"Moj put od traume do tri

STRASTVENA SVJETSKA PUTNICA, AUTORICA KNJIGE 'BALKANSKA HUREM' I TERAPEUTKINJA KOJA INZISTIRA NA BALANSU TIJELA, UMA I DUŠE **MARTINA KOMERIČKI** JEDNA JE OD ONIH ŽENA KOJE ĆE VAS ZASIGURNO NADAHNUTI ŽIVOTNOM PRIČOM, A PRIJE SVEGA NAČINOM KAKO JE SPOZNALA TKO JE I ŠTO ŽELI OD ŽIVOTA

Da živimo u nesigurnim vremenima u kojima su razvodi, samohrano majčinstvo i egzistencijalni strahovi realnost, i nije neka novost. Ipak, u medijima se i dalje rijetko spominju žene koje su uspjele nadići teške životne situacije i iz njih izići kao pobjednice. Zato je priča Martine koja ženama pomaže da vrate osobnu moć, kao holistic coach, odnosno terapeutkinja koja inzistira na povezanosti i balansu tijela, uma i duše, itekako važna. Ova bivša komunikacijska menadžerica, strastvena svjetska putnica i majka 12-godišnjeg Vite doživjela je potpunu psiho-fizičku transformaciju prije devet godina, nakon razvoda, te danas svojim primjerom i tehnikama rada potiče i druge žene da to dožive. Sa 43 godine hrabro se uputila u samostalne poduzetničke vode, a netom prije toga objavila je knjigu 'Balkanska Hurem' u kojoj obrađuje spomenute teme. Osim toga, u slobodno vrijeme bavi se pole danceom, jogom i plesom na svili te ističe da su godine samo broj.

KORAK U PRAVOME SMJERU "Rješavanje unutarnjih traumatičnih iskustava smatram ključnim za oslobađanje od starih obrazaca koja nas drže u životima koje ne želimo živjeti", govori Martina

Story: Možete li reći nešto više o sebi?

Nakon 16 godina karijere u kojoj sam išla korak po korak do pozicije komunikacijske menadžerica odlučila sam otvoriti svoj obrt. Ono što me zaista ispunjava jest rad sa ženama i kreiranje sadržaja za njih na društvenim mrežama pod nazivom Snaga žene @snaga_zene. Želja mi je bila pokrenuti stranicu na kojoj bih ženama svojim iskustvima pomogla da prebrode vlastite teške trenutke. Napisala sam i izdala knjigu 'Balkanska Hurem' o kretanju u novi život nakon razvoda. Nakon što sam se potpuno otvorila u knjizi, neizmjerno sam sretna i zahvalna što sam bila dovoljno hrabra to učiniti jer se mnoge žene prepoznaju u mojim unutarnjim borbama, osjećajima, mislima i traganjima za izgubljenom ženom koju u knjizi tražim.

Iako sam po struci ekonomistica, strast mi je psihologija kojom se bavim i izučavam je od trenutka kada sam postala majka, a proizišla je iz želje da učinim sve kako bih dijete odgojila u sretnog čovjeka. Nakon razvoda i vlastitog raspada, počela sam sebi postavljati i dublja pitanja o životu i nama samima pa sam tako počela otkrivati i razna duhovna učenja. Trenutačno pohađam edukaciju za terapeuta po metodi E4 Trauma Method u školi New Thought Global. Rješavanje unutarnjih traumatičnih iskustava smatram ključnim za oslobađanje od starih obrazaca koja nas drže u životima koje ne želimo živjeti. Za svaki novi stupanj u životu treba se pozabaviti podsvjesnim uvjerenjima jer će nas ona inače samo sabotirati. U radu sa ženama pomaže im vratiti se u sklad s onim tko su one zapravo pa zajedno otvaramo novo životno poglavlje u kojem one upravljaju svojim životom, a ne život njima.

Story: Razveli ste se dok je vaše dijete bilo malo, no izgradili ste novi i bolji život iz nule. Kako vam je to uspjelo?

Nijedan razvod nije lagan jer dio nas u tom procesu mora umrijeti. Identitet koji ste dotad imali jednostavno mora nestati. Morate krenuti iz početka inače ostajete živjeti u prošlosti i ne možete naprijed. Ja sam taj korak odlučila napraviti zbog djeteta jer nisam željela da gleda nesretne roditelje. Smatram da je baza sretne obitelji sretna žena, a ja to tada nisam bila. Jednostavno sam morala iskoračiti u život kakav sam željela živjeti i koji mi ne bi sapinjao krila. Pri tome sam uvijek mislila na dijete i da njemu bude dobro. Nisam nikada poža-

mfa”

OKRENULA NOVU STRANICU
Nakon razvoda dubinski je analizirala sve usađene vrijednosti kojima je dotad robovala

IMAŠ PRAVO NA JEDNAKU PRILIKU

NASTAVLJAMO JEDAN OD NAJVAŽNIJIH PROJEKATA OD OSNIVANJA STORYJA - INICIJATIVU SAME CHANCES, ČIJI JE CILJ PODIZANJE SVIJESTI JAVNOSTI O POŠTOVANJU LJUDSKIH PRAVA. Već drugu godinu zaredom Story se na svim platformama bavi problemima u najosjetljivijim područjima gdje su ljudska prava ugrožena te promiče pozitivne primjere osoba, organizacija i ustanova. Njihove priče donosimo u intervjuima i videima koje svakog tjedna možete pratiti i na Story.hr-u.

lila zbog svoje odluke jer smatram da nismo došli na ovaj svijet kako bismo patili. Svaka veza ima rok trajanja, samo što nas društvo pokušava uvjeriti da ne valja ako nije do smrti. To, naravno, nije istina, ali mnogo je neistina koje smo šutke prihvatili kao dio života i zapravo ih nikada ne propitujemo, ni kao pojedinci ni kao društvo. Kreiranje mog novog života moralo je početi propitivanjem što zapravo želim od života i koje su moje, a ne nametnute želje i vrijednosti po kojima želim živjeti te biti kreatorica života donošenjem odluka, a ne reagiranjem na okolnosti. Temeljne životne vrijednosti koje želim živjeti su sloboda, istina, ljubav i konekcija. U životu koji sada svjesno odabirem živjeti definitivno živim sve to.

Story: Mnogo se bavite traumom te ističete da je iznimno važno govoriti o transgeneracijskoj traumi. Zašto vas tema traume toliko zaokuplja?

Glavni mi je životni moto - od traume do trijumfa. Od ranjene djevojčice do snažne žene koja je snažna jer je blaga, meka i osluškuje život te prati svoju intuiciju. Prošla sam mnogo životnih faza i jedna od njih, u kojoj sam dugo bila zaglavljena, bila je superžena koja može i mora sve sama. No umorili su mi se i tijelo i duša od silne akcije koja je zapravo bila bježanje od same sebe. To je bila faza u kojoj mi je život izvana izgledao super. Deset godina takvog života proletjelo mi je brzinom svjetlosti. Bilo me je po cijelome svijetu, ali nedostajao mi je mir koji govori da sam dobro i da vrijedim, čak i kada nisam u akciji. Ženi koja je u skladu s vlastitim tijelom, bićem i dušom život se s lakoćom sam slaže zbog njezine usklađenosti s onim što ona jest. Da bismo došli do te snage, prihvaćanja sebe i voljenja svih svojih lica i naličja te, kako neki kažu, tamne strane (tog ranjenog dijela nas koji samo želi biti iscijeljen), moramo ponovno proživjeti situacije iz djetinjstva koje su nas obilježile i kreirale u ono što smo danas.

Sva uvjerenja koja danas imamo o ljubavi, životu, novcu, ljudima kreirali smo tijekom tih prvih i najvažnijih interakcija s najbližima u prvih šest godina života, kada još nismo imali razvijen svjesni um o svijetu kao što ga imamo danas pa smo samo upijali slike, energiju i emocije okoline. Mnogi se plaše riječi trauma misleći da ona podrazumijeva prolazak kroz nešto veliko kao što su rat, silovanje, alkoholizam u obitelj. To su traume s velikim T. One s malim t su traume koje su nam stvorile sva ostala uvjerenja. Primjerice, ako su vas kao bebu ostavljali da plačete do iznemoglosti sami u sobi, zapis koji nosite jest da ste ostavljeni, da svijet nije lijepo mjesto i da nema nikoga tko bi vam pomogao ili vas volio. Čak i majčina iskustva dok vas je nosila u trbuhu utječu na vas. Sve te traume upisane su u našem tijelu kao negativni energetski zapisi ('The Body Keeps the Score', Bessel van der Kolk). Dok ne otpustimo emocije iz tijela, one kreiraju naše podsvjesne reakcije i bude emocije na temelju kojih donosimo odluke u sadašnjem trenutku, čime kreiramo budućnost. Dakle, dok ne riješimo energetske zapise koji nam u podsvijest šalju stara uvjerenja, ne možemo kreirati novi život koji će izgledati drukčije. Najbolji je opis toga kad postanete svjesni da živite u začaranom krugu istih situacija. A živite dokle god ne razbijete podsvjesni program jer uvijek iznova donosite iste odluke koje vam daju iste ili slične rezultate. Da bi nas probudio iz tog začaranog kruga, život nam često donese neku dramu kako bi nas protresao da otvorimo oči.

PROŠLA SAM MNOGO ŽIVOTNIH FAZA I JEDNA OD NJIH, U KOJOJ SAM BILA DUGO ZAGLAVLJENA, BILA JE ONA SUPERŽENE KOJA MOŽE I MORA SVE SAMA. NO UMORILI SU MI SE I TIJELO I DUŠA OD SILNE AKCIJE

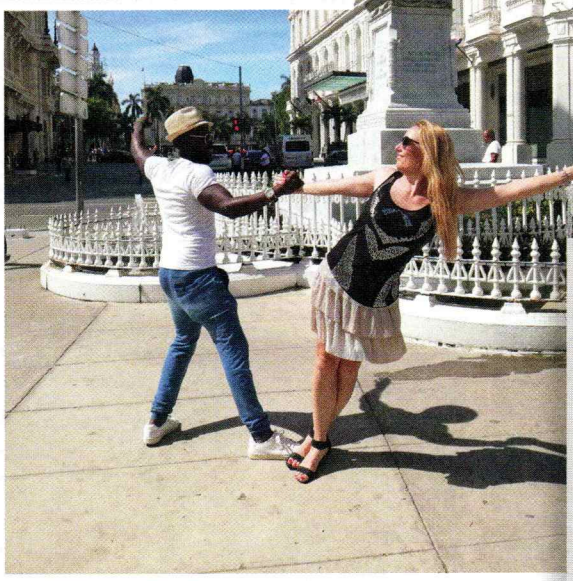
Dr. Mate Gabor, najpoznatiji doktor 'za traume', u knjizi 'Kad tijelo kaže NE' objašnjava povezanost trauma s bolestima koje razvijemo zbog držanja tog nesvjesnog energetskoga grča u tijelu. Postoje brojne studije u kojima se kronične i autoimune bolesti povezuju s traumama iz rane mladosti te nemogućnosti regulacije živčanog sustava zbog prevelike podraženosti u dobi kada nismo znali kako se sami emocionalno regulirati. Ako vam neki dio života ne funkcionira, 100% je sigurno da imate neko loše iskustvo koje ste pretvorili u uvjerenje i ono vam sada kreira život. Ako živite u uvjerenju da za vas nikada nema dovoljno ljubavi, novca i da to ne zaslužujete, život će vam, zato što ih podsvjesno tražite, donijeti samo situacije i ljude koji će potvrđivati vaša uvjerenja.

Story: Mnogo se bavite pitanjem ženske i muške energije te ističete da su žene danas pretežno u muškoj energiji. Možete li pojasniti zašto je to problematično?

U današnjem modernom svijetu, gdje nemamo kao nekada striktno podijeljene uloge i zadaće po spolovima, muškarci i žene su se pomalo izgubili. Žene su, dobivši slobodu da rade i dokažu da su jednako sposobne kao i muškarci, zapravo same sebi zabile nož u leđa jer su postale uspješne ne samo u raznim karijerama, nego uz to i dalje kod kuće rade sve ostalo. Brinu se za sve te teže perfekcionizmu i na poslu i kod kuće. S druge strane, muškarci se osjećaju nepotrebnima jer, i kada žele pomoći, često im to ne dopuštamo. Oni više ne vide svoju ulogu i svrhu koju su nekoć imali kao primarni hranitelji obitelji. S emancipacijom dobile smo više obaveza i briga te smo muškarcima oduzele ono što je njima najvažnije - da se brinu za nas i da nas učine sretnima. Znam da većina njih sada više i nije u tom modu jer više nemaju osjećaj da su nam potrebni s obzirom na to da smo 'jednako jake i sposobne'.

Yin-yang, muško-ženska energija uvijek u odnosima iznosi 100%. Ako smo mi u većinski muškoj energiji, partner će biti više u ženskoj

PUTOVANJA KAO IZVOR NADAHNUĆA Martina obožava putovati i upravo je odlasci na daleke destinacije nadahnjuju da pronađe dodatnu perspektivu



OTVORENO O SVOM ŽIVOTU U knjizi 'Balkanska Hurem' opisala je, bez imalo dvoumljenja, potpuno iskreno, svoj život nakon razvoda, čime je pomogla brojnim ženama u prepoznavanju određenih strahova i 'demona'

JUREĆI ZA KARIJEROM ČESTO NE SHVAĆAMO DA SE MOŽE ŽURITI I POLAKO. DA SMIJEMO MALO PRIKOČITI. DA SMIJEMO BITI NJEŽNE I RANJIVE JER AKO SMO ZA OVAJ ŽIVOT DOBILE ŽENSKO TIJELO, ONDA NAM JE I NAMIJENJENO DA BUDEMO ŽENE

energiji. Tako smo oboje tamo gdje ne želimo biti. Žene zbog prevelike akcije, koja je zapravo muška energija, gube ženstvenost, senzualnost, nježnost, intuiciju, strpljenje... sve one najfinije ženske osobine. Disbalans u energiji vodi nas do društva u kojem imamo mnogo uspješnih i zgodnih, ali single žena. Jureći za karijerom često ne shvaćamo da se može žuriti i polako. Da smijemo malo prikočiti. Da smijemo biti nježne i ranjive jer ako smo u ovom životu dobile žensko tijelo, onda nam je i namijenjeno da budemo žene. Ranjene djevojčice u nama ne vjeruju više nikome osim sebi i to nas vodi na mjesto 'mogu/moram sve sama', a odatle nam se često teško iščupati. Bivanje u muškoj energiji zapravo jako iscrpljuje žensko tijelo i psihu jer smo mi generacijama tijelo koristile potpuno drukčije. Kad se sjetimo kako su živjele naše bake, nijedna od njih nije toliko jurila kao mi sada.

Story: U svojoj knjizi mnogo pišete o braku. Iznosite informaciju da je 80% brakova nesretno, a samo ih je 20% sretno. Možete li komentirati tu statistiku i što smatrate receptom za uspješan brak? Ili ako pak ne možemo ostvariti sretan i uspješan brak, kako postići skladan odnos s bivšim suprugom nakon razvoda?

To je informacija koju navode terapeuti za parove. Ako pritom uzmemo u obzir da se u zapadnom svijetu gotovo 50% parova razvodi, a znamo da mnogi nesretni ostaju u braku zbog djece i ekonomskih razloga, onda nemam razloga ne vjerovati u tu brojku. Uspješnim brakom smatram onaj u kojem postoji uspješna komunikacija. Život nam svašta baca pod noge i parovi koji nisu jako povezani i ne rješavaju probleme zajedno teško mogu opstati. Nakon što nestane prva faza zaljubljenosti, nestane i kemije pa ako nema poštovanja i komunikacije, neminovno je da se ljudi počnu emocionalno udaljavati. Samim time nestane i ljubavi. Ljubav nije ona početna kemija i zanesenost. Ljubav je uvijek odluka da ćeš nekoga voljeti i biti uz njega i ako dobije otkaz, i ako je bolestan ili što god se u životu događalo. No bez dublje emocionalne povezanosti, mi smo samo cimeri koji dijele zajednički prostor i brinu se za djecu. S obzirom na to da je naša primarna ljudska potreba, i s muške i ženske strane, da budemo viđeni, da nas se čuje i da se osjećamo sigurno, često u takvim odnosima ne dobijemo nešto od toga. Naravno, uz te potrebe, kvalitetan odnos podrazumijeva i ispunjen intiman život, što obično počne izostajati kada padnemo u rutinu života. Parovi bi trebali imati posebne dane za sebe (bez drugih članova obitelji), ali i svaki imati vrijeme samo za sebe i prostor u kojem nisu stalno zajedno.

U modernom smo društvu, nažalost, počeli očekivati da nam partner bude i najbolji prijatelj, i poslovni partner, i terapeut, i liječnik, i vrač. Sve što smo prije dobivali od cijelog plemena, počeli smo očekivati da ispuni jedna osoba. Osim toga, kao da je postala moda da nas, ako smo u vezi, ta druga osoba mora i usrećivati. To je nemoguća misija. Izvor naše sreće prepuštati u ruke druge osobe sebičan je čin koji drugoj osobi nameće prevelik teret. U kvalitetnim partnerskim odnosima osobe znaju tko su i što žele od života te ne očekuju od partnera da upotpuni njihove emocionalne rupe nego da im pokaže gdje su ta bolna mjesta pa da zajedno prođu kroz njih. Izgraditi kvalitetan odnos s bivšim supružnikom moguće je jedino ako stavite svoj ego po strani i ponekad odustanete od rasprava jer se ne želite svađati i time kreirate sretniju budućnost. Na umu vam uvijek mora biti dijete i njegova najveća dobrobit. Svađa to svakako nije.

Razgovarala **IVA HANZEN** Fotografije **PRIVATNI ALBUM**