

[www.vulkani.rs](http://www.vulkani.rs)  
[office@vulkani.rs](mailto:office@vulkani.rs)

Naziv originala:

Miguel Ruiz Jr. and HeatherAsh Amara

THE SEVEN SECRETS TO HEALTHY, HAPPY RELATIONSHIPS

Copyright © 2018 by Don Miguel Ruiz, Jr. and HeatherAsh Amara

Translation Copyright © 2020 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-03203-1



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.



Preveo Mirko Bižić

**VULKAN**  
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2020.



*Svima koje smo voleli i koji su voleli nas*



*Ljubav nisu imetak, dijamanti i pokloni.  
To je deljenje sebe sa svetom koji vas okružuje.*

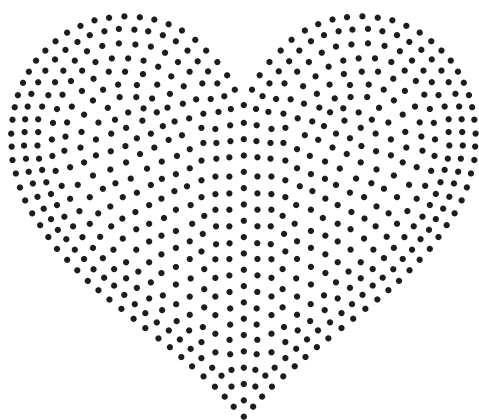
Pablo Neruda





# SADRŽAJ

<b>UVOD</b> .....	<b>11</b>
<b>OSNOVNE TAJNE</b> .....	<b>23</b>
<i>POGLAVLJE 1: TAJNA OBAVEZIVANJA</i> .....	<i>25</i>
<i>POGLAVLJE 2: TAJNA SLOBODE</i> .....	<i>47</i>
<i>POGLAVLJE 3: TAJNA SVESNOST</i> .....	<i>67</i>
<b>TAJNE PREOBRAŽAJA</b> .....	<b>89</b>
<i>POGLAVLJE 4: TAJNA ISCELJENJA</i> .....	<i>91</i>
<i>POGLAVLJE 5: TAJNA UŽIVANJA</i> .....	<i>119</i>
<i>POGLAVLJE 6: TAJNA KOMUNIKACIJE</i> .....	<i>147</i>
<b>TAJNA NEGOVANJA</b> .....	<b>179</b>
<i>POGLAVLJE 7: TAJNA OTPUŠTANJA</i> .....	<i>181</i>
<b>POGOVOR</b> .....	<b>201</b>
<b>ZAHVALNICE</b> .....	<b>205</b>



## UVOD

*I hoću li ti reći da su njih troje živeli srećno do kraja života? Neću... ali bilo je sreće. I jesu živeli.*

Stiven King

*Srećno do kraja života.*

Od ove četiri kratke reči satkan je čitav univerzum očekivanja u vezama. Kroz ovakav bajkoviti koncept i druge slične u našem umu začinja se ideja da će, kad jednom ostvarimo ozbiljnu vezu, naši životi biti velelepni, da će sve biti savršeno i da ćemo konačno stići na svoj cilj.

Ali naravno, svi znamo da su veze ipak malo komplikovanije.

Kao ljudska bića, većina nas čezne za ostvarenim vezama, pošto su one sastavni deo našeg putovanja. Obezbeđuju nam nebrojene načine da učimo, rastemo, napredujemo i zabavljamo se, one su i temelj na kom podižemo porodicu i gradimo zajednicu. Pa ipak, znamo da veze nisu uvek staza posuta ružama.

## Don Miguel Ruis Mlađi i Hedereš Amara

Romantične veze mogu nas odvesti u stanje uzvišene zanese-nosti, ali i do najdubljeg očajaja, i to zahvaljujući samo jednoj reči ili pogledu voljenog bića. Mogu nas uzdići u neslućene visine ve-drine, strasti i otvorenosti srca, ili nas oboriti u jamu punu straha, žalosti, zbrke i osude.

Romantične veze predstavljaju pravi izazov u savremenom, stalno promenljivom svetu. Prvobitne bračne zajednice često su sklapane iz različitih interesa (finansijskih, socijalnih), a veoma retko iz ljubavi. Čak i u ova naša moderna vremena, uopšte nije bilo tako davno kad smo u vezi imali jasno podeljene uloge prema polu. Bila je idealizovana situacija u kojoj žena ostaje kod kuće i brine o deci i kući, dok muškarac radi da finansijski obezbedi porodicu. Lako je zapaziti gde se tačno ova tradicionalna podela uloga raspada u moderna vremena: ne samo da je po sebi stere-otipna i nepoštena već je u osnovi i klasno diskriminatorna, pošto bi samo gornja srednja klasa i bogati mogli sebi dozvoliti da samo jedan roditelj radi i zarađuje. Ipak, i nekada, kada su oba roditelja morala da rade, mogućnosti zapošljavanja bile su, i još su u nekim oblastima, veoma rodno uslovljene. Premda ovako stroga raspodela u vezama nije nikome donosila sreću, ona ipak jeste obezbeđivala određenu postojanost i trajnost.

Danas ulazimo u potpuno nov svet veza – a posebno romantič-nih. Možemo ceniti lepotu neomeđenih prostranstava bez pravila, ali se istovremeno moramo suočiti i sa manjkom smernica i po-drške kako da se u njima ponašamo. Otud obično završimo tako što u vezu uvlačimo stara pravila i očekivanja, kulturu i religiju svojih roditelja – i to nezavisno od toga da li se s njima slažemo ili

## *Sedam tajni srećne i zdrave veze*

ne! Biramo partnere u navali hormona i mogućnosti, a samo da bismo otkrili da sa gašenjem varnice ljubavi nemamo predstavu kako da razumemo ili razrešimo izazove koji nakon toga slede. A pošto nismo naučili kako da budemo kreativni i radoznali u vezi, ostanemo ukopani u svojim očekivanjima i ponavljamo jedne iste modele i sukobe čak i kad se same veze menjaju.

Ova knjiga nastala je delom u potrazi za znanjem. U našem poslu često slušamo istovetne žalbe ljudi kojima treba usmerenje da nađu i održe zdravu vezu. Obično se problemi razlikuju i idu od žalbe da partner nije emocionalno prijemčiv, preko toga da partner više nije fizički privlačan, do tvrdnje da osećamo da partner pokušava da nas kontroliše.

Ovo su specifična pitanja koja često dobijamo:

- Kako da iskažem partneru prava osećanja u vezi s onim u čemu se ne slažemo?
- Kako da povratim poverenje i ljubav posle preljube ili neke druge prevare?
- Kako da podržim partnerov put a da ne izneverim svoj?
- Kako da postignem da moj partner raste zajedno sa mnom psihički, emocionalno i duhovno?
- Kako da se opet emotivno zbližim s partnerom?

## Don Miguel Ruis Mlađi i Hedereš Amara

- Kako da iznova oživim seksualnu hemiju kakvu smo ranije imali?
- Kako da znam kad je vreme da odem?
- Kako da privučem partnera koji se razlikuje od svih mojih prethodnih?

Na sledećim stranicama videćete da odgovori na ova pitanja leže u isceljenju prošlosti, učenju novih veština u sadašnjosti i jasnom sagledavanju budućnosti. Za ovo nam trebaju nove smernice. To je upravo svrha ove knjige.

S obzirom na to da je većinu nas zavarala neka od mnogih varijanata starih bajki ili priča, kakvo je i ono čuveno „srećno do kraja života“, jedan od ciljeva nam je da vam pomognemo da zapazite i odbacite bilo kakve lične mitologije koje više nisu od pomoći, i da se tako otvorite prema novim oblastima istraživanja sebe, prema kreativnosti, a što je najvažnije – безусловnoj ljubavi.

S naše tačke gledišta, безусловna ljubav je ključni sastojak zdrave i srećne veze, a tajna kako da u sve svoje odnose unesete безусловnu ljubav upravo je ono što ćemo ovde podeliti s vama. Ali da bismo uneli безусловnu ljubav u svoje veze, najpre želimo da zapazite dva važna kamena spoticanja, koji nas sprečavaju da tu безусловnu ljubav uopšte osetimo: domestikacija i uslovljena ljubav. Da budemo precizniji: nesvesna domestikacija i privrženost običaju uslovljavanja ljubavi vode gotovo svim nevoljama

## *Sedam tajni srećne i zdrave veze*

koje iskusimo u vezama. Molimo vas da nam dozvolite da to pojasnimo.

Većina onog što naučimo o vezama dolazi od naše domestikacije – *pripitomljavanja*, to jest od sistema po kojem učimo društveno prihvatljive načine ponašanja. Kad je reč o vezama, to znači da učimo šta valja da postignemo, kako treba da se ponašamo i šta možemo da očekujemo od mnoštva znakova, postupaka i naloga. Ovo uključuje i ideje koje stičemo iz filmova, pesama i sa televizije, kao i ono čemu smo bili svedoci u ponašanju naših roditelja i ostalih dok smo odrastali.

Da bismo imali stvarno srećnu i zdravu vezu, moramo biti voljni da preispitamo ideje kojima smo se prilagodili, jer kao što ste verovatno dosad shvatili, mnoge od tih ideja prosto ne funkcionišu. Čak i ono pomenuto „srećno do kraja života“ samo je ideja u koju smo, domestikacijom, naučili da verujemo kao deca. Kad dosegneмо odraslo doba, mnogi od nas shvate da ova pojedinačna ideja uopšte ne opisuje prirodu romantičnih veza, pa ipak je se čvrsto držimo – ponekad neprimetno, čak i nesvesno.

Drugi primeri pripitomljenih ideja u vezama uključuju misli kao što su: „Moram da budem ono što moj partner želi da budem“, ili: „Biću vredan ljubavi i prihvatanja samo ako izgledam ili se ponašam na određeni način.“ Mnoštvo ovakvih ideja okružuje nas od ranog doba.

Ova pripitomljavanja rezultiraju onim što zovemo *uslovljena ljubav*. Da budemo jasni, mnogi to ne zovu uslovljenom ljubavlju, već samo ljubavlju. Tako smo prepleteni s tim posebnim obrascem prilagođavanja. Na primer, da li vam ijedan od narednih stavova

## Don Miguel Ruis Mlađi i Hedereš Amara

zvuči poznato? Možda ste ih čuli od nekog, kao što je vaš partner, ali bi to vrlo lako mogao biti i vaš unutrašnji diskurs.

- Voleću te ako... učiniš da se osećam dobro u svojoj koži.
- Voleću te ako... meni obećaš nešto i zauvek održiš to obećanje.
- Voleću te ako... i ti meni kažeš da mene voliš.

Posledično, naravno, ukoliko to ne uradite, ljubav vam neće biti uzvraćena. Ostaćete sami, bezvredni i nepotpuni. Ovakva ljubav u vezi može prerasti u kontrolu i postati posesivna. To ne znači da u takvim vezama nema ljubavi – naravno da je može biti; ali kad našu ljubav uslovimo, na kraju će to dovesti do patnje, i za nas i za partnera.

Isto tako važno je naglasiti da nije svaka domestikacija loša. Svi smo u najvećoj mogućoj meri pripitomljeni idejama kao što su „budi dobar prema drugima“, „govori istinu“ i slične. Deo temelja srećne i zdrave veze jeste prepoznavanje svih domestikovanih ideja i *uviđanje koje su za vas dobre, a koja ne*.

Jednostavan primer je dugovečna ideja, utemeljena u mnogim verama i kulturama, da parovi treba da se venčaju pre nego što stupe u seksualne odnose. Naravno, vrlo malo ljudi zaista primenjuje ovu ideju u današnjem svetu – oni sami odlučuju da je ova domestikacija netačna i da nije korisna. Bitno je zapaziti da vaš um može da nastavi da veruje u ovu domestikovanu ideju



## *Sedam tajni srećne i zdrave veze*

i nasuprot srcu. Rezultat je da ćete imati seks pre braka i najverovatnije sami sebe istući posle toga čak i kad mislite da ste se oslobodili ovog nazadnog verovanja. Želimo da budemo jasni po tom pitanju: odbacivali vi ili prihvatili ovo verovanje kao istinito srcem ili umom, to nije bitno. Važno je samo to da je vaše prihvatanje ili odbacivanje ono što zaista želite, a ne nešto za šta ste programirani da verujete, ili nešto u šta ste ubeđeni da verujete.

Dok uslovljena ljubav i posledična prilagođavanja mogu postojati u svakoj vrsti odnosa, naša romantična veza je ta koja često mami i najbolje i najgore iz nas. Nova ljubav se ponekad pojavljuje skoro kao magija – ispunjena mogućnostima i duboko lekovita. Osećamo se potpuno spoznati i cenjeni, preplavljeni ljubavlju. Pa ipak, čak i najbolji romantični odnosi mogu postati monotoni i beživotni ako se ne neguju, niti koje nas čine tako bliskim mogu se s vremenom pokidati bolom, gnevom i sukobima.

## KAKO KORISTITI OVU KNJIGU

Hteli bismo da bude jasno da u ovoj knjizi principe ne zovemo tajnama zato što su skriveni od pogleda. U stvari, mnogi od njih mogu vam se učiniti poznatim, pa čak i povezani s konceptima koje ste već i sami počeli da istražujete. Zovemo ih tajnama u smislu da su to žiže, načini da usmerimo razumevanje i akciju u plodnosne kanale, koji će voditi dubljoj i značenjem bogatoj povezanosti. Deo tajne, kao što ćete videti, jeste u umetnosti svakodnevnog pretvaranja zamisli u stvarnost, ali i sposobnost da ponovo nađemo put kada skrenemo sa prave staze.

## Don Miguel Ruis Mlađi i Hedereš Amara

Na kraju krajeva, veze ne nastaju same od sebe niti se nastavljaju srećno kao na autopilotu. Ako shvatimo putovanje s voljenima kao zajedničko jedrenje otvorenim morem, razumećemo slojevitu složenost o kojoj je reč. Ukoliko samo sedimo u čamcu i čekamo da nas nešto odnese u zalazak sunca, sigurno ćemo doživeti poraz. Ako se potpuno predamo tom iskustvu – i spremni smo da radimo na svemu što iskrsne – ulazimo u kraljevstvo svesne angažovanosti i povezanosti. A tu počinje pravo putovanje.

Sedam tajni zdrave i srećne veze – obavezivanje, sloboda, svesnost, isceljenje, uživanje, sporazumevanje i otpuštanje – mogu vam pomoći u svakoj fazi intimnog partnerstva, bilo da ste s nekim već mnogo godina, bilo da ste trenutno sami i želite da stupite u vezu s nekim.

Prve tri – obavezivanje, sloboda i svesnost – predstavljaju osnovne tajne. Po našem mišljenju, one su kamen temeljac na kom su izgrađene sve zdrave veze. Dok budete čitali o njima, možda ćete primetiti da neke oblasti vašeg poimanja i delanja u odnosima treba poboljšati. Dobra vest je da vam ovde sadržane informacije mogu pokazati kako da popravite svaku grešku u temelju na koju naidete, i to tako što ćete zameniti stare ideje i uverenja novijim i snažnijim uporištima.

Sledeće tri – isceljenje, uživanje i sporazumevanje – mogu se preobražavati. Kada znanje i oruđa kojima vas snabdemo u ovim poglavljima unesete u interakciju s nekim, možete poboljšati i ojačati postojeću čvrstu zajednicu, ili čak ponovo izgraditi okvir i najoštećenijih struktura, preobražavajući ih u čisto, prostrano i čvrsto ustrojstvo.

## *Sedam tajni srećne i zdrave veze*

Poslednja tajna – otpuštanje – obezbediće usmerenje za negu vaše veze. Ovde ćete naučiti veštine kako da održavate i brinete o potki svoje veze, i to tako da ostane čvrsta i u vremenu velikih promena i izazova.

Iako će se skoro sve ono što imamo da kažemo usredsrediti na romantične veze, istina je da vam ovih sedam principa može pomoći da stvorite dublje i značenjem bogatije veze u svim međuljudskim odnosima. Kako proširujemo sposobnosti unutar međuljudskih odnosa, tako žanjemo nagrade. Po našem iskustvu, ulaganje u veze koje nam znače donosi velike mogućnosti i za naš rast.

Za to će trebati rada, posvećenosti i učenja. Svako od nas ulazi u vezu s koferom punim istorije i bola, emocionalnih rana i strahova. Počinjemo tako što učimo da gledamo na sebe kao na umetnike, razvijamo umeća da stvaralački i strastveno pustimo ono što nam više ne služi, i oblikujemo svoju jedinstvenu vezu kao umetničko delo.

U ovoj knjizi udružujemo iskustva, greške i uspehe dvoje ljudi koji su se izveštili u umetnosti oblikovanja veze. Mi smo dva pojedinca, ali biramo da govorimo u jedan glas, zarad jednostavnosti i zato što su nam se učenja maltene poklopila. Oboje smo posvetili život pronalaženju sopstvene istine i lične slobode i slažemo se da su veze jedan od najmoćnijih katalizatora ličnog napretka.

Takođe smo i vrlo različiti. Miguel je srećno oženjen već petnaest godina i sa Suzan ima dvoje dece, Odri i Alejandra. Hederaš je srećno razvedena biseksualka, ponekad poliamorna, a ponekad monoamorna. Pošto delimo priče ljudi koje znamo, mi takođe

## Don Miguel Ruis Mlađi i Hedereš Amara

prikazujemo širinu i dubinu sopstvenih iskustava u vezama u svakom poglavlju, prebirajući šta smo naučili kroz lomove srca i ljubavne rane, kroz sukobe i zajedničke uspehe.

Dok izdvajamo sedam tajni srećne i zdrave veze, tražićemo od vas da ponovo vrednujete ponešto što ste već naučili o ljubavi. Da biste istinski upili ova učenja, morate biti voljni da pustite stare priče o ljubavi, utvrđene još u vašem detinjstvu, zajedno s očiglednim ili skrivenim očekivanjima od onih koje volite, i da se ne usredsređujete na ono šta bi trebalo ili ne bi trebalo oni da čine. Ta usredsređenost na ono šta naš partner radi toliko je prožimajuća da nam na radionicama često prilaze i pitaju nas: „Šta da uradim da nateram partnera da promeni ponašanje?“ Premda razumemo pozitivnu nameru da se pomogne, želimo da nešto naglasimo pre nego što počnemo: ne možete nikoga promeniti. Možete promeniti samo sebe. Nema složenije prilike za vežbanje ove unutrašnje istine nego što je intimna veza.

Ako ste odabrali ovu knjigu u nadi da ćete pronaći neki čarobni štapić kojim ćete promeniti voljenu osobu, sledeće stranice će vas razočarati. Kad to kažemo, pozivamo vas da nam se pridružite na ovom putovanju otvorenog uma, zato što ćete možda otkriti da je unutrašnja promena zapravo sve što nam je potrebno da budemo srećni.

Ove stranice su pune stvarnih iskustava i vežbi zarad poboljšanja vaših međuljudskih odnosa – a posebno intimnih. To uključuje pomoć da stvorite intimnu vezu koja hrani vaše srce i dušu. Na kraju svakog poglavlja dodali smo i odeljak s dodatnim istraživanjima, koja možete i sami isprobati. Istovremeno, ova knjiga