

PSIHOTERAPIJA I DUHOVNI PUT

Zaluta jedan čovjek u zemlju luđaka. Na putu sretne grupu ljudi koja je izbezumljena bježala od žitnoga polja. Kad ih neznamac upita što se dogodilo, odgovoriše mu da je u polju neko strašno čudovište. Zaintrigiran, čovjek odluči sam istražiti o čemu je riječ te se uputi prema polju gdje, na svoje iznenađenje, ugleda običnu lubenicu...

Na početku svoga duhovnog traganja i mi smo izgubljeni i prestrašeni te nam se mnogo toga čini zastrašujućim. Osobito, uzmemo li u obzir činjenicu da se proces duhovnog buđenja i rasta obično ne odvija harmonično i mirno već na izvjestan način u nj bivamo gurnuti.

Obično nekim nejasnim osjećajem nezadovoljstva i besmisla. Ili pak kakvim udarcem sudbine koji odjednom iz temelja potrese sav naš dotadašnji svijet. I, svjesno ili nesvjesno, uzburka cijelu lavinu pitanja o tome tko smo mi stvarno, što je život, zbog čega nam se sve to događa i što možemo učiniti s tim.

Najgore od svega je što obično nemamo pojma otkuda početi.

I zato bismo najradije preskočili nekoliko stepenica i dokinuli proces koji vodi od onoga u čemu smo sada do onoga kamo bismo željeli dospjeti.

Dajući pritom drugima moć odlučivanja o tome što je za nas dobro i prepuštajući im odgovornost za naš život i rješavanje naših problema.

U slijepoj nadi da će se stvari nekako posložiti same od sebe.

Potpuno nesvjesni čvrste mreže uzroka i posljedica koja leži u njihovoj pozadini.

A, KAO I OBIČNO...

Sve je počelo još mnogo prije.

Davno još kada smo, kao još posve mali, na temelju svoga dječjeg doživljaja stvarnosti te odnosa i pravila koji su vladali u našoj okolini, nesvjesno stvorili cijeli niz zaključaka i odluka, naivno vjerujući da će nam oni pomoći da u tom nesigurnom svijetu pronađemo za sebe neki kutak u kojem ćemo zauvijek biti sigurni i zaštićeni. Najvažniji zaključci i odluke doneseni su vrlo rano, negdje do naše treće godine; sve ono poslije samo ih je potvrđivalo. Osobito u nekim traumatskim situacijama koje su iole podsjećale na naša najranija iskustva.

U skladu s tim zaključcima i odlukama ponašamo se i kao odrasli ljudi, potpuno smetnuvši s uma činjenicu da su se uvjeti, okolnosti i naše sposobnosti stubokom promijenili. Upisani duboko u razne

zakutke nesvjesnog uma, naši dječji obrasci razmišljanja, osjećanja i ponašanja djeluju sami po sebi, automatski; dovoljno je da nas nešto i najmanjim djelićem podsjeti na neku sličnu situaciju iz prošlosti i cijela dobro naučena unutarnja (a potom i vanjska) drama odvije se ispočetka, a njezini loši ishodi s vremenom postaju sve predvidljivijima i sve bolnijima.

Suvremeni psihoterapeuti koji poniru u dubine svojih pacijenata znaju da se iza stroge maske čvrste osobnosti današnjega čovjeka krije maleno dijete u kojemu su nagomilane dugogodišnje suze i strahovi.

(Stephen Larsen)

Naime, pored niza uloga koje igramo u vanjskom svijetu te cijelog unutarnjeg kazališta u kojem se susreću, igraju i sukobljuju razni dijelovi naše osobnosti, svatko od nas funkcionira na tri osnovne "razine". Najočitija od njih je ona s kojom se poistovjećujemo; ona je poput maske (C. G. Jung je nazivao *personom*), čiji je cilj ostaviti dojam kako bi nas drugi prihvatili i ponašali se sukladno našim očekivanjima, kako bi se naš život odvijao u skladu sa sličicama u našoj glavi. U području druge razine skriveni su naši tajni osjećaji, misli i želje, od kojih je većina prilično suprotna onome što pokazujemo pred svijetom bojeći se da bi se netko mogao naljutiti, prezreti nas, odbaciti. Te dvije razine u neprestanom su sukobu. U borbi za prevlast nekad pobijedi jedna, nekada druga ali je ratu teško nazrijeti kraj. Na bojnopolju nakon svake bitke ostaje mnoštvo leševa, svjedočeći o iznevjerenim nadama, propalim snovima koji nikada neće biti ostvareni i sl. To polje pustoši psihološkim se jezikom naziva *depresijom*, a depresija se, kao što znamo, manifestira na razne načine od inercije do kojekakvih tjelesnih bolesti.

Samo treća razina usklađena je s našim istinskim bićem, onim jedinstvenim, posve izuzetnim oblikom postojanja po kojemu svaki čovjek predstavlja dragocjenu kap u oceanu sveukupnog života. Međutim, tako dugo dok je gotovo sva naša energija angažirana u borbi između imperativa prve razine i želja i potreba druge, naše unutarnje biće ostaje skriveno i zatočeno ispod debelog sloja turobnoga bojnoga polja.

Sloja depresije i osjećaja nepostojanja, praznine.

Ugleda jedan vrabac pauna kako se šepuri po dvorištu. Zadivljen njegovim ponosnim hodom i visoko podignutom glavom zavidno je promatrao kako raskošnim repom opisuje veliki krug u zraku. "Želim postati kao on", pomisli vrabac, "onda će se i meni svi diviti." Stoga istegne vrat, udahne zrak tako duboko da su mu grudi skoro počele pucati, raširi pera te pokuša hodati gospodski poput pauna. Visoko držeći glavu osjeti silan ponos, ali kako se sapletao i posrtao pri svakom koraku, nakon nekog vremena se umori. Zaboli ga vrat i noge i, još gore, opazi da mu se druge ptice – uobraženi kosovi, gizardi kanarinci i glupe patke – smiju. Očito smatrajući

glupim vrapca koji se trudi biti paun. "Hm, ova mi se igra više ne sviđa", pomisli. "Neću više biti paun, vrijeme je da ponovno postanem vrapac." Međutim, kada pokuša ponovno hodati kao vrapac, ne uspije mu. Umjesto da hoda kao prije, počne skakutati i više nikada nije ni mogao drugačije.

Poznata je priča o ljepolikome Narcisu koji se, ugledavši svoj odraz u vodi, zaljubio u svoju sliku do te mjere da se okliznuo, pao i utopio. Vrapčeva i njegova priča i nisu tako različite kao što bi se na prvi pogled moglo učiniti. Jedan od njih zatravljen je vlastitom slikom, drugi pak slikom nekoga drugog. Narcis se sa svojom slikom toliko poistovjetio da i ne sluti da se ispod krije nešto znatno vrednije već i na najmanji znak neke opasnosti, koja bi joj mogla naštetiti, pada i utapa se, a ako ponovno ustane, pokušava sliku doraditi, učiniti je još savršenijom, kako bi bio siguran da se tako nešto više neće ponoviti. Za razliku od njega, vrapcu se vlastiti lik čini beznačajnim u usporedbi s onima koje vidi oko sebe te ga namjerno gura još dalje, ne bi li postao poput nekog drugog i na taj način zaslužio divljenje i poštovanje. U krajnjoj liniji, ljubav.

I jedan i drugi, međutim, izgubili su kontakt s autentičnim sobom.

Kao što je već spomenuto, između pravoga bića i maske koju nose pred svijetom - debeli je sivi sloj praznine i depresije koji prekriva unutarnji život osobe. Taj život povremeno šikne prema vani u obliku raznih nezadovoljstava i kriza te manjih ili većih tjelesnih bolesti.

Već je i na ovim stranicama bilo riječi o tome kako nastaju bolesti i što im sve prethodi.

PONEKAD SE POKAŽE DA SU PREČICE ZAPRAVO BILE OBILAZNICE

Osim potiskivanjem kroz razne oblike ovisnosti (od nikotina, alkohola ili droga do prikovanosti uz televiziju, kompjutorske igrice i sl.), ljudi svoje probleme obično pokušavaju riješiti na dva načina. Pritom su u prvom redu vođeni željom da umire njihove simptome. Dok će tako, suočeni sa zdravstvenim problemima, neki ljudi svu "nadu u spas" dati u ruke liječnicima, drugi će se obratiti alternativnoj medicini i raznim "čudotvornim lijekovima". Od svoje unutarnje tjeskobe jedni će pobjeći u posao ili svu snagu usmjeriti na partnerski odnos dok će drugi svoje utočište naći u raznim knjigama, teorijama, grupama i sl. također bježeći od onoga što ih uistinu muči. Premda svi ti načini u nekom trenutku mogu pridonijeti tome da se osjećamo bolje i sigurnije, na duge pruge oni ne dovode do rješenja. Naime, bez obzira potisnemo li problem lijekovima ili nekom drugom aktivnošću, uklonimo li ga operacijom ili odlaskom iz nezadovoljavajućeg posla, veze i sl. ili pak prividno transcendiramo, on neće biti posve riješen sve dok se pošteno ne suočimo s njim te istražimo što stoji iza njega i s kakvim ciljem.

Svaki izbor usmjeren na trenutačno olakšanje djelotvoran je samo u početku. Ubrzo nakon toga, usudimo li se sebi to priznati, vidimo da se nismo mnogo pomakli s mjesta. Prije ili poslije nađemo se

ponovno pred problemom od kojega smo svojedobno pobjegli, samo što nas svaki put on stišće sve više. Sve dok konačno ne upoznamo njegovu pravu prirodu i ne razriješimo ga.

Nezadovoljan svojim životom, jedan mladi čovjek svake je noći molio Boga da mu da vremena i snage da promijeni svijet.

Vrijeme je prolazilo, čovjek se oženio i dobio djecu. Djeca su već i poodrasla a on je i dalje bio nezadovoljan svojim životom, ali u međuvremenu je shvatio da, usprkos svome trudu, ne može promijeniti cijeli svijet.

"U redu. Kad već ne mogu promijeniti svijet", govorio je Bogu u svojim molitvama, "daj mi barem da promijenim svoju obitelj".

Ponovno je prošlo mnogo vremena i čovjek je ostario. I dalje je bio nezadovoljan svojim životom.

"Eto, proživio sam cijeli život i konačno shvatio da ja nikoga ne mogu mijenjati", jednoga se dana obrati Bogu. "Daj mi, Bože, još malo vremena da promijenim sebe".

Nažalost, vremena više nije bilo mnogo.

Većina ljudi, barem ponekad, ponaša se poput tog čovjeka. Uvijek je lakše kriviti druge i očekivati da se oni promjene. Mnoga se razmišljanja i razgovori vrte upravo oko konstatacija da su ljudi/svijet/život grozni i oko toga "što bi bilo kad bi bilo" i "koliko bi svijet bio bolji (a život lakši) kada bi se on/ona/šef/političari/doktori... ponašali drugačije". Mnogo energije troši se na održavanje sličica o tome kako bi stvari trebale izgledati, umjesto da se suoči s onim što jest i s tim nešto učini. Život se provodi u iščekivanju da se "nešto desi" i izvuče nas, umjesto da podignemo nogu i sami napravimo neki korak.

Tim više što u konačnici naš život ne može promijeniti nitko osim nas samih. Čekajući "čudo izvana", možemo samo protratiti mnogo vremena.

Samo tri neprijatelja imam. Moj najdraži neprijatelj, na kojega najlakše mogu utjecati, britanska je imperija. Drugi moj neprijatelj, indijski narod, znatno je teži. No, najjači moj neprijatelj je čovjek po imenu Mohandas K. Gandhi. Na nj očito imam vrlo malo utjecaja.

(Mahatma Gandhi)

U nekim duhovnim krugovima negativno se govori o egu, s naglaskom na njegova ograničenja i prolaznost. S druge pak strane neki psihološki pravci (i ne samo oni) pretjerano naglašavaju važnost

ega (misli, emocija i/ili tijela), zanemarujući duhovnu prirodu ljudskoga bića. Istina je, kao i obično, negdje po sredini. Drugim riječima, premda je sve što je stvoreno duhovnoga porijekla, ego je važan dio našeg ustrojstva budući da bez njega ne možemo preživjeti u ovome svijetu. Stoga je važno upoznati ga sa svih strana budući da jedino ono što dobro vidimo možemo promijeniti; štoviše, vidimo li i u potpunosti prihvatimo nešto kao dio sebe (svojih misli, osjećaja, ponašanja), to se počinje mijenjati samo od sebe. U tom smislu, neke od duhovnih tehnika, poput npr. *Excalibura* nazvana po čuvenom maču kralja Artura koji je u stanju sasjeći sve čega se dohvati, zasnivaju se upravo na principu promatranja i prihvaćanja; u psihologiji se o tome govori kao o *paradoksalnoj teoriji promjene*.

Kada ljudi svjesno "odluče krenuti duhovnim putem", nudi im se cijeli niz raznih mogućnosti. Otkrivanje neke druge perspektive na početku je fascinantno. Odjednom se iz mraka u kojem smo se dotada vrtjeli počinje nazirati prekrasna široka cesta koja mnogo obećava. Knjige, tehnike, čuda – tko može odoljeti svem tom šarenilu. U početku sve djeluje, u početku nam se svaki pomak doima kao blagoslov, dar. Obećanje koje dokida sve strahove i sumnje.

Stvari, međutim, nisu tako jednostavne. Duhovni put je poput hodanja po oštrici noža ili pak provlačenja kroz ušicu igle. Uistinu, ništa manje, ništa blaže od toga.

I to u svakom trenutku.

MOSTOVI

Mnogi ljudi znaju reći da ponekad i sami sebe iznenade nekim svojim reakcijama. Kao da netko djeluje kroz njih, odjednom preuzevši kormilo u svoje ruke i tjerajući po svom, ne hajući za sve prethodne odluke, upozorenja i prisjećanja na to što je bilo prošli put u sličnoj prilici te kako su se osjećali poslije toga. Neki pak znaju reći da im se ponekad čini da su u njima dvije ili čak više osoba, koje su međusobno potpuno nepovezane.

Nesvjesni raznih dijelova sebe (od kojih su mnogi iz raznih razloga - poput traumatskih situacija, reakcija okoline i sl. - odcijepljeni, prognani, zanemareni), ljudi ih projiciraju na druge te se na njih ljute, zavide im, kritiziraju ih, odbacuju kao što, svjesno ili manje svjesno, čine i sa sobom.

Jer, kao što je C. G. Jug odavno rekao, svi sukobi koje imamo sa svojom okolinom samo odražavaju naše neriješene unutarnje konflikte i bitke koje se vode unutar nas. Vanjski svijet je ogledalo uz čiju pomoć možemo prepoznati i upoznati sebe.

Premda svatko od nas u sebi nosi klicu svih mogućnosti, svjesni smo samo maloga dijela sebe te obično i poistovjećeni s njime. Mnogi drugi ostaju zatvoreni toliko dugo dok se ne potrudimo iznijeti ih na površinu, pogledati ih i međusobno povezati.

U skladu s time odvija se i velik dio psihoterapijskog rada. Prilazeći ljudima kroz kanale koji su prohodni kako bi se postupno doprlo i do onih drugih. Poštujući njihov tempo, usklađujući se s

ritmom njihova bića. Kroz kontinuiran rad s nekom osobom postupno se tako grade mostovi i na naizgled nepremostivim mjestima.

U nekoliko navrata imala sam prilike raditi s ljudima koji su s jedne strane bili „duhovno vrlo razvijeni“, s vrlo bogatim unutaršnjim svijetom, znanjem, intuicijom i sl., dok su istovremeno u "vanjskome svijetu" bili potpuno neostvareni te imali cijeli niz problema i konflikata u raznim područjima života. Naš terapijski zadatak u prvom se redu sastojao upravo u raskrčivanju golemih područja straha, tuge, predbacivanja itd. te "građenju mostova" između ta dva svijeta. Na taj način osoba je postupno počinjala spajati razjedinjene dijelove sebe, pronalazeći niti kojima ih može povezati. U konačnici, to joj je pomoglo da u raznim svakodnevnim situacijama lakše prelazi put od ideje do realizacije, od sebe do drugih.

KLACKAJUĆI SE U KRUGOVIMA KOJI SE ŠIRE

Instinktivna reakcija ugrožene životinje je bijeg ili borba. Postoji i treća mogućnost – zamrznuti se, praviti se da je mrtva; ponekad upravo to odbije napadača. U traumatskim situacijama i mi se ponašamo slično, s time da u mnogim situacijama, osobito kao mala djeca, nismo imali mnogo izbora već samo ostati i zamrznuti svoje osjećaje, odcijepiti se od sebe, pobjeći u maštu u kojoj su mogući i drugačiji ishodi. U tom trenutku takvo je rješenje bilo prihvatljivo, no s vremenom ono je postalo automatskom reakcijom na svaku iole sličnu situaciju.

Ono što je zamrznuto ne može biti aktivno, s time ne možemo raspolagati. Prvo ga treba odmrznuti, zagrijati, nahraniti. Oživjeti.

Poput svega u prirodi, i mi smo satkani od suprotnosti koje međusobno vode borbu za prevlast. Mnogo je suprotnosti u nama, ali najsnažniji i najuporniji su protivnici oni koje je Freud nazvao Erosom (instinktom za životom) i Tanatosom (porivom za smrću). Jedan krene, drugi ga zaustavi, jedan stane, drugi ga zaljulja i pokrene. Jedan i drugi su potrebni kao što je pri procesu disanja potrebno i udahnuti i izdahnuti; nijednu od tih "radnji" ne možemo izostaviti. Jednako je tako i sa svim drugim polarnostima u nama – svaki pol ima svoju svrhu i značenje, valja ih samo upoznati i naučiti surađivati s njima. Jedna od važnih "odrednica" duhovne ostvarenosti odnosi se na osjećaj jedinstva i povezanosti s Bogom, a to se ne može postići negiranjem nekog dijela sebe već naprotiv njegovim poznavanjem i integracijom. Odnosno, poznavanjem vlastitih dvojnosti i pravilnim ophođenjem s njima.

Neki ljudi npr. skloni tome da se uz druge vežu do te mjere da gotovo u potpunosti izgube vlastitu osobnost te negiraju vlastite želje i potrebe prilagođavajući ih željama i potrebama drugoga bića. U nekom trenutku, potaknuti njegovom negativnom riječju ili činom ili pak iznenadnim osjećajem vlastita umora ili frustracije takvim načinom života, kao da jednom kretnjom potegnu oštru crtu između sebe i tog drugog, odbacujući i negirajući sve što im je trenutak prije bilo najvažnije na svijetu. Kada to prođe, prije ili poslije nađu se ponovno u istoj konstelaciji s istom ili nekom drugom osobom, na isti način. I to će trajati do sljedeće "žute minute" pa opet ispočetka. Sve dok ne nauče

prepoznati što doista sami žele i trebaju te kada i kako svoje potrebe i želje uskladiti s tuđima, a kada ne.

Drugim riječima, dok svoje suprotnosti ne prepoznaju i nauče surađivati s njima. Svjesno vodeći računa o sebi i o drugima.

Kada nekog u prolazu pitaš 'kako si', ti to sebe provjeravaš i sebe pitaš. Nauči se znati uplašiti svoj strah, umjesto strah da tebe plaši.

Nauči se znati zaboljeti svoju bol, umjesto da ona tebe boli. Nauči se znati voditi svoje putove, umjesto putovi tebe da vode.

I nauči znati odživjeti svoj život, umjesto da on tebe živi.

(Miroslav Antić)

Radeći sa sobom i drugima, zamijetila sam da svaka promjena prolazi kroz nekoliko faza.

Prva je unutarnja reakcija na našu želju za promjenom – otpor. I niz pitanja o tome kako će se to odraziti na naš život, kako će to prihvatiti drugi, hoćemo li moći... Ne odustanemo li, tj. zaključimo li da je baš to ono što želimo, na površinu dolaze potisnuti strahovi od nepoznatoga koje svaka promjena sa sobom nosi. Pravljenje koraka ususret promjeni hrabar je čin i zahtijeva određenu spremnost na rizik usprkos strahu koji takav korak prati.

Neki ljudi stoga odustanu, dok se drugi u svojim kalkulacijama izgube.

Oni koji ustraju – uspiju. Prije ili poslije.

Jednoga dana tri mlade žabe odlučiše izići iz bare kako bi bolje upoznale okolni svijet. Neko vrijeme su besciljno lutale zabavljajući se i otkrivajući stvari koje nikada prije nisu vidjele. Nakon nekog vremena naiđu na veliki lonac tek izmuzena mlijeka te, pomislivši kako su žedne i kako bi im dobro došlo da se malo odmone i napoje, skoče unutra.

Utaživši svoju žeđ, htjedoše iskočiti i nastaviti svoj put ali, kako su bile otežale a i površina mlijeka se snizila, to im ne uspije. Ni nakon raznih pokušaja nije im uspijevalo iskočiti iz lonca.

Prva žaba bila je fatalist pa je zaključila: "Nikad se neću uspjeti izvući." Rezignirano se prepustila sudbini i utopila u mlijeku.

Druga, intelektualka, krenula je računati kolika je razdaljina od površine mlijeka do ruba lonca i koliko snage treba uložiti u napor spašavanja. Konačno je našla pravu formulu ali, kako nije računala na ručku lonca, dvaput je udarila glavom o tvrdi nosač te se onesvijestila i potonula.

A treća je i dalje lagano plivala, ne odustajući i ne sumnjajući da će se već nekako izvući. Njezini mirni i ustrajni pokreti učiniše da se mlijeko uskoro ukiseli i pretvori u maslac te je žaba po skliskoj ali tvrdoj površini uspjela dovoljno odskočiti da iskoči iz lonca i spasi si život.

Činjenica je da, ma koliko promjena u svom životu napravili, uvijek iznova na ovaj ili onaj način prolazimo kroz iste faze. Svaki put iznova raščišćavajući sloj po sloj sve dok ne dođemo do onoga u kojem se promjena doista i desi.

Obično to nije lako ni bezbolno. Vjerojatno ne mora ni biti budući da svaka promjena znači iskorak u novo i ostavljanje za sobom nečeg starog, u čemu je cijeli niz sadržaja koji nam nešto znače. Emocije nam pružaju vrijedne informacije o tome što nam je ugodno a što ne govoreći npr. da gubimo (ili smo izgubili) nešto što nam je (bilo) vrijedno, da su nam povrijeđene granice, da za nešto još nismo spremni... Stoga je važno naučiti prepoznavati ih, oslušivati ali i ophoditi se s njima na pravilan način da ne bismo upali u jednu od dviju zamki: ponovno ih potisnuli ili pak ostali zaglavljani vrteći se u njihovu krugu. Izracionalizirali ih ili pak postali ovisni o njima.

Prolazeći kroz njih i ono što leži u njihovoj pozadini postupno činimo prohodnijim onaj sivi sloj koji nas dijeli od našeg istinskog bića.

Svaki put iznova pritom osvajamo po još jedan komadić svoje unutarnje slobode.

PSIHOTERAPIJA I TRANSFORMACIJA

... Rekavši luđacima da će on ubiti "čudovište", čovjek odreže lubenicu prereže je na nekoliko komada te im ponudi da je kušaju. No ovi se preplaše njega još više no što su se prije plašili čudovišta. "Na kraju će ubiti i nas", zaključte te ga ubiše vilama...

Kada bi se luđaci iz priče usudili dublje pogledati u sebe, vjerojatno bi unutra otkrili preplašeno malo dijete koje se, vidjevši čovjeka kako nadmoćnom kretnjom reže strašno čudovište, preplašilo da je pred njim još veće čudovište od onoga od kojega je trenutak prije pobjeglo. Neke "tehlike rada na sebi" nalik su tom čovjeku i premda mogu dovesti do katarze i donijeti trenutačno olakšanje, na duge pruge donose više štete no koristi.

Naravno, katarza je važna. Transmutacija također. Tehnike koje vode do jednog i drugog su važne. Ali nije o tome riječ. Tehnike su tehnike. Pomoćna sredstva. Istinska promjena je proces a olakšava je odnos koji se tijekom kontinuiranoga terapijskog rada uspostavlja i razvija između osobe i terapeuta

(i eventualno članova grupe): mogućnost zrcaljenja sebe u drugom biću, osjećaj da smo viđeni i prihvaćeni, komunikacija bez ograda i straha od osude, odbacivanja. Kroz to se lakše poduzimaju sitni rizici koji postupno vode prema onome za čim težimo.

Jastvo, unutarnje biće, izranja polako. Oklijevajući. I to izranjanje, poput svakog rođenja, obično je praćeno mukama. Raznim. Stoga je važno biti tu, s nježnošću i dobrodošlicom za to malo veliko biće koje ulazi u ovaj svijet. S poštovanjem prema njegovim granicama, njegovoj krhkosti.

... Nakon nekog vremena u zemlju luđaka ponovno zaluta jedan čovjek te i on spazi grupu ljudi u bijegu od strašnog čudovišta. Međutim, kako je bio mudriji od svoga prethodnika, ne ponudi ljudima da ga ubije već potvrdi da mu se ono doista čini opasnim i time zadobije njihovo povjerenje te ga oni pozvaše da ostane među njima. Čovjek to i učini, a kako je, kao što rekosmo, bio mudar, poče ih učiti raznim stvarima, korak po korak, sve dok se nisu ne samo oslobodili svoga straha od lubenice već je i sami počeli saditi.

(iz baštine sufista)

Mudar terapeut nalik je mudracu iz priče: on neće rezati čudovište ni davati ljudima savjete kako da to učine, već će im pomoći upoznati ga. Ukazivati im na razna njegova lica, učiti ih raznim vještinama. Svratiti im pozornost i na ponešto od onoga što još nisu vidjeli. Potičući ih na to da na ono što im se događa ne gledaju samo kroz naočale crne ili bijele perspektive već pokušaju u tome vidjeti izazove uz čiju pomoć će postupno početi svjesno mijenjati svoj život, usuđujući se sve više živjeti u skladu sa sobom i svojim vrijednostima.

To je svrha psihoterapije. Ujedno, to je i točka do koje terapeut može ići. Njegove mogućnosti i zadatak tu prestaju. Pravi proboj, onaj koji doista vodi do transformacije učinit će osoba sama, izlažući se riziku avanture života i povjerenju u vlastito unutarnje biće koji će je postupno iz kaosa dovesti do sklada.

Do sljedećega puta kada će ponovno proći kroz sličan proces. Psihoterapija mu može pomoći da njime ide lakše i sigurnije dok konačno ne stekne povjerenje u najboljeg psihoterapeuta na svijetu – vlastito unutarnje biće i njegovu povezanost s Bogom koji je unutar i iznad svega vidljivoga.

Te počne surađivati s njime, redovito i beskompromisno.

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



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/)