

OSLOBOĐENA LJUBAV

Rešite se kozavisnih
odnosa i stvorite
ljubav koju želite

Autori:
Mark Grouvs
Kajli Makbet

Izdavač:
STET



MARK GROUVS je stručnjak za međuljudske odnose, osnivač sajta *Create the Love*, aplikacije *Mine'd* i voditelj podkasta *The Mark Groves Podcast*. Markov rad spaja akademsko i ljudsko i poziva ljude da istraže dobro, loše i ono krajnje ružno, kao i lepu stranu ljudskih odnosa.



KAJLI MAK BET, poznata kao *@beingisbeautiful* na Instagramu gde ima preko 120.000 pratilaca, svakodnevno deli svoja znanja i savete o vezama, duhovnosti i otelotvorenom oslobođenju. Ona je sertifikovana mentorka za psihičko zdravlje, stručna saradnica i osnivačica aplikacije za emocionalno zdravlje *Mine'd*, generalna direktorka i osnivačica zajednice i platforme za edukaciju *Zura Health* i voditeljka podkasta *The Journey Home*.

Besplatan isečak iz knjige

Poručite knjigu direktno
od izdavača preko sajta: stet.rs

Mark Grouvs

Kajli Makbet

OSLOBOĐENA LJUBAV

Rešite se kozavisnih
odnosa i stvorite
ljubav koju želite

STET

Naslov originala

Liberated Love: Release Codependent Patterns and Create the Love You Desire

Mark Groves • Kylie McBeath

Copyright © 2024 Mark Groves and Kylie McBeath

Published by agreement with Folio Literary Management, LLC

© Za srpsko izdanje STET DOO, Temerin 2024.

Prvo izdanje Septembar 2024.

Izdavač

STET DOO

Temerin, Rakoci Ferenca 124

Telefon: 063552090

Imejl-adresa: info@stet.rs

www.stet.rs

Za izdavača

Dr Sara Kuburić

Urednica

Dr Sara Kuburić

Prevod

Nemanja Rabrenović

Lektura i korektura

Tamara Đuran

Ilustracija naslovne strane

STET tim

Grafičko oblikovanje

Aleksandar Petrović

Štampa

ART PRINT MEDIA, Novi Sad

Tiraž 1000 primeraka

Sva prava su zadržana. Nije dopušteno reprodukovanje nijednog dela ove knjige na bilo koji način bez pisanog dopuštenja izdavača.

CIP zapis dostupan je u uzajamnom katalogu

COBISS.SR-ID 151322377

ISBN 978-86-82980-00-1

*Ovu knjigu smo posvetili svojim bivšim
partnerima i onima koji su nas podržavali i voleli
tokom našeg životnog puta.*

Svi mi samo pratimo jedni druge do sebe samih.¹

Ram Das

1 <https://www.ramdass.org/walking-each-other-home/>

SADRŽAJ

AUTORSKA BELEŠKA	11
UVOD	12
PRVI DEO	
<i>Veza 1.0</i>	27
VELIKI NESKLAD	29
IZVOR KOZAVISNOSTI	54
PRAG MAJKE/OCA	76
POVEZIVANJE SA STVARNOŠĆU	98
RASKID SA NORMALNIM	122
DRUGI DEO	
<i>Sveta pauza</i>	137
OSLOBAĐANJE PUTEM OGRANIČAVANJA	139
TELO JE MOST	163
GRANICE KAO VRATA	183
ŽIVOT SA TUGOM	201
TREĆI DEO	
<i>Veza 2.0</i>	219
OTVORITE SVOJE SRCE PONOVO	221
VERUJTE OKIDAČIMA	243
POVRATITE SVETU SEKSUALNOST	258
POTREBNO JE SELO	272
VELIKO POVEZIVANJE	287
IZRAZI ZAHVALNOSTI	294
RESURSI ZA PODRŠKU	298

AUTORSKA BELEŠKA

Ova knjiga istražuje teme koje su u najvećem broju slučajeva bile veoma lične – a ponekad i veoma osetljive – za ljude koji se u njoj pominju. Iz tog razloga, kako bismo zaštitili njihovu privatnost, izmenili smo njihova imena, događaje i druge detalje pomoću kojih bi oni mogli biti prepoznati.

Takođe bismo voleli da skrenemo pažnju čitaocima da ne smatramo da informacije iz ove knjige treba da zamene savete njihovih lekara. Treba da konsultujete medicinske stručnjake u vezi sa problemima koji se tiču vašeg zdravlja, naročito ako već imate određenih zdravstvenih tegoba, kao i pre nego što počnete ili prestanete sa uzimanjem bilo kog leka ili mu promenite dozu.

UVOD

Kada je reč o vezama, to što radite prosto ne funkcioniše.

Vi ponavljate iste frustrirajuće obrasce ponašanja, i iznova udarate u iste zidove. Ne osećate bliskost sa partnerom. Svađate se iz istih razloga. Nastavljate da privlačite isti tip osoba. Nikako da nađete nekoga ko želi isto što i vi i voljan je da se potruži koliko i vi. Govore vam da ste previše ovo ili ono, da niste dovoljno ovakvi ili onakvi, ili da ste pak neka kombinacija ta dva, i bez obzira na to koliko puta ste rekli: „Nikad neću završiti kao moji roditelji”, vi ponavljate iste dosadne, prepoznatljive replike koje zvuče kao da su izašle iz usta vaših roditelja, zaljubljujete se u ljude koji jezivo liče na njih ili se iz *petnih žila* trudite da nemate isti odnos sa partnerom kao oni. Život ima tu smešnu naviku da nas suoči sa istim onim od čega smo pokušavali da pobegnemo kako bismo se napokon suočili sa tim.

Uprkos velikim greškama koje ste napravili u prošlim vezama, vi i dalje gurate napred. Budite se svakog dana i trudite se da se povežete sa svojim partnerom (ili da barem izbegnete novu svađu); ili pregledate aplikacije i sajtove za pronalaženje partnera u nadi da ćete pronaći „onog pravog”; ili visite po

barovima na prvim sastancima na kojima se, kako vam se čini, iznova pojavljuje isti tip osobe.

Neki će reći da ste ludi, ali vi ste u stvari samo ljudsko biće – jer ako postoji jedna stvar koja je istinita u vezi sa ljudima to je onda činjenica da im je *potrebno* društvo. Pa ipak, čini se da većina njih ne poseduje veštine da dođe do ljubavi za kojom žudi. Niko nije naučio – na tuđem primeru – kako da voli, i to ne samo kako da voli, već kako da formira duge veze koje s vremenom postaju sve čvršće i bolje. Veze koje nisu samo zadovoljavajuće, već nas i leče.

Niste vi krivi za to – dobili ste loš primer kad je ljubav u pitanju. Kada pogledate istoriju braka, videćete da on nikada nije bio sklapan iz ljubavi. Ili bar ne donedavno. Istorijski gledano, brakovi su se sklapali između dvoje neznanaca kako se njihove porodice ne bi međusobno poubijale. Kako romantično! Brakovi su se sklapali kako bi porodica ojačala i osvojila veću teritoriju putem savezništva sa susednim plemenom. Ljudima su bili važni trgovina i resursi, *ne* ljubav.

Nije ni čudo što je sve to tako teško! Mi se trudimo da održimo ljubav u životu koristeći se starim veštinama za održavanje romantičnih odnosa u novom svetu koji ima potpuno nove prohteve u vezi sa tim (sada ću iskoristiti odgovarajući citat koji se pripisuje Albertu Ajnštajnu: „Definicija ludosti je stalno činiti jedno te isto i očekivati drugačije rezultate”).

Mi pojedinačno i kolektivno stojimo na raskrsnici na kojoj moramo da napravimo izbor: da ostanemo u svojim trenutnim vezama, takvim kakve jesu, ili da sazrimo i prevaziđemo zastarela ponašanja koja su za cilj imala puko preživljavanje, da obradimo svoj stari emocionalni teret i da pođemo jednim značajnijim, autentičnijim i zdravijim putem.

Što se tiče nas, Marka i Kajli – dva stručnjaka za međuljudske odnose koji su igrom slučaja ludo zaljubljena jedno u drugo – mi znamo koje mogućnosti ljubav može da ponudi kad je čovek voljan da svesno bira svoje veze – i usvaja lekcije kojima

ga one uče – sa radoznavošću, obzirnošću i zahvalnošću. Ljubavni odnos, kada u njega dobrovoljno stupe dve odrasle osobe posvećene ličnoj transformaciji, može da bude najbolje mesto za izlečenje i rast. Mi tada više ne boravimo u vezama zbog kojih se osećamo zarobljeno i u kojima moramo da ostanemo sto godina kako bi funkcionisale, već oboje biramo da budemo u vezi koja nas oslobađa naših starih ponašanja i navika koje su nas sprečavale da stvorimo ljubav, život, porodicu i partnerski odnos kakav smo oduvek želeli da imamo. U vezi čiju srž čine naše duše, a ne strahovi.

Mi to nazivamo „oslobođenom ljubavlju” i uzbuđeni smo što ćemo vam pokazati kako da je negujete sami, zbog sebe, i sa drugima.

Šta je oslobođena ljubav?

U redu, jasno nam je. „Oslobođena ljubav” zvuči kao nešto o čemu bi nekoliko hipika pričalo nakon što popuše džoint. Ali ne brinite, ne morate da se povučete u indijski manastir, da odete na hodočašće, pojedete gomilu halucinogenih pečuraka ili da se preselite u pustinju da biste je razumeli i živeli po principima oslobođene ljubavi (iako to svakako možete da učinite). Potrebno je samo da *vi* – zajedno sa svojim hrabrim, radoznalim i otvorenim srcem – budete voljni da oslobodite sebe.

Mi smo obični ljudi koji imaju jaku želju za razumevanjem međuljudskih odnosa i produbljivanjem naše ljubavi, ne samo jedno prema drugom, već i prema svetu i svim bićima u njemu.

I mi smo tu da pomognemo vašoj ljubavi da procveta. Takođe smo tu da vam pomognemo da naučite, kao što smo i mi naučili, da se udaljite kada veza više ne služi vašim ciljevima. Kad budete voljni da se suočite sa svojim demonima i da se konačno oslobodite starih ponašanja i navika koje su za cilj

imale da vas zaštite od bola, konačno ćete biti u mogućnosti da iskusite ljubav o kojoj svi sanjaju.

Ali nemojte se zavaravati! Ovo nije knjiga bajki ili vodič koji će vam pokazati kako da proživite svoj život kao junaci filma „Beležnica” (iako Rajan Gosling i Rejčel Makadams zaista *jesu* čaroban par). Fokus ove knjige jeste da vas nauči veštinama koje su vam neophodne kako biste dostigli svoj pun potencijal kao pojedinci i kao partneri u vezama.

Mi razumemo da ćete vi na ovo putovanje (a biće to i te kako putovanje!) krenuti sa različitim nadama, starim ranama, pričama i ožiljcima na srcu. Ali bez obzira na vašu ličnu istoriju, budući da čitate ovu knjigu, to znači da ste najverovatnije spremni da vodite neke nove razgovore, da se vinete u nove visine i da se bolje povežete sa sobom i drugima.

Vežite se. Čujemo vas. I bićemo sa vama.

Ljubav je jedan od najboljih instrumenata za širenje i oslobađanje. U našem slučaju, bivše veze su bile poziv za buđenje koji nas je naterao da sebi postavimo važna pitanja i koji nas je na kraju poslao na ovaj put koji vodi ka oslobođenoj ljubavi. Neka od tih važnih pitanja su glasila: *Šta me sprečava da dajem i prihvatam ljubav? Zašto mi u ljubavi nikad nije kako treba? Zašto imam osećaj da nikad ne mogu da budem potpuno svoj/svoja u romantičnoj vezi? Zašto ne mogu u potpunosti da se predam ovome? Zašto se svaki put nađem u istom tipu veze i ponavljam iste greške?*

Ova pitanja, i naše putovanje kroz veze, naterali su nas da kopamo – pojedinačno i zajedno – do najvećih dubina svog tela i duše. Morali smo da uprljamo ruke i da zađemo do najdubljih uglova naše psihe i fiziologije kako bismo došli do srži onoga što se *zaista* dešava ispod površine našeg ponašanja. Verujte nam. Išli smo *zaista duboko*. Karl Jung bi bio ponosan na nas. Ali tek kad smo došli do osnovnih uzroka našeg ponašanja, uspeali smo da postavimo nove temelje našeg života. Te nove temelje mi nazivamo „oslobođena ljubav”.

Duhovni učitelj i socijalni psiholog, Ram Das, jednom je rekao: „Najuzvišeniji oblik veze je onaj u kojem je dvoje ljudi pri čistoj svesti i zdravoj pameti reklo: *Da, hajde da postanemo slobodni i da iskoristimo svoju vezu kao jedan od načina da to postignemo. A da bismo u tome uspeli, pošto znamo da istina oslobađa, hajde da budemo iskreni jedno prema drugom.*”² To je, prijatelji naši, oslobođena ljubav.

Sad ćete vi možda pomisliti: „Pa, ako se gospodin Ram Das bavio time, želim da saznam više o tome! Kajli i Mark, možete li bolje da mi objasnite šta je to oslobođena ljubav, a šta nije?”

Bože, baš nam je drago što ste nas to pitali.

Evo šta oslobođena ljubav jeste i šta nije.

Oslobođena ljubav jeste:

- **Kada imate mogućnost pravog izbora u vezama.** Da biste bili slobodni da birate, vi morate biti, pa, *slobodni* – slobodni da ostanete u vezi i slobodni da je napustite. Kad zapadnemo u kolotečinu, kad se plašimo da iznesemo svoje mišljenje, ili kada trpimo bilo kakvu vrstu prinude, onda nemamo mogućnost *pravog izbora*. Možda ćemo imati utisak da možemo da iznesemo svoje mišljenje i da odemo iz veze, ali ako se bojimo da ćemo povrediti nekoga ili ako se bojimo neistraženih i nerazrešenih stvari u vezi, pravi izbor će biti skoro nemoguć, i mi ćemo se stalno pitati zašto se osećamo zaglavljeno u toj vezi. Osećaj „zaglavljenosti” je siguran znak da nemamo mogućnost pravog izbora.
- **Kada se ponovo povežete sa energijom ljubavi i delite je na način koji služi životu i slavi ga.** Kada smo oslobođeni, naša srca su otvorena (hvala vam, zdrave granice!) i mi možemo da unesemo svoju ljubav i toplinu u svoje veze i svoje živote.

2 „What Is the Significance of Truth in Relationships?”, <https://www.ram-dass.org/truth-in-relationships/>.

- **Kad preuzmete odgovornost za svoj život i način na koji se prikazujete u vezi.** Odgovornost je *ključ* oslobađanja. Kad povratimo kontrolu nad svojim životom, mi ponovo imamo mogućnost izbora. To zvuči otprilike ovako: „Ja sam odgovoran za svoj život, ja se pitam kako će on da izgleda i ja odlučujem šta hoću i neću da dozvolim.” *Ah, kako prelep osećaj.*
- **Kad ste predani istini.** Oni koji su oslobođeni u ljubavi posvećeni su istini i njenom deljenju. To znači da mi drugoj strani predočimo kad nam nešto zasmeta. To je posvećenost transparentnom životu.
- **Kada poštujemo nečiji životni put istovremeno sa svojim.** Kad neko izrazi želju da se menja, raste ili krene u pravcu koji ga, po našem mišljenju, udaljava od nas, to je *poziv* – poziv da bude radoznao, poziv da istraži svoje strahove i strahove drugih i poziv da (ponovo) razmotri koje sve mogućnosti ima individualno i zajedno s nekim. Poštovati nečiji put znači ohrabriti ga da veruje u ono što mu intuicija govori da uradi i istraži – koliko god to preteće ili strašno delovalo. Šta je divno u vezi sa tim? Kad počnemo da razgovaramo o nečijim snovima i mogućnostima, mi time i sebi dajemo dozvolu da uradimo isto. To onda znači da poštujemo i svoj životni put. Kad verujemo osećanjima koja nastaju u nama, mi time poštujemo i ohrabrujemo druge da urade isto. Oslobađanje je zarazno.
- **Kada gajimo bezuslovno pozitivan stav prema sebi i drugima.** *Ovo je važno – to je osnova za sve oslobođene veze. Zauzimanje pozitivnog stava prosto znači poštovanje sebe i drugih bez uslova i granica.*

Oslobođena ljubav nije:

- Kada ste kozavisni
- Kada pokušavate da kontrolišete druge tako što manipulišete njihovim emocijama

- Kada pristajete na nešto samo radi slaganja i očuvanja mira
- Kada imate osećaj da niste slobodni da odete ako želite (ili osećaj da nemate izbora u vezi sa ostankom u vezi)
- Kada se oslanjate na drugo ljudsko biće da vas spasi, popravi ili izleči
- Kada se bojite promene ili rasta odvojeno od partnera
- Kada pokušavate da promenite, spasite ili iscelite drugoga
- Kada poričete ono što se zaista dešava
- Kada osećate prezir prema drugima i/ili sebi (kada tretirate nekoga kao da nije jako, sposobno i celovito, suvereno biće)
- Kada u vezi postoji verbalno, emocionalno, fizičko, mentalno, duhovno ili seksualno zlostavljanje

Sad, ako ste upravo pročitali ovaj spisak iznad i pomislili: „Bez sumnje više spadam u ljude sa neoslobođenom ljubavlju”, ne brinite – mi smo bili primer za to. Mi smo bili dosta – i to baš dosta – kozavisni i poricali smo stvarnost pre nego što smo se otisnuli na ovo putovanje. *U našem otporu prema promenama ima inteligencije.* Pa ipak, ljubav nas iznova poziva da ispitamo svoje granice, tako da možemo da promenimo ono što se nalazi na putu njenog toka i sudbine. Ili kao što je persijski pesnik iz 13. veka, Rumi, rekao: „Vaš zadatak nije da tragate za ljubavlju već samo da tragate i da nađete sve prepreke u sebi samima koje ste podigli na putu ljubavi.”³ Uzbuđeni smo što ćemo sa vama podeliti još informacija o tome kako nas je ljubav otvorila tokom naše veze i dovela nas do toga da bukvalno postanemo opsednuti idejom o oslobađanju drugih.

3 „Our Barriers to Love: Monday’s Mindful Quote from Rumi”, PsychCentral, February 15, 2010, <https://psychcentral.com/blog/mindfulness/2010/02/our-barriers-to-love-mondays-mindful-quote-with-rumi>.

Naša priča

Mi smo se zabavljali. Pa smo raskinuli. Zbližili smo se ponovo preko Tindera. Bum. Kraj priče.

Dobro, to sa Tinderom se nije desilo.

Mi smo se prvobitno upoznali preko jedne aplikacije za pronalaženje partnera o kojoj niko ne govori: preko Instagrama.

Ja (Mark) sam odmah uleteo u Kajlin inboks sa nekom žvakom, tipa: „Hej! Sviđa mi se to što pišeš. Hoćeš da se povežemo van Instagrama?“

Počeli smo da se dopisujemo, da vodimo dugačke razgovore o ljubavi i povezivanju, a onda se Kajli preselila u Vankuver. Ostatak priče je *trebalo* da bude istorija. Nažalost – ili srećom – dogodili su se život i navike. Naš stari, neobrađeni emocionalni teret iz prošlosti je isplivao na površinu i umešao se u našu vezu.

Koliko god da smo Kajli i ja želeli da izaberemo jedno drugo i da odšetamo u sumrak držeći se za ruke, zatekli smo sebe kako hodamo ka zatamnjenom horizontu. Tu su se u priču umešale senke naših prethodnih muka i ograničenja.

Za mene (Marka), rana koja se pojavljivala u svakoj vezi bila je: „Ti me nisi potpuno izabrala.“ Voleo sam dame koje su bile *skoro* spremne. *Skoro* izlečene. *Skoro* spremne da se potpuno posvete. One koje *jesu* htele da mi se potpuno posvete? *Smor*. Prevlačim palcem preko ekrana nalevo. Idemo dalje (izvinjavam se vama koje ste pokušale da me volite; pobegao sam od vas kao mali uplašeni dečak, jer sam to i bio). Plašio sam se žena. Čekajte, dozvolite da objasnim. Plašio sam se osvešćenih, moćnih žena koje su mogle u potpunosti da me izaberu i upute mi reči kojima bi me pozvale da odrastem. Da budem muškarac u svojoj punoj snazi. Naravno, one koje nisu bile *potpuno* spremne tražile su to isto od mene, samo indirektno.

Moja rana – iako aktivirana Kajlinom nesposobnošću (saznaćete nešto više o tome uskoro) da u potpunosti izabere našu

vezu – takođe me je osnažila. Ja sam postao žrtva. Ja sam mogao da budem taj koji nije spreman. Mogao sam da upotrebim to kao adut. Mogao sam da jurim za njom. Ali s vremenom sam se umorio od toga, jer nisam jurio samo za njom, već i za svojim osećanjem vrednosti. Jurio sam za idejom da ću biti dovoljan kada me konačno izabere. Da ću pronaći sveti gral ljubavi. Da ću konačno stići na cilj. Da više neću morati da rastem kao osoba! I zato sam dopustio da me Kajlina nesposobnost da u potpunosti izabere našu vezu navede da poverujem: *Nije do mene, do nje je.*

Kako se ispostavilo, zapravo sam čekao da ja izaberem sebe.

U redu, Kaj, hajde da čujemo tvoju stranu priče...

Kad je Mark počeo da mi piše, bila sam sveže razvedena. Bila sam se razvela desetak meseci pre toga, da budem precizna. Naravno, započela sam našu vezu noseći emocionalni prtljag u vidu straha i otpora. U glavi mi se neprestano vrtela ploča sa hitovima tipa: *Da li sam spremna? Da li ću ponovo izgubiti sebe? Da li treba duže da budem sama da bi mi srce zacelilo?* Kao i: *Ali ovaj tip je pravi „poklopac za moj lonac“.* *Drag je, sluša me i prisutan je. Da, on me razume.*

U mom slučaju, želja da mu kažem „da” bila je jača od svih mojih pitanja iza kojih se krio strah. I tako smo počeli da se zabavljamo.

Iako je moje „da” bilo jače, još uvek sam bila psihički podeljena u vezi sa svojom odlukom da budem u vezi. Bila sam rastrzana između toga da poslušam svoje instinkte za preživljavanje (koji su bili duboko i nesvesno usađeni u moj nervni sistem) i da odgovorim sve jačim vapajima svoje duše. Instinkti za preživljavanje mog tela su mi govorili: „Ti to ne možeš sama, moraš da budeš u vezi da bi bila bezbedna.” S druge strane, duša mi je govorila: „Vreme je da odustaneš od ove veze jer će se neminovno desiti ista stvar.”

Tenzija između ova dva suprotstavljena dela mene u našoj vezi se ispoljila kao ambivalentnost. Poput delova iste slagalice,

moje rane i Markove rane su se savršeno uklopile. Osećala sam se slomljeno zbog svoje nesposobnosti da jasno i glasno kažem „da”. Zbog iste te nesposobnosti Mark se osećao nevoljeno i neizabrano. Uspela sam da potvrdim svoje misli rečima: „Pa, ne mogu da ga izaberem svim srcem jer ne mogu u potpunosti da verujem sebi – ja sam slomljena i podeljena.” Mark je dobio baš ono što je želeo: nekoga ko ga je *skoro* izabrao.

Na kraju, ja nisam mogla da izaberem Marka svim srcem jer nisam donela odluku da ostanem u vezi sa stanovišta da mi on „ne treba”. Mene su učili da treba da zavisim od muškarca, da mi on treba, iako je moja zavisnost u prošlosti dovela do gubitka mog suvereniteta. Kako sam mogla da ga izaberem, a da istovremeno ne izaberem iste okolnosti i ono čega sam se najviše plašila – isti ishod? Ali ja baš jesam želela slobodu izbora. Stid i zbunjenost su počeli da se uvlače u mene i ja sam se obrela na ringišpilu od kojeg mi se prevrtao želudac: *Nešto nije u redu sa mnom, ali kad izlečim ovu ranu, moći ću da ga izaberem svim srcem. Onda će sve biti u redu.* To je tako trajalo neko vreme – četiri godine, zapravo – sve dok moje telo nije počelo da slabi, a moj mentalni monolog počeo da biva sve glasniji.

Borila sam se sa nepoverenjem. Nisam verovala ni sebi, a kamoli drugima. Poput većine nas, nisam znala da postoji drugi način da se bude u vezi. I zato je za mene jedini način da izađem iz tog začaranog kruga kozavisnosti bio da učinim upravo to: *da izađem iz tog začaranog kruga kozavisnosti.*

To sam i uradila. To smo *mi* uradili.

Raskinuli smo. Oprostili smo se jedno od drugog što smo nežnije mogli tako što smo rekli jedno jasno i glasno „ne” svojoj prethodnoj dinamici.

Ali to „ne” nam je oboma dalo priliku da otkrijemo kakav osećaj je „da” izazvalo u našim telima i u našoj vezi. Udaljili smo se jedno od drugog, razmislili o tome šta želimo i šta ne želimo, ozbiljno smo poradili na sopstvenom isceljenju i deset meseci kasnije otpočeli smo svoje novo zajedničko životno

putovanje. Ali ovog puta smo svoju vezu počeli da gradimo na jednom jačem i koherentnijem temelju.

Nemojte pogrešno da nas shvatite. Ovo je bilo mnogo složenije od: raskinuli smo. Pomirili smo se. Sve je bilo u redu. I oboje volimo da jedemo meksičku hranu.

Prva iteracija naše veze bilo je jedno putovanje. Svoju „svetu pauzu” (naziv za raskid nakon pomirenja, kada taj period želite da nazovete nekim lepšim imenom) obavili smo odvojeno. Druga veza je („veza 2.0”, kako mi volimo da je zovemo) nova avantura koja još uvek traje, sa sopstvenim usponima i padovima.

Put koji vodi do oslobođene ljubavi je slastan, prelep i dubok. Ispunjen je bolom, tugom, radošću i svim drugim stvarima koje čine život i ljubav onim što one jesu (mislim, sećate li se one silne drame iz filma „Beležnica”? Ne. Sve čega se sećamo jeste onaj poljubac po pljusk!). Taj povratak nama samima, našim telima i dušama zahteva duboko kopanje. On zahteva spremnost da se osete sve emocije i da se krene ka potencijalu koji leži zakopan u našim srcima. Mi znamo da je ovo putovanje dobar lek jer nas vraća životu i ljubavi.

Putovanje do oslobođene ljubavi

To putovanje – i, što je zgodno, ova knjiga – podeljeno je na tri dela: Veza 1.0, Sveta pauza, Veza 2.0. To je putovanje od kozavisnosti do zdrave nezavisnosti i međuzavisnosti. Ono je odraz puta koji smo mi prešli i kojim smo povelili na stotine prelepih duša kako bi se ponovo povezale same sa sobom i sa vitalnom energijom ljubavi. I mada smo mi pričali o ovom putovanju u kontekstu romantične ljubavi, želimo da znate da se ovo putovanje može primeniti na bilo koju oblast života i na bilo koju osobu sa kojom smo u nekoj vezi – na članove porodice, prijatelje, kolege i naročito na nas same. Kako bi vam bilo jasnije o čemu govorimo, hajde da detaljnije objasnimo ova tri dela knjige.

Veza 1.0

Za početak ćete iskreno analizirati zdravlje svojih sadašnjih veza. Da li one napreduju? Da li se krećete u pravcu koji vam donosi bolji sklad i harmoniju ili nesklad? Onda ćete otkriti šta se nalazi u korenu kozavisnih ponašanja i tipova vezivanja i steći ćete bolju predstavu o tome zašto su vaše veze takve kakve jesu. Nakon ovog dubokog zarona u veze, pozvaćemo vas da razjasnite sami sa sobom koje vrste promena moraju da se dese kako biste raskinuli sa dinamikom koja vas drži zaglavljenim na mentalitetu orijentisanom na preživljavanje i u disfunkcionalnim vezama. Idemooo!

Sveta pauza

Kako bismo promenili ponašanja i dinamiku u svojim životima, mi moramo da promenimo ples tako što ćemo preuzeti odgovornost za način na koji doprinosimo svojoj koreografiji – svesno ili nesvesno. Tokom svete pauze vi ćete se svesno vratiti na fabrička podešavanja – „resetovaćete se” – što se tiče veza, čime ćete podržati sebe u stvaranju prostora koji vam je potreban da biste doveli u svest, izlečili i integrisali one delove sebe koji su pokretali i tolerisali disfunkcionalnu dinamiku.

Tokom tog „reseta” ponovo ćete uspostaviti *pravi* odnos sa svojim potrebama, svojim telom, svojim željama i *samim sobom* – sa svojim *ja* koje je samouvereno i sposobno da raste i da se menja. To je povratak na zdravu nezavisnost i zavisnost od duše, koju karakteriše mogućnost da se povežete sa svojim unutrašnjim autoritetom, sa smernicama koje dolaze iz duše, i da se oslonite na to da ćete sami sebi čuvati leđa. Samim tim ćete povećati svoju sposobnost da budete sa samim sobom kako biste mogli da ispoštujete svoje telo i ojačate svoj integritet. Tada će se vaša duša vratiti na plesni podijum i vi ćete moći ponovo da počnete da verujete sebi.

Veza 2.0

Nakon izlaska iz svete pauze bićete pozvani da u praksi primenite sve što ste naučili o sebi i odlučili da sprovedete u delo. U trećem delu, vezi 2.0, vi ćete opet otvoriti svoje srce sa jednim širim i dubljim pogledom na veze, sa pojačanom svešću i unutrašnjim osećanjem bezbednosti. U tom procesu će vam se pružiti mnoštvo prilika da transformišete svoje okidače i da steknete poverenje u inteligenciju svog tela. Tu ćete prestati da se oslanjate na uvežbanu koreografiju i da umesto toga osetite ritam i korake i potpuno se povežete sa svojim plesnim partnerom. Kako jačamo poverenje u sebe i druge, mi počinjemo da se otvaramo za nove nivoe intimnosti u formi svete seksualnosti, za stupanje u jednu novu zajednicu i jedan *nadljudski* svet oko nas. Tu ćemo naučiti da ostanemo dosledni sebi i da koegzistiramo u ekosistemu recipročnih, međuzavisnih i osvežavajućih veza.

Prelepa stvar u vezi sa ovom avanturom je to što ćemo, iako se u nju upuštamo sa ciljem da pronađemo ljubav, osećaj povezanosti i zajedništva, neizbežno otkriti i *mnogo više od toga*: uspomene i povezanost sa našim dušama, zemljom, našim znanim i neznanim saveznicima, neljudskim srodnicima, velikom misterijom i svim između toga. Cilj ove avanture je potpuno oživljavanje... možda po prvi put nakon dugo vremena.

Kako bismo što bolje analizirali razne stvari na ovom putovanju, koristićemo se jednom holističkom (spoj uma, tela i duše) lupom koja u sebi spaja rad mnogih genijalnih umova i prelepih srca na polju ljudskih odnosa. Ovaj milje će biti satkan od niti preuzetih iz teorije vezivanja, zdravlja nervnog sistema, neuronauke, somatike, razvojne psihologije, emocionalnog i duhovnog razvoja, energetskog zdravlja, porodičnih sistema i međugeneracijskog izlečenja. Zabavićemo se na jedan štreberski, introspektivan način koji hrani dušu dok budemo tražili suštinu ljubavi. Spremite se, jer povećemo vas na putovanje

kroz ljudsku evoluciju i revoluciju ljubavi, da bismo se zajedno vratili sebi i suštini ljubavi, onome što ljubav zaista jeste. Oslobođićemo se starih navika, razumeti ih, i izlečiti sebe i svet, zajedno, korak po korak, razgovor po razgovor i suzu po suzu.

Vi se možda pitate: „Da li je ovo putovanje za mene?” Ova knjiga je za vas...

- *Ako imate osećaj da ne možete da budete iskreni u vezi...*
- *Ako vi i vaš partner uporno udarate u isti zid ili zidove...*
- *Ako se izgubite u svakoj vezi...*
- *Ako vam je dojadilo da se plašite i da prećutkujete svoje potrebe, želje i emocije...*
- *Ako vam je dojadilo da se zadovoljavate mrvicama u svojim vezama...*
- *Ako ste spremni da preuzmete kontrolu nad svojim životom...*
- *Ako ste spremni da prekinete sa ponašanjima koja su se prenosila sa generacije na generaciju...*
- *Ako vam je dojadilo da vam svaka veza liči jedna na drugu i da ima isti ishod, i spremni ste da stvorite vezu kakvu ste oduvek želeli...*
- *Ako niste sigurni da li treba da odete ili da ostanete u svojoj trenutnoj vezi...*
- *Ako ne verujete sebi što se tiče veza...*
- *Ako ste spremni da se povežete sa svojim telom, dušom i najdubljim željama...*
- *Ako ste spremni da otvorite svoje srce i da živite u skladu sa svojom svetom svrhom...*
- *Ako ste spremni za jednu novu dimenziju intimnosti...*
- *Ako znate da vas čeka više...*

I na kraju, ova knjiga je za vas ako ste spremni da kažete jedno gromoglasno DA životu sa velikim Ž i ljubavi sa velikim

LJ. Kao vaši vodiči, mi verujemo u alhemijску moć ljubavi da vas vrati vama samima (i da vam pomogne da postignete i mnogo više od toga) svakom ćelijom našeg bića.

Više od svega, uzbuđeni smo da vas naučimo svemu o oslobođenoj ljubavi: o tom čarobnom mestu na kojem naše veze višu nisu tamnica u kojoj naš potencijal leži zarobljen, već vrata koja nas vode ka bezgraničnoj intimnosti.

„Ne bežeći od bola i ranjivosti, ova knjiga na jedan pristupačan i iskren način dočarava šta zaista znači voleti i biti voljen. Većina nas želi da bude u vezi, ali nikada nismo bili naučeni kako da dođemo do veze kakvu zapravo želimo. Ovde na scenu stupaju Mark i Kajli koji dele svoju priču sa nama i pomažu nam da učinimo ono što treba, a što nije nimalo lako: da budemo sa nekim, a da pritom ne izgubimo sebe. Ova knjiga nas udaljava od koza-visnosti i vodi nas ka slobodnoj i odgovornoj ljubavi.“

Dr Sara Kuburić, egzistencijalna psihoterapeutkinja i autorka knjige „Na meni je“

„Jedinstvena karakteristika *Oslobođene ljubavi* je to što su koautori venčani, imaju hrabrosti i drskosti da budu ranjivi i koriste se događajima i alatima koje su koristili u sopstvenoj vezi da bi drugima pokazali kako da se oslobode kozavisnih ponašanja i da stvore ljubav koju žele. I ne samo to: ova knjiga je enciklopedijskog karaktera u smislu teorije i istraživanja koje sadrži. Nabijena je značajnim praktičnim saznanjima stečenim iz ličnog iskustva. Preporučujemo je svim parovima – onima koji su na putu da se potpuno posvete i obavežu jedni drugima na ljubav, kao i onima kojima je već dugo vremena teško da se obavežu i da prevaziđu prepreke koje im stoje na putu ka srećnoj i dugotrajnoj ljubavi.“

Dr Harvil Hendriks, autor bestselera Njujork tajmsa „Ljubav koju tražiš“

„Da li ste se ikad zapitali zašto ne dozvoljavamo sebi da volimo i da budemo voljeni, čak i u svojim najintimnijim vezama? *Oslobođena ljubav* vam krupnim slovima poručuje da možete da promenite svoj tip vezanosti i da ste vredni ljubavi koju priželjkujete. Zašto onda ne biste krenuli na ovo putovanje sa parom prizemnih, racionalnih vodiča kojima je taj teren dobro poznat? Mark i Kajli će vas provesti pored svake od deset slepih tačaka na putu ka dubljoj intimnosti i ponovnom povezivanju. U sve je uključena i metaforična kutija sa kompletom alata za popravljanje okidača različitih emocija.“

Sten Tatkin, dr psihologije, bračni i porodični psihoterapeut, tvorac psihobiološkog pristupa psihoterapiji za parove i autor bestselera „Stvoreni za ljubav“, „Kako da brinemo jedni o drugima“ i „Pristajemo“

STET DOO Temerin
Rakoci Ferenc 124
info@stet.rs
www.stet.rs

