

Ana s. Ankica Klepić

I
JA

SADRŽAJ

Recite zbogom stresu	3
Ne dajmo priliku stresu – Što je to stres?	5
Komunikacija	11
Odnos prema mislima	19
Inteligencije naši darovi	23
Sam, ali ne osamljen	25
Dojmovi prisutnih sudionika na tribinama	30
Razni dodaci	32
Savjeti	35
Rotterov test nedovršenih rečenica.	36
Literatura	42
Bilješka o autorici	43

KLANJATELJICE KRVI KRISTOVE
Tuškanac 56, HR – 10000 Zagreb

Zaklada »Marija De Mattias«



RECITE ZBOGOM STRESU

Dragi čitatelji pozdravljam Vas od srca u želji da Vam ova kratka brošura bude od koristi. Želim Vam ugodno čitanje ovog sadržaja u nadi da će vam pomoći i pobuditi interes za preventivnu pojavljenost svakodnevnog doživljaja stresa. Smatram korisnim podijeliti s vama nekoliko stručnih i edukativnih informacija s mojih tribina na koje ste mnogi od Vas dolazili i pitali za pisane materijale. Neka Vam ova brošura pomogne kako biste izgradili odnose ispunjene ljubavlju sami sa sobom i sa drugima. Da biste to mogli važno je preispitati sebe: Kakve su moje misli tj. kakvim je mislima ispunjen moj um? Slobodna volja da biramo misli koje ćemo staviti u svoj um možda je jedan od najvećih darova što smo ga primili od Boga kao ljudska bića. Kada napokon uvidimo da su naše negativne misli tek ograničene percepcije, posljedica naših vlastitih projekcija, možemo odlučiti negativne misli zamijeniti pozitivnim. Kada učinimo taj korak, ponovno utvrđujemo stanje ljubavi i sreće da slobodno dajemo i primamo ljubav. Pozitivne misli nam također pomažu u prevenciji svakodnevnog stresa s kojim se neminovno susrećemo. Stresne situacije ne moraju biti samo negativna zbivanja. Svaka nova situacija, koja zahtijeva veliki prilagodbeni napor, za pojedinca može biti stresna. Tako na primjer veliki dobitak na lotu, za pojedinca koji je dugo živio kao siromah. Sve one fiziološke i psihološke promjene, te promjene u ponašanju pojedinca koje se zbijaju pod utjecajem stresnog podražaja zovemo reakcijama na stres.

Kratko predstavljanje prezentacija u ovoj brošuri namijenjeno je svima onima koje ove teme zanimaju. Teme se odnose na *Prevenciju stresa* i mogu poslužiti kao samopomoć u nošenju s istim u svakodnevici.



**NIJEDNA SREĆA NIJE TAKO
VELIKA KAO DUŠEVNI MIR.**

Kroz sažete prezentacije u ovoj brošuri možete razvijati slijedeće kvalitete:

- samoprihvatanje
- pozitivni odnos s drugim ljudima
- osobni rast i razvoj
- postojanje životnog smisla
- kompetentnost
- autonomija
- zahvalnost za život i darove

Teme prezentacija s tribina održanih tijekom 2016./2017. god.

Stres naš svagdanji
Razgovor ublažava stres
Sv. Pismo – škola komunikacije
Strah – drugo ime za stres
Samopoštovanje – samopouzdanje
Inteligencije – naši darovi
Sam, ali ne osamljen
Svestrana čovjekova izranjenost
Iskustva sudionika – dojmovi s tribina
Dodaci

Svaki trenutak jest novi početak. Radujte se malim počecima. Kad započinjete nešto novo u svom životu u stilu promjene na bolje, budite ponosni na sebe i naučite se odmoriti i u Bogu. Pravi odmor je tek u Bogu. „*Dodîte k meni svi vi umorni i opterećeni i ja ću vas odmoriti*“, govorio je Isus. Vrijeme nas uči da ne postoji doba mirovine, vrijeme praznog odmora, vrijeme bolesti u kojem se ništa ne bi moglo ili trebalo učiniti. Svaki trenutak svoga života možete načiniti neko dobro djelo u svom životu, svaki sat možete izbaciti iz svog života neko zlo, neki stres, grijeh, nepraštanje, svađu, mržnju i tako će „posuda“ vašeg tijela i duše biti sjajna i sretna zbog budućnosti kojoj idete u susret. Sretan čovjek je samo onaj u kojem su „posude“ vremena ispunjene srećom, dobrotom, ljubavlju, čovjekom-ljubljem. (T. Ivančić, 1997)

NE DAJMO PRILIKU STRESU – ŠTO JE TO STRES?

Stres je sastavni dio života svakog ljudskog bića jer se najčešće veže uz velike promjene životnih situacija, a život svakog čovjeka ispunjen je promjenama. Neke promjene donosi vrijeme, odnosno rast i razvoj pojedinca, a druge poticaji i pritisci iz okoline te zajednice u kojoj živi. Promjene koje se događaju tijekom života možemo doživjeti kao izazov ili prijetnju vlastitoj dobrobiti. Zahtjeve koje nam postavlja okolina možemo smatrati primjerima vlastitim mogućnostima ili neprimjerenima; dakle takvima da im nikako ne možemo udovoljiti. Stres je zapravo stanje u kojem se nalazi osoba koja je procijenila kako joj prijeti neka opasnost koju ne može izbjegći ili kako je izvrgnuta zahtjevima kojima ne može udovoljiti. Budući je riječ o procjeni, isti događaj ne mora kod



svih ljudi djelovati kao stresor. (usp. M. Krizmanić). Stres nije novost. O njemu se govorilo još u 14. stoljeću, kad je označavao teškoće, tegobe ili nesretne okolnosti. Potkraj 17. stoljeća počinje se spominjati u fizici, a u 19. stoljeću u medicini se spominje kao uzrok bolesti. S obzirom na to da je suvremenim način života izvor stresa, zanimanje za njega danas je veće nego ikad.

Stres je druga riječ za strah

Danas se mnogo govori o stresu. Izgleda da je svatko pod stresom zbog nečega. Riječ stres gotovo da je *poštupalica*. Tako sam u „stresu“ ili „kakav stres!“ ili samo stres, stres. To je izgovor od nepreuzimanja odgovornosti za naše osjećaje. Uspijemo li između riječi stres i riječi strah staviti znak jednakosti možemo početi uklanjati potrebu za strahom u svojim životima, pa tako i smanjivati stresne situacije. Kad idući put pomislite da ste pod stresom, upitajte se što vas to straši: „Čime sam se to preopteretio? Zašto razbacujem svoju moć?“ Otkrijte što to činite sami sebi da se u vama rađa strah i onemogućava vam postizanje unutarnjeg sklada i mira. Stres nije unutarnji sklad. Unutarna harmonija jest biti u miru sa samim sobom, s Bogom i sa svakim stvorenjem. Kada osjetite da ste pod stresom, učinite nešto da se oslobođite *straha* kako biste se mogli kretati kroz život osjećajući se sigurno. Ne koristite stres kao izliku. Ne dajte tako maloj riječi tako veliku moć. I volite sebe...

Što stres čini tako problematičnim?

- okolina u kojoj živimo,
- tijelo u kojem živimo, i
- misli s kojima živimo

Okolina nameće svoje zahtjeve; klima, buka, gužva, rokovi, norme, standardi. Suvremenom čovjeku se svi njegovi putevi čine čisti. „Ne trebam ništa mijenjati. Sasvim sam dobro sa svim svojim djelovanjem...“ (dr. Ivanov). Kada se dogodi pritisak i stezanje, stresne životne situacije, čovjeku se tada čini da je žrtva okolnosti, a ne svojih pogrešnih čina. Tada se obrambeni sistem počinje raspadati i čovjek uočava da treba početi raditi promjene svog životnog stila. I naše misli su jako važne. One su okidač za stres, kao što smo spomenuli u uvodu. U susretu s



novom situacijom čovjek se uvijek pita što se i zašto događa, koliko je to značajno za njegovu dobrobit, te kakvi su mu resursi da se suoči sa situacijom. Na stres su otporniji ljudi koji u sebi i oko sebe imaju barem dijelove čvrstog tla.

Kako se boriti protiv stresa – prevenirati stres?

To pitanje je najbolnija točka, a odgovor bi bio: znanjem i mudrošću. Sjetimo se izreke mudrog Salomona: „Razuman čovjek sagradi sebi kuću na stijeni, a onaj drugi na pijesku.“ Možemo poduzeti sljedeće aktivnosti: trčati, šetati, planinarići, pospremati stan, glaćati, cijepati drva, moliti, meditirati, slagati puzzle, igrati kompjutorske igre, slušati glazbu koju volimo, telefonirati, gimnasticirati, pisati, jesti (ako nemate problem s viškom kilograma), piti tekućinu, plesti, zatvoriti se sami u sobu i vrištati, možete se istuširati, raditi u vrtu, otići u zoološki vrt ili razgovarati sa zrcalom... ili potražiti stručnu pomoć. Najviše stresnih situacija ljudi dožive na radnom mjestu i strahuju koliko dugo će izdržati psihofizički i kako u takvoj atmosferi zadržati radno mjesto prijeko potrebno za život.

Kako se nositi sa stresom?

Ključ uspješne borbe sa stresom je redovita uporaba slijedećih strategija: fizička aktivnost, trčanje, plivanje, vožnja biciklom, istezanje je korisno kod napetosti mišića, aerobne vježbe i sl. Pisanje se preporučuje 10 do 15 minuta dnevno, a na



papir možemo prenijeti naše viđenje stresnih situacija i naše osjećaje, razgovor o *našim osjećajima* izražavanjem i dijeljenjem svojih razmišljanja s članovima obitelji ili s prijateljima jer ćemo tako moći bolje razumjeti svoje osjećaje. Smijeh i plač predstavljaju prirodne načine nošenja sa stresom i otpuštanja napetosti, oboje predstavljaju dio procesa zacjeljivanja rana. Sudjelovanje u aktivnostima u kojima uživamo - smislene aktivnosti pomažu otpuštanju napetosti, a mogu uključivati neki hobi, umjetnost i sl.

Oslobodimo se stresa- promjenom stavova

U liječenju promjenom stavova, zdravlje je definirano kao „unutarnji mir“, a iscjeljenje kao „odustajanje od straha“. To je način da ispravimo vlastite pogrešne percepcije (opažanje, primanje dojmova, shvaćanje). Najvrjedniji dar što nam ga je Bog dao jest sloboda da biramo vlastite misli i da o njima odlučujemo.



Tehnike rada s emocijama

1. RAD S UNUTARNJIM DJETETOM. Jedan od osnovnih uzroka stresa je što u trenutcima stresa ulazimo u tzv. dobnu regresiju, odnosno počinju izlaziti na površinu potisnuti, neriješeni osjećaji iz djetinjstva. Iz te perspektive situacija nam se može činiti nerješiva, kao što nam se činila kad smo bili dijete i imali vrlo malo moći i iskustva, a emocije mogu biti posebno snažne i bolne. Zamislite svoje bol-

ne emocije kao malu djecu koja traže pažnju. Zamislite da toj djeci dajete ljubav i podršku, potičete ih da promijene svoju perspektivu.

2. AFIRMACIJE. Ako ste skloni negativnom unutarnjem dijalogu, možda će vam biti potrebno svjesno ponavljati pozitivne ideje kako bi polako pokrenuli drugačiji način razmišljanja. Afirmacije kao što su: „Sve će biti u redu“, „Ja zaslužujem ljubav“, „Ja sam snažan/snažna i smiren/a“ i slično mogu vas izvući iz navika razmišljanja koje podržavaju stres. Važno je da afirmacije budu kratke, pozitivno izražene i ugodne. Afirmacije nisu same po sebi dovoljne za ostvarivanje trajne promjene, ali mogu biti dobra pomoćna metoda.

3. VIZUALIZACIJA. Naša podsvijest bolje reagira na slike nego na riječi. Od zamišljanja prekrasne umirujuće okoline, primjerice lijepog pejzaža ili svoj omiljenog utočišta iz djetinjstva, pa do zamišljanja pozitivnih ishoda situacije. Ugodne slike su varijanta afirmacija koja je podsvijesti razumljivija.

4. RAZGOVOR. Izražavanje svojih osjećaja drugim ljudima poznat je i potreban oblik katarze, posebno za žene. U razgovoru možete istražiti i srediti svoje osjećaje i misli, posebno ako oni i vas same zbunjuju. Slušanje, razumijevanje i svjeti drugih ljudi važan su izvor podrške. Vodite ipak računa da previše ne opteretite druge ljudi svojim problemima; razgovarajte o njima s onim ljudima koji pokazuju interes i u koje imamo povjerenje.

5. IZRAŽAVANJE OSJEĆAJA. Slično kao fizička aktivnost, ali na različitoj razini, izražavanje osjećaja oslobođa nakupljenu napetost. Možete plakati, smijati se, vikati, vrištati, lupati u jastuk ili boksačku vreću. Odaberite mjesto i vrijeme kada možete biti sami i prepustiti se bez izazivanja radoznalosti i neželjenih pitanja. Nemojte pretjerivati u identifikaciji s neugodnim osjećajima jer to nije ni zdravo ni potrebno.

Dok god ne učinite podsvjesno svjesnim, ono će upravljati vašim životom i zvat ćete to sudbinom.

– C. G. Jung

SAMOPROVJERA OTPORNOSTI NA STRES

- PROVJERITE SEBE –

(izvorni upitnik je američki)

- Održavam blisku i zadovoljavajuću vezu s barem jednom osobom.
- Imam dovoljno znanja i vještina za snalaženje u životu.
- Obično nalazim vremena za odmor i stvari koje volim.
- Razina mog obrazovanja odgovara mojim životnim ciljevima.
- Stan mi je dovoljno prostran za moje potrebe.
- Namještaj, sagovi i ostala dekoracija moga stana, prikladni su.
- Imam odgovarajuću odjeću za sve stvari kojima se u životu bavim.
- Moja ušteđevina je dovoljna da pokrije moguće potrebe.
- Nema izgleda da u skorijoj budućnosti ostanem bez radnog mjesta.
- Kad se uspoređujem s vršnjacima, smatram da sam u životu puno postigao.
- Zadovoljava me broj mojih prijatelja.
- Kad me muči neki problem ne ustručavam se tražiti pomoć drugih ljudi.
- Većina stvari koje mi se događaju ispadnu dobro.
- Imam dovoljno vremena u životu da činim ono što zaista želim.
- Imam dovoljno znanja i vještina za dobar uspjeh na poslu/u školi.
- Optimistički gledam na svoje životne šanse.
- Novcem koji zarađujem u stanju sam relativno dobro živjeti.
- Uspijevam djelotvorno rješavati probleme i donositi odluke.

Za svaku tvrdnju s kojom se slažete dajte si po jedan bod. Imate li:

12 – 18 bodova: vaše rezerve za borbu sa stresom su sjajne.

1 -11 bodova: to vam je osrednje.

Manje od 1 bod: znate i sami, vrlo jadno.

KOMUNIKACIJA

Konstruktivni razgovor ublažava stres

Kad je nabolje početi komunicirati? Kineska poslovica kaže: „*Najbolje vrijeme za sadnju voćki je prije 20 godina. Drugo najbolje vrijeme je sada.*“ Tako je i s uspješnom komunikacijom, ako već niste započeli – danas je prilika. Oslobodimo se stresa i kroz zdravu i kvalitetnu komunikaciju.

Što je to komunikacija ? Razumijemo li se dok razgovaramo? Komunikacija je potreba svih ljudi. To je razmjena informacija, znanja, emocija, stavova, svega što čini život. Komunikacija je srce svih odnosa. I ne samo to, komunikacija jest odnos. Ipak, to ne znači da je svaka komunikacija sama po sebi uspješna. Kad su obje strane sretne i zadovoljne na nivou potreba, možemo reći da smo uspješno komunicirali. Prepoznavanje i uvažavanje vlastitih osjećaja i potreba, te osjećaja i potreba drugih, te pokazivanje da nam je stalo do uspjeha sviju uključenih bez obzira na potreban trud i vrijeme, sve to čini bitne elemente uspješne komunikacije.

Zašto nam je potreban razgovor?

Bez poznavanja snage riječi nemoguće je poznavati čovjeka (Konfucije). Razgovor stvara, razvija i održava čovjeka. Razgovor aktivira i održava mozak. Razgovor razvija i održava čovjekovu osobnost. Razgovor omogućuje razvoj i potvrđivanje **čovjekovog identiteta**. U razgovoru nam nije samo cilj priopćiti svoju poruku slušatelju na način koji će za njega biti razumljiv, već ga na osnovu te informacije treba potaknuti na akciju. Komunikacija je sredstvo



povezivanja ljudi na ostvarenju zajedničkog cilja. *Komunikacija je vještina koja se može i mora neprestano usavršavati*. Kvaliteta komunikacije bitno utječe na organizacijsku učinkovitost i postizanje ciljeva.

Komunikacijom

- Utječemo na druge
- Izbjegavamo nejasnoće oko zajedničkih zadataka
- Dobivamo povratnu informaciju o obavljenom poslu
- Stvaramo bolju atmosferu u timu.

Jasna komunikacija je

- Kratka, nedvosmislena, direktna, konkretna i potpuna informacija
- Poštovanje sebe i sugovornika,
- Korištenje: *Ja poruka* i vlastitog mišljenja, osjećaja, uvjerenja, jasnog i konkretnog jezika, čitavih rečenica i kompletnih misli.

Ja poruke su način da se izraze *želje, zahtjevi, opcije, potrebe ili osjećaji – riječima koje* neće okrivljivati, (pr)osuđivati, napadati ili prepostavljati. Umjesto svega toga, *ja poruke* se odnose na točno određene probleme i ponašanja. *Ja poruke* suprotnost su porukama koje druge napadaju ili osuđuju: Nisi uz pravu! Neprištajan si! Ljutiš me! Uopće te nije briga! i sl.

Primjeri jednostavnih poruka

- Treba mi malo vremena da razmislim o tome.
- Ne slažem se s tobom i želio bih ti objasniti što ja o toj stvari mislim.
- Cijenio bih kad bi taj posao dovršio do sutra ujutro.
- Sviđa mi se način na koji si to obavio.



Slušanje je najvažnija i najteža vještina komunikacije

Svrha joj je stvoriti i sačuvati **bliskost**, izraz poštovanja sugovornika. Glavna odlika slušanja je namjera da razumijemo, učimo ili pomognemo sugovorniku.

Zašto nam treba zdrava komunikacija ?

- Za razvijanje zdravih i kvalitetnih odnosa koji uvjetuju dobro fizičko i duševno zdravlje
- Brižnost o drugima poboljšava naš imunološki i krvožilni sustav
- Pričanje je zdravo - posebno za srce.

Intrapersonalna komunikacija

Intrapersonalna komunikacija je vrsta komunikacije koju osoba čini sama sa sobom. Dakle, osoba intrapersonalno komunicira kada o nečemu razmišlja, rješava (u glavi) neki problem, pravi plan aktivnosti itd. Kod ovakve vrste komunikacije osoba je istovremeno i posiljatelj i primatelj informacije - poruke. Najčešće intrapersonalna komunikacija prethodi skupnoj ili masovnoj komunikaciji, ali i ne mora.

Zdrava nenasilna komunikacija je

- Izražavanje vlastitih emocija uz opis konkretnе situacije na koju se odnose
- Izbjegavanje vrednovanja i procjenjivanja sugovornika??
- Iстicanje pozitivne i konkretnе stvari bez uopćenih fraza.

Matematičar Wiener: Svet se može promatrati kao bezbroj poruka koje mogu nekoga zanimati. Razmjena tih poruka je komunikacija. Komunikacija je ne samo razumijevanje riječi i praćenje neverbalnih znakova već i *pogled na svijet*.

Watzlawickovi zakoni komunikacije: Nemoguće je ne komunicirati.

- Svaka komunikacija se sastoji od sadržajnog (verbalnog) i odnosnog (neverbalnog) aspekta istovremeno
- Narav komunikacijskih odnosa uvjetovana je početnim točkama komunikacijskih tijekova.

Razlozi loše komunikacije: Prekid ili šum u komunikaciji radi:

- Različitog iščitavanja poruke
- Primanje selektivnim slušanjem
- Nenamjerna ili namjerna izmjena poruke od strane posiljatelja ili primatelja subjektivno obojenim vrijednosnim procjenama ili zbog emocionalnog naboja i osobina ličnosti

- komunikolozi su ustanovili da :
- 50% informacija ne dolaze onima na koje su upućene
- Ili ne dolaze onakve kakve su upućene, već *bitno izmijenjene*.

Svako želi biti Netko,
a nitko ne želi raditi na tome.

Goethe

Sveto pismo – škola komunikacije

Sveto pismo uzor je i škola komunikacije. Znamo da je osnovni zakon Božjega naroda sažet u poznatih Deset riječi – Dekalogu kojeg mi poznajemo kao Deset Božjih zapovijedi. Bog je progovorio čovjeku. To je početak komunikacije. Isus Krist kao uzor autentične komunikacije tvori svaki ljudski odnos i zajednicu Crkve. Posve je ispravno cijelu Bibliju promatrati kao komunikaciju između Boga i čovjeka. Poznate su uvodne rečenice iz Ivanova evanđelja: „U početku bijaše Riječ.“ Usred Novoga zavjeta, Ivan se vraća na prvu stranicu Svetog pisma i podsjeća kako je „u početku“ (Post 1,1) Božja riječ doista očitovala svoju dragocjenu stvaralačku moć. Što je u Novom zavjetu izrečeno grčkom imenicom, to knjiga Postanka dočarava hebrejskim glagolom „amar“-reći. Aktivno slušajući pokazujemo svoju empatiju i drugoj osobi šaljemo sljedeće poruke: Razumijem što mi govorиш. Zainteresiran/a sam i stalo mi je do tebe. Prihvataćam te takvog/u kakav/a jesi. Kad smo u stresnim situacijama, kad smo tjeskobni i ne želimo ni s kim dijeliti svoju tjeskobu, upadamo u očaj i osjećaj straha.



Što je to strah?

„Strah je osjećaj spoznaje očekivanog događanja izvjesne neugodnosti, neizvjesne vremenske distance.“ Strah je negativna emocija koja paralizira cijeli naš sustav: emocije, tijelo, kreativnost. Strah je intenzivno i neugodno čuvenstvo u vezi

s percipiranom ili anticipiranim opasnosti. Često je povezano sa željom da se pobegne ili sakrije. Psihološki rječnik opisuje strah kao primarnu emociju, kao i sreću, tugu, iznenađenje, ljutnju i gađenje, što znači da se u različitim kulturama izražava na isti ili sličan način, odnosno da izražavanje straha nije naučeno (David M. Buss, Psihologija ličnosti).



Kako se oslobođiti straha?



Strah je svakodnevna pojava u našim životima: Pojavljuje se kada gledamo dijete koje je tek prohodalo, kad hodamo mračnom ulicom, kad idemo na važan sastanak... Što se događa u našem organizmu kad se bojimo? Kako i zašto nastaje strah te kako ga prebroditi? Strahovi su suprotnost od povjerenja. Strah je suprotan ljubavi kaže T. Ivančić. Svaki strah, svjestan ili nesvjestan, strah je od nečeg određenog ili neodređenog. Važnije od pronalaženja uzroka

straha je odgovor na pitanje. *Zašto se bojimo?* U životu se ne treba bojati ničega. Treba samo razumjeti (Marie Curie). Često je lakše izbjegavati sve što je u vezi sa strahom nego se suočiti s njim. Strah je imaginaran i nastaje prvo u našem umu. Ako ga pohranimo u podsvijest tada se „bojimo sve više“. Previše nas ne živi svoje snove jer živimo svoje strahove.

A čega se Vi bojite? Zmija, paukova, morskih pasa, gusjenica, otvorenog prostora, zatvorenog prostora, visine, dubine, manjaka, zubara, lopova, mraka, bolesti, nuklearne katastrofe, potresa, vanzemaljaca, sebe... Strahovi su najbolji dokaz zapanjujućih mogućnosti čovjekova učenja. Svi se mi rađamo s tri osnovna straha: Strah od pada, od napuštenosti, od iznenadnih glasnih zvukova. Kroz život se suočavamo sa 6 vrsta strahova: preživljavanje, nepoznato, gubitak, napuštanje (izdaja), odbacivanje i umiranje. Često zbog straha osjećamo kronične bolove u leđima, glavobolje i sl. S tjelesnog aspekta, strah se manifestira još i u srcu, nadbubrežnim žlijezdama, reproduktivnim organima i slezeni.

Borba sa strahom

Strah postaje ograničenje i pretvara se u patnju kada se odlučimo boriti protiv njega. Neprihvataćemo ga i bježimo od njega. Kad prestanemo s borbom i bijegom, strah se sam povlači. Nije ni prirodno, a ni korisno živjeti stalno u strahu. Opiranje strahu dovodi do njegovog održavanja jer je organizmu potrebno više vremena da se smiri. Dok se opirete strahu vi zapravo šaljete vašem mozgu signal da opasnost još nije prošla. Kada odustanete od borbe sa strahom on prolazi i to je signal za mozak da nema očekivane opasnosti ili da je ona prošla. Dakle, hrabrost nije odsustvo straha već naprotiv suočavanje s njim. Strah bez uočljivog razloga otkriva nam pravu narav tjeskobe, gubitak sigurnosti.



Možete si postaviti pitanje:

- Čega se ja najviše bojim?
- Što činim kad sam u strahu i panici? (znam li preusmjeriti svoj strah na nešto pozitivno?)
- Pouzdajem li se u Božju pomoć?
- Mogu li povjerovati da me uskrsli Krist oslobađa?

Što nam govore iracionalni strahovi?

To su strahovi drugačije prirode od takozvanih realnih strahova i oni dolaze iz naše podsvijesti. Primjer: Doživjeli ste neku traumu u prošlosti. Doživjeli ste ne-

što u ranom djetinjstvu čega se ne sjećate. Taj događaj Vas tuče iz podsvijesti. Doživjeli ste tešku bolest ili smrtni slučaj u obitelji. Doživjeli ste ljubavni neuspjeh. Imate urođenih problema za koje niste krivi ni vi niti itko, ali ih možete riješiti. Često imate osjećaj tuge, ispraznosti, krivnje, nostalgije. Ove strahove je moguće nadići osvješćivanjem i prihvaćanjem, što i predstavlja osnovu rada sa strahovima u svakoj dobroj psihoterapiji.

Strah Gospodnji je stav poštovanja pred Bogom

Za razliku od drugih strahova od kojih Bog oslobađa čovjeka, ovakva vrsta straha se predstavlja kao poželjna, to jest kao svojevrsna krepost. Upravo zato taj strah nije klasičan strah nego poštivanje Božje volje, te bojazan da protiv nje ne sagriješimo. Mislim da najveći neprijatelj biblijskoj vjeri nije sumnja, nego strah.

Ništa neka te ne straši, ništa ne uznenimiruje.
Sve prolazi. Samo Bog ostaje isti. Tko je strpljiv
sve postiže. Jedino Bog dosta je.

sv. T. Avilska

*Gdje je Duh Gospodnji,
ondje je sloboda.*

2. Korinćanima 3,17

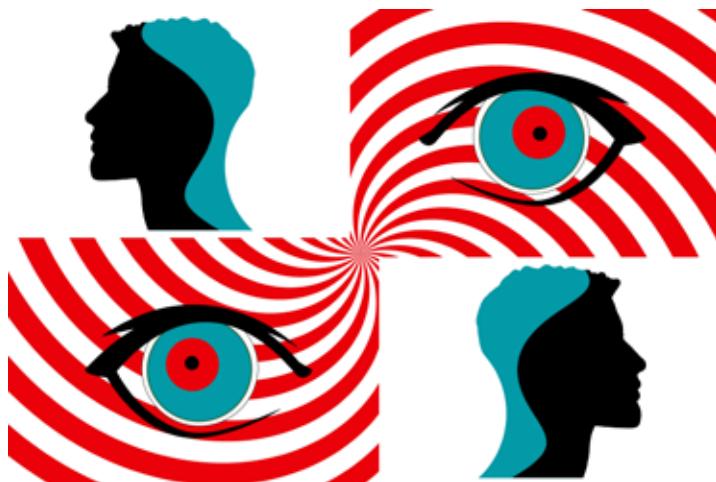
Vjera je veliki duhovni izvor koji može značajno utjecati na proces izlječenja. Ona otkriva jedan nadnaravni duhovni svijet koji je izvor životne snage. „Čovjek je ono u što vjeruje“, a vjera je sila pomoću koje živimo. (M. Jakovljević, psihijatar). Kada ste izloženi stresu ili se bojite, molite Psalm 62: „Samo je u Bogu mir, dušo moja, samo je u njemu spasenje. Samo on je moja hrid i spasenje, utvrda moja: neću se pokolebati.“ Biblijka hoće slobodnog čovjeka bez straha. Bog čovjeka nikada ne ostavlja samog- dapače, traži ga i zauzet je za njega.

Terapija protiv strahova:

Oprostiti onima koji su ti nanijeli, zadali šok. Moliti Isusa da položi svoju ruku na tu traumu i strah... (T. Ivančić, 1997).

Molitva koja lijeći:

Moli se tako da se Isusu predaju svi strahovi da ih On odnese i u tebe unese mir, povjerenje i sigurnost da će sve biti dobro. Možemo moliti i citirajući Isusove riječi i riječi Svetog pisma ili gledajući u Isusov križ možete govoriti: Tvoje me rane iscijeliše. Ti si došao da imamo život, u izobilju da ga imamo.



ODNOS PREMA MISLIMA

Misli koje smo odabrali misliti, alat su kojim oslikavamo platno svoga života. Donosim vam iskustvo mladića iz jednog lječilišta. Postojala je medicinski opravdana mogućnost da ozdravi, ali mladić je odustao od ozdravljenja. Njegov liječnik svjedoči kako je mladić bio sposoban i nadaren, ali ipak nije napredovao u oporavku. Prilikom svih pokušaja liječenja uvijek je imao spremne dvije rečenice: „*Ja to ne mogu. To mi ništa ne pomaže.*“ Liječnik mu je napokon u razgovoru rekao: „Tvoje su riječi tvoj život. Tvoje su riječi tvoja bolest.“ Negativna unutarnja nagovaranja učinila su tog mladića bolesnim. Uvukla su se u njegovu nutrinu i priječila njegovo ozdravljenje. Dokle god se bude držao tih riječi, neće ozdraviti, rekao je liječnik.

Pitaj sada sebe: Kakvih se riječi ja držim u svom životu?

Važno je uočiti koje rečenice sebi govorimo. Neke nas koče, drže u lošem položenju i zarobljuju u samosažaljenju i srdžbi. Druge nam daju snagu, odvažnost, unutarnji poticaj i spremnost da nadvladamo veće teškoće. Sva nastojanja volje nam ne pomažu, ako u sebi ostavimo previše prostora za *negativne misli*. Naš je duh tako oblikovan da se sve u nama izriče govorom. Nismo samo srditi, nego se ta srdžba uvijek izražava i nekom rečenicom. Po tim rečenicama svjesni smo svoga unutarnjeg stanja.



Transakcijska analiza (TA) razlikuje četiri temeljna stava koji su temeljni uzroci našeg mišljenja i osjećanja;

- Ja sam dobar -Ti si dobar (++) , ja sam ok, ti si ok.
- Ja nisam dobar -Ti si dobar(- +), depresivno stanje
- Ja sam dobar -Ti nisi dobar (+ -), narušeni odnosi, paranoja)
- Ja nisam dobar - Ti nisi dobar (- -), katastrofalan temeljni stav.

Po kojem temeljnog stavu živimo, iz kojeg kuta promatramo i procjenjujemo svoje bližnje i sami sebe, ovisi najviše o tzv. *životnom rukopisu* koji su upisali i učvrstili naši roditelji, odnosno njihovi zastupnici. *Životni rukopis je isписан u porukama koje roditelji daju svome djetetu svojim govorom, mišljenjem, svojim pogledima i djelovanjima.* Opasni su stroge naredbe, zahtjevi i zabrane od strane roditelja. Svakom se djetetu treba pozitivno obraćati i potrebno mu je dopustiti da smije postojati tj. da bude onakvo kakvo jest, da se smije osloniti na druge, da smije osjećati, misliti, imati uspjeha i biti zdravo. Ponekad roditelji sami uništavaju svoju djecu u emocionalnom razvoju: Primjer: O da te nema - želio bih da nisi rođen/bilo bi dobro da te nema. O, da si bar djevojčica/ dječak. Ne budi dijete. Ne dolazi mi preblizu. Ne osjećaj! Ne misli! Ne čini to! *Čini se da nisi zdrav/a.* Ti si lud, s tobom nešto nije u redu. Stroge zapovjedi i nalozi ispunjavaju *životni popis* djeteta i vladaju njegovim životom.

Kako mogu promijeniti svoj životni popis?

Slike u tebi, tvoje misli, jesu projekt na kojima spontano radi čitavo tvoje biće. Nosiš li pozitivne slike u svome duhu, tvoj će duh integrirati sve tvoje sposobnosti da ih ostvari. Nosiš li negativne slike u svome duhu, one će se negativno odraziti na tvoj život. Vjera, to si ti. Ona u tebi ostvaruje ono što joj pružaš kao materijal. Ispuni danas svoju maštu i svoje misli pozitivnim vedrim, uspješnim mislima. Neka tvoj duh uobičiji novog tebe i tvoju novu obitelj ili zajednicu. Pozitivnim mislima tj. pozitivnim unutarnjim nagovaranjima stvaramo u sebi pozitivan temeljni stav, stav vjere kojim dočekujemo sve što nas usrećuje. Vodiš onakav život kakvog imaš u sebi. Svaki život nosi sa sobom stresove i negativne dojmove koje je potrebno korigirati. Trgni se i pokušaj svoju maštu ispuniti lijepim slikama željama, prepunim nježnost, topline, povjerenja i uspjeha

Samopoštovanje

Samopoštovanje znači ponajprije bezuvjetno prihvati sebe kao ljudsko biće i samim time priznati svoju vrijednost, svoju važnost i svoje pravo da živimo u punini. To je globalno vrednovanje koje nas vodi k nama samima u različitim domenama našega života. To ne znači biti preuzetan i samodostatan. Naprotiv, netko tko sebe cijeni svjestan je svojih snaga i svojih slabosti. On sebe prihvata i poštjući sebe i druge. Kadar je vidjeti svoje pogreške kao prigode da uči i napreduje. Potvrđuje se i prima odgovornosti. Utvrđuje si zadatke u skladu sa svojim vrijednostima, čini također ono nužno da zadovolji svoje potrebe i da provodi život koji mu omogućuje da se razvija. (Christiane Larabi, 2012). Naše samopoštovanje - samopouzdanje doprinosi našem odnosu prema mislima. Pitajmo se kako voljeti sebe? Kada oprostite i prestanete uz nešto prianjati, ne samo da će vam s ramena pasti teret, već će vam se otvoriti i vrata ljubavi prema samom sebi. Kakva je moja slika o meni? Kako ja vidim sebe? Kako vidim da me drugi vide? Samopoštovanje se sastoji iz dva dijela: *Osjećaja vlastite vrijednosti i samopouzdanja*. Osjećaj vlastite vrijednosti odnosi se na naše uvjerenje kako imamo pravo: biti sretni i kako zaslužujemo postignuće, uspjeh, prijateljstvo, ljubav i ispunjenje.



Ja sam ja deklaracija samopoštovanja

Na čitavom svijetu nema nikoga tko je potpuno isti kao ja. Sve što dolazi od mene je autentično moje, jer ja to izabirem sam. Ja posjedujem sve što se odnosi na mene: svoje tijelo, osjećaje, usta, glas, sve moje postupke bez obzira na to odnose li se na mene ili na druge.

- Ja posjedujem svoje fantazije, snove, nade, strahove. Ja posjedujem svoje pobjede i uspjehe, sve svoje padove i pogreške, zato što posjedujem sve što je na, i u meni.
- Mogu se potpuno poznavati. Znajući to, mogu se sprijateljiti sa svojim dijelovima i zavoljeti sebe.
- Znam da ima nekih vidova mene koji me zbujuju i onih koje ne poznajem, ali sve dok sam prijateljski raspoložen prema sebi i dok se volim, mogu

hrabro i s nadom tragati za rješenjima zagonetki i za načinima na koje mogu saznati više o sebi.

- Bilo kako bilo, izgledam dobro i zdravo, i što god kažem ili učinim, mislim ili osjećam u datom trenutku, je autentično moje.
- Ako se kasnije nešto od toga što sam rekao, kako sam izgledao i što sam osjećao pokaže kao krivo, ja to mogu odbaciti, a zadržati ostatak i smisliti nešto novo umjesto onoga što je odbačeno.
- Vidim, čujem, osjećam, govorim, imam oruđe da bih preživio, da bi bio bližak drugima, da bi bio produktivan i pronašao smisao i red u svijetu ljudi i stvari izvan mene.
- Ja sebe posjedujem i zato se mogu stvarati. Ja sam ja, i ja sam OK (V. Satir).

Nisko samopoštovanje

Osobe s niskim samopoštovanjem:

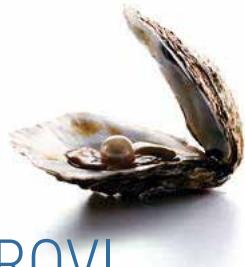
- Ne prekidaju nezdrave odnose
- Ne misle lijepo o sebi
- Imaju problema sa zdravlјem
- Vječne su žrtve
- Često idu k liječniku

Gradimo ravnotežu. Snaga promjene je u nama poput slapa. Ne bojmo se. Preputimo svoje brige Bogu. Početak je već pola uspjeha. Važno je prepoznati u sebi i duhovne patnje koje ponekad ne znamo osmislit i liječiti pa nam je još teže.

Koji su plodovi duhovnih patnji ?

Beznađe, očaj, klonulost,
bezvoljnost, besmisao,
tjeskoba, samosažaljenje,
nepovjerenje, depresija,
rezignacija, agresivnost.





INTELIGENCIJE NAŠI DAROVI

Dvije su različite i međusobno neovisne inteligencije. Kognitivna inteligencija i emocionalna inteligencija.

- *Racionalna (kognitivna) – IQ*
Pomaže nam rješiti logičke i strategijske probleme.
- *Emocionalna – EQ*
Pomaže nam razumjeti vlastite i tuđe osjećaje. Ona je preduvjet za pravilno korištenje racionalne inteligencije (IQ).
- *Duhovna inteligencija – SQ*
Pomaže nam osmisliti život i životne vrijednosti. To je temeljna inteligencija.

Emocionalna inteligencija je drugaciji način da se bude pametan kaže dr. D. Goleman. Ona uključuje znanje o onome što osjećamo i korištenje vlastitih osjećaja za dovođenje dobrih odluka u života. Emocionalna inteligencija je vještina dobrog upravljanja mučnim raspoloženjima, vještina kontrole nagona. Ona znači i da smo motivirani i ostajemo puni nade i optimistični i onda kad doživljavamo neuspjeha na putu do nekog cilja. Emocionalna inteligencija je i empatija, vještina osjećanja emocija drugih ljudi i sposobnost sudjelovanja u njihovim emocijama. *Često ne možemo promijeniti stvarnost, ali uvijek možemo promijeniti način na koji ju gledamo i reagiramo na nju.* Čovjekov život je izgrađen od 10% onoga što mu se stvarno događa u životu i od 90% načina na koji na to gleda.

Kako razviti duhovnu inteligenciju u duhovno tupom društvu?

Tako da dovoljan broj pojedinaca preuzme odgovornost, da pitamo zašto, da tražimo vezu među stvarima, da pitamo o vezi i srži stvari, da se dižemo izvan sebe, da postanemo iskreniji i hrabriji prema sebi, da postanemo više svjesni sebe.

Znakovi visoke duhovne inteligencije SQ

- Sposobnost aktivne i spontane prilagodbe na nove situacije, razumijevanja i korištenja apstraktnih pojmoveva i korištenja prethodnih znanja za snalaženje u novoj okolini u kojima ne pomaže stereotipno nagonsko ponašanje
- Visok stupanj svijesti o sebi
- Sposobnost da se suočimo s patnjom i „upotrijebimo je „,
- Nadahnutost vizijom i vrijednostima
- Zaziranje da se nekom bespotrebno nauđi
- Sklonost cjelovitom pristupu stvari
- Potraga za suštinskim odgovorima u povoljnem društvenom ozračju tražeći najprimjernije odgovore vezano za problem u suočavanju u praksi (problem s kojima se susreću učitelji u praksi).
- Djelatna neovisnost –uspriks konvencijama
- Osoba koja nadahnjuje druge –„vođa koji služi

Duhovno zdrav čovjek

Duhovno zdrav čovjek je onaj koji slobodno druguje i odnosi se zdravo sam sa sobom, s drugim ljudima, s prirodom, druguje s Bogom. Život temelji na dobru – izgrađuje i daje život. Duhovno nezdrav čovjek – prepoznaje se po manjku dobra



SAM, ALI NE OSAMLJEN

Doživjet ću izlječenje svojih rana kad budem u svojoj nutrini slušao Božji glas koji mi govori: „Ti si moj ljubljeni sin, moja ljubljena kći. Ti si posve i sasvim ljubljen od Boga.“ (H. Nouwen)

Obećanje koje nam nudi biblijska poruka, da je svaki od nas ljubljeni Božji sin/kći – neovisno o bilo kojem ostvarenju, može nas jačati u tome da posjedujemo vrijednost protiv svih „glasova“ u nama i izvan nas koji tome proturječe. Kroz to se jača naš osjećaj samovrijednosti. To trebam vjerovati ne samo glavom nego i srcem. To je temeljna činjenica mog života. Ako se možemo bezuvjetno prihvati, tada nam više nisu potrebni drugi da oko nas rasvjetljaju i ispunjavaju naše nedostatke. Svatko od nas je osoba i tu je vrhunsko dostojanstvo svakoga od nas. Bog je baš tebe htio, stvorio te takvog kakav jesi, baš ti si mu se svidio. To je vrhunsko dostojanstvo koje ti nitko ne može pogaziti. Pravi život jest onaj u skladu s tvojim sposobnostima. Općenita pitanja za osjećaj samovrijednosti su: U kojoj sam mjeri u dodiru sa svojim osjećajima samovrijednosti? Kako moj osjećaj samovrijednosti utječe: Na moj odnos prema sebi samome? Na moje mišljenje o sebi? Na način kako se odnosim prema sebi? Kakav je moj osjećaj samovrijednosti u mom odnosu prema drugima? Vjerujem li da sam za njih obogaćenje? Mislim li da im ne mogu ništa ponuditi? *Što želim promijeniti u odnosu na svoj osjećaj samovrijednosti?* Kako da to napravim? Tko i kako mi pri tome može pomoći?



Svestrana izranjenost čovjeka

Citav čovjek je ranjeno biće. Protivljenje Bogu u iskonskom događaju u raju učinilo je čovjeka otkrivenim svim napadima, bolestima i smrti. Danas je jasno da ne postoji ni jedan čovjekov „organ“, koji nije napadnut razaranjem, otrovima,

besmisлом, neuspjesima, nerazumijevanjem, depresijama, suicidalnim mislima i potreboom za ozdravljenjem. Zato je izranjenost čovjeka ranila i prirodu i sve što postoji. Kao priroda, tako je izranjeno i čovjekovo tijelo, puno bolesti, boli, umora i nepoznanica. Možemo nabrojati nekoliko razina izranjenosti čovjeka:



Psihološka razina čovjeka

Psihološka razina čovjeka je također izranjena i sklona rastresenosti, nesnalaženju, strahu, bolesti i tjeskobama.



Antropološka razina

Antropološka razina je zapravo odgovorna za izranjenosti čovjeka i prirode. U savjeti i slobodi se dogodio lom i gubitak upravljanja sa sobom i svijetom i odatle je ranjena čitava stvorena stvarnost.



Teološka razina

Teološka razina daje razumijevanje čovjekovih padova, njegovih izgubljenosti, otuđenosti, njegova progonstva, ropstva i zla, boli i smrti. Izlaz iz te ranjenosti je Stvoritelj. Ranjenost nije isto što i bolest. Bolest rastače čovjekov život, a ranjenost predstavlja čovjekovu osjetljivost na povredljivost.



Simptomi bolesti prema „duhovnim organima“

Duhovne bolesti nastaju na duhovnoj duši i njezinim duhovnim organima, duhovnoj



strukturi, na duhovnim sposobnostima. Postoje simptomi koji pokazuju koji je duhovni organ duhovne duše poremećen, ranjen ili bolestan (T. Ivančić). Često se tužimo kako je naporno živjeti s nekom osobom. *Što god* kažeš ona reagira agresivno, kad je kritiziraš reagira depresivno. Ako šutiš osjeća se povrijeđenom, ako pokušavaš započeti razgovor ona šuti ili pobegne. Rijetki su ljudi koji reagiraju zdravo, pozitivno, dobronamjerno, ili zapravo takvi i ne postoje. Rane duše su skrivene. Kad si duže s nekom osobom u suradnji ili suživotu, odjednom se očituju rane koje se mogu podnositi ili već prelaze u bolest. Treba paziti da ne dodirneš ranu na koju čovjek reagira uvredljivošću, šutnjom, povlačenjem u sebe. Gdje je sve čovjek izranjen? Osoba je čovjekovo „jastvo“ njegov identitet, njegova originalnost. Po njoj je čovjek ljudsko, odgovorno i samostojno biće. Osobnost ujedinjuje tijelo, psihu i duh, te ju povrede i ponижavanja pogodačaju i ranjavaju i čini ju bolesnom, depresivnom i izgubljenom. Osobu treba ojačati duhovno. Osobnost je bolesna ukoliko se čovjek lako uvrijedi ili se puno hvali. Teorija i praksa mu se razilaze, kao da ima dva „ja“.

Ranjena ljubav

O ljubavi se puno govori, a teško je reći što je to ljubav. Nju nekako slutimo, a njezina stvarnost nam se gubi. Je li ljubav nešto što drugima dajemo ili nešto što primamo? Sv. pismo kaže da je Bog ljubav, razumijevanje, praštanje, dobrota, prostor u kojem sigurno spašavamo život. Važno je vjerovati u ljubav

da bismo ušli u njezine prostore. Bog ljubi. Da li vjerujemo u to? U brojnim ranama dobivenim u ranom djetinjstvu leže razlozi zbog kojih se bojimo Boga, a ne ljubimo ga. U brojnim promašajima, pogreškama, grijesima i stanjima grijeha, Boga vidimo kao opasnog suca, a ne ljubav. Ljubav je u tome da nekome želimo i činimo samo dobro, da mu *čuvamo i štitimo život*.

Rane savjesti

Savjest svim ljudima jednako govori. Ona traži dobrotu, istinu, ljubav, ljepotu. Suprotstavljanje savjesti vodi u smrt, gubitak *života i svega što bi čovjek morao* biti i ostvariti. Savjest je svetinja. Ona je središte čovjeka. Tko nju gasi dijeli se od Boga, *života, ljudi i svake nade*. Savjest je izranjena. Znakovi bolesne savjesti su depresivnost, samosažaljenje, osjećaj krivnje, samoubilačke misli, te agresivnost na ljude i Boga. Opasno je potiskivati krivnju. Poslušnost savjesti je temeljni zahtjev zdravlja, kreativnosti, dugog života i vječnosti. Poštivanje savjesti nazivamo moralnošću i etičnošću. Savjest poziva osobu da ostvari plan koji Bog ima s njome. Savjest je najskrovitija jezgra i svetište *čovjeka, gdje je on sam s Bogom – čiji glas odzvanja u njegovojo nutrini*.

Ranjenost karaktera

Karakter je čovjekova sposobnost da se nepokolebljivo drži vrlina i zakonitosti morala. Bolest karaktera nazivamo poroke, zle navike, negativna iskustva, ovisnost o požudama i smrtonosnim navikama. Navike su zle sklonosti, ovisnosti su zle vezanosti. Ranjavanja karaktera su svestrana. Jedni su naslijedili rane od roditelja, druge je zavelo društvo, treći su povrijeđeni od roditelja, društva, prijatelja, pa se grubo brane i samosažaljivo bježe od ljudi. Dok ističemo negativne strane drugih ljudi, ranjavamo svoj karakter. Snaga zdravlja i ozdravljenja samo je Duh Božji *čijom snagom je liječio i Isus sve bolesti i rane*. (T. Ivančić, 2016).

Simptomi bolesnog karaktera

Čovjek postaje nehuman, mrzi, nepravedan, nevjeran, kukavica. Po potrebi govore istinu ili laž. Ne može mu se vjerovati, u njega se ne može imati povjerenja, niti on može primiti ljubav. Kad se pojave negativne emocije treba samome sebi jasno reći tj. priznati kakva je ta negativna emocija koju doživljavamo (tuga, sram, krivnja ljutnja) i da je ograničena samo na jedno područje našeg života,

a ne i na druga na kojima doživljavamo niz ugodnih i pozitivnih emocija. *Čini se da naša sreća uistinu ovisi o tome kako doživljavamo*, proživljavamo i preživljavamo ono što nam se dogodilo, nego o onome što nam se zaista dogodilo (M. Krizmanić).

Simptomi bolesne nade su razočaranje u ljude i u događaje. Osobu ne možeš uvjeriti da će biti dobro. Treba tražiti smisao života. *Bog* je smisao čovjekova smisla. Jedina mogućnost ozdravljenja od rana jest postizanje smisla života.

Ako si sposoban ljubiti sebe samoga i ako znaš
da je u redu što si nesavršen, tada dan za danom hraniš svoju
dušu. Prihvati sebe takvog kakav jesi.

E. Kubler Ross

Dokle god nismo u stanju prema samima sebi gajiti prijateljske osjećaje, voljeti sebe, dotele nećemo biti u stanju prihvatići druge osobe niti moći prepoznati tu ljubav.

Volite sebe i vjerujte svojim sposobnostima...



DOJMOVI PRISUTNIH SUDIONIKA NA TRIBINAMA

(izvađeno iz evaluacijskog upitnika)

- Meni su prezentacije: odlične, korisne. Pomažu mi da mogu raditi na sebi...
.
- Ipak se mogu riješiti teške prošlosti.... .
- Sve sam više oduševljena rado... dolazim na tribine.
- Sviđaju mi se vaši primjeri iz života... lakše se nosim sa stresnim situacijama kojih uvijek ima.... .
- Kreativno, poticajno i stručno... hvala.
- Super, zanimljivo.
- Potiče me na promjenu stila življenja, zahvalna sam na novim spoznajama.
- Potiče me na razmišljanje o radnom okruženju.
- Potiče me na slušanje vlastitog glasa.
- Potiče me na iskreni razgovor. Sve je super. Kratko traje.... .
- Jako sam zadovoljna, vrlo poučan sadržaj i meditacije koje mi pomažu u svakodnevnom životu.
- Tako se dobro osjećam nakon svakog susreta, sve su mi teme potrebne i korisne. Jedva čekam sljedeći susret...
- Nastavite s radom... jako mi pomaže.. Hvala što postojite!
- Meditacije su odlične, atmosfera ugodna, opuštajuće, vedro, poticajno... Hvala..
- Sviđaju mi se životni primjeri koji obogaćuju prezentaciju

- Ponovite povremeno iste teme, to bi koristilo da više radim na sebi
- Prekrasne su teme tribina, sa životnim svakodnevnim problemima... Bravo!
- Teme me obogaćuju i pomažu da više upoznam sebe i živim kvalitetnije.
- Teme su stručne, poticajne i puno novog učim o sebi i drugima.... .
- Naučila sam koliko je važno oprostiti i sebi, a s tim sam se mučila godinama... hvala vam.



RAZNI DODACI:

pjesma, meditacija, savjet, tekstovi, kritički osvrt na knjigu s. Ankice Klepić

Nasmiješi se

I pokloni osmjeħ onome koji ga nikad nije imao!

Uzmi zraku sunca i pusti da leti tamo gdje kraljuje noć!

Uzmi hrabrost i stavi je u dušu onoga koji se ne zna boriti!

Otkrij život te ga ispričaj onome koji ga ne razumije!

Uzmi nadu i živi njezinu svjetlu!

Uzmi dobrotu i pokloni je onome koji je ne zna poklanjati!

Otkrij ljubav i nastoj da je svijet upozna!

– M. Gandhi

Kratka meditacija

- Danas ćemo govoriti o međuljudskim odnosima i o tome kako se ljudi međusobno susreću.
- Prije toga ćemo se susresti s Bogom u šutnji kratkom meditacijom.

U srcu izgovori svoje ime ...*Što govoriš* Gospodinu kada izgovaraš njegovo ime? Zamisli da si slab/a. Ime posjeduje moć... da te ojača u srcu. Osjećaš da ta snaga raste... Svaki put kad izgovoriš Ime... Posvuda oko tebe i u tebi je tama... Ime raspršuje tamu... nutarnju tamu... ti postaješ svijetao. I vanjsku tamu - kao da Ime osvjetljuje tvoju stazu. Zamisli da Ime postaje štit oko tebe. Rastjeruje svako зло... Brani te od svake povrede.

Isus poznaje tvoje ime. On ga izgovara jedinstveno, nevjerojatno, vječno, božanski, jer ti si jedini njegov miljenik, jedina miljenica njegova srca. Kad jednom čuješ kako Isus progovara tvoje ime, kako ga progovara u tišini tvoje molitve, ili kako će ga izgovoriti na posljednji dan, u vječnosti i uvijek iznova kada te zazove, tad ćeš znati kolika milina leži u tim riječima. (T. Ivančić, 1998).

Deset Božjih odgovora na strah i tjeskobu

Bog je uvijek prisutan

Ne boj se, jer ja sam s tobom, ne obaziri se plaho, jer ja sam Bog tvoj. Ja te krije-pim i pomažem ti. Podupirem te pobjedničkom desnicom. S psalmistom može-mo pouzdano reći: Gospodin mi je pomoćnik, ja ne strahujem: *Što mi tko može?*

Bog čuje tvoje molitve

Tražio sam Jahvu, i on me usliša, izbavi me od straha svakoga (Ps 34). Ne budite zabrinuti ni za što, nego u svemu – molitvom i prošnjom, sa zahvaljivanjem – oči-tujte svoje molbe Bogu. I mir Božji koji je iznad svakog razuma čuvat će srca vaša i vaše misli u Kristu Isusu (Fil).

Bogu su poznate tvoje potrebe

Nemojte dakle zabrinuto govoriti: Što ćemo jesti? ili: Što ćemo pitи? ili: u što ćemo se obuci? Ta sve to pogani ištu. Zna Otac vaš nebeski da vam je sve to potrebno.

Duh Sveti posreduje za Vas

Mir vam ostavljam, mir vam svoj dajem. Dajem vam ga, ali ne kao što svijet daje. Neka se ne uzinemiruje vaše srce i neka se ne straši.

Strah nije od Boga

Jer nije nam Bog dao duha bojažljivosti nego snage, ljubavi i razbora.

Ljubav prema Bogu izgoni svaki strah

Straha u ljubavi nema. Savršena ljubav izgoni strah; strah je muka i tko se boji, nije savršen u ljubavi.

Bog je jači od tvoga straha.

U Jahvu se uzdam i neću se bojati: što mi može učiniti čovjek? (Ps 56). Što ćemo dakle na to reći? Ako je Bog za nas, tko će protiv nas?

Pouzdanje u Boga tjera svaki strah

Nek se raduju svi što se utječu tebi, neka kliču sve dobijeka! *Štiti ih i nek se vesele u tebi koji ljube ime tvoje* (Ps 56).

Bog drži sve pod kontrolom

A čut ćete za ratove i za glasove o ratovima. Pazite, ne uzinemirujte se. Doista treba da se to dogodi, ali to još nije kraj (Mt).

Uskrsli Krist oslobađa

Evangelist Matej govori o uskrsnuću kao o snažnom potresu. U Isusovom uskrsnuću nas nešto pokreće. Temelji našeg života su uzdrmani. Evangelist Luka govori kako se uskrsnuće kao potres može dogoditi i u našem životu. *Često se osjećamo kao u tamnici svog straha, svoje usamljenosti, svoje depresije.* Ponekad i događaji iz našeg života stvaraju tamnicu iz koje ne možemo izići. Ponekad nas uhvati i očaj. Očajni smo jer u prošlosti nismo bili savršeni kako smo to željeli, ne možemo ostaviti prošlost i sa strahom gledamo u budućnost. Zatočeni smo u svom perfekcionizmu zbog svojih prisila. Krivnju moramo uvijek tražiti u sebi, u svom narcizmu, u neurotičnoj brizi za dobar ugled. Tada se stresu zidovi koji nam zaklanjavaju život. Nakon potresa se otvaraju vrata. Susrećemo se sami sa sobom. Više ne živimo izvan sebe - nego imamo pristup do svog srca. Odjednom ljudi mogu prići k nama i mi imamo pristup k njima. Susreti postaju mogući. Okovi spadaju, okovi našega straha, naših zapreka i ueznosti. Osjećamo se slobodni! Uskrsli Krist nas oslobađa!



SAVJETI

- Preuzmite odgovornost za vlastiti život
- Naučite podnijeti (ne)uspjeh
- Realno procijenite sami sebe
- Kakav sam?
- Provjerite kriterije po kojima se vrednujete.
- Naučite razgovarati sami sa sobom i kontrolirajte neugodne emocije.
- Volite sebe!
- »Samo onaj koji je imao iskustvo oproštenja može uistinu oprostiti. Čovjek je ono u što vjeruje, a vjera je sila pomoću koje živimo.« (M. Jakovljević, psihijatar)
- Danas ću pokazati spremnost da potpuno oprostim svima koji su me povrijedili ili su mi se zamjerili...



I otpusti nam duge naše
kako i mi otpuštamo
dužnicima našim...

ROTTEROV TEST NEDOVRŠENIH REČENICA

Odgovori na svako pitanje ono što ti prvo dode na pamet; može biti jedna riječ ili jedna kraća rečenica. Nemoj razmišljati što ćeš govoriti, nego odgovori od prve, bez razmišljanja.

Želim _____

Najsretnije vrijeme _____

Želim znati _____

Kod kuće _____

Žalim _____

U krevetu _____

Mladići _____

Najljepše _____

Ono što me ljuti _____

Ljudi _____

Majka _____

Osjećam _____

Moj najveći strah _____

U najranijem djetinjstvu _____

Ne mogu _____

Sport _____

Kad sam bio/la dijete _____

Moji živci _____

Drugi ljudi _____

Trpim _____

Nisam uspio/uspjela _____

Čitanje _____

Moje pamćenje _____

Budućnost _____

Trebam _____

Brak _____

Najbolje sam kada _____

Ponekad _____

Ono što me boli _____

Mrzim _____

Ja sam vrlo _____

Jedina nesreća _____

Želo/la bih _____

Moj otac _____

Ja skrovito _____

Ja _____

Ples _____

Moja najveća briga _____

Najviše djevojaka _____

U osnovnoj školi _____

Niže donosim kritički osvrt, jednog od redovitih sudionika na tribinama, na nadolazeću knjigu *Oslobađanje od okova krivnje i srama*:

S. Ankica Klepić, koja je bila Lorina terapeutkinja, objavljuje svoje prvo djelo u književnim vodama pod nazivom *Oslobađanje od okova krivnje i srama*. U ovome duhovno-psihološkom romanu u prvom planu je žena pod pseudonimom Lori, a kroz se roman opisuje njezin duhovno-psihološki rast i oporavak od svih trauma zadobivenih u djetinjstvu zbog psihoseksualnih uznemiravanja članova njezine obitelji. Djelo prati Lorinu psihoterapiju i prikazuje što je to sve Lori morala osvijestiti i spoznati, kako je traumatična iskustva proživljena u djetinjstvu ne bi u potpunosti odredila. Lori dugo nije znala što osjeća i što želi. Njezin život je bilo svojevrsno putovanje za smislom, a na tom dugačkom putovanju spoznala je jedinstvenost Božje ljubavi. Ovo književno djelo spisateljica počinje opisom Lori i njezinog djetinjstva. Saznaje se da je Lori žrtva psihoseksualnih zlostavljanja članova svoje obitelji. Lori potanko opisuje što joj se događalo i kakve je to posljedice na nju ostavilo. Nimalo me nisu iznenadile Lorine reakcije na zlostavljanje jer sve djeluje logično i međusobno povezano. Izgubivši povjerenje u svoje najbliže, izgubila je povjerenje i u sve oko sebe. Želeći se zaštiti od dalnjeg seksualnog zlostavljanja počela se prejedati kako ne bi bila atraktivna nekom novom možebitnom napadaču. Simptomatično djeluje to što je Lori sliku zemaljskog oca preslikala na Boga. To ne znači da ih je izjednačavala, samo se pitala zašto Bog dozvoljava da tako pati. Iz navedenoga se vidi i sljedeće – Lori osvještava da ima i zemaljskog i nebeskog Oca i po tome pokazuje da se nije odmaknula od Boga jer želi biti nalik Isusu koji je također imao i zemaljskog i nebeskog oca. Lori ostavlja dovoljno prostora za Boga, ona nije u njega razočarana, samo čeka trenutak da joj se obrati u njezinom životu. Potonje je i glavni razlog Lorinog ozdravljenja – dopustila je Bogu da uđe u njezin život i da kroz nju djeluje. Spisateljica dalje piše kako je svijet u kojem živimo takav da nam se suprotstavlja. Mnogi smo toga svjesni na općenitoj razini, ali ne i na konkretnoj razini. Konkretno, stalno nam se govori da je život borba, ali nisam baš siguran jesmo li svjesni činjenice da nam se svijet suprotstavlja i možemo li to znanje generalizirati u različitim situacijama u svom životu... Lori je shvatila da se na jednoj strani „vage“ nalazi njezino traumatično djetinjstvo, to je bio njezin križ kojega je morala nositi. Na drugoj strani „vage“ nalazila se budućnost. Lori je morala te dvije strane „vage“ staviti u odnos, nije smjela dopustiti da jedna strana prevagne nad drugom. To je možda

i najsimboličniji prikaz činjenice kako nam se svijet suprotstavlja. U terapijskom radu s Lori primjenjivala se Rogersova ne-direktivna metoda razgovora. Rogers tvrdi da svaka osoba posjeduje energiju koja je može preusmjeriti prema ciljevima u budućnosti. Možemo biti poklonici ovog ili onog psihoterapijskog pristupa, ali znajući kako je Rogers smatrao da svatko od nas, bez obzira na stupanj patologije koji ima, ima tendenciju da mijenja svoj život u pozitivnom smjeru, nije teško zaključiti zašto se spisateljica, inače i Lorina terapeutkinja, odlučila za navedeni pristup. Rogers također smatra da svaka osoba posjeduje sposobnosti da mijenja svoju osobnost. Mijenjajući osobnost, osoba mijenja i svoje ponašanje. Često čujemo kako je osoba zbroj svojih iskustava. Svako takvo iskustvo mijenja osobu, mijenja kvalitativan aspekt njezine ličnosti, a to se upravo dogodilo kod Lori. Njezin kvalitativan aspekt ličnosti bio je promijenjen pod naletom traumatskih iskustava u djetinjstvu, ona se počela zatvarati u sebe, a zauzela je i drugačiji odnos prema samoj sebi. Tada na „scenu stupa“ Rogers – „osoba je sposobna promijeniti svoju osobnost“. Opisan je i terapijski proces u radu s Lori. Lori je naučila prihvaćati svaki osjećaj, pa i strah, naučila je da ne postoje negativne emocije nego samo negativne reakcije na njih. Tako se riješila osjećaja krivnje i prihvatala je sebe i svoje talente. Ponekad čujemo da život nije ono što nam se događa, nego ono kako reagiramo na to što nam se događa. I iako smo mnogi sposobni shvatiti smisao i bit takve poruke, nije jednostavno po njoj i živjeti. U tom smo smislu svi mi pomalo Lori. Kod Lori je ranjeno i povjerenje, a povjerenje je temelj svakog međuljudskog odnosa. Kako je izgubila povjerenje u svoje najbliže, razumljivo je i zašto je izgubila povjerenje u nebeskog Oca, ipak je riječ o nekome tko je nadnaravan i nevidljiv i da bi se ostalo u čvrstom odnosu s njim, potrebna je stabilna nada i vjera. Lori je izgubila povjerenje i u ljude, a čovjek je stvoren na sliku Božju. Izgubivši povjerenje u sliku Božju, izgubila je povjerenje u Boga. Kod nje je sve bilo isprepleteno, pokazuje se kompleksnost čovjeka i zato je terapijski proces s njom bio tako dugotrajan i mukotrpan. Problematizira se i s pojmom slobode. Sloboda je najveći Božji dar čovjeku, ali ona istodobno znači i odgovornost jer stalno biramo između dobra s jedne i zla s druge strane. Ipak, njezina moguća zloupotreba nikome ne daje za pravo da je pokuša ograničiti ili poništiti. Sloboda postoji zato da bi čovjek oblikovao svijet onako kako misli da je ispravno. Slično tome, Kant kaže: „Djeluj samo po onoj maksimi, za koju možeš u isto vrijeme htjeti da postane opći zakon.“ Za Lori je ljubav bila apstraktni pojam jer je ona od najranijeg djetinjstva učila samo mržnju, to je samo snažan pokaza-

telj kako čovjeka u mnogočemu definiraju njegova iskustva. Kroz ta se iskustva čovjek formira, upoznaje sebe i druge, a sve to može prenijeti na međuljudske odnose kasnije u životu. Sve ono što danas jesmo, postali smo upravo zbog naših iskustava u prošlosti, kako onih najdavnijih, tako i onih vezanih za puno bližu prošlost. Svaki dan učimo, a kroz iskustva ne učimo samo o drugima, već učimo i o sebi. Učimo kako se nositi sa strahom, strepnjom, boli, učimo kako, unatoč svemu, krenuti dalje. Prošlost ne možemo mijenjati, naša su iskustva takva kakva jesu, ali sadašnji trenutak je podložan promjeni. I to ne bilo kakvoj promjeni – ne možemo promijeniti ono što nam se događa, ali možemo odlučiti kako ćemo reagirati na to što nam se događa i kako ćemo postupiti u skladu s time. Umijeće uspjeha nije pobijediti sa dobrim kartama, već je puno bitnije ne izgubiti s lošim.

Problematika kojom se bavi ovo djelo vrlo je aktualna. I nije aktualna samo zbog rastućeg problema obiteljskog nasilja, ona je aktualna i zbog stavke koju sam već bio naveo – svi smo mi pomalo Lori. Nemamo simptome psihopatologije, nemamo dijagnozu, možda nemamo niti Lorina iskustva, ali ukoliko su nam očekivanja u neskladu s onome što i kako živimo, i mi „zdravi“ počinjemo osjećati krivnju, sram, osjećaj manje vrijednosti, nedostatak nade i povjerenja, bespomoćnost, gubitak smisla. Počinjemo druge okrivljavati za svoje neuspjehove, počinjemo se zatvarati i sebe percipiramo kao žrtvu nepovoljnih okolnosti. I zaista, kada se malo dublje zamislimo, u nama svima leži djelić Lori. Taj djelić Lori u nama nije patološke prirode, on je fiziološki, a jedino je pitanje kakvim ćemo životom živjeti. Uvijek je aktualna i sreća. Ako nam se u djetinjstvu, kada dijete izjednačava postupke drugih prema sebi sa svojom vrijednošću, dogode Lorina iskustva, probudit ćemo Lori u sebi i ona će nas potpuno obuzeti. Ako nam se pak ista ili slična iskustva dogode kasnije, imamo dovoljno „alata“ da to pokušamo prebroditi. Slikovito rečeno, to je kao stanice tumora. Svi se rađamo s njima, ali naš stil života odredit će hoće li se te stanice tumora početi nekontrolirano množiti uzrokujući često i tešku bolest. Prema tome, djelo preporučujem široj publici, a ne samo ljudima koji boluju od nekih psihopatoloških poremećaja. Knjiga vrlo dobro opisuje koliko je dug put da čovjek pronađe sebe, a posebno podcrtavam i pohvaljujem to što knjiga nudi dobar balans između samoaktualizacije Rogersa i nekih podsyjesnih elemenata Sigmunda Freuda. U konačnici je čovjek svrhovito i pozitivno biće i to je dobro naznačeno, ali je još bitnije naglasiti kako u njemu ipak postoji određena borba između njegovih konstruktivnih i samodestruktivnih težnji i tu je mjeru spisateljica odlično naznačila i pogodila. Čovjekov razvoj

ne događa se u vakuumu, a koliko god pričali o psihologiji, pojam samoaktualizacije može nam i dalje zvučati apstraktnim. Ovo djelo daje dobar i konkretan odgovor što aktualizacija zapravo je. Na satovima književnosti profesori su nas obično pitali što je pisac htio reći svojim književnim djelom. Namjera s. Ankice Klepić je jasna – počela je pisati ovu knjigu kao vodič svima onima koji su bili ranjeni tijekom svog života i koji slijedom toga, traže utjehu i smisao. Kako smo svi mi pomalo Lori, knjiga je, zapravo, namijenjena svima i u tome leži njezino najveće bogatstvo.

Ivan Sindičić, univ. Bacc. rehab. edu

LITERATURA

Biblija, KS, Zagreb, 2015.

Krizmanić, M., Tkanje života Zagreb, 2009.

Kheriaty, A., Pobijedite depresiju snagom vjere, Split, 2014.

Miljković, D. i Rijavec, M., Razgovor sa zrcalom, Zagreb, 2004.

Grün, A., Unutarnji poticaji, Zagreb, 2011.

Ivančić, T., Povratak nade, Zagreb, 1997.

Ivančić, T., Svestrana izranjenost čovjeka, Zagreb, 2016.

BILJEŠKA O AUTORICI

Ana s. Ankica Klepić, klanjateljica Krvi Kristove iz Zagreba, diplomirani je teolog Sveučilišta u Zagrebu - Katolički bogoslovni fakultet u Zagrebu. Magistrirala je na Katedri moralne teologije na istom fakultetu na temu: „Moralno-psihološke dileme zlostavljanje žene“. Završila je psihoterapijske edukacije u SAD-u na Kliničkoj psihologiji Millersville University, Pa., (tehnike rada u psihoterapiji u savjetodavnom radu s klijentima: obiteljska i bračna problematika i savjetodavni rad u sklopu edukacije). I dalje se bavi savjetodavnim radom s klijentima, individualno i grupno. Duhovno-psihološki terapeut i voditelj bibliodrame. Radno iskustvo: nastavnik etike i vjeronomenu u zagrebačkoj srednjoj školi. Trenutno vodi tribine unutar projekta „Duhovno-psihološka prevencija stresa“ za građane čiji je i idejni začetnik. Područje interesa: duhovno psihološki pristup u radu s ljudima.

Kontakt:

E - pošta: anaklepic@gmail.com

Mob: 098 877 879

