instagram.com/harmonija_knjige
facebook.com/harmonija_knjige
www.harmonijaknjige.rs

NASLOV ORIGINALA:
Ro Mitchell
How to Talk to Yourself: *From Self-Doubt to Self-Confidence*

Copyright © Ro Mitchell 2025
First published in 2025 by Macmillan an imprint of Pan Macmillan.
Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2026

ZA IZDAVAČA:
Marko Sabovljević

UREDNIK:
Marina Sabovljević

PREVOD:
Gordana Subotić

LEKTURA I KOREKTURA:
Lidija Cenić

DIZAJNER KORICA:
Siniša Subotić

ŠTAMPA:
Alpha print, Zemun

TIRAŽ:
1.000

IZDAVAČ:
Publik praktikum, imprint Harmonija
Dobrovoljačka 10/I, Zemun
office@publikpraktikum.rs
011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:
2026

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

CIP – Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

ISBN 978-86-6152-707-4
COBISS.SR-ID 197113865

Ro Mičel

Kako da vodite unutrašnji razgovor

HARMONIJA

Za Sani

Ova knjiga sadrži potencijalno uznemirujuće teme kao što su poremećaji ishrane, subjektivna predstava o sopstvenom telu i telesna dismorfija, maltretiranje, opise napada anksioznosti i depresije. Sva imena, mesta i datumi su izmenjeni da bi se zaštitile privatnost i individualnost.

Sadržaj

Uvod 11

Prvi deo: Slušajte sebe 15
1. Suočavanje s negativnim unutrašnjim govorom 19
2. Prekinite prijateljstvo sa svojim unutrašnjim kritičarem 35
3. Zamka poređenja 45
4. Nesigurnost je usamljena 55

Drugi deo: Razgovarajte sa sobom 63
5. Odučite se od stida 65
6. Proaktivne promene 85
7. Uzvraćanje 99
8. Neka prihvatanje bude vaša druga priroda 107

Treći deo: Oprostite sebi 117
9. Povređeni ljudi povređuju ljude 119
10. Ljudi greše 129
11. Zaslužujete dobre stvari 137

Četvrti deo: Budite dobri prema sebi 145
12. Osnovna briga o zdravlju 147
13. Održavanje 157
14. Zaštita 169
15. Ko ste vi? 177

Pogovor 183

Uvod

Pesak klizi kroz moje prste dok rukama prelazim kroz zrna oko sebe, oblici nestaju brzo kao što su nastali. Plaža je mirna i tiha, samo talasi koji zapljuskuju stene narušavaju tišinu. Pogled mi je uprt u beskonačnu siluetu u večernjem svetlu, rumenilo i purpur pružaju se daleko iza mora. Preplavljena sam i utešena tim prostranstvom, utiskom da Zemlja nema kraja. Da je sve to ogromno, a da sam ja tako mala. Osećajem da se tvoj svet završava, ali u isto vreme, negde drugde, more je i dalje more, nebo je i dalje nebo, a život se nastavlja kao i uvek. U danima kad mi anksioznost istisne vazduh iz pluća i u jutrima koja slede nakon noći za koje nisam bila sigurna da ću ih prebroditi, sunce se ipak rađa, a ptice i dalje pevaju. Teši me ravnodušnost prirode. Njena istrajnost je nepromenljiva.

Češljajući kosu unazad, kikoćem se dok gledam svog psa Beu kako žustro kopa pesak, praveći rupe u kojima joj nestaje glava. Nos joj je umrljan peskom i kad digne glavu da udahne, ružičasti jezik visi dok dahće. Kopa kao da je blizu skrivenog blaga, maše repom velikom brzinom, šapice odbacuju pesak koji ću nedeljama nalaziti u njenom zlatnom krznu. Nema nikoga osim nas. Na trenutak se čini kao da niko i ne zna da ta plaža postoji. A u ovo doba, kad je put koji se pruža uporedo s plažom pust, mogu da zavaram sebe uverenjem da više nikoga nema na planeti.

Sećam se bezbrižnih leta provedenih uz prskanje u moru i uživanje u izletima na ovoj plaži. Bila sam ljubomorna na drugu decu iz škole čija su odredišta preko leta bila topla, s vodenim toboganima, bazenima i palmama. Međutim, kad gledam očima odrasle osobe, svaki put bih izabrala Donegal, sa svom njegovom lepotom i spokojstvom.

Pogledala sam svoje noge, prema kojima sam sad potpuno ravnodušna iako su se s godinama mnogo promenile. Visoka trava na dinama šušti na povetarcu, obuzima me jeza, šorts i majica ne nude mnogo toplote. Uskoro treba da pođemo nazad. Kad je pozovem, Bea dotrči ka meni, ostavljajući trag šapa u pesku. Ona je oličenje nesputane radosti. Pas na pesku koji nema briga, srećan što postoji. Tako duboko osećam njenu radost da ne mogu da dokučim da li bih da se smejem, ili da plačem, ili oba. Iako preplavljena, prihvatam to osećanje, zajednička sreća me zapljuskuje u talasu nostalgije i jasnoće. Jedna suza mi klizi niz obraz, a ja je puštam, toplu i vlažnu, da mi sklizne ispod brade i uvuče se u okovratnik.

Smejem se, a suze mi ostavljaju tragove na licu. Bea mi pritiska nos uz obraz, uvek radoznala, usklađena s mojim osećanjima. „Ne znam zašto plačem!", kažem joj.

Nisam htela da sedim i plačem. Ali znam da su to suze radosnice. Plačem zato što se osećam *dobro*. Zato što sam zadovoljna. Živa sam i zahvalna. Prisutna. To su suze poimanja i prisećanja. Posle celog života mentalne teskobe, nisam zaboravila kakva je povlastica osećati se *dobro*. Plačem zato što sam spokojna. Kako je to divno.

Pre pet godina, dok sam hodala istom ovom plažom, bila sam sećanje na sebe. Mentalne slike tog vremena su mutne: pesak, ali ne i nebo, pogled prikovan za tlo, zabrinuta, živim duboko unutar svog uma. Nigde nema one srećne devojčice sklone oduševljenju kakva sam bila u detinjstvu. Progutao ju je samoprezir, onaj zbog kojeg sam se stidela sopstvenog postojanja. Bilo je previše bolno živeti u trenutku. Progonjena mržnjom prema sebi, sedamnaestogodišnja ja želela je samo da se sakrije od sveta. Pre pet godina živela sam po pravilima uma kojem nije bilo dobro. Svaki budan trenutak provodila sam mučeći sebe sopstvenim mislima. Bila sam usredsređena samo na svoje telo, težinu i razaranje koje me je uništavalo. Ostalo je malo mesta za bilo kakvo pozitivno razmišljanje, a kamoli za lepotu koja me okružuje.

U to vreme nisam videla izlaz. Nisam mogla da zamislim život koji nije obavijen krivicom i stidom. Manje od mesec

dana nakon poslednje šetnje ovom plažom, potpuno sam odustala od sebe. Toliko sam se prepustila sumnji u sebe, toliko sam oduzela sebi jer nisam znala kako da budem dobra prema sebi, kako da razgovaram sa sobom kao s prijateljem.

Iako nisam videla budućnost za sebe verujući da sam imuna na sreću, evo me. Ponovo na plaži. Srećna. Zadovoljna. Živa. I drago mi je zbog toga. Prihvatam svoje telo, zahvalna sam što se borilo onda kad sam iz sve snage pokušavala da ga slomim. Prihvatam delove sebe koje sam skrivala, delove koje sam mrzela i svoju prošlost.

Plačem zbog one verzije sebe koja nije videla budućnost. Jer kad bi ta verzija sada mogla da me vidi, i ona bi plakala. Bilo je nade za mene iako nisam mogla da je vidim.

Ako ste vi upravo sada u takvom stanju, ako nosite teret beznađa, straha od budućnosti, želim da znate da će biti dobro. U redu je osećati strah. U redu je ako trenutno ne možete da gajite nadu. Ali ja znam da ima nade za vas, baš kao što ju je bilo za mene. Postoji verzija vas koja će se osvrnuti na vreme kroz koje sada prolazite i biće joj drago što niste odustali. Postoji verzija vas koja oseća sreću za kakvom ste žudeli i, više od svega, veoma je ponosna na to koliko ste daleko stigli.

Dok pitomi suton bledi pred ranovečernjom tamom, vraćam se plažom zastajući na trenutak u plitkoj vodi, ledenohladnoj, koja nadire i preliva mi se preko stopala, pa se povlači.

Ogledalo vam ne može pružiti odraz razloga zbog kojih ste voljeni.

Prvi deo
Slušajte sebe

Vaše putovanje ka isceljenju i ono što vas je navelo da izaberete ovu knjigu potpuno su lični.

Oblikovala su vas lična iskustva, kao i mene, kao sve nas. *Kako da vodite unutrašnji razgovor* je knjiga za vas. Služite se njome na najkorisniji način. Ovo je nežni vodič ka pozitivnom odnosu prema sebi, prostor u kojem ćete se osećati shvaćeno i bolje ćete razumeti sebe. Ovde sam da vas korak po korak provedem kroz taj proces, da vam pomognem da izgradite samopouzdanje, ojačate veze u svom životu i razumete način na koji vodite svoj unutrašnji razgovor.

Zasad vam trebaju samo ova knjiga i otvoren um, ali budući da će usput biti važni, moglo bi vam koristiti da pri ruci držite dnevnik / papir i olovku. Nema pritiska; možete da uranjate i izranjate iz ovih stranica, spustite knjigu i predahnete kad god osetite potrebu. Nije važno hoćete li ova poglavlja pročitati za jedan dan ili za godinu – sve dok u tom procesu učite da budete bolji prema sebi, moj posao će biti obavljen.

Ovo je knjiga o *vama*, ne o meni, i dok sam se poigravala mišlju da li da pomenem sopstvenu istoriju mentalnog zdravlja, osećam da je važno da priznam da se kao tinejdžer nisam osećala dobro, tačnije, imala sam anoreksiju. Pominjem to kao simbol nade; da stavim do znanja svakome ko živi s mentalnom bolešću ili se oseća izolovano, zaglavljeno i

beznadežno, da ima života za vas iza toga. Meni je anoreksija služila kao mehanizam borbe s niskim samopouzdanjem i anksioznošću koja me je onesposobljavala. Bila je kao flaster na rani. Na mnogo načina sam svoj poremećaj ishrane videla kao fizičku manifestaciju nezadovoljstva koje sam osećala u detinjstvu. Negativan unutrašnji govor bio je prirodan produžetak toga. Iako ću se u knjizi vratiti na svoje iskustvo s poremećajem ishrane, neću se upuštati u pojedinosti zato što je u suštini njegovog razvoja bio način na koji sam razgovarala sa sobom, a od velike mi je pomoći u isceljenju bilo samoosnaživanje. Moj poremećaj ishrane služio je kao odvraćanje pažnje, ali negativan unutrašnji govor ni u kom slučaju nije svojstven samo onima koji pate od poremećaja ishrane ili od mentalnih bolesti. Važan je način na koji vodimo unutrašnji razgovor, kako god vam to izgledalo. Ovo je knjiga za svakoga.

Ovo je knjiga koja mi je bila potrebna, ali nisam je imala tokom godina beskrajne borbe s mentalnim poremećajima. Iako su lekari koji su me lečili malo naglašavali unutrašnji govor, promena načina na koji sam vodila unutrašnji razgovor uticala je na moj oporavak. Kroz negovanje pozitivnog odnosa prema sebi i učenje da promenim narativ koji sam godinama izgrađivala, stvorila sam život kojim sam sada zadovoljna. I mada sam veoma zahvalna na spoljnoj podršci koju sam dobila, znam da isceljenje dolazi iznutra. Do njega ne bi došlo bez upornog i napornog rada koji sam uložila. Posle godina vežbi, pokušaja i pogrešaka, iskliznuća i kretanja napred, pronašla sam snagu u sebi i ovladala unutrašnjim govorom. Iza sebe sam ostavila devojku progonjenu samoprezirom i anksioznošću, koja je živela u krugu stida i samokažnjavanja, i došla na svoje kao samouverena, prisutna osoba koja prihvata sebe.

Pišem ovu knjigu zato što sam bila u dubinama sebe, hvatala se ukoštac sa stvarima za koje sam mislila da ih neću preživeti i izašla na drugu stranu. Znam kako je to istinski verovati da se nikada nećete svideti sebi. Znam za proces samokritičnog razmišljanja koji ide iznutra ka spolja. Svoje složeno razumevanje tog procesa iskoristila sam da probijem

put ka isceljenju. Nisam lekar, ali sam živi dokaz da se stvari mogu promeniti. Niko istinski ne razume kako je to živeti u tom mentalnom prostoru ako ne prođe kroz to. Uzela sam sam svoju sreću u svoje ruke. Želim da vam ova knjiga bude prijatelj, topao zagrljaj, neko ko će vas podržavati kroz ovo putovanje i pokazati vam da, bez obzira na sve, možete pronaći sreću koju i te kako zaslužujete.

Istinski verujem da je život manje obeshrabrujući kad je čovek dobar prema sebi. Izazovi koji su se nekad činili nepremostivim postaju planine uz koje se samouvereno penjete. Saosećanje je moć.

Da biste se ukrcali na putovanje ka isceljenju, prvo morate biti svesni od čega se isceljujete. Pretpostavljam da mnogi ljudi koji su izabrali ovu knjigu imaju izvesnu svest o grubom unutrašnjem govoru, ali ako nemate, prvi deo će vas naučiti kako da razlikujete unutrašnji kritički glas od stvarnog sebe. Primećivanje i osnaživanje razumevanja negativnog unutrašnjeg govora, od ključne je važnosti. U narednim poglavljima radićemo na tome da postanemo svesni podmuklih načina na koji se negativan unutrašnji govor može uvući u naš život, dokučićemo njegovu svrhu, suočićemo se s navikom poređenja i prevazilaženjem međuljudskih problema koje nesigurnost može da izazove.

1.

Suočavanje s negativnim unutrašnjim govorom

Umetnost opažanja prvi je korak, promena dolazi kasnije.

„Možeš li mi reći jednu stvar koja ti se sviđa na tebi?"

Vazduh u sobi bio je težak i ustajao, gust u mom grlu dok sam se vrpoljila na stolici. Pogledala sam na sat, u vrata, pa ponovo u svog terapeuta. Lice joj je bilo ljubazno, pogled srdačan. Nije me previše pritiskala, ali nije bila ni nezainteresovana. Svidela mi se.

Mada je bila peti terapeut koji mi postavlja to pitanje. Budući da sam godinama isprobavala različite oblike terapije, od kojih je svaka trebalo da mi popravi samopoštovanje, to pitanje je ono za koje sam znala da će mi biti postavljeno. Razumela sam osećanje, ali nisu mogli dobiti iskren odgovor od mene – nije bilo iskrenog odgovora.

Bila sam stručnjak za izbegavanje neprijatnih pitanja, te sam jednostavno ispunila tišinu onim što je želela da čuje.

Iako sam iz dna duše mrzela to pitanje – *zato i jesam ovde, zato što mrzim sebe* – postojala je jedna crta koju sam mogla svaki put da zapišem, jedna vrlina u koju sam uvek gajila tiho poverenje.

Načas sam susrela njen pogled. „Dobra sam."

Dobra sam. A šest godina kasnije i dalje verujem da je to istina. Znam da imam veliko srce i nadam se da sam dobra osoba – samo što ta dobrota ne obuhvata i mene.

Otkad znam za sebe, mozak mi je bio programiran na negativnu priču o sebi i sa sobom. Uvek mi je bilo mnogo prijatnije da kritikujem sebe, svoj rad, svoje postupke i svoj izgled nego da pohvalim sebe ili budem manje zahtevna prema sebi. Čak i u veoma ranom uzrastu, misli koje su mi kružile umom bile su samokritične, neumoljive i svakako su doprinosile hroničnom pomanjkanju samopoštovanja. Tek kad sam odrasla i pošla na put isceljenja, počela sam da istražujem zašto sam tačno naučila da vodim unutrašnji razgovor na taj način i zašto mnogi drugi to rade, baš kao ja.

Pretpostavila sam da je moj mozak tako programiran. Nisam bila svesna koncepta 'biti dobar prema sebi'. Čvrsto sam verovala da prema drugima treba da se ponašam onako kako želim da se prema meni ponašaju, ali moj negativni narativ bio je suprotnost tome. Da, želela sam da ljudi oko mene budu dobri prema meni, ali nisam razumela kako da se prema sebi ponašam na isti način.

Živimo u svetu koji uvek želi *više*. Kroz zastarela uverenja usađena u staratelje, u širu zajednicu, uverenja koja podstiču mediji, naučeni smo da treba da budemo najbolji što možemo, da se neprekidno nadmećemo, ne samo sa onima oko sebe već i sa sopstvenim prethodnim dostignućima. *Radi bolje! Radi napornije! Nemoj da si lenj! Hajde, hajde, hajde!* Da bismo postali najbolja verzija sebe, moramo stalno procenjivati gde smo omanuli, šta smo 'pogrešno' uradili, a zatim uneti promene kako bismo bili uspešniji, dopadljiviji, bolji čovek. Moramo biti strogi i iskreni prema sebi. Nikad nismo *dovoljni*.

Skoro sve tinejdžerske godine provela sam sledeći taj metod. Godinu za godinom očajnički sam pokušavala da budem bolja. Sve sam radila: vikala na sebe, vređala sebe, prekorevala ne samo oklop koji me nosi već i crte koje su činile moju ličnost, u površnom pokušaju da postanem 'savršena'. To je iscrpljujuće. Mislila sam da nisam skrojena za život. Toliko sam maltretirala sebe da sam se potpuno ušančila u poremećaj ishrane opasan po život, što je, očekivano, uništilo svaku nadu da ću postići ideal kojem sam težila. Imala sam samo petnaest godina kad sam postala tako nesigurna u sebe i svoje telo da sam se potpuno usredsredila na to da ga 'smanjim'. Toliko

sam bila zasenjena svojom opsesijom da nisam primećivala da se sa svakim smanjenjem mog tela smanjuje i moj život.

Ljudski mozak ponekad može da razmišlja crno-belo. Kad sam svela svoja individualna razmišljanja na osnovni oblik, ona su se u suštini svela na: *Mrzim [X] kod sebe*. A rešenje je bilo: *Biće mi [unesite: neprijatno, neću uživati] da popravim to.* Radila sam ono za šta sam osećala da je pogrešno, na primer, jednog dana sam jela više nego obično, dočekavši to kažnjavanjem tako što sam sutradan jela manje nego što je normalno da bih postigla ravnotežu.

Mnoga ponašanja kojima sam pribegavala u tinejdžerskim godinama bila su oblik kažnjavanja za savršeno normalne, ljudima svojstvene stvari. Bila sam čvrsta u svom uverenju da sam grozna, lenja i beskorisna – osoba koja je *zaslužila* da pati. Ništa nije tužnije od činjenice da mnogi od nas tako žive, zaglavljeni u igri mržnje, sasecajući sebe dok pokušavaju da rastu. Iako, srećom, nisu svi iskusili tako strog i neumoljiv unutrašnji govor, one koji jesu to je oslabilo.

Jedno sam naučila na svom putovanju prihvatanja sebe: ako se ne suočite s načinom na koji vodite unutrašnji razgovor, možete se razboleti.

Jedne noći, dok sam ležala u bolničkoj postelji pošto sam četiri godine duboko gazila kroz poricanje da imam problem, lebdela sam iznad svog tela. Soba oko mene izbledela je i iskliznula. Iza monitora i kablova videla sam devojku nalik detetu, uplašenu, čvrsto sklupčanu. Nisam je prepoznala. Ipak, odražavala je sve moje crte lica, obrazi su joj bili upali, lice tužno, usne ispucale, a oči prazne. Smejala sam se u lice ljudima koji su mi rekli da tako izgledam – *nezdravo* – i mada nisam prepoznala tu verziju sebe, znala sam da sam ja ta devojka. Verzija *mene* koju nikad ranije nisam videla, ali verzija koju su svi drugi godinama gledali. Videla sam verziju sebe koja se bori za život. Videla sam verziju sebe koju sam odbijala da pogledam u oči. Bila je samo ljuštura; izmučena usled godina samokažnjavanja, jednostavno je postojala i mrzela sebe zbog toga. To iznenadno buđenje pogodilo me je kao pesnica u stomak. Nikad nisam bila tako izgubljena.

Došlo mi je da zaplačem, da kažem koliko mi je žao, da je zagrlim. Želela sam da se izvinim svom telu zbog svega kroz šta je prošlo zbog mene. Odvratila sam pogled od te verzije sebe, utroba mi se stezala od krivice, i primetila sam da neko stoji pored nje. Obavijena toplim sjajem, plod moje mašte, a ipak tako opipljiva, stajala je Ro kakva sam očajnički čeznula da budem. Bila je vedra, blistava, jaka, zdrava, srećna. Živela je život za kojim sam ja očajavala. Bilo je očigledno; stvar koja se isprečila između te dve verzije mene bila je upravo ono za šta sam mislila da će me učiniti srećnijom. Upala sam u zamku samoprezira, verujući da će me to odvesti srećnijoj, boljoj meni. Ali ta Ro nije vikala na sebe; njen um je bio ispunjen idejama, planovima, uspomenama – divne misli imale su pravo prvenstva nad bilo kojom opsesijom izgledom njenog tela. Ona nije bila izjedena neosnovanom krivicom. Ona nije bila projekat samopoboljšanja. I pre svega, nije se plašila.

Bila je slobodna. *Ja* sam želela da budem slobodna.

Vratila sam se devojci u bolničkoj postelji, prvi put primetivši sićušnu iskru nade u njoj, kako blago treperi moleći da je vidim. I u tom trenutku znala sam da nisam izgubljena. Bila sam daleko od blistave devojke koja je stajala pored mene, ali imala sam iskru, a iskra je bila dovoljna.

Kad sam se vratila u svoje telo, magla se razišla. Nisam bila tako napravljena. Nisam morala svakog budnog trenutka da vičem na sebe. Nisu morali da me kontrolišu. Želela sam da ponovo budem ja. Te misli nisu bile ja. A ovoga puta, kad sam čula prepoznatljiv glas samoprezira, znala sam da je to nešto opipljivo protiv čega se mogu boriti.

Naravno, nikad nisam uspela da pronađem sreću kroz samokritiku. Kako bih mogla da budem zadovoljna kad je um u kojem sam provodila sve svoje vreme tako negativan? Tragala sam za samoprihvatanjem na sasvim pogrešne načine. Nisam ostavila mesta da osetim radost za kojom sam čeznula – tragala sam za zadovoljstvom na sve strane, u svakom uglu svog života, ne uviđajući moć dobrote prema sebi, ne shvatajući da ću se mučiti da osetim sreću ako zaista ne verujem da je zaslužujem.