

BIBLIOTEKA „EHO”

4

— |

| —

— |

| —

U KOM GRMU LEŽI ZEC

MARTINA KVARANTAN ŠMITRAN

Finesa

Beograd, 2025.

U KOM GRMU LEŽI ZEC
MARTINA KVARANTAN ŠMITRAN

Copyright © FINESA

Izdavač

Finesa d.o.o. Beograd, Krunska 36
tel: +381112645122; +381646454859
www.finesa.edu.rs

Za izdavača

Lidija Maričić

Glavni urednik

Lidija Maričić

Urednik izdanja

Danica Banzić

Lektura i korektura

Slavica Uzelac Đoković

Grafička priprema

iLearn d.o.o.

Dizajn korica

Ana Petričić

Štampa

F.U.K. Beograd

Tiraž: 1000

ISBN: 978-86-6303-122-7

Beograd, 2025.

SADRŽAJ

Zahvalnost VII

Prolog 1

- 1. poglavlje: Naše putovanje zvano život* 3
- 2. poglavlje: Poverenje u promenu* 9
- 3. poglavlje: Lični rast i razvoj – putovanje za velikim snom* 15
- 4. poglavlje: NLP i TA psihološki koncepti* 29
- 5. poglavlje: Mogu li nam geni braniti da se promenimo onako kako želimo* 49
- 6. poglavlje: Neandertalac u nama* 55
- 7. poglavlje: Životni nacrt ili skript* 65
- 8. poglavlje: Sigurnost i strah – Dva ključa ljudskog iskustva* 85
- 9. poglavlje: Da bi nešto novo došlo, moraš da se oslobodiš starog* 99
- 10. poglavlje: Stvarnost je ono što se događa u našoj glavi* 107
- 11. poglavlje: Formula za promenu* 117
- 12. poglavlje: Saboteri promene* 151
- 13. poglavlje: Tri zupčanika promene* 187

Zaključak: Ovo je jedini život koji imaš 211

Epilog 215

A vi? Odakle ste? 219

Bibliografija 221

— |

| —

— |

| —

ZAHVALNOST

Rukopis „Zeca“ mirno je čekao u folderu mog kompjutera, ali ne sasvim završen. Radila sam na njemu s Petrom, sjajnom urednicom i sestrom mog najboljeg prijatelja Mislava, u Zagrebu. Iako formalno gotov, delovao mi je kao kolač koji je izvađen iz rerne pre nego što je sasvim pečen – mogao je da se jede, ali nešto je još nedostajalo da bi užitek bio potpun.

Poslala sam ga na nekoliko adresa, nadajući se povratnoj informaciji, ali kako su meseci prolazili a odgovor nije stizao, gotovo sam se pomirila s tim da će rukopis ostati zaboravljen. Činilo se kao da sam bila zarobljena između svojih strahova i želja, pitajući se da li je to, zapravo, ono što sam priželjkivala, ili sam se pre zavukla u neku pretencioznu viziju?

A onda, jednog prohladnog martovskog jutra u Beogradu, na edukaciji sa čuvenim australijskim TA terapeutom Tonijem Vajtom, upoznala sam Danicu, koja se predstavila jednostavno, kao urednica. I od prvog trenu znala sam kako će se između nas dve desiti ona vrsta čarolije potrebne da stvorimo sastojak koji je nedostajao mom „kolaču“.

Kada je pročitala prvu verziju rukopisa, izjavila je: „Knjiga je sjajna, ali treba još da pišeš. Da dodaš još primera, da dopišeš. Daj mi još materijala!“ I to je bio početak. Samo pisanje istovremeno pokreće i proces stvaranja i proces promene, tako da su se u ovom radu paralelno odvijali i moji unutrašnji sukobi i izazovi koji su oblikovali ovu knjigu, baš kao što i nas oblikuju kroz život.

Danica me je neprestano vraćala tekstu, podsećajući me na to da istražim dubine svojih strahova i želja. „Uđi u tekst“, govorila je. „Vidiš li kako ga čitalac čita? Uđi u njegove cipele, slušaj njegovim ušima.“ Njeni komentari su oblikovali ne samo rukopis već i moja unutrašnja stanja, koja su se kretala od onih ohrabrujućih, poput „ovo će da bude sjajna knjiga“, do onih sumnjičavih „ma, šta ja mislim ko sam uopšte pa da pišem knjigu!“ Kada bih posustala, Danica bi me hrabrila, čitajući svaku verziju s istom pažnjom i ljubavlju, ali i s konstruktivnom kritikom.

Uvek bi me vraćala u tekst govoreći, na primer: „Postavi sebi pitanje koje još nisi postavila“ ili: „Uroni u tu scenu kao da se dešava sada.“ Usklađivala bi činjenice i precizirala vremenske okvire, navodeći me da se zapitam da li sam potpuno ušla u priču i da li ću dopreti do onih kojima je namenjena.

Kako je proces napredovao, kroz ove komentare i suočavanje sa sopstvenim nesigurnostima, shvatila sam koliko su naši unutrašnji sukobi i izazovi ključni za razumevanje i prevazilaženje otpora. U trenucima dubokog promišljanja i poniranja u tekst, počela sam da uvidam kako je ova knjiga više od običnog rukopisa—ona je postajala i moj vodič, osvetljavajući puteve koje nisam ni znala da želim preći.

Baš kao što, verujem, može postati vodič za sve one koji se osećaju zarobljenima između strahova i želja, rastrzani između prošlosti i

budućnosti, poput zeca zaglavljenog u zamci na putu ka slobodi. Jer istina je jednostavna, ali moćna—put ka sebi često vodi kroz senke, ali onima koji se usude da krenu, uvek se otvara novi horizont.

Kada je sve bilo gotovo, sa osmehom je rekla: „Marti, ovo je sada najbolje pečeno.“ I tada sam znala da je moj kolač, napokon, spreman za posluž enje. Na kraju, ova knjiga je poziv čitaocima da se suoče sa svojim „zečevima“ u zamci, da istraže sopstvene unutrašnje svetove i pronađu put do slobode koju svi zaslužujemo.

Pa, na tebe je, dragi čitaоче, red da proceniš sam.

Od srca zahvaljujem vama, divne duše, koje ste s poštovanjem ušle u moj pisani svet i pomogle mi da ga oblikujem u ovu knjigu.

Hvala vam, Danice, Petra i Mislave.

Posebno hvala mojoj porodici, koja čini sav moj svet, posebno onda kad me drugi svetovi razočaraju. Mom suprugu Andreju, deci Vidu, Ivoru, Mateju i Lari. Mami i tati. Bratu Matiji. I baki Dragici Šmitran.

— |

| —

— |

| —

PROLOG

Ervin je bio strastveni naučnik čija je nepokolebljiva posvećenost eksperimentima često ishodovala neobičnim, a do sada neispričanim pričama. Tako se on jednog dana vratio iz biblioteke, gde je proučavao najnovije eksperimente iz fizike, koji su trebali da preokrenu svet. Zatvarajući za sobom teška vrata svog stana, mrzovoljno je gundao sebi u bradu jer je njegov tramvaj ponovo iskočio iz šina, pa je tako bio primoran da još jednom traži alternativni način prevoza do kuće. Kvarovi, a ponajviše oni saobraćajni, utiču na svakodnevni život u gradu i mogu značajno da pokolebaju naše planove. Možda bi Ervinu prijala i šetnja da toga dana nije žurio kući k četvoronožnom stvoru zatvorenom u kutiji. Godine rada sa mačkom, koja je istovremeno i živa i mrtva, iscrple su ga, pa je prebacio fokus na belog zeca, koji je trebalo da postane ključna karika u razotkrivanju paradigme promene.

Odloživši kaput i šešir na čiviluk u predsoblju, otkrio je svoju uredno obrijanu glavu s velikim, okruglim naočarima. Požurio je do radne sobe. Na stolu pored njegovih raštrkanih beležaka stajala je kutija. Otvorena.

Kada se približio kutiji, nije mogao da veruje svojim očima. Šok i neverica. Kutija je zjapila prazna.

„Gde je nestao zec?!“, povikao je.

Krenuo je da pretražuje svaki kutak svoga stana. Prevrtao je svaku kutiju koja se nalazila u blizini. Prekopao svaku fioku, prošao rukom po svakoj polici. Ali zeca nigde nije našao.

Izmoren od potrage, kratko je seo u svoju fotelju s namerom da predahne, ali briga ga je još više pritislala, te je odlučno ustao i još jednom krenuo u potragu, ali ovog puta još temeljnije.

Svaki kutak... Svaku kutiju... Svaku fioku... Policu...

Zeca nigde!

I dok je prevrtao po moždanim vijugama, obuzimala ga je neizvesnost pred velikim pitanjem koje bi moglo da preokrene sve dosad poznate paradigme.

1. POGLAVLJE

NAŠE PUTOVANJE ZVANO ŽIVOT

Svako jutro u Africi budi se gazela. Zna da mora da trči brže od najbržeg lava ili će biti uhvaćena. Svako jutro budi se i lav. Zna da mora trčati brže od najbrže gazele ili će umreti od gladi.

Možda jutra u tvom životu nisu toliko dramatična. Niko te ne juri. Nikoga ni ti ne moraš da juriš. Probudiš se isti kakav si bio kada si legao prošlu noć. Malo stariji, doduše. Započinješ dan na isti način kao i onaj prethodni. I onaj pre njega. Istim, poznatim koracima krećeš prema kupatilu, istom rukom pereš zube, iz iste šolje ispijaš prve gutljaje crne kafe. Istim koracima krećeš u dan. Tek se povremeno zapitaš kada ti je, i na koji način, život postao rutina. I možda se pritom malo naljutiš, odmakneš, a onda vratiš jednom poznatom: „Promenio bih to, kada bih mogao. Ali sve je to jače od mene!“

Međutim, život nije uvek bio ovakav. Seti se kako je sve počelo – onim prvim korakom kada si došao na svet.

Na dan kada si ti rođen, tihi šum vode koji te pratio u majčinom stomaku zamenio je prodoran zvuk sveta u kome jure automobili i

uključuju se šporeti za milijarde ručkova. Najpre si savladao bliski susret sa jednoćelijskim bićima iz sveta *Prokariota*, čime si aktivirao svoj imunološki sistem. A onda se odbranio od bleska svetlosti i najezde hladnoće koja ti se probila sve do kostiju. Drhtiš. Sva su ti se čula nadražila. Zagrejale se sve ringle na šporetu.

Visokotoncem iz dubine pluća pozdravljaš svet vriskom. Pomalo si smušen i izgubljen, ali definitivno radoznao. U tebi čuči neoboriva moć. Neodoljivo si sladak. Iako potpuno nesposoban da preživiš sam, perfektно si nesavršen. U naručje te privija majka. Prepoznaješ njen miris, iako ti se meša sa mirisima dezinfekcionih sredstava u prostoriji. Njen dodir je poput pečata u pasošu, potvrda da postojiš celim svojim telom i bićem. I evo te pred velikim putovanjem zvanim život.

Već od prvog dana počinje tvoja borba – ne protiv lava, već protiv sveta punog nepoznanica. Baš kao i gazela, svaki tvoj korak je put ka opstanku.

Kao novorođenče u potpunosti zavisíš od drugih, plačeš, vičeš, smeješ se, treperiš velikim očima, sve šta treba da bi ukazao na svoje potrebe: da te nahrane ili presvuku jer ti je pelena puna; jer ti je hladno u krevecu ili ti je pak dosadno. Drhtiš od straha kad ne vidiš nikog pored sebe jer još uvek nisi savladao pojam „konstantnost objekta“ tj. osećaj da si povezan sa voljenim osobama i kada ih ne vidiš, odnosno kada nisu fizički pored tebe. Moraš da ih vidiš, moraš da ih čuješ. I tako ćeš još dugo, dok se napokon ne ohrabriš da ugasiš svetlo u svojoj sobi pre nego zaspiš.

Rasteš. Učiš da se oslanjaš na svoje noge i hrliš da upoznaš i zagrliš svet. Svaki novi korak je kao novi dan za gazelu – prilika da istražiš, ali i suočiš se s opasnostima. Iako tvoje opasnosti nisu lavo-
vi, u tvom svetu, one su jednako velike.