

**MOJE  
GRANICE**

**MOJA  
ISTINA**



**Vodič za gradnju**

**Vesna Dimić**

**svesnih odnosa**

# O meni i zašto sam ovde sa vama

Ja sam **Vesna Dimić**, psiholog i psihoterapeut, edukator i kreator programa **Autentična komunikacija**.

Više od petnaest godina radim sa ljudima koji žele bolje da upoznaju sebe, da se oslobode strahova koji ih sputavaju da budu ono što jesu, da prihvate sebe i izgrade odnose zasnovane na istinitosti i međusobnom poštovanju.



Tema granica je moja lična tema. Predugo sam živela bez jasno definisanih i postavljenih granica očekujući od drugih da znaju i poštuju moje granice. Patila sam, osećala se povređeno, bivala besna na ljude oko sebe verujući da su oni uzrok moje patnje. Nisam bila svesna da ne preuzimam ličnu odgovornost za svoja emocionalna stanja.

To mi je bilo “prosvetljenje” za mene ta spoznaja da je do mene

Bila sam okružena ljudima koji ne preuzimaju odgovornost za svoj život i pomalo umorna od njih.

Interesantno je da su se takvi ljudi “lepili” za mene.

Pa naravno, jer ja nisam imala granice.

Dopuštala sam da preuzimam odgovornost za druge.

Kada ne postavljamo granice mi tada gubimo odnos sa sobom. Lakše nam je tako jer se ne bavimo sobom pa nismo ni svesni šta gubimo. Bavimo se drugima i fokusiramo na njih pa se plašimo da njih ne izgubimo. Zapravo gubitkom povezanosti sa sobom mi u konačnici gubimo i povezanost sa drugima.

Prekretnica u mom životu nije bila jedna velika odluka. Nije bio dan kada sam se probudila, pogledala u ogledalo i rekla: “Sada mi je dosta, od danas se okrećem sebi.”

Bilo je niz malih trenutaka u kojima sam počela da osvešćujem svoje potrebe.

Krenula sam od toga kako se osećam u kom trenutku, šta mi moje telo govori, u kojim trenucima telo automatski uđe u odbrambeni mod, iako bih na svesnom nivou ja želela drugačije.

Počela sam da upoznajem svoje strahove, svoju frustraciju. Momente kada mi srce preskače, kada mi se skрати dah, kada osetim nelagodu u stomaku u predelu dijafragme, osećaj teskobe u grudima.

Počela sam da postajem svesna trenutaka kada “pobegnem” od emocije koju osetim i iz tog razloga propustim da odreagujem na način na koji bih kasnije kada razmislim znala tačno kako bih odreagovala i šta bih rekla.

Postavljala sam sebi često pitanje, zašto sam to tako činila, niko me nije terao. Otkrila sam neprijatnu istinu a to je da mi je bilo lakše da preuzmem odgovornost za te takozvane “neodgovorne” druge nego da preuzmem odgovornost za sebe i za svoj lični prostor. Ubedili su me kroz odrastanje da je sebičnost brinuti se o svojim potrebama.

Bila sam ponosna na sebe jer sam “nesebična” osoba. Kakva je to bila zabluda. Ja samo nisam bila svesna svojih potreba i zato sam se bavila potrebama drugih. Trudila sam se da budem od koristi drugima jer sam naučila da jedino vredim ako sam korisna. Trudila sam se da ne povredjum druge time što bih se zauzela za sebe jer to možda njima nije odgovaralo. Često sam više pretpostavljala, a to često je bilo skoro uvek, nego što sam pitala. Nisam testirala svoje pretpostavke tako što bih komunicirala o njima već sam na osnovu pretpostavki gradila stav i odnose.

Pokušavala sam da se uklopim gde god sam mogla jer je bilo nebezbedno da budem svoja jer kao takva sam mogla biti odbačena. Nisam bila spremna da ponovo doživim to traumatsko iskustvo odbacivanja.

Zato sam naučila da odbacim samu sebe, to mi je bilo poznato.

Osećala sam umor od same sebe.

Možda se neke od vas prepoznaju u ovakvom odnosu prema sebi.

Dobro ste došle jer i ja sam tako sebe prepoznavala u drugima i to me je inspirisalo da počnem da upoznajem svoju istinsku prirodu.

Počela da učim nešto što nisam često viđala u svom okruženju a to je kako da:

- drugi ne budu predmet mog fokusa već da pažnju vratim na svoje telo i svoje biće i prepoznam emocije
- osvestim šta ja istinski želim bez da to očekujem od drugih da prepoznaju
- preuzmem ličnu odgovornost za svoja emotivna stanja
- kažem „ne“ bez griže savesti i bez dugih opravdanja
- ne izgubim sebe a da budem brizna i dalje prema drugima
- izgradim povezanost i bliskost u odnosima
- da budem dobro a ne da budem dobra po svaku cenu

To sam morala da vežbam, svakodnevno. Znam da će neke od vas reći da je to naporno ali verujte mi **mного je napornije i teže živeti život koji nije osvešćen.**



I danas se dešava da po automatizmu odreagujem.

Ali razlika je u tome što sada to vidim.

Ne krivim više druge.

Preuzimam odgovornost za svoj lični prostor koji nisam ranije imala definisan.

Nije fer kriviti druge što koriste naše „dvorište“ jer ako nemamo ogradu, kako bi oni znali da je to naše?

Iz lične transformacije rodila se i moja profesionalna misija:

Da svojim primerom inspirišem ljude da istraže gde su njihove granice jer bez granica ne možemo graditi bliske odnose. Granice su način da upoznamo i poštujemo sebe a isto tako i druge ljude. U tom među graničnom prostoru grade se odnosi zasnovani na istinitosti i punom poverenju.



Ovaj e-book je nastao kao rezultat mog višegodnjeg iskustva, pokušaja i pogrešaka, uspeha i neuspeha

Tu je **da te vrati sebi.**

Žena povezana sa sobom, sa svojim emocijama, sa svojim telom, samo takva može da se poveže sa svojim partnerom, sa svojom decom i svojim okruženjem.

# Zašto nam je teško da kažemo “Ne”

Rođeni smo smo nevini, čisti, iskreni sa osećajem za to šta nam prija a šta ne. Pogledajte svako dete koje tačno zna šta mu ne prija. To je urođeni, prirodni instikt.

Gabor Maté u svojim knjigama i predavanjima govori o tome da smo kao mali **suočeni sa dve osnovne potrebe:**

- **potreba za autentičnošću**
- **potreba za pripadanjem**

Ako su u sukobu, dete bira pripadanje, jer bez osećaja pripadanja ne može preživeti, bar tako to tada doživljava.

Kao deca, zavisimo od ljubavi i prihvatanja roditelja ili staratelja. Ako naše **pravo, istinsko JA**, naša ljutnja, tuga, potreba za ličnim prostorom nije prihvaćena, mi tada potiskujemo ta osećanja. Naučimo da se prilagodimo: da budemo „dobri, poslušni“, da ne pravimo probleme, da brinemo o osećanjima odraslih.

Taj obrazac se zadržava i kasnije u životu. Pa tako kada kažemo „NE“ ili postavimo granicu, u nama se budi **duboki strah da ćemo biti odbačeni ili da više nećemo biti voljeni.**

To nije samo psihološki, već je i **neurobiološki proces**: Nervni sistem deteta reaguje na pretnju gubitka ljubavi kao na opasnost po život.

Kada smo odrasli i kada želimo da budemo istiniti da kažemo šta nam ne odgovara i da postavimo granicu, taj stari strah se ponovo aktivira. Naše telo je zapamtilo taj osećaj. Javlja se krivica deteta koje smo nekada bili i potreba da „popravimo“ situaciju.

Mi tada regresiramo, zapravo uđemo u ulogu deteta i ragujemo iz te uloge na jedan potpuno nesvestan način jer smo u toj ulozi bili mnogo puta. Više puta smo odreagovali iz uloge deteta nego iz uloge odrasle osobe.

Tu nastaje prvi unutrašnji konflikt a sa njim i obrasci koje kasnije kroz život nesvesno ponavljamo.

**Obrazac je neosveščena emocija** koja ima potrebu da se ponavlja zato što smo je potisnuli u nesvesno. Sve što je u nesvesnom imam tendenciju da se ponavlja dok to ne osvestimo.

Počinjemo da potiskujemo svoju ljutnju, krivicu, povređenost, svoja istinska osećanja, svoje potrebe i učimo da budemo ono što se od nas očekuje.

## Telo pamti tu izdaju.

Kada odrastemo, svaki pokušaj da kažemo „ne“ aktivira staro iskustvo, stari obrazac ponašanja. Telo odreaguje na isti način.

Zato često ne reagujemo iz odraslog dela sebe, nego najčešće iz povrede. Reagujemo iz onog dela koji je nekada morao da se prilagodi.

### ***Navešću primer:***

Žena koja se oseća napadnuto svaki put kada partner pokušava da joj ukaže na ono što bi on želeo ili joj da neku sugestiju. Tada “devojčica” u njoj odreaguje pre nego što odrasla žena uspe da preuzme kontrolu nad situacijom.

Ona iz osećaja krivice, jer se tako osećala kao dete, istovremeno napada svog partnera i krivi za to kako se oseća ili se iz tog istog osećaja povlači i ljuti a to ne pokazuje ili kao povređena se zatvara u sebe i ne dozvoljava da on dopre do nje niti da joj priđe.

Nekada se javlja osećaj besa jer partnera doživljava kao nekog ko je frustrira, jer nije ispunio njena očekivanja i to je čini nemoćnom. I u tom slučaju ili napada ili se povlači ili se “isključiti”. Tada se javlja mala devojčica koja nije dobila ono što je želela. Setite se kako ste reagovali kao deca pa će vam sve biti jasno.

Nervni sistem je naučio određeni obrazac reagovanja u određenim situacijama.

To je nesvesni mehanizam koji se ponavlja.

Samo što smo danas **odrasli** i **imamo izbor**, dok kao deca nismo imali mogućnost izbora kako ćemo reagovati na situacije.

**Imamo mogućnost da biramo našu reakciju na situacije i ljude.**

## Vodena refleksija –

# „Odakle potičemojstrah da kažem NE?“

1. Setite se jedne situacije iz detinjstva kada ste osetili da morate da se prilagodite, prećutali ste, uradili šta se od vas očekuje, niste nešto želeli, nije vam prijalo, vaša duša to nije želela ali iz straha da ne budete kažnjeni ste ipak to učinili, bili ste prinuđeni da lažete da se bi ljutili na vas, da biste zadovoljili očekivanja koja su drugi imali od vas, kalkulirali ste kao deca sa informacijama da ne biste nekoga povredili i onda ste naučili da to nazivate „belim“ lažima...

2. Zapišite:

Šta je tada bilo u pitanju, šta se od vas očekivalo da uradite i koja je bila posledica ako to ne uradite?

Da li je to bila: ljutnja roditelja, uskraćivanje ljubavi, kazna, ignorisanje?

Šta ste odlučili da uradite da biste ostali voljeni ili bezbedni? Koje uverenje ste tada razvili?

Npr: “Ja sam kriva ako se neko ljuti na mene.” “Moram više brinuti o potrebama drugih.”

“Ne smem se suprotstavljati jer ću povrediti majku koja je već umorna od svega.” “Moram da ćutim.”

navedite vaš primer.

3. Pogledajte sada gde se taj isti, naučeni obrazac pojavljuje u vašem odrasлом životu? U odnosima sa partnerom, porodicom, na poslu?

Svrha ove refleksije nije da krivimo roditelje ili prošlost, već da shvatimo **zašto nam je danas teško da se zauzmemo za sebe.**

Kada razumemo poreklo, možemo početi da menjamo reakciju. Sada kao odrasli ne moramo više da krivimo druge ali isto tako koncept krivice možemo da zamenimo konceptom preuzimanja odgovornosti.

## Vežba – *„Moje staro JA i moje sadašnje JA“*

1. Nacrtajte dva kruga, jedan manji i jedan veći. Manji možete da malo zatamnite bojom a veci mozete da obojite zutom bojom ili bojom koja za vas predstavlja oslobadjanje, radost, lakoću. Možete biti kreativni kako god želite. Manji krug predstavlja vaše staro Ja ili malo dete koje ste bili a veći krug predstavlja vas sada, odrasle, slobodne, samosvesne i samoodgovorne.

2. U prvi krug **deteta**: upišite rečenice koje ste verovatno usvojili: „Moram da budem dobra da me ne bi kritikovali“, „Ne smem da ljutim mamu/tatu“.

3. U drugi krug **odrasle osobe**: napišite šta sada želite da verujete: „Mogu da kažem NE i da i dalje budem voljena“, „Mogu da zaštitim sebe i ostanem povezana“.

4. Osvestite da niste više ono dete koje zavisi od tuđe ljubavi za preživljavanje sada imate **sopstvenu snagu i izbor.**

# Granice kao put ka povezanosti

Granice nisu zidovi koji nas odvajaju od drugih.

Zidovi nastaju onda kada se dugo osećamo napadnuto, kada ćutimo, trpimo i zanemarujemo sebe sve dok više ne možemo da izdržimo.

Tada se zatvaramo, povlačimo ili presećemo odnos tako što postavimo zid i ona smo mi sa jedne strane zida a ostali sa druge. Niti se vidimo, niti čujemo, niti osećamo.

To nisu zdrave granice. To je odbrambena reakcija koja dolazi prekasno jer nismo znali da na vreme postavimo granice, možda nismo znali ni da ih definišemo.

Suština je da mnogo ranije prepoznamo šta nam ne prija i da na vreme reagujemo, da o tome komuniciramo.

To je isto kao da imate dvorište, a nemate ogradu.

Naravno da ćete se osećati ugroženo ako vam se neko odjednom pojavi na kućnom pragu.

Ako vaš prostor nije jasno obeležen, kako će drugi znati gde prestaju oni, a gde počinjete vi?

Zato je važno da osvestimo svoj lični prostor i naučimo da ga štitimo.

**Granica je nevidljiva linija koja razdvaja ono što je moje od onoga što pripada drugome: moje vreme, moja energiju, emocije, telo i vrednosti.**

**Zdrave granice** znače da mogu da kažem i „da” i „ne” bez straha. Znači da znam gde prestajem ja, a gde počinje drugi. Mogu da budem bliska, ali ne i preplavljena. Mogu da pomognem, ali ne po cenu unutrašnjeg iscrpljivanja. Mogu da volim, a da ne izgubim sebe.



**Previše krute granice** izgledaju kao izolacija, hladnoća, zatvaranje, distanca.

To je ono kada više ne puštamo nikoga blizu jer smo predugo bile povređivane ili preplavljivane.

Tada granica više nije svesni izbor nego postaje zid kojim se branimo.

**Previše popustljive granice** vode u iscrpljenost, osećaj iskorišćenosti i tiho nezadovoljstvo.

To je ono kada puštamo previše, razumemo sve, pravdamo svakoga i na kraju ostanemo umorne, ljute i zbunjene što nas drugi „ne poštuju“.

Nismo učeni da oslušujemo svoje potrebe. Umesto toga, često pomeramo svoje granice da bi zadovoljili druge: ostajemo duže na poslu, preuzimamo tuđe obaveze, ćutimo kada nešto ne želimo i trpimo ponašanje koje nam ne prija i sve to zarad mira i izbegavanja konflikta.

Ali konflikt sam po sebi nije problem.

**Konflikt** je često znak da nešto treba pogledati, rešiti, promeniti ili dogovoriti. On je kao bol u telu koji nam pokazuje da negde postoji problem. Važno je da razlikujemo konflikt od svađe.

**Svađa** je nesvestan i destruktivan način sukoba kada nismo naučili da se zauzmenmo za sebe već se ljutimo na druge što ne brinu o našim potrebama. Tada se osećamo povređeno, besno, nepoštovano i zato reagujemo odbranom koja prerasta u svađu.

**Konstruktivan konflikt** je posledica toga što ne upadamo u dramu i nezdrave automatske reakcije već smo svesni i prisutni u trenutku. To nam pomaže da znamo da se zauzmemo za sebe i jasno komuniciramo. Konstruktivan konflikt može voditi ka većoj jasnoći, odbrani naših granica, poštovanju i bliskosti. Zdrava granica zato nije odbacivanje drugoga. Ona je uvremenjena istina. To je sposobnost da kažemo: ovo mi ne prija, ovo mi je važno, ovde mi treba više prostora, ovo ne mogu.

Granice nisu prepreka ljubavi.  
One su put ka zdravoj povezanosti.



Jer prava **povezanost** ne nastaje kada stalno popuštamo, već kada možemo da budemo u odnosu i da pritom ostanemo verni sebi.

# Telo kao glas unutrašnje istine

**Pre nego što um razume, telo već zna.**

To je jedna od najvažnijih istina kada govorimo o granicama. Možda jedna od onih koje najčešće zaboravljamo. Učene smo da budemo razumne, da izdržimo, da se prilagodimo, da ne komplikujemo, da ne budemo teške. Učene smo da tražimo objašnjenje, a mnogo ređe da zastanemo i osetimo.

Nekada davno sam pročitala jednu rečenicu koju pamtim i pamtiću je jer me je osvestila u tom trenutku.

**Vrati se sebi dok još imaš kome.**

Telo govori neprekidno, uvek nas poziva na povratak “kući” tj. sebi.

Govori kroz stisak, pritisak, u grudima, kroz grč u stomaku, kroz napetost u ramenima, kroz bol u vratu, kroz umor koji se ponavlja, kroz nemir koji ne umemo odmah da objasnimo. Ponekad govori i kroz vrtoglavicu, kroz osećaj težine, kroz pad energije baš onda kada treba da pristanemo na nešto što nam ne prija.

To nisu samo prolazni fizički signali. Vrlo često su to poruke da zanemarujemo sebe i svoje potrebe. Da ostajemo tamo gde nam nije dobro. Da pristajemo na nešto iako unutar sebe osećamo otpor. Da pokušavamo da budemo u redu sa nečim sa čim naše biće zapravo nije u redu.



Um ume da bude veoma vešt, ume da objasni, opravda, umanji i da odloži. Ume da nas nagovori da izdržimo još malo, da ne budemo slabe, da ne kvarimo odnos. Ume da pronade jako puno razloga zašto treba da ostanemo u nečemu iako glas unutar nas nam govori da treba da odemo, da pobegnemo i da se ne osvrćemo. Mi ipak odlučujemo da se **žrtvuemo**, da pokažemo koliko smo jake i koliko možemo da **izdržimo**.

Dugo sam se pitala da li je hrabrost: još malo izdržati ili jednostavno prekinuti i otići. Da sam slušala svoje telo koje mi je putem bola slalo signal da nešto nije u redu da možda predugo trpim, znala bih šta mi je činiti. Ne bih ostala toliko dugo u nečemu što mojoj duši nije prijalo, a **telo** je bilo samo **glasnik moje duše**.

***Telo je jednostavnije i istinitije od našeg uma.***

Um možemo zavarati raznim izgovorima i zavaravamo ga ali telo ne možemo slagati.

Ako nešto nije u skladu sa nama, telo će to registrovati. Možda ne kroz jasnu misao, ali kroz osećaj hoće. Upravo zato je toliko važno da naučimo da se vraćamo tom osećaju, umesto da ga stalno potiskujemo, umanjujemo ili ignorišemo.

Mnoge žene su izgubile kontakt sa svojim unutrašnjim vodičem. Zato što smo se oblikovale prema tuđim potrebama, tuđim očekivanjima, tuđem raspoloženju, tuđem miru.

Kada se pažnja godinama kreće u tom pravcu, **telo ostaje jedino mesto u kojem istina još pokušava da nas dozove.**

Zato granica često ne nestane odjednom.

Prvo nam se pojavi nejasnoća. Počnemo da sumnjamo u sopstveni osećaj. Pitamo se da možda sa nama nešto nije u redu. Kažemo sebi da nije ništa strašno. Da možemo još malo. Da nema razloga da se bunimo. Da će proći. A telo za to vreme pamti svako to iskustvo.

I zato se često ne slomimo zbog jedne velike stvari. Slomimo se zbog niza malih trenutaka u kojima smo bile i činile same protiv sebe. Nekada jedna mala stvar prelije čašu i posle gomile stvari koje smo tolerisale odjednom više nemamo kapacitet ni za šta više.

Telo nas obično upozori mnogo pre nego što dođe do pucanja.

Zato je važno da naučimo da ne pitamo samo šta mislimo o nekoj situaciji, već i šta osećamo dok smo u njoj. Telo često zna razliku između istinske želje i starog obrasca. Između odluke koja dolazi iz mira i odluke koja dolazi iz straha, krivice ili potrebe da budemo prihvaćene.

### **Kada ignorišemo te signale, nervni sistem ulazi u napetost.**

Tada više ne reagujemo iz prisutnosti, već iz odbrane. Uključuju se stari mehanizmi: borba, beg ili zamrzavanje (ukočenost, odustajanje). I tada ne gubimo samo kontakt sa granicom. Gubimo kontakt i sa sobom.

Zato rad sa granicama nije samo rad na komunikaciji. To je rad na **vraćanju sebi kroz telo**. Granice ne učimo samo kroz rečenice. Učimo ih kroz **osećaj**. Kroz sposobnost da zastanemo. Da primetimo. Da razlikujemo ono što radimo iz navike od onoga šta bi za našu dušu, za naše biće, bilo dobro.

To ne znači da svaka nelagoda automatski predstavlja nešto što nije dobro za nas. Nekada biramo i ono što nije lako i nije konformno ali je korisno. Nekada svesno ulazimo u izazov, razgovor ili preuzimamo odgovornost i to traži napor. To je korisno za nas. Ali i tada postoji razlika. **Kada smo u kontaktu sa sobom, čak i neprijatnost ima drugačiji kvalitet.** Ne doživljava se kao izdaja sebe, već kao svesno izabran korak.

## **Upravo tu telo postaje saveznik.**

Telo nas uči da budemo iskrene prema sebi. Zato je prvi korak u radu sa granicama vrlo jednostavan, vrati se u svoj unutrašnji centar, u svoje srce u svoj stomak, osvesti svoj dah.

Kada žena ponovo nauči da sluša svoje telo, polako počinje da veruje i svojom osećaju, svom okruženju, svom muškarcu, da veruje sebi.



# TEM model: povratak sebi kroz telo, emocije i misli

Kada žena izgubi kontakt sa sobom, to se ne dešava samo u mislima.

To se vidi i u telu i u emocijama i u načinu na koji tumači sebe, druge i svet oko sebe.

**Telo** se stegne, uđe u odbrambeni mod. Nervni sistem odreaguje automatski tako što svet oko sebe percipira kao nebezbedno mesto. Veoma često i sebe doživljava kao osobu u koju ne može da se pouzda. Gubi poverenje i u druge i u sebe i u život.

**Emocije** se doživljavaju kao jedna nelagoda, neprijatnost. Javlja se potreba da se pobegne od emocionalnog doživljaja najčešće kroz disocijaciju, potpuna nepovezanost sa telom, kada je osoba emocionalno zaleđena. Isto tako emocije se mogu potisnu ili se nekontrolisano izbaciti, impulsivno reagovanje.

**Misli** krenu da “pomažu”, da traže objašnjenje, da opravdavaju, umanjuju ili optužuju. Najčešće misli preuzimaju kontrolu pokušavajući da reše “problem”.

I tada više ne reagujemo iz prisutnosti, već iz starog, naučenog obrasca. Reagujemo po **automatizmu**. Upravo zato je nastao TEM model. On je nastao iz višegodišnje prakse rada sa ljudima.

Shvatila sam da na radionicama razvoja komunikacijskih veština uvek se vraćamo na isto, a to je da polaznici sve razumeju ali kada treba u praksi sprovesti naučeno često ih telo sabotira.

Tako sam ulazila sve dublje u ovu temu da bih razumela i pomogla im da ovladaju svojim emocionalnim reakcijama tako što će saradivati sa svojim telom.

**TEM** je skraćenica za:

T – telesno  
E – emotivno  
M – mentalno



To je osnovni model na kojem počiva Autentična komunikacija.

**Autentična komunikacija** je komunikacijski konstrukt koji sam izgradila iz višegodišnje prakse rada sa klijentima i vođenja radionica Asertivne komunikacije.

Osnovna vrednost **Autentične komunikacije** je u tome što nas ne uči samo šta da kažemo, već prvenstveno kako da se vratimo sebi pre nego što bilo šta izgovorimo.

**Autentična komunikacija** se ne zasniva na tome kako nešto izgovaramo već se bavi time kako biti u kontaktu sa sobom, sa svojom istinom.

## T – Telesno

Prvi korak je telo.

To nije slučajno. Telo najbrže pokazuje šta se u nama dešava. Ono reaguje pre nego što um stigne da objasni.

Zato u ovom modelu prvo pitamo:

Šta se sada dešava u mom telu?

Da li se stežem?

Da li mi je dah plići?

Da li osećam pritisak, težinu, nemir, grč?

Na telesnom nivou učimo da prepoznamo da li smo u sigurnosti ili u odbrani. Učimo da zastanemo, da se centriramo i da se vratimo sebi pre nego što reagujemo automatski.

## E – Emotivno

Kada zastanemo i osetimo telo, sledeći korak su emocije.

Mnogo žena lakše prepoznaje napetost nego emociju.

Lakše kaže “umorna sam” nego “ljuta sam.”

Lakše kaže “pod stresom sam” nego “povređena sam”.

Zato je važno da naučimo da sebi postavimo pitanje:

Šta zaista osećam?

Da li je to tuga, ljutnja, strah, stid, povređenost, razočaranje?

Emocije nisu problem. One su poruka. Govore nam da nam je nešto važno, da je neka potreba dotaknuta ili da je neka granica možda pređena.

Na ovom nivou razvijamo samosvesnost.

Počinjemo jasnije da osećamo sebe.

## M – Mentalno

Treći korak je mentalni nivo.

Ovde obraćamo pažnju na misli, unutrašnje rečenice i stara uverenja koja se aktiviraju čim nešto u nama se pokrene, možda nas emotivno ili fizički nešto zaboli ili nas nešto uznemiri.

To su misli poput:

- možda preterujem
- nije to ništa
- ne treba sad da pravim problem
- naljutiće se
- ispašću loša
- ne mogu ovo da izdržim
- šta će drugi reći ako primete da se nešto unutar mene dešava
- poludeću
- razboleću se
- povrediću sebe ili nekog drugog
- umreću
- samo da sve ovo prestane već jednom
- nek me svi ostave na miru
- previše mi je svega
- ne mogu više
- samo da se sve vrati na staro kako je bilo pre nego je došlo do promene...

Na mentalnom nivou učimo da razlikujemo ono što je stvarna situacija od onoga što je stari obrazac.

Učimo da ne poverujemo baš svakoj misli samo zato što se pojavila.

Tako dobijamo više unutrašnjeg prostora i više slobode da izaberemo kako ćemo reagovati.

## Zašto je TEM model važan

**TEM model** je važan zato što nas uči kako da osvestimo svoje reakcije. Kako da od **automatizama** pređemo na **svesne izbore**.

Umesto da odmah ćutimo, popustimo, napadnemo ili se povučemo, model nas poziva da prvo proverimo:

- šta se događa u telu,
- šta osećamo,
- šta mislimo,
- iz kog mesta želimo da reagujemo

To je velika razlika.

Jer nije isto reći nešto iz straha i reći nešto iz kontakta sa sobom. Nije isto postaviti granicu iz nagomilanog besa i postaviti je iz jasnoće. Nije isto izgovoriti naučenu rečenicu i govoriti iz unutrašnje usklađenosti.

Zato je **TEM model** noseći stub **Autentične komunikacije**.

On nas uči da ne zanemarujemo sebe, svoje potrebe.

Da ne idemo odmah u reakciju.

**Da ne gradimo komunikaciju samo na tehnicima, već na prisutnosti.**

## *Kako TEM model izgleda u praksi*

Na primer: neko od tebetaži nešto što ti ne prija.  
Po starom obrascu, možda bi odmah rekla da može, iako osećaš težinu, ili bi ćutala, pa kasnije osećala bes, ili bi reagovala burnije nego što želiš.

Kroz TEM model ideš drugačije.

Najpre primetiš šta ti se dešava u telu – stomak se steže, dah postaje plići, srce ubrzano kuca, javlja se “izmaglica” u glavi kao da “imam kašu u mozgu”, ruke se znoje, osećam “knedlu” u grlu, napetost u ramenima, bol u želucu....  
Zatim osvestiš emociju – osećam nelagodu, možda ljutnju, strah, bes, nemoć, povređenost, razočarenje...

Onda obratiš pažnju na misli koje se javljaju – javlja se stari obrazac da će se druga osoba naljutiti ako kažeš ne, opet ću izneveriti sebe, ne mogu podneti ako...samo da već jednom prođe ovo stanje....

Zastaneš.

Vratiš se sebi.

I onda kažeš jednostavno i jasno ono što je istinito.

Možda:

“Sada nemam prostora za to.”

Možda:

“Ovo mi ne prija.”

“Trebam vreme da proverim sebe.”

“Nemam odgovor u ovom trenutku.”

“Trebam vreme da razmislim.”

# TEM model kao povezanost

Kada ova tri nivoa: **Telesno, Emocionalno i Mentalno** nisu povezana, čovek živi rascepljeno:

- telo šalje signal, a um ga negira,
- emocija traži pažnju, a ponašanje ostaje automatsko,
- potreba postoji, ali je osoba ne prepoznaje.

Kada se ova tri nivoa integrišu, nastaje više jasnoće, prisutnosti i svesti o slobodi izbora.



## Put ka Autentičnoj komunikaciji

**TEM model** je put povratka sebi kroz telo, emocije i misli. Kada naučimo da prepoznamo šta se u nama dešava i da iz tog mesta bira kako ćemo se izraziti, tada komunikacija prestaje da bude samo razmena reči. Postaje izraz unutrašnje istine. Tu počinje **Autentična komunikacija**.

# Kako izgleda autentično postavljanje granica

Autentično postavljanje granica nije grubo niti agresivno. Nije ni beskrajno objašnjavanje, pravdanje i čekanje da druga strana odobri našu istinu.

Ono je jasno, samosvesno, odgovorno i istinito.

Granica nije samo rečenica koju izgovorimo.

**Granica je stav, centriranost u telu u srcu, unutrašnji proces** kroz koji prvo osetimo sebe, zatim razumemo šta nam se dešava, a tek onda biramo kako ćemo to izraziti. Upravo zato je **TEM model** važan. On nam pomaže da ne reagujemo automatski, već da iz kontakta sa sobom dođemo do autentičnog izraza.

Na **telesnom** nivou najpre primećujemo šta se u nama događa. Neko nešto traži od nas, ulazi u naš prostor ili očekuje nešto za šta osećamo da nemamo kapacitet. Telo to često registruje pre nego što um stigne da objasni. Stomak prvo odreaguje, dah poremeti, skрати u grudima se pojavi pritisak, energija padne. To je prvi signal da zastanemo i zapitamo se šta se dešava.

Na **emotivnom** nivou pitamo se šta zaista osećamo. Da li je to nelagoda, ljutnja, strah, povređenost, razočaranje ili krivica?

**Emocija** nam pokazuje šta nam je važno i zašto nam je granica uopšte potrebna. Ako je ne prepoznamo, lako se desi da ili čutimo protiv sebe ili reagujemo prekasno, iz nagomilanog besa.

Na **mentalnom** nivou osvešćujemo misli i stare obrasce koji se tada aktiviraju: da će se druga osoba naljutiti, da ćemo ispasti loše, da možda preterujemo, da nije trenutak, možda sa mnom ne što nije u redu, opet me podcenjuju, nije im stalo do mene... Tu učimo da ne poverujemo odmah svakoj misli, već da napravimo prostor između starog straha i novog izbora.

## Koraci za postavljanje granica

1. **Centriranje**-povratak sebi i osvescivanje trenutnog stanja telesno-emotivno-mentalno
2. **Samosvesnot/ Svesnost** - sta se tacno desava unutar mene sta osećam u odnosu na “objektivnu stvarnost” isto telesno-emotivno-mentalno
3. Izbor reakcije **Mentalizacija i Neutralizacija** – naš svesni izbor odnosa prema stvarnosti
4. **Autentično izražavanje**

# Centriranje-povratak sebi

Povratak sebi ukazuje na osvečćivanje svojih telesnih simptoma, povratak u svoje telo. Spuštanje iz glave u telo.

Ovo nam služi tome da možemo da prepoznamo svoju potrebu. Ako ne znamo svoje potrebe, ne možemo ih ni zaštititi. Da bi prepoznali svoje potrebe trebamo fokus skinuti sa drugih i pozabaviti se sobom.



Nisu drugi krivi za to kako se mi osećamo i to što ne možemo da izdefinemo gde su nam granice i da prepoznamo šta nam je potrebno u datom trenutku.

Mi smo sami odgovorni za svoj lični prostor. Ovo je osnova svega, da naučimo da budemo **samoodgovorni**.

Tada nećemo više kriviti druge već ćemo se baviti sobom i prepoznavanjem svojih potreba.

Kao što je na slici prikazano potrebno je vratiti pažnju ka sebi. Osvestiti šta se dešava u telu.

Prepoznati da li se pojavila neka emocija i osvestiti je.

Da bi pažnju prebacili na sebe potrebno je ne investirati svoju energiju u spoljašnje podražaje. Ne baviti se drugima, pogotovo ne iz pozicije pretpostavljanja. To je najlakše tako što počnemo vežbati **neprocenjivanje, neosuđivanje, neetikiranje** već posmatranje i imenovanje onoga šta se dešava. Sve vreme dok se bavimo drugima tada naš nervni sistem skenira okruženje i najčešće šalje povratni signal da smo nebezbedni, da nas drugi ugrožavaju.

To znači da tada počinje da preuzima kontrolu **deo mozga** koji je zadužen za **automatizme**. Mi tada ne možemo racionanalno da procenjujemo niti svoje stanje niti stanje u okruženju. Počinje ubrzano mozganje i sužava nam se svest. Posledica toga je da situaciju vidimo crno-belo. Dolazi do greški u razmišljanju i na taj način sami sebe dodatno uznemiravamo.

Prvi korak ka povlačenju fokusa sa drugih na sebe je da se ne drugima tako što pretpostavljamo, procenjujemo i ocenjujemo.

Na primer: Registrovaćemo da osoba izgovara neke rečenice. Procenjivanje, ocenjivanje, vrednovanje, etiketiranje bi bilo:” Kakav kreten, lupeta gluposti.” Svima nam je ovo drugo poznato vrlo lako skliznemo u taj mod jer smo naučeni da se bavimo drugima i da te druge krivimo i procenjujemo. Pa koga ćemo ako ne druge kriviti

Neki to rade sami sebi, pa govore za sebe potcenjućim, kritikujućim, obezvređujućim tonom.

## ***Vežba za neprocenjivanje:***

Dan počinjemo sa namerama:

**Samo danas neću procenjivati, ocenjivati, suditi, niti pretpostavljati šta god da se događa. Vežbam samo da posmatram šta god da se događa.**

Radimo to tako što ćemo zauzeti poziciju neutralnog posmatrača i konstatovati šta se tačno dešava, svesno birati da ne reagujemo jer posmatrač samo posmatra a ne reaguje.

To je kao u bioskopu kada gledamo neki film. Možemo koristiti pitanje “Šta se tačno dešava?” da bi sebe podsetili na ulogu posmatrača. Ovo naravno radimo kada toga postanemo svesni. Možemo da odredimo da na svakih sat vremena podsetimo sebe da ovo vežbamo.

Kada procenjujemo, onda ocenjujemo i analiziramo (analiza-paraliza) čime stvaramo totalnu zbrku u svojim mislima i to nam oduzima dosta energije.

Zapravo, tada konstruišemo i režiramo filmove i gradimo pretpostavke, a sve to nije objektivna stvarnost.

Procenjivanjem oduzimamo sebi mogućnost da **prihvatimo situaciju, ljude, ponašanja** baš takvima kakvi jesu, da preuzmemo odgovornost za sopstvene misli, emocije, reakcije (da budemo samoodgovorni).

**Neprocenjivanje stvara tišinu u našem umu** i dovodi do unutrašnjeg mira. Iz te pozicije jasnije vidimo stvarnost i donosimo bolje odluke.

Svi mi ponekad, pa čak i više puta u toku dana donosimo sud o nekoj osobi ili osobama.

Osudimo je u sebi ili naglas. Čak iako ne iskažemo svoje mišljenje i svoj stav energija koju uputimo osobi se oseti. Na taj način stvaramo barijeru u odnosu, otežavamo komunikaciju.

Procenjivanje je neprekidno svrstavanje stvari u ispravne i neispravne, dobre i loše.

Ako neprekidno procenjujemo, klasifikujemo, obeležavamo i preispitujemo, istovremeno stvaramo nemire u svom umu, u svojim mislima.

Zato kada se probudimo, odlučimo „**Danas biram da ne procenjujem**“.

Radi sopstvenog mira dobro je početi dan sa ovom izjavom. Celog dana podsećajmo sebe na ovu izjavu kad god primetimo da smo počeli da procenjujemo, ocenjujemo, etiketiramo, vrednujemo. Možemo zapisati negde na vidno mesto kao podsetnik.

Ako nam je teško da se ove odluke pridržavamo ceo dan, možemo reći sebi „sledećih dva sata neću da dajem svoju procenu ni o čemu“ ili „sledeći sat će biti sat moga neprocenjivanja“.

Vremenom možemo da produžimo taj period.

Možda nismo svesni toga uvek ali sve ono to drugi percipiraju u nama, to govori o tome kakvi su oni, a ono što mi vidimo u drugima to govori o nama samima.

Ako mi sudimo o drugima, onda možemo očekivati da će i drugi da sude o nama, da nas procenjuju, ocenjuju, vrednuju. To će učiniti da se oblikujemo prema drugima kako bi nas procenili onako kako mi to želimo.

Mi ne znamo celu sliku u vezi neke osobe i tačan razlog zašto se ona ponaša tako kako se ponaša.

Zašto bismo uopšte prljali svoj um i stvarali nezdrave emocije svojim lošim mislima, time štetimo pre svega sami sebi.

### **Prestanimo zalivati korov i on će uvenuti.**

Možemo nastaviti da se bavimo svojim potrebama, svojim životom, nekim lepšim i prijatnijim temama, posebno onim koje nas inspirišu, razvijaju i čine srećnim.

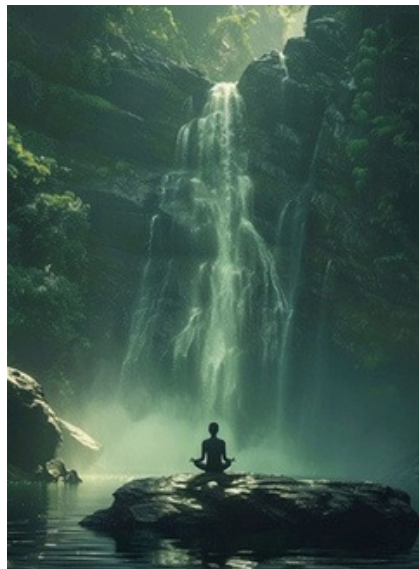
Da se bavimo onim šta želimo i načinima kako da to postignemo a ne da se bavimo pretpostavkama i tumačenjima drugih ljudi.

Samo danas neću procenjivati i tako svaki dan po malo vežbamo.

# Svesnost i samosvesnost - kada počinjemo da vidimo šta se zaista dešava oko nas i u nama

Ovaj korak je važan zato što mnoge žene ne pate samo zato što im je teško da postavе granicu, već i zato što često prekasno prepoznaju šta se u njima dešava.

Telo je već reagovalo, emocija se već pokrenula, misli su počele da stvaraju priču (dramu) a pažnja je i dalje usmerena na drugu osobu. Tu gubimo kontakt sa sobom.



**Svesnost** znači da primećujemo šta se dešava u sadašnjem trenutku.

Samosvesnost znači da to što primećujemo umemo da povežemo sa sobom.

To znači da ne registrujemo samo da smo se uznemirile, već pokušavamo da razumemo **šta se tačno u nama pokrenulo**, kako to osećamo u telu, koju emociju prepoznamo i kakve se misli tada aktiviraju.

Svesno usmerena pažnja na unutrašnje telesne signale povezana sa boljom **regulacijom emocija**.

Emocija je informacija da nam je nešto važno, da je neka potreba neostvarena ili da je neka granica možda pređena.

Kada nas nešto pokrene, to može biti spoljni sadržaj, nešto se dešava mimo nas, telo reaguje brzo. Javlja se stegnutost u mišićima, pritisak, ubrzan dah, toplota, impuls da se branimo, povučemo ili napadnemo.

Taj prvi talas je kratak. Problem najčešće nastaje kada ga nastavimo hraniti mislima, procenjivanjem, tumačenjima i starim pričama.

Tu dolazimo do važnog uvida:

**nije isto ono što se dogodilo i ono što se u nama aktiviralo povodom toga.**

Objektivna situacija i naš unutrašnji doživljaj nisu uvek isto. Neko može izgovoriti određenu rečenicu, a da naš nervni sistem to doživi kao napad, odbacivanje ili obezvređivanje.

Tada ne reagujemo samo na **stvarnost**, već i na svoje unutrašnje **tumačenje** te stvarnosti.

Zato je u ovom koraku važno da učimo da posmatramo bez automatskog osuđivanja.

*Jedno je reći:*

“Osoba govori povišenim tonom.”

*A nešto sasvim drugo:*

“Opet me napada i nema poštovanja.”

Prvo je opažanje.

Drugo je procena.

Kada odmah skliznemo u procenjivanje i osuđivanje, nervni sistem nastavlja da skenira opasnost, **svest se sužava** i lako upadamo u stare obrasce mišljenja i reagovanja.

Tada više **ne vidimo jasno ni sebe ni drugu osobu.**

Zato je prvi korak ka samosvesnosti jednostavan: **da na trenutak prestanemo da se bavimo drugima i da počnemo da posmatramo sebe.**

Ne da sebe kritikujemo.

Ne da tražimo šta s nama nije u redu.

Već da posmatramo šta se u nama dešava.

To može zvučati ovako:

- Osećam stezanje u stomaku.
- Javlja se strah.
- Počinje da me preplavljuje ljutnja.
- Primećujem misao da će se naljutiti na mene.
- Vidim da odmah želim da se pravdam.

To je već veliki pomak.

Jer kada nešto osvestimo, više nismo potpuno stopljene sa tim. Ne postajemo odmah mirne, ali postajemo prisutnije. **A prisutnost je početak da možemo da imamo izbor.**

Upravo zato je ovaj korak toliko važan u postavljanju granica. Kada ne znamo šta se u nama dešava ili se povlačimo i ćutimo ili reagujemo prekasno, iz nagomilane frustracije.

Ali kada razvijamo svesnost i samosvesnost, počinjemo da osećamo sebe ranije.

A kada sebe osećamo ranije, možemo da se zauzmemo za sebe ranije.

# Izbor reakcije - mentalizacija i neutralizacija

Kada zastanemo i osvestimo šta se dešava u telu, emocijama i mislima, dolazimo do sledećeg važnog koraka: **izbora reakcije**.

Tu počinje naš svesniji odnos prema stvarnosti.

Konceptom Mentalizacije i Neutralizacije sam se bavila kao razvojnom veštinom koju je definisao kao takvu Nebojša Jovanovic, psiholog, osnivač O.L.I. psihoterapijskog pravca.

U praksi sam najviše radila sa klijentima na razvoju baš ove veštine.

**Mentalizacija je sposobnost da razumemo sopstvena osećanja i da ih mentalno obradimo.**

To znači da ne reagujemo odmah iz prvog impulsa, već da zastanemo i pokušamo da shvatimo šta se u nama dešava.

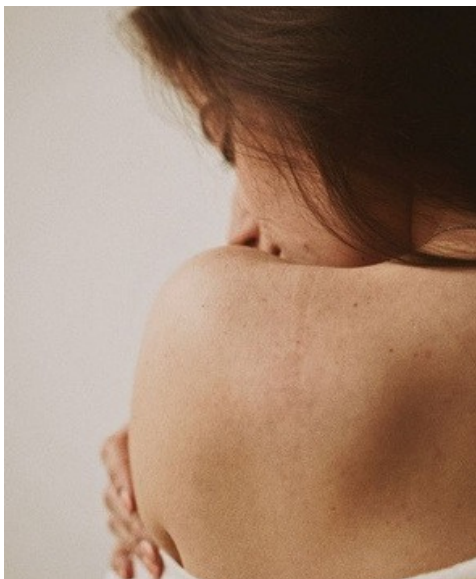
Istovremeno, **mentalizacija** nam pomaže da razumemo i drugu osobu, da njena stanja ne doživimo odmah kao napad, već da pokušamo da ih sagledamo šire, sa više razumevanja, poštovanja i zrelosti.

**Neutralizacija je sposobnost da umirimo unutrašnju uzburkanost i da ne budemo preplavljene prvim naletom emocije.**

To ne znači da potiskujemo ono što osećamo, već da snažna osećanja ne ugrožavaju racionalno mišljenje. Naprotiv, ona postaju energija koja nas pokreće da problem rešavamo razumno, trezveno i u pravcu onoga što nam je zaista važno.

Kada razvijamo ova dva kapaciteta, dobijamo prostor između onoga što se **dogodilo i načina na koji ćemo odgovoriti**. Upravo u tom prostoru rađa se **lični izbor**.

Tada granice više ne postavljamo iz straha, besa ili nagomilane frustracije, već iz više prisutnosti, razumevanja i emocionalne stabilnosti.



## *Kako to izgleda u praksi*

Na primer, neko kaže nešto što nas zaboli.

Po starom obrascu možda bismo odmah ćutale i povukle se, ili bismo burno odreagovale.

Možda bismo odmah krenule da se pravdamo.

Kroz **mentalizaciju i neutralizaciju** put izgleda drugačije.

Najpre primećujemo da nas je nešto poremetilo, povredilo.

Zatim pokušavamo da razumemo šta se u nama aktiviralo.

Pogledamo da li reagujemo samo na ovu situaciju ili se u nama probudilo i nešto staro.

Ne donosimo odmah konačan zaključak.

Ne hranimo reakciju dodatnim mislima.

Dajemo sebi malo prostora.

I tek onda biramo odgovor. Odgovor je ono što mi osećamo kao našu istinu i u tom slučaju ne postoji pogrešno.

Možda ćemo reći:

“Ovo mi nije prijalo, nije mi se svidelo, zasmetalo mi je, povredilo me.”

“Želim da razumem šta si hteo da kažeš. Važno mi je da ovo razjasnimo.”

Upravo tu počinje **Autentična komunikacija** kada ne reagujemo samo po starom obrascu, već svesno biramo kako ćemo biti u odnosu prema sebi, drugima i stvarnosti.

# Autentično izražavanje

Kada prođemo kroz **telo, emocije, svesnost, samosvesnost, mentalizaciju i neutralizaciju**, dolazimo do poslednjeg koraka: **autentičnog izražavanja**.

To je trenutak u kojem ono što **osećamo**, ono što **razumemo** i ono što **izgovaramo** počinje da dolazi sa istog mesta. Sve je usklađeno: **ono što izgovaramo, to osećamo i to istinski mislimo**.

Autentično izražavanje je sposobnost da budemo **u kontaktu sa sobom dok govorimo**.

To znači da ne govorimo samo iz povređenosti, iz straha ili iz nagomilanog besa. Ne govorimo ni iz potrebe da se dopadnemo, da se opravdamo ili da sačuvamo odnos po svaku cenu.

Govorimo iz mesta u kojem smo uspele da osetimo sebe, razumemo šta nam se dešava i izaberemo način da to izrazimo jasno, mirno i istinito.

Jer nije isto reći:

“Ti me nikad ne poštuješ, ponašaš se prema meni drsko i bahato.”

i reći:

“Ovo mi nije prijalo i važno mi je da to kažem.”

Nije isto reći:

“Radi kako hoćeš.”

i reći:

“To što želiš nije u skladu sa mnom, ne dopada mi se, želim drugačije...”

Kada naučimo da govori iz svoje potrebe, iz toga kako se osećamo, granice prestaju da budu nešto što bi trebalo da nas štiti. One postaju **prirodan izraz unutrašnje jasnoće, razumevanja sebe i svojih potreba.**

To može zvučati veoma jednostavno:

“Ovo mi ne prija.”

“Važno mi je da me čuješ, da budeš prisutan dok ti govorim, da ostvaruješ kontak očima dok pričamo.”

“Trebam više prostora.”

“Sada ne mogu.”

“Želim da budem iskrena i da me samo saslušate kako se osećam a ne da tražite rešenje za moje stanje.”

“Potrebno mi je da me zagrlite kada vidite da sam uznemirena a ne da mi govorite šta tada treba da uradim.”.

“Ne osećam se dobro sa tim što si predložio, želim da ti kažem kako ja to vidim.”



Ovo je jedno veliko blago za dušu kada možemo da komuniciramo o svojim potrebama i da se pri tom osećamo bezbedno. Recite baš onako kako vam je na duđi, iskreno i tvoj muškarac će prepoznati tu iskrenost, osetiće je. Muškarcima je potrebno da im damo instrukcije jasno jer oni žele da nas učine sretnima. Oni su igrači u našem timu, zajedno možemo mnogo više.

**Autentično izražavanje** je završni korak TEM modela, ali i početak drugačijeg odnosa prema sebi i drugima. Početak gradnje povezanosti i bliskosti u odnosima.

Možda je upravo to ono što mnoge žene najdublje žele ne samo da nauče šta da kažu, već da nauče kako da budu povezane sa sobom dok to govore. Jer kada smo u kontaktu sa sobom, granice više ne predstavljaju borbu za svoja prava već spremnost na saradnju.

**Granice postaju način oslobađanja sebe od nametnutih okvira.**



Ako ste se kroz ove stranice prepoznale, ako ste osetile koliko vam je teško biti povezane sa sobom kada treba reći ono što je istinito, znajte da niste same.

Znam koliko je to ponekad izazovno.

Znam kako izgleda kada dugo čutimo da bismo sačuvalе odnos, kada preispitujemo sebe a ne dopuštamo da osećamo to što nam telo govori, kada osećamo krivicu jer se nismo po meri tuđih očekivanja. Znam koliko hrabrosti je potrebno da žena počne da uči novi način odnosa prema sebi i drugima.

Zato edukacija **Autentična komunikacija – Osnovni nivo** nije samo mesto gde učimo kako treba nešto reći već o je prostor u kojem zajedno, korak po korak, razvijamo samosvesnost, učimo da slušamo sebe, da razumemo svoje obrasce, da jasnije postavljamo granice i da vežbamo autentično izražavanje u bezbednom, podržavajućem okruženju.

To je **zajednica žena** koje ne žele više da žive odvojene od sebe, onog najtananije dela, žene u sebi.

Zajednica žena koje žele da uče kako da ostanu u kontaktu sa sobom, a da pritom ne izgube bliskost.

Žena koje žele da vežbaju, greše, uče, smeju se, prihvtaju sebe i rastu bez osude i bez pritiska da sve moraju odmah.

Ako osećate da je vreme da ovaj proces ne prolazite same, već uz **podršku, razumevanje i vođenje**, pozivam vas da mi se pridružite.

Biće mi drago da zajedno gradimo prostor u kojem **vaša istina može slobodno da se izražava.**



[www.vesnadimic.com](http://www.vesnadimic.com) instagram:  
[vesna.dimic.psiholog](https://www.instagram.com/vesna.dimic.psiholog)  
[autenticna.komunikacija@gmail.com](mailto:autenticna.komunikacija@gmail.com)