

LUSI DANZIGER I DR KETRIN BIRNDORF

DEVET SOBA *Sreće*

Kako voleti sebe, otkriti svoju svrhu
i prevazići male životne nesavršenosti

Prevela
Eli Gilić

 Laguna 

Naslov originala

Lucy Danziger i Catherine Birndorf, M.D.
THE NINE ROOMS OF HAPPINESS

Copyright © 2010 by Lucy Danziger
and Catherine Birndorf, M.D.

All rights reserved.

Translation copyright © 2011 za srpsko izdanje, LAGUNA

*Našim porodicama i svima onima koji nam pomažu
da uvidimo koliko smo srećne.*

SADRŽAJ

Uvod:	
Dobro došli u našu kuću... i u vašu	11
1. Šta vas muči kada bi sve trebalo da bude sjajno?	21
2. Imate ključ svoje sreće	25
3. Srećniji ste nego što mislite	35
4. Nacrtajte svoju emocionalnu kuću	47
5. Biseri i drugi delići prenosive mudrosti	53
6. Porodična prostorija: Izluđuju vas osobe koje volite	62
7. Podrum: Čuvate uspomene	95
8. Dnevna soba: Prijatelji su porodica koju ste izabrali	113
9. Radna soba: Zarađujete svoju platu... i stres	139
10. Kupatilo: Veoma ste tašti... što uopšte nije loše	179
11. Spavaća soba: Ljubav, seks i nenamešteni kreveti	204
12. Kuhinja: Ne možete podneti vrelinu? Mora da ste u kuhinji	237
13. Dečja soba: Sve što radite je pogrešno	269
14. Tavan: Očekivanja i ostalo emocionalno nasleđe	303
15. Deseta soba: „Čak i moj blekberi mora da se napuni!“	320

16. Epilog: Editina divna avantura... i vaša	332
Izjave zahvalnosti	339
O autorkama	341

Ponekad pomislim da je ženska priroda nalik na veliku kuću punu soba: postoji hodnik, kojim svi prolaze prilikom ulaska i izlaska; salon, u kojem se primaju zvanične posete... a u najskrovitijoj sobi, svetinji nad svetinjama, duša sedi sama i čeka zvuk koraka koji nikada neće doći.

EDIT VORTON
Potpunost života

UVOD

Dobro došli u našu kuću... i u vašu

S CENA: **moja spavaća soba. Budilnik zvoní u 6.35 ujutru.** Pružam ruku da ga isključim i mislim: *Trebalo je ranije da ustanem.* Sunčevi zraci prodiru kroz venecijanere dok ustajem iz kreveta, pazeći da ne probudim muža, koji drema pored mene. Idem niz hodnik i zavirujem u ćerkinu sobu – još spava, grleći svoju plišanu kucu, a lepo, vitko telo joj je udobno sklupčano. Skrećem desno da pogledam sina, koji je zbacio pokrivač i spava ispruženih nogu i ruku, dokazavši još jednom da spavanje može predstavljati aerobičnu aktivnost. Osmehujem se i pohranjujem ta dva prizora u sećanje... a onda grdim samu sebe, misleći: *Ne provodim dovoljno vremena sa svojom decom.*

Prolazim kroz dnevnu sobu, u kojoj me desetine fotografija na policama i stočićima u uglovima podseća da sam blagoslovena na mnogo načina: imam stabilnu porodicu, divne prijatelje i sjajan posao. Zagledam se u fotografiju naše male, sive vikendice s drvenim crepovima na obali... i pitam se: *Zašto češće ne odlazimo tamo?*

A onda mi se pogled zaustavlja na radnom stolu u uglu, prepunom neplaćenih računa i pisama na koje nisam odgovorila, i jauknem. *Moram to da obavim!*

Ulazim u kuhinju da skuvam kafu i pogledam jutarnje vesti. Odvraćam pogled od naslaganog posuđa u sudoperi i mislim: *Trebalo je da ih sinoć stavim u mašinu za pranje posuđa.*

Sat vremena kasnije, posle okrepljujućeg trčanja sa svojim psom po Centralnom parku, još imam visok nivo endorfina dok idem prema kupatilu da se spremim za posao. Osećam se snažno i zdravo, puna energije i optimizma. Muž i deca su se probudili i obavljaju svoje jutarnje rituale, što me uverava da je sve u redu. Stajem pod tuš, vidim svoj odraz u ogledalu i mislim: *Aha, još mrzim svoje kukove.*

Vidite li obrazac u tome? Po merilima većine ljudi, ja imam sve. Ali bez obzira na to, tog divnog jutra muči me tinjajuće nezadovoljstvo. Podrivam svoju sreću, kao da sama sebi govorim: *Ne zaslužujem sve ovo.* A kad god uspem da se osetim dobro zbog sebe ili svojih uspeha, moja sledeća misao glasi: *Šta ti umišljaš ko si?*

Imam naziv za takve misli – kenjkanje – i počela sam da ih doživljam kao svoje stalne pratioce. Pojedinačno, one nisu loše, pa čak ni podrivajuće. U stvari, mogu poslužiti kao ključna upozorenja koja se aktiviraju kada se nađem u opasnosti da postanem prezadovoljna sobom. Te misli mi pružaju neophodnu zaštitu od samozadovoljstva.

Ali te upola prazne čaše na gomili predstavljaju opasnost koja može uzdrmati temelje života koji sam izgradila sa svojim mužem i porodicom. Čak i kada sam suočena s neospornim dokazima da sam srećna i voljena, te misli u meni izazivaju osećanja nesposobnosti, griže savesti i stresa.

Jesam li rekla *meni*? Mislila sam na *nas*. Na sve *nas*. Na sve žene.

Svakog dana se borimo da sebi obezbedimo srećan i uravnotežen život, ali ipak dozvoljavamo da nas i najmanji pogrešan korak izbaci iz ravnoteže. A uglavnom skrećemo s puta zbog

sitnica – s krupnim nevoljama nosimo se hrabro, strpljivo, pa čak i dostojanstveno.

Otrovno stanje uma koje sam malopre opisala – negativnost, perfekcionizam, samopodrivanje i nezadovoljstvo – predstavlja najvećeg kradljivca sreće u životu mnogih žena. To je bolest – emocionalni rak koji možete i morate naučiti da izlečite. Uz našu pomoć, to ćete i učiniti.

U stvari, sam proces pisanja ove knjige s koautorkom, koja je nadarena i pronicljiva (i neverovatno pristupačna) doktor-ka za psihičko zdravlje, gotovo me je potpuno izlečio od mojih loših navika. Kažem *gotovo* zato što je samosvesnost neprekidan proces koji se nikada ne može zaista završiti. Opisani jutarnji prizor predstavlja moju *staru* ličnost, ali uglavnom sam naučila da razmišljam drugačije, da budem srećnija svakog dana i da živim s manje unutrašnjih sukoba. Takođe sam naučila da moram da se trudim kako bih dobila svoja dnevna sledovanja sreće, da ih prepoznam kada ih nađem i da cenim takve trenutke kada naiđu.

Ispostavilo se da sam uglavnom srećnija nego što mislim. Možda ste i vi. Tu smo da vam pomognemo da sami to otkrijete.

Biti srećan je kao biti u formi; morate raditi na tome!

Budući da više od petnaest godina radim kao urednica ženskog časopisa – koji pomaže ženama da postignu ono što je najbolje za njih i da otkriju kako da budu zdravije i zadovoljnije – naučila sam da sitnice mogu biti poražavajuće za mnoge žene, dok one okolnosti koje su naizgled razarajuće (bolest, smrt bliske osobe, razvod i slično) mogu zapravo poslužiti kao podsticaj (kao poslovice *Ono što nas ne ubije, čini nas jačim*). Sreću nam

često krađu tričarije kojima dozvoljavamo da nam se uvuku pod kožu. Kako to znam? Zato što mesec za mesecom – putem imejlova i pisama, anketa, onlajn ispitivanja i pitanja koja čitateljke postavljaju grupi uglednih stručnjaka – saznajem šta je na umu šest i po miliona mesečnih čitateljki časopisa *Self*. Neke sitnice koje ih oneraspoložuju jesu: problemi s kilažom, razmirice s prijateljima, porodične nesuglasice, finansijski problemi, zatim sukobi s majkom, braćom, partnerom, šefom i čak sa samom sobom. Sve to izaziva grižu savesti, kajanje, čežnju, nesigurnost i traganje za savršenstvom na svim poljima.

Iako sam urednica najtiražnijeg časopisa o životnom stilu na kioscima, trudim se da budem srećna i zdrava. To je disciplina, isto kao ostajanje u formi, zdrava ishrana ili uzdržavanje od velikih troškova. A samo zato što ste „došli“ do toga da budete u formi, vitki, oslobođeni dugova ili srećni, to ne znači da možete ostati takvi bez truda. Morate ceniti savršene trenutke kada se ukažu i shvatiti da ne mora sve biti perfektno da biste cenili sopstvenu sreću. U međuvremenu, pokušaji da se dostignu takvi trenuci iziskuju mešavinu usredsređenosti i vežbe, budući da možete istrenirati svoj mozak da usvoji pozitivno stanje uma, kao što možete naučiti i da budete srećnija osoba.

Prvo morate odbaciti loše navike i zameniti ih dobrim. Ali onda će postati lakše. Kao teniserka koja mora da popravi svoj udarac kako joj bekhend ne bi završio u mreži i kojoj posle izvesnog vremena mišićna memorija silovitog zamaha postaje prirodnija. Vežbajte dovoljno i na kraju ćete bez razmišljanja bacati loptice jer će vaše telo znati šta treba da radi. Isti je slučaj i sa srećnijim načinom razmišljanja: isprva može delovati strano, ali ćete posle nekog vremena s lakoćom pozitivnije razmišljati.

Moja prekretnica nastupila je kada sam uvidela da moram promeniti svoj način razmišljanja, što sam i učinila. Kada sam se dovela u red, poželeva sam da napišem knjigu kako bih pomogla

i drugim ženama da urade isto. Bila sam nestrpljiva da se udružim s pravim stručnjakom za psihičko zdravlje, s nekim ko je istovremeno stručan zdravstveni radnik i praktična osoba kojoj ćete poželeti da ispričate svoju životnu priču, s nekim ko ne osuđuje ali i ne ublažava.

Imala sam sreću da nađem savršenu saradnicu za ovu knjigu, doktorku Ketrin Birndorf. Ona je vodeći specijalista za žensko psihičko zdravlje i može pomoći gotovo svakome time što će mu pokazati kako da prepozna svoje učešće u sopstvenoj emocionalnoj stvarnosti. Mi nismo žrtve, već arhitekte sopstvene emocionalne sudbine.

Prvi korak je da prepoznate obrasce koji vas možda drže zarobljenom u nesrećnoj dinamici. Drugi je da shvatite kako imate izbor i moć da promenite ono što ne štima u vašem životu. Pomoću samosvesti i shvatanja načina delovanja tih obrazaca, Ketrin nam pomaže da uvidimo da svako od nas može imati srećniji život.

„Ne kukaj, progutaj to i teraj dalje!“ i drugi beskorisni saveti.

Nikada nisam htela da idem kod psihijatra. Navikla sam na uzdržavanje jer sam tako vaspitana. Prijatelji znaju da je moja deviza uvek glasila: „Ne kukaj, progutaj to i teraj dalje!“ Kada to kažem sebi, to u suštini znači: *Ne zanovetaj!* Uglavnom mogu da se otrgnem iz lošeg raspoloženja tako što sebi kažem: *Prestani da se žališ – osvrni se unaokolo i pogledaj koliko ti je dobro, koliko si srećna!* Kada sam pod stresom zato što imam previše posla, podsetim se: *Srećna si što imaš posao, porodicu i spisak obaveza koje moraš uraditi, zbog čega ti je raspored potpuno ispunjen.* Trudim se da se ne ponašam razmaženo – umesto

toga zahvalna sam na onome što imam i na blagoslovima koje mogu izbrojati svakog dana.

Nezadovoljni ste svojom guzom? Pomislite kako bi vaša drugarica koja se bori s rakom volela da može da se žali na opuštene guzove umesto na hemoterapiju.

Previše računa koje treba platiti? Isecite kreditne kartice, ukinite ih ili prosto odbacite stanje uma koje vam dozvoljava da se bogato „počastite“.

Hladno, vlažno, kišovito jutro? Utrontajte se i ipak idite na trčanje! Ne postoji loše vreme, već samo loše planiranje. Ili pogrešan izbor odeće.

Strogo vaspitanje dugo je imalo uspešan uticaj na mene. Ali onda sam shvatila da to nije način za rešavanje problema, već samo potiskivanje i sklanjanje u stranu. Bila sam malodušna zbog... sebe. I te kako sam primenjivala devizu: „Ne kukaj, progutaj to i teraj dalje!“ Jela sam na nervnoj bazi, pila previše vina, nisam dobro spavala, previše sam se umarala, povređivala i patila od stalnih zapaljenja sinusa. Pored toga, imala sam jedanaest kilograma viška. Izgledala sam srećno, ali bila sam hodajući izvor negativnih misli. Srećom, konačno sam odlučila da prestanem da podrivam samu sebe.

Čak i kada žene uspevaju da rade ono što je dobro za njihovo telo – da redovno vežbaju i da se zdravo hrane – često se ne osećaju *dobro* u svojoj koži. Mogu to da razumem i uvek sam pokušavala da uređujem časopis čija je vrhovna filozofija da su zdravlje i forma samo jedan činilac zadovoljstva; drugi deo jednačine jeste kako se osećate *iznutra*. Dakle, cilj je osećati se dobro iznutra, izgledati sjajno spolja i činiti dobro u svetu (što se vraća time što se osećamo dobro iznutra). Krug se raspada kada se ne osećate dobro ili mislite da ne izgledate najbolje što možete.

Self je u jednoj anketi otkrio još jednu zapanjujuću činjenicu: od svih boljki zbog kojih žene odlaze kod lekara (alergije, bolovi u stomaku, glavobolje i slično), na prvom mestu nalaže se uznemirenost i srodni simptomi. Ubrzo sam saznala da je ženama najvažniji cilj sreća – ili ono što ću kasnije shvatiti kao spokoj – a ne ravan stomak, blistav ten, partner koji vas obožava ili pozamašna cifra na bankovnom računu (mada oni mogu pomoći).

Pre pet godina zaključila sam da je *Selfu* potreban stručnjak za sreću. Već smo imali razne stručnjake: instruktorku fitnesa, fizioterapeuta, dvoje nutricionista i druge koji su pisali o raznim temama od lepote do kineziologije. Spoljni izgled bio je pokriven. Shvatila sam da emocionalno zdravlje predstavlja najvažniju temu, koja se krije ispod pitanja o fizičkom zdravlju i izgledu. Časopisu je bio potreban neko ko će pomoći našim čitateljicama da porade na svom unutrašnjem biću.

Te iste nedelje oduševila sam se dok sam u emisiji *Tudej* gledala intervju s mladom doktorkom koja je pričala o ženskom psihičkom zdravlju. Ketrin Birndorf bila je sveža, inteligentna, pronicljiva i nije osuđivala dok je pričala o sponi između našeg fizičkog i osećajnog bića i kako je psihičko zdravlje ključni činilac fizičkog zdravlja. Uvidela sam da ona priča o meni – i o svim ženama koje poznajem.

Tada sam zaključila da je *Selfu* potrebna doktorka Birndorf. Odmah! Pronašla sam je u klinici *Vajl Kornel*, gde je osnovala ženski program *Pejn Vitni*, i zamolila je da vodi rubriku pitanja i odgovora o sreći na jednoj strani. Počela sam redovno da razgovaram s njom o tome zašto su ženski trenuci radosti ili čak samozadovoljstva prolazni i zašto su dugi razmaci između tih radosnih trenutaka nagrizeni našom nesposobnošću da cenimo sve ono što je dobro oko nas.

Neuobičajeni psihijatar

Ketrin i ja smo uvek želele da pomažemo drugima, ali to radimo na različite načine. Bliski prijatelji mi govore da sam „policajka životnog stila koja uvek govori svima šta da rade“. (Osmehuju se kada to govore. Uglavnom.) Ketrin je ona vrsta osobe koju turisti zaustavljaju na ulici da bi je pitali za pravac. Pitaju je za savete u prodavnici, autobusu ili na ski-liftu. Ako sam ja „prosečna žena“ koja ima iste probleme kao i sve ostale ali i pristup stručnjacima koji nam mogu pomoći, Ketrin je psihijatar od kojeg tražimo savete – pristupačna, ne uliva strah niti je udaljena. Ona je pažljiva slušateljka, osoba od koje *želite* da čujete šta bi trebalo da radite, ali ona to neće uraditi jer je njen posao – kako ona kaže – da vam pomogne da to sami otkrijete.

Ona nije „tipični psihijatar“ mada mrzi kada joj to kažu zato što joj se čini da se time omalovažava njena profesija, a i ona se oseća manje ozbiljno. Međutim, „uprkos“ njenoj srdačnoj prirodi, Ketrin je iskusan i ugledan stručnjak za žensko psihičko zdravlje, s velikim znanjem i praksom, zbog čega odlično radi svoj posao.

Nazvala bih je srdačnom i blagom, ali najvažnije je što je pravi profesionalac.

Dakle, ja sam strogo vaspitana urednica ženskog časopisa koja želi da žene nauče da pomognu sebi, a Ketrin profesionalac koja tvrdi da im je potrebno malo pomoći kako bi to uradile. Naše društvene veštine se dopunjuju – ja se borim da *ne* budem osoba koja previše spremno govori prijateljima šta da rade, pre nego što uopšte postave pitanje. Ketrin je uvek bila saosećajna slušateljka koja ume da prepozna problem pre nego što ga žena sama izrazi, ali ne pokušava da joj kaže šta da radi; umesto toga, pomaže joj da nađe sopstveni put.

Na kraju krajeva, naše mišljenje nije važno. Važno je da to obe želimo da pomognemo ženama da imaju svoje mišljenje i da slede unutrašnji kompas. Stižemo do istog cilja s različitih delova lestvice. Moj pristup je bio „prevaziđi to“, a Ketrinin da prvo „moraš raditi na tome“. Ova knjiga će vam pomoći da uradite i jedno i drugo.

Pojedinačne priče, univerzalna osećanja

Iz etičkih razloga nismo koristile lične priče Ketrininih pacijentkinja niti pisma čitateljki objavljena u *Selfu*, ali naša stručnost zasniva se na ta dva temelja. Ako udružimo koliko se dugo bavimo pitanjima značajnim za žene, dobićemo gotovo trideset godina i to iskustvo prožima svaku stranu ove knjige, budući da prepoznamo univerzalna osećanja u pojedinačnim anegdotama.

Zbog ove sam knjige otkrila mnoge svoje lične priče, dok je Ketrin ostala prilično tajanstvena u vezi sa svojim životom, kako i priliči psihijatru. Nije reč o njoj, već o vama... i o meni, kao i o svakoj ženi koju poznajemo.

Ne postoje dve žene koje su iste, ali jamčimo vam da ćete na ovim stranama otkriti sličnosti sa sobom. Prepoznaćete istaknute emotivne nepravilnosti i zamke za sreću u pričama stotina žena širom zemlje koje smo intervjuisale gotovo dve godine. Iz razumljivih razloga (one pričaju o seksu, novcu, svekru i svekrvi, braći i sestrama, prijateljstvima i predrasudama u vezi sa sopstvenim telom) izmenile smo neke prepoznatljive (ali beznačajne) pojedinosti iz njihovih života. Niko nije naveden pod pravim imenom, ukoliko to nismo naglasile, i ne bi trebalo da pokušavate da otkrijete ko su te žene. One su velikodušne žene spremne da dele, a mogle bi biti bilo koja od nas i zahvalne smo što su ispričale svoje priče. Ako pomislite da ste prepoznali

sebe, pacijentkinju ili spisateljčinu drugaricu, imajte na umu da bi one mogle biti bilo ko – uključujući vas.

Vaš život je poput kuće pune soba

Znajući koliko uspešno pomaže čitateljicama *Selfa* da reše svoje probleme svakog meseca, zamolila sam Ketrin da sa mnom napiše knjigu o tome kako nas sitnice izbacuju iz ravnoteže i kako internalizujemo* sukobe umesto da se suočimo s njima na zdrav način. Oduševila se koliko i ja, te smo zajedno otkrile delotvoran model.

Zamisao je da svoj život doživljavate kao metaforu kuće, u kojoj svaka soba odgovara drugoj emocionalnoj oblasti: spavaća soba predstavlja seks i ljubav, dnevna soba namenjena je prijateljstvu i vašem društvenom životu, radna soba oslikava vašu karijeru, novac i obaveze. Često nije lako biti srećan u određenoj sobi, budući da možete fizički biti prisutni u jednoj a psihički u drugoj. Jedna neuredna soba vas može oneraspoložiti, čak i ako su druge čiste i uredne. I obrnuto: jedna uredna soba može pomoći da se oraspoložite, ako znate kako da je koristite.

Mi ćemo vas naučiti kako da sredite neuredne sobe i da zatvorite vrata ostalih kako biste bili srećniji u čitavoj kući, celog dana. Uz ovu metaforu ne samo da ćete naučiti da budete srećniji u svakoj emocionalnoj sobi već i da živite u sadašnjem trenutku i uživate u sobi u kojoj se nalazite, bez obzira na krš koji vlada negde drugde.

Ocenjivanjem problema o kojima nam je stotine žena pričalo duže od jedne godine, pokazaćemo vam kako da rešite svoje probleme. Razvile smo delotvoran proces a ja sam živi dokaz toga. Sada je red na vas.

* Internalizacija je pojam iz psihologije koji označava prenošenje izvesnih spoljašnjih akcija, normi, standarda i odnosa na unutrašnji, mentalni plan pa se oni stoga doživljavaju kao vlastiti. (Prim. prev.)

PRVO POGLAVLJE

Šta vas muči kada bi sve trebalo da bude sjajno?

Svako se suočava s *nečim*, čak i kada ne postoje problemi i spolja gledano sve deluje onako kako bi trebalo da bude. To je stalna tema u našem životu. Sam čin brige nas upošljava, ali nas može sprečiti da vidimo krupnija pitanja.

Teško je shvatiti šta vas zaista muči i koje bi obrasce samodestruktivnog ponašanja trebalo da promenite kako biste bili srećniji u svim životnim oblastima života, u svim emocionalnim sobama. Možda se možete prepoznati u ovoj žalopojci:

Spolja gledano, pomislili biste da imam sve: lepu kuću, divnu decu, odanog muža. Ali jesam li srećna? Mislim da jesam. Ne postoji ništa što je pošlo strahovito naopako. Ne postoji razlog da *ne* budem srećna. Ali ne osećam se toliko srećno koliko mi se čini da otaljavam posao. Ponekad osećam kao da postoji još nešto, nešto što još nisam otkrila. Ali šta je to... i kako se usuđujem da želim više? Zar nije dovoljno ono što imam?

Naravno da jeste. Ona ima dovoljno. Dovoljno blagoslova. Zadatak ove knjige jeste da vam pomogne da sagledate sve te

male stvari. A onda možete početi da tražite svoju strast i svrhu kako biste otkrili kako možete značajno doprineti svetu.

Ako ste usredsređeni na sve zbrke pred vama, pažnja će vam veoma lako biti odvrćena od šire slike. Kada jednom otkrijete krupna pitanja i počnete ispravno da razmišljate, čak i obavljanje svakodnevnog zadatka kao što je praznjenje mašine za pranje posuđa može predstavljati zadovoljstvo. Ne kažemo da ćete postati glupi. Sasvim suprotno od toga: sve što radite može imati svrhu ako bolje razumete sebe.

Ko je srećan? Ne oni za koje mislite da jesu.

Kao što poslovice kaže: *Novac ne može kupiti sreću*. Kao ni slava, glamur, vaša televizijska emisija i sve ono što mislite da čini srećan život. Desetine istraživanja dokazala su da ono što mislimo da će nam doneti sreću – osvajanje lutrije, nova kuća, i tako dalje – tek neznatno povećava dugoročno unutrašnje zadovoljstvo. Takvi događaji su dobri za noć slavlja, ali ubrzo će ponovo izroniti vaša stara ličnost sa svim nezadovoljstvi-ma. Deјstvo je privremeno – bez obzira na to da li je događaj pozitivan (nov posao) ili negativan (otpuštanje s posla); posle nekoliko meseci ljudi se vraćaju na isti stepen sreće na kojem su se i ranije nalazili. U stvari, kada se pobrinite za svoje osnovne potrebe, *više novca, veća kuća* i slično neće vam nužno doneti trajnu sreću.

Brojna istraživanja to potvrđuju. Jedno ispitivanje na Harvardu koje je trajalo sedamdeset dve godine, pod vođstvom uglednog psihijatra doktora Džordža Vailanta, bavilo se time šta muškarce čini srećnim u životu i otkrilo da to uključuje dobre međuljudske odnose, pogotovo s braćom i sestrama, prilagođavanje krizama i stabilan brak. Pojedinačna sreća bila

je veća kada ispitanici nisu pušili ili prekomerno pili, kada su redovno vežbali i održavali zdravu kilažu. To je samo posled-nje u nizu istraživanja koja se suštinski svode na jedan te isti zaključak: Sreća dolazi iznutra.

U stvari, možda smo čak rođeni s određenom količinom sreće. Ili bar polovinom. Istraživači smatraju da svako od nas ima ono što se naziva „set loptom“ za sreću, koja određuje približno pedeset odsto vašeg koeficijenta sreće, a stručnjaci pozitivne psihologije mogu je izmeriti u smislu „subjektivnog osećanja zadovoljstva“.

Preostalih pedeset odsto određuje se onim što se dešava posle vašeg rođenja. Od toga, oko deset odsto zavisi od toga gde i kako živite – od vaših životnih prilika. Dakle, bez obzira na to da li ste bogati ili siromašni, da li živite na plaži oivičenoj palmama ili ispod zaleđene tundre, te pojedinosti određuju samo jednu desetinu vaše sreće. To znači da dobrih četrdeset odsto vaše sreće u potpunosti zavisi od vas – što je određeno time kako se osećate, kako reagujete na događaje i kakvi su vaši osnovni mehanizmi savlađivanja teškoća.

Pomislite na to koliko je četrdeset odsto *bilo čega*. Koliko biste bili srećni kada biste dobili povišicu od četrdeset odsto ili dodali četrdeset odsto veću dugovečnost (ili oko trideset godi-na) svom životu. Povećanje od četrdeset odsto je ogromno. I tako se vaša sreća može promeniti uz samo malo truda. Sve što je potrebno jeste da odlučite da promenite neke osnovne pretpostavke i obrasce.

Pre svega, shvatite da ste vi jedini vlasnik svoje sreće. Niste žrtva niti proizvod događaja – vi držite konce u rukama. To u radnoj sobi vaše emocionalne kuće može delovati na sledeći način: Mislite da loša ekonomska situacija „utiče na vas“, ali možete izabrati kako ćete se ponašati prema svemu što vas zade-si. Zamislite da vaš šef dođe na sastanak i kaže: „Ova firma je

u škripcu. Moraćemo da smanjimo broj zaposlenih.“ Hoćete li reći: „Znam da će to biti teško svima nama, ali pomoći ću kako god mogu“, ili ćete uplakani odjuriti u toalet i pozvati partnera dok jecate: „Prosto *znam* da ću dobiti otkaz!“ Šta mislite koja će osoba biti otpuštena?

Umesto da zamišljate loš sled događaja, pokušajte da mislite o tome šta bi se dogodilo kada bi se ostvarile sve lepe stvari koje želite. Recimo, dobili ste na lutriji i odjednom imate tri-deset miliona dolara. Šta bi to promenilo? Sve? Ništa? Ja bih više putovala, ali bih to činila na društveno svrsishodniji način. Volela bih da osnujem fondaciju koja bi ženama širom sveta pomogla da vode život usmeren na sebe – značajan i zdrav. Da li bih dala otkaz? Zavalila se i jela slatkiše? Nema šanse! Ne bih bila srećnija da imam više novca – osećala bih veću odgovornost da dajem zauzvrat i da budem bolja osoba. To bi možda promenilo moj opis posla ili adresu stanovanja za nekoliko blokova, ali ne bi uticalo na moju sreću. (Bar tako sebi govorim; taj utisak me čini srećnijom već sada.)

Ne možete kontrolisati ono što se dešava vama i oko vas, ali možete način na koji reagujete na to. Kada to budete shvatili, možete odlučiti da promenite vaš metar unutrašnjeg zadovoljstva. Vaš zadatak je da prestanete da razmišljate kao žrtva i počnete da shvatate da imate udela u tome koliko ste srećni ili niste, što je veoma dobro.

DRUGO POGLAVLJE

Imate ključ svoje sreće!

Ne verujete nam? Dobro, u pravu ste. Nije reč o jednom ključu. Postoji nekoliko ključeva, čitav privezak s ključevima, a u narednim poglavljima ćemo razgovarati o tim ključevima, koji su u suštini načini na koje razmišljate, kako bismo vam pomogle da odbacite samodestruktivne obrasce.

Jedan takav ključ jeste jednačina odnosa $A + B = C$, u kojoj ste *vi* A, B je osoba s kojom imate probleme (vaša majka, šef ili partner), a C je odnos koji imate s tom osobom. Možda nika-da nećete moći da promenite B – drugu osobu – ali to nije ni važno. Imate mogućnost da promenite odnos samo time što ćete promeniti A – sebe. Sposobnost da promenite C – odnos – jeste ono što je važno i to možete učiniti.

Ključevi su kod vas i vi odlučujete koji ćete upotrebiti kako biste rešili svaki problem koji vam donosi zebnju. Saznanje da možete podići svoj koeficijent unutrašnje sreće istovremeno je umirujuće i predstavlja veliku odgovornost, budući da imate moć da nešto promenite – ili ne. Zavisi od vas.