



Avtorica:
Lara Jelen,
novinarka in
pomočnica
urednice

Življenje je treba ne samo *preživeti* *živeti*

Kaj bi storili, če bi se vam cel svet podrl na glavo in bi se ob tem počutili popolnoma nemočne? Bi skušali slišati svoj notranji glas? In če bi ga, bi mu sledili nekam daleč, kamor bi vas morda celo plašilo oditi? Naša sogovornica Tjaši Artnik Knibbe je storila natanko to. Prevečkrat izgorela od izčrpanosti in stisk, utrujena od življenja ter vsega hudega se je sama odpravila na romarsko pot El Camino de Santiago. Tam je našla odgovore na svoja vprašanja in se ponovno zaljubila v življenje. Njena knjiga z naslovom *Ranljiva* je med najbolj prodajanimi v Sloveniji. Ko človek spregovori iz srca, ljudje to pač začutijo.

Pogovor s Tjaši Artnik Knibbe

osebna rast

V svoji knjigi Ranljiva ste zapisali, da je ranljivost odločitev in priložnost, da pridemo v stik s sabo. Torej bi lahko rekli tudi, da je ranljivost pravzaprav bolj pogumno dejanje kot to, da v sebi postavimo zid?

Ranljivost je krasna danost, ki ima izjemno pomembno mesto v človeški izkušnji. Omogoča nam, da se zblížamo, da razvijemo sočutje, da čutimo sebe in lažje razumemo druge. Sama jo doživim kot izjemen mehanizem, ki nas intimno zblízuje in plemeniti naše okušanje življenja. A ranljivost pomeni tudi okušanje neprijetnih čustvenih odzivov telesa in zdi se, da smo izjemno izmojstrili obrambne mehanizme, ki naj bi ta del naše izkušnje obšel. A hvala bogu nam nekaterim to ne uspeva najbolje. Četudi smo sposobni omrtvčiti »negativna« čustva, je sila življenja tako močna, da se nenehno želi izraziti. In ja, tudi neprijetna čustva so del človeške izkušnje, ki pa zahteva zrelost. Ko jim zrelo dopustimo, da nam zaupajo svojo zgodbo, se pogosto njihova moč omili. Tako ni več potrebe po trpljenju, ampak to nadomesti občasna bolečina, ki nas nenehno uči. Razlika? V časovnici.

Čustven odziv se, ko smo v stiku s čustvi, hitro razvije in za dežjem lahko posije sonce.

Za neprijetnim čustvom pride lahko tnost in občutek ljubezni. Najtežje je takrat, ko te občutke tiščimo v globine v upanju, da bodo tam izginili. Pa ne. Lahko udarijo na plano skozi vedenjske vzorce, morda naša duša izbere tesnobo ali izgorevanje. Načinov, kako se nam duša upira, je mnogo. A vse z namenom, da se prebudimo iz bežanja pred neprijetnim delom življenjskih izkušenj z nenehnim posiljevanjem z ugodjem. Prav ta tek se nato konča pogosto s padcem in praznino v srcu. Tečemo in tečemo in tečemo ... V resnici bežimo. Ko pa pademo, se začne čas introspekcije. Če nam je bila milo dana; sicer tečemo naprej. Enim uspe uvid, drugim žal ne.

Kje je meja med ranljivostjo in šibkostjo?

Meje ni. Ker sta to v mojem svetu različna pojma. Če razumem ranljivost kot pretočno, odprto, sočutno dožemanja življenja, bi šibkost opisala bolj kot subjektiven občutek, ki nastopi, ko zanikamo sebe in svojo avtentično moč. Meni občutek šibkosti lahko sprožijo druge okoliščine kot vam. Sama ta občutek doživim na način, da se najprej šibko počuti telo. Roke omahnejo ob telo in zdi se mi, da me bo svet zmllel pod svojo gravitacijsko silo. Nato pride v igro um, ki začne prigovarjati, da ne bom zmogla, da sem ločena od celote in da je vse brez smisla. Kaj naredim takrat? Če le zmorem eno sekundo odločitve, se spravim v gibanje in v naravo. Ta me nato ljubi tudi, ko sama sebe ne. Če pa ne, pač ostanem v tem občutku in se prepustim. Pogosto se takrat najde sočutno uho, ki pokaže na vse ostale točke moje biti, ki so v tistem trenutku šibkosti vse prej kot to. Šibkost sama tako doživljam le kot občutek, ki pride in gre in me vsakič nauči kaj novega o pravi moči duha in o nas kot celoti. Včasih je moja, drugič kolektivna.

Šibkost nisem jaz, je le del izkušnje.

Kaj je jin in jang ranljivosti? Smo ženske ranljive drugače kot moški?

Pri svojem delu se srečujem z obema spoloma in če je točka, za katero bi trdila, da smo vsi eno, je to prav ranljivost.

Vsi si želimo meh kobe objema. Ljubezni priznanja, biti vi deni in sprejeti.

Čisto vsi. Tudi tisti najbolj zagrenjeni in »hudobni«, za katere se zdi, da zbrcajo vsak poskus ljubeče pristnosti. Tudi oni si jo želijo. Tako smo zgrajeni. Kot celota. Kot en organizem, ki je pozabil na to, da ni vsaka celica sama sebi namen, ampak so skupaj orkester, ki igra skupaj

neskončno simfonijo življenja. Pozabili smo. Ločili smo se po spolu, barvi in narodnosti ter pozabili na to, da bijemo eno srce. Zato se mi zdi ranljivost tako neverjeten dar, ki nas vrača v to enost. Ko zaupam komu, ki je izgubil ljubljeno osebo, svojo zgodbo, se v trenutku razblinijo vse ovire in zidovi, ki si jih gradimo. Takrat, v bolečini izgube, ranljivi in razboleli, smo vsi eno. V hipu se povežemo in po celem svetu je odziv na ranljivo srce isti. Solze. Solze olajšanja, da smo končno videni in sprejeti v bolečih delih sebe. Jočejo Slovenci, Tajke, Nizozemci, Italijani, Grkinje ... Vsi dovolj ranljivi, da čutijo ljubezen. Gre za občutek domače pripadnosti enosti, ki je ganljiva. Na Caminu občutim tega največ. Pripravljenosti na ranljivost in pripravljenost na brezpogojno ljubezen. Krasna izkušnja.

Svoji mami ste, ko je bila še živa, obljubili, da boste življenje živeli na polno. Kako definirate takšno življenje? Kdaj življenje zajemamo s polno žlico?

Živeti na polno zame pomeni živeti povezano z življenjem v svetu, ki se je zelo odmaknil od te svete vezi. Gre za to, da dopustiš višjemu jazu, da te vodi, da kaže pot do polne uresničitve potencialov, ki jih kot pripadniki človeške vrste zmoremo. Naj povem, da to ni materialno opredeljevanje vrednosti, ampak prej duhovno izkustvo celovitosti, ko se telo, duša, duh in um zavejo enosti. Iz te točke nato ustvarjaš, se igraš in stvari ne jemlješ preveč osebno. Na trenutke se mi zdi, da sem vesoljec, ko opažam, kako zelo tuj je takšen pogled na resničnost v našem svetu. Konkretno to pomeni, da doma nimamo televizije in da z možem čas raje ustvarjalno preživiva v pogovoru, igranju afriških bobnov, meditativnem pohodu ob soju polne lune, branju, pisanju in pomoči drugemu.

Gre za princip, ko se odločiš svoje življenje živeti in ne zgolj preživeti in to za nekaj več, kot si le ti sam.



Ko se iz egocentrične pozicije usmeriš na celoto, a se ob tem ne pozabiš igrati.

Kako bi dokončali stavek: Brez sočutja smo kot ...?

... V peklu? Bežimo, grabimo, sodimo, kritiziramo, kamenjamo. Smo globoko osamljeni. Sočutje namreč pomeni veliko več kot altruističen in empatičen občutek za drugega. Gre za sposobnost za brezpogojno pretočno odprto srce, ki nosi tako zelo veliko ljubezni. Brez tega si sploh ne znam zamišljati, kako pusto, hladno in prazno je življenje. Četudi ga živimo na jadrnici sredi Bahamov. Kaj ti vse to pomaga, če ne čutiš hrane, ki jo ješ, v vsej polnosti okusa in ne zmoreš uživati v sončnem zahodu skozi srce. Vidiš slike in rečeš: »O, kako lepo«, fotografiraš, vržeš na Instagram, a tega niti pod razno ne čutiš. Ali pa drugi pol, kar opažam na svojih popotovanjih: kako malo prostora je za sočutje v deželah, kjer prevladuje močna sila po preživetju. Tudi tam sonce zahaja in čara najlepše zahode, ki jih redko kdo vidi, saj se v svojih umih in telesih eni bojujejo z lakoto, drugi z željo po boljšem skuterju. Princip je isti. Stika z življenjem ni čutiti ne na enem koncu ne na drugem. Le kako je to mogoče, da smo tudi v tem tako zelo ... Eno?

Vaša pot iz trpljenja je bila 850 kilometrsko romarsko potovanje El Camino de Santiago, po kateri ste se odpravili sami.

Menite, da lahko že vaša lastna spoznanja, ki ste jih zapisali v knjigi, pomagajo človeku, da najde lastno resnico? Ali je to morda nekaj, kar mora vsak poiskati sam, na svoj način?

Moja pot iz trpljenja se začne že pred Caminom, ko se soočam s smrtjo mame. Takrat izpustim nadzora nad bolečino in namesto propada me pričaka življenje. Zelo zanimiva izkušnja, ki obrne vse na glavo. Čisto vse. Spoznanja, ki jih ljudje soustvarjamo, nam lahko pomagajo kot celoti, da rastemo in se razvijamo v smeri sočutja. Po odzivu bralcev lahko rečem, da je bil čas pravi. In naj poudarim, da smo ranljivost šele začeli spoznavati. Pot, da nam ta pokaže ves svoj čar, je še pred nami.

*Logum za soočanje
s svojimi sencami nas
brezkompromisno vodi
v svobodo.*

Seveda vsak hodi svojo pot, a le v fizičnem smislu. V duhovnem hodimo skupaj kot celota. A ni to krasno? En tak velik kozmični organizem.

»V tišini se oglasi najpristnejši del življenja,« ste zapisali. Kje najdete tišino zdaj, ko niste več na romarski poti? Kako ohranjate mir v in okoli sebe?

Tišina postane del mene. Po vseh izkušnjah zadnjih let um utiša svoje brbljanje in občasno se na dražljaje okolja odzove telo. A tudi ta dialog je vreden vse pozornosti in z veseljem mu prisluhnem. Vedno izvem kaj novega o človeški naravi.

Vaša zgodba pomaga odpirati srca. Se vam za kateri nasvet ali misel ljudje še posebej radi zahvalijo?

Odziv bralcev je izjemen. Zelo me veselijo, da jih opogumljam za to, da so avtentični v svoji bolečini. Veste, koliko ljudi bi rado pokazalo svojo ranljivost, a si je ne upajo, ker se bojijo zlorabe? In tako v resnici delajo sebe šibke, če uporabim prej omenjen občutek. Ko nismo avtentični in pristni, smo lažja tarča za zlorabe.

*Ranljivost je moč
polno ljubiti življenje
in en drugega.*

Je izjemna izkušnja, ki je v nebesih nekoč morda ne bomo mogli več tako alkimistično živeti. Si zamišljate, da bi en drugega brezpogojno ljubili? Ne glede na to, ali smo del iste družine ali ne. Kar tako. Brez pogojev, brez idej in pričakovanj. Le globoko sprejemanje drugačne podobe iste enosti.