

UNUTARNJE DIJETE

Koliko puta smo sebe i/ili druge ulovili u nekoj reakciji neprimjereno burnoj u odnosu na ono što je izazvalo. Kao da se odjednom pokrenula lavina koju nismo očekivali. Jednako kao kada početnik u radu na računalu pritisne određenu tipku i na monitoru se odjednom pojavi cijeli niz brojki, slova i sl. za koje nije ni znao da postoje.

Riječ je o tome da pojedine situacije, riječi ili pokreti ljudi iz naše okoline nesvjesno u nama pobuđuju sjećanje na neke slične situacije, riječi ili pokrete iz prošlosti, bliske i one znatno dalje koja seže u najranije trenutke našega života, te u njima i reagiramo slično kao tada bez obzira na to što je riječ o potpuno drugačijoj situaciji, mjestu i ljudima koji su nekom svojom rečenicom ili postupkom potaknuli našu reakciju.

Naime, bili mi toga svjesni ili ne, u nama još uvijek živi ono malo dijete koje smo nekada bili. Dijete koje svoje najelementarnije potrebe (za hranom, toplinom, dodirom i sl.) nije moglo zadovoljiti samo već je njihovo zadovoljenje ovisilo o "milosti" ili "nemilosti" okoline u kojoj je odrastalo. A kako ta okolina nije bila uvijek tako topla i susretljiva kako smo željeli, mnoge naše potrebe ostale su nezadovoljene ili pak zadovoljene na neodgovarajući način te smo i dalje ostajali gladni i puni čežnje, očiju uprtih u vrata iza kojih se krio šareni svijet do kojega mi sami nismo mogli doći, jer smo bili premali.

I kasnije, kad odrastu, mnogi ljudi nastave čekati. Prikovani na mjestu, nadajući se da će jednom doći netko tko će ih razumjeti, utješiti i utažiti njihovu čežnju za ljubavlju i blizinom. Štoviše, mnogi cijeli svoj život provedu čekajući, nesvjesni toga da kao odrasli više nisu tako bespomoćni ni ovisni o drugima, već se sami mogu pobrinuti za većinu stvari koje im trebaju.

NEDOVRŠENA PRIČA

Traumatične situacije ostavljaju u nama tragove. U trenutku tjelesne ili emotivne povrede u posebnom stanju svijesti, uvjetovanom ograničenom percepcijom faktora koji su do nje doveli, stvaramo određene zaključke i donosimo odluke koje nam u tom trenutku pomažu, ali na duže pruge donose znatno više štete no koristi (npr. neću plakati, bit ću jak, nikad se više nikome neću usprotiviti, nikome se više neću otvoriti itd.). U svakoj iole sličnoj prilici te odluke i zaključke nesvjesno iznova potvrđujemo, osjećajući se sve više samo i odvojeno od sebe i drugih.

Istovremeno, potreba da se ponovno vratimo svojim starim pričama i razriješimo ih na drugačiji, povoljniji način, tjera nas da nesvjesno i dalje privlačimo situacije i ljude nalik onima koji su nas povrijedili, nalik onima uz koje smo odrastali - nadajući se da ćemo ovaj put, budemo li dovoljno uporni/dobri/vrijedni, možda ipak uspjeti. Međutim, usprkos svem našem trudu, u takvim situacijama uvijek iznova reagiramo na sličan način i spotaknemo se na sličnim mjestima te je i njihov ishod manje-više sličan onoj izvornoj i mi se na kraju osjećamo isto kao onda. Štoviše, osjećaj

neshvaćenosti, napuštenosti i beznađa sa svakom takvom situacijom postaje sve snažniji. Patnja sve dublja. Izlaz sve dalji i nedostižniji. Usprkos tome, negdje duboko u nama ostaje tinjati nada da će se jednoga dana desiti čudo i odnekud će doći netko "velik i moćan" te se izboriti za nas, zaštititi nas, utješiti i odvesti negdje gdje ćemo konačno biti sretni, zaštićeni i voljeni.

No vrijeme prolazi i to se ne događa, slične situacije i slični podijeljeni osjećaji se ponavljaju, sve više vrteći onaj začarani krug patnje i uzaludnog nadanja.

ŠTO JE ZAPRAVO "UNUTARNJE DIJETE"

Priče o djetetu koje je, postavši odraslo, spasilo svoj narod ili postalo njegovim vođom mogu se pronaći u svim mitovima i religijama svijeta. Gotovo u pravilu, takva djeca su u svojoj ranoj dobi bila napuštena, proganjana ili na neki način maltretirana: Mojsije je ostavljen u košari i pušten niz rijeku, Isusa je Marija donijela na svijet u trošnoj štalici bježeći od Heroda koji bješe naredio pomor novorođenčadi, pod sličnim okolnostima rođen je i Krišna. U grčkoj mitologiji dijete Zeus jedva je umaklo ocu Kronosu koji je gutao svoju djecu, Edipu su u strahu od zloguka proročanstva roditelji proboli pete i ostavili ga na brdu Kiteron, a Romulus i Remus, blizanci iz rimske mitologije, napušteni su i ostavljeni pored Tibera. I legende i bajke svih naroda svijeta prepune su priča o djeci junacima koji se bore s divovima ili demonima.

U svakom od nas također živi jedno dijete koje ima čarobnu moć da povede naš život drugačijim, smislenijim putem kako bismo ispunili svrhu svoga postojanja. Utječući time i na svijet oko sebe.

Poput junaka iz mitova i bajki, što svojim simboličnim jezikom govore o univerzalnom ljudskom iskustvu, i svatko od nas je tijekom svoga djetinjstva prošao kroz teške trenutke i na razne načine osjećao se napuštenim ili maltretiranim. Proces odrastanja u psihičkom i duhovnom smislu riječi nalik je borbi s divovima i raznim čudovištima; tek suočivši se s njima i pobijedivši ih, možemo osloboditi svoje pravo biće i početi živjeti u skladu sa svojim najdubljim vrijednostima. Pokazujući time i drugima put oslobođenja.

Unutarnje dijete vrlo je vitalan dio nas; ono otkriva i izražava naša tjelesna i emotivna stanja neovisno o zaključcima, odlukama i programima koji vladaju našim umom. Kontaktom s njime otkrivamo da su nemani s kojima se borimo u vanjskom svijetu zapravo zrcalni odraz onih koji vladaju našim unutarnjim, odnosno, onim koji smo gradili kada smo bili mali, na temelju svoga dječjeg testiranja realnosti i traženja svog mjesta pod suncem.

MALO FIZIOLOGIJE

Poznato je da svaka moždana polutka upravlja suprotnom stranom tijela. Poznato je i to da je lijeva polovica mozga njegova linearna i logična strana te se u njoj nalaze centri za verbalno i analitičko

procesiranje podataka, dok desna upravlja vizualno-prostornom percepcijom, intuicijom i izražavanjem emocija.

Usto postoje i razni slojevi mozga s obzirom na njihovu evolucijsku dob. Najstariji od njih, tzv. reptilski mozak upravlja instinktima preživljavanja. Sljedeći sloj je stari mozak sisavaca ili limbski sustav u kojem je sjedište emocija dok je najmlađi neokorteks (ili novi mozak sisavaca) "zadužen" za apstraktno mišljenje.

Razgovor i razni oblici analitičkih terapija komuniciraju s neokorteksom i ne dotiču unutarnje dijete. Naime, za razliku od odraslih čiji je govor kompleksan govor uma, dijete govori jezikom tijela i emocija (pokretom, igrom, umjetnošću) a riječi i rečenice koje koristi jednostavne su i direktne.

Jedino tim jezikom možemo i doprijeti do njega.

RAZNA LICA DJETETA

Premda se u arhetipskom smislu djetetom u nama smatra nezreli dio psihe koji u sebi sadrži brojne još nerealizirane potencijale, ono nije tek jedna od podosobnosti sa svojom "funkcijom" i slikom o sebi, već živi i djeluje kroz niz različitih aspekata.

Unutarnja realnost *napuštenoga djeteta* osjećaj je napuštenosti (bilo da je bilo napušteno fizički zbog bolesti i/ili smrti nekog od članova obitelji ili se pak u svojoj obitelji osjećalo neshvaćenim i neprihvaćenim) te strah od toga kako će samo preživjeti u ovom svijetu.

Blisko napuštenom djetetu je *ranjivo dijete* koje je izuzetno osjetljivo te vrlo jasno percipira svaku sitnicu pa i ono što se krije iza riječi i ponašanja ljudi kojima je okruženo. Stoga je u stanju vrlo jasno razlučiti kome može vjerovati a kome ne, što je za nj dobro a što pak u sebi krije potencijalnu opasnost.

Ljutito dijete zna prepoznati svoje granice i pokazati kada su ugrožene. Ne slušamo li ga i ne pomognemo li mu da se obrani te izbori za ono što mu je važno, pokušat će privući našu pažnju na razne načine, npr. skrivajući se iza simptoma poput glavobolja, visokog tlaka, bolesti srca, probavnog sustava i sl.

Sebično dijete vjeruje da se svijet okreće oko njega i u prvom redu je usmjereno na svoje želje te traži da one budu zadovoljene odmah, bez odlaganja, bez obzira na okolnosti i na druge ljude.

Zaigrano dijete u nama zna se istinski radovati životu i njegovim datostima; to je prirodno dijete koje uživa u sitnim radostima poput trčanja po plaži, penjanju po drveću, igri s drugima itd.

Magično, nevino dijete u stanju je vidjeti ljepotu u svemu; čak i za vrijeme najvećih kriza ono vjeruje u čuda i ljudsku dobrotu.

Kreativno dijete uživa u otkrivanju novih svjetova i svoja otkrića izražava slobodno ne postavljajući si granice i ne razmišljajući o tome je li nešto dobro, primjereno, korisno, uredno...

I, konačno, tu je i *duhovno dijete*, sveto dijete koje je jedno sa svime. Ono ne posjeduje ego, odvojen od Boga, prirode, drugih ljudi pa i od sebe samog. S duhovnim djetetom možemo se susresti u molitvi ili meditaciji, za zvjezdanih noći ili pak čudesnih trenutaka u prirodi.

Dijete u nama, dakle, slojevito je biće s cijelom paletom doživljaja i zaključaka koji daju ton našem životu.

ZAČARANI KRUG

Iz perspektive odraslih djeca se doimaju nesvjesnim, nevinim, osjetljivima i ranjivim bićima. No, stvari su znatno drugačije.

Naime, naš je unutarnji svijet sastavljen od niza međusobno nepovezanih podosobnosti koje, vođene vlastitom logikom, pokušavaju vladati nad svima ostalima.

Iza nečega/nekoga što/tko djeluje, postoji uvijek i netko tko promatra i, na temelju subjektivne procjene, donosi određene zaključke koji pak postaju temeljem ponašanja u budućim situacijama sličnoga tipa.

Poznato je da mala djeca nemaju razvijeno logičko mišljenje; negdje do šeste ili sedme godine svoga života ona svijet doživljavaju na bajkovit, magijski način. Osjetljiva, ranjiva i potpuno ovisna o svojoj okolini krivo interpretiraju, konstruiraju i razumiju većinu stvari koje vide. Na takvim procjenama temelje svoje odluke i ponašanje; ako u nekoj prilici to "upali", zaključit će da tako trebaju postupati i ubuduće te će isti obrazac slijediti i poslije u svim iole sličnim situacijama, bez obzira na to što ni ljudi ni okolnosti u njima nisu isti kao onda. Drugim riječima, ponašamo se kao da smo hipnotizirani. Na neki način i jesmo te u skladu s tim većinu života provodimo u transu pri čemu našim odlukama, zaključcima i ponašanjem upravlja malo dijete koje smo nekada bili. Zaglavljani između ružnih iskustava prošlosti i predodžbi o budućnosti, propuštamo vidjeti stvarnost konkretnoga trenutka. Hraneći se pritom pretpostavkama i samomučenjima na temu "što bi bilo da je bi bilo/što bi bilo kad bi bilo", osjećajima krivnje, manje vrijednosti i sl.

Glavna okosnica transa, tj. ono što ga održava tako vitalnim i snažnim i dugo nakon što smo odrasli i "prerasli" neke stare priče, osjećaj je odvojenosti od drugih ali i od sebe samih, od vlastitih autentičnih osjećaja, spontanosti, iskrenosti, neposrednosti itd. Taj unutarnji i vanjski rascjep sve se više produbljuje kroz slične situacije i sve smo dalje od sebe, drugih, života samoga. A unutarnji dijalog, koji se neprestano odvija u našoj glavi (krećući se obično između onoga što mislimo da moramo i onoga što bismo htjeli) postaje našim vjernim pratiocem koji nas ne napušta ni kada spavamo.

I ONDA

Vidimo, čujemo i osjećamo ono što ne postoji, prilagođujući vanjsku stvarnost onoj unutarnjoj. Veličamo ili ponižavamo druge, ovisno o tome kakva nesvjesna sjećanja i predodžbe u nama bude, fantaziramo o budućnosti umjesto da pokušamo napraviti nešto u sadašnjosti.

Zbunjeni smo i nemamo jasnu predodžbu o tome što bismo željeli a još manje neku koncepciju koja bi nas postupno vodila prema ostvarenju ciljeva koje smo si postavili. I to se proteže na sve planove života pa i na odnose s drugim ljudima. Umiremo od gladi, ne prepoznavajući što nam zapravo treba te očekujemo od drugih da to prepoznaju umjesto nas, utaže našu glad i, štoviše, učine to tako da i mi prepoznamo da je baš to - ono što smo htjeli.

I život prolazi a mi nižemo međusobno naizgled nepovezana iskustva budući da sami u sebi ne umijemo pronaći nit koja bi nas vodila.

Više od svega žudimo za tim da se osjećamo dobro, ispunjeno kako se ne bismo morali susresti s boli, onom u nama i onom u vanjskom svijetu. Žudeći za vječno sunčanim nebom bez oblaka, kroz tmurne dane provlačimo se poput sjena bojeći se i udahnuti.

A kamoli disati punim plućima.

Vječni zatočenici transa, odluke donosimo pod prisilom ili ih umjesto nas donose drugi. S jedne strane zbog toga što vjerujemo da nemamo izbora, s druge pak zato jer se ne osjećamo spremnima nositi se s odgovornošću i posljedicama eventualnog izbora. Lakše je lopticu prebaciti drugima.

Na mnogo razina sebe smo mrtvi, anestetizirani ili pak svijet i njegove zahtjeve doživljavamo poput bodljikavog čudovišta koje svakom svojom kretnjom iznova povređuje živu ranu naše duše.

I onda se trudimo mijenjati druge, kontrolirati njihovo ponašanje. Kriveći sebe pođe li nešto po zlu. Istovremeno, odbijajući suočiti se s problemom i razmisliti o tome kako bismo ga mogli riješiti. Umjesto toga, mučimo se osjećajima krivnje i grijeha zbog toga što nismo savršeni ili pak zbog toga što smo se nešto usudili. Svjesno ili nesvjesno, živimo u neprestanom strahu od kazne koja će nas prije ili poslije posve sigurno dostići. Dajući uvijek iznova drugima moć da prepoznaju ono za čim mi žudimo te nam to dadu ili oduzmu, kako im se sviđa.

Kao što su svojedobno, dok smo bili mala djeca, moć nad nama imali naši roditelji, koje smo doživljavali kao bogove koji vedre i oblâče nebo nad našim dječjim svijetom a svaki svoj pomak u smjeru drugačijem od očekivanoga kao izgred koji zaslužuje osudu i kaznu. Jer ponekad su nas zbog "prijestupa" doista i kažnjavali. Ponekad i poneke čak i okrutno.

I tako redom.

Istovremeno, osjećajući se nemoćnima da išta bitno promijenimo, za ono što nam se događa okrivljujemo svijet, Višu silu, sudbinu, druge ljude...

U neprestanoj igri uspoređivanja s drugima u kojoj smo čas iznad a čas ispod njih, ovisno o temi o kojoj je riječ.

Sve to su žbice koje pokreću začarane krugove našeg života, krugove u kojima se vrtimo sve brže i sve beznađnije dok konačno ne dođemo do kraja svojih dana.

A IZLAZ?

Dijete u nama čudesno je vitalno biće, sposobno za regeneraciju i nevjerojatnu kreativnost.

Trebamo mu samo dati priliku. Drugim riječima, shvatiti da kao odrasli ljudi imamo znatno veće polje izbora no što smo imali kada smo bili mali te da mnoge svoje potrebe i želje možemo zadovoljiti na zdrav način, bez obzira na to što o njima mislila naša okolina.

Svi zmajevi u našem životu možda su princeze koje čekaju da se pojavimo lijepi i hrabri. Možda je sve što smatramo strašnim u svojoj dubini samo bespomoćno biće koje želi našu pomoć.

(Rainer Maria Rilke)

Naime, ono što nas odvaja od života za kojim čeznemo, malo je dijete u nama koje čuču zaglavljeno u raznim situacijama u kojima smo bili povrijeđeni. Dijete koje se ne može pomaknuti bez pomoći i podrške odraslih. Dijete koje treba roditelje u punom smislu riječi, tople i pune razumijevanja, istodobno i odlučne, čvrste i dosljedne. Roditelje kojima može vjerovati, roditelje na koje se u svakom trenutku može osloniti. Roditelje koji će ga poticati u njegovu istraživanju svijeta i podržati kad posustane.

Kao odrasli ljudi, mi možemo u sebi razviti takvog roditelja i pomoći svom unutarnjem djetetu da iscijeli rane prošlosti kako bi moglo rasti i razvijati se u punom smislu riječi.

I tada će i ono podržati i potaknuti nas.

Drugim riječima, ma kakva naša prošlost bila, kao odrasli ljudi mi možemo pomoći sebi da postanemo ono što možemo i želimo biti.

UNUTARNJI RODITELJ

Mnogi ljudi zaglavljani u raznim vrstama loših životnih okolnosti i odabira za svoje propuste okrivljuju vanjske faktore, uključujući i svoje roditelje i uvjete u kojima su odrastali. Vrteći se u tom krugu okrivljavanja i doživljavajući sebe kao žrtvu neprijateljskog svijeta možemo provesti cijeli život, gledajući kako se naši snovi ruše jedan za drugim poput kula od karata.

Međutim, ma kako teški i neprijateljski bili uvjeti u kojima živimo ili pak oni u kojima smo odrastali, kao odrasli ljudi mi smo odgovorni za sebe i svoje unutarnje dijete. U skladu s tim, i za svoj život.

Osobine našeg unutarnjeg roditelja su spoj osobina raznih ljudi koji su nam tijekom djetinjstva i godina odrastanja predstavljali autoritete, njihovih pozitivnih i negativnih strana, predrasuda i ograničenja koje su oblikovale uvjete, zamke i izazove našeg dječjeg svijeta. Da bismo razvili pozitivnog unutarnjeg roditelja, trebamo ih postati svjesni, ponovno ih preispitati i vidjeti koje od njih želimo zadržati a koje ne.

Pozitivan roditelj njeguje i podržava dijete u njegovu istraživanju svijeta. Štiti ga, ali istovremeno mu ostavlja slobodu za istraživanje. Potiče ga, ali i konfrontira s negativnim ponašanjem ne kritizirajući već pokazujući mu kako može bolje. Pozitivan roditelj ne daje obećanja koja ne može ispuniti, ne "pravi se pametnim" i ne govori ono u što nije siguran. Na taj način svojim ponašanjem pokazuje djetetu da je svijet sigurno mjesto za život, vrijedno povjerenja, mjesto na kojem se može istraživati, učiti i rasti. Naime, kako su djeca silno intuitivna bića, ukoliko postoji nesklad između onoga što im se govori i onoga što vide, više će vjerovati ponašanju nego riječima pa će se i sami početi ponašati na taj način

RAZNA LICA RODITELJA

Poput djeteta, i unutarnji roditelj je slojevito biće.

Tri su njegova lica koja valja spomenuti.

Njegujući roditelj je univerzalni arhetip majke hraniteljice koji utjelovljuje kvalitete poput razumijevanja, suosjećanja i skrbi. Njegujući roditelj razumije i voli svoje dijete i onda kad je prljavo i ljuto, ne odbacujući ga ni u najtežim okolnostima.

Zadatak je *roditelja koji štiti* stvoriti svom djetetu sigurno mjesto za život. On uči dijete prepoznavanju i čuvanju svojih granica, prepoznavanju potreba i želja te nalaženju načina za njihovo ostvarenje. Uči ga kako na zdrav način tražiti od drugih ono što treba i odbiti ono što mu ne odgovara.

I, konačno, tu je i *kritički roditelj* koji dobro zna što možemo i trebamo te koju je cijenu za to potrebno platiti. Kritički roditelj će dijete konfrontirati s njegovom lijenošću i nemarom, lošim postupkom, loše napravljenim zadatkom i sl. te mu pokazati što i kako može učiniti bolje.

Sva ova lica roditelja pojavljuju se u svom pozitivnom i negativnom aspektu. Tako bismo npr. bez pozitivnog njegujućeg i zaštitničkog roditelja bili potpuno sami na svijetu, izgubljeni u moru najrazličitijih potreba i želja s kojima ne bismo znali što učiniti. S druge nam pak strane negativni njegujući i zaštitnički roditelj, u želji da nas sačuva od izazova vanjskog svijeta, pogrešaka i povreda, ne bi dozvolio da odrastemo i postanemo samostalna bića sposobna suočavati sa životnim zadacima i problemima, rješavati ih i učiti iz njih. Dok negativan kritički roditelj posramljuje i razara samopoštovanje, pozitivan je poput mentora koji dijete podučava kako prepoznati i najbolje iskoristiti svoje potencijale. Na svim planovima života.

Svatko od nas posjeduje sve spomenute roditeljske kvalitete (i još mnogo drugih) premda ih mnogi ljudi svjesni. Svatko od nas se može potruditi pronaći ih kako bi se mogao služiti njima i postati sam sebi roditeljem u punom smislu riječi.

RODITELJ I DIJETE - ZAJEDNO

Kontakt s unutarnjim djetetom možemo uspostaviti na razne načine. Kroz meditaciju, igru, crtanje ili bilo koji drugi oblik aktivnosti kojim se na neko vrijeme odmičemo od racionalnog, logičnog i ulazimo u područje emocionalnog, apstraktnog. Neki autori u tu svrhu preporučuju vođenje pismenog dijaloga desnom i lijevom (odnosno, dominantnom i nedominantnom) rukom, pri čemu bi dominantna ruka predstavljala roditelja ili odraslog a nedominantna dijete. Kroz takve dijaloge se nakon nekog vremena počinju otapati zidovi kojima smo sebe iznutra razdijelili u bezbroj različitih dijelova. Nakon nekog vremena počinju se graditi mostovi između onoga što znamo i onoga što nam je dotad bilo skriveno.

Komunikacija s unutarnjim djetetom ne uspostavlja se preko noći; za to je potrebno mnogo vremena i strpljivosti, povjerenja i ustrajnosti. I iznad svega dobre volje i želje da razumijemo to malo biće u sebi.

Pritom valja imati na umu da komplicirana logika odraslih djeci malo znači; nasuprot tome, ona instinktivno razumiju osjećaje, nedoumice i namjere koje se kriju iza riječi, pa i onda kad su upakirani u šarene papire velikih obećanja.

Tako je i s unutarnjim djetetom.

Stoga je važno prići mu iskreno. Približavajući se njegovu svijetu jednostavnim riječima i rečenicama koje može razumjeti. Reći mu samo ono što doista mislite i osjećate, upitati ga ono što vas doista zanima. Znati se zadržati na naizgled nevažnim sitnicama i obuzdati svoju radoznalost kada vam ono pokaže da ne želi dalje, da mu je dosta priče ili pak da u tom trenutku nije spremno govoriti o nečemu.

Nakon nekog vremena trebate pokušati ponovno. I još jednom. I još jednom. Sve dok razgovor ne poteče.

U protivnom, nećete se mnogo pomaknuti od mrtve točke.

Međutim, kad i ako dijete procijeni da vam može vjerovati, nakon nekog vremena početak će vam se polako otvarati i otkrivati vam svoj svijet. Isprva one ranjive, zapostavljene, ljutite dijelove sebe a potom i one druge – zaigrane, maštovite, duhovne.

Paralelno s napretkom komunikacije s djetetom i uspostavljanjem prisnijeg odnosa s njim, opazit ćete kako se cijeli vaš svijet mijenja u pozitivnom smislu, kako postajete spontaniji i življi a vaši odnosi s drugim ljudima iskreniji i topliji. Sve svjesniji ćete biti sebe i svojih intrinzičnih potreba i želja, sa sve više motiva, snage i ideja kako da ih ostvarite.

Drugim riječima, sve više ćete živjeti u skladu sa sobom i najdubljom istinom svoga bića. Obogaćujući time i sebe i druge.

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/)