

BUDI MOĆNA

ARETÉ
IZDAVAČKA KUĆA

Naslov originala
BE MIGHTY, A WOMAN'S GUIDE TO LIBERATION FROM ANXIETY,
WORRY & STRESS USING MINDFULNESS & ACCEPTANCE
JILL A. STODDARD

Edicija
PreObražaj

Za izdavača
Nina Gugleta

Glavna i odgovorna urednica
Nina Gugleta

Izvršna urednica
Ana Jovanović

Prevod
Irina Vujičić

Lektura
Jelena Janković

Korektura
Aleksandra Dunderski

Dizajn korica
Ivana Josipović

Štamparija
Caligraph, Beograd

Tiraž
1000 primeraka

Izdavač
Areté, Beograd, 2023

Copyright © 2019 by Jill A. Stoddard
Copright za srpsko izdanje © Arete 2023

Sva prava zadržana.
Nijedan deo ove knjige ne može se koristiti
niti reprodukovati u bilo kom obliku
bez pismene saglasnosti izdavača.

BUDI MOĆNA

ŽENSKI VODIČ ZA OSLOBOĐENJE OD ANKSIOZNOSTI,
BRIGE I STRESA POMOĆU MAJNDFULNESA I PRIHVATANJA

Dr Džil A. Stodard

prevod sa engleskog

Irina Vujičić

www.arete.rs

Za Skarlet, moju hrabru devojkú.
Nastavi da koristiš svoj glas.
Mama će te uvek, uvek podržavati.

SADRŽAJ

UVOD

- 1 UPOZNAVANJE S ANKSIOZNOŠĆU 23
 - 2 ZBACIVANJE OKOVA ANKSIOZNOG IZBEGAVANJA 37
 - 3 NEGOVANJE MOĆI PUTEV MAJNDFULNES A 55
 - 4 ORUŽJE SPREMNOSTI 65
 - 5 PROGLAŠENJE POBEDE KROZ VREDNOSTI 81
 - 6 RAZUMEJ SVOJ OKLOP 103
 - 7 ZBACI SVOJ OKLOP 123
 - 8 PRONAĐI MOĆ U SVOM NOVOM JA 137
 - 9 JURIŠ KA NAJBOLJOJ VERZIJI SEBE 155
 - 10 ŽIVETI MOĆNO: FINALE 171
- ZAHVALNOSTI 189

UVOD

Nikada nisi bila Crvenkapa.

Uvek si bila Vuk.

Postoji vuk u svakoj ženi. Njen vuk je ono kakva je stvorena da bude pre nego što joj je svet rekao ko treba da bude. Njen vuk je njen talenat, njena moć, njeni snovi, njen glas, njena radoznalost, njena hrabrost, njeno dostojanstvo, njeni izbori – njen istinski identitet.

Abi Vambah, *Wolfpack*

Da li mi se samo čini ili život postaje sve teži? Ako čitaš ovu knjigu, verovatno se slažeš sa mnom. Deca, prijatelji, partneri, posao, škola, finansije, zdravlje, tehnologija, spiskovi obaveza, masovna ubistva, seksizam, rasizam, homofobija, politika, neprestana bujica informacija koja nas podseća koliko je svet problematičan, koliko malo kontrole imamo i koliko se stvari sporo menjaju. Nema dovoljno deterdženta na svetu da nas opere. Sve to može prilično da nas preplavi.

Utoliko više ukoliko živimo s anksioznošću.

Anksiozni poremećaji najčešća su psihička tegoba: jedan od tri Amerikanca i dvesta šezdeset četiri miliona ljudi širom sveta u nekom trenutku svog života pati od anksioznog poremećaja. Kao žene, imamo oko *dva puta veću* verovatnoću da patimo od anksioznog poremećaja u bilo kom mesecu godine nego muškarci. Na neki način, rodna razlika u rasprostranjenosti anksioznosti i dalje me šokira; možda i tebe šokira. U nekim aspektima, potpuno je logična, zato što su istraživanja pokazala da smo kao žene:

- manje plaćene nego muškarci za isti posao;
- ređe predstavljane po svojim profesionalnim zvanjima;
- izložene većem broju prepreka na putu profesionalnog napredovanja nego što je slučaj s muškarcima;
- bombardovane i pod negativnim uticajem slika o tome kako se očekuje da izgledamo (visoke, mršave, moderne, čvrstih grudi, bez celulita, savršene kože, prirodne);
- sklone da preuzimamo više porodičnih i kućnih odgovornosti, čak i kada ne radimo od kuće;
- izložene velikoj verovatnoći da budemo seksualno uznemiravane ili napadnute u nekom trenutku života, a za devojčice je dva puta verovatnije da će biti seksualno zlostavljane nego za dečake;
- procenjene kao manje kompetentne kada nas smatraju simpatičnim; kada nas smatraju kompetentnim, veća je verovatnoća da ćemo biti označene kao antipatične;
- sklone da manje govorimo kada su muškarci prisutni u prostoriji;
- kažnjavane za izražavanje besa, dok su muškarci nagrađivani;
- smatrane manje poželjnim kada nadmašimo muškarce;
- primorane da plaćamo više za proizvode namenjene ženama u odnosu na identične proizvode namenjene muškarcima, takozvani „roze porez“;
- podložne očekivanju da na poslu preuzimamo više zadataka koji ne utiču na unapređenje, koji imaju malu vidljivost ili uticaj na profesionalnu procenu i napredovanje;
- strože kažnjavane za pravljenje grešaka, posebno u tradicionalno muškim zanimanjima.

Tako mi suknje Klare Cetkin! Ovaj svet je surov prema ženama. Nije ni čudo što se borimo s anksioznošću, brigom i stresom. I, budimo realne, tehnologija nam nimalo ne pomaže. Društvene mreže su leglo socijalnog poređenja. Više nego ikada, proveravamo svoj položaj u odnosu na grupu i brinemo da li ispunjavamo standarde. Ponekad nam se čini kao da svi drugi imaju poseban ključ za život – znaju šta da kažu, kako da uspeju, kako da budu samouvereni i srećni, bez stresa – ali izgleda da smo mi bile odsutne onog dana kada su se delili ti ključevi.

Stoga, evo nas tu gde jesmo. Osećamo se nesposobno dok druge mame dolaze u školu s kolačima dostojnim Pinteresta. Osećamo se nedoraslo kada naša instruktorka joge, koja je dostigla zen u svakodnevnom životu, u slobodno vreme pomaže izbeglicama. Jedini zaključak koji možemo da izvučemo iz svega toga je da s nama nešto nije u redu. Da smo oštećene. Slomljene. Jer nosimo u sebi previše bola: osećamo anksioznost, brinemo se, pod prevelikim smo stresom.

Učili su nas, i često verujemo, da treba da budemo superžene koje umeju svime smireno i samouvereno da žongliraju. Zato čitamo knjige, pratimo blogove i podkaste ne bismo li shvatile kako da ukrotimo unutrašnji mir svojim zlatnim lasom i odbijemo stres svojim neprobojnim narukvicama u nastojanju da budemo te potpuno pribrane Čudesne žene. Ipak imamo samo jedan život, zar ne? Dakle, bolje da ga iskoristimo, a to sigurno ne može da se desi ako smo oštećene, slomljene i anksiozne, zar ne? Pa, ne baš.

ŠTA AKO NIJE PROBLEM U ANKSIOZNOSTI?

Jesmo li slomljene? O da, jesmo. Pokaži mi osobu koja ne zna za borbu i bol, i dokazaću ti da si otputovala u zemlju snova. Naš život doslovno počinje u bolu: izlazimo iz materice vrišteći (a ako ne vrištimo, to znači da nešto ozbiljno nije u redu!). Svaka od nas zna kako izgleda kada se osećaš odbačeno, kritikovano ili napušteno, kada praviš greške, doživiš neuspeh, kada si u zabludi, povređena (ne dozvolite društvenim mrežama da vas ubede u suprotno). Čitav život sakupljamo povrede koje dovode do toga da postajemo nesavršena, „slomljena” bića. I možda si čitala knjige ili razgovarala s terapeutima ili prijateljima koji nastoje da te uvere da nisi oštećena, da te nauče da promeniš perspektivu, da izgradiš samopouzdanje.

Neću to ovde pokušavati. Jer, evo u čemu je stvar: *možda je u redu da budemo slomljene*. Slomljene kosti zarastaju, ali tragovi preloma ostaju trajno vidljivi na rendgenu, i još uvek nas boli kad kiša pada. Ali nastavljamo sa svojim životom, nosimo svoje ožiljke i sve ostalo. Zar ne bi bilo oslobađajuće da jednostavno prihvatimo svoju slomljenost? Auh bre, slomljena sam. I to baš. *Ali* vodim neverovatan, ispunjen i smislen život. Sa svim bolom, anksioznošću, brigom i stresom koji prirodno uz njega idu.

Ako još uvek čitaš i nisi bacila ovu knjigu u korpu s oznakom „ova autorka je lujka”, pokušavam da kažem da možda anksioznost, briga i stres nisu negativci. Bol, bilo fizički bilo emocionalni, komunicira s nama. Fizički bol koji osećamo kad dodirnemo vrelu ringlu pruža veoma važnu informaciju, upućujući nas da trgnemo ruku kako bismo izbegli opasne opekotine. Emocije poput straha i anksioznosti *mogu* da signaliziraju sličnu potrebu za povlačenjem ili izbegavanjem. Ali često pogrešno tumačimo svoje emocionalne poruke.

Pošto mi, ljudi, baš i ne volimo bolne emocije (a superžene treba da budu u stanju da ih kontrolišu!), obično se trudimo da ih sprečimo, izbegnemo ili da pobegnemo od nelagodnosti. Možda mislite: *Pa, naravno!* Naravno da ne sugerišem da ima uzvišenosti u tome da osećamo bol radi samog bola. Međutim, razvile smo ideju da su bolne emocije „loše“, da znače da nešto „nije u redu“ i da to treba popraviti.

Nesumnjivo, ako dodirneš vrelu ringlu, bol ti govori da povučeš ruku i da je ne diraš ponovo dok se ne ohladi. Ali da li ćeš razmontirati ceo šporet? Odneti čitavu šklopociju do centra za reciklažu? Možda, da bi se dodatno osigurala, jednostavno odustaneš od kuvanja ili čak počneš potpuno da izbegavaš kuhinju? Naravno, to deluje besmisleno jer znamo da te mere nisu neophodne da bismo sprečile još jednu opekotinu na ruci. Ipak, često upravo to radimo kada je reč o emocionalnom bolu.

Hajde da istražimo tu ideju služeći se tvojim ličnim iskustvom. Zamisli neki težak događaj ili niz događaja u tvom životu koji su izazvali anksioznost, strah, ljutnju, povređenost, brigu ili sumnju. Možda te je neka važna osoba kritikovala ili čak zlostavljala, možda te je ljubavni partner prevario, bliski prijatelj izneverio, možda si bila žrtva napada ili saobraćajne nesreće, ili si doživela seksizam ili uznemiravanje. Pokušaj da uspostaviš kontakt s mislima i osećanjima koje si imala kada se to dogodilo. Zabilele te je! Možda i mnogo.

Sada razmisli šta se dogodilo nakon toga. Možda se još uvek dešava. Jesi li se trudila da potisneš sećanja i sprečiš dodatni bol? Jesi li nakon saobraćajne nesreće prestala da voziš auto-putem ili si u potpunosti odustala od vožnje? Jesi li, nakon što te je partner prevario, uskratila poverenje drugim ljudima i ljubavnim partnerima?

Ako si proživela neko teško iskustvo, verovatno nisi naučila da je samo jedna određena osoba, mesto ili situacija opasna ili kriva. Verovatno si promenila ponašanje i stav prema ljudima,

mestima ili situacijama kako bi se zaštitila od ponovnog povređivanja. I evo šoka i neverice – ako prestaneš da voziš ili da izlaziš, ne možeš da doživiš saobraćajnu nesreću i niko ne može da te prevari – tako da izbegavanje „radi” i pruža ti osećaj sigurnosti i kontrole. Shvataš da put do udobnosti vodi kroz izbegavanje. Ali po koju cenu?

Umesto da budeš hrabra žena kakva zaista želiš da budeš, možda si verzija te žene koju muči anksioznost, briga, sumnja ili snažna potreba da se oseća sigurno. Možda si žena koja razmišlja: *Ja sam falična* ili *Slomljena sam*, i dopušta da joj ta priča ograniči život. Ako je tako, verovatno si česta gošća popularnog mesta poznatog kao zona komfora. Znaš to mesto – gde je sve poznato i gde nikada ne moraš da se osećaš ranjivo, gde si opuštena i imaš osećaj predvidljivosti i kontrole.

Zona komfora je ušuškana. Ali tamo se nikada ne dešava čarolija. Pomisli na trenutak kada si doživela snažnu pozitivnu emociju, poput onog opojnog osećaja kada se ponovo sretnoš s nekim koga voliš. Šta je *nužno* moralo da dođe pre tog osećaja? Odgovor: bol nedostajanja.

Ponos i zadovoljstvo zbog osvajanja nagrade, dobijanja unapređenja ili diplomiranja ne mogu u potpunosti da se dožive bez usputnog osećanja čežnje ili straha. Spremna sam da se kladim da se najmoćnije i najznačajnije promene koje su se do sada odigrale u tvom životu nisu desile dok si se opuštala u zoni komfora. Za mene je ova knjiga – koja mi je izuzetno važna – proizišla iz bolnog iskustva s nekada poštovanim kolegom, kao i osećanja bespomoćnosti koja okružuju pokrete *#MeToo* i *#TimesUp* i saslušanja Kristin Blasi Ford u Kongresu. Ova knjiga ne bi postojala da sam plandovala u zoni komfora.

Sve emocije – one koje volimo i one koje bismo radije izbegle – imaju svrhu i vrednost. Da nismo anksiozne, ne bismo učile za ispite, pripremale se za prezentacije ili brinule o svojoj deci. Pre svega, emocionalni bol je neonska strelica koja

direktno upućuje na ono što nam je najvažnije. Da nam nije stalo, ne bi nas ni bolelo.

Samo napred, proveri. Razmisli o poslednjem putu kada nisi mogla da zaspis zbog svih briga koje su ti se vrtele po glavi. Jesi li brinula da li će Netfliks moći da održi proizvodnju serija koje mogu da se odgledaju u cugu? Možda uživaš u otkrivanju naredne odlične serije, ali kladim se da se ne prevrćeš po krevetu brinući se da će taj voz ubrzo stati – što ti je manje stalo, manje te boli.

Šta te je, onda, brinulo? Možda ljudi, životinje ili karijera koju voliš? Možda si brinula zbog toga što ne možeš da spavaš. Ali zašto? Šta bi moglo da se desi ako budeš previše umorni? Hoće li to uticati na ljude, životinje ili karijeru koju voliš? Proveri o čemu brineš i garantujem da ćeš pronaći putokaz.

KAKO ĆE TI OVA KNJIGA DATI MOĆ?

Budi moćna je tvoj vodič da otkriješ ono što ti suštinski znači i da otkriješ ženu koja bi mogla da postaneš – poznatu kao „Ja koje želim da budem” – kada bol, anksioznost, brige, stres i sve ostalo više ne bi bili prepreka. Dok razmišljaš o „Ja koje želim da budem”, razmisli o sledećim pitanjima:

Šta bi možda radila drugačije kada ne bi slušala glas koji ti govori da svi ostali sve drže pod kontrolom, a ti ne ispunjavaš očekivanja?

Ko bi bila da strah od negativnog ocenjivanja ili odbacivanja nije upravljao tvojim životom?

Za šta bi se zalagala da te ne sprečava strah od neizvesnosti i pitanje „šta ako”?