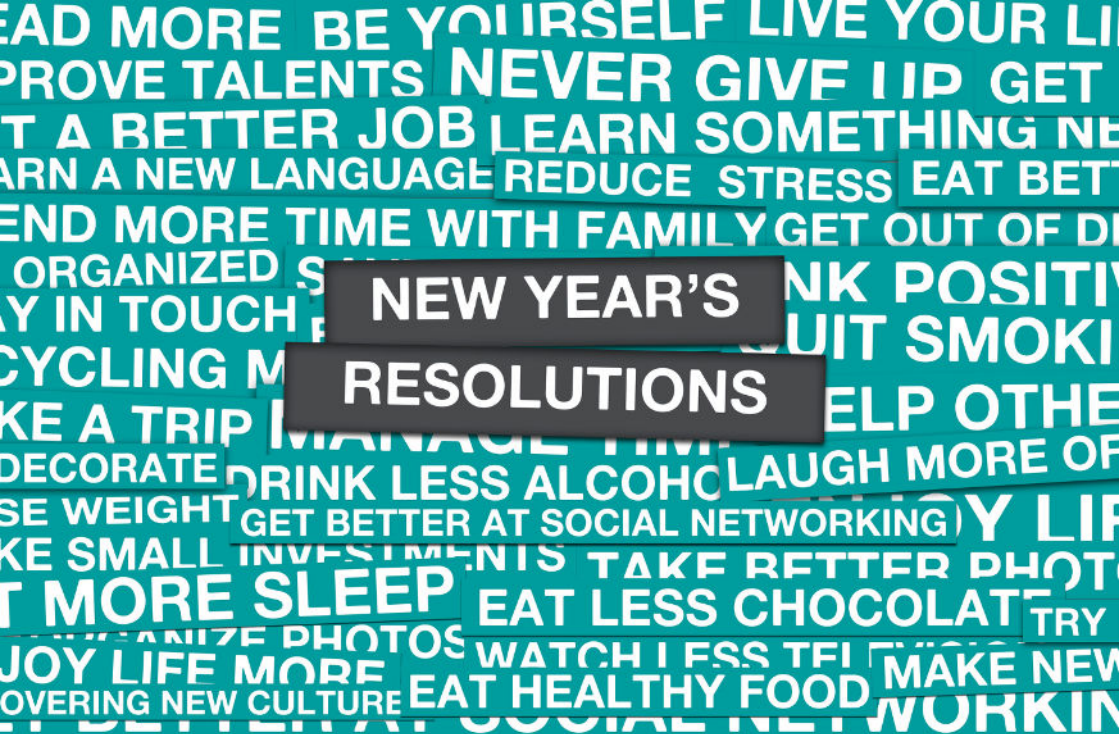


**MOJA
NOVOGODIŠNJA
ODLUKA -
JA!**



THERAPY 4 YOU
TVOJ ONLINE TERAPEUT



NEW YEAR'S RESOLUTIONS

Geštalt terapija - gde je „ja kao novogodišnja odluka“ znak da sebe treba uzeti ozbiljno

Autorka teksta:

Anja Stamenković,

sertifikovani geštalt psihoterapeut

Početak godine često nosi ideju novog početka, ali i niz odluka koje su usmjerene na popravljanje sebe. Više discipline, produktivnosti, bolju organizaciju, više strpljenja. Iza tih odluka najčešće stoji pretpostavka da sa nama, ovakvima kakvi jesmo, nešto nije u redu. Kao da vrijedimo tek kada postanemo funkcionalniji, otporniji ili manje zahtjevni.

U tom procesu rijetko zastanemo da provjerimo u kakvom smo mi stvarnom stanju i iz kojih unutrašnjih kapaciteta uopšte pokušavamo da se mijenjamo. Umjesto kontakta sa sobom, često krećemo iz pritiska. Umjesto izbora – iz navike da moramo.

U praksi često radim sa ljudima koji žele promjenu, ali su već iscrpljeni. Njihove odluke ne dolaze iz jasnoće, već iz potrebe da još malo izdrže, još malo se prilagode, još malo sebe zane mare. Promjena tada nije izraz vitalnosti, već posljednji pokušaj da se održi postojeći način funkcionisanja.

Geštalt terapija ne polazi od ideala, ciljeva i slike kakvi bi „trebalo“ da budemo. Polazi od onoga što jeste. Od iskustva osobe u ovom trenutku: od tijela, emocija, misli, granica i realnih kapaciteta. Iz tog ugla, „ja kao novogodišnja odluka“ ne znači da sebe treba popravljati, već da sebe treba uzeti ozbiljno.

Ozbiljno uzeti sebe znači biti spreman da pogledamo kako živimo, koliko se trošimo i koliko često idemo



protiv sopstvenih potreba. To podrazumijeva pitanja koja ne nudimo sebi rado: kako sam ja zapravo, koliko imam snage, šta mi je u ovom trenutku previše. Ta pitanja nas često dovode u kontakt sa frustracijom i osjećajem da smo se predugo prilagođavali.

Razmislite - da li imate osećaj stalne zauzetosti, ali malo stvarnog zadovoljstva u svemu tome?

Mnogi su tokom odrastanja učili da je važno biti koristan, dostupan i prilagodljiv. Sopstvene potrebe često su dolazile na posljednje mjesto. Taj obrazac se kasnije prenosi u odrasli život, gdje osoba nastavlja da daje, preuzima odgovornost i izdržava, bez stvarnog kontakta sa sobom. Tijelo i emocije tada prestaju da budu izvor informacija i postaju sredstvo za izvršavanje obaveza.

U takvom stanju moguće je funkcionisati, ali po cijenu gubitka vitalnosti. Odnosi postaju mehanični, tolerancija se smanjuje, emocionalna dostupnost slabi. Često postoji osjećaj stalne zauzetosti, ali malo stvarnog zadovoljstva ili smisla. U gestalt smislu, kontakt sa sobom je osiromašen, a samim tim i kontakt sa drugima. Briga o sebi se u tom kontekstu često pogrešno tu-

Funkcionisanje na rezervi kao uobičajeno stanje

Umor se rijetko doživljava kao signal. Češće se normalizuje, racionalizuje i potiskuje. Funkcionisanje na rezervi tako postaje uobičajeno stanje, a potreba za odmorom se doživljava kao slabost ili luksuz. Ljudi ne ignorišu iscrpljenost – oni su naučili da žive preko nje.

mači kao sebičnost ili kao stavljanje sebe ispred drugih. Međutim, ovdje nije riječ o hijerarhiji, već o kapacitetu. Ako sam stalno na ivici svojih mogućnosti, tada nisam istinski dostupna, ni sebi, ni drugima. Briga o sebi nije povlačenje iz odnosa, već preduslov da u odnosu mogu da budem prisutna.

Razmislite - da li ste prisutni u svojim odnosima?

Brinuti o sebi znači dozvoliti sebi odmor, granice, pravo na „ne mogu sada“ i „dosta mi je“. Za mnoge ljude to je radikalna pomak, jer zahtijeva suprotstavljanje duboko ukorijenjenim uvjerenjima da moraju sve, uvijek i bez pauze.

U geštalt terapiji **odgovornost** ne znači krivicu, već sposobnost da odgovorimo na ono što se u nama dešava. To znači **primijetiti signale tijela, emocija i misli i reagovati na način koji je podržavajući**. Odgovornost prema sebi podrazumijeva i spremnost da priznamo sopstvene granice, kao i da prihvatimo posljedice svojih izbora.

Učenje takve odgovornosti je proces. Zahtijeva vrijeme, svjesnost i često podršku. **Novogodišnja odluka da biram sebe ne znači da prestajem da brinem o drugima, već da prestajem da se brišem iz sopstvenog života.**

Kada počnemo da poštujemo sopstvene granice, mijenja se i kvalitet naših odnosa. Postajemo jasniji, prisutniji i autentičniji. Umjesto davanja iz obaveze, pojavljuje se davanje iz izbora. Time se smanjuje premor, ogorčenost i unutrašnji otpor.

Ako novu godinu započnemo sa još većim zahtjevima pre-

ma sebi, velika je vjerovatnoća da ćemo samo ponoviti poznati obrazac iscrpljivanja. Ako, međutim, odlučimo da razvijamo odnos sa sobom koji je zasnovan na realnosti, a ne na idealima, otvara se prostor za održivu promjenu, onu koja ne dolazi iz pritiska, već iz svjesnosti.

„Ja kao novogodišnja odluka“ tada postaje poziv na drugačiji odnos sa sobom. Odnos u kojem postoji mjesto za odmor, grešku, nesigurnost i ljudskost. Iz tog mjesta, promjena nije zadatak, već proces.

Razmislite – da li ste u kontaktu sa sobom?

To ne znači postati bolji, jači ili savršeniji. To znači postati stvarniji. U kontaktu sa sobom, svojim granicama i stvarnim potrebama. Iz tog mjesta, briga o sebi prestaje da bude individualni luksuz i postaje **odgovoran način bivanja u odnosima i u svijetu.**



Nova godina, stari mi

Autorka teksta:

*Ivana Idei Todorić,
diplomirani psiholog, sertifikovani geštalt
psihoterapeut, EMDR terapeut i fasilikator
sistemskih konstelacija*

„Znaš“, rekla mi je klijentkinja, „svake godine u decembru pravim veliki bord na hameru. Lepim slike, ispisujem lekcije, pravim svoj mali hram samousavršavanja. I svake godine, bez izuzetka, dođem do istog zaključka, **možda sam previše zauzeta time da postajem bolja, da bih primetila koliko sam već dobra.**“ Sedela je naspram mene i po prvi put nije dodala „šta dalje“. Samo tišina. Ona vrsta tišine koja miriše na odmor, a ne na kraj. Pomislila sam, **možda bi to trebalo da postane nova tradicija - da svake godine ne obećavamo promenu, nego sebi priznamo: i ovo je dovoljno.**

Teror „bolje verzije sebe“

Ako otvorite Instagram u decembru, imaćete utisak da je planeta postala jedan veliki *motivacioni kurs*: „budi najbolja verzija sebe“; „od januara – nova ja!“; „samo nebo je granica.“ Zvuči inspirativno dok ne primetite da vam je od silne motivacije skočio pritisak i da vam nije dobro!

To je **teror pozitivnosti**, u kojem i odmor mora biti produktivan, a svaki neuspeh lekcija za Instagram. U toj slici nema mesta za tišinu, sumnju, besmisao, grešku. Sve mora imati svrhu, rezultat, KPI.

Život se najviše dešava između planova

Antropolozi bi rekli, u *liminalnosti*, onom neuhvatljivom prostoru između „više nisam“ i „još nisam postao“. To su oni trenuci kad se stari obrasci raspadaju, a novi još ne postoje. Neprijatni su, nesigurni, ali **to su tačke iz kojih**

nastaje autentična promena.

Liminalnost je period bez GPS-a, kad ne znamo u kom smeru idemo, ali tada zapravo postajemo sposobni da čujemo sopstveni glas. Geštalt psihoterapija to vidi kao **plodno polje neizvesnosti**, trenutak kada staro „ja“ više ne funkcioniše, a novo se još ne formira.

To nije kvar — to je proces rasta. Ali kultura koja traži rezultate ne trpi neodređenost — pa se zato i u njoj **osećamo kao da stalno kasnimo sopstvenom životu.**

Kultura samousavršavanja i zamor

Kultura rasta i „bolje verzije sebe“ često izgleda kao briga o sebi, ali ispod toga se krije neizrečena krivica: „*ako se ne menjaš, stagniraš*“, „*ako ne ideš napred, promašio si sopstveni smisao*“.

Prema evropskom istraživanju o mentalnom zdravlju iz 2024. godine, **više od 60% zaposlenih između 25 i 40**

Život pod imperativom „možeš“ kao gubitak osećaja mere

Danas živimo u eri u kojoj nas ne pritiska autoritet, već, kako piše filozof Byung-Chul Han u knjizi 'The Burnout Society' — sopstvena sloboda.

Savremeni čovek, kaže on, više nije „podanik spoljašnjeg autoriteta“, već slobodni preduzetnik samog sebe. Ne živimo više pod zapovešću „moraš“, već pod imperativom „možeš“ - „Možeš da radiš, možeš da se razvijaš, možeš da nadmašiš sebe.“ U toj beskrajnoj slobodi, tvrdi, gubimo osećaj mere. Sloboda se pretvara u sofisticirani oblik samopri-sile, više nismo tlačeni spolja, već iznutra. Sami sebe iscrpljujemo, gurajući se ka još višim, lepšim i „svesnijim“ verzijama sebe.

godina izjavilo je da oseća konstantan pritisak da „radi na sebi“. Dakle, i kad ne radiš – radiš. Na sebi, na svom mindfulnessu, na svom „unutrašnjem miru“. A zapravo, **mir ne dolazi iz promene, već iz pauze**. Iz trenutka u kojem prestaneš da analiziraš, planiraš, napreduješ i samo sediš sa sobom.

Geštalt terapija kaže: „**Promena se događa tek kada osoba postane ono što jeste, a ne kada pokušava da postane ono što nije**“. Dakle, nema ništa revolucionarno u tome da ostanete isti - **revolucija je u tome da se prestanete pravljati**.

Zašto planovi pucaju?

Psihološki gledano, planovi ne pucaju zbog slabosti, nego zbog **neravnoteže između želje i realnosti**.

Od novogodišnjih rezolucija čak 92% ljudi odustane već do sredine januara (statistika Američkog psihološkog udruženja), i to ne zato što su lenji, već zato što su im planovi previše čvrsti, premalo živi.



Plan koji se ne može menjati, osuđen je na propast. Nije problem što pravimo planove – problem je što ih tretiramo kao *Mojsijevu jedanaestu zapovest u kamenu*. Plan bi trebalo da bude mapa, on se menja, dopisuje, koriguje.

Mir ne dolazi 1. januara...

Nova godina vas neće promeniti! Promeniće vas odluka da prestanete meriti koliko ste se promenili.

Kada klijentima kažem da možda ne moraju ništa da „menjaju“, često se nasmeju. Ali kasnije se sete da im je najhrabrija odluka – da se ne popravljaju, nego da se puste. Prihvatanje nije pasivnost, to je aktivan čin poverenja da ste dovoljni takvi kakvi jeste!

... nego kad prestanete da merite sopstvenu vrednost promenom

U savremenom svetu, navikli smo da guramo, da planiramo, da „zavravimo rukave“ i **upravljamo životom kao projektom**. Ali život **nije projekat, već proces**. Kao voda koja nalazi svoj put, promene se dešavaju kada im prestanemo smetati.

Možda bi to mogla da bude i tvoja novogodišnja rezolucija: **„Ove godine neću menjati sebe već način na koji sebe gledam.“**

Nova godina: Ista ja. Isti ja. Samo mirnija. Samo mirniji...

Ove godine ne morate „početi iznova“. Možete samo da se sretnete sa sobom, bez filtera i liste ciljeva. Da vidite koliko ste već uradili. Koliko ste puta preživeli, oprostili sebi, ustali i nastavili. Možda su sve te „nove verzije“ bile pokušaji da se vratite sebi. Zato zaboravite „new year, new me“. Probajte sa nečim istinitijim i nežnijim: **„New year, same me – and that’s enough“!**

KINESKO UČENJE WU WEI: NE-DELOVANJE ILI IPAK DELOVANJE?!

U kineskoj filozofiji postoji pojam *wu wei* koji doslovno znači ne-delovanje. Ali to ne znači pasivnost već **delovati u skladu sa prirodnim tokom stvari.**

Wu wei nas uči da **promena ne nastaje zato što je forsiramo**, već zato što stvaramo prostor da se dogodi.

Wu wei ne znači odustajanje, već **povlačenje iz prisile**. To je trenutak kada, umesto da kontrolišemo, počinjemo da verujemo sebi, okolnostima, ritmu koji je veći od našeg plana. Tada prestajemo da jurimo „*bolju verziju sebe*” i dopuštamo da se iz nas rodi **celovitija verzija, ona koja ne mora biti bolja, samo istinitija.**



Bavljenje sobom kao najzrelija novogodišnja odluka koju možemo doneti

Autorka teksta:

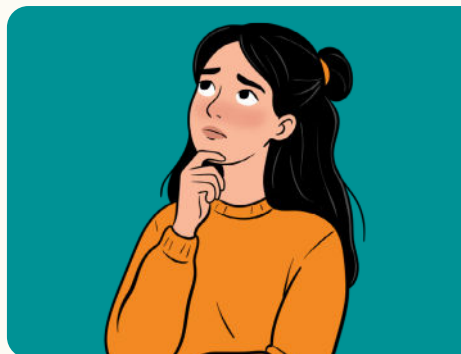
*Ivana Kambasković, diplomirani psiholog –
psihoanalitički psihoterapeut pod
supervizijom*

Nova godina često dolazi sa listama želja, ciljeva i novih obećanja sebi. Više rada na sebi, manje loših navika, bolja verzija sebe. Koliko god u ovome bilo nečeg motivišućeg, **u toj potrebi za novim početkom često se zapravo krije umor** - umor od ponavljanja istih obrazaca, istih razočaranja, istih unutrašnjih borbi koje samo iz godine u godinu drugačije upakujemo.

Potreba za novim početkom ne govori toliko o budućnosti, koliko o prošlosti koja još uvek živi u nama. Ona ukazuje na nešto nedovršeno, nerazjašnjeno ili neizgovoreno, što sada jasno traži svoje mesto u sadašnjosti.

Svaka promena nosi i određeni gubitak - gubitak poznatog načina funkcionisanja, čak i kada je taj način bio bolan. **Zato odluka da se bavimo sobom sazreva dugo,** kroz unutrašnji konflikt između želje za promenom i potrebe da se sačuva privid postojeće psihičke ravnoteže.

Ljudi neretko primećuju da im se u životu „stalno dešava isto“ – slični konflikti, slični odnosi samo sa drugim ljudima i u drugim okolnostima. Ovo može da se objasni kao kompulzija ponavljanja: nesvesni pokušaj psihe da razreši nešto što je ostalo nedovoljno shvaćeno ili emocionalno obrađeno. Ipak, ta **ponavljanja nisu signal neke greške, već pokušaj da se održi kontinuitet i pronađe smisao tamo gde je nekada bio prekinut.**



Nova godina često postaje i simboličko mesto na koje projektujemo nadu da će se „nešto samo od sebe promeniti“. Zapravo, ona **ne donosi**

promenu sama po sebi, ali može poslužiti kao trenutak u kom prepoznamo da više ne želimo da ignorišemo sopstveni unutrašnji život.

Ako nova godina ima ikakvu vrednost, onda je to možda u dozvoli da se zastane i da se, umesto novih obećanja, započne razgovor sa sobom koji je dugo čekao da se dogodi!





Terapija ne nudi novi magični početak, ali nudi mogućnost povratka!

Autora teksta:

*Ivana Kambasković, diplomirani psiholog –
psihoanalitički psihoterapeut pod
supervizijom*

Na terapiju se ne dolazi onda kada je sve postalo loše, već kada dosadašnji načini nošenja sa životom više ne donose dovoljno sigurnosti. Zato želja da se krene na terapiju retko nastaje kao smirena, racionalna odluka. Mnogo češće ona je ambivalentna. Jedan deo nas traži razumevanje, olakšanje i promenu, dok drugi deo pruža snažan otpor. Taj otpor nije znak slabosti, već znak da je ono čega se dotičemo važno.

Terapija nije tehnika samopoboljšanja ili skup saveta za bolji život. Ona je pre svega odnos. U tom odnosu, kroz terapijski rad, počinju da se pojavljuju obrasci koji su oblikovani u ranim odnosima – načini vezivanja, strahovi, očekivanja, idealizacije, razočaranja...

Odbrane koje su nas štatile od bola ne nestaju lako. One su nastale sa razlogom – često u periodima kada drugačiji načini zaštite nisu bili dostupni. Terapija ne ruši te odbrane nasilno, već pokušava da razume njihovu funkciju, kako bi se postepeno otvorio prostor za fleksibilnije i zrelije načine nošenja sa raznim životnim situacijama.

Način na koji osoba čuti, govori, sumnja, testira granice ili traži potvrdu, postaje deo terapijskog procesa. Upravo kroz taj živi odnos postaje moguće razumeti ono što je ranije moralo da ostane nesvesno, jer nije imalo prostor u kome je moglo da bude viđeno i shvaćeno.

Terapijski rad ne obećava brzo olakšanje. U određenim fazama može doći i do povećane konfuzije, nelagodnosti ili emocionalne napetosti. To nije znak da terapija ne funkcioniše, već da se dotiče ono što je dugo bilo

potisnuto.

Terapija ne nudi novi magični početak. Ona nudi mogućnost povratka tamo gde je razvoj bio prekinut, gde su emocije morale da se potisnu kako bi promene u sadašnjosti postale moguće.

Rad na sebi se nekad pogrešno tumači kao sebični čin. Terapijsko iskustvo pokazuje suprotno. Što smo u većem kontaktu sa sopstvenim unutrašnjim svetom, to smo manje skloni da svoje nesvesne konflikte prenosimo u odnose sa drugima. Kada se ne bavimo sobom, često očekujemo da drugi razumeju ono što mi sami ne razumemo.

Terapija omogućava da postanemo svesniji svojih emocionalnih reakcija, potreba i granica, čime odnosi postaju stabilniji, a komunikacija jasnija. Ne bavimo se sobom zato što samo želimo da postanemo bolja verzija sebe, već zato što više ne možemo da živimo sa onim što u sebi ne razumemo.



Odluka da se krene na terapiju nije znak slabosti, već znak da je unutrašnji svet postao dovoljno važan da mu se posveti pažnja.

Pozivamo vas da posvetite pažnju svom unutrašnjem svetu, i da bolje razumete sebe i svet oko sebe.

Terapiju sa odabranim terapeutom zakažite putem platforme therapy4you.online.

Za ovo izdanje Therapy4You eBook-a pisale su:



Anja Stamenković, geštalt psihoterapeut i osnivač privatne prakse Psihointegritet. Živi i radi u Nišu. U svom radu fokusirana je na odnos, ličnu odgovornost i razvoj kapaciteta za kontakt sa sobom i drugima. Radi sa odraslima, parovima i roditeljima, sa posebnim interesovanjem za teme iscrpljenosti, burnouta, roditeljstva, partnerskih odnosa i transgeneracijskih obrazaca.

U terapijskom radu njeguje pristup zasnovan na realnosti iskustva, a ne na idealima ili normama funkcionalnosti. Kroz individualni i grupni rad, kao i kroz pisanje i edukativne programe, bavi se pitanjima granica, odgovornosti prema sebi i mogućnostima održive promjene.



Ivana Idei Todorčić, diplomirana psihološkinja i licencirana psihoterapeutkinja, koja u svom radu integriše EMDR terapiju i sistemske porodične konstelacije. Posедуje višegodišnje iskustvo u individualnom i grupnom radu.

U profesionalnoj praksi oslanja se na savremene psihoterapijske pristupe, sa posebnim fokusom na rad sa traumom, emocionalnim procesima, unutrašnjim konfliktima i ličnim razvojem, dok u svom terapijskom radu istražuje prostor između unutrašnjeg sveta pojedinca i njegovog odnosa sa drugima i širim sistemima

kojima pripada i sa klijentima neguje odnos zasnovan na poverenju, prisutnosti i autentičnom kontaktu.

Na integrativan i refleksivan način obrađuje teme mentalnog zdravlja, granica, odnosa i promena, povezujući teorijsko znanje sa kliničkom praksom i svakodnevnim iskustvom, sa ciljem da psihološki sadržaji budu dostupni, razumljivi i primenljivi kako stručnoj, tako i široj javnosti.



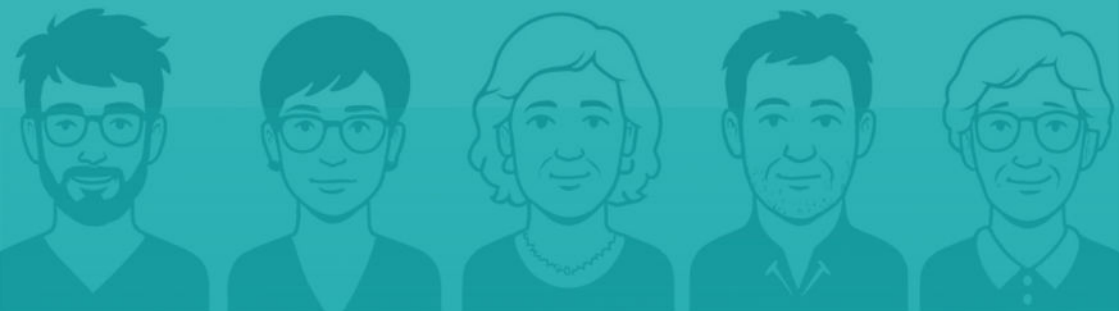
Ivana Kambasković diplomirala je psihologiju na Filozofskom fakultetu u Nišu, a profesionalni put započela u Zavodu za psihofiziološke poremećaje i govornu patologiju.

Više od 13 godina je u korporativnom okruženju, gde je stekla dragoceno razumevanje međuljudskih odnosa, timske dinamike i uticaja stresa na mentalno zdravlje. Ovo iskustvo značajno oblikuje njen terapijski rad, jer joj

omogućava da bolje razume izazove sa kojima se ljudi suočavaju u savremenom poslovnom i životnom kontekstu.

U završnoj je fazi višegodišnje edukacije iz psihoanalitičke psihoterapije a poslednjih godinu dana aktivno radi sa klijentima na temama anksioznosti, depresivnosti, teškoća u odnosima, osećaja nezadovoljstva i unutrašnjih konflikata.

Veruje da psihoterapija nije samo prostor za rešavanje problema, već mesto gde se postepeno gradi dublje razumevanje sebe a u svom terapeutskom pristupu kombinuje psihoanalitičku dubinu sa strpljenjem i poštovanjem individualnog ritma svakog klijenta.



THERAPY 4 YOU

TVOJ ONLINE TERAPEUT