

 [instagram.com/harmonija_knjige](https://www.instagram.com/harmonija_knjige)
 [facebook.com/harmonija_knjige](https://www.facebook.com/harmonija_knjige)
www.harmonijaknjige.rs

NASLOV ORIGINALA:

Sheleana Aiyana

*Becoming the One: Heal Your Past, Transform Your Relationship Patterns,
and Come Home to Yourself*

Copyright © 2022 by Sheleana Aiyana.

Translation rights arranged by Plima Agency. All Rights Reserved.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2025

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Jadranka Đerić Počuča

LEKTURA I KOREKTURA:

Borka Slepčević

DIZAJNER KORICA:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1.000

IZDAVAČ:

Publik praktikum, imprint Harmonija

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2025

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

ŠELIJANA AJANA

BUDI
TO ŠTO
JESI

HARMONIA

*Mama, naše duše su izabrale da se spoje radi
sveobuhvatnog isceljenja.
Hvala ti što si mi podarila ovaj život i doživljaje
koji su mi bili potrebni da bih služila drugima.
Što si me naučila velikodušnosti i igri i
što slaviš moj put isceljenja. Volim te.*

SADRŽAJ

Uvod	9
PRVI DEO: OBNOVITE SVOJU VEZU SA SOBOM	19
PRVO POGLAVLJE: Put isceljenja	21
DRUGO POGLAVLJE: Od vas počinje	35
TREĆE POGLAVLJE: Povratak telesnoj mudrosti	47
ČETVRTO POGLAVLJE: Povežite se s detetom u sebi	69
DRUGI DEO: ISCELITE SVOJU PROŠLOST	85
PETO POGLAVLJE: Isceljivanje rane napuštanja	87
ŠESTO POGLAVLJE: Energija božanske majke i oca	103
SEDMO POGLAVLJE: Praštanje i prihvatanje	125
TREĆI DEO: ISTRAŽITE SVOJE RELACIONE OBRASCE	139
OSMO POGLAVLJE: Razumevanje projekcija	141
DEVETO POGLAVLJE: Izmenite svoje relacione šablone	155
DESETO POGLAVLJE: Saosećajna samosvesnost	173
JEDANAESTO POGLAVLJE: Crvene zastavice, zelene zastavice	187
ČETVRTI DEO: USKLADITE SE SA SVOJOM ISTINOM	205
DVANAESTO POGLAVLJE: Verujte svom telu, postavljajte granice	207
TRINAESTO POGLAVLJE: Razjasnite svoja očekivanja	227
ČETRINAESTO POGLAVLJE: Definišite svoje bazične vrednosti	237
PETI DEO: KAKO DA OD VEZE DOBIJETE ONO ŠTO ŽELITE	249
PETNAESTO POGLAVLJE: Stvaranje svesne veze	251
ŠESNAESTO POGLAVLJE: Vaš put do autentične ljubavi	267
ZAHVALNOST	275

UVOD

ČESTO ME PITAJU: „ŠTA SAVETUJEŠ OSOBI KOJA ŽELI DA PRONAĐE ‘ONOG PRAVOG?’” Neki se razočaraju kad čuju da se ne slažem s tipičnim viđenjem „onog pravog”. To je zato što, iako svim srcem verujem da možemo da nađemo partnera koji će se povezati s nama na duševnom nivou, sama zamisao traženja „onog pravog” za sebe sadrži bitnu poruku kojom ograničavamo sami sebe. A ta poruka glasi da smo nekako nepotpuni bez druge osobe.

Mi smo relacionalna bića; stvoreni smo da budemo u vezama. U dubini duše svi mi želimo da doživimo pravu ljubav, ali nas ljubavne veze ipak ne definišu niti nas upotpunjuju. Zato je moj odgovor svakom ko traži ljubav da je najpre *potraži u sebi*. Da upamti da ne treba da čeka tuđu potvrdu da bi znao da je potpun.

Kada postupamo iz pozicije prošlih rana ili tražimo spoljašnje ispunjenje, mi zabavljajući i ljubavnim vezama pristupamo kao glumi. Prikazujemo se u svetlu koje će, po našem mišljenju, zadiviti drugu osobu ili održati njeno zanimanje za nas. Međutim, ne možemo osvojiti ničiju ljubav pretvaranjem da smo nešto što nismo. Niti bi trebalo da to želimo. Naprotiv, kad se prikažemo iz pozicije vrednosti i celovitosti, postajemo „onaj pravi” za sebe.

Godinama hiljade hrabrih i neverovatnih žena pohađaju moj relacioni kurs „Budi to što jesi”. Bilo da su same, da su u komplikovanoj vezi ili da pate jer im je srce slomljeno, gde god se nalazile na svom životnom putu, mnoge žene pitaju: „Šta to pogrešno radim? Zašto se moje veze uporno završavaju?”

Reći ću vam nešto: Ako ste same ili ako vam se čini kao da vam nikako ne ide u ljubavi, to ne znači da s vama nešto nije u redu. Ako niste „izabrane“, to ne znači da s vama nešto nije u redu.

Mnoge od nas su odrasle na pričama o ljubavi iz bajke. O njoj smo čitale u knjigama, gledale je u filmovima i televizijskim reklamama – bila je, a i sada je, gde god da pogledamo. Učili su nas da treba da budemo nerealna verzija „savršenstva“ da bi nas izabrali, da tamo negde postoji princ na belom konju koji dolazi da nas obori s nogu i da nas izbavi. Istovremeno dobijamo strategije za pisanje poruka i taktike za igranje igara u vezama koje nam govore kako treba da postupamo i ko treba da budemo da bismo bile privlačnije.

Negde usput smo naučile da ako želimo da budemo voljene, moramo da se odrekneemo sebe, da odbacimo sopstvene potrebe ili da se menjamo da bismo se uklopile u tuđa očekivanja. Stalno nas bombarduju porukama da nismo dovoljno dobre ili čak da smo previše dobre. Sve se to svodi na kulturu *napuštanja sebe* zarad nastojanja da nađemo i zadržimo ljubav.

Međutim, zdrava ljubav ne iziskuje od vas da napustite sebe niti da se odreknete sebe. Ona ne traži da menjate svoju ličnost niti da skrivate svoje mane. Naprotiv, ona od vas traži da upoznate sebe na najdubljem nivou jer istina je da svesna veza ne počinje kad upoznate partnera. Ona počinje u trenutku kad odlučite da vam vaša veza sa sobom postane prioritet.

Ova knjiga govori o biranju sebe. Ona je podsetnik da se vratite u sedište svoje moći i shvatite da je ljubav dostupna u mnogim oblicima. A na kraju krajeva zdrava veza sa sobom pokreće sve druge ljubavi koje se nadamo da ćemo imati u životu – snažna prijateljstva, jake porodične veze, ljubav prema poslu i romantičnu ljubav.

U životu malo šta možemo kontrolisati izvan sebe. Ne možemo kontrolisati trenutak kad će se naši partneri pojaviti niti trajanje naše veze s njima. Treba da nastojimo da ostanemo u sebi, šta god da nam život donese – da koristimo pravo da budemo radosni i moćni u vezi ili bez nje.

Knjiga *Budi to što jesi* je vaš poziv da vratite delove sebe koje ste možda izgubile ili ste se odvojile od njih. Ona je put ka isceljenju kroz rad na sebi i put ka izgradnji snažnije veze s vašim srcem. Put ka tome da otkrijete šta vam je važno – vaše vrednosti, ciljevi u vezama i snovi – kako biste mogle da izaberete ljubav samouvereno i samosvesno.

SVI MI IMAMO PRIČU

Moje prvo znanje o ljubavi bilo je prožeto izdajom, napuštanjem i zlostavljanjem. Većinu detinjstva sam se bojala muškaraca, oca nikad nisam upoznala i imala sam emotivno, a često i fizički nedostupnu majku. Kasnije u životu privlačili su me ljudi koji nisu bili bezbedni za mene. Međutim, čak i kada su zvonili alarmi za uzbunu, bila sam suviše naučena na haos da bih izabrala drugačije.

Do svoje dvadesete, godinama sam bol umrtvljivala teškim drogama i alkoholom. Više puta sam bila očevidac majčinih pokušaja da oduzme sebi život, izgubila sam mnoge drage ljude koji su ubijeni ili su se sami ubili i trpela seksualno nasilje, zavisnost, beskućništvo i porodično nasilje. Moja priča je deo mene. Dovala me je na ovaj put, a svesna sam i da je moja priča samo kapljica u okeanu priča o ljudima koji su patili i još pate, a koji nikad neće imati prilike koje sam ja imala da se iscele i oporave.

Želim da naglasim da je isceljenje dar i privilegija koju nema svako i nadam se da će svako ko se isceli naći način da uzvрати tako što će pomagati i služiti drugima. Isceljivanjem sebe možemo da doprinesemo ogromnoj promeni na ovom svetu.

Moj put isceljenja je počeo tek kad sam imala dvadeset šest godina. Ubrzali su ga razvod i rušenje zidova i odbrambenih mehanizama koje sam brižljivo sazidala oko sebe. Tada sam upoznala duhovnog učitelja s kojim sam krenula

putem tantre¹, alhemije, jungovskog misterioznog rada i svesne veze, a kasnije sam postala njegov šegrt. Koristila sam brojne amazonske biljne lekove, uključujući i rape, kambo, sanangu i psihoaktivne supstance kao što su DMT i psilocibin i na kraju sam našla svoj put do ajauaske. Molila sam se, pisala poeziju i posvetila se svom isceljenju. Namerno sam ostala usredsređena na svoju vezu sa sobom i ignorisala pozive na sastanke naizgled privlačnih udvarača kako bih se fokusirala na rad na sebi.

Otada sam hiljade sati provela u proučavanju sebe, držanju kurseva o svesnim vezama, u radu s parovima i porodičnim sistemima, nasleđenom porodičnom traumom i somatskim isceljivanjem. Dotakla sam samo dno i iscelila svoje relacije šablone i zahvajući tome odlučila sam da osnujem „Rising Woman”, onlajn-zajednicu u kojoj moj tim i ja svakog meseca edukujemo milione ljudi o svesnim vezama i samoisceljenju.

Posle godina rukovođenja tom zajednicom i usmeravanja ljudi u okviru svojih programa o vezama, shvatila sam da se mnogi nalaze zaglavljani u klasičnoj dilemi: možda logički znamo da neko nije prava osoba za nas, ali se i dalje zatičemo kako jurimo za njim i ponavljamo isti šablon iznova i iznova.

Ako ste odrasli u porodici koja je bila uzor zdrave ljubavi i komunikacije, vi ste izuzetak, ne pravilo. Većina nas uči usput, prepuštena na milost i nemilost učenju uslovljavanjem, pri čemu ponavljamo šablone zbog kojih smo na kraju iscrpljeni, ogorčeni, frustrirani ili možda u strahu da ljubav ipak nije u kartama koje su nam dodeljene.

Iako je naša kultura preokupirana idejom oslobađanja od šablona, mislim da istinska promena započinje kad *integrišemo i prihvatimo* delove sebe koje smo skrivali, poricali ili odbacivali. Kada osvestimo svoje šablone i shvatimo njihove uzroke u našoj ličnoj prošlosti, moći ćemo da radimo na njihovom svesnom menjanju.

¹ Drevna indijska praksa koja služi dubokoj transformaciji tela i duše. (Prim. prev.)

Da bismo stvorili ljubav koju želimo, moramo da napravimo prostor za nastanak nove priče. Moramo i da verujemo da vredimo više. Uz to je potrebno i da naše telo usvoji istinu da smo *sposobni* da stvaramo zdrave veze bez obzira na to šta smo doživeli i videli u životu.

Ako se i dalje vodimo prošlim učenjem stečenim uslovljavanjem, moguće je da nećemo jasno sagledati svoje šablone. Moguće je da ćemo iznova i iznova ukруг juriti za nedostupnom ljubavlju, brinuti o drugima i nastojati da spasemo druge ljude od njih samih. Možda naše veze potraju samo nekoliko meseci pre nego što našem partneru dosadi, pre nego što bez ikakvog objašnjenja raskine s nama, ili nađe nekog drugog ko mu se više dopada. Možda ostajemo u vezi duže nego što bi trebalo i trpimo previše. Možda previše dajemo ili se trudimo da se pokažemo autentično čim počnemo da gajimo osećanja prema nekome i pritom sve vreme napuštamo onoga kome smo najpotrebniji – sebe.

Ako stalno nailazite na isti zid u vezama i partnerskim odnosima, to ne znači da u vama postoji greška. To znači da ste negde usput naučili da žrtvujete sebe da biste bili voljeni.

Iako je to bolan i frustrirajući šablon za život, on znači i da niste odustali od ljubavi, i da u dubini duše znate da možete da dobijete ono što želite.

Mnogi od nas ne uviđaju da kada žrtvujemo sebe ili kad menjamo sebe da bismo bili voljeni, mi se odričemo svoje moći u vezi. Zaboravljamo da ne treba da se borimo da nas izaberu, već da *mi* imamo moć da biramo. U ovoj knjizi naučićete kako da se pomirite sa svojom prošlošću i iscelite relacione šablone kako biste mogli potpuno da se izrazite i poštujuete odluke koje donosite u vezama, sa sobom i drugima.

POZIV NA PROMENU

Iscljujući rad započinje kad odlučimo da nipošto ne želimo da se vraćamo na staro. Za neke od nas taj trenutak nastupa kad dostignemo samo dno i kad više nemamo za šta da se uhvatimo. Za druge nastupa kad shvatimo da više ne možemo

da živimo za nekog drugog, jer smo takvim življenjem izgubili suštinski važnu povezanost sa sobom i s onim za čim naša duša čezne. Ti teški trenuci, ma koliko bolni, mogu da budu pokretač stvarne promene.

Kroz prelazne doživljaje zapravo lečimo dušu. Da bismo se oslobodili starih poglavlja svog života, najpre moramo napraviti prostor za metaforičku smrt. To znači zaroniti duboko u sve što je ostalo da osetimo, ma šta to bilo, a zatim se predati onome što želi da se manifestuje i tako omogućiti odvijanje stvarne promene. Boravak u prostoru duševne boli, razočaranja ili poraza može da bude dar jer smo upravo u tim trenucima najotvoreniji za promenu.

Oni su prilike da *se otvorimo*. Da prepoznamo šta nije delotvorno i promenimo smerove.

Vreme ne možete vratiti, niti možete promeniti prošle događaje, ni sprečiti svoje najbolnije prošle doživljaje. Ipak, dobra vest je da vaše isceljenje zavisi isključivo od vas samih i ni od koga drugog. Ne morate da budete vezani svojom prošlošću. Možete izabrati drugačiji put napred.

PUT KA TOME DA BUDETE TO ŠTO JESTE

U ovoj knjizi imaćete priliku da istražite sve što ste naučili uslovljavanjem, da preispitate svoje stavove o ljubavi i razjasnite svoje želje. Tako da možete svesno da izaberete šta vi želite u ljubavi i u životu.

Naučićete kako da iscelite dete u sebi da biste izgradili samopoštovanje i unutrašnju svesnost. Definisanjem svojih granica i osnovnih vrednosti pomoći ćete ljudima da vas bolje vole tako što ćete se pridržavati svojih principa, iskazivati svoje želje i potrebe i pokazivati svoju autentičnost. Razvićete i alatke potrebne za ponovno povezivanje sa svojim telom i intuicijom i pritom jačati vezu s prirodom i duhom. Opisaću jednostavne, a ipak veoma delotvorne meditacije i telesne

vežbe pomoću kojih se možete smiriti i povećati sposobnost da plovite po moru emocija, a da pritom ne posežete izvan sebe i ne izgubite sebe.

Zajedno ćemo učiti kako da otelotvorujemo osobine i ljubav koje možda tražimo u drugima – ili u savršenom partneru – i postanemo ona prava osoba za sebe. To je prvi velik korak u stvaranju ili privlačenju svesne i zdrave veze.

Ne možemo postići mnogo s partnerom ako ne možemo postići mnogo sa sobom. Ne možemo imati mesta u sebi za nekog drugog ako ne znamo kako da živimo s vlastitim snažnim emocijama. Ako nam je u prirodi da nas privlače i pokreću crvene zastavice, ili ako ne znamo da primamo ljubav drugačije nego da se silno trudimo ili napuštamo sebe radi nje, onda ne možemo stvarno privući svesno partnerstvo. Da bismo se pripremili za svesnu vezu, potrebno je da očistimo srce i um od svega što bi moglo da sabotira naše izgleda da zajedno stvorimo zdravu ljubav.

Veze treba da predstavljaju prostor za rast, za isceljenje i igru – ali ne mogu da nam budu sve. Vas ne definiše vaš relacioni status niti neuspeh vaših prošlih veza. Svaki partner koga ste imali u životu vaš je potencijalni učitelj. Međutim, da biste primili poruku i naučili lekciju, morate se osloboditi krivice i srama i prihvatiti stvari onakve kakve jesu.

Zaslužujete da budete slobodni i da se osećate prijatno i opušteno u svojoj koži, da znate koliko vredite i da tražite ono što želite u vezi. Nije dovoljno da samo logički razumete „koncepte” svesne veze; potrebno je da je otelotvorite. Vaša veza sa sobom je siguran, ljubavljju ispunjen temelj s kojeg možete da dajete i primete ljubav.

Nemojte ovo da radite ni zbog kog drugog. Radite ovo zbog sebe. Tako ćete, čak iako stari život umre, veza se raskine i sve se raspadne, moći da verujete da ste u sigurnim rukama i da ste povezani s božanskom ljubavlju koja je u svima nama.

U knjizi delim s čitaocima brojne lične priče iz svog detinjstva i veza u odraslom dobu. Moje putovanje je prožeto patnjom i gubicima, ali sam zahvaljujući upravo njima našla način da oslobodim svoju ljubav prema sebi, mir i ogromnu

ranjivu ljubav sa svojim životnim partnerom. Pre nego što sam mogla da budem spremna za brak u kojem sam sad sa svojim mužem Benom, morala sam da otpakujem mnogo čega iz svoje prošlosti. U ovoj knjizi delim s vama isceljujući proces i alate koje sam usput naučila, koji su inspirisali programe koje držim u onlajn-zajednici „Rising Woman”.

Obuhvatila sam i priče klijenata koje pokazuju kako naša prošlost utiče na nas i šta je sve moguće kad nađemo isceljenje. Izmenila sam imena i suptilne detalje da bih zaštitila privatnost i poverljivost svojih klijenata. Prepoznati sebe u pričama drugih ljudi može da ima isceljujući efekat. To je podsetnik da nikad nismo sami u onome kroz šta prolazimo.

Iako uglavnom radim sa ženama, moj rad nije rodno specifičan i može se primeniti na svakog ko je u vezi s drugim ljudskim bićem, bez obzira na seksualnu orijentaciju ili rodni identitet. Gde god da se nalazite na svom životnom putu – bilo da ste sami, u vezi, bilo da ste upravo izašli iz veze ili zatočeni u bolnom relacionom šablonu – lekcije koje ćete ovde naučiti ne morate primeniti samo na određenog partnera ili relacioni status, već su mnogo šire.

Ako ste trenutno u vezi, ovi saveti će vam biti jednako korisni i prosvetljujući, a lekcije iz ove knjige možete upotrebiti da steknete jasnu predstavu o tome šta želite i kako da se snažnije prikazujete u svom partnerstvu. Ako niste sigurni da je veza u kojoj se nalazite odgovarajuća za vas, ova knjiga će vam pomoći da nađete put napred utemeljen na posvećenosti sebi.

Želim da znate da možete imati sve što vam srce i duša požele. Nikad nije prekasno. Moja molitva za vas glasi da ćete se ponovo ujediniti s tom svetom povezanošću sa sobom, s prirodom i s mudrošću svog srca. Kad se to dogodi, svakom ćelijom svog bića pamtićete da ste sad, kao što ste uvek i bili, sposobni i dostojni kreiranja ljubavi utemeljene na poštovanju i istini.



PRVI DEO

OBNOVITE
SVOJU
VEZU
SA SOBOM

Dom nije druga osoba ili neko mesto izvan vas.
Dom je ljubav koju imate u sebi.
On je prisećanje da ste već potpuni.
Da, čak i sa svojim ranama. Čak i sa
ožiljcima iz prošlosti. Nema potrebe da jurite
za ljubavlju; potrebno je da se setite ljubavi
koja vi jeste.



PUT ISCELJENJA

KADA SAM IMALA TRI GODINE, MOJA MAJKA JE IMALA SAMO dvadeset pet. Živele smo u stanu u prizemlju stambene zgrade na rubu sirotinjske četvrti. Imao je dve spavaće sobe i kupatilo, bele zidove i bež pod u kuhinji prekriven linoleumom, nalik većini stanova iz osamdesetih i devedesetih godina dvadesetog veka. Majka je skupljala staklene figurice anđela, slike jednoroga i cveće, koje je zauzimalo sve površine u našem stanu od poda do plafona (s ponosom sam nasledila njenu ljubav prema baštovanstvu). U detinjstvu je trpela užasno nasilje, a prošlost joj je bila obeležena fizičkim i seksualnim zlostavljanjem, izdajom, napuštanjem i zanemarivanjem. Zbog svega toga se borila s depresijom i nedijagnostikovanim kompleksnim posttraumatskim stresnim poremećajem.

Danju je često spavala, a noću izlazila i opijala se, a mene je ostavljala samu kod kuće da maštam. Kada bi se vratila kući pijana i sa osećajem mučnine u stomaku, sklupčala bi se na podu u kupatilu i prespavala noć tamo, a ja bih je pokrila ćebetom. Ponekad bih joj na plehu za kolače donela pastu za zube, četkicu i peškir, trudeći se da brinem o njoj dok je mamurna. Ponekad se kući vraćala besna. Urlala bi i udarala pesnicama u zidove, zbog čega su naše fotografije padale na pod. Sećam se da sam sedela u hodniku i plakala, okružena haosom i krhotinama stakla, a na krilu držala ram slike.

Imala sam i mnogo lepih zajedničkih trenutaka s majkom. Budući da je emotivno bila veoma detinjasta, znala je lepo da se igra i zabavi. Takmičile smo se u žvakanju žvaka, igrale se oblačenja i pravile piknike u dvorištu. Bez obzira na haos i činenicu da mi nije pružala dovoljno emotivne pažnje i brige,

majka mi je bila sve i mnogo sam je volela. Budući da oca nikad nisam upoznala, nas dve smo stvorile balončić samo za sebe, naš svet. Noću bih se često zavukla u njen krevet i snažno je obgrlila nogama i rukama.

Nikad neću zaboraviti jedno posebno veče, veče koje će mi promeniti ceo život i zauvek izmeniti značenje sigurnosti i ljubavi za mene. Majka me je dobro obukla i smestila na prednje sedišta svog automobila. Vozile smo se dugo dok nismo stigle do velike bele kuće i parkirale se na prilazu. Majka je ostavila upaljen motor i odnela me do vrata koja su otvorili meni potpuno nepoznati muškarac i žena. Predala me je njima, pa se okrenula i vratila do auta. Bacakala sam se, mlatala rukama i nogama i vikala „Mamice!” dok nije zamakla na zamagljenju svetlosti zadnjih farova, odvezla u rikverc svoj izlupani sivi hečbek *ševrolet* i otišla u noć. Srce mi je bilo slomljeno, bila sam uplašena i sama i taj trenutak mi se zauvek urezao u dušu. Taj trenutak je uzrok moje rane napuštenosti. To je trenutak kada se moj svet promenio.

Zbog njega sam u odrasloj dobi ulazila u veze zanemarujući crvene zastavice, znakove upozorenja na opasnost. Obrela sam se u nizu nezdravih veza koje su ličile na kaos što mi je razorio detinjstvo. Jurila sam za nedostupnom ljubavlju i privlačili su me ljudi koje je na neki način bilo nebezbedno voleti.

ISTORIJA SE PONAVALJA

Imala sam dvadeset šest godina i bila godinu dana u nesrećnom braku s čovekom koji je bio ogledalo mog unutrašnjeg ranjavanja. Venčali smo se jer smo bili iz različitih zemalja (ja sam Kanadanka, on je bio Amerikanac) i pretili su da će nam zabraniti putovanja ako ne prestanemo stalno da prelazimo granicu. Odluku smo doneli uz mnogo kolebanja. U njoj nije bilo ničeg romantičnog. Kad sad razmišljam o tome, shvatam da uopšte i nismo bili zaljubljeni; bili smo samo dvoje mladih ljudi koji su se borili u svojoj vezi i grčevito se držali za nju

u strahu da je pustimo. Sad jasno uviđam da smo oboje nosili duboke rane iz detinjstva, i da su na oboje snažno uticale majke i da smo se zato povezali jedno s drugim.

Čitava naša veza bila je disfunkcionalna. Stalno smo se svađali, među nama je bilo premalo strasti i privlačnosti i igrali smo uloge zbog kojih smo oboje bili zatočeni. On je bio onaj zavisni nesamouvereni partner, često depresivan i mučen sumnjom u sebe, a ja sam bila odgovorni spasilac koji je „sve prokljuvio” i mogla sam sama da se postaram o svemu.

Kako je vreme prolazilo, osećala sam se sve zatočeni-je i nisam mogla da se oslobodim utiska da živim pogrešan život. Često sam maštala o raskidu, ali sam zbog svoje arogancije i ubeđenosti u sopstvenu važnost ipak ostala u vezi. Mislila sam da sam mu potrebna. Anksioznost ga je često paralisala, a ja sam bila ubeđena da je moja dužnost da uskačem s rešenjima. Hvatala sam ga u laži i krađi, ali sam stalno zanemarivala intuiciju i dopuštala da mi se nelagoda nagomilava u telu. Zajedno smo vodili privatnu firmu, ali on je uglavnom spavao do kasno po podne ili sedeo za kompjuterom u podrumu. Često se žalio da želi više avanture, ali da to sebi ne može da priušti, a ja sam osećala unutrašnji pritisak da zarađujem više novca kako bih mu pružila ono što želi. Preuzela sam na sebe teret da samo ja zarađujem i dala mu previše prostora za privilegovanost. Omogućavali smo jedno drugome da ostanemo u poznatom šablonu, što nas je na kraju i rastavilo.

Posle godina borbe da rasplamsamo strast i shvatanja da nešto mora da se promeni, odlučili smo da otvorimo svoju vezu u poslednjem pokušaju da vidimo hoćemo li možda, samo možda, ipak pomoći vezi da uspe i naći ljubav i strast koju smo oboje želeli. Zato sam mu kupila kartu da poseti prijatelje u Sjedinjenim Državama i dok je bio tamo, upoznao je devojku s kojom se neko vreme viđao. Začudo – ili možda ipak ne s obzirom na to koliko sam se osećala odvojeno od njega i naše zajednice – uopšte nisam bila mnogo ljubomorna. Naprotiv, laknulo mi je. Pritisak se smanjio i osećala sam

da mogu ponovo da dišem. Mogla sam da budem sa sobom, nesputana dužnošću da se staram o njemu.

Dok sam jedne večeri ležala u krevetu na mesečini koja se provlačila kroz otvore na roletnama, zagledala sam se u tavanicu i poželega da se on zaljubi u drugu kako ne bih morala da osećam krivicu što ga povređujem. Tako bi neko drugi brinuo o njemu, a ja bih bila slobodna. Misao da ću biti sama delovala je uzbudljivo i oslobađajuće! Nisam više želela da živim takav život, život u kojem me je sve gušilo.

Želja mi se ostvarila: samo nekoliko meseci posle toga brzo je ušao u strasnu vezu sa ženom koju smo oboje poznavali i to je bilo to. Otišao je. Nisu se razdvajali ni trenutka. Došao bi samo da nešto uzme i odmah otišao. I mada to nisam tražila, devojčica u meni je počela da se oseća napušteno, ljubomorno i prestrašeno. Odjednom mi njegova nova veza više nije odgovarala. Zaboravila sam sve one noći kad sam priželjkivala da on ode i kada sam se osećala zatočeno, pa su me uhvatile panika i hitna potreba da ga vratim. Napustila sam i izgubila sebe dok sam beznadežno jurila za njim i zaoštrila sukob do tačke s koje više nije bilo povratka.

Posle meseci haosa i žestoke svađe, jednog toplog letnjeg dana došao je kući da spakuje stvari poslednji put dok ga je devojka čekala ispred u crvenom terenskom automobilu. Išla sam za njim po kući i vikala dok je užurbano trpao stvari u kese pa izjurio na ulazna vrata. Izašla sam za njim bosa i povikala da se nikad više ne vraćaju, a on je seo na suvozačko mesto, pa su odjurili. Dok sam stajala sama nasred naše ulice oivičene drvoredima, preplavile su me emocije i strah. On je napustio naš zajednički život i odjednom me je preplavilo sećanje na trenutak kad me je majka predala u ruke neznancima dok sam se bacakala, mlatarala rukama i nogama, vrištala i plačno je molila da me uzme, pre nego što se vratila u svoj automobil i otišla. To više nisam bila odrasla ja, već trogodišnja ja. Osećala sam se napušteno, usamljeno i prestrašeno.

A onda kao da mi se teme otvorilo i začula sam šapat duboko u sebi: *Ovde nije reč o njemu, već o tebi*. Tad sam osetila olakšanje. Olakšanje što on ne mora da uradi ništa niti da

bude išta da bih ja ponovo bila dobro. Bol koji sam osećala poticao je od prošlih rana koje su predugo stajale nezaceljene. Rana u kojima potajno čuče uverenja kao ova: *Nisi dovoljno dobra. U tebi postoji nepopravljiva greška. Ko bi tebe hteo?* Međutim, u tom trenutku sam znala da posedujem moć da se izbavim iz tog bolnog stanja.

Naša rastava i razvod su se otegli i bili su bolni. Izgubila sam sve. Moju srodnu dušu, macu Maju, koju sam udomila dok smo živeli u Kaliforniji, odneli su kojoti. Bivši muž me je izneverio na mnogo načina, uzeo mi je sav novac i ostavio me s gomilom dugova. Provlačila sam se po sudovima da bih dobila razvod bez njegovog potpisa pošto sam ga ganjala godinama. Kad sam shvatila da svoj novac nikad više neću videti, zatvorila sam firmu i prihvatila da je vreme da krenem iz početka, a ne da čekam njega da promeni svoje ponašanje.

Tako funkcionišu relacioni šabloni. Primitite sličnosti između moje priče iz ranog detinjstva i mog prvog braka. Uobičajena je pojava da zatičemo sebe kako se iznova i iznova susrećemo s poznatim emocionalnim temama, ali ne prepoznamo da smo u šablonu. Većinu nas nisu naučili da ćemo rane iz detinjstva unositi u veze koje ćemo graditi kada odrastemo, niti su nas učili da naši najveći problemi u vezama najčešće potiču od nesvesnog nastojanja da zacelimo stare rane.

Na početku rada s klijentom na njegovim relacionim šablonima, klijent mi kaže nešto kao: „Ne vidim nikakav šablon; svi su bili potpuno drugačiji!” Iako se sadržaj svake veze možda veoma razlikuje, važno je usredsrediti se na *osnovne emotivne teme* koje unosimo u svaku vezu. Osnovne emotivne teme su negativna uverenja ili priče koje nas prate kud god da krenemo. Na primer, završetak mog prvog braka ličio je na nešto meni veoma poznato iz mog detinjstva. Moje osnovne emotivne teme bile su napuštanje i izdaja, praćene pričom da sve moram da uradim sama, da brinem o drugome i sama nosim sav teret.

U ovoj knjizi naučićete kako da razjasnite svoje relacione šablone i polako ih promenite. Dok se budete prisećali uspomena, uskladite se sa svojim telom i svemu što ispliva

pristupajte s radoznalošću i saosećanjem. Iako taj proces nije prijatan ni lak, on predstavlja put koji nas vodi ka otelotvorenju naše istine i oslobođenja. Ushićena sam što krećete na taj put, u srce svojih relacionih šablona, kako biste mogli da ih poništite i napokon živite život kakav vam je suđeno da živite.

VEZA SA SOBOM

Dozvolite da budem veoma jasna: moj cilj u ovoj knjizi nije da vam pomognem da nađete ljubav; cilj mi je da vas podsetim na ljubav koja vi *jest*. Nije da ne verujem u lepotu svešnjog partnerstva – verujem! To je duhovni put kojim i sama hodim. Međutim, često smo ubeđeni da srećan život izgleda ovako ili onako: nađi partnera, udaj se ili oženi, rodi decu i živi srećno do kraja života. Skloni smo da se toliko usredsredimo na veze i privlačenje partnera da menjamo i prilagođavamo sebe da bismo bili ono što mislimo da bi *trebalo* da budemo da bismo bili voljeni.

Želim da vas podstaknem da ne pokušavate da manifestujete savršenog partnera već da prvo pogledate u sebe. Vreme je da se jako zaljubite u sebe i da verujete da vaš život ima smisao koji je jedinstven samo vama, daleko iznad simbola društvenog statusa. Ako svu svoju energiju usmeravamo izvan sebe ili svoj rad na isceljenju posvetimo isključivo nastojanju da nađemo ljubavnog partnera, suština nam i dalje izmiče.

Vaša veza sa sobom je najvažnija veza koju ćete ikad negovati. Iako možemo davati sve od sebe da stvorimo divnu vezu, partnerstvo za koje mislimo da će večno trajati ipak može da se završi. Ne dajte da vas to zaplaši. Obećavam da nisam cinična. Mi jednostavno ne znamo kada će doći kraj i uveče ćemo jedina osoba s kojom ćemo zagarantovano biti u vezi od rođenja pa do smrti biti mi sami. Umesto što se preopterećujemo spoljašnjim, treba da ulažemo vreme u razvoj unutrašnje veze sa sobom i da shvatimo da ljubav koju tražimo ne postoji samo izvan nas.

Kada se vratite sebi i sopstvenoj ličnoj sudbini, pronaći ćete temelj neophodan za stvaranje života i veza kakve želite. Tako ćete doživeti kvalitet povezanosti za kojim vaše srce žudi.