

JAZ

Pripravil: p. Viljem LOVŠE

Je težka in temeljna beseda. Čeprav ni tista, ki bi jo najprej izrekla z usti (kot ata, mama, ne, da), jo vendar izrekava z vsem svojim telesom in navzočnostjo. Zakaj otrok ne spregovori najprej besedice »jaz«? Zato, ker je »jaz« zanj vse, kar obstaja. Nima potrebe, da bi to posebej poudarjal. V njem še ni razlike med njim in svetom. Vse obstaja v jazu, in zato ni potrebno izrekati z besedo. Otrok je središče svojega veselja (obdobje egocentrizma). Zanj obstaja le to, kar obstaja v njem. Vse, kar je, je zanj sedaj in tukaj. Lahko razišče s svojimi usti in tudi vidi. Šele kasneje pride na vrsto igra prisotnosti in odsotnosti. Takrat se bo središče veselja počasi začelo razlikovati od ostalega sveta. Ugotovil bo, da je jaz jaz, in da je vse ostalo okrog njega svet.

Besedica »jaz« simbolizira mojo istovetnost. Z njo prepoznam sebe in izrazim svojo telesno prisotnost. Veliki »jaz« iz otroških začetkov počasi srečuje in najdeva svoje meje: moje telo, moj um, moje delovanje, moje zaznavanje. Počasi in s težavo se postavlja pred »ti«. »Jaz« se ne sprijazni tako zlahka z mejami, ki mu jih postavlja resničnost. Meje hoče kompenzirati z animističnim in magičnim razmišljanjem (Piaget). Nelagoden, neodločen, spremenljiv in negotov »jaz« mi omogoča raziskovati resničnost, se učiti odgovornosti zanj in zavedanja samega sebe.

»Jaz« lahko razlikujeva od »mene«. »Jaza« se vedno zavedava med delovanjem, v doživljanju in ustvarjanju. Npr. jaz mislim, gledam ali poslušam. Dejavnost nama spreminja zaznavanje lastnega »jaza«. Pot »jaza« do mene samega, kot zavesti tega, kar sem v globini, je težka in zapletena. »Jaz« in »mene« postaneta opazovalec in opazovani.

»Jaz« je težka beseda zato, ker je psihološko nujna in duhovno zapletena. Mnogi avtorji pravijo, da življenje delimo na dve polovici: prva polovica služi temu, da se naučiva reči »jaz«, druga pa temu, da ta »jaz« pozabiva.

»Jaz«, simbol moje identitete, je dinamičen in spremenljiv. Telo, ki je veliki pedagog jaza, se počasi prepoznava in sprejema svoje zmožnosti in omejenosti.

Besedice »jaz« ne moremo izgovoriti sami zase, ampak za to potrebujemo nek »ti«. Martin Buber v svoji knjigi »Jaz in ti« pravi, da je »jaz« mogoč le skupaj s »ti«, je jaz z drugim, je jaz-ti.

Negotovi »jaz«, ki v puberteti in adolescenci pride v krizo, je priložnost za rast in dozorevanje. Biološki, psihološki in socialni potres ga zmede. Zato potrebuje skupino, kjer se postavlja pod vprašaj in odgovarja. »Jaz« se mora v adolescenci z nekom čustveno poistovetiti. Šele potem lahko izreče: »jaz sem ...« Odgovor se bo nanašal na skupino. Če hoče vedeti, kdo je, se mora vprašati, komu pripada, katera skupina ga prizna za svojega in s seboj povezanega.

Neodločni in spremenljivi »jaz« nama omogoča, da pri raziskovanju resničnosti postajava odgovorna zanj. To ni enostavna naloga, kajti »jaz« ima veliko razsežnosti. Dojemanje samega sebe je zelo globoko preštudiral sv. Avguštin. Današnji avtorji (James) govorijo o več »jazih«: telesni jaz (jaz sem svoje telo); materialni jaz (jaz sem svoje stvari, slog, hiša, avto in lastnina); družbeni jaz (sem odmev, ki ga moja podoba pušča v drugih ljudeh – njihovi odzivi mi povedo o tem); duhovni jaz (sestavlja ga moj notranji svet: misli, globoka čutenja, globoka doživetja).

Mi se nahajamo sredi kulture, ki se je zaprla v svoje telo: religija zdravlja – češčenje mladih, lepih in zdravih teles. Potrošniška družba manipulira z našim telesnim jazom. Poskuša nas poistovetiti z materialnim telesom. Tudi socialni jaz zaradi blagostanja in osebne gotovosti zelo gojimo in se z njim istovetimo. Najbolj je danes zanemarjen in pozabljen duhovni jaz. Viktor Frankl je odkril nove nevrose, ki so posledica duhovne rahitčnosti.

»Jaz« je zavest o samem sebi. Zato psihoanalize in psihoterapije poskušajo iz podzavesti potegniti vse tisto, kar lahko krepí »jaz«. Deli »jaza«, ki so jaz, super-jaz in ono, se morajo v dobrobit »jaza« med seboj uskladiti. »Jaz« se zavedam samega sebe, pomeni, da sem zavest o sebi. »Jaz« je način, na katerega povemo, da se zavedamo tega, kar se dogaja v nas. Vedno se sami sebe zavedamo v delovanju. Nikdar kar tako »na suho«. Če hočemo postati zrele osebnosti, potem se moramo nujno truditi za zdravo vzgojo jaza. Pri tem nam preti nevarnost, saj se »jaz« lahko o samem sebi tudi moti. Lahko se preveč povečuje in postane kot balon. Lahko pa samega sebe daje v nič, se počuti krivega in skoraj prosi za dovoljenje za bivanje. »Jaz« lahko zajame tudi nepremagljivo domotožje po svojem egocentričnem obdobju. Hoče se vrniti v otroštvo in prebivati v svoji otročjosti, ko je sebe doživljal kot vse, kar je. Če do tega pride v odraslosti, sem takoj v konfliktu z vsemi, ki so z njim.

Freud je zapisal: »V procesu dozorevanja se 'jaz' nauči, da se mora odpovedati takojšnji potešitvi. Ugotovi, da ne more takoj doseči užitka, da mora prenašati določene bolečine in se na splošno odpovedati določenim virom užitka. Prehod od načela užitka k načelu stvarnosti je eden od najbolj pomembnih programov razvoja 'jaza'«.

»Jaz« nas lahko spravi v zмотo tudi takrat, ko ga pomešamo z »mojim«. Ko »jaz imam, jaz držim« postaneta »jaz sem to, kar držim«. V resnici nisem to, kar imam ali držim. Če to pomešam, sem le preprost lastnik stvari, ki k mojemu »jazu« v resnici ničesar ne dodajo, niti na psihološki, niti na duhovni ravni. V tem primeru gre za zelo šibek »jaz«, ki hoče samega sebe uveljaviti pred drugimi s stvarmi, ki jih poseduje.

Soljudje zanj niso več sogovorniki, ampak le občudovalci. Za druge se v resnici nič več ne zanima. Zanima ga le, kaj drugi misli o njem. Če svoj jaz živiva na tak način, postajava predmeta med stvarmi. Sebe ne istovetiva več s tem, kar sva, ampak s tem, kar imava. Enako delava tudi z drugimi. Jaza ne živiva več. Sva le še stvar med stvarmi.

Včasih svoj »jaz« pomešava z vlogo ali vlogami, ki jih imava v družbi. Vloga je družbena in naju postavlja v odnose. Določa jo implicitni ali eksplicitni konsenz skupine. Opravljava svoje naravne vloge: sin/hči, oče, mati; poklicne vloge; neformalne vloge: povezovalac, nasilnež, pomirjevalec, upornik itd. Če pomešava svoj »jaz« z vlogo ali vlogami, samega sebe zelo zmanjšava. Postaneva funkcija, ki jo opravljava za druge in nič več.

Pozabiva, da je najin osebni »jaz« neskončno večji od najin vlog v mreži družbenih odnosov. »Jaz« se izražam preko vlog, a sem večji od njih, čeprav me vloge družbeno omejujejo in določijo. V resnici sem večji od samega sebe. Pomeni, da je moje življenje večje od »jaza«. Stanujem v svojem življenju, a me to življenje presega. Svojega življenja ne morem zapreti zgolj v »jaz«. Moje življenje je večje kot »jaz«. »Jaz« sem večji kot moje življenje. »Jaz« lahko rastem onkraj ega, preko meja »jaza«.

Negotovi »jaz« pogosto teži k odvisnosti od drugih, ne da bi se sploh kdaj zavedal, kdo je v resnici sam. Lahko pa druge tudi zatira in le v tem doživlja svojo istovetnost. »Jaz«, ki je sprejet in potrjen, sebe doživlja kot »jaz-ti«. Drugega spoštuje, samega sebe pred njim in skupaj z njim izreka. Hkrati pa se prepozna v samotni, kot neponovljivega in nezamenljivega.

Ljubezen do »jaza« je zdrava, a je od »jaza« tudi neskončno večja. Verjetno je ljubezen edina, ki »jaz« osvobodi od lastne sužnosti. Če se hočemo zavezati ljubezni, moramo najprej svoj »jaz« utrditi. Sprejeti moramo njegove meje in možnosti, svojo sposobnost zvestobe resničnosti.

Tradicionalne in stroge vzgoje so pogostoma hotele iz smrti lastnemu »jaz« narediti lažno duhovno pedagogiko. »Jaza« ni treba ubiti – izničiti, ampak ga je potrebno negovati, da dozori in nam omogoči samopreseganje. Naloga iskanja lastnega globokega »jaza« in najina najgloblja resničnost presega vse, kar o njem pravi družba. Najpomembnejša orodja za odkrivanje, rast in dozorevanje lastnega »jaza« so samoopazovanje, meditacija, molitev in ljubezen.

Antična pripoved nakazuje to večno težavo dozorevanja v ljubezni in preseganja lastnega jaza. Učenec pravi učitelju: »Prihajam, da ti ponudim svoje usluge«. Učitelj mu odgovori: »Če se odpoveš svojemu »jaz«, bo spontano prišlo do služenja«.

Prehod iz egocentrizma v heterocentrizem je bistven za dolg proces osebnega in družbenega dozorevanja. Odkrivanje drugega mi omogoča spoznavati, kdo sem »jaz«, in me nauči drugega spoštovati. To spoštovanje bo najprej v tem, da drugega ne bom posedoval, ne z njim manipuliral. »Jaz sem jaz, ti si ti«, pravi F. Perls, utemeljitelj gestalt terapije, in nadaljuje: »Jaz nisem živ zato, da bi odgovarjal na tvoja pričakovanja. Tudi ti nisi živ zato, da bi odgovarjal na moja pričakovanja. Če se slučajno srečava, bo lepo. Če se ne srečava, bova oba v miru nadaljevala svojo pot.« S tem ne daje blagoslova absolutnemu egoizmu, ampak preprosto potrdi lastno istovetnost, svoj jaz pred drugim jazom. Oba jaza nosita v sebi stvarno svobodo in izbiro, da odgovorita ali pa ne na medsebojna pričakovanja. Priznati, da drugi ni dan v moje življenje zato, da bi odgovarjal na moja pričakovanja, želje in potrebe, pomeni spoštovati njegovo svobodo in se zavedati, da je drugačen od mene; hkrati pa imava oba možnost globokega osebnega odnosa.

Na vprašanje, kdo sem jaz, lahko torej odgovorim: »jaz sem to telo, um, ženska ali moški te in te starosti s temi in temi vlogami«. Moj resnični jaz je veliko globlji od vsega tega, kar doživljam. Moder je tisti, ki živi kakor en val, vedoč, da je morje.

Vaje:

1. Sprosti svoje telo. Predstavljaš si, da hodiš po gozdni stezi na goro in iščeš svojo lastno identiteto. Hodiš in iščeš modrost, da bi samega sebe bolje spoznal. Od daleč zagledaš kočo, v kateri živi modrec ali modrijanka, ki ti bo pomagal/a, da se bolje spoznaš. Predstavljaš si, kaj govoriš temu notranjemu modrecu, ki ti bo pomagal, da se bolje spoznaš in bolj resnično živiš. Tvoj notranji učitelj te povabi naprej, da se usedeš poleg njega in mu postaviš le eno vprašanje: »kdo sem v resnici jaz?« Posodiš mu svoje besede, da ti odgovori na vprašanje. Če se raztrešeš, ga spet vprašaj. Zavedaj se odgovora, ki ti ga daje tvoj notranji učitelj. Ko čez dan delam to in to, s čim v resnici najbolj izrazim svoj najgloblji jaz? Zavedaj se, da te notranji učitelj vodi v skrito kamrico tvojega srca, kjer si ti najbolj ti. Vprašaj ga, kaj je najgloblje v tvojem jaz in bitju. Ko si dobil odgovor, se od učitelja poslovil in se odpravi nazaj po stezi z gore v svoje vsakdanje življenje.

2. Sprosti svoje telo. Predstavljaš si, kako bi bil lahko to, kar si, na bolj zdrav in pristen način. Zavedaj se, v kakšnih okoliščinah si lahko mirno rekel: »jaz sem«. Opazuj, če si ob tem ostal spravljen sam s seboj. Zavedaj se, kaj od znotraj in zunaj potrebuješ, da bi lahko potrdil svoj »jaz«, izrazil svojo resnico, brez strahu in omejitev.

3. Globoko dihaj. Ob izdihu sprosti svoje telo. Poskušaj se zavedati, kako se počutiš s svojim lastnim jazom. Ali se sprejemaš? Ali si v dobrem odnosu s seboj? Opazuj, ali vloge in odnosi tvojega življenja napadajo in manipulirajo s tvojim »jazom«? Mirno povej: jaz sem jaz. Jaz sem jaz, pred teboj, s teboj, brez tebe. Ponavljaj te besede in opazuj, če ob tem v sebi omahuješ in dvomiš. Ali pa doživljaš svobodo, v kateri mirno bivaš ter se jasno in z veseljem izražáš?

Vir

Garcia-Monge, Jose Antonio (1997): Treinta palabras para la madurez. Desclee De Brouwer, Bilbao.