

# ITAN KROS

# PREOKRET

Upravlajte svojim  
*emocijama* – da one ne bi  
upravljale vama

Prevela  
Ana Carević

■ Laguna ■

Naslov originala

Ethan Kross

SHIFT

Managing Your Emotions – So They Don't Manage You

Copyright © 2025 by Ethan Kross

Translation copyright © 2026 za srpsko izdanje, LAGUNA

*Bubi, zato što me je (nenamerno) navela da „pitam zašto“,  
mami, zato što je uvek bila uz mene,  
Lari, Maji i Deni... na svemu ostalom.*

## Sadržaj

*Uvod: Zašto je iskrivljeno slovo . . . . .* 9

### PRVI DEO

#### **Dobro došli u svoj emocionalni život**

##### **PRVO POGLAVLJE**

*Zašto osećamo. . . . .* 27

##### **DRUGO POGLAVLJE**

*Možete li stvarno da vladate svojim emocijama? . . .* 51

### DRUGI DEO

#### **Menjanje iznutra upolje**

##### **TREĆE POGLAVLJE**

*Šta me je ohrabrujuća balada iz osamdesetih godina naučila o emocijama: senzorni menjači . . . . .* 71

##### **ČETVRTO POGLAVLJE**

*Mit o univerzalnom pristupu: menjači pažnje . . . . .* 93

##### **PETO POGLAVLJE**

*„Lakše je je\*eno reći nego učiniti“:  
menjači perspektive . . . . .* 113

TREĆI DEO  
**Menjači spolja ka unutra**

**ŠESTO POGLAVLJE**

*Skriveno ispred nosa: menjači prostora . . . . .* 139

**SEDMO POGLAVLJE**

*Fasovati osećaj: menjači odnosa . . . . .* 160

**OSMO POGLAVLJE**

*Glavni prekidač: menjači kulture . . . . .* 182

ČETVRTI DEO  
**Namerno menjanje**

**DEVETO POGLAVLJE**

*Od znanja do delanja: mehaničko menjanje . . . . .* 207

*Zaključak:*

*Sad je pet ujutru, znate li gde su vam emocije? . . . . .* 219

*Izjave zahvalnosti . . . . .* 229

*Beleške . . . . .* 231

*O autoru . . . . .* 277

## *Zašto je iskrivljeno slovo*

Kad su se vrata seoske kuće otvorila i vojnici nahrupili unutra, Dora je shvatila da je njen prvi topli obrok posle više meseci zapravo bio zamka.

Bilo je to zime 1943. Dora Kremin i njen momak Izi živeli su u šumama prekrivenim snegom izvan Eišiškesa, koji je tad pripadao Poljskoj. Bili su mlad par, od dvadesetak godina. Pre rata im se život vrteo oko porodice, zajednice, večere petkom uz muziku i društvene igre: uobičajeno bitisanje u maloj varoši. A onda su došli nacisti, na motociklima. Rekli su jevrejskim žiteljima da će sve ostati normalno – da će svi raditi zajedno, živeti zajedno. Međutim, ubrzo je počelo: žute zvezde. Prisilni rad. Poharane kuće. Ljudi saterani u grupe kao životinje.

Jednog dana, na pijačnom trgu gde je kao dete kupovala jaja i sir, Doru su postrojili za streljanje zajedno s njenom porodicom, prijateljima i komšijama koje je poznavala celog života. Izi je nekako nagovorio jednog poljskog stražara koga je prepoznao iz dana pre okupacije da je pusti da pobegne.

To je i uradila.

Njena sestra i zet su takođe uspeli da pobegnu iz Eišiške-sa i njih četvoro su s grupicom drugih Jevreja, posle kratkih zadržavanja u nekoliko geta, pronašli sklonište u bunkeru u šumi s četom partizana. Sneg je bio toliko dubok da niko nije mogao da izađe; znali su da bi nacisti videli njihove stope, pronašli ih i upucali. Kuvali su krompir u bunkeru. Preživeli su. A onda se preneo glas: *Nacisti love partizane. Oni dolaze.*

Grupa je napustila bunker. Živeli su u šumi i spavali u štalama među konjima i kravama. Ušunjali bi se posle mraka i otišli pre zore kako ih niko ne bi video. Čuli su da neki Jevreji plaćaju lokalnim zemljoradnicima da ih sakriju, nahrane i ustupe krevet noć-dve. Međutim, zemljoradnici su prihvatili samo zlato. Dora i Izi nisu imali zlato.

Jedan poljski zemljoradnik je pre rata poznao Dorinu porodicu. Grupa odrpanaca je otišla kod njega i preklinjala. *Zima je, govorili su, nemamo kuda da odemo.* Pristao je da prezime kod njega i iskopao *ziemlanku*, plitko sklonište u zemlji u kome se obično čuvaju životinje. Skoro svakog dana im je donosio hranu. A onda je jedne noći došao praznih ruku i pozvao ih da izađu iz rupe u kojoj su se krili.

„Hajdemo u kuću“, rekao je. „Spremio sam večeru za sve.“

Smrznuti, izgladneli i iscrpljeni, bili su presrećni zato što su izašli iz skloništa i ušli u toplinu pravog doma prvi put posle više meseci. Grupa je sela za sto i prionula na jelo. Toplota, hrana i osećaj bliskosti probudili su uspomene na mnogoljudne predratne večere petkom koje kao da su već iščezle u dalekoj prošlosti. Iako niko nije bio iz imućne porodice, životi su im bili bogati ljubavlju, ljubaznošću i zajedničkim radovanjima. Nekoliko trenutaka im se činilo da se vratio taj život velike povezanosti koji im je otet.

A onda se sve munjevito odigralo.

Vrata su se otvorila, ljudi su zapucali iz pušaka i u sobi je zavladao mrak pre nego što je Dora i shvatila šta se dešava. Dok je puzala po podu, očajnički pokušavajući da pobegne, hici su i dalje praštali. Kasnije je saznala da su naoružani muškarci pripadali poljskoj antisemitskoj miliciji i da je jedan Jevrejin iz njene grupe namerno ugasio svetlo, predvodniku oteo pušku i upucao ga. Pod naletom adrenalina, muškarci iz Dorine grupe su pobjegli kroz prozore, a ona i njena sestra su otpuzale ispod velikog šporeta gde se kokoške sklanjaju zimi. Držale su se za ruke. Zadržavale su dah.

Kasnije te noći, u mraku su se išunjale kroz prozor. Kad su napokon pronašle svoje muškarce, videle su da je neko Iziju razbio glavu udarcem kundakom. Lice mu je bilo obiliveno krvlju, ali preživeo je. Dora je videla kako mu se krv sledila na licu.

Šunjali su se zimskim poljima do sledećeg gazdinstva, sledeće štale, sledećeg mogućeg neprijatelja koga će morati da mole za utočište – sledećeg očajničkog izlaganja opasnosti: ponovo verovati nekome. Međutim, sve što su mogli da urade bilo je da se mole da ih neće izdati – i da će preživeti.

Priča o zasedi u koju su Dora i njena porodica upale možda zvuči kao scena iz najnovijeg holivudskog blokbestera o Drugom svetskom ratu, ali nije o tome reč. To je priča o običnim ljudima koji su se našli u neobičnim okolnostima, ljudima koje sam blisko poznavao.

Dora i Izi su moji baka i deka. Posle rata su bez cvonjka emigrirali u Litvaniju, venčali se i Dora je rodila moju majku. Zatim su se preselili u Izrael i naposletku u Kanarsi, u Bruklinu, gde sam odrastao.

Imao sam posebnu sponu s bakom. Živela je desetak blokova od kuće u kojoj sam odrastao i čuvala me je posle škole.

Sećam se kako je sedela na tremu, gledala dok vozim bicikl gore-dole po pločniku i upozoravala me da se ne udaljavam mnogo. Bila je majušna – tek metar i po. Ali bila je sila prirode. Svakog dana je stavljala jarkocrveni karmin i prilazila vam s poljupcima – „čik probaj da mi zбриšeš“, kako sam ih zvao – koji bi vam se zalepili na oba obraza koliko god se trudili da ih izbegnete. Nije imala živaca za budale; kad bi je neko naljutio, omiljen izraz joj je bio: *Ta bitanga!* Iako nije stekla nikakvu zvaničnu diplomu, pametno se snalazila u svetu. Pretpostavljam da je morala da bude takva s obzirom na njenu prošlost.

U bakinoj kući je uvek bilo hrane – više nego što ste mogli da pojedete. Možda je bila takva zato što je doživela oskudicu, tek želela je da uživam u obilju. Kad bih stigao kod nje posle škole, bogat obrok je već čekao na stolu i navaljivala je da jedem (nije čudo što sam bio debeljuškasto dete). Do dana današnjeg nisam pojeo ništa ni u jednom u restoranu s *Mišlenovim* zvezdicama što bi moglo da se meri sa slatkoćom karamelizovanog luka u bakinim maco knedlama, koja je pravila savršenu ravnotežu njenoj slanoj domaćoj pilećoj supi, ili sa slatko-kiselkastim kugelom s komadima ananasa.

Bila mi je kao druga mama. I pokazivala je, svakog dana, da me voli. Ali bez trunke sentimentalnosti – bila je britka kao žilet. I nikad nije pričala o ratu. Osim jednog dana u godini.

Jedne sveže jesenje nedelje svake godine, majka bi me odvu-  
kla s fudbala, u kopačkama i dresu – uglavnom isprskanom  
blatom – da prisustvujem skupu za Dan sećanja na Holo-  
kaust koji su baka i deka obeležavali s drugim preživelim.  
Tad sam prvi put čuo kako baka priča o preživljavanju u  
šumi, danima bez hrane i prezimljavanju u tankoj haljini i

kaputu. Tad sam saznao da je otkrila da su joj majka, baba i mlađa sestra ubijene u jami blizu gradskog trga i da su reči koje joj je otac žurno rekao na rastanku u kući u kojoj su se krili poslednje što je čula od njega.

Dok smo sedeli u vreloj sinagogi gde su se okupljanja održavala, na tvrdim drvenim klupama za koje sam bio siguran da su namerno napravljene da što više žuljaju po nekom jevrejskom zakonu, zamišljao sam kako bih se osećao na njenom mestu: užasa zbog neizvesne sudbine, strepnje zato što me love, ključajućeg besa zato što su me izdali, nezamislive tuge zbog ubijenih bližnjih.

Ne baš kako se jedno dete nada da će provesti vikend posle igranja fudbala s drugarima.

Međutim, najviše su me zapanjile bakine suze. Ako se izuzme taj dan, nikad je nisam video uplakanu ni tužnu. Ali jednog dana svake godine, sve emocije bi se izlile iz nje. Priča bi pokuljala i suze bi je pratile. Baka i deka su plakali, čak i jecali. Takvo ispoljavanje nesputanih emocija zaprepastilo me je utoliko pre zato što sam te ljude znao kao stubove stabilnosti.

Njihove priče ispunile su me pitanjima: Kako su mogli da podnesu takva zverstva, prežive i vode normalan, srećan život kad toliko drugih nije? Kako su se nosili s traumom zbog svega što im se desilo? I zašto su držali sve te emocije u sebi cele godine osim tog *jednog* dana?

Bio sam osnovac kad je jedne večeri iz mene provalila nagomilavana radoznalost.

„Bubi“, rekao sam, tepajući joj rečju odmila za baku na jidišu. „Zašto sa mnom nikad ne razgovaraš o onome što se desilo za vreme rata?“

Baka je na moje pitanje reagovala dugom ćutnjom. Dok sam zurio u nju preko stola i čekao odgovor, neobičan mir

je zavladao u kuhinji. Konačno je odgovorila. „I-tane“, rekla je jer nije mogla lepo da izgovori moje ime zbog jakog istočnoevropskog naglaska. „Mili, ne pitaj 'zašto'.“

To je bila varijacija odgovora koji mi je davala kad god sam je gnjavio pitanjima o ratu. „Zašto je iskrivljeno slovo“\* bila joj je omiljena doskočica.

Moja baka je tek natucala engleski, ali ipak je negde čula tu neobičnu frazu i od nje napravila ličnu mantru. Shvatio sam šta je htela da kaže: Nekad odgovori ne postoje i traganje za njima ne donosi ništa osim patnje. „Zašto“ je samo izvor bola. Ostavi ga na miru, uradi domaće zadatke, vozi bicikl s drugarima. Uživaj u životu koji imaš.

Međutim, moja pitanja su se samo umnožavala. Dok sam rastao, pretvarao sam se u posmatrača emocija. Počeo sam da ispitujem ne samo babina i dedina iskustva dok su se borili sa svojim emocijama već i uobičajenija iskustva drugih ljudi koji se muče s emocionalnim preprekama s kojima su suočeni, uključujući i svoja.

Zašto se moj otac, uglavnom tako pun strpljenja i saosećajan, na njujorškim ulicama pretvara u pomahnitalog ludaka (što je strahovito plašilo i sramotilo njegovog sina koji je sedeo na zadnjem sedištu)? Je li njegova opsednutost transcendentalnom meditacijom bila alat na koji je naišao kako bi predstavljala protivotrov njegovoj nekontrolisanoj naravi dok je za volanom?

Zašto je moja drugarica Ejmi uporno bila opsednuta time hoće li je primiti na koledž koji joj je bio prvi na spisku želja – iznova, iznova i iznova – ako je zbog toga postajala

---

\* Engl.: reč *why* (zašto) i slovo Y se izgovaraju isto, a fraza je povezana sa starom dečjom pesmicom. Reč *crooked* znači zaobljeno, iskrivljeno ali i nepošteno, sumnjivo. (Prim. prev.)

još nervoznija? I zašto je mislila da će joj pomoći ako stalno sa mnom vodi isti razgovor o tome koliko brine?

Zašto sam bio miran na fudbalskom terenu, ali bi me bol u stomaku paralisao kad je trebalo da pozovem devojke na sudar u srednjoj školi i zavisio sam od motivacionih govora mog oca i prijatelja kako bih skupio hrabrost da ih pozovem telefonom?

Na koledžu sam gledao kako harizmatični bliski prijatelji koji su u srednjoj školi bili odlični učenici kao brucoši pribegavaju alkoholu i drogama ne bi li ublažili osećaj da su uljezi. Video sam kako se moj rođak ateista okreće religiji kako bi se izborio s razdirućom tugom kad mu je žena umrla.

Izgledalo je kao da se svi samo teturamo naokolo i povremeno naiđemo na rešenje koje je ili slučajno ili kao hanzaplast pomaže da se snađemo sa svojim emocionalnim životom. Ponekad naše improvizovane alatke pomažu. A ponekad samo pogoršaju situaciju. To je delovalo veoma nasumično, izdvojeno i nedelotvorno.

Šta čovek radi kad je suočen s takvim pitanjima? Savet moje bake pre toliko godina bio je jednostavan: Drži se dalje. Ne pitaj zašto.

Premotajmo unapred trideset pet godina. Sad sam profesor na Mičigenskom univerzitetu, gde sam osnivač i direktor Laboratorije za emocije i samokontrolu koja je specijalizovana za postavljanja pitanja „zašto“ o emocijama.

Mogu samo da zamislim kako moja baka razgaljeno ali i ogorčeno odmahuje glavom.

Sve donedavno je naučna javnost imala isti odnos prema emocijama kao moja baba: vodeći istraživači su dugo smatrali emocije, raspoloženja i druge emocionalne procese zbunjujućom crnom kutijom koju je nemoguće izmeriti i

koja uglavnom nije vredna „ozbiljnog“ ispitivanja. Međutim, otkako sam se prvi put zainteresovao za razumevanje ljudskih borbi s emocijama, na polju psihologije došlo je do tektonskih promena. Teritorija emocija, nekad marginalizovana i nedovoljno istražena, razvila se u živopisno polje istraživanja i privlači naučnike iz različitih disciplina koji bacaju svetlo na mnoga pitanja o emocijama koja sam postavljao kao dete. Sad imamo mnogo bolje razumevanje o nauci o emocijama – nauci koja nas uči šta su emocije, zašto ih imamo i, po meni najvažnije, kako možemo delotvorno da vladamo njima.

Bavljenje tim ogromnim, univerzalnim i bezvremenim problemima svrha je ove knjige. Otkako ljudi postoje na ovoj planeti, borili smo se – žestoko – sa svojim emocijama. To potvrđuju najraniji sačuvani zapisi: glinene tablice stare tri hiljade godina nađene u današnjoj Siriji i Iraku opisuju patnju povezanu s emocionalnim stanjima kao što su strepnja, depresija i slomljeno srce. Mnogi alati koje smo otkrili za nošenje sa svojim emocionalnim borbama nisu izdržali ispit vremena. U stvari, neki od njih su previše jezivi da bi se uopšte razmišljalo o njima.

Sredinom šezdesetih godina devetnaestog veka američki diplomata je za vreme boravka u Peruu naišao na izvanredan artefakt. Efraim Džordž Skvajer – koji je ujedno bio i arheolog – posetio je ženu iz visokog društva koja je skupljala drevne relikvije. Ona je Skvajeru širom otvorila vrata svog doma i dozvolila mu da razgleda njena blaga iz doba Inka. Pošto se nadivio bezbrojnim kamenim figurama, kipovima i drugim predmetima koje je sakupila, primetio je neobičan artefakt: deo lobanje iskopan iz groblja na kojem su sahranjivane Inke.

Stare lobanje su česti arheološki nalazi, ali ova nije bila obična relikvija. Gotovo simetričan kvadrat ravnih ivica veličine 12,7 mm isečen je iz frontalne kosti, dela lobanje iznad očiju koji okružuje prefrontalni korteks – deo mozga koji nam omogućava da planiramo, upravljamo svojim životom i razumno razmišljamo. Naravno, iskopano je mnogo drevnih lobanja s oštećenjima, ali ona su bila neravnomernog oblika i verovatno su posledica traumatičnog događaja ili dugog izlaganja vremenskim uslovima. Četiri hirurški precizna reza na toj lobanji upućivala su na nešto drugo.

Skvajer je lobanju poslao preko Atlantskog okeana kako bi je pregledao čuveni francuski hirurg doktor Pol Broka, jedan od vodećih svetskih stručnjaka za drevne ljudske lobanje. Kad je pregledao lobanju, Broka je zaključio da kvadratni otvor predstavlja nesporni dokaz hirurške intervencije obavljene pre nego što su Evropljani osvojili taj deo sveta u šesnaestom veku i da je izvedena na preminulom *dok je još bio živ*.

Rupa napravljena u ovoj lobanji nastala je tokom procesa koji se danas smatra prvom hirurškom tehnikom u ljudskoj istoriji, a to je *trepanacija*, ili pravljenje otvora u ljudskim lobanjama. Neverovatno je što su naši daleki preci umeli da pažljivo trepaniraju ljudske lobanje. Ali još je neverovatniji *razlog* zbog kojeg se veruje da su pribegavali toj intervenciji: kako bi pomogli ljudima da zavladaju svojim emocijama.

Razmislite načas o tome: najraniji oblik hirurgije u istoriji medicine služio je tome da pomogne ljudima da se nose sa svojim emocijama.

Nemoguće je znati tačno kakve su emocionalne muke iziskivale pravljenje rupe u glavi pre više hiljada godina. Istoričari veruju da je ta tehnika verovatno korišćena kako bi se pomoglo ljudima da se izbore s teškim slučajevima

depresije, manije i drugih stanja koja se odlikuju emocionalnim abnormalnostima. Bez obzira na to, sa sigurnošću možemo reći da bušenje rupe u nečijoj glavi kako bi mu se pružilo emotivno olakšanje *nije bila* dobra zamisao. Međutim, ako pogledate kako se naša vrsta nosila s emocijama od tih ranih dana pravljenja rupa u glavi, shvatićete da je borba oduvek postojala. I otkako se borimo sa svojim emocijama, pokušavamo da nađemo načine da ih uredimo.

Pijavicama.

Egzorcizmima.

Spaljivanjem veštica.

Smislili smo izuzetno kreativne (i okrutne) mere za kontrolisanje svojih emocija. U sedamnaestom veku je pritiskanje lobanje užarenom gvozdenu šipkom bilo preporučeno rešenje za prevazilaženje patnje zbog slomljenog srca, dok je vekovima kasnije mineralna voda proglašena tonikom protiv stresa. I koliko god da nas taj tretman danas zapanjuje, duh trepanacije je do pre samo nekoliko decenija opstajao u obliku lobotomije, u kojoj hirurg podiže očni kapak, gura instrument nalik šiljku za led pacijentu u očnu duplju i vrti po frontalnom korteksu kako bi presekao ključne neuronske veze. U stvari, Antonio Egaž Moniš, portugalski neurolog, dobio je Nobelovu nagradu 1949. za razvijanje procedure kojom se leče ekstremna emocionalna stanja. Struktura DNK, otkriće insulina, razvoj tehnologije MRI – Monišova procedura dobila je isti stepen priznanja kao ta izuzetna otkrića. Mi, ljudska bića, smatrali smo emocije toliko zbunjujućim – toliko destruktivnim – da smo pribegavali pravljenju rupa u glavi, gutanju teških metala i onesposobljavanju delova mozga ne bismo li osetili malo olakšanja.

I – baš kao naši daleki preci – i dalje se mučimo kad je reč o emocijama.

---

Internati su puni studenata koji traže dodatnu podršku kako bi se izborili sa svojim emocijama. Velika Britanija i Japan imaju ministre za usamljenost, dok je vrhovni lekar u Americi borbu protiv društvene izolacije proglasio nacionalnim krstaškim ratom. Korporacije ulažu milione u programe koji se bave izgaranjem na poslu. Čak je i „Gazda“ Brus Springstin govorio o svojoj borbi s depresijom. Na telefone instaliramo aplikacije kako bismo pratili nivo stresa. Trošimo novac koji nemamo na velnes industriju koja obećava da će nas bar malo usrećiti. Jedan izveštaj iz 2020. otkrio je da je približno jedan od osam odraslih Amerikanaca svakodnevno pio antidepresive kako bi se izborio s emocijama. Lekovi koji su daleko od panaceje, iako zaista pomažu mnogima.

Intervencije su se nesumnjivo usavršile od dana pijačica i lobotomija. Naše metode postale su suptilnije – i manje štetne. Napredak u terapiji razgovorom, inovacije u psihofarmakologiji i spajanje starih i savremenih kontemplativnih tradicija povećalo je ublažavanje emocionalnog rastrojstva. Međutim, uprkos našim naporima, statistike o psihičkom zdravlju i dobrobiti idu u pogrešnom smeru i stalno se pogoršavaju. Više od pola milijarde ljudi širom sveta pati od nekog oblika depresije i anksioznosti, duševnih patnji koje svetsku ekonomiju koštaju zapanjujućih bilion dolara godišnje.

*Bilion dolara.*

Sklepana rešenja nalaze se na bezbroj mesta, od dubina interneta do prašnjavih polica u biblioteci. Kao ishod toga, mnogi od nas pribegavaju spajanju taktika koje mogu biti donekle delotvorne, ali i zaista štetne, ali ne shvatamo kako se sve to međusobno uklapa da bi nam pomoglo (ili odmoglo). Lekići ovde, uranjanje u hladnu vodu onde, malo

kognitivnog restrukturiranja, možda koktel ili pet koktela da se situacija prebrodi.

Za to vreme, ljudi koji *umeju* da vladaju svojim emocijama manje su usamljeni, održavaju društvene veze koje ih ispunjavaju i zadovoljniji su svojim životom. Oni imaju manje novčanih teškoća, čine manje zločina i postižu bolje rezultate u školi i na poslu. I fizički su zdraviji: kreću se brže, izgledaju mlađe na fotografijama, biološki sporije stare i žive duže. Prosto rečeno, sposobnost vladanja svojim emocijama ne služi samo tome da se izbegnu mračne strane života već da se obogate njegove pozitivne, generativne i lepe strane.

Pitanje s kojim se sad suočavamo verovatno je ono isto koje je navelo naše pretke da buše rupe u glavama onih koji su se mučili: Šta ćemo da radimo sa svim tim emocijama?

Godine 2021. objavio sam svoju prvu knjigu *Unutrašnji glasovi*. Najvažnije pitanje u njoj: Zašto nam se pokušaji da se izborimo s negativnim emocijama često obiju o glavu tako da se osećamo još gore i čemu nas nauka može naučiti o tome kako da ukrotimo svoju sposobnost samoispitivanja?

Čim je knjiga objavljena, otišao sam na književnu turneju koja je trajala oko dve godine. Posle promocije ljudi su mi prilazili jer su želeli da popričamo. Bili su zahvalni na knjizi i hteli da sa mnom podele kako im je pomogla, što je bilo divno čuti. Ali imali su i pitanja – mnogo pitanja – o širem terenu emocija i kako vladati njima:

Treba li uvek da budem u sadašnjem trenutku?

Možete li stvarno da vladate emocijama?

Zašto mi je u žaru trenutka teško da uradim ono što znam da bi trebalo učiniti?

Izgledalo je kao da sam ih upravo naučio šta je srčana bolest, što je odlično, ali im je bila potrebna pomoć da se izbore s upalom, dijabetesom i rakom.

Ljudi su mi pričali kako roditelji i šefovi zanemaruju njihove emocije. Mučili su se da definišu neke emocije i pitali me zašto nisu naučili da vladaju njima dok su odrastali. Ne preterujem kad kažem da su mi neki prilazili sa suzama u očima da bi me to pitali. A to se odnosi na *sve*: elitne sportiste, generalne direktore, roditelje tinejdžera, oficire u specijalnim jedinicama, šta god vam padne na pamet.

U tim trenucima sam shvatio koliko su ljudi radoznali u vezi sa svojim emocionalnim životom i koliko su motivisani da njime upravljaju. Zbog toga sam i odlučio da napišem ovu knjigu. *Da bih vam pružio šemu za razumevanje sopstvenih emocija – šta su one, zašto su važne i kako da ih ukrotite.*

Naše emocije, kako pozitivne tako i negativne, predstavljaju alate koje koristimo za snalaženje u svetu. One utiču na to u koga se zaljubljujemo i koga mrzimo. One nas motivišu da radimo prekovremeno kako bismo ostvarili snove i sputali težnje kad nam više ne služe. Mogu nam ispuniti život zdravljem i vitalnošću ili nam isisati energiju ako izgubimo iz vida šta je važno. I one su uglavnom odlučujuće kad uspostavljamo bliske veze s drugima ili se zaglavimo u vezama ispunjenim sukobima. A ipak, uprkos njihovom ogromnom uticaju na naš život, malo nas dobija naučno utemeljeno uputstvo o tome kako da pojačamo ili stišamo emocije ili kako da dostojanstveno prelazimo iz jednog emocionalnog stanja u drugo.

U proteklih dvadeset godina smo videli naučnu renesansu u razumevanju mehanizama naših emocija – psiholoških i nervnih „glavnih crta“, koje objašnjavaju kako emocije funkcionišu – i eksploziju novih metoda za merenje

i isprobavanje tih mehanizama. Neurološke tehnike nam omogućavaju da vizualizujemo gde se različite mreže u mozgu aktiviraju kad ljudi doživljavaju emocije i vladaju njima kao i koliko se to brzo dešava. Pametni telefoni i sprave koje se nose na telu omogućavaju nam da posmatramo spontane emocionalne reakcije ljudi dok se snalaze u svetu u realnom vremenu. Internet tehnologije nam omogućavaju da izvodimo eksperimente s brojnim ljudima raštrkanim po svetu i prikupljamo količine podataka koje su bez presedana.

Te inovacije, zajedno s tradicionalnijim metodama eksperimentisanja, promenile su naš način razmišljanja o emocijama. Recimo, naučili smo da ključ emocionalnog spasa ne uključuje uvek življenje u sadašnjem trenutku i da, umesto da budu toksične, negativne emocije ponekad mogu da nam pomognu na iznenađujuće načine.

A možda je najvažnije to što smo otkrili da za naše emocionalne probleme *ne postoji univerzalno rešenje koje svima odgovara*. Da li biste odvezli svoj automobil kod mehaničara i očekivali da će ga popraviti jednom alatkom? Naravno da ne biste! Automobili su kompleksne, dinamičke mašine i različiti kvarovi iziskuju drugačije alate. Isto važi i za nas. Naše emocionalne potrebe se razlikuju od jedne situacije do druge, od jednog čoveka do drugog, a svakako od jednog dana do drugog – pa čak i od jednog trenutka do drugog. Potreban nam je širok raspon alatki da zadovoljimo te potrebe. A šta je sjajna vest: već ih imate.

Počnimo od razumevanja onoga što zovem ključnim emocionalnim „menjačima“ koje svi imamo *u sebi*. Možemo da upregnemo svoja čula da automatski promene naše emocije. Možemo strateški da koristimo pažnju na način koji će nam pomoći da savladamo najveće strahove i uživamo u najradosnijim iskustvima. I možemo da promenimo perspektivu o

teškim okolnostima kako bismo pomogli sebi da se izborimo s najbolnijim emocionalnim stanjima. Ti menjači nam pomažu da pređemo iz jednog emocionalnog stanja u drugo, omogućavajući nam da ublažimo ili pojačamo osećanja.

Sve te „unutrašnje menjače“ mogu aktivirati i *spoljne* sile – prostori u kojima se nalazimo, ljudi s kojima imamo dodir, porodice, organizacije i kulturne institucije čiji smo članovi. Razumevanje kako ti različiti „spoljni menjači“ utiču na nas dovodi nas u položaj da pametno odlučujemo kako ćemo se ophoditi prema njima da bismo pojačali moć alatki koje imamo u sebi.

Kako koristiti te menjače, kad to činiti i koji menjači odgovaraju kom zadatku – to je ono što će vam nauka na kojoj je ova knjiga zasnovana pomoći da shvatite. Zamislite to kao korisničko uputstvo za operativni sistem koji već imate, ali možda ne koristite sve njegove potencijale.

Na stranicama koje slede, podeliću kako otkrića iz svoje laboratorije tako i druge nalaze koji su omogućili ta saznanja. Pročit ćete i snažne, iznenađujuće priče o regulisanju emocija više ljudi, počevši od gurua za sreću preko mornaričke foke nežnog srca zaduženog za nošenje nuklearnih šifara pa sve do običnih ljudi kao što smo vi i ja koji se mučimo s rešenjima koja deluju (ili ne deluju). Te priče ističu da se različiti menjači koje svi imamo mogu koristiti kako bi nam pomogli s onim što iskreno smatram najvećim izazovom s kojim se suočavamo kao vrsta: kako da se nosimo sa svojim emocionalnim životom.

Nesvesni um ima zanimljiv način da se iskaže.

Približno dvadeset godina otkako sam baki prvi put postavio ono pitanje koje počinje sa „zašto“ i dobio njen

vrđajući, ali brižni odgovor, objavio sam svoj prvi naučni rad, što je velika prekretnica u karijeri svakog naučnika. A naslov tog rada?

„Kad pitanje 'zašto' ne boli“.

Pažljiviji pogled na naše emocije ne mora da bude bolan, već može da nam otvori oči. Ne samo kako bismo bolje razumeli sopstveni emocionalni život već i da bismo drugima pomogli da to urade. Naš prvi korak? Da se pozabavimo najosnovnijim pitanjem: Šta su uopšte emocije – i zašto je često tako teško upravljati njima?

*Prvi deo*

**Dobro došli u svoj  
emocionalni život**

## Zašto osećamo

Met Masdam je sedeo, pogrbljen i prekrštenih nogu, u betonskom boksu širine manjeg kanalizacionog šahta. Bio je tamo gotova cela dva dana.

Met i njegova grupa su dogurali do poslednjih četrdeset osam sati ispita na Akademiji američke mornarice za preživljavanje, izbegavanje, pružanje otpora i bekstvo (SERE).<sup>\*</sup> Niko od njih nije jeo pet dana. Meta su u početku proganjale fantazije o hrani i piću za kojima je očajnički žudeo – o buritu karne asada iz njegovog omiljenog restorančića u Koloradu, mafinima s brusnicama i pomorandžom i maunten djuu.<sup>\*\*</sup> Ali ta žudnja je prošla. Njegovo telo je ušlo u režim preživljavanja i razgrađivalo sopstvene ćelije. Zbog toga je razmišljao koliko će ga tih izgubljenih sedam kilograma mišićne mase koštati sledeće nedelje, u narednoj fazi njegove surove obuke kad će plivati u ledenim vodama na Aljasci. Kao „novajlija“ u mornaričkim fokama, Met se

---

<sup>\*</sup> Engl.: *Survival, Evasion, Resistance, and Escape School*. (Prim. prev.)

<sup>\*\*</sup> Piće s ukusom citrusa iz asortimana *Pepsija*. (Prim. prev.)

i dalje dokazivao i znao je da će morati da pruži vrhunski učinak. Zamislio je kako oblači neoprensko odelo i oseća kako mu je široko zbog gubitka težine dok gleda deonicu od tri kilometra koju će morati da prepliva. On je bio jak plivač, ali čak i s neoprenskim odelom hipotermija se brzo prikrada ako nemate dovoljno mišićne mase da vas izoluje. Svaki gram je važan. Da ne pominjemo da kad delite vodu s ajkulama, kitovima ubicama i lignjama veličine manjih automobila nipošto ne želite da budete sporiji nego inače.

Dok je sedeo u svojoj ćeliji, presamićen kao antropomorfnarmonika, njegova frustracija je rasla. Osetio je kako mu srce brže kuca i vilica se steže. Povremeno je osećao mahnito prštanje na koži i zbog toga je želeo da šutira kavez u kome je bio zatvoren, pa ko šiša posledice. „Stražari“ nisu smeli previše da tuku zatvorenike, ali mogli su da ih šamaraju, a ako prave buku ili privlače pažnju, mogli su da ih izvuku iz ćelije i bace na beton. Met i njegova grupa su čuli da se prethodna klasa foka oslobodila iz ćelija i preuzela kamp, pretvorivši sve u šalu. Upozorili su ih – strogo – da ne pokušavaju ništa slično.

Akademija SERE vas lomi; to joj je i namera. Mnogi ne izdrže obuku. Ili odustanu ili hoće da dignu ruke pa ih nagovore da nastave. Obuka podrazumeva noćno smrzavanje u pustinji, gladovanje, fizičko mučenje u klaustrofobičnim ćelijama, vodenu torturu i povremena batinanja, a iz zvučnika neprestano trešte plač beba, krckanje tenkovskih gusenica, bat čizama u maršu i brbljanje na ruskom.

Naravno, to je simulacija, ali scenario za koji je trebalo da ih pripreme bio je i te kako stvaran. Kao mornaričke foke, na terenu će biti suočeni s ogromnim opasnostima i neizvesnošću. Veoma je moguće da će se jednog dana naći u istovetnim prilikama, s tim što će tad sve biti stvarno

– ćelija, stražari i fizičko nasilje koje ih očekuje. Gurali su ih do fizičkih i psihičkih granica zato što im možda nije tu mesto ako se slome.

Čovek mora biti neobičnog kova da bi preživeo Akademiju SERE. Međutim, Met je bio rešen da uspe. Bez predaha. Bez povlačenja. I, iskreno govoreći, pristupio je delu obuke sa „zatvorskom ćelijom“ u nadi da će naučiti nešto i mislio je da će to biti relativno lako posle terenske obuke. Da bleji nekoliko dana u ćeliji? *Nema frke. Mogu ja to.*

E sad, kad ste sami u ćeliji dva dana, dobro se upoznate sa svojim unutrašnjim iskustvom. Met je bio mučno svestan naizgled svake emocije i misli koje su se javljale dok je bolnih mišića sedeo i davao sve od sebe da ostane nepomičan, miran i usredsređen. Bilo je bleskova straha: *Šta ako se onesvestim za vreme ispita hladnoće?* Bilo je frustracije: *Dodavola, vadite me iz ove mikroskopske kutije!* A sa svim tim su se mešale tople emocije sreće i uzbuđenja kad bi pomislio na osobu u ćeliji naspram njegove u zatvorskom dvorištu.

*Lora.*

Primetio je Loru za vreme prve nedelje na Akademiji SERE, kad su učili taktični znakovni jezik u vlažnoj učinioci iz vremena vijetnamskog rata. Kad ju je pogledao, uzvratila mu je i posmatrala ga duže nego što bi uradila da je samo druželjubiva.

Za vreme preživljavanja, ostavili su ih u pustinji na velikoj nadmorskoj visini i naložili im da prežive pet dana i izbegnu trenere koji će ih loviti. Dok su sekli granje manzanita kako bi se probili kroz šiblje, sisali juku zbog hidratacije i krckali mrave zbog hranljivih sastojaka, Met je hvatao sebe kako gleda prema horizontu ne bi li opazio njenu grupu. Stalno je morao da potiskuje misli i podseća se da je tu kako bi izbegao zarobljavanje, a ne da bi se udvarao Lori. Međutim, koliko

god se trudio da se usredsredi, ona mu je dolazila u misli. Ubrao je šaku cveća i ostavio ga na mestu gde je mislio da će ga ona pronaći. Jedne noći dok ju je tražio pogledom, nadajući se kao i uvek, konačno ju je spazio na grebenu. Obrisi joj je bio odražen uz zalazak sunca. Primetila je i ona njega jer se šaljivo naklonila pre nego što je nestala.

A dok je bio u ćeliji, kad bi ga fizička i psihička teskoba zaista pritislala, nagnuo bi se da pogleda njenu ćeliju u nadi da će videti kako mu uzvraća pogled. Ona je imala jedinstvenu sposobnost da ga nasmeje – čak i znakovnim jezikom, što nije baš nijansiran ni poetičan medijum. Prvog dana u ćelijama je pokazala na svoju betonsku kutiju i znakovnim jezikom pitala: *Smeštaj sa četiri zvezdice?* I on se naglas nasmejao, izlažući se opasnosti da naljuti stražare.

Hajde da zastanemo i bolje pogledamo Meta. Usred je obuke od koje mu zavisi karijera. Umire od gladi. Brine o sledećoj fazi iako ne može učiniti ništa da se pripremi. Zaljubio se preko glave. Pokušava da ostane usredsređen i uravnotežen – da se ne prepusti previše strahu i frustraciji, a s druge strane da se ne zanese previše ljubavlju koja se rađa. Na neki način, da bi uspešno prošao obuku, bilo bi najrazumnije da Met naprosto isključi sve; zar ne bi sve bilo mnogo lakše da njegove emocije imaju ventil koji bi mogao da zavrne?

Većina nas se nikad neće naći u betonskoj ćeliji niti se mučiti ekstremnom obukom preživljavanja, ali delimo nagon da tražimo prekidač za isključivanje emocija koje se prikrajaju u najnezgodnijim trenucima. S jedne strane, moramo pretpostaviti kako smo se razvili da imamo emocije zato što su korisne. S druge strane, one veoma često rade upravo suprotno: sabotiraju nam zdravlje, podrivaju nam sposobnost da radimo i izazivaju probleme u vezama.

Kad nas emocije savladaju, možemo se *osećati* kao da u nama vreba nekakav lutkar koji povlači konce. Zbog njih nas strah parališe kad moramo da delamo, govorimo ili nastupamo na sceni; ljutnja satire razboritost kad je i te kako potrebno da jasno razmišljamo; tuga može da nam pokulja telom kao razorni talas i prelije se preko ivica kad očajnički želimo da *ne* pokažemo ostalima koliko nam je teško. U takvim trenucima je teško doživeti emocije kao korisne. Iz tog ugla, razumno je da neko želi povremeno da ih „isključí“. A ako iko zna gde bi taj prekidač mogao da bude, onda je to svakako mornarička foka, zar ne?

Met Masdam zapravo ima emocionalnu supermoć. Ali to *nije* pristup prekidaču za isključivanje. I ta moć nema nikakve veze s njegovom elitnom obukom, fizičkom spremnošću ili poslom mornaričke foke. Ona je naprosto u ovome: Met zna da uspeh, u tom trenutku kao i u bilo kome drugom, *ne* podrazumeva da isključite emocije, već ih vešto *koristite* ali im ne dozvoljavate da potpuno zagospodare. I to je suštinski važno saznanje jer je za ljudska bića doživljavanje emocija isto što i disanje: ne možemo izbeći emocije i one su suštinski važne za naše preživljavanje.

## Vaš (veoma) emotivni život

Emocije nisu retko iskustvo; mi smo gotovo uvek u emocionalnom stanju. Pogledajte rezultate istraživanja iz 2015. o anatomiji emocionalnog života više od jedanaest hiljada ljudi duže od mesec dana. Učesnici u istraživanju su priznali da su doživljavali jednu ili više emocija čak *više od devedeset odsto vremena*.

Ponekad su nam emocije tako tanane da ih čak i ne primećujemo; deluju kao pozadinska muzika u čekaonici

zubarske ordinacije. A nekad postaju toliko jake i duboke da zaista mislimo da nikad neće proći. I naše emocije nisu samo sputane unutar naših tela. One se poput pipaka pružaju izvan nas (želeli mi to ili ne) dok projektujemo, napadamo i iskazujemo radoznalost, mržnju ili ljubav. Ponekad čak „fajujemo“ osećanja drugih – taj fenomen se zove emocionalna zaraza, dešava se onlajn i oflajn, a posredi je upravo ono što samo ime kaže – emocija se brzo šire od jednog čoveka na drugog kao virus.

Emocije su i važan podstrek za delovanje i guraju nas na naš put, što može biti i dobro i loše, od trenutka od trenutka. Svakog dana donosimo odluke podstaknuti treperenjem ili mahnitanjem emocija i one s vremenom utiču na putanju našeg života. Ono što osećamo prema ljudima koje volimo, ljudima kojih se borimo ili pokretima za koje se zalažemo obezbeđuje gorivo za ni manje ni više nego najveće ljudske poduhvate. Recimo, 1631. je indijski šah Džahan naložio izgradnju Tadž Mahala kao svetilišta njegovoj voljenoj ženi koja je umrla na porođaju; Kin Ši Huang je podigao Veliki kineski zid iz straha od nomada a Harijet Tabman se izlagala opasnosti da ljude koji su očajnički težili slobodi odvede na sigurno putem Podzemne železnice.\* Reči Karla V. Benera koje se često citiraju pokazuju zašto, kad dođe trenutak da bližnji održi posmrtno slovo, emocije takođe postaju zaveštanje preminulog: „Ljudi će zaboraviti šta ste rekli – ali nikad neće zaboraviti kako su se *osećali* zbog toga [italik namerno naknadno dodat].“

Uglavnom ne doživljavamo emocije linearno ili izdvojeno. One su raznolike, preklapaju se i često nas izluđuju jer nas zbunjuju. U pomenutom istraživanju iz 2015. o

---

\* Organizovana mreža tajnih puteva i sigurnih kuća kojima su robove s američkog Juga prebacivali u slobodne severne države. (Prim. prev.)

anatomiji ljudskih emocionalnih života, učesnici su rekli da su *istovremeno* doživljavali mešavinu pozitivnih i negativnih emocija oko trideset tri odsto vremena. Čest primer koji nikoga neće iznenaditi jesu istovremene emocije ljubavi i strepnje.

Naše emocije ne samo da se stapaju već se i međusobno podstiču. Tuga podstiče ljutnju. Radost čini tugu tananijom. Ako ste se ikad smejali na sahrani ili plakali na venčanju, onda ste iz prve ruke iskusili tu kompleksnost. U svojoj ćeliji na Akademiji SERE, Met je bio ljut i uzbuđen, srećan i u bolovima. Plašio se zbog budućnosti, ali je bio i pun nade. Očajnički je želeo da izađe iz te ćelije, ali je istovremeno bio zahvalan zato što sedi prekoputa Lore. Bio je besan i pod stresom, ali se i zaljubljavao.

Dakle, dobro došli u svoj emocionalni život. To je jedna velika, divna zbrka.

## „Šta su emocije?“

To je prvo pitanje koje postavim studentima prvog dana na mom kursu o vladanju emocijama. Uglavnom samo šaćica hrabrih duša podigne ruku. Iako su neki blizu dobre radne definicije, gotovo niko nije siguran u svoj odgovor.

S jedne strane, to je zapanjujuće: emocije su ključne za naše postojanje, a ipak niko nije siguran šta su one? S druge strane, moji studenti nisu jedini. S obzirom na ogroman uticaj emocija na naš život i na to koliko ih dugo izučavamo, ne manjka naučnih teorija o tome kako emocije funkcionišu. Kad sam poslednji put brojao, bilo ih je više od pet-šest.

Jedni tvrde da se emocije dele u potkategorije, šest ili petnaest ili dvadeset sedam emocija kao što su ljubav, ljutnja,