

“Dogodi se tako…”

Katarina Čolak Jurić

NZJZ SDŽ

Služba za mentalno zdravlje

Impresum:
Publikacija: **„Dogodi se tako…”**
Metaforama do mentalnoga zdravlja
Izdavač:
Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije
Služba za mentalno zdravlje

Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije
Služba za mentalno zdravlje
www.nzjz-split.hr
NE ovisni ĐIR
zdrave_ideje2020

Za izdavača:
Prim. dr. sc. Željka Karin, dr. med., ravnateljica Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije
dr. sc. Željko Ključević, dr. med., specijalist psihijatrije, voditelj Službe za mentalno zdravlje

Urednik: dr. sc. Željko Ključević, dr. med., specijalist psihijatrije

Autorica teksta i fotografija: Katarina Čolak Jurić, profesor psiholog, stručna suradnica

Lektorica: Katja Matešan, prof. engleskog i talijanskog jezika

Likovni radovi i komentari nastali su kroz suradnju s profesoricom Vanjom Rogošić Ojdenić i učenicama 1. b razreda Škole likovnih umjetnosti u Splitu.

ISBN: 978-953-8171-19-2
Split, lipanj 2021.

HAW
HRVATSKI ARHIV WEBA
CROATIAN WEB ARCHIVE

E-publikacija
Sva prava pridržana. Nijedan dio ove publikacije ne može biti objavljen ili umnožen u bilo kojem obliku, na bilo koji način: elektronički ili mehanički bez prethodne suglasnosti izdavača ili vlasnika prava.

“Dogodi se tako…”



“Dogodi se tako…”

Naši osjećaji nalikuju godišnjim dobima.

Dolaze, traju, prolaze pa nam se opet vraćaju. Ponekad su isti, ponekad više ili manje izmijenjeni.

“Dogodi se tako…”

„Svoje bih osjećaje usporedila s bojama.”

„Moji osjećaji su poput uragana. Nagli su i nemam kontrolu nad njima.”

„Asociram ih uglavnom sa zvukovima. Što mi je gore, zvukovi su glasniji, a kad mi je bolje ne čujem ništa.”

„Moji se osjećaji mijenjanju kao dječji interesi.”

„Moji su osjećaji kao more, često se izmjenjuju kao valovi.”

“Dogodi se tako…”

„Moji su osjećaji kao cvijet. Rastu dok ih se zalijeva, a ako ih se ne zalijeva oni uvenu.”

„Osjećaje bih usporedila s razinom mora, ponekad su niski, ponekad visoki.”

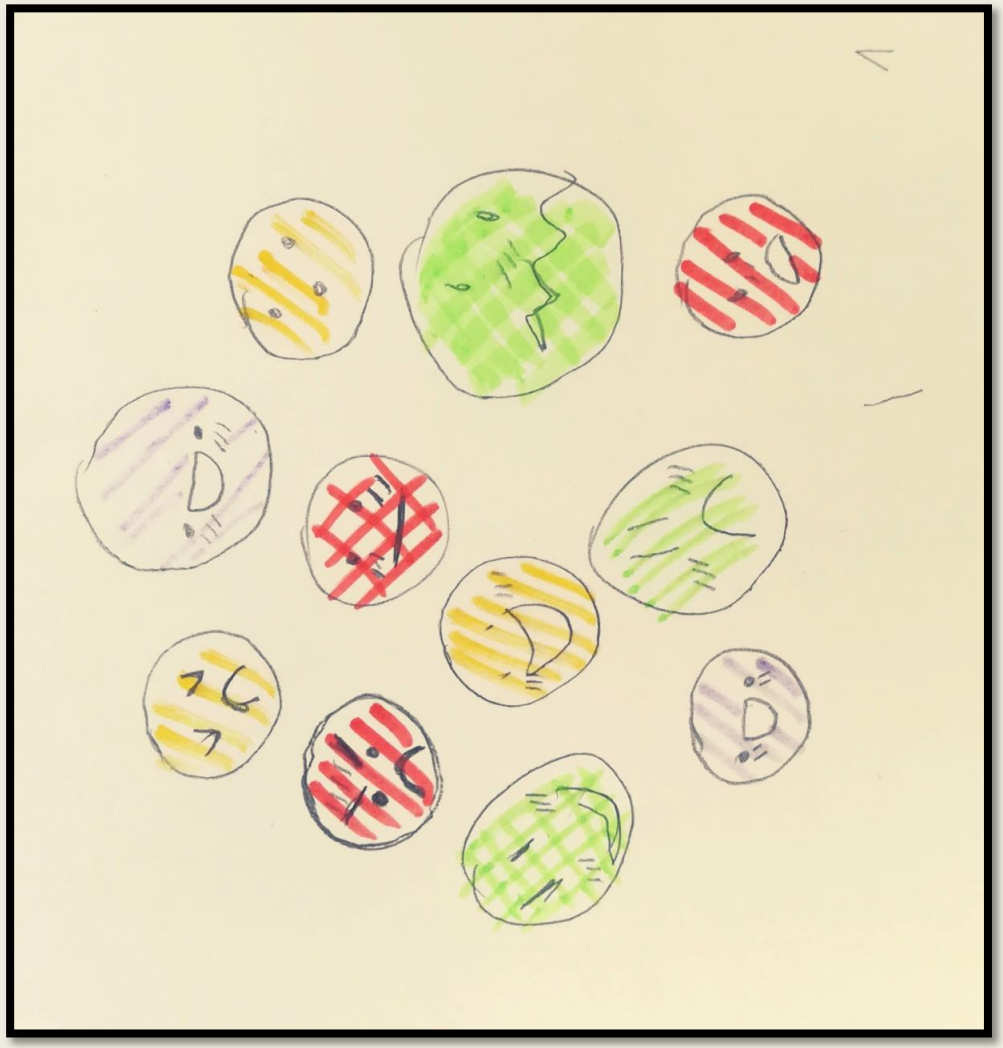
„Osjećaji me podsjećaju na vrijeme. Ponekad bude sunčano, ponekad kiši, a ponekad grmi.”

„Moji osjećaji su promjenjivi poput valova koji se odbijaju o obalu pa se vraćaju u morske dubine.”

“Dogodi se tako…”



“Dogodi se tako…”



“Dogodi se tako…”

Dogodi se tako da nas osjećaji iznenade.

Ponekad ih čekamo, a njih nema, kasne.

Sve počinje nalikovati na zakašnjelo proljeće koje iščekujemo sa zebnjom nakon duge zimske hladnoće.

“Dogodi se tako…”

„Izašla sam vani s dosta ljudi koje nisam poznavala. Bilo je zabavno, ali nakon toga sam se osjećala jadno.”

„Imala sam odnos u koji sam ušla jako brzo. Imala sam velika očekivanja no interes nije bio obostran pa je sve brzo završilo.”

„Bez obzira što radim, čini mi se da nikada neću biti sretna i ponosna na sebe.”

„Često zamišljam situacije – „što ako”, a što više zamišljam očekivanja su mi sve veća. Na kraju se razočaram.”

„Ne dobijemo sve što želimo.”

“Dogodi se tako…”

„U osnovnoj školi sam imala simpatiju, a na kraju je ispalo da je on loša osoba.”

„Dogodi se na treningu kada sam očekivala bolji rezultat od sebe.”

„Prijateljica me izdala.”

„Loše stvari me ne iznenađuju, očekivane su mi.”

„Novom učeniku je trebalo dosta vremena da se pokaže.”

“Dogodi se tako…”

Čini se kao da su se zapleli
u krošnji nekog stabla.



“Dogodi se tako…”



“Dogodi se tako…”

Znaju se oni neočekivano dugo u nama zadržati, poput jesenjih kiša kojima se ne nazire kraj.

Kao da nam zadnju kap snage izvlače iz tijela.

Čekamo da sve što prije prođe.

“Dogodi se tako…”

„Rijetko plačem, ali kada plačem tada mogu satima plakati. Nakupi se puno toga.”

„Bijes i ljubomora.”

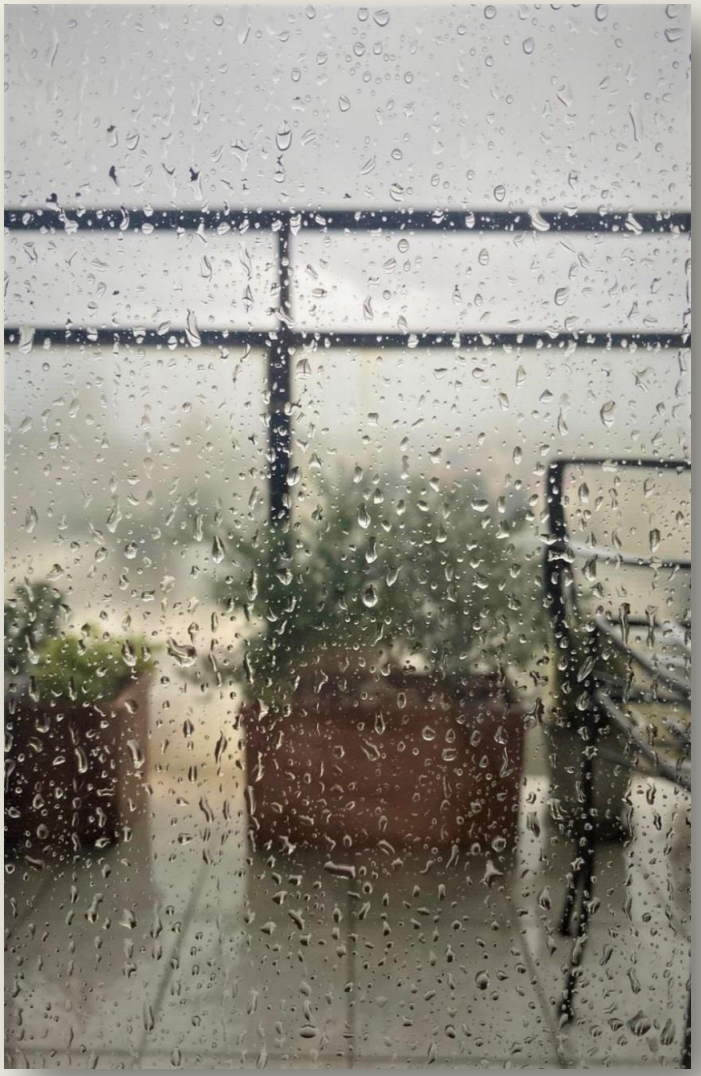
„Ponekad mi ljudi idu nešto pokazati bilo sliku ili tekst te zaboravim da sam legalno slijepa.”

„Najčešće sam iznervirana, ali to prepoznam na vrijeme. Ponekad se rasplačem i svima sve ispričam.”

„Ljutnja i tuga cijede mi energiju.”

“Dogodi se tako…”

Slika vanjskog svijeta postaje zamućena, on nam se čini nejasan, nestvaran.



“Dogodi se tako…”



“Dogodi se tako…”

Ponekad osjećaji dođu, a mi smo potpuno nespremni, uplašeni, zbunjeni pred njihovim dolaskom.

Iznenade nas kao neočekivani gosti, ponekad željeni, ponekad neželjeni.

“Dogodi se tako…”

„U posljednjih 5-6- mjeseci u glavi sam proživio ratove. Zaljubio sam se, ali nisam je stalno viđao. U jednom sam trenutku bio jako zaljubljen, u drugom sam se pitao je li to istina.”

„Ne mogu zamisliti da netko za mene ima duboke osjećaje ili da me iskreno voli.”

„Dobila sam bolju ocjenu negoli sam to očekivala.”

„Zaljubila sam se u osobu za koju sam to najmanje očekivala. Sada je volim više od ičega.”

„Nisam očekivala da će me netko udariti šakom u lice i da ću se toliko prestrašiti, ali u isto vrijeme biti i ljuta.”

“Dogodi se tako…”

„Toliko sam skrivala osjećaje da sam na kraju postala ljuta. Puknem na nekoga tko uopće nije kriv.”

„Nedavno se dogodilo ugodno osjećajno stanje, ušla sam u odnos koji mi je donio sreću. Imala sam i neugodno iskustvo kada sam doživjela izljev bijesa i ljubomore. Ne znam odakle to sve dolazi, ali me jako plaši.”

„Često dok crtam iskidam papire zbog bijesa i frustracije.”

„Definitivno ljutnja koja se nakuplja kroz male stvari koje niti ne primijetim, a onda se desi eksplozija neugodnih osjećaja.”

“Dogodi se tako…”



Dođu oni tako nenajavljeno, otvore naša vrata i nahrupe u nas poput bujice rijeke.

“Dogodi se tako…”



“Dogodi se tako…”

I nije to sve. Dogodi se da ih „izgubimo” u njihovom trajanju.

Kao da su još do maloprije bili tu, a sada ih više nema.

Čini se kao da se ništa dogodilo nije, ali mi ih više ne prepoznajemo.

Kao kad se kasnoproljetna vrelina prelije u ranu ljetnu toplinu pa ne razlikujemo koje je zapravo godišnje doba.

“Dogodi se tako…”

„Ljudi gube interes. Bolje je praviti se da to ne primjećuješ ili jednostavno sve zaboraviti. Teško je neke stvari prihvatiti.”

„Ja sam više-manje nesiguran, ali kad sam s njom nesigurnost polako nestaje. Bojim se da ju mogu lako izgubiti.”

„Nakon prekida ljubavne veze imala sam nešto s najboljim prijateljem. Naknadno sam shvatila da ga ne volim, ali na žalost bilo je prekasno.”

„Kao mala bojala sam se psa, a kada je tata kući donio psića strah je jednostavno nestao. Sada imam tri psa.”

„Izgubila sam vjeru.”

“Dogodi se tako…”

„Gubitak je dio života, dio sreće, dio nas.”
„Počela sam gubiti ljubav za mog oca jer sam shvatila koliko taj odnos nije bio zdrav.”

„Tuga mi stvori stotinu problema, a kad se ujutro probudim shvatim da je sve to nebitno.”

„Bojala sam se povezivanja, otvaranja, nisam se mogla opustiti. Ona je to promijenila, ne znam gdje su moji strahovi otišli.”

“Dogodi se tako…”

Tražimo ih po nebu, u letu ptica.



“Dogodi se tako…”



“Dogodi se tako…”

Ponekad oni dođu, mislimo dogodit će se već nešto, no oni poput zvijezda na nebu samo kratko bljesnu i nestanu.

„Dogodi se tako…”

„Neka sam očekivanja ispunila, a neka su samo odletjela u zrak.”

„Kad na natjecanjima iz matematike ostvarim dobar rezultata brzo na sve to zaboravim. Sreća mi ne traje dugo.”

„Jednom sam imao potrebu plakati, to me je držalo pola dana. Odjednom se dogodila promjena i sve je postalo totalno suprotno.”

„S nekim ljudima je dobro, ali na kraju dana mozak ti govori drugačije.”

„Dogodi se tako…”

Pitamo se koji je oblak na nebu
kriv i osjećaj nam ukrao.



“Dogodi se tako…”



“Dogodi se tako…”

Dogodi se tako i to ne samo jedanput u životu da nas neki osjećaji sapletu u svoju mrežu.

Pitamo se kako nam se to opet moglo dogoditi.

Mislimo da osjećaje možemo prognozirati i tako ih izbjeći.

“Dogodi se tako…”

„Mislim da osjećaje donekle možemo kontrolirati no u mom slučaju to baš i nije tako.”

„Osjećaje najlakše kontroliram kad izbjegavam situacije.”

„Vrlo sam dobra u kontroli svojih osjećaja.”

„Ja se sapletem u osjećaje svaki dan.”

„Osjećaje ne možemo izbjeći.”

„Često mislim da znam kako ću se osjećati, a zapravo ispadne suprotno.”

„Trudim se poboljšati kontrolu osjećaja, ponekad ih uspijem prikriti.”

“Dogodi se tako…”

Čuđenje, ljutnja, nevjerica ne pružaju odgovore.



“Dogodi se tako…”



“Dogodi se tako…”

Dogodi se također u nama istovremeno puno osjećaja različitih boja, toplih i hladnih.

Kao kada vjetrovi na nebu naglo mijenjaju svoje smjerove.

Taman pomislimo: „Ovo je bura”, a već za kratko čini se da je okrenulo na jugo.

“Dogodi se tako…”

„Imati puno različitih osjećaja istovremeno je bizarno. Volim te, zašto si bolja od mene, fališ mi….”

„Normalno, nitko nije savršen, ljudi imaju mane.”

„Volim svoju sestru, ali me zna iživcirati sa svojim nezrelim odlukama.”

„Ovo vrijedi za moje bivše društvo i bivšeg momka.”

„Nakon prekida s momkom bila sam ljuta na njega, ali i na sebe, a uz to sam još uvijek bila u njega zaljubljena.”

„Ovo se puno puta dogodi u mojoj obitelji.”

“Dogodi se tako…”

„Čak i osobe koje volim ponekad ne mogu podnijeti niti razumjeti. Ne znam kako, ne znam zašto, samo ne mogu.”

„Pronalazim sebe u situacijama gdje ne želim vidjeti određenu osobu jer je ne volim. Ipak, kada se dogodi da se nekada slučajno susretnemo, bude mi sasvim svejedno.”

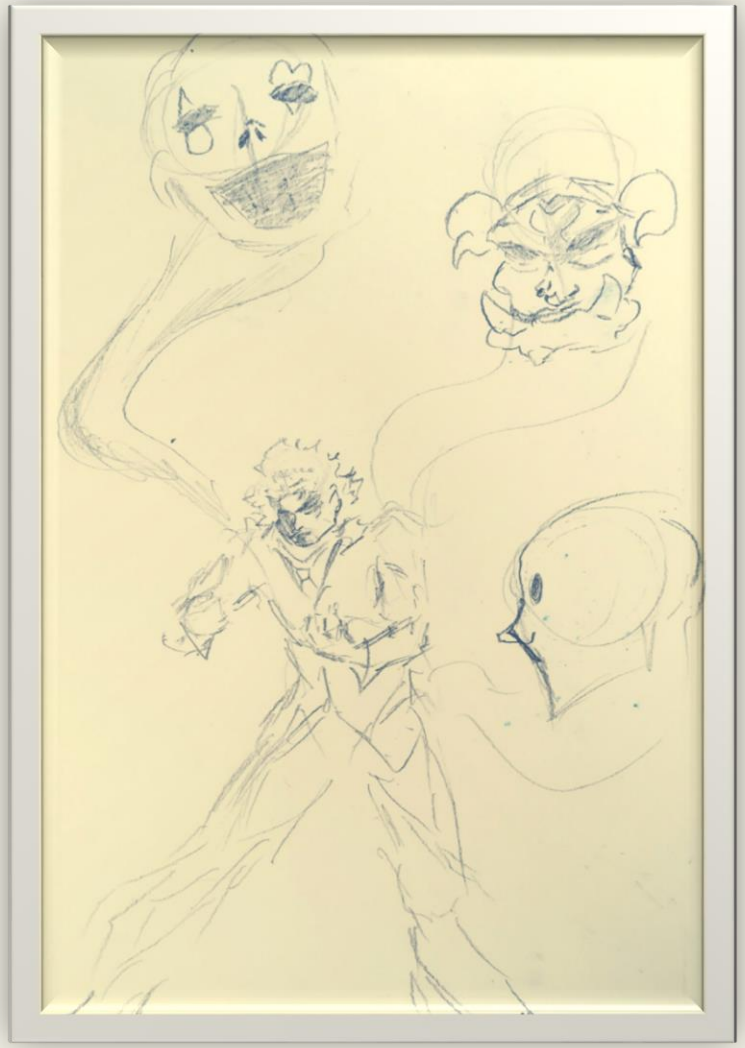
“Dogodi se tako…”

Pitamo se što nam je?
Radi li se o ljubavi ili boli,
radosti ili tuzi?



“Dogodi se tako…”





“Dogodi se tako…”

Dogodi se tako da su oni tu, ali ne sviđaju nam se, rado bi ih odbacili, udaljili ih od sebe.

Ne pitamo se tada zašto su tu i što nam govore.

“Dogodi se tako…”

„Kako bih izbjegla neželjene osjećaje najčešće slušam glazbu ili šetam uz more jer me to smiruje.”

„Nažalost ništa ne radim. Htjela bih popričati sa stručnom osobom. Ovako držim sve u sebi i čekam da prođe. To nije dobro za mene, ali bojim se.”

„Igram igre ili crtam dok me leđa ne zabole. Ponekad čitam knjigu.”

„Plačem satima.”

„Često se ustanem iznervirana pa sve loše osjećaje operem u kadi.”

“Dogodi se tako…”

„Isplakati dušu i slušati Mitski u tri sata ujutro, doručkovati pahuljice, to je najjednostavnija terapija koju mogu dobiti.”

„Imam jako razumne roditelje. Vjeruju u mene i najveća su mi potpora. Kad god imam problem, znam da su tu i da će ga oni znati riješiti.”

„Ja ne rješavam svoje neugodne osjećaje. Na povratku kući pogodi me kiša emocija.”

“Dogodi se tako…”

Mislimo ako im okrenemo leđa riješit ćemo ih se.



“Dogodi se tako…”



“Dogodi se tako…”

Dogodi se tako da nam osjećaji ispune svaku poru u tijelu.

Njihova je snaga velika, ona nas plaši.

Osjećamo svoju ranjivost.

Mislimo se kuda s njima?

Tko će nam ih pomoći nositi?

S kime ćemo ih podijeliti?

„Dogodi se tako…”

„S najboljom prijateljicom ili s osobom u koju imaš povjerenja.”

„Ne znam kuda s njima. Izađu iz mene u formi ljutnje, agresije ili tuge. Mislim da je najbolje otići kod psihologa.”

„Pisanje knjiga, pričanje sa sobom…”

„Spavam ili slušam glazbu, ponekad popričam s mamom jer ona je moj „terapist”, a ja sam njen.”

„Često dijelim osjećaje s mamom jer me ona najbolje razumije. Osjećaje koje ne želim dijeliti s drugima zapisujem u dnevnik.”

„Dogodi se tako…”

Otpustimo ih poput balona da lete u nebeske visine.

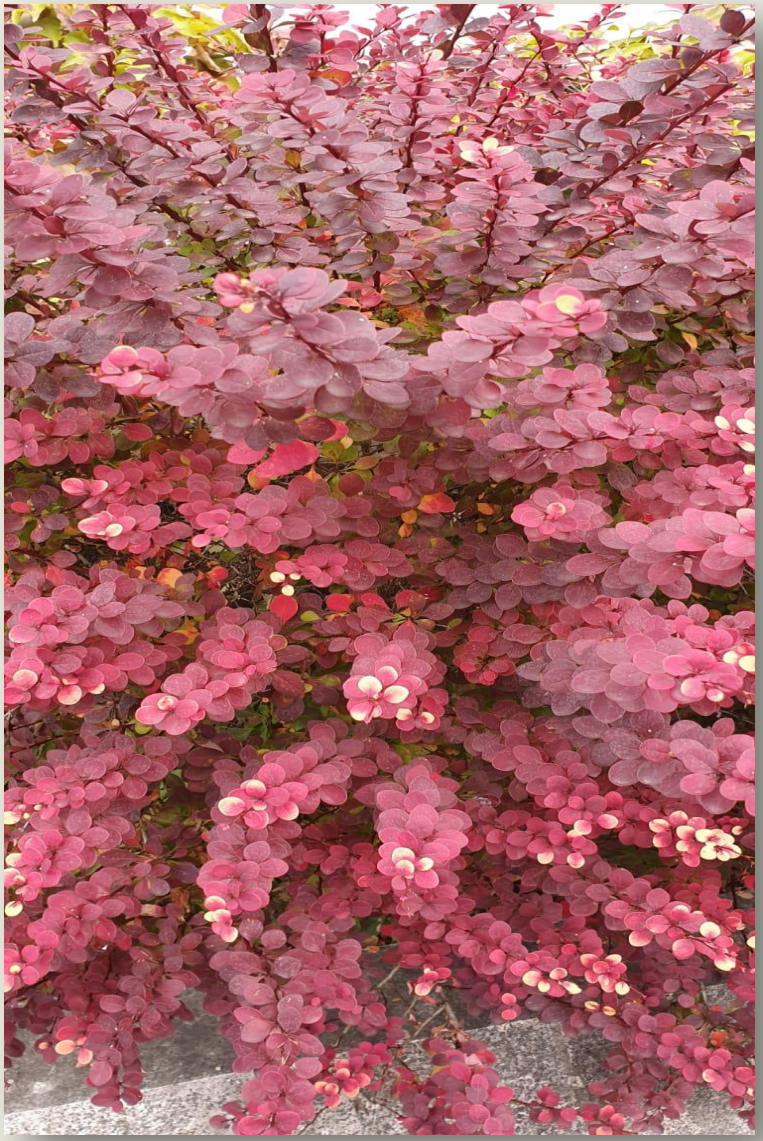


„Dogodi se tako…”



„Dogodi se tako…”

Osjećaj se…



“Dogodi se tako…”

