

PREŽIVJETI U VREMENU PROMJENA

MUDROST PREDAKA

Manje i veće promjene nužan su dio svakog života. Svaki problem pred kojim se nađemo na neki način dovodi u pitanje naš dotadašnji sustav razmišljanja i funkcioniranja te zahtijeva određeni pomak, promjenu. Trudeći se riješiti problem i odgovoriti izazovima koje pred nas postavlja, učimo, mijenjamo se i rastemo u psihičkom i duhovnom smislu riječi. No kako svaki rast pretpostavlja promjenu a svaka pomisao na promjenu u nama budi cijeli niz pitanja, strahova i sumnji, to nije uvijek lako.

Naši daleki preci (jednako kao i pripadnici današnjih "civilizacijom neiskvarenih" kultura) promjenama su pridavali znatno veće značenje no što činimo mi, pripadnici tzv. civiliziranog svijeta.

Promatrajući prirodu i cikluse promjena u njoj, učili su te postajali pozorniji prema promjenama u vlastitom životu. Kako bi ih obilježili i psihički olakšali, izmislili su rituale, uz čiju su pomoć na simboličan način prelazili taj put iz staroga u novo.

OBREDI NAŠEGA DOBA

Udaljen od prirode, moderan čovjek našega doba opire se promjenama, a rituale smatra preživjelim praznovjerjem. Usprkos tome, poput naših davnih predaka, i mi tijekom života prolazimo kroz cijeli niz promjena i mnogi rituali (od svjesnih poput krštenja, pričešća, vjenčanja ili pogreba do nesvjesnih poput npr. uobičajenog načina pozdravljanja prilikom susreta, umivanja i oblačenja prije ili poslije izlaska iz kuće, provjeravanja jesmo li dobro zaključali vrata stana ili auta i sl.) predstavljaju sastavni dio i naše svakodnevice. Ma koliko malo pozornosti poklanjali tome, naš život obilježen je cijelim nizom ritualnih boja i simbola (od uniformi i boja odjeće koji simboliziraju određenu profesiju do npr. prometnih znakova). Racionalno gledajući, svi ti simboli i boje nemaju mnogo smisla, ali ih poštujemo usprkos tome. Naime, bez obzira na to pridajemo li im svjesno neko značenje ili ne, svojim simboličnim karakterom, svaki ritualni obrazac i čin snažno djeluju na naše nesvjesno te utječu na naše ponašanje, pozivajući na suradnju razne dijelove našega bića.

Mladi ljudi današnjeg svijeta ne prolaze kroz pubertetske rituale nalik onima kroz kakve su prolazili njihovi vršnjaci iz nekih vremenski i/ili prostorno udaljenih kultura. Kako međutim prolaze kroz isti proces odrastanja tijekom kojega raskidaju s djetinjstvom i ulaze u svijet odraslih, nesvjesno će zamjenu za svjesni ritual prijelaza kojim bi ih odrasli simbolično primili u svoje redove, potražiti na svoj način. Tako će npr. ritualni čin prelaska iz djetinjstva u tinejdžersko doba predstavljati prvo šminkanje, prva cigareta ili čaša vina u krugu vršnjaka, luda vožnja i sl. Duboko iza privida sigurnosti, u pozadini svakog takvog ponašanja krije se potreba za ritualom koji će im olakšati prijelaz iz poznatoga u nepoznato te nesvjesna nada da će kršenjem tabua napraviti željeni korak prema zrelosti.

Svaki takav čin praćen je strahom i istovremeno izazovom. Jednako kao i kod svake generacije prije. Novi život predstavlja opasnost i prva cigareta, prvo pijanstvo ili luda vožnja to jasno pokazuju. Pubertetski rituali "divljih" plemena mladim su ljudima pomagali da kroz proces prelaska iz doba djetinjstva u odraslo doba prođu svjesnije i zaštićenije no što to čine današnji tinejdžeri.

U SUSRETU S PROMJENOM

Suočeni sa životnim izazovima i problemima, na izvjestan način svaki put iznova osjećamo se poput tinejdžera koji se nalazi na pragu novoga života. Prijeći prag, znači - zauvijek se oprostiti s poznatim svijetom djetinjstva i ući u još potpuno nepoznati svijet odraslih ljudi. A to plaši. Istovremeno, i uzbuđuje. Isto je i sa svim drugim promjenama tijekom života. Svaku, i najmanju, promjenu istovremeno prate strah i izazov, sumnja i uzbuđenje. I najmanja promjena sa sobom nosi neki gubitak i potrebu da se odustane od nečeg starog kako bi se otvorilo novome. Ma koliko to staro doživljavali nezadovoljavajućim i frustrirajućim, ono nas drži uza se magičnom snagom poznatoga dok novo, ma koliko nam se privlačnim činilo, u sebi krije boje nepoznatoga i opasnost da budemo povrijeđeni na neki novi način s kojim se možda nećemo znati nositi. Želeći se zaštititi od povrede, ljudi obično reagiraju na jedan od dva načina:

1. Idu iz promjene u promjenu poput "muha bez glave", rušeći barijere i ne pitajući se kako se pritom osjećaju i što uistinu žele.
2. U strahu od promjene, godinama ostaju u uvjetima koji ih ne zadovoljavaju, npr. na poslu koji ne vole, u nezadovoljavajućim odnosima i sl. osjećajući se frustrirano i prikraćeno, ne usuđujući se ni pomaknuti, dok život i sve ono o čemu su nekada sanjali prolazi mimo njih.

U jednom i u drugom slučaju krajnji rezultat je nezadovoljstvo, osjećaj unutarnje praznine i, nakon nekog vremena, zdravstveni problemi.

U jednom i u drugom slučaju, htjeli to ili ne, promjene u nama i izvan nas se događaju i svaka od njih predstavlja svojevrsan prelazak iz staroga u novo.

Svjesni rituali prijelaza te promjene olakšavaju i podržavaju čovjeka koji kroz njih prolazi. Svjesni ritualni čin daje osjećaj sigurnosti i uspostavlja vezu između vidljivog i nevidljivog svijeta, između svijeta materije i svijeta duha, između svijeta osobnosti i svijeta duše. Vršeći ga, prestajemo biti "lutke na koncu" neumitne sudbine i postajemo gospodari vlastitog života, koji svjesno sudjeluju u svim njegovim aspektima te kroz to i u životu zajednice u kojoj žive.

STRAH OD PROMJENE

Promjene se ne zbivaju odjednom već su posljedica procesa koji se odvija kroz nekoliko faza. Proces obično započinje nekim problemom i osjećajem nelagode, osjećajem da se više ne osjećamo dobro u

vlastitoj koži. Ako od tog osjećaja ne pobjegnemo već ga prihvatimo i suočimo se s njim, činimo prvi korak prema promjeni. Sljedeći se sastoji u osvještavanju vlastitih mentalnih, emocionalnih i ponašajnih obrazaca kojima sami sebe držimo zaglavljenima u uvjetima života koji nam više ne odgovaraju. Zatočenima u koži koja nam je postala pretijesnom.

Kao što sam spomenula, svaku pomisao na promjenu prati strah. Stoga je važno upitati se čega se bojimo, što bi se najgore moglo dogoditi ako... i sl. U onoj mjeri u kojoj si dopustimo suočiti se sa svojim strahovima, oni počinju gubiti moć nad nama. Razgovarajući s njima, postupno ih od neprijatelja pretvaramo u saveznike, koji će nam pomoći da tim novim putem idemo tempom koji nam odgovara.

Naime, vrlo rijetko jasno znamo koju vrstu promjene želimo ili trebamo; znatno češće svjesni smo samo tog nejasnog osjećaja nezadovoljstva i stiješnjenosti, koji nas frustrira i ne dopušta da se pokrenemo. Zbog toga s promjenom ne treba žuriti; to je proces koji traži određeno vrijeme i pažnju. I sav naš senzibilitet prema malom preplašenom djetetu u nama koje se boji povrede.

RITUAL PRIJELAZA - FAZE PROCESA MIJENJANJA

Svaka promjena predstavlja put kojim se iz staroga, poznatoga prelazi u novo, nepoznato. I poput svakoga puta, i ovaj se ne prelazi odjednom već postupno. Idemo li njime svjesno, vidjet ćemo da se sastoji od nekoliko dijelova. Poput alkemijskog procesa transformacije, i svaki proces prelaska iz staroga u novo odvija se kroz tri faze. Prođemo li kroz te faze svjesno, uz pomoć određenog rituala, lakše će nam biti prepoznati ih i nositi se sa svakom od njih kada se s njima sretne u svome životu.

Prva faza predstavlja odvajanje od staroga. Prolazeći kroz nju, osvještavamo i otpuštamo mnogo toga što nas čini zarobljenima u starim preživjelim ulogama koje želimo napustiti: kojekakve obrasce, navike, stavove i sl. te svjesno dovršavamo nedovršene poslove i zadatke, kako bismo oslobodili energiju koja je u njima zatočena.

- Na početku te faze dobro je na simboličan način proputovati važnim stanicama prošlosti čitajući npr. stare dnevničke zapise i pisma, gledajući stare fotografije, prisjećajući se kriza kroz koje smo prolazili i načina na koje smo ih prevladavali.

- Ritualno radeći bilancu proteklog razdoblja, osvijestit ćemo mnogo toga. Mnogo naše energije ostalo je zatočeno u odnosima s ljudima koji su nas na neki način povrijedili ili pak s onima koje smo mi povrijedili, izdali, napustili. Ispisivanjem (i, sljedećeg dana, spaljivanjem) onoga što im nikada nismo rekli, ne usudimo se ili više ne možemo reći, oslobađamo mnogo potisnutih emocija i vraćamo svoju snagu.

- Pored pisanja pisama drugim ljudima, možemo ispisivati i svoje misli, emocije i obrasce ponašanja kojih se želimo osloboditi. Simbolični postupci otpuštanja su: spaljivanje u vatri i rasipanje pepela na

sve četiri strane svijeta, pokapanje u zemlju čime se stari obrasci prepuštaju procesu truljenja i raspadanja, potapanje u vodi, trganje papira u komadiće i bacanje u zrak da odlete poput balona itd. (rituali su vrlo važni djetetu u nama te je dobro uključiti ga u njih omogućujući mu da se izrazi crtežom, plesom, pjesmom).

- Ritualno sahranjivanje nekog odnosa, posla ili navike, pronalaženje i ritualno upotrebljavanje kamenova koji predstavljaju različite nedovršene poslove ili, pak, razrješavanje neriješenih konflikata isprikom ili zdravom borbom za sebe također će pomoći otpuštanju blokirane energije.

- Post i razni oblici tjelesnog čišćenja (poput tuširanja, kupke, saune, intenzivnog disanja i sl.) te meditacija olakšat će prolaženje kroz ovu fazu procesa prijelaza iz staroga u novo.

Tek nakon otpuštanja staroga, počinje pravi prijelaz. Ta **druga faza** nalik je putovanju kroz ničiju zemlju, kroz neko područje bez vremena i prostora. Njezini simboli su: prazna čaša, tanjur ili zdjela, iskopana ali još prazna rupa. U toj fazi osjećamo se dezorijentirano i preplavljeno najrazličitijim i najkontradiktornijim impulsima. Postajemo svjesni toga što se dogodilo te počinjemo preuzimati odgovornost za sebe i za svoj život. Još nije vrijeme za donošenje odluka i upravo zbog toga je ta faza teška. Istovremeno, upravo zbog toga tu je i najviše izazova. Kinesko slovo za krizu weichi sastoji se od dvaju znakova od kojih jedan označava opasnost, a drugi šansu. Stoga se možemo osjećati preplavljenima najrazličitijim emocijama i one mogu biti prilično jake. Korisno je u mašti isprobavati razne mogućnosti djelovanja i ponašanja – promatrajući svoje reakcije mnogo ćemo naučiti i to će nam pomoći lakše se nositi s promjenom kada do nje konačno dođe.

- Igrajte se. Kontaktirajte s prirodom, susretnite se sa zemljom (npr. ležeći na travi i osjećajući kako vas majka zemlja hrani i podržava), zrakom, vatrom (suncem) i vodom. Posjetite mjesta koja su u vezi sa krizom kroz koju prolazite. Meditirajte o stranama svijeta - svaka od njih ima svoje značenje. Potražite simbole: za ono što biste htjeli otpustiti, za ono što trebate otpustiti premda biste najradije zadržali; za ono što bezuvjetno trebate sačuvati i, konačno, za ono novo što biste željeli unijeti u svoj život. Također možete na simboličan način, npr. kroz crtež, skulpturu ili bajku izraziti svoj doživljaj svih faza rituala prijelaza.

- Pokušajte jedan dan živjeti zamišljajući da ste se odvojili od starog i pojma nemate što dalje, drugi dan pak zamišljajući da vam je sve ponovno jasno; treći dan meditirajte o iskustvima.

- Igrajte se: Pretpostavite npr. da ste krenuli u nekom određenom pravcu te zamislite kamo bi vas to dovelo. Potom krenite u drugom pravcu - i tako redom. Obucite se ludo ili si priredite neki ludi obrok kao izraz lude situacije u kojoj se nalazite, npr. obrok sastavljen iz namirnica crne i bijele boje ili ga pak poslužite u plavom (uključujući i plave salvete i svijeće) kao što je plava, neutralna faza kroz koju prolazite. Prepustite se mašti, smišljajte kojekakve igre i avanture, kroz koje ćete imati priliku naučiti nešto više o sebi i onome što sada želite.

Nakon nekog vremena "magla" se počinje razmicati i pred našim očima postupno izranja vizija nečeg novog. Raskrivajući svoje obrise polagano ali sve jasnije. Time započinje **treća faza**. Tek kada do nje dođemo, možemo osvijestiti sve one duboke čežnje i strasti, za koje nije bilo mjesta u staroj situaciji. Drugi dio te faze posvećen je integraciji. Nova vizija treba se učvrstiti i ukorijeniti. Simboli novoga trebaju dobiti svoje mjesto u našem životu i našem životnom prostoru. U tome će nam opet pomoći slike, skulpture, priče i sl.

- Važne ceremonije (poput vjenčanja, krštenja, pogreba, zaključenja poslova itd.) uvijek završavaju jelom. U tu svrhu se kuha i peku se kolači (npr. božićni kolači, rođendanska torta). U obzir mogu doći i moderne varijante jela, npr. koktel party, hladni bife, fondue i sl. te ritualni obroci s namirnicama koje simboliziraju novi početak, npr. sjemenke, klice, jaja, orasi, lješnjaci, voće. Svjesno obratite pažnju na raspored mjesta za stolom budući da određeno mjesto za stolom obično označava određenu ulogu. Odgovarajuće okvire za početak i kraj gozbe pružaju molitva, meditacija ili kontemplacija o tome što se događa, primjerena glazba, ritualno paljenje svijeća na početku objeda te gašenje na kraju i sl. U takvoj prigodi važno je brižljivo odabrati teme za razgovor; postoje li problemi o kojima biste željeli porazgovarati s uzvanicima, učinite to prije jela, poput gralskih vitezova koji su sporna pitanja rješavali za okruglim stolom a ne za vrijeme obroka. Sam obrok treba predstavljati svečani početak neke nove faze.

- U ovoj fazi svoje mjesto će naći i ples. Mnogi plesovi sami po sebi sadrže određene ritualne elemente (npr. kolo i valcer, ekstatični plesovi u transu). Unesite ritualne elemente i u svoj ples.

- Ritualni pojačavaju i podržavaju proces. Koristite ih, stoga, na razne načine: npr. zasadite neku biljku i promatrajte kako raste, priuštite si regenerativne rituale poput podvodne masaže, tai-chija, yoge, shiatsu i sl., ritualno odjenite određenu odjeću, koristite određene mirise, slušajte određenu glazbu...

I JOŠ NEŠTO

Svaki izazov sučeljava nas sa strahovima i sumnjama. Svaki pred nas postavlja određene mogućnosti i poziva na određene rizike. No, bez sumnji, preispitivanja i rizika nema duhovnog rasta. Bez promjene nema kretanja. A bez kretanja nema života. Dopustimo si stoga promjene. Štoviše, mijenjajmo se svjesno. Uz pomoć manjih i većih rituala iz vremena promjena svaki put ćemo izići čvršći, snažniji i bogatiji za jedno duboko duhovno iskustvo.

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/)