

Jung Pueblo

KAKO DA VOLITE BOLJE

put ka dubljoj bliskosti putem
unutrašnjeg rasta, brižnosti
i saosećanja

STET

Naslov originala

HOW TO LOVE BETTER: The Path to Deeper Connection
Through Growth, Kindness, and Compassion

Yung Pueblo

Copyright © 2025 by Diego Perez Lacera.

Published in the United States by Harmony Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC, New York.

© Za srpsko izdanje STET DOO, Temerin 2026.

Prvo izdanje 2026. godina

Izdavač

STET DOO

Temerin, Rakoci Ferenca 124

Telefon: 063552090

Imejl-adresa: info@stet.rs

www.stet.rs

Za izdavača

Dr Sara Kuburić

Glavna i odgovorna urednica

Dr Sara Kuburić

Urednica izdanja

Ljiljana Petrović

Prevod

Nemanja Rabrenović

Lektura i korektura

Jelena Jovanović

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

ISBN-978-86-82980-11-7

SADRŽAJ

NAŠA PRIČA	13
1. KAKO DA POMOGNETE LJUBAVI DA TEČE	27
2. VAŠ ODNOS SA SAMIM SOBOM	45
3. KAKO DA OSTVARITE NAPREDAK	67
4. GDE SE SPOTIČEMO	99
5. ŠTA LJUBAV JESTE, A ŠTA NIJE	115
6. LJUBAV JE POSVEĆENOST I RAZUMEVANJE	127
7. UMETNOST NESLAGANJA	147
8. IZAZOVI U VEZAMA	167
9. KADA PREKINUTI VEZU	193
10. OPORAVAK OD RASKIDA VEZE	209
11. KAKO DA PRONAĐETE PRAVOG PARTNERA	223
12. TEMELJI DOBRE VEZE	251
13. LJUBAV JE SLOBODA	267
O AUTORU	291

Uvod

NAŠA PRIČA

Bili smo prilično mladi kada smo se upoznali, još uvek smo se navikavali na fakultet, ali čim smo se našli u istom gravitacionom polju, Sara i ja smo osetili neporecivu privlačnost koja nas je sve više zbližavala. Prvo smo postali prijatelji; razgovarali smo, upoznavali se, uživali u zajedničkim trenucima do kasno u noć, razmenjivali doživljaje i slušali jedno drugo sa takvom pažnjom da smo imali osećaj da je to prvi put da nas neko zaista sluša. Oboje smo osećali neku novu radost koja se rađala u nama kada god smo bili zajedno. Imali smo utisak da smo se udaljili od svih, čak i od protoka vremena, kao da postojimo u prostoru koji pripada samo nama dvoma. Voleli smo da boravimo u svom svetu, gde smo mogli da poveravamo jedno drugom svoje tajne i da zajedno razmišljamo o raznim stvarima. To nam je davalo osećaj živosti i, ponekad, potpune zaokupljenosti. Ubrzo su naša osećanja ojačala i samo prijateljstvo više nije moglo da obuhvati dubinu naše veze. Nakon samo dve nedelje zvanične veze, izjavili smo ljubav jedno drugom – oboje smo govorili istinu, ali nijedno od nas još uvek nije razumelo da je ljubav više od osećanja; to je postupanje koje zahteva svest, brigu i veštinu.

Kako su meseci prolazili, manjkavosti u našoj sposobnosti da volimo počele su da se otkrivaju, praćene bolom i napetošću. Svađali smo se često i žustro, uzvraćajući besom na bes; oboje

smo se svojski trudili da „pobedimo” u svakoj sitnoj svađi. Svaljivanje krivice postalo je naš uobičajeni način komunikacije. Neprestano smo prebacivali svoju unutrašnju napetost, stres i nervozu jedno na drugo, sa željom da okrivimo ono drugo kada se nismo osećali dobro iznutra. Nismo umeli da preuzmemo odgovornost za svoje neraspoloženje i uporno smo pokušavali da uvučemo jedno drugo u more težine koju smo osećali u svojoj glavi. Ti trenuci uzburkanih strasti bili su prilično česti. Gajili smo snažna osećanja jedno prema drugom, ali nismo znali kako da se nosimo sa sopstvenim emocijama, niti kako da podržimo sreću onog drugog. *Zar činjenica da želimo da stvorimo zajednički život nije dovoljna? Oboje smo imali osećaj da nešto nije u redu, ali nismo znali kako da to ispravimo. Zašto se stalno svađamo? Kada će onaj drugi da shvati da mora da popravi svoje ponašanje?*

Tokom prvih nekoliko godina veze bili smo u stanju konfuzije. Bilo je to nalik emocionalnom uraganu koji besni različitom jačinom. Jedva smo preživeli taj period – zapravo, raskinuli smo nekoliko puta i napravili nekoliko pauza jer nismo znali da li treba da ostanemo zajedno. Svaka pauza i raskid bili su kratkog veka jer nismo mogli da podnesemo razdvojenost, ali problem je bio u tome što nismo znali ni kako da budemo zajedno a da se ne svađamo. Na kraju smo odlučili da, i pored svih trzavica, želimo da se borimo zajedno pre nego da budemo razdvojeni. Čak i pored toga što smo često živeli u neskladu, odlučili smo da se suočimo s tim i da se nadamo da ćemo pronaći način da poboljšamo svoj odnos. Živeli smo tako šest godina, plivajući između perioda kratkotrajnog mira i strašnih oluja.

Bilo je neosporno da među nama postoji snažna privlačnost, ali nijedno od nas nije znalo kako da voli na pravi način. Nismo znali odakle da počnemo, niti čemu da težimo. Nismo znali da ravnoteža koju smo tražili i mir koji smo tako očajnički želeli ne mogu da dođu tako što ćemo ih dati jedno drugom, već da umesto toga moraju da dođu iznutra, iz svakog od nas ponaosob. Gajenje mira i saosećanja u sopstvenim mislima bio je jedini

način da stvorimo most između nas dvoje dovoljno stabilan da podrži jedan bolji odnos. Početak naše veze bio je tako buran zato što smo bili potpuno nesvesni našeg individualnog unutrašnjeg sveta i zato što nismo znali da ono što osećamo iznutra uvek utiče na našu percepciju i postupke. Nijedno od nas nije shvatalo da sama veza ne može da ispuni beskrajno prostranstvo ljubavi i da neosporna privlačnost koju smo osećali jedno prema drugome nije bila dovoljna da stvori mir među nama.

Potpuna je laž da u vezi
sve treba da bude lako.

Morate da naučite da se volite na pravi način,
dok je veza ogledalo u kojem se vidi
na koji način svako od vas treba da raste.

To je veliki izazov koji treba da prihvatite.

Naše jedino iskustvo u ljubavi bilo je haotično jer nijedno od nas nije razumelo na koji način je nedostatak naše emocionalne zrelosti i samosvesti stvorio blokade koje su nas sprečavale da ostvarimo interakciju na jedan mudriji i saosećajni način.

Nakon višegodišnjeg mučenja odgovor je tiho došao u naš život. Jedna naša draga prijateljica je počela da meditira i Sara i ja smo osetili instinktivnu potrebu da i mi probamo meditaciju. Bili smo iscrpljeni tenzijom koju smo osećali pojedinačno i kao par, i želeli smo da pronađemo odgovor na zagonetku patnje i anksioznosti koja je istrajno kvarila svaki naš dan. Bili smo umorni od svađanja i spremni da isprobamo nešto novo.

U tom trenutku nismo shvatili da smo upravo okrenuli novi list i započeli jedno novo poglavlje u svojoj vezi. Naša ličnost i ponašanje postepeno su se menjali dok smo odlazili na grupne meditacije, da bismo na kraju počeli da meditiramo svakodnevno, svako za sebe. Mir je polako ulazio u naš život; tanani zraci svetlosti počeli su da osvetljavaju olujnu tamu koju smo oboje nosili u sebi. Meditacija nam je pomogla ne samo da postanemo bolje verzije sebe već je i samosvest koju smo oboje počeli da razvijamo krenula da nas podstiče da se ophodimo jedno prema drugom sa više nežnosti. Isceljenje kroz koje smo prolazili na najdubljem nivou donosilo je smireniji um, snažnije prisustvo i dublje saosećanje prema sebi i jedno prema drugom. Vremenom se pokazalo da je igra svaljivanja krivice u kojoj smo bili zarobljeni bila potpuno kontraproduktivna. Nije bilo potrebe da se svaka naša svađa završi jasnim pobednikom i gubitnikom; svetlost spoznaje otkrila je da je ono što je zaista nedostajalo bilo iskreno slušanje i razumevanje.

Znate da je veza posebna
kada osoba koja želi da bude sa vama
takođe shvati
da treba da uložiti trud da bi naučila
kako da vas voli na pravi način.

Ona zna da ljubav nije automatska,
već da nastaje kada vas pažljivo sluša
i daje sve od sebe da iskreno ispuni
vaše želje.

Meditacija je promenila sve u našem odnosu. Pokazala nam je kako da volimo bolje, i to tako što nam je oboma pomogla da razvijemo mentalne kvalitete koji su nam nedostajali, poput svesti, promišljenog postupanja i saosećanja. Bili smo svesni postojanja tih koncepata i takvog postupanja, ali to su bili kvaliteti uma koji su kod nas, nažalost, bili nerazvijeni. Mnogo patnje koju smo delili proizašlo je iz naše nesposobnosti da stvorimo prostor za sopstvene teške emocije. Oboje smo počeli da meditiramo da bismo stekli unutrašnji mir; pre toga nismo shvatali da je taj mentalni trening takođe lek koji je našoj vezi bio očajnički potreban. Nedostajala nam je svest da uvidimo da je naša unutrašnja bol bila suštinski povezana sa našim spoljašnjim teškoćama i da nas je nesvesno naterala da reagujemo jedno na drugo sa napetošću.

Meditacija nije odmah rešila sve, ali istina glasi da je upražnjavanje meditacije u našem svakodnevnom životu tokom dužeg vremenskog perioda (od mnogo godina) bilo ono što je na kraju transformisalo naš odnos nabolje. Kako su naše znanje i veština na polju meditacije rasli, kako smo prihvatili odgovornost za svoja osećanja i kako smo sve bolje razumeli šta nam je zaista bilo potrebno da dobijemo jedno od drugog da bismo napredovali kao par, mir je polako počeo da ulazi u našu vezu.

Naš odnos danas nije savršen. Još uvek se svađamo i ne slažemo s vremena na vreme, ali sada imamo unutrašnju snagu da se ophodimo jedno prema drugome sa saosećanjem dok obrađujemo to što osećamo. Svađe se više ne pretvaraju u uragane, već u prilike da oboje naizmenično slušamo jedno drugo kako bismo pokušali da sagledamo datu situaciju iz druge perspektive i dođemo do srži onoga što nas uznemirava. Ne očekujemo da će naš odnos biti beskrajno miran i radostan, ali sada imamo alate koji nam pomažu da lakše i brže prebrodimo te izazovne trenutke.

Moć meditacije ne leži samo u činjenici da nam je pomogla u dubokom ličnom isceljenju i da nas je vremenom spojila kao par na jedan harmoničniji način već i u tome što razjašnjava određene univerzalne istine koje se mogu primeniti kako na pojedince, tako i na međuljudske odnose.

Ja sam poslednjih dvanaest godina proveo ozbiljno se baveći meditacijom. U tom periodu sam u stanju meditacije proveo više od dvanaest hiljada sati. Ni na koji način sebe ne smatram stručnjakom. U stvari, imam mnogo više koristi od toga što sebe vidim kao većitog učenika i radujem se što ću nastaviti da meditiram u budućnosti kako bih mogao i dalje da rastem i učim. Uprkos tome, posvećenost toj unutrašnjoj praksi već je transformisala moj život i pomogla mi da samouvereno uđem u svet pisanja. Pod pseudonimom Jung Pueblo, u pisanju sam se fokusirao na teme ličnog rasta i međuljudskih odnosa. Pažnju koju posvećujete mojim knjigama shvatam kao iskrenu odgovornost. Vaše poverenje je nešto prema čemu želim da se odnosim iskreno i sa nežnošću. Ono što mogu da vam ponudim su zaključci i uvidi koji su doneli mir u moj um i moj život i više harmonije u odnose sa ljudima koje cenim.

U ovoj knjizi vam nudim svoja razmišljanja o ljubavi. Glavni fokus ove knjige biće ono što i sam naslov kaže: *Kako da volite bolje*. Iako ću se koncentrisati na ljubav između romantičnih partnera, sve što će ovde biti rečeno može se primeniti na sve važne odnose u našem životu. Svi mi već znamo ponešto o ljubavi jer smo ljudska bića. I svi smo stručnjaci u prepoznavanju različitih emocija – one se smenjuju u nama svakodnevno, borimo se s njima, uživamo u njima i učimo iz njih. Cilj ove knjige jeste da pokaže da, uprkos tome što poznajemo čitav niz sopstvenih emocija, možemo da imamo koristi od boljeg razumevanja sebe i načina na koji se odnosimo prema onome što osećamo. Boljim upoznavanjem sebe vi ćete moći bolje da volite svog partnera

i da dozvolite ljubavi da pokrene vaš lični rast. Ljubav i rast moraju da idu ruku pod ruku kako bi par mogao da postigne harmoniju u svojoj vezi.

*Veza je, bez sumnje, ogledalo u kojem otkrivaš
sebe...*

*Postojati, to znači biti povezan;
povezanost je postojanje.*

– Džidu Krišnamurti

Ljubav ima oblik i karakter vode.

Ona je istovremeno fleksibilna i snažna.

Prilagodljiva je i glasna,
ali može da bude i tiha i životvorna.

Umesto da tražite nekoga
ko je „savršen”,
potražite nekoga
ko se ne plaši rasta.

Početak veze
nije uvek lak.

Čak i kad je povezanost snažna,
i dalje morate učiti
kako da se volite na pravi način.