

NASLOV ORIGINALA:

Megan Devine

It's OK That You are Not OK: *Meeting Grief and Loss in a Culture That Doesn't Understand*

Copyright © 2017 by Megan Devine.

Foreword © 2017 by Mark Nepo.

This Translation published by exclusive license from Sounds True Inc.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2025

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Gordana Subotić

LEKTURA I KOREKTURA:

Snežana Gligorijević

DIZAJNER KORICA:

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:

2025

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.

MEGAN DEVAJN

OK
JE ŠTO NISTE
OK

HARMON**IA**

Cilj ove knjige nije da zameni medicinske preporuke ili preporuke lekara, stručnjaka za mentalno zdravlje ili drugih pružalaca nege. Ona više nudi informaciju koja će čitaocu pomoći da sarađuje s lekarima, stručnjacima za mentalno zdravlje i pružaocima nege u zajedničkoj potrebi za optimalnim zdravljem. Savetujemo čitaocima da pažljivo razmotre i protumače izložene ideje i potraže savet stručne osobe pre nego što pokušaju da ih primene.

Neka imena i detalji identiteta su promenjeni kako bi se zaštitila privatnost pojedinaca.

Onima koji su predmet tuđih košmara.

Izložena svemu što je izgubljeno, peva s devojkom
skitnicom, koja je ujedno i ona, njen talisman.

Alehandra Pizarnik

Za stvorenja sitna kao što smo mi, prostranstvo je
podnošljivo samo posredstvom ljubavi.

Karl Sejgan

SADRŽAJ

PREDGOVOR MARKA NEPA	13
UVOD	15
PRVI DEO Sve je to ludo baš kao što mislite da jeste	21
1. STVARNOST GUBITKA	23
2. DRUGA POLOVINA REČENICE	33
3. NIJE DO VAS, NEGO DO NAS	45
4. EMOCIONALNA NEPISMENOST I KULTURA KRIVICE	57
5. NOVI MODEL TUGOVANJA	73
DRUGI DEO Šta da radite sa svojom tugom	81
6. ŽIVETI U STVARNOSTI GUBITKA	85
7. NE MOŽETE REŠITI TUGU, ALI NE MORATE DA PATITE	101
8. KAKO (I ZAŠTO) DA OSTANETE ŽIVI	115
9. ŠTA SE DOGAĐA MOM UMU	129
10. TUGA I ANKSIOZNOST	143
11. KAKVE VEZE UMETNOST IMA S BILO ČIM?	157
12. NAĐITE SOPSTVENU SLIKU „OPORAVKA“	171
TREĆI DEO Kad prijatelji i porodica ne znaju šta da rade	183
13. TREBA LI DA IH PODUČITE ILI DA IH IGNORIŠETE?	185
14. OKUPITE SVOJ TIM ZA PODRŠKU	199
ČETVRTI DEO Put napred	213
15. PLEME U ONOM POSLE	215
16. LJUBAV JE JEDINO ŠTO TRAJE	227
DODATAK	233
O AUTORKI	237

PREDGOVOR

Postoji dvojaki paradoks u tome što ste čovek. Prvo, niko ne može da živi vaš život umesto vas – niko ne može da se suoči s nečim sa čime se vi morate suočiti niti da oseti ono što vi treba da osetite – *i* niko to ne može sam. Drugo, dok proživljavamo svoj jedini život, ovde smo da volimo i gubimo. Niko ne zna zašto. Jednostavno je tako. Ako se obavežemo na ljubav, neizbežno ćemo spoznati gubitak i tugu. Ako pokušamo da izbegnemo gubitak i tugu, nikad nećemo istinski voleti. Ipak, na način moćan i tajanstven, spoznavanje i ljubavi i gubitka ono je što nas čini u potpunosti i istinski živima.

Budući da je duboko spoznala ljubav i gubitak, Megan Devajn je snažan i brižan saputnik. Budući da je izgubila nekog koga je volela, zna da joj je to zauvek promenilo život. To se ne može prevazići, može mu se samo podleći. Gubitak i tuga menjaju naš krajolik. Teren će zauvek ostati drugačiji i ne postoji normalnost kojoj se možemo vratiti. Postoji samo unutrašnji zadatak pravljenja nove i precizne mape. Kao što Megan tako mudro kaže: „Nismo ovde da bismo popravili svoj bol, već da bismo se postarali za njega”.

Istina je da oni koji pate imaju mudrost koja je nama ostalima potrebna. A budući da živimo u društvu koje se plaši da oseća, važno je da otvorimo jedni druge ka dubinama čovekovog putovanja, koje se mogu spoznati samo posredstvom proživljavanja osećanja.

Na kraju, istinska veza ljubavi i prijateljstva zavisi od toga koliko možemo da iskusimo ljubav i gubitak zajedno, ne osuđujući jedni druge i ne terajući jedni druge ni na šta; ne ostavljajući jedni druge da se utopimo i ne spasavajući jedni druge od krštenja duše koje nas tamo čeka. Kao što Megan

kaže: „Istinska bezbednost je uzajamni ulazak u bol [i] prepoznavanje sebe u njemu”.

Naš posao, zaseban ili zajednički, nije da umanjimo bol ili gubitak koji osećamo, već da istražujemo šta ti događaji koji menjaju život otvaraju u nama. Kroz sopstveni bol i tugu naučio sam da biti slomljen ne znači gledati na sve stvari kao na slomljene. Tako se dar i praksa ljudskosti usredsređuju na napor da se povrati ono što je važno i, kad smo u nevolji, da na ispravan način iskoristimo svoje srce.

Kao Jovan od Krsta, koji se suočio s mračnom noći duše, i kao Jakov, koji se rvao s bezimenim anđelom u klancu, Megan je izgubila svog partnera Meta i rvala se u dugačkom mračnom klancu. A istina do koje je stigla nije da će sve biti u redu, popravljeno ili zaboravljeno. Već da će se stvari razvijati i ukoreniće se kao stvarne, da će oni koji pate zbog velikog gubitka biti neraskidivo povezani sa životom, iako će se sve promeniti.

U Danteovoj *Božanstvenoj komediji*, Vergilije je Danteov vodič kroz pakao do čistilišta, sve dok se Dante ne suoči s vatrenim zidom pred kojim okleva, uplašen, ali Vergilije mu kaže: nemaš izbora. To je vatra koja će te opeći ali te neće spržiti. Dante se i dalje plaši. Osetivši to, Vergilije mu spusti ruku na rame i ponovi: nemaš izbora. Dante tad skupi hrabrost i uđe.

Svako ko živi doći će pred taj vatreni zid. Kao Vergilije, Megan je vodič kroz pakao, preko vatrene zida preko kojeg svako od nas mora sam preći, posle kojeg postajemo sami sebi vodiči. Kao Vergilije, Megan nam pokazuje put, ne jedan određeni put, nudeći onima koji su zapali u nemir tuge nekoliko oslonaca. To je hrabro delo o ljubavi i gubitku i o tome da jedni drugima pravimo društvo, koliko god da je put dugačak. A Megan je odvažna učiteljica. Ako ste u čeljustima tuge, potražite ovu knjigu. Pomoći će vam da se izborite sa onim sa čime morate, čineći putovanje manje samotnim.

Mark Nepo

UVOD

Način na koji se u našoj kulturi suočavamo s tugom, izvito-peren je. Mislila sam da znam dosta toga o tugovanju. Na kraju krajeva, skoro deceniju radim kao psihoterapeut sa privatnom praksom. Radila sam sa stotinama ljudi – od onih koji se bore sa zavisnošću od supstanci i obrascima beskućništva, do klijenata u mojoj privatnoj ordinaciji koji su se decenijama suočavali sa zlostavljanjem, traumom i tugom. Radila sam na obrazovanju o seksualnom nasilju i na zastupanju žrtava seksualnog nasilja, pomažući ljudima da se izbore s najjezivijim iskustvima u svom životu. Proučavala sam prednosti emocionalne pismenosti i sposobnosti prilagođavanja nakon trauma. Moji klijenti su mi bili veoma važni i osećala sam da obavljam važan, vredan posao.

A onda, tog divnog, običnog leta 2009. gledala sam svog partnera kako se utapa. Met je bio snažan, u formi i zdrav. Ostalo mu je samo tri meseca do četrdesetog rođendana. S njegovim sposobnostima i iskustvom, nije bilo razloga da se utopi. Bilo je to slučajno, neočekivano i moj svet se raspao.

Posle Metove smrti, želela sam da pozovem svakog svog klijenta i izvinim mu se zbog svog neznanja. Iako sam bila obučena za temeljan rad sa emocijama, Metova smrt otkrila je čitav jedan drugačiji svet. Ništa od onog što sam znala nije se moglo primeniti na događaj tih razmera. Uz sve moje iskustvo i obuku, ako je iko trebalo da bude spreman da se suoči s takvim gubitkom, to sam bila ja. Ali ništa me nije moglo pripremiti za to. Ništa od onog što sam naučila nije bilo važno.

I nisam bila jedina.

U prvoj godini posle Metove smrti, malo-pomalo sam otkrila zajednicu ljudi koji tuguju. Pisci, aktivisti, profesori, socijalni radnici i naučnici u našim stručnim krugovima, naša mala

grupa mladih udovica i roditelja koji tuguju zbog gubitka male dece okupila se u zajedničkom iskustvu bola. Ali bol nije bio jedino što smo delili. Svako od nas se osećao osuđivanim, osećao se posramljeno i kao neko koga ispravljaju u njegovoj žalosti. Delili smo priče u kojima su nas ohrabrivali da „prevaziđemo to“, ostavimo prošlost iza sebe i prestanemo da govorimo o onima koje smo izubili. Upozoravali su nas da nastavimo sa svojim životom i govorili nam da je ta smrt bila potrebna kako bismo naučili šta je važno u životu. Čak i oni koji su pokušali da pomognu na kraju bi nas povredili. Floskule i saveti, čak i kad su s dobrim namerama, zvuče kao odbacivanje bola, svodeći taj veliki bol na telegrame prigodnog sadržaja.

Onda kad su nam ljubav i podrška najpotrebniji, svako od nas oseća se usamljeno, neshvaćeno, osuđivano i odbačeno. Ne može se reći da su ljudi oko nas namerno okrutni; samo ne znaju istinski da pomognu. Kao i mnogi ljudi koji tuguju, prestajemo da pričamo o svom bolu prijateljima i porodici. Lakše je pretvarati se da je sve u redu nego neprekidno se braniti i objašnjavati svoj bol onima koji ne mogu da razumeju. Okrećemo se drugim ljudima koji tuguju, zato što su oni jedini koji znaju kako tuga zaista izgleda.

Tuga i gubitak svakome se dogode. Svi se mi osećamo neshvaćenim dok doživljavamo duboki bol. Takođe smo bespomoćni pred bolom drugih ljudi. Svi tragamo za rečima, znajući da reči ne mogu da poprave stvar. Niko ne pobeđuje: ljudi koji tuguju osećaju se neshvaćeno, a prijatelji i porodica osećaju se bespomoćno i glupo suočeni s našom tugom. Znamo da nam je potrebna pomoć, ali zapravo ne znamo šta da tražimo. Dok pokušavamo da pomognemo, zapravo pogoršavamo onima koji prolaze kroz najgore vreme u svom životu. Naše najbolje namere se izobličuju.

Nismo mi krivi što je tako. Svi želimo da osetimo ljubav i podršku dok tugujemo i svi želimo da pomognemo onima koje volimo. Nevolja je u tome što smo pogrešno naučeni to da radimo.

Naša kultura na tugu gleda kao na svojevrsnu boljku: zastrašujuća, zbrkana emocija koju treba raščistiti i što pre

ostaviti iza sebe. Kao rezultat toga, kad je reč o tome koliko bol treba da traje i kako treba da izgleda, imamo zastarela uverenja. Vidimo ga kao nešto što treba prevazići, popraviti, umesto kao nešto što treba sačuvati i podržati. Čak su i naši klinički terapeuti obučeni da vide tugu kao poremećaj, umesto kao prirodnu reakciju na dubok gubitak. Kad stručnjak ne zna kako da se suoči s bolom, mi ostali teško možemo očekivati da na njega reagujemo umešno i bez poteškoća.

Postoji jaz, velika podela između onog što najviše želimo i onoga gde smo sad. Alati koje posedujemo za suočavanje s tugom neće premostiti taj jaz. Naše kulturološke i stručne zamisli o tome kako bi bol trebalo da izgleda, ne dozvoljavaju nam da brinemo o sebi unutar bola, kao što nam ne dozvoljavaju i da brinemo o onima koje volimo. Još gore, te zastarele ideje dodaju nepotrebnu patnju na prirodan, uobičajen bol.

Postoji drugi način.

Od Metove smrti, radila sam sa hiljadama ljudi koji tuguju, posredstvom svog veb-sajta *Refuge in Grief* (Utočište u bolu). Protekle godine provela sam stičući znanje o tome šta zaista pomaže tokom dugotrajne tuge. Usput sam u celoj zemlji postala poznata kao vodeći glas ne samo u podršci ožalošćenima, već i u saosećajnijim, umešnijim međusobnim odnosima.

Moje teorije o tugovanju, bespomoćnosti i emocionalnoj pismenosti potiču iz mog ličnog iskustva i iz priča i iskustava hiljada ljudi koji su davali sve od sebe da se probiju kroz krajolike tuge. Zahvaljujući onima koji tuguju, kao i prijateljima i članovima porodice koji su se trudili da im pomognu, prepoznala sam pravi problem: naša kultura nas jednostavno nije naučila kako da tugujemo uz pomoć veština koje zaista pomažu.

Ako želimo bolje da marimo jedni za druge, moramo re-humanizovati tugu. Moramo razgovarati o njoj. Moramo razumeti da je to prirodan, normalan proces, a ne nešto što treba izbegavati, požurivati ili ocrniti. Moramo početi da razgovaramo o istinskim veštinama potrebnim da se suočimo sa stvarnošću života potpuno izmenjenog tugom.

OK je što niste Ok pruža nov način gledanja na tugu – novi model koji vam nudi ne neki profesor koji, zatvoren u svom

kabinetu, *proučava* tugu, već neko ko ju je proživio. Ja sam bila unutar te tuge. Bila sam osoba koja je zavijala na podu, koja nije mogla da jede i spava, nije mogla da izađe iz kuće na duže od pet minuta. Bila sam s druge strane tog terapijskog kauča, na zastareloj strani koja sluša i učestvuje u krajnje nevažnom razgovoru o fazama i moći pozitivnog razmišljanja.

Mučila sam se s fizičkim aspektima tuge (gubitak pamćenja, kognitivne promene, anksioznost) i našla alate koji pomažu. Pomoću kombinacije mojih kliničkih veština i sopstvenog iskustva, naučila sam razliku između *rešavanja* bola i *podnošenja* bola. Naučila sam, pre svega, zašto je pokušaj da se razgovara s nekim zanemarujući njegov bol i povređujuće i potpuno drugačije od pružanja pomoći nekom da živi sa svojim bolom.

Ova knjiga pruža mogućnost da ponovo razmotrimo svoj odnos prema tugovanju. Ohrabruje čitaoca da sagleda svoje tugovanje kao prirodnu reakciju na smrt i gubitak, umesto kao nenormalno stanje koje zahteva preobražaj. Premeštajući fokus s tugovanja kao problema koji treba rešiti na tugovanje kao na iskustvo koje treba sačuvati, čitaocu pružamo ono što najviše želimo za sebe: razumevanje, saosećanje, potvrđivanje i način da prođe kroz bol.

OK je što niste OK pokazuje čitaocima kako da sa umećem i saosećanjem žive tokom svog tugovanja, ali ovo nije knjiga za ljude koji pate: ovo je svima namenjena knjiga o tome kako da popravimo stvar. Svi mi u nekom trenutku u svom životu doživljavamo duboku žalost ili gubitak. Svi mi znamo nekog ko proživljava težak gubitak. Gubitak je univerzalno iskustvo.

U svetu koji nam govori da je tugovanje zbog smrti nekog koga ste voleli bolest koju treba lečiti, ova knjiga nudi drugačije gledište, gledište koje nas ohrabruje da ponovo razmotrimo svoj odnos prema ljubavi, gubitku, slomljenom srcu i zajednici. Ako možemo početi da shvatamo istinsku prirodu tugovanja, možemo stvoriti korisniju, nežniju kulturu koja pruža više podrške. Možemo doći do onog što *svi* najviše želimo: da pomažemo jedni drugima u trenucima kad nam je to potrebno, da se osećamo voljenim i podržanim bez obzira

na to kakav se užas dogodio u našem životu. Kad promeni-
mo svoj način razgovora o tugovanju, unosimo poboljšanja
za sve.

Ono što nam je svima zajedničko – istinski razlog za ovu
knjigu – jeste želja da na bolji način volimo. Da volimo sebe
usred velikog bola i da volimo jedni druge kad bol koji oseti-
mo u životu postane prevelik da bismo ga sami podneli. Ova
knjiga nudi veštine potrebne za pretvaranje te vrste ljubavi
u stvarnost.

Hvala vam što ste tu. Što ste spremni da čitate, slušate,
učite. Zajedno možemo poboljšati mnogo toga, čak i ako to
ne možemo ispraviti.

PRVI DEO

SVE JE TO

LUDO

BAŠ KAO ŠTO MISLITE DA JESTE