

### OPASNOSTI I KRIZE NA DUHOVNOM PUTU

Iako je čovjek duhovno biće, njegovo duhovno buđenje i razvoj rijetko se odvijaju prirodno i skladno. Obično im prethodi neka životna kriza i pokušaj razumijevanja smisla vlastita postojanja, što na površinu donosi razne unutarnje konflikte.

Mnogi ljudi žive prema pomno stvorenim sličicama o tome kako bi oni i njihov svijet trebali izgledati te žude za nekom zamišljenom srećom, postavljajući si razne ciljeve kako bi je postigli. Nesvjesni toga da nikakva vanjska postignuća ne mogu umiriti onaj duboki osjećaj čežnje za Bogom, idu od jednog cilja do drugog, istovremeno sve dublje potiskujući mnoge svoje potrebe i temeljni strah od života i njegovih izazova. Životne prekretnice i otvaranje prema području duhovnoga dovode u pitanje mnogošto od njihova dotadašnjeg svijeta. Neki ljudi na to reagiraju krizom, drugi pak od nje bježe, svom silinom se bacajući na istraživanje i intenzivan rad na sebi, sretni da su konačno otkrili „prečicu do raja“.

No, duhovni put nije lagan; naprotiv, zahtjevniji je no što možemo i naslutiti.

To je vrlo osamljen put; premda ćemo usput sretati mnoge ljude, na najvažnija pitanja morat ćemo sami pronaći odgovor, sami donijeti važne odluke i nositi se s njihovim posljedicama. A to iziskuje hrabrost, rizik i duboko povjerenje.

Pored toga, ići duhovnim putem pretpostavlja potpuno i neopozivo preuzimanje odgovornosti za sebe i svoje postupke, misli, osjećaje, raspoloženja. To zahtijeva beskompromisnu iskrenost prema sebi te otvorenost i spremnost na suočavanje i s tamnom stranom vlastita bića.

Na tim zahtjevima spotaknu se mnogi duhovni tragaoci, te takozvani duhovni put postane samo još jednim načinom bijega od života i njegovih problema. Naime, nerazriješene emotivne rane, uvjerenja i odluke, nesvjesno stvoreni u ranom djetinjstvu i/ili u trenucima raznih kriza, utječu na čovjekovu duhovnu praksu i njegovo viđenje duhovnoga, ometajući ih i oblikujući na razne načine, tim više ukoliko ih dotični nije svjestan.

### SVJETLO I SJENA

*Svatko je Mjesec i ima svoju tamnu stranu koju nikada nikome ne pokazuje.*

*(Mark Twain)*

Naši emotivni obrasci toliko su duboko ukorijenjeni u srž našeg identiteta da ih je teško objektivno sagledati. Oni nas oblikuju i grade našu stvarnost, pokušavajući prije svega sačuvati netaknutim svijet naših unutarnjih sličica budući da se, čak i kada nismo zadovoljni sobom ni svojim načinom života, jedino unutar njihovih okvira osjećamo sigurnima. Sve što bi ih moglo dovesti u pitanje, nosi sa sobom potencijalnu opasnost od povrede s kojom se možda nećemo znati nositi.

Drugim riječima, ma koliko bili nezadovoljni postojećim stanjem i svojim razumom ili čak voljom bili spremni mijenjati se, jednim dijelom sebe želimo ostati u tome. Neki ljudi npr. osjećaju se vrijednima i moćnima samo ako pomažu drugima. No, iza maske dobrohotnosti, ljubavi i nesebičnosti, osobe poistovjećene s ulogom spasioca uvijek spremnih biti drugima na usluzi, često su duboko u sebi vrlo depresivne: davanje drugima sprečava ih da dođu u kontakt s vlastitim očajem i strahom od života (čijim se izazovima ne osjećaju doraslina), čineći te osjećaje još dubljima i još teže rješivima. Drugim riječima, njihovo žrtvovanje za druge jedan je od oblika nasilja nad sobom i, ma koliko se naizgled doimale duhovnima, takve osobe su poput male djece kojima je takozvana duhovnost tek sredstvo da „iskamče“ ljubav, priznanje i poštovanje koje u suštini ne osjećaju ni prema sebi ni prema drugima.

Bojimo se suočiti sa svojom sjenom već, nesvjesno vođeni dječjim načinom razmišljanja pri kojemu je sve crno ili bijelo, u susretu s tamnim dijelovima svoga bića vjerujemo da smo cijeli takvi. To budi sumnju u opravdanost vlastita postojanja i u nadu da će jednom biti drukčije. Nesvjesno da je sjena samo dio nas koji je moguće osvijetliti i transformirati, dijete u nama od nje bježi i nastoji je još dublje potisnuti.

Ključni imperativ naše civilizacije je težnja za slobodom i srećom. Mnogi ljudi osjećaju se zatočenicima svoje svakodnevice i pokušavaju se izdignuti iznad njezinih okvira. Poput alkohola, droge i sl., i duhovnost može predstavljati bijeg u prostore neke nove slobode u kojoj „kao djeca Božja zaslužujemo sve“, i to „sada i ovdje“. Potraga za vječnom srećom opravdana je devizom: „Poželi i

misli pozitivno, i bit će tvoje“, bez pitanja o tome tko je taj koji želi i kakvom je sviješću pritom vođen. U tom smislu u nekim duhovnim krugovima i emocije se dijele na dobre i loše: „loših“ emocija treba se osloboditi što prije, budući da su one „smeće“ koje nas sprečava da uživamo u punini svog božanskog identiteta (suprotnost tome su razni oblici askeze te insistiranje na neugodnim iskustvima, kako bi se uništio ego te duša pročistila i oplemenila). U oba načina podvlači se dualitet tijela i duha, osobnosti i duše, suprotstavljajući ih kao neprijatelje koji nemaju šansu objektivno pogledati jedno drugo i eventualno pronaći zajednički jezik. Ne razmišlja se o tome da nam ego, osobnost (a time i tijelo), treba kako bismo preživjeli u ovome svijetu te predstavlja okvir unutar kojega se na ovoj razini duša može razvijati i rasti. U tom smislu gorljiva težnja za slobodom i srećom samo je druga strana negiranja sebe i svog istinskog bića. Prava sloboda, naime, može se ostvariti samo unutar sebe i to, paradoksalno, kroz predavanje onome što je više od nas, dobrovoljno ustupajući vlastitu volju onoj Božjoj. To je unutarnji poziv, koji je moguće ostvariti jedino priznajući ranjivost vlastite egzistencije te nastojeći upoznati je i živjeti u potpunosti.

Bili mi toga svjesni ili ne, veliki dio duhovnoga traganja zasnovan je na strahu od života i njegove konačnosti. Osjećaj odvojenosti od naše božanske prirode čini nas ranjivima i budi u nama neugasivu težnju za nečim što pokušavamo zadovoljiti raznim stvarima i postignućima u vanjskom svijetu. Usprkos tome, ma koliko bili uspješni i priznati, s koliko god ljudi i stvari bili okruženi, iznutra i dalje ostaje osjećaj duboke praznine, osjećaj da mora postojati „nešto više“. To je ono poznato uvjerenje da je život negdje drugdje, a ovo ovdje tek nešto što moramo izdržati da bismo jednom mogli početi živjeti kako valja. Otkrivši konačno „duhovnost“, koja im se čini savršenim lijekom za sve boljke, mnogi ljudi idu od knjige do knjige, od radionice do radionice, od učitelja do učitelja ne bi li što prije premostili jaz koji je unutar njih samih. U tom slučaju, ni duhovni put nije mnogo više od pohlepe i želje za posjedovanjem, imanjem nečega (ovaj put – neke više stvarnosti) kako bi se ugušila duboka unutarnja praznina koju stvara osjećaj vlastite ništavnosti pred vječnom tajnom života.

Duhovna patologija ima mnogo lica.

Tako se npr. u nekim duhovnim krugovima drži da je ovaj svijet iluzija koju možemo nadvladati tek promijenimo li se i ukinemo li svoj ego. Ne podcjenjujući teorijsku podlogu takva stava, ne mogu ne upitati se nije li on još jedan od načina na koji malo dijete u nama misli da može doskočiti životu i onome što mu se čini nerješivim. Mnogi ljudi su na svom duhovnom putu prošli kroz razna iskušenja u odnosima s takozvanim duhovnim učiteljima koji su ih, „u ime nadilaženja ograničenih uvjerenja ega“, iskorištavali i seksualno i na razne druge načine. Mnogi pak pod devizom da je „ovaj svijet

iluzija“ bježe od odgovornosti, ne rješavajući svoje probleme i ne izvršavajući osnovne životne zadatke.

*Ah, što se najprije otkriva kad se stigne do temelja? Otkriva se kako na lažnim temeljima počiva ono što je izgledalo kao velika svetost.*

*(I. Tauler)*

U svom psihoterapijskom radu nerijetko sam se sretala s emotivno nezrelim osobama koje se, usprkos tome što su godinama „na duhovnom putu“, i dalje vrte u istim krugovima nezadovoljstva svojim životom, poslom i konfliktnim ili pak manipulativnim odnosima s bliskim ljudima. Često sam imala prilike raditi s ljudima koji su nekoliko dana nakon neke od katarzičnih duhovnih radionica, ne znajući nositi se s emocijama koje su pritom došle na površinu, bili na rubu psihičkoga sloma.

Osnovne psihičko-duhovne potrebe svakoga ljudskog bića su: potreba za sigurnošću, ljubavlju, važnošću, zabavom, slobodom i samoostvarenjem. O njihovu prepoznavanju i zadovoljenju ovisi naša unutarnja stabilnost, a način njihova zadovoljavanja ovisi o osobnoj i duhovnoj zrelosti pojedinca.

Imamo li to na umu, nije teško zamisliti s kakvim sve opasnostima na svom duhovnom putu će se susresti osoba koja ne poznaje dovoljno sebe, svoje mogućnosti i ograničenja. Taj raspon je još širi uzmu li se u obzir i drugi elementi čovjekove sjene.

Konflikt između težnje za rastom i razvojem i one za zadržavanjem trenutačnoga stanja temelj je želje za brzim napredovanjem, kako bi se što prije premostio jaz između sadašnje vrtnje u začaranome krugu nezadovoljstva (i frustracije sobom i svojim životom) i čudesnoga duhovnog svijeta, u kojemu je sve onako kako treba biti. Kao što je već spomenuto, mnogi ljudi idu od učitelja do učitelja, od tehnike do tehnike i svaki put kada dođu do određene granice, okreću se nečemu novom, ne dopuštajući si da se istinski susretnu sa sobom. Idući od jednoga do drugoga fascinantnog učenja i tehnike, uz čiju će pomoć na najbrži mogući način postići zamišljeni cilj, zapravo se sve više odmiču od njega, spotičući se uvijek iznova o vlastitu sjenu.

Još u šesnaestom stoljeću kršćanski mistik sv. Ivan od Križa pisao je o tamnoj noći duše, tj. o greškama i kušnjama s kojima se suočava nezrela duša na početku svoga puta prema Bogu, te krizama kroz koje mora proći kako bi se pročistila.

Svaka kušnja je odraz naše nesavršenosti: pokušavajući proći kroz kušnju suočavamo se s vlastitom sjenom, upoznajući je, prorađujući i integrirajući, bez čega nema rasta i razvoja ni u psihičkom ni u duhovnom smislu riječi. Na žalost, mnogi se ljudi odbijaju suočiti sa sobom te, projicirajući svoje slabosti i strahove na druge ljude, i dalje ostaju zatočnici vlastitih zabluda.

*Svatko ima u glavi dovoljno ludila da uništi vlastiti život.*

*(Goran Tribuson)*

Još jedna od zamki na duhovnom putu je oholost, koja se manifestira kao potreba da se na neki način bude iznad drugih, dajući im na znanje koliko smo ispred njih ili pak da je upravo naš put jedini pravi put do Boga.

Pored lakomosti i nezasićenosti, koja ljude tjera da trče za duhovnim iskustvima i znanjima, tu je i ono što sv. Ivan od Križa naziva bludnošću u duhovnom smislu riječi, tj. fascinacijom duhovnim iskustvima, raznim vizijama, čudesnim osjećajima preplavljenosti Božjom milošću i stapanja s Njime... U težnji za takvim iskustvima, koja im daju osjećaj da su posebni (a time i vrijedni Božje, pa i ljudske ljubavi), neki ljudi stalno isprobavaju svaku novu čudesnu tehniku koja će im, makar na trenutak, „pribaviti“ to čudesno stanje i na taj način postaju zatočenicima neke vrste duhovne narkomanije, umjesto da se iskreno pozabave sobom i svojim razvojem. U skladu s time, ljuti su i zavidni onima kojima, čini im se, „ide bolje“ no njima. Mnogi se godinama ili čak cijeloga života vrte u začaranom krugu pseudoduhovnosti, sve više se zaplićući u mreže vlastite patologije.

Pravi duhovni put zahtjevan je posao i traži cijeloga čovjeka i njegovu spremnost na bespoštedan rad na sebi, preispitivanje i promjenu, ma što to nosilo sa sobom. K tome, taj dugotrajan mukotrpan rad ne donosi brze rezultate.

Zrela duhovnost pretpostavlja predanost i posvećenost onome što je najviši cilj ljudskoga života. Da bismo ga postigli, trebamo biti iskreni prema sebi i spremni beskompromisno se uhvatiti u koštac sa

svojim slabostima, prihvaćajući da su dio nas, ali i da ih je moguće promijeniti. Imajući na umu dijete u nama koje, iz svoga straha i neznanja, poseže za rješenjima koja mu donose trenutni dobitak ili olakšanje i, preuzimajući odgovornost za nj, kao odrasli ljudi postupno ga učimo i odgajamo poput roditelja punog ljubavi, pomažući mu da odraste i postigne ono zbog čega je rođeno.

### NAJMRAČNIJE JE PRIJE SVITANJA

Kao što sam spomenula, proces duhovnoga buđenja i rasta rijetko se odvija bez potresa i drama: naprotiv, često je praćen krizama, koje se mogu manifestirati na razne načine.

U knjizi "Olujno traganje za sobom" psihijatar Stanislav Grof definira duhovnu krizu kao "kritičnu i tegobnu fazu jedne dalekosežne psihološke transformacije koja čovjeka potpuno obuzima".

Dok se normalan duhovni razvoj odvija skladno i osoba lako integrira svoja iskustva, razumije ih, uklapa i primjenjuje na svakodnevni život, kod duhovne krize sve je kaotično. Osoba je preplavljena osjećajima i uvidima koje ne može integrirati, ambivalentna je prema tome što joj se događa i teško to prihvaća, čak i kada je riječ o pozitivnim, obogaćujućim iskustvima budući da joj se s jedne strane čine nezasluženima, dok s druge dovode u pitanje njezinu dosadašnju sliku svijeta i pozivaju je na promjene za koje se ne osjeća spremnom. Dok je pri skladnom duhovnom razvoju osoba u kontaktu sa sobom i svojim procesom te se lako kontrolira i može dozirati kome, što i koliko toga može i želi reći, osoba u duhovnoj krizi potpuno je izbačena iz svog središta te ima potrebu neprestano pričati o svom procesu, ne vodeći računa o tome kada, gdje, kome i kako to čini. Pri normalnom duhovnom razvoju promjene se događaju postupno i praćene su promjenama u životnom realitetu osobe. Kod duhovne krize slika svijeta i odnos osobe prema sebi, drugima i Bogu mijenjaju se iz trenutka u trenutak. Budući da joj je ponekad teško razlučiti gdje je granica između unutarnjih i vanjskih iskustava, osoba teško zadržava kontrolu i rješava zadatke svakodnevnoga života.

*Sve dok se ne izgubimo, ne počinjemo razumijevati sebe.*

*(Henry David Thoreau)*

Duhovne krize mogu se pojaviti tijekom cijeloga života, od ranoga djetinjstva do pozne starosti, i manifestirati se na razne načine. Često su praćene intenzivnim emocijama, tjelesnim senzacijama i vizijama poput slika smrti i ponovnog rođenja, susreta s raznim mitološkim bićima, nekontroliranim drhtanjem tijela, naglim provalama plača, osjećajem jedinstva sa svemirom itd.

Duhovna kriza se ne da predvidjeti: ona izbija naglo, eruptivno i kaotično. Mogu je potaknuti razne psihološke i duhovne vježbe, osobito one katarzične (poput rebirthinga, holotropnoga disanja i sl.), potom neke tehnike reanimacije, razne vrste droge, lijekova i sl. Pored toga, duhovni slom može biti i posljedica emocionalnog ili tjelesnog stresa, intenzivnog seksualnog iskustva ili nekog specifičnog doživljaja, poput onih kakve znaju imati stariji ljudi na pragu smrti. Pri katarzičnim iskustvima rastvaraju se razne blokade te oslobađaju potisnute emocije, što osoba može doživjeti vrlo dramatično. No paralelno s time, ona se otvara i suptilnijim područjima života. Takva iskustva su često istinska prekretnica u životu.

Često je i bolest, osobito teška bolest, vrijeme velikoga čišćenja. Biografije svetaca i velikih duhovnih učitelja, poput Tereze Avilske, Gopi Krišne i drugih, često govore o tome.

Za razliku od kriza osobe na početku svoga duhovnog putovanja, tamna noć duše pripada kasnijoj fazi razvoja. To je vrijeme čišćenja, tame i najdublje bola kroz koje duša mora proći kako bi se pročistila i, tako pročišćena, krenula dalje, prema Bogu. U toj fazi ona već posjeduje brojne moći ali, kako još nije posve pročišćena od zemaljskih strasti, postoji mogućnost da ih u nekom trenutku iskoristi u sebične svrhe, npr. u cilju vlastite promocije. Kako viši stupanj razvoja svijesti povlači sa sobom i potrebu za većom odgovornošću, tamna noć duše je neka vrst čistilišta za dušu prije njezina definitivnog uzleta prema Bogu i utapanju u njemu.

### KAOS

Duhovno buđenje i krize počinju i očituju se na razne načine. Kod nekih ljudi počinju se javljati vizije mitoloških bića, arhetipskih i religioznih simbola kroz koje im, u kratkim bljeskovima svjesnosti, postaju jasne neke vrlo važne životne stvari, poput smisla ljubavi i žrtvovanja, života i smrti itd.

Neki pak proživljavaju iskustva nalik inicijacijskim krizama šamana, praćenih doživljajem duboke povezanosti s prirodom i svijetom životinja i biljaka, raznim božanstvima te pomoćnicima i zaštitnicima u životinjskom obliku.

Netko u snu ili u meditaciji odjednom dobije uvid u neki drugi prostor i vrijeme u kojem je živio, netko pak može osjetiti što se događa s nekim tko je u tom trenutku udaljen tisućama kilometara, pa i predvidjeti što će se dogoditi s njim.

Neke duhovne krize uzimaju oblik opsjednutosti nekom zlom silom ili pak neintegriranim dijelovima vlastite sjene (npr. različitih podosobnosti) – pri čemu „to nešto“ počinje živjeti i djelovati kao odvojeno biće. Neki ljudi imaju osjećaj kontakta s duhovnim vođama iz raznih vremena i naroda, s nezemaljskim civilizacijama, itd. Duhovna kriza može se manifestirati i kao ovisnost o alkoholu, drogama, lijekovima, seksu, kompjutorskim i drugim igricama...

Jedan od oblika duhovne transformacije poznat je kao buđenje kundalini. Stvaralačka energija kundalini (na sanskrtu - ono što se spiralno uvija) uspavana miruje u dnu kralježnice. Budeći se i uzdižući uz kralježnicu, ona čisti razne tjelesne, emocionalne i mentalne blokade, što se može manifestirati kroz smetnje nalik simptomima raznih psihičkih pa i tjelesnih oboljenja, poput psihoza, histerija, očnih smetnji, srčanih napada, bolesti želuca i crijeva, infekcija u području zdjelice, epilepsije i čak multiple skleroze. Važno je svakako potražiti pomoć stručnjaka, koji je u stanju postaviti osnovnu dijagnozu, a tek potom pristupiti prikladnoj terapiji. Ukoliko se npr. sumnja na neku psihičku bolest, treba napraviti razne pretrage (medicinske, psihološke i sl.) da bi se ustanovilo je li riječ o organskom i nasljedno uvjetovanom oboljenju ili pak o duhovnoj krizi. Ovisno o tome, i način liječenja biti će drukčiji.

### **ŽIVJETI S KRIZOM**

Duhovne krize su uobičajeni dio duhovnog razvitka i tijekom svoga duhovnog puta svatko prolazi kroz njih. Kroz takva razdoblja nekada ljudi mogu proći sami, uz podršku bliske osobe, dok im je nekad potrebna stručna pomoć, koju im može pružiti iskusan duhovni učitelj ili psihoterapeut koji će znati postaviti pravilnu dijagnozu.

Nekim ljudima je za vrijeme duhovne krize vrlo teško obavljati svakodnevne poslove, budući da su do te mjere preplavljeni unutarnjim iskustvima da ih teško mogu integrirati.

Preplavljuju ih osjećaj napuštenosti, strah od ludila i o smrti, što zna biti vrlo teško, osobito ako čovjek nema podršku okoline ili kompetentnih osoba. Javljaju se sjećanja na teške bolesti, po život opasne nesreće, uznemirujući događaji te davno potisnute i zaboravljene traume iz ranoga ili



kasnijega djetinjstva ili pak biološkog rođenja, sa svim pratećim osjećajima, preplavljaju ih iskonski strahovi i potpuna sumnja da će se ikad izvući iz toga.

No, ma kako neugodni bili, kaos i kriza prilika su za rast budući da nas konfrontiraju s neskladom u nama i našem načinu života te potiču na konstruktivnu promjenu. A za to treba vremena i strpljenja.

*Ako se bola oslobodite prije no što ste odgovorili na njegova pitanja, oslobodit ćete se i Jastva.*

*(Carl Gustav Jung)*

Duhovna kriza je čišćenje, katarza, i uvijek dovodi do nekog važnog pomaka. Idealno bi bilo kada bi čovjek bio svjestan toga što se s njime događa te se na neko vrijeme mogao povući iz svakidašnjice i posvetiti sebi. Jednom započet proces mora ići do kraja. Dobro bi bilo proći kroza nj prirodnim putem, živjeti ga i odživjeti u potpunosti, ma kako bolan bio, ne smirujući niti potiskujući njegove neprijatne manifestacije nikakvim vanjskim sredstvima. Pri tome vam može pomoći dobar terapeut koji ima i osobnog i profesionalnog iskustva s takvim vrstama kriza.

I osobi koja odluči sama proći kroz svoju krizu bit će lakše bude li imala podršku nekoga u koga ima povjerenje. Sam proces će potaknuti i olakšati:

- \* slušanje glazbe koja pobuđuje emocije i budi sjećanja na prošla iskustva
- \* obraćanje pozornosti na snove i rad na njima
- \* crtanje, ples ili neki drugi način izražavanja emocija
- \* razvijanje vlastitih rituala, vizualizacija i slično
- \* razmišljanje i meditacija o temama koje su u neposrednoj vezi s krizom, npr. o sadržajima koji kroz snove, sjećanja ili tjelesne manifestacije žele izići na površinu. Korisno je potom zapisati, nacrtati ili na neki drugi način izraziti doživljaje koji su se javljali tijekom meditacije

Ukoliko pak osoba nema prilike povući se i posvetiti se krizi, treba pronaći način kako se nositi s njom, a istovremeno normalno funkcionirati. U tom slučaju koristit će joj da:

- \* na neko vrijeme prestane raditi sve duhovne vježbe i čitati duhovnu literaturu
- \* privremeno promijeni način prehrane te u svoj jelovnik, primjerice, ponovno unese meso ili neku drugu jaku hranu, koja će pomoći da se „prizemlji“
- \* posveti se jednostavnim umirujućim aktivnostima, sportu, šetnji i sl.
- \* na neko vrijeme izbjegava ljude i situacije koje ju uznemiruju

Često je vrlo naporno živjeti s nekim tko prolazi kroz duhovnu krizu. Na neko vrijeme život izlazi iz svoje kolotečine te prijatelji i rodbina bivaju suočeni i s vlastitim emocijama. Prividno normalne i stabilne veze bivaju ugrožene naglim promjenama ponašanja i raspoloženja, što od okoline zahtijeva izuzetno razumijevanje i veliku moć prilagodbe. Budući da je u ljudskoj prirodi da se opire promjeni, suočene s takvom situacijom, i bliske osobe postaju zbunjene te reagiraju na razne načine, od otpora, srama, osjećaja krivnje, zatvaranja očiju pred novonastalom situacijom, samoosude i straha do okrivljavanja i odbijanja osobe koja ih je u to "uvalila".

No svatko može upasti u duhovnu krizu i svakome se može dogoditi da neka njemu bliska osoba upadne u duhovnu krizu. Pružite stoga podršku bliskoj osobi koja je u krizi ili je barem ne odbijajte negativnim (ne)verbalnim porukama i sl. Važno je biti pošten prema sebi i tom drugom: kako su ljudi u duhovnoj krizi izuzetno osjetljivi i intuitivni, ne možemo ih zavarati. Pokušajte stoga biti nježni i otvoreni, informirati se, potražiti nekoga tko može pomoći vama kako biste vi mogli pomoći dragoj osobi... I, svakako, vodite računa o tome da sami "ostanete na nogama". Konačno, tu situaciju možete iskoristiti i za vlastiti duhovni razvitak.

Kada kriza prođe, a jednom se to mora dogoditi, oboje ćete uživati u plodovima tog iskustva.

Prestanak krize i povratak u "normalu" također je praćen raznim osjećajima, od privikavanja na male svakodnevne stvari do osjećaja srama, krivnje i osude vlastitoga ponašanja za vrijeme krize, posebice ako je ona bila jaka i praćena nekontroliranim tjelesnim kretnjama i snažnim provalama emocija. Ponekad je teško shvatiti što se događalo. U toj fazi osoba je još uvijek izuzetno ranjiva i prijemčiva za razna iskustva suptilnijih razina, poput iznenadnih naleta milosti, zahvalnosti, ljubavi, čuđenja,

poniznosti i strahopoštovanja, razumijevanja i želje da pomaže, služi drugima. Kada prođe ta prva faza, mnogi ljudi počinju zapažati pozitivne promjene, a duhovnost im postaje važan i vrijedan sastavni dio života. Prošli su dugi put i sad idu dalje.

Iako se naizgled ništa nije dogodilo, promijenilo se mnogo toga. Kroz krizu su proradili i integrirali mnoge stvari, mnogo toga postavili na svoje mjesto. Odnosi s okolinom postali su čišći i iskreniji, oni sami nešto su bliže sebi i svojoj istinskoj prirodi. Do sljedećega puta. I tako redom. Dokle god putova ima.

### Branka Jakelić – O meni

Diplomirani sam Geštalt terapeut s certifikatom IGW-a (Institut za geštalt psihoterapiju iz Würzburga), Psihodramski terapeut s certifikatom Instituta za psihodramu iz Beograda te Transpersonalni psihoterapeut s certifikatom Eurotasa - europske asocijacije za transpersonalnu psihoterapiju. Pred nekoliko godina dodijeljen mi je i ECP (Europski certifikat za psihoterapiju).

Uz terapijski rad bavim se pisanjem. Pored niza članaka te prijevoda i recenzija knjiga drugih autora, dosad su mi objavljene knjige GOVOR SNOVA (Zagrebačka naklada, 1994; drugo izdanje objavila je Medicinska naklada, 2002.), TRAGAJUĆI ZA SOBOM (Sipar, 1997.) i KRILATE SANDALE duhovni razvoj kroz životne krize (Profil, 2009.).

Vodim individualne i grupne terapije te partnersku terapiju.

Radim s ljudima zainteresiranim za rad na sebi. Osim tema vezanih uz probleme u odnosima s drugima te profesionalne poteškoće, krize identiteta, strahove i fobije, radimo i na snovima, psihosomatskim tegobama, duhovnim problemima i krizama...

[www.branka-jakelic.com](http://www.branka-jakelic.com)



Ovo djelo je ustupljeno pod licencom

[Creative Commons Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 3.0 Croatia.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/cro/)