

PROMENA POČINJE OD TEBE

Džilijan Tureki

PROMENA POČINJE OD TEBE

Devet istina o ljubavi
koje je teško prihvatiti, ali koje će
promeniti vaš život

STET

Naslov originala

IT BEGINS WITH YOU: The 9 hard truths about love that will change your life

Jillian Turecki

Copyright © 2025 by Jillian Turecki

© HarperOne, An imprint of HarperCollins Publishers

© Za srpsko izdanje STET DOO, Temerin 2025.

Godina prvog izdanja 2025.

Izdavač

STET DOO

Temerin, Rakoci Ferenca 124

Telefon: 063552090

Imejl-adresa: info@stet.rs

www.stet.rs

Za izdavača

Dr Sara Kuburić

Glavna urednica

Dr Sara Kuburić

Urednica izdanja

Ljiljana Petrović

Prevod

Nemanja Rabrenović

Lektura i korektura

Tamara Đuran

Ilustracija naslovne strane

Dr Sara Kuburić

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 166789897

Mojoj mami:

Hvala što si me razumela. Volim te.

SADRŽAJ

Uvod	
SMRT VEZE	9
Istina br. 1	
PROMENA POČINJE OD VAS	17
Istina br. 2	
UM JE BOJNO POLJE	38
Istina br. 3	
POŽUDA NIJE ISTO ŠTO I LJUBAV	59
Istina br. 4	
MORATE VOLETI SEBE	89
Istina br. 5	
MORATE DA PROGOTORITE I DA KAŽETE ISTINU	118
Istina br. 6	
MORATE BITI NAJBOLJA VERZIJA SEBE (ČAK I POSLE MEDENOG MESECA)	144
Istina br. 7	
NIKOGA NE MOŽETE UBEDITI DA VAS VOLI	171
Istina br. 8	
NIKO NE DOLAZI DA VAS SPASI	195
Istina br. 9	
MORATE SE POMIRITI S RODITELJIMA	222
Zaključak	
NIKAD NIJE KASNO DA IZABERETE SEBE	244
IZRAZI ZAHVALNOSTI	252

UVOD

SMRT VEZE

Godine 2014, 2. juna, moj život se raspao. Nedugo pre toga lekari su mojoj majci dijagnostikovali rak u terminalnoj fazi i dali joj još tri meseca života, a ja sam tog jutra doživela svoj treći pobačaj i muž me je napustio. Raskinuo je sa mnom preko telefona.

Prvo mi je poslao SMS poruku. Bila sam ispred naše zgrade, sedela sam na klupi sa našim psom. Već sam znala da nešto i te kako nije u redu. Nije mi se javio celog dana, iako mi je moj ginekolog tog jutra potvrdio da sam imala pobačaj. Imala sam neki osećaj da će me ostaviti. Kada mi je konačno poslao poruku oko pet po podne, sve što je napisao bilo je: „Ostaću kod svojih nekoliko dana.”

Uspaničila sam se i pozvala ga. Srećom, on se javio. Tih dvadeset minuta koji su usledili spadaju u najgore trenutke u mom životu. „Naši životni putevi su prosto različiti, Džilijan”, sećam se da je rekao.

„*Molim?* Šta to jebeno govoriš? Da se nećeš vraćati kući? Ja nekontrolisano krvarim *jer više nisam trudna*, a ti ćeš tek tako da odeš?” U tom trenutku sam se nervozno šetkala ulicom i osećala se – a verovatno i izgledala – kao potpuna ludača.

Znala sam da moj bivši i ja imamo problema – zaista imamo problema. Provela sam prethodne dve godine ubeđujući ga svim silama da sam vredna ljubavi. Jedan deo mene je, u dubini duše, znao da je on sposoban da me napusti bez prethodne

najave. A veći deo mene, u najdubljem delu mog bića, želeo je da se naš mučni brak okonča. Međutim, nikad mi nije bila opcija da ga ostavim. Previše sam se bojala da budem bez njega.

On se nikad nije vratio kući.

Moj život se zvanično raspao. Taj drugi jun označio je ne samo kraj mog dotadašnjeg života već i početak putovanja koje je za cilj imalo da shvatim šta kog đavola treba da uradim da bih imala zdravu i trajnu vezu. Ono što sam naučila me je iznenadilo. Sreća, univerzum, starosno doba, pa čak i činjenica da je neka osoba dobro ljudsko biće igraju jako malu ulogu u tome. Mnogo važnije od svega toga je kakav odnos imamo sa samim sobom. Saznala sam da, ako želimo da imamo značajnu romantičnu vezu ispunjenu bliskošću, sigurnošću i intimnošću, mi moramo da preuzmemo odgovornost za svoje ponašanje. Saznala sam da je veza kao ogledalo: ona će nam pokazati kakav odnos imamo sa sobom.

Ovde nije reč o stidu ili svaljivanju krivice na sebe. Želim da se osećate moćno i da znate da vi držite ključ promena koje želite da vidite u svom ljubavnom životu. Da, čak i ako smatrate da vas karakterišu anksiozni ili izbegavajući tip vezivanja, ili ako smatrate da imate neki drugi problem. Vi *možete* da budete u zdravoj vezi. Vi niste falični, niti ste osuđeni da zauvek ostanete sami ili nesrećni, što se ljubavnog života tiče. Ne morate da dozvolite da vas tip vezivanja ili prošlost ograniče. Ovde se radi o stvaranju promene.

Kad sam upoznala svog bivšeg muža, mislila sam da sam zrela i spremna za pravu ljubav. Upražnjavala sam jogu dvanaest godina i radila kao instruktorka joge osam godina. Pre toga sam imala nekoliko partnera, od kojih me je jedan i zlostavljao, što sam obradila i prevazišla. Išla sam na psihoterapiju. Imala sam jednu živu ranu: odnos sa svojim ocem (više o tome kasnije), ali bila je to rana za koju sam verovala da nikad neće zarasti, pa sam naučila da živim sa njom. Verovala sam da znam kako savršena

veza treba da izgleda: pronađeš osobu zbog koje ti leptirići trepere u stomaku, uveriš se da će se ta osoba lepo ophoditi prema tebi i, kad se venčate, dobila si partnera za ceo život.

Moj brak je trajao dve bolne godine. Ispostavilo se da nije dovoljno biti inteligentna, intuitivna i dobrodušna instruktorka joge koja je išla na psihoterapiju da bi brak uspeo. Imala sam dosta slepih tačaka, i uprkos svemu što sam naučila o povezanosti tela i uma, kao i činjenici da sam bila *svesna* toga da imam prošlost obeleženu lošim odnosima sa ocem, moj ljubavni život se pretvorio u totalni haos. Taj haos me je motivisao da se dobro pogledam u ogledalo i da analiziram one delove sebe o kojima nikad ranije nisam razmišljala – uključujući svoje emocije, stavove, strahove i ponašanja.

Ono što je nedostajalo mom planu za formiranje savršene veze bila je ova realnost: odnos koji imamo sa sobom je najvažniji odnos koji ćemo ikad imati i mi moramo neprestano da radimo na razvijanju i jačanju tog odnosa kako bismo probili granice koje nas sprečavaju da postignemo istinsku emocionalnu intimnost sa drugom osobom. Najvažnija lekcija koju sam zahvaljujući svom braku naučila o ljubavnim vezama bila je da nijedna veza nema šanse da opstane na duge staze ako se ne pogledamo u ogledalo i ne preispitamo se. Tek kada popravimo odnos koji imamo sa sobom, možemo da popravimo odnose koje imamo sa drugima. To je apsolutna istina.

Već duže od dvadeset godina pomažem ljudima da poprave svoj odnos sa sobom i drugima. Svoj put stručnjaka za međuljudske odnose započela sam na jednom možda neočekivanom mestu: na prostirci za jogu. Započela sam svoj put kao instruktorka joge u Njujorku, radeći u jednom od najpopularnijih studija u gradu. Tamo sam držala grupne časove, a radila sam i sa pojedincima, parovima i porodicama. Pomagala sam ljudima da se oslobode bola. Neki ljudi su patili od bolova u ramenu, drugi od bolova u leđima ili istegnutih tetiva. Ali svi oni su patili i od emocionalnog bola.

Kvalitet našeg života u velikoj meri zavisi od naših svakodnevničkih navika i ponašanja. Mi imamo navike koje nas održavaju stabilnim i zdravim, kao što su pranje zuba, kupanje, odlazak u krevet i ustajanje u određeno vreme, konzumiranje vode tokom dana, zdrava ishrana i vežbanje. Takođe imamo određene navike kada su u pitanju naši odnosi sa drugima – večera sa porodicom svake nedelje, grljenje i ljubljenje sa partnerom za dobro jutro, viđanje sa prijateljima određenim danima u nedelji, svakodnevno slanje poruka voljenim osobama, pomaganje komšijama i koristan rad u lokalnoj zajednici. Naše navike su uglavnom osmišljene tako da zadovolje naše potrebe za stabilnošću, povezanošću i – kod nekih ljudi više, a kod nekih manje – zabavom.

Osim naših svakodnevničkih i nedeljnih navika, svi mi imamo i neke fizičke navike koje utiču na našu fiziologiju. Često viđam ljude obešenih ramena i spuštene glave. Ovaj položaj tela se javlja zbog prekomernog razmišljanja i zabrinutosti (što je preraslo u epidemiju u zapadnim zemljama) i zbog neprestane upotrebe mobilnih telefona. On je takođe čest pokazatelj depresije, anksioznosti i iscrpljenosti. Ljudi koji pohađaju časove joge nauče ne samo da je naše telo pokazatelj našeg emocionalnog stanja već i da posredstvom svog tela mi možemo da promenimo svoje emocionalno stanje. To znači da uz pomoć određenih pokreta i disanja možemo da naučimo svoje telo i um da pronađu ravnotežu, snagu i mir.

Kao instruktorka joge imala sam tri dara: 1) bila sam u stanju da gotovo odmah prepoznam nečiji fizički problem; 2) bila sam u stanju da otkrijem emocionalnu manifestaciju tog fizičkog problema (poput stresa ili brige) i 3) mogla sam da naučim svoje polaznike kako da prestanu sa svojim štetnim ponašanjem i da ga zamene novim koje bi donelo olakšanje njihovom telu, a samim tim i njihovim životima.

Držanje časova joge parovima je bilo naročito prosvetljujuće. Obično sam već u prvih desetak minuta časa mogla da vidim i osetim njihov stres. Misli su im bile rasute, nefokusirane.

Ponekad su se čak i svađali preda mnom. Ali i pored toga, po isteku tih sat vremena, oni bi ležali spokojno jedno pored drugog u poslednjoj savasana pozi, potpuno opušteni, držeći se za ruke. Podučavanje i praktikovanje joge me je naučilo da se, kada se mi osećamo bolje, i naš odnos sa drugim ljudima poboljša, kao i naš odnos sa samim sobom. Nisam ni slutila da me je to što sam učila ljude kako da se oslobode bola i da se osećaju prijatnije u svom telu polako pripremalo da se otisnem na putovanje na koje nikad nisam mislila da ću poći.

Počela sam da radim kao stručnjak za međuljudske odnose u istoj joga zajednici u kojoj sam držala časove. Zнала sam da ovladavanje novom veštinom zahteva na hiljade sati vežbanja, pa nisam htela da protraćim ni trenutak. Želela sam da postanem stručnjak na ovom polju što pre i znala sam da to mogu da postignem jedino ako budem radila sa što većim brojem ljudi.

Moje lično iskustvo odlaska na psihoterapiju za parove sa bivšim mužem nije mi bilo od pomoći, uglavnom zato što od nas niko nije tražio da preuzmemo odgovornost za doprinos koji smo dali urušavanju sopstvene veze. Psihoterapeut nas nije ohrabrio da jedno sa drugim iskreno i otvoreno podelimo svoje najdublje strahove i potrebe. To iskustvo me je navelo da pomislim da mora postojati neki bolji način da se ljudima pomogne da poboljšaju svoj ljubavni život.

Zbog velikog znanja koje sam stekla kao instruktorka joge razumem vezu između tela i uma. Razumem da će naše fizičko stanje uticati na naše emocije i da će naša osećanja uticati na naša tela. Takođe znam da je disanje način da umirimo ili razbudimo sebe.

Znam kada neko zadržava dah; mogu to da osetim tokom telefonskog razgovora sa tom osobom. Znam kada je nečija vilica stegnuta. Znam kada neko škrguće zubima. Mogu da osetim tenziju. Napeto telo znači napet um. Tenzija koju osećamo u svom telu je pokazatelj postojanja nekakve neravnoteže, jer naše telo tenzijom reaguje na osećaj ugroženosti i nepostojanja kontrole.

Često kažem svojim klijentima: „Udahnite duboko i polako izdahnite.” Ponekad im kažem: „Napravite pauzu da se malo opustite. Ustanite, izađite napolje, naspite sebi čašu vode.” Ti mali postupci izazivaju promene u našem telu; mi ćemo se naći u drugačijem emocionalnom stanju nakon toga. Ili ću ih malo oraspoložiti i nasmejati, jer se smehom sjajno oslobađamo tenzije, nakon čega su moji klijenti u stanju da sagledaju svoje okolnosti iz druge perspektive.

Ponekad pričam sa svojim klijentima dok šetamo zajedno, jer je šetnja sa nekim moćna aktivnost za koregulaciju emocija. Mnogi ljudi jasnije razmišljaju dok se kreću. Fizička aktivnost je dobra za cirkulaciju, ona razmrdava i opušta ljude u isto vreme.

Pre nego što sam postala stručnjak za međuljudske odnose provela sam skoro dvadeset godina proučavajući jedinstvo tela i uma. Moja sposobnost da ljudima preporučim određene vrste fizičkih aktivnosti ili disanja da bih im pomogla da se osećaju jače, svesnije i fokusiranije čini me jedinstvenom u svom poslu.

Ja verujem da je odnos između nastavnika i đaka svetinja. Čuveni film *Karate kid* je prelep primer toga koliko je mentorstvo moćno i koliko je važno da u svom životu imamo bar jednu osobu koja može da nas nauči kako da ovladamo nekom veštinom. Ja sam bila blagoslovena neverovatnim mentorima, od svojih joga instruktora pa do drugih mentora koji su mi pomogli da transformišem svoj život i koji nastavljaju da me vode ka još većem ovladavanju materijom koju prenosim drugima. Zaista verujem da se učitelj pojavljuje onda kada je učenik spreman da primi njegovo ili njeno znanje. Ako čitate ovu knjigu, srećna sam i počastvovana što ste mi pružili priliku da budem vaš mentor da bih vas pvela ka vašem sopstvenom procvatu i transformaciji.

Ja verujem da svako treba da poradi na sebi u nekom trenutku svog života. Šta je to na čemu moramo da poradimo iznutra da bismo imali sjajan ljubavni život? Pa, to nije ono što mnogi ljudi misle da jeste.

Svako može da bude u vezi, ali izgradnja sjajne i zdrave veze sa nekim je još jedna veština kojoj nas niko ne uči. Niko nas ne uči kako da bismo partnera. Niko nas ne uči kako da volimo kad smo uplašeni, preplavljeni teškim emocijama, ljuti ili pod stresom. Mnogi od nas nisu naučili kako da vole sebe čak i kad je neko prestao da nas voli. Mnogi, takođe, nikad nisu naučili da naša romantična veza treba da umiri i reguliše naš nervni sistem, a ne da ga baci u potpuno stanje haosa. Ako želimo da imamo bolje veze, moramo se suočiti sa svojim strahovima i moramo biti voljni da pravimo greške. Ne postoji drugi način. To je ono što treba da „uradimo”. Takođe želim jasno i glasno da kažem da mi nikad ne prestajemo da rastemo i da se razvijamo. Naš zadatak nije da postanemo nepobedivi. Ne moramo da budemo neustrašivi, potpuno oslobođeni svih trauma i srećni u svakom trenutku da bismo imali veze koje nas ispunjavaju i čine srećnim. I mada svesnost jeste ključni sastojak u tom procesu, ne možemo da se zaustavimo na tome. Možemo da budemo najsvjesniji ljudi na svetu i da budemo sposobni da pričamo o svojim traumama sa potpunim mirom, ali ako ne znamo kako da prevaziđemo ono što nas je sprečavalo da ostvarimo zdrave veze ispunjene ljubavlju i razumevanjem, mi ćemo se osećati zaglavljeno i nesrećno.

Zato sam i odlučila da napišem ovu knjigu. Nije važno da li ste sami, da li vam je srce nedavno bilo slomljeno ili želite da poboljšate vezu u kojoj se trenutno nalazite. Nije važno kakve ste veze imali – ili niste imali – u prošlosti. Ja ću vam pokazati zašto vam nisu cvetale ruže na ljubavnom planu i šta možete da učinite povodom toga. Vi *možete* da imate zdravu ljubavnu vezu koja vas ispunjava, i ja ću vam pokazati kako.

U ovoj knjizi ćete naći devet istina o ljubavi i odnosima koje će promeniti vaš život:

- Istina br. 1: Promena počinje od vas.
- Istina br. 2: Um je bojno polje.

- Istina br. 3: Požuda nije isto što i ljubav.
- Istina br. 4: Morate voleti sebe.
- Istina br. 5: Morate da progovorite i da kažete istinu.
- Istina br. 6: Morate biti najbolja verzija sebe (čak i posle medenog meseca).
- Istina br. 7: Nikoga ne možete ubediti da vas voli.
- Istina br. 8: Niko ne dolazi da vas spasi.
- Istina br. 9: Morate se pomiriti s roditeljima.

Podeliću sa vama istinite priče klijenata koji su se hrabro pogledali u ogledalo i koji su naporno radili kako bi ove istine sproveli u praksi. U stvari, sve što iznosim u ovoj knjizi je isto ono čemu sam podučavala svoje privatne klijente. Iako su mnogi od mojih klijenata bile žene, ove lekcije su namenjene svima, bez obzira na pol i seksualno opredeljenje. Na kraju svakog poglavlja pronaći ćete uputstva za pisanje dnevnika koja će vam pomoći da probudite svoju samosvest i praktične korake koji će vam omogućiti da se spremite za promenu koju morate da naćinite.

Došla sam do ovih devet istina zahvaljujući sopstvenoj transformaciji i desetogodišnjem radu sa hiljadama ljudi kojima sam pomogla da poboljšaju svoj ljubavni život. Neke od ovih istina mogu da bole više od drugih, ali ako otvorite svom um i srce za poruke koje one imaju da vam prenesu, one će vam pokazati put ka zdravoj ljubavi prema drugima i, na kraju krajeva, ka ljubavi prema sebi.

Promena poćinje od vas.

ISTINA BR. 1

PROMENA POČINJE OD VAS

Mi ne možemo da popravimo svoj ljubavni život ako ne popravimo odnos sa samima sobom. Svaka veza u kojoj smo ikad bili imala je jedan zajednički činilac: *nas*. Znam da će nekome možda biti teško da prihvati to, ali to je nužno, jer dokle god ne shvatimo i ne prihvatimo tu istinu, mi ćemo u svojim vezama nastaviti da se osećamo bespomoćno i frustrirano i posmatraćemo sebe kao žrtve. Ovde se ne radi o krivici i stidu. Radi se o osnaživanju. Važno je da shvatimo da, umesto da se prepustimo na milost i nemislost svom detinjstvu i vezama iz prošlosti, mi zapravo u svojim rukama držimo ključ promene koju želimo da vidimo u svojim odnosima. Važno je da shvatimo da su svaki raskid i razočaranje iz prošlosti pokušali da nam pokažu koji naši strahovi, ponašanja i uverenja su nas sabotirali i umanjivali naše šanse da izgradimo vezu koja nas ispunjava. Kad prihvatimo ovu osnovnu istinu, postajemo sposobni da ostvarimo mnogo veći uticaj na svoje odnose nego što mislimo, jer kad promenimo sebe, steknemo moć da promenimo i svoje veze. Ono što nas leči je preuzimanje odgovornosti za naš ljubavni život. To potpuno menja naše viđenje sebe; od osobe koja se oseća bespomoćno, pretvorimo se u osobu koja konačno ima kontrolu nad svojim životom. Preuzimanjem odgovornosti mi biramo sebe.

U mom životu sve se promenilo kada sam shvatila da sam ja bila jedini zajednički činilac u svim svojim vezama.

Vaš život će se takođe promeniti kada shvatite da se vaši problemi u vezama ne javljaju zato što „svi oni” varaju, već zato što vi nastavljate da ignorišete znake upozorenja i birate osobe koje su sklone varanju partnera. Problem nije u tome što su „svi dobri partneri zauzeti”, već u tome što vi uporno birate one nedostupne. I ne radi se o tome da oni nisu izabrali vas, već o tome da vi niste izabrali sebe. I ne radi se o tome da vas oni izbegavaju, već o tome da i vaša anksioznost možda igra ulogu u tome.

Ponekad veze prosto ne uspeju. Sve nas karakterišu neka ponašanja koja ne idu u prilog nama ili našim partnerima. Svi imamo neki emocionalni teret koji vučemo iz prošlosti. I istina glasi da se svi trudimo da uradimo najbolje što možemo sa nivoom zrelosti i iskustva koje imamo. To je ono u čemu će vam ova knjiga pomoći: pokazaće vam da odrastete i sazrite onako kako nikada niste mislili da je moguće. Alati koje ćete naučiti i uvidi koje ćete steći naučiće vas kako da zagospodarite svojim ljubavnim životom.

Od početka do kraja ove knjige podsećaću vas na tu istinu koja je jednostavna, ali koja uprkos tome može da vam promeni život: sve počinje od vas. Ako želite da imate zdravu i uzbudljivu vezu ispunjenu ljubavlju i međusobnom podrškom, vaš zadatak je da nastavite da se trudite da budete najhrabrija i najbolja verzija sebe. Vi morate da osećate ljubav koju želite da prenesete na druge. Vi morate da komunicirate na nivou koji prevazilazi vaša očekivanja u vezi sa vama samima. Ako se zabavljate s nekim, vi morate biti potpuno svoji, čak i ako vas druga osoba toliko privlači da vam kolena klekaju. Istina glasi da, čak i ako završite sa partnerom o kojem ste oduvek sanjali, vi ćete i dalje morati da se suočite sa svojim demonima. Moraćete da se suočavate sa sobom – sve vreme. Zrela veza od svih nas zahteva da sazrimo, da prerastemo svoju zonu komfora i da podignemo svoju emocionalnu inteligenciju na jedan viši nivo. To znači da, umesto

da odmah postavljamo dijagnozu drugoj osobi, prvo zastanemo, malo se presaberemo i vidimo da li uloga koju mi igramo u toj dinamici doprinosi emocionalnoj bezbednosti veze. Prosto rečeno, ako želite da transformišete svoj ljubavni život, morate se dobro pogledati u ogledalo. To je jedini način.

„Svi varaju”

Kad je Dženifer došla na razgovor sa mnom, bila je uspešna tridesetsedmogodišnjakinja sa karijerom u politici i dva mlada sina. Dženifer je izuzetno inteligentna, atraktivna i izrazito samodovoljna žena. Njen problem je bio u tome što ju je svaki muškarac sa kojim je bila prevario.

Dženifer je čvrsto verovala u dve stvari: 1) da muškarci varaju i da im se stoga ne može verovati i 2) da ona nije sposobna da bude u zdravoj vezi. Suočavala se sa jakim unutrašnjim konfliktom: s jedne strane, ona je ubedila sebe da joj je bolje samoj, ali s druge strane, ona je očajnički želela trajnu i zdravu vezu. To je bila unutrašnja borba koja se u njoj odvijala već godinama.

Dženiferina želja da bude u vezi često je nadjačavala njen strah od stupanja u vezu, tako da je počela da se viđa sa Tonijem, dobrodušnim, iskrenim, odgovornim muškarcem koji ju je podržavao – i koji je takođe bio otac. Obratila sam posebnu pažnju na njegovo ponašanje da bih videla da li je ispoljavao bilo kakve znakove disfunkcije, ali na osnovu Dženiferinih detaljnih izveštaja o njihovom zabavljanju nisam uspela da nađem nijedan.

Kad su počeli da provode više vremena zajedno i kada su zvanično postali par, Dženifer – a ne Toni – počela je da ispoljava znakove disfunkcije. Dženifer je bila poput okidača na dve noge koji se sprema da implodira. Bila je opsesivna i ljubomorna, uprkos Tonijevoj transparentnosti, i počinjala je da ispoljava takvo ponašanje čak i kad bi se Toni samo obratio nekoj ženi.

U takvom stanju, njen um je izvrtao stvarnost i ona je ubeđivala sebe da ima pokriće za to što mu govori kakvu interakciju treba da ima sa nekim svojim drugaricama. Onda bi unapred smislila šta će mu sve reći „da bi on razumeo” zbog čega se njoj ne sviđa da on priča sa drugim ženama.

Tokom jednog našeg viđenja preko *Zoom*-a, videla sam da joj je nervni sistem u haosu. Glava joj je bila obešena, vilica joj je bila čvrsto stegnuta i pričala je veoma brzo i glasno o tome kako joj Toni još uvek nije bio odgovorio na poruku u vezi sa njihovim planovima za taj vikend (bio je tek četvrtak, a on joj je uvek brzo odgovarao na poruke).

Dok sam je slušala, osetila sam kako i ja postajem napeta i anksiozna. Morala sam brzo da reagujem da bih povratila kontrolu nad našom sesijom. „U redu, sačekaj malo, Dženifer”, rekla sam. „Ovo nema nikakve veze sa Tonijem, već sa tobom.”

„Ali”, zausti ona, napinjući se poput strune.

„Ne”, prekinula sam je. „Spremila si se da opasno sabotiraš svoju vezu, a ja znam da ti to ne želiš. I zato, molim te, udahni duboko”, rekla sam i sama uvlačeći vazduh polako.

Posmatrala sam je kako dugo i polako udiše na nos. „Tako je. Sad polako izdahni na usta”, ohrabrih je nežno.

Dok sam posmatrala kako joj se telo opušta, osetila sam da se i moj sopstveni nervni sistem opušta.

„U redu, molim te, izvadi list hartije i olovku.”

U narednih sat vremena zamolila sam Dženifer da do detalja zapiše svaki znak upozorenja koji je ignorisala u svojim prethodnim vezama sa muškarcima koji su je prevarili. Očekivano, taj spisak je bio veoma dugačak. Neki od znakova upozorenja na njenom spisku bili su „alkoholičar”, „varao je svoje bivše”, „nije pričao sa njenom decom”, „nije kontrolisao bes”, „nije mogao da zadrži posao”. Sve te znake upozorenja Dženifer je otkrila tokom prvih par meseci zabavljanja sa tim muškarcima.

„Problem nije u tome što svi muškarci varaju, Dženifer, već u tome što si ti birala one koji varaju. Privlačili su te muškarci koji

su imali mnogo suštinskih, nerešenih problema u svom životu, i zato ti imaš tako turbulentnu istoriju veza. Sad, molim te, zapiši na koji način si *ti* doprinela disfunkciji tih veza.”

Do kraja te sesije Dženifer je ispisala čitavu stranicu primera koji su pokazivali na koje sve načine je ona doprinela javljanju problema u svojim prethodnim vezama: previše je pila, izazivala svađe, manipulativno se ponašala, tražila je od svojih partnera da joj se pravdaju, dopuštala im da gaze po njoj i nije im saopštavala svoje potrebe.

Znala sam, naravno, da ćemo ona i ja morati da ispitamo zašto je iznova ispoljavala ta nezdrava ponašanja, ali prvo sam morala da je nateram da se trgne i prestane sa tim samosabotirajućim načinom razmišljanja. Da nije preuzela odgovornost za svoje ponašanje, nikad ne bi mogla da bude u vezi kakvu zaslužuje. Bez preuzimanja odgovornosti neće se ništa nikad promeniti.

„Čoveče”, reče Dženifer nakon što je detaljno iščitala svoje beleške. „Upravo sam shvatila nešto. Pretpostavljam da sam se oduvek strahovito plašila da nisam dovoljno dobra da bi neko ostao sa mnom u vezi, da iz nekog razloga ne zaslužujem zdravu vezu.”

To je bilo otkrovenje koje je transformisalo njen ljubavni život.

Svi se plaše da nisu dovoljno dobri

Kad mi je bilo jedanaest godina, moj otac, psihijatar, objavio je knjigu pod nazivom *Teško dete*. Ta knjiga je brzo proglašena za jednu od najuticajnijih knjiga na polju dečje psihologije tog vremena i u knjižarama se nalazila odmah pored knjiga koje su napisali velikani dečje psihologije poput dr Spoka. Moj otac je bio gost u emisiji Opre Vinfri dva puta: prvi put kada je promovisao tu knjigu i pričao o njoj, i drugi put jer je postao Oprin dežurni stručnjak za probleme u vezi sa odgajanjem dece.