

OD ZALJUBLJENOSTI DO LJUBAVI

„Sada kad smo pronašli ljubav, što ćemo učiniti s njom“ pjeva jamajkanska grupa *Third World*. Ljubav je velika tajna, njome smo fascinirani, za njom svi čeznemo. Zašto onda donosi toliko boli, zašto sve više brakova završava razvodom?

U početku sve se čini tako puno obećanja. Dvoje se sretno, zvijezde ih obaspu svojim prahom i oboma se čini da su našli ono za čim su oduvijek tragali. On/ona konačno je tu i svi će problemi biti riješeni.

No ubrzo se pokaže da nije baš tako; stvari obično nisu ono što se čini na prvi pogled.

Poput svega u životu i emotivni odnosi prolaze kroz razne faze, pri čemu se osobne želje, očekivanja i predodžbe o ljubavi sukobljavaju s onim što ona doista jest. U tom sukobu ljudi često izgube jedno drugo a ponekad i sebe.

OČARANOST

U engleskom i francuskom jeziku glagol *zaljubiti se* odgovara frazama *fall in love/tomber amoureux*, što znači *pasti u ljubav*. Ne možemo se zaljubiti svojom voljom; to se jednostavno dogodi i usto nerijetko u osobu koju svjesno ne bismo izabrali. Dok naš razum traži nekoga s kim će nam biti ugodno, srce, glas duše prepoznat će „svog čovjeka“, tj. onoga koji će na površinu donijeti potisnute odbačene, zapostavljene, zamrznute dijelove našega bića kako bi nas prisililo da ih vidimo, iscijelimo i integriramo. Neki se zaljube samo jednom, nekima se to dogodi više puta, ponekad pak nova zaljubljenost predstavlja bijeg od suočavanja s realnošću vlastita života; u svakom slučaju, osjećaj zaljubljenosti je čaroban.

U fazi zaljubljenosti mozak izlučuje hormon sreće endorfin, zahvaljujući kojemu se zaljubljeni osjećaju čudesno, sretno, živo i cjelovito i žele što više vremena provoditi zajedno. Zaigrani su i radosni, potpuno očarani jedno drugim, doživljavaju se „jednom dušom u dva tijela“, jedno kod drugoga vole sve, čak i ono što ih kod drugih inače nervira. U toj oceanskoj fazi odnosa drugačiji smo i osjećamo se drugačije, manje ranjivo, puno je smijeha, zaigranosti, seksualne energije. Negativne crte voljene osobe minimaliziraju se, ignoriraju, racionaliziraju, koncentrirani smo samo na međusobne sličnosti, štoviše, i forsiramo ih te smo npr. spremni večeri i večeri provesti gledajući na televiziji nešto što nas nimalo ne zanima samo zato što to zanima njega ili nju. Ispunjeni smo nadom i osjećamo se potpuno

povezani s ljubljenim bićem oko kojega se okreće cijeli naš svijet. Njega ili nju doživljavamo apsolutno savršenim, čini nam se da je i stvoren/a upravo za nas i zbog nas. Sve to na površinu dovodi naše davne dječje strahove i čežnje. Zajedno s njima i očekivanja da upravo on/ona ima magičnu moć da nas utješi i zadovolji sve naše potrebe - od emotivnih, seksualnih i intelektualnih do onih društvenih, uglavnom određenih arhetipskom podjelom uloga između muškarca i žene. U početku imamo osjećaj da su ta očekivanja ispunjena ili pak da nam i nisu toliko važna. Očaranost drugom osobom u fazi zaljubljenosti čini da na sve u vezi s njom gledamo kroz ružičaste naočale.

Ta faza međutim ne može trajati vječno.

S OBLAKA NA ZEMLJU

Nakon nekoliko mjeseci ili najkasnije godinu-dvije ružičaste naočale izgube moć, čarolija izbljedi i kao da smo odjednom tresnuli s oblaka na zemlju. Ono što je do jučer bilo čarobno i slatko odjednom postaje kamenom spoticanja. Naime, osim sebe sa svom paletom uvjerenja, predrasuda i povreda, osobito onih iz djetinjstva i bivših partnerskih odnosa, svatko u odnos s drugim ljudskim bićem nesvjesno donosi i svjetove svojih roditelja i drugih predaka, zajedno s njihovim nadama, strahovima i ograničenjima o kojima ne znamo ništa budući da nisu dio naše osobne povijesti. Istovremeno, dijete u nama stalno se nada da će jednom doći savršeni netko i njegov svijet učiniti savršenim i potpuno sigurnim.

Međutim, to nije moguće. Još manje je moguće da se dogodi onako kako smo zamislili.

Većini ljudi ne pada ni na um da partnerski odnos nije tek ugodna luka u kojoj će naći počinak, mir i podršku, već i izuzetno sredstvo duhovnog razvoja. Kroz tako blisku komunikaciju s drugim ljudskim bićem svakodnevno se sudaraju nesvjesne slike i obrasci jednog i drugog. Svjetlo ljubavi bespoštedno i nepogrešivo donosi na površinu sve što je dotada bilo duboko zakriveno mrakom neljubavi i straha, kako bi nas pročistilo, iscijelilo. A iscjeljenje je moguće jedino kroz iskreno suočavanje sa sobom i tamom u sebi. Nažalost, kako ljudi uglavnom toga nisu svjesni, kada čišćenje započne, bježe iz odnosa pa i kad naizgled u njemu ostanu cijeli život.

Čini se da tvoje Ti i moje Ja imaju nešto protiv našega Mi.

(Werner Mitsch)

Pad s oblaka na zemlju čini vidljivima negativne crte karaktera jednog i drugog, aktiviraju se dječje povrede i obrane jednog i drugog i to je vrlo stresno. Svaki od partnera nesvjesno se počinje ponašati prema vlastitim obrascima, naslijeđenim i onima koje je izgradio u djetinjstvu, istovremeno provocirajući time i ponašanje onog drugog prema njegovim naslijeđenim i ranim obrascima. Stoga sukobi među partnerima prilično nalikuju sukobima koje je svaki od njih imao sa svojim roditeljima i praćeni su sličnim osjećajima i reakcijama kao kada su bili mali. Usto, barem na površini, povrede i obrambeni mehanizmi jednog partnera u pravilu su posve različiti od povreda i obrambenih mehanizama drugoga i to je vrlo zbunjujuće. Kako nitko ne voli sebe toliko da bi u potpunosti mogao prihvatiti sve svoje misli, osjećaje, ideje i vjerovanja i nositi se s njima, sve što mu je neprihvatljivo u vlastitoj osobnosti ili se toga boji nesvjesno počinje projicirati na drugoga, a taj drugi se nesvjesno počinje ponašati u skladu s tim. Istovremeno, i jedan i drugi pokušavaju sačuvati svoju sliku svijeta i zaštititi se od nove povrede.

STRAH OD BLISKOSTI

Bliskost evocira vrlo rane strahove od napuštanja i na površinu donosi tajno skovane obrambene strategije koje su možda funkcionirale dok smo bili mali, ali sada im nema mjesta. Kako se nesvjesno zaljubljujemo u ljude koji nas podsjećaju na naše roditelje (bilo da su im nalik ili pak naizgled potpuno suprotni njima), i interakcija s njima u nama provocira isti set misli, uvjerenja, osjećaja i ponašanja kao onda. U konfliktu između urođene čežnje za bliskošću i istovremenog straha od nje, vrtimo se u začaranom krugu. Postoji nekoliko osnovnih obrazaca komunikacije među ljudima koji su jedno drugom postali „osoba A“, tj. važniji od svih drugih. To vrijedi i za homoseksualne i za heteroseksualne parove, oženjene i neoženjene; poput unaprijed dogovorenih koraka u nekom plesu, ti obrasci se koriste kako bi se održala sigurna zona, ravnoteža između intimnosti i odvojenosti, koju ne znamo postići na zdraviji način.

Bliskost je vrlo osjetljiva tema i ne podrazumijeva samo povezanost među partnerima već i sposobnost međusobnog uvažavanja i tolerancije. U idealnom slučaju, u bliskom odnosu svaki od partnera slobodan je živjeti sebe i istovremeno biti emotivno povezan sa svim aspektima drugoga bez potrebe da ga mijenja i kontrolira. To je moguće jedino kada su osobe zrele ne samo fizički i socijalno već i emotivno i duhovno. Doista zrele osobe ne osuđuju ni sebe ni druge već iz grešaka uče, mijenjaju se i rastu. U tom smislu i destruktivne obrasce i međusobne konflikte, koji iz njih proizlaze,

oni doživljavaju kao priliku za iscjeljivanje vlastitih unutarnjih konflikata te bolje razumijevanje partnera i njegova unutarnjeg svijeta. Nezrele osobe na svijet gledaju crno ili bijelo a svoje unutarnje konflikte prenose na vanjski svijet, pri čemu je u pravilu kriv i odgovoran onaj drugi dok će za sebe uvijek naći opravdanje, i ne pomišljajući da se upitaju čime su oni pridonijeli konfliktnoj situaciji i koje su ih nerazriješeni unutarnji konflikti doveli do toga. Tipično razračunavanje među takvim ljudima obično je praćen tvrdnjama poput „ja uvijek/nikad... ti uvijek/nikad“. Upravo riječi *uvijek, nikad, sve, ništa i sl.* govore da u tom trenutku iz njih progovara malo ranjeno dijete. Kada destruktivna igra eskalira i ugrozi osjećaj bliskosti, aktiviraju se najdublji strahovi od odvajanja i napuštanja. U tom trenutku će jedan partner pokušati ponovno pokrenuti proces približavanja i to će ići sve dok opet ne dospiju do granice straha i ne pokrenu se obrasci obrane od bliskosti. I tako redom.

Između nas i vanjskoga svijeta naša je vlastita koža.

(Diane Ackerman)

Osnovni obrasci igara među parterima su: *konflikt, distanca, žudnja za bliskošću – izbjegavanje bliskosti, ja sve znam i mogu – ja ne znam i ne mogu, dobar/loš je netko treći*. Kako se ljudi i njihova ponašanja ne mogu svrstati u ladice, obično se u svakom odnosu susreću i smjenjuju razne kombinacije igara; poanta je u tome da se njima na nezdrav način pokušava održati ravnoteža između potrebe za bliskošću i bijega od nje. Igre među partnerima su poput plesa a koraci plesača međusobno su savršeno usklađeni.

U plesu *konflikta* strah od međusobne bliskosti i distance regulira se prijekorima i napadanjem. Obično je riječ o ljudima čije je samopoštovanje u djetinjstvu bilo grubo povređivano. Kad im se učini da ih netko ne razumije ili čak kritizira, reagiraju vrlo burno. Kritika ili nedostatak empatije u njima budi potisnutu negativnu sliku o sebi, osjećaj manje vrijednosti, osjećaj da ih se ne vidi, ne prihvaća, ne voli; zbog svega toga se srame i osjećaju vrlo nesigurno te reagiraju bijesom povezanim s neprijateljstvom i željom za osvetom, kako bi ponovno uspostavili osjećaj ravnoteže i kontrole nad situacijom. Ako te loše crte karaktera nisu sposobni vidjeti kod sebe, projiciraju ih na partnera kojega tada doživljavaju odbacujućim, grubim, kritizerskim, groznim i apsolutno lošim a sebe njegovom nevinom žrtvom.

Pri plesu *distance* strah od bliskosti pokušava se ublažiti izbjegavanjem i isključivanjem druge osobe. Ljudi koji ga plešu nemaju jasan osjećaj granica između sebe i drugih. Nesposobni prepustiti se partneru iz straha da bi ih on mogao zagušiti, stalno se drže na nekom odstojanju; za njih je to jedini način da razluče sebe od drugih. Takve osobe izbjegavaju ne samo bliskost već i konflikt jer im konflikt ugrožava i osobnu sigurnost i sigurnost u odnosu. Njihov obrambeni mehanizam je povlačenje. Kad se osjete ugroženo, oni partnera vide kao totalnog negativca koji ih zanemaruje, smeta i/ili iskorištava ili ga pak štite od svoga gnjeva bojeći se da time ne povrijede/unište i njega i sebe.

U sljedećoj priči susrest će se ljudi čiji se unutarnji konflikt kreće između *povezanosti i odvojenosti/neovisnosti*. U partnerskoj igri taj konflikt se „rješava“ tako da jedan preuzima ulogu emotivca koji žudi za bliskošću, a drugi od bliskosti bježi racionaliziranjem, intelektualiziranjem i raznim drugim „opravdanjima“. Dok se „gonič“ boji samoće i prenaplašava potrebu za povezanošću, negirajući svoju potrebu za neovisnošću, njegov partner se boji povezanosti i nastoji se čvrsto držati svoje „slobode“.

U nekim vezama jedan od partnera *pretjerano je odgovoran* i uvijek „na visini zadatka“ dok drugi *jedva funkcionira*. Dok prvi negira svoju slabost, strah i potrebu za nježnošću i toplinom, drugi odbija preuzeti odgovornost jer se ne osjeća dovoljno sposobnim odgovoriti životnim zadacima. Ni jedan ni drugi nisu svjesni toga da svatko od nas u sebi posjeduje i slabost i snagu, da je svatko od nas sposoban brinuti se o sebi, ali mu je potrebna i briga i podrška drugih.

I, konačno, ima parova koji svoju unutarnju rascijepljenost projiciraju na neku *treću osobu* pridajući joj ulogu saveznika, junaka, negativca, osvetnika i sl. Nesvjesni podijeljenosti u sebi, svojih osjećaja, očekivanja i zamjerki u odnosu na partnera, oni će se npr. zajedno boriti protiv susjeda čija se voćka nagnula preko njihove ograde, tražiti saveznike, krivce ili junake u svojoj djeci itd.

BORBA ZA MOĆ – NAŠAO SAM TEBE, SADA TRAŽIM SEBE

Nitko ti ne može biti tako dalek kao čovjek kojeg si volio.

(E. M. Remarque)

Svaki od navedenih obrazaca odnosa ima pozadinu u povijesti sudionika i njihovim nesvjesnim ranim strategijama rješavanja frustracija. Iza svakog od njih težnja je za sigurnošću, ljubavlju i srećom te određeni sustav vrijednosti koje dotični povezuje s time. Nesvjesni pravih osjećaja, potreba, zaključaka i postupaka djeteta u sebi, partneri počinju kriviti jedno drugo što „nije kao prije“. Pokušavajući uspostaviti kontrolu nad situacijom, postupno se počinju boriti jedno protiv drugoga. Faza borbe za moć zastrašujuća je i stresna. Kako većina ljudi ima krivu predodžbu o tome što je prava svrha partnerskog odnosa (i/ili braka), razdoblje konflikata i borbe za moć doživljavaju kao dokaz da s tom osobom i tim odnosom nešto nije u redu ne shvaćajući da je to prirodna faza koja zahtijeva duboko preispitivanje i trud. Mnogi koji ljubav brkaju sa zaljubljenošću u toj fazi zaključče da su pogriješili i rastanu se. Većina ih ubrzo uđe u novi odnos i često ponovno rastane.

Neki pak, usprkos nezadovoljstvu, odluče ostati u vezi svjesno ili nesvjesno racionalizirajući svoj izbor (zbog djece, materijalnih dobara, obiteljskih vrijednosti, okoline...). Svaki od partnera preuzme na sebe određene dužnosti, obično u skladu s arhetipskim ulogama muškarca i žene istovremeno stvarajući neku vrstu tzv. paralelnog braka, pri čemu svoje vrijeme, emocije i energiju ulažu u druge aktivnosti i interese (školovanje, posao, djecu, hobije, knjige itd.) pa im za odnos ne ostaje puno vremena i energije. Tako može ići godinama; s vremena na vrijeme pokušaju se ponovno približiti, ali nakon kratke romanse na površinu opet počnu izranjati stare rane i obrambeni mehanizmi s kojima opet ne znaju što bi pa se začas vrate u „sigurnu luku“ u kojoj svatko ima svoj set uloga i svoj „paralelni brak“. Ponekad se u kasnijim godinama, kad djeca odrastu i odu od kuće, znaju ponovno približiti jedno drugom i izgraditi odnos kvalitetniji no što su imali kao mlađi. Neki pak ostanu živjeti u nekom stanju tihog očaja, jedno drugome stranci do kraja života. Ali rijeka života ne stoji na mjestu. Tekući, ona tjera na promjene bez obzira na to koliko im se mi opiremo. Na duže pruge odnos bez bliskosti, poticaja i rasta dovodi do frustracije, konflikta. To se zna manifestirati na razne načine – kroz krizu u odnosu, bolest i sl. Neki ljudi se u toj fazi rastanu, neki nekako prebrode krizu i idu dalje na isti ili sličan način. Razmjerno rijetki su oni koji fazu konflikta iskoriste kako bi nešto naučili te počeli mijenjati sebe i odnos prema partneru.

SVRHA ODNOSA – ZRELI ODNOS

Razmišljajući o vezi s drugim ljudskim bićem većina ljudi mašta o princu/princezi iz bajke čija bi životna uloga manje-više trebala biti svedena na ispunjavanje njezinih/njegovih zamisli, želja i

potreba. Grubo rečeno, u svojoj mašti tog drugog ne zamišljamo kao posebnu osobu s njezinim svijetom, mogućnostima, ograničenjima i svrhom života (kao što smo i sami) već kao neku vrstu savršenog automata koji možemo „uključiti“ i „isključiti“ kad i kako nama odgovara. Ta fantazija malog djeteta pokreće naše želje, osjećaje i reakcije. Grčevito se trudeći sačuvati savršeni svijet sličica u svojoj glavi, manipuliramo drugima naivno vjerujući da ćemo na taj način uspjeti kontrolirati život i zaštititi se od bola odrastanja.

Susret dviju osobnosti nalik je dodiru dviju kemijskih tvari: dođe li do reakcije, obje se preoblikuju.

(C. G. Jung)

U idealnom smislu, partnerski odnosi bi trebali biti ispunjavajući, iscjeljujući, transformirajući. K tome, kao što sam spomenula, oni su idealno sredstvo duhovnog razvoja. Dva puta naime vode prema Bogu: prvi je put molitve/meditacije/kontemplacije, drugi je put ljubavi. Teško je odvojiti te putove, jedan iziskuje drugi, jedan potiče drugi; tek isprepletanjem jednog i drugog možemo ispuniti ono zbog čega smo tu i dati svoj obol zajednici kojoj pripadamo. Ljubavni odnos prva je stanica velikoga tkiva kroz koje ostvarujemo svrhu vlastita života, istovremeno podržavajući i potičući ostvarenje svrhe života drugog ljudskog bića.

Kao što je rečeno, uzrok mnogih konflikata u odnosu su dječje povrede i nesvjesne dječje strategije nošenja sa stresom, kako bi se ponovno zadobila moć i kontrola nad situacijom u kojoj se osjećamo nesigurno i ranjivo. Razvoj svjesnog odnosa dug je, polagan, brižan put. Kroz ponovno otvaranje starih rana, njihovo razumijevanje i postupno iscjeljivanje, kroz uspostavljanje odnosa sa samim sobom i Bogom, svaki od partnera počinje se osjećati sigurnije i čvršće u sebi samom a potom i u odnosu s tim drugim. Time se otvara prostor za iskrenu komunikaciju i rast, pri čemu jedno u drugom ne gledaju potencijalni izvor ispunjenja već ljudsko biće u njegovoj posebnosti. Drugim riječima, odnos kojim smo u početku drugoga svodili na objekt u službi naših želja i potreba (dakle, nešto što u prvom redu postoji i djeluje u odnosu na nas) prerasta u odnos između dvaju ravnopravnih ljudskih bića a kroz istinski dijalog s tim drugim bićem i jedno i drugo dobivaju podršku i priliku za osobni i zajednički duhovni razvoj.

DOK NAS SMRT NE RASTAVI

Ljubav nikad ne umire prirodnom smrću. Ona umire jer ne znamo kako obnoviti njezin izvor. Umire od sljepila i grešaka i izdaja. Umire od bolesti i rana. Umire od umora, poraza, gubljenja boje.

(Anaïs Nin)

Većina ljudi nastoji odnos s drugim ljudskim bićem smjestiti u neku od kategorija i zadržati ga u njezinim okvirima. Međutim, život ne možemo strpati u ladice, on teče i uvijek iznova postavlja pred nas nove izazove. Njegova svrha znatno je dublja od onoga što mi mislimo da jest. Božji plan za nas znatno je mudrije osmišljen no što možemo zamisliti. Kušnje i problemi prilika su za učenje i rast. Ne učimo li aktivno, prihvaćajući probleme kao izazov i priliku da postanemo bolji, svjesniji ljudi bliži sebi i Bogu, naša duša dovest će nas u situacije u kojima ćemo biti prisiljeni učiti pasivno. Obično su to neugodne situacije povezane s raznim vrstama gubitaka i bola.

Novo i nepoznato budi strah. Stoga ljudi često niječu potrebu za promjenom i grčevito nastoje sačuvati ono na što su navikli ma koliko time bili nezadovoljni. Međutim, potisnuto nezadovoljstvo i frustracija s vremenom dovedu do krize i zasićenja.

Mnogi se tada utječu misli da bi bilo bolje otići, prekinuti odnos koji ih frustrira, naći novog, drugačijeg partnera. Međutim, želja za bijegom i promjenom partnera mnogo puta tek je odraz želje za drugačijim sobom. U krajnjoj liniji, problemi koje imamo s drugim ljudima odraz su problema s kojima se mučimo unutar sebe samih. Možemo pobjeći od svega i svakoga ali prije ili poslije ponovno ćemo nabasati na sebe i trebati suočiti se s tim. Naravno, ne želim time reći da u lošem odnosu treba ostati pod svaku cijenu. Kao što ponekad operacija spašava život i daje bolesniku na vremenu, i prekid odnosa koji nas ugrožava pruža nam priliku da se mirnije suočimo sa samim sobom i pozadinom svojih problema. Želim samo reći da nitko izvana ne može riješiti naše probleme kao što ni mi ne možemo riješiti probleme drugih ljudi umjesto njih samih.

Partnerski odnos izuzetno je sredstvo transformacije i duhovnog rasta, a svaki rast prolazi kroz razne faze i trenutke ushićenja, ekstaze, krize, dubokog očaja i blaženstva... U strahu od promjena i rasta

neki ljudi i sebe i odnos s partnerom svode na skup pravila i strogo podijeljenih uloga. Vođeni strahom, krivnjom i nepovjerenjem prema sebi, drugima, Bogu... oni ne žive već prolaze životom.

Prava mjera je ljepota proživljenoga života, a ne dužina njegova trajanja.

(Plutarh)

Razočarani životom i/ili bivšim nesretnim vezama neki ljudi se zatvaraju u sebe i nastoje kontrolirati svaki osjećaj koji bi ih mogao izbaciti iz umjetno sagrađene sigurne luke njihove samoće. I ako uđu u vezu s nekim, čine to potaknuti racionalnim razlozima, kako bi izbjegli svaku novu povredu. Međutim, faza zaljubljenosti i očaranosti drugom osobom vrlo je važna; bez povjerenja, bliskosti i emotivne otvorenosti ne može se dogoditi emotivno a time ni duhovno sazrijevanje. Zaljubljenost je zanosna, u toj fazi smo na trenutak uzdignuti iz „obične realnosti“ i svojom dušom dotičemo dušu drugog ljudskog bića, njegovu istinsku bit bez obrana i maski. Taj susret je čudesan i poticajan, ali očaranost mora proći kako bi se ostvarila njegova svrha. Dakle, nakon nekog vremena zaljubljeni jedno u drugom počinju otkrivati konkretno ljudsko biće sa svim „paketima“ koje ono sa sobom nosi i tek tu počinje prava priča.

Mnogi ljudi traže pravu osobu umjesto da pokušaju biti prava osoba.

(Gloria Steinem)

Dijete u nama u prvom redu usmjereno je na zadovoljenje vlastitih potreba i želja. Kad ne dobije ono što vjeruje da mu treba, osjeća se povrijeđeno, prestrašeno, ljuto pa tako i reagira. Modele za svoje ponašanje prema ljudima, osobito prema partnerima, dobili smo vrlo rano u svojoj obitelji. U tom smislu nesvjesno biramo partnere koji su vrlo slični našem roditelju suprotnog spola ili pak potpuno različiti od njega i na njih reagiramo nesvjesno slijedeći model ponašanja roditelja istoga spola (ili pak potpuno suprotno tome). No usprkos tome što smo tijelom ograničeni na jedan spol, naša duša je iznad takve podjele. Drugim riječima, u duši svake žene postoji muški princip ili Animus, u duši svakog muškarca ženski je princip, Anima; međuigra njihovih negativnih aspekata uzrok je velikog dijela problema u vezama između muškaraca i žena. Slično je i kod homoseksualnih parova, unekoliko čak i

kompleksnije budući da su s muškarcem/ženom u sebi oni dublje povezani od heteroseksualnih pripadnika istoga spola. U svakom slučaju, tek osvještavanjem i pročišćavanjem negativnih aspekata Animusa i Anime možemo uspostaviti unutarnju ravnotežu i osjećaj cjelovitosti i potom razvijati zdrave, poticajne i podržavajuće odnose i s drugim ljudima.

Da bismo u tome uspjeli, trebamo biti iskreni prema sebi što ponekad nije lako, tim više što dijete u nama na svijet gleda kroz crno-bijele naočale. Već je spomenuto na koje sve načine se ono brani od patnje. Razgovor s njime, molitva i meditacija pomažu mu da postupno iziđe iz začaranoga kruga.

Ljubavni odnos je u najvišoj mjeri dijaloški odnos dvaju jednakovrijednih ljudskih bića pri čemu svaki prihvaća, poštuje i uvažava onog drugog u njegovoj jedinstvenosti, pa i kada se ne slaže sa svakom njegovom riječju ili postupkom. Da bismo to mogli, trebamo odustati od lažne slike koju smo stvorili o sebi i drugima, svjesni da je ona ionako tek plod naših povreda, straha te nezrelih dječjih zaključaka i obrana. Drugim riječima, valja odustati od ideje da baš mi znamo što je prava stvar i kako je postići. Suočiti se sa sobom, prihvatiti ono što jesmo, dopustiti si zastati ponizni pred čudesnom tajnom života i postojanja vlastitog i tuđeg. Susresti se s vlastitom prazninom i pitanjem tko smo mi neovisno od naših uloga u vanjskom svijetu i odnosa s drugim ljudima, što je naša istina, smisao i svrha našeg života.

Preuzimajući odgovornost za vlastite riječi i djela, radeći male korake za koje smo u određenom trenutku spremni, postupno se možemo početi istinski otvarati drugom ljudskom biću i rasti kroz odnos s njim. Imajući na umu riječi sv. Augustina da „*ljubav uništava ono što smo bili da bismo mogli postati ono što nismo bili*“.

Jer tajna susreta upravo je u tome.

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/)