

Vrnitev v rajski vrt



Naši nepopolni starši so imeli svoje nepopolne starše. Strahovi, negotovosti in želje se prenašajo iz roda v rod. Starši želijo, da bi njihovi potomci dosegli uspeh, ki je pomemben njim. Ali pa želijo, da bi bili posebni, kar v naši tekmovalni kulturi pomeni inteligentnejši, uspešnejši in privlačnejši od drugih. Na svoje otroke gledajo skozi filter strahu (morda ne bodo prišli na dobro fakulteto in ne bodo uspešni) in skozi filter želje (ali si bodo drugi mislili dobro o nas).

Starši kot glasniki naše kulture svojim otrokom običajno sporočajo, da sta jeza in strah slaba, da so njihovi naravni načini izražanja želja in frustracij nesprejemljivi. V primerih zlorabe je sporočilo takšno: »Ti si slab, ti si v napoto, ti si ničvreden.« Toda tudi v manj skrajnih razmerah se nas večina nauči, da naše želje, strahovi in pogledi nimajo velike teže in da

moramo, če hočemo pripadati, biti drugačni in boljši.

Jeff, eden mojih učencev, mi je na meditacijskem odmiku pripovedoval o spominu, ki se mu je nenadoma pojavil na zadnjem srečanju. Ko je bil star približno sedem let, se je med igro s starejšim bratom poškodoval. V joku je stekel k materi, ki je delala v kuhinji. Hodil je za njo in jo prosil, naj brata okrega. Nenadoma se je ustavila in se obrnila, uprla roke v boke, na obrazu pa je imela izraz razdraženosti in zaničevanja. Jeff se ni spomnil, kaj točno je rekla, a njen izraz mu je jasno govoril: »Ne bodi tako nepotrpežljiv.«

Kot odrasel je Jeff spoznal, da so mam, ki je odraščala v veliki in kaotični družini, naučili, da "morajo otroci poskrbeti sami zase". Ko je jokal ali se je oklepal, jo je njegova šibkost razdražila. Naša kultura s svojim poudarkom na samostojnosti in neodvisnosti – lastnostih, ki so

posebej pomembne za moške – utrjuje to sporočilo. Kljub razumevanju je Jeff še vedno menil, da je zaradi svojih potreb neprivlačen, nezaželen, celo slab. Kot marsikomu od nas mu je vsak občutek potrebe ali šibkosti vzbudil sram. Že ob besedi "potrebujem" se je zdrznil.

Ko nas starši in kultura učijo, da je z nami v osnovi nekaj narobe, širijo sporočilo mita o rajskem vrtu. Ko ponotranjimo ta pogled na svojo naravo, se ujamemo v trans nevrednosti. Leta in desetletja življenja lahko porabimo za to, da se trudimo biti takšni, kot se od nas pričakuje: dovolj dobri, da bi se lahko vrnili v rajski vrt.

Ljudje naredimo vse, kar je v naši moči, da bi se izognili surovi bolečini občutka nevrednosti. Vsakič, ko so (nam samim ali drugim) izpostavljene naše pomanjkljivosti, se odzovemo in zaskrbljeno poskušamo zakriti svojo goloto, kot Adam in Eva

po izgonu iz raja. Z leti vsak razvije posebno mešanico strategij, s katerimi poskuša prikriti svoje pomanjkljivosti in kompenzirati tisto, zaradi česar misli, da je z njim nekaj narobe.

Lotevamo se enega projekta (za osebnostno rast) za drugim. Prizadevamo si izpolniti medijske standarde popolnega telesa in videza z barvanjem sivih las, liftingom obraza, nenehno dieto. Prizadevamo si za boljši položaj v službi. Vadimo, obiskujemo študijske programe za osebnostni razvoj, meditiramo, sestavljamo sezname, delamo kot prostovoljci, se udeležujemo delavnic.

Objavljamo odlomke iz knjige *Radikalno sprejemanje* (Chiara, 2024) dr. Tare Brach, ki jo je prevedla Janina Curk, naročite pa jo na spletu www.zalozba-chiara.si ali kupite v vseh boljše založenih knjigarnah po Sloveniji.