

Vivijan Ditmar

EMOCIONALNI PRTLJAG

Kako da raščistimo s nezdravim osećanjima

S nemačkog prevela
Dušica Milojković

■ Laguna ■

Naslov originala

Vivian Dittmar

DER EMOTIONALE RUCKSACK. WIE WIR MIT UNGESUNDEN
GEFÜHLEN AUFRÄUMEN

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



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.

VAŽNA NAPOMENA

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.

Mojoj majci

Sadržaj

Uvod.	11
Deo I: Emocionalni prtljag	17
1. I ti na leđima nosiš svoj ranac	21
2. Šta je emocionalna aktivacija?	37
3. Emocionalni sfinkter	52
4. Emocionalne strategije preživljavanja	65
5. O vitezovima, zmajevima i princezama	78
Deo II: Svestan odnos.	93
6. Emocionalna aktivacija kao prilika	97
7. Moć saosećanja	113
8. Unutrašnji fitilj.	129
9. Praksa svesnog rasterećenja	144
10. Pažnja, ćorsokak!	158

Deo III: Emocionalna higijena	175
11. Šta je emocionalna higijena?	179
12. Isceljenje ili ponovno aktiviranje?	195
13. Jahanje na talasima u svakodnevnom životu	213
14. Kad drugi „odlepe“	233
15. Tvoj ranac je dar	243
 Pogled u budućnost	 255
 Dodatak.	 263
Uputstvo korak po korak: Učenje svesnog rasterećenja	266
Spisak za proveru posle emocionalnog rasterećenja	268
Ceo fitilj	269
 Izrazi zahvalnosti.	 273
Spisak vežbi.	274
Literatura	275

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 brčkanje ne

bi odgovarao. U velikom bazenu bilo je mnogo hladno, a bilo je i nekoliko ambicioznih sportskih tipova koji su stoički isplivali svoje trase. 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 pobjegla 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 emocionalnog prtljaga. Još važnija od ovog, nimalo prelomnog iskustva svakako je, međutim, bila činjenica da sam u međuvremenu naučila da svoj ranac s emocionalnim 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 nasedala 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 izbaci 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. Ranc s emocionalnim prtljagom je ono što poništava sve naše dobre namere i čini da postanemo karikatura sopstvenih roditelja.

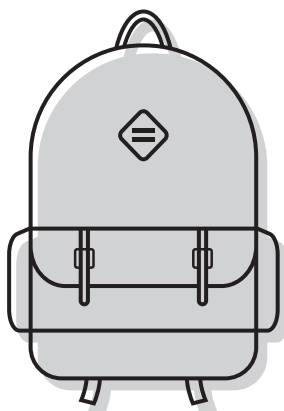
Naposletku, ranc s emocionalnim prtljagom nam stalno iznova upropašćuje dragoceno vreme naših života, kao što se meni dogodilo onog prepodneva na bazenu. Ali ne mora da bude tako. Sada znam: te situacije tek su naizgled iracionalne i suviše. Zapravo samo u potpunosti slede jednu logiku koju ne samo što 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 ranc 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 ranc 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 ranc 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 odrasloj dobi 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

nekoliko godina vraćaju u modu umesto ženskih ručnih torbica: malecnih rančića koji na dugim kaiševima pomalo izgubljeno poskakuju između lopatica. U njima ima mesta samo za novčanik, ruž i zgužvanu maramicu.

Ali šta je zapravo uopšte taj ranac s emocionalnim prtljagom? Odakle dolazi, kako je nastao, šta hoće od nas? Da bismo to shvatili, najpre moramo da se pozabavimo razlikom između osećanja i emocija, dve pojave koje se rado trpaju u isti koš. Ja ću, međutim, ta dva pojma koristiti tako da se veoma precizno razlikuju. Svaki od njih, naime, ima drugačije poreklo, i sa svakim od njih treba drugačije da se postupa.

Šta je osećanje?

Počnimo s pojmom „osećanje“. Za njega ni među psihoterapeutima ni među naučnicima ne postoji jedinstvena definicija, pa sam zato u svojoj knjizi *Osećanja & emocije – uputstvo za upotrebu* sebi dopustila da ga sama definišem. U mom rečniku osećanje označava osećaj koji zahvaljujući našem tumačenju nastaje u trenutku i koji u tom trenutku ispunjava neku određenu funkciju. Na primer: dolazim kući, sudovi nisu oprani, ja tumačim da to „nije kako treba“ i odatle stvaram bes.

Ovaj bes mi daje neophodnu energiju da protiv toga nešto preduzmem, da sama operem sudove ili da one koji sa mnom žive pozovem na odgovornost. Ako se radi o čistom osećanju, slobodnom od starih emocionalnih opterećenja, nastali bes je tačno onoliki i onoliko jak koliko situacija zahteva. Posle toga ta situacija je završena. U mom sistemu nema ostataka osećanja pošto je celokupna energija potrošena u odgovarajućoj radnji. U mom modelu kompasa

osećanja polazim od pet osnovnih osećanja, koja nam zajedno daju sposobnost da na primeren način stupimo u odnos sa svim životnim situacijama. To su: bes, tuga, strah, stid i radost. Zbog čega baš tih pet i zašto su po mom mišljenju sva jednako važna, tema je o kojoj ću u ovom delu mnogo opširnije govoriti. Ovde bih samo htela da ustanovim da su osećanja, onako kako ih ja shvatam, nešto praktično. Loš glas koji uživaju najvećim delom potiče otud što se brkaju s onim osećajima koje ja nazivam emocijama. A emocije, nasuprot osećanjima, stvarno mogu da budu vrlo nepraktične.

Emocije su nešto drugo

Ni za pojam „emocija“ nema jedinstvene definicije. Često se koristi naprosto kao sinonim za osećanje. Ta konvencija po mom mišljenju odražava činjenicu da u našem kulturnom krugu još nismo razvili izdiferenciran jezik za pojmove koji se tiču osećanja. Emocionalno kompetentnoj kulturi potreban je izdiferenciran jezik da bi precizno mogla da opiše pojave koje se tiču osećanja. Priključila sam se drugim autorima i pojam emocija koristim da njime opišem neproživljena osećanja iz prošlosti, takozvana „stara emocionalna opterećenja“.

Nerazlikovanje osećanja i emocija ima dalekosežnih posledica za naše ophođenje s oboma. Osećanje i emocija ne razlikuju se samo po svom poreklu već i po svojoj funkciji i dejstvu. Dok osećanja, kao što sam upravo opisala, nastaju u trenutku, iz mog tumačenja neke situacije, emocije potiču iz prošlosti. One su nastale u situacijama koje u tadašnjem trenutku nismo hteli, ili mogli, da osetimo.

Razlog možda leži u tome što smo bili preopterećeni i što naš emocionalni kapacitet nije bio dovoljan za to. Bili smo

suviše mali, nismo mogli ili smeli nešto da osećamo, pa time ni da ga obradimo i prevaziđemo. Ili nismo hteli da osećamo ono što su neka određena situacija i njeno tumačenje u nama izazvali – jer osećaj nije bio dobar, jer smo bili previše zaokupljeni „važnim stvarima“, jer se to nije uklapalo u našu sliku o sebi, ili zato što nismo bili u kontaktu sa sobom dovoljno da bismo shvatili šta se u nama upravo dogodilo. Bez obzira da li nismo mogli ili nismo hteli da osetimo: ta iskustva ostaju nedovršena i odlaze, zajedno s osećanjima koja nismo osetili, u naš emocionalni prtljag. Tamo čekaju priliku da ih ponovo osetimo kako bismo mogli da ih upotpunimo.

Veličina je važna

Onaj ko sa sobom nosi veliki ranac s emocionalnim prtljagom ima i velikih teškoća pri tom nošenju. Čak i ako je teret dobro upakovan u ranac i pričvršćen tako da udobno leži na leđima: njegove razmere i veličina nas opterećuju. One nam doslovno otežavaju život, a to se izražava prvenstveno tako što ne možemo da uživamo u njemu kao drugi ljudi. Sama težina našeg prtljaga u rancu neprestano nas vuče dole. A kao da to nije dovoljno, teret koji u njemu nosimo ima još i neprijatnu osobinu da u najnezgodnijim trenucima počinje da ispada, da nam remeti upravljanje sopstvenim osećanjima i da pravi mnoštvo nevolja u našim vezama i odnosima.

Ako je, nasuprot tome, ranac s prtljagom znatno manji, moguće je da ga u životu skoro i ne osećamo. Stalno je tu, ali samo izuzetno retko se događa nešto što će nam skrenuti pažnju na njegovo postojanje. Ako se uopšte i događa. Možda povremeno moramo da se borimo i s prtljagom svojih bližnjih, kad nas oni grubo gurnu svojim rancem, ali ta

tema nema velikog uticaja na naš život. Ovde sam namerno skicirala dve ekstremne situacije: predimenzionirani ranac za polarnu ekspediciju i skoro smešno mali ranac-torbicu. Većina ljudi uglavnom bi se našla negde između ova dva ekstrema, negde između putnog ranca i lakšeg modela za kratke izlete. Svi, međutim, poznajemo i ljude s jednim ili drugim ekstremom. Ljude koji su neobjašnjivo teški, s kojima instinktivno moramo da se ophodimo u somotskim rukavicama kako teret iz njihovog prtljaga ne bismo nenamerno dobili u glavu. I onaj drugi tip, koji je zapanjujuće opušten jer samo malo šteta kroz svoj život i često ne može stvarno da shvati u kakve krupne drame su njegovi bližnji neprestano upleteni, ili zbog čega im život toliko teško pada.

Univerzalna pojava?

Već sam spomenula da sam proteklih godina imala prilike da o toj pojavi razgovaram sa stotinama ljudi i da sam pritom došla do nekih zapanjujućih otkrića. Prvo saznanje bilo je, kao što smo već rekli, da svako očigledno ima ranac u kome nosi svoj emocionalni prtljag. Ranije sam mislila da se to odnosi samo na neke, i to logično upravo na one koji su se prijavljivali za rad na seminaru za razvoj ličnosti čija su glavna tema osećanja. Ti ljudi su uglavnom bili poput mene: imali su veliki prtljag koji im je otežavao život i zbog toga su krenuli u potragu za nečim što bi moglo da im pomogne.

Tada sam, međutim, u okviru poslovne obuke, o toj temi počela da razgovaram sa rukovodiocima i zaposlenima iz najrazličitijih oblasti privrede i s najrazličitijih nivoa poslovne hijerarhije. I gle: i oni su svi nosili ranac s emocionalnim prtljagom! Ali ne samo to – i to je druga važna spoznaja

– imali su i siguran osećaj koliki je njihov sopstveni prtljag ili prtljag njihovih kolega. Tačno su znali s kim moraju da postupaju opreznije, a s kim ponekad mogu da budu i opušteniji. Pored toga, znali su – spoznaja broj tri – kada imaju posla s aktiviranim emocionalnim nabojem. Posedovali su to naizgled šesto čulo kojim su mogli da osete ako se tokom nekog razgovora vazduh zgusne toliko da može da se seče nožem, ili ako je u prostoriji u koju su upravo stupili prethodno eksplodirao emocionalni naboj.

Te spoznaje su mi bile veoma važne jer ovi učesnici obuke koju sam držala nisu dolazili zato što su posebno zainteresovani za emocionalnu kompetenciju, već su ih odeljenja za ljudske resurse njihovih kompanija uglavnom slala iz sasvim drugih razloga. Nikad ranije u svom životu nisu se bavili tim temama, a možda nikad više i neće. Nisu kod mene dolazili zato što su osećali da ih ta oblast posebno pritiska i boli, već su tu dospeli u okviru procesa razvoja poslovne kulture: inženjeri, tehničari, zaposleni u marketingu, ljudi zaduženi za promet, šefovi smena, IT stručnjaci, finansijske knjigovođe, muškarci i žene na početku, u sredini ili pri kraju svoje karijere.

Na osnovu tih iskustava usuđujem se da kažem da i ti nosiš sa sobom ranac s emocionalnim prtljagom, upravo sad, u ovom trenutku, bio toga svestan ili ne. Koliki je, ne mogu da kažem. Ali verovatno možeš sasvim dobro sam da ga proceniš jer i ti imaš taj instinktivni osećaj s kakvim teretom ideš kroz život i koliku težinu nosiš na ramenima.

Ali od čega zapravo zavisi koliki je naš prtljag? Da li je to nešto urođeno, ima li neke veze s detinjstvom, i koji još faktori možda igraju određenu ulogu? U mojim istraživanjima veoma dobro se potvrdila sledeća formula za izračunavanje

zapremine ranca s emocionalnim prtljagom (koju sam zapravo razvila u šali):

$$\text{Zapremina ranca} = \frac{\text{intenzitet} \times \text{senzibilitet}}{\text{podrška}}$$

Drugim rečima: zapremina našeg ranca proizilazi iz tri faktora. Prvi je intenzitet iskustava koja smo u životu stekli. Potičemo li iz porodice u kojoj je sve uglavnom bilo u redu, ili su stvari češće išle naopako nego kako treba? Je li nam bilo dopušteno da svoj dosadašnji život provedemo bezbedno i u umerenom blagostanju – dakle u skladu s onim što se u našoj zemlji smatra normalnim – ili smo iskusili izbeglištvo, lišavanje i egzistencijalne strahove? Tu se ne radi samo o iskustvima iz detinjstva, mada je, naravno, neosporno da nas ona obeležavaju za ceo život. Ali i kasnija intenzivna iskustva ostavljaju svoj trag: težak razvod, gubitak radnog mesta, teška bolest, smrt bliske osobe, da navedemo samo neke primere. Ukratko, mera u kojoj su naša dotadašnja životna iskustva bila izazovna jedan je od faktora koji određuju koliki je naš emocionalni prtljag i ranac u kome ga nosimo.

Drugi faktor možemo da povežemo s rečju senzibilnost. Koliko si osetljiv? Koliko intenzivno nešto doživljavaš? Koliko ono što si doživeo nepovoljno utiče na tebe? Za mene je ključni doživljaj bio kada mi je jedan prijatelj, koji mi je pružio podršku tokom moje prve velike životne krize u tinejdžerskom dobu, rekao: „Znaš šta? Postalo mi je jasno nešto o tebi. Kod tebe je sve kako treba. Samo si veoma, veoma osetljiva.“ Koliko li je samo bio u pravu! Spadam u one ljude koji su istraumatizovani detinjstvom u kome je, u celini uzevši i pošteno govoreći, sve bilo prilično u redu. Naravno,

uvek možemo da tražimo dlaku u jajetu, ali trezveno gledano ništa nije bilo baš strašno. Ali ja sam, nažalost, stvarno ne-normalno osetljiva, pa se zbog toga i iskustva srednje jačine u mojoj formuli ranca množe s veoma visokom vrednošću kada je reč o senzibilitnosti, to jest osetljivosti.

Pored ova dva faktora, intenziteta iskustava i osetljivosti osobe, koji zajednički povećavaju zapreminu našeg ranca, postoji i treći faktor, koji tu zapreminu smanjuje. U formuli sam ga nazvala podrška. Tu se, kao prvo, radi o tome koliko su nekoga podržavali da iznutra obradi svoja iskustva i izbori se s njima. To je presudno pre svega kod stvarno velikih emocionalnih paketa jer oni nastaju u trenucima kada naš sopstveni emocionalni kapacitet nije dovoljan da bismo se izborili s nekim iskustvom. Obrnuto gledano, to znači da nam je potrebna tuđa podrška kako bismo ga preradili. Zbog čega je to tako i kakva vrsta podrške nam stvarno pomaže, kasnije ćemo opširnije pogledati. Mogu samo da kažem da ovo ne znači da treba da započneš terapiju, mada, naravno, u životu ima i situacija u kojima je to vrlo dobra ideja.

Pored podrške bližnjih, koja je kod velikih paketa emocija neophodna, faktor podrške potiče i od toga u kolikoj meri stojimo uz sebe i koliko sami sebi možemo da pomognemo pri obradi teških iskustava. U prvi mah to možda zvuči čudno – ja sam uvek pri sebi, pa kako onda, moliću lepo, mogu da ne budem uz sebe? Ako bolje pogledamo, videćemo, međutim, da mnogi zaista često nisu pri sebi i da prilikom obrade teških ili nemilih iskustava sebe prilično redovno ostavljaju na cedilu. Unutrašnji monolog – koji se uglavnom odvija nesvesno – rečenice kao što su: „Nemoj tako da mi se pre-nemažeš“, „Zar još nisi završio s tim?“ ili „Ma saberi se već jednom!“ mnogi su u detinjstvu usvojili toliko da su postale deo njih. Ako u teškim vremenima, ili kada im se dirne u stare

emocionalne rane, sa sobom razgovaraju na taj način, ti ljudi, iskreno rečeno, sebi ne pružaju ljubav i podršku.

Čiji je ovaj ranac?

Živo se sećam kako sam pre mnogo godina sedela u kafeu na Minhenskom aerodromu s dobrom prijateljicom kada je nekoliko metara od nas otkriven ranac bez vlasnika. Nalazio se kraj automata za kupovinu karata za javni prevoz i zapravo je izgledao sasvim nedužno. Verovatno ga je tamo odložio neki iscrpljen putnik dok je kupovao kartu, pa ga je zatim, srećan što je uspeo da je kupi, prosto zaboravio.

Nije dugo potrajalo dok neko nije skrenuo pažnju policiji na ovaj komad prtljaga, a ona je po dužnosti morala da se pozabavi njime. Bilo je to više godina pre nego što je zbog zbivanja od 11. septembra započela era zvanično objavljenog rata protiv terorizma. U ono vreme je, trezveno gledano, bilo izuzetno neverovatno da bi u takvom rancu mogla da bude bomba. Uprkos tome, usledio je detaljno inscenirani spektakl. Počelo je sve češćim pozivima da se vlasnik ranca javi i da ga preuzme. To se nije dogodilo. Verovatno je već odavno sedeo u nekom trolejbusu u centru grada i nije bio svestan ničega što se na aerodromu događa. Nakon toga nekoliko policajaca je zatvorilo oblast u kojoj je ranac pronađen jer su, naravno, celu stvar veoma ozbiljno shvatili. Iznervirani putnici morali su da se drže podalje od automata za kupovinu karata. Čekalo se da dođu stručnjaci – specijalno obučeni psi ili policijski stručnjaci za demontiranje eksploziva, ili i jedni i drugi, iskreno rečeno, ne bih više umela tačno da vam kažem.

Ono čega se dobro sećam jeste, međutim, da su mojoj prijateljici sve ove mere bile veoma zabavne. Ona spada u