

ŽIVOTNE KRIZE KAO PRILIKA ZA RAZVOJ

PREKRETNICE U ČOVEKOVOM ŽIVOTU I BOLESTI
KARAKTERISTIČNE ZA NJIH

RIDIGER DALKE

Prevela
Dušica Milojković

■ Laguna ■

Naslov originala

Ruediger Dahlke

LEBENSKRISEN ALS ENTWICKLUNGSSCHANCEN

Copyright © 1995 C. Bertelsmann Verlag, München
a division of Verlagsgruppe Random House GmbH,
München, Germany

Translation Copyright © za srpsko izdanje 2017, LAGUNA

ŽIVOTNE KRIZE KAO PRILIKA ZA RAZVOJ



Kupovinom knjige sa FSC oznakom pomažete razvoj projekta
odgovornog korišćenja šumskih resursa širom sveta.

NC-COC-016937, NC-CW-016937, FSC-C007782

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

Sadržaj

uvod: Značenje/tumačenje i moć životnih prekretnica . . .

DEO I

1. KRIZA
2. MANDALA KAO MODEL ŽIVOTA
3. RITUALI KAO KLJUČ NOVIH ŽIVOTNIH ETAPA
Rituali i njihovo dejstvo
Netaknuti ritualni svetovi
Rituali isceljivanja
Rituali inicijacije
Kvalitet vremena za rituale i svečanosti
4. GODINA I NJENE SVEČANOSTI
Sunce kao ogledalo toka godine i života
Mesečev ciklus kao mandala razvoja

DEO II

1. ZAČEĆE I TRUDNOĆA
Rituali pozdravljanja života

nasuprot njegovom nepoštovanju	
Problemi u trudnoći	
Preosetljivost na mirise	
Opijati i droge	
Mučnina i povraćanje	
Slabost i vrtoglavica	
Prevremeni trudovi	
Osvrt na početak života	
Pitanja o začecu i trudnoći	
Prostor za praktično iskustvo	
2. ROĐENJE	
Problemi s rađanjem	
Komplikacije na porođaju	
Karlični položaj bebe prilikom porođaja	
Poprečni položaj	
Carski rez	
Drugi problemi s rađanjem i puštanjem	
Prevremeno pucanje vodenjaka	
Prevremeni porođaj	
Prevremeno odvajanje posteljice	
Pupčana vrpca oko vrata	
Zaključak	
Pitanja o porođaju i rođenju	
Terapijske mogućnosti za razrešavanje trauma doživljenih pri rođenju	
3. KRIZE NAKON ROĐENJA I TOKOM RANOG DETINJSTVA .	
Posle rođenja	
Postporođajna depresija i psihoza dojilja	
Gubitak seksualne želje	
Detetovi problemi s prilagođavanjem	

Problemi s dojenjem	
Dete u roditeljskom krevetu	
Zubići	
Odbijanje od sise	
Krize ranog detinjstva	
O puzavcima, knjiškim moljcima i legasteničarima . .	
Ustanak za ispravnost	
Prvo „ne“ i faza prkosa	
Klasične borbe za moć	
Gornja posuda: problemi s jelom	
Donja posuda: problemi s navikavanjem na nošu . . .	
Truba svira povečerje: odlazak na spavanje	
Mali rituali umesto velikog odmeravanja snaga	
Pitanja za uzrast bebe i malog deteta	
4. KRIZE DETINJSTVA	
O dečjim bolestima i kampanjama vakcinacije	
Vrtić kao rasonoda, ili predškolski stres?	
Prvi dan u školi	
Pitanja za detinjstvo	
Vežbe za decu	
5. PUBERTET	
Problemi i bolesti	
Prva menstruacija	
Mutiranje glasa	
Pubertetske akne	
Pubertetska anoreksija	
Bulimija	
Predlozi za terapiju	
Pubertetski rituali	

Tradicionalni rituali	
Moderni „rituali“	
Moderna društva velike dece	
Opasan dečji svet: društvo zavisnika	
Ritual koji se postaje žena	
U potrazi za surogat ritualima	
Ritual potrage	
Ritual za izbegavanje zavisnosti	
Neophodne pobune	
Ekstaza	
Pitanja o pubertetu	
Vežbe u pubertetu	
6. ADOLESCENCIJA	
Pitanja za adolescenciju	
7. VENČANJE	
Pitanja za venčanje	
Ideje za rituale razvoda	
Ideje za svadbene rituale	
8. PROFESIJA	
Pitanja o profesiji	
9. DUHOVNE KRIZE	
10. KLIMAKTERIJUM, ILI KRIZA SREDNJEG DOBA	
Manevri odvratanja pažnje	
Slike bolesti krize srednjeg doba	
Depresija	
Involutivna melanholija	
Uvećanje prostate	
Opadanje kose	

Miomi	
Uklanjanje materice (histerektomija)	
Klimakterične tegobe	
Estrogensko ludilo	
Posledice po ženu	
Posledice po svet – novi vid zagađivanja prirodne sredine	
Animus i anima	
Pitanja za krizu srednjeg životnog doba	
Vežbe	
11. STAROST	
Staračke bolesti	
Arhetipovi starenja	
Pitanja o starosti	
Meditacije kao priprema za veliko opuštanje	
Vežbe	
12. SMRT	
Umiranje u savremenom dobu	
Svesni odnos prema smrti	
Dobrovoljna smrt	
Posmrtna krize	
Mogućnosti razumevanja smrti	
Noviji pristupi razumevanju smrti	
Posmrtni rituali kod nas	
Smrt sa duhovnog stanovišta	
Vežbe za odnos sa smrću	

DEO III

1. DAN KAO OGLEDALO ŽIVOTA	
--------------------------------------	--

2. O PRAVOM TRENUTKU I ISPRAVNOM REDOSLEDU. . . .	
3. PERSPEKTIVE	
Kriterijumi za trenutak individualnih prelazaka	
Alat i gradivni elementi za sopstvene rituale prelaska .	
Faze rituala prelaska	
4. ZAVRŠNI PREGLED	
Literatura	
O autoru.	

Kao svaki cvet i svaka mladost vene
 Starosti uzmiče, cveta svaki životni stupanj,
 Cveta svaka mudrost i svaka vrlina
 U svoje vreme i ne sme večno da traje.
 Srce na svaki zov života mora
 Spremno da bude za oproštaj i nove početke,
 Da bi se hrabro i bez tuge
 Podalo novim, drugim okvirima.
 Neka čar krije se u svakom početku,
 Ona nas štiti i pomaže nam živeti.

Koračajmo spokojno iz prostora u prostor,
 Nijednom ne prionimo kao zavičajju,
 Duh sveta neće nas okovati i stesniti,
 Stupanj po stupanj hoće da nas uzdigne, proširi.
 Tek što smo u jednom životnom krugu zavičajni
 I prisni postali, već preti mlitavost,
 Samo onaj ko je spreman za polazak i put,
 Može da se otme navici koja koči.
 Možda će nas još i smrtni čas
 Ka novim prostorima mlade poslati,
 Zov života nikad neće prestati...
 Onda hrabro, srce, oprosti se i isceli!

Herman Hese, Stupnjevi

UVOD

Značenje/tumačenje i moć životnih prekretnica

Što bolje izlazimo na kraj s tehničkim problemima, izgleda da sve više gubimo sposobnost da izađemo na kraj s prirodnim pojavama. Naročito teško nosimo se sa životnim prekretnicama, s prelaskom iz jedne životne faze u drugu. Jurimo kroz život, gde god je moguće štedimo vreme, ali ipak više nemamo vremena da se posvetimo suštinski važnim stanicama na putu sopstvenog razvoja.

Pojava ubrzanog razvoja može da se prati u različitim ravnima. Dok su za prelazak iz lovačkog u poljoprivredno društvo bile potrebne hiljade godina, prelazak u industrijsko društvo odvijao se veoma brzo, tokom jednog veka. A ipak se i industrijska revolucija odvijala sporo u poređenju s prelaskom u informatičko društvo, koji se dogodio toliko brzo da mnogi nisu uspeali čak ni da ga registruju i uklope u društveni kontekst. Naredni prelazak, u društvo svesnosti, odvija se tako ogromnom brzinom i tako neprimetno – da ga svesno opažaju samo malobrojni.

Prekretnice između faza u životu pojedinca – začće, rođenje, pubertet, odvajanje od roditeljskog doma, stupanje

u brak, kriza srednjih godina i smrt, takođe predstavljaju nešto što sve manje ljudi potpuno svesno doživljava. Prilikom začeca i rođenja svakako se smatra da novo ljudsko biće koje dolazi još nema svest, ili bar ne „pravu“ svest. Pubertet se manje ili više prenebregava. Stariji se nadaju da ih ta mladalačka kriza neće mnogo uznemiriti i da od njih neće tražiti velike napore. Konačno odvajanje od roditelja na kraju mladalačkog doba često izostaje, ili se pak nastoji da se iz pragmatičnih i drugih razloga ono što više odloži. Brak se sve više izbegava, u korist navodno ugodnijeg samačkog života, ili se pretvara u nastavak problematičnog odnosa s majkom, odnosno ocem. Profesija se od poziva svela na običan posao, u kojem sve veći broj ljudi nalazi sve manje zadovoljstva, pa između ostalog i stoga često menjaju radno mesto. Prelazne godine na sredini životnog veka ženska polovina stanovništva zamagljuje i uspeva da prebrodi uzimanjem hormona, dok ih muška polovina zanemaruje koliko god može. Posle toliko potiskivanja i prikrivanja, ne čudi mnogo što se i poslednja velika kriza, smrt, odigrava u atmosferi potiskivanja i zanemarivanja, uglavnom pod žalosnim okolnostima.

Kao da s ovim velikim, klasičnim životnim krizama nemamo već dovoljno teškoća, stalno im se pridružuju novi izazovi. Ni njih uglavnom ne uspevamo da rešimo, bar ne na zadovoljavajući način, a oni, pritom, svoje korene vuku upravo iz neuspešno razrešenih velikih kriza. Gotovo da bi se moglo reći da zanemarivanjem velikih životnih prekretnica sebi stvaramo čitavo obilje manjih, trajnih kriza. Tamo gde nije jasno povučena crta, u mehanizam života zapada pesak. Mehanizam počinje da zaribava, a i manji povodi narastaju u poprilične krize. Umesto da se krizni potencijal

usredsređeno savlada na određenim prekretnicama, sebi kolektivno stvaramo kriznu svakodnevicu.

Obilje kriza prilikom nekog gubitka – od gubitka partnera, do gubitka voljenog kućnog ljubimca – pokazuje da imamo problema s puštanjem. Kriza prilikom odlaska u penziju pokazuje da i veliki odlazak na zasluženi odmor nakon napornog profesionalnog života ne protiče znatno bolje od onog svakodnevnog, malog, posle napornog radnog dana. Tamo gde su druge generacije očigledno bile raspoložene za slavlje, mi se naprosto osećamo bedno. Sindrom praznog gnezda je iznenađujuća pojava na koju se mnogi žale, dok bi duševno zdravi ljudi u njoj zapravo videli veoma poželjnu situaciju, u kojoj su mladima narasla krila i oni postali slobodni za samostalan životni let, dok bi stariji ponovo bili slobodni da lete kud žele. Mnogi „stari“, međutim, u današnje vreme očigledno više ne umeju da lete, ili za to više nemaju volje. Ostaju da čuče u praznom gnezdu, pokušavajući da preokrenu tok vremena i da svoje „mlade“ domame nazad. Ili pak, tamo gde im to ne polazi za rukom, postaju depresivni, pa je njima samima potrebna tuđa nega i pomoć. U današnje vreme, međutim, često se kao kriza i uz patnju proživljava i suprotna situacija, koju oličavaju takozvane krize izazova. Može da ih pokrene, recimo, preseljenje u novu sredinu ili promena radnog mesta. U osnovi uvek se radi o tome da nećemo da pustimo ono staro i poznato, pa stoga ne možemo ni da prihvatimo novo. Obrazac ovih kriza proizilazi iz velikih životnih kriza. Bilo da se čvrsto drži starog posla ili neke stare teme, recimo brige o porodici i njenom materijalnom obezbeđivanju – čovek nije slobodan i otvoren za ono novo što mu predstoji. Koliko god da je stari obrazac možda dobro funkcionisao u prošlosti, u novoj situaciji je neprimeren i samo donosi patnju.

Očigledno je da smo počeli da se razvijamo toliko brzo da to više ni sami ne možemo istinski da pratimo. Za životne prekretnice nam, osim toga, nedostaje i bezbedna mreža rituala kojoj bismo s poverenjem mogli da se prepustimo. Odatle proizilaze veliki problemi u svim mogućim ravnima ličnog i društvenog života. Ti problemi i krize ovde bi trebalo da budu rasvetljeni u kontekstu ezoterijske filozofije, a istovremeno ćemo na odgovarajući način protumačiti i probleme i slike bolesti koji se pritom javljaju. Međutim, činjenica da autor bespoštedno upire prstom u slabosti načina na koji naše društvo pristupa životnim prekretnicama još ne znači da za sve te slučajeve on može da ponudi bolja rešenja, a osvrst na arhaična društva, koja su zahvaljujući svojim ritualima prelaska lakše izlazila na kraj sa životnim prekretnicama, ne predstavlja i savet da se vratimo takvim oblicima života. Naprotiv, u ezoterijskoj filozofiji uvek se radi o razvoju, mada u sasvim drugačijem smislu od onog koji nagoveštava naš savremeni napredak.

Korišćenje reči „ezoterija“ u današnje vreme, međutim, postaje problematično. Ranije je izraz „*ezoterios*“, koji potiče od Pitagore, označavao unutrašnji krug njegove škole. „*Egzoterios*“ je pak označavao veći, spoljni krug pitagorejske škole. Znanje unutrašnjeg kruga tradicionalno je bilo na raspolaganju samo maloj grupi ljudi koji su ga brižljivo čuvali – ne da bi ga uskratili drugima, već zbog toga što ono čisto svetovnim ljudima ne donosi prednosti nego čitav niz opasnosti. U tome se do danas gotovo ništa nije promenilo. Znanje je ostalo tajno, ne toliko zbog isključivanja drugih, koliko zbog tendencije tog znanja da samo sebe štiti. Ono se čuvalo profanisanja, između ostalog čak i namernim profanisanjem. Recimo tako što je, u vidu običnih karata za igru, tajno egipatsko znanje tarota postalo, doduše, dostupno

svima, ali je širokoj javnosti ipak ostalo nerazumljivo. Slično je i s Jevanđeljem po Jovanu. Budući da je većini ljudi nerazumljivo, jednostavno se zanemaruje i tako ostaje zaštićeno od zloupotreba. I knjige o astrofizici ostaju tajne bez nekih velikih intervencija, jer njihove matematičke osnove su za većinu ljudi prezahtevne i teške.

Ezoterijski talas tokom dveju proteklih decenija mnogo toga je, međutim, iz temelja promenio. Da bi se osladilo mnogima, to znanje je s jedne strane na grub način pojednostavljeno, a time i falsifikovano. S druge pak strane je – manje ili više nenamerno – čak i preokrenuto u svoju suprotnost, pa se javno hvali na smešan, često čak mučan način. U takvim knjigama, štampanim u hiljadama primera, teme kojih se naše društvo boji obrađuju se s mrvicom ezoterije i puštaju u promet u skladu sa zahtevima tržišta. Pritom se obećavaju duhovna nadmoć u profesionalnim i partnerskim odnosima, materijalno bogatstvo zahvaljujući ispravnoj molitvi, večna mladost i nepobedivost. To ima za posledicu da ljudi koji ovim temama ozbiljno pristupaju sve više zaziru od korišćenja pojma „ezoterija“. Ta reakcija je razumljiva, ali treba imati na umu da ezoterija nije kriva za zloupotrebe kojima je trenutno izložena, kao što se ni medicina i religija ne mogu optužiti za sve zločine koji su činjeni u njihovo ime, i još se čine. Stoga će ta tri pojma ovde biti ubuduće korišćena u svom prvobitnom značenju, onako kako su uvedeni u knjizi *Bolest kao govor duše*, čiji je opšti deo pouzdana osnova za odnos prema ezoterijskom shvatanju sveta i njegovim konkretnim tumačenjima.

Budući da određene bolesti često postaju i životne krize, ili su pak životne krize praćene bolestima, i pošto između tih dvaju tematskih krugova u načelu postoji bliska veza, knjige *Bolest kao put* i *Bolest kao govor duše* i odgovarajuće

knjige o posebnim bolestima* dobra su uopštena priprema za ovu. Važi i obrnuto: životne krize koje nisu na odgovarajući način prevladane predstavljaju osnovu mnogih bolesti i njihovih simptoma. Kod nekih se to jasno vidi već i po samom nazivu, recimo kod pubertetskih akni i pubertetske anoreksije, involutivne melanholije ili straha od smrti. Drugi zdravstveni poremećaji mogu pak da se razumeju samo na osnovu životnog obrasca – recimo Alchajmerova bolest, Parkinsonova bolest i druge staračke bolesti.

DEO I

1. Kriza

G rčka reč „*crisis*“ osim značenja kriza znači i odluka, unutrašnji sukob, protivurečnost, razdvajanje, podela, sud, izbor i proba. Kineski ideogram za krizu je spoj ideograma za opasnost i za priliku. Ako krizu ograničimo na njen negativni aspekt, kao što se to čini u uobičajenoj upotrebi u nemačkom jeziku, pogled nam ostaje ograničen. U medicini nam je, međutim, poznat pojam „krize isceljenja“, a kao „kriza“ uopšte se označavaju i presudni trenuci u toku bolesti. Ako je ishod pozitivan, od tog trenutka kreće se u pravcu ozdravljenja, pa je kriza tako prekretnica ka poboljšanju. Ako pod tim pojmom podrazumevamo i „odluku“, kao što je to slučaj u starogrčkom, imamo i svojevrsan ključ za suštinu svih kriza. Ako se nadovežemo na Kineze i zadržimo njihovo uključivanje pojma „prilike, šanse“ u pojam krize, stičemo pregled perspektiva koje se nude. Definicija Karla Jaspersa takođe ide u tom pravcu: „Tokom razvoja kriza znači trenutak u kojem celina podleže preokretu iz kojeg će čovek izaći preobražen, bilo s novim početkom neke odluke, bilo zahvaćen propadanjem.“ Za ono o čemu mi govorimo važno je nešto što Jaspers dalje kaže: „Životna priča se tokom vremena ne odvija ravnomerno, već je njeno

* Ruediger Dahlke, *Srčani problemi [Herz(ens) probleme]*, Minhen, 1992; Ruediger Dahlke / Robert Hößl, *Verdauungsprobleme [Problemi s varenjem]*, Minhen, 1992; Ruediger Dahlke, *Gewichtsprobleme [Problemi s telesnom težinom]*, Minhen, 1989; Ruediger Dahlke / Margit Dahlke, *Psychologie des blauendunstes [Psihologija plave magle (tj. alkoholizma)]*, Minhen, 1992.

vreme kvalitativno razučeno, razvoj doživljaja dovodi do vrhunca na kojem mora da se donese odluka. Samo ako se opire razvoju, čovek će uzalud pokušavati da se zadrži na vrhuncu koji zahteva odluku, a da tu odluku ipak ne donese. Tada će o njemu odlučiti praktični dalji tok života. Kriza ima svoje vreme; ne može se preduprediti, niti se može preskočiti. Mora da sazri, kao i sve u životu. Ne mora da nam se ukaže kao katastrofa, već može da se odvija i tiho, spolja neupadljivo, ali uvek je presudna.“

Zaista, svaka kriza nas u najmanju ruku suočava s mogućnošću izbora da je svesno prihvatimo, ili da se od nje branimo koliko nam snaga dopušta. Tu već odlučujemo hoće li ona za nas postati opasnost ili prilika. Stara kineska misao, koja se vrti oko polarnosti jina i janga, u stanju je da vidi jedinstvo iza tih dveju suprotnih mogućnosti.

Istu odluku nameće nam i svaka bolest. Možemo da primimo njenu poruku i da je na taj način preobrazimo u priliku za razvoj, ili ćemo se od nje braniti i protiv nje boriti, pa je tako pretvoriti u opasnost. Već i sam nastanak određenih bolesti ide tim putem donošenja odluka. Čim neki izazov nije primljen u svest, energija mora da pobegne u nesvesno. Kasnije se često otelovljava kao slika neke bolesti. Prvobitnu tematiku tada simbolično predstavljaju pojedinačni simptomi. Neprestano se odlučujemo između svesnog suočavanja sa svojim temama i njihovog odlaganja i kasnijeg obrađivanja, tada pod okolnostima koje su teže jer su postale zagonetne. Iako tu odluku svesno više uopšte ne opažamo – jer već iz navike biramo navodno lakši put potiskivanja – ipak je uvek donosimo.

Čim neku temu potisnemo iz svesti i time prepustimo isključivo telu, automatski nastaje svojevrсни jaz između

duše i tela. Ako on postane nepodnošljiv, jer se to dvoje previše udaljava, organizam pokušava sam sebi da pomogne. Čovek će se razboleti ili će zapasti u krizu neke druge vrste, s prilikom za novu odluku o temi s kojom se suočava. I jedno i drugo je pokušaj da se preko telesnog, ili preko zbivanja insceniranih u društvenom okruženju, ponovo spoje telo i duša. To se, međutim, na najjednostavniji način zbiva kroz svesno razumevanje drame koja se odvija na društvenoj ili telesnoj pozornici. Iz bliskosti telesnih, duševnih i društvenih kriza proizilazi mogućnost da se značenje sve tri vrste kriza posmatra s istog gledišta, na tlu ezoterijske filozofije. Da bi se krize uklopile u vremenski kontekst – Jaspers govori o tome da svaka kriza ima svoje vreme – neophodno je da se prethodno pozabavimo osnovnim obrascem života uopšte, to jest mandalom.