

Pohvale za knjigu *Traženje riječi*

“*Traženje riječi* je jedinstveno blago. To je obavezno štivo za sve koji plove često problematičnim vodama učinkovitih i srdačnih razgovora s voljenim osobama. Svi dugujemo zahvalnost Susan Halpern zato što je unijela ove poticajne priče i nadahnuta načela u naše živote. Ova će vam knjiga prištedjeti bezbrojne sate straha i frustracija, a možda i spasiti pokoji vitalan odnos.”

– dr. Charles A. Garfield, osnivač Shantija i profesor kliničke psihologije, Odsjek za psihijatriju, UCSF.

“Izazovne interakcije i razgovori neizbježan su dio života, ali riječi i mudrost Susan Halpern pomažu nam da plovimo kroz njih.”

– dr. Roger Walsh, profesor psihijatrije, filozofije i antropologije, Kalifornijsko sveučilište u Irvineu, te autor knjige *Esencijalna duhovnost: Sedam središnjih načela*.

“Ova je knjiga dar za svakoga tko želi iscijeliti i produbiti odnose u bilo kojoj fazi života. Mudrost, iskustvo i svjetlost suosjećanja Susan Halpern isijavaju iz riječi koje nam pokazuju kako da se oslobodimo starih obrazaca ponašanja i otvorimo svoja srca kako bismo u živote unijeli više ljubavi.”

– dr. Frances Vaughn, psihologinja i autorica knjige *Shadows of the Sacred*.

“Druga knjiga Susan Halpern jednako je vrijedna kao i prva, *Bonton bolesti*. Za mene, *Traženje riječi* je iskrena, otvorena i iskrena pomoć pojedincima, obiteljima i članovima zajednice u pronalaženju riječi potrebnih za proživljavanje teških životnih trenutaka. Čuvat ću ovu knjigu na svojem stolu kao podsjetnik i vodič za one važne životne razgovore s voljenim osobama.”

– Patricia De Jong, viša svećenica, Prva kongregacijska crkva, Berkeley.

Susan P. Halpern
TRAŽENJE RIJEČI



Škorpion

SADRŽAJ

Uvod	19
PRVO POGLAVLJE	
<i>Njegovanje svjesnih razgovora u paru</i>	23
Što mogu reći kad sam bijesan/bijesna?	25
Kada je vrijeme za razgovor s partnerom?	26
Svi muševi iznose smeće, zašto ne možeš i ti?	28
Zašto moj partner uvijek pokušava rješavati moje probleme?	29
Kako da prestanemo ponavljati jednu te istu svađu?	30
Moraju li se svi sukobi riješiti?	32
Što ako ne želim razgovarati o tome?	32
Zaključak	34
DRUGO POGLAVLJE	
<i>Slaganje u ljubavnom odnosu</i>	35
Mogu li se držati svojeg plana da govorim ljubazno?	35
Kako pronaći put do prihvatanja s ljubavlju?	37
Moram li ti reći baš sve?	38
Zašto mi ne možeš čitati misli?	40
Hoće li iskazivanje bijesa pogoršati stvari?	41
Kako da završim tu svađu?	42
Zašto je tako teško reći “žao mi je”?	43

Zašto je tako teško reći “da”?	44
Kako da kažem “ne” i ne povrijedim ga?	45
Zaključak	46

TREĆE POGLAVLJE

<i>Prihvatanje razlika među partnerima</i>	47
Zar nemaš nikakvih osjećaja?	47
Zašto uvijek kasniš?	49
Kako bismo mogli pronaći put do intimnosti?	51
Da smo barem bili iskreni u vezi sa svojim razlikama	52
Zašto nikada ne radimo ono što ja želim?	54
Kako bih mogao/la pronaći kompromis kad se tako bojim?	55
Kako ćemo živjeti zajedno nakon svih tih godina razdvojenosti?	58
Zašto se on ne ponaša prema djeci kao ja?	60
Zaključak	62

ČETVRTO POGLAVLJE

<i>Riječi ljubavi u intimnim trenucima</i>	63
Kako da naučim reći “volim te”?	63
Kako da očuvamo ljubav na životu?	65
Kako da razgovaram o onome što mi se sviđa u krevetu?	66
Što ljudi govore dok vode ljubav?	69
Kako da sačuvamo uzbuđenje u seksu?	69
Kako da govorim o stvarima koje me privlače u seksu?	71
Mogu li biti intiman/na bez seksa?	72
Zaključak	74

PETO POGLAVLJE

<i>Iskreni razgovor tijekom velikih životnih kriza</i>	75
--	----

Bolest	75
Kako da razgovaram s njim o njegovom raku prostate?	76
Kako da mu kažem da ne mogu ispuniti sve njegove potrebe?	78
Ovisnosti	81
Što mogu učiniti da se zaštitim od njegovog alkoholizma?	82
Zašto mojem suprugu nije važno što ja pijem?	83
Gubitak posla	84
Kako da reagiram na to što si izgubio/la posao?	84
Kako da pomognem svojem partneru u njegovim profesionalnim problemima?	86
Nevjera	87
Moram li okončati svoj brak?	87
Kako da mu kažem da se viđam s nekim drugim?	89
Možemo li ponovno razgovarati o uvjetima našeg braka?	91
Zaključak	91

ŠESTO POGLAVLJE

<i>Kako da razvod bude manje problematičan i bolan</i>	93
--	----

Ne mogu se sjetiti zašto sam se vjenčao/la s tom osobom	94
Što da kažem kako bih okončao/la ovaj brak?	95
Koliko će mi trebati da oprostim?	96
Kako ćemo reći roditeljima?	97
Molim te, daj da kažem našim prijateljima kad budem spreman/na	100
Može li razvod proteći mirno?	100

Kako zajedno možemo pripremiti djecu za razvod?	102
Što bismo trebali reći djeci?	103
Što da kažem djeci o svojem ljubavnom životu?	104
Hoće li djeca ikada sa mnom razgovarati o razvodu?	104
Iako mi je četrdeset godina, želim znati zašto su mi se roditelji razveli	106
Kako da uspostavim kontakt s djecom godinama nakon razvoda?	107
Zaključak	108

SEDMO POGLAVLJE

<i>Kako da budemo odrasli jedni prema drugima – roditelji i odrasla djeca</i>	111
Kako da navedem sina da razgovara sa mnom?	112
Zašto mi govore te stvari?	113
Zašto moja kći više razgovara sa svojom tetom nego sa mnom?	115
Što da kažem kad se moje odraslo dijete naljuti na mene?	116
Kako da navedem roditelje da čuju kako se osjećam?	117
Kako majka traži ono što želi?	118
Kada kćeri izražavaju svoje potrebe?	119
Kako da dobijem više od svoga oca?	120
Kako da se nosim s neodobravanjem koje osjećam prema kćeri?	122
Kako da pomognem svojoj odrasloj djeci da razgovaraju jedni s drugima?	124
Zaključak	126

OSMO POGLAVLJE

<i>Kada djeca u braku pronalaze svoj vlastiti put</i>	127
Kako da zatražim pomoć od majke?	127

Što da kažem ocu o njegovim prekršenim obećanjima?	129
Što je posao punice?	130
Što da kažem kad mi roditelji govore kako da odgajam svoje dijete?	131
Kako da naučim biti dobar punac/punica?	133
Kako možemo pomoći svojoj djeci tijekom razvoda?	135
Koliko dugo bih trebao/trebala financijski pomagati svoju djecu?	136
Zaključak	138

DEVETO POGLAVLJE

<i>Popravljanje odnosa između roditelja i odraslog djeteta</i>	139
--	-----

Što se događa kad se odraslo dijete udalji od svoje obitelji?	139
Što mogu reći o svojoj potrebi da odem na neko vrijeme?	141
Što bi roditelji mogli pitati kada žele shvatiti odsutnost svoga djeteta?	142
Kako da se povežem s ocem?	143
Kako da se povežem sa sinom?	146
Kako da opet okupim cijelu obitelj?	148
O čemu ćemo razgovarati kad se sretnemo?	150
Zaključak	151

DESETO POGLAVLJE

<i>Podržavanje odrasle djece kada postanu roditelji</i>	153
---	-----

Tko daje ime djetetu?	154
Kako da odgovorim na pitanja svoje djece?	155
Je li u redu progovoriti kad je riječ o zdravlju?	156

Je li u redu progovoriti kad je riječ o sigurnosti?	156
Kako da izaberem između djeteta i unuka?	158
Kako da pomognem?	159
Kako bi djedovi i bake mogli pomagati, a ne smetati?	161
Mogu li djedovi i bake imati druga pravila u svojoj kući?	162
Kako djedovi i bake razgovaraju o svojim potrebama?	162
Kako da moja selidba bliže djeci i unucima bude korisna za sve nas?	164
Što da učinim ako me djeca ne pozovu da se preselim k njima?	166
Zaključak	167

JEDANAESTO POGLAVLJE

<i>Njegovanje i oživljavanje prijateljstva među braćom i sestrama</i>	169
Što da kažem kad se ne slažem s političkim stavovima svoje braće i sestara?	170
Kako da uspostavim kontakt s bratom/sestroom?	171
Kako da uspostavim kontakt s bratom/sestroom koje više ne poznajem?	172
Kako da se slažem sa šogoricom?	173
Kako dvije sestre mogu podržavati staru ujnu?	174
Kako da se nosim s načinom na koji moj brat zloupotrebljava drogu i novac?	175
Trebam li suočiti sestru s činjenicom da pije?	177
Kako da pošteno podijelimo imanje?	178
Trebam li pozvati brata da živi sa mnom tijekom razvoda?	180
Moram li prihvatiti šogoricu u svom braku?	182
Zaključak	183

DVANAESTO POGLAVLJE

<i>Korištenje međugeneracijskih razgovora za donošenje odluka na kraju života</i>	185
Hoću li na vrijeme odlučiti da prestanem voziti?	186
Kako da uvjerim stare roditelje da prestanu voziti?	186
Kada bih trebao posjetiti staru majku koja živi u drugoj državi?	191
Kako da uvjerim roditelje da prihvate pomoć izvana?	193
Kako da negujem suprugu koja je težak pacijent?	195
Kako da pomognem majci da se preseli u dom za starije osobe?	197
Što se događa ovom mojem tijelu?	200
Trebam li pozvati majku da živi s nama?	201
Kako da kažem nekome koga volim da mu sjećanje slabi?	203
Kako da razgovaram s osobom s Alzheimerovom bolešću?	204
Kada da napišem oporuku?	205
Kako da donosim odluke umjesto oca?	207
Kako da donosim odluke kad voljena osoba ne reagira?	209
Kako jedna obitelj pomaže majci da umre	210
Zaključak	212
Pogovor	213
O autorici	215

UVOD

Kad je mojoj majci bilo osamdeset osam godina, shvatila sam da moram s njom razgovarati o tome kako bi trebala prestati s vožnjom. Iako nisam bila sigurna da je došlo vrijeme za to, željela sam pokrenuti razgovor o toj temi. U to vrijeme nismo živjele u istom gradu pa sam čekala do sljedećeg posjeta. Na putu u restoran u kojem smo trebale večerati, zamalo se sudarila. Bila sam potresena i uplašena. Željela sam o tome govoriti taktično, ali, umjesto toga, izlanula sam: "Mislim da moraš prestati s vožnjom. Skoro si udarila onaj auto."

"Nisam, i nisam spremna", odgovorila je majka oštro.

Shvatila sam da sam napravila više štete nego koristi pa sam završila s tom temom. Iznevjerila sam samu sebe i ponizila majku. Moj ton glasa, kao i moje riječi, zacijelo su joj se učinili kao napad. Sada sam željela pobjeći od te teme i više nikada ne progovoriti o njoj.

Vratila sam se kući zbunjena i saznala da mnogi moji prijatelji imaju isti problem. Pričali su mi o načinima na koje su oni to riješili sa svojim roditeljima. Podsjetili su me na to koliko je vožnja osjetljiva tema, i da moram majci dati do znanja kako shvaćam bolnost te životne promjene. Počela sam razmišljati o tome što sam mogla učiniti drukčije.

Problem s majčinom vožnjom naveo me da počnem razmišljati o teškim razgovorima s voljenim osobama u raznim situacijama. Kako formulirati rečenice, kada govoriti, kada ne govoriti – u sve to valja unijeti obzir, ljubav i empatiju. Razmišljala sam o mnogim trenucima u osobnim odnosima koji se mogu popraviti uz određenu pripremu.

Zatim sam počela razmišljati o svojem braku, koji traje gotovo pedeset godina i koji je s vremenom dobivao na snazi i bogatstvu. No, suprug i ja još se sukobljavamo oko nevažnih komentara, imamo različita očekivanja i svađamo se zbog manjih razlika u stavovima. Tijekom

godina imali smo vremena da iskušamo mnoge načine reagiranja na takve situacije: ublažavanje, razrješavanje, otpuštanje, pa čak i smijeh. Kad se osvrnem na načela, praksu i tehnike koje smo koristili u problematičnim trenucima, shvaćam da negativnih trenutaka još ima, ali su rjeđi, manje intenzivni i traju kraće.

Napisala sam ovu knjigu kako bih vam ponudila načine za plovību rijekom ljubavi, tako da vas voda osvježava i da se možete nositi sa stijenama, brzacima i vrtlozima dok putujete kroz život. Moji se savjeti temelje na mojoj psihoterapijskoj obuci i tridesetogodišnjoj praksi, na vlastitom životnom iskustvu i pričama mojih klijenata, prijatelja i djece.

U knjizi iz 2003., *Bonton bolesti: Što reći kada ne možete pronaći riječi*, ponudila sam skrbnicima i pacijentima riječi koje mogu koristiti jedni s drugima kada bolest dominira njihovom interakcijom. Iz pisama i elektronskih poruka koje sam primila, saznala sam da se nekim čitateljima svidjelo što imaju na raspolaganju riječi i fraze za trenutke kada moraju nešto reći, ali se boje da “ne pogriješe”. I opet, nudim primjere koji minimaliziraju detalje internih problema i fokusiraju se na načela komunikacije i riječi koje mogu pomoći održavanju i poboljšavanju odnosa. Naravno, to su samo prijedlozi, polazne točke. Moje sugestije mogu se koristiti takve kakve jesu ili se mogu mijenjati s obzirom na vašu specifičnu situaciju i voljene osobe s kojima razgovarate.

U knjizi *Traženje riječi: Iskreni razgovori s voljenim osobama* opisujem situacije u kojima ljudi razgovaraju s voljenim osobama iskreno, od srca, brižno i pristojno, i sa svjesnim promišljanjem. Ne zagovaram ulijetanje u razgovor i eksplozije s neistraženim emocijama. Potičem izbor odgovarajućeg mjesta, trenutka i obzirnih i ljubaznih riječi kada želite sačuvati i razvijati neki odnos, ali shvaćate da je važno izgovoriti ono što mislite. Iako su neslaganja i disharmonija neizbježni, korištenje ovdje ponuđenih alata pomoći će vam da izbjegnute najotrovnija suočavanja, skratite razdoblje oporavka nakon neizbježne obiteljske krize i u svoje odnose unesete razumijevanje, pa i oprost.

U knjizi opisujem trenutke u kojima govorimo istinu i dopuštamo si da budemo ranjivi kako bismo ublažili napetost i pokrenuli odnos prema ugodi i ljubavi. Knjiga nudi načela i praktične primjere koji nam pomažu u pronalaženju riječi – s partnerima, bivšim partnerima, djecom prije

i nakon razvoda, punicama i zetovima, roditeljima, braćom i sestrama, odraslom djecom i unucima. Opisujem napetosti do kojih može doći i načine vođenja razgovora koji će ublažiti štetu. I dalje će se događati izljevi bijesa, riječi će letjeti, a glasovi će se podizati, gnjev će i dalje biti u ljudima i izvan njih. To je dio odnosa s drugim ljudima. Ovdje nudim načine da čujemo u čemu je problem, da usporimo reakciju, da pronađemo riječi kojima ćemo se ponovno povezati s mirom, ljubavlju i prihvaćanjem i da se vratimo u harmoniju.

Tijekom ovog razdoblja ekonomske nesigurnosti osobito je važno unijeti svjesnost u emocionalno nabijene razgovore s članovima obitelji. Dok ekonomska kriza utječe na naše živote, u bliskim odnosima na površinu će izroniti novi problemi. Parovi će morati razgovarati o tome što učiniti kako bi pojednostavili stil života i pronašli nove poslove. Roditelji mogu odlučiti da pomažu svojoj nezaposlenoj odrasloj djeci. Braća i sestre možda će razgovarati o tome koliko mogu financijski pomoći ostarjelim roditeljima. Ovdje opisani procesi pomoći će vam da se nosite s nekim novim izazovima i višom razinom stresa.

Načela opisana i ocrтана u knjizi *Traženje riječi* korisna su u svim odnosima – unutar obitelji, kao i izvan nje. Zato će vam biti korisna sva poglavlja, ne samo ona koja se tiču vaših trenutanih problema. Uloži u bliskim odnosima veoma su visoki. Želimo dugo biti u životima dragih osoba. Prevladavanje negativnih trenutaka i interakcija zahtijeva svjestan napor.

Knjiga za vas postavlja temelje za pronalaženje vlastitog načina u ponekad mutnim vodama odnosa, kako biste ostvarili zadovoljavajuću komunikaciju. Da bi nam bilo moguće praštati, da bi u neskladni razgovor ušlo poštovanje i toplina, moramo biti odgovorni za vlastite riječi i postupke. Donijevši odluku da u sve naše odnose unesemo otvoreno, brižno srce i riječi poštovanja i iskrenosti, možemo biti katalizatori ljubavi i mira. Ispod buke svakodnevnog života i interakcije, možemo njegovati veze ljubavi koje podržavaju i obogaćuju naše živote.

Iskustva opisana u ovoj knjizi izvađena su iz stvarnog života. Nekoliko priča često je izmiješano kako bi se izrekla bit. Stvarna imena i identiteti skriveni su. Ako vas netko iz ove knjige podsjeti na vas, to je zato što su primjeri utemeljeni na stvarnim ljudima.

O AUTORICI

Diplomirana socijalna radnica Susan P. Halpern bila je socijalna radnica i psihoterapeutkinja preko trideset godina. Njezina prva knjiga, *Bonton bolesti*, spomenuta je u magazinu *O, The Oprah Magazine*. Halpern, koja ima troje djece i šestero unuka, živi u Berkeleyu, u Kaliforniji, sa svojim suprugom.