

**BIBLIOTEKA „MISAO“**

**2**



# UNUTRAŠNJI GLAS

---

---

NAJVAŽNIJI RAZGOVOR  
KOJI ĆEŠ IKADA VODITI!

GLAS U TVOJOJ GLAVI, ZAŠTO JE  
ON VAŽAN I KAKO GA KORISTITI

---

---

ITAN KROS

*Finesa*

Beograd, 2021.

*Naslov originala*  
CHATTER  
by  
Ethan Kross

*Izdavač*  
Finesa d.o.o. Beograd, Krunska 36  
tel: +381112645122; +381646454859  
www.finesa.edu.rs

*Za izdavača*  
Lidija Maričić

*Glavni urednik*  
Lidija Maričić

*Urednik izdanja*  
Danica Banzić

*Prevod*  
Jelena Brborić

*Lektura*  
Agencija Tekstogradnja

*Korektura*  
Jelena Miladinović

*Grafička priprema*  
iLearn d.o.o.

*Dizajn korica*  
Marija Milenković

*Štampa*  
F.U.K. Beograd

Tiraž: 1000

ISBN: 978-86-6303-069-5

Beograd, 2021

*Tati, zašto što me je naučio da zakoračim unutra*

*i*

*Lari, Maji i Dani, mojim najboljim protivotrovima za žamor*



Smatram da je najveći izazov uvek zadržati svoj lični moralni kompas. To su razgovori koje vodim u sebi. Merim svoja dela spram unutrašnjeg glasa koji je za mene čujan, aktivan, govori mi kad mislim da sam na pravom putu, a kada mislim da sam s njega skrenuo.

– *Barak Obama*

Glas u mojoj glavi je pravi seronja.

– *Den Haris*





## SADRŽAJ

---

---

	Uvod	xi
PRVO POGLAVLJE	Zašto pričamo sa sobom?	1
DRUGO POGLAVLJE	Kad nam se razgovori koje vodimo sami sa sobom obiju o glavu	19
TREĆE POGLAVLJE	Udaljavanje objektiva	41
ČETVRTO POGLAVLJE	Kada postanem ti	63
PETO POGLAVLJE	Moć i pretnja drugih ljudi	83
ŠESTO POGLAVLJE	Od spolja ka unutra	103
SEDMO POGLAVLJE	Magija uma	123
	Zaključak	143
	Alatke	153
	Zahvalnica	163
	Beleške	167



## UVOD

---

---

**S**TAJAO SAM U MRAKU SVOJE DNEVNE SOBE, pobeelih zglavaka, prstima čvrsto stežući lepljivu gumenu dršku maloligaške bejzbol palice, gledajući kroz prozor u noć u očajničkom pokušaju da zaštitim suprugu i novorođenu kćerku od ludaka kojeg nikad nisam sreo. Strah koji sam osećao sprao je svu svest o tome kako to izgleda ili šta bih mogao učiniti ukoliko se ludak zaista pojavi. Misli koje su mi se rojile glavom ponavljale su jedno te isto.

*Za sve sam ja kriv, govorio sam sebi. Gore na spratu imam predivnu tek rođenu bebu i ženu koja me voli. Obe sam ih ugrozio. Šta sam to učinio? Kako ću ovo da popravim?* Te misli su bile poput užasnog ringišpila s kog nisam mogao da siđem.

Bio sam dakle tu, zarobljen, ne samo u mračnoj dnevnoj sobi već i u noćnoj mori sopstvenog uma. Ja, naučnik koji rukovodi laboratorijom specijalizovanom za istraživanja o samokontroli, stručnjak na području

kroćenja neukrotivih negativnih uskovitlanih misli, izjutra sam kroz prozor posmatrao drveće s malom bejzbol palicom u ruci, izmučen, ne baukom koji mi je poslao poremećeno pismo već baukom u sopstvenoj glavi.

Kako sam dospo ovdje?

## PISMO I ŽAMOR

Dan je počeo kao i svaki drugi.

Probudio sam se rano, obukao se, pomogao u hranjenju kćerke, promenio joj pelenu i brzo progutao doručak. Zatim sam poljubio svoju ženu i izašao da se odvezem do kancelarije u kampusu Univerziteta u Mičigenu. Bio je hladan ali vedar, sunčan dan u proleće 2011. godine, dan koji kao da je obećavao podjednako vedre, sunčane misli.

Kada sam stigao u Istočno krilo, ogromnu zgradu s fasadom od opeke u kojoj se nalazi legendarno Odeljenje za psihologiju Univerziteta u Mičigenu, pronašao sam nešto neobično u svom poštanskom sandučetu. Povrh gomile naučnih časopisa koji su se nagomilavali ležala je koverta rukom adresirana na moje ime. Radoznao da vidim o čemu se radi – retko se dešavalo da na poslu dobijam rukom adresiranu poštu – otvorio sam pismo i počeo da čitam koračajući ka svojoj kancelariji. Tada sam, i pre nego što sam shvatio koliko mi je vruće, osetio kako mi se niz vrat sliva znoj.

Pismo je bilo pretnja. Prva koju sam ikada primio.

Nedelju dana ranije nakratko sam gostovao u *Večernjim novostima* CBS-a i govorio o neurološkom istraživanju koje smo kolege i ja nedavno objavili, dokazujući da su veze između emocionalnog i fizičkog bola mnogo čvršće nego što se pretpostavljalo u prethodnim istraživanjima. Mozak, zapravo, registruje emocionalni i fizički bol na iznenađujuće slične načine. Slomljeno srce, ispostavilo se, predstavlja fizičku realnost.