

OZAVEŠČANJE V PRAKSI



Kornelija Pope Toth

**ABSURDNOST V NAŠI
VSAKDANJI MISELNOSTI**

UPORABA LOGIKE V ANALIZI ENE
KRITIKE

ABSURDNOSTI V MEDSEBOJNIH IN PARTNERSKIH ODNOSIH

Pred leti sta pri meni v ordinaciji skupaj sedela zakonca.

Ko sem ženi govorila o njenih žlehtnobah, je mož kar naprej upadal z navdušenimi vzkliki o tem, kako imam prav, kako sem brihtna in modra in vse prav ugotavljam. Ženi pa je prigovarjal, da ni njega poslušala, ko ji je on enake zadeve govoril in prigovarjal že leta.

Ko pa je on prišel na vrsto in sem njemu, na enak način in po enakih principih, začela razlagati njegove hudobije, je pa kar naprej vzklikal in mi vse bolj jezno prigovarjal, kako nimam prav ne v tem ne v onem. Žena mi je pa ves čas prikimala, strinjajoč se z mano.

Ob tem sem se morala nasmejati in možakarja vprašati, kako je to možno, da je tako zelo hvalil moje modrosti, in mi pritrjeval v vsem dokler sem razlagala njegovi ženi (in jo »oštevala«). Sedaj pa, ko njemu govorim na enak način in ob tem uporabljam enake principe, pa mi v ničemer več ne daje prav.



Dobila sem dva maila kot odziv na en moj prispevek, ki je bil kritična analiza neke "Metode povezovanja".

Prvega mi je napisal gospod, ki je bil navdušen nad mojim prispevkom in me pohvalil, da sem o eni neprijetni zadeve znala tako lepo pisati.

Dve uri za tem pa dobim mail od gospe, ki je bila ponudnik te "Metode povezovanja«. Napisala je naslednje:

"Zelo me veseli, da sem s svojim pisanjem spodbudila tako dolgo razlago.

Lahko bi rekla "čisto v stilu politika", saj ste napisali zelo veliko glede na moj kratek komentar. In še vedno sem mnenja, da veliko sodite, tako tudi o mojih pripombah. Nisem prizadeta, kot ste predvidevali. To bi lahko bila samo v primeru, da bi mi Vaše mnenje oziroma trditve kaj pomenile ali pa bi to storila oseba, ki jo visoko cenim, za to pa Vas še premalo poznam, kakor tudi vi mene. Ne poznate me, niti mojega delovanja niti mojega dela z ljudmi niti mojih prepričanj. In kljub temu sodite o meni. Sem pa prepričana, da zame niste oseba, ki bi ji želela slediti ali pa prebirati Vaše knjige in zapise. Želim Vam vse najboljše v življenju."

Sadaj sta tu dva osnovna in vedno prisotna problema:

- Vsak rad tolče po drugih. Vsak je prepričan v svoje prav, v svojo resnico in v upravičenost svojega mnenja ter v svoje sposobnosti videnja in razsojanja. Če se strinjaš z njim in kritiziraš druge, te hvali in te ima za modreca. Če pa z enakimi kriteriji in načinom gledanja in razmišljanja ocenjuješ njega, te ima za nesposobnega hudobca.

Če imam zakonca v terapiji, vsak od njih hoče, da sem na njegovi strani in da skupaj z njim obdolžujem tega drugega zakonca in da ga po možnosti tako terapevtsko obdelujem, da postane takšen, kot kar ta prvi hoče.

Če se strinjam z vsakim od njih v njihovih kritikah proti temu drugemu, oba sta zadovolja. Zadovoljna prideta doma in me oba hvalita.

Če pa se drznem vsakega od njih opozoriti da ta drugi ima o njih drugačno mnenje, kot kar oni sami in da tudi ta drugi meni o sebi, da je nedolžen, nato jih pa še opozorim, da v tej moji terapiji vsak mora »pometati pred lastnim pragom«, se začneta oba jeziti name. Jezna prideta domov in oba tolčeta po meni, da sem hudobna, agresivna, nesposobna itn. In sta zelo enotna v svojih mnenjih - proti mene.



Razmislíte o tem absurdú!

Če sem **hinavska** in vam dajem videz, da sem na vaši strani, ko z vami napadam onega drugega - potem pa se enako strinjam z onim drugim in tudi njemu dam videz da sem na njegovi strani in proti vas—me oba, s skupnimi močmi hvalita in visoko cenita.

Ko pa vas ščitim pred napadom onega drugega in onega ščitim pred vašimi napadi in ob tem terjam osnovno spoštovanje drug do drugega—me s skupnimi močmi ubijate!



Razmislíte logično!

Na podlagi česa in na podlagi kakšnih kriterijv bi jaz mogla vam in ravno vam verjeti in vam pomagati v vaši vojni proti onemu in ne pa onemu drugemu proti vam?

Torej, za izhodišče imamo da najmanj dva človeka hočeta priti do istega cilja.

In tukaj začenjajo te marketinške – vojaške - tehnike, ki jih vsi imate tako radi in na čem so zasnovane vse danes tako popularne tehnike za uspeh, duhovno rast, zdravo življenje ipd.

Vse je to tekmovanje. Pri tekmovanjih (za tekmece pa pogosto imate tudi vaše osnovno bitje in vaše telo!) se bistvo nikoli ne spreminja. Samo se izmišljajo/spreminjajo taktike kako to bistvo uveljaviti. A bistvo je vedno isto: »JAZ SEM TA KI IMAM PRAV«. Imam prav v svojem mnenju do drugih, imam prav biti milioinar, imam prav do mojih sanj (ne glede kakšne so!), imam prav ne delati nič, kljub temu pa dobro živeti... Imam prav tudi, ko se domislim od svojega bitja terjati, da se obnaša in da mi služi tako, kot sem jaz to določil...

To pa pomeni, da ta drugi nima prav! In »nima prav« ne glede za kaj gre. Nima prav do denarja, do svojih sanj, do svoje svobode - Namreč, da bi se vi lahko upokojili s 40 in ob tem super živeli,

drugim se obeta prikovani na svoj sedež veslati na tej novodobni galeji, dokler ne crknejo.

Če pa se ta drugi noče pokoriti, pa gremo v vojno—do popolnega iztrebljanja!



Če hodimo po črti logičnega razmišljanja, nameče se nam naslednje vprašanje:

Kako ste lahko tako **nespoštljivi do tega drugega**, na sploh, ko gre za vašega partnerja (ki ste ga v resnici SAMI IZBRALI)?

Ali ste res prepričani, da samo vi znate opazovati in ocenjevati druge in da nihče drugi na tem svetu ni sposoben opazovati vas?

Namreč, če bi verjeli, da tudi drugi imajo takšno sposobnost kot vi, potem bi se le zamislili nad njihovim kritikam izrečenim na vaš račun in bi NAŠLI kje so one res in ne bi zaničljivo odklonili in mnenje in osebo, ki je določeno mnenje izrekla.



Razmislíte o absurdu!

Ko promatramo partnerski odnos in tovrstna medsebojna kreganja, najbolj smešno je to, da s takšnim obnašanjem (terjati, da je nekdo na vaši strani a proti onemu drugemu) pravzaprav **zaničujete sami sebe**. Ob tem pa sami dajete dokazila, da **vaše mnenje ne šteje**.

Namreč, vi ste **na podlagi vaše ocene** izbrali partnerja. Izbrali ste ga, ker ste ga **ocenili** za primernega. Zagotov ste se z marsikom

pokregali, ki vas je poskušal omajati v vašemu prepričanju in vas opozoriti, da mogoče vaše mnenje o tej osebi ni najbolj pravilno.

Sedaj pa to osebo (partnerja) imate za ničvrednega? In se spet kregate z vsakim, ki ni enakega mnenja kot vi.

Pa ravno s tem ste dokazali, da se na vaše ocene ne da zanesti!!!



Razmislite logično!

Če bi bili pošteni do sebe, in bi vam stalo do vašega ponosa, bili bi tiho in se najprej zamislili nad svojim prepričanjem o pravilnosti vaših ocen. In predno bi ukrepali in terjali druge da vam sledijo, bi se zamislili nad možnostjo, da mogoče le ima prav ta oseba, ki ste jo takrat ocenili za vrednom, da ji zaupate svoje življenje.

In seveda, NE SE USTAVITI, dokler vse to ne ozavestite in predelate do konca tako kot je treba!

Neki se izvlačijo na ta način, da trdijo, da oni le sprejemajo kritike in so jih celo veseli.

Nisem doživela še **nikoli**, da bi takšne trditve bile tudi resnične! Vi sprejamate samo takšne kritike, ki ste jih sami dovolili, da bi vam povedali.

Na enak način nočete videti tudi pohvale. Terjate, da vas hvalijo vendar samo pri tem, kar ste si sami domislili in dovolili.

Mene so že napadli in zmerjali, ko sem nekoga zelo pohvalila vendar ne pri tem, kjer je on terjal, da bi ga hvalila. Čeprav je šlo za veliko in pomembno zadevo, na pohvalo je reagiral užaljeno. In dodatno je bil užaljen, ko ga nisem pohvalila tam, kjer je on hotel da bi ga pohvalila. Tudi obrazložitev o veliki pomembnosti enega in nepomembnosti drugega ni prijelo.



Naslednje pomembno vprašanje je: **ali se sploh da dovolj lepo povedati nekomu, da nima prav!?**

Kot trmasta oseba in v želji biti najboljša vsepovsod, niti slučajno nisem "milo" sprejemala kritike in opozorila. Jezno in prizadeto sem se kregala in trmasto branila svoja stališča in početja.

Ravno zaradi svojega ega, ki je želel postati najboljši v vsemu, a kljub svojemu odporu, sem pa bila PRIPRAVLJENA preveriti kritike in jih predelati z ozaveščanjem (to je bilo pri meni spontano početje). Temu je sledila korekcija mojih stališč in priznanje napake. Sem bila tudi pripravljena opravičiti se osebi, ki sem jo napadla, ko me je opozorila. In sem bila celo pripravljena SESUTI svoje poklicno življenje (ko sem se odločila napustiti svoj zdravniški poklic), ker sem dojela, da medicina le ni takšna, kot bi moral biti.

Torej iz lastne izkušnje razumem gospo in vem, kako je to, ko ti nekdo ruši tvoj svet. Eksistenco (vir zaslužka!) pa ji nisem ogrožala. Hotela sem ji jo celo dvigniti na višjo raven.

Na podlagi tega, kako je odreagirala imam tehtne razloge predvidevati, da gospa ne bo prizanesljiva do moje eksistence, ne na energetske in ne na konkretnem nivoju. Pa ni pomembno, koliko bo v temu uspela. Pomembno je, s kakšno močjo hoče to uresničiti.

Sicer nisem jaz ta, ki bom nekoga obsodila. Vsak ima svojo usodo v lastnih rokah. Namreč ni problem, da delaš napako. Problem postaja, ko zavestno in naklepno IGNORIRAŠ opozorila na napako in na nevarnost, brez da bi preveril za kaj sploh gre.

In na sploh ni opravičila za to, ko opozorila ne preveriš zaradi silne ošabnosti – kot je gospa napisala (*»Sem pa prepričana, da zame niste oseba, ki bi ji želela slediti«*).

Ni opravičilo, da opozorila ne preveriš zato, ker je tisti, ki te opozarja klošar, kriminallec ali neki retardirani, ko pa je prihaja iz smeri, v katerega si sam namenjen, na sploh ko vodiš še druge

s sabo. Po tem pa, ko se boš, zaradi svojega ošabnega »prepričanja« razbil v prepadu, s številnimi žrtvami tistih, ki so te sledili, boš zmerjal in človeka in boga, da ti ne pomaga.

Preberite pravljico Anthony de Mella: "[Previdnost v treh rešilnih čolnih](#)"

Sicer pa, »prepričanje« največkrat nima nobene veze z resnico in dejstvi. Na sploh pa ne prepričanje o samemu sebi. Tvoje obnašanje govori resnico o tvojem značaju, ne pa tvoje prepričanje in besede, s katerimi se opisuješ.



Najbolj obsojajo tisti, ki obsojajo drugega da ta obsoja ☺, tako kot je ta gospa obsodila mene. Vsi trdijo o sebi da oni pač pozitivno mislijo, da so mili, dragi, tolerantni, ljubeči in v vsakemu gledajo samo dobro in, seveda, da oni le ne obsojajo.



Razmislite logično!

Danes se še posebej in vsepovsod povdarja, da svojo predstavitev (npr. ko kandidiraš na določeno delovno mesto) moraš strniti v nekaj stavkov. In NA PODLAGI TEH NEKAJ MINUTAH in nekaj stavkih te že SODIJO IN PRESODIJO. Gospa pa me je OBSODILA, da je jaz »sodim« brez da je dovolj poznam.

Že v definiciji te ljubeče "pozitivne" miselnosti je, da v človeku gledamo **samo dobro!** Saj je vsak – trdijo- v osnovi dober in ima prav in vse je v redu z njim ...

Ta gospa pa me je, na podlagi njenih besed in tudi njenega obnašanja in odziva, obsodila za ničvredno. Namreč, ne samo da nisem med tistimi, ki jih ona visoko ceni, nisem niti med tistimi, ki bi jih ona cenila kot sebi enako.

Namreč, od sebi enakovredne osebe prevzameš, da še ti poskusiš tisto, kar je pohvalila in ti ponudila v prizkus. Ta princip se (zlo)uporablja v marketingu! Vendar gospa odklanja vsako možnost, da bi poskusila ponujeno. To pa pomeni, da se ona ima močno nad mano! In zato—kot je videti iz njene reakcije, jaz si niti pomisliti ne bi smela, da ji ponudim nekaj, kar sem poskusila in videla, da je boljše od dosedanjega.

S takšnim obnašanjem in s takšnimi izjavami ona je DEMANTIRALA ravno tiste parole, ki vam jih o sebi in svoji metodi "terapije" prodaja in na podlagi česa jo imate za svetniško, čisto, ljubečo in POZITIVNO.

Niti na kraj pameti ji ni prišlo, da (pozitivno) pomisli o meni, da tudi jaz hočem dobro in da sem si zaradi spoštovanja do nje vzela časa in energije da ji razložim in obrazložim to, kar sem napisala. Ponudila sem ji tudi da se SPOZNAVA in ji osebno razložim, vendar ona to odklanja s tem, da ji nisem dorašla. Potem me pa obsodi, da je obsojam, brez da bi jo poznala!

Eno od osnovnih pravil ozaveščanja je da je vsaka kritika na neki način res. To pa pomeni, da spoštujemo vsakega človeka in njegove besede, in zato ozavestimo kje je nekogaršnja kritika res, tudi če je v prvi hip videti nesmiselna, ali nam jo je dala neka neumna in zmešana oseba.

Pa tudi tisti, ki šteje za najhujšega zlikovca (za primer pogosto navajam Hitlerja) le ni butelj in ni tek tako reagiral na ta način na katerega je. In ima pravo dati svoje obrazložitve.

V osnovi ozaveščanja po metodi Transformne osebnostne terapije

je spoštovanje vsakega človeka ki v nas vidi delovanje določene (notranje) osebnosti (»hudobca«), ki se ga mi sami ne zavedamo. Na podlagi kritike lahko poiščemo te SVOJE osebnosti in se POVEŽEMO z njimi. Po tem naredimo potrebne lekcije transformacije, da bi te osebnosti ponovno postale integralni člani našega osebnega "parlamenta". Torej, do pravega POVEZOVANJA s sabo pride šele pri ozaveščanju in ne na način kot ga je gospa opisovala v svoji "ponudbi".

Ona, ki naj bi samo »pozitivno« mislila in ki naj ne bi »sodila«, niti to ni pomislila, da me mogoče ni razumela pravilno. Pa tudi to ne, da mogoče le nisem butelj, temveč da le imam nekaj tehtnega za povedati. Ne samo, da se ni obnašala kot duhovno visoko razvita—kot to (indirektno) trdi o sebi, temveč niti na podlagi tega, kar piše v Bontonu.

Dovolj je bila neka moja pripomba njej, da me je OBSODILA, brez da bi sploh hotela razumeti, kaj in zakaj sem ji povedala in brez da bi vedela kaj sploh delam in kako delam.

Tako se postavlja vprašanje kdo kogar sodi in kdo je spoštljiv in pozitiven do drugega in kdo ne?

Tudi to je vprašanje: na podlagi česa »sodimo« (kritiziramo) nekoga? Na podlagi kakšnih kriterijev proglasimo nekogar za hudobca, drugega pa za svetnika?

Povedala sem, da moraš znati danes v eni minuti predstaviti sebe in svoje delo.

Poglejmo ta problem z druge strani.

Vsaki, ki je nabral vsaj kakšno leto izkušnje v svojem poklicu, že ve, na podlagi tega kako se je nekdo lotil dela, ali bo to delo narejeno kot je treba ali pa ne. So izjeme, vendar niso ravno pogoste.

Jaz sem napisala svoje mnenje NA PODLAGI TEGA, kar je gospa konkretno napisala. Torej, ostala sem pri **dejstvih** in njihovem pomenu (na podlagi »slovarja« in preproste logike). Nisem pa kritizirala gospo kot osebo in nisem uporabila predpostavke niti prepričanja.

Ona pa me je obsodila na podlagi svojih prepričanj!

Analizirajmo logično njen tekst:

“Zelo me veseli, da sem s svojim pisanjem spodbudila tako dolgo razlago.”

Lahko bi bila hvaležna, da sem ji iskazala spoštovanje s tem, da sem ji temeljito obrazložila zadeve in bila pripravljena ji pomagati, da bi njeno delo postalo res uspešno.

Lahko bi rekla "čisto v stilu politika",

Etiketiranje z negativnim »okusom«. Sicer pa moja osebnost nima nobene veze s tematiko, o kateri se vodi diskusija, na sploh pa ne spremeni dejstva, da je nekaj narobe. Svoje stališče sem tudi obrazložila.

“...saj ste napisali zelo veliko glede na moj kratek komentar.

In še vedno sem mnenja ...”

–eno je »mnenje« drugo so pa dejstva. Gospa govori o »mnenju« jaz pa prikazujem dejstva.

“... da veliko sodite,”

Ja, res je! Obsodila sem—na podlagi dejstev, napake (in zavajanje drugih), ki imajo, oz. bodo imele slabih posledic in za njo in za njene klijente.

" ... tako tudi o mojih pripombah. Nisem prizadeta, kot ste predvidevali..."

Predvidevanje res ni »objektivna« zadeva.

Ta gospa pa, ki je vsa »pozitivna« ni pa niti pomisla na možnost, da sem "predvidevala" na podlagi SOČUTJA do nje, temveč me je obsodila za hudobca in napadalca. Namreč, tudi jaz sem prizadeta, če me kritizirajo!

Vendar to sploh ni pomembno. To ni bila tema diskusije.

"... To bi lahko bila samo v primeru, da bi mi Vaše mnenje oziroma trditve kaj pomenile."

Torej: ne ve kdo sem, ne ve kaj in kako delam. Sploh noče videti in ne vpoštevati kaj sem ji povedala. Noče niti vedeti s čem se ukvarjam in kako delam. Noče prisluhiniti niti spraševati vendar **ona (ki je tako "pozitivna") že ve**, da sem jaz in moje delo ničvredna, in zato sodim v nivo, ki je močno pod njenim in zato nisem vredna njene pozornosti.

Sploh ni pomembno ali sem jaz res vredna spoštovanja ali pa ne! Pomembno je samo to, da takšno njeno obnašanje in takšne trditve (pa tudi to ni pomembno proti komu se je izrazila na takšen način) V POPOLNOSI DEMANTIRAJO NJENE TRDITVE O NJENI POZITIVNOSTI, O NEOBSOJANJU IN TUDI O POVEZOVANU S KOMER KOLI.

"... ali pa bi to storila oseba, ki jo visoko cenim,"

Seveda, staro vprašanje je koga nekdo ceni. Kot je znano, vsak »ceni« samo tistega, ki se v popolnosti strinja z njim, ki ga hvali in boža po glavici. Tekom ozaveščanja, ki sem ga prešla, sem videla, da je vsaka kritika še kako pomembna in resnična. Pa tudi v medsebojnih odnosih, po bontonu, pa tudi na podlagi številnih dokumentarcev npr. o brezdomcih, smo lahko priče temu, da ni tako ničvrednega človeka, koga bi imeli pravo kar tako odključati, kot je gospa odključala mene.

"...za to pa Vas še premalo poznam,"

potem na podlagi česa je takoj ocenila, da sem nevredna njenega spoštovanja?

"... kakor tudi vi mene."

Jaz nisem rekla, da je ne vpoštevam—če je ne bi, ji ne bi pisala dolgo obrazložitev (kot je to tudi ona meni napisala, vendar z negativnim prizvokom).

Jaz je ne poznam! Samo na podlagi »slovarja« analiziram in ocenjujem to, kar je prej in tudi tukaj napisala!

"...Ne poznate me, niti mojega delovanja niti mojega dela z ljudmi niti mojih prepričanj."

Res je! Vendar, če si na eni poti in zaviješ na cesto, ki vodi v prepad, potem je čisto vse eno kako se milo in nežno obnašaš do ljudi. Če pa ob tem niti pripravljen nisi preveriti dobivena opozorila, potem si pa hudi prevarant ker, z milino privlečeš ljudi do sebe, da bi jih NAKLEPNO peljal v prepad.

To in takšno obsodbo nisem jaz izmislila. To je sodni pojem. Prvič te opozorijo na nevarnost tvojega početja, Če kljub opozorilom delaš naprej isto, pa je že naklepna in zavestna hudobija in je kaznivo dejanje.

"...In kljub temu sodite o meni. Sem pa prepričana,..."

Jaz sem tudi lahko prepričana da bom s svojih 150 cm višine in 67 let starosti postala super uspešen košarakar!

Prepričanje ni pomembno. Pomembna so dejstva. Gospa je prepričana da je super—vendar ni pripravljena preveriti možnost, da ljudi vodi v napačno smer.

*"... da zame niste oseba, ki bi ji želela slediti ali pa prebirati
Vaše knjige in zapise."*

In to pa je najbolj neumno kar je sploh lahko napisala: Sama zatrdi da pojma nima in da niti ne bo preverila—vendar je prepričana(!) da že vse ve in je prepričana, da sem ničvredna oseba, ki samo sodi.

"Želim Vam vse najboljše v življenju."

To pa je glavni idiotizem in dejansko nesramnost: napadati me, ne biti pripravljen poslušati obrazložitve. Obsodi me za ničvredno—po tem pa mi želeli »vse najboljše«.

S tem, kar je gospa tukaj napisala, dala mi je tehtnih razlogov in opravičenost, da tudi jaz postanem »prepričana«, da se je zelo potrudila tudi drugod oblatiti mene, čeprav POJMA NIMA o čem sploh govorim.

S takšnim svojim mnenjem gospa je zaničila tudi vse tiste, ki se strinjajo z mano. Iz tega kar je napisala pa sledi, da je že vnaprej, brez da bi kdor-koli kar-koli povedal, obsodila ves svet, ki ne misli tako, kot je sama prepričana o sebi.

In takšni se imajo za pozitivne, ljubeče osebe, ki brez obsojanja v vsakem človeku vidijo samo dobro!?

Vi pa jih častite in jim sledite ... in obsojate druge...

