

ISIDORA JOVANA
BJELICA HIESMAYR

UPOMOĆ, PRIJATELJICE!

Copyright © 2017, Isidora Bjelica i Jovana Hiesmayr
Copyright © ovog izdanja 2017, 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.

UPOMOĆ,
PRIJATELJICE!

SADRŽAJ

Predgovor 9

Prvi deo

Kincugi 15

I Četiri tajne etiopskog cara (17) II Pejzaž sa fenjerima
(21) III Polomljena grnčarija (25) IV Empirija kincugi
duše i srca (29)

Drugi deo

Upomoć, prijateljice! 31

Treći deo

Problemi slavljenice 71

I Dijalogom protiv sile gravitacije (73) II Problemi slavljenice – *la belle epoque* (78) III Doručak kod *Tifanija* (84) IV *A little party never killed nobody* (92)

Četvrti deo

Strašan virus zavisti 95

Peti deo

Seminar sreće 115

I Afrodita i morska pena (117) II O uverenjima i kako ih promeniti (seminar sreće) (132)

Šesti deo

WhatsApp 143

Sedmi deo

I Bog stvori Havaje. 155

I Hajle Selasije (157) II I Bog stvori Havaje (160) III Loše urađeni duhovni botoks (165)

Osmi deo

Vežbe dualne terapije 171

Vežba br. 1: Aktivan porodični nervni slom (173) Vežba br. 2: Pretvaranje pasivnog trpljenja u aktivnu zabavu na poslu (179) Vežba br. 3: Dualna vizualizacija za sve prilike (183) Vežba br. 4: „Uradi suprotno“ – za brzi izlazak iz besa, ljutnje i mržnje (185) Vežba br. 5: Četiri magična pitanja širokog spektra delovanja (187) Vežba br. 6: Princip (189)

Zaključak 193

Izjava zahvalnosti 199*O autorkama* 201

PREDGOVOR

Da li ste nekada pomislili da je ovaj život kao neka teška igrlica? Taman kada pomislite da ste rešili jedan problem – dolazi sledeći. Sredili ste posao, evo problema sa decom, sredili ste decu, eto problema sa partnerom, rešite problem sa partnerom, ode zdravlje, uspete da ozdravite, izdaju vas prijatelji, izgubite stan, novčani problemi i tako ukруг... Niko ne zna zašto smo na ovom svetu, ali problemi se moraju rešavati i tu se pojavljuje revolucionarna dualna terapija.

Posle industrijske ere i visokotehnološkog doba, naša civilizacija polako ali sigurno ulazi u doba povećane svesnosti. Ovakve promene predstavljaju i plodno tlo za pojavu različitih kvaziterapeuta, duhovnih vodiča i pozitivističkih egomanijaka, koji nas svakodnevno truju putem društvenih mreža da smo sami krivi za sve nesreće i bolesti koje nam se dešavaju. Naša krivica se, po njihovom mišljenju, ogleda u našoj niskoj vibraciji i negativnim mislima.

Dualna terapija je tu da nas vrati sa stranputice pozitivističkog terora svojom praktičnom primenom zakona polarnosti. Samo onda kada smo potpuno prihvatili život u svoj njegovoj punoći i crnog i belog, možemo punim plućima ići ka ostvarenju svojih ciljeva, duhovno se razvijati, prihvatiti sebe, a potom i svog emotivnog partnera, koji je uvek ogledalo našeg trenutnog stanja.

Čovek je društveno biće. U skladu s tim naše svakodnevne aktivnosti i interakcije sa drugim ljudima i našom okolinom bitno utiču na tok i smer našeg života i na donošenje važnih životnih odluka. U knjizi će kasnije detaljnije biti obrađen proces usvajanja podsvesnih uverenja u najranijem životnom periodu, a cela knjiga je prožeta suptilnim, često subliminalnim porukama koje proširuju našu svesnost i daju smernice za mnoge nejasnoće i dileme koje nam se nameću u modernom svetu u kome živimo.

Jedan od glavnih alata koji koristimo i koji je u knjizi detaljno opisan jeste stara japanska tehnika kincugi, koja nas prvo u fizičkoj formi, a potom i kroz primenu u duhovnom smislu uči da je sve ono što je na prvi pogled uništeno, polomljeno i samim tim bezvredno moguće povratiti i dati mu kvalitativno novu vrednost. Tehnika kincugi tako u potrošenim i izlizanim vezama i brakovima uz malo truda i dobre namere može da napravi ogromnu promenu na svim nivoima: duhovnom, emotivnom i telesnom, odnosno seksualnom.

Ova knjiga i sama dualna terapija ne igraju se malih bogova, ne daje savete i ne nude gotova rešenja. Knjiga nam otvara vrata drugačije percepcije i novih pogleda na

ustaljeni način ponašanja, utiče na promenu nas samih, a time i na promenu naših odluka i životnih stavova.

Upomoć, prijateljice! se bavi novom psihologijom i, u formi hiperteksta kao postmodernoj formi, ima terapeutsko dejstvo. Po samoj definiciji psihoterapija i jeste lečenje rečima, utoliko više ovaj terapeutski roman gađa tačno u metu svih naših unutrašnjih konflikata, gde se dva dela naše ličnosti bore za prevlast. Upravo onda kada se pitamo da li su naše odluke logične i ispravne, da li treba odustati, kako pomoći sebi da se osećamo bolje, kako oprostiti, zašto se baš nama iznova događaju neke stvari, zašto smo okruženi zavidnim ljudima... knjiga nam u svojoj nju ejdž formi, kroz narativ svakog pisma, govori o jednoj životnoj zagonetki i uči nas o dominantnom univerzalnom zakonu polarnosti.

Cilj knjige je da nam dâ jasan uvid u sopstvene modele ponašanja, da demistifikuje pretencioznost rada duhovnih starleta i pokloni nam pravilan način upotrebe dualne terapije kroz samostalan rad sa najboljom prijateljicom. Kao što se neki istaknuti psihijatri, kako u Srbiji tako i u svetu, zalažu za tzv. socijalnu psihoterapiju i trude se da kroz medije plasiraju svoja učenja i time dopru do tzv. „običnog čoveka“, tako i mi kroz dualnu terapiju želimo da utičemo na ljude i povećanje njihove svesnosti kroz jednostavan rad sa svojim najboljim prijateljem. Isidora i ja kroz različite radionice, istupe u javnosti, a sada i putem knjige pokušavamo da na jedan pozitivan način utičemo na sve ljude koji su na putu svog samoostvarenja.

Kao specijalan poklon našim čitaocima knjiga sadrži i jasno definisane vežbe iz dualne terapije, koje imaju

široku primenu za najrazličitije probleme kojima smo izloženi na poslu, u porodici i na emotivnom polju partnerskih odnosa.

Iako se ova knjiga bavi zakonitostima ljudskih života i polarnošću dimenzije u kojoj živimo, cilj autorki je da ukažu na logičnost posledica naših stavova i našeg ponašanja, ma koliko oni na prvi pogled delovali konfuzno i često iracionalno. Život se u modernoj kulturi, kroz knjige, filmove i muziku, u civilizacijskom i kulturološkom kontekstu često predstavlja kao raj, mesto gde je potrebno samo da budemo pozitivni i život će nam odgovoriti pozitivno. Iako nas je sam život toliko puta demantovao, ipak kao da smo i dalje uspavani i uljuljkani u bajci da baš sve zavisi od nas i naše vibracije.

Upomoć, prijateljice! je knjiga koja na ovim prostorima otvara potpuno neistraženo polje dualne zakonitosti života i ukazuje nam na veliki prostor za lične manevre u kome možemo pomoći sebi i svojoj prijateljici, ne odbacujući ni u jednom trenutku suprotan pol, onu stranu ličnosti na koju nismo posebno ponosni. Jer kao i kod nas samih tako i u životu ona strana koja se stalno potiskuje, tamna strana u odnosu na svetlu stranu, a sve po savetu motivacionih govornika, teži da bude osvetljena i uzeta u obzir pri donošenju životnih odluka. Ako se negira njeno postojanje, ona samo jača i raste u svojoj senci sve do trenutka kada nas opomene kroz različite gubitke, bolesti i nesreće.

Nije sve izgubljeno! Ukoliko prvo uzmemo u obzir zakon polarnosti, a tek onda zakon privlačenja, odnosno vibracije, možemo očekivati pravilan ishod komplikovane jednačine života.

PRVI DEO

Kincugi

I

ČETIRI TAJNE ETIOPSKOG CARA

Bila je zima, ne sećam se tačno koja je godina bila, ali rekla bih 2013. Ne pamtim datume, godine, čak ni rođendane najboljih drugarica, iako se zaista uvek trudim da tu osobinu promenim. Jedino su mi neobično dugo ostajali u sećanju reči i lica ljudi sa kojima sam se susretala u naizgled potpuno perifernim situacijama, bez jasno vidljive kauzalnosti i sinhroniciteta sa mojim životom, koji je i sam često bio van sistema i mikrokosmos za sebe.

Toga dana bila sam na aerodromu u Adis Abebi i zapravo je to bio i jedan od najsrećnijih dana u mom životu, ali kao što to obično biva, ja toga tada nisam bila svesna. Jer da jesam, trudila bih se da sačuvam taj osećaj u sebi što duže i ne bih razmišljala o trivijama čekajući let za Sejše.

Sati su sporo prolazili, deca su bila nervozna, a ja sam samo pazila šta će uzeti iz bifea i pratila ih pogledom po VIP laundžu. Bilo je vreme ptičjeg gripa i bila

sam veoma dosledna u tome da piju samo flaširana pića i da ne jedu salatu zbog mogućih bakterija.

Aerodrom je izgledao kao jedna velika ruina gde prolaze sve nacije i rase, zamotane u drečave, koloritne nošnje. Različite plemenske nošnje sa religijskim simbolima samo su se smenjivale pred mojim očima dok sam pokušavala da pronađem radnju sa suvenirima. Čak je i VIP laundž izgledao kao kafana pored autobuske stanice na jugu Srbije. Dve ogromne devojke u bifeu uporno su se svađale oko čaja, a ja sam zapanjeno posmatrala ne njihovu plemensku nošnju, koja jeste izgledala potpuno komično, nego njihovu visinu, zbog činjenice da su bile za glavu više od mene. Nisam toliko voajerski analizirala tu prepirku koliko mi je činilo veliki plezir što konačno vidim žene koje su više i od mene, što se očigledno može videti samo u srcu Afrike.

Suvenirnica je bila prilično udaljena i kada sam je konačno pronašla, rečeno mi je da ne primaju kreditne kartice i da moram ponovo proći kroz pasošku kontrolu da bih došla do automata. Shvatila sam da je to normalna procedura i jedini način da kupim živopisne, ručno rađene ptice flamingosi od drveta. Ovde u Etiopiji oznaka da je nešto ručno rađeno ne znači isto što i u Zapadnoj Evropi. Ovde to nije oznaka prestiža, već nužnost svakodnevnog života.

Radnja je bila toliko ljupka i toliko jadna istovremeno. Nepregledni redovi drvenih zebri i žirafa na policama, od kojih je bar svakoj petoj nedostajalo oko ili uvo. Na zidovima ogromni krstovi, simboli pravoslavnih Kopta, koji su zaista bili kao energetske magneti

moćne civilizacije koja se gubila u nemaštini, bedi i triviji ovog malog aerodroma.

Etiopska pravoslavna tevahedo crkva po broju vernika najveća je autokefalna pravoslavna crkva u Africi. Istorija crkve neraskidivo je povezana sa istorijom zemlje i još uvek se mogu videti uramljene fotografije poslednjeg cara Hajlea Selasija. Ime koje je dobio posle krunisanja zapravo znači „snaga Svetog trojstva“, a po tradiciji on je bio 225. potomak kralja Solomona i kraljice od Sabe.

Uranje dece koja su trčala ispred toaleta oguljenih zidova potpuno me je prenulo iz sna o Hajleu Selasiju. Pobegoh nazad u svoju skromnu ložu.

Svi ljudi su sedeli i buljili u svoje telefone i ajpede, a ja nisam imala koncentraciju da čitam knjigu koju sam ponela, tako da sam odlučila da buljim u *Vog* i strpljivo sačekam svoj let.

Pored moje fotelje odjedanput kao da je sletela crna *Kelly* tašna.

– *Please, can you watch out for my bag for a minute?*

– *Of course, no problem* – odgovorila sam u dahu i neverici šta vidim i šta čujem.

Dama sa ogromnim šeširom boje lavande udaljila se od mene. A ja sam shvatila da je to Isidora Bjelica, jedna od mojih omiljenih književnica i sigurno osoba čijem stilu i životu se divim. Uostalom, samo je ona i mogla tako nehajno da ostavi svoju najdragoceniju stvar potpunom strancu.

U čudu što se dve Srпкиnje tako sreću u zagušljivom laundžu u Adis Abebi, ubrzano smo trošile svoje vreme da saznamo što više jedna o drugoj. U misteriji

stvarnosti dosadno čekanje preokrenulo se u deficit vremena.

Ni danas ne znam kako se desilo da nismo razmjenile telefone posle tako strasnog razgovora, ali sam zato dobila broj Žeremija iz Nice, koji je vlasnik najčuvenije vintidž radnje gde sam mogla da nabavim autentičnu kelicu za koju je garantovao pečat kuće *Hermes*. Zauzvrat podarila sam joj četiri lajf koučing tajne Hajlea Selasija.

Ovo je bio naš prvi susret i nisam verovala da ćemo se ikada ponovo sresti. Bar ne u ovoj dimenziji.