

Tamara Vlahović
Rešetke slobode

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2024

ZA IZDAVAČA:
Marko Sabovljević

UREDNIK:
Marina Sabovljević

LEKTURA I KOREKTURA:
Lidija Cenić

DIZAJN KORICE:
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:
2024

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, uk-
ljučujući foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem
za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pi-
smenog odobrenja izdavača.

TAMARA VLAHOVIĆ

RESETNE SLOBODE

HARMON**IA** NIJA

Ovu knjigu posvećujem Maši, svom *najvećem ličnom uspehu*,
životnom postignuću i jednako najvećem učitelju.

Zahvalnice

Zahvaljujem svima koji su dali svoj doprinos nastanku ove knjige, na direktan ili indirektan način.

Zahvaljujem na časovima (ne)razumevanja, posebno onim koji su me vodili ka radosti.

Zahvaljujem svim tragaocima za slobodom i svim zarobljenim dušama.

Zahvaljujem svojim roditeljima, emotivnim i profesionalnim partnerima koji nisu bili onakvi kakvi sam ja želela da budem, a koji su zapravo bili baš onakvi kakvi jesu, svoji, i kao takvi, meni potrebni.

Zahvaljujem sebi što sam imala hrabrosti da pokažem ne samo svojim primerom već i da sa drugima podelim različite načine stvaranja boljih odnosa, kako s muškarcima tako i sa ženama, kako privatno tako i profesionalno.

Zahvaljujem svima vama koji ste me svakodnevno opominjali i podsećali ko sve mogu da budem.

Zahvaljujem posebno tebi jer si se angažovao, pa te je upravo inicijativa dovela do knjige, mene i nas.

Zahvaljujem tebi na sebi.

SLOBODA

***Sloboda** je priznanje da postoji izbor, pa samim tim su naši izbori jedino nad čime imamo kontrolu, a po logici stvari, preuzimamo i odgovornost za sopstveno ponašanje ili smo makar osvestili da ne možemo da izbegnemo posledice svog ponašanja.*

Predgovor autorke

Šta biste radili kad biste bili slobodni?

Onda idite i radite to sada!

Koliko je stvarna vaša stvarnost?

Da li je stvarnost vašeg života usklađena s vašim vrednostima?

Na ovoj knjizi (beskrajnih priča) radim, čini mi se, celog života, tačnije, otkad znam za termin lični rast i (profesionalni) razvoj, a nezvanično od 2007. Tema ove knjige je samo odraz mog promišljanja o životu, ljudima, odnosima i komunikaciji. Naslov mnogima čudan i apstraktan, za mene logičan sled ograničenja koja nam nameće pamćenje, kroz *sećanje* na naše iskustvo i naše izbore, a koje mi svakodnevno demonstriramo kroz ponašanje. Ograničenja koja se reflektuju u okruženju, u vrtlogu nemoći, tačnije, u lavirintu bespomoćnosti, bezvrednosti i beznadežnosti jednog čoveka.

Pročitala sam zavidan broj knjiga, istraživala sam mnoge naučne radove i dostupne članke, razgovarala s hiljadama ljudi koje sam imala priliku da upoznam i isto toliki broj da sretnem. Cela knjiga je napisana na osnovu sopstvenog promišljanja o iskustvima ljudi od kojih sam učila, kojima sam se divila, uz koje sam rasla ponekad uz tugu, bol i suze, veliku patnju i samo povremeno uz radost. Promenila sam pojedinosti po kojima bi se prepoznali, kao i imena, zadržavajući lekcije za koje smatram da su najvažnije poruke ove knjige. Isto sam uradila i u pričama učesnika mojih treninga i radionica kako bih ispoštovala dogovoreno. Da bih zaštitila privatnost svojih klijenata na koučing sesijama, neke priče su nastale kao skup istih izazova većeg broja ljudi koje smo rešavali brojnim razgovorima, imajući u vidu da su *sećanja varljiva*. Međutim, najvažnije je da realnost njihovog života nije (bila) usklađena s njihovim vrednostima jer su ih u tome sabotirala uverenja, držeći ih u poziciji zarobljenika-taoca, *bez prava na pomilovanje*.

Nažalost, pravo ili želju za slobodom gušili su lišavanjem sebe novih prilika i najčešće izjavama:

– *Ruke su nam vezane...*

– *Tako je kako je, (pre)kasno je i tu se više nema šta raditi, a ni promeniti.*

– *Za prosutim mlekom ne vredi plakati.*

– *Prošao voz* – misleći, u stvari, na sopstveni život.

Knjigu sam započela pitanjima, s namerom da s vama podelim deo najkorisnijeg koučing alata koji će vas podstaknuti na kritičko promišljanje. Bilo da tokom ili nakon čitanja imate odgovore, oni će zapravo na duže staze najviše doprinostiti vašoj budućoj (samoodrživoj) promeni.

Koliko je stvarna naša stvarnost zavisi od *programa*, tačnije isprogramiranih (duboko ukorenjenih) uverenja, verovanja ili ubeđenja koja smo sticali odrastanjem, a koja sada ometaju naše shvatanje života, sebe, sopstvenih potreba i želja, pritom stvarajući šumove, ruminaciju i nerazumevanje u svakodnevnoj komunikaciji.

U osnovi sveukupne stvarnosti lično duboko verujem da postoji univerzalni izvor blagostanja, zadovoljstva, kretanja, snage volje, unutrašnjeg mira i prosperiteta.

Slobode.

Verujem da je čovečanstvo dostiglo vrhunac (engl. *peak*), da je u onoj tački preokreta koja poziva pojedinca da se angažuje, da kreira sopstveno iskustvo, da promišlja, da testira nove ideje dok odbacuje stara nekorisna verovanja, reprogramirajući nekorisna uverenja, ponašanja i autodestruktivne navike. Zato pišem u prvom licu jednine, kao da su se sve priče dogodile samo meni, kako bi svako za sebe pronašao način (ključ) da se oslobodi. Tako da, ukoliko se negde na stranicama prepoznate, znajte da je svaka slučajnost namerna.

Moguće je živeti slobodno, srećno, zadovoljno i u miru!

Sve se svodi na sledeće: bez obzira na ono što radimo, čime se bavimo, bez obzira na ličnu istoriju, prošlost ili godine, bez obzira na događaje koji su nas oblikovali, iskustva koja su nas približavala ili udaljavala onome što smo želeli da budemo, *samo jednog dana*

kad porastemo, svako od nas poseduje unutrašnje resurse, snagu volje, iskru s kojom može da se uskladi kako bi živeo u blagostanju. To je naše rođenjem stečeno pravo i prirodno stanje koje nas kao unutrašnji kompas ili goruća želja, živost i strast vodi ka ljubavi, radosti i zdravlju. To je još i ona dečja otvorenost za isceljujućom životnom silom iako se u prvi mah čini kao ničim izazvana sreća, lakoća i poletnost. U stvari, to je osećaj koji stvara prilika novog dana, jutarnje buđenje sa usnama razvučenim u osmeh, to je jedvačekanje da se želja novog dana radoznalo i znatiželjno razvuče u celo telo, postajući jedno.

Celovito.

Blagostanje kao prirodno stanje u kojem zdrav čovek (za razliku od bolesnog) ima stotine želja. Istih onih koje su uz snove, veru i nadu hrana za dušu ili ono što jedan život čini vrednim življenja.

Život u svojoj punoći.

Sloboda.

*Uvek možete da budete ono što ste sada, **a kad ćete onda biti ono što želite da budete jednog dana?***

SLOBODA

Sloboda (grč. ἐλευθερία, lat. *libertas*) se u najopštijem smislu odnosi na tvrdnju biti slobodan (nesputan, nezarobljen) i označava stanje u kojem subjekt može da deluje bez prisile i bez zabrane.

Položaj čoveka potpuno suprotan slobodi jeste ropstvo.

Možda je sloboda iluzija...

Šta ako je sloboda zapravo samosvest, tačnije, ideja svesnog življenja, bavljenja i obitavanja, lekcija samoograničavanja umesto mogućnost izbora.

I šta ako je sloboda, zapravo, mogućnost svega onoga čega ćemo se odreći u životu?

Onoga što ćemo žrtvovati, onoga čega smo spremni ili voljni da se odrekemo zarad višeg cilja.

Šta god to bilo.

Koji god on bio.

Ne znam.

Svako za sebe to zna.

Obično smo velike neznalice i kad je ljubav u pitanju.

Pitam se povremeno kolika je udaljenost između stvarnosti i mašte? Posebno između onoga što zamišljamo kakav je naš život trebalo da bude.

Mnogi bi voleli da neke stvari nisu uradili.

Tako je i s prošlošću.

Iskustvom.

Sećanjima.

Sećanja su ta koja nas najviše podsećaju ne samo gde smo sada i gde smo mogli da budemo već i ko smo u odnosu na sve ono što smo želeli da budemo jednoga dana, kad porastemo.

Zatvor sećanja.

Propuštenih prilika.

Čežnje i žaljenja.

Ćorsokak.

Mesto na kojem mnogi borave, često i vrlo dugo, premotavajući uporno filmove u glavi, iznova pokušavajući da otkriju šta su mogli drugačije da urade s novonastalim iskustvom boli i patnje.

Mesto susreta.

Pripreme i prilike.

Mesto isceljenja slomljenog srca ili mesto za izgubljene duše.

Prostor bez vremena.

Ispunjen ljudskom suštinom, nalik zidu ljubavi u Francuskoj, koji su napravili umetnici Frederik Baron i Kler Kito, skupivši više od 300 jezika koji izražavaju isti osećaj ljubavi.

Nekad moramo da pustimo život koji smo mislili da ćemo imati s nekim negde i da pokušamo da izgradimo sopstveni.

Slobodan.

Da bi istinski (za)voleo sebe, moraš da prigrliš svoje slomljeno srce. I to ne samo zbog ljubavnih jada. Zbog kajanja, krivice i griže savesti, izgubljenih prilika i vremena, za sve ono što jesmo, a što bismo voleli da nismo, i obrnuto. I u redu je zatražiti oprostaj od drugih, koliko i oprostiti sebi. Od ljudi na čije smo živote (ne)nasmerno uticali, ali i od onih koji su oblikovali naš život.

Uglavnom, svi mi imamo zakasnelu reakciju na situacije na koje nemamo uticaja.

Onda kad je sve završeno.

Ne kaže se džabe da je lako biti general posle bitke, baš zato sam sigurna da je možda ovo prilika da uradite nešto što bi moglo zauvek da vam promeni život nabolje.

Možda se sloboda krije iza paradoksa dobitka i gubitka?

U smislu kratkoročnog dobitka ili dugoročnog gubitka.

Možda upravo uverenja koja imamo o sebi, svojim sposobnostima i mogućnostima mogu biti polazna osnova za korisna, možda čak i preko potrebna ograničenja koja sami sebi možemo da postavimo, a koja će nas, iako se čini paradoksalno, osloboditi.

Neka za početak to budu sitnice koje će vam osloboditi vreme, pažnju ili moć izbora. Malo li je?

Dobro je što ćete ako istrajete u tim novim ograničenjima, dobiti ne samo širu perspektivu već i veću posvećenost, samim tim i višu vrednost odnosa, izbora, ljudi i prilika.

Nije lako biti slobodan ili samosvestan. Zahteva trud. Angažovanost. Zahteva punu svesnost, prisutnost, a opet s njom ponekad ume vrlo brzo da bude dosadno i predvidivo.

Smorno.

A sa druge strane, imajte u vidu da što više izbora imamo, imaćemo i većih izazova, veće zavisnosti i više potreba. I to je, u stvari, lavirint potreba i izbora. Međuzavisnosti.

Kakvu sreću tražiš?

Verujte mi, sad tačno mogu da čujem kako se točkići u vašim glavama od brzine razmišljanja pokreću. Šbb-kbb i ostale zamke.

Stani, molim te!

Ne prizivaj loše vesti u budućnost. Ako su loše, rešićeš ih kad se dese, a ako su dobre, rešićeš i to. Sigurna sam.

Sve ostalo je gubljenje vremena.

Slobode.

Promena je možda zbog toga jedina potrebna i neophodna.

Konstantna.

Efekti iste su pokretačka snaga. Ljudi mogu mnogo više nego što misle. Iako u nekom trenutku, više ne možemo da biramo, ipak možemo mnogo više, jednostavno je tako, kao i s navikama.

Prvo mi stvaramo navike, a onda navike stvaraju nas.

Borimo se nespretno, svakodnevno, s različitim obavezama i zadacima, zaboravljajući da uvek imamo mogućnost izbora. Umesto toga, mnogi žive na autopilotu kako bi se lakše i jednostavnije provukli kroz dan. Iako poznajem i one druge, koji nikad ništa ne rade po automatizmu, to su oni koji rade sve ispravno, postupajući po pravilima, rigidno poštujući propise. Ali kao da nikada ništa ne rade s pravom namerom. Izgledaju nekako nespretno nesnađeni. Ne znam. Ali znam da mi njihov život deluje kao život u sivoj zoni, životarenje ili preživljavanje.

Nalik traženju igle u plastu sena.

Nikad se ne zapitavši kako je to izabrati nešto drugačije?

Svojom slobodnom voljom?

Sebe radi.

Činjenica da imamo više mogućnosti jednako nas može skrenuti s pravca.

Svi imamo dobro i loše u sebi, nisam sigurna da je to samo pitanje karme ili rođenja pod srećnom zvezdom, hoćemo li na lakši ili teži način upoznati svoju mračnu stranu.

Začuđujuće je, gotovo naivno da mislimo da se loše stvari dešavaju samo drugima, a da smo mi (samo nekolicina nas odabranih srećnika) takvog iskustva pošteđeni. Tešimo se u sebi kako smo dobro prošli, kako smo ipak uspeali da se izvučemo, nesvesni da ako nismo platili na mostu, ćuprija je nezaobilazna.

Život je robija.

Ovo je knjiga za sve one koji nisu (nikada dosad) zastali da utišaju *glasnogovornike* da bi imali mogućnosti za introspekciju. Ne mislim samo na tihe, blage, stidljive, obzirne i povučene, one koji nisu grlati ili nisu uspjeli da se nametnu, već i na one koji još uvek nisu osvestili kako žive i šta rade.

Osmišljena je sa idejom da pomogne ne samo da radite na sebi, da promišljajući budete i ostanete zdravi već i da naučite kako da živite u blagostanju, *cvetajući* mentalno, emocionalno, duhovno i fizički. To je jedino što mogu da vam pokažem, da postoje ljudi koji su u tome uspjeli jer su preuzeli odgovornost, osnaživši sebe potražili odgovore u unutrašnjem i spoljašnjem okruženju. Zato vas ohrabrujem da baš sada dok čitate ovu knjigu razmislite koje su to izazovne situacije ili problematični odnosi koji vas drže u zatvoru kako biste se u nekom trenutku i sami oslobodili.

To je ključ za *rešetke slobode*.

To je razumevanje da imamo izbor i da birajući možemo da utičemo na celokupan život i društvo u celini.

Umesto da vam bilo šta garantujem ili obećavam, želim da vas ohrabrim potvrdom da ste na pravom putu, onom ličnom, svom, onom *kojim se ređe ide*. To je put slobode kojim samo osnaženi, (budni i *isceljeni*) mogu koračati kako bi otkrili životne procese koji se odvijaju u nama.

Nije li onda dobro znati da je na prvom mestu naše telo, naš najbolji instrument.

Telo koje kao enciklopedija iskustva ima (uvek) mogućnost da nam kroz suptilne simptome ili bolesti pokaže da smo izgubivši usredsređenost, postali **zarobljenici** lišeni zadovoljstva, nade i radosti. Najčešće nam na početku, kroz fizičke manifestacije različitih bezazlenih bolesti, daje na znanje da zastanemo, da udahnemo, da se zapitamo kako bismo potom, odmorni, vratili snagu prioritetima, onim od kojih nam srce igra, onim koji su nam neopisivo važni jer našem životu daju smisao, svrhu i radost, a koje inače, nažalost,

držimo po strani, odlažući ih i konstantno se uslovljavajući izjavom: *jednog dana kad se kockice slože* – misleći, u stvari – *kad bude stiglo na red*.

Odavno verujem u ideju da je sve u prirodi povezano, baš kao što *um, telo i emocije čine celinu*, i da su međusobno u neraskidivoj vezi. Ta neraskidiva veza je glavni faktor našeg (psihofizičkog) stanja, koje u knjizi opisujem kao duhovni rast.

Svest, svesnost i samosvest. I ne samo da verujem, imala sam i priliku da je testiram na sopstvenoj koži, u svom životu, nažalost ili na sreću, više puta. Čini mi se da tada nisam poznavala ljude koji su uspevali da nauče lekcije iz tuđeg iskustva. Baš zato danas s vama delim sopstveno kako biste makar vi bili pametniji ili mrvicu mudriji, samo ako ste otvoreni i radoznali da naučite nešto više o sebi.

Stanje bilo kog pojedinca umnogome zavisi upravo od njegove svesti na koju u najvećoj meri utiču ljudi i okruženje u kojem živi, imajući uloge i određene funkcije koje zahteva (nameće) položaj u sistemu i u jednakoj meri svakodnevne ponavljajuće informacije ili radnje.

Kako seješ, tako žanješ...

Svi smo mi poljoprivrednici. Sve je povezano, to su jednostavni biohemijski procesi naših ćelija.

S vremenom počinjemo da učimo kako stvari u prirodi funkcionišu. Kako naša priroda funkcionise i, što je važnije, koje je korake potrebno preduzeti kako bi se telo, baš kao i sopstveni život, dovelo u ravnotežu.

I zaista, tada više nije važno da li je to bilo na lakši ili teži način, sve nekako na kraju dođe na svoje. Bude u redu.

Jer ako nije u redu, to onda nije kraj, zar ne? Bilo da verujemo u srećan kraj ili ne.