

Miroslava Tomaško



FOTO: JANA DUCO

AUTOR: LAURA KALKMANN

Biti intimna sa sobom znači mi dopustiti si da se izrazim, bez razmišljanja kako će to nekome izgledati izvana.

Mirka. Žena čije intimno vođenje proteklih dvadeset godina utjecalo je na velike promjene bezbroja života. Rad mentorice Miroslave Tomaško osobno sam doživjela kao ljubav koja kreće cijelim svemirom. Ponekad se povlači u pozadinu i drži sve dijelove na okupu a ponekad strastveno eksplodira. Takav se susret događa jednom u životu. S njom jednostavno zaboravite sve što ste znali i sjetite se svega što ste zaboravili. Mirka je utjelovljenjem zrele ženske prisutnosti i to se osjeti u svakom njezinom radu, ta ležernost, prirodnost, nesputanost i neka posebna vrsta dubokog mira. Ona nas podsjeća na to što znači biti u trenutku,

biti u svom tijelu, u svojoj koži, najvažnije – osjećati se najbolje i najljepše u svom tijelu, bez maski, sjedinjena s prirodom, potpuno spojena sa samom sobom. Tko god je uspio ući u dublji razgovor s Mirkom, zna da je to neobjašnjivo iskustvo iscjeljivanja zahvaljujući skoro pa instantnom osjećaju sigurnosti kojom je prostor oko Mirke ispunjen. A doživjeti osobu u njenoj krhkosti i potpunoj otvorenosti tek je posebno iskustvo za nju. Upoznaj Mirku Tomaško, ženu koja uistinu poznaje sebe i upravo zato vodi tako čvrsto i nježno istovremeno. U potpunosti povezana sa svojom intuicijom, Mirka nas vodi kroz svoj put i upoznaje sa svojim načinima razmišljanja.

”

Naše tijelo je nešto najprirodnije, sve drugo samo odvlači pažnju i to je ono kako ja vidim čovjeka. Kroz njegovo tijelo.

”

L: Žena si koju na neki način fascinira tijelo – kako, zašto? Radi li se, kada pričamo o mentorstvu, uopće o tijelu? Možeš li mi reći više o tome?

M: Već jako dugo živimo u svijetu u kojem se velika važnost i vrijednost pripisuje prije svega racionalnom, kognitivnom razmišljanju. U svijetu u kojem nam se govori kako nešto raditi, kako se ponašati, kako donositi odluke. U svijetu u kojem se prvenstveno moramo fokusirati na um, raditi na stanju uma, funkcionirati iz glave. Samo tako ćemo biti uspješni, što u ovom istom svijetu znači biti „sretni“.

I onda mi ljudi dođu govoreći da su učinili sve, a još uvijek se ne osjećaju dobro. Neki od nas će čak otići life coachu ili terapeutu govoreći mu da se ne osjećamo dobro i pitajući ga "kako ćemo to riješiti". I sve to i dalje ostaje pojmovno i spoznajno u glavi. Svojim osobnim i radnim iskustvom došla sam na mjesto gdje shvaćam da iako je mentalni coaching i terapija kroz razgovor iznimno važna i učinkovita, prije ili kasnije dođemo do točke u kojoj opetovano udaramo u zid – shvaćam gdje je moj problem, znam kada i kako se ponavlja, mogu ga imenovati, pričati o njemu, analizirati ga, ali ipak se stalno ponavlja.

Po mom mišljenju, jednako je važno, ako ne i učinkovitije, preokrenuti klasični postupak - promijenite svoje riječi – promijenite svoje misli - promijenite svoj um – promijenite svoje tijelo – pa promijenite svoj život. I započeti s tijelom – mijenjajući svoj odnos prema sebi, slušajući tijelo, njegov „da“ i njegov „ne“, mijenjajući svoje fizičko stanje, a time i svoje misli, pa obrasce razmišljanja, a time i svoj život.

Nemojte me krivo shvatiti, naravno da i ja prvo razgovaram s klijentima kako bih otkrila određeni obrazac koji se ponavlja. Ali ne govorimo o analizi, obradi misli, traženju racionalnih rješenja i izradi akcijskih planova, već o traženju odgovora u tijelu. Uranjanje u tijelo i slušanje što nam tijelo želi reći. Naše tijelo ima sposobnost samoizlječenja, ono je izvor nevjerovatne mudrosti. Ali mi nismo naučili vjerovati toj mudrosti, vrlo često niti ne znamo što je to, nismo u kontaktu s njom.

U mom poslu ne radi se o „stići nekamo“, nego da čovjek otvori svoje tijelo, srce i um, a potom se tu stvara prostor za kreiranje. Naše tijelo je nešto najprirodnije, sve drugo samo odvlači pažnju od tijela i to je ono kako ja vidim čovjeka. Kroz njegovo tijelo.

Osim toga, mislim da skinuti masku, biti, bez straha, otvoren, je nešto što nam svima danas užasno nedostaje, a ne bih mogla ni pružiti to cijelo iskustvo osobi s kojom radim, da radimo samo na stavu uma. Bez maske smo svi ranjivi, što se bojimo biti. Dugo sam se pitala zašto baš ono najbolnije, od čega zapravo svi bježimo, ni sama nisam tada znala, pokušala sam u nekim trenucima i odustati od dubokog intimnog rada, no na kraju me sve nekako vodilo k tome. Taman kad bih htjela odustati, kontaktirala bi me osoba, nešto bi se već dogodilo, što me nazad vratilo upravo tom radu. Sada su mi puno jasnije neke stvari i jako sam zahvalna što sam slijedila unutrašnji glas. Kada radimo iz čistog srca, živimo svoju istinu.

L: Što je za tebe intima, intima sa samom sobom?

M: U odnosima s drugima intima mi je dopustiti da netko uđe u moj prostor, sa nekim, kao sada sa tobom, dijeliti svoje mišljenje bez plana i programa. Biti u trenutku, biti nekome sigurno mjesto za komunikaciju, kao i da je netko isto to meni. Što je rijetkost, i to mi je sve više i više jasno. Smatram da intima najviše poprima značenje kada je na mentalnom i duhovnom nivou. A biti intimna sa sobom znači mi dopustiti si da izrazim ono što me pokreće iznutra bez razmišljanja kako će to nekome izgledati izvana. Ne razmišljati hoće li se ono što radim nekome svidjeti, hoće li se to prodati, već samo izraziti ono što me pokreće... Jer tek tada u životni prostor dolaze nam ljudi kojima se možemo pokazati i koji su spremni skinuti oklop i sve maske pred nama.



Prije sam bila dosta otvorena prema svima jer to sam smatrala da je jednostavno ljudski, no s vremenom sam shvatila da sam sebe najviše povrijedila. Kada smo u svojoj autentičnosti, pomažemo jedni drugima, no nisu svi spremni za to uvijek. Ipak, to su bile neke od najvećih lekcija, i to sam bila ja, a zahvaljujući kojima sam naučila kome se otvaram i što otkrivam jer znam da će to imati utjecaja. Isto tako, naučilo me da usporim, da se najbolje stvari događaju i grade polako. To me jako povezalo sa samom sobom, svojom intuicijom i instinktima i danas se više uopće ne propitkujem u trenutku kada se odlučim nekome dati. No, trebalo mi je da dođem do toga, trebalo je vremena da počnem živjeti svoju istinu, više ne gledam na iskustva kao na pozitivna ili negativna već jednostavno – iskustva. Život mi je danas zbog toga naprosto lijep.

L: Kroz iskustvo vođenja žena i muškaraca kroz životne izazove, posebice kroz bol i traume, za što kažeš da je uistinu intimno iskustvo i za njih i za tebe.. Što bi rekla da si najviše 'naučila' o ljudima?

M: Definitivno njihovu, našu, kompleksnost. Ali i jednostavnost, oboje u isto vrijeme. Kada krenem u suradnju, skoro svaka osoba će mi reći 'Ali ja sam već probala sve. Kao da idem kroz život u magli ili sa zategnutom ručnom kočnicom. Da, ponekad izađe sunce, ma nakon relativno kratkog vremena se opet vratim na staro. Vrtim se u krug. Život je borba.', a onda se događa ta kulminacija, potpuno prepuštanje, korak u nepoznato i to je najljepši dio cijelog procesa. Naposljedku se dogodi i osjeti taj neki potpuni trenutak koji se onda vidi izvana. Mojim se klijentima nerijetko događa da ih poznanici na ulici ne prepoznaju. Zanimljivo je isto tako i to što uvijek radim ili s osobama koje nemaju intiman odnos sa sobom, nisu nikada probali zaviriti dublje ili s osobama koje se jako trude postići pomak tako reć na mišiće – kroz tvrdi rad, ma na žalost većinom samo po površini. Zato je to iskustvo još posebnije, jer ja i klijent/ klijentica ulazimo u nešto sasvim novo, nepoznato, bolno. Volim kada smo tu jedni za druge, jer tako rastemo i učimo – kroz prihvaćanje, bol i dopuštanje podrške.

”

Kroz duboki intimni rad i kombinaciju rada na umu, tijelu, ponašanju i emocijama sam definitivno najviše naučila ljutsku, našu, kompleksnost. Ali i jednostavnost, oboje u isto vrijeme.

”

L: A što bi rekla da si najviše 'naučila' o sebi?

M: Pronašla i utjelovila sam uzduž i popreko svoju životnu svrhu - voditi ljude kroz njihove emocije u njihov unutarnji svijet gdje su samo sa sobom. Tu vrlo često skrivamo one dijelove sebe s kojima nismo mogli živjeti u miru, one koje smo smatrali (mi ili oni oko nas) neprihvatljivima, nedovoljno dobrima, ili naprotiv, s kojima smo bili "previše", one kojese nam nanijeli bol.

Pokušaj izbjegavanja boli je prirodan i ljudski, ali sve što odbacimo od sebe (najčešće da ne bismo bili odbačeni) i zatvorimo u sebe, neće nestati, ali će naučiti živjeti u mraku, stvorit će mehanizme preživljavanja koji će mu omogućiti da se hrani čak i ako se svim silama trudimo da ga izgledimo, naučit će se kretati potpuno nečujno i neprimjetno i napasti kad najmanje očekujemo. Moja misija je unijeti svjetlo u ovu tamu, dopuštajući onima koji su spremni da vide sjene sve svoje neželjene „djece“, odbačenih aspekata. Bit sjena je da su nešto sasvim drugo nego što nam se čini da jesu.

Namjera mog rada je pružiti priliku da vidimo pravu bit naših sjena – dijelove nas samih koji te sjene stvaraju. Dati klijentima priliku da ih upoznaju, da vide kada i zašto su ih gurnuli unutra, koji je bio razlog zbog kojih su ih vidjeli kao opasne ili prijeteće, zašto su ih se počeli bojati, zašto su ih odbacili. Stvoriti priliku čuti ih, vidjeti ih u njihovom pravom obliku i razumjeti ih - i pritom vidjeti i razumjeti SEBE, jer to smo uvijek mi... Kada damo razumijevanje i suosjećanje za sve nepoželjne dijelove nas samih, dolazi do duboke i snažne transformacije. Kako reče jedan od mojih najbližih prijatelja - Mirka, ti si kao uragan, razarač koji uništava i pušta da umre, rastura stari život da bi nastao novi.

Više ne tražim ravnotežu i harmoniju kao na početku moje „mentorske karijere“. Čak niti ne pokušavam nekoga potaknuti na to. Znam da je jednako važno kao i ravnoteža i neutralnost razumijevanje sebe kroz doživljavanje ekstrema, jer u ekstremnim situacijama naš um gubi kontrolu i dolazimo u kontakt s nesvjesnim, instinktivnim dijelovima sebe koje u "normalnim" okolnostima pažljivo skrivamo od sebe i od svijeta. Susrećemo našeg tiranina, i žrtvu, i diktatora, i uplašenog "podanika", i samopožrtvovanog "spasitelja", i sebičnog zlostavljača... svaki od nas u sebi i u zrcalu koje nam postavlja svijet izvana. Znam da se bez poznavanja ovih aspekata sebe samo igramo na samospoznaju, da je bez njihovog prihvaćanja naša "ljubav prema sebi" samo neuspješna "modna revija". Ne dopuštam svojim klijentima da samo demonstriraju svoje razumijevanje života. Trebam da to stvarno osjete i žive, osjećajući i doživljavajući najdublje zakopane dijelove sebe.

Najviše od svega volim tamu u kojoj skrivamo ono što nismo sposobni voljeti. Volim voditi ljude u tu tamu u njima, jer u tim aspektima koji se kriju u tami pohranjena je naša najveća snaga, ogromna količina energije koju smo okovali iz straha da ne naudimo sebi ili drugima, da ne budemo njome kažnjeni, odbačeni, neshvaćeni... Pomažem ljudima da otkriju tu moć i nauče je koristiti kako bi postali ono zbog čega su došli. Zato me velika većina ljudi traži u ekstremnim situacijama, kada sam im zadnja opcija, jer su sve drugo već probali. U razdobljima kada se susreću sa smrću, bolešću, gubitkom dragih osoba, ali i tijekom snažnih iskustava vezanih uz seksualnost. Također i porođaj, u kojem žena trenutačno "umire" gubeći svoje ljudsko JA u intenzivnoj povezanosti s čudom rađanja novoga života.

Naučila sam o sebi da moram osjetiti mnogo intenzivniji okus života – zato i naziv mog projekta ŽIVOT PUN OKUSA. Otkrila sam sposobnost korištenja vlastitog iskustva s tamom i boli kao alata da budem koristna svijetu. Taj dar zapravo učim koristiti cijeli život, često sam preplavljena njime, ali ovo također spada u proces učenja kako raditi sa snagom tame u sebi, i tako kroz moje sve intenzivnije životno iskustvo mogu intenzivnije pomagati drugima.

U sebi sam oslobodila sposobnost stvaranja okruženja u kojem vidim ljude kada su savršeno ranjivi, kada su svi obrambeni mehanizmi i strategije uma isključeni. Okruženje u kojem imaju priliku upoznati sebe onakvima kakvi jesu... u kojem mi dopuštaju da ih vodim kroz svijet promjena i pokažem im kako se fleksibilno prilagoditi stalnom ciklusu rađanja, sazrijevanja, umiranja i smrti. Stojim uz svoje klijente kada se suoče s izazovima i podržavam ih kada im život pruži prilike koje ne žele prihvatiti...

Naučila sam o sebi da je moj zadatak pokazati ljudima koje stare staze trebaju napustiti, jer su došli do kraja, a ujedno im pomažem da vide nove putove koji se uvijek pojavljuju pred njima, da vide nove mogućnosti i prilike pred njima.

Naučila sam vjerovati svojoj sposobnosti savjetovanja i usmjeravanja, koji put klijent treba odabrati sljedeći, kamo ga vodi njegova intuicija...

L: Mentoring nije tvoj jedini kanal izražavanja, možeš li samu sebe uopće opisati u svojoj svestranosti?

M: Dajem si slobodu u izražavanju, živim. Vodim, pišem, dugo prakticiram meditaciju i intuitivno kretanje i konstantno se educiram na tom putu. Također volim kreirati recepte i stvarati hranu za dušu i tijelo kroz kuhinjsku magiju. I planiram uskoro sve to spojiti u jedno iskustvo u koje će biti pozvani i drugi, mada zapravo to već i radim. I mentoring je iskustvo u kojem dijelim svoje znanje sa vlastitog puta, na suptilnijem nivou.

Život je za mene ples i dopuštam da sve izlazi van, da se sve odvija, u svoje vrijeme, u svom tempu. Volim slušati ljude i to me osobno inspirira, kada čujem što im nedostaje, kako se osjećaju. Jer tako učimo o čovjeku, tako možemo jedni drugima pokazati ljepši, bolji i ispunjeniji život. Svi većinom prolazimo isto i većina toga je povezana sa tijelom kao početnom postavkom, samo trebamo alate koji će nam pomoći i trebamo znati poslušati se.

L: Čemu si trenutno sve posvećena?

M: Pripremam se za objavljivanje moje prve knjige, mogu samo reći da će to biti veoma specifični vođedni dnevnik. Svakako je poanta rušiti nesvežno preuzeta životna načela i potaknuti skidanje maski koje nosimo. Moja velika želja je pomoći ljudima kroz čin pisanja uspostaviti zreo i zdrav intiman odnos sa samim sobom. Radim i na kompletno novoj webstranici posljednje čak dvije godine – taj proces je postao u međuvremenu za mene svojevrsnim snimanjem vlastitog transformacijskog procesa. Planiram učiniti resurse za unutarjni rad dostupnim i pristupačnim za svakoga tko se odluči krenuti na put prema sebi . A paralelno sa tim sanjam o novom prostoru za rad i život. Neka za sada ostane kao „prostor“.

L: Žena si koja se svakako zna prepustiti trenutku, jesi li oduvijek bila takva, što te dovelo do toga? Kada se osjećaš najbolje u svom tijelu?

M: Uvijek sam bila takva, nisam to toliko trebala učiti, iako se nekad trebam podsjetiti. A u ranoj mladosti sam prošla kroz razdoblje totalnog zaboravljanja. Shvatila sam da sam najautentičnija onda kada ne razmišljam, nego kada si dopustim sve osjetiti i bivam u trenutku, tada se događa čarolija. Najbolje se osjećam u svom tijelu kada pišem i plešem i kada sam u prisustvu ljudi koji se pokazuju i sa kojima mi je ugodno. Sa ljudima otvorenog srca.

”

Svi većinom prolazimo isto i većina toga je povezana sa tijelom kao početnom postavkom, samo trebamo alate koji će nam pomoći i trebamo znati poslušati se.

”