

NASLOV ORIGINALA:

Ryan Martin

Why We Get Mad: How to Use Your Anger for Positive Change

Text copyright © Ryan Martin 2021

All rights reserved. First published in the UK and USA in 2021 by Watkins, an imprint of Watkins Media Limited www.watkinspublishing.com.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2021

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Mirjana Kefer

LEKTURA I KOREKTURA:

Nataša Ninković

DIZAJN KORICE:

Sara Vranić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2021

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 fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

ZAŠTO SE RAZBESNIMO

DR RAJAN MARTIN

HARMON****NIJA

SADRŽAJ

PREDGOVOR.....	9
PRVI DEO: OSNOVE BESA.....	13
POGLAVLJE 1: UVOD U BES	15
POGLAVLJE 2: ZAŠTO SE RAZBESNIMO.....	23
POGLAVLJE 3: BIOLOGIJA BESA	38
POGLAVLJE 4: KAKO RAZMIŠLJAMO KADA SMO BESNI	51
POGLAVLJE 5: RASA, POL I BES.....	63
DRUGI DEO: KADA BES KRENE PO ZLU	73
POGLAVLJE 6: NASILJE I KONTROLA IMPULSA	75
POGLAVLJE 7: NARUŠENI ODNOSI	88
POGLAVLJE 8: FIZIČKO I MENTALNO ZDRAVLJE.....	100
POGLAVLJE 9: IRACIONALNOST.....	113
TREĆI DEO: ZDRAV BES	125
POGLAVLJE 10: RAZUMEVANJE BESA	127
POGLAVLJE 11: UPRAVLJANJE BESOM.....	139
POGLAVLJE 12: KORIŠĆENJE BESA	151

*Za moju ženu, Tinu, i moju mamu, Sendi,
koje me svakodnevno inspirišu.*

PREDGOVOR

Ako znate da volim da pričam i pišem o besu, to znači da me dobro poznajete. Zapravo, volim da pričam i pišem o svim emocijama. Od tuge do straha, sreće i besa, volim da pričam sa ljudima o njihovim osećanjima, slušam njihove priče o emocijama i pomažem im da nauče kako da ostvare emocionalno zdraviji život. Zapravo, toliko u tome uživam da sam pre nekih 10 godina osmislio novi kurs koji sam nazvao *Psihologija emocije*. Na njemu studenti i ja istražujemo složene odnose između osećanja, misli i ponašanja. Proučavamo istoriju evolucije osećanja i trudimo se da bolje shvatimo razlike i sličnosti koje postoje u raznim kulturama. Razgovaramo o tome kada naše emocije postaju problem, što se uglavnom dešava kada se javljaju često ili su suviše jake, kada su retke ili nedovoljno jake, ili kada zbog njih pribegavamo opasnim ili na neki drugi način problematičnim ponašanjima. Ali pre svega, na tom kursu rasprinkavam mit da su emocije uglavnom negativne tako što istražujem načine na koje nam one pomažu da budemo bezbedni, popravimo odnose, zaštitimo se i ispravimo nepravilnosti.

Tokom ovog, meni omiljenog, kursa posebno su mi zabavne tri nedelje. To su nedelje kada se konkretno usredsređujemo na bes. Tada razgovaramo o situacijama koje nastoje „da nas izlude“, o mislima koje nam prolaze kroz glavu kada smo besni i o tome kako se ponašamo kada smo besni. Diskutujemo o biologiji besa, o ulozi odgajanja i kulture u tome kako doživljavamo i izražavamo bes, i o problemima koji se mogu javiti kada loše upravljamo besom. Takođe, razgovaramo o pozitivnim posledicama besa kada se njime dobro upravlja.

I moj TED govor iz 2019. godine (*Zašto se razbesnimo – i zašto je to zdravo*) i ova knjiga nastali su iz te ljubavi. Istraživao sam bes preko 20 godina, od početka postdiplomskih studija 1999. godine. Zapravo sam postdiplomske studije upisao upravo zbog toga što sam želeo da izučavam bes. Kao što ćete videti, odrastao sam okružen besom, tako da sam sve vreme razmišljao o tome zašto se

ljudi razbesne i o šteti koju to može prouzrokovati. Dok sam pohađao koledž, radio sam u skloništu za mlade. Mnoga deca sa kojom sam tamo radio nisu umela da se nose sa besom i zbog toga su stalno upadala u nevolje. Želeo sam da pomognem toj deci i drugima da nauče kako efikasnije da upravljaju svojim besom.

Međutim, na postdiplomskim studijama sam naučio da je bes mnogo komplikovaniji i zanimljiviji nego što sam do tada mislio. Odrastao sam misleći da je bes gotovo isključivo loš i da moramo pronaći način da ga ređe osećamo. Ali ta deca u skloništu – ona su i te kako imala razloga da budu besna. Većina je rasla u strašnoj bedi. Nisu znala da li će imati šta da jedu, nije im bilo dostupno odgovarajuće obrazovanje, a veliki broj njih su roditelji ili staratelji zlostavljali ili zanemarivali. Svet se prema njima nije odnosio nimalo fer i razumljivo je što su bili besni.

U ovoj knjizi govori se o tome kako se ljudima može pomoći da razviju zdraviji odnos sa svojim besom. Ja drugačije gledam na upravljanje besom od mnogih ljudi. Za mene bes nije nešto što treba da ugušimo ili odgurnemo. Cilj upravljanja besom ne treba da bude samo opuštanje ili to što ćemo biti manje besni. Bes igra značajnu ulogu u našim životima, i kao što nije zdravo izgubiti kontrolu, nije zdravo ni ignorisati bes. Zato ja bes smatram gorivom. On nam obezbeđuje energiju za ono što treba da obavimo. Ali kao i svako drugo gorivo, i bes moramo da kontrolišemo i usmeravamo na određene načine.

Da bih sve to preneo, podelio sam ovu knjigu u tri glavna dela. Prvi deo nosi naslov *Osnove besa* i služi kao uvod u emociju zvanu bes. Podeljen je u pet poglavlja u kojima je dat kratak pregled šta je to bes, zašto se ljudi razbesne, zatim pregled tipova misli koje dovode do pojave besa, bioloških podloga besa i razlika koje pravimo na osnovu rase ili pola kada je reč o besnim ljudima. U drugom delu, pod nazivom *Kada bes krene po zlu*, dat je kratak pregled nekih primarnih posledica koje se povezuju sa lošim upravljanjem besom. U ta četiri poglavlja opisujem pomalo komplikovan odnos između besa i nasilja, kako bes uništava odnose, posledice besa po fizičko i mentalno zdravlje i kako bes može dovesti do toga da donosimo iracionalne odluke. Na kraju, u trećem delu, pod naslovom *Zdrav bes*, opisujem kako možemo razumeti bes, kako njime možemo upravljati i kako se može koristiti na pozitivne i prosocijalne načine. U svakom poglavlju navedene su studije slučajeva, relevantno istraživanje i aktivnosti osmišljene da vam pomognu da se prema svom besu odnosite na produktivan način.

Aktivnosti na kraju svakog poglavlja uključuju sve vežbe koje sam radio sa svojim studentima i klijentima kako bih im pomogao da istraže zašto su se razbesneli, šta osećaju kada su besni, šta im njihov bes govori i kako najbolje upravljati njime. Te aktivnosti uključuju kratke vežbe pisanja, ankete i načine za preispitivanje besa. To su sredstva koja će vam pomoći ne samo dok budete napredovali kroz knjigu već i dok budete radili na tome da iskusite zdrav bes.

PRVI DEO

OSNOVE BESA

POGLAVLJE 1

UVOD U BES

Pogrešno shvaćena emocija

Redovno otkrivam da ljudi ne znaju ili ne razumeju šta je to bes. Ponekad ga poistovećuju sa nasilnim ili neprijateljskim ponašanjima. Kada čitaju o masovnim ubistvima ili pobunama, govore stvari poput: „Zašto postoji toliko besa u svetu?” Kada čuju za prepirku koja se završila fizičkim obračunom, primećuju: „Izgleda da neko ima problema sa besom.” Možda su u pravu. To mogu da budu primeri besa. Ali to su, pre svega, primeri nasilja koje se značajno razlikuje od besa. Pitanje koje treba da postavimo kada čitamo o tučama, ubistvima i masovnim ubistvima zapravo je: *zašto danas postoji toliko nasilja u svetu?* Počinitelji masovnih ubistava i nasilja u porodici nemaju samo probleme sa besom. Možda imaju probleme i sa kontrolom impulsa, snagom ili su opsednuti kontrolom uopšte. Možda veruju da je nasilje razumno rešenje za neslaganja. Postoji veliki broj objašnjenja za nasilje vezano za ličnost, okruženje i emocije, koje ne podrazumeva bes.

Ne kažem da bes nije relevantan u tim primerima jer verovatno jeste. Kažem da do tih situacija nije doveo isključivo puki bes već još mnogo toga, a kada se usredsredimo samo na bes, promaknu nam drugi ozbiljni problemi. Bes redovno prolazi neprimećen u raznim okolnostima pošto ne podstiče samo nasilje, odbojnost i agresiju već još mnogo toga.

Čist i jednostavan bes je emocija. On je osećaj koji se javlja u nama kada su nam ciljevi blokirani ili kada doživimo nepravdu. Emocije su u osnovi razdvojene od ponašanja.¹ Tuga, strah, bes,

¹ Ako ćemo iskreno, psiholozi ne mogu da se slože oko toga kako bi trebalo definisati emocije; daleko su od toga. Zapravo, postoji jedna škola misli unutar psihologije – bihejviorizam, u okviru koje mnogi tvrde da emocije ne postoje. Drugi bihejvioristi zastupaju mišljenje da bi se na emocije, iako su stvarne, trebalo

radost... sve su to emocije. Postoje ponašanja koja su u međusobnoj vezi s njima (kao što su tuga i plakanje, strah i izbegavanje, radost i smeh), ali ta ponašanja nisu isto što i emocionalno stanje. Ljudi ponekad plaču kada su srećni i smeju se kada su uplašeni. Isto kao što su ponekad agresivni, a nisu besni.

Bes kao emocija uključuje *želju* da fizički ili verbalno navalimo, ali emocija je jasno odvojena od tih navalentnih ponašanja. Drugim rečima, čak i ako bismo možda želeli da fizički ispoljimo bes, ne moramo to da uradimo. Možemo pribeći velikom broju različitih ponašanja kada smo besni i mnoga od njih nisu opasna, loša po druge ili po nas same. Zapravo, neka od tih ponašanja su dobra.

Počeo sam ovako jer smatram da je reputacija besa nepotrebno loša. Zato što im je veoma teško da ga odvoje od nasilja, ljudi ne uviđaju da je on zapravo samo osećaj stanja sličan tuzi, strahu, sreći, krivici i tako dalje. Kada smo uplašeni, uglavnom želimo da pobegnemo ili pronađemo neki drugi način da izbegnemo stvar koje se plašimo. Ali ponekad taj strah izražavamo na drugačiji način. Ponekad patimo kroz strah i ipak uradimo nešto čega se plašimo. Isto može važiti i za bes. Možda imamo želju da naglo reagujemo kada se razbesnimo, ali takođe možemo postupiti drugačije.

Krajnji cilj ove knjige je da pomogne ljudima da shvate bes i vode se sledećim:

1. Bes je normalan i često zdrav odgovor u raznim situacijama.
2. Bes se može shvatiti, njime se može upravljati i on se može iskoristiti na zdrav, pozitivan i prosocijalan način.

Naravno, svestan sam da bes može biti loš za ljude i sve druge oko njih. U to nema nikakve sumnje. Česti, jaki i dugoročni izlivi besa ili slabo izražen bes mogu da izazovu ozbiljne međuljudske, fizičke i psihološke probleme. Ništa od toga mi nije promaklo.

usredsređivati jedino kada identifikujemo i definišemo specifična ponašanja povezana sa njima. Članak iz 1946. pod naslovom *A Behaviorist Analysis of Emotion* V. Dž. Makgila i Livingstona Velča ukazala je na to da „postoji očigledna prednost kada se emocije definišu genetski, u terminima sadašnjih i prethodnih stimulansa, jer se ti stimulansi mogu videti i reprodukovati u eksperimentalnim situacijama” (str. 120). U nastavku kažu da ne treba diskutovati o unutrašnjim stanjima osim u slučaju kada možemo da vidimo njihov uticaj na ispoljena ponašanja. Ja se očigledno ne slažem s tim, niti će cela ova knjiga biti o agresiji i nasilju, najočiglednijim bihevioralnim manifestacijama besa. Isti članak u nastavku definiše ljubav kao „aktivnost usmerenu na pobudu, koju prepoznajemo kao odgovor na zadovoljenje potreba ili oslobađanje od stresa.” (str. 104). Žao mi je što nisam bio tamo kada je V. Dž. Makgil zaprosio svoju ženu. (Prim. aut.)

Daleko od toga. Zainteresovao sam se za izučavanje besa pre svega zato što sam video posledice neprilagođenih izliva besa kako u ličnom, tako i u profesionalnom životu.

Izabrao sam da na ovaj način započnem knjigu jer ne želim da ljudi odmah odgovore: „Ali vlastiti bes i te kako povređuje ljude” ili „Očigledno nikada niste živeli s nekim ko je zaista besan. To je zastrašujuće.” Ako ste nakon shvatanja osnovne ideje ove knjige pomislili: „Ali istinski *problemi vezani za bes* mogu da budu užasni”, znajte da ste potpuno u pravu. Bes zna da bude duboko mučan i može da okonča i uništi odnose, ošteti imovinu, izazove razne nevolje, dovede do korišćenja nedozvoljenih supstanci, nasilja u porodici, problema sa mentalnim zdravljem, i do raznih drugih negativnih posledica. Ova tema je decenijama istraživana, i ta istraživanja dosledno dolaze do zaključka da bes može da uništi živote.

Želim da obratite pažnju na to da sam upotrebio reč „može” pet puta u poslednja dva pasusa. Bes *može* da uništi živote. Bes *može* da bude mučan. Bes *može* da okonča i uništi odnose. Ali ne mora. Zapravo, bes *može* da se koristi za dobre stvari. Bes *može* da motiviše ljude da reše probleme ili da stvaraju umetnička dela i pišu knjige. Bes *može* da bude gorivo koje vas nadahnjuje da se suprotstavite nepravdi i ostvarite značajnu promenu u društvu. Najvažnije je to da nije nužno bitno koliko ste besni, već šta ćete uraditi sa tim besom.

Loše tempirana šala

Kao dete sam jednom prilikom napunio tatinu jastučnicu teniskim lopticama. Bila je to prvoaprilaska šala i mislio sam da će biti smešno. Te večeri sam otišao na spavanje potpuno zaboravivši na svoju šalu. Imao sam pet ili šest godina, tako da sam otišao u krevet mnogo pre njega, a on je podvalu otkrio tek mnogo kasnije, kada sam već spavao. Probudio sam se kada je sve te teniske loptice izručio na mene. Ne sećam se da je bilo šta rekao dok je prazio jastučnicu. Samo je izručio 20 ili 30 loptica na mene i izašao iz sobe. Mora da je pritom probudio starijeg brata s kojim sam delio sobu; sećam se da je brat rekao nešto u stilu: „Mislim da mu se nije dopala tvoja šala.”

Ležao sam u tišini, uplašen, tužan i posramljen. Mislio sam da će mu moja šala biti smešna, ali sam očigledno strašno pogrešio. Trenutak kasnije, vrata su se naglo otvorila. Trgnuo sam se, ali pre

nego što sam stigao da shvatim šta se dešava, teniska loptica se odbila o uzglavlje mog kreveta. Tata je očigledno pronašao još jednu, uleteo u moju sobu i gađao me njome. Pretpostavljam da zapravo nije želeo da me pogodi, ali mislim da je želeo da me uplaši. Zatvorio je vrata, i nikada više nismo ni reč rekli o tome.

Iako mogu da navedem popriličan broj sličnih primera, on nije bio stalno besan. Često je znao da se razbesni i redovno me je plašio na sličan način kao kada me je gađao teniskom lopticom, ali najveći deo vremena bio je relativno srećan i zabavan. Da je sve vreme bio besan, verovatno se ne bih usudio da na njemu isprobam šalu sa teniskim lopticama u jastučnici, jer bih znao da mu neće biti smešna. Upravo zbog toga je ponekad bilo teško živeti s njim. Prilično sam siguran da bi se nekom drugom prilikom nasmejao kada bi, legavši u krevet, otkrio moju malu šalu. Naredno jutro bi mi zagorčao život raznim šalama. Međutim, te večeri nije bio dobre volje; razbesneo se. I te kako se razbesneo.

Tatin bes doveo je do toga da tokom najvećeg dela mog života nismo bili u dobrim odnosima.² Dosta vremena provodili smo zajedno, ali nikada se nisam osećao prijatno u njegovoj blizini koliko bi trebalo. Uglavnom sam bio zabrinut da li će se zbog nečega naljutiti na mene. Prestao sam toliko da brinem da li će se naljutiti na mene kada sam malo odrastao, ali sam i dalje bio nervozan jer sam se plašio da će se razbesniti na nekoga ko se zatekao u našoj blizini. Konobar je mogao da pogreši i tata bi mogao da se prodere na njega ili je neki vozač mogao da mu preseče put i tata bi počeo da trubi i autom udara u njegov branik, a ja bih se uplašio. Jednom prilikom se drao na radnika na pumpi dok sam plaćao i morao sam da se pretvaram da ga ne poznajem. „Kakvih sve ljudi ima”, rekao mi je radnik za kasom. „Da”, odvratio sam i izašao. Ušao sam u auto nadajući se da je njegov bes popustio.

Sada pretpostavljam da nikada zapravo nije znao kako se ja osećam u takvim trenucima. Sećam se da smo jednom prilikom razgovarali o tome i, poput većine razgovora o osećanjima koje sam pokušao da vodim sa ocem, bio je kratak. Došao je da me obiđe jedne

² Jedna od mojih koleginica, dr Ajlen Kjupit (Illene Cupit), ima običaj da kaže „Istraživanje je i samoistraživanje” kada govori o tome koliko duboko su interesovanja psihologa povezana sa njegovom vlastitom životnom pričom. Iako nisam uspeo da pronađem nijedno objavljeno istraživanje koje bi podržalo ovu tvrdnju, većina psihologa koje znam može da ukaže na to kako su njihova životna iskustva dovela do zanimanja za ono što su istraživali. Sada znate šta mislim – lična iskustva su važna. (Prim. aut.)

noći posle zastrašujućeg incidenta kada se iz auta upustio u raspravu sa pešakom. (Kasnije ću reći više o tome.)

„Da li sam te uplašio danas kada sam vikao na onog tipa?” upitao je.

„Jesi”, odvratio sam.

„Žao mi je”, reče on.

Trebalo je da mu objasnim kako sam se osećao, ali kao što već rekoh, nikada se nisam prijatno osećao u njegovoj blizini. Takav je bio naš odnos, i za to je gotovo u potpunosti bio kriv način na koji je izražavao bes.

Kada bes krene po zlu

Ova tendencija uništavanja odnosa, svesna ili nesvesna, jedna je od mnogih posledica besa o kojima će biti reči u ovoj knjizi. Ljudi odavno znaju da se bes povezuje sa izvesnim brojem očiglednih posledica. Hronično besni ljudi nastoje da započnu fizičke i verbalne sukobe, da razbijaju stvari, opasno voze, što ima i razne zdravstvene posledice. Istraživači, kliničari, mediji i mnogi drugi identifikovali su navedene tipove posledica. Zapravo, jedan od prvih istraživačkih projekata na kom sam radio bavio se preciziranjem opšteprihvaćenih posledica besa, prigodno nazvan „Upitnik o posledicama besa”. Moj savetnik dr Erik Dalen i ja smatrali smo da je postojećoj skali, korišćenoj skoro 10 godina, neophodna izmena u sistemu bodovanja. Novi UPB, kako smo ga nazvali, meri pet osnovnih tipova posledica besa: agresiju, upotrebu alkohola/droga, narušena prijateljstva, negativne emocije i samopovređivanje. Od tada je prošlo skoro 15 godina i potrebna mu je dopuna. Kao što ćete kasnije videti, društveni mediji i ostali oblici onlajn komunikacije doneli su novine u to kako doživljavamo i izražavamo bes.

Dok su neke posledice neprilagođenog besa očigledne i dobro poznate (tuče, oštećivanje imovine, zdravstveni problemi), neke baš i nisu. Čak i gorenavedene posledice mogu da budu podmuklije nego što ljudi često uviđaju. Uzmite, na primer, narušene veze; većina nas je svesna u kojoj meri bes može da navede ljude da rade i govore stvari koje povređuju druge. Kada su isprovocirani, ljudi rade ili govore stvari koje inače ne bi radili ili govorili, i tako naruše odnos. Istovremeno, kao što sam pomenuo kada sam govorio o svom ocu, postoji još jedna, verovatno uobičajena i često neprepoznata

posledica koja se povezuje sa besom – besni ljudi nastoje da udalje bliske ljude, nerviraju ih ili čak plaše.

Imaću još mnogo toga da kažem na temu kako bes uništava odnose. Psiholozi su dosta istraživali kako bes utiče na odnose i, iskreno rečeno, veliki deo savetovanja parova se svodi na to kako partneri mogu bolje upravljati besom u sukobu. Ali odnosi među ljudima su postali komplikovaniji jer je tehnologija napredovala, pa se komunikacija obavlja na nove načine. Mejlovi, SMS poruke i društveni mediji obezbedili su nove prilike i mesta za izražavanje besa, a te prilike omogućile su narušavanje odnosa na razne načine.

Naravno, još jedna očigledna posledica besa je nasilje. Ne zaboravite, bes može da se definiše kao emocionalna želja za napadom. Kada se ljudi ponašaju u skladu sa tom željom, mogu da postanu nasilni. Mogu da udare, gurnu, šutnu, ubodu ili čak upucaju osobu zbog koje su besni. To može da se dogodi intimnim partnerima, prijateljima, poznanicima ili strancima. Međutim, veza između besa i nasilja je slabija i komplikovanija nego što mislimo. Kao što već znate, bes ne dovodi uvek do nasilja (zapravo to retko čini), ali je i obrnuto takođe tačno: nasilje nije uvek problem besa. Ljudi su nasilni iz raznih razloga. Ponekad je nasilje ukorenjeno u drugim emocijama (kao što su tuga, strah, ljubomora i slično). Ponekad uopšte nije emocionalne prirode, ljudi mogu biti nasilni iz određenog razloga (radi kontrole nad ljudima, zarađivanja novca).³ I nasilje je, poput besa, mnogo širi fenomen nego što većina ljudi shvata.

U drugom delu ove knjige detaljno ću se pozabaviti nekim uobičajenim problemima povezanim sa besom. Razjasniću istraživanja govora mržnje na internetu, besnih ispada u toku vožnje, slučajnog samopovređivanja, kardiovaskularnih i drugih zdravstvenih problema. Videćete da opasnosti vezane za besne ispade u toku vožnje nisu ograničene na prepirke sa drugim vozačima, zašto društveni mediji veoma brzo mogu da se pretvore u „zajedljive pustare“ i kako izbeći široki spektar zdravstvenih posledica koje mogu nastati usled rđavog upravljanja besom. Takođe ću vam pokazati

³ Svakog semestra pitam studente koliko njih ide u lov. Budući da je reč o severoistočnom Viskonsinu, otprilike polovina njih podigne ruku. Potom ih pitam: „Kada lovite jelene, da li ste besni na njih?“ Oni se nasmeju, a upravo na to i mislim kada kažem da agresija i nasilje ponekad nisu povezani sa besom. Lov je, po definiciji, nesumnjivo čin agresije i nasilja (cilj takvog ponašanja jeste da se neko ili nešto povredi). Isti slučaj je sa ratnim sukobima, samoodbranom, pa čak i izvesnim sportovima. Svi navedeni primeri predstavljaju vid agresije ili nasilja u kojima motivator nije bes. (Prim. aut.)

da su priznate posledice besa samo vrh ledenog brega. Postoji i sijaset drugih. Ljudi nenamerno ili namerno oštećuju svoju imovinu. (Da li ste ikada čuli da je neko bacio daljinski ka televizoru za vreme fudbalske utakmice? / Da li ste čuli za Stivena Kauena koji je pucao iz puške u televizor za vreme *Plesa sa zvezdama*?) Konzumiranju alkohol ili droge, postaju depresivni ili anksiozni, i više od toga. Posledice slabog upravljanja besom su mnogobrojne i značajne, a kroz ovu knjigu poslužiće nam da shvatimo koje ishode treba izbegavati i koji su najbolji načini za njihovo izbegavanje.

Kako „upravljati” besom

Mnogi ljudi misle da je rešenje za neprilagođeni ili problematični bes u tome da ređe budu besni. Gledaju posledice besa i izgovaraju fraze poput: „Ti ljudi treba da se opuste” ili „Život je suviše kratak da bih sve vreme bio besan.” To možda važi za neke od njih. Možda im je prosto potrebno da pronađu način da ne budu tako često besni. Međutim, za većinu ljudi problem nije toliko u tome koliko se često razbesne već u tome kako se nose sa besom kada se razbesne.

Jednom prilikom prisustvovao sam seminaru o konzumiranju alkohola među studentima (kao terapeut, ne zato što imam probleme sa alkoholom). Publika se uglavnom sastojala od studenata koji su iskusili izvesne pravne posledice usled konzumacije alkohola. Nisam mnogo očekivao od razgovora. Bio sam već na popriličnom broju seminara posvećenih istoj temi i očekivao sam razgovor o opasnostima koje sa sobom nosi konzumiranje alkohola, pa sam mislio da neće naići na preveliki odjek među prisutnima. Umesto toga, predavač je odmah na početku objasnila kako joj tog dana nije nužno cilj navesti ih da prestanu da piju, već ih najpre naterati da donesu drugačije odluke u vezi s tim kako piju. Objasnila je da donošenje odluke hoće li piti ili ne predstavlja samo jednu od odluka koje osoba donosi u vezi s alkoholom (*gde, koliko, s kim* su još neke od njih).

Bio sam prijatno iznenađen. Prisustvovao sam sličnim seminarima, pohađao kurseve o alkoholu i drugim drogama na osnovnim i postdiplomskim studijama, ali me niko nije naučio da na ovaj način razmišljam o konzumiranju alkohola. Ti seminari i časovi bavili su se pitanjem šta se dešava u mozgu kada pijete, kako to utiče na ostatak tela i kako pomoći ljudima koji žele da prestanu da piju. Osim što nam je moj kolega i profesor koji je predavao o alkoholu

i drogama dao lek za mamurluk koji podržava nauka⁴, nikada nismo mnogo razgovarali o tome kako može da izgleda odgovorno ispijanje alkohola.

Želim da uradim istu stvar kao ona, ali sa besom. Želim da razgovaram o tome kako može da izgleda odgovorno upravljanje besom. Možemo doneti odluke koje ne zavise od toga jesmo li se razbesneli ili ne. Takođe, možemo učiniti mnogo više i naći način da se opustimo kada se razbesnimo. Zapravo, koliko se razbesnite kada vas isprovociraju, samo je deo mnogo veće i složenije jednačine.

U ovoj knjizi istraživaćemo okidače koji vode do besa, misli koje vam prolaze kroz glavu kada ste isprovocirani i sve što radite kada se razbesnite. Kada na ovaj način razložimo svoj bes, možemo intervenisati u svakom trenutku i efikasnije se pozabaviti njime. Želim da vam pomognem da preuzmete odgovornost za svoje postupke izazvane okidačima besa i oblikujete svoje misli tako da vaš emocionalni život bude zdraviji. Želim da šire razmišljate o upravljanju besom, a ne samo o tome kako da se ne razbesnite ili o opuštanju kada se razbesnite. Želim da najpre shvatite složena ustrojstva između misli, svog trenutnog raspoloženja i provokacija koje izazivaju bes, kako možete regulisati taj bes kada ga osetite i kako ga možete koristiti na pozitivne, produktivne i prosocijalne načine.

⁴ Uradio je to u kontekstu diskusije o lekovima protiv mamurluka koji se prodaju na benzinskim pumpama, za koje je rekao da ne deluju. Kada je rekao da će nam dati pouzdan lek protiv mamurluka, bio sam siguran da sledi savet: „Ne pijte previše.” Umesto toga, rekao je da ustanemo dva sata ranije narednog dana (već tu sam izgubio interesovanje), popijemo dva aspirina protiv glavobolje, zatim sprajt da smirimo stomak i povratimo tečnost, uzmemo dve tablete vitamina C da nadoknadimo ono što smo izgubili, a potom se vratimo u krevet i nastavimo da spavamo dok ne dođe vreme za ustajanje (tada me je ponovo pridobio). Nauka je uglavnom podržala ovaj lek, ali mislim da je deo sa vitaminom C kasnije opovrgnut. (Prim. aut.)