

www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:

HOW TO HUG A PORCUPINE: EASY WAYS TO LOVE
THE DIFFICULT PEOPLE IN YOUR LIFE

Copyright © 2009 Hatherleigh Press.

All Rights Reserved.

Originally published by Hatherleigh Press.

Translation Copyright © 2024 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-05356-2



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

KAKO DA ZAGRLITE BODLJIKAVO PRASE

Prevela Zvezdana Šelmić

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2024.

SADRŽAJ

PREDGOVOR dr Debi Džofi Elis	7
------------------------------------	---

PRVI DEO

Priroda i biće bodljikavog praseta	11
Zašto baš bodljikavo prase?	15

DRUGI DEO

Osnovno uputstvo za razumevanje bodljikavog praseta	21
---	----

TREĆI DEO

Gde obitavaju bodljikava prasad	71
Bodljikava prasad na poslu	77
Bodljikava prasad kod kuće	89
Bodljikava prasad na sve strane	135

Sadržaj

ČETVRTI DEO

Bodljikavo prase u svakom od nas	141
Poslednja poruka	151
Lektira za bodljikavu prasad	153
O dr Debi Džofi Elis.....	155

PREDGOVOR

DR DEBI DŽOFI ELIS

Ova knjiga je od velike pomoći.

Zapravo, toliko je snažna da, ako uvežbamo preporuke iz nje, to može da nas povede ka skladu, saosećanju i boljem svetu.

Kako?

Ova knjiga nas podseća na to da smo mi, ljudi, sposobni da određujemo sopstvene stavove i emocije, kao i svoje postupke. Ako tako odlučimo, možemo zadržati unutrašnji mir uprkos teškim spoljašnjim okolnostima. Možemo sprečiti nepotrebnu patnju.

Ako dozvoljavate svojim bodljama osude da se okrenu ka unutra i izbodu vas, ova knjiga vam može pomoći da naučite da prihvatite sebe. Ako se ljutite na druge koji vas ubadaju time što se ponašaju na štetan ili izazivački način,

Predgovor

strategije nabrojane u ovoj knjizi pomoći će vam da se smirite i postignete ravnotežu. A ako grešite dozvoljavajući da vas drugi bodu, mudrost reči koje slede podsetiće vas da to ne primate suviše lično!

Pažljivo osmišljenim strategijama koje se lako slede, knjiga *Kako da zagrlite bodljikavo prase* pokazaće vam kako da prihvatite bodljikave sklonosti a da i dalje poštujuete bodlje. Možete naučiti da bezuslovno prihvatite i sebe i druge.

Dr Albert Elis, sjajan pionir među psiholozima, pisao je da niko ne može da nas uznemiri osim ako mu mi to ne dozvolimo. Umesto toga, možemo odabrati racionalno razmišljanje, osećaj smirenosti i uviđavno, ljubazno i saosećajno postupanje. Možemo naučiti da ne razmišljamo i ne ponašamo se iracionalno, i da ne pružamo automatski bodlje tokom preteće ili problematične situacije. Čak i ako se neka osoba ponaša kao bodljikavo prase i opire se, vaš pristup otvorenog srca neće biti uzaludan. Kad god pokazujemo dobrotu, saosećajnost i bezuslovno prihvatanje drugih ljudi, jačamo to u sebi i za sebe.

Kako da zagrlite bodljikavo prase omogućava promenu koja će trajati čitavog života. Ovo je knjiga koja može da

Kako da zagrlite bodljikavo prase

se čita, knjiga u kojoj se uživa, i knjiga koja je primenjena u bilo kom trenutku. Zapravo, veoma će nam koristiti da redovno zavirujemo u nju. Svima koristi povremeno podsećanje, a ponavljanje ovih vežbi polako će umanjiti uporne negativne sklonosti. Vežbajte ove principe ponovo i ponovo. Pokažite ovu knjigu drugima i budite primer i oličenje njenih principa.

Život je kratak. Vreme je dragoceno. Zašto biste ga gubili napadajući i braneći se, u gnevu i strahu? Odaberite umesto toga da vežbate strpljenje, empatiju, ljubaznost, razumevanje i bezuslovno prihvatanje. Izgrađujte sve veći sklad u sebi i u svojim odnosima sa ljudima, pa ćete doprineti stvaranju zdravijeg, razumnijeg sveta.

Ova knjiga se može koristiti kao doza preventivnog leka, kao pribor za prvu pomoć, kao lekoviti melem, ali prvo i, pre svega, to je efikasno sredstvo za emotivno i mentalno zdravlje i dobrostanje. Pomoći će vam da postignete veću svest u srcu i umu.

Koristite je u svom životu i donećete stabilnost, mir i radost sebi, drugima i svetu oko sebe.

– DR DEBI DŽOFI ELIS

PRVI DEO

PRIRODA I BIĆE
BODLJIKAVOG
PRASETA



„Najveća sreća u životu jeste uverenje da
smo voljeni – voljeni zbog toga kakvi smo,
ili tačnije, voljeni uprkos tome kakvi smo.“

– VIKTOR IGO



ZAŠTO BAŠ BODLJKAVO PRASE?

Kulture širom sveta vekovima su koristile životinjske likove da prepoznaju i opišu ljudske osobine. U kulturi američkih starosedelaca, na primer, svako u zajednici mora da prođe kroz mistični ritual sazrevanja kako bi prepoznao duh svoje životinje zaštitnika. Ta životinja potom postaje deo imena te osobe (na primer Bik Koji Sedi ili Mala Kornjača). Kineski Zodijak pripisuje svaku godinu po jednoj životinji, i veruje se da karakter osobe odražava osobine životinje kojoj je „pripadala“ godina rođenja te osobe. Životinje su likovi u Ezopovim basnama i predstavljaju različite oblike ljudskog ponašanja, a njihovi doživljaji nam nude lekcije o ljudskoj prirodi. I danas se u razgovoru mogu čuti izrazi kao što su „tvrdoglav kao mazga“, „pamti kao slon“ i „lukav kao lisica“.

Priroda i biće bodljikavog praseta

Nije bitno da li su ti izrazi, priče ili teme tačni ili ne, način na koji ljudska vrsta povezuje ponašanje životinja sa ponašanjem ljudi govori mnogo o našem trudu da razumemo sebe i jedni druge. Ova knjiga želi da pomogne vama, čitaocima, da razumete i izađete na kraj sa jednim konkretnim tipom osobe: sa onima koji su teški i problematični. Takvu osobu smo nazvali „bodljikavo prase“.

Zašto? Da bismo odgovorili na to, moramo osmotriti ponašanje i navike stvarne bodljikave prasadi.

BODLJIKAVO PRASE U PRIRODI

Bodljikavo prase je glodar čije krzno ima modifikovane, oštre dlake, koje nazivamo bodlje. Te bodlje rastu iz kože i jedno bodljikavo prase može imati u krznu preko 30.000 bodlji. Postoji dvadeset sedam vrsta bodljikave prasadi i podeljene su u dve porodice: jedna živi u starom svetu (Evropa, Azija i Afrika), a druga u novom svetu (Severna i Južna Amerika i Australija). Preci bodljikavog praseta postojali su pre oko 30 miliona godina. Bodljikava prasad starog sveta žive na tlu, dok se u novom svetu bodljikava

Kako da zagrlite bodljikavo prase

prasad vešto pentraju po drveću. Neke vrste bodljikave prasadi osim kore, korenja, plodova, trave i gomolja, jedu sitne gmizavce i insekte, ali većina vrsta isključivo su biljojedi. Za razliku od većine biljojeda, koji se radi bezbednosti okupljaju u velike grupe, bodljikava prasad imaju odlično sredstvo za zaštitu od grabljivaca – bodlje – i zato uglavnom žive usamljenički.

Čak i danas većina ljudi malo zna o bodljikavom prasetu. Suprotno legendama koje potiču još od grčkog filozofa Aristotela, bodljikavo prase ne može da „ispaljuje“ ili baca svoje bodlje. Niti su njegove bodlje otrovne. Samo njegovo ime u osnovi je pogrešno: potiče od latinskih reči *porcus* i *spina*, koje zajedno znače „bodljikavo prase“ – međutim, bodljikavo prase nije srodno sa svinjama (u stvari, najviše liči na dabrove po staništu, ishrani i temperamentu).

Mladunci bodljikavog praseta rađaju se sa mekim, savitljivim bodljama. U roku od nekoliko sati bodlje očvrstnu i postaju njihovo odbrambeno oružje.

Priroda i biće bodljikavog praseta



KAD JE BODLJIKAVO PRASE UGROŽENO

Kad bodljikavo prase oseti opasnost, sićušni mišići u korenu svake bodlje se zgrče, bodlje se podignu i bodljikavo prase odjednom izgleda mnogo veće nego što zaista jeste. Onda počinje da zveči bodljama, reži, gundđa i udara nogama po tlu, i sve to u želji da otera napadača. Ako napadač ne odustane, bodljikavo prase će mu okrenuti leđa, podići će rep i čučnuće. Kad više nema drugog izbora, jurnuće unazad, odalamiće grabljivca repom ili će se čitavim telom baciti na njega. Posle toga veliki broj bodlji ostaje zariven

Kako da zagrlite bodljikavo prase

u napadača, a to je veoma bolno. S vremenom bodlje prodiru sve dublje pod kožu i izazivaju infekciju.

Uprkos pretećim bodljama i dobro razrađenom mehanizmu odbrane, bodljikavo prase i dalje može da bude žrtva velikih mesoždera. Jedan od takvih mesoždera je kuna ribolovac, koja je razvila posebnu tehniku za izbegavanje ubojitih bodlji: obrnuće bodljikavo prase na leđa, čime će dobiti pristup nežnom i nebranjenom trbuhu životinje.

PO ČEMU LJUDI PODSEĆAJU NA BODLJIKAVO PRASE?

Ljudi sa osobinama bodljikavog praseta verovatno se u načelu ne mogu razlikovati od drugih ljudi, osim po načinu na koji reaguju na bilo kakvu pretnju ili prepad. Tada se, baš kao bodljikava prasad u prirodi, nakostreše u želji da uplaše protivnika.

Nažalost, takvo odbrambeno ponašanje je pogrešno na mnogo načina. Ukratko, čovek sa osobinama bodljikavog praseta razotkriva se tek kad uđete u njegov lični prostor – i kada se već uveliko brani. Kako da se iskusite zbog toga što

Priroda i biće bodljikavog praseta

ste stupili na njegovu teritoriju, kako da popravite situaciju i pronađete najbolji način da izbegavate buduće sukobe?

Prvi korak je da naučite više o ljudima sa osobinama bodljikavog praseta i da prilagodite svoje ponašanje.