





Nikola Džejn Hobs

# OPUŠTENA ŽENA

Povratite pravo na  
odmor i živite osnaženim,  
radosnim životom

Prevela s engleskog  
Aleksandra Čabraja

■ Laguna ■

---

---

Naslov originala

Nicola Jane Hobbs

THE RELAXED WOMAN

Copyright © 2025 Nicola Jane Hobbs

Translation copyright © 2026 za srpsko izdanje, LAGUNA

*Postanimo opuštene žene zajedno*



# SADRŽAJ

Uvod. . . . .	11
---------------	----

## Prvi deo

### Otkrivanje opuštene žene

Prvo poglavlje: Jeste li ikad sreli opuštenu ženu . . . . .	27
Drugo poglavlje: Ženski teret – Zašto ne možemo da se opustimo . . . . .	67
Treće poglavlje: Opuštanje kao oslobađanje – Kako će vas odmor osloboditi . . . . .	83
Četvrto poglavlje: Stvaranje bezbednog prostora za odmaranje . . . . .	105

## Drugi deo

### Vaše putovanje do opuštenosti u šest koraka

Peto poglavlje: Obnovite svoje unutrašnje resurse . . . . .	125
Šesto poglavlje: Regulišite svoj nervni sistem . . . . .	179

Sedmo poglavlje: Negujte svoje veze . . . . .	.201
Osmo poglavlje: Oslobodite se sputavajućih uverenja . . .	.229
Deveto poglavlje: Ostvarite svoje snove . . . . .	.251
Deseto poglavlje: Učestvujte u revoluciji opuštanja . . .	.275
Zaključak: Kako opuštene žene menjaju svet . . . . .	.291
Izjave zahvalnosti . . . . .	.315
O autorki . . . . .	.317
Izvori . . . . .	.299
Vaše beleške . . . . .	.318

*Tokom svog sazrevanja nikad nisam upoznala opuštenu ženu.*

*Uspesne žene? Da. Sposobne žene? Mnogo takvih. Nervozne i uplašene žene, koje se stalno izvinjavaju? Mnoštvo. Ali opušteno žene? Spokojne žene? Žene koje se ne plaše da zauzmu dovoljno prostora u svetu? Žene kojima su najvažniji odmaranje, zadovoljstvo i igra? Žene koje sebi daju bezuslovnu dozvolu da se opuštaju – bez griže savesti, bez izvinjavanja, ne smatrajući da to treba da zasluže? Nisam sigurna da sam ikad upoznala takvu ženu.*

*Ali volela bih da postanem takva. Volela bih da sve postanemo takve.*



# UVOD



Otkad sam odrasla, veći deo života provela sam kao suprotnost opuštenoj ženi. Godinama su mi dani predstavljali pomamni metež stresa, žurbe i iscrpljenosti dok sam očajnički pokušavala da se izborim sa brojnim obavezama, koje su bile posledice kako finansijskih potreba, tako i dubokog osećanja nedostojnosti.

U detinjstvu nisam bila takva. Bila sam osećajna, radoznala, razigrana i neobuzdana. Sestra i ja provodile smo dane čitajući priče, penjući se po drveću i praveći venčice od belih rada koji su se protezali od jednog kraja bašte do drugog. Prirodno smo se igrale i odmarale. Živele smo od jednog trenutka do drugog, bez žurbe, bez razmišljanja o produktivnosti ili perfekcionizmu, bez želje da nešto učinimo ili da nekome udovoljimo. A onda negde na putu stasavanja u ženu – negde između osme i trinaeste godine – prestala sam da se odmaram i da se igram i počela da zasnivam svoje samopoštovanje na tome kome sam udovoljila i koliko sam postigla. Upijajući poruke društva o tome šta „dobra devojčica“ i „uspešna žena“ *treba* da bude – samoobuzdavajuća, samoućutkujuća i samožrtvujuća – izgubila sam vezu sa svojom unutrašnjom mudrošću, svojim intuitivnim glasom, svojom autentičnošću. Više nisam verovala svojim

osećanjima, svojim potrebama ni svom telu. Moje opuštено, radoznalo, razigrano biće zatrpáno je planinama „treba“ i „moraaš“ i patrijarhalnim uslovljavanjem. Više se nisam osećala dovoljno sigurno da budem ono što jesam.

Kao i mnoge druge žene, kao odrasla osoba živela sam kao automat. Previše sam radila, zamenila sam san efikasnošću i neprestano kompulzivno radila, boreći se sa anksioznošću i iscrpljenošću, sve vreme se usiljeno smeškajući i pretvarajući se da sam dobro. Sve dok, jednog dana, više nisam mogla da se pretvaram. Bilo da je to bila posledica sagorevanja ili depresije ili onoga što je kasnije dijagnostikováno kao kompleksni post-traumatski stresni poremećaj (k-PTSP) – ili pak kombinacija sve troje – dostigla sam tačku pucanja. Morala sam da pronađem drugi način da živim, drugi način da postojim.

Putujući kroz taj mračni, tmurni prostor iscrpljenosti i traume, naslućivala sam tihi glas svog istinskog, intuitivnog, saosećajnog bića – bića koje sam prepoznala iz detinjstva; arhetip onoga što sada nazivam opuštеноm ženom. Ona me je dozivala u snovima i u pesmama, unutrašnjim glasom koji je istovremeno bio moj i nešto izvan mene. Onim danima kada sam bila nervozna i iscrpljena, izgubljena u transu užurbanosti, ona mi je šaputala glasom koji je bio tih, svilenkast i pomalo divlji: *Opusti se, ljubavi. Udahni duboko. Smeš slobodno da usporiš. Smeš da se odmoriš.*

Osluškujući taj unutrašnji glas pun ljubavi, osećala sam kako u meni počinje da se budi opuštена žena. Ovde ne koristim reč *opuštена* u onom modernom, komercijalizovanom smislu skupih odlazaka u spa-centre i uživanja u luksuznim velnes-proizvodima, već u originalnom značenju koje potiče iz starofrancuskog jezika, *relaschier*, što znači „otпустiti, osloboditi, pustiti na slobodu“.

Opuštена žena jeste žena koja je slobodna. Slobodna je da se odmara, slobodna da plače, slobodna da greši i da traži pomoć,

---

slobodna da doživljava blaženstvo i zadovoljstvo i ushićenje, slobodna da ispolji svoja osećanja i da bira svoje vrednosti i da saosećajno odgovara na neizbežne stresove u svom životu, slobodna da veruje sebi, da se brine o sebi, da *bude* onakva kakva je.

Opuštena žena je majka koja pati od postporodajne depresije i ima dovoljno hrabrosti da zatraži pomoć. Ona je ćerka koja obzirno postavlja granice svojim roditeljima da bi zaštitila svoje mentalno zdravlje. Ona je koleginica koja koristi pauzu za ručak i na vreme odlazi sa posla. Ona je partnerka koja otvoreno govori o mentalnom opterećenju i o potrebi za pravednijom podelom poslova kod kuće. Ona je oličenje našeg autentičnog bića, našeg intuitivnog bića, našeg neobuzdanog bića. Ona zna svoju vrednost, ne odriče se svoje moći i veruje u svoje unutrašnje ritmove napornog rada i suštinskog odmora, unutrašnjeg isceljenja i spoljašnjeg doprinosa, u grljenje drugih i dopuštanje da drugi grle nju. Oseća se slobodno u svom telu i u svetu.

Opuštena žena živi u svima nama. Put ka tome da postanemo opuštena žena jeste putovanje oslobađanja od stega, oslobađanja od dresure i izlaska iz kaveza; oslobađanje sebe – i uzajamno oslobađanje.

## **Nema prostora za odmor: Zašto sam napisala ovu knjigu**

Radeći kao psiholog i terapeut, naslućivala sam da priča slična mojoj odjekuje kroz živote stotina žena koje sam imala privilegiju da podržim. Iako ne postoje dva istovetna ženska iskustva, čula sam odjek iscrpljenosti, preopterećenosti, usamljenosti, griže savesti i stida, osećaja zarobljenosti, izgubljenosti, izneverenosti lažnim patrijarhalnim obećanjima o sreći i uspehu,

duboke čežnje za usporavanjem i mirom, za autentičnošću i prisnošću, za istinskim isceljenjem i dubokim odmorom.

Dok sam osluškivala glasove žena i slušala zajednički vapaj iscrpljenosti i umora, počela sam da se pitam zbog čega je tako veliki broj žena toliko iscrpljen. Šta podstiče našu zajedničku anksioznost i grižu savesti zbog opuštanja? Kakve su posledice, pojedinačne i kolektivne, toga što žene ne dobijaju odmor koji im je potreban? Kako možemo da oslobodimo same sebe i jedne druge?

Poželevši da saznam nešto više, zaronila sam u istraživanje i otkrila prazninu. Decenijama je nauka ćutala o svemu onome što je važno za žene – o menstruaciji, menopauzi, matrescenciji, majčinstvu, o cikličnom, ritmičnom, intuitivnom, duševnom, divljem. Žensko telo i um vekovima su pogrešno shvatani, a većina psiholoških teorija otelovljuje glasove muškaraca belaca. Psihologija odmora i opuštanja u literaturi uopšte nije postojala. I tako sam započela sopstvenu istraživačku studiju (studiju o odnosu žena prema odmoru prožetu feminizmom),<sup>1</sup> a 2022. godine osnovala sam onlajn zajednicu *Opuštena žena*, posvećenu pružanju podrške ženama i njihovom oporavku od stresa i sagorevanja kroz podučavanje i radionice. Razgovarala sam sa stotinama žena iz čitavog sveta o arhetipu opuštene žene, o preprekama sa kojima se suočavaju u obezbeđivanju odmora koji im je potreban i o tome kako da počnemo da stvaramo svet u kojem se žene osećaju dovoljno bezbedno da se odmaraju i dovoljno dostojnim odmora. Mada sam smatrala da se bavim istraživanjem odmora, usput su se pojavljivale priče o griži savesti, stidu i osećanju nedostojnosti, stresu, traumama i sagorevanju, kao i isceljenju, slobodi i ushićenju, a sve te niti bile su tesno prepletene.

Rezultat toga je knjiga koju držite u rukama, nadahnuta radom sa stotinama hrabrih žena u poslednjih petnaest godina koje su dolazile u potrazi za predahom i isceljenjem i, u poslednje vreme, žena koje su, velikodušno otvarajući dušu, podelile

---

sa mnogom svoje priče u svrhu mog istraživanja. Nadahnuta je takođe i ženama koje su bile tu pre mene – od izvanrednog pripovedanja Klarise Pinkole Estes (koje je prvo u meni probudilo arhetip opuštene žene pre skoro dve decenije),<sup>2</sup> poezije Meri Oliver, koja nas podseća kako je lepo biti „dokona i blagoslovena“,<sup>3</sup> i TED predavanja Saundre Dalton Smit o različitim vrstama odmora,<sup>4</sup> do ratnog pokliča u vidu knjige Triše Hersi *Rest is Resistance (Odmor je otpor)* i reči Elizabet Gilbert, koja je pisala o tome kako je teško biti slobodna i opuštena u ženskom telu (i koja je, tokom mog istraživanja, bila jedina osoba koju sam čula da javno govori o potrebi da u svetu postoji više opuštenih žena).<sup>5</sup>

Konačno, ova knjiga govori o tome kako možemo da postanemo opuštene žene. Zajedno. Beskonačno putovanje ka tome da budemo i postanemo žene koje mogu da veruju, prepuste se i dopuste. Ja sam na tom putovanju sa vama. Iako osećam da sam milionima kilometara daleko od izbeumljene, iscrpljene žene kakva sam nekad bila i najčešće sam u stanju da osluškujem svoje telo, da poštujem sebe dovoljno da kažem „ne“ i da se odrekнем svoje želje za udovoljavanjem, perfekcionizmom i kontrolom, i dalje ponekad osećam stres, anksioznost, brigu i iscrpljenost. Neodložne obaveze i neizbežni životni stresovi i dalje su tu. Ali nema više nerealnih očekivanja, usvojenih pravilnika o tome šta „treba“, samoosuđivanja, samožrtvovanja i samoućutkivanja, straha od kritike i straha da ću biti neprihvaćena i neshvaćena. Prirodno sam izrazito osećajna i duboko osećam bol i lepotu sveta, što znači da su ponekad moje unutrašnje vremenske prilike mirne i spokojne, dok su ponekad burne. Otkad sam započela ovo putovanje, najlepše je to što, čak i kada naiđu oluje – stid, strah, stres, očaj, kajanje, brige, bolna sećanja – ne ostajem zarobljena u njima. U stanju sam da se opustim, da verujem, da otvorim srce. I dalje se osećam slobodno.

## Šta dobijamo postajući opuštene žene

Ova knjiga ne govori o tome kako treba više da se trudimo ni da „radimo na sebi“, ni da treba da dodamo „postati opuštena žena“ na spisak svojih obaveza (sigurna sam da je spisak vaših obaveza već dovoljno dugačak!). Ona nema nikakve veze sa trudom ni sa naporima ni sa dodatnim upinjanjem ni sa tolerisanjem stresa ni sa borbom. Posvećena je skladu, prepuštanju, lagodnosti, slobodi, prihvatanju, zadovoljstvu, poverenju, udobnosti, radosti, nadi, spokoju i ranjivosti. To su reči koje zvuče pomalo strano u našoj kulturi usmerenoj ka ostvarenju ciljeva i opsednutoj produktivnošću. Pa ipak, kada ih čitamo, kao da čitavim telom odahnemo, prepoznajući njihovu lepotu i neophodnost.

Opuštena žena postajemo kada naučimo da verujemo sebi, da se odrekemo kontrole, da dopustimo sebi da budemo u potpunosti viđene. Dok smo deca, sve to postizemo sasvim prirodno. Zbog toga mi to, po mnogo čemu, ne učimo, već se toga prisećamo. Opuštanje je nagonско, to je unutrašnji refleks koji je, kod mnogih od nas, duboko oštećen zbog stresa, trauma i kulturološkog uslovljavanja. Postati opuštena žena znači setiti se kako da se opustimo, kako da otpuštamo i kako da prihvatamo.

Evo malog spiska onoga što dobijamo postajući opuštene žene:

- duboki osećaj unutrašnje slobode
- sposobnost da se odmaramo bez anksioznosti i griže savesti
- razdvajanje osećanja samopoštovanja od produktivnosti
- oslobađanje od kompulzivne prezaposlenosti, nemilosrdnog upinjanja i preteranog udovoljavanja drugima
- saosećanje prema sebi i svemu što smo pretrpele

- 
- sposobnost da se odrekemo kontrole i prepustimo nepoznatom
  - ponovno povezivanje sa svojim telom kao izvorom mudrosti
  - sposobnost osluškivanja svog intuitivnog glasa i življenja u skladu sa sopstvenim vrednostima umesto prilagođavanja društvenim očekivanjima
  - prihvatanje sopstvene nesavršenosti, ograničenja i ranjivosti
  - dublji osećaj povezanosti i intimnosti u vezama
  - sposobnost da prihvatimo bolna osećanja i poštujemo mudrost koju ona donose
  - samopouzdanje da se možemo izboriti sa neizbežnim životnim stresovima
  - želja da se brinemo o sebi, jedni o drugima i o svetu oko nas
  - osećanje da postajemo autentične i onakve kakve zaista jesmo
  - duboko osećanje da su naše potrebe važne, da je naš glas važan, da su naši snovi važni – da smo mi važne

## Kako je organizovana ova knjiga

U poglavljima koja slede preplitaće se nauka, duhovnost i pri-povedanje. Krivudaćemo putevima koji vode kroz psihologiju i neurologiju stresa, odmora i isceljenja pre nego što bez žurbe započnemo svoje lagano putovanje preobražaja i oslobađanja, često se odmarajući da bismo bile potpuno prisutne i svesne onoga što živi u svakom trenutku. Svako poglavlje započinje „opuštajućim podsetnikom“ – malim citatom koji budi osećaj spokoja, da biste svako poglavlje mogle da istražujete sa osećanjem mira i lagodnosti.

Knjigu sam podelila na dva dela. U Prvom delu istražićemo ko je opuštena žena i kako nam ona nudi drugačiji način postojanja, nasuprot preovlađujućim arhetipovima naše kulture poput užurbane žene, nesebične žene i superžene. Razmotrićemo zbog čega je tako teško opustiti se u modernom životu, kako patrijarhat ne služi nikome (ni muškarcima) i kako je opuštanje vid oslobađanja – put ka isceljivanju rana patrijarhata i samooslobađanju, kao i uzajamnom oslobađanju. Takođe ćemo na osnovu neurologije i psihologije pokušati da produbimo svoje razumevanje stresa i trauma i da naučimo kako da iskoristimo prirodnu sposobnost prilagođavanja našeg mozga – poznatu pod nazivom neuroplasticitet – da bi naš mozak i telo mogli da se oporave. Istražićemo neke od uobičajenih faktora koji naš nervni sistem drže zarobljenim u stanju preživljavanja i eksperimentisati jednostavnim, naučno zasnovanim praksama koje nam pomažu da se oslobodimo iz tog stanja da bismo mogle efikasnije da se izborimo sa stresom, da radimo na ostvarivanju ciljeva koji su nam važni sa više radosti, poverenja i lagodnosti i da probudimo svoje unutrašnje sposobnosti koje su mnoge od nas izgubile još u detinjstvu – sposobnost da se igramo, da se čudimo, da živimo u trenutku, da se zabavljamo, radujemo i glupiramo. U Drugom delu započecemo putovanje opuštena žene – neurobiološki senzitivnan proces, koji se sastoji od šest koraka:

1. Obnavljanje vaših unutrašnjih resursa
2. Regulisanje vašeg nervnog sistema
3. Negovanje vaših veza
4. Oslobađanje od ograničavajućih uverenja
5. Ostvarivanje vaših snova
6. Učestvujte u revoluciji opuštanja