


www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:
Bernardo Stamateas
GENTE TÓXICA

Copyright © Bernardo Stamateas, November 2014

Copyright © Penguin Random House Grupo Editorial S.A., 2021

Translation Copyright © 2023 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-04670-0



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

BERNARDO
STAMATEAS

**TOKSIČNI
LJUDI**

Prevela Sandra Nešović

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2023.

UVOD

Svi mi, u određenom trenutku, susretali smo se sa problematičnim osobama (šefovima, prijateljima, rođacima i tako dalje). U svakoj grupi ljudi – ko nije nabasao na nekog manipulatora koji je želeo da čini sve što mu je volja, na psihopatu namerenog da mu zagorča život, autoritativnog šefa koji je smatrao da može raspolagati njegovim životom dvadeset četiri sata dnevno, zavidnog prijatelja ljubomornog na sve što bi on postigao, ili preterano radoznalog komšiju koji je kontrolisao u koje vreme izlazi iz kuće i ulazi u nju i sa kim?

Povrh bola koji su nam te osobe nanele, pitanje onih koji su određeno vreme morali da budu u njihovoj blizini glasi: šta da radim? Kako da postavim granice a da pritom ne povredim ni sebe samog niti nekog drugog? Kako da uspem u tome da takvi „toksični ljudi“ ne zalaze u moj intimni krug?

Ova knjiga govori o svemu tome.

Često dozvoljavamo da se u naš najintimniji krug ušunjaju ogovarači, zavidljivci, autoritativni ljudi, psihopate, nadobudnici,

prosečni tipovi, sve u svemu toksični ljudi, pogrešne osobe koje neprestano procenjuju sve što kažemo i uradimo, ili šta ne kažemo i ne uradimo.

Tu je reč o „toksičnim osobama“ koje naglašavaju naše slabosti, ispunjavaju nas brojnim frustracijama i tovari nam ogroman teret. One, svakako, znaju sve što se dešava u tuđem dvorištu, ali zaboravljaju da prvenstveno počiste sopstveno. Ne dozvoli da iko preuzme kontrolu nad tvojim životom ili da bojkotuje tvoje snove!

Poveži se sa pravim ljudima, veruj u sebe. Ti si sposoban da to učiniš! Ukoliko imaš jasan cilj pred očima i ako slušaš svoje snove, imaćeš kontrolu nad svojim emocijama i moć da odlučiš ko će da te prati. Problem nastaje kada odlučimo ko će biti u našoj blizini znatno pre nego što nam se u glavi razbistri gde tačno želimo da stignemo.

Svrha tvog života je samo tvoja i samo tebi pripada moć da ga osmisliš. Rešenje je u tebi. Svakog dana postavljaš sebi izazove, sve veće i veće. Pojaviće se osobe koje će ceniti tvoje snove. Drugi će potcenjivati sve što predložiš. Nemoj da veruješ nijednoj reči niti predlogu koju potiču od „toksičnih“.

Onaj ko se ne raduje tvom napretku ili tvojim snovima neka priča šta god želi; ti samo nastavi da koračaš ka svom cilju i ne vezuj se za one koji ne umeju da se obraduju tvojim uspesima. Omalovaži mišljenje „toksičnih ljudi“, oslobodi se onih koji te stalno kritikuju i bićeš oslobođen svake njihove reči i svakog poteza.

Nemoj ništa da idealizuješ.

Ništa ne očekuj ni od koga.

Svako poglavlje ove knjige je nezavisno; svako od njih ima početak i kraj, ali i jednu temu koja ih spaja: „toksični ljudi“. Možeš

Toksični ljudi

početi od onoga što ti se najviše dopadne, ili što te navede da pomisliš „ovo je baš za mene“, i pritom upamti da je moguće osloboditi se svih vrsta „toksičnih ljudi“. U ovom tekstu pronaći ćeš tehnike koje u tu svrhu možeš da upotrebiš. Nakon što ih pokreneš, nazrećeš put ka psihičkoj samostalnosti, oslobađajući se lažnih krivica, kao i tuđih. Vreme je da sebi kažemo, svako na svom polju, da smo odlični; i ne zadovoljavajmo se ničim manjim. Lako je promeniti se, jer to je samo jedna odluka koja ti je nadomak ruke.

Naučimo kako da pregovaramo, ali ne odričući se svojih prava, jer nam ona pripadaju. Raspoložemo sa dve suštinske reči: „da“ i „ne“; obe će nam poslužiti kao značajna pomoć za rešavanje svih različitosti na koje možemo da naiđemo u ličnim odnosima sa drugima. Mi živimo zaronjeni u jedno društvo, zato što smo po prirodi društvena bića i, stoga, moramo naučiti kako da se sa drugima povezujemo na zdrav način. Dobro došao u ljudski svet! Život u zajedništvu je težak, ali je ipak moguć.

Naravno, voleo bih da naglasim da korišćenje termina „toksičan“, kada se on odnosi na štetne efekte ponašanja izvesnih osoba, nije moj izum. Još od osamdesetih godina prošlog veka, otprilike, ovaj termin upotrebljava se u priči o međuljudskim odnosima. Spominju se, na primer, „toksične navike“, „toksične osobe“, „toksične veze“, „toksični lideri“, pa čak i „toksične organizacije“.

I za kraj, želim da se zahvalim svim toksičnim ljudima koji su me inspirisali da napišem ovu knjigu. Uzdravlje!

BERNARDO STAMATEAS

PRVO POGLAVLJE

ONAJ KOJI ZA SVE KRIVI DRUGE

Uprkos svemu što sam učinila za tebe, ovako mi vraćaš?
REČI JEDNE MAJKE UPUĆENE DETETU

1. KRIV ILI NEVIN?

Krivica je jedno od najnegativnijih osećanja koje može da ophrva ljudsko biće, a istovremeno i jedna od najviše korišćenih mera za manipulaciju drugim ljudima. Psiholozi su utvrdili da je krivica *razlika između onoga što neko čini i onoga što je trebalo da učini, između onoga što želim i onoga što treba da uradim*. Krivica je emocija koja nas parališe, i koja nas

„Od devedeset bolesti, pedeset je izazvano krivicom, a preostalih četrdeset neznanjem.“

Nepoznati autor

sprečava da razvijamo sav potencijal u nama; krivica su osveta, bes i bojkot sklopljeni u jednu celinu.

Živeti sa krivicom znači živeti u stalnim lancima. Kao da se osudite da živite u nezadovoljstvu, neprestano se žaleći na život koji vam je zapao da ga nosite na plećima.

E sada, pitanje glasi ovako: da li nas je zadesilo da živimo takvim životom ili smo pogrešno izabrali, možda su nam neke odluke bile neispravne?

Glavna potraga svih ljudskih bića usmerena je ka pronalasku sreće. Mi smo stvoreni da uživamo, da se unapređujemo, razvijamo se, da ispunjavamo svoje ciljeve, da zadovoljimo svoje potrebe i da dosegamo radost, za kojom toliko žudimo.

Ljudsko biće ima neke osnovne potrebe koje mora da razvije kako bi živelo oslobođeno od svakog osećaja krivice, te na taj način ukloni sve prepreke koje prete da ga zaustave. Pogledajmo neke od spomenutih potreba:

- **Fizičke potrebe:** možemo da ih zadovoljimo sledeći određena pravila, kao što su zdrava ishrana, upražnjavanje fizičkih vežbi ili redovno obavljanje zdravstvenih pregleda.
- **Emocionalne potrebe:** ljudsko biće je „društveno biće“, i kao takvo treba da uspostavi zdrave odnose sa okruženjem, sve vreme imajući na umu da istovremeno može da deli sa drugima a da pritom ne izneveri sopstveno biće. Oni koji umeju da odaberu i da se povežu sa sebi sličnima, koji pridodaju vrednosti njihovom životu, dosežu emocionalno blagostanje koje im omogućava da se osećaju potpunim i sposobnim da rastu i da se razvijaju unutar kulturološkog sistema u kome su se zatekli.

- **Intelektualne potrebe:** zadovoljavaju se onim ritmom kojim odrastamo i hranimo se znanjem, odbacujući pogrešne paradigme, birajući učitelje i šireći svoj intelektualni kapacitet istinskim uverenjima.
- **Duhovne potrebe:** sva ljudska bića rađaju se sa dušom, koja traži da bude nahranjena. Možda se pitaš: kako to izvesti? Ova potreba utiče se služenjem Bogu, otkrivanjem smisla našeg života i razvijanjem čvrste vere koja nam pruža mogućnost da napredujemo i zaobiđemo prepreke koje mogu da nam se ukažu na putu. Svako od nas je na svet došao sa nekom jedinstvenom i posebnom svrhom, sa nekim vlastitim snom koji samo mi možemo da ispunimo.

Kada neka od oblasti našeg života ne dosegne puni kapacitet izražavanja, mi osećamo krivicu, postajemo ranjivi na prigovore, zahteve i manipulaciju. Ukoliko toj krivici dozvolimo da poraste i da zauzima sve više prostora u okviru naših emocija, ona će se preobratiti u uzročnika depresije, za koju znamo gde počinje, ali nemamo predstavu o tome gde se završava.

2. PRVOBITNI GREH

Još od samog osvita čovečanstva, od stvaranja prvog čoveka, Adama, krivica i viktimizacija su predstavljale sastavni deo ljudskog bića. Prva krivica je proklijala u Adamu zato što je poslušao Evu i usudio se da zagriže zabranjeno voće. Nakon toga, usled osećaja krivice, Adam je počeo da pokriva svoje telo: više nije imao

hrabrosti da se nag prikaže pred svojim Tvorcem. Evinom krivicom, kako tvrdi istorija, Adam je pao.

E sada: gde je nestala Adamova sposobnost da odluči hoće li pojesti tu jabuku ili neće?

I nesvesno, čovek je počeo raj da ispunjava krivcima i nevinima, žrtvama i tlačiteljima, istovremeno se navikavajući da proživljava

„Čovek koji je u stanju da se nasmeje i kada sve krene po zlu već je smislio na koga će svaliti krivicu.“

Džounsov zakon

i upija tuđe krivice, pretvarajući život slobodne volje u život preplavljen krivicom, pun žrtvovanja, rituala i bespotrebnih frustracija.

Šta se zbiva onda kada jedna osoba oseti krivicu?

Obuzeće je nagon za samolišavanjem. Izgovaraće sledeće:

- Nemam vremena za sebe.
- Meni se sviđa to što radim, ali nije vredno truda.
- Ja to ne mogu da postignem, moja porodica nikada nije mogla da ostvari taj san.

Od prvog trenutka kada se neka prepreka ispreči tvom snu i kada izjaviš kako nisi sposoban da je prevaziđeš, živiš sa krivicom. Krivica je emocija koja donosi najviše poteškoća na putu žudnji i ciljeva. Krivica će te navesti da se osećaš kao da ne zaslužuješ nikakve blagodati, da su tvoje želje prevelike za tebe i, usred jednog sveta u kome svako ljudsko biće nastoji da izvuče neku korist za sebe i da do krajnjih granica iskoristi svaku priliku, tu ćeš zaroniti u krivicu, dopuštajući da drugi uzmu ono što je zapravo tvoje.

3. SAMOPREKOR

Samoprekor je unutrašnji i neprekidni zvuk koji će ti se obraćati i tražiti objašnjenje za svaku reč koju izgovoriš. U pitanju je glas koji je strahovito teško ućutkati, glas koji zaustavlja tvoj napredak i udaljava te od ciljeva, zahtevan i optužujući glas sa kojim nikada nećeš moći da se pomiriš, ma šta činio, osim ako se ne založiš za svoja opredeljenja i uverenja. To je nešto poput stalnog odjeka. Sve u svemu, tu se radi o onom pretećem glasu koji svakog jutra, kad se probudiš, usađuje u tvoj um prve negativne misli u danu:

- Kako ću to da sprovedem u delo?
- Nije li to previše za mene?
- Zašto sam to odlučio?
- Zbog čega sam išta rekao?

To je glas koji pokušava da opstane u tebi i čije prisustvo samo ti možeš da odobriš ili ne. To je glas koji stalno gundča u tvom umu, muči te i opseđa jednom jedinom nepromenljivom mišlju: *ti to ne možeš, nikada nećeš biti dovoljno dobar da dostigneš taj cilj.*

4. STROGE MISLI

Oni koji žive sa krivicom u sebi gaje stroge misli, nefleksibilne norme i principe koje je gotovo nemoguće dokučiti – čiji je krajnji cilj bojkotovanje uspeha, a na taj način se čovek primorava da živi u jednom beskrajnom porazu.

Reč je o mislima koje će te na kraju ubediti da je krajnja svrha tvog života samo da opstaneš i preživiš kako znaš i umeš, pa te u tom smislu udaljavaju od osnovnog smisla postojanja: rasta, razmnožavanja i ispunjavanja snova. Takva struktura misli zadržavaće se na greškama i porazima kroz koje si prošao, zaboravljajući pritom na sve prepreke i teške okolnosti koje si u prošlosti savladao.

Svima nam se to dešava: čak se i nesvesno podvrgavamo zahtevima, unutrašnjim i spoljašnjim glasovima koji nas postavljaju na neko mesto sa koga položaj žrtve ili krivca deluje kao najbolje što nam preostaje. Drugi se postavljaju na mesto odgovornih za našu sudbinu, pa na taj način prestajemo da se bavimo vlastitim ciljevima. Na taj način takođe dobijamo sekundarnu korist polaganja svake krivice za naše neuspehe i nesreće na druge, i tako se sami predstavljamo kao jadna nasmirena bića kojima nedostaju hrabrost i lični stav za odlučivanje o našem danas i našem sutra. Hvatamo se za izreke i glasove:

- Moji roditelji su mi godinama ponavljali kako su morali da prekinu svoje studije zbog toga što sam se ja rodio.
- Roditelji su mi govorili: „Ne ostavljaj hranu na tanjiru, pomisli samo na to da neka deca u Africi umiru od gladi.“
- Osećam krivicu jer su me seksualno iskorišćavali.

Osećam se krivim zbog razvoda mojih roditelja.

- Stalno su isticali moje greške i zbog toga me je neprestano grizla krivica.

- Celog života otac nije bio uz nas i morao sam da vodim brigu o braći i sestrama, ali nisam znao kako; ja sam kriv za njihovu sadašnju životnu situaciju.

Sve su to manje ili više suptilni načini da izrazimo osećanje krivice koje nas je kočilo na putu naše potrage za srećom i blagostanjem koje zaslužujemo. To su tuđe krivice koje izazivaju neprestano nezadovoljstvo. To su krivice koje nas hrane nekim spoljašnjim društvenim zahtevima, pri čemu izgleda da naša unutrašnja osećanja nemaju više nikakvu moć i vrednost u našem životu. Ima osoba odgojenih u porodicama koje su ih nagnale da osećaju krivicu zbog razvoda roditelja, za činjenicu da je majka izgubila posao jer je u određenom trenutku odlučila da ostane kod kuće kako bi brinula o deci, ili za profesionalne frustracije svojih učitelja. I tako možemo nastaviti da nabrajamo naredbe koje je porodica servirala brojnim ljudima.

U pitanju su društvena uverenja koja ti nikada nisu dozvoljavala da postigneš bilo šta ili da uživaš u bilo čemu. Sve su to zahtevi koji su od tebe tražili da pružaš sve više i više, uvek se pomalo uvećavajući, i jasno je, kako nisi uspevao da dosegneš taj nivo savršenstva, na kraju si završio na položaju žrtve, tonući u krivice koje su ti drugi prišili.

Vrlo je bitno da se na toj tački zaustavimo. Ono što odlučimo da čujemo i da prihvatimo kao svoje jeste ono što nas razboleva i zaustavlja.

Imajte na umu da „onim što prihvatamo mi poništavamo, odlazimo ili podstičemo svoj uspeh“.

Ko upravlja daljinskim upravljačem tvojih emocija i misli? Ko odlučuje o čemu ćeš razmišljati ili šta ćeš osećati?

Samo ti. Od tebe će sve zavisiti, od tvoje odluke da se postaviš na mesto žrtve ili na mesto vladara nad sopstvenim životom.

Ljudi često imaju običaj da kažu:

- Ovo vreme čini me neraspoloženim.
- Šef me izluđuje.
- Pokvario si mi čitav dan.
- Danas si me ugušio.

Ukoliko slušaš takve rečenice, to je znak da si drugima predao vlast koju si inače imao nad sopstvenim emocijama. Upravo tako ispadne da na kraju drugi upravljaju tvojim osećanjima i određuju šta ćeš raditi.

U slučaju prihvatanja takvog sporazuma, svako može da ti naloži šta da činiš, a šta ne; ostali bi mogli da te iskorišćavaju i povređuju uz tvoju dozvolu, da, uz dopuštenje koje si im ti lično dao svojim povlačenjem, oni kontrolišu tvoj život i imaju moć nad njim.

Mi nismo stvoreni da živimo od milostinje, niti lišeni nežnosti. Niko nema pravo da osakaćuje naše najdublje snove niti da odlučuje šta nama odgovara ili ne. Sreća i uspeh, nesreća i poraz – sve to treba da bude rezultat tvojih odluka.

Sve što si ostavljao po strani kako bi drugima udovoljio može da se povрати ukoliko ti tako rešiš i odlučiš da ne odlažeš i nadalje svoje želje. Često nismo srećni jer smo preuzeti pokušajima da ugodimo drugima ili zato što na sebe preuzimamo odgovornosti

koje pripadaju nekom trećem. Mi svoje vreme trošimo na pogrešan način, i kada se osvrnemo da se zapitamo gde su nam iščezle tolike godine života, kada poželimo da zabeležimo šta smo postigli u njegovom dotadašnjem toku, postanemo svesni koliko smo mnogo protraćili vremena u kome je trebalo da se pozabavimo onim što je prioritetno i važno: nama samima.

Uludo gubimo sate i sate, nastojeći da se prilagodimo i da se dopadnemo drugima, umesto da se okrenemo svom životu.

I u tom vrtlogu potrebe da budemo prihvaćeni, smetnemo s uma da pre svega moramo da poštujemo sebe i da sebe ispravno vrednujemo kako bi nas tek onda i ostali prihvatili.

Nebo će biti krcato dobrim ljudima, međutim, koliko će tamo biti pravednih i uspešnih ljudi koji su ispunili svoje ciljeve? Koliko će među njima biti osoba koje su, zahvaljujući svojim postignućima, postale učitelji drugima?

Ako se čvrsto držiš svog cilja, postići ćeš ono što nikada nisi, pa će se tada svi porazi i greške preobratiti u razumevanje i napredak.

5. TUĐE KRIVICE, LIČNE KRIVICE, SVE U SVEMU – KRIVICE

Preuzete zaostavštine, nasledene, nagomilane krivice: svi mi teglimo neki tovar koji smo upili bez pogovora i prihvatili zdravo za gotovo, čime smo izbegli planiranje sopstvene putanje. Poštujemo ustaljene obrasce ponašanja, ne shvatajući da time dovodimo u opasnost sopstveni život i svoje ciljeve. Prepuštamo vladajuće mesto krivici i postavljamo je na visoko mesto u hijerarhiji, kakvo

ona ne zaslužuje, ali najcrnje u svemu jeste to što joj dozvoljavamo da se useli u nas, pa je na taj način počeo naš saživot sa njom i ona je postala deo nas.

Kada nam u svest dopre istina o gladi u svetu, o onima koji ništa nemaju, često se kažnjavamo i osetimo se loše zbog činjenice da možemo uživati u svemu što nam je nadomak ruke. Iako je pomoć drugima jedan vid čina ljubavi, milosrđa i saosećajnosti, žao mi je što ti moram reći i to da se glad u svetu neće zaustaviti samokažnjavanjem. Mnoge žene ne umeju da uživaju u nekom lepom parfemu ili elegantnoj odeći; ne dozvoljavaju sebi da odaberu ono što bi bilo najbolje po njih, već kažu same sebi: „Kako bih imala obraza to sebi da kupim kad je mojoj deci potrebno toliko mnogo stvari?“ A možda njena deca imaju i po dvadeset pari patika, trideset majica i ništa više ne traže, osim da svoju majku vide srećnu. Bez obzira na to, ova žena ogrće se krivicom i oduzima sebi pravo koje, hvala bogu, može sebi priuštiti: da sebi kupi neki skup parfem. Godinama smo osećali krivicu zbog užitka u materijalnim stvarima kao i na polju emocija; ta krivica ostavila je traga u nama i ograničila nas je, kao da nas je opkolila. Godinama nas je navikavala na to da se zadovoljavamo mrvicama, isključivo onim koje su drugi bili spremni da nam udele.

Obuzima nas krivica zbog toga što smo srećni: „Kako da budem srećan kada su moja majka, moja sestra i moja tetka razvedene i same?“ Na taj način bojkotuješ vlastiti brak.

„Kako da uživam u kupovini novog para cipela kada moja sestra nema posao?“ E pa, dakle, možeš slobodno sebi da kupiš cipele a da ujedno pomogneš i sestri, sve dok ona ne zloupotrebljava tvoja osećanja, niti njima manipuliše.

„Kako da odem na godišnji odmor ako imam u vidu da moja porodica nikada nije uspjela da skrpi neke slobodne dane?“ Naravno da možeš i treba da otputuješ na godišnji odmor i da u njemu uživaš, jer si sam zaradio sredstva za to. Nagradi samog sebe!

Ipak, mnogi odlučuju da se samokažnjavaju. Bez jasne svesti o tome, stečene unutrašnje i spoljašnje zapovesti kristalisale su se u našem umu i sada više ne znamo kako da uživamo u onome što nam je nadohvat ruke.

Mi Južnoamerikanci nasledili smo koncept uslužnosti: osvajači su potlačili sela i usadili im verovanje da su seljaci rođeni da opslužuju one koji su sebe proglasili višom i privilegovanom kastom.

U Meksiku, kada nešto tražiš od nekoga, on ti odgovori: „Samo zapovedi!“; sa druge strane, u Sjedinjenim Državama kažu: „Kako mogu da ti pomognem?“ Razlika je, kao što i sami možete da primetite, u ovom slučaju vrlo jasna.

Kada se dva bića susretnu, ono koje je sposobno da se nametne i zastraši protivnika ostaje zapamćeno kao društveno superiorno, tako da društvena odluka ne zavisi uvek od borbe. U nekim okolnostima i sam susret može da bude dovoljan.

Krivica nas navodi da zaboravimo šta osećamo ili šta nam je potrebno, na duge periode zamagljuje nam naša prava, pretvarajući naše prioritete u sekundarne potrebe, istovremeno poklanajući hitnije i superiornije mesto mišljenju i stavovima drugih.

I tako, istrajno, mi smo preuzimali sve do poslednje od onih poruka koje su doprle do naših ušiju, i ne shvatajući da one ne spadaju pod našu odgovornost u konkretnim situacijama.

Analizirajmo neke od tih poruka:

• **Prva poruka: „Nastavi da učestvuješ.“**

Mnoge osobe primile su diskretnu poruku koja glasi ovako: „Dobro je to što si uradio, ali nije dovoljno.“ U ovom slučaju osnovna zamisao je sledeća: „Nije tako loše, ali moglo bi da bude i znatno bolje.“ Šta god ti činio, to nikada neće biti dovoljno dobro da za-

„Kada je krivica svačija, onda nije ničija.“

Konsepsion Arenal

dovoljni tog drugog, niti će ispuniti očekivanja osoba koje tobom manipulišu posredstvom osećaja krivice.

• **Druga poruka: „Moj bol je veći od tvog.“**

Da li ti se nekada desilo da nekome treba da prepričaš situaciju kroz koju si prolazio, a najednom si se zatekao u neprilici da zapravo ti tešiš sagovornika?

Ova vrsta predstave i izražavanja predstavljaju očigledan dokaz manipulacije koju neko drugi vrši nad tobom. To čineći, ta druga osoba ti zapravo govori: „Tvoj bol nije toliko veliki kao moj.“

• **Treća poruka: „Ti si odgovoran za ovo što sam uradio.“**

U ovom slučaju ispada da smo mi krivci za jade i ljutnju drugih. Kao da su naše reči i naši postupci uslovlili nevolju drugih ljudi. Pogrešno! I to se takođe zove manipulacija. Od svakog od nas lično zavise emocije koje ćemo osećati, kao i vrednost koju pridajemo rečima drugih i reakcije koje potom imamo. Svako od nas ponaosob odgovoran je za stav koji će zauzeti u datim okolnostima i pred određenim činjenicama.