

Dr Džuli Smit

Otvorite ovu knjigu kad...

Prevela
Dunja Lozuk

 Laguna 

Naslov originala

Dr Julie Smith

OPEN WHEN . . .

Copyright © Julie Smith, 2025

The moral right of the author has been asserted

Published by arrangement with Rachel Mills Literary Ltd.

Translation copyright © 2026 za srpsko izdanje, LAGUNA

Za Sijenu, Luku i Leona.
Želim da vam ova knjiga nikad ne zatreba.
Napisala sam je za svaki slučaj.

Sadržaj

Uvod	9
1: Kad vam je teško da budete okruženi ljudima . . 15	
1: Kad se poredite sa drugima i osećate se inferiorno .	17
2: Kad vaši prijatelji nisu vaši prijatelji	32
3: Kad želite da vam ne bude neprijatno u društvu . .	42
4: Kad se osećate nepoželjno i želite da se uklopite . .	52
5: Kad stalno govorite „da“, a želite da kažete „ne“ . .	62
6: Kad se suočavate sa pasivno-agresivnim ljudima . .	76
7: Kad su roditelji pogrešili (al i želite da budu u vašem životu)	86
8: Kad pogrešite kao roditelj	96
9: Kad vam ne uzvraćaju ljubav	108
10: Kad vas vole, ali ne dopuštate da vam se približe. .	116
11: Kad želite da pobedite u raspravi	128
12: Kad je teško tražiti pomoć.	138

2: Kad je teško biti nasamo sa sobom. 147

- 13: Kad je vaš unutrašnji glas vaš najgori kritičar. . . .149
- 14: Kad sumnjate u sebe i
 želite da izgradite samopouzdanje160
- 15: Kad vas preplave emocije172
- 16: Kad mrzite osobu koja ste postali.182
- 17: Kad se plašite da napravite pogrešan izbor194
- 18: Kad vam ponestane volje202
- 19: Kad radite pod pritiskom214

3: Kad je teško živeti sa svojim osećanjima . 227

- 20: Kad opsesivno razmišljate o svemu 229
- 21: Kad se pojavi strah238
- 22: Kad vas preplavi tuga246
- 23: Kad sve deluje besmisleno.256
- 24: Kad se osećate kao uljez266
- 25: Kad ste uradili nešto zbog čega se kajete.274
- 26: Kad vas često obuzima bes286

Dodatak299

Izjave zahvalnosti313

Reference.317

Epigraf – reference329

O autorki.331

Uvod

„Posvetite se životnoj svrsi, odbacite prazne nade, učestvujte u sopstvenom spasenju – ako vam je imalo stalo do sebe – i učinite to dok još možete.“

– Marko Aurelije, *Meditacije*, 3.14

Moje pismo vama

Uprkos rečima koje upravo čitate, moram da priznam da nikad nisam bila pričljiva. Čak i kao dete, posmatrala sam i upijala, ali retko sam tražila pomoć od bilo koga. Zbog toga sam se, kao i mnoga tiha deca, okrenula knjigama. Sad kad se prisećam svega, vidim svoju potrebu za čitanjem kao neku vrstu traganja. Pitala sam stranice ono što nisam mogla da pitam ljude. Čitala sam knjigu za knjigom. Ponekad bih pronašla ono što mi je trebalo. Ponekad ne.

Ako uzmemo u obzir to i moj trenutni posao kliničke psihološkinje, mogli biste da pretpostavite da želim da promovišem introspektivnu samorefleksiju. To nije slučaj. Unutrašnji svet je poput saune: ima svoje prednosti, sve dok ne ostanete predugo. U tom smislu, kad dođu teški dani, zdušno vam savetujem da se povežete s drugim ljudima u stvarnom svetu kad god je to moguće. Tu ćete pronaći većinu odgovora na naše prirodno promenljivo mentalno zdravlje kad smo suočeni s usponima i padovima u životu. Ali takođe sam dovoljno razumna da znam da nemaju baš svi pouzdanu osobu od poverenja u najkritičnijim trenucima. Zato, kad se nađete u situaciji da stvari morate da rešavate sami i kad se borite da budete glas razuma koji vam je potreban, ova knjiga je za vas.

Trenutak kad sam shvatila da moram da napišem ovu knjigu bio je kad sam čula priče o tome da ljudi nose svuda svoju prethodnu knjigu, *Zašto mi to niko ranije nije rekao?*, i okreću joj se u teškim trenucima. Iako su mi ove priče često bile upućivane kao kompliment, pomislila sam – ali ta knjiga nije napisana s tim ciljem. Bila je to pogrešna knjiga za taj zadatak. Ona je ispunjena konceptima i veštinama koje pomažu ljudima da rade na svom budućem mentalnom zdravlju, često se osvrćući na teške trenutke nakon što su ih proživeli. Nijedna stranica te knjige ne sadrži reči koje izgovaram ljudima dok sede pored mene u najranjivijim trenucima, obuzeti sirovim emocijama.

U danima tik pred uragan, čekić i ekseri su upravo alat koji vam je potreban da se pripremite za ono što bi moglo da usledi. Ali u trenutku kad oluja pogodi, poslednje što želite da čujete je kako ste mogli da se bolje pripremite za nju. U tim trenucima, ono što nam svima

treba je neko ko će nas pogledati u oči i izustiti reči koje moramo da čujemo upravo tad. Reči koje kažu: Tu sam. Idemo zajedno napred, znam put. Moglo bi se reći da je moja prethodna knjiga bila čekić i ekser. Ova knjiga je moja ruka koja se pruža prema vašoj u haosu oluje, i poručuje: Pođite za mnom, pa da se bacimo na posao.

U trenucima bola ili zbunjenosti, većina nas se bori da bude taj glas koji nam je potreban. Ne zato što nešto nije u redu s nama, već zato što svi jednostavno učimo u hodu. Ova knjiga je za sve nas, za našu decu koja napuštaju dom, za naše prijatelje koji žive daleko, za našu porodicu kad ne možemo da pronađemo reči koje želimo da kažemo, i za nas same kad moramo da pronađemo put ka izlazu.

Kroz sopstveno iskustvo iz perspektive čitaoca i kliničke psihološkinje znam da u mračnim vremenima reči mogu da osvetle put i otkriju novi pravac za koji niste znali da postoji. Dok sam vam pisala ova pisma, koja ćete pronaći na početku svakog poglavlja, poželeva sam da mogu da vam pročitam misli i da saznam tačno s čim se suočavate i koje reči vam najviše trebaju. Nemoguća misija. Ne mogu da predvidim izazove s kojima se suočavate. Umesto toga, sve što imam su dragocenosti koje sam otkrila na svom putu i prilika da ih poklonim vama. Stoga, ova knjiga može da posluži samo kao svetionik. Nema moć da vas izvuče iz vode, ali može da usmeri svetlost u ovom ili onom pravcu, kako biste mogli da shvatite kuda da plivate kad vlada kaos oko vas. Shvatite to kako želite, ali rad na tome da nađete mirnije vode je u potpunosti u vašim rukama.

U izazovima koji su pred vama, imam velika očekivanja od vas jer sam sigurna u dve stvari. Prvo, da imate

potencijal koji je daleko veći nego što trenutno možete da zamislite. Drugo, da bez obzira na to odakle krećete, put ka svemu boljem uvek vodi kroz novi trud i spremnost da učite. Tačno je za sve nas da ne znamo ono što ne znamo. Zato vas molim da mi verujete kad kažem da nemate pojma koliko život može da vam se preokrene nabolje dok ne stignete do cilja.

S ljubavlju,

Džuli

Dr Džuli Smit, doktor kliničke psihologije

Saznajte više

Za sve koji žele da saznaju više o temama iz ove knjige, moj *Jutjub* kanal, *Instagram* i druge stranice na društvenim mrežama sadrže video-snimke zasnovane na mnogim idejama i temama koje su obrađene ovde.



@DrJulie



@drjulia



@drjulia



@DrJulieSmith

1

Kad vam
je teško
da budete
okruženi
ljudima

1. POGLAVLJE

Kad se poredite sa drugima i osećate se inferiorno

„Nema ničeg plemenitog u tome da budete superiorni u odnosu na bližnjeg svog; prava plemenitost je biti superioran u odnosu na svoje bivše ja.“

– Ernest Hemingvej

Moje pismo vama

Ako se poredite s nekim i osećate se inferiorno, to može da dovede do dva ishoda. Ili ćete osetiti inspiraciju, energiju i motivaciju da učite iz onog što ste videli da je moguće, ili ćete nekontrolisano srljati u bezdan. Ako je baš to vaše iskustvo, onda problem nije u vama i svim vašim navodnim nedostacima, već u poređenju.

Ako imate neka osnovna samodestruktivna uverenja o tome da li ste u suštini dovoljno dobri, onda nećete birati vrste poređenja koje pospešuju napredak. Biraćete

poređenja koja potvrđuju ta osnovna uverenja, ma koliko ona bila štetna. Sedećete, u punom sjaju svojih slabosti, i gledati najbolji prikaz nečijih snaga kao da ste na fer terenu. Nećete videti tu osobu na potpuniji, stvarniji način koji uključuje sve delove njihovog života koje oni ne prikazuju. Čak i ako dobijete uvid u njihove nesavršenosti, verovatno ćete ih ignorisati. Stavićete tu osobu na toliko visoki pijedestal u svom umu da će jedini način da se podignete biti da je oborite, a to će vas pretvoriti u osobu koja niste želeli da postanete.

Ako su ljudi s kojima se poredite prijatelji ili porodica, to može da postane destruktivna sila u vašem odnosu. Poređenje sprečava povezanost jer sugerise da je njihov uspeh vaš neuspeh i gradi put ka ogorčenosti i gnevu koji se na kraju ispreče između vas. Što se više izolujete od ljudi u svom životu, to više hranite takvo poređenje. Ali upoznavanje tih ljudi na dubljem nivou je protivteža vrsti poređenja koja otrovno deluje na odnos. Što dublje poznajete nekog, to manje pravite takve površne i lažne procene. Možete da razvijete prijateljstvo u kojem prepoznajete zajedničku ljudskost i vidite sebe kao tim koji se podržava u svojim različitim nastojanjima. Tada možete da budete srećni zbog njihovih ličnih pobeda i iskreno saosećajni kad se suoče s neuspesima. Kad upoznate neku osobu, počnete da uviđate da ona ne deli iste probleme u životu kao vi i da zbog toga predstavlja loše merilo za procenu vašeg života.

Mnogi će vam reći da je rešenje jednostavno: samo prestanite da se poredite s drugima. Međutim, ubrzo ćete pokušati da primenite taj savet i nećete uspeti, i odmah ćete shvatiti da nije sve toliko jednostavno, i da su stvari zaista mnogo složenije. Vaša sklonost da se poredite s

drugima je ugrađeni alat koji može da bude koristan, ali i opasan. Kad se koristi na pravi način, može vam pomoći da krenete u pravom smeru, da vas inspiriše i podstakne da pomerite svoje granice. Kada se koristi na pogrešan način, potencijalna šteta je dalekosežna i dugotrajna.

Poređenje i osećaj inferiornosti ne mora nužno da bude loša stvar. To ne znači da nikad ne bi trebalo da se poredimo ni sa kim. Ako to poređenje vodi ka konstruktivnom napretku i jačanju uverenja da možemo postići više nego danas, onda nam je takvo poređenje korisno. Ako dovodi do zavisti, ogorčenosti, gneva i gubitka samopoštovanja, onda sve radimo pogrešno i naši napori i pažnja su pogrešno usmereni na nešto što može mnogo da nas košta. Ono što nam je potrebno jeste da naučimo kako da poređenje s drugima preokrenemo u svoju korist i da prepoznamo kad ono postane destruktivno.



Alati za trenutnu akciju

Ovi alati sežu dublje od uobičajenog odbacivanja ideje poređenja s pristupom: „samo prestanite to da radite“. Ljudska potreba da shvatimo svoje mesto u svetu kroz poređenje sa drugima je deo naše prirode, koliko i disanje. Zato će vam savet da jednostavno prestanete da se poredite s drugima u najboljem slučaju izazvati kratkotrajni osećaj pozitivnosti, koji će se lako ugasiti čim otvorite omiljenu aplikaciju na društvenim mrežama. Čim uđete u prostoriju punu svojih vršnjaka, osetićete svoj socijalni ili profesionalni status u toj prostoriji. Sam čin poređenja nije uvek samo skup misli. Vaš mozak radi brže da bi utvrdio kako treba da pristupite situaciji u kojoj

se nalazite. Istovremeno, ne morate da se stavite na milost i nemilost silovitog srljanja u bezdan koji poređenje s drugima stvara u vašem umu. Postoje stvari koje možete da uradite da prepoznate destruktivne načine na koje se poredite s drugima i da uložite svesni napor da se okrenete ka poređenjima koja vam zaista mogu biti od koristi.

Šta čini poređenje destruktivnim

Društvene mreže

Ne živimo u izolaciji, samim tim je poređenje neizbežno. Živimo u zajednicama koje imaju norme i očekivanja. To nam pomaže da izbegnemo poniženje, odbacivanje i gubitak socijalnog statusa, što bi se potencijalno desilo ukoliko bismo izneverili ta očekivanja. Pomažu nam da se snalazimo u svim društvenim interakcijama tokom života, da utvrdimo da li dovoljno doprinosimo, da li nam je ponašanje prihvatljivo i pomaže nam da utvrdimo koga želimo da oponašamo, a koga ne. Pronalaženje svog mesta u zajednici je važno ako želite da uspešno funkcionišete u njoj. Dakle, vaša sklonost ka poređenju nije uvek negativna stvar. To je ključna životna veština bez koje ne biste baš dobro prošli.

Međutim, iako je korisno uzeti u obzir svoje okruženje kao deo samoprocene, kad uđete na društvene mreže, ono što gledate nije vaša prava zajednica. Zapravo, mnogo toga nije uopšte stvarno. To je zbirka pažljivo kreiranih, digitalno izmenjenih slika koje određena osoba ili kompanija žele da vidite.

I u nekoliko minuta otkad se upustite u neka krajnje nepravedna i duboko beskorisna poređenja sa onima koji su „bolji od vas“, algoritam je mapirao tačno ono što će zadržati vašu pažnju i nudi vam neprestani tok sadržaja koji će vam se smučiti. Dakle, umesto bilo kakvih socijalnih poređenja koja bi vam pomogla da poboljšate kvalitet života, imate najkorozivnija, najotrovnija poređenja koja se ponavljaju, zbog kojih postajete

nezadovoljni sobom kao osobom i patite za imaginarnim životom koji biste mogli da živite i da u njemu uživate.

Psihološka toksičnost koja nastaje tokom ovog procesa se internalizuje u obliku samoprezira i depresije, ili se odražava u malicioznoj sabotaži drugih ljudi prema kojima smo postali ogorčeni i puni mržnje. Ne morate da skrolujete dugo pre nego što pronađete jato „ratnika za tastaturom“ kako izlivaju svoj bes na drugu osobu, tražeći nesavršenosti kao hijene na ranjenoj životinji, pokušavajući da je spuste na niži nivo i da skrenu percepciju grupe sa divljenja toj osobi koja je imala hrabrosti da postigne toliki uspeh.

Nagli poriv ka sajber i onlajn verbalnom nasilju se dešava češće nego što ljudi priznaju, ali ako primetite ovo kod sebe, ili pad zadovoljstva u svom životu, vreme je da napravite pauzu od društvenih mreža i provedete više vremena u stvarnom životu sa stvarnim ljudima i u pravim vezama.

Poređenje sa voljenima

Najopasnije poređenje je ono između vas i ljudi koji vam najviše znače, jer su upravo te veze one u kojima imate najviše da izgubite. Ako počnete da se poredite sa braćom, roditeljima ili prijateljima, trulež koja se javlja predstavlja rizik za ceo odnos.

Ako osetite da je vaša vrednost ili status ugrožen njihovim ličnim pobedama, neizbežna ljubomora i ogorčenost će se proširiti i naneti nenadoknadivu štetu odnosima koji su mogli da budu najpozitivnija sila u vašem životu. Ne možete da se osećate kao tim ako postavite igru tako da ne možete istovremeno da pobedite.

Alen de Botton je primetio: „Skoro da ne postoji nepodnošljiviji uspeh od uspeha naših bliskih prijatelja.“ Pre nego što to i osvestite, preći ćete iz stanja da ste uvek srećni kad su vaši prijatelji uspešni, u stanje u kojem je mučno biti u njihovoj blizini. Bilo da počnete da ih izbegavate, isključujete iz šire grupe prijatelja ili se povlačite, ishod će biti loš za sve. Ovo su

mračna mesta u koja nas mogu odvesti nepažljiva i neproduktivna poređenja.

Kad izbegavate tog jednog prijatelja, ono što zapravo radite je izbegavanje osećanja koja je njihova pobeda izazvala u vama. Ako ste dovoljno hrabri, ispitajte ta osećanja sa znatiželjom, umesto da pokušavate da ih eliminišete tako što ćete tom prijatelju kvariti raspoloženje ili ga potpuno izbegavati. Tek onda imate šansu da ponovo steknete jasnu perspektivu i spasite odnos. Moguće je biti iskreno srećan zbog svojih prijatelja kad im ide dobro. Međutim, ako vaša vrednost zavisi od toga da se osećate superiorno u odnosu na svoje prijatelje i porodicu na neki način, shvatite to kao znak, ne da ih odbacite, već da preispitate svoj život. Ako imate jasne vrednosti i živite u skladu s njima, onda su površni znakovi navodnog uspeha ili neuspeha manje potresni nego što bi inače bili.

Dakle, kad neki vaš prijatelj pronade način da napreduje u svetu, ili se nađe u žestokoj borbi sa sopstvenim demonima, i ako to u vama izazove neka vrlo neprijatna osećanja, što će se sigurno desiti, nemojte da reagujete impulsivno i da ih odbacite, već slušajte svoja osećanja i zapitajte se sa iskrenom znatiželjom šta možete da naučite iz toga. Ponekad će to biti samo prolazna osećanja koja nestanu i zatim ćete ponovo biti zadovoljni svojim životom. U drugim slučajevima, to može da pokrene neke pozitivne promene. Ali da bi se to desilo, poređenje obično mora da bude konstruktivno. Zato sam uključila nekoliko ideja o tome kako to da postignete.

Kako učiniti poređenje konstruktivnim

Pretvorite ljubomoru u inspiraciju

Kad poredimo prave stvari, možemo da iskoristimo tu moć da utičemo na to kako se osećamo i ponašamo. Recimo da radite

na unapređenju svojih veština u omiljenom sportu i znate da imate specifičnu slabost koja vas usporava. U ovom slučaju, neko poređenje sa igračem koji je uspeo da savlada tu veštinu pruža vam ogromnu priliku da učite od njega i poboljšate svoje veštine u tom procesu. Međutim, da bi ovo uspelo, vaše poređenje treba da sadrži tri ključna elementa:

1. Koncentrišite se na specifičnu veštinu na kojoj im zavide. Budite usmereni na detalje i nemojte da padnete u iskušenje da napravite globalno poređenje između sebe i njih. Ne želite da postanete ta osoba, ali postoji nešto u načinu na koji oni to rade što želite da usvojite i primenite u svom životu.
2. Usvojite stav da je bitan rast. Ovo znači da imate na umu da ste sposobni da učite i unapređujete se u većini sfera ako uložite određeni trud. Ovaj stav će vas navesti na pozitivne akcije ka svojim ciljevima, dok fiksni stav, koji pretpostavlja da su vaše sposobnosti nepromenljive i da su neki ljudi jednostavno imali sreće će vas verovatno usmeriti ka destruktivnijim poređenjima, gorčini i narušenim odnosima.
3. Vaš osećaj sopstvene vrednosti treba da ostane neupitan u svakom trenutku. U to nikad ne treba da sumnjate. Ovo je apsolutno ključno. Ako svoju vrednost procenjujete prema tome kako vas drugi vide, to je taj pogrešan element koji će sve pokvariti. Pretvaranje ljubomore u inspiraciju nije nikakav problem sve dok svoju vrednost ne merite prema tome koliko drugi ljudi navodno napreduju. Svi možemo da nađemo nekoga ko je bolji od nas u nečemu. Ali to ništa ne govori o vašoj osnovnoj vrednosti. Ako je nikad ne dovedete u pitanje, to vam daje stabilnost i snagu da napravite poređenje u svoju korist. Kad i najmanji znak da niste još uvek najbolji koristite

kao opravdanje da verujete da ste bezvredni i osuđeni na inferiornost, rad na sebi postaje nemoguć. Pomisao da se suočite sa sopstvenim nesavršenostima postaje previše zastrašujuća i bolna. Dakle, na učinku može da se radi, ali osećaj sopstvene vrednosti je konstanta. Nemojte je mešati sa preteranim ugađanjem sebi. Zapravo, ovo zahteva potpuni nedostatak privilegija. Tendencija da pretpostavite da je drugima univerzum jednostavno bacio sve u krilo i da vam svet duguje isto jer ste i vi vredni, verovatno će dovesti do gorčine i nezadovoljstva, umesto do akcije koja je potrebna da to postignete.

Da bismo konstruktivno radili na sebi i sprečili da se to pretvori u generalnu samokritiku, potrebno je da postavimo ova pitanja:

- Na šta sam tačno ljubomorna?
- Koje specifične veštine oni imaju koje bih volela da imam i ja?
- Da li bi savladavanje tih veština pomoglo da postignem svoje ciljeve?
- Kako su oni došli do toga?
- Mogu li da imitiram neki od tih procesa kako bih se približila svojim ciljevima?

Ovaj proces pretvara ljubomoru u inspiraciju, umesto da bude alat kojim se udaramo po glavi. Tada poređenje postaje vredan deo procesa učenja.

Pažljivo birajte osobu za poređenje

Najkorisnije pozitivno poređenje koje nas inspiriše da radimo na ostvarivanju svojih ciljeva je kad se poredimo sa osobama sličnim nama po nivou veštine u oblasti koju želimo da ovladamo,

umesto da se poredimo sa ljudima koji se drastično razlikuju od nas. To je još jedan razlog zašto ne treba koristiti društvene mreže u ovom procesu. Čak i kad je sadržaj stvaran, retko gledate ljude koji su u procesu usavršavanja svog zanata. Algoritam vam prikazuje ekstremne slučajeve, tako da ćete se upoređivati sa najboljima na svetu koji su duže od vas na svom putovanju.

Iako može biti trenutno inspirativno ili intrigantno, bombardovanje takvim ekstremima često izaziva osećaj inferiornosti i depresije, umesto da vas inspiriše da preduzmete sledeći korak. Takođe, može dovesti do opravdavanja samosabotaže. Fokusiramo se na ekstremne slučajeve koji deluju nedostižno i superiorno, čime sebi olakšavamo izbegavanje neprijatnosti da pokušamo i potencijalno ne uspemo da postanemo najbolji u nečemu.

Dakle, ako primetite da vas obeshrabruje da se poredite sa ekstremima, odlučno potražite inspiraciju od nekog ko je samo nekoliko koraka ispred vas. Podsticaj koji ćete doživeti kad postignete ono što oni imaju, dodatno će učvrstiti vaš motiv da nastavite da se razvijate i napredujete.

Od nezadovoljstva do zahvalnosti

Dajte detetu slatkiš i videćete kako mu se osmeh razvlači preko celog lica. Dajte detetu pored njega dva slatkiša i odmah ćete primetiti nezadovoljstvo na njegovom licu zbog nečega što ga je malopre učinilo srećnim. Rizik od fokusiranja na ono što drugi imaju a vi nemate je stvaranje dubokog nezadovoljstva životom koji biste mogli da volite. Nije više važno šta imam, već to što neko drugi ima više.

U redu je težiti ka boljim stvarima, ali ako to dolazi iz mesta nezadovoljstva, ništa što postignete i steknete vam neće biti dovoljno. Nikad nećete biti zadovoljni. Vaš život će biti obeležen stalnim pomeranjem ciljeva i promenama u tome s kim se poredite.

Nezadovoljstvo nije odraz onoga što svet vama duguje. To je znak na čemu treba da radite. Ovo ćete primetiti gledajući ljude oko sebe koji imaju mnogo razloga da budu zahvalni na onome što imaju, a ipak žive u gorčini i nezadovoljstvu. Ovo je nešto što se lako dogodi kad upoređujemo stvari koje nam ne idu u korist. Ako se poredite sa nečim što vam ne pomaže na putu ka napretku, onda ćete želeti da živite tuđi život.

Zato slušajte to nezadovoljstvo. Možda ono znači da treba da uložite napor i da se zauzmete za sebe. Ili da treba da vežbate zahvalnost tako što ćete preuzeti kontrolu nad fokusom vaše pažnje na način koji će vam pomoći da postignete svoje ciljeve.

Zahvalnost kao praksa se često odbacuje kao previše jednostavna ili beznačajna. Ali da je sve tako jednostavno, bilo bi mnogo manje gorčine i nezadovoljstva. Ojačajte sposobnost da preusmerite svoj um ka zahvalnosti svakodnevnom praksom. Samo dva minuta dnevno razmišljajte o tome na čemu ste zahvalni; to može imati transformišući efekat i popraviti neki od negativnih uticaja koje stvara nepotrebno poređenje s drugima.

Zašto se ne biste prepustili dubokoj zahvalnosti zbog prilike koju ste imali da vidite sjajna dostignuća, i što živite u vremenu kad imate slobodu da radite na nečemu sličnom, ako to poželite? Probudite zahvalnost za priliku da pokušate i radost koju ćete osetiti dok radite na tome. Ovo vam pomaže da se oslobodite potrebe da se izjednačite sa onima s kojima se poredite pre nego što postanete zadovoljni svojim životom. U svakom slučaju, poredite se sa ljudima koji su otišli dalje na svom putu, pa merenje uspeha prema tome da ih sustignete nije dobar pristup. To će i u budućnosti održavati vaše nezadovoljstvo životom, jer nikad nećete stići do iluzorne destinacije. Ona zauvek lebdi negde ispred, nedostižna.

Poređenje sa onima koji su u lošijoj situaciji izuzetno je korisno za postizanje osećaja zahvalnosti. U najtežim trenucima uvek postoji nešto na čemu možemo da budemo zahvalni, ali pronalaženje toga može biti težak zadatak. Zato poređenje svoje

situacije sa onima kojima je gore može promeniti pravac vaše negativne situacije i izravnati vaš pogled na stvari (osim ako to ne koristite kao opravdanje za umanjivanje vlastitih problema, što nije korisno. To što je drugima gore nije dobar razlog da ne pomognete sebi).

Ponovo se povežite sa svojim vrednostima

Ako ste zaglavljani u obrascu destruktivnog upoređivanja, sigurno ste izgubili dodir sa nekim od najvažnijih stvari u svom životu. Kad se to dogodi, često tražimo rešenje na pogrešnim mestima.

Gledamo spoljne faktore, svet koji pokušava da nam proda fantaziju da ćemo se osećati vredno ako samo imamo više materijalnih stvari, ekstremno bogatstvo, slavu i izgled koji se kupuje u ordinaciji plastičnog hirurga. Ovo hrani još negativnija poređenja jer jedini način da saznate da li držite korak sa drugima jeste da ih pažljivo uporedite sa sobom. Ako kao svoje vrednosti prihvatite marketinške trikove, dovodite se u veći rizik od depresije, anksioznosti, zavisnosti, narcizma i mnogih drugih problema. Zato nemojte da čekate da vam neko kaže šta treba da vam bude važno. Nije vam potrebno mnogo da se ponovo povežete sa stvarima koje su zagarantovano vredne i koje će vam doneti dublje smisleno iskustvo u životu.

Vežbe koje mogu da vam pomognu u ovom procesu nalaze se u dodatku (pogledajte Dodatak na strani 299), delimično zato što su relevantne za svaki problem u životu. Znanje o tome ko želite da budete pre nego što se zagledate previše duboko u druge daje vam kormilo da usmerite svoj život u pravcu koji vam najviše odgovara.

Najkorisnije poredenje za vas

Najbolje poredenje koje možete da napravite je sa sobom. Zapišite se da li ste se potrudili da vam današnji dan prođe makar

malo bolje od jučerašnjeg. Ovo vam omogućava da svedočite vlastitom napretku. Ali nemojte da se tu zaustavite. Zatim, uporedite gde ste sada i gde želite da budete sutra, sledećeg meseca ili sledeće godine. Da li danas radite stvari koje vas vode u tom smeru? Šta vam to govori o akcijama koje treba da preduzmete sada?

Ako biste naučili da prepoznate kad se upuštate u samodestruktivna poređenja i zamenite ih poređenjima usmerenim isključivo na svoje ciljeve, zamislite šta biste mogli da postignete za samo godinu dana. Zamislite kako biste se osećali drugačije u vezi sa sobom i svojim životom. Postoji samo jedan način da saznate.

Rezime poglavlja

- Ako se poredite s nekim i osećate da niste na istom nivou, ili ćete osetiti inspiraciju onim što je moguće i motivisaće vas da učite, ili ćete pasti u bezdan nezadovoljstva sopstvenim životom i sobom. Ako je vaše iskustvo ovo drugo, onda problem nije u vama i svim vašim navodnim nesavršenostima već u vašim poređenjima.
- Nikad nije lako da samo presećete i odlučite da se više nećete porediti ni sa kim. Vaša sposobnost da to radite je ugrađeni alat koji je koristan koliko i opasan. Kad se koristi na pravi način, može da vas usmeri u pravom smeru, inspiriše vas i pomogne da prevaziđete svoje granice. Kad se koristi na pogrešan način, šteta koju može prouzrokovati je dalekosežna i dugotrajna.
- Poređenje sa ljudima na društvenim mrežama ili u vašem najbližem društvenom krugu može da naškodi

i vama i vašim odnosima. Kad primetite da to radite, brzo reagujte i podsetite se na ključne komponente korisnog poređenja.

- Dozvoljeno je bilo koje poređenje specifično za ciljeve i usmereno ka vašem ličnom napretku i načinu na koji nameravate da dođete do njih.
- Osećaj sopstvene vrednosti ne treba da bude deo jednačine. Ovo nije ugađanje sebi, već je neophodno za učenje.
- Izaberite nekog čiji je trenutni nivo sposobnosti izazov za vas, ali ostvariv uz trud.
- Kada osetite gnev ili bes zbog nekog poređenja, zastanite i okrenite se svom životu, uložite energiju u ponovno povezivanje sa zahvalnošću na svemu što vam je važno.
- Nemojte se upoređivati sa nekim čiji se vrednosti ne poklapaju sa vašim.
- Pogledajte gde ste bili juče da biste osetili uzbuđenje zbog svog napretka, i pogledajte gde želite da budete sutra da biste ostali na pravom putu.

„Nezadovoljstvo nije
odraz onoga što svet
vama duguje. To je
znak na čemu treba
da radite.“

*Otvorite ovu
knjigu kad...*

Dr Džuli Smit

2. POGLAVLJE

Kad vaši prijatelji nisu vaši prijatelji

„Bolje biti iskren neprijatelj nego lažan prijatelj.“

– Nemačka poslovice

Moje pismo vama

Postoje trenuci u životu kad počnu da vam se menjaju osećanja prema određenim ljudima. Možda čak i prema prijateljima koje poznajete godinama. Možda se ništa veliko ili dramatično nije dogodilo, ali imate taj osećaj u stomaku da više niste potpuno dobrodošli u njihovom prisustvu. Ako je to vaše iskustvo, onda postoji nekoliko stvari koje treba da razjasnite sami sa sobom.

Prvo, svi imamo neverovatnu tendenciju da ignoriramo taj osećaj u stomaku. Možda se ne sećate svakog detalja povremeno podignute obrve ili pohvale koja je više ličila na otrov, ali jednostavno znate da ste se osećali napeto i na ivici stolice kad se nalazite u njihovom prisustvu, kao da nije sigurno da budete to što jeste. Možda

ćete primetiti da ste iscrpljeni svaki put nakon susreta sa njima i pitate se da li vas oni zaista vole. Ovi emotivni otisci interakcije mogu trajati i duže od pamćenja detalja, pa nemojte da potcenjujete kako se osećate zbog tih ljudi. Možda to nije konačan odgovor na sva vaša pitanja, ali je svakako informacija koju ne treba da odbacite.

Drugo, kad u prijateljstvu nije dovoljno da samo budete ono što jeste da biste bili prihvaćeni, to nije prijateljstvo. Možda ste primetili da morate da držite dobre vesti u tajnosti, jer se čini da ih ta osoba vidi kao pretnju. Morate da se smanjujete dok ne postanete dovoljno mali da bi vas tolerisali. Rizično je preuzimati odgovornost za nečiji ego. Suštinski, pristajete da igrate njihovu igru i gubite svaki put samo da biste imali priliku da igrate ponovo.

Treće, kad vas takozvani prijatelj svesno povređuje, to nije u redu. I ne morate to da trpite, čak iako ste prijatelji već godinama. Niste u obavezi da održavate prijateljstvo koje nije zdravo za vas. Ovo je nešto sa čim se mnogi od nas bore godinama pre nego što nađu hrabrosti da kažu da je dosta. Shvatimo da je jedino što nas održava u tom odnosu ono što piše na čestitkama za posebne prilike – prijateljstvo je večno. Ali nije samo prijateljstvo ono što je ključno za zdrav i ispunjen život, već i kvalitetno prijateljstvo.

Četvrto, kad se otkrije da je vaš prijatelj ljubomoran, ogorčen ili vas obmanjuje, prihvatite to i naučite lekciju. Ako deljenje vesti o nekoj ličnoj pobedi naiđe na pogled pun mržnje i ignorisanja, prihvatite to i naučite lekciju. Takođe, ako podelite neku lošu vest i ona odmah bude umanjena ili nadmašena nečim „mnogo gorim“ što se njima dogodilo pre nekoliko godina, čime guše vašu želju za podrškom dok se bore za pažnju, prihvatite i

naučite iz toga. Naučite da prepoznate znakove da neko nije na vašoj strani.

Kad se pokaže da neko više nije osoba od poverenja, morate da donesete odluku. I dok razmišljate o tome, imajte na umu da nikoga ne možete da naterate da postane bolji prijatelj. Možete samo da kontrolišete sa kim provodite vreme. Ali kad je osoba koja vas povređuje vaš dugogodišnji prijatelj, glas u vašoj glavi kaže: „Ako se samo malo više potrudim, budem malo više ovo i malo manje ono, možda će me voleti, možda ću se uklopiti.“ Možda je to tačno. Ali da li želite da se uklopite ako to podrazumeva da budete neko drugi? Uklopiti se nije isto kao i pripadati. Kad negde pripadate, to je zato što vas prihvataju baš onakve kakvi jeste.

Možda je suštinski deo puta ka pronalaženju osećaja pripadnosti to što se tokom puta nauči da ne mogu svi da nas vole. I ako se ne zarobimo idejom da su svi prijatelji zauvek, tada će biti lakše da to prihvatimo i bićemo slobodni da napravimo drugačiji izbor ako prijateljstvo na kraju ne bude ličilo na prijateljstvo.

To naravno ne olakšava odluku da se odaljite od nekih prijatelja, čak i kad se njihovo ponašanje pokaže kao štetno po vas. Ali okruženje u kojem ljudi iz vas izvlače najgore ili vas spuštaju neće obogatiti vaš život. Samo će vas kočiti.



Alati za trenutnu akciju

Ako je verovati čestitkama i sloganima na šoljama, pravo prijateljstvo traje zauvek, bez obzira na sve. Međutim, stvarnost je često drugačija. Normalno je da u prijateljstvu postoje usponi

i padovi, ali kako da prepoznate kad prijateljstvo više ne ispunjava uslove za pravo prijateljstvo? I kad je u redu da kažete: „Ovo nije za mene“? Naravno, ove odluke su na vama, ali evo nekoliko stvari na koje bi trebalo da obratite pažnju dok razmišljate o tome.

Razlika između konstruktivne i okrutne kritike

Kad prijatelj počne da kritikuje vaše izbore ili postupke, možda ćete pomisliti da vam nije pravi prijatelj. Ovo proizlazi iz pretpostavke da prijatelji treba da nas podržavaju u svemu, ali to takođe podrazumeva da su svi naši izbori ispravni. Mnogi od nas, u određenim trenucima u životu, prave destruktivne izbore, uvereni da čine ispravnu stvar. Kad prijatelj kritikuje takve postupke, da li je zaista ispravno pretpostaviti da on nije pravi prijatelj i da odmah treba da prekinemo to prijateljstvo? Šta ako je taj prijatelj uvek bio glas razuma kojeg poštujete godinama? Šta ako više vaših prijatelja govori isto?

Prijatelji nisu tu da nam ponavljaju ono što želimo da čujemo. Nažalost, mnogi prijatelji upravo to rade zbog straha da će nekog uvrediti ili da će narušiti prijateljstvo, pa podržavaju sve izgovore i opravdanja. Pravi prijatelj će vas podsetiti na vaše vrednosti kad se čini da ste skrenuli s puta. Ako vam želi dobro, ukazaće vam na loše odluke i biće dovoljno hrabar da vas pozove na odgovornost kad se upustite u destruktivne obrasce. Potrebna je izvesna hrabrost i veština da biste se suprotstavili svom prijatelju i suočili ga sa stvarnošću da ne preuzima odgovornost za svoje postupke ili manipuliše ljudima. To uvek nosi rizik od odbacivanja, jer niko ne želi da čuje da se ne ponaša onako kako bi trebalo. Međutim, na neki način izdajete sebe ako počnete da govorite stvari u koje ne verujete samo da biste zadržali neki odnos. To nije prava slika vas kao osobe već prikazivanje određene verzije sebe koja, po vašem mišljenju, deluje prihvatljivo drugima. Pravi prijatelji mogu da

se ne slože oko neke situacije a da pritom i dalje neguju ljubav i saosećanje jedni prema drugima. Ali ako neko nije iskren, da li se zaista i poznajete?

Dakle, kritika nije uvek dobrodošla. Ako kritika dolazi u obliku ogorčenosti, ili ako osoba želi da vas povredi i umanjí vaš uspeh, to su znakovi da nešto nije u redu. Kad primetite da osoba, umesto da vas podrži, pokušava da vas povredi, postavite sebi pitanje: „Da li je ovo opravdano? Može li da mi pomogne da napredujem, ili se ovde zapravo radi o njihovim nesigurnostima?“ Ako primetite da vam neko stalno oduzima energiju i stvara neprijatnu atmosferu, tad je vreme da razmislite o daljim koracima.

Kad reći: „Dosta je bilo!“

Kraj prijateljstva koje vam je nekad bilo važno može da izazove duboku tugu. Odluke o okončanju prijateljstava ne treba donositi olako. Da biste doneli ispravnu odluku, morate pažljivo da razmislite o svemu, a ne da se vodite ishitrenim reakcijama. Na primer, mnogi viralni citati sugerišu da ako prijatelj ne može da slavi vaš uspeh sa vama, onda nije pravi prijatelj. Međutim, kako primeniti ovo na složeniji, stvarni scenario? Zamislite dve prijateljice: jedna se već deset godina bori sa neplodnošću, a druga je upravo zatrudnela. Da li bi bilo fer da od prve osobe očekujete da skače od sreće i organizuje babine? Život je pun ovakvih situacija, koje su složene i zahtevaju mnogo saosećanja i razumevanja s obe strane. Ponekad morate da obavite težak, ali neophodan razgovor o tome kako da se nosite sa svim emocijama koje dolaze i kako da ostanete povezani, poštujući tuđi bol i radost.

S druge strane, ako primetite da se vaš prijatelj potajno takmiči s vama, ogovara vas iza leđa, izbegava ili ignoriše kad ostvarite neki uspeh, to nije prijateljstvo koje treba da negujete.