

Josipa Pavičić Berardini

PROMATRAČI U ZRCALU

Kako preboljeti gubitak (u) ljubavi



KONCEPT
IZDAVAŠTVO

Sadržaj

ZNAŠ LI	7	BUDNOST ILI PRISUTNOST	93
PRVI DIO	11	POVEZANO DISANJE ILI PROCES "BITI SADA I OVDJE"	96
DRAGI MOJI.....	13	VJEŽBA ZA POTPUNU PRISUTNOST	99
SMRT JE GLAVNI RAZLOG ZA ŽIVOT	17	ŽIVOTNO PUTOVANJE KROZ POVEZANO DISANJE.....	103
PUT PREOBRAZBE – LJUBAV PREMA SEBI.....	25	AFIRMACIJA ZA PRISUTNOST	107
RECITE "NE".....	30	TEBI, MOJEM ZADNJEM SAMURAJU.....	108
(SAMO)PRIHVAĆANJE	35	DRUGI DIO	111
SVE JE PROLAZNO.....	43	AUTODESTRUKCIJE.....	113
ODNOS ILI VEZA?	46	MOJ VUČE	119
ZALJUBLJENOST ILI VOLJENJE?	50	PUŠTANJE EMOCIJA DA "DOĐU I PROĐU"	121
VOLJENJEM SEBE DO VOLJENJA DRUGOGA.....	54	NAŠE UNUTARNJE DIJETE	130
ČEMU STRAH?	58	POTPUNA PRISUTNOST	135
KRIVNJA I ODGOVORNOST.....	64	PISMO POSVEĆENO SVIMA KOJI SE VOLE.....	138
PISMO BIVŠEM	66	NAKON GUBITKA (U) LJUBAVI.....	140
PRIHVAĆANJE JE ZDRAVLJE	68	PSIHOSOMATIKA I PLACEBO UČINAK.....	149
UVJERENJA, POVRJEĐIVANJE I PROMJENA.....	71	TAJNI JEZIK BOLESTI POJEDINIH ORGANA	151
MISLI I TKO IM DAJE MOĆ	73	PROMATRAČI U ZRCALU	170
OTPUŠTANJE EMOCIJA IZ PROŠLOSTI	77	POSEBNA ZAHVALA SVIM ŽENAMA IZ MOJEG KLUBA.....	174
POZORNOST I ZAHVALNOST	81	NA SAMOME KRAJU.....	176
OTPOR PREMA NOVOME.....	84		
PROMATRANJE	87		
ODBACIVANJE STARIH OBRAZACA.....	90		

*Posvećujem ovu knjigu svojem jedinom vuku kojeg,
poželim li, mogu pronaći i u talogu kave.
U mračnoj špilji tvog bića otkrila sam
lucernu jarkoga svjetla kojom sam
rastjerala demone prošlosti.*

ZNAŠ LI

Znaš li kolika sam jutra provela s tobom, grleći te u mentalnoj slici, nasmijanog u košulji boje zlata dok se puniš ljubavlju pod slapom energije koja vodi u uzvišenu prisutnost?

Znam, vani studen studij, bucmaste kapi ledene kiše peru prozore bez roleta, a meni je toplo.

Toplo mi je srce, tople su mi ruke, topli su mi nožni prsti.

Toplo mi je jer te poznajem još s one terase i pekare na malenome trgu raspjevanog Pariza.

Znaš li onaj osjećaj kada te, ničim izazvane, zapljusnu sreća i radost dok leškariš i vodiš monologe sa svojim unutarnjim djetetom na livadi pod razgranatom brezom, puna ljubavi za sve i svakoga, puna topline za mrgude, puna razumijevanja za kradljivce?

Moja je šuma procvjetala.

Iako je sve prekrrio slabašan snijeg, iako se čini da svi miruju ušuškani dekama od suhoga lišća, ja sam vidjela svu raskoš šumske bjeline, čistoću prirode koja miriši na živost i pokret, na gibanje i talasanje. Gledala sam beskraj veličanstvenog neba i na njemu najljepšu umjetnost od oblaka i oblačića, krajičkom lijevog oka lovila obrise, siluete ili anđele.

Naučili su me da su udah i izdah ista pojava, prirodna stvar.

Dišem. Nепrestano dišem, čak i kada mi je glava pod vodom.

A glava mi je pod vodom.

Proći će jer znam da sve prođe.

Sada ću izroniti i doći do zraka koji će mi treperiti cijelim bićem.

Daj mi još trenutak.

A znaš li kako je kada ti se mekano klupko namotanog ništavila unese u lice pod prijetnjom kraja i svršetka, a ti znaš da takvo što i ne postoji, jer život je smrt a smrt je život?

Doći ili otići, sasvim je svejedno, isto je, jednako, identično u svijetu u kojem ti i ja prebivamo i gdje se baš sve događa za moje i tvoje najuzvišenije dobro.

Znaš li kako je kada te ostave?

Znaš li kako je kada ti na rukama izdahne netko koga si volio?

Znaš li kako je kada ti spale dom, najdražu i jedinu lutku, pa kreneš prognaničkim zaletom u tuđi svijet, s jednom žutom torbom potrgane ručke?

Znaš li kako je kada se nađeš nasred skloništa u kojem odrasli polemiziraju o tome što je rat, glad, bijeda i bijes, tko je njihov a tko naš, a na ulici istodobno huči gromki zvuk granata koji štipa za uši i za srce? Kada se u tvojoj ulici, u kojoj si se nekoć igrala skrivača i bila vođa svake parade, sada neka druga i odrasla djeca igraju ubijanja i krvoprolića?

Znaš li kako je kada potpišeš razvod braka nakon desetljeća navike na ljubav, zajedništvo i zavjete koje nosi sa sobom? Nakon što si sebe poticala na vjerovanje u vječnu ljubav.

Znaš li kako je kada ti ukočena žena u bijeloj kuti kaže da ti preostaje svega nekoliko mjeseci života?

Znaš li kako je kada odrastanje svojeg djeteta promatraš samo na fotografijama, silno izdaleka, kao da si i dalje u progonstvu i ne smiješ preko linije iscrtane bojama prošlosti, ograđene mrežastim, propusnim zidovima njegova zamjeranja i ljutnje?

Znaš li kako je kada ti se odjednom skupi deset stvari i na svih deset moraš staviti točku na "i", pa se gušiš, gubiš, slabiš, vrzmaš, vrtiš, padaš, posrćeš, ustaješ i naposljetku kreneš?

Premda znaš da si to sve sama odabrala, postoje sekunde, a ponekad i dugi sati, u kojima olabavljene vjere u sebe i svoj put upireš prstom, psuješ i batrgaš se pod tom koprenom od vlastitih iluzija i loše percepcije.

Čak poželiš otići Kući, iako ti još nije vrijeme.

Sve je dobro baš tako kako jest i ništa nije povezano s nama.

Jesam i nisam.

Dišem.

Ne opiremo se niti prosuđujemo, ali i ne vezujemo se.

Nije li to naš put?

Sve je jednostavno tako.

Mi smo samo puki promatrači.

PRVI DIO

DRAGI MOJI

Danas je prekrasan dan jer sam ja odlučila da bude takav.

Započela sam ga mišlju Meistera Eckharta o prebivanju u ljubavi i Bogu i prebivanju Boga u nama.

Krenula sam stazom svjesnoga buđenja i dopustila da mi se dogodi veliko čišćenje uma. U procesu osvješćivanja ništa nije lako. Točnije, daleko je lakše u teoriji negoli u praksi. Nije lako otpustiti misli o tome kako bi naš život trebao izgledati i prigrliti one koje nastoje raskrčiti šumovit put ne bi li doprle do naše svijesti.

Postala sam svjesna onoga trenutka kada sam počela mijenjati uvjerenja i pravila po kojima sam živjela. Sva moja sjećanja i stavovi ustvari su pravila koja određuju kvalitetu mojeg života i snagu mojih odnosa s drugima. Kada se dogodi pomak u svijesti, čovjek se osami, odvoji se od drugih kako bi dobio prostor i vrijeme u kojem će se naviknuti na novu razinu svoje istine.

Prvo sam razvijala svoj neosobni um tako što sam sebe gledala “iznutra” da bih osvijestila sve ono u što vjerujem i zašto u to vjerujem. Puštala sam svoj um da neprestano bude otvoren i učila sam svjesno prepoznavati kada se počinje zatvarati. Naučila sam prepoznati kada se i kako počinjem braniti protiv ulaska novih uvida u svoje mentalno polje.

Vježbala sam odvajanje od sviju i svega te otpuštanje onih misli koje potiču ljutnju i samosažaljenje, kao i vjerovanja da je netko drugi kriv za ono što mi se događa. Odvojila sam sebe od svih vrijednosti koje podržavaju uvjerenje da uspjeh u životu znači postizanje određenih ciljeva. Odmaknula sam se od osuda. Odustala sam od potrebe da dokažem kako je moje unutarnje vodstvo autentično. Kome trebaju dokazi? Onomu tko ih traži, niti jedan neće dostajati.

Prihvatila sam da je život proces postizanja nadzora nad samim sobom i da sve ono u što vjerujem postaje moja istina.

Ljepota je u svemu. Sve što plovi po redu i pravilima, nosi ljepotu prirodnosti. Ljepotu vidim u zelenoj krošnji pod prozorom, ljepotu vidim u kockicama narezane lube-nice na stolu, ljepotu vidim na nebeskome svodu u bilo koje doba dana i noći, ljepotu vidim u svojoj i tvojoj duši jer ljubav, svjetlost i energija ljubavi sve čine lijepim.

Zato odluči misliti samo one misli koje će te usrećiti. Čini sve ono zbog čega se osjećaš dobro i radosno, budi u društvu ljudi koji ti odgovaraju i uz čije se energetske vibracije osjećaš ugodno, mirno i prihvaćeno. Jedi hranu od koje si dobro, od koje prštiš zdravljem i od koje imaš besprijekornu probavu. Pij tekućinu koja te iznutra zalijeva umirujućim valom, moli molitvu koja uvijek rastjera crne slutnje jer ti nježno govori: *Miruj, jer ja sam Gospodar svijeta. Svaki novi dan pozdravi s ljubavlju u srcu, kreni mu ususret dobrotom svojom i nemoj se plašiti.*

Danas je zaista novi dan i ja sam danas zaista nova osoba. Razmišljam, govorim i postupam drugačije. Život mi se neprestano obnavlja, baš kao ljudsko tijelo koje vrši obnovu i velikih organa i sićušnih molekula. Zdrava sam i cjelovita.

Ne vezujem se, ne prosuđujem i ne opirem se jer znam da je u mojem svijetu baš sve dobro. Znam da se sve događa radi mogega najveličanstvenijeg dobra. Naučila sam prihvaćati odgovornosti a da ih pritom ne smatram svojim teretom. Kada padnem, kada me boli, kada sam tužna, kada plačem... ustajem i mirno idem dalje jer znam da je sve to dio mogega životnog herbarija u kojem je svaki događaj samo novi prešani list u kojem više nema žile kucavice.

Događaj dođe i uvijek prođe.

Unutarnji osjećaj vlastite vrijednosti i samopoštovanje prvi su na popisu nužnih stvari koje osoba može imati. Nemamo li te kvalitete, svakako ih moramo početi razvijati. Ono što neprestano trebamo usvajati i svladavati jest širenje i produbljivanje svojeg shvaćanja života. Trebamo prestati vjerovati da sve tuđe potrebe moramo staviti ispred vlastitih kako bismo bili "dobri". Moram cijeniti svoj život i svoje sposobnosti na isti način na koji su nas učili cijeniti druge.

Odgovori na sva pitanja koja ćemo sami sebi ikada postaviti već su u nama jer je naša unutarnja mudrost najveličanstvenija i neprekidna spona koju imamo sa životom.

Ljubav i oprost naši su lijekovi za sve, bez obzira na to koje nam je boje koža i kakav nam je društveni položaj. Ovdje smo da najprije iscijelimo svoj duh, a potom svoje tijelo. Uistinu vjerujem da smo došli naučiti lekcije o ljubavi prema sebi i oprost.

Sjediti u tišini najvrjednije je što možemo učiniti na početku svojega puta prema preobražaju i unutarnjem miru, zato što sjedeći u tišini stvaramo unutarnji prostor čije se bogatstvo ni s čime ne može usporediti ni mjeriti. Za mene

su samoća i tišina izvori iscjeljenja koji mojem životu daju smisao, vrijednost i prostor. Dok govorimo, često posrćemo u vlastitome naporu da svemu damo naziv i rok trajanja, i tek sam govoreći shvatila uzaludnost i nebitnost svake riječi. Prije sam se bojala svega što sam izgovorila jer je napola istina izrečena najgori oblik gaženja samoga sebe.

Mi smo puno više od onoga što mislimo da jesmo.

U ovom se životu treba čuvati svih krajnosti jer one uništavaju našu unutarnju ravnotežu.

Nema tog čovjeka s kojim bismo se trebali uspoređivati jer uspoređivanje stvara mržnju. Ispravno bi bilo tek odrediti što se kome sviđa. Nitko nema jednaku polazišnu točku, kriterije, moral, namjere ni želje. Veliki Voltaire je rekao *Obrađuj svoj vrt!* Upravo tako, obrađujmo *svoj vrt* i uvijek ćemo biti puni plodova.

Njeguj vjeru.

Vjeruj unutarnjoj mudrosti.

Nekim je ljudima vjera poput umjetnoga zubala – proteza u kojoj nema topline, živosti ni pokreta. I premda im svakodnevno pomaže žvakati hranu, nikada ne postaje njihov sastavni dio jer je svakoga dana moraju iznova pričvršćivati.

Budi promatrač svojeg života.

Samo to. Promatrač.

SMRT JE GLAVNI RAZLOG ZA ŽIVOT

Ponekad pisanjem otvaram svoje rane jer znam da, tek kada ih rastvorim, izložim i ispružim na prostirci pod osobnim reflektorom i povećalom, postoji mogućnost iscjeljenja. Stoga pišem sebi i vama koji vidate svoje porezotine, ogrebotine i krvarenja nastala prekidom veze ili razvodom.

U ovoj će knjizi malo melema za svoje rane pronaći i oni koji su nepovratno izgubili voljenu osobu, člana obitelji, partnera ili dijete jer smrt bliske osobe najveći je emocionalni gubitak za one koji ostaju, to je pad u najdublju provaliju među svim ljudskim traumama.

Nešto ću vas pitati: kad biste bili spremni za smrt nekoga svojeg? Oca, majke, partnera ili djeteta?

Odgovor je sasvim jasan.

Nikada.

I zato vas želim podsjetiti da je smrt glavni razlog za život.

PET FAZA GUBITKA

Knjiga *O smrti i umiranju* dr. Elisabeth Kübler-Ross potaknula me na mnoga razmišljanja. Kada su mi rekli da imam neizlječivu bolest, prolazila sam proces prilagođavanja na svoju situaciju i smrt. Taj se proces sastoji od pet faza na osnovi kojih sam uspjela osvijestiti vlastito stanje.

Razumijevanje tih faza može nam silno pomoći da shvatimo na koji način ljudi proživljavaju “važne gubitke” u svojem životu. Faze o kojima ću vam pisati ne prolaze samo neizlječivi bolesnici već i “zdravi” ljudi koji potpišu razvod braka ili okončaju ljubavnu vezu. Faze ne moraju ići kronološkim redom jer je svaki pojedinac slučaj za sebe. Razlikujemo se po raznovrsnosti reakcija, odabira, karaktera, uvjerenja, misli i ciljeva. Važno je biti svjestan da ne postoji pravilo o tome koliko je vremena potrebno da bismo tugu zamijenili srećom i ne treba se žuriti jer na emocije ionako ne možemo utjecati, ne možemo ih ubrzati ni usporiti.

Prva faza obično je **PORICANJE ILI ODBIJANJE**.

Na temelju osobnoga susreta sa smrtonosnom bolešću znam da nisam bila svjesna ozbiljnosti vlastitoga stanja ni značenja riječi “maligni tumor ili karcinom”. Odbijala sam prihvatiti činjenicu da ću umrijeti.

Poricanje je naš obrambeni mehanizam dok smo u stanju šoka i prolazi onoga trenutka kada prihvatimo činjenično stanje. I pri prekidu ljubavne veze ili rastave braka prolazi se faza poricanja. Čak i za osobu koja je zatražila rastavu braka ili odlučila prekinuti vezu, faza poricanja sasvim je prirodna prvih dana kada joj se život kotrlja putem na koji se treba tek priviknuti. Postavljaju se mnoga pitanja: Jesam li trebala još malo izdržati? Jesam li se prenatrila odlukom o prekidu? A što ako mi sine da ipak ne mogu bez njega/nje? Zar je sada stvarno gotovo? Možda mu/joj nisam dala dovoljno prilika da se popravi, promijeni... Što ako ne pronađem više nikoga tko će me voljeti? Možda postoji šansa da se spasimo?

Ili: Stvarno ću umrijeti? Pa da, imam rak a od raka se umire. To je to? Gotovo je? Možda ipak imam šansu...

MOJ OSOBNI PRIMJER PORICANJA RASTAVE BRAKA:

Misli su mi se zagrcnule negdje na pola puta, poput riblje drače kada zastane u grlu, poput nepozvana kršnog uljeza u mračnoj kući.

Nisam živjela, razumjela i nisam željela biti rastavljena žena, a svu sam tu hajku oko rastave sama pokrenula.

Kuhala sam đumbirov čaj bez razmišljanja, hodala sam po sobama bez razmišljanja, otvarala sam hladnjak bez razmišljanja, ulijevala mlijeko u šalicu okrenutu naglavce. Tih sam dana bila žena-robot koja je zaboravila plakati i koja kao da je bila operirana od emocija. Lice mi je bilo bezizražajno, sličila sam onima koji izlaze iz ordinacija kraljeva botoksa. Ni na trenutak nisam željela niti sam se usudila zamišljati svoj novi svijet u kojem ću biti rastavljena žena. Navrh glave sručio mi se vrtlog straha u gromkoj pratnji glazbe koja svira samo u prizorima filmova strave i užasa. Bojala sam se iskoraka u nepoznato i novo. Bojala sam se promjene. Kako ću bez njega nakon devet godina? Kako će naše dijete podnijeti taj čin? Kako i kuda? Hoću li moći bez njega? Što da učinim? Postupam li ispravno ili da možda još malo promislim? Da poslušam sebe ili da učinim ono što bi bilo društveno prihvatljivo?

Prihvatljivo?

Da poslušam sebe ili da činim ono što je društveno prihvatljivo?

Poslušala sam SEBE.

Druga je faza LJUTNJA.

Kada smo u ulozi pacijenta, ljutnja nam pruža osjećaj da se pomalo oslobađamo frustracije, bijesa i strahova. Svoju ljutnju obično usmjeravamo na bliske članove obitelji, liječnike ili nekoga iz okoline čije je zdravlje nenarušeno.

Kada smo usred ljubavnoga brodoloma, tada – jasno – ljutnju usmjeravamo na bivšeg partnera koji je prema našem viđenju sasvim kriv za sve, on je bio loš i on je glavni krivac za sve loše što se *meni* dogodilo.

MOJ OSOBNI PRIMJER LJUTNJE NA BIVŠEG PARTNERA:

Ne znam komu bih plakala. Ili je možda bolje pitanje: komu da urlam na uho?

Ne znam kako iz sebe izbaciti tu glupost satkanu od oblačaka emocija i navike. Ne znam je li rješenje trajno brisanje tvojeg imena i broja.

Pomaže li to?

Ili da odem u noćni klub na plesni spektakl polugolih muškaraca?

Hoće li to pomoći?

Ili da se izvičem na sav glas i tako pometem barem malo otpadaka koje su mi ostavili bivši i oni koji to upravo postaju? Sve se svelo na dokazivanje da možemo jedno bez drugoga. Kakva glupost!

Svatko može bez svakoga.

Mislila sam da nije stvar u tome jer ljubav nije stvar niti je dokazivanje.

Ljutita sam! Ljutita sam jer ništa nisi razumio, vidio, osjetio.