

NASLOV ORIGINALA:

David J. Lieberman, Ph.D.

Find Out Who's Normal and Who's Not: *Proven Techniques to Quickly Uncover Anyone's Degree of Emotional Stability*

Copyright © 2010. DAVID JAY LIEBERMAN. All rights reserved. Originally published by VITER PRESS.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2022

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Jovana Živanović

LEKTURA I KOREKTURA:

Lidija Cenić

DIZAJN KORICE:

Tatjana Jović

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1.000

IZDAVAČ:

Publik praktikum, imprint Harmonija

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2022

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

DEJVID DŽ. LIBERMAN

**OTKRIJTE
KO JE
NORMALAN,
A KO NE**

HARMON**IA**

Sadržaj

Uvod	11
-------------	-----------

Prvi deo: Ljudska priroda

1. Psiha na dlanu	15
--------------------------	-----------

Pregled kaleidoskopa ljudske prirode – od čega sve počinje i kako se razvijaju devijacije ličnosti.

2. Dijagnoze i predrasude: Sistem kakav poznajemo	27
--	-----------

Otkrijte kako mentalne prečice hrane naše kognitivne sklonosti prema predrasudama, koje nas ometaju u preciznim i objektivnim procenama.

3. Sistem u praksi: Polaganje temelja	35
--	-----------

Čak i u najpovršnijim susretima emotivna strana ličnosti manifestuje se u ponašanju koje ostavlja očigledne i primetne tragove ili „otiske stopala”. Mi ćemo istražiti četiri primarna psihološka (ili skrivena) aspekta od kojih potiče mnoštvo (primetnih) emocionalnih otisaka stopala.

Drugi deo: Četiri aspekta ličnosti

4. Aspekt 1: Mehanizam samopoštovanja	39
--	-----------

Iscrpan pregled ključnih i značajnih uloga koje samopoštovanje igra u našem emocionalnom zdravlju i načina na koje oblikuje kvalitet naših odnosa i života.

5. Aspekt 2: Faktor odgovornosti	51
---	-----------

Naše emocionalno blagostanje zavisi od količine odgovornosti koju preuzimamo u svojim životima. Rasvetlićemo zašto ljudi prelaze u nelogične – čak i smešne – krajnosti kako bi izbegli bol i na koji način se nose sa ozbiljnijim problemima.

6. Aspekt 3: Shvatanje života **61**

Naš ugao gledanja određuje da li na situacije kroz koje prolazimo odgovaramo emotivno ili racionalno i šeta nas između „važno je” i „nije važno” kategorija.

7. Aspekt 4: Veze i granice **71**

Odnosi sa drugim ljudima ne daju samo boju našim životima – oni ih definišu. Ovde otkrivamo kako nejasne granice dovode do problema u odnosima i životnim situacijama.

Treći deo: Izgradnja emocionalnog profila

8. Mentalni skener – petominutna razmena **79**

Kada je interakcija svedena na puko posmatranje ili kratak kontakt – bilo da ste u baru, restoranu, parku ili čak liftu – možete naučiti kako da procenite opštu emocionalnu stabilnost druge osobe.

9. Kako postati konverzacioni arheolog **87**

Bilo da je reč o ličnom ili profesionalnom odnosu – o kolegi, dadilji, komšiji ili simpatiji – naučićete kako da prodrete dublje i izgradite njihov psihološki profil.

10. Zvono za alarm **107**

Kompletan pregled upozoravajućih signala koje nikad ne treba ignorisati – ni u jednom susretu ili odnosu – i kako razlikovati „signal jednog zvona” od „opasnog zvuka tri zvona”.

11. Šta kažu statistike **125**

Istraživanja otkrivaju snažne obrasce koji, statistički govoreći, mogu predvideti imate li razloga da sumnjate u emocionalno zdravlje neke osobe.

12. Faktor otpornosti **133**

Zbog čega su neki ljudi u stanju da se nose sa stresom i traumama, a neki nisu? Odgovor je elastičnost. U ovom poglavlju istražujemo jasne znake visoke i niske emocionalne otpornosti.

13. Porodične veze: Zavisi li sve od gena? 145

Geni ne zapečaćuju našu sudbinu niti je definišu, ali imaju velikog uticaja na ono što ćemo postati. Ovde istražujemo do koje mere genetika igra ulogu u kvalitetu naših emotivnih života.

Pogovor 161

Bibliografija 163

O autoru 167

Poruka čitaocima

Namena ove knjige nije da se koristi kao dijagnostičko oruđe niti za psihoterapiju ili bilo koju drugu vrstu terapije. Ako mislite da ste vi ili neko koga poznajete u opasnosti od povređivanja sebe ili drugih, molim vas, odmah potražite pomoć adekvatnog stručnjaka za mentalno zdravlje.

UVOD

Svima nam je poznat onaj relativno bezopasan tip ljudi iz komšiluka koji svoj prednji travnjak čuvaju kao bojno polje, a granice prema nevaspitanoj komšijskoj deci postavljaju korišćenjem znaka „Ne gazi travu“, postavljenog poput upozoravajuće oznake za minsko polje. Da li je takva osoba sposobna da nekoga povredi?

Teško, ali hoćemo li takvu osobu pozvati na večeru? Ne baš. Isto tako, verovatno nećemo izneti poslovnu ponudu neuglednom tipu koji svakog dana stoji na ćošku i maše znakom na kojem piše „Bliži se kraj sveta”.

Ali šta je s novim vodoinstalaterom koji posle pola sata popravljanja česme opušteno otvara naš frižider i služi se pićem, kao u svojoj kući, bez pitanja? Ili kasirkom u samoposluzi koju jedva poznajemo, a koja sebi daje slobodu da nam u torbu koju držimo u ruci ubacuje kupljene namirnice? Oni nas prkosno gledaju, izazivaju nas da nešto kažemo... Jesu li oni potencijalno opasni? Ako jesu, u kojoj meri?

Kosmos emocionalne solventnosti može biti siva i mutna zona. Ponekad ponašanja koja deluju sasvim bezazleno ili čak na prvi pogled ljubazno, zapravo predstavljaju crvene zastavice koje nas upozoravaju da nešto nije u redu.

Uvek ima ljudi koji vrebaju negde na periferiji naših života (ili možda i bliže), a čiji nedostatak emocionalne stabilnosti može uticati na nas – često i utiče. Možda oni neće ušetati u školu s puškom i torbom punom municije, ali to ne znači da želimo da nam čuvaju decu, izlaze s našim ćerkama ili imaju pristup našem novcu.

Svet u kojem živimo znatno se razlikuje od sveta u kojem su živeli naši baka i deka – on se polako, ali sigurno razvija u svet bez granica. Tehnološka otkrića transformišu način komunikacije sa drugim ljudima, redefinišu ili brišu stare granice. Konstantno upoznajemo nove ljude, bilo virtuelno ili uživo, imamo mogućnost da obavljamo posao s ljudima na

drugom kraju sveta podjednako jednostavno kao da smo svi u istoj prostoriji.

Često nemamo vremena – ili ne odvajamo vreme – da naučimo ono što je zapravo veoma važno o ljudima s kojima smo povezani. Međutim, procena emocionalnog zdravlja ljudi oko nas nikad nije bila važnija, čak i ako su ti ljudi naizgled nevažni prolaznici u našem životu. Iako su mnoge naše interakcije površne i sasvim benigne – poput kontakta s konobaricom ili dostavljačem – ostale se mogu razviti u dugotrajna prijateljstva ili doživotne veze.

A nisu svi ljudi zdravi i emocionalno stabilni, kako se čini na prvi pogled. To je nesrećna stvarnost koju ne smemo ignorisati. Verovatno vam se dešavalo da se sprijateljite s nekim, a onda nakon nekoliko meseci otkrijete da s tom osobom nešto nije u redu. Ono što je u početku delovalo kao bezopasna ćudljivost, ispostavlja se kao nešto znatno ozbiljnije i uznemirujuće. I tada poželite da ste na vreme primetili sve upozoravajuće znake jer onda ne biste ni uspostavili odnos s tom osobom.

Kad primimo nekog u svoj život – bilo privatni ili poslovni – mi toj osobi pružamo izvesno poverenje i time donosimo odluku koja potencijalno može dovesti do ozbiljnih i dugoročnih posledica.

Ako se brinete zbog nove veze, a možda i stare, više nećete morati da se oslanjate na instinkte, predosećaje ili horoskop. Ova knjiga će vas naoružati svim što vam je potrebno da izgradite psihološki nacrt gotovo svake osobe, i to od prvog dana poznanstva.

Namena knjige *Otkrijte ko je normalan, a ko ne* jeste da vam pomogne da naučite da zaštitite sebe i sebi drage osobe – emotivno, finansijski i fizički – od nestabilnih ljudi koji će neumitno prolaziti kroz vaš život. Ipak, imajte na umu da nekad posmatrani objekat može biti stabilniji od posmatrača.

Napomena:

U ovoj knjizi zamenice „on” i „ona” korišćene su naizmenično. To ne znači da je jedan rod skloniji određenim bolestima ili poremećajima od drugog (osim ako je to naznačeno).



Prvi deo

Ljudska priroda

1.

Psiha na dlanu

*Ko već ne zna, mora kroz iskustvo naučiti
da tiha savest čini čoveka jakim.*

ANA FRANK

Čeng & Furnam, 2004: „Da bismo bili srećni, imali kvalitetne odnose i dostigli emocionalno blagostanje, moramo se osećati dobro u svojoj koži.” To znači da doslovno moramo voleti sebe jer je ljubav prema sebi preduslov za samopoštovanje.

Odakle potiče samopoštovanje?

U svakome od nas postoje tri unutrašnje sile: **telo, ego i duša**. Ove sile se često međusobno sukobljavaju. Ukratko – telo želi da radi ono što mu **prija**, zbog čega se dobro **oseća**, ego želi da radi ono što mu dobro **izgleda**, a duša želi da radi ono što je samo po sebi **dobro**.

Telo pokreće sve što je lako i prijatno. Ono nas ohrabruje da previše ugađamo sebi i ispunjavamo svaku svoju želju (poput prejedanja i previše spavanja). Dopuštamo sebi da zadovoljavamo svoje želje čak i kad smo svesni da ne bi trebalo, a to činimo samo zato što nam to *prija*.

Ego nas navodi na razne stvari – od zbijanja šala na tuđ račun do kupovine skupog automobila koji zapravo ne možemo sebi priuštiti. Kada nas ego motiviše, činimo stvari za koje verujemo da projektuju naše željene slike o sebi. Ovi izbori

nisu zasnovani na onome što je dobro već na onome što nam dobro *izgleda*. Ego nas obmanjuje na četiri načina: 1) Bira ono što privlači pažnju; 2) Nagoni nas na postupke koje smatramo poželjnim u našoj okolini, zbog čega ćemo biti dopadljivi i bolje prihvaćeni; 3) Zaključuje da sva naša negativna iskustva proizlaze iz naših ličnih nedostataka – ovo je često nesvesno; 4) Nagoni nas da verujemo da možemo razrešiti probleme koji su izvan naše moći delanja.

Ako ne možemo kontrolisati sopstveno ponašanje, dobiti momentalnu pohvalu i održati sliku koju želimo o sebi, postajemo ljuti na sebe, a vremenom sve više osećamo unutrašnju prazninu. Naše samopouzdanje i samopoštovanje su okrnjeni. I kako bi se nadomestila ta osećanja krivice i nedovoljne lične vrednosti, ego sve više preovlađuje i postajemo opsednuti sobom, odnosno *egocentrični*.

Samopoštovanje možemo postići samo ako postupamo odgovorno i činimo ono što je ispravno, bez obzira na to šta nam *prija* ili šta *drugi* misle o tome. Izbori koje donosi duša (moral ili savest) uzdižu nas do višeg nivoa zdravog gledanja na svet. Samopoštovanje i ego su dve strane klackalice – kad se jedno podiže, drugo se spušta i obrnuto.

U svakoj situaciji angažuju se i emocionalna i intelektualna strana naše ličnosti. Kad posmatramo svet iz emocionalne perspektive, modelujemo i oblikujemo svoje razmišljanje kako bismo opravdali emocionalne stavove, uverenja i postupke. Kompletan težina i snaga naših uverenja su, tako, smešteni iza potpuno nelogičnih zaključaka. Što je niže samopoštovanje, to je manja objektivnost. U takvom stanju naš pogled na svet je detinjast i sužen, a kompletan fokus je na *ovde* i *sada*, šira slika se potpuno gubi iz vida.

Zamislite devojčicu koja se igra lutkom, a onda joj je brat iznenada uzme – ona se oseća kao da se čitav njen svet srušio. Tako se nisko samopoštovanje ispoljava i kod odraslih ljudi – u potpunosti gubimo širi pogled na svet.

Međutim, ako situaciji prilazimo objektivno i jasnog pogleda, možemo zauzdati svoja osećanja (umesto da im dozvolimo da ovladaju nama), stišati sopstvene strasti, racionalno razmišljati i produktivno koristiti svoju strastvenost i entuzijizam.

Šta je izvor konflikta?

Kao ljudska bića, imamo jaku potrebu da se sami sebi dopadamo, ali kad nismo sposobni da sebe nahranimo ispravnim odlukama i samopoštovanjem, okrećemo se ostatku sveta i od drugih ljudi očekujemo da nas „hrane”.

I samopoštovanje i ego zasnivaju se na poštovanju. Poštovanje nam je neophodno i ako ga ne možemo dobiti od sebe, zahtevamo da nam ga drugi daju. Postajemo emocionalni teroristi, manipulativni i zahtevni, neki od nas uspevaju da dobiju ono što žele preliveno medom, a neki preliveno sirćetom. Bez obzira na model ponašanja, drugi ljudi postaju naši taoci sve dok nam ne pruže emocionalnu hranu za kojom žudimo. (Ipak, ovde moramo naglasiti da su ovi obrasci razmišljanja i ponašanja retko kad svesni i promišljeni. Retko ko se ujutru budi s pomišlju: *Kako bih danas mogao nekom da zagorčam život?* Iako su ljudi odgovorni za svoje ponašanje, ne smemo pretpostavljati da uvek postoji loša namera. Kad patimo od niskog samopoštovanja, bukvalno smo privučeni instinktivnoj žudnji za ljubavlju i priznanjem.)

Ljudi sa niskim samopoštovanjem veruju da kad bi drugi ma dovoljno stalo do njih, njihovo divljenje i hvale bi mogli da pretvore u sopstveno samopoštovanje. Za razliku od energije koju naša tela dobijaju iz prirodne hrane, verbalno hranjenje je ekvivalent najnezdravije brze hrane. Prazno je i ne zadovoljava potrebe, ne obezbeđuje nam hranljive sastojke koji su nam zaista potrebni.

Nikada nismo u potpunosti zadovoljni, čak ni kad nas drugi hvale i podržavaju jer kad ne volimo sebe, ne možemo zaista osetiti ni ljubav koju primamo od drugih. Posledica toga jeste da ovakvi ljudi često sabotiraju svoje veze.

Kao ilustraciju, zamislite da sipate vodu u čašu bez dna. Dokle god neko sipa vodu, čaša izgleda i jeste puna. Ali istog trena kad prestanete da je punite (nepodeljenom pažnjom, poštovanjem ili divljenjem), čaša vrlo brzo postaje prazna, a mi žedniji nego ikad. Čaša bez dna nikada neće biti puna, a naša žeđ nikad utoljena, koliko god neko sipao vode u nju. Okusićemo prolazno zadovoljstvo, ali nedostaje nam čvrst

sud koji će ga zadržati. Ovako se ono izliva podjednako brzo kao što se uliva, a mi ostajemo prazni iznutra.

Veliki mudrac kralj Solomon je napisao: „Unutrašnji nedostatak nikada ne može biti zadovoljen nečim spolja.” Ljudi koji od spoljnih izvora traže sopstveno samopoštovanje nikada ne mogu biti stvarno srećni. Oni su otelotvorenje rupe bez dna.

Kad nam nedostaje samopoštovanje potvrde tražimo od svih oko sebe i osećamo se inferiornim u odnosu na druge, bez obzira na kredibilitet tuđih mišljenja i stvarnu vrednost ljudi s kojima se poredimo – potvrdu i hvalu ćemo tražiti i od potpunih stranaca. Zanimljivo je što smo, iako nas svako može uvrediti, posebno povređeni ako osetimo nepoštovanje od onih koji su pametni, bogati ili lepi. Nesvesno dajemo veću vrednost ljudima koji poseduju neki od ovih atributa, te njihove reči i dela imaju posebno razarajući efekat na naše oslabljeno samopoštovanje.

Kada se nađemo u milosti drugih za dokazivanje sopstvene vrednosti, postajemo anksiozni, ranjivi i nesigurni. Previše analiziramo i preterano reagujemo čak i na usputni pogled ili bezazleni komentar.

Ali kada posedujemo razvijeno samopoštovanje nećemo obraćati pažnju i pridavati važnost svakom beznačajnom i nevažnom komentaru. Ugao gledanja zrele odrasle osobe dozvoljava nam da razmotrimo mogućnost da osoba koja pokušava da nas uvredi zapravo pati od nedovoljnog samopoštovanja i ima mnogo ličnih problema i mana. Ne doživljavamo automatski svaku reč ili postupak drugih kao nedostatak poštovanja prema sebi. A ako na kraju i zaključimo da nas neko ne poštuje, to u nama ne izaziva bes. Visoko samopoštovanje podrazumeva da nemamo potrebu da nas drugi poštuju da bismo poštovali sami sebe.

Uplašeni ljudi se loše ponašaju

Kada se naljutimo, to je zato što smo u izvesnoj meri uplašeni. Uplašeni smo jer gubimo kontrolu nad nekim aspektom svog života – okolnostima, razumevanjem sveta, svoje slike o

sebi. Odgovor na strah – način na koji ego pokušava da kompenzuje uočeni gubitak – jeste bes. Strah je koren svih negativnih emocija – zavisti, požude, ljubomore, a naročito besa. Kada se osećamo ugroženo, prelazimo u odbrambeni stav. Bes jača ego i dopušta nam da delamo pod iluzijom da imamo kontrolu.

A koren straha je nisko samopoštovanje. Ovo objašnjava zbog čega su ljudi s niskim samopoštovanjem besni, svadljivi i tvrdoglavi, lako planu, ali teško opraštaju. Takva ponašanja predstavljaju mehanizme odbrane od straha.

Nedostatak samopoštovanja navodi nas da neprestano preispitujemo sopstvenu vrednost i da postanemo ekstremno osetljivi na ponašanje drugih prema nama. Naše mišljenje o sebi zavisi od naše sposobnosti da zadivimo druge, pa kad je neko grub prema nama, vređa nas ili ponižava, lako upadamo u stanje besa.

Međutim, neće svako tako lako dopustiti da mu bes preuzme kontrolu nad životom ili barem neće to pokazati. Ljudi na konflikte reaguju na četiri načina:

- Prihvatanje;
- Povlačenje;
- Predaja;
- Borba.

Prihvatanje je najzdraviji odgovor. Osoba koja prihvata situaciju ne dopušta svojim osećanjima da diktiraju odgovor koji će uslediti.

Povlačenje je karakteristično za pasivno-agresivne ljude koji se povlače kako bi izbegli suočavanje. Pasivno-agresivnim ljudima nedostaje samopoštovanje neophodno za suočavanje sa situacijom, pa se oni povlače na neko vreme, ali uzvraćaju napad na neki drugi način, u nekom drugom trenutku.

Njihova odmazda ili osveta stići će kasnije kroz „zaboravljanje” da urade nešto što je drugima važno ili će svom napadaču jednostavno prirediti nekakvu vrstu neprijatnosti kad to najmanje očekuje.

Osoba koja se **predaje** odustaje i prepušta se. To je reakcija koja proizvodi potčinjenost, uslovljenost i pretvaranje osobe u otirač, što je karakteristično za popustljiv tip ljudi. Oni se ne osećaju dovoljno vrednim da bi se borili za sebe i/ili smatraju da su nesposobni da napreduju i ostvare svoje želje, potrebe i planove.

Četvrti potencijalni odgovor, **borba**, proizvodi direktan i nezdrav konflikt. Ova osoba je prepuna emocija, razjarena je, a konflikte rešava „na bojnopolju”.

Odista, nisko samopoštovanje izaziva jaku podsvesnu želju za lošim ponašanjem prema ljudima kojima je stalo do nas. Što manje samokontrole imamo, to više očajnički želimo da kontrolišemo ili manipulišemo događajima i ljudima koji nas okružuju, posebno onima koji su nam najbliži. Jer, samokontrola vodi do samopoštovanja, a mi moramo osetiti da imamo kontrolu nad nečim ili nekim – bilo čim, bilo kim.

Reč je o izboru

Naš opšti nivo samokontrole je primarni barometar koji određuje koliko ćemo u bilo kojoj situaciji biti iritirani, frustrirani ili besni. Samokontrola nam daje sposobnost izbora – što pojačava naše samopoštovanje i istovremeno utištava ego – kao i emocionalnu perspektivu jasnog i objektivnog gledanja na stvari.

Iako ljudi ispoljavaju snažne emocionalne reakcije na velike životne promene, te reakcije brzo jenjavaju. Na primer, studije su pokazale da dobitnici na lutriji često vode nesrećne živote nakon tog neočekivanog dobitka. Posle prvog perioda prilagođavanja nisu ništa srećniji nego pre velikog dobitka. Neki su čak znatno nesrećniji, uprkos dobijenom bogatstvu (podjednako je zanimljivo što je ista ta studija pokazala da i paraplegičari nakon šest meseci prilagođavanja na novo stanje nisu ništa nesrećniji nego pre povrede / bolesti [Brikman, Kouts & Džanof-Bulman, 1978]).

Dobitnike lutrije nepogrešivo prati statistička disproporcija samoubistava, ubistava, hapšenja zbog vožnje u pijanom stanju, razvoda, pa čak i bankrota, fenomen koji je širom

sveta već postao poznat kao „prokletstvo lutrije”. Deluje neverovatno da tolika nesreća može snaći nekoga ko je imao toliko sreće da dobije na lutriji. Na kraju krajeva, da neko napravi anketu s pitanjem: „Da li biste bili srećni do kraja života kad biste večeras na lutriji dobili 100 miliona dolara?”, većina bi odlučno odgovorila: „Da!”

Ali tu smo u zabludi...

Kako pozitivno samopoštovanje u velikoj meri počiva na ispravnim izborima i odlukama, instant novac ili slava dovede do još destruktivnijeg ponašanja i još drastičnijih preterivanja kod ljudi koji nisu navikli da se kontrolišu.

Naravno da spoljne okolnosti utiču na naše raspoloženje. Svi mi imamo dobre i loše dane. Ali prava emocionalna stabilnost je konstantna, bez obzira na svakodnevna iskušenja i nevolje. Reč je o moći slobodne volje i izborima koje činimo, a koji oblikuju kvalitet našeg emocionalnog života.

Bilo iz medija ili iz ličnog iskustva, svi znamo za nekoga ko je imao život iz snova, ali nizom neodgovornih izbora i pogrešnih postupaka sebe je doveo do krajnje bede. Ali takođe znamo i ljude koji su se suočavali sa ozbiljnim problemima, pa ipak uspeali da se izdignu iz situacija i boli i odlučno i optimistično prigrlje budućnost.

Nije stvar u onome što imamo već u onome što radimo sa onim što imamo

Istraživanje je jasno. Prihod, fizički izgled (Diner & Volš & Fudžita, 1995) i inteligencija (Diner, 1984; Emons & Diner, 1985) vrlo malo utiču na naše opšte emocionalno blagostanje.

Pokazalo se čak da i fizičko zdravlje igra zanemarljivu ili čak nikakvu ulogu u emocionalnom zdravlju. Međutim, obrnuto ne važi – emocionalni problemi drastično utiču na fizičko zdravlje. (Lekarska istraživanja opšteg zdravlja pokazuju da, dok emocionalno zdravlje utiče na fizičko, fizičko gotovo nimalo ne utiče na emocionalno [Voten, Vasend, Mirer & Siversen, 1997].)

Dok se psihički i emocionalni problemi mogu klasifikovati u okviru čitave lepeze mentalnih zdravstvenih poremećaja,

oni uzimaju jak danak našem fizičkom zdravlju. Jer, na kraju krajeva, um i telo jesu povezani.

Naša mentalna i fizička stanja neraskidivo su povezana. Psihološki simptomi podjednako utiču na naše zdravlje kao i fizički.

Psihički poremećaji, zapravo, uglavnom sa sobom nose i psihološke (um i osećanja) i somatske (biološke i fiziološke) simptome. Na primer, osoba koja pati od kliničke depresije ispoljava somatske simptome kao što su nesanica, slabost, nedostatak energije, poremećaj apetita, značajno povećanje ili gubitak telesne težine i psihomotorne promene (npr. Usporeni motorni pokreti ili ubrzani uzrujani pokreti).

Da objasnimo – dok razne odluke koje donosimo tokom života izuzetno jako utiču na našu emocionalnu stabilnost, zdravstveni mentalni poremećaji rezultat su kombinacije faktora – gena, neurohemije, stresora iz okruženja, trauma iz detinjstva i drugih razvojnih faktora (pogledajte poglavlje 13 „Porodične veze: Zavisi li sve od gena?“). I iako je nemoguće otpisati moć sprovođenja slobodne volje i njenog uticaja na naše živote, čovekova emocionalna nestabilnost može se delimično pripisati (a u nekim atipičnim slučajevima i potpuno) aspektima koji su mimo njegove kontrole.

Put samouništenja

Postoji direktna veza između ugađanja sebi i kažnjavanja sebe pod velom zadovoljstva i samougađanja. Autodestruktivna ponašanja poput prejedanja, zloupotrebe alkohola, drogiranja i kockanja nisu ništa drugo do distrakcije koje nam pomažu da pobegnemo od preispitivanja sebe i sopstvenog života.

Mi težimo da se osećamo dobro u svojoj koži, da iskreno volimo sebe.

Ali bez samopoštovanja – bez istinske ljubavi prema sebi – na kraju gubimo sebe. Ako se osećamo bezvredno, nismo sposobni da ulažemo u sopstvenu dobrobit i sreću. Umesto toga, tragamo za zadovoljstvima koja će nahraniti naše prazne ličnosti i pomoći nam da pobegnemo od bola. Studije

pokazuju povezanost između niskog nivoa samopoštovanja i raznih autodestruktivnih ponašanja i navika, uključujući i kompulzivnu kupovinu (Li, 1999), obeznanjivanje od alkohola (Blat, 2002) i prežderavanje (Tasava, 2001).

Izbegavanje bola putem preteranog ugađanja sebi začaran je krug i pre ili kasnije počinje da se vrti sve brže i brže, a mi u potpunosti gubimo kontrolu nad njim. Kad se ne osećamo dobro u svojoj koži, kad smo nezadovoljni sobom, mi tražimo za privremenim i ispraznim skrovištima koja nam pružaju trenutni osećaj sigurnosti. Predajemo se svojim nagonima umesto da se izdignemo iznad njih. Umesto trajnog, tražimo brzo rešenje za bol i prazninu koje osećamo. Prolazna udobnost i osećanje sigurnosti brzo isparavaju i onda smo u još većoj neprijatnosti.

Preterano ugađanje sebi nije nošenje s problemima. To je izbegavanje. Poricanje nam oduzima emocionalno, psihičko i duhovno zdravlje i ni na koji način nas ne vodi do borbe za nalaženje mira, svrhe i sreće.

Danas je lakše pobeći od bola nego ikad. Nekada smo morali više da se bavimo svojim izborima jer su posledice naših loših odluka brže pokazivale posledice i bilo ih je teže sakriti. Ali danas na raspolaganju imamo daleko više sredstava eskapizma¹ koja nam dopuštaju da bezbrižno ignorišemo probleme i realnost situacija u kojima se nalazimo.

Danas verovatno uopšte ne bismo bili zgroženi kad bismo videli čoveka sa emfizemom pluća i bocom kiseonika privezanom za njegova invalidska kolica kako puši kao dimnjak. Čovek bi rekao da je on već naučio koje sve rizike pušenje donosi, da ne spominjemo dodatnu opasnost od požara u kombinaciji upaljača i boce s kiseonikom.

Zahvaljujući tehnologiji i medicinskim naprecima 21. veka više nego ikada imamo igračka, oruđa i izgovora koji nam mogu pružiti beg. Tehnologija – argumentovano, još jedna zavisnost sama po sebi – postala je popularno sredstvo, novo *Veliko Bekstvo*. Kompjuteri, televizori, pametni telefoni... gde

¹ Eskapizam (od engl. reči *escape* – bekstvo, pobeći), beg od stvarnosti, od svakodnevice, od života, od odgovornosti. (Prim. prev.)

god se okrenemo na sve strane nalazimo zgodna sredstva za bezbrižno odvrćanje pažnje.

Instant-zabava pruža mnogo načina za beg u druge svetove, tu su beskrajni lavirinti video-igrice, filmova, TV emisija, blogova i foruma gde možemo naći ljude slične nama. Dodir dugmeta ili klik miša dovoljan je da se otcepimo od bola *du jour*² i naizgled uspešno izbegnemo posledice pogrešnih odluka i izbora, te nastavimo sa svojim životom.

Više ne moramo da se brinemo da ćemo ostati sami sa svojim mislima. Na kraju krajeva, razmišljanje nam i stvara probleme. Razmišljanje vodi do osećanja, a osećanja nisu uvek prijatna.

Potrebno nam je skretanje pažnje, potreban nam je beg od sebe samih.

Bojimo se da ostanemo sami sa svojim mislima i zato tražimo spoljne distrakcije koje će zagušiti buku u nama. Konstantno bubnjanje u umu, brige, strahovi i anksioznost ne mogu se isključiti, koliko god pokušavali da ih utišamo.

Nemojte razmišljati, popijte tabletu

Ne samo što po svaku cenu izbegavamo bol nego ne želimo da osetimo ni nelagodu. Osećate se pomalo ukočeno? Dve tablete ibuprofena. Teškoće u varenju jer ste pojeli više hrane nego što vaše telo može da svari? Uzmite antacid. Intolerancija na laktozu? Izvolite laktoid.

Šta god da ste uneli u svoj sistem, nema razloga za brigu.

Tu su laksativi za konstipaciju, antidijaretici za dijareju, aspirin za glavobolju, suplementi s kalcijum karbonatom da se rešite mamurluka.

Ali sad imamo problem s neželjenim dejstvima.

Bez brige, za sve postoji tableta. Jednostavno uzmite drugu tabletu koja rešava neželjena dejstva prve. Ibuprofen stvara čir? Progutajte nekoliko ranisana. Gastrički bajpas vam je stvorio ugruške u nogama? Skinite heftalicu sa stomaka i pravac na staro dobro otpušavanje. Ali šta se dešava

² *Du jour* (franc.) – dnevni, (od) dana. (Prim. prev.)

kad delovi starog motora otkazu jer smo pili previše alkohola i unosili previše brze hrane pune glutena i trans-masti?

Bez brige. Pre nego što se telo sasvim ugasi možemo jednostavno „namontirati” liste za transplantaciju jetre i srca i zameniti falične organe. Jeste tačno da nove metode mogu prespojiti žice u našim sistemima, ali one takođe otvaraju vrata osionim zloupotrebama. Mi sada već računamo s tim da koliko god štete da nanosimo sebi, uvek će postojati neko ili nešto što će nas spasti. A ako danas i nema leka, ima još vremena, izmisliće ga na vreme kad nama bude potreban. Postali smo uslovljeni da razmišljamo na taj način.

A šta je sa emocionalnim blagostanjem?

Mediji nas velikodušno izveštavaju o svim novitetima koji obećavaju da nam život učine zanimljivijim. Da ne spominjemo njihove sponzore. Gotovo je nemoguće uključiti televizor, a da ne naiđete na farmakološke reklame koje obećavaju da mogu izlečiti doslovno bilo šta što nas muči. *Ako vi ili neko koga znate pati od xy bolesti.*

XYZ... pitajte vašeg lekara da li je lek X za vas...

Svakog dana smo bombardovani slikama koje obećavaju nirvanu... Bezbrizni leptirići noću lete po našoj spavaćoj sobi, čuvaju nam san. Sveže venčani par zaljubljenog gleda jedno u drugo na svom venčanju, zvanice ih zasipaju pirinčem – sve je tako savršeno samo zato što mlada koristi određeni kozmetički proizvod.

Ne možemo pobediti sistem

Sistem – ljudski um i telo – podešen je da se buni protiv zapostavljanja, zloupotrebe i nebrige. Jedna četvrtina odraslih ljudi pati od nekog oblika mentalne bolesti. Sama depresija nas ubija, a ona jeste povezana sa obrascem ponašanja izbegavanja bola. Prema Nacionalnom Institutu za mentalno zdravlje, čak 16 procenata populacije Sjedinjenih Američkih Država (35 miliona ljudi) pati od kliničke depresije.

Sistem će odano nastaviti da izbacuje nove simptome, sva-ki sve ozbiljniji, ne bi li nas podsetio da još nismo rešili koren problema. Čak i ako odmah ne platimo cenu za preterana

ugađanja sebi, prirodne rekurzije i beskrajne omče geometrijskom progresijom uvećavaju štetu. Kamata može varirati, ali glavnica duga ćete vratiti u celosti, pre ili kasnije.

Maskirajte ga, prekrijte ga, ublažite ga – ali bol nikuda ne ide.

Preterano uljuljkivanje nije suočavanje. To je izbegavanje. Jedini način da uspostavimo kontrolu nad našim životima jeste da uspostavimo kontrolu nad samim sobom, sami ili uz profesionalnu pomoć. Izmena misaonih obrazaca koji dovode do autodestruktivnog ponašanja omogućava nam da pravimo ono što je oštećeno.



Emocije, misli i osećanja nisu opipljivi, ali ostavljaju vidljive tragove. Vešt profajler može proceniti emocionalno zdravlje osobe isto kao što i obučeni lekar može pregledati pacijenta i proceniti njegovo opšte fizičko zdravlje – ili makar do izvesnog stepena verovatnoće utvrditi da li je osoba ozbiljno bolesna ili ne. Ali neophodno je da psihološki profajler razume da njegove lične predrasude mogu obojiti njegovu percepciju.

Ova pojava poznata je kao dijagnostičke predrasude.