

Vanja Vila Vajagić

SAGA U POTRAZI ZA MUŽEM

KAKO DA NE DOZVOLIŠ DA TRAUMA PRAVI
LJUBAVNE IZBORE UMESTO TEBE

Urednik
Zoran Kolundžija

Recenzent
Dalibor Plečić

Knjiga je nastala u mentorskom programu
i uz svestranu podršku mentorke Vanje Nikolić

Vanja Vila Vajagić

SAGA U POTRAZI ZA MUŽEM

KAKO DA NE DOZVOLIŠ DA TRAUMA PRAVI
LJUBAVNE IZBORE UMEŠTO TEBE



PROMETEJ
Novi Sad

Posvećeno:

Muškarcu

*koji je svojim strpljenjem,
poštovanjem i ljubavlju naučio svoje
ćerke da nijedan muškarac nema pravo
da ih povredi;*

Ženi

*koju su naučili da muškarac ima
takvo pravo.*

Zamisli da se probudiš i uđeš celim bićem u jedan sjajan dan.

U dan samo za tebe.

U dan u kom ćeš se setiti ko si bila, ko ti jesi i shvatiti gde zaista želiš da budeš.

U dan u kom se ne moraš udati, ni roditi decu, niti imati bleštavu karijeru.

U tom danu, tvoj moral nije meren po broju seksualnih partnera, niti tvoja etičnost po tome da li ideš u crkvu ili ne.

Ništa više ne moraš da radiš zato što je vreme za to, zato što to tako treba ili zato što ćeš nekog „povrediti” ako kažeš *ne*.

Možeš zastati, odmoriti se i prestati da se skrivaš i bežiš.

Ne moraš više da budeš loše da bi bila dobra.

«•••••(•)•••••» Dišem •••••»

Ne postoji idealan trenutak da nešto započneš ili završiš. Postoji samo trenutak u kom donosiš odluku da nešto uradiš ili ne uradiš.

Odluka da popijem čašu jogurta jedne večeri pre dvadeset godina me je, verujem, obeležila kao ženu, moju profesiju, životne izbore i zapečatila sve ono što ću posle u svom životu biti i birati. Obeležila je čak i način na koji sam razmišljala. Dvadeset godina posle kobne večeri, ja sam srećna žena, terapeut, majstor svog zanata i svog života, kao i večiti klijent i učenik. Putujem po svetu i psihološki hrabrim ranjene iscelitelje.

Značenje mog imena Simona – poslušna i odana žena — savršeno se slagalo sa mojim životnim putem, dokle god nisam sama odlučila da ga promenim. Smatram da je moja promena počela da se dešava onog momenta kada sam odlučila da više ne moram da budem „dobra devojčica” nauštrb sopstvenog blagostanja. Priznajem, trebalo mi je mnogo godina da to uvidim i prihvatim da mi je pomoć zaista bila potrebna.

Kada sam prvi put spakovala kofer i otišla (pobegla) daleko od kuće, mislila sam da će sve proći i da sam počela da živim svoju svrhu (ako ona uopšte kao takva postoji), te da će mi pomoći da budem u miru i zaboravim svoju tugu. Prividno sam se ose-

tila oslobođeno, potpuno nesvesna da, na kraju dana, svuda sa sobom nosim sebe.

Kada sam prihvatila da izlazak iz traume nije sramotan proces i da nije takmičenje u preskakanju prepona, prestala sam da se psihološki (samo)zlostavljam i počela da se disciplinujem. Lagano. Jedan korak napred, dva koraka nazad; dva koraka napred, jedan korak nazad. Skok, pad, skok, pad. Uvidela sam da ne postoji recept za savršen život i počela da hodam malim koracima, dok učim ko sam zapravo ja van traume. Učim da prihvatam sebe, svoju realnost; da živim a ne da preživljavam.

Danas, dvadeset godina kasnije, mogu sa sigurnošću reći da sam u potpunosti postala majstor svoga zanata, pa i svoga života, kada sam prestala da mislim na tu noć u kojoj mi se ceo život promenio.

Svoj život objasnila bih jednom rečju – *saga*.

Bez imalo sarkazma tvrdim da je moj život serija incidenata koji su, na sreću, proizašli na dobro za mene. Zbog njih sam zaglibila u dubokom psihološkom bunaru, ali su me doveli do toga da sam danas na boljem mestu nego što sam ikada mogla zamisliti. Ožiljci su tu ali više ne bole. Možda katkad zavrbe na promenu vremena, samo da me opomenu da su tu. Bunar nisam spoznala preko noći. U njega sam upadala dugo i polako, toliko da nisam ni primetila kada sam dotakla dno. Unutra su me gurali svi odreda i na *mikro* i na *makro nivou* – porodica, prijatelji, prijatelji moje porodice, porodice mo-

jih prijatelja; prodavačica u lokalnoj radnji, komšije; kultura, tradicija, religija i mnogi drugi.

Svi su oni, naravno, bili podržani mojom idejom da uvek moram biti poslušna, slatka i dobra svima i svuda. Bunar je bio bez jasnih granica, a ponor ispunjen njihovim „**dobrim namerama**” – tako dobrim da se dno nije ni slutilo. Dugo sam mislila da sam u njemu bila sama, jer sam se osećala izuzetno usamljeno i odbačeno, a danas znam da je bunar bio ispunjen glasovima „**dobrih namera**”.

Između ostalog, naučila sam na sopstvenoj koži odakle dolazi ona stara poslovice: „**Put u pakao popločan je dobrim namerama**”. Put u moj pakao zaista jeste bio popločan dobrim namerama, mišljenjima, ogromnim očekivanjima moje izuzetno tradicionalne porodice. Moj pakao bio je pun njihovih glasova straha, tuge, nasilja, krivice, stida, sramote, ružičasto obojenih kajanja, prikrivenih njihovom ljubavlju.

Svi su mi oni želeli dobro, celoga života.

Ali me nikada niko nije zaista pitao:

- *Kako si?*
- *Šta ti je potrebno da bi bila dobro?*

Da bih bila ono što danas jesam, sa dve noge čvrsto na zemlji, bilo je potrebno mnogo godina, puno grešaka, još više suza i prihvatanja lekcija da bih zapravo usvojila stečena saznanja o sebi i svojoj traumi, o svojoj porodici, i kao konačan proizvod dobila ono ključno – **Svest**. Promenu slike o sebi i

promenu ponašanja. Bilo mi je, takođe, potrebno da prestanem da mislim da moram biti loše da bi me ljudi okarakterisali kao milu i dobru, u kulturi gde su bolest, kukanje i patnja deo životnog stila, dok su blagostanje i obilje kriminal i sramota. Bilo mi je potrebno i da prestanem da tragam za osećajem nedovoljnosti koji sam nasledila u porodici. Dugo sam živela u neznanju da ta osećanja, razmišljanja i ponašanja ne treba stalno da budu tu i da su ona ta koja su me držala i vukla u sve toksične odnose. Mislila sam da je to ono što ja jesam i ono što zaslužujem, zanemarujući sve prilike da budem dovoljna i zadovoljna. ***Jer ja to nisam umela.***

Ako me neko nekada upita da li ljudi mogu da se promene, moj odgovor bude – *da*. Ne mislim da se ličnost značajno menja, ali naučena ponašanja i uverenja – i te kako!

Kao i osećaj u telu. Težina promene na kraju ne leži u potpunosti u tebi koja se menjaš, već i u okolini koja ostaje ista. A to je večiti životni izazov koji često nikada ne prestane.

Jedna od mojih mana bila je ta da sam vrlo često idealizovala ljude, zanemarujući svoje unutrašnje osećaje. Samim tim sam često idealizovala svoje okruženje i svoje partnere, gledajući kako su svi bolji od mene. Živela sam u uverenju da sam nedovoljna i upravo takve osećaje tražila i u muškarcima. Osećala sam se kao da nikada nisam bila dovoljno dobra za njih i morala sam više da se trudim da bih ih osvojila. Morala sam da volim stvari koje su oni voleli, da jedem hranu koju su oni jeli. Pre-

življavala sam sa njima svoju traumu iznova, živeći u ideji da mi je potreban muškarac da bih bila cela, normalna, dovoljna svojoj okolini. Svakom od njih sam bila dobra domaćica i poštena žena. Bila sam njihova Jovanka Orleanka, Majka Tereza, spasiteljka odbačenih napaćenih muškaraca.

A za svoju porodicu...

Za njih nikada nisam bila dovoljna, pa mi je to bio i standard i način razmišljanja, ali su mi uvek, naravno, želeli tu istu stvar – *da me spase muž, a posle i da mi napravi puno dece.*

Naravno, iz ogromne ljubavi i razumevanja, to je morao biti onaj kakvog su oni želeli. Živeli su za to da se ja *njima* samo ne udam za nekog tamo što ne govori „naški”. Da se ja *njima* ne udam za nekog ko se ne može *uklopiti u porodicu.*

Sve moje bivše „spasitelje” na svom jeziku zovem kratko – Žorž (od Grčkog imena *Georgios*, što znači „farmer, zemljoradnik”). Ovim pomalo duhovitim imenom sam ih spakovala sve u istu kutijicu i bezimenovala, jer sam verovala da dokle god imaju ime postoji emocionalna reakcija. Osim imena, ono što im je još bilo zajedničko bilo je prisustvo neke psihopatologije, koju sam, naravno, imala potrebu da lečim *ja.*

Danas znam, posle hektolitara prolivenih suza, da nikada i nisam bila spremna da imam muža. Želela sam podršku da zacelim svoje rane, želela sam toplotu i mir. Želela sam nešto što nikada nisam ni imala, gde nije bilo škole da me tome nauči, a sama

nisam ni znala kako to da uradim. Danas znam da me nijedan od njih nije činio srećnom jer ja prosto nisam ni znala kako da budem srećna; mislila sam da to ni ne zaslužujem.

Sve sam to mislila i doživljavala do momenta u kom nisam upoznala onoga zbog kog sam želela da skinem sve svoje odbrambene mehanizme. Uveo me je u svet ljubavi i sa *Njim* sam videla zvezde, ali na kraju i dotakla dno. *On* je jedini koji me je naveo da uvidim da me niko neće spasiti, i da ako ne potražim pomoć da pomognem sebi niko mi neće pomoći. Da ne mogu poštovati drugog ako ne poštujem sebe i da ću ceo život provesti bežeći od sebe i od ljubavi.

Čovek se, skoro uvek, zbog krhkosti svoga bića i uma, opire promenama koje ne želi i praktično nikada ne vidi benefite neuspelih odnosa, propalih dogovora i raspalih prijateljstava. Čovek voli da muči sebe i okolinu, zamišljajući šta bi bilo kad bi bilo i oplakujući svoju ideju sopstvenog života, preuzimajući ili potpuno odbacujući odgovornost za novonastale situacije. Kada uvrstimo to kao deo procesa i prihvatimo da je to početak tog istog procesa, dobijemo tračak nade koji nam je katkad jedina „stvar” za koju se možemo uhvatiti dok se davimo u sopstvenim emocijama. Kada se glava prestane daviti u vlastitom sadržaju i dozvoli i telu da napravi neki potez, možemo napraviti koji korak unazad i posmatrati. Dok izdaleka posmatramo novonastale potrebe, prolazimo kroz razna stanja i postavljamo sebi pregršt pitanja na koja često u momentu nemamo odgovor.

Šteta što mene, takođe, niko nije naučio da sačekam odgovore dok posmatram. Šteta što me niko nije učio strpljenju, da budem nežna prema sebi, posebno dok se suočavam sa životnim izazovima.

Kada sam krenula da se dižem iz psihološkog bunara, naučila sam da posmatram sebe i uspela sebi dati odgovore na ključna pitanja mog života. Pitanja koja mi je *On* sa sobom doneo, i čijih sam se odgovora najviše plašila. Kada sam dobila odgovore, prestala sam i da tragam za onim koji će me spasti i krenula da spasavam sebe.

Pitanja na mom putu bilo je puno, ali su mi tri bila najstrašnija i najteža:

- Kako da ti uspe sa bilo kim drugim ako sa *Onim* koji te je obožavao nije uspelo?
- Kako prestaneš da voliš *Onoga* kome si obećala da ćeš *Ga* voleti ceo život?
- Kako te neko drugi neće slagati ako je *On* koga voliš više od sebe mogao da te slaže i ode?

Kada sam našla odgovore i usvojila ih, više mi ništa i niko nije bio potreban da bi me vukao na dno, jer dno više nije bilo opcija. Više mi nije bio potreban muškarac da mi pravi distrakciju od sopstvenih emocija, nije mi bio potreban da me bude u rane koje su krvarile. Nije mi bio potreban niko da me bude u moju čednost, seksualnost, poštenje, dobrotu, etiku, lične vrednosti. Nije mi bio potreban idealizovani *On*.

Kada sam dobila odgovore na ta pitanja, nikako nije značilo da sam prestala da ga volim. Samo je značilo da, iako nam nije uspelo, moram nastaviti da dišem. Često sam morala disati kroz bol i nastaviti svoj život, vremenom učeći da postojim bez njega. Nešto vrlo slično učenju života van traume. Morala sam naučiti sve iz početka, iako to zaista nisam želela.

Kada je otišao, u procesu izlaska iz psihološkog bunara, osvestila sam da mi više niko nije bio potreban da me „postavi na mesto koje sam naučila da zaslužujem”.

Više mi nije bio potreban ni Pobožni Žorž i njegovi prijatelji, ni Psiho Žorž i njegovo pleme alkoholičara, kao ni Strpljivi Žorž, Prividno Pametni Žorž, Omiljeni Žorž, Mentor Žorž, Tajno Oženjeni Žorž, Mišićavi Žorž, Balavi Žorž, Odbačeni Žorž, Depresivni Žorž, Doktor Žorž, Pustinjski Žorž... Niko.

Znam da se moj život kao saga dogodio i zahvalna sam. Sada mogu bolje podržati one kojima se to takođe desilo, mogu ih bolje razumeti, bolje čuti, reći im da se i posle toga može (o)živeti.

Znam da ćeš onoga čega si najmanje jeo u kući tražiti svuda po svetu, ali na način na koji su te u kući i naučili – dok taj način ne promeniš.

Tako je upravo i bilo.

Do današnjega dana, kada sam prestala da živim značenje svoga imena.

Udah ●●●●●

„Dobro jutro, lepotice”, izgovaram sebi uz osmeh, dok usput osećam skoreni slinac u desnoj nozdrvi. Jako je vruće, lepljivo i osećam kako mi kapljica znoja curi niz levu nogu dok stojim pored šporeta i zakuvavam domaću kafu. „Mila moja Simonice”, tepam sebi naglas, pa zatim nastavljam pitanje u vidu unutrašnjeg monologa: „Da li ti je ova kafića zaista potrebna?”

Osećam da žmarci, tupi žmarci, prolaze kroz moju kožu i migolje se kroz celo telo od stopala prema gore i zaustavljaju negde kod analnog otvora. Telo mi je blago obamrlo. Dok stiskam dlanove, mislim da će mi se desna ruka potpuno paralisati i da neću moći da je pomeram. Mokre su mi gaće od znoja. Ne znam tačno da li ovuliram, da li sam se upiščila ili mi se isključivo cedi znoj od stresa koji osećam u telu. Imam osećaj kao da ću dobiti dijareju i temperaturu, a na samu pomisao da mogu biti bolesna i da ću morati da idem kod lekara i pijem lekove javlja mi se još jača umrtvljenost u telu i osećaj kao da ću pasti u nesvest. Kreće da mi pišti u ušima, da mi se zamućuje i sužava vidno polje.

Kroz glavu mi prolaze razne misli, ali jasno opažam jedan tok – pašću u nesvest. Onesvestiću se i razbiti glavu, a onda će voda iz džezve izlapeti, pa džezva zapaliti, i onda ću ja zajedno sa svim svojim stvarima izgoreti u kući koju sam taman kupila i

u kojoj sam kreirala svoj dom. Niko neće moći da me spase, jer su svi kojima sam važna ili zauzeti ili daleko.

Ne mogu da progutam sopstvenu pljuvačku i steže me u grudima. U momentu se odupirem svojim mislima i postajem svesna sebe i prostora. Tada shvatam da neću umreti pored šporeta, već sam anksiozna i idem ka tome da razvijem panični napad. I da se iz nekog razloga danas osećam usamljeno.

Zatvaram oči i dišem. Imam osećaj da će ovo biti jedan užasan dan u kome se borim sa sobom. Istovremeno znam da imam znanje i alate da upravljam svojim mislima. Uprkos tome što se osećam izuzetno neprijatno u ovom momentu, ne mora da znači da će ceo dan biti „bedan”.

Biram da skuvam kafu, da sa njom odem i sednem na WC šolju i dok se olakšavam fizički da se ujedno olakšam i mentalno.

Miris kafe se širi prostorijom i automatski me vuče u detinjstvo, u zvuke majčinih koraka dok mi donosi kafu da je popijemo zajedno pre škole.

„’Ajdeeeee, budi se! ’Ajdeeeee!”

To mi je najdraža uspomena sa mojom majkom, nešto što je obeležilo srednjoškolski period i ostalo kao ritual i navika do danas. To je nešto čemu često pribegnem kada mi je teško. Jutarnjoj tišini i kratkotrajnom spokoju koji smo jutrima delile ona i ja. Mislim da smo obe u tim trenucima udisa-

nja mirisa kafe mislile da živimo idealne živote, bez problema.

Sedam na šolju i već znam da će mi uskoro zazvoniti telefon. Zvoni svako jutro već godinama u isto vreme. Otključavam ga i imam šta da vidim. Pronalazim objašnjenje svoje anksioznosti.

Danas je dva dana pre mog trideset trećeg rođendana, odnosno dvadeset godina od dana kada sam bila silovana. Prepoznajem taj momenat i puštam da poteknu suze olakšanja. Radosna sam jer znam šta mi je. I to više nije ništa strašno. Potrebno je samo da posvetim sebi vreme i dam sebi prostora da proslavim ovu za mene sada veliku godišnjicu. Više se ne osećam usamljeno u ovoj kafi – imam šta da radim danas.

Izuzetno me je obradovala činjenica da više ne iščekujem taj dan, i što sam praktično i zaboravila na datum, ali se ne radujem što i dalje podsvesno želim ispričati sebi svoju priču.

Uvek sam je pričala drugima i upravljala se njihovim emocijama i njihovim doživljajima ali nikada je nisam ispričala sebi.

Danas mislim da zaslužujem da je ispričam sebi na svoj način. Udišem kroz nos i izdišem kroz usta. Spremna sam da danas budem sama sa svojim demonima.

Zvoni telefon kao da je Švajcarac nameštao pozive. Tupi zvuk aplikacije mi pojačava anksioznost i osećam da nisam spremna za taj poziv. Po prvi put

u svom životu, svesno donosim odluku – **NEĆU SE JAVITI NA TELEFON**

Kroz um mi prolazi misao da će možda baš ovo biti poslednji poziv koji bi se mogao pojaviti na ovom ekranu i osećam strah i krivicu. Često sam čula rečenicu: „**Biće tebi krivo kada mene jednom ne bude**”.

Brzinski skeniram svoje telo u sedećem položaju i shvatam da ono što osećam u ovom momentu nije ljubav i da se neću javiti iz ljubavi već iz čiste krivice.

Ponavljam u sebi: **Krivica nije ljubav. Krivica vodi u prezir.**

Odlazem telefon pored šolje pune kafe i dišem duboko. Mantram prethodnu misao dok se *tapkam*¹⁾ malo jače nego obično po grudnom košu. Konačno telefon prestaje da zvoni i, kao na dugme, tenzija iz tela odlazi. Ipak, uzimam telefon i pišem poruku: *Internet je jako loš, radovi su ispred kuće, zvaću te kad bude bolje* – bele laži, da se opravdam. I dodajem: *Volim te. I to jeste istina. Volim, i to jako. Zato se i nisam javila.*

„Danas je moj dan”, izgovaram kroz uzdah.

Imam još i sreće što je subota. Ostaću da ležim u krevetu još malo.

¹⁾ Tehnika emocionalne slobode (eng. *Emotional Freedom Technique* – EFT) je tehnika koja stimuliše tačke određenih delova tela pritiskom, tapkanjem ili trljanjem, dok se fokusiramo na situacije koje predstavljaju lični strah ili traumu.