

Eric Adler, motivator in pisatelj

Najbolj pristne objeme daje ženska

Danes prodorni avstrijski motivator in avtor knjižne uspešnice 12 naravnih zakonitosti za uspeh je imel vse prej kot srečno otroštvo. Po peklenških prvih sedemnajstih letih je Eric Adler pretrgal vse stike z družino in svoj raj na Zemlji našel v vojski, pozneje pa kot pripadnik posebne policijske enote. Ni mu dalo miru vprašanje, zakaj je kljub visoko razviti inteligenci in odlični retoriki ves čas doživljal le kratkoročne uspehe in tudi zasebno ni bil skoraj nikoli zadovoljen. Kdo ve, morda se je v njem prebudila sorodstvena vez s psihoterapevtom Alfredom Adlerjem, učencem Sigmunda Freuda, saj si je zaprisegel, da bo našel ključ do resnice, ki psihološko osvobaja. Našel ga je na plaži Dominikanske republike. Danes se lahko pohvali z veliko več kot le razrešitvijo osebne travme.

Sprašuje: Katja Cah
Foto: Jože Suhadolnik

Vsi imamo težka obdobja, ki jih pogosto spremlja še stres. Kako pomembna je motivacija pri reševanju vsakodnevnih težav?

Brez nje ne moremo biti uspešni niti v zasebnem življenju niti v službi. Največjo napako delamo, če pričakujemo v prvi vrsti motivacijo od zunaj in ves čas čakamo le nanjo. Namesto tega moramo razviti veščine, s katerimi se znamo motivirati sami.

Ali je motivacija iz našega okolja nepomembna?

Motivacija od zunaj je nepogrešljiva predvsem za ljudi, ki sami sebe ne znajo motivirati. V mojem avtorsko zaščitenem programu jih naučimo samomotivacije, poleg tega jim predamo orodje, s katerim znanje ohranjajo in trajno uporabljajo. Vsak dan

in v vseh okoliščinah. Ko to dosežejo, ne potrebujejo več motivacije od zunaj.

Ali se strinjate, da smo to, kar mislimo, da smo, in da lahko naredimo, kar mislimo, da lahko naredimo? In nasprotno. Kako pomembna je moč uma?

(Se nasmehne.) Moč uma je vselej pomembna. Če ves čas misliš, da nisi dovolj dober, da česa ne moreš narediti, da so tvoji starši revni in tudi zato nimaš resničnih možnosti za napredovanje v primerjavi s kom drugim, se tvoje razmišljanje spremeni v negativne občutke. Vse to se potem izraža v zavesti in podzavesti. Vpliva na komunikacijo, gestikulacijo in se kaže v očeh. Kadar sami o sebi menimo, da smo neuspešni ali da nismo dovolj dobri, odda-



jamo takšne signale, zato nas tudi okolica dojema kot neuspešne. Kadar pa sta razmišljanje in občutenje večinoma pozitivni, nas bo tudi okolje prej dojelo kot takšne.

Socialne sposobnosti trenirate že dvajset let. Ali lahko tudi zelo starega človeka naučite, da se prvič v življenju nauči veščin samomotivacije?

Pogosto slišim vprašanje: Tako sem star, ali je sploh smiselno, da poskusim? Ali igrate loto?

Ne.

Torej, predstavljajte si nekoga, ki igra loto in na zaslonu zagleda, da je zadel sedmico, in zakriči od veselja. Gre po dobitek, pa mu uslužbenci na loteriji rečejo: Ja, res ste srečni dobitnik, vendar ste žal prestari, nima smisla, da denar dejansko dobite.

ŽENSKA JE NE GLEDE NA VSE SPREMEMBE V SODOBNI DRUŽBI ŠE VEDNO TISTA, KI JE ZMOŽNA DAJATI NAJBOLJ PRISTNE OBJEME, OBČUTKE ZAŠČITE, SAJ BOLJ ŽIVI V SOZVOČJU S SEBOJ.

Kako, mislite, bi se človek odzval? (*Nasmeh.*) Seveda je smiselno. Nikoli ni prepozno za to, da si naredimo življenje prijetnejše, se v svoji koži počutimo bolje kot kdaj koli prej.

Pogosto slišimo, da so otroci naše najboljše ogledalo. Vi jih nimate.

Strinjam se z ogledalom, ne pa s tem, da nimam otrok. Vsako leto se redno ukvarjam s približno dva tisoč otroki, starimi od 14 do 25 let. Ne sicer vedno neposredno, tudi prek svojih usposobljenih trenerjev. Vidim se v tako številnih in različnih ogledalih, da vselej znova spoznavam, kako veliko se še moram naučiti. Proces se nikoli ne konča.

Današnji otroci in mladostniki so manj motivirani kot nekoč.

Zakaj? Kako pomembna je pri tem družina?

Družina daje vzore, ampak za to mora imeti dovolj časa. Mladi so zdaj manj motivirani zaradi razvoja družbe, ki ima tudi negativne posledice. Pred tridesetimi, štiridesetimi, petdesetimi leti in več je bilo običajno, da so pod isto streho živele po tri

generacije. Tako je imela tretja generacija v družini dovolj časa, da je najmlajši predala znanje, večšine socialnih kompetenc. Danes večinoma živita skupaj le po dve generaciji in druga nima veliko časa za prvo, saj ima preveč obveznosti, je pod stalnim pritiskom materialnega preživetja. To je prvi razlog. Drugi je, da so imeli mladi pred tremi, štirimi in petimi desetletji veliko več resničnih vzornikov. V Nemčiji in Avstriji, ne poznam pa podatka za Slovenijo, vendar je bilo verjetno podobno, so imeli takratni mladi po sedemnajst stalnih vsakodnevnih

tizirano. Mladi se obračajo k radikalnim organizacijam, od verskih do političnih in navidezno nepolitičnih, ki jim ponujajo takojšnjo akcijo. To je nevarno. Vse te organizacije bodo sčasoma zahtevale nekaj v zameno. Če bo šlo tako naprej in ne bomo delali več z mladimi, da bi bili bolj v skladnosti sami s seboj, bo to za celotno družbo zelo slabo. Čez tri, štiri desetletja ne bomo imeli le konflikta, temveč pravo vojno med generacijami.

Vaš program učenja večšin mladih je bil dokazano že zelo uspešen

NAJBOLJ ME JE JEZILO, DA SO VSI LJUDJE V NAŠI OKOLICI VEDELI, KAKO JE. BEŽAL SEM OD DOMA IN POLICIJA ME JE VEDNO ZNOVA PRIPELJALA NAZAJ, PA NI NIHČE NITI ENKRAT SAMKRAT STOPILO DO ODRASLEGA IN SE POSTAVIL ZAME.

stikov s svojimi bližnjimi. Danes imajo le še po tri ali štiri. Tretji razlog je, da imajo navidezne vzornike iz medijev, interneta in filmov.

Instantne vzornike.

Tako je. Ko denimo fant prinese v šolo velik nož, tega največkrat ne stori zato, ker bi bil slab, ampak je v filmu videl, da je junak z nošenjem velikega noža požel občudovanje, dosegel priznanje. Tega si želi tudi on in to je razlog, da je k pouku prinesel orožje, ne pa, ker bi bil slab po značaju. Seveda pa potem obstaja več možnosti, da v trenutku jeze uporabi nož, kot če ga s seboj ne bi imel. Mladi pogosto oponašajo svoje instantne vzornike, kar pa v praksi, v resničnosti seveda ne deluje pozitivno.

Pravite, da se vlade odločajo za pomoč pri učinkovitem ozaveščanju mladine šele takrat, ko je prepozno.

Drži, to žal velja za večino politikov na svetu. Nekaj naredijo le takrat, ko je že prepozno. Vsa odgovornost je padla na starše, ki imajo le dve možnosti: ali pritisnejo na vlado ali pa pomagajo svojim otrokom tako, da jih vključijo v programe, kjer se bodo naučili socialnih kompetenc. Teh pridobivajo v družinskem okolju vse manj, zato jih morajo nujno dobiti drugje. Zakaj? Današnja mladina ima veliko več možnosti, da lahko počne zares slabe in nore stvari. Vse poteka hitreje, je informa-

v Avstriji, kjer vas je finančno podprla tudi tamkajšnja vlada.

Tako je, smo pa tudi v Nemčiji in Švici. Zdaj začnemo svoje znanje deliti tudi v Italiji, Španiji in na Poljskem. Pri vas v Sloveniji smo že dobro leto v okviru inštituta, zavoda SLED – Adler Social Coaching.

Vaša žena Yvonne se prav tako ukvarja s poučevanjem posebnih večšin, vendar z druge vrste strankami, to so lastniki psov.

Drži, kot diplomirana psihologinja za živali ima šolo Adler Dogs. Psi so od nekdaj njeno življenje, prej pa je dresirala tudi konje lipicance. Po moji metodi se osredotoča v prvi vrsti na treniranje lastnikov. V 99 odstotkih težavnih psov je za težave odgovoren lastnik.

Kako pomembne so živali v stiku s človekom, ko govorimo o motivaciji posameznika?

Tudi živali so naše ogledalo, še boljše kot otroci, seveda če govorimo o določeni situaciji, ne o značaju posameznika. Kadar imam denimo kot lastnik psa v nekem trenutku slab občutek, ga bo imel tudi moj pes. Kadar sem motiviran, je motiviran tudi on. To deluje tudi v nasprotni smeri. Kadar sem žalosten, se mi pes takoj približa in leže kar najbliže k meni. Drugače od otroka, ki je lahko v določenem trenutku

povsem drugačne volje, kot smo mi sami. Denimo mi smo jezni, otrok pa se smeji. Druženje s psi je dokazano odlična metoda, s katero se mladi učijo prepoznavanja svojih čustev. Spominjam se mladeniča, ki je bil vedno jezen in se je pretepal. Dali smo mu psa. Na začetku so udarci logično padali tudi po njem, a se nanje ni odzval, kot bi mu odgovoril: Ne vem, zakaj si me udaril, sicer me boli, ampak ne bom te ugriznil, ker te imam rad. To je bila za fanta nova izkušnja, saj je do takrat udarec, ki ga je zadal, prejel nazaj. Svet ga je tepel nazaj. Nazadnje je razumel, da je pes njegov prijatelj, in ga je nehal tepsti. Naučil se je novih emocij prijateljstva in pripadnosti. Kmalu je dojel, da so takšna občutja možna tudi do soljudi.

Ali je v učenju socialnih kompetenc in sposobnostjo samomotiviranja za hčer pomembnejša mama in za sina oče?

Ne, žal mi je, da moram kot moški to povedati, vendar je v postopkih učenja socialnih kompetenc mama primarna. Ne glede na spol otroka je v osemdesetih odstotkih tista, ki lahko največ naredi za to, da se otrok v svoji koži dobro počuti in je posledično tudi v sozvočju z okolico. To izhaja iz več deset tisoč let starih instinktov, ki jih v nekaj stoletjih civilizacije ni mogoče spremeniti. Ženska je ne glede na vse spremembe v sodobni družbi še vedno tista, ki je zmožna dajati najbolj pristne objeme, občutke zaščite, saj bolj živi v sozvočju s seboj. Moški je na svetu še vedno pretežno zato, da uničuje, lovi in se bojuje. Vodijo ga drugi instinkti. Zelo redki moški so v pravem stiku s seboj, zato mnogi že pri 40., 45. letu nenadoma doživijo srčno kap. Skratka, ženske imajo več instinktov za učenje socialnih kompetenc, zato bi jim bilo nujno omogočiti, da bi imele več časa za svoje otroke. Tega seveda trenutno zaradi vseh materialnih pritiskov ni mogoče izvesti. Edine, ki bi lahko to uredile, so vlade.

Trdite, da med vašim učenjem večšin in psihoterapijo ni veliko podobnosti.

Tako je. V psihoterapijah gre za iskanje korenin težav, ki nas v našem programu učenja socialnih kompetenc ne zanimajo. Mladim damo orodje in jim rečemo: Poskusite. Uresničite. Ne razpravljamo z njimi, zakaj je tako, kot to počno psihoterapevti. Pustimo

jim, da sami ugotovijo, da naš program deluje, in tako se jim okrepi samozavest, počutijo se dobro. To je naš cilj.

Torej si načeloma lahko uspešen, tudi če se nikoli ne soočiš s svojimi okostnjaki v omari?

Naj ponazorim s primerom. Med učenjem smučanja ali vožnje avtomobila bi se vi denimo tega bali. Vaš učitelj ali inštruktor vas ne bo spraševal in na dolgo in široko razpravljaj z vami, kje se skriva bistvo vaših strahov. Namesto tega vas bo postopoma naučil tehničnih pravil, vadili boste v praksi, počasi. Tako je tudi pri nas. Naši učenci vsak dan preizkušajo metode v resničnem življenju, v vsakodnevnih interakcijah z ljudmi okoli sebe, ne le z besedami in pogovarjanjem. Od 90 do 95 odstotkov mladih ne potrebuje psihoterapije.

Ali ste tudi vi imeli težave z motivacijo, ko ste bili otrok?

(Se izkašlja.) Imel sem ogromno težav. Prvih sedemnajst let sem živel pri ljudeh, ki niso imeli nikakršnih socialnih kompetenc. Ničesar. Živel sem kot v zaporu. Želel sem si kar najhitreje stran iz tiste hiše. Pri sedemnajstih sem šel prostovoljno v vojsko, kjer sem med drugim dobil svojo prvo zobno ščetko v življenju. Pozneje sem predsedal na vojaško policijo na ministrstvu za obrambo kot pripadnik posebne enote. Prvih sedemnajst let svojega življenja sem bil torej ubogi revež, jezen nase in na svet okoli sebe. Tako kot večina današnje mladine. Morda sem se prav zato dobro počutil v vojski in na policiji, ker so mi dali občutek varnosti. Še pred petnajstimi leti sem bil do vseh ljudi zelo sovražen. Na božič leta 1985 se je zgodila prva prelomnica. Bil sem na dunajskem letališču, ko je teroristična skupina napadla civiliste. Na tej točki bi rad poudaril, da psihoterapevtov nimam za nekoristne, saj sem enemu od njih plačal visoko vsoto, da vam lahko zdaj te stvari tako razlagam. Pravim le, da psihoterapevte potrebujemo precej manjkrat, kot si mislimo.

Kaj se vam je zgodilo tistega božiča?

Bil sem priča bombnega napada in streljanja na civiliste. Videl sem le koščke ljudi, ženskih in moških, ki so ležali okoli mene. Moja služba je bila, da jih varujem, in jaz tega nisem naredil. Kar stal sem sredi vsega kaosa in nisem mogel niti enkrat ustreliti, kot bi bil paraliziran vseh deset sekund, ko se je dogajalo. Po tem dnevu smo imeli



PRVO PRAVILO JE, DA SI SAM ODGOVOREN ZA SVOJE MIŠLJENJE. IZ OKOLJA PRIHAJAJO DOBRE IN SLABE STVARI IN TI MORAŠ IZBRATI DOBRO.

s kolegi tri dni prosto, saj tedaj ni bilo govora o psihoterapijah za policiste. *(Droben nasmeh.)* Prevladovalo je mišljenje, da res močni, pravi moški ne govorijo. Po treh dneh sem šel do svojega nadrejenega in dejal: Dajem odpoved. Kar sem doživel, je bilo zame pretežko. Takrat sem bil tudi v prvi zvezi s svojo veliko ljubeznijo in sem tudi to končal. Šel sem stran od vsega, na pot iskanja samega sebe. To je bil začetek resnega ukvarjanja s psihologijo.

Kako je potekala vaša osebnostna rast v tistem obdobju?

Nekaj časa sem se ukvarjal z glasbo, bil sem DJ, imitator Elvisa Presleyja, vse, kar sem kot mlad fant potreboval, da bi se izrazil. Živel sem iz dneva v dan. Potem sem se preizkusil v trgovskih vodah in bil od prvega trenutka eden izmed najboljših prodajalcev. Mnogi so me prosili, zaupaj nam, kako ti uspeva. Lotil sem se treningov za uspešno prodajanje, čemur so sledili treningi za uspešno komunikacijo na splošno in naposled tehnike, kako si povečati motivacijo. Vse do danes.

Vaša družina je bila torej revna?

Ne, moja družina je bila bogata. Moj uradni oče je bil znani politik. Moj pravi oče

je bil brat mojega uradnega očeta, bila sta v sporu. Imel sem še enega leto starejšega brata. Moja mama je dejala, da ne želi imeti obeh fantov pri sebi, zato me je pravi oče kot dveletnega malčka vzel k sebi, ker je bil v to prisiljen. S svojo novo ženo je imel še dve hčerki. Sedemnajst let sem živel tako rekoč v škatli, utesnjen. Sovražili so me. Niso bili v sozvočju s seboj. Oče me je vedno videl kot dokaz svoje sramote, njegova ženska pa me je prezirala vse od prvega trenutka. Najbolj me je jezilo, da so vsi ljudje v naši okolici vedeli, kako je. Bežal sem od doma in policija me je vedno znova pripeljala nazaj, pa ni nihče niti enkrat samkrat stopil do odraslega in se postavil zame. Vse, kar so znali narediti, je, da so mi skrivaj stisnili v roke denar ali mi ponudili hrano. Niso si želeli nikakršne razprave, konfliktov. Danes ni marsikje nič drugače. To je edina stvar, ki me še vedno jezi: ko vidim mlade ljudi v družinski stiski in jim ne priskoči na pomoč nihče, ne sosede ne učitelji, kolegi, čeprav vedo. Ljudje se obrnejo stran in si rečejo, da imajo že sami dovolj težav. Prav to je tudi znak, da so socialne kompetence med ljudmi vse slabše razvite.



TAKO KOT JAZ JE TUDI FALCO BREZPLAČNO ŽIVEL V LETOVIŠČU HACIENDA, V ZAMENO ZA TO PA JE MORAL HODITI NA VEČERJE S POMEMBNI MI TURISTKAMI.

Po prebranih 800 knjigah o uspehu in psihologiji iz vseh obdobj obstoja človeštva ste napisali veliko knjižno uspešnico 12 naravnih zakonitosti za uspeh, katere prevod bomo morda kmalu dobili tudi v Sloveniji. Nam zaupate vsaj prve tri zakone?

Prvi je, da si sam odgovoren za svoje mišljenje. Iz okolja prihajajo dobre in slabe stvari in ti moraš izbrati dobro. Drugo pravilo pravi, da moraš, če se želiš razvijati, opustiti igro napak, da so vsi drugi prej odgovorni zanje kot ti sam. Nikoli ne govori slabo o drugih ljudeh ali drugih projektih. Raje govori o samem sebi, kako bi lahko bil boljši. Tretje pravilo je, da imaš voljo, da najdeš način, kako lahko motiviraš samega sebe. V vsakem trenutku. Vsi imamo okoli sebe ljudi, ki nas delajo živčne, jezne. To je odlično! Zahvalimo se jim, saj se prav po njihovi zaslugi lahko še bolj naučimo samodiscipline. Ob kom, ki nas denimo jezi, se bomo najbolje naučili mirnosti. Če kdo govori grdo o vas za vašim hrbtom, je to odlična odskočna deska za to, da se še bolj izurite v retoriki. V svojem življenju nujno potrebujete ne le ljubeče, temveč tudi slabe ljudi. To je brezplačno, vendar izjemno

učinkovito urjenje socialnih kompetenc. Bilo bi prav, da bi vsi za božič odšli do ljudi, ki so naši nasprotniki, jim dali darilo in rekli: Hvala za trening. *(Nasmeh.)*

Res odlično. Pravite, da ste zasnovo za knjigo o dvanajstih zakonitostih ustvarili leta 1997 v Dominikanski republiki, kjer ste v enem od letovišč uro na dan trenirali tamkajšnje osebje.

Tako je, v zameno pa sem v letovišču Hacienda izkoriščal hotelske storitve »vse vključeno«. Tja sem prišel po zaslugi prijatelja. Vse je bilo zastoj. Vsak dan sem eno uro delal, sicer pa ležal na plaži, na moji levi so bili kupi knjig, ki so mi jih vsak teden znova prinašale stewardese, in kupi map, v katere sem zlagal izvlečke in iztrgane strani iz knjig. Številni turisti so me fotografirali in prepričan sem, da se bo nekega dne našla kakšna od teh fotografij in me osramotila, češ, kako sem lahko trgal tako pomembne knjige. *(Smeh.)* V tistem trenutku nisem imel cilja, da bi treniral množice ljudi, imel sem eno samo željo – pomagati legendarnemu Falcu, ga natrezirati, da bi se vrnil v velikem slogu. Bila sva v istem letovišču. Toda spomladi 1998 je Falco v Dominikanski republiki doživel

avtomobilsko nesrečo in umrl. Vrnil sem se v Avstrijo.

Ste se počutili soodgovornega za njegovo smrt?

(Zavzdihne.) Ne, ampak dogodek mi je obudil spomin na tragedijo leta 1985, ko prav tako nisem mogel prav nič pomagati.

Ali ni bil Falco v trenutku smrti pod vplivom mamil?

Ne vem natančno, mislim, da ne. To, da so nenadoma začeli mediji brez podlage množično namigovati na to, je bil prav tako razlog, da sem se vrnil v Avstrijo, saj so v Dominikansko republiko prihajale številne televizijske ekipe in vse, kar so znali vprašati, je bilo, ali je bil Falco alkoholik in na kokainu. Zanimale so jih samo slabe reči. Geniji vedno živijo na meji. Resnično je bil na dobri poti nazaj *(posthumno je izšlo še nekaj njegovih velikih uspešnic, denimo Out of the Dark, op. a.)*, trdo je garal za to, saj je po bankrotu začel s popolne ničle. Tako kot jaz je brezplačno živel v Hacienda, v zameno za to pa je moral hoditi na večerje s pomembnimi turistkami. Zanj kot svetovnega zvezdnika in resničnega glasbenega genija je bilo to zelo poniževalno, ampak drugačne poti v tistem trenutku ni znal ubrati. Večkrat mi je rekel, da se počuti kot »pet from the club« (klubski ljubljencek, op. a.), nekakšen prostitut. Če pogledate v zgodovino, vsi geniji so bili v določenem trenutku svojega življenja na popolnem dnu – pogledajte na primer Mozarta, ki se mi zdi še najboljši primer za to glede na Falcovo veliko uspešnico Rock Me Amadeus. Po drugi strani je bil Falco zasebno povsem preprost. Videl sem ga denimo, ko je samodejno pomagal natakarkju, ki ni zmozel vsega nesti sam. Bil je ne le karizmatičen, temveč tudi izjemno prijazen človek. Tega večina ne ve ali noče vedeti.

Razumljivo. Vi pa ste med drugim sorodnik znanega psihoterapevta Alfreda Adlerja, učenca Sigmunda Freuda in ustanovitelja šole individualne psihologije, kajne?

Alfred Adler je bil moj praprastric, umrl je leta 1937, zato ga žal nisem poznal, so pa prav pred nekaj tedni v Londonu našli njegov pepel. Na Dunaju se bom 20. julija udeležil obreda, ko se bo prvič vrnil domov. To bo verjetno najbližji stik, ki sem ga kdaj imel z njim. Morda pa sem vendarle podedoval katerega od njegovih instinktov, kdo bi vedel. *(Nasmeh.)*