

Naslov originala

Vivian Dittmar

DER EMOTIONALE RUCKSACK. WIE WIR MIT UNGESUNDEN
GEFÜHLEN AUFRÄUMEN

VAŽNA NAPOMENA

Copyright © 2018 by Kailash Verlag,
A division of Verlagsgruppe Random House GmbH,
München, Germany
Translation copyright © 2020 za srpsko izdanje, LAGUNA

Ova knjiga ne može da zameni savet lekara/psihoterapeuta. Od čitaoca se očekuje da sam preuzme odgovornost i da odluči da li će i kada iskoristiti medicinsku pomoć. Autorka i izdavač ne preuzimaju nikakvu odgovornost za navodnu ili stvarnu štetu koja bi nastala upotrebom sadržaja iz ove knjige.

Primedba: Znam da je u novije vreme u mnogim krugovima postalo uobičajeno da se dosledno govori i piše rodno neutralno. Svesno sam odlučila da to ne činim jer mi je dobra čitljivost teksta važnija od političke korektnosti, a rodno neutralne izraze, nažalost, često doživljavam kao sakaćenje jezika. Uprkos tome, veoma mi je stalo da na ovom mestu jasno dam do znanja da ono što govorim važi nezavisno od pola, ukoliko izričito ne ukazujem na neki pol. Takođe, u svojim primerima govorim o mužu i ženi, ali time ni u kom slučaju ne bih želela da diskriminišem istopolne parove.



Kupovinom knjige sa FSC oznakom pomažete razvoj projekta odgovornog korišćenja šumskih resursa širom sveta.

NC-COC-016937, NC-CW-016937, FSC-C007782

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

Mojoj majci

Sadržaj

Uvod.

Deo I: Emocionalni prtljag

1. I ti na leđima nosiš svoj ranac
2. Šta je emocionalna aktivacija?
3. Emocionalni sfinkter
4. Emocionalne strategije preživljavanja
5. O vitezovima, zmajevima i princezama

Deo II: Svestan odnos.

6. Emocionalna aktivacija kao prilika
7. Moć saosećanja
8. Unutrašnji fitilj.
9. Praksa svesnog rasterećenja
10. Pažnja, ćorsokak!.

Deo III: Emocionalna higijena

11. Šta je emocionalna higijena?

12. Isceljenje ili ponovno aktiviranje?

13. Jahanje na talasima u svakodnevnom životu

14. Kad drugi „odlepe“.

15. Tvoj ranac je dar

Pogled u budućnost

Dodatak.

Uputstvo korak po korak:

Učenje svesnog rasterećenja

Spisak za proveru posle emocionalnog rasterećenja

Ftilj, ceo

Izrazi zahvalnosti.

Spisak vežbi.

Literatura

UVOD

U životu ima trenutaka kada više ne možemo da razumemo sebe. To mogu biti vrlo svakodnevni trenuci, poput one čuvene nezatvorene paste za zube koja je izazvala bračnu krizu. Ili su to možda malo manje svakodnevni trenuci, recimo kada nas bez ikakvog razloga napadne i izvreda potpuno nepoznata osoba, a mi zapanjeno primetimo da nas je to potpuno izbacilo iz koloseka. Živo se sećam jednog takvog trenutka od pre više godina, koji me je još dugo potom zaokupljao.

Bio je tipičan jesenji dan u Minhenu, a ja sam odlučila da sa sinom, kome su tada bile tri godine, odem na bazen. Mora da je bio neki radni dan, verovatno pre podne jer je bazen bio uglavnom prazan, osim jedne grupe starijih osoba koje su baš u dečjem bazenu imale čas gimnastike u vodi. Ispred grupe je stajala mlada žena i energično pokušavala da unese živost i pokret u sporu grupu s kapama za kupanje s karnerima.

Bazen nije bio sasvim pun, pa sam mislila da neće smetati ako uđemo u vodu na samom rubu. Sin mi je u to doba već bio strastven plivač, pa mu sasvim plitki bazen za brćkanje ne

bi odgovarao. U velikom bazenu bilo je mnogo hladno, a bilo je i nekoliko ambicioznih sportskih tipova koji su stoički isplivali svoju trasu. Trogodišnje dete tu ne bi imalo šta da traži.

Tek što smo proveli nekih tridesetak sekundi u vodi, žena koja je držala kurs akvabika obrušila se na nas kao furija. Ne mogu više da se setim šta je rekla jer mi se tog trenutka, sasvim neočekivano, to dogodilo. Kao da mi se nebo srušilo na glavu. Da sam stajala na čvrstom tlu, mogla bih da se zakunem da se zemlja otvorila da me proguta. Opažanje mi se iskrivilo i primetila sam da su mi sva osećanja iskočila iz koloseka. Ne mogu čak ni da kažem šta sam tačno osećala, toliko se sve u meni uzbunilo i poremetilo.

Uradila sam jedino što mi je u tom trenutku palo na um: promucala sam nešto, uzela svoje dete podruku i pobešla u toalet, gde sam briznula u neobuzdani plač. A kad kažem neobuzdani, to stvarno i mislim. Plakala sam više nego godinama pre toga.

Šta se desilo? Nemam pojma. Situacija bi možda bila razumljivija da sam, recimo, patila od depresije ili bila u nekoj životnoj krizi. Ali nije me mučilo ništa nalik tome. Bilo je to sasvim normalno jutro. Mada sam oduvek bila osetljivija i emotivnija od mnogih, ta reakcija je čak i za mene bila ekstremna.

Imala sam hiljade pitanja: Otkud odjednom sva ta osećanja? Kako je jedna potpuno nepoznata žena, koju nikada u životu nisam videla niti ću je ikada ponovo videti, mogla toliko da me izbaci iz takta? Šta joj je dalo toliku moć nad mojim osećanjima? Zbog čega su svi moji uobičajeni mehanizmi regulacije otkazali? Zašto mi nije pošlo za rukom da joj kažem svoje mišljenje, da zaštitnički stanem ispred svog deteta, ili bar da prihvatim situaciju bez emocionalne katastrofe? Ni na jedno od ovih pitanja nisam mogla da odgovorim.

Od te priče prošlo je preko petnaest godina i danas znam šta se tada dogodilo: nešto u situaciji podsetilo me je na davnašnje iskustvo koje nisam obradila i prevladala. Drugim rečima, aktivirao se jedan komad mog emotivnog prtljaga. Još važnija od ovog, nimalo prelomnog iskustva svakako je, međutim, bila činjenica da sam u međuvremenu naučila da svoj ranac s emotivnim prtljagom ne praznim bilo gde, već da ga cenim kao vredan resurs u svom životu. Bio je to dug put, na kome sam neprestano dospevala u ćorsokake i nasledala na raznorazna navodna rešenja, za koja se ispostavilo da su samo prividna.

Proteklih godina počela sam da delim iskustva s ljudima u okviru svog rada – na seminarima o razvoju ličnosti, na proslavama, na obuci za menadžere i rukovodioce, da navedem tek nekoliko primera. Ustanovila sam da svi imamo ranac s emocionalnim prtljagom i da svi stalno iznova doživljavamo trenutke u kojima nam emocionalna kontrola zakaže – bilo da se radi o prekaljenom menadžeru, trezvenom inženjeru, umetniku sklonom sanjarenju ili majci koja s mnogo ljubavi podiže svoju decu.

Možda se snalaziš bolje od drugih kada se treba sabrati i ne dopustiti da se vidi šta se u tebi događa. Možda ti uglavnom polazi za rukom da to sakriješ čak i od sebe. Možda su kada tvoj ranac s emocionalnim prtljagom privuče pažnju na sebe tvoji simptomi sasvim drugačiji od mojih. Ne briznu svi odmah u plač. Neki, recimo, dobijaju napade besa, a kasnije uopšte ne mogu da shvate šta ih je spopalo. Drugi iznenada ne osećaju ništa i sve opažaju kao kroz maglu. A treći doživljavaju neobuzdano smenjivanje osećanja, praćeno poplavom misli koje nadjačavaju sve drugo i ne daju se obuzdati.

Bez obzira kakva su neuobičajena emocionalna stanja koja doživljavaš i kako ih preživljavaš: svima njima je zajedničko

da naša emocionalna navigacija zakazuje i da više nismo u stanju da primereno reagujemo na situaciju. Ne možemo sebe da prepoznamo i kasnije nam preostaje samo da bespomoćno odmahujemo glavom i da se pitamo šta nam se to, pobogu, desilo. I to ako je sve dobro prošlo. Ako je krenulo naopako – a to se, nažalost, veoma često dešava – krivicu pripisujemo onome što je izazvalo našu reakciju. Naravno da je ona ženska s gimnastike u vodi bila samo obična glupača, koja nije imala nikakvog prava da izbací moje dete iz dečjeg bazena. Ali ta optužba ne umanjuje činjenicu da je moja emocionalna reakcija bila potpuno neprimerena. A nastavnica gimnastike u vodi nema nikakve veze s tim. To je moj ranac s emocionalnim prtljagom.

Primer koji sam odabrala s jedne je strane ekstreman, ali s druge je i potpuno bezazlen. Upravo zato što tu ženu nikada više nisam videla i što inače nemam ništa s njom, nije se dogodilo ništa osim što mi je propalo jedno lepo jutro na bazenu. Ali posledice naših emocionalnih ispada nisu uvek tako bezazlene. Često ih doživljavamo s ljudima koji su nam najbliži – partnerom, decom, roditeljima ili pretpostavljenima. U tim situacijama naš emocionalni prtljag i naša nesposobnost da s njim izađemo na kraj mogu da imaju fatalnih posledica. Svoje najbliže zloupotrebljavamo kao emocionalne kante za smeće, govorimo stvari zbog kojih možemo da budemo otpušteni ili okončavamo ljubavne veze koje smo zapravo hteli da održimo, da navedem samo neke primere. Zbog toga je izlaženje na kraj s našim emocionalnim prtljagom sve samo ne luksuz. Ono je od suštinskog značaja ako smo zainteresovani da imamo zdrave odnose, da donosimo dobre odluke i da svoj emocionalni naboj ne prenosimo naprosto sledećoj generaciji.

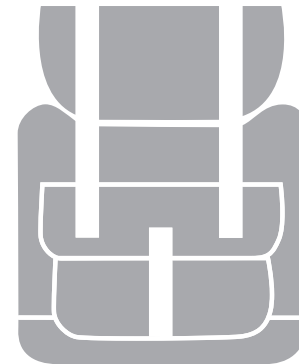
Delovanje našeg ranca s emocionalnim prtljagom uočljivo je u svim životnim domenima. Brojni razvodi i prekidi ljubavnih veza mogu se objasniti upravo time. Veza se postepeno truje, sve dok prisustvo one druge osobe ne postane nepodnošljivo. U preduzećima, bespomoćnost rukovodstva i zaposlenih u nošenju sa sopstvenim rancem s emocionalnim prtljagom prouzrokuje ogromne troškove. Ometa i truje komunikaciju i onemogućava konstruktivnu saradnju. A većina roditelja je u jednom trenutku prinuđena da s užasom ustanovi da se ponašaju baš kao njihove majke i očevi, uprkos najboljoj nameri da to nikada ne čine. Ranac s emocionalnim prtljagom je ono što poništava sve naše dobre namere i čini da postanemo karikatura sopstvenih roditelja.

Naposletku, ranac s emocionalnim prtljagom nam stalno iznova upropašćuje dragoceno vreme naših života, kao što se meni dogodilo onog prepodneva na bazenu. Ali ne mora da bude tako. Sada znam: te situacije tek su naizgled iracionalne i suvišne. Zapravo samo u potpunosti slede jednu logiku koju ne samo što smo shvatili nego smo čak i naučili da je upotrebimo u svoju korist. Te situacije nisu čudne pojave koje nas remete, već dragocene prilike da svoj ranac s emocionalnim prtljagom raspremimo i ispraznimo i da učinimo korake koji nam na našem putu razvoja predstoje.

Taj proces nije uvek jednostavan, ali isplati se. Pritom se ne radi samo o tome da dospemo do mesta na kome bi nam ranac najzad bio ispražnjen, a mi konačno mogli da uživamo u životu. Za mene je već i sam put postao cilj, i na njemu sam već otkrila toliko za sebe dragocenih stvari da danas više ne želim da propustim ni korak ovoga putovanja.

Ali suviše žurim. Počnimo od početka. Od toga što ćemo bolje pogledati svoj ranac s emocionalnim prtljagom.

DEO I
EMOCIONALNI PRTLJAG



Na svakom životnom putu postoje trenuci koje ne možemo lako da prenebregnemo, i dobro je što je tako. Da bismo se razvijali, potrebni su nam izazovi, moramo povremeno da dolazimo do svojih granica izdržljivosti – a povremeno moramo i da ih pređemo. To su, doduše, oni delovi našeg života kojih bismo se, iz različitih razloga, najradije odrekli, ali to nam ne pomaže da krenemo dalje. Kontrola koju imamo nad onim što doživljavamo jeste ograničena. U detinjstvu to važi još više nego kasnije. Ali i u odraslom dobu suočavamo se s uobičajenim ili neuobičajenim izazovima. Ponekad nam se čini da nam ih sam Bog šalje, ili da su to samo čudi jednog bezdušnog univerzuma, već u zavisnosti od toga kom načinu tumačenja smo više skloni. Drugi su, opet, domaće proizvodnje, recimo ako stalno iznova donosimo iste loše odluke i time se uvaljujemo u teškoće koje nas odvođe daleko od naše zone komfora.

Nezavisno od toga da li smo ih sami izazvali ili nam se čini da su sudbinske prirode – ovakvi događaji uzimaju svoj danak. A način na koji taj danak plaćamo određuje kako će

on uticati na naš životni put. Sve se svodi na jednostavno pitanje: čini li nas bolesnim ili mudrim?

Odgovor na to pitanje je sve samo ne jednostavan. Opšta mesta, kao što je: „Sve što me ne ubije čini me jačim“, lako se izgovaraju, ali u stvarnom životu ne pomažu nam mnogo. Često želimo da rastemo u suočavanju s izazovima koje nam život nameće, ali prosto ne znamo kako. Mnoge od uobičajenih strategija u ovim situacijama pokazuju se kao beskorisne. A sa svakim novim izazovom koji nas slama umesto da nas ojača, naš ranac postaje malo teži.

U ovom, prvom delu knjige najpre ćemo malo bolje pogledati svoj emocionalni prtljag. Od čega se sastoji? Odakle je? Po čemu ga primećujemo u svom životu? A pre svega: šta to hoće od nas? Ako zaista nije tu pre svega zato da bi nam otežavao život – kao što ja tvrdim – čemu onda, moliću lepo, služi? U drugom delu posvetićemo se pitanju kako da s tim prtljagom izađemo na kraj, dok ćemo u trećem delu rasvetliti kako ovo zdravo izlaženje na kraj s našim emocionalnim prtljagom izgleda u svakodnevnom životu.

1

ITI NA LEĐIMA NOSIŠ SVOJ RANAC

Ranac je izuzetno praktičan pronalazak. U njegovim dubinama putnici i izletnici mogu da nađu mesta za sve svoje važne potreštine, a iskustvo nas uči da im se usput uvek pridruži još i po neki suvenir. Naravno, samo najneophodnije, jer kad je ranac s prtljagom već prepun – iskusni putnici znaju da svaki gram čini razliku.

Ono što je najčudesnije kod prtljaga u rancu jeste da sve to možemo da okačimo na leđa, izvan svog vidnog polja. A pošto neko vreme putujemo, učini nam se da je ranac postao deo našeg tela, toliko smo se već navikli na tu težinu. Moguće je i da teret koji nosimo gotovo zaboravimo – mada se možda ponekad čudimo zašto nam je putovanje toliko mukotrpno.

Slično je i sa našim emocionalnim prtljagom. Svako od nas nosi ga sa sobom, u nekoj vrsti ranca. Kod nekih je taj ranac veoma veliki, predimenzioniran, poput onih kakvi su potrebni za ekspedicije na Severni pol ili slična ambiciozna istraživačka putovanja. U njima se nalaze celi šatori s neophodnom opremom i hrana za više dana. Drugi nose znatno manji ranac, možda u stilu onih rančića koji se svakih