

Naslov originala:

Vienna Pharaon

The Origins of You: *How Breaking Family Patterns Can Liberate the Way We Live and Love*

Copyright © 2023 by Vienna Pharaon

Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2024

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Milica Simić

LEKTURA I KOREKTURA:

Vesna Kalabić

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, uključujući foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

VIJENA FERON

**TVOJE
POREKLO
NIJE
TVOJA
SUDBINA**

HARMON**IA**

*Mojim pomagačima duše
Konoru, Kodu i Bronksu.
Vi ste sve ono što je dobro u svetu.*

SADRŽAJ

Napomena autorke	9
Uvod: Moja i vaša porodica	11

I DEO: Vaši koreni

1. Vaša prošlost je vaša sadašnjost	25
2. Imenovanje vaše rane	37

II DEO: Naše rane i njihovo poreklo

3. Želim da osećam da vredim	59
4. Želim da pripadam	83
5. Želim da budem prioritet.....	105
6. Želim da imam poverenja	127
7. Želim da se osećam sigurno	147

III DEO: Promena ponašanja u vezi

8. Sukob.....	173
9. Komunikacija	195
10. Granice.....	217

IV DEO:
Živeti s autentičnošću

11. Učinite promene trajnim235

Zaključak247

NAPOMENA AUTORKE

Ne bih mogla da napišem ovu knjigu da nisam imala veliku čast da blisko sarađujem s toliko mnogo izuzetnih ljudi koji su odlučili da hrabro podele svoje priče sa mnom. Bio mi je prioritet da prikrijem identitet i prepoznatljive detalje svojih klijenata. U nekim slučajevima kombinovala sam aspekte više njih i pripisala ih jednom. Sve priče su istinite po svojoj suštini, i vodila sam računa o tome da unete promene i dalje poštuju priču pojedinca.

Takođe napominjem da su zlostavljanje, samoubistvo i ozbiljni problemi s mentalnim zdravljem obrađeni u sedmom poglavlju pod naslovom „Želim da se osećam bezbedno”. Budite pažljivi dok čitate.

I konačno, ma koliko da se nadam da ćete svugde pronaći delove sebe, ova knjiga ipak ne može da pokrije sve. Promena je drugačija za svakoga od nas i predstavlja izazov, a informacije s kojima se ovde upoznajete mogu ponekad delovati destabilizujuće ili uvesti novu dinamiku u vašu porodicu. Rad s terapeutom na isceljivanju odnosa može vam biti od pomoći. To pogotovu važi za one koji rade na izlečenju traume, što često zahteva angažovaniji pristup. Ako ste doživeli traumu ili kompleksnu traumu, verovatno ćete imati koristi od rada s kliničkim psihologom koji je stručnjak za ove probleme.

UVOD: MOJA I VAŠA PORODICA

Imala sam samo pet godina kada mi je raspad moje porodice stvorio ranu koja je diktirala tok mojih odnosa s drugima u godinama koje su usledile.

Dugo sam odbijala da priznam uticaj prošlosti na sve u mom životu. U stvari, možda nikad ne bih u potpunosti razumela važnost tih ranih događaja da nisam stekla odgovarajuće obrazovanje iz psihologije, a kasnije, tokom rada, i uvide u dugotrajne posledice traume, kao i to što sam osećala istinsku znatiželju kad su u pitanju naši odnosi s drugima. Bile su potrebne godine napornog rada da bih shvatila uticaj onoga što mi se davno desilo i da bih aktivno preuzela kontrolu nad tim kakva želim da budem u svojim vezama. U ovoj knjizi podeliću s vama vredne lekcije koje sam pritom naučila. Ipak, krenimo od početka. Počnimo od mojih korena.

Bio je prelep sunčan dan u leto 1991. godine. Pokušavala sam da napravim od slabašne zlatne narukvice modernu minđušu u obliku karike, kada sam iza zatvorenih vrata spavaće sobe začula povišeni glas mog oca. Očev bes me je uvek plašio. Bio je od onih ljudi koji često dominiraju situacijom u kojoj se nađu, a moć i kontrola koji su izbijali iz njega delovali su preteće i manipulativno. Moja radost zbog mog kul projekta pravljenja nakita odmah je nestala.

„Ako odeš, ne vraćaj se!”, povikao je mojoj majci.

Te reči su me probale. Nikada nisam čula takav bes usmeren prema nekome koga sam volela, prema nekome koga je i on trebalo da voli: „Ako odeš, ne vraćaj se.”

Posle nekoliko minuta, moja majka se popela na sprat i rekla mi da spakujem torbu. Nisam imala vremena da obradim ono što se dešavalo. Sve što sam znala je da odlazimo.

Pokupile smo moju baku po majci i otišle do obale Džerzija, gde sam se igrala u talasima, pravila zamkove u pesku i verovatno ubeđivala mamu da svratimo na sladoled na putu kući. Tada mi još uvek nije padalo na pamet da „kuća” ovog puta može biti negde drugde. Vraćanje moje bake njenoj kući neće biti samo usputna stanica već odredište.

Kada smo stigli do kuće moje bake, smestile smo se, opuštajući se posle dana provedenog na suncu. Nije prošlo mnogo pre nego što je telefon zazvonio. Mada u to vreme nije postojala mogućnost identifikacije pozivaoca, bilo je jasno ko je na drugom kraju veze. Moj otac je zahtevao da razgovara s mojom majkom, ali baka je znala da ne treba da joj doda telefonsku slušalicu. U roku od nekoliko minuta, trčale smo ka kući jednog komšije. Nije bilo vremena za razmišljanje, samo za trčanje.

Desetak minuta kasnije, moj otac i njegov brat, moj stric, ušli su na prilaz bakine kuće. Gledale smo izdaleka kako udaraju po ulaznim vratima, obilaze oko kuće i pokušavaju da vide bilo kakav pokret unutra. Parkirani automobil moje majke bio je jasan znak da ne možemo biti daleko. Sećam se da sam pažljivo izvirivala iznad prozorske daske da bih videla šta se dešava samo jednu kuću dalje. Moj otac i stric bili su samo male figure u daljini, ali sam ipak mogla da vidim koliko su besni.

Želela sam da pozovem oca, ali sam se istovremeno plašila. Krila sam se s mamom, osećajući se uplašeno i nesigurno, dok sam istovremeno u sebi mislila *Tu sam, tata*.

Nekoliko minuta kasnije, policija se zaustavila na prilazu kući.

Čula sam strah u maminom glasu dok je tražila od mene da se sakrijem u orman s njom. *Ovo se zaista dešava*. Rekla mi je da ne smem da virim, a nakon toga se začulo kucanje i osetila sam dobro poznato probijanje u srcu. Komšija je otvorio vrata dvojici besnih muškaraca i dvojici policajaca. Policajci su postavljali pitanja, a moj otac i stric su optuživali moju majku. Znali su da smo unutra, ali komšija ih nije pozvao da uđu.

Mogla sam da čujem kako njihov bes postaje sve veći. *Mora da postoji nešto što mogu da uradim da bih ovo popravila*, molila sam se. *Kako da zaustavim ovo? Samo želim da oboje budu dobro*.

Ipak, nije postojao način da usrećim oba roditelja. Nisam mogla da ih izaberem oboje. Nisam mogla da uvažim jednog, a da drugog time ne povredim ili razočaram, ili sam bar tako verovala. Nije bilo načina da se zaustavi svađa.

Tokom čitavog tog incidenta, moja mama i ja smo stajale potpuno ukočene i držeći se za ruke u ormanu.

I mada tada nisam znala kako to da opišem, u tom trenutku rodila se moja rana osećaja sigurnosti. Tada nisam imala pojma koliko ću dugo ostati zarobljena u tom trenutku.



Bez obzira na to što su davali sve od sebe, moji roditelji nisu mogli da me zaštite ili sačuvaju od svog besa. Moja fizička bezbednost nikada nije bila ugrožena, ali sistem koji sam nazivala svojom porodicom rušio se i buktao u plamenu. Haos je postao uobičajeno stanje stvari. Posmatrala sam dve odrasle osobe kako se suočavaju licem u lice s pretnjama, ispoljavajući sklonost ka manipulaciji, paranoju, emocionalnu preplavljenost, zlostavljanje, kontrolu i strah. Ma koliko da su to pokušavali da sakriju od mene, ja bih to videla, osećala i doživljavala zajedno s njima. Moj svet je iznenada, dramatično, prestao da bude bezbedan. Dvoje ljudi za koje sam verovala da su moji zaštitnici bili su toliko zauzeti međusobnom borbom da su me na neko vreme izgubili iz vida.

Shvatila sam da moram sama da se pobrinem za svoju bezbednost.

Preuzela sam ulogu mirotvorca u pokušaju da ugasim požar i očuvam funkcionisanje porodice. To nije bila uloga koju je petogodišnja devojčica trebalo da preuzme na sebe. Ne znajući da to nije moja odgovornost, davala sam sve od sebe. Postala sam fenomenalna glumica. Zaključila sam da je to što nisam dobro u svakom trenutku previše za moje roditelje i da s time ne mogu da se suoče, i zato sam uvek govorila „Dobro sam”, s namerom da im ne povećam teret. U svom nastojanju da im uvek ugodim i kažem ono što sam verovala da žele da čuju, nikad nisam govorila o svojim preferencijama već sam samo potvrđivala njihove. Postala sam dete bez sopstvenih potreba, izuzetna u svemu što bih odlučila da uradim,

uvek im pomažući, smanjujući njihov teret ili skrećući im pažnju sa onoga što se dešavalo.

Moja rana osećaja sigurnosti – o tome će biti više govora na stranicama koje slede – ostala je nerazrešena i, više puta ponovo povređivana, nastavila je da na nesvesnom nivou usmerava moj život. Uvek sam bila na oprezu, uvek spremna da ugasim sledeći potencijalni požar, bilo da ga izazovu moji roditelji, moji prijatelji ili moji partneri. Ipak, dugoročni efekti preuzimanja ove neprikladne uloge čuvara mira i pogrešnog ulaganja svih mojih napora u to da sve bude u redu, zahtevali su godine da budu razrešeni. Naučila sam kako da menjam oblik, da se smanjujem, minimiziram, maksimiziram i izobličavam sebe i svoja iskustva, sve u ime udovoljavanja drugima – a to je bila navika na kojoj sam kasnije morala neumorno da radim da bih je promenila ako sam želela da imam autentične odnose s drugima.

Postala sam toliko vešta u tome da se pobrinem za to da mi se ne dogodi ono što se desilo mojim roditeljima da sam ponovo stvorila sve ono čega sam se plašila. Moj strah od toga da budem kontrolisana kao što je moj otac kontrolisao moju majku, naterao me je da kontrolišem sebe. Moje udovoljavanje ljudima i potreba da osetim da vredim, učinili su me neranjivom i neautentičnom, blokirajući prave veze. A moja persona „kul devojke koja može sve” sprečavala me je da otkrijem ikome kako se zaista osećam ili da tražim da bilo koja od mojih potreba bude zadovoljena. Bila sam zaglavljena u svojim ličnim i profesionalnim odnosima, ponovo stvarajući one iste obrasce za koje sam se zarekla da se nikada neće ponoviti.

Kada sam prvi put krenula na terapiju, nisam shvatala ništa od ovoga. Bila sam uverena da je ono na čemu moram da radim „poboljšanje komunikacije i pitanje konflikta u mojim odnosima”. Ulazila sam u neobjašnjive sukobe s ljudima u svim oblastima svog života – prijateljima, kolegama, a posebno s muškarcima s kojima sam se zabavljala – ali nikada nisam uspela da vidim da ove različite frustracije i sukobi idu unazad sve do onog incidenta u mom detinjstvu. Preživela sam to, govorila sam sebi, čuvala sam mir.

Ipak, duboko u sebi znala sam da to nije tako. Osnovni problem (ono zbog čega je zapravo dolazilo do svih tih sukoba) sezao je daleko unazad, u taj dan prepun užasa. Sve se vrtelo oko porodice

iz koje sam potekla i nastanka moje rane osećaja sigurnosti. I tek tada – kada sam počela da istražujem sebe kroz sočivo svoje porodice – konačno sam počela da se oslobađam.



Odjednom, posmatrano iz ove nove perspektive, moj način postojanja i življenja počeo je da dobija smisao. Videla sam kako je iskustvo koje sam doživela pre nekoliko decenija imalo trajni efekat na mene. Pokušavala sam da ignorišem prvobitnu ranu zbog koje sam izgubila osećaj sigurnosti i da izbegnem bol koji je usledio tako što sam postala neko ko pokušava da bude neprimetan, u želji da ne stvorim dodatni stres svojoj porodici i u svakoj sledećoj vezi.

Upozorenje o spojleru: pokušaj da ne povećam stres drugima samo je stvorio stres i još više bola kod mene. Pokušaj da razrešim konflikt ne shvatajući njegove korene nije funkcionisao u mojim odnosima kad sam odrasla, kao ni moj drugi odbrambeni mehanizam – stvaranje persone „kul devojka koja sve može”. Moji pokušaji da izbegnem bol i da se zaštitim imali su potpuno suprotan efekat. Skrivajući kako se *zaista osećam* i u nemogućnosti da prihvatim svoje potrebe ili da ih izrazim, gasila sam konflikt samo da bi se on ponovo pojavio na drugom mestu. Skrivajući se od svog bola i rane – čak i ne videći da postoji nešto čemu je potrebna moja pažnja – negirala sam sopstveno isceljenje.

Ono što je dobro – a to sam naučila naporno radeći kako na sebi tako i sa stotinama klijenata tokom petnaest godina rada kao bračni i porodični terapeut – jeste da to ne mora biti ovako. To što nosimo rane iz detinjstva ne znači da smo osuđeni da ponavljamo iste obrasce. Ako zastanemo da bismo shvatili odakle potiču te rane (naše priče o korenima) i odvojimo vreme da napravimo različite izbore, možemo krenuti putem isceljenja. U stvari, naše priče o korenima mogu biti mapa puta ka njemu, kada budemo spremni da to zaista pogledamo.

Provela sam s klijentima više od 20.000 sati terapije tokom svoje karijere. Takođe vodim na Instagramu zajednicu od preko 600.000 članova s kojima svakodnevno komuniciram. U ovoj knjizi delim s čitaocima svoju priču i one mnogih drugih s kojima sam radila.

TVOJE POREKLO NIJE TVOJA SUDBINA

Njihova imena su promenjena, kao i detalji iz njihovog života, da bi se zaštitio njihov identitet, ali njihove priče su date s ciljem da vam nešto poruče i pomognu da zaista vidite sebe i druge. Želim da vam pomognem da istražite svoju priču o korenima, imenujete svoje rane, uspostavite vezu između njih i svojih nezdravih obrazaca ponašanja, i na kraju naučite kako da kreirate i održavate zdrave odnose u svom životu upravo sada.

Ova knjiga će vas naučiti kako da pogledate dalje od onoga što mi u svetu terapije nazivamo „problemom koji se prikazuje“, a to je problem s kojim dolazite na terapiju da biste ga rešili. Tražiću od vas da istražite poreklo svojih uverenja, načina ponašanja i obrazaca, kao i načina na koji je njihovom nastanku doprinela porodica iz koje ste potekli. Većina naših štetnih i frustrirajućih obrazaca ponašanja potiče od rana koje smo zadobili u detinjstvu. Razumevanje prvobitne rane i dugotrajnih destruktivnih obrazaca do kojih je ona dovela, uveliko će vam pomoći u rešavanju sukoba i načina ponašanja koji vas danas muče.

Naš rad počinje od porodice iz koje smo potekli. Tu počinje da se oblikuje osnova našeg odnosa prema drugima, prema sebi i prema svetu oko nas. Vaše rane veze – njihovo prisustvo, odsustvo, nemar, prevelika opreznost – sve to utiče na to kako danas gledate na gotovo sve u svom životu. Vaša porodica možda je bila dosledno funkcionalna, ponekad funkcionalna ili retko funkcionalna. Bez obzira na stepen funkcionalnosti, nije bila savršena. Žudeli ste da od nje dobijete nešto što ona nije mogla da vam da ili vam jednostavno nije davala, bila vam je potrebna zaštita od stvari koje ona nije (ili jeste) videla i želeli ste da vam dopusti da osetite i doživite stvari koje vam je uskraćivala jer su bile pretnja načinima na koje ih je ona osećala i doživljavala.

Većina poteškoća u odnosima zbog kojih mi se javljaju bilo pojedinci bilo parovi nastaje usled dugotrajnog i nerazrešenog bola i traume iz odnosa s drugima u prošlosti, i to pogotovo s porodicom, te zato ono što radim sa svojim klijentima nazivam „isceljivanjem korena“.

Rad na isceljivanju korena je integracija rada na porodičnim sistemima i psihodinamičke teorije. Zasnovan je na integrativnoj sistemskoj terapiji, što je bio pristup koji sam naučila dok sam se

školovala za bračnog i porodičnog terapeuta na Univerzitetu Norvestern. Pokušavamo da otkrijemo kako je naše današnje ponašanje povezano s porodičnim sistemom u kom smo odrasli i da sagledamo probleme s kojima se neko bori u kontekstu mnogo većeg sistema oko njega.

Kada ne obavite ovaj posao, kao što ćete saznati u prvom delu ove knjige, vaš bol i trauma obično ostaju nerazrešeni. Nije važno koliko pokušavate da izbegnete tu bolnu prošlost: ma koliko daleko da ste se fizički odselili („geografski lek”, kako to naziva psiholog dr Froma Volš) ili potpuno odvojili od člana porodice koji vas je povredio, mora doći do unutrašnjeg razrešenja ako želite da se iscelite, a ono zahteva razumevanje i svest o poreklu rana koje vas čvrsto drže u svom stisku.

Još nisam srela osobu koja nema neku vrstu rane. U ovoj knjizi ćemo istražiti pet uobičajenih. U stvari, možda ćete prepoznati više od jedne u sebi. Možda ste se mučili da osećate da zaslužujete ljubav dok ste odrastali. Možda ste se uvek osećali kao da ne pripadate. Možda ste se pitali da li ste dovoljno vredni da biste bili prioritet. Možda ste se mučili s tim da verujete onima koji su vam bili najbliži, ili se možda niste osećali fizički ili emocionalno bezbedno.

Imenovanje sopstvenih rana je prvi korak ka isceljenju. U svakom od poglavlja u drugom delu knjige istražićemo poreklo određene rane i destruktivne načine na koje ste naučili da se nosite s njom, a zatim ćete biti u prilici da pročitate neke priče o isceljivanju. Potom ću vas voditi kroz vašu sopstvenu praksu isceljivanja korena, i na tom putu sami ćete proći kroz proces od četiri koraka koji uključuje imenovanje rane, svedočenje, tugovanje (da, na ovim stranicama ćemo osetiti nešto), a zatim pravljenje zaokreta i stvaranje dugotrajne promene kako ne biste stalno ponavljali obrasce koje ste pokušavali da okončate u svojim odnosima kao odrasla osoba. Ako ste spremni da prestanete da ponavljate svoju destruktivnu dinamiku s važnim ljudima u svom životu, posvetite se ovom isceljujućem radu. I ne, ne možete preskočiti svoj bol. Bez obzira na to koliko se cenjkate s tim, ne možete izbeći svoju prvobitnu ranu i stvoriti novi put napred. Kako se kaže, jedini izlaz je da prođete kroz to. Ovde sam da budem pored vas na tom putu.

TVOJE POREKLO NIJE TVOJA SUDBINA

Kada steknete detaljnije razumevanje svoje prvobitne rane, bićete spremni da vidite kako te rane i obrasci ponašanja koje ste naučili u svom porodičnom sistemu utiču na vaše ponašanje u vezama danas. U trećem delu knjige posebno ćemo se osvrnuti na to kako ste naučili da komunicirate i da upravljate konfliktom, i šta ste naučili (ili niste naučili) o postavljanju granica. Dok saznajete nešto više o svojim obrascima ponašanja u prošlosti, pomoći ću vam da promenite način na koji komunicirate, borite se i postavljate granice na zdravije načine angažovanja i autentičniji način postojanja.

Kada primetite da postajete reaktivni ili zapadate u neki destruktivni obrazac, steći ćete naviku da sebi postavite određena pitanja kako biste mogli da obradite ono što se dešava na drugačiji način nego inače. Nije dovoljno samo znati zašto stalno birate isti tip partnera, a nije dovoljno ni znati zašto reagujete onako kako reagujete. Rad na isceljivanju korena omogućiće vam da pronađete novi put i živite ono što *znate* i povratite ono što vam je bilo oduzeto, sa saosećanjem, razumevanjem i empatijom prema sebi, a često i prema drugima. Fokusiraćemo se na isceljivanje prošlosti, ali takođe ćemo preduzeti i korake koji prekidaju i menjaju programiranje i uslovljavanje koji su vas držali zaglavljenim.

Sve to vreme, biće mnogo saveta, vežbi i vođenih meditacija koje ćete moći da praktikujete. Započecete proces oslobađanja od neželjenih obrazaca i načina ponašanja koji sabotiraju vaše odnose i vaš život. Preduzećete određene korake da biste krenuli na put isceljenja i samootkrivanja.

Dozvolite mi da budem vrlo jasna. Ovaj rad ne znači da treba da odbacite roditelje, staratelje ili ikoga od odraslih koji su vam služili kao roditeljske figure. (Napomena: u ovoj knjizi uglavnom koristim reči *roditelji*, *staratelji* ili *odrasli*, ali kad god vidite te reči, imajte na umu da ih možete zameniti bilo kojom roditeljskom figurom koju ste imali tokom svog odrastanja.) U stvari, kada radim s klijentima, nikada ne upirem prstom u nekoga i ne okrivljujem ga. Ovaj rad zahteva kontekst, i ako je moguće, milosrđe i saosećanje. Trebalo bi da zapamtimo da i naši negovatelji imaju bogatu istoriju sačinjenu od pogrešnih porodičnih sistema i priča o korenima koje su postavile temelje njihovom načinu postojanja.

I mada poenta ovog istraživanja nije da se drugi okrivljuju, ovde nije reč ni o opravdavanju štetnog ponašanja. Istražujemo da bismo priznali i imenovali svoja iskustva, ali da ih pritom ne umanjujemo i ne negiramo. Naše porodice su verovatno davale sve od sebe najbolje što su znale, ali su ipak mogle da pogreše. Objašnjavanje bolnih iskustava ne menja posao koji treba da obavite.

Vaša priča će biti drugačija od moje i od onih drugih ljudi. Možda ste se suočili s mnogo traumatičnijim događajima od većine ljudi koje poznajete, ili ste možda zahvalni što vaša priča nije previše loša. Gde god verujete da se nalazite na tom spektru, vaša priča zahteva vašu nežnu i promišljenu pažnju.

Vaš posao je da imenujete, priznate, osetite i prepoznate uticaj koji je vaša porodica imala na vas – i da koristite tu svesnost i razumevanje kao zvezdu vodilju za stvaranje zdrave, trajne promene u sebi. Nećete do toga stići i sve završiti u jednom jedinom danu. Nastavićete da učite više o sebi, svom partneru i porodici. Ponašaćete se reaktivno u drugačijim situacijama bez obzira na to koliko imate godina. Primetićete područja tuge koja još uvek privlače vašu pažnju. I verovatno ćete uvek iznova sretati svoje povređeno unutrašnje dete, koje će žudeti za vašim priznanjem, svedočenjem, tugom i prisustvom.



Rad na isceljivanju korena bio je put napred i za mene lično i za ono što radim iz dana u dan sa svojim klijentima. To stvara priliku za promenu (dugotrajnu, integrisanu promenu), oslobađa vas i nudi obnavljanje verovanja i sećanje na ono što je bilo istina pre nego što su neintegrisani bol i trauma vaše porodice preneti na vas.

Ne verujem da postoji samo jedan put napred. Verujem da postoji onoliko puteva koliko i ljudi koji hodaju ovom zemljom. Ipak, ono što znam da je istina jeste sledeće: kada sam počela da istražujem svoju priču o korenima iz ugla svog porodičnog sistema, moj način postojanja i življenja počeo je da dobija smisao, a isceljivanje je postalo ponuda koju sam mogla da prihvatim.

Umesto da biram isti tip partnera koji će ponovo oživeti moje rane iz detinjstva, mogla sam da izaberem partnera koji je podjednako posvećen tome da zasuče rukave i zajedno sa mnom obavi

TVOJE POREKLO NIJE TVOJA SUDBINA

težak posao. Narativ koji sam stvorila kad su u pitanju ljubavne veze počeo je da ublažava rane.

- Umesto da moram stalno da budem dobro, mogla sam da pokažem drugima da sam ranjiva, i da shvatim ko je u mom životu zaslužio da vidi moje pravo, ranjivo „ja“.
- Umesto da moram da budem mirotvorac i dajem prioritet udovoljavanju drugima, naučila sam da poštujem sebe, čak i kad je to značilo da ću razočarati nekoga.
- Umesto da pokušavam da nateram druge da se promene, da krenu drugim putem ili da vidim patnju u kojoj žive, priznala sam ko su i promenila način na koji sam se odnosila prema tome što se *ne* menjaju.
- Umesto da moram da imam kontrolu, naučila sam da verujem da bi neko mogao da me vodi a da me ne iskoristi.

Naše priče o korenima nose prelepu složenost i srceparajući bol. Moji roditelji su se zvanično razdvojili u novembru 1991. godine, a moja majka i ja smo se iselile u maju 1992. Time je započeo devetogodišnji proces razvoda, najduži u istoriji Nju Džerzija u to vreme. Bilo je mnogo straha i tuge koju sam morala mentalno da obradim, mada se njihov odnos znatno promenio i danas je prijateljski. Provela sam godine pakujući i raspakujući poruke koje sam primila za to vreme. Mnoge od veština koje danas koristim kao terapeut mogu se pratiti direktno do moje dugogodišnje uloge mirotvorca i posrednika između mojih roditelja. Kako kaže moja draga prijateljica i koleginica dr Aleksandra Solomon: „Naše rane i naši darovi su prve komšije.“ Kakav divan podsetnik da neki od naših najvećih darova nastaju iz bola koji smo doživeli.

Ipak, postoji srećan kraj. Dobro se upoznati sa svojom pričom o korenima nije samo vežba u upoznavanju sebe i svoje porodice ili ponavljanju prošlosti. To je prilika za isceljenje – za vas, za one koji su bili pre vas i za one koji dolaze posle vas. Kao što porodični terapeut i pisac Teri Real kaže: „Porodična disfunkcija se prenosi iz generacije u generaciju, poput požara u šumi, uništavajući sve na svom putu dok jedna osoba u jednoj generaciji ne bude imala

hrabrosti da se okrene i suoči s vatrom. Ta osoba donosi mir svojim precima i oslobođenje deci koja slede.” Hoćete li se suočiti s vatrom? Nije bitno da li ste decenijama na terapiji ili terapija nije za vas. Nije bitno da li ste ranije istraživali funkcionisanje porodičnih sistema ili je ovo prvi put da razmišljate o tome. Nije važno da li imate gomilu uspomena iz detinjstva ili imate muke da se ičega setite. Ponekad eksplicitne uspomene nestanu jer je bol bio toliko jak, ali i dalje to možete da osetite. Ono što je važno jeste vaša otvorenost, vaša spremnost da istražite, da osetite i da vidite ono što je teško videti, prihvatiti ili priznati. Ono što je važno jeste da se dobro brinete o sebi dok se krećete kroz ovu knjigu, da ostanete u vezi s tim da li treba da nastavite dalje ili da zastanete na trenutak.

Od vas zavisi kako ćete koristiti ovu knjigu. Ne postoje pravi i pogrešni načini. Možda ćete odlučiti da prođete kroz ova poglavlja sa svojim terapeutom. Možda ćete odlučiti da je sami pročitate na duboko intiman način i razmislite o onome što dolazi. Ili možete izabrati da je pročitate s partnerom, članom porodice ili prijateljem i koristite je kao način za početak razgovora.

Ma koji put da izaberete, vi ste ovde zato što nešto tražite. Ovde ste jer nosite u sebi nešto što zahteva vašu pažnju. Ovde ste jer ste umorni od tereta koji nosite, iscrpljeni od svojih obrazaca ponašanja i umorni jer svi vaši dobronamerni pokušaji da se promenite propadaju. Vidim vas, čujem vas, bila sam tu i srećna sam što mogu da budem uz vas dok obavljate ovaj težak posao.

Istraživanje vaše priče o korenima hrabar je i izuzetno značajan korak na vašem putu isceljenja. Počinjemo.