

### JA I TI - SNAGA SUSRETA

Čovjek je društveno biće; u suštini on i postoji tek u odnosu s drugim ljudskim bićima. Od samoga rođenja pripadamo određenoj grupi i te pripadnosti svjesni smo znatno prije no vlastite individualnosti. I poslije tijekom života ulazimo u razne vrste odnosa s ljudima oko nas. U svakom od njih ponašamo se različito, u svakom od njih živimo neke druge dijelove sebe.

Odnosi su jedan od najvažnijih aspekata života; kroz njih učimo, mijenjamo se, sazrijevamo i rastemo u psihičkom i duhovnom smislu riječi. Međutim, duboki ljudski odnosi nisu nimalo lagani; oni zahtijevaju puno hrabrosti, preispitivanja, mudrosti i spremnosti na rizik, što zna biti itekako bolno. S druge pak strane, život lišen dubokih, istinskih odnosa lišen je i mirisa i boja; život zatvoren u uske okvire vlastite osobnosti na neki način predstavlja anesteziju duše.

#### JA I/ILI DRUGI

*Obrasci prošlosti odjekuju u sadašnjosti, a čuju se i u budućnosti.*

*(Dhyani Ywahoo)*

Prema psihoanalitičaru Heinzu Kohutu primarne narcističke potrebe svakog malog djeteta (čije zadovoljenje je nužno za njegov rast i sazrijevanje) su: potreba za ogledanjem u drugom ljudskom biću (u prvom redu - majci ili osobi koja je zamjenjuje) kako bi potvrdilo vlastito, potreba za idealiziranjem i zaštitom od strane onoga koga idealizira te potreba za blizančevanjem, tj. bivanjem „kao drugi“. Samo osobe koje su bar donekle zadovoljile i prevladale te potrebe mogu izrasti u samosvjesna ljudska bića sposobna za empatiju i dijeljenje, susrećući sebe i druge otvoreno i spremno za rizik susreta te mijenjanja i rasta kroza nj. U protivnom slučaju, iz očajničke potrebe za prihvaćanjem, potvrdom i priznanjem od strane važnih osoba, na mnogo načina kompromitirat će sebe ne bi li dobile bilo kakvu pozitivnu reakciju okoline. Živjet će oskudno, ne usuđujući se ni pred sobom ni pred drugima pokazati svoje pravo lice u strahu da će biti krivo shvaćene. Manipulirajući sobom i drugima, sklapajući nesvjesno razne vrste „kupo prodajnih ugovora“, kako bi održale iluziju kontrole nad životom i odnosima s drugim ljudima, osobito onima koji su im važni.

No, život i odnose s ljudima nemoguće je kontrolirati; svaki pokušaj u tom smislu završava neuspjehom. Pored toga, lišava nas onoga što je najvažnije – sudjelovanja u tajni života sa svim onim što život sa sobom nosi.

Uključujući i tajnu susreta s drugim ljudskim bićem.

*Da bismo shvatili sebe, moramo biti shvaćeni od Drugog a da bismo bili shvaćeni od Drugog, moramo shvatiti drugog.*

*(Heinz Kohut)*

Svatko od nas rastrzan je između dvije međusobno oprečne potrebe: potrebe za sobom i samoćom vlastita svijeta te potrebe za pripadanjem nekome: nekoj cjelini, osobi, grupi. U neprestanom kretanju između polova individualne odvojenosti i sudjelovanja u nečemu što je veće od nas, tj. onome međuljudskom, nerijetko prolazimo kroz cijeli niz vanjskih i unutarnjih konflikata. Štoviše, većina ljudi koji krenu na psihoterapiju potaknuta je na to upravo bolnim pitanjem kako uskladiti vlastiti unutarnji svijet s onim koji dijele s ljudima.

U naše vrijeme to pitanje je postalo osobito važno budući da suvremeni način života u prvom redu propagira vrijednosti mjerljive vanjskim sjajem, postignućima i povećanjem materijalnih dobara. No, uspjeh i financijska moć ne dovode nužno i do osjećaja ispunjenosti i sreće. Naprotiv, često je taj omjer obrnuto proporcionalan budući da kvaliteta ispunjenosti i sreće nije povezana s količinom onoga što imamo već s unutarnjim zadovoljstvom, a to je teško ostvariti ukoliko ne ljubimo i nismo ljubljeni u najdubljem smislu riječi. Drugim riječima, sreća je u velikoj mjeri povezana s kvalitetom odnosa, osobito odnosa s bliskim ljudima.

### MOŽE LI TO DRUGAČIJE?

*Jedini istinski život je susret.*

*(Martin Buber)*

Nažalost, malo je istinskih susreta među ljudima: skriveni iza naučenih maski i zatvoreni u uske okvire svoga svijeta, često su ljudi suštinski nezainteresirani za svoje sugovornike; mnogi susreti su površni, nedoživljeni, promašeni, konfliktni. Indijanci kažu da ne možete istinski upoznati nekoga niste li barem godinu dana hodali u njegovim mokasinkama. Uđemo li makar na trenutak „u kožu“ drugoga ljudskog bića, lakše se možemo uživjeti u njegovu situaciju, osjetiti njegovu tjeskobu, njegove strahove i nade. Na isti način i taj drugi može se uživjeti u našu priču, što dovodi do međusobnog razumijevanja, empatije i otvorenosti za iskrenu komunikaciju.

U svojoj knjizi "Ja i ti" hasidsko-židovski filozof Martin Buber među prvima je pisao o vrijednosti istinskoga dijaloga među ljudima. Taj dijalog se može dogoditi tek kada drugoga prestanemo promatrati kao objekt koji zadovoljava ili ne zadovoljava neku našu potrebu i pristupimo mu kao osobi koja poput nas posjeduje svoj svijet, svoje vrijednosti i ograničenja.

Dijalog je uzajamno iskustvo, iskustvo susreta pri kojem u prvom planu nisu naše znanje, iskustvo i ideje o tome što onaj drugi jest ili mi mislimo da bi mogao i trebao biti, već volja da ga se čuje, i to ne samo ono što govori već i ono što je u pozadini izgovorenoga. Dijalog je više od kontakta, izmjene informacija; on ide znatno dalje i odvija se negdje „između“, u onoj nevidljivoj dimenziji gdje se bića susreću i međusobno komuniciraju – stoga je iscjeljujući i za jedno i za drugo. Da bismo mogli biti u dijalogu s nekim, trebamo biti u odnosu s njim, poštujući jedinstvenost i cjelovitost druge osobe, kao i svoje vlastite.

Istinski dijalog potiče razvoj obje osobe. On ujednačuje dušu i osobu čini cjelovitom. Tijekom dijaloga, prethodno odvojeni „ja“ i „ti“ stvaraju „mi“; u toj novoj stvarnosti susrećemo se bez maski, kao istinska bića sa svojim autentičnim potrebama. I kroz to rastemo.

### U ZAJEDNICI S DRUGIMA

*Svako je "ja" i jedno "on" ili "ti", a svaki "mi" ima isto toliko težine kao "vi" ili "oni".*

*(Tin Ujević, "Pismo sebi")*

U dijalogu o kojemu piše Buber cijeli život je susret nekog „ja“ s nekim „ti“. Najvažnija stvar koju dijete može dobiti tijekom svog odrastanja je dragocjeno iskustvo ljudi koji žive u zajednici s međusobnim prihvaćanjem i poštovanjem. Takva zajednica stvara temelje sposobnosti da se i sebe i drugoga prepozna u onome što tko jest. Kao odrasli ljudi, takvu vrstu zajednice imamo prilike iskusiti u terapijskoj grupi. Dobro vođena terapijska grupa ujedinjuje osobe u njihovoj uzajamnosti, stvarajući zajednicu koja hrani i jača svakoga tko joj pripada.

U grupi otkrivamo sebe i druge. Čak i kada nismo spremni govoriti o sebi, slušajući tuđe priče, neosjetno uranjamo u njih i, htjeli to ili ne, ne možemo izbjeći intimnost.

Ni sve ono što iz nje proizlazi.

*To što jesi toliko je glasno da ne čujem što govoriš.*

*(Ralph Waldo Emerson)*

Svaka zajednica u kojoj se tijekom života nađemo (bilo da je riječ o bračnim i prijateljskim odnosima ili pak raznim drugim kratkoročnim ili dugoročnim zajednicama, poput onih na poslu i sl.) u svom razvoju prolazi kroz nekoliko faza. Prva je tzv. faza lažne zajednice ili „medenog mjeseca“; ljudi su tu međusobno povezani u nekoj vrsti tihog sporazuma i suradnje, pri čemu se mnoge razlike i sporne teme prešućuju „u ime zajedničkoga dobra“. Slijedi joj faza u kojoj na površinu izranjaju individualne razlike, potrebe i granice, što je obično praćeno osjećajem neshvaćenosti, sukobima, ljutnjom i strahom za opstanak zajednice. Ti su sukobi u pravilu nekreativni i nekonstruktivni. Moguće ih je razriješiti „povratkom na stanje prije“ kako bi se izvršio zadatak zbog kojega je grupa okupljena (npr. neki projekt, akcija i sl.) ili pak zbog nedostatka motivacije i/ili hrabrosti sudionika da se riskira učiniti nešto drugo.

Međutim, u zajednicama dugoročnijega tipa (poput onih stvorenih u odnosima s bliskim ljudima, npr. obitelji ili pak u terapijskim grupama) taj „povratak na staro“ na duge pruge se u pravilu pokaže nekonstruktivnim. Valja stoga naći neki drugi način izlaska iz kaosa.

Drugim riječima, svatko se treba suočiti sa sobom, svojim osjećajima, očekivanjima, predrasudama, pretpostavkama i sl. i proraditi ih, čime se postupno stvara temelj puta prema istinskoj zajednici koja omogućuje, podržava i potiče rast i razvoj svakoga tko joj pripada.

U toj trećoj fazi – fazi praznine – svatko od sudionika simbolično žrtvuje neke dijelove svoga starog svijeta i obrazaca mišljenja, osjećanja i ponašanja, puštajući ih da umru, kako bi se stvorio prostor za stvaranje nečega novog, svrsishodnijeg. Na taj način otvaraju se i susretu i dijalogu, a time i djelovanju onoga što je iznad svake individualne različitosti. I to obogaćuje jer „*ništa nije tako dragocjeno kao onaj dio tebe koji je u drugima i onaj dio drugih koji je u tebi. Tamo gore, visoko gore, sve je jedno*“. (Pierre Teilhard de Chardin)

Stoga razvoj od pseudoodnosa ili pseudozajednice u istinski odnos ili zajednicu, zahtijeva skidanje maski i svjesno odricanje od naviknute slike o sebi te turobni prolazak kroz fazu praznine, kroz koju moramo proći kako bismo postupno došli u kontakt s pravim sobom. A to nije lako.

Rad na sebi to olakšava. Psihoterapijska grupa npr. predstavlja svijet u malom; kroz interakciju s njezinim članovima učimo o sebi i drugima, susrećemo se s raznim dijelovima sebe i kroz razne faze prolazimo u sigurnom, zaštićenom okružju među ljudima koji, poput nas, rade na sebi te vođeni sigurnom rukom voditelja koji će nas svojim znanjem, mudrošću i iskustvom lakše provesti kroz razne zamke pomažući nam da iz njih iziđemo čvršći, snažniji i topliji, sposobni naučene vještine prenijeti i na situacije u svom realnom životu.

### USUDITI SE

*Kada bih ljudske i anđeoske*

*jezike govorio,*

*a ljubavi ne bih imao,*

*bio bih mjed što ječi,*

*ili cimbal što zveči...*

*Pavao (I. Korinćanima 13)*

Živeći u velikim gradovima, u kojima auta i parkirališta sve više jedu zelenilo i mjesta za igru, kao robovi gruboga kapitalizma u kojemu je profit važniji od čovjeka, mnogi ljudi izgubili su kontakt s prirodom i njezinim ritmovima. A time i s ritmovima vlastita bića, što dovodi do osiromašenja u znatno dubljem smislu riječi no što je onaj koji se odnosi na status i materijalna dobra. Odnosi među ljudima i prečesto su svedeni na zadovoljavanje raznih potreba i izmjenu informacija koje se odnose na rješavanje svakodnevnih problema. No, ono što život čini vrijednim, i štoviše podnošljivim, upravo su bogati i sadržajni odnosi među ljudima. Bogatstvo odnosa s bliskim ljudima hrani nas i jača, vraćajući nas i sebi samima i Bogu u kojem s drugima živimo.

Teško je zamisliti da postoji život bez ljubavi. A ljubav počinje prihvaćanjem i sebe i drugoga na onoj dubokoj egzistencijalnoj razini, čak i kada svi elementi nisu savršeno usklađeni. Prihvaćajući nekoga, potvrđujemo ga kao osobito ljudsko biće vrijedno ljubavi, koja tada poprima obilježje moralne obaveze prema sebi i prema njemu, pridonoseći ostvarenju jednog i drugog. Otvarajući se prema drugom ljudskom biću, krećući prema njemu iskreno, ljubeći ga zbog njega samoga te davajući mu dio sebe, i njega osposobljavamo za ljubav. A ljubav i uzajamnost temelj su svake zajednice; nedostaje li uzajamnost odnosa među ljudima, odnosi se raspadaju a njihovi sudionici ostaju lišeni jedne dragocjene mogućnosti za rast.

*Dijalog nije most između dva ja i ti, već unutarnji odnos, stanje imanencije duše.*

*(James Hillman)*

No, dijalog iziskuje hrabrost jer se moramo otvoriti otkrivanju i susretu, a uzajamnost susreta krhka je i ranjiva; nju ne možemo sami kontrolirati već ovisi i o drugima, o drugom ljudskom biću. I sama pomisao na istinski susret s drugim čovjekom budi u nama strah od promašaja, rastanka i još veće samoće. Lakše je stoga unaprijed odbaciti i samu mogućnost susreta kako bismo izbjegli rizik da budemo odbačeni. Pravi odnosi su riskantni, bolni, krhki; da bismo ih mogli ostvariti, živjeti i rasti u

njima, trebamo biti spremni u svakom trenutku umrijeti u nekom dijelu svoga starog svijeta. S druge strane, riječima redovnika Timothyja Radcliffa, *„ništa novo ne može nastati ako nismo spremni odreći se nečega što je vrijedno u korist nečega što se može pokazati kao potpuni promašaj“*.

Važno je stoga vratiti vrijednost ljudskog dijaloga i odnosa sa svim nabojem patnje koja mijenja, okreće dubljim vrijednostima života.

I u tom smislu od velike je pomoći rad u nekoj kontinuiranoj terapijskoj grupi; u njoj se eksperimentira i uči postupno i znatno „mekše“ no u stvarnom životu. Poštivanje potreba pojedinaca i članova grupe olakšava međusobno otvaranje i učenje nekih novih vještina ophođenja sa sobom i drugima, pa i onda kada se potrebe i želje međusobno ne podudaraju.

Poput velike majke grupa hrani i njeguje svoje članove, podržavajući ih dok rastu i mijenjaju se, sve dok se ne usprave na vlastite noge i osmjele otići u svijet.

S druge pak strane, terapeut, njezin voditelj vodi ih poput oca kroz neke od labirinata odrastanja, potičući ih da se suoče sa svijetom i drugim ljudima te počnu istinski razgovarati.

## 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/)