

 [instagram.com/harmonija_knjige](https://www.instagram.com/harmonija_knjige)
 [facebook.com/harmonija_knjige](https://www.facebook.com/harmonija_knjige)
www.harmonijaknjige.rs

NASLOV ORIGINALA:

Meg Josephson, MSW

Are You Mad at Me? – How to Stop Focusing on What Others Think and Start Living for You

Copyright © 2025 by Margaret Josephson

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2026

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Gordana Subotić

LEKTURA I KOREKTURA:

Lidija Cenić

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1.000

IZDAVAČ:

Publik praktikum, imprint Harmonija

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2026

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

Meg Džozefson

Ljutiš
li se na
mene?

HARMONIA NIJA

Za one koji su sačuvali mir,
ali su izgubili sebe

Sadržaj

Autorkina napomena 9

Uvod 11

POGLAVLJE 1

Druga reč na U 19

POGLAVLJE 2

Sad i onda 33

POGLAVLJE 3

Dozvola za isceljenje 61

POGLAVLJE 4

Ne poistovećujte se sa svojim mislima 79

POGLAVLJE 5

Problem nije u emocijama 99

POGLAVLJE 6

Ovo je iscrpljujuće 119

POGLAVLJE 7

Ništa nije lično 143

POGLAVLJE 8

Sukob je kao smrt (neizbežan je) 159

POGLAVLJE 9

Rebrandiranje granica 185

POGLAVLJE 10

Ko si ti? (da, ti) 209

POGLAVLJE 11

Isceljenje je čin služenja 227

Zahvalnice 235

AUTORKINA NAPOMENA

Kao terapeutu, veoma su mi važni zaštita pacijenata i poštovanje prisnosti terapijskog odnosa. Na ovim stranicama sam napravila vinjete pojedinaca koje ne odražavaju moje stvarne pacijente već moja iskustva s njima.

Priče iz ove knjige ne odnose se na određene pojedince već su tkanje podijeljenih iskustava, nadahnuto složenosti veza. Uticajem složenih trauma i univerzalnom žudnjom za povezivanjem i iscjeljenjem. Moja prvenstvena namjera jeste da ukažem poštovanje pričama i emocijama mnogih, čuvajući anonimnost svih.

UVOD

„Zašto *uvek* mislim da su ljudi ljuti na mene?“, upitala sam svog terapeuta.

Prva nam je zajednička seansa jednog vlažnog, vrelog dana u Njujorku. Njena žalfijazelena ordinacija zavučena je između Union skvera i Čelsija, i piskavi zvuci sirena u prolazu uvlače se u sobu kao povetarac. Dvadeset mi je godina, preko leta stažiram u jednom lajfstajl časopisu, između početne i druge godine koledža. Uštedela sam dovoljno novca da priuštim sebi pet do sedam seansi s njom preko leta, te se u sebi molim da me brzo popravi.

U odgovor na moje prvo pitanje, polako je klimnula glavom i duboko udahnula, čekajući da joj kažem nešto više, dok ja čekam da ona kaže bilo šta. Namestila je četvrtasti crveni okvir naočara, pa ponovo prekrstila noge, a meni je pogled pao na sliku iznad njene stolice. Zaškiljila sam i zbacila glavu unazad dok sam pokušavala da razlučim da li je to slika cveta ili vagine.

Na kraju naših zajedničkih četrdeset minuta, pošto sam joj pružila izvestan uvid u svoj dotadašnji život, izašla sam iz njene ordinacije lepljivih obraza umrljanih suzama i s preporkom za knjigu o odraslim ćerkama roditelja alkoholičara. *Čudno, ali dobro.*

Nadala sam se da će mi terapeut reći šta ‘nije u redu’ sa mnom i ponuditi mi rešenje u tri koraka, torbu s poklončićima i 2.0 verziju mene. Umesto toga, tokom većeg dela seanse ispitala me je o mom detinjstvu, a na našim narednim seansama lagano me je dovela do razumevanja da se iako više ne živim u porodičnom domu, na neki način i dalje osećam kao da sam još *uvek* tamo. Nisam više očekivala očeve promene raspoloženja, ali sad sam očekivala da me otpuste kad god mi šef pošalje poruku. Nisam više analizirala kadencu govora mog oca da bih proverila da li je pio, ali sad sam analizirala šta bi moglo da znači kad mi prijatelj pošalje poruku s

tačkom na kraju rečenice umesto sa uzvičnikom. Nisam više morala da budem 'savršena' i 'dobra' da bih održala mir u kući, ali shvatila sam da sam i dalje prestravljena da će me videti ikako drugačije osim kao savršenu i dobru.

Ta hipervigilantnost – taj nesvestan osećaj stalnog opreza, spremnosti na odbranu – bila je nit koja se provlačila kroz moje detinjstvo i odraslo doba. Tokom tog leta konačno sam shvatila da moji aktuelni strahovi nisu samo fobije koje treba da prevaziđem; zapravo su imali ključnu svrhu: održavali su bezbednim moje nekadašnje ja. Ono što sam videla kao samosabotažu, bilo je samozaštita.

Posle tog leta suočila sam se s razumevanjem da isceljenje možda nije kvadratić koji treba štriklirati već neprijatan, zbrkan proces zagledanja u sebe. *Ha*. Ali bila sam motivisana. Ako sam u nešto bila sigurna, onda je to saznanje da više ne želim da živim u stanju dubokog straha. Osećala sam se kao da sam raspolučena: mlađi deo mene koji je živeo u strahu i mudriji, 'roditeljski' deo mene koji je znao da je mirniji život moguć. Samo nisam znala odakle da počnem.

Mnogo ljudi, pogotovo žene, stalno se bore s pomišlju da su ljudi ljuti na njih. U strahu kažemo: „Ljutiš li se na mene?“ svom partneru kad je zovoljan, najboljim prijateljima kad nam ne uzvrate na poruku, kolegama koje se nisu pozdravile s nama u prolazu, dok su izlazile iz toaleta. Ili možda *ne* pitamo već ćutke mozgamo o tome kad se tuširamo dok nam se ruke ne smežuraju i kad ležimo budni u jedan posle ponoći, s napetošću u grudima, dok se toliko ne umorimo da više ni na šta ne možemo da mislimo.

Danas možda izgleda čudno što toliko brinemo o tome kako nas drugi doživljavaju, budući da neprekidno komuniciramo. Ali baš zbog tog beskrajnog primanja i davanja spoljašnjeg potvrđivanja i umirivanja – slanja tekstualnih poruka, zahvalnosti na porukama *drugih*, lajkovanja njihovih objava, komunikacije preko *Fejstajma*, slanja snimaka – osećamo se kao da smo u vrtlogu nesigurnosti. Kad su nam tela naviknuta na toliku količinu komunikacije, a onda se ta komunikacija smanji, lako se može dogoditi da deo nas usmeren na

preživljavanje počne previše da razmišlja o tome. Toliko je načina da kažete nekome da mislite na njega i zato postoji i mnogo mogućnosti da se osetite zaboravljenim.

Kad sam se te jeseni vratila u školu, doživela sam prilično gadnu kontuziju kad je jedan pijani momak na zabavi povodom Noći veštica pao na mene i udario me čelom u čelo u (skoro) zadivljujućem zamahu. Lekar je naredio da pauziram predavanja, ne gledam u ekrane i odmaram se u mraku koliko god je moguće. Jesam li tada to shvatila ili ne, tek, ta iznenadna pauza usmerila me je ka meditaciji i duhovnim praksama koje su me vratile na put sebi. Tokom tih meseci oporavka bila sam prisiljena, zbog kao kamen tvrdog čela tog momka ili zbog univerzuma, da prestanem da umrtvljujem osećanja, pijem, odvracam sebi pažnju. Morala sam da se suočavam sa osećanjima, sećanjima i povredama koje sam dugo ignorisala, koje su bile zaturene u malim prašnjavim uglovima mog tela i uma.

Sad bi trebalo da vam u urednim, uzdržanim poglavljima ispričam kako sam se 'iscelila'. Ali moje emocionalno isceljenje bilo je sporo i tanano, i još uvek traje. Kako su godine prolazile, nisam čak ni shvatala koliko sam se promenila dok se nisam osvrnula iza sebe i primetila koliko se drugačije osećam u okolnostima koje su obično izazivale veliku napetost. Pet minuta meditacije nekad mi je izgledalo kao večnost, dok sam bila uznemirena zbog nelagode svog unutrašnjeg sveta. A onda sam jednog dana shvatila da mogu da sedim sat vremena sa istinskom lakoćom. Mesec dana doživljavanja istinskih osećanja, uzdržavanja od pića, pretvorilo se u sedam godina. Nešto što bi me ranije nateralo da preterano razmišljam, sad mi je izgledalo manje preplavljujuće. Bila sam u stanju da iskusim teške emocije, da ih prepoznam i dokučim da nisam morala da ih menjam; samo je trebalo da promenim svoju reakciju na njih.

Posle koledža, osećala sam se neporecivo privučenom zamišljanju da podržim druge u njihovom isceljenju, da ozbiljniji rad na traumama spojim s praksama sticanja svesti o sebi. Iz prve ruke sam se uverila u prednosti spajanja ta dva sveta. Upisala sam se na diplomatske studije na Univerzitetu

Kolumbija, gde sam stekla master iz socijalnog rada s naglaskom na kliničku praksu, a ujedno sam proučavala svoju duhovnu praksu i budizam. Kad sam završila studije i počela da radim kao terapeut, broj slučajeva brzo mi je rastao, uglavnom su to bile žene koje su se borile sa anksioznošću, vezama, životnom svrhom, samopouzdanjem – i, više od svega, potrebom da udovolje drugima.

Jednog maglovitog utorka u San Francisku (podatak iz života: preselila sam se na drugi kraj zemlje) imala sam seansu s pacijentkinjom koja je govorila o tome kako bi se vratila kući s nekog društvenog događaja, anksiozno ponavljajući u sebi sve neprijatne stvari koje je tamo izgovorila. Ubedila je sebe da su je svi mrzeli, dok je potiskivala poriv da napiše poruku izvinjenja prijateljici zbog nečega što nije mogla tačno da odredi.

„Zašto uvek mislim da su ljudi ljuti ne mene?”

Evo me, sad sam u terapeutskoj stolici, dvadesetogodišnja ja gleda me dok mi neko postavlja isto pitanje koje sam svojevremeno ja postavila svom terapeutu.

Kasnije tog dana postavila sam snimak na društvene mreže na kojem kažem: „Hej, nisi u nevolji; dobro si. Nisu u potaji ljuti na tebe. Tvoj um te laže zato što si uplašena. Znam da osećaš strah da si loš čovek i da je samo pitanje vremena kad će se to otkriti, ali zapravo si bezbedna.”

Za nekoliko sati odjeknulo je na platformama društvenih mreža, s hiljadama komentara kao što su: *Dobro, zašto plačem?; Ovo je... neobično konkretno, ali istinito, i Je l' mi ti to upravo čitaš misli?*

Nastavila sam da postavljam snimke na tu temu, o tom osećanju, i svaki put bi bez greške jednako odjeknuli među ljudima širom sveta – dok sam i dalje primala pacijente u ordinaciji, sa istim unutrašnjim iskustvom da mi je to organski poznato.

Zato sam napisala ovu knjigu jer je to knjiga koja mi je očajnički bila potrebna i koja je, verujem, potrebna mnogim ljudima.

Mnogo je knjiga o udovoljavanju ljudima i kozavisnosti, ali ono što im obično nedostaje jeste istinski koren tog ponašanja, ono što prethodi potrebi da udovoljavamo ljudima i pre svega odustanemo od sebe, kao i kontekst razloga zbog kojih to činimo. Udovoljavanje ljudima je ponašanje kojem se prepuštamo kad se plašimo da ćemo nekog razočarati, da smo u neprilici, kad se na neki način osećamo nebezbedno. To je ponašanje koje lažno umiruje nelagodan osećaj da nešto radimo pogrešno. Ne možemo obaviti unutrašnji rad ako ne možemo čak ni da obratimo pažnju na ono što se u nama događa zato što smo toliko usmereni na posmatranje tuđih opažanja i reakcija. Ova knjiga govori o korenu tog obrasca – o reakciji ublažavanja. Tu počinje istinsko isceljenje.

Žene su naročito sklone da se preopterećuju, previše objašnjavaju i previše se izvinjavaju. Mi smo starateljke. Hraniteljke. Mirotvorke. Učili su nas da budemo dobre devojčice, fine devojčice, da se slažemo sa svime i sa svakim, i da jako zagrlimo čika Ričarda, za ime božje, iako nam je to strašno neprijatno. Učili su nas da ne budemo previše i ne želimo previše, tako da smo se navikle da budemo nezadovoljne svojim životom. Učili su nas da zadovoljimo svačije potrebe pre sopstvenih, a usput smo izgubile priliku da saznamo ko smo zaista, šta nam treba, šta nam se sviđa i šta volimo.

To naročito važi za ljude koji su odrastali u disfunkcionalnom kućnom okruženju obeleženom velikom napetošću, sklonošću ka sukobima ili zanemarivanju emocija, u kojem je pitanje: *Jesu li ljudi na mene?*, bilo ono unutrašnje pitanje koje im je pomagalo da se osećaju bezbedno. Postoji to poznato uverenje da mladi ljudi, naročito milenijalci, vole da krive svoje roditelje za svaki negativan aspekt svog života. Ali ovde nije reč o okrivljavanju: reč je o tome da konačno pogledamo svoje povrede koje preklinju da ih prepoznamo, da razumemo kako se stare povrede odražavaju na našu sadašnjost da bismo mogli da krenemo dalje s više prihvatanja.

Pristupila sam ovoj knjizi na isti način na koji pristupam svom kliničkom radu: mešajući svesnost, duhovnost, teoriju o vezivanju i sistemsku porodičnu psihoterapiju – sve to

kroz prizmu traume. Uzela sam ponešto i od zapadnjačke i od istočnjačke psihologije i filozofije, naročito iz budizma, spajajući um, telo i duh.

Ljutiš li se na mene? govori o tome kako da sačuvamo određeni stepen saosećanja prema sebi koji smo oduvek želeli, ali smo mislili da ga ne zaslužujemo. Govori o oslobađanju od zaštitnog mehanizma koji nas drži zaglavljene u prošlosti i daleko od sadašnjosti. Govori o otpuštanju uverenja da moramo zanemariti sebe radi udobnosti drugih. Govori o uklanjanju stanja i blokada koji su prekinuli našu vezu sa istinskom suštinom nas samih i onog što želimo u životu. Govori o negovanju osećaja unutrašnje bezbednosti unutar nas samih, tako da imamo mirno mesto kojem ćemo se vratiti kad nam se čini da je sve u rasulu i van naše kontrole.

To nije brz proces zato što mi nismo deo mašinerije koji treba popraviti, a ja nisam svezajuće biće koje čuva tajnu vašeg isceljenja. Nadam se da će ove stranice otkriti ono što ste sve vreme znali, ali je bilo blokirano vašim bolom i uslovljavanjem. Isceljenje je nesavršen, doživotni proces razumevanja da, za početak, nikad nismo bili 'u kvaru'. To je ples zaboravljene mudrosti i ponovnog prisećanja nje. Iskreno se nadam da će vas ova knjiga podstaći u prisećanju. Ako do poslednje stranice jasnije shvatite svoje obrasce i budete saosećajni prema sebi, obavila sam svoj posao.

Jer, kad prestanemo previše da se usredsređujemo na ono što drugi misle, možemo se setiti ko smo mi.

POGLAVLJE

1

DRUGA
REČ
NA U

*Šta je udovoljavajuća reakcija i
kako vas ona štiti*

„BAŠ SI OSETLJIVA“

U detinjstvu su mi često govorili da sam preosetljiva. Bila sam hiperpodešena na ono što se događa oko mene. Duboko sam osećala i začas bih se rasplakala, kako zbog boli tako i zbog lepote i nije mi bilo jasno zašto je to pogrešno.

Kad sam imala devet godina, moja majka me je, bog je blagoslovio, postavila da sednem i nežno mi rekla: „Dušo, mislim da počinješ da doživljavaš telesne promene koje stvaraju više... hormona. I možda si zato tako osetljiva.“

O, super. Napokon imam odgovor.

Tog dana sam prišla svakome koga sam videla, podbočena i ponosno objavila: „Imam hormone!“

Kako sam postajala starija, počela sam da se stidim svoje osetljivosti, kao da je ružna, nezgodna boljka. „Baš si osetljiva“ obično nije izgovarano kao kompliment. Danas su moji pogledi na osetljivost drugačiji – vidim je kao tananu supermoć koja mi omogućava da osećam dublje i jasno osetim šta drugi osećaju. Ono što danas pozdravljam kad je reč o osetljivosti, ujedno je ono što mi je bilo grozno dok sam odrastala: mogu da osetim šta drugi osećaju – ili, bolje reći, mogu da osetim šta drugi ne dozvoljavaju sebi da ose.

Dok sam kasnije studirala i učila sve detalje traume i njen uticaj na telo, zapitala sam se: *Jesam li ja 'preosetljiva' ili sam naučila da budem supersvesna promena tuđih emocija i raspoloženja zato što je bes mog oca mogao svakog trenutka da plane? Jesam li ja 'preosetljiva' ili sam samo osećala svu neprepoznatu bol i napetost koji su postojali unutar moje kuće? Jesam li ja 'preosetljiva' ili sam samo znala više nego što su moji roditelji mislili da znam?*

Jesam li ja 'preosetljiva' ili je to udovoljavajuća reakcija?

UDOVOLJAVAJUĆA REAKCIJA

Primarni zadatak našeg mozga je da nas drži bezbednim, kratko i jasno. Taj animalistički preživljavajući deo našeg

mozga tu je od početka, dvesta miliona godina, i isključivo je usmeren na osnovne motive kao što je izbegavanje povreda, hrana i seks. Takođe je zadužen za reakcije koje ispoljavamo kad se *ne* osećamo bezbedno. Kad naš mozak zaključi da postoji neka opasnost, naš nervni sistem može da posegne za četiri reakcije: bori se, beži, zaledi se ili udovolji.

Ova knjiga je usmerena na udovoljavanje, što je traumatska reakcija o kojoj se najmanje govori, a ipak je najuobičajenija. 'Udovoljavajuća reakcija' je tek tokom protekle decenije postalo izraz, a sastavio ga je psihoterapeut Pit Voker u svojoj knjizi iz 2013. *Complex PTSD: From Surviving to Thriving*. Ostale tri reakcije na pretnju daleko su više prepoznate: reakcija *bori se* znači pokazati agresivnost prema pretnji kako bismo je uklonili (na primer, vikanje ili udaranje). Reakcija *beži* znači da fizički napuštamo okruženje ili vezu (na primer, bežimo ili ignorišemo). Reakcija *zaledi se* nastupa kad ne možemo fizički da odemo, te uradimo ono što možemo, mentalno se udaljimo i blokiramo ono što se događa (na primer, doživimo disocijaciju, osećanja nam se umrtve, stalno sanjarimo).

Ali *udovoljavajuća* reakcija? Ooooooo, udovoljavajuća reakcija znači da postajemo privlačniji pretnji, sviđamo se pretnji, pomažemo joj ili se slažemo s njom – kako bismo mogli da se osećamo bezbedno. Previđa se u našem društvu jer se u velikoj meri nagrađuje. Dobijamo unapređenja zato što udovoljavamo ljudima. Nazivaju nas nesebičnim kad zanemarujemo sebe. Dobijamo pohvale kad predvidimo potrebe drugih odustajući od sopstvenih. Mnogi ljudi, naročito žene, udovoljavajućoj reakciji su se naučili u detinjstvu, a onda ju je društvo osnažilo; uče nas da nam je glavna uloga da udovoljimo, umirimo i žrtvuujemo sopstvene potrebe zarad udobnosti drugih. Udovoljavanje je sredstvo za preživljavanje, podsvesni način da osetimo da imamo kontrolu u društvu koje nam je oduzelo moć.

Te četiri reakcije nisu nepromenljive osobine niti su nam suđene. Možemo posegnuti za bilo kojom od njih ili za svima u različitim razdobljima života, u zavisnosti od toga šta naš

mozak i naše telo, usmereni na preživljavanje, 'smatraju' delotvornim.

Udovoljavanje nije svestan izbor; to je genijalan mehanizam preživljavanja.

Voker objašnjava da se udovoljavajuća reakcija razvija u haotičnom kućnom okruženju, kad dete nauči da reakcija *bori se* pogoršava okolnosti ili zlostavljanje, reakcija *zaledi se* ne nudi naročitu bezbednost, a bežanje nije uvek izvodljivo. Zato, kao alternativnu strategiju preživljavanja, dete „uči da udovolji kako bi postiglo relativnu bezbednost time što postaje korisno”. Sve te reakcije na stres korisne su, adaptivne i neophodne – ali trebalo bi da ih primenjujemo svega nekoliko minuta ili sati, a ne godinama. Ipak, za mnoge je hronična udovoljavajuća reakcija prirodna kao disanje.

Tokom većeg dela svog života mislila sam da je udovoljavanje crta moje ličnosti. Bezmalo sam bila ponosna na to, misleći da sam jednostavno fina devojka koja nema mnogo sklonosti ili mišljenja. Mogla sam da budem kameleon u društvenim krugovima u kojima čak nisam ni želela da se nađem i da prilagodim svoj karakter kako bih bila prijatna svakome kome sam pokušavala da udovoljim.

Taj šmek fine devojke kameleona dugo mi je pružao istinsku zaštitu. Pažljivo sam pratila raspoloženja svog oca i govorila ono što treba i kad treba ili ne bih rekla ništa onda kad ne treba. Kad bih primetila da se ponašanje mog oca pogoršava, ne bih uradila ništa da sprečim izliv gneva. Iskreno, bilo je *lakše* postarati se da on bude zadovoljan nego se suočavati sa onim što bi se dogodilo kad nije zadovoljan.

Možda će, ako sam ja srećna, savršena i dobra, i on biti srećan. Možda, ako sam ja prijatna, on neće biti razočaran u mene. Ništa od toga nije bilo svesna, promišljena misao – udovoljavanje je nesvesna reakcija.

Da, udovoljavanje je tada bilo zaštitna reakcija za mene, ali kad je prošlo to vreme u mom životu, osećala sam se

udaljenom od sebe, kao da još nisam upoznala osobu koja je trebalo da budem. Gledala sam ljude u oči i mislila: *Šta žele da kažem?* Onda bih to i rekla.

Sećam se naoko beznačajnog trenutka kad sam počela da se pitam da li je taj stav *laissez-faire*¹ pozitivan, da li je možda znak da zanemarujem sebe. Biralala sam peškire za svoj prvi stan u Njujorku (čitaj: kutiju za cipele), stojeći neodlučno kod osme gondole u prodavnici *Bed Bath & Beyond*, ne znajući šta da izaberem. Shvatila sam da pojma nemam koja mi je omiljena boja. Moja omiljena boja! Sećam se da sam razmišljala *da odem na Instagram i vidim šta se drugima sviđa*. Sledeća pomisao pogodila me je kao pesnica u stomak: *Jesam li ja uopšte stvarna? Ili sam samo mešavina karaktera i sklonosti drugih ljudi? Ko sam ja kad ne pokušavam da udovoljim svima?*

UDOVOLJAVANJE NIJE LJUBAZNOST

Kad počnete da stičete svest o udovoljavajućim reakcijama u sopstvenom životu, možda ćete pomisliti: *Kad udovoljavam, a kad sam samo ljubazan?* Kao ljudi, predodređeni smo da se povezujemo. Mi smo društvena bića koja prirodno teže skladu i pripadanju. Isceljivanje udovoljavajuće reakcije ne suprotstavlja se toj urođenoj želji – pokreće nas ka njoj. Ne možemo se povezati sa drugima ako se ne povezujemo sa samim sobom.

Ako udovoljavamo, moramo napustiti sebe kako bismo bili što pomirljiviji. Učimo da je udobnost nekog drugog važnija od naše, da se ne možemo osećati dobro ako se neko drugi ne oseća dobro. Učimo da moramo održati mir po svaku cenu, ako želimo da se osećamo bezbedno. Kao rezultat toga, nismo povezani s pitanjima kao što su: *Šta meni treba? Šta ja mislim? Šta ja želim?*

Ono što ćemo zajedno shvatiti jeste istinska razlika između ljubaznosti i saosećajnosti. Biti ljubazan – to je kako nas

¹ Franc.: Puštanje da stvari idu svojim tokom. (Prim. prev.)

drugi opažaju – kad radimo nešto da bi nas videli kao dobre. Saosećanje je autentično, raditi nešto zato što je dobar *osećaj* biti ljubazan. Nije saosećajnost ako stalno napuštamo sebe u odnosima sa drugima. Biti ljubazan često je lakše i način je da se izbegne sukob, ali ako neprekidno žrtvujemo svoje potrebe da bismo nekoga usrećili, to može da prouzrokuje dugoročnu ozlojeđenost.

Motivacija je važna. *Zašto ovo radim? Da li govorim da zato što želim ili zato što se plašim da će se ta osoba uznemiriti ako kažem ne? Hvalim li tu osobu zato što tako mislim ili zato što pokušavam da je navedem da joj se svidim? Ako zastanemo pre upuštanja u uobičajeno ponašanje, možemo da razjasnimo motivaciju iza toga.*

HIPERVIGILANTNOST

Ključni sastojak udovoljavanja je nešto što nazivamo *hipervigilantnost*, što je stanje povišene svesti u kojem je nervni sistem krajnje oprezan pred potencijalnom opasnošću ili pretnjom – bilo da postoji ili ne postoji stvarna pretnja. U tom stanju opreznosti mozak neprekidno skenira okruženje da bi pronašao pretnju. Normalno je doživeti kratke trenutke hipervigilantnosti: kao kad pokušavate da zaspate, a onda čujete neobičnu buku u prizemlju – srce počne da vam lupa i u mislima pravite plan puta kojim biste pobjegli da biste spasili goli život – a onda shvatite da je neobičan zvuk samo vaša sušilica. *Hipervigilantnost završena.*

Ali za hronične udovoljavače taj osećaj opreza je svakodnevna i iscrpljujuća pojava. Bilo šta i sve izgleda kao pretnja vašem telu. Ta hipervigilantnost se proširuje na *emocionalni monitoring*, što znači da stalno skeniramo emocionalna stanja drugih kako bismo naslutili šta možda osećaju i prilagodili se. Ponavljam, to je prirodna reakcija našeg mozga i izuzetno je korisna. Ali za one koji su zaglavljani u udovoljavajućoj reakciji, hipervigilantnost je preterana i događa se kad

smo zapravo bezbedni, dovodeći nas do toga da analiziramo, premišljamo i brinemo: *Ljutiš li se na mene?*

HIPERVIGILANTNI MOZAK I TELO

Zađite u 'novi' mozak. To je deo našeg mozga koji nas čini jedinstveno ljudskim i s vremenom je evoluirao kako bi razvio nove sposobnosti kao što su planiranje, analiziranje, razmišljanje, zamišljanje i, u slučaju udovoljavanja, višednevno premišljanje o tome zašto vaš prijatelj, koji vas je očigledno video na *instagram storiju*, nije odgovorio na vašu poruku. Da bismo pokazali zašto je ljudski mozak tako zapetljan, hajde da primenimo jednu od mojih omiljenih slika od psihologa Pola Gilberta, osnivača terapije usmerene na saosećanje (CFT). Prvo, životinjski mozak:

Zebra preživa travu, uživajući na suncu i u svom ukusnom ručku. Onda krajičkom oka ugleda lava. Srce počne da joj pumpa i lupa, spremna je za sledeći korak kako bi preživela. *Dobro, evo ga.* U deliću sekunde zebra će doneti odluku. Potrčaće u drugom smeru za jedan, dva...

A onda lav ode privučen sledećom žrtvom. *Olakšanje.* Zebra odmah počne da se smiruje. Pretnja je nestala. Njen nervni sistem se vraća u normalu, u redovno stanje. Život je dobar. Nastavlja da pase.

Ah, kad bismo bili zebre.

Za ljude život nije jednostavan. Imamo iste nagone za preživljavanje kao zebra, ali zahvaljujući novom mozgu, imamo i sposobnost da ponavljamo misli u glavi, preterano analiziramo, da postanemo opsednuti. I dok će se zebra odmah vratiti unutrašnjem osećaju bezbednosti čim pretnja nestane, čovek ima sposobnost da milion puta u mislima ponovi ono što se dogodilo i da misli: *Šta ako se lav vrati? Šta ako lav ima genijalan plan da me napadne u snu? Da li je lav ljut na mene? Je li to zbog nečeg što sam rekao?*

To znači da naša tela mogu ostati u tom stanju hipervigilantnosti u koje su ušli kad je lav bio ispred nas. Kao ljudi,

možemo da skliznemo u modus preživljavanja bilo da je pretnja stvarna, upamćena ili opažena. Možemo reagovati na pretnju kad smo zapravo bezbedni – i možemo ostati u tom stanju godinama, decenijama, doživotno.

Anksioznost je u tom smislu kao alarm. Vaše telo je mudro naučilo da traži određene nagoveštaje koji aktiviraju alarm (na primer, promene raspoloženja, govor tela) i kad ih primetite, alarm počne da zavija bilo da pretnja postoji ili ne. Čak i kad ste savršeno bezbedni, vaše telo psihološki reaguje kao da ste u opasnosti, čekajući da lav napadne.

RAČUNA LI SE TO KAO TRAUMA?

Izabel, četrdesettrogodišnjakinja, sedi naspram mene i poseže rukom za još jednom maramicom kako bi je dodala sve većoj gomili u levoj. To nam je peta seansa, a ona mi govori kako je sa strane izgledalo da je odrastala u domu punom podrške, sa svim onim što treba: roditelji koji su u braku, stariji brat, mlađa sestra i kudravi pas koji preglasno laje za svoju veličinu. Ali iza zatvorenih vrata njeni roditelji se stalno svađaju; uvek je napeto. Većina Izabelinih uspomena na detinjstvo prikazuje je samu, kako se krije iza stranica nekog romana pozajmljenog iz biblioteke, umirujući se u nadi da će se njeni roditelji pomiriti dok ona stigne do zahvalnica na kraju knjige.

Samu sebe je opisala kao nekog ko je celog života udovoljavao ljudima, sa dubokim, užasavajućim osećajem da nešto s njom nije kako treba.

„Znam da ovo zvuči jezivo, ali ponekad poželim da mi se dogodi nešto ‘krupno’ kako bih konačno osetila da imam ‘stvarni’ razlog da se tako osećam. Onda bi mi možda ljudi verovali, a i sama bih verovala sebi.”

To je uobičajeni osećaj kod pacijenata kad im objasnim da je udovoljavanje jedna od reakcija na traumu. Reč ‘trauma’ zbunjuje ljude: „Ali zar trauma nije neki ‘krupan’ događaj?”