

DA LI MI JE POTREBNA  
TVOJA LJUBAV?

*Naslov originala:*  
*I Need Your Love – Is That True?*, Byron Katie with Michael Katz  
Copyright © 2005 by Byron Kathleen Mitchell  
Foreword copyright © 2005 by John Tarrant  
This translation published by arrangement with Crown Archetype, an imprint of the  
Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc

Prava za srpsko izdanje © 2011 Mono i Manjana

*Izdavač*  
Mono i Manjana

*Za izdavača*  
Miroslav Josipović  
Nenad Atanasković

*Glavni i odgovorni urednik*  
Aleksandar Jerkov

*Urednik*  
Srđan Krstić

*Prevod*  
Aleksandar Đusić

*Lektura*  
Svjetlana Manigoda

*Kompjuterska priprema i dizajn korica*  
Ljiljana Pekeč

E-mail: office@monoimanjana.rs  
www.monoimanjana.rs

CIP - Katalogizacija u publikaciji  
Narodna biblioteka Srbije, Beograd

КЕТИ, Байрон, 1942-  
Da li mi je potrebna tvoja ljubav? : kako pronaći ljubav, razumevanje i  
poštovanje koje ste oduvek želeli / Bajron Keti s Majklom Kacom ; preveo sa engleskog  
Aleksandar Đusić. - Beograd : Mono i Manjana, 2011 (Lazarevac : Elvod-print).  
- 241 str. ; 21 cm

Prevod dela: I Need Your Love - Is That True? / Byron Katie. - Str. 11-16:  
Uvodna reč / Džon Tarant. - O autoru: str. 239.

ISBN 978-86-7804-397-0

1. Кац, Мајкл, 1945- [аутор]

а) Успех - Психолошки аспект б) Међуљудски односи с) Љубав

COBISS.SR-ID 184038156

BAJRON KETI

s MAJKLOM KACOM

DA LI MI JE POTREBNA  
TVOJA LJUBAV?

PRONAĐITE LJUBAV,  
RAZUMEVANJE I POŠTOVANJE  
KOJE STE ODUVEK ŽELELI

Preveo sa engleskog  
Aleksandar Đusić

Mono i Manjana  
2011.



*Adamu Luisu,  
s ljubavlju i zahvalnošću*



# SADRŽAJ



UVODNA REČ	11
PREDGOVOR	17
UVOD	19

Ljubav je divna – sem kada tragamo za njom, trudimo se da je čvrsto zgrabimo ili je propuštamo. Svakodnevno nam sati prolaze u teškim, mučnim mislima o našim vezama. Ova knjiga prikazuje način opstajanja u vezi koji je mnogo lakši i delotvorniji od uobičajenog pristupa. Iz njenih uputstava i vežbi naučićete kako da imate ispunjen ljubavni život i saznaćete kako da preuzmete odgovornost za vlastitu sreću.

## 1. VERUJETE LI U ONO ŠTO MISLITE? 21

Vaš najintimniji odnos je onaj koji imate sa sopstvenim mislima. Način na koji se odnosite prema svojim mislima određuje vam sve ostalo u životu, a posebno odnos prema drugim ljudima. Ako verujete svojim stresnim mislima, život vam je prepun stresa. Ali ako ispitujete svoje misli, zavolećete svoj život i svakoga u njemu.

## 2. ISPITIVANJE SVOJIH MISLI O LJUBAVI 29

Sve dok ne razumete svoje misli, vi niste u vezi ni s ljudima ni sa sobom nego sa shvatanjima koja niste ispitivali. To muči i osamljuje. Drugo poglavlje vam daje uputstva kako da se latite Rada, procesa ispitivanja koji vam omogućuje da sami ustanovite da li su vaše misli ispravne i kako zapravo utiču na vaš život. Sem toga, Rad će vam otkriti kakvi ste bez tih misli. U svakom delu knjige ispitivaćemo neke mučne i opšteprihvaćene misli o vezama i uviđaćemo jesu li one stvarno tačne.

## 3. TRAŽENJE ODOBRAVANJA 38

Ovo poglavlje bavi se jednom od najbolnijih misli o vezama – mišlju da morate da zadobijete ljubav i odobravanje drugih ljudi. Ovu misao ispitujemo tako što razmatramo kako živite kada tražite ljubav i odobravanje. Nekoliko vežbi omogućiće vam da dođete da zapanjujućeg otkrića: da su najčešća uverenja o tome šta vam je potrebno da biste bili omiljeni, voljeni ili cenjeni netačna, i da vode ka neiskrenom i stresnom životu. Ovo poglavlje sadrži i vežbe koje vam dočaravaju rasterećenje i prisnost druženja s drugima bez traženja njihovog odobravanja.

## 4. ZALJUBLJIVANJE 68

Zašto je zaljubljenost tako dobar osećaj? Zašto mislite da je vašu ljubav uslovio vaš partner? Zašto se odljubljujete? Ovo poglavlje sadrži vežbu koja će vam omogućiti da otkrijete šta je u stvari vaš doživljaj ljubavi – doživljaj koji ne nestaje i ne zavisi ni od čega i ni od koga izvan vas.

## 5. LJUDI NE VOLE – ONI NEŠTO ŽELE 77

Ovo poglavlje pokazuje šta se događa kada ste u romantičnoj vezi zasnovanoj na izmišljenom identitetu i



netačnoj predstavi o ljubavi. Ono izlaže opšteprihvaćeni mit da u ljubavi morate da dobijete ono što želite. Ovde su i vežbe koje će vam omogućiti da jasno uvidite razliku između željenja i voljenja.

6. RADIONICA POSVEĆENA VEZAMA 90

Na osnovu brojnih primera, ovo poglavlje pokazuje kako problemi u vezi nestaju kada ste spremni da bez zazora ocenite svog partnera i da potom ispitajte svoje zaključke.

7. ŠTA AKO JE MOJ PARTNER POGREŠAN? 155

Očigledni nedostaci vašeg partnera prilike su za samospoznaju. Ono što vidite kao činjenicu može da bude samo još jedno neispitano gledište. Poglavlje se završava razgovorom u Amsterdamu koji razvod pretvara u ljubavnu priču.

8. PET KLJUČEVA ZA SLOBODU U LJUBAVI 178

Ako verujete da vam je neko bezuslovno potreban, da ne možete uspeti bez njega, da vam život ili bliski ljudi uopšte ne pružaju ono što želite, ovo poglavlje nudi snažne načine da sami sebi pomognete.

9. PREOBRAŽAJ BRAKA 192

Istinita životna priča o paru koji je ispitivanjem spasio svoj brak.

10. KO NE ZASLUŽUJE LJUBAV? DA NISTE TO VI? 199

Sada između vas i ljubavi ne stoji ništa izuzev onoga što niste razrešili u sebi. Ovo poglavlje pomaže proces sa-

## BAJRON KETI

znavanja. Ono vam pokazuje kako da se oslobodite onoga čega se najviše stidite, što ne možete da oprostite, što i dalje zamerate, što želite da sakrijete, kao i svake kritike koju ne možete da dočekate oheručke.

### 11. ŽIVETI U LJUBAVI 213

Kako ljubav izgleda kada se ne bavi traganjem, željom i potrebom? Odgovori stotina ljudi koji žive u skladu sa otkrićima koja sačinjavaju ovu knjigu.

### 12. LJUBAV SAMA PO SEBI 237

Kakva je ljubav kada je čvrsto usađena u vama da ne postoji ništa izvan nje.

### DODATNA SREDSTVA ZA ISPITIVANJE 239

### ZAHVALNICE 247

### O AUTORU 248

# UVODNA REČ

Džon Tarant,

autor knjige *Dovedite mi nosoroga i drugi  
paradoksi koji će vam pričiniti radost*

Zanimljiva stvar u vezi s Bajron Ketlin Mičel (da, stvarno su joj na rođenju dali ime Bajron – Bajron Ketlin Rid) jeste ono što je otkrila i što ima da kaže o ljubavi. To je nešto izvanredno i ova knjiga će vam pokazati kako je to učinjeno. Stvar je jasna i neosporna, i ako je isprobate, odmah će vam promeniti život. U mom slučaju dalo je rezultate. Sem toga, čisto da ne mislite da se ona na neki naročit način razlikuje od drugih ljudi i da je zato u stanju da uradi ono što vi ne možete, nije zgoreg da saznate nešto o njoj. Ono što ona ima da kaže može biti delotvorno i za druge, i za vas. Kao i mnogi drugi životi, i njen je bio običan, i težak i uspešan, pun loših i dobrih procena.

U drevnim povestima, mudraci kada se vrate iz pustinje, obično su dugokosi, dugobradi i ogrnuti plaštom – jer to je ono što su svi nosili u pustinji – i ne mogu a da ne govore o onome što su otkrili. U Sjedinjenim Američkim Državama takvi mudri ljudi izgledaju mnogo običnije pošto, recimo, imaju dugu kosu, duge nokte i iskustvo u trgovanju nekretninama. Bajron Ketlin Mičel (svi je zovu Keti) bavila se nekretninama, i mada više nema dugu kosu i nosi odeću Ejlin Fišer, i dalje ne može a da ne govori o onome što je otkrila.

Ona zaista dolazi iz pustinje, iz Barstoua, i to je prvi korak priče o ovom otkriću. Barstou se nalazi u pustinji Mohavi u južnoj Kaliforniji, i poslednja je stanica pre dugog puta u Arizonu. Tu su železnički koloseci i obližnja vazduhoplovna baza i uredni redovi kuća ispred kojih vojna lica gaje cveće s pogledom na pustinju. Tamo je goletno čak i po pustinjskim merilima; nema neobičnih kaktusa, ali ako obratite pažnju, pustinja postaje prelepa. Ako se u suton tamo prošetate s Keti, topao vetar će vas milovati i uočićete fine nijanse stenja – smeđe, žute, crne i crvene – dok su senke plavičaste. Ona će vas povesti duž kanjona do mesta na kojima kaplje skrivena voda, i moguće je da ćete početi da doživljavate pustinju kao nežnu i prijatnu, i da ćete poverovati Keti kada kaže da joj je ona bila učitelj.

Njena priča je lična, a opet može da bude svačija. Bila je srećna s troje dece, mužem koji ju je voleo i svojim poslom, a onda je postala nesrećna – isprva postepeno, a onda naglo. Mnogo se ugojila, počela je da pije, postala je ljuta i uplašena, spavala je s pištoljem pod jastukom. Pištolj pod jastukom nije neobična pojava u Barstou kao što bi bio u San Francisku, ali je ipak unosio nemir u njenu porodicu. Održavala je svoje poslovanje, ali je u većini drugih oblasti života bila bezuspešna i osećala se krajnje bezvredno. Sve do sada, ovo je obična priča i obična vrsta patnje, iako teška: lutate kroz život zverajući naokolo dok vas neko sa strane ne tresne po glavi i privuče vam pažnju.

Zanimljiv deo priče počinje u onom trenutku kada se osvestite i progledate, pa je tako bilo i s Keti. Njena kriza bila je duboka i nije izgledalo da će se lako rešiti. To je bila kriza čitavog njenog bića. Njena porodica je strahovala da nije poludela. Otišla je na ispitivanje u centar za poremećaj jela jer je to bio jedini vid lečenja koji je njeno zdravstveno osiguranje pokrivalo – dragi, praktični, američki stil. Ta apsurdna ideja ispostavila se kao dobra. Na neko vreme je sve prekinula. Ali ni terapija ni tretman nije ono što joj je pomoglo. Naprosto jednog jutra se probudila i svet se

okrenuo naglavačke, a s njim i njeno srce. Progledala je i život joj više nikada nije bio isti. To je bilo 1986. godine.

Bilo je to jedno od onih iznenadnih, snažnih i preobražavajućih iskustava koja se dešavaju bez jasnog razloga; u Aziji se to zove prosvetljenje. Odjednom je sve bilo izokrenuto. Tamo gde je ranije bila uplašena i očajna, sada je u svakom trenutku osećala ljubav i dobrotu. Svi su bili zapanjeni, naročito njena deca. Kažu da je razlika bila kao dan i noć. Odmah su znali da više ne moraju da se plaše. Iznenada je bila nežna, puna ljubavi, slušala ih je, nije se ljutila, bila je oduševljena njihovim životima, pa su i oni mogli da oseće ushićenje.

Ali šta se u stvari promenilo? Keti je došla do zaista jednostavnog otkrića. Shvatila je da je verovala mislima koje su je na smrt plašile. Onda je prestala da im veruje, pa je istovremeno i svet prestao to da radi. Izgubili su se unutrašnji sukob i strah. Odmah je počela da saoseća sa onima koji se nalaze u istom položaju i poželela je da objasni ono što je shvatila. To osećanje povezanosti i ljubavi bilo je početak metoda pomaganja drugima.

Evo kako je ona to izrazila:

*Jasno i neopozivo sam videla da je sve suprotno od onoga što sam verovala. Moj način razmišljanja bio je u suprotnosti sa svime što je zaista bilo i sa onim kako ja mislim da bi trebalo da bude. „Moj muž bi trebalo da bude iskreniji.“ „Deca bi trebalo više da me poštuju.“ Shvatila sam da sam, umesto da vidim šta se događa, postavljala svoje uslove tome što se događa – kao da imam sposobnost da propisujem stvarnost.*

*Postalo mi je jasno da je istina potpuno suprotna. Moj muž ne treba da bude iskreniji – zato što on to nije. Moja deca ne treba više da me poštuju – zato što to ne čine. Smešta sam postala zaljubljena u stvarnost: zapazila sam da se tako osećam prirodnije i spokojnije.*

I na kraju, kako živite kad ste srećni? Pa, neke stvari su se mnogo promenile: smršala je, a njen bes i tuga su iščezli. Ostale stvari spolja ne izgledaju tako neobično. Ponovo se udala. Održava prisan kontakt sa svojom decom, koja rade obične stvari koje deca rade – njena kći ima dvoje dece i Ketu priča kako je prisustvovala njihovom rođenju. Jedan od njenih sinova voli da vozi biciklistički kros i komponuje zanimljivu rok muziku u Los Angelesu, a drugi je električar sa troje dece. Porodični život.

Ono što se potpuno promenilo jeste Ketin profesionalni život. Nakon što se njen svet zaustavio, pozdravljala je ljude koje je sretala tako živahno i prisno da su ljudi u Barstou počeli da govore o ženi koja „zrači“ – kao da iznutra sija. Počeli su da joj govore o onome što ih muči, ona bi ih odvela svojoj kući, spremila im obrok ili šolju čaja i posadila ih na sofu. Tražila bi im da napišu misli koje im unose nemir, a onda bi postavljala pitanja, počevši sa: „Dušo, je li to istina?“ Ketu nikome nije govorila šta da radi niti u šta da veruje. Sami su odgovarali na njena pitanja, a njihovi životi su se menjali – neki brzo, a neki sporije.

Od tog prisnog početka njeno poučavanje se širilo jer je pozivana u druga mesta u Kaliforniji, a onda i širom sveta. Gotovo svuda je predavala – od Osake do Kejptauna, svraćajući usput u Jerusalim i zatvor Sen Kventin. Hiljade i hiljade ljudi. Ti ljudi prenose svojim prijateljima ono što su naučili, i tako se njen rad širi. Njen metod je ostao gotovo isti, iako sada nema toliko vremena za kuvanje. I dalje se ljudima obraća sa „dušo“ ili „srećo“, mirno i utešno koristeći te reči, kao kakav blagoslov. Ona sedne s nekim i navede ga da zapiše misli koje mu nanose bol. Zatim postavlja pitanja. Ketu uvek započinje sa onim što neko misli o drugima, mislima o ljubavi ili razumevanju, poštovanju ili divljenju – sa zamršenim osećanjima koje ljudi imaju jedni prema drugima na poslu ili kući. Šta se događa u ljudskom srcu predstavlja polje njene mudrosti i mesto u koje unosi dobrotu i jasnoću. Ako vas zanima prosvetljenje, ona je učinila da bude dostupno bez odla-

ska u manastir ili pustinju. Njena pitanja pomažu da se objedini i upotpuni prirodna mudrost koju svi imamo kada nas ne progone strah i bes.

Evo kako Ketu opisuje svoje otkriće:

*Život mi je bio poput ove priče: hodala sam pustinjom Mohavi jednog divnog dana gledajući svoja posla. Iznena-  
da, o Bože – ispred mene je bila ogromna zelena mohav-  
ska zvečarka. Zamalo da stanem na nju! Miljama uokolo  
nema nikoga i to bi mogla biti bolna, spora smrt. Srce je  
htelo da mi iskoči iz grudi, na čelu mi je izbio znoj, oduzela  
sam se od straha.*

*A onda, ne znam kako se to desilo, moje oči su počele  
da se fokusiraju: usudila sam se da bacim još jedan pogled  
na zmiju – i gle čuda, videla sam: To je konopac! Ta zmija  
je konopac! Pala sam na zemlju i počela da se smejem, da  
plačem, pa da ga mirno razgledam. Čak sam ga i gurala.*

*Šta se dogodilo? Shvatila sam: bezbedna sam. Znala  
sam da mogu da stojim na tom konopcu hiljadu godina  
i da se više nikada ne uplašim. Osetila sam silnu zahval-  
nost i olakšanje. Ceo svet je mogao da nabasa na tu zmiju,  
da vrišti, beži, doživljava srčane udare, prestravljuje se na  
smrt – a ja sam mogla bez ikakvog straha da ostanem tu,  
i da saopštavam dobru vest. Razumela bih strahove ljudi,  
videla njihov bol, slušala njihove priče o tome zašto je to  
stvarno zmija, a ipak nije bilo šanse da im poverujem ili da  
se uplašim tog konopca. Došla sam do jednostavne istine:  
Ta zmija je konopac.*

Ketu smatra da je nebitno koliko ste nesrećni; bitno je da li po-  
činjete da ispitujete misli koje stoje iza vaše nesreće. Postoji nešto  
što doživljavate kao zmiju, a što je zapravo konopac. Sve pomet-  
nje povodom veza vidovi su istog straha – da nećete preživeti ili

BAJRON KETI

biti srećni bez nečijeg razumevanja ili ljubavi, da će se sve raspasti ako ne budete radili dvadeset četiri sata na dan da zadovoljite svog šefa, svog supružnika, svog kolegu. Keti pokazuje da postoji i drugi, manje beznadežan i mnogo lakši put da se dobije ljubav.

*Kako pomažem ljudima koji misle da je konopac zmija? Nikako. Oni to moraju sami da shvate. Oni mogu da mi veruju na reč, zato što žele da je to tačno. Ali sve dok to sami ne vide, uvek će u svojim srcima verovati da je konopac zmija otrovnica i da su u smrtnoj opasnosti.*

*Pa eto, misli su takve kakve su, a ispitivanje se bavi zmijama u umu – mislima koje nas drže podalje od ljubavi i od svesnosti da smo voljeni. Ja znam da je svaka stresna misao, lišena ljubavi, zapravo onaj konopac. Svrha ispitivanja je da vam pomogne da sami otkrijete da su zmije u vašem umu zaista samo konopci.*

Kada ispitujete svoje misli, otkrivete da je svet mnogo ugodnije i lepše mesto nego što ste zamišljali, i da nema potrebe da ležete u strahu niti da se budete zabrinuti. Kada progledate, svet je pun ljubavi i nudi mnogo toga.

Santa Roza, Kalifornija  
decembar 2004.



## PREDGOVOR: KAKO JE OVA KNJIGA NAPISANA

„Zamisli samo!“ To sam pomislio kada sam prvi put sreo Bajron Ketu. Nisam bio siguran šta sam to sreo – je li to Meri Popins ukrštena sa zen učiteljem? Krepka, britka, ljubazna, pažljiva i vedra žena. Postao sam njen književni agent i došao sam da porazgovaramo o tome, ali imao sam poteškoća da se držim dnevnog reda pošto smo se mnogo smejali. Naš domaćin se u jednom trenutku toliko zasmejavao da je pao s kauča.

Čak i ako nisam bio mnogo izložen Ketinom metodu ispitivanja misli, činilo mi se da on sve menja. Smejali smo se na pomisao šta bi se desilo s vladom, obrazovanjem, brakom, ukoliko bi ljudi dovodili u pitanje ono u šta veruju. Više me je zanimao taj razgovor nego samo izdavanje knjige. Knjiga – *Voleti ono što jeste* – konačno se pojavila. Posle pet godina, još sam dirnut njenim značenjima, i uvek mi je teško da se držim svog rasporeda kada razgovaram s Ketu.

Ketu najveći deo vremena provodi na putu vodeći razne vrste radionica, i u toj ulozi ne mora mnogo da objašnjava. Ona od ljudi traži da veruju njenim pitanjima i pokazuje im kako deluju. Svaku misao koja se pojavi – očajnu, srditu ili tužnu – ona dočekuje sa istim radoznalim i prijateljskim: „Je li to istina?“ Njena toplina i razumevanje obavljaju sve ostalo, bez mnogo objašnjavanja.

Kad mi je Ketu predložila da joj pomognem da napiše ovu knjigu, razumeo sam da je moj zadatak da budem vredan, da čvrsto hodam po zemlji i staram se da svi koraci ovog metoda budu