

DR ENI
ZIM E R M A N

VAŠ
DŽEPNI
TERAPEUT

Prevela
Ksenija Vlatković

— Laguna —

Naslov originala

Dr Annie Zimmerman
YOUR POCKET THERAPIST

Copyright © Annie Zimmerman 2024
Translation copyright © 2024 za srpsko izdanje, LAGUNA

**V
AŠ
D
Ž
E
P
N
I
T
E
R
A
P
E
U
T**

Sadržaj

Uvodna napomena	9
Predgovor	11
Jedno pojašnjenje pre samog početka	21

PRVI DEO: ODNOS PREMA SEBI

Kako spoznati sebe	29
1. Depresija	49
2. Anksioznost	67
3. Trauma, stres i nervni sistem	85
4. Zavisnost	101
5. Samokritika	121

DRUGI DEO: ODNOSI SA DRUGIMA

Razumevanje odnosa	141
Odeljak jedan: Biti sam	147
6. Solo život	149

7. Imaginarne veze	156
8. Usamljenost.	166
Odeljak dva: U traganju za vezom	173
9. Traženje partnera.	175
10. Seksualna privlačnost	180
11. Opsesija	189
12. Odabir partnera	198
Odeljak tri: U vezi.	213
13. Stilovi afektivne vezanosti.	215
14. Suzavisnost, granice i udovoljavanje ljudima	235
15. Svađanje i komuniciranje	259
Odeljak četiri: Izvan veze	271
16. Preljuba	273
17. Raskid i tugovanje	289
Zaključak	305
Napomene.	319
Izjave zahvalnosti.	323
<i>O autorki</i>	327

UVODNA NAPOMENA

Sve priče o pacijentima su izmišljene.

Ne postoji svršen naziv za osobu koja ide na terapiju – meni reč „klijent“ zvuči transakcijski i bezlično, i zato radije koristim „pacijent“, jer podrazumeva dužnost staranja o ljudima i brigu drugih o nama, do čega mi je vrlo stalo. Dakle, radi pojednostavljenja ću do kraja knjige koristiti reč „pacijent“.

PREDGOVOR

Sedim na kauču, prostorija je obasjana toplom svetlošću i preko puta vidim jedno mudro lice sa znatiželjnim očima. Uskoro će se sve promeniti. Vrpoljim se nervozno, kao da sam na prvom sastanku – sem što ovo nije sastanak sa koga krišom šaljete poruke svojoj drugarici dok je vaš dejt u toaletu. Niko zapravo ne zna da sam ovde. Postoji doza stida zbog koga se o ovome nikome ne priča, jer bi neko mogao pomisliti da sam luda ili da mi nešto fali.

Ali nisam došla zato što sam doživela nervni slom. Zapravo, sasvim sam sigurna da mom psihičkom zdravlju ništa ne fali. Da budem iskrena, ni sama nisam sigurna zašto sam ovde. Znam samo da mi je teško, a nemam više ideju šta da pokušam. Ne mogu da prestanem da jedem. Koju god dijetu da probam, na koje god vežbe da krenem ili koju god grupu namirnica da izbacim, toliko hrane strpam u sebe da me svakog dana boli stomak. Gutam sve pred sobom dok mi ne pripadne muka, posle čega se ukomiram na kauču i satima vegetiram. Osećam se mlohavo, ružno i jadno. Najiskrenije, ne verujem da će mi terapija pomoći. Samo sam dovoljno očajna.

A nema šta nisam probala. Pretraživala sam *Gugl*, skinula aplikaciju za meditaciju, počela da radim jogu, da razmišljam pozitivno, da vodim dnevnik o stvarima na kojima sam zahvalna, da radim više kako ne bih mislila na hranu, da pričam isključivo o hrani, da ne pominjem hranu. Izbacila sam šećer, izlepila sebi preteće poruke, proterala čokoladu iz kuće, izbegavala da jedem napolju sa prijateljima, brojala do deset, brojala do sto, jela tri obroka dnevno, jela pet obroka dnevno, ceo dan gladovala. Ponekad bi nešto privremeno pomoglo, ali problem se uvek vraćao.

Nemam predstavu zbog čega se toliko mučim, samo znam da ne mogu da prestanem da jedem.

Gledam u ovu ženu koja me već čitav sat sluša kako baljezgam i pitam je: „I šta meni kog đavola fali?“

„Čini mi se da vam je mnogo teško“, kaže. „Hajde da pokušamo da to zajedno shvatimo.“

Dogovaramo se da se viđamo jednom nedeljno i mada se kad izađem od nje osećam nesigurno i sumnjam da će mi terapija pomoći, prvi put posle dugo vremena osećam i mrvicu nade da bi se stvari mogle popraviti.

Pošto premotamo film nekoliko meseci unapred, vidim sebe kako se mučim da nađem prave reči. Oči su mi pune suza. Svaki atom moga tela vrišti da joj ne dozvolim da me vidi kako plačem, ali ja ispuštam uzdah kroz taj bol i puštam suzu da mi se skotrlja niz obraz. Podižem pogled da bih proverila da li se iznervirala, ali ona me hrabri klimanjem glave. Pričam joj nešto što mi se desilo kad sam bila mala, što nikad nikome nisam rekla. Imala sam sedam godina i izvikali su se na mene, a meni nije bilo sasvim jasno zašto. Posle toga sam otišla do ormarića sa hranom da se malo smirim. Bio je to prvi put da sam naučila da hranu mogu da koristim kao utehu.

Mesecima smo razgovarale o svemu živom sem o jelu. Ispostavilo se da sam na terapiju krenula zbog razloga koji nema nikakve veze sa stvarima o kojima joj na kraju najviše pričam. Pričam joj o roditeljima, sestri, momcima, zlobnim devojkicama iz škole. Pričam o svojim željama, o stvarima kojih se plašim, o tome kako doživljavam sebe. Iako uopšte ne razgovaramo o hrani, stižemo nekako i do tog problema. Nije stvar samo u razgovoru, ja tu plačem, besnim, pokazujem ljubomoru, stid, osećam se poniženo, usamljeno i istinski, istinski tužno. Ranije bih vam rekla da sam dobro – da sam generalno jedna srećna osoba. Sad shvatam da sam puna raznoraznih osećanja.

Posle seanse me obuzima poznata potreba da se ožderem. Grabim iz ormarića moj omiljeni čokoladni keks ali se zaustavljam. „Pokušaj da opaziš šta ti se dešava u telu“, čujem glas svoje terapeutkinje. Osećam nalet tuge. Zadržavam se trenutak na njoj i oči mi se pune suzama. Jedna sklizne kad trepnem, pa još jedna.

Telo me vuče da legnem i sad već ridam. Prija mi plakanje jer deluje katarzično. Posle nekoliko minuta suze presušuju i osećam se ranjivo, ali malo bolje. Nisam ništa pojela. Keks je ostao u ormariću, nedirnut. Osmehujem se od uva do uva. Meni ništa ne fali. Samo sam mnogo tužna i ljuta, a jelo služi da suzbijem taj bol. Dok ležim u krevetu preplavljuje me euforija. Mislila sam da je moj problem jelo, ali sad shvatam da sam hranu koristila da me oraspoloži. Jedini moj problem je bio u tome što nisam shvatala šta se dešava sa mojim emocijama ispod površine svesti.

Tako sam i skapirala da mnogi ljudi nemaju predstavu zbog čega pate. Većina naših psiholoških smetnji samo su pokušaj da se izborimo sa bolom. Onda nam te smetnje stvaraju nove smetnje u životu, iako pravi koren problema možda nema nikakve veze sa tim.

Ovo nije bio kraj mog prejedanja, ali jeste bio početak kraja. Posle nekoliko godina teškog rada s ponosom mogu da kažem da mi taj problem retko zadaje muke. A i kad se pojavi sad znam da je signal neke dublje poteškoće. Tada ohrabrim sebe da pogledam šta je ispod površine, i to sa onom istom saosećajnošću koju je moja terapeutkinja imala za mene, i on ponovo nestane.

Ova važna spoznaja motivisala me je da postanem psihoterapeut. U mojoj porodici se sve žene bave psihoterapijom. Sve do jedne. Moja mama je psihoterapeut, moja sestra takođe, baš kao i moje četiri tetke. Moja baka je jedna od prvih žena koje su završile psihologiju na univerzitetu u Velikoj Britaniji. Slobodno mogu da kažem da sam odrasla unutar psihoterapijske sekte.

Otud nije nikakvo čudo što sam na kraju doktorirala psihologiju i započela trening za psihoterapeuta. Psihoterapija mi je doslovce u krvi.

I mada je to povremeno izuzetno iritantno i čini naša porodična okupljanja prilično naelektrisanim, takođe mi je ulilo ljubav i saosećanje za ljudska stanja i pružilo mi je solidan temelj za razumevanje psihičkog zdravlja i načina na koji terapija funkcioniše. Ali tek kad sam prošla svoju ličnu terapiju i sama pokrenula svoju praksu počela sam da razumem tu fundamentalnu istinu: većina nas uglavnom nema pojma šta je naš pravi problem.

U savremenoj zapadnoj kulturi postoji verovanje da za volanom sedi svesni deo uma. U stvarnosti, međutim, konce vuče nesvesno. Nesvesno određuje kako reagujemo na nešto, zašto osećamo anksioznost, kada odlažemo obaveze, zašto biramo muškarce koji se ružno ponašaju prema nama, zašto nas paranoišu navalentne devojke, zašto ginemo na poslu,

zašto ne možemo da spavamo, zašto pružamo podršku prijatelju, zašto trpamo hranu u sebe iako smo siti, zašto verujemo da nas ceo svet mrzi, tačnije zašto bilo šta mislimo, osećamo i radimo.

Sigmund Frojd je opisao um kao ledeni breg – svesni deo je onih deset posto koje vidimo, ali ispod površine se nalazi devedeset posto sante, i njega čini naše nesvesno. Dobro, da, Frojd jeste bio malo problematičan, opsednut seksom i išao je sa svojim pacijentima na odmor (šišavo, zar ne?), ali neke njegove ideje su zapravo briljantne i dan danas stoje.

Mnogi od nas tegle sa sobom te velike i naizgled nerešive probleme zato što nemamo predstavu šta ih izaziva. U mojoj praksi srećem mnogo ljudi koji pate. Znaju da im nije onoliko dobro koliko bi voleli, znaju da ih muče određene brige i znaju da žele da se stvari promene. Jedino ne razumeju zašto je tako i šta da urade povodom toga.

Jednu stvar morate da razumete, a to isto kažem i svim svojim pacijentima – nećete moći da se promenite sve dok ne pronađete koren svojih problema. A ono što mi *zamišljamo* da su naši problemi često uopšte nije pravi problem. Za mene je jelo bilo mehanizam pomoću koga sam naučila da prevladavam stres, i zahvaljujući njemu sam se osećala bolje. Hranom sam zatrpavala dublje emocije, čijeg postojanja nisam ni bila svesna. Hrana je, kontra svakoj logici, zapravo bila moje rešenje. Drugi mogu iznaći drugačija rešenja – ići iz veze u vezu, zloupotrebljavati supstance, satirati se od posla, mučiti sebe samokritikom, osećati se anksiozno, depresivno.

Vaši problemi su signal da se nešto zbiva ispod površine. Oni su vrh ledenog brega.

Tehnike koje stičete na psihoterapiji, odnosno, one kojima ćete ovladati pomoću ove knjige, pomažu vam da zavirite

u sebe i vidite šta se dešava ispod površine vaše svesti. Ništa me ne obraduje više nego kad neki moj pacijent doživi otkrovenje i shvati nešto što dotad nije razumeo (ja to volim da zovem terapifanija). Ponekad ti a-ha! trenuci donesu olakšanje, često su bolni, ali bez njih ne može da dođe do dublje transformacije.

Pokušala sam da razložim kompleksne psihološke koncepte na jednostavne i svarljive postove na društvenim mrežama u očajničkoj želji da ljudima omogućim da izvan ordinacije dođu do tih životno preobražavajućih uvida, koji se dešavaju na terapiji. I posle samo nekoliko meseci moja mala grupa pratilaca porasla je na nekoliko stotina hiljada ljudi.

Bilo mi je potpuno neverovatno da moje objave proizvođe toliki utisak na ljude.

Ali to me je uverilo da ljudi jedva čekaju da zarone duboko i istinski razumeju sebe. Sve je veći broj ljudi, posebno među mladima, koji bi voleli da se mnogo temeljnije posvete svom psihičkom zdravlju, i trenutno se odigrava jedna tiha revolucija koja nam umesto preteranih uproščavanja nudi traganje za našom istinskom prirodom. Ljudi žude za odgovorima.

Ova knjiga će nas odvesti u željene dubine dajući nam odgovore na pitanja koja stalno postavljamo sebi, rezimirajući fundamente naše psihologije i međuljudskih odnosa.

Ljudi dolaze na terapiju iz raznoraznih pobuda, ali svi ma im je zajednička želja da promene nešto u svom životu. Postoje stotine različitih problema koje pokušavaju da reše, ali suština je da se svima čini da tapkaju u mestu i da žele bolji život.

Ali to što tapkamo u mestu delimice je posledica toga što postavljamo sebi pogrešna pitanja – pitanja koja nas sprečavaju da krenemo napred. Među prvim stvarima koje

naučite na treningu za psihoterapeuta je ta da ne posedujete ni čarobnu pilulu ni jednostavan odgovor koji će smesta rešiti svačije probleme. Verujte mi, da imam čarobni štapić, prva bih ga upotrebila. Moja jedina moć je da pomognem ljudima da postave drugačija pitanja, takva koja će im pomoći da zavire ispod vrha ledenog brega. Upravo takva pitanja ću vam postavljati u ovoj knjizi.

Knjiga ne može da bude zamena za terapiju, ali naoružaće vas tehnikama pomoću kojih ćete produbiti znanje o sebi, tako što ćete posmatrati i upoznavati sebe. Ako uspete da objasnite svoje reakcije i ponašanja, pružićete sebi izbor i kontrolu nad odlukama.

Volela bih da ljudi pročitaju ovu knjigu pre nego što krenu na terapiju ili nekim putem ka ozdravljenju. Volela bih da sam je i ja pročitala pre nego što sam pošla na svoju terapiju. U svakom poglavlju daću odgovore na pitanja koja mi najčešće postavljaju i uživo i onlajn. Mnoštvo saveta, priča, vežbi i saveta razloženih na pristupačne, lako savladive segmente objasniće vam komplikovanu i inače nerazumljivu teoriju odnosa i pomoći vam da postanete svesniji sebe, da se bolje osećate i da poboljšate svoj život.

Iako psihoterapija zaista može da bude izuzetno transformativna, naposletku je svako gospodar svog uma. I što bude-mo imali više znanja, to će naše ozdravljenje biti uspešnije.

Pet je ključnih koraka u mom procesu razumevanja osećanja i prevazilaženja patnje:

- 1. POKAŽITE INTERESOVANJE:** prepoznajte problem i to da je on signal neke dublje, ispodpovršinske smetnje, i počnite da razmišljate šta bi ona mogla biti. Kad se ta smetnja prvi put pojavila? Kakva bi njena uloga mogla da bude? Razmislite na koji način se ona

manifestuje u vašim odnosima i primetite sve pravilnosti u njenom pojavljivanju.

2. **RAZUMITE:** uđite duboko u svoje ranije iskustvo, postanite svesniji onoga što bi se moglo nalaziti u korenu problema i otkuda to tu.
3. **OSETITE:** doživite emocije koje ste držali ispod površine. Svi smo mi vrlo talentovani za izbegavanje stvari s kojima ne želimo da se suočimo, a da toga nismo ni svesni.
4. **AKTIVIRAJTE SE:** svoju novu svesnost prevedite u akciju i napravite drugačije izbore.
5. **PONOVITE POSTUPAK:** registrujte povratak ovih obrazaca, pređite prethodne korake, i opet uočite njihov neizbežan povratak (i opet i opet i opet).

Ovo možda zvuči jednostavno, i suštinski jeste jednostavno, ali ipak su potrebni ponavljanje i praksa zato što nesvesni bol u nama ne želi uvek da ga osetimo. Neću da vas lažem kako je to jedan prijatan proces u pet koraka – psihoterapija je sve sem prijatna. Proces ozdravljenja nije linearan. Možda ćete iz faze radoznalosti skočiti pravo u fazu proživljavanja, onda se vratiti u fazu potpunog poricanja problema, pa se opet aktivirati, pa vratiti dubokim osećanjima, zatim sve na neko vreme staviti na led, da biste postupak nastavili kad skupite više snage. Ne postoji „ispravan“ način da se ovo uradi; kod svakog će putovanje izgledati drugačije, ali smatram da proces treba bazirati na ovih pet fundamentalnih aspekata. I zato nemojte da se brinete ako je vaše iskustvo nesređeno. Ako ikad postavite sebi pitanje *Da li ovo radim*

kako treba?, molim vas da imate na umu da ne postoje ispravan i pogrešan način – to što ste nesređeni znači samo da ste ljudsko biće, kao i svi mi.

Razmotrićemo nekoliko glavnih signalnih tegoba koje izazivaju patnju kod ljudi. Koncentrisaćemo se na one u nama (na primer, depresiju, anksioznost, opsesivne misli, zavisnosti, samokritiku) i one u našim odnosima (na primer, na projekciju, na to zašto ne možete da prebolite bivšeg, zašto stalno gurate ljude od sebe, na usamljenost, prekide prijateljstva, teške razgovore). Usput ćete naučiti kako da prevedete u akciju sve to silno znanje o sebi i dobićete praktične tehnike koje će vam pomoći da shvatite zbog čega se osećate loše i kako da olakšate sebi život.

JEDNO POJAŠNENJE PRE SAMOG POČETKA

U mom psihoterapijskom prostoru postoji jedno zlatno pravilo: pacijent treba da kaže apsolutno sve što mu prolazi kroz glavu. Ako mu se javi neka čudna, neprijatna ili naizgled nepovezana misao, svesrdno ga ohrabrujem da je podeli sa mnom. Isto važi i za vas koji čitate ovu knjigu. Koliko god vam se neka misao, osećanje ili sećanje koji iskrсну učine sramotni, šašavi, nasumični, želim da ih pustite da se ispolje, da ih prihvatite i da im poklonite pažnju. Čak možete i da ih zabeležite.

Te nasumične misli često stižu iz nesvesnog. To su poruke koje vam šalje deo vašeg ja koga uglavnom niste svesni. Ako obratite pažnju na njih, postaćete svesniji delova svoje ličnosti koji iako su skriveni, verovatno utiču na vaš život mnogo više nego što mislite.

Naravno, ako vam se čini da vas stvari koje isplivavaju na površinu nadilaze, važno je da i to opazite, i da nastavite da ispoljavate radoznalost, mada možete da napravite pauzu ako vam je potrebna. Ako mislite da previše toga doživljavate kao provokaciju, to može biti signal da se borite s nečim specifičnim za šta vam je možda potrebna stručna pomoć.

Kad ljudi prvi put uđu u moju ordinaciju, ja ne mogu odmah da znam šta je stvarni uzrok njihove patnje. Od njih čujem kako se osećaju prazno, kako više nemaju seks sa partnerom ili da povremeno imaju tako jake glavobolje da su uvereni da imaju tumor na mozgu. Tada posao psihoterapeuta pomalo podseća na detektivsku istragu. Skupljam mrvice informacija i na osnovu onoga što čujem počinjem da konstruišem sopstvene teorije o tome zašto je neko upotrebio baš te konkretne mehanizme prevladavanja problema o kojima priča, mada suštinski ne znam šta se zaista događa unutar te osobe. Da bismo to shvatili, moramo zajednički da radimo.

Baš kao što ni moja terapeutkinja isprva nije znala zbog čega ja nekontrolisano jedem – to smo zajedno morale da shvatimo – tako je i za mene svaki moj pacijent nepoznata kad ga prvi put vidim. Upravo zato svima na početku postavljam pitanja o životu, detinjstvu i tome kako je postao to što jeste.

Dok budete čitali ovu knjigu želim da sve vreme istražujete sopstveni život kao detektivi. Budite radoznali. Kako ste stekli određena uverenja? Kakve pravilnosti primećujete u svom ponašanju? Da li vam se čini da se ista stvar ponavlja u različitim oblastima vašeg života?

Nema ozdravljenja dok ne shvatite šta je oštećeno

Ljudi me često pitaju: „Kako da se sredim?“, a ja uvek odgovaram: „Tako što ćeš upoznati sebe“. Samospoznaja je prvi korak u pravcu promene. Dokle god ne znamo s čim imamo posla, ne znamo ni kako da pomognemo sebi. Tek

kad shvatimo *šta* i *zašto*, možemo da preuzmemo odgovornost, da preispitamo ustaljene obrasce postupanja i da počnemo da uvodimo svesne promene. Bez samospoznaje svaka promena je mučenje.

Stalno imajte na umu da naša ponašanja, običaji i navike imaju svoju svrhu, što znači da ste ih ili usvojili s nekim razlogom ili da su produkt nesvesnih misli koje ste potisnuli, obično još u detinjstvu. To su sve predznaci koji vam pružaju mogućnost da bolje upoznate sebe. Potrebno je da ih pratite i da pokušate da razumete šta se tačno događa ispod površine.

Za svaku poteškoću koju budem opisala u knjizi navešću vam uopšteni primer ljudi koji se bore sa njom, objasniću vam šta bi mogao biti njen uzrok i dati nekoliko saveta za njeno prevazilaženje. Svako od nas ima svoju priču – možda naši problemi deluju slično, ali njihov uzrok može biti sasvim različit.

Nekoga možda muči socijalna anksioznost zato što je kao sasvim mali ostao bez oca i tada je njegov detinji mozak krivicu za očevu smrt iracionalno pripisao sebi – možda je tata umro zato što ga nisam poslušao. Neko drugi je imao majku sklonu preteranom kritikovanju i zbog koje se sad smrtno plaši tuđeg mišljenja; neko je možda još kao dete morao da preuzme brigu o mlađem bratu ili sestri i sad mu se čini da ljudi stalno nešto traže od njega.

Ja ne mogu da vam kažem šta je uzrok vaših muka, jer to samo vi možete da znate. Ja mogu samo da vam ponudim neke tehnike koje će vam pomoći da postanete svesniji svojih problema i neke načine da te probleme proradite. I biću uz vas svaki korak puta. Hajde da počnemo jednom vežbom koja će vas pripremiti za ono što sledi.

– VEŽBA –

Želim da se ponašate kao detektivi. Obraćajte pažnju na svoja osećanja dok budete čitali svaki odeljak knjige. Da li primećujete neko komešanje u telu? Osećate li pritisak anksioznosti u grudima i peckanje očiju od tuge? Ako primetite tako nešto, spustite knjigu i nekoliko trenutaka samo opažajte svoja osećanja. Ne žurite. Sačekajte da vidite šta će se desiti. Dok budete čitali knjigu sve vreme se fokusirajte na svoja osećanja – odatle počinje vaše ozdravljenje.

Svaku nasumičnu misao, uspomenu, osećanje, neobičnu senzaciju u telu – sve ih zabeležite. Sve su to poruke iz nesvesnog koje nam mogu pomoći da jasnije sagledamo događaje u dubini.

Posvetite nekoliko minuta razmišljanju o onome što ste uočili. Da li vam se nameću još neke asocijacije? Da li vam se čini da su one na neki način povezane sa poteškoćama koje doživljavate? Da li se javljaju nova objašnjenja ili a-ha! trenuci?

Sasvim je u redu i ako ništa ne zapažate. Čitajte svaki odeljak knjige potpuno otvorenog uma i pratite da li vam možda nešto privlači pažnju i zove vas da zaronite dublje do onoga što se dešava ispod površine vašeg problema.

Kad počnete da izigravate detektiva važno je da znate da razumeti sebe nije isto što i intelektualno shvatiti da nešto nije u redu. Možda ste vi apsolutno svesni toga da mrzite da se svađate zato što ste, na primer, imali kontrolišuću i agresivnu majku koje ste se plašili. Iako je ovo dragoceni uvid, on neće ništa promeniti. Da je to tako lako, svima bi nam bilo bolje čim pročitamo jednu knjigu iz razvojne

psihologije i odemo na jednu psihoterapijsku seansu – seli bismo u fotelju, psihoterapeut bi nam rekao da je za sve kriva naša mama (što mi stvarno nekad radimo), zatim bi nam objasnio da su smetnje koje imamo bile naš detinji način da se nosimo sa problemima, posle čega bismo izašli iz ordinacije preporođeni i ne bismo morali da se zadužujemo da bismo plaćali psihoterapiju.

Nažalost, to ne funkcioniše tako, jer ono što zapravo treba da razumemo jesu osećanja koja sve vreme ostaju izvan slike. Umesto da samo *znate* da se zbog mamine zlobe plašite svake konfrontacije, morate da do kraja emotivno proživite sve ono što ste osećali u to vreme, da osetite koliko ste bili uplašeni i kako vam je bilo kad biste pokušali da joj se usprotivite. Da biste nešto promenili morate da oslobodite sve ono što je bilo potisnuto, tako što ćete ponovo doživeti ono što ste kao mali osećali.

Da biste razumeli sebe nije toliko važno da *znate* zašto se nešto desilo, mnogo je važnije da to *osetite*.

Znam da vam sve ovo možda zvuči zastrašujuće. I meni je bilo. Verovatno mislite kako je poslednje što vam treba da kopate po prošlosti i da iznova proživljavate staru tugu, bes ili strah. To stvarno može da zvuči kao horor priča. Sećam se da sam na početku svoje terapije izbegavala sva neprijatna mesta u razgovoru, blebetala o kojekakvim besmislicama ili menjala temu na najmanje komešanje bolnih emocija ili uspomena. Da budem iskrena, i danas mi se to povremeno dešava, iako sam potpuno svesna da tako samo odmažem sebi. Ako se nesvesno oseti ugroženo, neće birati sredstva da sakrije svoju slabost. To je potpuno normalno.

Može se desiti da u ovoj knjizi pročitate nešto što će vas iznervirati ili zbog čega ćete pomisliti da lupetam gluposti. I na to obratite pažnju. Takve stvari se često dešavaju na

terapiji. Kad vas neki komentar pogodi u živac, to obično znači da je dirnuo nešto u vašem nesvesnom što pokušavate ili da negirate ili da izbegnete. Ako uspete da zadržite pažnju na tome i da ne odreagujete, možda ćete doći do nečega što će vam pomoći da bolje razumete sebe.

Biće vam potrebno mnogo strpljenja dok ovo budete radili. Ako ste od najmanjih nogu učeni da nije bezbedno da imate određena osećanja i onda se pojavi terapeut koji vas konstantno zapitkuje šta osećate, sigurno mu nećete smesta reći: „Ma naravno, vama ću otkriti sve svoje najmračnije tajne zbog kojih sam kao dete verovao da će roditelji prestati da me vole i da ću na kraju umreti.“ Naravno da nećete. Iako priželjkujete da vam bude bolje i verovatno vam je istinski stalo da objasnite toj osobi kako se tačno osećate, vaše nesvesno će se žestoko opirati tome.

Upravo zato terapija ponekad toliko dugo traje, jer te naše prestravljene delove treba nežno naučiti da je potpuno bezbedno da imaju nedozvoljena osećanja. I ma koliko se naša kultura sklona brzim rešenjima, čarobnim pilulama i instant gratifikacijama ježila toga, taj proces traje koliko traje.

Zato se dok budete čitali ovu knjigu sve vreme fokusirajte na ono što osećate. I stalno imajte na umu da vam je cilj da *osećate* svoja osećanja, a ne da ih *mislite*.

Prvi deo
ODNOS PREMA SEBI

Kako spoznati sebe

Većina ljudi želi da bude srećna. Alva više od svega želi da bude srećna. Otkad zna za sebe juri za srećom, ali ona joj zbog nečega stalno izmiče. Ne može tačno da kaže zašto – ništa u njenom životu nije strašno loše – ali dani su joj obojeni sivom bojom. Neprekidno bulji u telefon i kad god joj se ukaže prilika igra *Kendi kraš*. Na porodičnim okupljanjima se isključi i onda sve vreme samo misli o tome kako joj život propada, kako joj ništa ne polazi za rukom i kako je sve besmisleno. Ponekad oseti sreću – kad đuska sa društvom, smeje se glupim video-klipovima, mazi mačku – ali sivilo se uvek vrati.

I opet se budi sa udovima kao od olova. Pre nego što čestito otvori oči hvata se za telefon da se pripremi za još jedan promašeni dan. Palčevima otvara *Kendi kraš*, refleksno kao što diše. Proverava vreme. Prošao je čitav sat, i sad kasni na posao, a nije otišla ni na vežbanje na koje se sinoć u trenutku bezrazložne nade zarekla da će krenuti. Alva iznervirano uzdiše i baca telefon na drugi kraj sobe. Sad je stvarno dosta, nešto mora da preduzme. Danas je dan kada će srediti ovaj problem – učiniće sve što može da postane srećna.

Počinje da ulaže ozbiljna sredstva u industriju sreće. Kupuje sebi novu garderobu u nadi da će je to možda usrećiti. I ništa. Briše *Kendi kraš* i stavlja ograničenje na korišćenje aplikacija. Uspeva da se kontroliše nekoliko dana, ali uvek na kraju poklekne. Počinje novi režim zdravog života, nastoji da se hrani kvalitetno i počinje da trči. To joj donosi samoljubivi osećaj nadmoći, ali ne i sreću, ne onu pravu. Daje otkaz i počinje da putuje, provodi godinu dana u Indiji, Meksiku, na Baliu. Počinje da radi jogu i oseća se malo bolje, ali tuga je i dalje prati.

Možda joj je potreban neki viši smisao, veća svrha. Menja karijeru, prekvalifikuje se za nastavnicu, nadajući se da će joj rad sa decom doneti osećaj ispunjenosti. I donosi joj zaista, ali i dalje je iznutra izjeda osećaj duboke tuge. Možda joj je potreban neko, neko da je voli i pazi. Upoznaje Džamala. On je savršen – duhovit, seksi, ambiciozan i pažljiv. I nekoliko meseci to deluje. Opijena je i ushićena, život joj deluje malčice svetlije. Kad je s njim i ne pomišlja na telefon. Možda je našla rešenje. Možda je konačno nestalo njeno neobično osećanje otupljenosti.

Ali čim se završio period medenog meseca i smanjilo lučenje oksitocina („hormona ljubavi“) vraća se ista strašna zebnja. Ponovo se isključuje na poslu. Izlasci s prijateljima se pretvaraju u težak napor. Čuje sebe kako se isfolirano smeje i stalno govori da je sve u redu, ali iznutra je sasvim druga priča. Polako vraća *Kendi kraš* u život; sad je igra u autobusu, otkad otvori oči pa dok ne legne da spava. Čak je igra i dok je sa Džamalom, zbog čega se i on oseća sve isključenije i usamljenije. Život je ponovo postao siv, a da Alva nema pojma zašto.

Zašto naprosto ne može da bude srećna? Posebno kad se toliko trudi.

Alvin problem je u tome što se ni milimetar nije primakla pravom uzroku svoje patnje. Svi njeni pokušaji da reši problem lupkaju samo po vrhu ledenog brega. Da me ne razumete pogrešno, naravno da posao, ljubavne veze i stil života mnogo utiču na vaše psihičko zdravlje, ali ne dosežu dovoljno duboko do onoga što istinski muči i vas – i Alvu.

U očajničkoj želji da nešto promeni, Alva stiže i do mene. Već na prvoj seansi primećujem da se mnogo plaši otvaranja. Skoro da mogu da napipam anksioznost koju emituje iz sebe. Mada se sve vreme osmehuje, uopšte ne deluje srećno. Deluje rasejano i zatvoreno, glas joj na kraju rečenice zamire, kao da nije navikla da priča o sebi. Podseća me na mene kad sam krenula na terapiju. Otupela, uplašena i otcepljena od sebe. „Šta da radim?“, pita me. „Kažite mi šta da radim.“

Ljudi dolaze na terapiju u potrazi za odgovorima, ali ja ih često dočekam sa još više pitanja (da, psihoterapeuti su stvarno ponekad iritantni, i sami ćete to shvatiti). Ja nemam odgovore koje ona traži. Volela bih da mogu ljudima da dam čarobnu pilulu koju traže – to bi neverovatno olakšalo moj posao – ali tako nešto, nažalost, ne postoji. Alva je jedina koja ima sve odgovore, samo što toga još nije svesna – zato što se oni nalaze s donje strane ledenog brega. Moj posao je da joj pomognem da stekne dovoljnu sigurnost da dođe do njih.

I tako zajedno započinjemo proces iskopavanja.

Odmah na početku joj postavljam pitanja o njenom detinjstvu – da, znam da je to kliše.

Zašto su psihoterapeuti opsednuti detinjstvom?

Od rođenja do treće godine završava se najveći deo razvoja mozga i do pete godine mozak je gotovo potpuno formiran.

To znači da je sve ono što nam se dešavalo u tom uzrastu ostavilo duboke posledice na to kakvi smo danas. Razmislite samo kako učimo da pričamo: bebe bez muke usvajaju novi jezik i sasvim tečno ga govore do kraja života, ali već posle dvanaeste godine učenje novog jezika za većinu postaje prava muka.

Dok učimo da govorimo, takođe učimo i jezik emocija. Većinu onoga što znamo o sebi, svojim odnosima i svetu u kome živimo sakupili smo u tih prvih nekoliko godina života.

Nažalost, evolucija se pobrinula da nam omogući opstanak, ali ne i sreću. S tačke gledišta vašeg mozga potpuno je nebitno što se vi zbog zavisnosti od društvenih mreža pretvarate u zombija ili što zbog manjka motivacije ne možete da se dokažete na poslu. Vaš mozak samo želi da vas zaštiti od svega što proceni kao potencijalnu opasnost.

A kad učimo šta predstavlja pretnju po naš opstanak? U detinjstvu.

Kao odrasla osoba verovatno možete da obezbedite hranu i da se starate o sebi, ali očigledno to niste mogli kao dete. U našem slučaju je to još izraženije u poređenju sa drugim životinjskim vrstama jer se ljudske bebe rađaju potpuno bespomoćne. Prve dve godine života naš opstanak u potpunosti zavisi od drugih, koji moraju da nas hrane, drže u naručju i sačuvaju da ne padnemo sa stola.

Da bi beba preživela mora da ima stalnu vezu sa roditeljima. I mora da ima njihovu ljubav.

Zato smo kao bebe hipernabaždareni na sve što učvršćuje ili oslabljuje našu vezu sa njima. Ako je roditelj odsutan, ako viče na nas ili je pod ogromnim stresom, to našem mozgu šalje signale straha. A strah koji osećamo govori nam da nešto nije kako treba, i onda mi kao bebe pokušavamo sve

što možemo da saniramo situaciju i da usrećimo roditelje. Nama su oni potrebni da nas održe u životu i zato je važno da nas vole. Forsiramo sve što mislimo da će pojačati njihovu ljubav prema nama i potiskujemo sve mislimo da će ih navesti da prestanu da nas vole.

Čak i ako su vaši roditelji bili emotivno pismeni i nesklonni osudama, implicitno ste putem osmoze usvojili iz okruženja šta je prihvatljivo u društvu. Muškarci ne plaču; žene ne treba da budu asertivne; smemo da budemo sigurni u sebe ali ne i uobraženi, srećni ali ne i arogantni. To je građivo naše kulture – i razlikuje se u zavisnosti od toga kojoj kulturi, rasi, klasi i državi pripadamo. Od društva dobijamo beskrajan spisak poruka o tome kakvi *treba* da budemo, kako *treba* da se ponašamo, kako *treba* da razmišljamo. Uzmite samo poruke koje nam društvo šalje u vezi sa osećanjima: „misli pozitivno“, „nemoj da mračiš“, „budi muško“, „samo stegni zube“, „pretvaraj se da ti nije ništa“, „ne budi mekušac“, „veliki dečaci ne cmizdre“, „ne nerviraj se i produži dalje“. Dakle, nas ne oblikuje samo najuža porodica, već i šire društvo, kultura, seksualnost, rasa, klasa, vera, neurotipičnost, da navedem samo nekoliko stvari. Kako rastemo sva naša iskustva življenja u svetu određuju kako ćemo se postavljati i prema drugima i prema sebi.

Sva osećanja, ponašanja i identiteti koji izazovu negativne reakcije bivaju gurnuti u nesvesno, gde im gubimo svaki trag.

Zato loše stvari koje ste doživeli kao mali utiču toliko na vas i kad odrastete. Nepovoljna iskustva u detinjstvu (ACE) su glavni prediktor psihičkih i fizičkih smetnji, od anksioznosti do srčanih bolesti. Što je detinjstvo bilo teže, to trpimo teže posledice.

Nepovoljna iskustva u detinjstvu

U „Studiji o nepovoljnim iskustvima u detinjstvu“¹ navodi se da se kod pacijenata, koji su kako mali doživeli četiri i više nepovoljnih događaja, u većem procentu javljaju ishemijske bolesti srca, rak, moždani udar, hronični bronhitis, emfizem, dijabetes i hepatitis.

Opsežno istraživanje pokazalo je da nepovoljna iskustva iz detinjstva takođe podižu rizik od poteškoća sa mentalnim zdravljem, pri čemu se jedno od tri stanja povezuje sa nepovoljnim iskustvima iz detinjstva. Nalazi potpuno nedvosmisleno pokazuju da je loše postupanje sa decom najskuplji zdravstveni problem u Sjedinjenim Američkim Državama, te da bi se sprečavanjem zlostavljanja dece stopa depresije smanjila za pola, alkoholizma za dve trećine, a ubistava, ozbiljne zloupotrebe droga i porodičnog nasilja za tri četvrtine.²

Ali moje detinjstvo je bilo divno!

Možda zaista jeste bilo, ali i dalje vas je obeležilo. Dozvolite da objasnim. Svakog od nas su roditelji izneverili u većoj ili manjoj meri, i to nas je u izvesnom stepenu oštetilo. Čak i oni koji su imali beskrajno emotivno osetljive roditelje, brižne i izuzetno prilagodljive, sigurno su doživeli neka negativna iskustva koja verovatno i dan danas utiču na njih.

Ovo su neka od iskustava koja se ne smatraju traumatičnim, ali koja svejedno utiču na decu:

- Rođenje mlađeg brata ili sestre i gubitak kompletne roditeljske pažnje.
- Mama koja mnogo radi.
- Tata koji ne voli da priča o svojim osećanjima.
- Zadirkivanje u školi.
- Odlazak u internat i odvajanje od porodice.
- Kažnjavanje deteta ćutanjem.
- Insistiranje na tome da svi uvek budu srećni umesto da se dopusti ispoljavanje tuge.
- Nametanje velikih očekivanja i pritisak da se bude odličan u školi.
- Život u opasnom kraju sa mnogo nasilja.
- Odrastanje u kulturi koju ne dele ljudi oko vas.
- Česte selidbe.

Ako ste doživeli neke od ovih stvari u detinjstvu možda će vam biti neobična ili strašna pomisao da ste u sklopu svog vaspitanja bili izloženi negativnim uticajima. Možda ćete imati potrebu da osporite moju tvrdnju i da mi objasnite kako ste imali divne roditelje (u šta uopšte ne sumnjam). Teško je pamtit i svoje detinjstvo po bilo čemu drugom sem po dobrom, ali dobro ne pokriva čitav dijapazon osećanja. I dobre stvari mogu povremeno biti teške. I kad volimo nekoga i dalje može da nas iznervira. Što više nijansi prepoznamo i prihvatimo, to ćemo bolje razumeti sebe i osećaćemo se kompletnije.

Postoje dva tipa trauma: traume sa malim t i traume sa velikim T. Traume sa velikim T su životno ugrožavajuće

ili potpuno zastrašujuće – kako što su fizičko ili seksualno zlostavljanje. Traume sa malim t nisu toliko jezive, ali i dalje mogu biti bolne. Možda ta iskustva nećemo proglasiti traumama sa velikim T, ali ona svejedno ugrožavaju detetovo osećanje sigurnosti i stoga ih ono doživljava traumatično.

Traumu definišemo kao sve ono što nam poništava osećanje sigurnosti i u unutrašnjem i u spoljašnjem svetu. Ona je emotivna i fizička reakcija na bolne događaje. Drugim rečima, loše stvari koje nam se dese slamaju naše uverenje da smo bezbedni. Na grčkom reč trauma označava ranu – stoga trauma nije sam događaj, već način na koji ga mi obrađujemo i na koji ga pakujemo u našu psihu. To znači da deca mogu doživeti identično iskustvo, od koga će jedno dete (u zavisnosti od senzitivnosti, gena, porodične podrške, kulture) doživeti traumu, a drugo ostati relativno dobro.

Proces izlečenja ljudi koji su preživeli teške oblike zlostavljanja i duboke traume nesumnjivo je kompleksniji i bolniji nego onih koji nisu imali takva iskustva, ali reč je ipak o spektru na kome svako od nas zauzima neko mesto. Bez obzira na to koliko vam je bilo dobro ili loše kad ste bili mali, detinjstvo je uticalo na vas na pozitivne i negativne načine i nastavlja i dalje da utiče, iako ste odrasli. Upravo zbog toga su samospoznaja i razumevanje sebe toliko korisni.

Nije lako prisećati se i pričati o svom detinjstvu. Potpuno razumem – i meni je trebalo godinu dana terapije da priznam da moji roditelji nisu bili apsolutno savršeni (i danas znam da postanem defanzivna u vezi sa tim). Možda ćemo osetiti grižu savesti zbog svoje kritičnosti; naši roditelji su nam toliko toga pružili – nije lepo da se žalimo na njih ili da im uvaljujemo krivicu. Nasuprot onome što ste možda čuli o terapeutima, nemam nameru da napadam vaše roditelje. Oni su uradili najbolje što su znali. Ali ako uđete u defanzivu

oko toga da li ste imali dobre ili loše roditelje u potpunosti prestajete da budete radoznali u vezi sa tim ko ste i onim što biste mogli da naučite o sebi i o svetu.

Hajde da se manemo traženja krivaca i da umesto toga ispoljimo radoznalost.

– VEŽBA –

Zamislite sebe kao dete – u bilo kom uzrastu koji vam se javi. Kakvi ste tada bili? Sećate li se da vam je tada nešto zadavalo muke? To može da bude nešto što naizgled nije bilo ugrožavajuće kao smrt porodičnog psa ili polazak u novu školu. Stavite sebe u um tog deteta – kako vam se to činilo u to vreme?

Šta je sa odnosima sa drugima? Da li su vam neki bili neprijatni? Čak i ako ste bili stvarno srećno dete sa najdivnijim roditeljima, da li su postojale neke malo-manje-savršene dinamike u odnosu sa drugim članovima porodice? Niko ne može biti srećan sve vreme; prirodno je da ste imali čitav niz i neprijatnijih osećanja. Kako su ona delovala na to malo dete?

Ako ne uspevate da dođete do odgovora, pokušajte da prizovete svoje najranije sećanje. Šta se u to vreme zbivalo sa vašom porodicom? Šta bi vam to moglo reći o tome kakvo ste bili dete?

Dok tražite odgovore na ova pitanja možda ćete početi da povezujete sadržaje koji su bili zakopani u vašem nesvesnom. Ne okrivljujući i ne osuđujući svoje roditelje, možemo da se potrudimo da dokučimo koja naša iskustva i koji naši odnosi su uticali na to da budemo ovakvi kakvi jesmo.