiti to pozornost, ali pa vsakemu moškemu, ki ga srečaš. To je recimo samo ena stvar, potem je kaj drugega povezanega z drugimi osebami, drugimi stvarmi in potem so to kosi tebe, ki so razpadli, razštelani in odprti in se hakljajo na drugam in potem si preko teh niti dovzeten za vse zunanje impulze. In potem, če nekdo požvižga, se pač obrneš.

Ali gre za to, da smo naučeni tako reagirati in se odzivati?

To je isto. Mislim pa, da te nihče ni učil zavestno tako reagirati, ampak je sam bil podvržen temu istemu procesu in zato tako deluje.

Ali je tvoje delovanje v povezavi z družbenimi pravili avtomatsko ali to počneš zavestno?

Tri različne načine delovanja imam. Eni so, ko dejansko ne reagiram več po teh pričakovanjih, in je to preko ozaveščanja postalo, je to že del mene. To je nekaj, s čimer se sploh ne ukvarjaš več, ni več del tebe, včasih pa si se s tem ukvarjal.

Eni so, ko se zavedaš, ampak se z namero poskušaš odreči temu, v smislu, da se odločiš, da ne boš reagiral tako, kot se pričakuje, ampak čutiš pa, da te še vleče v to. En primer bi bil, ko te mama povabi na kosilo; vem, da nočem, in vem, da bi s tem hranila določen družinski vzorec, in vem, da to ni dobro zame. To povabilo na kosilo ni vedno takšno, je pa včasih, ko točno veš, da te povabi zaradi družinske tradicije, navajenosti, rutine in ne zato, ker bi to prišlo iz nje. V idealnem primeru (prva točka) pa takšno povabilo sploh ne bi prišlo do tebe, enostavno se ne bi zgodilo, ker ona niti ne pomisli na to, da bi te povabila, zato da bi vzdrževal neko tradicijo, ampak te povabi iz nekega drugega vzgiba, iz ta pametnega dela sebe.

Tretji način delovanja je pa, ko te enostavno potegne, pa ne moreš drugače. Sicer se zavedam, pa vseeno naredim, ali pa so primeri, ko se tudi ne zavedam in samo odreagiram po pričakovanjih. Pri teh si pač poskušam odpustiti in si rečem, da nekoč bo tudi to drugače.

Ali so ti družni vplivi nezavedni ali zavestni?

Oboje. Recimo, jaz sem bila zelo čudaški človek v družini, zato, ker sem pod vprašanje postavljala določena obnašanja, je pa še cel kup pravil, po katerih funkcionira moja družina, pa se jih sploh še ne zavedam. Z rednim delom na sebi ves čas prihajaš do novih in novih spoznanj, ki so bila prej v nezavednem delu in počasi prihajajo v zavesten del. Pri veliko ljudeh se mi pa zdi, da ostanejo v nezavednem; dokler jim to ne povzroča škode v življenju, na primer dokler ne zbolijo ali propadejo. Recimo primer bi bil navezava mama-sin, njun odnos deluje v veliki meri na nezavednih vzorcih, potem pa sin sčasoma začne opazovati, da ne more pristopiti do nobene punce, pa si to zelo želi, in potem mogoče vidi, da je pa v njunem odnosu z mamo kaj narobe in je zato prisiljen se soočiti s temi stvarmi in jih vleči iz nezavednega ven.

Ali je koncept dela na sebi tudi samo eden izmed sistemov, ki ukalupljajo?

Je, ampak hvala bogu, da ga imamo, ker te pripelje čez en tako ogromen kos poti, ki ga drugače ne bi nikoli, nikoli naredili. Delo na sebi te pripelje skozi glavni in večinski del tvoje poti. Tako dolžino premika naprej v zavedanju in zavesti in ti omogoči, da je v primerjavi z drugimi sistemi tvoje življenje do takrat drobno. Ga moraš pa na koncu tudi opustiti. Jaz mislim, da je to pa tudi en velik strah, ko se je treba s tem soočiti ..., ali pa ne, ne vem ... Mogoče ti je pa takrat že čisto vseeno. Tukaj lahko iz lastne izkušnje povem, da je meni delo na sebi zavest odprlo tako, kot da bi prej imela domet vasi, potem pa domet vesolja.

Kaj je rešitev, da izstopimo iz tega bojevanja s sistemom, da se bojujemo s starši?

To je ful enostavno, dvigniti moraš svojo energijo, moraš se dvigniti nad to, da to postane nek del življenja, ki ne vpliva nate. Tako kot je recimo mene bolezen obvladovala, ko pa sem naredila neki premik, je to postalo čisto nepomembno v mojem življenju. In tudi če se je še kdaj zgodilo, da sem začutila svoj želodec, me ni bilo strah, da bom padla nazaj v to; sem znala nekako predelati.

Kaj pomeni »dvigniti svojo energijo«?

Da se iz svojega zemeljskega jaza dvigneš v svoj pametni jaz.

Kako to dosežeš? Kako pride do premika zavesti, kako pride iz nezavednega v zavestno?

Pri meni je tako, da me ena stvar totalno muči, mi pritiska in potem sem prisiljena nekaj narediti v zvezi s tem. Recimo nekomu gre soseda ful na živce, ker ga ves čas nadzoruje in brska po njegovih smetnjakih, in je pač prisiljen nekaj narediti. Običajno se sosede loti verbalno. Ampak s tem ni dvignil zavesti ne spoznal ničesar iz nezavednega ali pri sebi rešil kakšen vzorec. Treba je narediti nekaj notranjega pri sebi v zvezi s tem. Najprej, najprej, najprej moraš sploh priti tako daleč, da si priznaš, da je to res tvoj problem. Potem se ponavadi zgodi, da probaš kakšno zunanjo stvar – jaz še vedno kaj takšnega naredim za vsako – potem ponavadi to ne da zelenega rezultata in moraš najti nek drug način. Potem si ponavadi postaviš namero, da hočeš, da se to razreši, in delaš na tem. Recimo ene stvari gredo hitreje, ene počasneje. Včasih je dovolj, da si postaviš namero, in niti v bistvu ničesar direktnega ne ozavestim, samo se neka energija premakne in se potem situacija uredi. Včasih pa moram priti do določena občutka. Recimo na primeru sosede: pridem do občutka, da se hočem spopasti z njo in da mi pritiska na jezo in si mislim: baba glupa kakšna si ... In se moram soočiti s to jezo in poiskati svoje notranje vzroke za to jezo. In lahko pridem do neke

situacije, ki mi je povzročala to podobno jezo in uspem to situacijo znotraj pri sebi predelati. Predelati pomeni, da se je treba tega velikokrat lotiti s fizično-dihalnimi tehnikami, ponavadi pa pride spoznanje kot nek preblisk, v smislu nekega drugega razumevanja, pogled iz drugega zornega kota. In dostikrat je povezano s tem, da nekaj tudi iz telesa fizično gre. In potem lahko tej sosedi pristopim na drugačen način, ne s to energijo boja in jeze, in se mogoče lahko pogovorim z njo na drugačen način in se situacija razreši drugače. Mogoče zvemo, da ona sploh nima svojega smetnjaka, ali pa se sprijaznim, da gre samo za smeti, da meni niti ni tako zelo pomembno. To me potem ne obremenjuje, ni več del mojega notranjega dogajanja, in je sploh ne opazim več, ne povzroča mi nobenih občutkov in ne zdi se mi, da je kaj narobe.

Kaj pomeni, da je nekaj narobe. Kaj je zate narobe in kaj prav?

Narobe pomeni, da nekaj ni sprejemljivo zame, da me moti, zato ker mi podira neko sliko o meni in o nekem redu, ki bi moral vladati. O tem redu, ki si ga domišljam, kako bi moralo biti, ali pa je širše družbeno sprejemljiv in sem ga sprejela za svojega, recimo tisti del sistema, ki sem ga sprejela za svojega.

Sistem deluje na način nagrade in kazni, družbeno sprejemljiva dejanja so sprejeta in nagrajena, družbeno nesprejemljiva dejanja pa zatrta, kaznovana ali potisnjena na obrobje. Komentar.

Mislím, da sistem nagrade in kazni ni nujno slab sistem. Včasih, če delaš kontra svobodni volji ali nekoga zatiraš, zaničuješ ali karkoli, mislim, da s tem prestopaš meje nekoga drugega, fizično ali psihično, krniš njegovo integriteto, potem je kazen tista, ki ti pomaga presprašati, v smislu: Oj, kaj pa sem naredil? In ti s tem pomaga rasti, da ti pomaga ozavestiti svoje delovanje. Mogoče v smislu, da neko delovanje postaviš pod vprašaj, sploh, ko ti nekdo postavi meje ali pa umakne pozornost. Bil je primer s prijateljem, ko jaz sploh nisem dojemala, da se na neki način narobe obnašam ali da nekaj narobe delam, potem pa ko je umaknil svojo pozornost, me je to prisililo, da sem preučila in spremenila svoje vedenje. Ali pa Matej mi ne dovoli, da pikam nekam, kjer on čuti, da je njegovo.

Ampak ta sistem nagrade in kazni je pa tudi zelo zlorabljen. Negativen pa je v smislu kazni, kot primer s psom: enkrat naredi narobe, ga pretepeš in ga postane tako strah, da si ne bo več upal prestopiti meje. Ta negativni del sistema rojeva invalide, hendikepirane ljudi, ker se ljudje uklonijo; in večina sploh ne ve, da se ukloni, ljudje mislijo, da pač tako je.

Kaj vse je nezavedno, kako bi to opredelila?

Nezavedno je zame en kup reakcij, obnašanj, vzorcev, prepričanja, ki nikoli niso bili postavljeni pod vprašaj.

Ali se ti zdi, da se je z nezavednim lahko soočati in potegniti v zavest?

Veš, kako je, eeee ... pri sebi zelo težko. Recimo za famílijo, jaz sem v famíliji marsikaj videla, kar sem mislila, da bi morali oni videti in ozavestiti, in sem jim to skušala tudi povedati. Ko sem pa prišla do tega, da bo treba pa pri sebi počistiti, če ne drugega, vsaj to, zakaj sem se rodila v takšno famílijo, je pa to "Anspruchsvoll" ..., je pa to zelo zahteven proces. Zahtevno je zato, ker ga moraš občutiti s čustvi in telesom. S čustvi je skoraj najtežje; lažje prebolim, ko me nekaj fizično boli, ker vem, da se neki vzorec čisti iz telesa, ki je vezan na neko zastalo energijo v določenem delu telesa. To se mi zdi, da lažje sprejemem kot neko čustveno stanje. To je kot en čustveni vlak smrti, čez katerega se moram peljati, da predelam eno stvar.

Kako to predeluješ? Ali ta stanja podoživljaš?

Lej, tako je, začneš z namero in s tehnikami, ko pa prideš do situacije, ko pridejo ven stvari, večinoma pridejo ven v odnosu z drugo osebo, recimo s partnerjem, in to je buren medosebni proces. Z Matejem se poskušava zavedati, kaj nama dogaja, dejansko pa notranji proces doživljaš na fizičnem nivoju "face to face" še enkrat. Določene stvari, ki jih pa uspeš razčiščevati samo pri sebi, pa potekajo tako ..., meni se zgodi, da padem v podoživljanje, in to občutim tako, kot da padem v neko votlino, kot da sem v tistem trenutku zaprta v svoj balon, ampak tam notri pa vse podoživim s totalno intenziteto, kot da se še enkrat dogaja. Primer, pred leti sem imela ljubezensko razmerje z enim fantom, s katerim sva bila zelo povezana, in sva šla kasneje narazen. Potem sem ga srečala čez nekaj let, ko sem bila jaz v drugem odnosu in on tudi, in ne z moje ne njegove strani ni bilo nobene želje po vračanju nazaj v najin stari odnos. Srečala sva se ne neki prireditvi in sem začutila, da so med nama še neke stvari nerazrešene. In tam sem sedela in poslušala glasbo in kot da se je okoli mene naredil mehur ... Tako intenzivno sem podoživela eno določeno skupno izkušnjo, kot da ... da sem se kar malo ustrašila, kot da se je dejansko ponovila. In ti se res ustrašiš, ker si v življenju že čisto nekje drugje, in podoživiš nekaj izpred let nazaj, in to tako močno, kot da je v tistem trenutku prisotno. Ampak sem vedela, da gre za podoživljanje. Če pa nekdo tega ne ve, se lahko spravi nazaj v to energijo, dovoli, da ostane v njem in iz nje zopet vzpostavi tisto staro situacijo izpred nekaj let. Zato je za spuščanje teh stanj potrebno dihanje, namera in zavedanje, da je to energijski spomin iz preteklosti in da se bo na neki način razblinil, ko ga boš dovolil spusti čez svoje telo.

Kaj je ego?

To je neki del tebe, ki temelji na bolečini in ustvari kontra reakcijo, kot pa jo ti v resnici čutiš v tistem trenutku. Primer, počutiš se bedno, navzven pa deluješ izjemno samozavestno, deluješ iz ega. Ego je nekaj, kar si ustvaril, da si se s tem lahko odmaknil od neke svoje prizadetosti, nerazumljenosti, je kot neki lažni jaz.

Če greš v proces soočanja, se lahko pojavijo zaščitni mehanizmi, ščiti, odpori, ki preprečujejo, da ta bolečinski del pride ven. Kaj so ti ščiti, obrambni mehanizmi, kako bi to opredelila, in ali so močni?

Jaz bi rekla, da so ti mehanizmi močni, dokler nisi soočen, ali boš to spustil ali ne boš. Zelo so močni, s tem da jih jaz poskušam zavestno rahljati. Ker sem jih že tolikokrat dobila po njuški, da vem, da je bolj pametno to narediti zavestno in prostovoljno (smeh).

Kako bi jih opisala? Kakšen primer odpora?

Takšen tipični primer je, ko bi se lahko soočil, pa raje preusmeriš pozornost in greš kaj drugega delat, ali pa si že naštelas življenje tako, da do soočanja ne pride, ali pa se izogibaš določenim situacijam in določenim osebam, za katere veš, da ti bodo povzročile bolečino, ali pa ko si na poti soočenja, pa ne vztrajaš do konca. Včasih je lahko tudi fizična bolečina upor. Primer: v času, ko sem že delala na sebi, sva prišla skupaj s fantom, ki je pred časom tudi že delal na sebi, ampak takrat se ni. Ko sva midva prišla skupaj, je bilo na začetku zabavno in zanimivo, potem pa, ko sva se videla, se mu je zmeraj nekaj zgodilo, vedno je imel neke zdravstvene težave, boleče grlo, vneta usta ... In on se je tako prestrašil teh fizičnih reakcij, da je rekel, da ne more biti z mano, ker se mu je to ponavljalo vedno, ko je bil z mano. In namesto da bi pogledal, kaj je tukaj v ozadju, se je rajši odločil, da se ne bo s to situacijo soočal. Upor je tudi zanikanje, ko veš ene stvari ali jih vidiš, pa jih zanikaš.

Ali je kakšna povezava med soočanjem s sabo in egom, ki izhaja iz bolečine? Ko prideš v stik s temi težkimi situacijami, ali se ti zdi, ko to predeluješ, da se ta del ega, ki se odraža tudi kot upor, potem zmanjša, izgine?

Ko se soočiš z bolečino, ego izgine, ker ga ne potrebuješ več. In si vesel, da izgine.

Ali obstaja povezava med načinom funkcioniranja v primarni družini in načinom funkcioniranja sistema?

V bistvu so starši tisti, preko katerih dobiš osnovno razumevanje sveta, ne samo umsko, ampak tudi čustveno, energijsko. In mislim, da se zelo veliko ljudi zaveda lažnosti tega sistema, ampak ne more čisto nič iz tega narediti, da iz njega izstopi. Zato, ker je to vezano na neka doživljanja, kako si ti ponotranjil te načine reagiranja in obnašanja. Ponotranjil pa si jih tako, da ti je nekdo od tvojih najbližjih pokazal, nagradil, preprečil ..., te vpeljal v to obnašanje na vseh možnih nivojih, že samo s tem, ko si iz njegovega telesa nastal, ki je prepredeno s to energijo. Da je še toliko težje, če to ni samo družina, ampak je to širša skupnost in da so to vzorci, ki so splošno sprejeti, da je drugače, če družina že sama nekaj raziskuje in odstopa v zavedanju, ampak to pa samo še betonira. Recimo, če si ful povezan z razširjeno družino, če si ful povezan s skupnostjo, ki isto dojema, je to ene vrste kolektivnega nezavednega, ki to še močneje drži vse skupaj.

Ali je v tvojem življenju prišlo do odmika od družine?

Ja, delno z uporništvom in Hare Krišno, potem pa je bil prvi večji odmik, ko sem živela v tujini, sicer vsega skupaj dve leti in pol, vendar pa od tega leto in pol v mestu sama z nič znanci ...

Kaj je tisto, kar te žene v to, da živiš tako, kot ti čutiš, da je prav?

Prva beseda, ki mi je prišla na misel, je odločitev. Gola groba odločitev. Potem pa tudi rezultati, to, da se lahko globoko povežeš s sabo ali z drugimi. Pa da ti ni treba delovati iz sistema in iz strahu, ampak da imaš moč, da lahko deluješ drugače, iz sebe.

Kaj pomeni delovanje »iz sebe«?

To pomeni delovanje v povezavi s svojim pametnim jazom in da se ne ukloniš pričakovanim zahtevam sistema in da se ne ukloniš svojim notranjim strahovom. Da če nekdo naredi nekaj, kar vpliva nate, da ne potrebuješ, da odreagiraš iz strahu v obrambi ali napadu, ampak da lahko reagiraš drugače, da poskusiš razumeti in se s tem osvoboditi, da pogledaš drugače in greš naprej.

Ja zate delovanje »iz sebe« pravilno delovanje, je to prav?

Ja, je, čeprav se lahko s tem včasih drugi čutijo prizadete. Ampak mogoče jim bo s tem, da se odločim, da bom delovala iz sebe, kar vem, čutim, da je prav, pa čeprav bodo oni prizadeti, ostal spomin in bodo oni mogoče v kakšni drugi situaciji zbrali pogum in delovali drugače, delovali iz sebe, čeprav vejo, da se bo kdo drug čutil prizadetega.

Kako vidiš sebe in svojo vlogo v družbi?

Ful mi je dobro, če lahko nekaj svojega entuziazma, ki ga imam, recimo za snemanje in ustvarjanje, pa tega spomina, ki ga imam, kako se je meni nekaj s tem odprlo, vzbudim v drugih, v mladih.

Kako bi opredelila svoj odnos do življenja in smisel življenja?

Življenje me na določenih točkah fajn masira, na večini točk mi pa ful daje. Vesela sem, da lahko počnem veliko stvari, ki so mi všeč: to, da imam partnerja, je velik privilegij, za

katerega sem hvaležna, to, da delam zase, da nisem drugje zaposlena, ampak da delam svoje stvari, to, kar me veseli in z ljudmi, ki so mi blizu, na področjih, ki so mi všeč; nekdo se res mora mučiti v službi, ko počne nekaj, kar mu sploh ni všeč. Pa hvaležna sem za prijateljski krog, ki ga imam, čeprav mi je ta prijateljski krog nenehen izziv (smeh).

Kaj je tvoj smisel življenja?

Veš kako, vidim ga kot ta semena v sebi, ko te silijo razvijati svoj višji jaz, ta pameten del v sebi. Smisel je razviti vsa semena, ki si jih prinesel, čeprav to ni najbolj lahko. In jaz vztrajam zato, ker nazaj nočem, ker vem, kako je bilo hudo brez duhovnosti, brez smisla, in zato, ker na nek način moraš spoštovati to, kar ti je dano, ali to, kar lahko iz tebe nastane, pa zato, ker je po eni strani tudi zabavno (smeh).

Od kod izhaja ta smisel življenja, od kod se rojeva? Iz verskega prepričanja, osebnih idej, družbene ureditve ...? Kaj te žene, da vztrajaš?

Mama me ni tega naučila, čeprav moram povedati, da sta moja mama in oče veliko naredila v svojem življenju. Oba sta presegla veliko omejitev iz svoje primarne družine, samo vsak na svojem področju ... Glej, jaz mislim, da sem se rodila s tem, zato ker sem se že v otroštvu začela ukvarjati s temi temami, recimo s smislom življenja, življenjem po smrti. Bila sem v drugem razredu, od takrat imam prav spomin, ko se mi je naredil preklop in mi je postalo jasno, da mi ne živimo samo enkrat. To me je potem potegnilo k raziskovanju, sploh ker se drugi niso hoteli ukvarjati s temi temami. (smeh) Mogoče bi bilo drugače, če bi hodila v cerkev, pa bi meni župnik kaj razložil pa bi mogoče tisto sprejela, ne vem ...

Žene me potencial, kako bi lahko bilo ali pa kako bo, ko bomo s tem opravili, ko bomo predelali te vzorce in sisteme, ker bomo mi in svet čisto drugačni. Zame to – sistem – ni svoboda, ker se svoboda preveč enači z uporništvom, pa ne gre za to ..., bolj je neko ... ravnovesje, odsotnost grobosti, nasilja, vojnega stanja, odsotnost uničevalne energije ... Ljubezen je bolj prava beseda, če je razumljena v duhovnem smislu, ne v solzavem smislu (smeh). Ljubezen v smislu spoštovanja, soustvarjanja ..., ljubezen tudi do narave, ne samo do ljudi.

Kako vidiš svojo pot življenja naprej glede na vse povedano? Kaj je tvoj cilj?

V bistvu je moj cilj celiti rane, v smislu, kot sem govorila prej, da imaš svojo energijo zaokroženo pri sebi, da nimaš odvodov energije, in potem delovati iz svojega višjega jaza, iz ta pametnega dela ... V bistvu je cilj popolno zlitje s ta pametnim delom sebe.

Priloga D: Intervju Ajša

Intervju je potekal v Celju, 28. marca 2016.

Spol:

Trenutno ženska (smeh).

Starost:

37 let.

Status (samski, v partnerstvu, otroci):

Samska, brez otrok.

Zaključena izobrazba

Akademija za glasbo v Ljubljani (akademska glasbenica in profesorica kitare), Konservatorij za glasbo den Haag (specialistka kitaristka).

Koliko let se že ukvarjaš s preseganjem družbenih in lastnih notranjih omejitev oziroma "delaš na sebi"?

13 let, od leta 2003 naprej.

Koliko časa v povprečju na dan "delaš na sebi" (ozaveščanje, izvajanje različnih dihalnih tehnik, meditacije, vizualizacije ...)?

Energijske gibe, dihalne in meditacijske tehnike delam od 2 do 3 ure na dan. Čez dan pa poskušam to, kar sem se naučila in spoznala, tudi vnesti v prakso. Obdržati zavedanje.

Kaj je zate ultimativna prioriteta? V smislu kaj je zate v življenju najbolj pomembno? Kateri del življenja ti največ pomeni?

Najbolj pomembno mi je, da se imam rada in pa odnosi do drugih, da živim sodelovanje, sprejemanje, spoštovanje in da živim v stiku z naravo.

Ali o tem samo razmišljaš ali še kako drugače čutiš, zaznavaš, kako to doživljaš?

Trudim se, da to čutim v sebi, da to živim z ljudmi, ne pa da samo govorim o tem, ampak da tako tudi živim.

Ali v glavi vršiš notranji dialog in kaj to zate je?

Notranji dialog je uporaben, kadar gre za samoizpraševanje. Velikokrat pa je le umsko brbotanje, bi rekla temu, včasih tudi brez pravega smisla. Je miselno napletanje ali ponavljanje istih misli iz otroštva, družbe, misli o drugih ljudeh, ki mi čisto nič ne koristijo.

Ali je notranji dialog del tebe?

Ne, vedno bolj čutim, odkar delam na sebi, da moram postati gospodar svojega uma. Da ustavim misli, kot so: ne morem, ne zmorem, ne gre, slaba sem ..., vse negativno, da to takoj ustavim in čim manj dopuščam, da se mi vpleta v življenje. Poskušam pač nadzorovati svoj um, ga ustavljam, kadar gre v nepravo smer, kadar čutim, da gre stran od mene, stran od srca.

Omenila si nepravo smer. Kaj pa je prava smer oziroma kaj je prav?

Čutim, da prave misli so srčne misli, da je to prava smer, sprejemanje, nevpletanje v druge, dajanje nasvetov, nevsiljevanje drugim svojih zamisli.

To, kar je prav, pride s področja srca. Če ni pravo, to takoj zaznam, ker čutim fizično bolečino v prsih: začne me stiskati pri srcu ali dušiti ali pa me bolijo ramena. Je pa fizično povezano s

psihičnim in kadar delam kaj narobe, me začne takoj kaj boleti, ali pa se tisti, ki je takrat ob meni, začne počutiti nelagodno, ogroženo – kadar delujem napačno.

To delovanje prav ali napačno – je to delovanje tisto, ki ga določajo družbene zapovedi, kaj je prav in kaj je narobe, kot neka moralna pravila, ali izhaja od kod drugod?

Jaz čutim, da »prav« izhaja iz mojega srca. Ampak to sem začutila šele, ko sem začela delati tehnike, da izhaja res iz mene. V meditaciji sem začela ugotavljati, kaj je resnično moje in kaj je družbeno pravilo. To je treba pač raziskati, da lahko potem veš. Preden sem začela izvajati tehnike, nisem čutila, kaj je moje in kaj je družbeno. Takrat sploh nisem čutila, kaj je srčno, bolj je bilo vse delovanje iz uma in strahu, da ja ne bo kaj narobe. V tem smislu: hočeš biti dober, samo se iščeš, ne veš, kdo si.

Ali tvoja delovanja iz srca pridejo včasih tudi navzkriž z družbenimi zapovedmi in pravili?

Ne, vsak to razume. Kadar prav delujem, potem to ljudje kar samoumevno razumejo. Nisem doživela nobenih takih nasprotovanj, razen od staršev na začetku poti. Starši so me včasih težko razumeli, ampak le dokler nisem res začela srčno delovati. Dokler sem samo govorila iz uma, se delala prijazno, da sem srčen človek, ni bilo to. Bilo je le navzven naučeno moralno obnašanje in zaigrana prijaznost. Ko pa sem srčnost začela čutiti v sebi, to je bilo pogosteje šele po enim osmih letih dela na sebi, so pa tudi moji starši to začutili. Potem so lažje sprejeli vse, kar počnem, ker so začutili energijo, ki je zadaj za besedami. Ker ti lahko, recimo, poveš zelo lepe besede, samo če niso podprte z energijo, so potem to prazne besede, misli, ki jih ne čutiš. Pač nekaj lepo poveš. Če pa ne poveš iz srca, potem tudi tisti, ki mu govoriš, ne bo tega začutil in bosta slej ko prej oba padla v konflikt.

Če nekdo lepo govori, zadaj pa deluje z neko drugo energijo, ni sprejemanja med njima. Na kateri ravni deluje ta resnična energija, ali je zavestna ali nezavedna?

Običajno se tisti, ki dela na sebi, bolj zaveda teh energij. Recimo jaz se vedno bolj zavedam te energije za besedami, drugi ljudje pa jo začutijo. In včasih se začnejo spominjati tega, kar že vedo, tihega vedenja, ki ga nosijo v sebi.

Kaj je zavest, zavedanje in kaj je nezavedno?

Zavestno je tisto, kar čutiš, ker tega se zavedaš. Zavedaš se svojih občutkov, zavedaš se svojih misli, pa tudi ne vseh. Včasih v meditaciji opaziš, da se še premalo zavedaš vseh misli. Nezavedno je pa tisto, česar se ne zavedaš, to pa sama lahko odkrijem šele v meditaciji ali rekapitulaciji. Tu pa potem čutim nezavedno v obliki občutkov, prebudijo se mi spomini, neki slabi občutki, misli, ki jih prej nisem čutila, ali pa resnična čustva, ki jih čutim do nekoga, pa si jih prej nisem upala priznati, ker to ne bi bilo sprejeto ali ker bi se počutila, da sem grozna, kako lahko sploh kaj takšnega čutim, da nisem dober človek ...

Se pa potem, ko v meditaciji odkrivaš nezavedno, šele začneš zavedati nezavednega. Velikokrat sem se začela zavedati, da si prikrivam kakšne stvari, ker hočem biti v umu dober človek, ampak drugi del mene pa pravi nekaj drugega. Teh občutkov se sploh ne zavedaš, dokler si ne upaš raziskovati tega nezavednega dela sebe, pa dokler nimaš iskrene želje, da bi to raziskal v sebi, ne moreš vedeti. Moraš imeti neomajno namero, da si želiš to raziskati, in močno voljo, da vztrajaš, tudi ko vidiš grde stvari o sebi, ki si jih pač prej prikrival. Pa da se ne obsojaš, samo da jih sprejmeš kot del sebe – to se mi zdi najbolj pomembno. Potem ko nekaj ozaveš, del tistega, kar je bilo prej nezavedno, da se ne obsojaš za to, kar vidiš, ampak samo da sprejmeš: »Aha, to je v meni,« torej pogledaš sebe z drugega zornega kota.

Ko vidiš to, kar je v tebi, kaj narediš potem? Kaj narediš z nezavednim, ko postane zavestno?

Najprej to poskušam začutiti, potem ponavadi najprej padem v strah in obsodbo sebe, pa jezo nase, potem pa namero čim prej usmerim v to, da to sprejemem in transformiram negativne občutke. Da si odpustim, da drugim odpustim, če je bil še kdo drug vpleten, in kar je ključno, da mi ostane to zavedanje, da je to v meni, da si priznam, ampak samo gledam: »Aha, to je,« se pravi, bom na to pozorna, da ne bom več tega počela, ponavljala spet iste napake ali pa istega načina obnašanja, da tega več ne ponavljam. Hkrati pa potem bolj razumem, ko opazujem svoje nezavedno in se soočam z njim, druge ljudi, zakaj se jim določene neprijetne stvari dogajajo, in jih ne obsojam več toliko, zato ker se vedno bolj zavedam, da tisto, kar obsojam v drugih, je v meni.

Kaj je zate nasprotje notranjemu dialogu?

Nasprotje je zavedanje, da sem tukaj in zdaj s svojim bitjem, s svojo prisotnostjo, eni bi temu rekli duhovna prisotnost, da samo sem, da se zavedam sebe, svojega telesa, svojih misli, občutkov in tega, kar trenutno počnem. Mir.

Ali je to stanje povezano s tistim, kar si prej rekla, da deluješ iz srca?

Bi rekla, da je. Samo ne gre za takšno srčnost, ki jo prikazujejo v filmih. Ne gre za evforijo, zaljubljenost, osladnost, priliznjeno prijaznost, ampak je samo mir. Srčnost iz miru bi bil pravi izraz, a ne v takem smislu, kot si ljudje običajno predstavljamo srčnost ali kot sem si jaz prej predstavljala srčnost.

Kako ti uspe vzpostaviti in ohranjati to stanje?

Z vsakodnevnim delom na sebi. Pa tudi s tem, da treniram notranjo tišino, da delam tehnike za notranjo tišino, da zavestno poskušam umirjati um čim večkrat čez dan. Ko kakšno stvar počnem in nisem popolnoma pri stvari, z namero potem umirim um, da sem čim bolj tukaj in zdaj. Gre za to, da uporabljam um takrat, ko ga potrebujem. Samo takrat, ko ga res potrebujem, drugače pa čim bolj treniram to stanje notranje tišine, ker le v tišini potem čutiš prave odgovore in čutiš sebe. Kadar mi um brbota, ne čutim sebe, nastane kaos, ni pravih odgovorov. To se navzven kaže, da bezljam naokoli, stvari ne naredim dobro, zato ker jih delam avtomatsko z umom nekje drugje in nisem prisotna pri stvareh, ki jih počnem. V takšnih primerih vidim um kot oviro, zato treniram stanje tišine. Ko pa um potrebujem za razmišljanje, izobraževanje, branje knjig ..., takrat pa prav zavestno treniram um, pa potem če še česa ne razumem, poskušam v meditaciji dobiti odgovor, ali je to res, kar avtor govori v knjigi, poskušam poiskati odgovor v tišini v sebi. Razmislim, pa ne z umom, ampak v notranji tišini poiščem oziroma čutim odgovor. Gre za to, da se vklopi notranje vedenje.

Kako spremljaš notranji dialog znotraj sebe? Se vanj vpletaš, se ga zavedaš, ga opazuješ z distanco? Se ti zdi, da je um del tebe?

To sem se naučila z meditacijo, s tehnikami, da opazujem um, da sem opazovalec. Tega se recimo v zen meditaciji najbolj naučiš. Gledati kot opazovalec na misli brez sodbe – to je ena izmed tehnik za trening notranje tišine, ni pa tehnika, ki je meni pomagala pri globljem ozaveščanju, za to pa so potrebne druge tehnike. Rekapitulacija mi je dala največ, najgloblja spoznanja o sebi sem doživela v rekapitulaciji.

Ali v svojem vsakodnevnem življenju deluješ iz notranje tišine oziroma iz tega notranjega vedenja?

Trudim se delovati na ta način, skušam biti pozorna na to. Čutim pa to kot neko vsakodnevno bitko, da si moraš k temu res prizadevati, da se moraš čim večkrat spomniti na to. Včasih mi uspe obdržati daljše obdobje notranje tišine v sebi, ko pa podležem umu, takrat mi pa ne uspe, in to lahko traja tudi cel dan. Dlje časa ko delam na sebi, mi to vedno bolj uspeva, vedno

večkrat se mi "zgodí" notranja tišina, in to me tudi žene naprej, da se trudim vsakodnevno še naprej. Notranji mir me žene.

Ali potem upoštevaš odgovore, navodila, spoznanja iz notranje tišine, v vsakodnevni situacijah?

Trudim se. Veliko navodil, tista ključna, kot na primer, da sem pustila službo, v kateri je bilo nemogoče zaradi sistemskih pravil delovati s srcem, sem prejela iz notranje tišine. Spoznanja glede odnosov, tu mi pa včasih ne uspeva najbolje, včasih mi, včasih ne. Bi si pa želela v prihodnosti, da res vedno bolj delujem iz notranje tišine, ker čutim, da je to edina prava pot v življenju. Da res delujem tako, kot čutim, da je prav; da tako delujem v odnosih – edino to se mi zdi smisel, prava pot. Je pa res, da mi sedaj večkrat uspeva, kot na začetku. Meditacija je pripomogla k temu, da so se odnosi izboljšali.

Kakšen je rezultat v tvojem življenju, če deluješ iz notranjega miru ali iz umskega brbotanja? Je kakšna razlika?

Če delujem iz notranje tišine in miru imam odličen kreativen dan, poln sodelovanja z mojimi učenci, vsi se imamo dobro, počutim se umirjeno in polno. Če pa delujem iz uma, je pa vse bolj kaotično in ponavadi takrat naredim kakšno tehniko, da bi se umirila, ali pa sama sebi rečem: »Sedaj je pa dovolj, sedaj pa ne boš več o tem razmišljala, se boš umirila!« Opozorim se, kadar je potrebno, in mi to potem pomaga. Treba je biti na lastni preži.

Kaj je pa s čustvenimi bolečinami, travmami iz otroštva, navezavami na pričakovanja staršev? Je to nezavedno ali že zavestno, kako vpliva nate in kako to razrešuješ?

V meditaciji sem spoznala, da sem večino stvari iz otroštva potlačila in da sem si v otroštvu ustvarila pravljično sliko življenja. Popačila sem sliko, realnosti nisem hotela videti, vendar se tega vedno bolj zavedam šele zadnjih pet let.

Sicer sem že od samega začetka dela na sebi delno že čutila, da je ta moja slika idealnega otroštva bila zgrajena, da sem takrat lahko preživela. Ko sem pa začela v rekapitulaciji podoživljati vse, kar sem takrat resnično čutila, ko sem se začela namerno spuščati v te potlačene občutke, pa sem spoznala, da sem ogromno občutkov potlačila. Moja pravljična se je porušila, kar je bilo na začetku zelo boleče, ker so čustva začela prihajati na dan, in boleče je bilo zato, ker sem začela čutiti vse, kar sem v otroštvu potlačila. In prav začutila sem, da sem potrebovala več let dela na sebi, da sem zbrala dovolj energije, da sem bila sploh sposobna to videti in se soočiti s temi čustvi, ker je bilo preveč boleče. Sedaj pa sem v obdobju, ko sem s tehnikami, s prizadevanjem k tišini zbrala dovolj moči, da se lahko sedaj s tem popolnoma soočim brez obsojanja.

Sedaj po 13 letih dela na sebi je prišlo do najglobljega in pravega celjenja teh ran, prišlo je do pravega odpuščanja, ne do odpuščanja samo iz misli, ko hočeš samo iz uma odpustiti sebi in drugim. Ampak za takšno globinsko celjenje ran iz otroštva moraš imeti moč in energijo. Sedaj to vem, prej pa tega nisem vedela, ker pač nisem imela dovolj energije. Zadnjih 13 let pa sem z disciplino zbirala energijo za to in zbrala dovolj moči, da sedaj lahko vidim realno sliko, da sprejem svoje starše, da jih razumem, da tudi oni nosijo svoje bolečine, ampak sedaj jih razumem na čustvenem nivoju, ne le v umu. Vem, da so tudi oni imeli težko otroštvo in so dali najboljše od sebe, kar so lahko, in se trudili, da bi bili dobri starši. Vendar pa, ker niso zacelili svojih ran, so pač prenesli svoje travme naprej.

So mi pa pokazali, kako sem jaz delovala v prejšnjih življenjih, pokazali so mi mene. Vem, da sem si z namenom zbrala te starše, in to prav čutim v sebi, ker imajo podobne težave ali načine obnašanja, vzorce, razmišljanja, kot sem jih jaz imela mnogo življenj in ki so mi takrat preprečevali, da bi živela in bila v stiku s seboj. Sedaj jih manj obtožujem, kot sem jih prej, ker sedaj to vse čutim v sebi. Vse slabosti, napačne načine delovanja, vse to čutim v sebi in da

sem mnogo napačnega tudi jaz drugim počela in so me sedaj samo spomnili na to, v tem življenju, kar moram jaz sama predelati, da bom lahko živela vedno bolj v stiku s seboj, z duhom, v tišini, v srcu. Joj, koliko bom še dihala ..., še bo dela (smeh).

Ko ti procesi soočanja, odpuščanja stečejo, kako to doživljaš, občutiš oziroma sprocesaš? Ko nekaj spustim ali odpustim neko zamero, se počutim osvobodeno, se počutim večjo, kar naenkrat me neha boleti v telesu, počutim se bolj pretočno, včasih prav začutim svetlobo, kot da me obsije nekaj svetlega, kot luč, ampak zelo ljubeče, mehko. Čudovit občutek je res, ko nekaj spustim, odpustim. Ko pa ne spustim, pa tega ni (smeh).

Zakaj je tako težko spustiti, odpustiti zamere? Ali obstajajo kakšni mehanizmi, ki preprečujejo, da to čutimo in spustimo ven iz sebe?

Največjo omejitev jaz vidim v umu. Omejitve nastanejo v umu. Recimo, da se nočem z nečim soočiti ali pa se začnejo pojavljati dvomi. Ko se začnejo pojavljati dvomi in jeza v umu, takrat vem, da je to upor in da se z nečim nočem soočiti. Takrat z namero ustavim um in si rečem, da se hočem s tem soočiti. Tako da vse je v umu, ali hočeš ali nočeš. Da pride pa do pravega zdravljenja, je treba um popolnoma izklopiti in si prizadevati, recimo, če delaš dihalno tehniko, da se popolnoma osredotočiš na dihanje, sprejemanje, polnjenje ... Ker če boš umoval zraven, ti ne bo uspelo. Um vedno odpelje stran od sprejemanja, od tega, da bi resnično čutil sebe. Tako da sem v meditaciji ali pri drugih tehnikah popolnoma osredotočena in pozorna na občutke in gibe, um pa poskušam popolnoma umiriti, ker drugače ne moreš čutiti sebe, ne moreš. Z umom ne moreš čutiti svetlobe. Z umom sploh ne moreš čutiti, ker ni povezan s čutenjem. Um uporabim na začetku za to, da se spodbudim, da si rečem: »Sprejemam ali pa afirmiram.« Uporabim ga kot spodbujevalca, potem pa se je treba umiriti in samo čutiti, pa sprejemati, potem tehnika deluje. Um uporabim kot usmerjevalca, da usmerim namero, recimo da hočem to in to razrešiti. Potem ga moram pa spustiti, ko delam tehniko, da se potem sploh več ne ubadam z umom, ampak se poskušam resnično začutiti. Za to je potreben trening, ker um je težko umirjati, se moraš vmes tudi opozoriti, moraš vztrajati in ga večkrat zaustaviti, predvsem pa opustiti kritike, v smislu, da se ne kritiziraš po tehniki, če nekaj takoj ne začutiš. Meni je bila ena izmed velikih omejitev, da ko sem že nekaj dobro naredila, sem se že malo sprostila, potem pa po meditaciji takoj dopustila umu, da me je skritiziral, ker mi je govoril v smislu: »Itak ni nič delovalo, brez veze je...« In spet po meditaciji sem se včasih morala boriti s tem, kaj bi um hotel, moj um si je predstavljal, ne vem kaj (ali da bi morala videti vijolično svetlobo, angele, kot moja prijateljica na desni strani, s katero sva ravno prej meditirali skupaj ...), tako da moraš biti zelo pozoren, da ne dopustiš umu, da te vodi, da potem izgubiš vso energijo, ki si jo z meditacijo ravno prejel. Recimo s kritiziranjem sebe, da ti nekaj ni uspelo, spet izgubiš energijo. Tako da je to vedno bitka z umom. Meni je zelo pomagala disciplina in to, da sem vztrajala, ker od začetka nisem veliko čutila v meditaciji, imela sem probleme sploh umiriti um, ker je bilo v meni toliko napetosti. Tako da sem na začetku imela hude boje z umom in z upori, ampak si nisem popuščala, ker sem vedela, da je to prava pot. V sebi sem začutila, da mi meditacija pomaga, in to me je gnalo naprej, ker sem vedela, da mi pomaga. Ni pa bilo na začetku toliko pravih rezultatov pri meditaciji, ravno zato, ker nisem umirjala uma, ker sem mu preveč pustila, da mi vlada: da se primerjam z drugimi ali pa da se obsojam, ker nečesa nisem videla ali začutila ... Um me je vodil. Se mi zdi, da šele zadnje tri leta dela na sebi mi bolj uspeva umirjati in nadzorovati um. Vendar se od začetka nisem zavedala, da je bil um moja največja prepreka. To bi bilo dobro velikokrat povedati ljudem, ki delajo na sebi, ker to je največja prepreka, kar jih je (smeh).

Torej, če deluješ iz notranje tišine, iz srca, nate ne vplivajo pričakovanja drugih, okoliščine, ki obstajajo v svetu, družbene omejitve ...

Ne, nič ne vpliva nate. Ko ti uspe to stanje doseči, nič ne obsojaš, ne vpletaš se v druge, samo si in deluješ, tako kot čutiš, da je edino prav. In to je super stanje, ko se zgodi ... (smeh). Zakaj mi večkrat ne uspe ...? Vidiš, že spet mi je začel um delovati, mi serje po glavi, joj, zakaj mi večkrat ne rata (smeh).

Kaj ti predstavlja sistem, družba, v kateri živiš, družbena pravila ...? Kako to doživljaš?

Sama vidim Zemljo kot šolo za duše, da se učimo, da se naučimo, kaj je prava pot, da znamo ločit zrno od plevela. Družba mi predstavlja izziv, isto kot šola, ki mi je pomagala, da sem začela iskati odgovore v sebi. Potrebni so bili neki konflikti, pa čudne situacije in neka pravila, ki so me razjezila in razžalostila, da sem se začela spraševati, ali je to prav, ali je to iz srca, ali je to smisel. Sistem se mi zdi kot neka budnica, da je to pač učenje sprejemanja in iskanja odgovorov v sebi.

Se ti zdi, da je kakršnakoli osnovna družbena ureditev potrebna, da človek sploh preživi?

Čutim samo, da je treba sprejeti vse tako, kot je, in se nekaj naučiti iz tega. Ne obsojati, ampak samo učiti se, kaj boš pa ti pri sebi izboljšal, kaj bi pa ti lahko dal, da bi to lahko bilo boljše. Mislim, da se vsak rodi na določenem mestu z nekim namenom, da se nekaj nauči, to si je vsak sam izbral. Pa tudi, če si ni izbral, je pač naloga, da to sprejmeš kot izziv, da boš vseeno živel tako, kot misliš, da je edino pravilno, srčno.

Ali je to »edino pravilno«, pravilno tudi za vse ostale ali samo zate?

Ne razmišljam o drugih, vedno bolj se osredotočam na to, kar jaz čutim, da je prav.

Ali prihaja do konflikta z ostalimi, kadar delaš to, kar ti čutiš, da je prav?

Kadar jaz počnem to, kar čutim, da je prav, ne prihaja do konfliktov, zato ker kadar delujem energijsko iz srca, ni takšnih trenj, če pa že pridejo, se pa zelo hitro umirijo. Kadar delujem iz uma, pa prihaja do konfliktov, ki me takoj spomnijo, da sem spet zašla. In se hitro ustavim, preobrnem smer.

Ali je tvoje delovanje v povezavi z družbenimi pravili avtomatsko ali to počneš zavestno?

Zavedam se teh družbenih pravil in jih skušam upoštevati v smislu, da ne vzbujam odvečne pozornosti pri ljudeh. Trudim se vedno bolj uporabljati tehniko zalezovanja, ki je opisana v knjigah Carlosa Castanede. To je v bistvu način igranja, da igraš ta družbena pravila, vendar se ves čas v sebi zavedaš, da igraš, ampak to samo zato igraš, zato, da ne ustvariš odvečnega potenciala, da se potem ljudje ne ukvarjajo s tabo, v smislu, kako je pa ta čuden, ampak ne v smislu, da se bojiš, da te ne bi sprejeli, temveč to samo zato, da lahko ohranjaš svoje energijsko polje odmaknjeno stran od misli drugih ljudi. Ker misli so energija in če se ljudje neprestano ukvarjajo s tabo, potem vplivajo nate, okolica vpliva nate in ti ne moreš iti tako vase, v tišino in sebe čutiti. Tako pa ohranjaš odmaknjenost; hkrati si v sprejemanju, ne igraš zato, da bi jih hotel prinesti naokrog, ampak samo zato, da ohraniš to odmaknjenost.

Dlje časa ko delam na sebi, bolj se zavedam, kako misli ljudi vplivajo na drugega, ker misli so energija, in čutim, kako omejujemo drug drugega, ker si vsiljujemo misli, posiljujemo druge, tudi če to ne počnemo v pogovoru, počnemo to v mislih na energijski ravni tudi še potem, ko smo se z nekom srečali. Ker sedaj to čutim, vem, da je res tako, in si prizadevam k tej odmaknjenosti. To ne pomeni, da ljudi ne sprejemam ali da bežim pred ljudmi, ker se zavedam, da se samo v odnosih lahko kaj naučiš v življenju. Odnosi so nujno potrebni, da spoznaš sebe, ker sam v neki celici ali votlini ne boš spoznal sebe, samo meditacija ne bo

nikoli pomagala, v smislu, da bi deset let življenja meditiral 24 ur na dan – to ne bo pomagalo. Potrebujemo ogledala, da lahko napredujemo.

Se ti zdi, da pri tem ogledalu, ko se vidimo v drugih, pride potem velikokrat do projekcij, v smislu, da nekaj, kar nočemo videti pri sebi, projiciramo na druge?

Ja, to popolnoma drži. To se neprestano dogaja. In tisto, kar mi je vedno šlo najbolj na živce pri drugih, sem potem še vedno našla v sebi, če sem le meditirala na to stvar in si upala priznati.

Je pa vprašanje, ali človek hoče to videti ali se raje vplete v um in v obsojanje. Ker če bi ti bil že razsvetljen in ne bi imel takšnega problema v sebi, te problem ali obnašanje drugega človeka sploh ne bi iritiralo, razjezilo ..., če ti ne bi bil tak že v sebi.

Kaj je zate rešitev, da ljudje izstopimo iz tega stanja projekcij, konflikta, notranjih in zunanjih omejitev?

Sama sem to dosegla s tehnikami, zato verjamem, da bi tehnike pomagale ljudem. Lahko bi pa mogoče tudi kdo, ki ima zelo močno voljo, to dosegel na kakšen drug način. Ampak takšnih ljudi ne poznam, trenutno še nimam stika z njimi ali se pa kje skrivajo (smeh). Pa da to, kar spoznaš v meditaciji in s tehnikami, potem vneseš v prakso, v življenje. Da ko dobiš navodilo višjega jaza, da potem to upoštevaš, vneseš v življenje, to je pravi namen meditacije, tehnik. Potem tvoje življenje postane vedno bolj to, kar spoznavaš, bi rekla, da postane življenje meditacija cel dan. Ampak to ne pomeni, da sedi cel dan, ampak da deluješ, si v akciji, si kreativen ...

Kaj to pomeni, da »si v akciji, da kreativno deluješ«?

Nekaj časa sem živela v iluziji, če delaš na sebi, potem moraš biti umirjen, delaš vse počasi, zelo počasi (smeh). Potem pa sem ugotovila, da če si resnično povezan s svojim virom, da dosežeš notranjo tišino, ni treba, da si počasen. Ampak da deluješ in si v tišini in da lahko stvari narediš veliko hitreje in veliko več, kot si si mislil, da lahko. Ker imaš več energije, ker si v tišini in ti um ne požira energije, lahko narediš ogromno stvari dobro in kvalitetno.

Kaj pa je zate pravo delo, kaj je pomembno delati v življenju?

Včasih sem ločevala, katero delo je bolj pomembno od drugega dela, sedaj pa čutim, da je vse enakovredno: pospravljanje, pomivanje posode ali pa delo na vrtu, vse to je trening, to sprejemam kot trening notranje tišine, kot trening biti tukaj in zdaj. Hkrati me ta mala opravila, kadar jih delam v notranji tišini, napolnijo z energijo in posledično se porajajo ideje, ki me osrečujejo in iščem svojo vizijo, kaj bi še lahko počela in dala v življenju. Iščem vedno nove stvari, ampak ta mala opravila so potrebna, ker ti dajejo veliko, če z njimi treniraš notranjo tišino. Z delom zbiraš moč, ampak samo z delom tukaj in zdaj v notranji tišini, če pa um brbota, pa energijo izgubljaš, razpršuješ na tisoče koncev. In nič konkretnega se iz tega ne rodi.

Ali se ti zdi, da je ozaveščanje družbenih omejitev povezano z ozaveščanjem naših lastnih notranjih strahov, nezavednih želja in travm iz otroštva, ki so povezane z našimi starši?

Vse vzorce prejmemo od staršev, v otroštvu, tako da se je treba v meditaciji najprej s tem soočiti.

Kaj je tisto, kar te žene v to, da živiš tako, kot ti čutiš, da je prav?

Ta občutek tišine, notranjega miru, ko sem v akciji, pa sem hkrati mirna, zadovoljna; in to se ponavadi največkrat vzpostavi po meditaciji, to je notranje zadovoljstvo, da sem v miru s svetom in z ljudmi okrog sebe.

Kaj ti pomeni ego? Opiši ga.

Ego so vse misli, ki me odvrčajo od tistega, kar je v življenju pomembno, od čutenja sebe, svojega bistva, duha v sebi. Ego so misli, v smislu, da si domišljaš, da si takšna in takšna oseba, da imaš neke predstave, kakšen naj bi bil, ali pa si celo po horoskopu določiš, kdo si, in potem to živiš ... Namesto da bi resnično živel in čutil tisto, kar resnično si, ne samo neko predstavo, ampak samo čutil, da si, da si veliko več kot to. Da si neomejen, to je tak občutek svobode, ki nima nobene povezave z osebnostjo ali pa z mislimi, si vse hkrati: moški, ženska, otrok, karkoli, ampak ne da se poistovetiš s tem, to je občutek povezanosti in osvobojenosti. Nisi nič od tega, pa si hkrati vse to. Aaaaa... kaj sem zafilozofirala (smeh). Moj briljanten um ... To je tudi ena od zank, da občuduješ svoj um (smeh). Posledično se ne čutiš, ker je um tako pomemben.

Kako bi torej opredelila svoj odnos do življenja in smisel življenja?

Smisel življenja je zame, da živiš v stiku s seboj, da deluješ iz sebe, iz srca, da si v vsakem trenutku tukaj in zdaj, da si v sprejemanju in spoštovanju in da se imaš rad. Čutim, da če mi bo uspelo na ta način vedno bolj delovati v življenju, da mi bo nekoč tudi uspelo doseči osvobojenost, biti svobodna.

Svoboden biti pomeni, da deluješ iz sebe v stiku s srcem in ker čutiš, da je tako prav. Samo deluješ v tej smeri in nate ne vpliva nobeno prepričanje od drugih več. Si notranje v sebi, enostavno veš, da tako je, da tudi če drugi to popolnoma drugače dojemajo, te ne razumejo, te to sploh ne obremenjuje in jih razumeš, ker si bil tudi ti nekoč v taki fazi.

Od kod izhaja ta smisel, od kod se rojeva? Iz verskega prepričanja, osebnih idej, družbene ureditve ...?

Jaz to čutim v sebi, to prisotnost duha, ta mir, občutek, da sem nekaj več kot samo telo. In bolj ko to čutim, večkrat ko začutim sebe, bolj stremim k temu, da bi bilo to pogosteje. In potem tudi meditiram s tem namenom. In ta občutek je čedalje močnejši, vsako leto ga globlje in močneje čutim v sebi.

Kako vidiš svojo pot življenja naprej glede na vse povedano?

Svetlo, vidim se kot človeka, ki je spoznal sebe in živi in deluje v notranji tišini iz miru srca.

Če to pomeni biti razsvetljen, si tega želim.

Priloga E: Intervju Marjana

Intervju je potekal v Celju, 28. marca 2016.

Spol:

Ženska.

Starost:

37 let.

Status (samski, v partnerstvu, otroci):

Samska, brez otrok.

Zaključena izobrazba:

Pedagoška fakulteta Maribor, profesorica slovenščine.

Koliko let se že ukvarjaš s preseganjem družbenih in lastnih notranjih omejitev oziroma "delaš na sebi"?

Približno 13 let.

Koliko časa v povprečju na dan "delaš na sebi" (ozaveščanje, izvajanje različnih dihalnih tehnik, meditacije, vizualizacije ...)?

Povprečno dve uri dopoldan, potem pa še čez cel dan glede na potrebo, pa spet zvečer ... Vedno se najde kaj, kar je treba predihati. Lahko se pojavijo tako močne napetosti, da jih je treba sprostiti takoj.

Vse to počnem vedno z neko namero, da sem pri sebi, da vidim ozadje svojega delovanja, da ozavestim, zakaj me ene stvari motijo. V bistvu je moj namen, da sem čim bolj zavestna pri vsem, kar delam, da sem pri sebi in pri stvari, pa sploh ni pomembno, ali kuham, pospravljam, pišem ... Tudi če grem na obisk k staršem, grem tja z namero, da sem v sprejemanju in da opazujem predvsem svoje reakcije, odzive na to, kar mi pokažejo drugi. Stremim k temu, da sem vedno zavestna, da sem zavestna tega, kar se dogaja na energijskem nivoju. Eno je, kar se dogaja z ljudmi, ko se pogovarjamo, drugo pa je energijsko dogajanje, ki vedno poteka v ozadju. Trudim se, da se zavedam tudi tega energijskega dogajanja. Ker to je potem material, na katerem delam potem, ko sem sama, ko imam čas, da grem globlje vase. V bistvu je to 24-urno delo, še spat grem zavestno, z namero, da dobim kake odgovore.

Kaj je zate ultimativna prioriteta? V smislu kaj je zate v življenju najbolj pomembno? Kateri del življenja ti največ pomeni?

Največ se ubadam s samo seboj, s tem da se zalezujem, kako se obnašam, kako se odzivam na druge ljudi, na njihove navade. Pretežno je to ukvarjanje s seboj, kar pa ne pomeni, da nisem v stiku z drugimi, da ne sodelujem, da nisem družabna. V bistvu mi največ pomeni to, da jaz čutim sebe, kjerkoli sem. Ko sem sama, mi je sicer lažje priti do sebe, ampak koliko jaz pri sebi naredim, vidim šele potem, ko sem v stiku z ljudmi. Pomembno mi je tudi, da ko sem v kakšnih energijsko težkih situacijah, da znam takrat ohraniti samo sebe, da ne padem v reakcije, da ne izsiljujem, ne napadam, da sem zavestna. To pomeni, da sem odprta, da se soočam – to je meni najbolj pomembno.

Življenje zame po tolikih letih dela na sebi pomeni, da sem zavestna vsakega trenutka in da lahko grem kamorkoli in me ni strah, da bi samo sebe izgubila. Če sem na duhovni poti, to ne pomeni, da se moram družiti samo z ljudmi, ki tudi delajo na sebi, ampak da lahko grem kamorkoli in sem še vedno jaz jaz. Pa še včasih je zabavno iti ven iz rutine, da nisem samo s tistimi, s katerimi si beremo misli, ampak da grem v izzive z ljudmi, kjer se moram jaz

prilagoditi drugim, to je pa včasih še najbolj zanimivo. Pa v bistvu duhovnost niso samo tehnike in meditacije, ampak je to življenje celo, da lahko karkoli delaš zavestno.

Ali o tem samo razmišljaš v umu ali še kako drugače čutiš, občutiš?

Če razmišljam samo v umu, potem ni efekta na zunaj. Zato je treba iti iz tistega v umu globlje vase in v občutke, ker v občutkih je energija. Um sicer vse ve, ampak šele ko si dovoliš čutiti s telesom, šele potem pridejo pravi odgovori in rešitve in končni rezultat. Drugače je pa samo eno premlevanje ... bla bla bla bla ... zakaj to, zakaj tisto, pa sej to znam, saj to razumem ..., dejanskih premikov v realnosti pa ni. Se mi zdi, da sem v teh 13 letih osvojila dovolj teoretičnega znanja, da imam vse, kar rabim za to, da pridem do sebe. Teorije imam dovolj, praksa pa pomeni soočanje z občutki. Temu pa lahko rečemo tudi materializacija energije, brez tega pa ni nič. Res pa je, da je lažje biti pameten; lahko berem pa citiram avtorje, duhovne knjige, blestim v debatah, ampak to je še vedno um. Največja modrost je tišina in čutenje energije. To je pa tudi tisto, kar je težje – praksa (smeh).

Ali um funkcionira na principu notranjega dialoga? Da se v glavi vrši, kot da se ves čas pogovarjaš sam s sabo?

Jaz um vidim kot pomočnika, zato da se mi ne "odpelje", zato ker si moram določene situacije najprej v umu razčistiti, um zadovoljiti, ker brez tega grem težko v občutke, globoko meditacijo in vase. Treba je združiti oboje, mental in čustva. Da pa ločiš, kaj je umovanje in kaj je resnica, pa lahko vidiš šele, ko um povežeš s svojo energijo oziroma s čustvi. In ko to uspeš povezati, se izkristalizira pravi um, razum, ki ti pa da vse odgovore, vse rešitve, vse ti pojasni, takrat odpade ogromno enih smeti in tujih vcepljenih misli, tuja inštalacija.

Ali je um del tebe ali ne?

Ko sem zelo pri sebi, takrat vem, da um ni to, kar jaz sem. Ker um je en program, ki nonstop blebeče, razglablja, ni da ni ... V neki meri vem, da je potreben, ker mi pomaga, po drugi strani pa vem, da bi se dalo tudi brez tega živeti, ker to nisem jaz (ker to ni to, kar jaz sem).

Kaj pa je ta del ali to, kar ti si?

Um je to nenehno blebetanje kot čiščenje podzavesti, vse, kar se vsiljuje, kot neki tujki. Ta drugi um pa je božji um, je povezava z višjim jazom, s tihim znanjem, in je resnica, ki pomirja, te ne spravlja v paniko; je modrost, ki daje rešitve, vpogled vase, in to je nekaj čisto drugega kot blebetajoči um, ki te dela nemirnega, ki vidi tragedije in brezizhodnost in paničari itd. Ta drugi del je notranja tišina, ki pa je velikokrat napačno razumljena, ker to ni tišina ali odsotnost, izklop od vsega. Je v bistvu mir in hkrati stik z vsem znanjem, je stanje védenja, ko veš vse in ti ni treba o tem razglablјati. Um je pa nemir, kaos, nenehno dogajanje, napetost, razglabljanje ... Ta drugi del, torej notranja tišina ali tiho znanje, je pa stanje miru z vsemi informacijami, s katerimi se lahko povežeš, brez izsiljevanja, brez dvoma, brez iskanja potrditve, ali je to res ali ni.

Kako rešuješ, se soočaš s problemi, težkimi življenjskimi situacijami?

(smeh) Ponavadi razsajam, bemtim, začne se z uporom, jezo ... Pa ker vem, da s tem ne bom nič naredila, je treba po šolsko. Obstajajo tehnike za sproščanje napetosti, zato da se prizemljim, da pridem ven iz najhujših napetosti. Potem so tu tehnike, da se povežem s svojim višjim jazom, šele potem sledi meditacija, mirovanje in soočanje s samo seboj, z občutki, z ozadjem in prespraševanjem, zakaj sem se znašla v taki situaciji, da vidim, kje sem popustila, kaj sem zgrešila, kje so moje šibke točke. Ko uspem to videti, potem tudi problem ni več tako velik, kot je bil prej. S tem, da to ni tako enostavno, da to v pol ure vse rešiš, včasih si je treba za kakšno "hudo" situacijo vzeti tudi teden, mesec ..., da vse ozavestiš, razrešiš in da ti je vse

popolnoma kristalno jasno, zakaj je do tega prišlo. Ker če si ne razjasniš do konca, se stvari ponavljajo; potem si pa besen, v smislu, saj sem to že videla, saj sem to že naredila ... Ampak ene stvari so tudi bolj kompleksne in potrebuješ dlje časa na njih delati, zbrati več energije, da prideš v globino. To je kot čebula, olupiš eno plast in ti je jasno, potem ti situacija pokaže, da je za tem še nekaj, in je treba olupiti še drugo plast in tako naprej, da prideš enkrat do samega jedra. Na splošno pa pri tem pomagajo energijske tehnike in meditacija. Pri meni konkretno je to rekapitulacija, ki je zame temeljna tehnika za soočanje in ozaveščanje vsega, kar se mi pač v življenju dogaja.

Zakaj je potreben takšen načrt dela na sebi: tehnike, meditacija, soočanje?

Človek potrebuje tak način, načrt zato, da se mu ne "odpelje" in da sploh kam pride z delom na sebi, da je efekt. To je samo okvir, ogrodje, da si sfokusiraš problem, da veš, kako in s čim delati, potem pa se ti med samim procesom toliko stvari spremeni, da zajameš zraven še toliko več, vidiš drugačne probleme, z drugega zornega kota, odpirajo se ti nove situacije ... In če imaš prava orodja, če poznaš postopek, potem lahko svoje probleme tudi razrešiš, če ne, pa vse samo potlačiš v podzavest. Duhovnost je brutalna. Ko misliš, da ti je že vse jasno, da vse obvladaš in razumeš, se izkaže, da to še ni to. In če je tvoja namera, da hočeš priti stvarjem do dna, potem vztrajaš in nehaš gledati na čas ... Imaš orodje, in to je to!

Kako spremljaš notranji dialog znotraj sebe? Se vanj vpletaš, se ga zavedaš, ga opazuješ?

Prvič, notranji dialog je blazno naporen, ker um ves čas nekaj brboče, nonstop hoče analizirati, premlevati, razglablјati ..., tako da se moram dostikrat zavestno potruditi, da ga utišam, ker me tako utruji, da včasih tudi fizično ne morem nič narediti. Velikokrat pa v meditaciji zavestno opazujem svoje misli, ki se mi podijo po glavi, in potem izločim tisto, ki najbolj izstopa, jo ustavim, da vidim, kaj me v bistvu fura na podzavestni ravni, katera energija. Včasih sem prav presenečena, kaj vse se odvija v umu; na primer, to je lahko jeza na nekoga, zamera vezana na določeno osebo ... In ko to misel pogruntam, se tudi um malo sprosti in potem jaz neham soditi to osebo, se pritoževati nad njo ali situacijo. S tem potem zaustavim izgubljanje svoje energije in pridem do malo več notranje tišine.

Če utišaš notranji dialog, ali to pomeni, da je situacija razrešena?

Ne, notranji dialog lahko utišaš samo v tistem trenutku. Biti moraš pozoren 24 ur na dan na to, kaj se odvija v mislih. Ker tu je resnica. Tvoje misli so tvoja dejanja, ki te lahko včasih tudi šokirajo, ker ne veš, od kod ti sedaj to, ampak določeno dejanje je samo posledica tistega, kar se je tebi vrtelo po glavi. Če nimaš nadzora nad svojimi mislimi, potem tudi nadzora nad svojimi dejanji nimaš in potem se čудиš, od kod je pa to sedaj ...

Um nalaga, nalaga, nalaga in potem pride en sprožilni moment, ko izbruhaš napetost, jezo ... Um, če ga hočeš poslušati, mu prisluhni in ozavestiti, je najboljši pokazatelj tega, kje si v resnici, o čem razmišljaš, kje si ujet. Je krasen pomočnik, ki ti lahko na duhovni poti pomaga, da vidiš, kje je tvoj problem, kje se haklaš, kam usmerjaš svojo energijo.

Recimo, da hodiš, pa se zalotiš, da imaš v glavi neke čudne misli. Če se v tistem trenutku zalotiš, kaj vse res razmišljaš, si lahko včasih šokiran, ker podzavestno razmišljaš: »Kakšna je ona, kako se obnaša, kako mi je lahko to naredila, kako je to lahko rekla, kako je on to povedal ... bla bla bla,« in že gre tvoja energija tja. Tam, kjer je tvoja misel, tja gre tvoja energija. Če pa jaz to zavestno presekam, se pravi, da neham razmišljati o drugih, spuščam takšne misli in občutke, ki me vlečejo stran od sebe, jih prediham, potem ohranim energijo, sicer pa mi nonstop energija uhaja tja, kamor me vodijo misli.

Zato zaposli um s pametnimi stvarmi, postavlјaj si pametna vprašanja, izobražuj svoj um, ti ga usmerjaj, v pametne stvari, tiste, ki ti koristijo, ne pa v tiste, ki te hočejo odpeljati stran od sebe, da se ukvarjaš z drugimi, ne pa s samim seboj.

Prej si omenila nezavedno. Kaj je zate nezavedno in kaj je zavestno?

Nezavedno je zame vse tisto, česar ne vem, se pravi, vse tisto, česar še ne vem o sebi, vse tisto, kar je potlačeno v tem življenju ali tovorim s seboj že tisočletja in še nisem prišla v stik s tem, bodisi zaradi blokad, ščitov, upora. Nezavedno je tisto, kar raziskujem na duhovni poti, vsa moja energija, ki jo še moram odkriti, da pridem do razsvetljena. Nezavedno je neodkriti del mene, ki ga moram še odkriti. In če ga ne čutim ali če ga ne vidim, to ne pomeni, da ga ni, seveda je, ampak zadaj. Zavestno je pa vse tisto, česar se zavedam, vse, na čemer sem že delala, preučevala, kar sem podoživela, kar imam na dlani pred sabo.

Nezavedno je v bistvu kot neobrušen kristal, to so vse moje izkušnje, katerih lekcij še nisem spoznala. To so v bistvu moji vzorci razmišljanja in delovanja, zaradi katerih tukaj in sedaj izgubljam energijo. Moja namera pa je, da kopljem vase tako dolgo, da pridem do tega nezavednega, da enkrat postane zavedno. To pomeni, da bom odkrila vse svoje šibke točke, vse pomanjkljivosti, vse svoje dobre ali slabe navade, osvobodila vso svojo energijo ujeta v času in prostoru. Nezavedno se kaže v mojem načinu razmišljanja in delovanja, ki pa ga sedaj filtriram, v smislu, ali mi neka stvar koristi, ali se moram spremeniti, ali je to dobro ali slabo, s čim je povezano, od kod izvira ... In potem dobre stvari ohranim, jih oplemenitim, združim z ostalimi, slabe pa očistim balasta in slabosti pretvorim v vrlino.

Kaj je zate dobro in kaj slabo?

Dobro izhaja iz čistega dela mene, iz višjega jaza, notranje tišine, svetlobnega dela mene, ki je avtomatsko vedno usmerjen v dobro vseh vpletenih. To dobro vedno navdihuje, bogati, stremi k napredku, izboljšavam, sočutju, sodelovanju, ljubezni, prijateljstvu.

Dobro pa hkrati odkriva tudi slabo, to je vse tisto, kar te vleče v sebičnost, izolacijo, skrivanje, obtoževanje ..., kar te ne navdihuje, ne sprošča napetosti ne na eni in ne na drugi strani ... To je proces umiranja in stagniranja.

V resnici je težko deliti nekaj na dobro in slabo. Vse je eno, le naše dožemanje deli nekaj na dobro ali slabo. Če deluješ iz višjega jaza, iz samega sebe, je to širjenje, rast, če pa nisi pri sebi, je situacija, v kateri si, lekcija, ki jo boleče ponavljaš tako dolgo, dokler je ne dojameš. In na koncu spoznaš, da tisto, kar se je na začetku zdelo slabo, sploh ni bilo slabo, ampak je bila to samo ena stopnička na poti iz nezavednega k zavednemu.

Kako pa vidiš, ko hočeš kaj narediti, da ni v skladu s pričakovanji drugih, okolice, družbenih norm?

Včasih tisto, kar je dobro zate, za nekoga drugega ni. Problem pri ljudeh nastane samo zaradi tega, ker ne sprejemamo drug drugega, ker ne sprejemamo, da nekdo drugače razmišlja, da ima drugačne poglede, želje, prioritete ... Zaradi tega nesprijemanja potem pride do tega, da je nekaj slabo in nekaj dobro. Zato nastane konflikt, obsodbe, vojne. Če bi bili v sprejemanju drug drugega, bi si lahko pomagali videti, kaj je tisto, kar tebi škoduje, kaj delaš proti sebi, ne pa da smo ponavadi v obrambi in zamolčimo resnico in raje sodimo »ta je pa tak pa tak«. Energija ne steče, nastaneta dva zidova in potem je bitka, kdo je dober, kdo slab in kdo ima prav, kdo narobe.

Kako lahko presežemo to vojno v nas samih in konflikte, ki se pojavljajo tudi v družbi?

Recept za to je zelo enostaven: soočaj se s samim seboj (smeh). Ne ukvarjaj se z drugimi, ukvarjaj se s svojimi reakcijami, s svojimi občutki, s svojo energijo in samo na tak način lahko kaj spremeniš v sebi in v svetu. Če boš ti v stiku s sabo, svojim višjim jazom, boš zgled drugim, in ker se energija širi, mogoče tvojemu zgledu sledi še kdo drug in tako naprej. Z nekimi revolucijami, transparenti in orožjem pa deluješ le proti sebi. Že zato, ker vsiljuješ drugim svoj način razmišljanja, deluješ proti nekemu in si tako že izven sebe.

Potem revolucija ni rešitev?

Ne. Na enem čisto osnovnem nivoju, na nivoju zavesti ljudi, ki so tudi fizično zaslužjeni, je sicer to lahko rešitev, sicer pa je to kratkoročna rešitev. Ker če potem ni usmerjena v razvoj samega sebe, tudi ta revolucija ne prenese nobenih sprememb, zato ker se vedno znova pojavijo enaki igralci z enako energijo in se zgodba ponovi. To pa lahko beremo v vseh učbenikih, kako ta zunanja revolucija z orožjem, meči, nasiljem še nikomur ni prinesla prave osvoboditve.

Revolucijo moraš narediti v sebi, da spoznaš sebe, svoje reakcije, kdo sploh si, potem pa delaš premike z novo energijo. Zakon privlačnosti – kar oddajaš, to dobiš. Če seješ vojno, upor, dobiš še več vojne, še hujši upor, če pa seješ zaupanje vase, če oddajaš sodelovanje in deluješ v skladu s seboj v dobro vseh, potem tudi to pritegneš k sebi.

Kaj je zate ego?

Ego je skupek vseh tvojih obrambnih mehanizmov od upora, samopomembnosti, večvrednosti, manjvrednost do trme, vzvišenosti ... Se pravi, ego je en skupek vsega tega, kar te priklepa na eno mesto, da si nepretočen, da ne greš v tok z energijo življenja, da se trmasto oklepaš in si fiksiran z določenimi predstavami, ki jih imaš o sebi, ki so posledica okolja, v katerem si, in družbe, v kateri živiš. Ego je v bistvu zelo zožen okvir tvojega delovanja, iz katerega ne vidiš širine. In ego je tudi tisti, ki ne želi svobode in predstavlja upor do svetlobe.

Ali so obrambni mehanizmi spoznavanja in soočanja z nezavednimi deli nas del ega?

Ego je dobra in slaba stvar; dobra v smislu, da lahko s samim seboj in svojimi potlačenimi občutki, ranljivostjo prideš v stik postopoma, da lahko preneseš naval svoje potlačene energije. Slaba stran pa je, če jemlješ ego in obrambne mehanizme kot edino sveto in s tem "ščitiš" svoje resnične notranje občutke in jih nisi pripravljen osvoboditi in si ves čas žrtev in v zanikanju, ker se bojiš čutiti to, kar je tam potlačeno. Šele ko sprostiš oziroma porušiš en zid, en obrambni mehanizem, lahko sprostiš napetost in se osvobodi cel plaz energije.

To se kaže na različne načine, odvisno od tega, s čim se soočaš. Recimo odnosi: si z nekom v konfliktu. Ko prideš do svojega notranjega upora, ega, nočeš spustiti svojega dojemanja, razmišljanja. Če si pripravljen to svojo samopomembnost, se pravi ego spustiti in slišati še drugo mnenje z nasprotne strani, če daš upor na stran, to pomeni, da ne gre več tvoja energija v obrambni zid, lahko ta energija odpre ogromno enega potenciala v tebi. Konflikt se izravna, odnos steče, vse je jasno, napetosti se sprostijo. Energija med dvema steče in ti si za tri tone lažji, ni ti treba več svojih občutkov skrivati v sebi.

Ego je pripomoček, da na zunaj nastopaš kot močan, suveren, spoštovanja vreden, ampak če pride v tvojo bližino nekdo, ki je energijsko močnejši, katerega ego pa je manjši, pa zelo zamaje tvoj ego in se zgodi, da tvoja obramba ne zdrži, obrambni nasip začne puščati vodo. In če se temu procesu predaš prostovoljno, je ta voda, ki butne iz tega jezua ven, nekaj, kar te sprosti. Če pa v to ne greš prostovoljno, pa lahko padeš v šok in še hujšo obrambo, sezidaš še višji zid, postaviš še večjo stražo: »Nikoli več nočem tega čutiti!«

Ljudje pa se večinoma ne zavedajo, kaj se dogaja z njimi. Dokler ne začneš delati na sebi in ne začneš spoznavati, kaj je to ego, notranji odpor, kaj pomeni soočati se s svojo notranjo bolečino, potlačenimi občutki, je ego naravni mehanizem, s pomočjo katerega preživiš, ker so bolečine prehude in se v dani situaciji ne znaš drugače zaščititi, kot da si postaviš zid. Tako zid na zid ustvari blokado, ki pa je samo posledica tega, ker se v dani situaciji nismo znali ali nismo mogli soočiti s silovitostjo občutkov, ki smo jih takrat občutili. Ampak vse te počaka, in če se prostovoljno lotiš odkrivanja svojih potlačitev, je manj možnosti, da te potem potlačitve sesujejo, v smislu, da zboliš, da padeš v krizne situacije, nore čustvene drame, smrt; če se torej lotiš tega prostovoljno, potem lahko vse to odpustiš, razrešiš, sprostiš ujeto energijo. To pa pomeni tudi več energije tukaj in zdaj za delovanje in usmerjanje, namesto da

gre ta energija v zidove, obrambo, da držiš brbotajoče stanje nedotaknjeno. Potem pa ti zaradi tega zmanjka energije, da se ne moreš v življenju premakniti ali kaj spremeniti v danem trenutku.

Kaj je pa s čustvenimi bolečinami, travmami iz otroštva, navezavami na pričakovanja staršev? Vsak v sebi nosi bolečine, ki so nastale v otroštvu. V prvih sedmih letih se ustvarijo tiste najmočnejše bolečine, na podlagi katerih se potem izoblikuješ v neko osebnost – odrasteš. Ker je to vse potlačeno, se skozi življenje te bolečine samo poglobljajo. Šele ko se odločiš, da boš šel vase, da začneš z delom na sebi, da si hočeš priti na jasno: kdo si, zakaj tako čutiš kot čutiš, zakaj se ti pojavljajo določene situacije v življenju ..., šele takrat lahko pride do spremembe. Če hočeš priti do sebe, se moraš soočiti z vsemi potlačenimi občutki, čustvenimi travmami, ki si jih zakopal v preteklosti, in jih ponovno podoživeti, ker lahko le na tak način pozdraviš svoje čustvene rane.

Ni drugega načina, to je edini način – da podoživiš svojo bližnjo in daljno preteklost in da se potem iz tega kaj naučiš, da s tem spoznaš samega sebe, svoje reakcije, delovanje, svoja pričakovanja, da spoznaš, kaj je tvoje in kaj ni, kaj ti je bilo vcepljeno s strani staršev, s strani šole, službe, in da iz vsega tega vsiljenega koncepta družbenih norm najdeš samega sebe, kdo ti v resnici si. Ampak ne moreš najti samega sebe, če ne greš skozi svoje lastne bolečine, da razumeš, zakaj je prišlo do tega, in da si sposoben potem odpustiti sebi in vsem tistim vpletenim zraven. To je edini način, kako priti do sebe in kako narediti prostor za nove stvari. Ne pa da te je strah, da ne boš spet prizadet, in živiš v izolaciji in ščitih.

Ali iz notranje tišine, višjega jaza črpaš pravilne odgovore, ki ti lahko pomagajo pri tvojih dejanjih, odzivih?

Ja, vedno samo iz tega dela, ker ko sem povezana s tem delom, s samo seboj, višjim jazom, sem povezana z najčistejšim delom same sebe, od koder pridejo rešitve, ki so v skladu z mano, ki so čiste. Te rešitve niso plod mojih pričakovanj, mojih vzorcev. To so rešitve, ki se rodijo iz miru, razumevanja in niso posledica delovanja iz kaosa in panike, iz strahu.

Torej, če deluješ iz notranje tišine, nate ne vplivajo pričakovanja drugih, okoliščine, ki obstajajo v svetu, družbene omejitve ...

Takrat ne, problem je samo, če potem popustim tem pritiskom od zunaj in nisem več zvesta sami sebi in zaradi kakšne svoje slabosti klonem pod temi pritiski in popustim, spustim resnico iz rok in se potem prilagodim drugim, tako da zatajim sebe, ker me je strah zavrnitve, ker se bojim odzivov na drugi strani, ker nočem čutiti bolečine ...

Ali v svojem vsakodnevem življenju deluješ iz notranje tišine?

Stremim k temu, da bi čim več. Ne morem reči, da 24 ur na dan delujem iz notranje tišine, sem se pa naučila prepoznavati, kdaj sem v stiku z višjim jazom in kdaj sem pri sebi ter kdaj nisem. In ta čas, ko sem v stiku s sabo, se vse bolj podaljšuje. 10 let nazaj nisem imela pojma o tem, kdaj sem prizemljena in kdaj ne, kdaj sem povezana z višjim jazom in kaj to sploh pomeni ...

Ali potem upoštevaš odgovore, navodila, ki si jih prejela na ta način?

(smeh) Trudim se.

Kakšen je rezultat v tvojem življenju, če deluješ iz notranje tišine ali iz umskega brbotanja? Je kakšna razlika?

Razlika je v končnem zadovoljstvu ali pa nezadovoljstvu. Ko delujem iz brbotajočega uma, posledično pride do ogromno enih težav, izsiljenih dogodkov pa dosežkov, za katere si potem

prisiljen odpravljati napake; to je rešitev, ki ne prinese zadovoljstva, ker moraš čistiti napake za nazaj, ker je bilo nekaj izsiljeno, narejeno v reakciji. Zraven je še polno enih razočaranj, krivde, dvomov, jeze ... Delovanje iz višjega jaza, notranje tišine ti pa prinese končno zadovoljstvo, zato ker je vse, kar si naredil, v skladu s teboj, to pomeni, da ni bilo napak. In temu primerno je tudi tvoje počutje – mir in napredek.

Kaj ti predstavlja sistem, družba, v kateri živiš, pravila ..., kako to doživljaš?

S sistemom je tako, da je odvisno, na čem temelji. Vse je neki sistem, tudi v duhovnosti obstaja sistem. Sistem je nekakšen skupek pravil, po katerem naj bi se delovalo. Ločimo dva sistema; sistem, ki deluje na laži, prevarah, pohlepu, izkoriščanju, v katerega spadajo vsi družbeni sistemi od vojaškega, političnega sistema, cerkev, bančništvo, vsem je torej skupno to, da temeljijo na izkoriščanju, pohlepu, suženjstvu ... Potem pa obstaja drug sistem, ki temelji na resnici, na svobodi in na vseh tistih vrednotah, ki smo jih pozabili: ljubezni, spoštovanju, sodelovanju, prijateljstvu.

Tudi za prvi sistem jaz ne morem reči, da je slab, ker je odvisno, kako gledaš. Sistem ti v bistvu daje ogromno možnosti, da spoznaš samega sebe. Sliši se sicer čudno, ampak če ne bi bilo sistema, če ne bi bilo na primer služb, se ljudje ne bi premaknili "ama ništa". Ne bi bilo nobenih soočenj, ne bi se družili, ne bi se izmenjavala energija, ne bi se izmenjavala stališča, različni pogledi, ne bi bilo napredka in ne učenja. Problem pa nastane, ker se v tem prvem sistemu izkoriščanja ljudi ne uči, kako biti samostojni, biti v stiku s samim seboj, sistem ne dovoli razmišljanja z lastno glavo in ne dovoli svobode. V bistvu ukaluplja ljudi in jih drži v sistemu pravil s potrjevanjem njihove lažne vrednosti, tako da jim daje korenčke v obliki znanstvenih ali družbenih nazivov, medalj, pokalov, vendar pa te nič od tega, noben družbeni naziv, nobena titula ne naredi srečnega in svobodnega, ampak te v bistvu samo priklepa v nek krog ljudi, v sistem, kjer si "kao" pomemben in nekaj veljaš. In ko izstopiš iz tega kroga, se, na začetku počutiš kot drek, izgubljenega, nevrednega, pojma nimaš, kdo sploh si.

V takšnem sistemu, ki te ukaluplja, se nehaš razvijati, ne razvijaš se znotraj, ampak samo specializiraš se za eno področje in si ukalupljen. Si proizvod točno tega, kar pač sistem ima v planu, vendar se tega sploh ne zavedaš, ker si ujet v past.

Kaj pa tisti drugi sistem?

Ta drugi sistem temelji na enakopravnosti, svobodi, sodelovanju, kjer je vsakemu dana možnost, da pride do sebe, da raziskuje, da je lahko znotraj sistema to, kar on v resnici je, ne glede na to, kaj nosi v sebi. Je sistem, ki te z ničemer ne priklepa, v njem si prost. Edini pogoj je, da si zvest samemu sebi. Ker če odstopaš od tega, se pravi, če ne težiš k temu, da se povezuješ sam s sabo in deluješ iz sebe, se sam odstraniš iz tega sistema in greš nazaj v tisti prvi suženjski sistem, ki ti očitno bolj ustreza. Ta sistem, ki temelji na svobodi, je ljudem bolj strašljiv, čeprav ne dela nobenih omejitev, kot tisti prvi, suženjski sistem, ki daje ljudem natančne urnike, okvire in navodila, kaj se lahko in kaj se ne sme. Zato, ker je najtežje soočiti se s širino, ko je vsa odgovornost za tvoje življenje v tvojih rokah. Medtem ko je ta prvi sistem vedno usmerjen v iskanje krivca in prelaganje odgovorni na druge. Drugi sistem pa je učenje sprejemanja odgovornosti za samega zase. Kar daješ, to dobiš; kar si, to privabiš. In vedno obstaja možnost, da se lahko spremeniš.

Se ti zdi, da je na določeni točki treba odvreči vse sisteme?

Ja, ampak to lahko narediš šele takrat, ko imaš popolno zaupanje v samega sebe in si povezan z višjim jazom. Dokler pa tega nimaš, še vedno potrebuješ neke oporne točke, da lažje shodiš. Kdor je na poti iskanja samega sebe, ozaveščanja, se šele uči hoditi. Na določeni točki pa bodo te palice, hojice in ostali pripomočki odpadli, zato, ker boš prost vsega. In boš samo ti in tvoja energija v toku življenja in boš lahko samo deloval. Sliši se sicer utopično, lahko pa to

razume samo tisti, ki ima dovolj energije in je v procesu samospoznavanja. Za druge je pa to mogoče zgolj znanstvena fantastika. Sistema ne potrebuješ več, ko se popolnoma zanesesh sam nase in ne potrebuješ nikogar več za potrditev, ker si našel vse, kar potrebuješ, v sebi in si eno z vesoljem. Takrat si prost vseh notranjih omejitev. In ko nimaš več omejitev v sebi, jih tudi od zunaj ne potrebuješ. Omejitve so v naši glavi, zunaj je pa samo preslikava tega, kar imaš v sebi. In če vidiš zunaj omejitve, jih vidiš zato, ker jih imaš v sebi. In ko odpraviš omejitve v sebi, potem tudi na zunaj ne vidiš več teh omejitev, ampak vidiš možnosti rešitev in izhod.

Se ti zdi, da je ta osnovna družbena ureditev potrebna, da človek preživi?

Ja, ampak ko prideš do ene točke, se pa moraš naučiti, kako iz sistema ven (seveda če je tvoj cilj razsvetljenje), zato ker te ta ne bo pripeljal v svobodo, ampak v odvisnosti, v suženjstvo. Kljub temu pa moraš biti najprej v njem, zato da potem lahko greš ven (smeh). Ven pa lahko greš tako oziroma takrat, ko si v sebi ozavestil in počistil ta sistem in vse tisto, kar te v njem moti.

Ali je tvoje delovanje v povezavi z družbenimi pravili avtomatsko ali to počneš zavestno?

Vse več je zavestnega delovanja, ker hočem biti zavestna vsega, kar počnem, in delovati s svojo voljo in ne kot robot po principu tega, kar se pričakuje od mene. Ker pa še nisem v sebi popolnoma ozavestila družbenega sistema, pri enih stvareh še vedno delujem tako, kot se pričakuje od mene, druge pa zalezovalsko izpolnjam. Držim pa se tega, da ne delujem proti sebi, da ne škodujem sebi in drugim. V družbenem sistemu sodelujem samo v mejah tistega, kar je v skladu z mano, v drugo pa se ne vpletam. Čeprav vem, da je v njem marsikaj zgrešeno, jaz sistema na tak način, da bi ga spreminjala, se ga trudila izboljšati znotraj njega, ne morem spremeniti, zato ga tudi ne podpiram in ne iščem zaslombe v njem, ampak iščem zaslombo v sebi. In potem sistem mene pusti pri miru, jaz pa njega, sodelujemo samo pri tem, kar je pač najnujnejše. Gre za to, da nisem odvisna od sistema, moja namera je, da sem samostojna, odvisna od same sebe, da mi sistem ne predstavlja nekega berglo, nekega skrivnega aduta, v smislu, če mi pa tukaj ne bo šlo, potem bom pa še vedno lahko imela to pa to. Ne grem se več iskanja lažne varnosti ali lažne vrednosti, ki jo sistem ponuja. Seveda sem bila čisto v tem notri, sedaj se pa učim, kako popolnoma izstopiti ven iz tega sistema, ki sem ga preslikala vase.

Kaj je tisto, kar te žene v to, da živiš tako, kot ti čutiš, da je prav?

Norost (smeh). Da se poglobljaš v svoje notranje bolečine, moraš biti res malo nor. Ampak ker sem v teh letih dojela, da ni druge poti do osvoboditve kot ta, da podoživiš vse svoje travme, mi je to postalo v življenju izziv, kako daleč, kako globoko si upam iti vase, se razgaliti. In ker vem, kaj mi to prinaša, me to žene naprej. Ker več ko osvobodim, bolj ko se razgalim, več bolečine ko sprostim, bolj se v tem življenju počutim svobodna, ker mi ni treba več nositi tega tovora in ga skrivati pred drugimi, da me ja ne bi videli, kakšna sem, da nisem tako oh in sploh. In tako sem lahko to, kar sem v resnici, da ne rabim ničesar skrivati. To me v bistvu žene naprej. In ta občutek izhodnosti, da obstaja izhod iz bede, skozi katero sedaj grem, skozi travme, nore občutke in bolečine. Kljub temu da na trenutke neznošno hudo boli, je na drugi strani en močan občutek svobode, ker sem s tem, ko oddajam tovore svoje preteklosti, vedno bolj v stiku sama s seboj, in to je največje zadovoljstvo, ki mi ga da ta pot. Moje delovaje postaja pristno, občutki so pristni. To, da imam samo sebe, da se zavedam svoje energije in da lahko z njo delam, to mi največ pomeni.

Kako bi torej opredelila svoj odnos do življenja in smisel življenja?

Smisel življenja vidim v tem, da spoznam samo sebe, kdo v resnici sem, da pridem v stik s svojim poslanstvom in da to poslanstvo živim v celoti.

Od kod izhaja ta smisel, od kod se rojeva? Iz verskega prepričanja, osebnih idej, družbene ureditve ...?

Ta smisel pri meni izhaja iz moje notranjosti iz najčistejšega dela sebe, s katerim se povezujem. To je tako notranje védenje, čutenje lastnega bistva, da je to, kar jaz sem. In samo to je tisto, za kar se splača živeti. Ne tisto, kar te definira na zunaj, kar se pričakuje od tebe, ampak tisto najgloblje, iskreno, tisto, kar jaz sem.

Kako vidiš svojo pot življenja naprej glede na vse povedano? Kaj je tvoj cilj?

Svoboda, nenavezanost, razsvetljenje, to, kar sem že povedala – da se popolnoma spoznam in se naučim obvladovati in zavestno delovati s svojo energijo – da postanem gospodar svoje energije.

Priloga F: Intervju Jernej

Intervju je potekal v Celju, 28. marca 2016.

Spol:
Moški.

Starost:
40 let.

Status (samski, v partnerstvu, otroci):
Samski, brez otrok.

Zaključena izobrazba:
PTT srednješolski center za pošto in telekomunikacije v Ljubljani (elektrotehnik telekomunikacij).

Koliko let se že ukvarjaš s preseganjem lastnih notranjih in zunanjih omejitev oziroma "delaš na sebi"?
14 let.

Koliko časa v povprečju na dan "delaš na sebi" (ozaveščanje, izvajanje različnih dihalnih tehnik, meditacije, vizualizacije ...)?
Približno 2 uri na dan. Sicer pa čez dan poskušam biti v zavestnem stanju svojih misli, občutkov, dejanj, da ne delujem iz reakcije iz nezavednega.

Kaj je zate ultimativna prioriteta? V smislu, kaj je zate v življenju najbolj pomembno? Kateri del življenja ti največ pomeni?

Da dosežem razsvetljenje. Sicer se to sliši abstraktno, bolj konkretno pa to pomeni, da presežem vse lastne omejitve in prebudim speče energijske potenciale in sposobnosti. Pomeni totalno koncentracijo in ostrino uma, povezavo z duhom. To je neka posebna ostrina, ki ni del vsakdana.

Kako ti uspeva doseganje tvoje ultimativne prioritete?

Vem, kako bi moralo biti, in vsak dan se trudim doseči to stanje. To zame pomeni, da me ne vodijo sile lenobe, pasivnosti, ampak da moram biti buden v volji, nameri in ostrini, ampak za to je vsak sleherni dan bitka. Vsak sleherni dan se je treba ponovno naravnati na to, ker lahko že naslednji dan pozabiš. Kar naprej se je treba opominjati, truditi za to, ne pride to samodejno. Razsvetljenje pa pomeni to stopnjo, ko je takšno stanje samodejno. Znotraj sebe vem, da obstaja takšno stanje, kjer lahko presežem vse te omejitve in blodnjavost uma, zmedo, frustracije.

Ali v umu vršiš notranji dialog?

Zame je notranji dialog bolezensko stanje. Ampak ga vršim, seveda ga, ker to je tako huda navada, da se moraš res kar naprej opominjati, da se mu ne pustiš. Za premagovanja lastnega negativnega uma potrebuješ disciplino, disciplino in še enkrat disciplino, da ustaviš ta blodnjavi um oziroma notranji dialog.

Kaj se dogaja v tem »blodnjavem umu« oziroma notranjem dialogu?

V glavi se mi dogaja večkrat bitka s samim seboj, jeza na svet, razmišljanje, načrtovanje, študiranje, ogromno pa je prepira s samim seboj in z drugimi, obsojanje samega sebe in

drugih. Potrebno je neprestano zalezovanje, v smislu: Opa, zdaj pa stop! Ampak misli se nonstop ponavljajo in tako se moraš nonstop opominjati. Je pa um popolnoma neuporaben, problem je, da smo ga pa tako navajeni. Tisto, kar je vsaj malo dobro, je to, da je vsaj malo raznovrsten, v smislu, da lahko vsaj načrtuješ, organiziraš, razmišljaš, kako si izpeljati dan. Če pa se v notranjem dialogu kar naprej rola samo ena stvar, recimo jeza na svet ali pa na službo, je pa to hud problem. Da nimaš notranjega dialoga, moraš biti mojster, totalno eliminiran teh energij in blodenj uma.

A je um del tebe?

Imamo dva uma: ta pravi – čisti um in blodnjavi um. Tega drugega zaznavam, kot da je moj, ampak na neki točki vem, da to ni moj um, ampak je pa tako ponotranjen in včasih pri kakšni stvari tako pritiska, da misliš, da je to tvoj um. Z meditacijskimi tehnikami pa lahko ločiš, da je to tuja stvar, tuja inštalacija. Ampak to je zelo težko zaznati, ker smo te misli tako močno ponotranjili, da mislimo, da so naše. Pa niso vse naše, to so tudi misli okolice, kolektivne zavesti, tujih sil, ki so v vesolju, pa lastne blodnje in še neke kaotične zmedene misli. Ko pa si v tišini, pride prava misel in takrat začutiš tudi pravi mir. Ko si razdražen z raznoterimi mislimi, je pa težko zaznati, kaj je tvoj um in tvoje misli in kaj ne. Lahko sicer v teoriji prebereš in rečeš: »Aha, prebral sem, to je tuj um,« ampak to ni dovolj, moraš to začutiti. To pa lahko začutiš takrat, ko si v tišini in ko z disciplino dvigneš energijo, šele takrat lahko ločiš med njima, ker je blodnjavi um zelo predatorski. Večkrat ponoči sem imel zavestno izkušnjo, ko sem jasno zaznaval, da to ni moj um, da je to ločena, tuja zadeva, ki nabija tisoč in eno misel. In zjutraj, ko sem se dokončno prebudil, sem čutil um kot neko disketo, ki jo daš v računalnik in se zažene sama od sebe.

Tudi v težkih, stresnih situacijah se ta blodnjavi um izklopi in takrat ga ločiš, odstraniš ga lahko pa tudi s temeljito disciplino, nikakor pa ne s pasivnostjo. Moje mnenje je, da je še vedno potrebna fizična disciplina, ker aktivnost telesa ful pritisne na um, lahko se sicer še povečajo blodnje, ampak na neki točki ga pa prekine. Recimo praksa šaolinskih menihov je, da delajo na umu. Sliši se sicer paradoksalno, ker delajo s telesom (šaolinske tehnike), v resnici pa utišajo um. Zaradi različnih fizičnih gibov in tehnik se dvigne energija, in je to tako hud pritisk na um, da se mora umakniti, vsaj za nekaj časa. V skupini več udeležencev pri fizičnih tehnikah se ta um umakne. Pa če se umakne samo za hip, je veliko vredno. Moja izkušnja je, da se pri šaolinskih veščinah odpre solarni pleksus, kjer je volja, in takrat se utiša um in se zgodi preklon, ko lahko padeš skoraj v notranjo tišino. Zavedam pa se, da tudi jaz premalo delam na eliminaciji oziroma utišanju uma, da res slediš vsako misel.

Kako spremljaš notranji dialog znotraj sebe? Se vanj vpletaš, se ga zavedaš, ga opazuješ?

Žal me blodnjavi um še vedno potegne noter in potem mi napleta, pritisne na mojo šibko točko, da se jezim. Velikokrat imam jezne misli, in če ne grem delat tehnik, da se to sprosti, se mi potem te misli rolajo po glavi in me vodijo. Včasih, kadar je pritisk tega uma tako hud, tudi popustim, ker obvladovanje tega terja ogromno notranje moči in volje, pa čeprav vem, da zame ni dobro. In kadar popustim, se potem jezim, porajajo se mi jezne misli. Malo je jeza na ta notranji dvogovor, ker noče izklopiti, in potem celo najdem opravičilo v smislu: »Saj sem upravičen, da se lahko jezim na situacijo ali pa osebo.« Ker pa vem, da to ni v redu, skušam to izklopiti oziroma zaustaviti s tehnikami ali kakšnim res fizičnim delom. Ko pa sem bolj umirjen, pa zaznam te misli, potem jih pa zaustavim, preden dobijo zagon: »Opa, ne boste se mi rolale po glavi, to je že staro, že prežvečeno.« V teh primerih je treba te misli zavestno zaustaviti. Misel je tudi energija, najprej je misel, ki prikliče energijo. Ljudje pravijo, da veliko razmišljajo, ampak to je prazno razmišljanje, je iz uma, ki pa je ljudem tako domač, da se človek že kar naravna na neko stvar, ki mu jo rolajo misli, in večinoma te vodijo v kaos.

Kaj pa je nasprotje tem umskemu blebetanju?

Najbližji približek je mir in tišina, ampak to še ni dovolj, pravo stanje je notranja tišina, kar je pa težko doseči in terja mojstrsko stanje, ki izniči bolezensko stanje blodnjavega uma. Obstaja več stopenj: eno je tišina in mir, ki je že izven dometa tega kaotičnega uma, ampak pravo končno stanje notranje tišine je stanje onkraj poznanega. Je stanje, kjer se popolnoma ustavi blodnjavi kaotični um. In ko se ustavi ta kaotični um, se prebudijo tudi speči notranjih potenciali, to je, kot da se prebudiš iz nočne more, iz transa. In takrat zaznavaš, čutiš, da si resnično živ, da si eno s kozmosom ... Ko eliminiraš ta um, čutiš naval energije. Je pa takšno stanje tako šokantno, da se lahko človek ustraši in se iz samega strahu zapre nazaj v domače stanje blodnjavega uma. Ker je to stanje "prebujenosti" tako šokantno in nepoznano in ker smo nagnjeni k temu, da nas vse nove situacije prestrašijo, potem se s tem "pobegom" nazaj v domačnost blodnjavega uma zaščitimo. Je tudi neke vrste zaščita, ker če bi doživel popolno notranjo tišino nekdo, ki o tem nič ne ve oziroma se ni pripravljajal z disciplino, bi lahko končal (bi ga strpali) tudi v psihiatrični bolnišnici. Notranjo tišino lahko doživijo ljudje v skrajnih primerih, kot je bližina smrti, in v kakšnih ekstremnih situacijah se blodnjavi um odstrani brez tehnik, brez discipline in nastane stanje notranje tišine. Takrat ni več omejitev »ne znam, ne zmorem, ne gre ...«, takrat ni dvoma, ni nezaupanja, takrat je vse možno in potegneš energijo z vso silo in narediš, kar moraš narediti. Osebnost sem popolno notranjo tišino, takšno, da sem bil zraven tudi zavesten, doživel petkrat v življenju, in to je res tako nor občutek, da ga ne zdržiš dolgo. Ampak to naj bi bilo normalno stanje vsakega človeka, ne pa to stanje blodnjavega uma. Takrat se pojavi pristno notranje veselje, ne evforija, in vsemu se čudiš, kot da je na novo, in svet vidiš lep, ampak ne evforično, vidiš ga z druge perspektive kot občudovanja vreden, čaroben svet.

Ali iz notranjega dialoga črpaš pravilne odgovore, ki ti lahko pomagajo pri tvojih dejanjih, odzivih? Ali pravi odgovori prihajajo iz notranje tišine?

Iz notranjega dialoga so lahko včasih kakšne praktične in uporabne stvari za vsakodnevna opravila, ampak do tega pride na podlagi preverjenih starih podatkov v umu. Prava stvar pa je v notranji tišini, ko pride preblisk, lahko je tudi misel, ampak ta misel ne pride iz kaotičnega dialoga, ampak iz tišine. Ko si umirjen in je občutek v smislu, »nekaj mi je reklo«, in to je pravo sporočilo, navodilo. Ampak ta glas je tih, ni bučen, ni kaotičen. Prava informacija pride tiho, in to je pri meni še vedno stoddostno držalo. Dobil sem preblisk ali misel, recimo sem kam šel, pa mi je zjutraj prišlo na misel, kot tihi glas: »Vzemi to in to s sabo,« in potem tega nisem poslušal in nisem vzel s sabo tistega, ker sem podvomil in padel v umsko blebetanje: »Ah, saj ni treba, kaj bom pa to rabil.« Ampak točno to bi mi potem prav prišlo, jaz pa nisem imel s sabo. Ta glas iz notranje tišine je takšen, da o njem ne analiziraš ali dvomiš, ampak samo to narediš, samo deluješ in upoštevaš navodila, brez vprašanj: »Zakaj jaz to moram, pa bi, pa ne bi ...,« ker potem si že ujet v umu. Tihi glas hoče resnično pomagati, um pa bolj veže v dodatne probleme.

Torej, če deluješ iz notranje tišine, nate ne vplivajo pričakovanja drugih, okoliščine, ki obstajajo v svetu, družbene omejitve ...

Ja, točno tako, nič ne vpliva name, razen če si ne zaupam in podvomim v ta tihi glas in spet začnem z umovanjem. In pokaže se zelo kmalu, ali upoštevam ta navodila ali ne, včasih že isti dan ali uro.

Ali v svojem vsakodnevnem življenju deluješ iz notranje tišine?

Ne iz notranje tišine, ker tega stanja še nisem trajno dosegel in ne morem reči, da delujem iz notranje tišine. Skušam pa delovati iz tišine in poslušati ta tihi glas. Še vedno je mešano, malo delujem iz tišine in malo iz uma.

Ali potem upoštevaš odgovore, navodila, ki si jih prejel na ta način?

Recimo, da sedaj več upoštevam ta navodila in prebliske iz tišine, kot sem jih včasih, ko so tudi bile prave informacije. Mi nismo navajeni na tišino, navajeni smo na ta notranji dialog in potem temu zaupamo, ker se v njem počutimo varno, ker je znano. Pri tistem glasu pa ni tako "sigurno", je bolj faktor zaupanja, da skočiš. Ampak tudi tega se moramo naučiti.

Kakšen je rezultat v tvojem življenju, če deluješ iz notranje tišine ali iz umskega brbotanja? Je kakšna razlika?

Ja, je razlika. Če delaš iz tišine, se umiriš, nekako stvari stečejo, ni napetosti, odvečnih potencialov, ni konfliktnih situacij, je drugače. Iz tišine pridejo pravilne rešitve in zadeva teče. Iz uma pa je bolj kaotično, pojavijo se nepričakovane težave, dodaten kaos.

Kaj je zate nezavedno in kaj zavestno?

Zavestno je zame tisto, česar se zavedam: misli, občutkov, dejanj, zaznavanja. To pomeni, da sem zavesten takrat, ko kaj počnem, kaj govorim, s kako energijo to povem in kaj me vodi ob tem, torej, da sem zavesten nezavednega. Da rečem: »Aha, tole deluje iz moje zavesti iz mojega razumevanja,« ali pa sem se prepustil nezavednem delovanju. Podzavestno delovanje pa so zame potlačene energije, spomini, potenciali, ki se jih sploh ne zavedam, pa je lahko v dobrem ali temnem pomenu. To so tudi kakšne škodljive misli, ki sploh ne sodijo v ta kontekst in izvirajo iz nezavednega. V podzavesti pa so recimo travme iz tega ali prejšnjih življenj ali iz bog si ga vedi koliko časa nazaj, s katerimi se takrat nisem mogel soočiti. V bistvu te tista bolečina ali pa neka izkušnja postavi na isto točko v tem življenju in potem, če se ne zavedaš tega, vedno reagiraš na isti način in potem se sprašuješ: »Pa kako se mi to dogaja?« In potem so recimo tudi neki vzgibi, ki jih kar dopuščáš v življenju, da te vodijo, pa veš, da to ni dobro zate, ampak kar deluješ tako, in to je nezavedno delovanje. To nezavedno delovanje je treba spraviti v zavest, da se presprašuješ: »Zakaj taka energija, zakaj tako delujem?« Potem se je treba soočiti s temi občutki, z mislimi, energijami, spomini, vse to transformirati v meditacijskih tehnikah oziroma predati vesolju, izvorni sili za izmenjavo čiste energije.

Nezavedno je praktično skupek težkih in neprijetnih spominov, razočaranj, travm, ki so potisnjeni v našo spolno čakro, kjer je center občutkov, istočasno pa tudi center vitalnosti in energije. Te nezavedne travme, rane in bolečine so lahko tako hude, lahko rečemo, da so zbite, da človek otrdi, otopi, postane trdosrčen in ne more ničesar ne sprejeti, ne dati, ne razumeti in je kar naprej na eni in isti točki zamer, travme ali konflikta. Zaradi tega potem pride notranji dialog. Notranji dialog ni nič drugega kot stara travma, na katero se prilepijo določene sile. Zaradi travme, ki se je človek ne zaveda in je tako huda, se človek začne pogovarjati sam s sabo. Pred tem notranjega dialoga ne poznaš. Takrat potlačiš to energijo, občutke, ker je tako hudo, da hočeš to odriniti stran od sebe. In stran od sebe odrivaš, odrivaš občutke, vse dokler jih povsem ne odrineš. Ker so te v otroštvu prizadeli in je tako hudo in takrat tako nedoumljivo in čudno, da poskušaš pozabiti; in potem gredo eni v depresijo, drugi pa v agresijo. S to agresijo hočeš samo odriniti oziroma iztrgati to bolečino iz sebe, da ne bi tega čutil. In lažje se je delati, da ta bolečina ni tvoja.

Kakšna je torej povezava med nezavedno bolečino in notranjim dialogom?

Sedaj sem se spomnil svojega rojstnega kraja in občutkov ob tem, kako sem tlačil neko nezanosno bolečino in jezo ob tem in mi je bilo lažje, ko sem se začel pogovarjati sam s seboj, v smislu: »Ali me nimajo radi, zakaj je sedaj to, kaj se dogaja?« Čutil sem brezup, osamljenost. Ko sem se začel pogovarjati sam s sabo in to premlevati, sem se s tem notranjim dialogom poskušal potolažiti, sam sebi objasniti: »Pa saj ni tako hudo, pa je že tako v redu.«

Ta notranja bolečina je tako huda, da če se ne bi s tem zamotil, bi se mi lahko "utrgalo". In na neki način, dokler ne zmoreš teh občutkov in bolečine predelati, se z njimi soočiti, je notranji dialog zaščita. Zaščita v smislu, če bi se v enem trenutku direktno morali soočiti z vso to podzavestjo in neznanimi energijami, bi nas samo skurilo.

Včasih v hudi krizi se človek začne pogovarjati s samim seboj in takrat tudi mora um "odrolati" svoje, ker ne moreš tega na silo ustaviti, je potreben čas, da ta notranji dvogovor mine. Včasih je čas, ko moraš notranji dialog ustaviti, in čas, ko pustiš umu, da odrola svoje, kot ene vrste tehnika, ko se sam pogovarjaš na glas in se s tem tudi sprostijo občutki. Pristopov k temu je več, ne da se podati neke formule, ker je odvisno od situacije. Ni pa dobro, da na silo zaustavljaš notranji dvogovor, ker s tem deluješ proti sebi, ker s tem spet blokiraš določeno energijo, s katero bi se moral soočiti. In tiste misli iz notranjega dialoga bodo tudi izginile, ko se boš soočil z njimi, ker za mislimi je določena energija.

Primer, če je misel »ne da se mi«, se potolažiš, v smislu, se mi pač ne da, ampak to je zunanji vidik. Ampak pravo vprašanje je: »Zakaj se mi pa ne da?« In za to mislijo zadaj je pa vzrok, recimo strah ali sram, ker nimam nekih sposobnosti in se ne bom izpostavljal. S tem bom ohranil nekakšen pat položaj, da sem močan. Potem si narediš zunanji izgovor »ne da se mi«, v resnici pa so zadaj, znotraj tebe pa povsem drugi, nezavedni vzroki.

To so te spletke in intrige uma, o čemer bi lahko govorili ure in ure. Če se iskreno ne samoizprašaš, kaj je v resnici zadaj, pa tudi ne boš izvedel.

Najtežja disciplina mi je izpraševanje uma. Da to obvladaš, je treba izvajati različne energijske, dihalne tehnike, vizualizacijo, meditacijo, da se potem sploh upaš samoizprašati o svojih mislih in si priznati, kaj vse je notri. Ene misli so tako hude, da sploh nočeš nič slišati o njih, ampak za temi mislimi je pa energija, ki podpira točno te misli. Komaj sedaj, v zadnjih letih, sem si jih upal pogledati in čutiti, jih spustiti skozi sebe; pa če sem iskren, še ne čisto vseh. Ene misli mi sprožijo take energije in take občutke, da mislim, da me bo konec.

Na kakšen način se soočaš z energijami, občutki iz nezavednega, s čustvenimi bolečinami, travmami iz otroštva?

Čisto na začetku, ko sem začel delati na sebi, je bilo vse bolj površinsko in sem zelo lahko prišel do nekih občutkov in takrat nisem imel ne upora ne zadržkov. Ampak to sem zaznal, da je bil bolj hitri vpogled, zato sem tudi lahko začutil te travme in čudna stanja. Potem pa je v eni točki prišel tak podzavestni upor, da sploh ni bilo jasno, da sem v upor. In za tem uporom so pa travme. In ta upor potem prinese »ne da se mi«, lenobo, agresijo. Problem je bil v tem, da leta nisem poslušal navodila, da naj samoizprašam misli in občutke in da naj se soočim z njimi. Takrat sem mislil, da lahko samo s fizično močjo to premagam in da to potem odpade. Pa ni res, to ne gre tako. Obstajajo druge tehnike, kot na primer stara šamanska tehnika rekapitulacija, ki je namenjena spominjanju oziroma podoživljanju, da greš v vse občutke in izkustva iz tega življenja in tudi še v pretekla, če je treba. In v rekapitulaciji skušaš z voljo in namero priklicati spomine, energije, da še enkrat vse začutiš, vse travme, dobro, slabo, prijetno, neprijetno, spomine iz otroštva, šole, službe, odnosov s starši in skušaš dopustiti, da gre ta energija skozi tebe. Rekapitulacija je enkrat bolj, drugič manj uspešna. Problem je, ko hočeš to sprocesirati z umom, da bi bilo čim prej konec, pa mogoče spet samo malo pregledaš slike oziroma spomine, ne pa dejanskih občutij, tistih občutij, ki se nam upirajo, da bi jih čutili, kot so sram, krivda, strah, jeza ... Takrat kar zakrčiš telo, ustaviš tok energije, se zapreš in v bistvu ničesar zares ne podoživiš. Dejansko je res močan upor za vsako soočanje s samim seboj. Potrebna je močna odločenost, volja in namera, da se tega sploh lotiš, in dovolj zbrane energije z različnimi tehnikami, kot so: kung fu, karate, joga, taj čí in čisto klasične tehnike, kot so tek, hoja, fizično delo, sprostitutvene tehnike čigong, ples ... Z njimi prebiješ ta osnovni upor, da potem skušaš podoživeti. In ko podoživljaš, dopustiš, da pride energija, običajno je to

kaotična energija jeze, zamer, žalosti ... In z dihanjem spraviš to čez telo in transformiraš in s tem nevtraliziraš to energijo. V bistvu izmenjaš, prečistiš. Ker si jo spet spustil skozi telo, jo priznal in se z njo soočil, se je ta energija zamenjala. Kot če bi dal umazano cunjo v pralni stroj. In ko si jo opral, si ven dobil čisto cunjo; evo, tako da bo malo lažje razumljivo. Cunja je še vedno ista, energija je tako ali tako tvoja, samo da je nevtralizirana, ni nabita z neko zamero, jezo, strahom, ampak je nevtralna, je mir, je uravnovešena. Mogoče še zmeraj vsebuje čustva, ampak nič ne prevaga, ne jeza, ne žalost ne strah. S tem dejanjem imaš v bistvu svojo energijo pod nadzorom, drugače te pa vodi ali strah, bes, žalost ali nemoč. Če je pa energija nevtralna, lahko greš v delovanje, v akcijo iz miru, ne iz nekega kaotičnega stanja.

Kaj ti predstavlja sistem, družba, v kateri živiš, pravila? Kako to doživljaš?

Preden sem začel delati na sebi in tudi še leta kasneje, sem bil kar naprej v jezi na sistem, v popolnem obsojanju sistema, zakaj je tega treba. Čutil sem jezo na vsako ureditev, od gospodarstva, bančništva, upravljanja države, politike, res čisto na vse ... V resnici mi čisto nič ni ustrezalo. Paradoks pa je, da hkrati vsak nosi ta sistem notri v sebi in najtežje je pogledati vase in v sebi videti ta sistem. To sem zaznal, ampak sem si težko priznal in tega nisem nikoli rad videl. Mogoče sedaj v zadnjih letih si to lažje priznam in čutim ter vem, kje v meni se skriva bančnik, politik, religijski vodja in gospodar vojne. To so samo notranja stanja energij v meni, ki se manifestirajo na zunaj. Ljudje imajo podobna stanja v sebi, podobne vzorce o tem in je potem takšna realnost, kot je. Ampak to sedaj ni več floskula. Včasih sem to sistemsko delovanje razumel samo mentalno, sedaj pa tudi zaznam, kako ta notranji ustroj deluje v meni. V smislu, da bi jaz isto delal, če bi bil na neki poziciji določene moči, popolnoma isto bi počel. To je ta notranji sistem, ki ga ima vsakdo v sebi. In sem bil navzven jezen na to; in potem se zapleteš v obsodbo vsega skupaj, zakaj je tega treba, v samoobsodbo, in se potem lahko zgodi, da se v resnici z ničimer, kar nosiš v sebi, ne soočaš in ti je obsojanje drugih in sistema ena uteha, v smislu: »Jaz sem boljši, jaz sem v redu, ker nisem takšen kot drugi, pa oni so krivi, pa sistem je kriv, pa jaz nič ne morem, ker je pač taka ureditev, pa tako sužnjelastništvo ...« Najdeš tisoče opravičil in izgovorov, da ti nekaj ne moreš, pa čeprav je sistem krut. Ampak vseeno je to prelaganje odgovornosti na neki sistem. Poanta pa je, da v sebi eliminiraš ta sistem; da v sebi eliminiraš bančnika, politika, gospodarja vojne in religijskega vodjo ...

Na kakšen način lahko eliminiraš te podosebne oziroma te energije sistema v sebi?

Sistem eliminiraš v sebi tako, da se ga najprej zavedaš, da ga v sebi čutiš.

Recimo, v sebi sem zaznal, bom rekel, peklenski vzgib, ko imaš malo več energije in moči, kako lahko zmanipuliraš in recimo neke ljudi prepričaš v nekaj, da imaš ti od tega neko korist oziroma z lažjo nekoga prepričaš v nekaj, zadaj pa imaš nek prikrit namen koristi od tega. Ali pa primer notranjega bančnika, ko se vklopi energija pohlepa, to je ena posebna sila, strast, ko kar naenkrat perverzno oživiš, postaneš živ, ko vidiš, da lahko nekje zaslužiš, pa koga malo na finto vržeš in pobereš dobiček. To ti da neko neizmerno perverzno notranje zadovoljstvo in ob tem pohlepu se počutiš živ. In žal je to edino, kar poznamo. Potem se v bistvu jezimo na ta stanja, v resnici pa je to edino kar nas malo poživlja, ne poznamo pa tišine. Tudi ostale energije politika, gospodarja vojne, religijskega vodja, gospodarja konflikta ... So energije, ki nam dajejo občutek, da smo živi. Velikokrat je tudi misel, ja, kakšen pa bi bil svet brez vojne: najprej moraš narediti vojno, da lahko potem nekaj prodaš, da potem tam, ko je vse zrušeno, investiraš in prodajaš, nekaj zgradiš, in potem se vse to vrti v smeri pohlepa. Nato veliko ljudi, vključno z menoj, razmišlja v smislu: »Aha, mi moramo tako narediti, da bomo imeli profit.« Zelo močna kombinacija likov: gospodar vojne, bančnik, politik in še religijski vodja, ki da svoj blagoslov, in imamo cel komplet, skupaj z bogom. Nato vsak misli, da je mali "bogec" v tem svojem malem svetu. In to narediš sam sebi in opravičiš z »saj mogoče je pa

tako prav«. Te programe nosi v sebi kolektivno veliko ljudi, ne da bi se vprašali: »Ja, kakšen pa bi bil svet brez vojne in pohlepa ...?«

Sam sem imel nore obsodbe na to, kaj bi jaz naredil vsem tem kapitalistom. Študiral sem, zakaj se meni to dogaja in da še delam pri takem, pa kako je lahko tako krut. Potem po več letih sem ugotovil te lastnosti pri sebi; komaj sem si jih priznal, z muko, s težavo. No, v resnici si to priznati ni težko, mi si mislimo, da je težko, um je tisti, ki si tega noče priznati, da si tudi ti takšen, ker potem pade maska. Najbolj perverzna tolažba je: »Sej, jaz sem pa kar v redu.« Hmmm ... Če si v nekem sivem povprečju, je mogoče težje ali pa lažje, ne vem, ker nisi v občutenju nekega ekstrema, pa se tolažiš: »Sej sem še kar v redu.« Če v življenju začutiš neko skrajnost, potem veš, da boš moral iz tega nekako izstopiti ali pa iti do konca noter, brez zavesti. Če pa si v sivem povprečju, pa se celo življenje vlečeš v neki pasivi, je težje to videti v sebi, če si ne priznaš, da si v resnici isti, samo nimaš priložnosti, da bi to v dejanjih pokazal. Če tega ne moreš izživeti, to ne pomeni, da tega ni. Ker v resnici smo vsi isti, imamo iste misli in vzgibe, kot tisti, ki imajo vse vzvode nekega položaja in moči. In nisi čisto nič drugačen, ker bi bil isti, samo nimaš prilike, da bi v življenju to izrazil. V resnici tudi moja jeza, sedaj to vem, ni bila toliko iz nekih človekoljubnih namenov, ampak iz tega: »Zakaj jaz nimam, on pa ima?« In zadaj ni bilo nobenega človekoljubnega ali duhovnega vzgiba; to je prišlo šele pozneje.

Torej duhovnost ni človekoljubna? Je nezavedno v nas tako zelo močno?

Notranji dialog in um te tako "farba", da misliš, da si duhoven, če začneš malo razmišljati o tem. Ampak notranji vzgibi in energija je pa bila surov pohlep, ki sem ga leta tlačil, in sem si domišljjal, da sem to razrešil. Ok, mentalno že, ampak v meni je bila pa še vedno energija pohlepa. Enkrat na poti sem zaznal, od kod upor do duhovnosti, do duhovnega napredka in sem se vprašal: »Kje je pa tisti zagon, ki sem ga imel včasih?« Spomnil sem se, da me je naprej gnal pohlep, surov, brutalen pohlep po znanju, da sem potacal vse okoli sebe, samo da bi dobil svoje. Ne gre samo za pohlep po denarju, poslu, znanju, ampak za pohlep po čemerkoli, samo da uveljaviš svojo moč. To je pohlep.

Šokantna so spoznanja na duhovni poti, če greš res v svoje globine. Jaz sebe leta nisem dojemal za pohlepnega: »Pa sej nisem takšen,« potem pa sem videl iz osebne izkušnje, ko sem kje dobil kakšen denar, pa to ni bilo veliko, mogoče dvajset evrov, pa sem takoj začel preračunavati, kje bi še lahko kaj dobil, da bi kaj zaslužil na hitro To je isti pohlep, ista energija, samo v manjši izvedbi.

Podrla se mi je predstava o svojem življenju, ker preden sem začel delati na sebi, sem imel zelo materialistične težnje. En del poti je bila potem ta čista duhovna pot, v drugi del poti pa sem zamaskiral pohlep, ki je bil skrit zadaj. Svojo močno strast oziroma vzgib pohlepa sem samo prenesel na drugo področje, iz materialnega na duhovno. Čistost moje duhovne poti se kaže v zadnjih dveh, treh letih, pred tem je bilo pa veliko nezavednega, kar se sploh nisem zavedal, da je v meni. Ampak, če ne delaš, če ne vztrajaš z disciplino, tudi tega, teh prikritih vzgibov ne moreš nikoli raziskati v sebi.

Tudi Jezus, Buda in ostali mojstri so govorili o tem, da je treba raziskati svojo podzavest, da je treba spoznati zver v sebi. Ok, misliš, da je to fraza, če vse dojemaš z umom, ampak oni so RESNIČNO vedeli, o čem govorijo. Da je v nas zver pohlepa, da je želja po moči neizmerna. In oni so šli vase, dokler niso ozavestili in v popolnosti spustili vseh teh vzgibov in bili v čistosti.

Se je treba iskreno vprašati, kakšen vzgib se rodi v meni, ko mi nekdo da recimo 500 evrov, in če je samo delček pohlepa še v meni, še nisem razrešil teh energij dokončno, še nisem dokončal te naloge.

Ali je osnovna družbena ureditev potrebna, da človek preživi?

Neka ureditev mora biti, ampak to naj bi bila ureditev, ki bi temeljila na duhovnih vrednotah. Ampak, ker imamo mi vsi znotraj sebe "tiste" vzgibe, kar sem že prej navedel, je posledično sistem pač takšen, kot je. Ker mi nimamo duhovnih vrednot, je sistem posledično brez duhovnih vrednot. Ta naš sistem je tako krut in brutalen, ker vsi nosimo v sebi te štiri like: bančnika, politika, gospodarja vojne in religijskega vodjo in s tem pohlep ter željo po izkoriščanju ... Ravno zato je moral sistem narediti neke varovalke, ki naredijo sistem zelo zaostren, na primer ostro zakonodajo. Ampak to je posledica izključno nas samih, ker nosimo te energije v sebi notri. Ker se ničesar ne držimo, ničesar ne spoštujemo, nobenih vrednot nimamo, je sistem tako edina zunanja varovalka, da je vsaj za silo nekako za preživetje, čeprav je vse v kaosu. Če pa še tega ne bi bilo, bi bil pa še večji kaos. Recimo čas Divjega zahoda v Ameriki, v 19. stoletju, ki mi je dobro poznan, v bistvu je bila dežela neomejenih možnosti, pa se je vse izrodilo; brez duhovnih vrednot in nastal je pekel. Izkoriščanje, kriminal, umori, nasilje, totalno razvrednotenje posameznika, človeške družbe in narave. Ravno zaradi tega je prišel hud zunanji sistem, da se je to vsaj malo zaježilo, ampak to je zunanja zaježitev, to je bil zunanji pritisk. Če ljudje tega notranje ne ozavestijo, je to samo zunanja prisila, ki te ustavi. Gre za kalkulacijo, v smislu: »Aha, če bom to pa to naredil, bo taka pa taka kazen.« In potem človek preračunava, kaj se mu splača. To je samo zunanji navidezni red. Pravi red pa bi bil takšen, da ne bi bilo potrebno ne sistema ne kazni, če bi vsak upošteval vsaj delno neke duhovne vrednote. Če bi pa upoštevali duhovne vrednote, vsega tega sploh ne bi bilo potrebno. Žal je tako samo izključno zaradi nas, ker če ne bi bilo nekega navideznega zunanjega reda, bi bil pa popoln kaos, nasilje, vojna ...

Omenil si kazen; princip nagrade in kazni je pogost v sistemu ...

Ja, sistemi temeljijo na principu nagrade in kaznovanja. Poslušen človek je nagrajen, upornik pa kaznovan ali celo izločen.

Ali imaš sebe za upornika proti sistemu?

Ni dobro biti ne upornik in ne pristaš oziroma ovca. Tretja točka je pot zavesti, da sprejmeš svet takšen, kakršen je. In če imaš ti svoje notranje vrednote, po katerih živiš, ti tudi sistem ne more narediti ne dobrega ne slabega. Ostajaš nevtralen, se ne vpletaš v nobeno stran, v nobene ideologije, ne v pohlep ali nasilje, ne na levo, ne na desno, ampak vztrajaš v tretji točki, ki je pot zavesti, pot duhovnega napredka. Če bi spoštovali naše notranje duhovne vrednote, ljubezen, sodelovanje, spoštovanje, potem takega sistema ne bi bilo.

Kot nas uči zgodovina, se je uporništvu običajno kaznovalo. V redu, je bila revolucija, ampak revolucije niso ničesar spremenile, če že, je bila sprememba trenutna, ampak potem se je sistem nadomestil samo z drugo obliko. Globalno pa se ni nič spremenilo. Poleg tega si upornik – revolucionar ravno tako umaže roke. V bistvu je v obsodbi in hkrati ponovi isto: obsodi, ubije in potem sam postane diktator. Vsi sistemi revolucije so se potem izrodili: francoska revolucija, komunizem ... Zrušili so obstoječe sisteme in jih zamenjali z drugimi. Nič se ni spremenilo, ker ni bilo notranje revolucije, revolucije v vsakem posamezniku, ni bilo notranje spremembe. Ne moreš na silo, z orožjem, s prelivanjem krvi spremeniti in razrešiti zunanjih problemov. Vsi ti zunanji problemi so odraz notranjih konfliktov, konfliktov v nas, konflikta s samim seboj. Z drugega vidika gledano, pa je vse to posledica prдавnega konflikta med jinom in jangom, ki rodi vse to, kar imamo danes. Je pa to preobsežna zgodba, da bi jo sedaj razlagal. Na kratko gre za konflikt znotraj vsakega posameznika, pa naj je to moški ali ženska, gre za boj med dvema energijama.

Na kakšen način lahko posameznik preseže ta notranji konflikt znotraj sebe?

Da presežeš ta konflikt znotraj sebe, se ga moraš najprej zavedati in priti do točke, ko ti je dovolj vseh ideologij in načinov izkoriščanja, pohlepa, zunanje norosti in da nekako v sebi veš, da to ni prav in da najdeš svojo pot, da poslušáš tisti pravi, tihi glas v sebi, glas svoje lastne vizije, kaj bi ti res rad s srcem počel. Izhod iz tega je srčno delovanje, da bi vsak našel nekaj, kar ga osrečuje, svojo vizijo, kjer bi lahko dajal res srčno. In potem bi bilo sodelovanje, ne pa izkoriščanje, politika in vojna in to, kar je sedaj.

Konflikt je zaradi tega, ker malokdo najde svoje resnično poslanstvo, in da bi ga živel in da bi ga usmerjal v svoje resnične srčne želje. In to potem porodi konflikt in jezo in potem človek deluje iz nezavedne ravni. Ta konflikt ga pa potem vodi, da hoče na zunaj spreminjati svet, ne upa pa si pogledati vase, v svoje bolečine, v svoje nezavedne vzgibe. In hoče preusmeriti pozornost navzven in na silo spremeniti zunanje okoliščine in potem se zgodijo krvave revolucije, ki do sedaj niso spremenile ničesar. Samo še bolj se poglobi konflikt, rodijo se nove generacije, ki so usmerjene v zamere in medsebojno obračunavanje. In potem gre vse spet "jovo na novo": levi-desni, en pol-drugi pol ... Nihče pa ne izstopi iz tega kroga zamer in obračunavanja.

V Stari zavezi je 10 božjih zapovedi, ki lepo govorijo o tem. Če bi se ljudje poskušali tega držati in razumeti, kaj je bilo v resnici s tem povedano, ne bi bilo gorja in tudi ne bi nastal tak sistem. In v različnih kulturah so imeli podobna priporočila, ampak se jih ni skoraj nihče držal (nekaj mojstrov in učencev duhovne poti).

Ali ni to zelo ostro? Da je vsak odgovoren za to, kar se mu dogaja?

Iz običajnega kaotičnega človeškega razmišljanja in duhovne zaspanosti je to totalno kruto in nečloveško slišati. To pa zato, ker imamo skoraj vsi eno veliko hibo, in sicer, da smo radi žrtve.

In zaradi tega krivimo sistem, ata, mamó, drugi so krivi, in si na ta način potrjujemo svojo vrednost, v smislu da jaz ne morem nekaj spremeniti, narediti, drugi so odgovorni za to, da sem jaz takšen. In potem na neki način opravičiš svoj neuspeh, svoja razočaranja, neaktivnost in s tem opravičuješ samega sebe. In na neki način postaneš vzvišen: »Vidiš, meni ni bilo dano, drugi so krivi, jaz sem boljši, mene so drugi omejili, drugače bi tudi jaz lahko, ampak zdaj jaz nič ne morem in sem uboga žrtev, ki ne more nič spremeniti, ampak za to so drugi krivi ...« In pri tem na neki način manipuliraš z energijo, ker se jeziš na nekoga in s tem dobiš energijo od okolice, ki te poslušá, prikimava ... To je princip žrtve, na drugi strani imamo pa princip gospodarja, ki manipulira z množicami tako, da jih izkorišča. In oni se jezijo nanj, on pa je vzvišen, v smislu: »Jaz znam, jaz vas vodim in izkoriščam,« ampak ne gre toliko za denar kot za energijo, s katero se hrani; s psihično energijo ljudi, ki se z njim ukvarjajo. Iz človeškega stanja je to res kruto in to resnico mogoče že lahko mentalno razumeš, ampak, da jo sprejmeš in da v srcu res začutiš, da si ti odgovoren za svoje stanje in za vse, kar se ti dogaja, pa mislim, da je potrebnih veliko let.

Vesolje ali pa stvarnik je neosebna sila, ki se odziva samo na namero posameznika. In kozmos je neusmiljen, ker deluje v skladu z zakonom privlačnosti; kar oddajaš, to dobiš. In če oddajaš energijo žrtve, pa tudi če se je ne zavedaš, boš pač dobil situacije, ki ti bodo potrjevale, da si žrtev.

Hudo je, ko ugotoviš, da se ti nekje motiš, da ti nekje narobe delaš, in hudo si je to priznati. Ampak to je ta ključ. Če ta klik narediš v sebi v smislu: »O, madona, ni kriva žena, ni kriv oče, ni kriv sistem ...,« ali pa: »Mogoče je bil takrat oče kriv, ampak sedaj jaz to lahko spremenim,« potem ti aktiviraš stvarnika v sebi. Narobe smo si razlagali idejo o bogu in človeku, smo si mislili, da pride neko božanstvo v nas iz nekih drugih dimenzij in nas bo odrešilo vsega hudega in muk. V resnici pa je treba z malimi koraki spreminjati naše navade, poslušati srce in delovati po svojem srčnem impulzu in v skladu s svojo vizijo ter se ne pustiti ujeti na limanice zunanjih okoliščin in vzrokov, da ne prelagaš odgovornosti na druge in

kriviš nekoga drugega za svoje težave. Preprosto povedno, za slabo zdravje ni kriv zdravnik, ampak ugotoviš, da se ne gibaš in ne ješ zdravo. Ne dobiš službe, v resnici se ti pa ne da delati, ne da se ti učiti, razmišljati, ničesar novega razvijati. Potem pa, ko potegneš rdečo nit, ugotoviš, da si sam odgovoren za to. Ajde ..., če se čisto iskreno vprašaš, potem ugotoviš, da zunanjega faktorja ni (smeh). Mogoče je videti, kot da te nekdo zunaj navidezno omejuje, ampak če hočeš ti to preseči, je pa odvisno od tebe. Ali se boš pustil temu, da te nekdo navidezno omejuje, ali pa boš nekaj naredil, da se to ne bo več dogajalo. To je pa spet duhovna pot, tehnike, treniranje uma, meditacija, da dvigneš energijo in potem lahko spremeniš pogled na neko situacijo, spremeniš svoje navade, vzorce in da greš izven principa gospodar-suženj in se prestaviš v tretjo točko, da si zavesten. Tretja točka je zavest in razumevanje, povezanost s stvarnikom, popolno utišanje notranjega dialoga, preklon v notranjo tišino, v razsvetljenje. In iz tega stanja lahko človek naredi, kar hoče.

Ali je vseeno, kako živimo, kako se obnašamo, delujemo?

Najpomembnejša stvar je točno to, kako živimo. Običajno stanje človeka je obup, revščina, strah, skratka kaos, pa če si priznamo to ali pa ne. Da preobrazimo ta stanja, je treba, da se jih najprej sploh zavemo in da pridemo do točke, kjer je potreben obrat vase in v lastne pozitivne vrednote, sposobnosti. Gre za to, da bi po teh vrlinah tudi živeli, da bi našli poslanstvo, srčno sodelovanje, dajanje in da bi našli smisel, za katerega živimo. Če nimamo smisla življenja, živimo brezciljno v kaosu zgoraj naštetih stanj, energija gre v tri dni. Duhovna pot, energijske veščine, meditacija in da najdeš svojo srčno vizijo, poslanstvo, ki te osrečuje – jaz druge rešitve ne vidim.

Da ugotoviš, kaj lahko narediš zase, za svet, za druge, da vsi dvignemo zavest na višjo raven, kjer ni kaosa in ni strahu. Skozi stoletja so prišli mojstri, da so nas spomnili, da obstaja še kaj drugega poleg običajne človeške bede in trpljenja. Ti mojstri so navdihnili množice za kakšno spremembo ali pa so vzbudili spomin, da je možno drugače, da je možno biti v srcu, da je možno biti izven tega "sistema" izkoriščanja.

Kaj je tisto, kar te žene v to, da živiš tako, kot ti čutiš, da je prav, in že toliko let vztrajaš?

Kljub temu da ne vem, kako to je, na neki globlji ravni vem, da obstaja popolna svoboda izven teh družbenih ideoloških okvirjev, izven vseh mentalnih konstruktov in kaosa. Vem, da obstaja stanje, ki je nasprotje temu, in to vem že od nekdanj, še od takrat, ko nisem nič vedel o tehnikah in drugih stvareh. Vem, da obstaja nekaj onkraj vsega tega, ker če to ne bi obstajalo, potem nima smisla živeti. Če tega ni, potem pa vse skupaj res nima nobenega pomena. Temu stanju se reče razsvetljenje, pa tudi ni pomembno, da to dosežeš, pomembno je, da k temu stremiš. In iz tega dobiš notranji zagon in voljo, ker vidiš, da te vse drugo izčrpava. Dobiš notranjo voljo, žar, ki ti daje moč in pogum. In ko živiš svojo vizijo, te to krepi, ker točno veš, zakaj to delaš: prvič delaš zase, da presežeš omejitve in razrešiš travme, in tudi zato, da lahko drugemu pomagaš, da presežejo svoje omejitve. In vedno ko je komu drugemu to uspelo, me je to osrečilo. V tem črпам moč in navdih. Ker točno vem, da je treba sprejeti to stanje kaosa, ampak ga lahko v sebi pa tudi spremenim. In potem pridejo tiste prave energije: ljubezen, srčnost, pa čeprav tega ne čutim popolnoma. Vendar to čutim čedalje bolj, trenutek za trenutek, in to mi da notranji zagon, elan, vztrajnost, ker vem, da kaos ni naravno stanje bivanja. Naravno stanje je tišina in ljubezen, ki je stanje duha. Pa ljubezen ni to tisto, kar mi mislimo pod to besedo. Osebnost še ne čutim neke ljubezni, občutim pa stanje miru in neko potrpežljivost, stanje sprejemanja sebe in drugih in sočutja, poleg tega pa notranje veselje, voljo in srčnost do drugih in do vsega stvarstva. Ampak ker smo toliko prepleteni s tem negativizmom in kaosom, nam je to stanje skoraj deseto čudo.

Od kod izhaja ta smisel, od kod izhaja tvoje notranje vedenje? Iz verskega prepričanja, osebnih idej, družbene ureditve?

V knjigah sem prebral, da se temu reče tiho znanje, in ta izraz mi je najbližji temu, kar čutim. Nekako imaš znotraj sebe neko povezavo s samim seboj in stvarstvom, lahko temu rečeš tudi božja iskra. In to je neko znanje, nekakšen pečat ... Mogoče ga res nimajo vsi, ne vem, zase lahko rečem, da vem, da je to v meni. In to je tisto, česar ti nihče ne more vzeti.

Osebnost mi pa daje en zagon oziroma pospešek to, da nikoli nisem maral biti odvisen in v podrejenem stanju, da me nekdo vodi po svoje. Mogoče me je ta stvar v meni motivirala v smislu: »Ne, jaz pa ne bom podrejen, jaz bom že nekaj našel, da bom šel svojo pot.« Ampak to ni mišljeno v uporniškem smislu.

Ta občutek, smisel v meni, notranje vedenje izvira iz srca, lahko bi rekel, da je to srčna volja, to je bojevniški duh, ki ni tisto, kar mi mislimo; da je bojevnik tisti, ki strelja in ubija. Bojevniški duh je težko opisati, to je ostrina, budnost in mir, vedenje, da je onkraj tega kaosa še nekaj drugega, kar je treba začutiti.

Najbližje imam primer enega učenca, ki se je učil kung fuja in je po dveh letih začutil, o čem sem govoril. Ko je skozi tehniko, s katero je odprl svoj solarni pleksus, center razuma, zavesti, notranje volje in moči, začutil: »Aja, to je tisto čutenje sonca, volje, ja, če pa to čutiš, potem se pa lahko boriš in imaš občutek, da lahko dosežeš vse.« Besede so samo približki, smernice, oporne točke, ampak vse to moramo sami sprakticirati in začutiti, drugače nimamo nič od tega. In kljub praksi ta občutek tega stanja pride in mine, zato pa je potem treba slediti temu, in to so ti impulzi, ki te potem ženejo: »Ok, sedaj sem to čutil eno uro, mogoče bom drugič pa dva dni.« In ta občutek, da je možno živeti okraj tega stanja depresije, me žene, to je nek takšen otroški žar ustvarjanja in kreiranja, želje po življenju, no ... te pristne čiste otroške želje.

Kako vidiš naprej svojo pot glede na vse povedano?

Pot vidim v tem, da nadaljujem s tem, kar delam, to pomeni, da delam na sebi, se soočam, transformiram svoja negativna stanja, travme, da še bolj stopim v svojo vizijo, da predajam znanje o meditacijskih tehnikah in zavesti naprej, da si ljudje s tem pomagajo priti ven iz svojega stanja. To je tudi, kako bi rekel, moja dolžnost, da ko nekaj vem, da predam naprej, da ne držim zase ... Da na prostovoljen in nevsiljiv način tistemu, ki si tega želi, predaš znanje in načine, kako se osvoboditi nevidnih spon, v katerih je ujet posameznik.

Na koncu bi hotel povedati še nekaj, kar se bo slišalo kot pravljica ali znanstvena fantastika, ampak grobo, realno dejstvo je, da svet upravljajo sile. Sile svetlobe in sile teme. Na zemlji je na milijone let vladala tema. Občasno so posvetili s svojo svetlobo mojstri (Jezus, Buda, Konfucij ...) v različnih časovnih obdobjih. Omenil bom pa sile, ki so vodile svet skozi vsa ta tisočletja, ampak je tudi k sreči njihov "rok trajanja potekel" oziroma nimajo več takšne moči škodovanja človeštvu, kot so ga imele nekoč, ker je nazaj na zemljo prišla svetloba. Njihov domet moči v današnji časih je kot efekt "pasje bombice".

Te sile imenujemo demoni. V različnih izročilih in tradicijah so jih različno poimenovani: džini, anorganska bitja, sile materije, arkoni ... V glavnem so to sile, ki so zelo zelo stare, skoraj kot vesolje, in imajo veliko znanja in določene moči, ampak so brez ljubezni, brez svetlobe; so predatorske sile, ki ljudem jemljejo energijo, v zameno jim pa dajejo določena verovanja, misli in moči, ki niso svetloba, ki niso ljubezen. V zameno, ker je človek izgubil stik s samim seboj, s stvarnikom (višji jaz), od te univerzalne sile, se je povezal z nadomestkom, s temi demonskimi silami, ki so mu bile instant na razpolago. Te sile pa so silno radodarne (dajejo potuho) z vsem, kar se tiče pohlepa in izkoriščevalnih odnosov, ker te sile imajo od tega korist. V bistvu gre za izmenjavo daj-dam. Te sile so dale posameznikom določene sposobnosti ali moči, posameznik pa je s temi silam naredil pakt in jim v zameno za

moč dal svojo zavest. S tem je v svoje energijsko telo dobil tujek, tujo instalacijo, izgubil pa svojo svobodo in je padel v suženjstvo, zaradi občutka lažne moči, lažnega gospostva na Zemlji. Potem je tak posameznik zaslužnjeval, nabiral zaklade, zlato in imel v tistem življenju v izobilju vsega, skupaj z navidezno močjo, ki je slast. S tem pa je pahnil ogromno ljudi v suženjstvo, vojne, v strah in ta energija strahu in ogroženosti je pa hrana za te sile. Na neki način je Zemlja kurnik, valilnica piščancev za te sile, preko določenih "šampionov" (voditelji, diktatorji ...) teh sil. Te sile so zelo premetene in dobile so "ogromno hrane", to je pa človeška zavest, človeška energija. Sliši se pravljичno, ampak žal tako je. In večina znanstvenofantastičnih knjig in filmov govori točno o tem. Tudi takšnih knjig in filmov ne bi bilo, če se to ne bi dogajalo na neki ravni.

Te sile se usedejo na glavne človeške slabosti, kot so hrepenenje, želje, pohlep, poželenje ... In te slabosti se v človeku tako močno spotencirajo, da hočeš uresničiti to željo, ne glede na ceno. In odpadejo vse duhovne vrednote in potem človek postane suženj teh sil. V družbenem pomenu pa temu rečemo družbeni vzorci.

Te sile niso fizično manifestirane, delujejo nevidno, preko določenih misli, nekih vzgibov, energij in prepričale so ljudi, da ne obstajajo. Ampak ker pri ljudeh ni zavesti, ker ni duhovnih vrednot, tega posameznik ne prepozna, ne zaznava, se s temi silami poistoveti, ker se kritično ne samoizprašuje: »Kaj mi škodi, kaj je dobro zame, kaj ni ...?« In ker ni tega kritičnega samoizpraševanja, vsi ščitimo te sile, dokler si enkrat ne razčistiš dokončno in to odvržeš in rečeš: »Hvala, vračam vam vaše in grem svojo pot naprej.« In to je v resnici izhod iz sistema. Je pa malo znanstvenofantastično povedano (smeh). Ampak kar danes ne priznavamo, ni nujno, da ne obstaja. V današnjem času že marsikaj znamo in vemo, pa je v svetu še vedno beda, lakota, trpljenje in duhovna pasivnost.