

Radmilo Bodiroga

TOKSIČNI ODNOSI

Jedini vodič koji će vam ikada biti potreban



PREDGOVOR

Knjiga *Toksični odnosi* ima za cilj da čitaocu pomogne da preuzme odgovornost i brigu za sebe i sopstveni život, da razvije poverenje u sebe, uprkos toksičnim odnosima koji putem različitih oblika manipulacije sve to ruše. Koraci koji vode ka ličnoj slobodi mišljenja, osećanja i ponašanja, proizlaze iz savremenih psihoterapijskih pravaca. U knjizi su navedeni primeri osoba koje su prošle put izlaska iz toksičnih odnosa, kao i umetnička dela u kojima se prepoznaju likovi sa psihopatskim osobinama.

U uvodnom delu knjige postavljeni su temelji razumevanja toksičnih odnosa koji negativno utiču na psihičko zdravlje ličnosti koje su u tom odnosu. Prepoznavanje toksičnosti je prvi stepenik sa kojeg se kreće u oslobađanje iz neravnopravnog i neuravnoteženog odnosa u kome jedna strana kontinuirano omalovažava i kritikuje, čime izaziva osećaj krivice, stida i straha kod druge osobe, a sve sa ciljem da bi je kontrolisala i učinila zavisnom.

Osim visokog stepena kontrole, tu su prisutne laži i manipulacije, kao i izolacija od prijatelja i porodice. Toksični odnosi izvire iz toksične osobe, a one su opisane pojmovima kao što su narcisoidne crte ličnosti, sociopatsko ponašanje, nedostatak empatije, nedostatak grize savesti. Toksičnost preplavljuje žrtvu koja se oseća zarobljeno, tako da nema izbora i da ne vidi izlaz, a emocionalna iscrpljenost, anksioznost i depresija vode ka gubitku poverenja u sebe.

Korisni saveti koji proizlaze iz prakse, rada sa ljudima, sistematično su prikazani i realno primenjivi. Tako u slučaju gaslajtinga, koji predstavlja najdestruktivniji oblik emocionalnog zlostavljanja, korisno je vođenje dnevnika da bi se dokumentovali događaji i održao kontakt sa realnošću i oslanjanje na sopstveni doživljaj, a ne na interpretacije manipulatora.

Prepoznavanje tih osobina već je prva pomoć žrtvi da postavi granice. Vođenje dnevnika ima i druge benefite jer obezbeđuje alat za preispitivanje i lični razvoj. Korisno je sredstvo za smirivanje pre spavanja pošto omogućava da se protekli dan rezimira, obrade emocije i rastereti um. Autor posebno ističe lepotu dnevnika zahvalnosti budući da usredsređuje pažnju na pozitivne aspekte vlastitog života, na ono što je dobro, te time podstiče optimističniji pogled na život.

U trećem poglavlju Radmilo Bodiropa obrađuje tehnike za postavljanje efikasnih granica kojima se definiše lični prostor i obezbeđuje autonomija u funkciji održavanja zdravih odnosa i emocionalnog zdravlja. Postavljanje granica je korisna veština koja podrazumeva jasnu komunikaciju i koristi „ja“ rečenice koje opisuju vlastite potrebe i osećanja bez osude druge strane. Asertivna komunikacija kao veština zalaganja za sebe uz poštovanje druge strane obrađena je pomoću primera koji olakšavaju bolje usvajanje veštine. Igranje uloga u sigurnom okruženju, kao vrsta pripreme za realne situacije, još je jedna korisna sugestija kojom se autor bavi. Briga o sebi podrazumeva i redovnu fizičku aktivnost, uravnoteženu ishranu i kvalitetan san. Za duhovni život podrška je u verskoj praksi koja pruža osećaj zajedništva i svrhe.

U četvrtom poglavlju naglasak je na negativnim emocijama a one su poput toksina koji zahteva detoksikaciju. Preporučene tehnike su pre svega duboko disanje koje stimuliše parasimpatički nervni sistem, suprotstavljajući se efektima stresa. Plakanje, kao prirodan i zdrav način iskazivanja emocija, pomaže u rešavanju napetosti. Emocionalnoj detoksikaciji doprinosi i trčanje, brzo hodanje, ples; rad i priroda moćno resetuju organizam. Tu su i muzika, knjiga, fotografija i bezbroj doživljaja u bezbednom okruženju, kao mogućnost stvaranja prostora za

pozitivna iskustva. Terapija umetnošću – crtanje, slikanje, pevanje – omogućava ispoljavanje emocija.

Radmilo Bodiroga u knjizi preporučuje kognitivno-bihejvioralnu terapiju kao efikasnu budući da terapijski proces vodi ka promeni iracionalnih obrazaca mišljenja koji su se ukorenili tokom toksičnog odnosa. Podrška porodice i prijatelja tokom procesa oporavka podrazumeva bezbedno okruženje za izražavanje emocija, bez straha od osude ili odbacivanja. Podrška podrazumeva to da ima ko da nas sasluša a da ne kritikuje, da imamo fizičku sigurnost i mogućnost ličnog rada i razvoja.

Vođena imaginacija je terapijska vežba kojom se stvaraju mentalne slike kojima se prepušta u toku terapijskog procesa. Zamišljanje pozitivnih ishoda je pomoćno sredstvo preusmeravanja straha i sumnje u nadu. Mentalna vizualizacija poboljšava samopouzdanje i ublažava anksioznost.

Od brojnih tehnika koje možemo pronaći u knjizi, navešću uključivanje afirmacija u svakodnevni život. Svakog jutra pred ogledalom izgovaranje pozitivnih izjava stvara povezanost između reči i doživljaja sebe. Afirmacije bi trebalo i zapisivati u dnevnik, ili u telefon ili na posebne kartice kao podsetnik na jače strane svoje ličnosti, poput: „Ja sam zdrav, srećan i napredujem“, „ja sam uspešan i lako ostvarujem svoje ciljeve“.

Čitanje Biblije je preporuka koju Radmilo Bodiroga nenametljivo uvodi kroz dijalog s Marijom koja je bila živi primer puta izlaska iz toksične veze. U svakodnevnom duhovnom tražanju za stihovima koji deluju lekovito, čovek upoznaje lice dobrog Boga.

U rešavanju problema toksičnih odnosa, i na početku i na kraju, stoji uglavnom žrtva takvog odnosa, koja je pozvana da sama primenjuje ono što će doprineti isceljenju duše i potom uspostavljanju zdravog odnosa pre svega same sa sobom. Na tom putu, kao profesionalno obučena osoba, stoji terapeut.

Radmilo Bodiropa daje korisne savete kako pronaći pravu osobu, a kada se pronađe, treba to posmatrati kao partnerstvo u kome temelj uspeha opet leži na spremnosti klijenta da aktivno učestvuje u uvežbavanju veština naučenih na terapiji.

Autor knjige *Toksični odnosi*, Radmilo Bodiropa, dobro primjećuje: „Terapija pruža alatke i strategije, ali stvarna promena dolazi kada vi njih primenite u svakodnevnom životu.“ Na kraju – a da je bilo sreće, moglo je tako biti i na početku – zadatak koji predstoji jeste snalaženje u različitim vrstama odnosa. Na prvom mestu su romantična partnerstva koja se zasnivaju na uzajamnom poštovanju i divljenju. Zajedništvo sa osobom s kojom se dele zajedničke vrednosti i ciljevi. Otvorena i iskrena komunikacija u kojoj se bez straha iskazuju mišljenja i osećanja. I da se ne zaboravi, u zdravoj povezanosti važno je očuvati vlastitu individualnost i identitet. A kada dođe do konflikta, putem asertivnog stila komunikacije i razumevanja perspektive drugog moguće je negovanje emocionalne bliskosti.

Najkomplikovaniji odnosi su porodični odnosi, jer su neizbežni i dugotrajni, a posebno suočavanje sa toksičnim osobama unutar same porodice. Savet autora jeste da ovde nije reč o prekidanju odnosa, već ograničavanje na interakcije u meri podnošljivosti. Strategija koju vredi upoznati jeste „siva stena“ koja podrazumeva najmanju meru emocionalnog uključivanja u interakcije, sa odgovorima koji su neutralni i nezanimljivi. Otvorena i iskrena komunikacija jača zajedništvo u toku zajedničkih obroka, izleta, gledanja filmova, jača osećaj povezanosti.

I u prijateljskim vezama naglašava se značaj reciprociteta, gde obe strane daju i primaju podjednako. Znak prepoznavanja toksične veze je osećaj emotivne isprepljivosti umesto podizanja raspoloženja. Izgradnja mreže podsticajnih prijateljstava temelji se na zajedničkim vrednostima i interesovanjima.

U knjizi autor nudi veoma korisne koncepte zdravog radnog okruženja i načine da se ono izgradi. Negovanje pozitivnih odnosa na radnom mestu znači stvaranje sredine u kojoj se svi osećaju cenjeno i poštovano.

U osmom poglavlju nalaze se primeri iz života i analize slučajeva. To su tuđe borbe koje nude čitaocima mogućnost da prepoznaju slične situacije u sopstvenom životu. Autor knjige koristi refleksivna pitanja za podsticanje ličnog uvida tokom svake analize slučaja.

Poslednje poglavlje bavi se osnaživanjem i doslednom podrškom, poput vodiča za svetliju i ispunjeniju budućnost. U tom procesu postajanja zastupnikom sebe i drugih, stiže se do zdravih odnosa. Zastupati sebe znači postaviti zdrave granice. Zastupanje drugih zahteva empatiju i spremnost da se pruži podrška, da se sasluša bez osuđivanja. To nije spasavanje drugog, već osnaživanje drugog da preuzme kontrolu nad sopstvenom situacijom.

Knjiga autora Radmila Bodiroke sveobuhvatni je vodič koji integriše teorijsko znanje sa praktičnim iskustvom. Za sve koji žele da prošire i prodube put izlaska iz toksičnih odnosa i izgradnje zdravih odnosa, u knjizi su ponuđeni naslovi knjiga, sajtovi i razne organizacije.

U Beogradu, 25. april 2025.

Prof. dr Zorica Kuburić

UVOD

Svakog dana bezbroj ljudi biva zarobljeno u toksičnim odnosima. Oni se osećaju izolovano, preplavljeno problemima i nisu sigurni kako su dospeli u takvu situaciju. Statistike su zabrinjavajuće – emocionalno zlostavljanje pogađa milione širom sveta, ostavljajući duboke ožiljke koji mogu da traju godinama. Posledice su stvarne, a potreba za rešavanjem ovog problema nikada nije bila hitnija. Ova knjiga predstavlja pravovremeni i dragoceni izvor pomoći za one kojima je najpotrebnija.

Cilj ove knjige je jasan: da vam pomogne u razumevanju toksičnih odnosa, u upravljanju njima i, konačno, u njihovom prevazilaženju. Bilo da se suočavate sa toksičnim partnerom, prijateljem, članom porodice ili kolegom, ova knjiga će vam ponuditi alatke za prepoznavanje znakova upozorenja, sprečavanje budućih toksičnih susreta, obnavljanje vašeg samopoštovanja i za ponovno osvajanje sopstvene slobode. Vi zaslužujete život bez emocionalnog zlostavljanja, život pun dubokih i zdravih odnosa.

Moje „proputovanje“ po ovoj temi započelo je pre mnogo godina. Sa fakultetskim i postdiplomskim obrazovanjem iz teologije i praktične službe, uključujući liderstvo i savetovanje, posvetio sam svoj život pomaganju drugima da se snađu u svojim najmračnijim trenucima. Moje akademsko obrazovanje, u kombinaciji sa stvarnim iskustvom, omogućilo mi je duboko razumevanje složenosti ljudskih odnosa. Tokom godina, lično sam bio svedok preobražavajuće moći isceljenja. Neverovatna snaga koja se javlja kada se ljudi oslobode toksične dinamike iz svog neposrednog okruženja i kada ponovo preuzmu kontrolu nad svojim životom, svedoči o otpornosti ljudskog duha.

Jedan trenutak koji mi je posebno ostao u sećanju bio je razgovor sa ženom koja se osećala zarobljeno u vezi u kojoj je

trpela emocionalno zlostavljanje. Dok smo razgovarali, izlila je svoja osećanja straha, zbunjenosti i dubokog nedostatka samopouzdanja, nesigurna kako da pobegne od toksične dinamike koja je preuzela kontrolu nad njenim životom. Pažljivo sam je slušao i ponudio joj bezbedno i neosuđujuće okruženje u kome je mogla da podeli svoju bol. Zajedno smo otkrili obrasce manipulacije i kontrole koje je njen partner koristio, istražujući kako su ta ponašanja škodila njenom emocionalnom i mentalnom zdravlju. Kroz taj proces, ona je stekla i jasnost misli i snagu. Ona danas napreduje, postajući snažan primer preobražavajućeg uticaja razumevanja problema i preduzimanja akcije.

Ono što ovu knjigu izdvaja od drugih jesu primenljive strategije, konkretni primeri iz života i analize slučajeva. Svako poglavlje obuhvata i vežbe i pitanja za preispitivanje sebe koja su osmišljena tako da vam pomognu da ono što ste naučili primenite u svojoj situaciji. Takođe ćete pronaći svedočenja i priče o uspehu ljudi koji su prevazišli toksične odnose, što će vam pružiti nadu i podsticaj da prebrodite sopstvenu krizu.

Knjiga je pisana tako da vas, korak po korak, vodi kroz prepoznavanje toksičnosti veze, izlazak iz nje, kao i kroz proces isceljenja od toksičnog odnosa. Počecemo od prepoznavanja znakova upozorenja i razumevanja prirode emocionalnog zlostavljanja. Zatim ćemo istražiti strategije za oslobađanje i postavljanje zdravih granica. Na kraju, usmerićemo pažnju na isceljenje i obnavljanje vašeg poverenja i samopoštovanja.

Ova knjiga je za svakoga ko se suočava sa toksičnim vezama, bilo da ste sami, u braku, razvedeni ili u procesu razvoda. Namenjena je onima koji se suočavaju sa toksičnim odnosima u romantičnim vezama, u prijateljstvima, u krugu porodice, ili na radnom mestu. Bez obzira na vaše poreklo ili trenutnu situaciju, ova knjiga je tu da vam pomogne da razumete tu izazovnu dinamiku i upravljate njom.

Do kraja ove knjige, steći ćete znanje i dobiti potrebne alate za prelazak iz stanja osećanja sramote, krivice, frustracije i bespomoćnosti u stanje osnaženosti i razumevanja. Naučićete kako da postavite zdrave granice, obnovite poverenje i povratite slobodu. Zapamtite, niste sami na ovom putu; uz odgovarajuće vođstvo i podršku, možete da prevaziđete toksične odnose. Ova knjiga je tu da vas podrži na svakom koraku.

Traženje profesionalne pomoći je ključni deo procesa izlečenja. Podstičem vas da se tokom čitanja ove knjige konsultujete sa terapeutima, savetnicima i grupama za podršku. Kako bi se još više poduprlo vaše putovanje, na kraju ove knjige nalazi se opsežan vodič sa preporučenim knjigama, sajtovima i organizacijama koje pružaju dodatnu pomoć i smernice.

Dok budete čitali ovu knjigu, pozivam vas da težite zdravijim odnosima i ličnom osnaživanju. Znajte da svako može da prevaziđe toksične odnose uz odgovarajuće alate i podršku. Vaš put ka slobodi i samopoštovanju počinje ovde. Međutim, zapamtite da ova knjiga nije zamena za profesionalnu pomoć. Uz odgovarajuće vođstvo i podršku, i vi možete da zakoračite na put ka svetlijoj, zdravijoj budućnosti.



RAZUMEVANJE TOKSIČNIH VEZA

Možda se pitate zašto se osećate tako iscrpljeno i zbunjeno u vezi koja je nekada izgledala obećavajuće. Toksične veze mogu neprimetno da se pojave i da vas ostave sa osećajem zatočenosti i uniženosti. Razmislite o priči o Emi, koja je nekada bila vedra i puna života. Tokom vremena, njena veza sa partnerom postala je izvor stalnog stresa i sumnje u sebe. Stalno je „hodala na prstima“ i neprestano preispitivala sopstvene postupke i odluke. Ovo poglavlje je osmišljeno da vam pomogne da razumete anatomiju toksičnih veza, kako biste mogli da prepoznate znakove upozorenja i da preduzmete korake za zaštitu svog mentalnog i emocionalnog blagostanja.

ANATOMIJA TOKSIČNE VEZE

Definicija toksičnih veza: Toksična veza je veza koja neprekidno škodi vašem emocionalnom i mentalnom zdravlju. Takve veze se odlikuju ophođenjima koja manipulišu vama, drže vas pod kontrolom i unižavaju vas, ostavljajući vas da se osećate manje vrednim. Emocionalna manipulacija i kontrola su prepoznatljiva obeležja toksične dinamike. Toksični partner može da koristi osećaj krivice, sramote ili straha da bi kontrolisao vaše postupke i misli, čineći vas odgovornim za sopstvenu sreću ili gnev. Uporno unižavanje i kritikovanje mogu da podriju vaše samopouzdanje i da učine da posumnjate u sopstvenu vrednost i sposobnosti. U takvim vezama obično postoji manjak uzajamnog poštovanja i razumevanja, pri čemu jedna strana zanemaruje osećanja i potrebe druge strane. Tada počinju da se pojavljuju obrasci disfunkcionalnog ponašanja, stvarajući ciklus negativnosti koji je teško prekinuti.

Tipična dinamika: Toksične veze često sadrže neuravnoteženosti, gde jedna osoba konstantno dominira nad drugom. Ta dominacija može biti suptilna i prikrivena, poput donošenja svih odluka, ili jasna i očigledna, poput diktiranja svakog vašeg postupka. Zavisnost od potvrđivanja od strane toksične osobe postaje klopka u kojoj vam je sve teže da prepoznate sopstvenu vrednost i izvan te veze. Takve veze su obeležene ciklusima zlostavljanja, praćenim periodima očiglednog primirja, što stvara zbuđenost i daje lažnu nadu. Nasilnički partner možda će vam se izviniti, obasuti vas pažnjom i obećati vam da će se promeniti, ali samo da bi se ubrzo vratio svom destruktivnom ponašanju. Tako ostajete zarobljeni u ciklusu koji se stalno iznova ponavlja.

Priča o Hani potresno ilustruje opasnosti od vezivanja za lažnu nadu unutar toksičnih veza. Isprva privučena javnom harizmom svog supruga, Hana je završila zatočena u ličnom

košmaru zlostavljanja, konfuzije i izolacije. Nakon što je doživela okrutnu epizodu, Hana je potražila utočište kod moje porodice i mene, pronašavši tračak mira koji joj je dugo izmicao. Pomogli smo joj da ponovo izgradi svoje poljuljano samopouzdanje i podstakli je da potraži profesionalno savetovanje. Ipak, Hana nije bila spremna na taj korak. Vođena nadom, iako pogrešnom, u potencijalnu promenu svog supruga, vratila mu se. Međutim, obrazac zlostavljanja je opstao, nepovređen njenim nadama, čime je njeno samopoštovanje nastavilo da se urušava.

Godinama kasnije, nakon dodatnog maltretiranja, Hana je ponovo donela odluku da napusti supruga i potraži utočište u našem domu. Uprkos našoj nepokolebljivoj podršci, ona i dalje nije bila spremna da prihvati ideju o terapiji, držeći se umesto toga lažne nade da će se njen suprug promeniti. Svaki povratak njemu uvlačio ju je nazad u poznati ciklus zlostavljanja i pogoršavao njene emotivne rane. Hanin put naglašava surovu stvarnost da privlačnost lažne nade može da osobe ostavi zarobljenim u toksičnim vezama. Odsustvo odlučnih poteza i nespремnost da potraže profesionalnu pomoć omogućavaju da ciklus zlostavljanja traje, produbljujući emotivne ožiljke tokom vremena.

Vrste toksičnih odnosa: Toksična dinamika nije ograničena samo na romantične partnerske odnose. One mogu da postoje u različitim kontekstima, uključujući porodična i profesionalna okruženja. Romantične veze sa ponašanjem koje odlikuje visok stepen kontrole obično podrazumevaju da imate partnera koji vas izoluje od prijatelja i porodice, koji prati svaku vašu aktivnost i koristi ljubomoru kao sredstvo kontrole. Porodični odnosi mogu da budu toksični kada je prisutno favorizovanje ili okrivljavanje, kao na primer u slučaju kada roditelji stalno favorizuju jedno dete u odnos na drugo, ili okrivljuju jednog člana porodice za sve porodične probleme. U profesionalnim

okruženjima, maltretiranje i uznemiravanje od strane kolega ili nadređenih stvara toksičnu atmosferu koja otežava napredovanje i osećaj vrednosti na radnom mestu.

Signali za uzbunu i znakovi upozorenja: Prepoznavanje znakova upozorenja na toksičnu vezu ključno je za vašu dobrobit – važno je znati na šta je potrebno obratiti pažnju i biti spreman. Izolacija od prijatelja i porodice predstavlja ozbiljan signal za uzbunu. Toksični partner može da vas obeshrabruje da održavate pozitivne odnose izvan uskih okvira te veze, i da učini da se osećate zavisnim od njega. Neprikladne i nagle promene raspoloženja, kada partner bez jasnog uzroka prelazi iz jednog emotivnog stanja u drugo, mogu da u vama stvore osećaj nesigurnosti i anksioznosti. Preterana ljubomora ili posesivnost predstavljaju još jedan ozbiljan znak upozorenja – partner koji neprestano dovodi u pitanje vašu odanost, kontroliše vaše interakcije i reaguje besom ili sumnjom na taj način pokazuje sklonost ka manipulativnom ponašanju. Ostali signali za uzbunu obuhvataju toksične obrasce komunikacije, poput sarkazma i prezira, upornu ljubomoru i nedostatak podrške vašem ličnom razvoju i sreći. U narednom poglavlju detaljnije ćemo istražiti temu alarmantnih znakova, pružajući vam alatke koje će vam pomoći da prepoznate i da se uspešno nosite s upozoravajućim znakovima toksičnih odnosa. To znanje će vam omogućiti da se zaštitite i da težite zdravijim vezama.

Razumevanje ove dinamike osnažuje vas da uočite toksične obrasce u svojim odnosima. Prepoznavanjem takvog ponašanja i znakova upozorenja možete preduzeti korake da zaštitite sebe i izgradite kvalitetnije odnose. Zapamtite, vi zaslužujete odnose koji će vas uzdići i podržati, a ne one koji će iscrpljivati vaš duh i umanjivati vašu vrednost. Uvek postoji nada za zdravije odnose – vi imate moć da napravite tu promenu.