

Ivana Kuzmanović

**KNJIGA
LIČNIH
PROMENA**

— Laguna —

Copyright © 2016, Ivana Kuzmanović
Copyright © ovog izdanja 2016, LAGUNA



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.

Vama koji verujete, vama koji istrajavate,
vama koji sebi i drugima želite najbolje!
S ljubavlju, poštovanjem i zahvalnošću,

Vaša Ivana Kuzmanović

Sadržaj

Preporuka za korišćenje <i>Knjige ličnih promena</i> i kartica	11
---	----

PREPREKE

1. SAMOSAŽALJENJE	17
2. ZAVISNOST	24
3. NEPOVERENJE	32
4. USAMLJENOST I IZOLACIJA	39
5. ZAOKUPLJENOST BRIGAMA.	45
6. POVRŠNOST I NEPRISUTNOST	52
7. ZAVIST	61
8. ŽELJA ZA KONTROLOM.	68
9. AGRESIVNOST	74
10. BESPOMOĆNOST (NEMOĆ)	84
11. INFERIORNOST I SUPERIORNOST	92
12. ISKLJUČIVOST.	97
13. LENJOST	104

14. NEISKRENOST.111
15. NESTRPLJIVOST.118
16. ODSUSTVO VERE.125
17. OČEKIVANJA131
18. OSEĆANJE KRIVICE I OKRIVLJAVANJE139
19. OSUĐIVANJE I PROCENJIVANJE148
20. OSVETOLJUBIVOST155

UVIDI

1. OTVORENOST ZA NOVA ISKUSTVA165
2. DRUGAČIJE NEGO ŠTO IZGLEDA.168
3. UNUTRAŠNJI ZNALAC171
4. <i>FESTINALENTE</i>175
5. LJUBAV RASTE I RAZVIJA SE.179
6. DAVANJE UVEĆAVA182
7. UMEĆE LAKOĆE185
8. ŽIVOT BEZ MASKE188
9. SAMOSTALNOST I ODGOVORNOST191
10. PRIHVATANJE NEPRIHVATLJIVOG.194
11. OSNAŽENI ZA NOVE IZAZOVE197
12. PRIMER I PODRŠKA200
13. OPRAŠTANJE – SLOBODA I SMIRENJE.203
14. NOVA UVERENJA NOSE NOVA PONAŠANJA.206
15. KREATIVNA SAOSEĆAJNOST I SPOZNAJA209
16. PREUZIMANJE ODGOVORNOSTI.212
17. VEČNO SADA215
18. MUDROST I ZNANJE.218

19. ODGOVOR NA SITUACIJU	222
20. SREĆA KAO IZBOR	226

ZADACI

1. PROVERITE NAMERU	233
2. DOZVOLITE RAZLIČITOST.	235
3. VERUJTE SVOM SRCU	237
4. NE SHVATAJTE LIČNO.	239
5. DOPUSTITE SEBI NEZNANJE	241
6. DOZVOLITE SEBI PRAVO NA GREŠKU.	243
7. PAZITE NA SVOJE REČI	245
8. UVERITE SE	248
9. OPUSTITE SE.	250
10. POVERUJTE DA JE SVE ONAKO KAKO TREBA DA BUDE	252
11. POSVETITE PAŽNJU	254
12. UČINITE SVE ŠTO MOŽETE, A ONDA PUSTITE.	256
13. VREME JE ZA AKCIJU	258
14. USAVRŠITE VEŠTINU	260
15. ZAHVALITE OD SRCA	262
16. PRONAĐITE NOV NAČIN.	264
17. OPROSTITE	266
18. VEŽBAJTE PRISUTNOST	268
19. STRPITE SE	270
20. ODVAŽITE SE	272

PODRŠKA

1. INTUICIJA	277
------------------------	-----

2.	MUZIKA279
3.	DAH ŽIVOTA281
4.	MUDROST283
5.	POKRET.286
6.	ZAHVALNOST.288
7.	RED290
8.	SLAVLJE.292
9.	USKLAĐIVANJE.294
10.	SNOVI.297
11.	SAMODISCIPLINA299
12.	TIŠINA.301
13.	SLOBODA IZBORA303
14.	DAVANJE305
15.	SAMOĆA307
16.	AUTENTIČNOST309
17.	RIZIK312
18.	ISTINA.315
19.	AKTIVNOST317
20.	PORODICA.319
	O autorki323

Preporuka za korišćenje *Knjige ličnih promena i kartica*

Knjiga koja je u vašim rukama, zajedno sa karticama u kutiji, predstavlja vaš čarobni ćilim koji će vas povesti do mesta na koje želite da stignete. Koliko daleko i koliko brzo ćete stići, zavisi samo od vas. Od toga koliko često, na koji način i s koliko posvećenosti koristite alate koji su vam dati.

Knjiga ličnih promena je vaš vodič i vaša podrška istovremeno. U njoj ćete nekada pronaći odmorište, a nekada zadatke, koji su ujedno ključevi od tajnih vrata vaših novih uspeha. Neke od uvida i spoznaja ćete potvrditi, a sasvim nove otkriti. Upoznaćete sebe svakoga dana na drugačiji način. Spolja i iznutra. Vaš svesni um postajaće budniji, a vaše nesvesno iznenađivaće vas nepogrešivošću da prepozna baš ono što vam je tog trenutka potrebno, kao i umećem da vas vodi i radi u vašu korist.

Knjigu i kartice možete koristiti onoliko često koliko želite, izbor je na vama: svakodnevno, nekoliko puta na dan ili periodično, potaknuti osećanjem, situacijom, dilemom ili događajem. Ja bih je, na vašem mestu, koristila

ritualno svakodnevno; naravno, ukoliko je vaša želja za promenom aktivna. U suprotnom, znaćete da je tu, pri ruci, kad vam bude zatrebala.

Kartica ličnih promena ima osamdeset, a podeljene su u četiri oblasti: Prepreke, Uvidi, Zadaci i Podrška, u svakoj po dvadeset. Izaberite način na koji ćete ih izvlačiti: možete postaviti pitanje i u kartici pronaći odgovor. Možete zatražiti putokaz, poruku, savet ili, bez prethodnog razmišljanja, pustiti da vas vaš unutrašnji znalac povede prema kartici lične promene. Takođe, vi birate da li ćete je izvući iz jedne grupe (dvadeset kartica) ili ćete ih spojiti i promešati i izvući iz špila od osamdeset kartica.

Vi pravite kombinacije, vi birate učestalost, vi kreirate pitanja, vi dajete značenja, vi prepoznajete sebe u onome što nesvesno bira za vas. Zbog toga je ova knjiga lična. Moja preporuka je da svaki put, pre nego što pristupite izvlačenju, uvedete sebe u stanje u kome je vaša intuicija najprisutnija a vaše nesvesno najraspoloženije za saradnju: umirite se na trenutak, udahnite i izdahnite duboko nekoliko puta (možete uraditi svoju omiljenu vežbu disanja), osetite svoju prisutnost, opustite telo i usmerite svu svoju pažnju na komunikaciju sa vašim vodičem, *Knjigom ličnih promena*.

Na svakoj izvučenoj kartici pronaći ćete broj stranice na kojoj vas čeka pojašnjenje, inspiracija, zadatak, vežba, moj lični primer u datoj stvari, ili nešto drugo što će podržati vaš proces promene. Takođe, nekada se možete zadržati samo na kartici, baš kao što nekada *Knjigu ličnih promena* možete čitati kao knjigu: redom ili po temama.

Ako se opredelite za klasičan pristup *Knjizi ličnih promena*, preporučujem da to bude nekoliko tema koje su za

vas, u datom trenutku, aktuelne, kao i da pravite pauze u čitanju, a potom odvojite vreme za integrisanje, promišljanje, uvežbavanje i prihvatanje pročitano.

Niko bolje od vas ne može da zna šta vam je potrebno, niti postoji neko ko te potrebe može bolje i potpunije zadovoljiti od vas samih. U vama se nalazi isceliteljska moć koja jedina može zaceliti rane na vašoj duši i pomoći vaše ucelovljenje. Da biste postali celi! Potpuni! Jer samo tada moći ćete da osetite, primite i pružite bezuslovnu Ljubav za kojom tragate.

Knjiga ličnih promena pomoći će vam da otkrijete i oplotite tu jedinstvenu, nemejljivu, božansku moć u vama!

Primite moju Ljubav, poštovanje i podršku na vašem Putu ličnih promena! Srećno!

Ivana Kuzmanović

PREPREKE

Unutrašnje prepreke, iako ih uglavnom nismo svesni, više nas ometaju na putu do cilja od spoljašnjih prepreka, kojima se pridaje veća pažnja, a na koje najčešće ne možemo uticati.

Za razliku od toga, unutrašnje prepreke možemo prevazići i naša moć u tome je velika. To ne samo što povećava verovatnoću ostvarenja ciljeva, već i pozitivno utiče na kvalitet života u svakom smislu, kao i na emocionalno i duhovno sazrevanje, koje je jedini put ka istinskoj sreći, harmoniji i spokoju.

Krećite se svojim tempom, slušajte svoje srce i znajte da je sve u šta poverujete moguće uz vašu posvećenost, pažnju i volju.

Srećno!

SAMOSAZALJENJE

Osećanja povređenosti, nepravde, odbačenosti i izneverenosti često mogu ići pod ruku sa samosažaljenjem koje utire put depresiji i usamljenosti. Događa se da se ovo usmeravanje intenzivnog osećanja prema samom sebi pogrešno protumači kao davanje podrške sebi ili čak način iskazivanja ljubavi prema sebi, a zapravo je reč o jednom od najdestruktivnijih osećanja.

Samosažaljenje je osećanje tuge i bola koje sprečava da uvidimo sopstvenu odgovornost i udeo u nemilim scenarijima, jer svojom snagom zamračuje um i mogućnost distanciranog posmatranja, koje nas jedino može dovesti do napuštanja stanja patnje. Naravno, pod uslovom da želimo da napustimo ovo stanje. Možda vam prethodna rečenica zvuči besmisleno, ali ne gubite iz vida da je opojnost negativnih osećanja velika, jer nas drže u stanju emotivne živosti bez ulaganja napora. Iako neprijatna, osećanja povređenosti, nepravde i slično, u nama aktiviraju pojačano lučenje hormona (adrenalina, kortizola i

drugih), što naš sistem prepoznaje na dva načina: prvi – to je jedno od prvih osećanja utisnutih u naš emocionalni otisak, obrazac koji se stvara u prvih sedam godina, a potom se samo ponavlja; i drugi – osećamo se živima, emocije u nama se smenjuju, reke suza mogu teći, a naše lažno ja uživati u ulozi žrtve, kada već nema snage i volje da se uputi ka ulozi pobednika.

Niko ne poriče prisustvo povređenosti, kao ni razloge za to, koji mogu biti najrazličitije prirode. To je osećanje koje se, kao i mnoga druga osećanja, u životu ne može zaobići. Isto je i sa osećanjima odbačenosti, nepravde, iskorišćenosti, nezahvalnosti drugih, napuštenosti, izdaje, i ostalim neprijatnim emocijama. Ali ono što biramo (a uvek možemo odustati od izbora koji nije funkcionalan, pa izabрати neki drugi, funkcionalniji, konstruktivniji) jeste naš odgovor na sve to, naša mentalna konstrukcija, uloga koju ćemo sebi dodeliti, napor koji ćemo uložiti ličnog dobra radi, a što sve, naravno, ima veze sa našom emocionalnom i duhovnom zrelošću. U pokušaju da izbegnemo padove, neprijatnosti i nevolje, nailazimo na uobičajenu pojavu: nakon nekoliko neprijatnih iskustava stvara se uverenje, princip, navika; zauzima stav prema spoljnom svetu; izabira uloga i razvija čitav mehanizam koji će je odbraniti. I da, omogućiti usavršavanje ove uloge. Nažalost, ona je daleko od emocionalne zrelosti, ona je često suprotna našoj prvobitnoj nameri i, nadasve, ona nam ne donosi radost i lepotu života, kao ni ispunjenost spokojem i ljubavlju.

Samosažaljenje je toksično iz više razloga: podržava naše egoistično osećanje posebnosti, odvajajući nas ne samo od drugih već i od samih sebe, sopstvene

odgovornosti, ponašanja, udela u situacijama koje kušamo; afirmiše stanja nemoći i nemanja izbora – što podstiče pasivnost, destruktivnost i letargiju, oduzimajući snagu i volju za akciju i promenu; uloga žrtve postaje dominantna, čineći da se osećamo izolovano i usamljeno dok „drugi“ predstavljaju opasnost, razočaranje i izvor nepravde, što pobuđuje ljutnju i ogorčenost; negativnih osećanja je sve više i ona pomračuju um, onemogućavajući razumevanje sebe i drugih, postavljajući sve veću rampu prema svetu, zbog čega ljubav, bliskost, nežnost i prihvatanje bivaju sve ređi; to automatski jača osećanje samosažaljenja i đavolji krug postaje sve tamniji i zamršeniji, a njegovo napuštanje sve teže i komplikovanije.

One koji se u velikoj meri identifikuju sa ovom ulogom nije lako uveriti u njenu pogubnost, jer su argumenti i razlozi koje navode kao uzročnike najčešće istiniti, potkrepljeni realnim činjenicama. Međutim, činjenica da ih je neka osoba prevarila, izneverila, napustila, kao i istina da život često nije fer i da je bol njegov sastavni deo, već su same po sebi izazvale dovoljno nevolje i patnje; ako ih još i pretvaramo u samosažaljenje, negativni efekti samo će se umnožavati.

Česta je posledica da osobe utonule u samosažaljenje reaguju odbrambeno i to na takav način da ubrzo počinju da čine sve ono na šta se kod drugih žale: obuzeti besom i osećanjem nemoći njihovo ponašanje sve više liči na odmazdu zbog nepravde. Eto objašnjenja zašto su agresija, otuđenost, zavist, osveta, varanje i mržnja sve prisutniji u svetu koji nas okružuje.

Najjednostavnije objašnjenje zašto je samosažaljenje opasno i zašto mu se treba suprotstaviti jeste to da će nas

ono dovesti upravo do onoga zbog čega se sažaljevamo: povrednosti, očaja, napuštenosti, uvrednosti, osećanja nepravde i svih ostalih emocija koje smo svi nekada iskusili zbog brojnih situacija koje ne možemo sprečiti i na koje ne možemo uticati. Ali ono na šta možemo uticati i time se ujedno zaštititi od začaranog kruga patnje jeste svest o sopstvenim emocijama: kao i sve druge emocije, i ove ćemo doživeti i proživeti na svoj način; ali na tome nećemo graditi priču o sebi, o nepravdi i nesreći, nećemo se baviti motivima i krivicama drugih, nećemo dopustiti potonuće u samosažaljenje. I ono će nužno sve kraće trajati, a naša iskustva omogućiće nam bogatije izbore kao odgovor na izazove i pomoći nam da komuniciramo sa stvarnim životom dok naša duša isijava svim bojama širokog emocionalnog spektra.

„Pravi je blagoslov kad dobiješ ono što tražiš. A meni se to redovno, u stvari, meni se skoro uvek samo to i dešava. U stvari, nama svima se skoro uvek samo to i dešava – dobijamo ono što smo tražili. I skoro uvek se žalimo na ono što smo dobili, a skoro nikad na ono što smo tražili. Ja na to imam da kažem: skoro uvek je problem u tebi, a skoro nikad u svetu oko tebe.“ Ivan Tokin, *Molekuli*

Moj slučaj

Dugo mi je bilo potrebno da odustanem od dokaza. Imala sam ih, nije da nisam. Vazda mi se činilo da drugačije žanjem nego što sejem i da je ta poslovice najveća obmana koja uliva lažnu nadu terajući nas da se stalno preispitujemo u vezi sa kvalitetom semena koje sejemo i tehnologije

za samu setvu. Elem, bila sam uverena da su moja dela, a pogotovu namere – dobri! Gde sam mogla, pomogla sam, gde nisam, sigurno nisam odmogla. Bogu zahvaljujući, češće sam se nalazila u ulozi onoga koji pruža neku pomoć nego onoga kome je potrebna. Međutim, možda baš kao i vi, češće sam žnjela povredu, odbacivanje i ogovaranje nego ukusne plodove bliskosti, dobrih odnosa i poverenja.

Nekada bi me, nakratko, zadovoljile izjave tešitelja da su „ljudi nezahvalni“, „da nijedno dobro delo neće ostati nekažnjeno“, „da su ljudi pakosni i zli“ i „da nemam za čime da žalim, jer me, zasigurno, kad su takvi, nisu ni zaslužili, i bolje pre, nego kasnije. Neka im je prosto!“ Istovremeno, sve češće sam postavljala sebi pitanje šta to sa mnom nije u redu, i zašto se dobro lošim vraća, da li sam uopšte dobra i da li sam vredna voljenja. Nisam pronalazila odgovore, pa sam sve više verovala da je u pitanju nebeska nepravda, nekakva zla kob koja me odvaja od ljudi i ljubavi, i tonula u samosažaljenje, uvređenost i ogorčenje.

Ta osećanja postala su nalik utočištu: u njih sam uvek mogla pobeći, umirivala me je ideja o sopstvenoj posebnosti i mučeništvu koje mom životu daje neki dublji smisao, a bogami, nadala sam se i nekoj kompenzaciji – nagradi za svu tu pretrpljenu bol. Intenzitet ovih osećanja nado-mešćivao je intenzitet onih koje sam priželjkivala. Naravno, nisam ni mogla, a ni pokušala, da izbegnem njihovu toksičnost: nemoć, ogorčenje i bol u meni su narastali, ponekad me gurajući u depresiju iz koje bih se najčešće „vadila“ putovanjem ili zaljublivanjem.

Pitanja ko je u pravu, šta misle ti koji su me, često bez objašnjenja, odbacivali ili šta je bilo to u meni što ih je potaklo na prekid odnosa, do danas su ostala bez

odgovora. Ono na šta sam pronašla odgovor jeste kako da prestanem da se samosažaljevam, kako da povratim osećanje sopstvene vrednosti i kako da budem ispunjena zahvalnošću za sve što imam. Kako da smanjim očekivanja, kako da prihvatim nezahvalnost, kako da razumem tuđe aršine, motive, slabosti i nemoći, bez obzira na to da li me povređuju, da li mi nanose bol i da li ih smatram pravednim. Shvatila sam da ja o pravdi ne znam i ne mogu znati ništa i da je moja ideja ispravnosti stvorena u mojoj glavi, iz mojih uverenja, sa mojim viđenjem i osećanjima i da to sa realnošću ne mora imati nikakve veze.

Put do ovih uvida opisala sam na početku ovog teksta, kao i u svim svojim knjigama dosad napisanim, a naročito u studiji *Od kada sam se zavolela – VOLIM*.

Ako i vas muči osećanje nepravde, ako ližete suze žaleći same sebe, predlažem da pročitate (ponovo) pomenutu knjigu i shvatite da samosažaljenje nije oblik ljubavi prema sebi, već suprotno tome – njen veliki nedostatak.

Značenje i primena

Izvlačenje ove kartice kao prepreke vašem razvoju i kvalitetnom življenju predstavlja znak da je došao trenutak da obrišete suze žaljenja i sa lica i iz duše, i okrenete se svim onim razlozima za suze radosnice.

Meni su, pre nekoliko dana, potekle. Bila sam ganuta do potresenosti. Zahvalnost je ispunila svaku ćeliju moga bića. Stala sam pred ikonu Sv. Petra i Sv. Pavla i glasno zahvalila na svemu što sam dobila. Sada znam da sam dobila sve. Sve što sam ikada želela. Samo ne na način na koji sam očekivala i zahtevala, i ne u vreme u kom sam planirala.

Većita je tema da li je starija kokoška ili jaje. Isto tako nećete ustanoviti da li prekid samosažaljenja (time i ljutnje, besa, ogorčenja) dovodi do osećanja zahvalnosti i blagostanja, koji pak magnetski privlače još toga: lepote, ljubavi i obilja, ili se događa obrnuto. Kako na ovo drugo ne možete uticati, a prvo zavisi samo od vas, predlažem da se priklonite ideji o napuštanju uloge neshvaćene, iskorišćene i povređene žrtve, i zauvek ostavite iza sebe pitanja pravde, krivice i grešnosti.

Odgovorite na pitanja:

1. Da li više volite da budete u pravu ili srećni?
2. Koja je vaša dobit od samosažaljenja?
3. Na koga ste ljuti? Zašto?
4. Na čemu možete biti zahvalni? Nabrojite sve čega se možete setiti.
5. Koju biste ulogu izabrali nakon što napustite ulogu žrtve?
6. Kako biste se tada ponašali, šta činili, kako se osećali?
7. Da li je neko u vašoj porodici, ili neko vama blizak, negovao osećanje samosažaljenja?
8. Kakva je osećanja to u vama budilo?
9. Da li ste svesni šta sve možete i koliko je moći u vama?
10. Šta vas sprečava da je ispoljite?

„Ne traćite vreme na žaljenja, ne živite u prošlosti i nemojte se zanositi zbog nekog događaja koji će se odigrati u budućnosti. Shvatite da sreća nije dar. Ne čekajte sreću. Ne čekajte da živite.“

ZAVISNOST

Dok se na jednoj strani borimo za nezavisnost i činimo sve kako bismo izbegli kontrolu, autoritet, ograničenja i nametanja, na drugoj se, bez ikakve želje da se odupremo, prepuštamo zavisničkim ponašanjima, odnosima i navikama; loša vest jeste da nam je nezavisnost uglavnom površna, dok su veze zavisnosti duboke, višeslojne, pri čemu ih, veoma često, nismo ni svesni.

Iako prva asocijacija na reč „zavisnost“ vodi u pravcu alkohola, nikotina i „težih“ i „lakših“ opijata, ova pojava je mnogo prisutnija i može se naći bezmalo u svemu: u partnerskim i drugim vezama, odnosu prema profesiji i radu, svakodnevnim navikama poput gledanja TV-a, posete društvenim mrežama, bavljenja sportom, seksualnim aktivnostima, sklonosti ka slatkišima, kupovini, čišćenju, ogovaranju... sve, baš sve može postati predmet zavisnosti. Na prvi pogled izgleda da je bolje biti zavisan od ljubavi nego od alkohola, ali kako je u pitanju zavisničko ponašanje (ili zavisnički tip ličnosti), nije nemoguće da

dojučerašnji zavisnik od ljubavi, u nedostatku ljubavnog objekta, preko noći postane zavisnik od alkohola. Drugim rečima, ma u čemu se ogledala, zavisnost nije poželjna i pre ili kasnije dovešće do apsurda – urušiće se upravo na onom mestu, na onim vrednostima i potrebama radi čijeg zadovoljenja je i nastala.

Sušтина je u tome da je svaka zavisnost odraz emocionalne nezrelosti, necelovitosti i nesposobnosti samoregulacije i samoodržanja, i da se u pozadini svega nalaze strah, nemoć i manjak samopouzdanja. Sa ovakvim atributima nije moguće ostvariti, a kamoli održati, uspeh i kvalitet ni na jednom polju.

Koren zavisnosti i zavisničkog ponašanja nalazi se u ranom detinjstvu (gde se, uostalom, nalaze i svi drugi koreni). Istraživanja pokazuju da je reč o nedovoljnoj emocionalnoj podmirenosti i nepotpunom odnosu sa majkom koja zbog toga nikada ne biva „pounutrena“,* već glad za njom opstaje i manifestuje se u svim drugim aspektima. Psiholozi navode primere nedovoljno toplih, emocionalno ili fizički neprisutnih majki, nedovoljno posvećenih, čije su sposobnosti za ostvarenje potpunog kontakta i bliskosti nedovoljno razvijene. Ali praksa slabo poznaje majke koje su suprotnost svemu navedenom, jer to bi onda za pretpostavku imalo njihovu emocionalnu i duhovnu zrelost, kompatibilnost sa detetovim karakterom, čulnu izoštrenost za prepoznavanje neverbalnih

* Pounutrenje – internalizacija; pojam vuče koren iz klasične Frojdove psihoanalize, te šire shvaćene teorije objektnih odnosa, naročito klajnijanske škole. Pod njim se podrazumeva fenomen specifičnog usvajanja predstave objekta od strane subjekta, pri čemu ta predstava postaje manje ili više integrisani deo selfa.

signala, znanje kako se postupa u pojedinim razvojnim fazama, neverovatan nivo strpljenja i izuzetno snažan nervni sistem. Rečju – da takve majke zaista postoje (više od nekolicine izuzetaka čija je uloga da potvrde pravilo), ovaj svet bi izgledao drugačije i među nama bi bilo daleko manje zavisnika od bilo čega. Takođe, prisutan je i niz drugih faktora koji utiču na formiranje emocionalnih i drugih zavisnika: fiziologija, genetika, čulna senzitivnost, temperament i slično.

Ne morate biti psihoterapeut da biste prepoznali najrazličitije oblike zavisnosti. Jedna od najrasprostranjenijih je vezana za područje ljubavi. Veliki je broj ljudi, naročito žena koje izjavljuju „ne mogu da živim bez tebe“, „umrla bih bez tebe“ i slično, verujući da time izražavaju ljubav prema drugoj osobi. Silno bi se uvredile kada biste pokušali da ih uverite da je u pitanju samo zavisnost gonjena strahom, i da je osnovni motiv nesposobnost da se bude samostalan, odgovoran i zreo.

Antoni de Melo, jedan od mojih omiljenih pisaca, opisuje razliku između ljubavi i „kačenja“,^{*} dok Skot Pek tvrdi da se dve osobe vole onda kada „mogu da žive kvalitetno jedno bez drugoga, ali biraju da žive zajedno“.

Zavisnost od koje „boluju“ mnogi jeste zavisnost od tuđeg mišljanja. Kad se „podvuče crta“, postoji li bilo šta što radite (činite, govorite, ispoljavate) a za šta vas je baš briga šta će drugi reći, misliti, osećati? Ako postoji, sjajno! Razmotrite šta ovu pojavu, činidbu, ispoljavanje, razlikuje od svega drugog: da li stepen samopouzdanja, da li velika ljubav i strast, da li osećanje istinitosti i životnosti, da

^{*} „Kačenje“ – specifična vrsta simbiotske, pasivno-zavisne oslonjenosti na drugoga.

li potpuna predanost koja vas odvodi u stanje „*flowa*“.* Proučite šta je to što biste mogli preduzeti da i ostale vaše aktivnosti obogatite tim resursima i time preokrenete redosled: umesto da vas aplauzi i afirmacije drugih čine samopouzdanim, neka one budu odgovor na vašu samosvest, jer tada, i samo tada, njihov izostanak neće učiniti da se osećate loše. Oslobođanje od ove zavisnosti neminovno je za osećanje sebe, osećanje udobnosti u sopstvenoj koži i razvoj Ljubavi prema sebi. Počnite od malih stvari, onih gde je vaša sigurnost veća. Dozvolite sebi pitanje: na koji način to što se nekome sviđa vaše delo, izgled, ponašanje ili mu se, naprotiv, ne sviđa, utiče na vas? Da li vas čini manje vrednim? Da li tog nekog doživljavate kao vredno biće? Da li vam se zaista dopada baš sve što čini? Koliko tuđih ukusa i kriterijuma pokušavate da zadovoljite? Da li ste do sada uspevali? Zašto vam je to zapravo važno? Koja osećanja stoje iza potrebe da zadovoljite? Šta će se dogoditi ako ne uspete? A šta ako uspete? Šta ćete preduzeti da biste razvili svest o sebi do mere da vam uopšte neće biti važno šta ko misli?

Zavisnici od rada, takozvani radoholici, predstavljaju primer za kompenzaciju, kada se neispunjenost, blokade, strahovi ili neuspesi na drugim poljima izbegavaju prekomernom posvećenošću poslu. Trenuci predaha, odmori i pauze za ove zavisnike mogu biti pogubni, jer im pružaju vremena za suočavanje sa mnoštvom nezadovoljenih potreba i neprijatnih osećanja, proizašlih iz odustajanja od svega što nije njihov posao. Prva reakcija nakon ovakvih suočavanja biće želja da se pobegne nazad, u još više posla

* *Flow* (engl.) – kapacitet subjekta da bude spontan u svojim akcijama, reakcijama i ekspresijama, sagledan u situacijama realnog vremena.

i još manje slobodnog vremena. Ali onima koji odole ovom nagonskom impulsu i skupe hrabrost za iskorak, otvoriće se mogućnost da napuste zavisnost i ostvare kontakt sa svojim stvarnim potrebama.

Sveprisutna je i zavisnost od posedovanja stvari, pa će mnoge kupoholičarke i kupoholičari morati da priznaju da kao antistres vežbu i ličnu terapiju upražnjavaju trošenje novca i gomilanje garderobe i drugih dobara, iako su unapred svesni da je to loša zamena za ono što možda ni sebi ne izgovaraju glasno.

Moram da pomenem i jednu od zavisnosti koju poričemo jer se protivi logici i našem analitičkom umu: postoji značajan broj ljudi koji su zavisni od toga da se osećaju loše, prepričavaju sopstvene i tuđe drame, proživljavaju isti događaj na stotine puta, i sve manje vide sve ono što im može ulepšati dan, doneti radost i osmehe.

Kao što rekoh, sve može biti predmet zavisnosti, a samo vi ste u stanju da procenite da li je zavisnost kod vas prisutna i u kojoj meri. I samo vi možete otkriti njene uzroke i prekinuti je opredelivši se za nezavisnost, slobodu, spokoj i dobar osećaj. Ničim izazvan, ni od čega zavisian: jednostavno – dobar osećaj!

Moj slučaj

Govorim vam iz ugla nekadašnjeg zavisnika: pored nikotina i loših navika u jelu i piću, zavisila sam od tuđeg mišljenja, partnerove naklonosti, kao i naklonosti svih drugih koje sam smatrala bitnim u svom životu, zavisila sam od svog izgleda, imidža i još dosta drugih stvari.

Nisam mogla da podnesem samoću. Zapravo, ni ideju samoće. Zaticala sam se u nefunkcionalnim vezama ili uskakala u novu, verujući da će ona trajati duže, osećala nemoć da napustim odnos u kojem sam bila nezadovoljna, zbog čega sam pre ili kasnije počinjala da „mrzim“ i „volim“ istovremeno, razjedena unutrašnjim konfliktima. Verovala sam da samo s partnerom mogu biti cela i da sam bez njega nesposobna da preživim.

„Postoje različite verzije jedne iste priče o tome kako su muškarac i žena nekada bili jedno, savršeno biće. Onda su nešto pogrešili, kao što u svim pričama, legendama i mitovima nešto pogreše, pa ih je bog Zevs podelio na dva dela, dve nesavršenosti, dva puta po pola, duplo golo... To golo odnosilo se na telesnu golotinju koliko i na osećanje nepotpunosti na koje su ovom kaznom osuđeni. Ali pošto je Zevs bio dobar i veliki bog, ostavio im je mogućnost da se traže i pronađu i time ponovo postanu kompletni, celi, savršeni i srećni... E pa, po mom mišljenju, ova priča i na njoj utemeljeno verovanje osnovni su razlog za frustracije, večno traganje, trajno nezadovoljstvo i dobar alibi za sve sopstvene manjkavosti. Jer ceo život provedemo u nadi da ćemo, kada se ta druga polovina pojavi, to jest kada ponovo postanemo celi, biti zauvek srećni...“ (iz knjige *Od kada sam se zavolela – VOLIM*).

Kada sami ne želimo da napravimo iskorak, život nas pogura. Tako se dogodilo da u kasnim tridesetim izgubim oslonac na svim frontovima istovremeno, ostavljena od čoveka koga sam obožavala. Sa već jednim promašenim brakom iza sebe, bez dece, bez stalnog zaposlenja, narušenog zdravlja, našla sam se na prekretnici: ili da potonem ili da skupim snage i zakoračim u promenu koja je značila

napuštanje zavisnosti, odustajanje od navika i prihvatanje novog i neizvesnog namesto starog i poznatog.

I evo me, dvanaest godina kasnije: živa, zdrava, nezavisna! U dobrom braku, s divnim sinom, s karijerom koju sam u međuvremenu stvorila, s inspiracijom i životnom radošću, s mogućnošću da pokrećem one koji su spremni na promenu. Odvažite se! Krenite!

Značenje i primena

Izvlačenje ove kartice podsetnik je da preispitate svoje zavisnosti, bilo da su fizičke, materijalne, emocionalne ili duhovne prirode. Kao što sam već napomenula, nijedna zavisnost nije dobra.

Odgovorite na pitanja:

1. Koja je moja dobit od ove zavisnosti?
2. Koju primarnu potrebu kroz ovu zavisnost zadovoljavam?
3. Kako bi izgledao moj život oslobođen ove zavisnosti?
4. Koje bi bile dobiti?
5. Koja vrsta podrške (spolja ili iznutra) mi je potrebna da se odvažim na iskorak?
6. Na koji način mogu da obezbedim ovu podršku?
7. Da li zaista želim samostalnost, odgovornost, sazrevanje i celovitost?

Verujem da se *Knjiga ličnih promena* našla u vašim rukama jer ste, više ili manje, otvoreni i spremni na promene. Ono što je svakako važno jeste da učinite prvi korak i osvestite svoje zavisnosti (to mogu da budu i zavisnosti

od dnevnih rituala koji vas odvlače od željenih rezultata, na primer, ostajem dugo u krevetu, čitam ili slušam vesti od kojih me obuzimaju strah i malodušnost, popijem dve kafe i popušim sedam cigareta posle čega me često zaboli želudac... i slično).

Sve što osvestite izmešta vas sa pozicije nemoći u poziciju moći, jer nemate kud do da shvatite da vaš život i vaši izbori umnogome zavise od vas (naravno, ne možete uticati na zemljotres, inflaciju ili epidemiju gripa). Ali ono što čini suštinu vašeg života tiče se upravo aspekata gde su vaše učešće, vaša odgovornost i vaša moć – neprikosnoveni!

Dobro došli na Stazu ucelovljenja i nezavisnosti!

NEPOVERENJE

Sve učestalije čujem rečenicu: „Danas više nikome ne možeš verovati“, i bude mi žao, jer onaj ko u tu tvrdnju veruje i s njom kao uverenjem živi, teško da može ostvariti uspešne odnose, jasnu komunikaciju, bliskost i otvorenost, samo može zaobići iskrenost, istinu i ljubav; to će ga pak udaljavati od sopstvene prave prirode i suštinskih potreba, onemogućavajući mu da sagleda svu lepotu, raznovrsnost i istovremenu sličnost sa drugim ljudima i svetom koji ga okružuje.

U zavisnosti od stepena nepoverenja, od njegove snage i obuhvatnosti, zavisi i nepotpunost odnosa i kvalitet življenja.

Nepoverenje je odnos koji se javlja tokom prve faze psihosocijalnog razvoja (prva godina života), a nastaje na mestu gde je trebalo da se formira odnos poverenja. To znači da je umesto toplog, prihvatajućeg i negujućeg odnosa s majkom došlo do ranih trauma i snažnih povreda (E. Erikson). Ove povrede mogu se odnositi na psihičko, fizičko ili seksualno zlostavljanje, zanemarivanje,

povređivanje i ugrožavanje. Pojedine traume mogu biti stvorene nehatom i neznanjem roditelja, dok su neke izazvane namerno i predstavljaju patologiju u roditeljstvu.

Od senzibiliteta, strukture i fiziologije deteta zavisi šta će ostati zabeleženo kao trauma i koji je trenutak u njegovoj podsvesti označen kao gubitak poverenja. Razlozi mogu biti najrazličitiji: od strogog kažnjavanja, zapostavljanja, nepredvidljivih reakcija, kritikovanja, podsmevanja, ignorisanja, nepoštovanja dečje ličnosti, slamanja volje, pretnji, telesnog kažnjavanja i namernog izazivanja straha.

Nepoverenje i sumnja postaju jedini način detetovog opstanka, uz pojačan oprez. Kasnije se tome pridruže pretvaranja, skrivanja, neiskrenost i zatvorenost u emotivnom i drugom smislu.

Nekada uzrok nepoverenja može biti vaspitanje, usvojeni, preuzeti stavovi roditelja koji su preživeli rane traume pa su, u želji da zaštite svoju decu, prenosili poruke i uverenja za koje su verovali da su bili dobra zaštita i model preživljavanja njima samima. Dobre namere, nažalost, ne dovode uvek i do dobrih rezultata.

Nepoverenje prema drugima može se manifestovati na različite načine, u zavisnosti od toga koliko je intenzivno: od zatvorenosti i emocionalne nepristupačnosti, preko neiskrenosti i otuđenosti, do verovanja da su ljudi loši, zli, i da od njih preti opasnost jer „čovek je čoveku vuk“. Osobe kod kojih je nepoverenje izraženo lišavaju sebe snažnih i važnih iskustava bliskosti, prepoznavanja, otvorenosti, lepote razmenjivanja, saosećajnosti i zajedništva. Ova osobina može postati uzrok usamljenosti i otuđenosti, iz čega je moguće skliznuti u prazninu, patnju, depresiju. Još jedna pojava otežava njihovo, već inače komplikovano,