

# MOĆ ISCJELUENJA

## TEHNIKE RELAKSACIJE I OZDRAVLJENJA

**ZA PROMJENU SU POTREBNI I TRUD I VRIJEME**  
Za promjenu neželjenih obrazaca potrebno je ulagati i trud i vrijeme. Svatko ima individualan put, no mora ići od glave do srca. Čovjek se na ovaj ili onaj način mora okrenuti duhovnosti - ističe Radaković.

# MENTALNI OBRASCI

## OD SREĆE NAM JE DRAŽA ULOGA ŽRTVE

**Današnji čovjek pretjerano sumnja u sebe, a svoju sigurnost gradi na tuđim očekivanjima, jer ima osjećaj da samo tada 'negdje pripada'. No cijena odustajanja od individualnosti je previsoka**

**P**odsvjesne psihološke obrasce uglavnom usvajamo promatranjem okoline tijekom djetinjstva i odrastanja, a oni postaju gospodari naših sudbina - jer ih nesvesno ponavljamo kao odrasli ljudi. Upravo radi tih obrazaca mnogi ljudi stalno stoje na istom mjestu, odnosno neprestano im se ponavljaju iste ili slične životne situacije, primjerice veze im redovito završavaju tako da ih partner ostavi, ili stalno imaju problem s nedostatkom novca, ili imaju konstantne nesporazume s okolinom.

- Za podsvjesne obrasce možemo reći da su to modeli ponašanja, osjećaja i reakcija koji su najčešće preuzeti od obitelji, škole ili ulice. Na njih možemo gledati kao na obiteljsko nesvesno ili kolektivno nesvesno, kao što je rekao Jung. Na sve utječe i genetika, no činjenica je da se volimo

izvlačiti na genetiku kad smo lijeni za promjene i rad na sebi. Emocionalno se čistimo na razne načine, ali najdublji proces je onaj koji mijenja stav, to je istinska promjena - tumači Dražen Radaković, sveučilišni specijalist psihosocijalnog pristupa socijalnom radu. Radaković objašnjava koliko dugo jedna osoba može ponavljati isti obrazac:

### CIJENA KONFORMIZMA

- Čovjek u modernom društvu pretjerano sumnja u sebe, a sigurnost stječe identificirajući se s tuđim očekivanjima i ne razlikujući se od drugih ljudi. Ponekad nas pogrešni obrasci prividno štite i daju sigurnost. Iako istinski ne uživamo u njima, držimo ih se jer po njima 'negdje pripadamo'. Tako imamo obrasce gdje svi muškarci u selu piju jer je to odraz 'muževnosti' i nisu muško ako naručiš čaj. Žene



se moraju udati do neke dobi inače 'što će selo reći' i sl. Često se ljudi priklone obrascima koje su naslijedili. Međutim, plaćena cijena je visoka. Ako milijuni ljudi imaju neku manu ili porok, ne pretvara sama masovnost te mane ili poroke u vrline. Cijena odustajanje od spontanosti i individualnosti

je odustajanje od života. Ako čovjek ne radi na sebi, može cijeli život ostati u prvom izvornom obrascu. Najčešće statistički to i jest slučaj. Ljudi se ne odmaknu od zavičaja, roditelja, crkve, nametnutih pravila, unatoč formalnom obrazovanju koje ih ne uči tim stvarima. Ako imamo neki

**KAD STID POSTANE DOMINANTAN I PRETVORI SE U IDENTITET, TADA POSTAJE TOKSIČAN I DEHU**



## NAJAVAŽNIJU JE ODNOŠ SA SAMIM SOBOM

Kad skinete masku koja skriva vašu ranjivost i vaše ljudske osobine, suočit ćete se sa svojom istinskom prirodom. Kada izrazite svoju individualnost, prihvataće ono božansko u sebi.



## OBOJE TREBAJU POMOĆ

Žene koje se žrtvuju i ostaju s partnerima ovisnicima uglavnom njeguju ulogu 'spasiteljice' i osjećaje superiornosti i patnje koji iz nje proizlaze.



neželjeni obrazac, on se kroz neko vrijeme manifestira kao stid. Zdravi stid nas općenito upozorava na granice. Granice nas razdvajaju, ali i spajaju. I za državne granice možemo reći da odvajaju dvije države, ali i da ih spajaju. Dok je tako, mi smo zdravi, i 'pomalosramežljivi' što nam daje šarm

ljudskog bića. Ali kad stid postane dominantan i pretvori se u identitet, on postaje toksičan i dehumanizirajući.

### SRAMIMO SE I BJEŽIMO

- Toksičan stid je nepodnošljiv i uvijek stvara lažno ja. Budući da pojedinac osjeća kako je njegovo istinsko ja manjkavo i



Dražen Radaković je sveučilišni specijalist psihosocijalnog pristupa socijalnom radu. Najpoznatiji je hipnoterapeut u Hrvatskoj

neispravno, treba lažno ja. Čim netko preuzme lažno ja, prestaje postojati u duševnom smislu. Osoba s lažnim ja može biti perfekcionist ili površna osoba, obiteljski junak ili žrtveno janje. Kako se oblikuje lažno ja, pravo ja se sve više skriva. Stvarani godinama, slojevi obrane i maski toliko su jaki da pojedinac potpuno gubi svijest o tome tko je uistinu. Zapamtite, nema emocija koje uništavaju osobnost, već tu istu osobnost uništava negiranje emocija i nemogućnost njihova izražavanja. Osjećaji ne mogu uništavati osobu, oni joj pripadaju. Osobu uništava nedostatak osjećaja, a nedostatak osjećaja omogućuje uništenje osobnosti. Budući da razotkrivanje sebe pred sobom leži u srži neurotiskog stida, nužan je bijeg od sebe. Taj je bijeg povezan sa stvaranjem 'lažnog ja' - objašnjava Radaković.

Kako se podsvjesni psihološki obrasci prenose s roditelja (odgajatelja) na dijete, tumači Dražen Radaković:

- Jedan tipični obrazac za današnje društvo je odgoj preko kojeg djecu gledamo kroz uspjeh, a ne ono što ona uistinu, a to dovodi do stida. Imate djecu koja za svoje roditelje nikad nisu dovoljno dobra. Imaju stotinu petica, ali dobiju jednu četvorku u školi i nabije im se krivnja zbog toga. To je odgoj temeljen na stidu. Dijete preuzima ono viđeno i izgovoreno, ali i ono što nije. Upijaju laži i prešućene istine. Obitelj je organizam i na svakog u obitelji utječe svi ostali. Pojedinac nije emocionalno bolestan, obitelji jesu. Na zaprepaštenje jednog roditelja koji je puno uložio u dijete, ono se zna identificirati s drugim roditeljem koji mu uopće ne posvećuje pažnju. Dijete to čini jer mu taj drugi roditelj nedostaje ili zato što kopira njegov model slobodan od odgovornosti.

### SMIJE MO, A NIJE SMIJEŠNO

Dijete gubi svoje autentične osjećaje ako mu se tijekom odrastanja nameću razne stvari zbog kojih je prinuđen odustatiti od izražavanja vlastitih osjećaja. Kako gubi kontakt s osjećajima, dijete prestaje prepoznavati i osjećaje drugih te tako postaje na neki način automat za zadovoljenje društvenih normi i pravila. Što je još gore, društvo nas (ili djecu, svejedno) uči da doživljavamo osjećaje koji nisu naši. Npr. moramo se smiješiti kad nam to prilične nalažu i biti ljubazni, naročito u današnje vrijeme kad prodajemo na bilo koji način sebe ili proizvod koji nudimo. Osim što gubimo svoje 'izvorne' osjećaje kao zamjenu njima dobivamo 'kopije' i nakon nekog vremena niti sami više ne znamo tko smo, kako se ustvari osjećamo. Može nam se dogoditi da ponekad zaboravimo koju smo masku stavili za koju priliku. Od pseudo-osjećaja nastaje pseudo-karakter.

UMANIZIRAJUĆI. SRAMIMO SE JER SMO BILI PRISILJENI NA LICE NAVUĆI MASKU LAŽNOG 'JA'

# MOĆ ISCJELJENJA

## TEHNIKE RELAKSACIJE I OZDRAVLJENJA

**MUŠKARCI POSTAJU OPSJEDNUTI POSLOM**  
Većina muškaraca koji su oštećeni u djetinjstvu ne razvijaju ovisnost o vezama, za razliku od žena. Oni se obično nastoje zaštititi tako da postaju opsjednuti poslom, sportom ili hobijima.

## ŽENE KOJE PREVIŠE VOLE DRUGOG, A PREMALO SEBE

Knjiga "Žene koje previše vole", Robin Norwood objavljene u izdanju Planetopije, milijunima žena je otkrila bol ovisničke ljubavi (ljubavi u kojoj žena postaje opsjednuta emotivno nedostupnim muškarcem, ovisnim o radu, alkoholu ili drugim ženama, odnosno muškarcem nesposobnim da uzvrati ljubav). Upravo takvi ljubavni odnosi počivaju na podvjesnim obrascima o kojima je više rekla Irena Jurjević savjetnica iz Gestalt psihoterapije, praktičarka NLP-a i hipnoze te voditeljica udruge za osobni i profesionalni razvoj "Centar uspjeha".

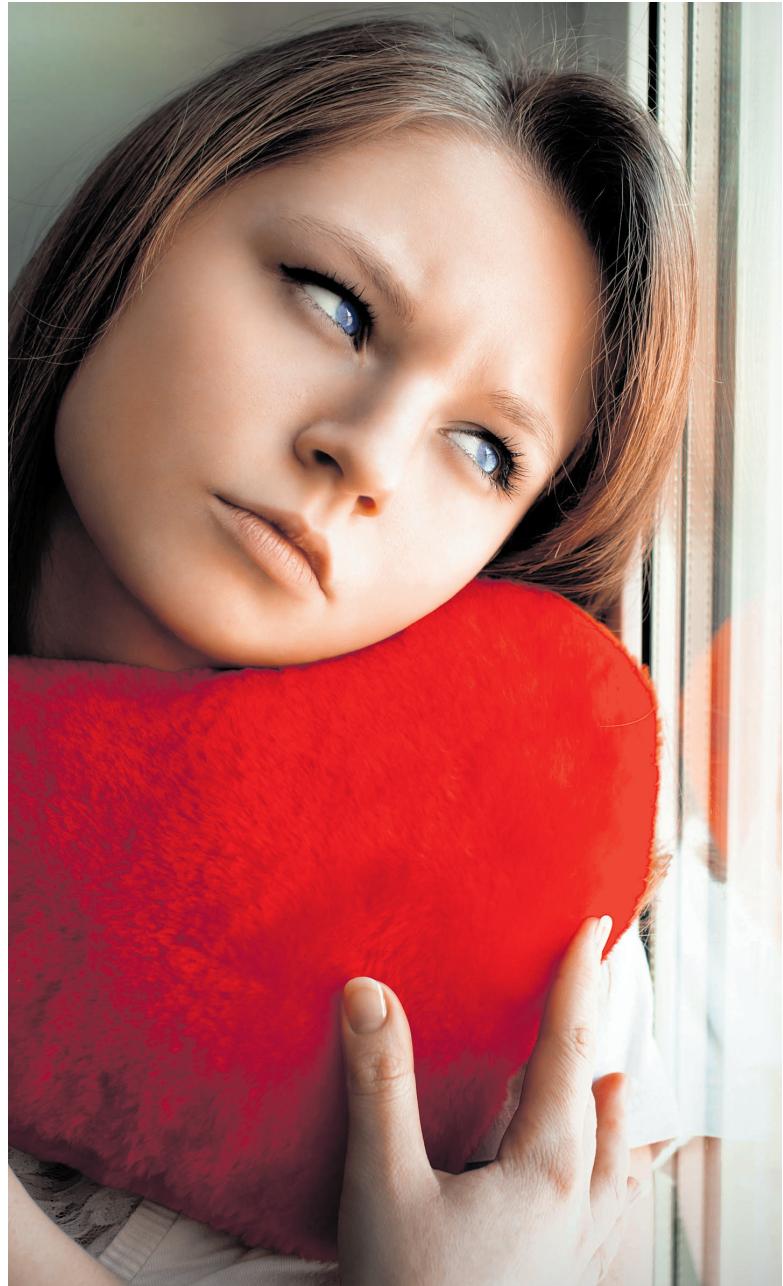
### PRISTAJE NA MRVICE

- Osobe koje ostaju ili neprestano ulaze u destruktivne odnose su prvenstveno one kojima je teško biti samima pa idu iz veze u vezu ili ostaju u nezadovoljavajućim odnosima. Toliko se boje samoće i odbacivanja da trpe svašta i dopuštaju da im partner/ica prelazi granice, samo da ostanu u vezi. Takva veza je ovisničkog karaktera i ide iz premise: 'Ja te trebam i nepodnošljiva mi je pomisao da nismo zajedno', umjesto iz pozicije slobode: 'Želim biti s tobom, no ako mi nije dobro, otici ču.' Takva osoba se u vezi ne usuđuje reći svoje mišljenje. Boji se reći 'ne', potiskuje svoje potrebe, trpi ono što netko drugi s više samopoštovanja nikad ne bi trpio. Ukratko, takva osoba pristaje na mrvice. To je osoba koja previše voli drugoga, a pre malo sebe. Iz ovisničkog odnosa posebno je teško otici zbog toga što ta veza ima puno elemenata

iz djetinjstva. To znači da osoba nesvesno bira partnera koji u njoj budi osjećaje kakve je imala u djetinjstvu pored jednog ili oba roditelja ili staratelja. Na primjer, ako je imala nezainteresiranog i hladnog oca pored kojeg se osjećala nevažnom i odbačenom, sada će nesvesno biti privučena partnerom pored kojeg će se ponovno, povremeno ili stalno, osjećati nevažnom i koji će je odbacivati. On će biti hladan ili djelomično nedostupan. Ako je osoba imala roditelja alkoholičara, velika je šansa da će izabrati partnera koji ima problema s alkoholom ili bilo kakvom drugom ovisnošću. Kćeri zlostavljača nalaze partnere koji su u većoj ili manjoj mjeri i sami zlostavljači. Djeca alkoholičara i problematičnih roditelja naučila su biti pretjerano odgovorna i brižna te potiskivati svoje potrebe i osjećaje (pored tako neodgovornog roditelja nisu ni mogla drugačije, to je bila strategija preživljavanja). Sada, u odrasloj dobi takvi ljudi postaju pretjerano brižni prema drugima, jer ne znaju biti brižni prema sebi pa nalaze partnera koji je na neki način problematičan kako bi se mogli nastaviti brinuti o nekome.

### PRETJERANO BRIŽNE

Osoba koja previše voli ne zadovoljava svoje potrebe, već je uvijek tu za druge. Budući da u djetinjstvu nije imala mogućnosti tražiti za sebe i otvoreno pokazivati čitav raspon svojih emocija, naročito ljutnju - sada kao odrasla osoba također nastavlja potiskivati svoje osjećaje i potrebe ili ih uopće nije niti



**Što je neka veza strastvenija, burnija, s više 'kemije', to je vjerojatnije da partner u nama буди puno elemenata iz djetinjstva. No tada je i više problema**

svjesna. Irena Jurjević kaže da često kada pita klijentnicu kako se osjeća, kako je njoj kada njezin partner nešto kaže ili napravi što ona želi da dobije odgovor - "ma grozno" i brzo nastavi pričati o njemu - svom problematičnom partneru. Svoj doživljaj i svoje osjećaje preskoči te se i dalje fokusira na njega.

- Nekad prođe i čitava seansa da je ne uspijem pošteno vratiti na nju i njezine potrebe u toj vezi,

**NESVESNO BIRAMO SLIKU NAŠEG DJETINJSTVA KAKO BISMO SADA U ODRASLOJ DOBI UZ PART**



## POTRAGA ZA NEDOSTUPNIM MUŠKARCIMA

**Žene koje svoje roditelje nisu mogle pretvoriti u tople i brižne osobe pune ljubavi traže hladne i zatvorene muškarce koje ponovno mogu pokušati promijeniti - svojom ljubavlju.**



## OSOBINE ŽENA KOJE PREVIŠE VOLE

**Uvijek privlače problematične, neraspoložene i zatvorene muškarce, a 'dobre dečke' smatraju dosadnima. Osjećaju se prazno bez njega.**

jer neprestano priča o partneru. Što je neka veza strastvenija, burnija, s više 'kemije', to je veći indikator da partner u nama budi puno elemenata iz našeg djetinjstva. I tada postoji veća šansa da će veza biti problematična. Budući da smo se 'zakvačili' za nesvesnu 'udicu', teško nam je pustiti takvog partnera. Mi nesvesno biramo sliku našeg djetinjstva, kako bismo sada u odrasloj dobi uz partnera stvorili mogućnost zacijaljivanja starih rana iz djetinjstva. To je nekakav prirodan proces. Budući da u djetinjstvu nismo dobili dovoljno ljubavi i pažnje, tu pažnju čemo gladno i mahnito tražiti u partnerima. Paradoks ovog fenomena je da se žene koje previše vole, tj. ovisnice o ljubavi ne zaljubljuju u muškarce koji im stvarno mogu ponuditi ljubav i bliskost, takvi 'dobri', brižni i dragi muškarci su im dosadni. Što su gore djetinjstvo imale, to će pronalaziti problematičnije muškarce i kroz njihovo ponašanje ponovo oživljavati bolne osjećaje iz djetinjstva - kaže Irena Jurjević.

Kako podsvjesni obrasci djeluju da muškarci - zlostavljači prepoznaju ženu - žrtvu, tumači Jurjević:

### MUŠKARCI KOJI TREBAJU MAMU

- Žene koje previše vole biraju muškarci koji trebaju previše te njihove ljubavi, pažnje, divljenja. To mogu biti nezreli muškarci koji zapravo trebaju mamu, a ne ženu. To su i sebični muškarci koji nisu u stanju davanati, već samo primati. To mogu biti muškarci koji se nesvesno boje žena (zbog nezdravog odnosa sa svojom majkom) pa sada u vezi na različite načine kažnjavaju žene. U svakom slučaju su to muškarci koji su također ranjeni u djetinjstvu, koji su pregladni prave ljubavi i pažnje pa zato nemaju emocionalnu zrelost potrebnu za odraslu vezu, kao ni kapacitet za potpunu bliskost.

Kako si žena koja previše voli može pomoći i oslobođiti se takve veze?

- Jedini put ka izlječenju od ove ovisnosti je naučiti voljeti i poštivati samu sebe. Načina do iscjeljenja ima više, ali to prije svega znači postati sebi važna. To znači naučiti postavljati drugima granice, prestati trpjeti ono što nam ne odgovara. Zatim, smanjiti pretjeranu brižnost za druge i naučiti zadovoljavati svoje potrebe, tj. naučiti biti 'zdravo sebična'. Postati materijalno i emocionalno neovisna, umjesto ovisna. Promijeniti fokus s njega na sebe. Baviti se rješavanjem svojih problema, naučiti se baviti svojim interesima, karijerom, razvojem svojih potencijala, umjesto stalnog fokusa na njegove probleme i ponašanje. Prestati mu biti majka, njegovateljica, psihoterapeut i uhvatiti se u koštač sa svojim životom. Ako je osoba jako 'zaglibila' u ovom obrascu, potrebna joj je, barem neko početno vrijeme, stručna pomoć psihoterapeuta. S vremenom će takva osoba naučiti dovoljno voljeti i poštivati sebe da više neće moći dopustiti ono što je nekad trpjela, bit će zadovoljnija sobom i znati potpunije uživati u životu te će privlačiti zdravije partnerne. U vezi će biti zbog ljubavi, a ne zbog ovisnosti.



Irena Jurjević je savjetnica iz Gestalt psihoterapije, praktičarka NLP-a i hipnoze. Vodi udrugu "Centar uspjeha"

# PSIHOLOŠKI OBRASCI I KARMA

### Prenose li se obrasci iz života u život ili su oni isključivo plod stečenih navika u ovom životu?

Kako sam rekao da imamo i put naše duše i obiteljsko nesvesno, tako bismo mogli reći da su oni najčešće sinkronizirani. Pod tim mislim da obzirom na zasluge iz prošlih inkarnacija dobivamo na izbor roditelje preko kojih se duša utjelovljuje u tijelu. Oni su baš onakvi kakvi nam trebaju da preko njih rastemo. To ne znači da trebamo ostati s roditeljskim obrascima cijeli život, potrebno je rasti i razvijati se, izboriti se za sustav vrijednosti. Važno je shvatiti da su naši životi zbroj svih ljudskih života koje smo živjeli do sada i da smo okolnosti u kojima se nalazimo naslijedili od prije. Još je važnije da ako vidimo da nekom ide u životu, ima novaca, uspješan je i sl. to prihvativi i shvatimo da je to na nekoj razini zasluzio. Ako smo ljubomorni, zatvaramo sebi sve puteve. Možda je taj uspješni netko npr. tri zadnja života živio isposnički život na Tibetu i sada mu je došla na naplatu sva ona silna energija koju je pustio u eter. Sad mu je dana mogućnost odmora na jednoj razini i cijeli život uživa u izobilju. Ne smijemo biti suci jer premalo znamo u putevima duša svakog od nas. Postoje suci puno višeg nivoa. Kako bi rekao Balašević: "Netko to od gore vidi sve".

**Postoje li znakovи pomoću kojih možemo vidjeti da smo u obrascu?**

Citirat ću znamenitu psihoterapeutkinju Phyllis Krystal koja kaže da se najčešće ključ za izlazak iz unutarnjeg kaveza nalazi u samom kavezu, a ne izvan njega kako to većina misli. Tako imamo ljudе koji vole tražiti, a ne vole naći. Prolaze pola svijeta u potrazi za konačnom istinom i nikad je ne nalaze jer je i ne žele naći. Idu na jednu tehniku, pa na drugu, kod duhovnih učitelja, traže sveta mjesta gdje će se nešto konačno pojavit. Jako je lijepo rekao Krešimir Mišak: "čovjek bi vrhunac duhovnosti trebao postići tako da na vlastiti život gleda kao na mistično iskustvo, umjesto da poseže za suvišnim mistifikacijama". Tko traži, traži probleme, a tko nalazi, nalazi rješenje. Ego traži, sebstvo (duša) nalazi. Mnogi se prema nesreći odnose kao da je ona sreća i njihov najveći prijatelj, zbog čega je se i ne žele odreći. Ljudi koji imaju probleme, htjeli su ih imati i još uvijek ih žele imati. Ego nas obmanjuje i daje nam privid, maglu i sljepilo. Zapamtite: Kad je ego prisiljen birati između sreće i uloge žrtve, uvijek će odabrati ulogu žrtve. To je jedna od najčudnijih ironija našeg ega: njemu nije stalo do naše dobrobiti. Ego bi za vas radije odabrao patnju, nego prihvatio istinu. Zašto? Jer istina traži od vas da postanete odgovorni za sve što vam se događa. Skini s mene najgore posljedice mojih problema, ali molim te, ne oduzimaj mi same probleme - ističe Radaković.

NERA POKUŠALI ZACIJELITI STARE RANE. U PARTNERU TRAŽIMO LJUBAV KOJU NISMO DOBILI