

IZR. PROF. DR. LUCIJA MULEJ MLAKAR

# »Za pravega učitelja mora priti čas«

Izr. prof. dr. Lucija Mulej Mlakar ni tipična profesorica, čeprav je že leta 2011 prejela priznanje za najboljšo profesorico magistrskega študija.

BESEDOLO: PETRA ARULA

FOTOGRAFIJE: SHUTTERSTOCK, OSEBNI ARHIV

**S**vetovanjem, motivacijskimi delavnicami, knjigami, članki in terapijami pomaga odpirati razvojne potenciale vsem, ki si želijo opolnomočiti sebe ali (in) svoje podjetje ter posledično družbo.

Govori odločno, premišljeno, a ne počasi, med stavke iz akademskega sveta se prikrajejo zelo slikovite besede, ki podkrepijo njen razmišljanje. Za njen um se zdi, kot da deluje z nepredstavljivo hitrostjo, včasih imas občutek, da je imela odgovor pripravljen že prej, preden si sploh zastavil vprašanje. Odgovori so jasni, podani brez olepševanj, in čeprav je že na prvi pogled močno karizmatična in zelo lepa ženska, se ne trudi ugajati. Njene meje so trdne, njeni nazori jasni in čisti.

Ob kavi sva govorili o čustveni in duhovni inteligenci ter instantnih rešitvah novodobne 'duhovnosti', ki ne vodijo niti v srečo niti ne prinesejo zdravja. »Številni se zatečejo v novo domeno duhovnosti zaradi neuspehov v realnem svetu; če je duhovnost zgolj beg, vodi v psihopatologijo,« je zapisala v knjigi *On-kraj Raz-kritja materialno-duhovnega sožitja*. Kaj je torej duhovnost, ki me bo resnično pripeljala bliže sebi, me je zanimalo.

## Čista duhovnost je stik z resnico

»Čista duhovnost je soočenje s sabo, ozavestanje in stik z resnico. Novodobna, 'zahodnjavska duhovnost' pa je lepljiva, manipulacija, psihološka zloraba nerealnih obljud, všečna, udobna, požrešna na denar, plehka in zelo nevarna. Ne uči vrednot, temveč daje instan-

tne rešitve. Človeka uči, da brez nič lahko doseže veliko. To je zlo. Povezana je z appetiti po množičnem delovanju,« dr. Lucija Mulej Mlakar nazorno razmeji resnico od zla. Razmišljam. Kako torej najti pravega učitelja, tistega, ki človeka popelje na pot resnice?

## Pravi učitelj

»Za pravega učitelja mora priti čas. Zato morajo biti tudi številni namišljeni učitelji. Ljudje namreč večinoma hrepenijo po enostavnih rešitvah. Enostavna rešitev je, da gremo na vikend seminar in postanemo terapevti. Realna rešitev pa je, da se pripravljamo 20 let, študiramo, se poglabljamo in nenehno učimo. Razlika je torej tudi med nekom, ki ima avtoritetno v znanju, in nekom, ki je samo ponaredek.«

## A kako prepoznati tistega, ki ve?

»Zelo težko. Običajna pot je taka, da se nekajkrat zmotimo in medtem razčistimo, ali iščemo resnico ali nekoga, ki bo potrdil naše iluzije in samoprevare, ali iščemo nekoga, ki nam bo dal samo obliž na rano; ali iščemo nekoga, ki bo s sposobnostjo ostrine uma in nevšečnim pristopom iz nas potegnil strup ter nas odrešil lastnih senc. Najlepše doživetje je srečati takega človeka; a srečanje z njim si moramo zasluziti z zgodovino pravih odločitev, ne pa tistih, ki so najlažje.«

## Duhovnost in denar

Še pred nedavnim je veljalo, da naj duhovni ljudje ne bi živelii v obilju, še vedno se ljudje zgražajo, da duhovni učitelji ali zdravilci računajo nekomu, ki so ga ozdravili (obenem

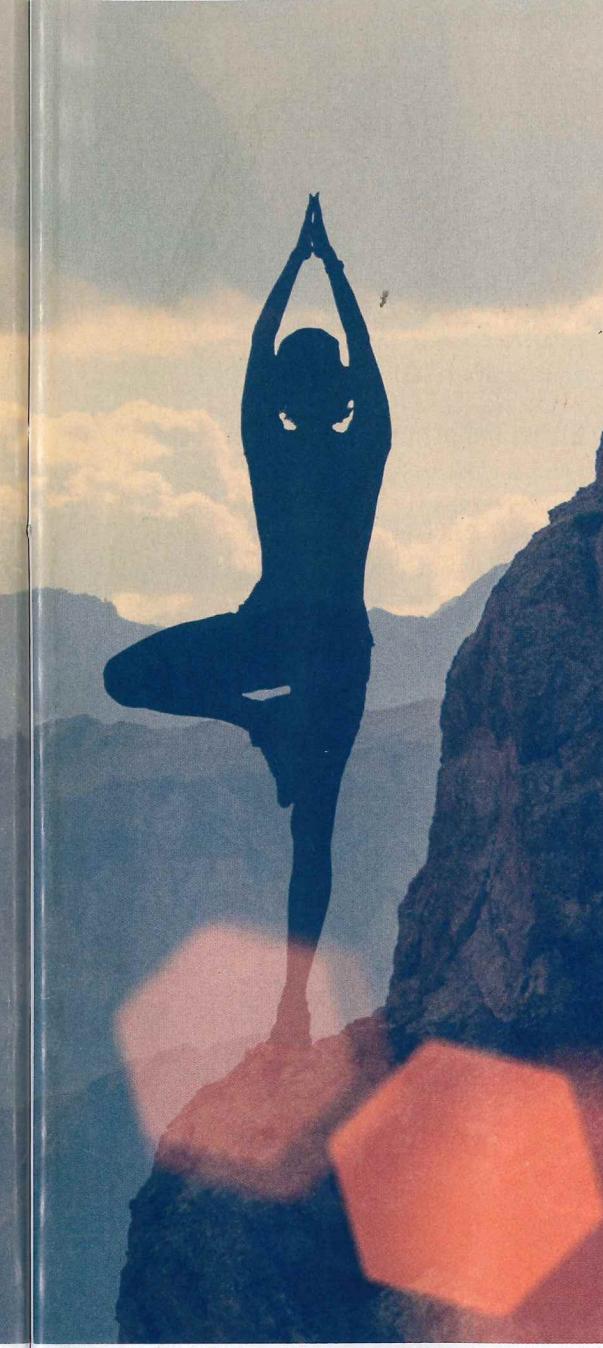
pa se jim zdi logično, da bodo plačali svojemu zobozdravniku ali avtomehaniku).

»Ljudje se sprenevedajo,« razlagajo dr. Lucija Mulej Mlakar, ki poda vsem znani primer: »Veš, jaz pa tega človeka ne maram, ker je tako požrešen na denar! Ko gremo z osebo, ki to govori, na kavo, pa vedno 'nanese takó', da jo plačamo mi. In ta oseba označi nekoga, da je požrešen na denar?! To je sprenevedanje. V resnici je ta oseba bolj požrešna na denar kot tisti, ki ga 'sovraži', ker je po njenem požrešen na denar. Ljudem je danes denar bolj svet kot njihovo življenje. In če jaz kot trenerka nekomu dam svoj čas, svojo energijo, svoje znanje, svoje srce, je denar minimalno zahvala. Ne obstaja povračilo za to, da ti nekdo reši življenje. Tega ne moreš plačati z denarjem. Če pa kdo bolj ceni denar,

naj se pozdravi z denarjem, naj ga pojde – naj ga vmeša v solato in se z njim pozdravi,« je slikovita sogovornica, ki na vprašanje, da naj pravi učitelj ne bi računal, odgovarja, da je 'daj, kolikor čutiš', le še ena oblika manipulacije: »Boj pošteno je, da se ve. Po tej ceni dobite to. Pravi učitelj je tisti, ki udari, ko je treba, ki objame, ko je treba, in ki zapre vrata, ko je treba. To je učitelj s pogumom in takih je v Sloveniji zelo malo.«

## Čustvena ekologija

Čustveno ekologijo uči menedžerje in zaposleni v podjetjih: »V podjetju so po navadi zaposleni ljudje, ki znajo opravljati delo, za katero so plačani. Problem pa je v tem, da večina ljudi ne zna upravljati svojih čustev; obvladujejo jih negativni ego, subjektivni



&lt;&lt;&gt;&gt;

Pravi učitelj je učitelj s pogumom, takih pa je v Sloveniji zelo malo.

&lt;&lt;&gt;&gt;

spomin, pričakovanja, interesi, manipulacije. Nikoli niso bili natreirani, nikoli niso ozaveščali upravljanja s svojimi čustvi. Ali pa jih 'ozaveščajo' lažni guruji, lažni učitelji, ki pa jih učijo skrajnega egoizma. Ta 'zahodna duhovnost' v smislu, samo da sem fajn, je popolnoma egocentrična – na jogo bom šla, da bom imela lepo ritko, da bom večno mlada, ostali pa naj crkavajo. Prava, resnična duhovnost pa uči, da se žrtvujemo za pravе cilje,« je slikovita sogovornica.

Kako torej narediti delovno okolje prijetno, podjetje pa uspešno? »Za uspeh je treba biti resnicoljuben: sebi je treba priznati – npr. da smo ljubosumni na sodelavko in da ji želimo slabu. Da ji v resnici ves čas mečemo polena pod noge. Problem je v tem, da ljudje ne znajo sočustvovati. V podjetju je torej ves čas treba menedžirati čustva drugih ljudi, obenem pa paziti, da ne izgubimo svoje notranje moči, da ne izgubimo notranje vere, da nas ljudje ne zapeljejo s svojimi razlagami.«

### Trpljenje – ga res potrebujemo?

»Bolj je človek razvajen, bolj trpi zaradi nepomembnih stvari. Vsi potrebujemo izkušnjo samovrednotenja, ko spoznavamo ljudi, ki so boljši, lepsi, inteligentnejši od nas, mojstri na več področjih ... Takrat se pokaže vrednost človeka. Takrat se po navadi začne trpljenje – samopomembnost pade; ker je vedno nekdo boljši od nas.«

A kdo nas razvaja, ko smo že odrasli?

»Človek se lahko razvadi sam: stvari ga hitro vržejo iz tira, živi v coni udobja, malo se smili samemu sebi, a nekako živi. In ko v lokalnu srko svojo kavico, se k mizici zraven usede urejena menedžerka z dragim kovčkom in hudimi petami, in ko jo ta oseba zagleda, bi jo najraje utopila v skodelici kave. Lenuhi običajno poskušajo tiste, ki vodijo naprej, povleči dol.«

### Kaj lahko naredimo, če začutimo takšna destruktivna čustva?

«>>>

Ljudem je danes denar bolj svet kot njihovo življenje.  
«>>>

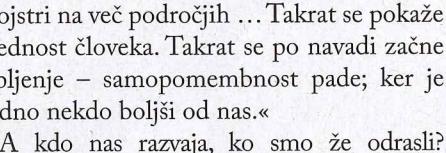
»V tistem trenutku si lahko priznamo, da bodo vedno večji in manjši od nas, ter se poskušamo potruditi v tem, kar tisti trenutek imamo. Če imamo npr. družino, poskušamo več vlagati vanjo, če hodimo v službo lenarit in 'fejsbukat', začnimo vestno opravljati svoje delo. Potruditi se je treba s tistim, kar trenutno imamo. To je rešitev. Zavedati se je treba, da je bistvo življenja to, da v sebi čutiš harmonijo in ljubezen, ne pa to, da imaš pet avtomobilov. Lahko imaš 10 avtomobilov in 20 hiš, pa nisi srečen. Sreča je stanje duha in tudi odločitev – nekdo trpi zaradi malenkosti – travmira zato, ker ima preredke lase – to ni trpljenje, to je navadna razvajenost, traparija, zaradi katere jokaš ves dan. Kaj pa, če pride vojna? Kako se bomo znašli takole razvajeni? Bomo vedeli, kje je vzhod, kje zahod? Naš GPS takrat verjetno ne bo delal, ker bodo povezave prekinjene ... Kaj bomo jedli, pili? Kdo je sploh sposoben preživeti, če bi prišlo do česa hudega?«

### Duhovnost in zdravje

»Vzpostaviti je treba ravnovesje. Duhovnost je beseda, ki pomeni uravnoteženje, torej ne ekscesnih želja ne ekscesnih energij. Če nenehno skrbimo za notranje ravnovesje, smo precej bolj psihično stabilni, kar seveda privede tudi do zdravja. Če se gremo pravo duhovnost – smo pošteni do sebe, se torej ne odločamo za drame, sprenevedanja, se ne odločamo za obrekovanje drugih. Odločamo se za čist odnos do sebe in do sveta in tak odnos privede tudi do zdravja.«

### Bistvo duhovnosti

»Večina gleda na duhovnost kot na razširjanje lastnega užitka. To ni duhovnost. To je egoizem. Bistvo duhovnosti je, da se za dobre cilje borimo skupaj. Da pomagamo staršem doma. Otroci zahtevajo od svojih staršev, da jim čuvajo otroke, da so najboljši dedki in babice, pozabljajo pa, da imajo otroci duhovno dolžnost poskrbeti za svoje starše, ko ti ostarijo ali zbolijo. Imamo dolžnost do družine, do države; ljudje pa iščejo samo pravice. Duhovnost je torej to, da sem dobra hčerka, mama, državljanica. To je bistveno. Obenem pa je ljudem treba tudi točno povedati, kje je naša meja: če se npr. mama vmešava v naše življenje, je to treba povedati tudi njej – mama, jaz se tega ne grem, tako se z mano ne dela.« ■



## Trening duhovnosti v vsakdanjem življenju

Dr. Lucija Mulej Mlakar pravi, da bomo le z dojemanjem in pomenom vsebine, trdega dela, gojenja vrednot in notranje zavesti zbrali toliko moči, da bomo lahko živelgi srečnimi tudi v težjih obdobjih. Kaj torej lahko naredimo, da se duhovno okreplimo?

»Za gojenje vsebine poskušamo iz dneva v dan s trdim delom, s potprežljivostjo: vsako jutro naredimo nekaj vaj, vsak večer se zahvalimo za dan, ki je za nami, in ne čakajmo na rezultate, saj nikoli ne bodo prišli sami od sebe.

Za potprežljivost: naj bodo za primer študenti: redno naj obiskujejo fakulteto, sproti naredijo vse obveznosti, vmes opravljajo študentsko delo, doma pospravijo posodo; njihova naloga ni le študij, starši pa naj se odrekajo cele dneve ...

Sicer pa iz neke prakse (npr. meditacije) lahko črpamo moč, da se spoprimemo z vsakdanjimi omejitvami. Meditacija je v tem primeru zdravilo. Z meditacijo dobimo moč, da se spopademo z realnim življenjem. Da lahko npr. nehamo kadit. Navsezadnje smo v vsem sami in moramo najti notranjo moč. Prakticiranje duhovnih vaj nam daje zalogo moči za spopadanje z realnostjo. Lahko pride bolezen, poškodba ... in če nam manjka duhovne moči, je veliko težje iti čez življenjske izzive, kot če smo v duhu močni. Na sebi delamo zato, da bomo rešili tisto, kar nas moti, da se bomo imeli bolje. Tu smo na testih. Moramo okrepliti duha. Danes imajo ljudje premalo duhovne moči.

Lucija Mulej Mlakar