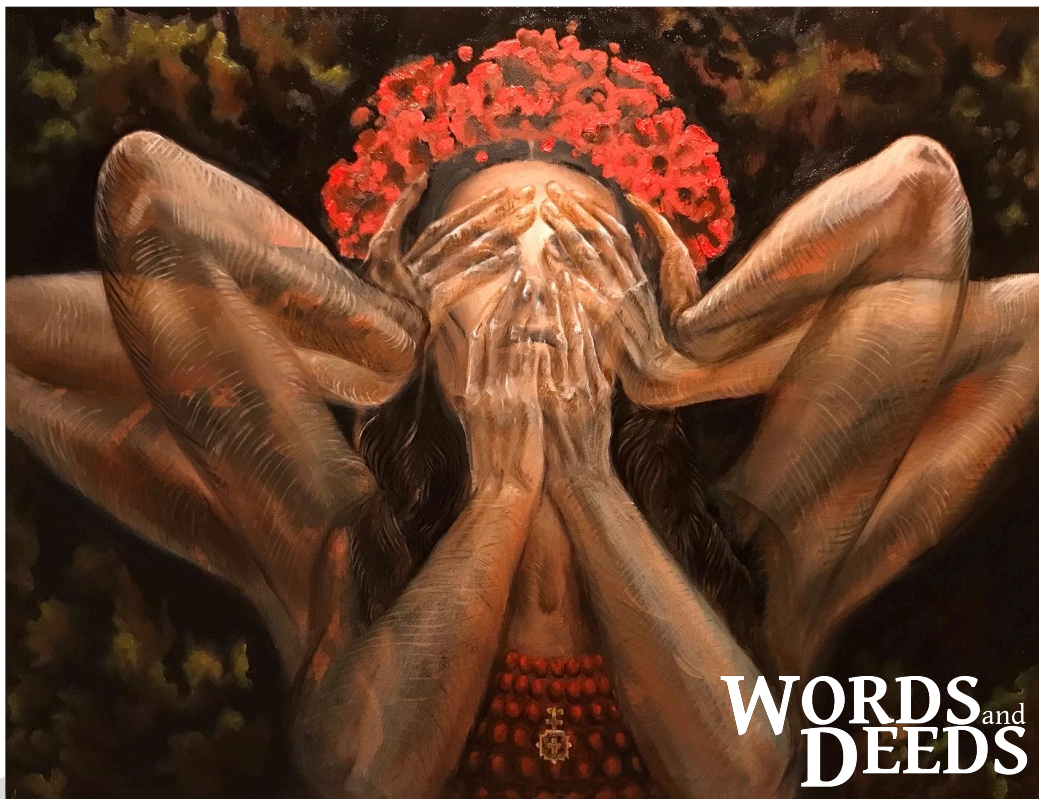


STRAH!



Strah me paralizira,
I dok zatvaram oči pred ranama,
I prekrivam uši pred vrištanjem,
Dok zatvaram usta od nevjerice,
Nije li jučer život bio drugačiji?
Bez boli?
Bez agonije?
Bez osjećaja krivnje?
Danas sam se probudio pun očaja i tuge
Nije li jučer život bio drugačiji?
Još uvijek ne mogu vjerovati.

*Više od knjige; ovo je tvoj suputnik
na putovanju kroz mračne doline
i iznad sunčanih vrhova*

*Kroz poeziju možeš
izraziti svoje emocije
i bolje razumjeti sebe.*



**Značenje biti
je
bit značenja**

A project from

Non-Profit Organisation
**WORDS_{and}
DEEDS**
Art as a tool for charitable projects

IMPRESUM

Autorski koncepti i sva prava su pridržana od uvaženih umjetnika, fotografa, i autora.

© Kompilacijska prava: Mark Allen Klenk

Izdavač: Edition Words and Deeds

Tisak: Mark Allen Klenk

Naslovnica (Vizual): Olga Zhminko

Naslovnica (Tekst): Mark Klenk

Lektoriranje & provjera grešaka: Mark Klenk

Štampanje: eBook Edition Words and Deeds

Spisak sponzora možete pronaći na našoj naslovnici:

<https://www.worteundtaten.at/indexEN.html#partner>

NEKOLIKO RIJEČI OD RIJEČI I DJELA

Znate li da većina predgovora nisu prevedena iz originalne knjige, jer svaki jezik ima svoju vlastitu kulturu i potrebe, koje su individualne. Poput jedne-jedine-sebe, sve nam treba biti prilagođeno. Čak su nam i strahovi pojedinačni. Gledajući otvorenim očima, može se vidjeti, da imamo kolektivne strahove, generacijske strahove, strahove prosječnog svakodnevnog života i zajedničke iskonske strahove. Čak i čitajući vijesti u ovom trenutku, možemo vidjeti da postoje uobičajeni globalni strahovi.

Kako bilo, svaka osoba ima svoje pojedinačne strahove. Zbog toga moramo proći kroz te strahove pojedinačno, kulturološki i na jeziku koji može pomoći izraziti ono kroz što prolazimo. Razumijevajući svoj strah i mogućnost da ga izraziš, pomaže ti da ne budeš tako tijesno zatočena u njemu. Strah će te svezati, ako mu dopustiš. Zato smo i željeli da ti ponudimo knjigu – besplatno. Da možeš proći kroz svoje moguće anksioznosti kako bi ih otkrila. Možda čak i da se sprijateljiš s njima.

Od 2021, ova knjiga pomaže ljudima. Od tada smo iskusili izolaciju, novosti o ratu i krizama, ali i sate smiješnih video klipova o mačkama.

Istovremeno, nakon toga, neprekidan stres od nošenja maski i kovid testiranja iscrpljivao nas je sve odreda. Bilo je potrebno stalno razmišljati nosimo li masku i potvrdu o cijepljenju. Čak nas i sada naslovi pogađaju poput tuče! Političke prevare, povećanje cijena, rat u susjednim

državama i prijetnja nuklearnim oružjem. Kibernetički napadi i pucjava u školama ne čine život mirnijim. Istovremeno, uobičajene životne poteškoće nikada nisu nestale. Ljubav, mržnja, radost, maltretiranje, budući planovi, naobrazba i povećana očekivanja od strane poslovnog svijeta.

Sve je to tako preplavljujuće!

Živimo u stalnoj napetosti i neizvjesnosti. Nitko nije pošteđen. Nitko. Nisi sama.

Ova brošura bi trebala pomoći da središ misli i razumiješ kako smo svi uplašeni. Osobito ovih dana.

Da, čak i „zdrave“ osobe trebaju pomoć.

Nada postoji,
Mark Klenk – UG „Riječi i djela“



STRAH!

Moji strahovi vrište.

Ako li padnem,
Više možda neću moći
Sebe prepoznati.
I zaboraviti,
Tko sam bila,
Tko ću postati.

Tekst: Mark Klenk

STRAH

Isprane boje.

Miris ustajalosti.

Blijedi u šapat sjete.

Tvoj vlastiti glas

Zarobljen unutar tebe.

TMINA

Utopljeni u strci,

Otvorenoj agoniji duše

U gušenju pljesnivih sjena.

Potiho izdišem grimase

Skrivene u vlastitom zagrljaju

Dok vape za zauvijek izgubljenim spasenjem.

HRANA ZA MISLI: PESIMIZAM

Kada se naš svijet uruši...

U tome trenutku samo vidimo CRNO.

Osjećaj kako „nikada više neće biti onako isto dobro“ vlada nad nama. Također i unutar nas. Odzvanja svugdje oko nas. Svugdje. Postaje naša osobna istina. Nema ništa što bi se tome suprotstavilo.

U ovoj zatamnjenoj sobi, zagušeni smo tamnim mastilom vječnosti. Lijepi se i prlja sve naokolo. Zasljepljuje nas do naše srži. Duša više ne može vidjeti kako treba. Poput muhe u paučini, mi joj ne možemo pobjeći.

Ujed pauka paralizira. Jede nas žive.

I u tome trenutku, samo vidimo CRNO.

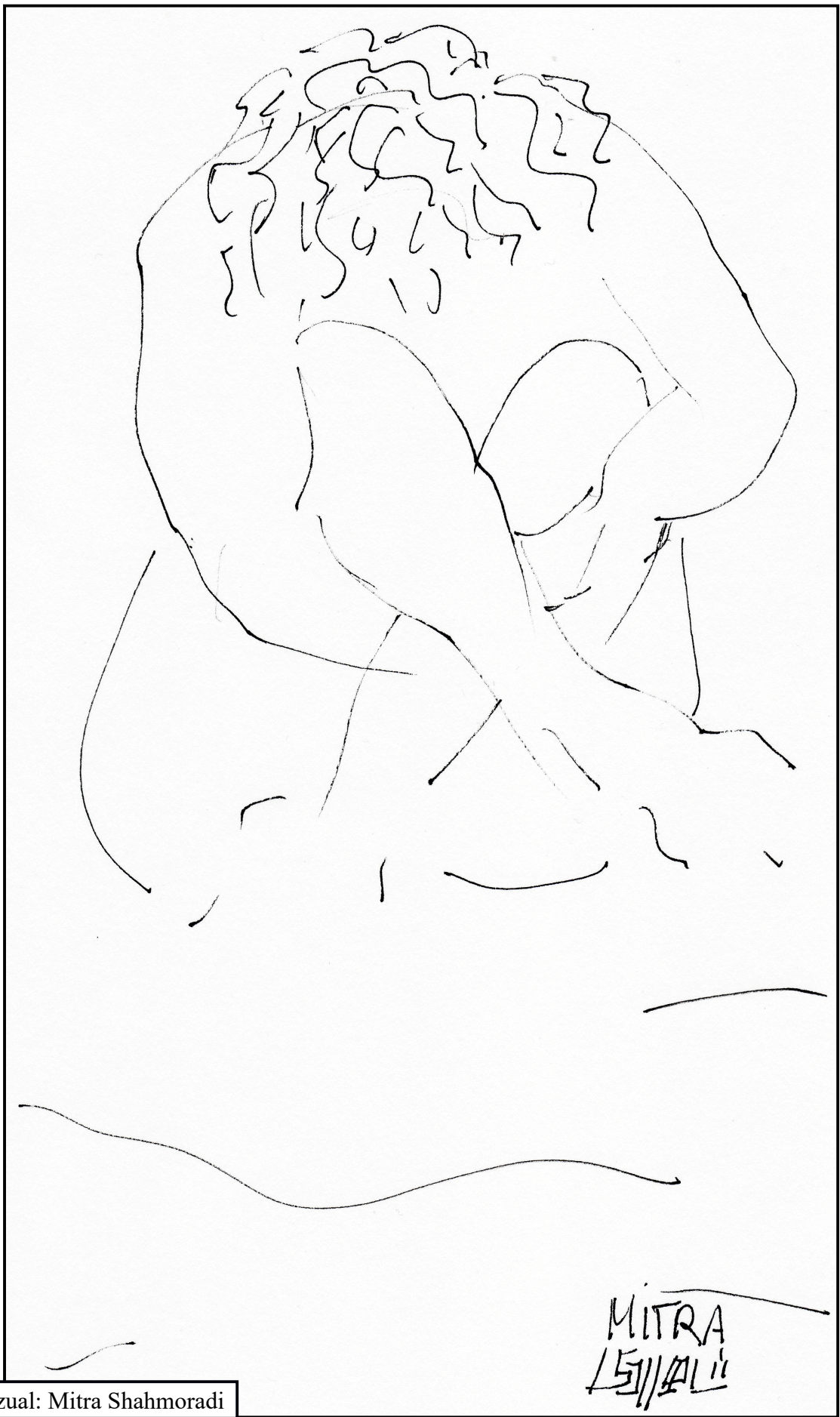
Zovem te. Izadi! Zakorači. Bez obzira koliko je korak malen. Naprijed. Jedan korak ka svijetlu. Svjetlije je ovdje. Nema osjećaja tolike težine.

Dopusti sebi da se zagriješ.

Što ti odmah pada na pamet glede ove teme?
Kako se osjećaš u takvom trenutku?

Napiši to ovdje. Budi iskrena prema sebi.

Tekst: Mark Klenk



Vizual: Mitra Shahmoradi

NE ZBOG, UNATOČ TOME

Svijet se raspada,
Postaje ništa,
Iako je tamo sve.

Stoga, iz Ničega,
Može postati sve,
Čak i svijet.

Kada se magla podigne,
Nije samo livada šarena
I misli su također,

Ako ih samo obojiš,
Sa svim željama i snovima,
Boja pokriva svaku Sivu.

NE PANIČI ZBOG PANIKE!

Napadi panike, lako pojašnjeni

Ljudi često prebrzo koriste riječ „panični napad,“ ne znajući u stvari šta je to. Međutim, jednom kada ga dobiješ, nećeš ga tako lako zaboraviti. Najuobičajeniji simptomi su iznenadno ubrzanje rada srca, osjećaj probadanja grudi i kratak dah. Grozna stvar u vezi paničnog napada je da se mogu desiti spontano. Nisu ograničeni određenim mjestima, ljudima ili situacijama i mogu trajati do nekoliko minuta. Oni pogođeni često znaju reći kako su osjetili kao da će u tome trenutku umrijeti ili se onesvijestiti.

Obećavam vam: svaki napad panike će proći i što postaješ samouvjerenija noseći se sa njima, manje će se dešavati.

Nažalost, razlog paničnih napada ide dublje. Panika je samo simptom. Često možemo imati područja života koja nam najbolje ne odgovaraju, ograničavaju nas ili nam ne pogoduju kao osobi. Ponekad nam tijelo reagira prije nego li uvidimo što se dešava.

Stoga je bitno sagledati sva područja u svom životu i zapitati se: „Kada bih bila slobodna od anksioznosti, što bih promijenila u svom životu?“ Možeš prodiskutirati odgovor na ovo pitanje s prijateljem ili profesionalcem.

PRVA POMOĆ KOD PANIČNIH NAPADA

Svjesno shvati da je u pitanju napad panike i da se nećeš srušiti i umrijeti.

Sjedi ili se drži za nešto čvrsto, da se možeš osloniti.

Pronađi nešto vani na šta se možeš usredotočiti. Možda je to prozor, vrata, drvo, ili poseban ukras na ogrlici ili narukvici koju носиš sa sobom za ovakve situacije.

Isprati lagano oblik svojim očima dok istovremeno dišeš. Ponovno pogledaj i izdahni. Uzmi par sekundi više da izdahneš. Radi ovo dok ne osjetiš da ti je srce usporilo.

Pij vodu i pojedij neku sitnicu da vratiš tijelu energiju koju si izgubila kroz panični događaj.

Molim posavjetuj se s obiteljskim liječnikom nakon tvog prvog napada panike kako bi bila posve sigurna da si fizički zdrava.

OLUJA

Prijanjam uz zid straha
Srce mi lupa zvukom izmučenih vrisaka
Moj. Njihov. Naš.
Ovaj strah gori poput Molotovljevog koktela.
Po cijeloj mojoj koži, namijenjen je udaljenim opasnostima.
Povlačim duhove, lupam protiv sjena
U nadi da će moje samouništenje
i Čistilište – poput iznurenosti
Nadjačati demone.
Skrivam se pod krevet, poput djeteta u oluji,
Dok zaboravljene molitve
Ključaju na mojim usnama, u opeklinama.
Moja pijeskom utemeljena nada čezne,
Da likuje nad onim nad čime nemam kontrolu.
Želja mi je veoma jaka da izgaram do pepela i priželjkujem,
Da su vatre s druge strane granice ugašene
Ne mogu to kontrolirati.
Umorna sam.
Strah je čudovište,
Veliko poput nebodera
Kao oni koji se urušavaju na mene.
Nema budućnosti i nema prošlosti.
Samo ovo trnovito Sada.
Preumorna da odmorim, ali ne dovoljno.
Da se suprotstavim otrovu straha
Pijem što me izgara.

HRANA ZA MISLI: STRAH

Strah od rata?

Strah od neuspjeha?

Strah od odbačenosti?

Strah od budućnosti?

Strah od straha?

Strah od nepoznatoga?

Što god ne znamo ili ne razumijemo rađa strah. Beskrajan kovitlac misli u našem umu stvara prostor da strah izraste u nutrini naše duše.

Gdje si iskusila najviše uspjeha u kroćenju misli? Jesu li otišle nakon nekog vremena?

Zapiši svoje misli ovdje. Budi iskrena sa sobom.



Vizual: Geopolitical Anxiety – Olga Zhminko



STVARAM SVOJ VLASTITI SVIJET

Dajem golim granama drveća
njihovo gusto lišće natrag,
livadama i šumama njihovo jarko zelenilo,
pretvaram odbojno sivilo neba
u sjajno plavu.

Pozivam sunce,
da okupa krajolik u blagom svijetlu,
a vjetar,
nježno da moje obraze pomiluje.

Stvaram u mojim mislima,
svoj vlastiti svijet,
u kojem mogu biti sretna.

KONTROLA!

Neznanje uvlači u paniku,
poput zraka u plućima prije utapanja.
Sve u meni se grči
Nesigurna u ono što dolazi
Posežem za svojim jedinim oružjem.

Kontrola! Preuzimam kontrolu!

Od čeka? Nepoznatoga?
Udaram u prazninu -
u prazninu unutar sebe.
Klizeći, glavom na dolje,
u silaznoj spirali.

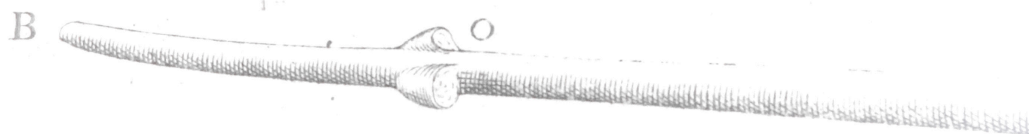
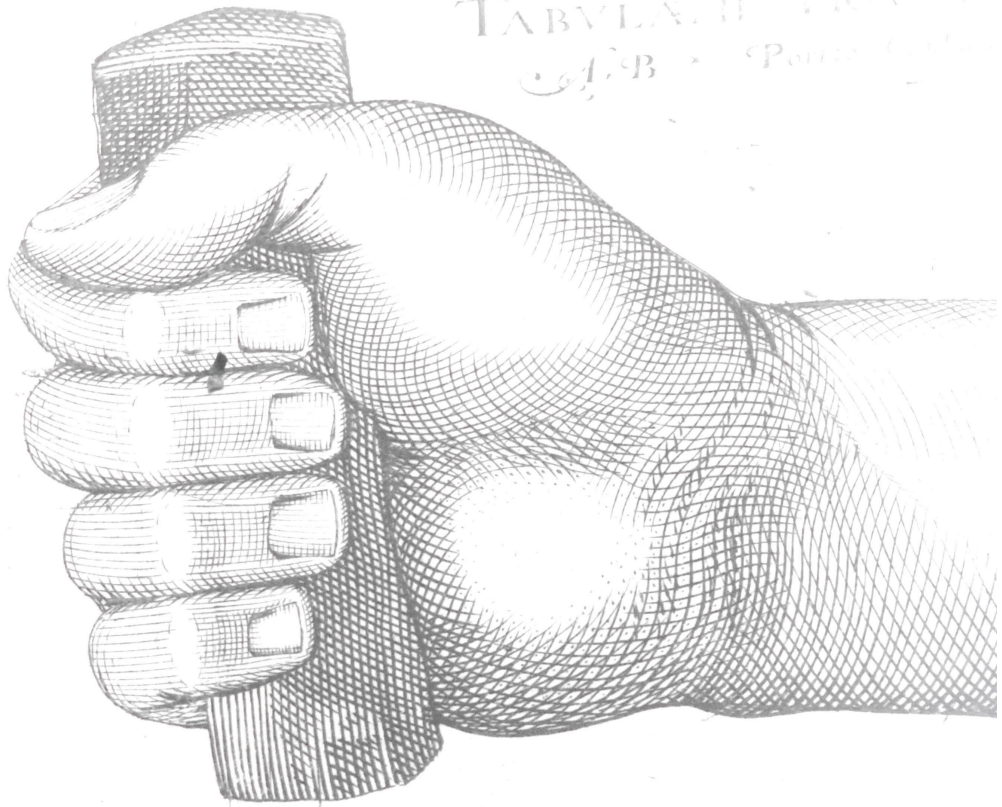
Dolje! Dolje u tamu!

Pokušavam ponovo
vratiti sve pod kontrolu.
Stežući čvrsto, gušim samu sebe,
umjesto da pustim,
i jednostavno
isplivam na površinu.

Tekst: Mark Klenk

IO

TABVLA II. VINCULA
A. B. * P. 101. 102.



UMJETNOST OTPUŠTANJA

Što je pogrešno u vezi kontrole?

Kontrola je često izraz straha.

Otpuštanje je izraz povjerenja.

Kada osobe paniče u vodi, pokušavaju uspostaviti kontrolu.
Povlače sebe i druge u dubinu.

Kada puste i opuste se, vjerujući, plutaju na površini.

Hvatajući ponovo dah, mogu jasnije i bolje sagledati, kao i
dalje planirati smjer djelovanja.



SPREMNA ZA SVE

Izgubila si svoju vjeru,
u ljubav, vrt i u dom.
Pa ipak si se skrasila
I sebi samoj činiš se glupa u tom.

Izgubila si svaku nadu
u posao, novac i sreću.
Ipak, nisi se razmazila
gledajući unatrag s čežnjom.

Prisjećaš se vremena mladosti,
krasnih vrlina, djeteta koje si nekada bila.
Ipak, postala si slabašna zbog rezultata,
pogrešnih odluka, koje si činila.

Možeš se potajno opijati
i pušiti, što god želiš.
Možeš potonuti u jad i čemer
dok preplavljena sramom tavoriš.

Što mi ovaj beskrajni život čini,
u mojoj patnji toj?
Voljela bih samo se razvesti.
I biti spremna za boj.

HRANA ZA RAZMIŠLJANJE: o PJESMI

Često se osjećamo slabima i bespomoćnima. Strah se provlači u nas i mislimo tada: *Voljela bih samo se razvesti. I biti sprema za boj.*

Osjećaj straha može nestati svakog trena. Zatražimo li pomoć, vidjeti ćemo da je to bilo isplativo. Strah ne treba dominirati u našem životu.

Lakše je reći nego li učiniti! U isti mah, donosi nam olakšanje kada tražimo svrhu i smisao u životu. Pomak naprijed duhovno i /ili mentalno. Čak i ako put nije lagan.

Napiši svoja razmišljanja. Budi iskrena sama sa sobom.

SUPROSTAVLJANJE STRAHU S POUZDANJEM!

Najnovije vijesti bude izvorni strah u nama. Vidimo slike ljudi koji su imali stan, odlazili na posao, djecu koja su se igrala s prijateljima...i sada su u bijegu, spašavajući živote, s nešto malo osobnih stvari. Što su intenzivniji osjetilni utisci, to je veća naša emocionalna uključenost. Mnogi još uvijek pamte ratne priče svojih djedova i čukundjedova, i ova iskustva nastavljaju transgeneracijski efekat.

Što učiniti ako se zadesiš u anksioznom ciklusu ili ako imaš nekoga od obitelji ili kruga prijatelja koji je veoma anksiozan?

- Čitaj novosti, ne gledaj ih. Ovo pomaže da izgradiš zaštitnu barijeru ograničavajući osjetilne utiske.
- Pokaži razumijevanje i iskaži povjerenje.
- Usredotoči se na sadašnjost – Što ti pomaže da ustališ život sada?
- Vježbe pune svjesnosti (mindfulness), npr. osjećam, kako sjedim, moja su stopala čvrsto na podu, disanje mi je smireno i ujednačeno...
- Ne dolijevaj nove „brige“ uznemirujućim vijestima, ostani fokusirana na sebe.
- Sugeriraj stručnu pomoć kada vidiš da je osoba došla do granice svojih mogućnosti prije nego li situacija izmakne kontroli.

» MOJ MALI SVIJET«

Vježba koju volim preporučiti je oblikovanje neposredne okoline. Ne možeš utjecati na glavna svjetska politička dešavanja, ali možeš potražiti sigurnost i stabilnost u svome svakodnevnom životu. Što te čini sretnom? Gdje nalaziš opuštanje? Što možeš promijeniti u svome okruženju utjecaja i time napraviti pozitivnu razliku za tebe i tvoje bližnje?

Mnogo je načina međusobne podrške. Osobni kontakt ima oslobađajući i iscjeliteljski efekt. Mali dnevnik u koji unosiš svoje sretne trenutke također je od pomoći.

Kako ti se čini ova tema? Napiši ispod!

Tekst: Sandra Schleicher

KREDA

Ne želim pustiti iluziju.
Želim je čuvati čvrsto.
Laž je tako lijepa!
Tako topla i ugodna,
ali tako lako isklizne
kroz moje prste!
Bježi od moje volje.
Beznađe stvarnosti
bit će isprano mojim suzama,
poput krede s ploče moga srca.

Mrzim istinu!
Bezdušna je!
Boli.
Zasljepljuje me!
Prekrij me s pokrivačem polu-istine,
da mogu mirno spavati
u svojim snovima ostati,
gdje ljudi i ljubav
žive zauvijek.

RAT!

Presuda

seksualno nasilje

meni **NOVAO**

teroristički napad

BUDUĆNOST

Tržište rada

(bez) Odnosi klimatske
promjene

nejasnoća

roditelji **seks**

Diploma **MOBBING**

Djevojčica i sveti hrast

Sveti se hrast uzdizao visoko između božjeg naroda i Boga.

Bio je ukrašen figuricama igračkama

– ispranim od kiše –

i umjetnim cvijećem

– izbljedjelim od sunca -,

zakucanim čavlima na deblo.

Bezbrojne slike svetaca,

s blijedim licima gledale su dolje

i strpljivo slušale molitve

trpećih i beznadnih.

Djevojčica je došla

i nježno, s ljubavlju dodirnula sveti hrast.

Njeni su prsti glatko prelazili preko grube kore.

Gledajući gore, tiho se pomolila ikonama.

Tužne oči svetaca gledale su je pitajući se,

„Što ova djevojčica radi ovdje?“

Dok je sunce tiho zalazilo,

hladan je povjetarac šaputao kroz jele

koje su okruživale čistinu.

Prsti djevojčice nježno su obgrlile noge raspetoga.

„Molim te“ prošaptala je pobožno u molitvi.

Nije pustila suze,

ali su oblaci jecali na nebu.

Ona – na kiši - okrenula se prema nebu.

„MolimTe“ preklinjala je

još jednom dok je odlazila.

Tekst: Mark Klenk

NADA? KAKO DA SE OSLOBODIM STRAHA?

Otpusti!

Otusti ga.

Odbaci teret.

Ramena tvoje duše postaju umorna.

Ne osnažuje te nošenje lažnih bremena.

Ne čini te slabom, ako čitavo vrijeme patiš.

Nemaš potrebe ikome

dokazivati nešto.

Ne kažnjavaj se.

Otpusti.

Otpusti teret.

Užad tvoga srca se tanje.

Nisi promašaj, kada otpuštaš lažne terete.

Ne trebaš birati patnju.

Kako ti se čini ova tema? Napiši ispod!

TIJESNO

Žiganje srca,
panika se diže.
Grudi prijete da eksplodiraju.
Moja mašta zamišlja
smrt i nemoć.
Istina je:
započinje promjena
unutar učahurene larve.
Kao kod gusjenice
preobrazba stvara
leptira.

Gdje mogu dobiti pomoć kada mi zatreba?

Austrijske linija za pomoć u hitnim kriznim slučajevima:

* 24 sata dnevno – 7 dana tjedno ako nije drugačije definirano.

** Svi su brojevi dostupni unutar Austrije.

Ambulanta tel.: 144

Mobilni liječnici (samo Beč) tel.: 141

»Rat auf Draht« (Linija za pomoć djeci i adolescentima) tel.: 147

Telefonsko savjetovanje, tel.: 142

Socialna psihijatrijska služba za hitne slučajeve, tel.: 01/31330

Linija za pomoć ženama u hitnim slučajevima grada Beča, tel.: 01/ 71719

Linija za pomoć ženama u slučaju seksualnog nasilja, tel.: 01/5232222 *

* (Po.-Če. 10 h - 15 h)

Krizni interventni centar Beč, tel.: 01/4069595-0 *

* (Po.-Pe. 10 h - 17 h)

Therapeutic texts contributed by:

Eva Surma <https://www.verein-freiraum.at/>

Sandra Schleicher <https://www.sandra-schleicher.at/>

Daria Rajewska-Klenk <https://www.praxis-rajewskaklenk.at/>

Mark Klenk <https://unbind.me> <https://www.markklenk.com>

<https://www.worteundtaten.at/indexEN.html>

