

Sve se dešava sa razlogom

Ostala dela Mire Kiršenbaum

Faktor emocionalne energije: Tajne ljudi punih energije koju koriste da pobede emocionalni zamor

Predobro da se napusti, suviše loše da se ostane: Vodič po fazama koji će vam pomoći da odlučite da li da ostanete u vezi ili da izađete iz nje

Poklon godine: Kako ostvariti najznačajniju, najbolju i najprijatniju godinu svog života

Žene i ljubav: Naći pravu ljubav u kojoj ćete ostati verne sebi

Naša ljubav je suviše dobra da bih se osećala tako loše: Vodič po fazama za identifikovanje i eliminisanje ubica ljubavi i vašoj vezi

Nesporazumi između roditelja i dece - tinejdžera: Pristup odnosu (sa Dr Čarlsom Fosterom)

Pronalaženje pravog značenja događaja u vašim životima

AUTENTIČNI DOKAZI

SVE SE DEŠAVA SA RAZLOGOM

MIRA KIRŠENBAUM

Harmoni Buks – Njujork

Ovu knjigu posvećujem Šaj

ZAHVALNOST

Čitavog života sa svih strana sam bila okružena ljudima koji se bore da pronađu značenje onog što im se u životu događa.

Čini mi se da sam počela da se bavim »istraživačkim radom« za ovu knjigu još od svoje četvrte godine. Živela sam u logoru za raseljena lica u Američkoj zoni u posleratnoj Nemačkoj, okružena ljudima koji su preživeli najgora iskustva koja se mogu zamisliti. Niko mi se tada nije poveravao, naravno, ali niko nije ni prestajao da govori kada bi među njih usred razgovorala ušetala malena plavokosa devojčica sa lutkom u naručju. Ko zna koliko puta sam čula ljude kako se raspravljaju oko toga da li stvari koje su im se desile mogu imati ikakvog smisla! Koliko li sam samo videla suza očaja i čula uzdaha nade!

A onda sam juče na radiju čula američkog vojnika koji je izgubio nogu u Iraku kako kaže, »Nikad ne znaš zašto ti se nešto desilo.« Ali sam ipak u njegovom glasu mogla da osetim glad za istinom koje mora da je bilo i u svim tim glasovima koji su me okruživali u detinjstvu.

Upravo ovim ljudima želim da zahvalim što su učinili mogućim pisanje ove knjige. Upravo je njihova glad za istinskim značenjem bila ono što me je inspirisalo. A i moja sopstvena.

Postoji i druga grupa ljudi, onih koji su uspeli da dokuče odgovor na pitanje *Zašto?* Onih koji su išli su dalje i otkrili razlog zašto im se nešto važno desilo. Ljudi kojima je ovo pošlo za rukom su moji heroji, i njima želim najviše da zahvalim, jer je moja knjiga puna njihovih priča, mada su mi zapravo dali materijala sa ispuni na desetine knjiga. Bez njihove pomoći i inspiracije to ne bi bilo moguće.

Moram da zahvalim svom mužu i partneru, Dr Čarlsu Fosteru, zato što je zajedno sa mnom obavljao istraživanja i stvarao ovu knjigu. Svaka ideja, svaka reč u njoj su jednako njegove koliko i moje.

Jako sam zahvalna svojoj deci na njihovoj pomoći, podršci i ohrabrivanju.

Moj agent Hauard Morhajm je i moj prijatelj, savetnik, moj sveprisutni guru, i veoma sam mu zahvalna na svemu.

Posebnu zahvalnost dugujem svom izdavaču i urednici, Šaj Arhart. Poznajem Šaj dvadeset godina. U svim ključnim trenucima bila je uz mene. Za to kako ova knjiga izgleda i šta u njoj piše velikim delom zaslužna je Šajina genijalnost i strast.

Zahvaljujem se i Džin Fort, koja je zajedno sa Šaj jako naporno radila na ovoj knjizi. Hvala i Sibil Kazeroid, svojoj mudroj tehničkoj urednici.

Džuli Vil me je impresionirala svojom energijom i sposobnošću. Hvala joj.

Puno, puno hvala Debi Natoli i Meri Šak zato što su napravile zaista najbolje korice koje sam ikada videla.

Izuzetno sam zahvalna i Katarini Bajtner i Melisi Kaplan na njihovom divnom radu na privlačenju pažnje ljudi mojoj knjizi.

I konačno, puno hvala svim ljudima sa kojima sam svih ovih godina bila u kontaktu. Njihove sugestije, njihovo traženje pomoći i njihovi izrazi zahvalnosti su veoma uticali na moj život.

U mračna vremena, oko počinje da vidi.

- Teodor Retke

Srećna je ona osoba koja može da spozna smisao stvari.

- Vergilije

Ništa nije suviše divno da bi bilo stvarno.

- Majkl Faradej

SADRŽAJ

Mojim čitaocima

Prvi deo

Zašto se bilo šta dešava

Sve se stvarno dešava sa razlogom

Putovanje otkrića

Deset razloga, a jedan osnovni

Susret sa samim sobom usred života

Dobrodošli u Kosmičko zabavište

Drugi deo

Deset razloga

Veverice u pustinji

Razlog br 1: da biste se osetili u svom svetu kao kod kuće

Tri poklona

Razlog br 2: da biste potpuno prihvatili sebe

Glatko jedrenje kroz more nevolja

Razlog br 3: da biste shvatili da možete da pustite uzde straha

Vezivanje balona za stenu

Razlog br 4: da biste došli do stanja u kojem možete da oprostite

Zakopano blago

Razlog br 5: da biste otkrili svoje skrivene istinske talente

Pravi život, prava ljubav

Razlog br 6: da biste otkrili istinsku ljubav

Čvrst kao stena

Razlog br 7: da biste postali jači

Da li se već zabavljamo?

Razlog br 8: da biste naučili da uživate u životu

Polaganje ruže

Razlog br 9: da biste naučili da živite život sa osećanjem misije

Ogromne tegle sa slatkišima

Razlog br 10: da biste postali istinski dobra osoba

Postskriptum

Mojim čitaocima

Nadam se da će ova knjiga uticati na vaš život, a znam da je sasvim promenila moj.

Kada sam počela aktivno da sprovodim istraživanje na kojem se ona bazira, nisam verovala u Boga. Bila sam vrlo religiozna dok nisam postala tinejdžerka, a onda sam izgubila ono neophodno da bi čovek imao veru. Čuli ste za ljude koji se probude jednog jutra i otkriju da su izgubili čulo ukusa. Ja sam izgubila čulo vere. I nisam ga imala veći deo svojih zrelih godina.

Ne mogu tačno da kažem na koji način sam potpuno povratila veru u Boga, svoj unutrašnji osećaj da On zaista postoji i da je uvek sa mnom. Sve što znam je ovo: slušala sam priču za pričom od strane ljudi koji su prolazili kroz neverovatno teške situacije a

onda na skoro čudesan način otkrivali istinsko značenje u njima. I kroz to slušanje tvrdnji kako je život ispunjen smislom, postala sam ispunjena božjim prisustvom.

Nemojte me pogrešno razumeti. Ovo nije knjiga o Bogu. Ovo je knjiga o ljudima i njihovoj potrazi za smislom onog što im se desilo. Ne morate da verujete u Boga da biste verovali da događaji u vašem životu imaju neki smisao. Mnogo ljudi koje budete upoznali na ovim stranicama, a koji su otkrili smisao u nečemu kroz šta su prošli, nisu vernici. I to je u redu.

Ali ovo jeste knjiga o tome da sve može da se promeni na bolje kada shvatite da svi događaji u vašem životu imaju nekakvo značenje i vrednost. Promena koju će to saznanje izazvati u vama biće verovatno različita od one koju je ono izazvalo u meni. Suština je u tome da postoje stvari koje su nam očajnički potrebne za naredne korake u životu, i na neki način otkriće da u svemu ima nekog smisla daje nam upravo ono što nam je za te korake potrebno.

Sve što mogu da vam obećam je da ćete do kraja ove knjige otkriti smisao događaja u svom životu. I sigurna sam da će ovo znanje uticati i na vas i vaš način života. Nadam se da ćete me posetiti na adresi www.EverythingHappensForAReason.org i obavestiti me o tome. Unapred se radujem tome.

PRVI DEO

ZAŠTO SE BILO ŠTA DESAVA

SVE SE STVARNO DEŠAVA SA RAZLOGOM

Da li je zaista istina da se sve dešava sa razlogom? Na kraju krajeva, zar ovo nije zadivljujuća tvrdnja – šta god nam se desilo, ne samo da iz toga proističe nešto vredno već je to baš ono što nam je bilo potrebno?

Koliko god neverovatno zvučalo, ovo jeste istina. Bilo mi je potrebno puno vremena, ali sada shvatam da čak i najgora nevolja – a bilo ih je i u mom životu – nosi u sebi divne poklone, skrivene mogućnosti, vredne životne lekcije. I da nismo mogli da ih dobijemo ni na jedan drugi način. Ako neko tako tvrdoglav kao ja može ovo da razume, onda to može svako.

Naravno, ponekad nam nije lako da poverujemo da za sve postoji neki razlog. Razloge prepoznavamo u sitnim stvarima, na primer, kada nam planovi za večernji izlazak propadnu u poslednjim trenutku, pa otkrijemo da je zapravo ono što smo istinski želeli bilo da provedemo večer kod kuće.

Nekada to prepoznamo i u krupnijim događajima. Ženi koju poznajem ukočila su se leđa i morala je da provede mesec dana u krevetu. Osećala je da je to poslednja stvar koja joj je u životu trebala, pogotovo u trenutku kada je trebalo doneti neke važne odluke. A onda joj je sinulo – to je u stvari bilo *baš* ono što joj je potrebno. Njena stara navika je bila da nepromišljeno uleće u odluke a da ih dobro ne preispita. Ovim događajem kao da joj je život poručivao, »Ako sama sebi ne daš vremena da razmisliš, daću ti ga ja.«

Mi *jako* želimo da verujemo da sve što nam se dešava ima neko važno značenje. Osećamo da bi tako trebalo da bude. Zaista, ponekad nam sopstveni život liči na nekakvu jeftinu telenovelu. Ali želimo, potrebno nam je da osetimo da sve to ima nekakvog smisla i vrednosti. I u pravu smo.

Želim da vas još jednom podsetim: Kada otkrijete pravo značenje događaja u svom životu, sve se menja.

Osećate se jačima jer vam osećaj da sve ima smisla daje veliko samopouzdanje.

Osećate se mudrijima jer počinjete da povezujete događaje.

Imate bolju predstavu o sebi jer znate da živite upravo onakvim životom kakvim bi trebalo.

I srećniji ste jer ste sposobni da prevaziđete gubitke i zadržite osećaj da vas u budućnosti čekaju dobre stvari.

Dok ne dođete do ovde, ništa vam neće delovati u redu. Recimo da ste napolju i da iznenada osetite kako vam kap nečega pada na glavu. Ne možete ni o čemu drugom da razmišljate dok ne otkrijete šta je to. Da li to kaplje voda sa nekog klima-uređaja? Da li počinje da pada kiša? Da li vam leteći majmun piški na glavu? *Morate znati zašto je ta kap pala na vašu glavu jer se, hodajući dalje, ne možete osetiti sigurnim dok to ne otkrijete.*

Još veću potrebu za odgovorima imamo kada nam se na glavu sruči brdo nevolja. Ako ne možete naći smisao u tragičnim događajima, osećate se kao loptica na ruletu – ako ništa nema smisla, onda je sve slučajnost i sve je moguće.

Bolno je živeti a ne znati zašto smo se nekada razboleli ili zašto smo izgubili ljubav svog života – mnogo bolnije nego što neki pretpostavljaju. Žena koju poznajem je kao student na Dan zahvalnosti putovala avionom. Dok je avion leteo šest hiljada metara iznad zemlje, ona je osetila užasan bol u uhu. Ali to nije bilo ono što ju je nateralo da zaplače. U tami tokom noćnog leta jecala je jer je osećala jeziv bol naizgled bez ikakve logike i smisla.

Jedan momak je drugačije opisao ovaj osećaj: »Kada pomislim na lošu stvar koja mi se desila u životu, osećam, dođavola, kao da sam izgubljen u svemiru. To je tako ponižavajuće! Na trotoaru punom ljudi, ja sam taj koji je zgazio u kućeće govno. Niko drugi nije tako smotan ni takav baksuz kao ja. Problem je u sledećem: Kako mogu da nastavim dalje, kako mogu da imam poverenja u budućnost ako se osećam kao budala i baksuz?

Činjenica da postoji razlog za ono što nam se dogodilo spasava nas i osećanja krivice. Krivica je više nego ljudski pokušaj da nađemo smisao u tragičnim događajima, ali nam ona uglavnom ne prija. A ipak, kada nam se desi nešto loše, skoro automatski pomislimo, *To je zato što me svi mrze, zato što sam gubitnik, zato što sam baksuz.* I tako se rađa krivica.

Krivimo druge i onda se naša razmišljanja završe zaključkom da je svet pun loših ljudi. Krivimo sebe, i onda umesto da se osećamo zdravima i jakima, doživljavamo sebe kao bolesne, slabe i slomljene. I krivimo zbog toga sam život. Ono što može još više demoralisati od osećaja da nam je suđeno da nam se stalno dešavaju ružne stvari jeste osećanje nemoći da bilo šta popravimo.

Krivica je kao bumerang koji kruži i na kraju nas tresne u glavu. Pokušajte da učinite ovo: Kada vidite nekoga ko se bori sa tugom, uznemirenošću i pesimizmom, saslušajte njegovu priču. Uskoro ćete videti da ta osoba živi u svetu u kojem vidi jedino loše stvari jer ne pokušava da nađe pozitivan smisao u tome što mu se desilo. Jedini lek za ovu situaciju je povratiti osećaj da postoji dobar razlog za sve.

Objasniti sebi, zašto da ne?

Pre nekoliko godina, da ste mi rekli, »Sve se dešava sa razlogom«, ja bih rekla da je to besmislica. Stvari koje su mi se dešavale u životu bile su toliko bolne da nije čudo što sam imala poteškoća da u njima vidim smisao, pa sam odustala od pokušaja. Sada znam da je to bila velika greška.

Mnoge stvari koje nam se događaju zapravo su izazov za naše uverenje da se sve dešava sa razlogom. To može biti bilo šta. Teško se razbolite u najgorem mogućem trenutku. Mislite da ste pronašli ljubav svog života ali uskoro dođe do sukoba i vi raskinete. Imali ste teško detinjstvo. Napravite grešku zbog koje izgubite puno novca. Neko koga jako volite umre.

Da, mislimo, možda ima smisla u nekim stvarima koje mi se dešavaju, ali ne i u ovoj.

I čak i ako imamo u sebi još zrno preostale vere da sve ima smisla, ne znamo kako da taj smisao pronađemo. Na kraju krajeva, život nam ne isporučuje događaje sa etiketama na kojima piše njihovo značenje. Možemo provesti godine uzalud pokušavajući da ga otkrijemo. Pitamo prijatelje, ali oni nisu prošli kroz ono kroz šta mi prolazimo. Pitamo nekoga ko je doživeo nešto slično, ali verovatno je ta osoba i sama još uvek u potrazi.

U jednom trenutku možemo biti u iskušenju da odustanemo od traganja. To se desilo meni. Bilo je potrebno da se pojavi jedan od mojih pacijenata da me probudi i da mi nadu da se može otkriti smisao. Sve važno što sam naučila o tome kako da radim svoj posao, naučila sam od svojih pacijenata. Skot* je bio jedan od mojih najboljih »učitelja«.

** Ova knjiga je puna istinitih ličnosti, nekih iz mojih istraživanja, drugih iz grupa koje sam vodila, a neke od njih su moji pacijenti. Obećala sam svakome apsolutnu privatnost, što je jedini način da obezbedim da i ubuduće budu prema meni potpuno otvoreni. Zato sam promenila imena i prepoznatljive detalje. Ali sam sačuvala suštinu priče svakog od njih, njihovih života, i jezgro onoga što treba od njih da naučimo.*

Poruka u boci

Svi imamo snove o tome šta bismo voleli da učinimo sa svojim životima. Kada je Skot došao prvi put kod mene pre mnogo godina, sanjao je o tome da se ponovo vrati u školu i završi pejzažnu arhitekturu. Ali, plašio se da napusti dobro plaćen posao. Kao što možete da pretpostavite, veština otkrivanja uzroka njegove uznemirenosti, niskog stepena samopoštovanja i problema identiteta, igrala je važnu ulogu u našem zajedničkom radu. Mada, suština našeg rada bila je da pomognem Skotu da dobije ono što mu je potrebno da ostvari svoje snove. Na kraju je završio dvogodišnje školovanje u sjajnoj višoj školi i otvorio sopstvenu firmu za pejzažnu arhitekturu. Doživeo je osećaj ispunjenja cilja.

Jednog popodneva nekoliko godina kasnije, Skot je došao kod mene. Nažalost, imao je non-Hoćkinsov limfom i mislio je da umire. (Skotov kancer se na kraju povukao. Još uvek je dobro.) Rekao je da želi da otkrije zašto je dobio ovu užasnu bolest upravo kada je njegov život počeo da funkcioniše kako treba. »Zar to nije zapravo teološko pitanje?«, upitala sam Skota. Istini za volju, nisam želela da se bakćem ovakvim pitanjima. Moj stav u to vreme je bio da se odgovor nikada ne može dobiti. I da je u svakom slučaju najvažnija stvar da preostalo vreme iskoristimo na najbolji mogući način. Zašto pitati zašto?

Ali je Skot, neka je blagosloven, i dalje insistirao na tom odgovoru. On je trebalo da me nauči važnoj lekciji da je krajnji cilj moje pomoći ljudima pronalaženje smisla. Kada sam odbacila ovo njegovo pitanje, Skot me je pogledao sa suzama u očima kao da sam ga upravo izdala i rekao mi: »Ne razumete. Ne želim da umrem sa osećanjem da sam samo veverica koja je poginula pretrčavajući autoput – šta ćeš, čoveče, loša sreća. Znam da nisam samo žrtva u igri sudbine. Ne mogu da verujem da živim u univerzumu u kojem stvari koje nam se dešavaju nemaju nikakvog smisla. Ovo sigurno ima neko značenje, neku poruku u boci namenjenu baš meni. Poruku koju ne mogu da dosegmem, ali je vrlo važna. Pomozite mi da je otkrijem.«

Upravo te reči su me pokrenule. Setila sam se koliko sam puta kao dete i sama pokušavala ovo da odgonetnem. (Uskoro ću vam ispričati o svemu što se dešavalo meni i mojoj porodici, i što je u meni stvorilo osećaj gladi za smislom i kako sam bila obeshrabrena kada mi to nije polazilo za rukom.) Pogledavši u Skotove oči, izgubila sam osećaj da sam ljuta na univerzum zato što stvari koje nam se dešavaju nemaju na sebi uredno zalepljene etikete sa značenjem. Skotova potreba ponovo je probudila moju vlastitu i sve nade koje su išle uz nju. Mislila sam da je moja potreba za smislom mrtva. Ponašala sam se kao da jeste. Ali potpuna iskrenost i opravdanost Skotove potrebe navela me je da shvatim da moja vlastita potreba za smislom nikada nije umrla. Iznenada

sam osetila sasvim novu vezu između mene i Skota, mog mlađeg izdanja, i sveta ljudi koji su žudeli za otkrivanjem smisla onog što im se dešava.

Postojao je samo jedan problem: Kako uopšte mogu da pomognem ovom čoveku da otkrije zašto se razboleo i što će možda i umreti, ako nisam mogla da pomognem sebi? Osetila sam se užasno potresenom kada sam morala da mu saopštim da shvatam da njegova situacija mora da ima smisla a potom mu priznala da ne znam kako da mu pomognem da taj smisao nađe. Osećala sam se kao izdajnik. Bilo mi je užasno zbog toga. Ali sam obećala sebi da ću naučiti kako da pomognem ljudima da otkriju pravo značenje onoga što im se dešava.

Skot se javio nekoliko meseci kasnije. Očigledno nije bio toliko razočaran u mene koliko sam ja bila u samu sebe. Pretpostavljam da svi znamo kako izgleda ova potraga. U njegovom glasu se osećao trijumf.

»Znam zašto sam se razboleo!«, rekao je. »Vidite gde sam se upravo nalazio u sopstvenom životu. Napravio sam veliki napredak, ali sam se još uvek plašio mnogih stvari – letenja, suočavanja sa istinom, loših vesti, i još mnogo čega. Evo poklona koji mi je podarila ova bolest. Svakog dana učim kako da se ne plašim, i to najgorih stvari. Smrt je veliko suočavanje. Jednom kada se suočiš sa smrću, kako možeš da se plašiš, recimo, toga da li će te neko odbaciti? Znae, to je istina, kukavice umiru hiljadu puta, a heroji samo jednom. Radije ću živeti kratak život bez straha od suočavanja sa smrću nego da živim dug život ispunjen strahom.

»I ne bih otkrio ništa od ovoga da se nisam razboleo. Ne znam još koliko mi je ostalo, ali u ovom preostalom vremenu osećam manje straha nego ikada ranije.«

Svako ko preživi nešto strašno oseća kao da mu je ostatak života poklonjen. Ali Skot je osećao da mu je život poklonjen čak i kada je mislio da umire. Spoznaja da ima smisla u tome što mu se dešavalo i njegovo otkrivanje za njega su bili od suštinske važnosti.

A bili su i za mene.

Putovanje otkrića

To je bio početak mog putovanja. *Au*, pomislila sam, *stvarno se sve menja ako uspeš da otkriješ razlog zašto vas je nešto u životu sustiglo*. Ali sam još uvek bila sumnjičava – bila sam daleko od toga da budem ubeđena da je Skot otkrio pravi razlog zašto se razboleo i da je uopšte moguće taj razlog otkriti. Ali za njega je to imalo smisla, i kao terapeut, morala sam ovo ozbiljno da ga shvatim. *Zamisli samo*, pomislila sam, *kada bi mogla da pomogneš i drugim ljudima da otkriju ono što je Skot bio dovoljno srećan da otkrije...*

Duboko u sebi, naravno, znala sam koliko i sama očajnički vapim za tim.

Moja priča

Sigurna sam da sam dobila popriličan deo kolača sreće. Bila sam srećno udata dugo vremena. Imala sam dvoje sjajne dece. Imala sam dobre prijatelje. Godinama sam bila privilegovana da pomažem stotinama hiljada ljudi, i zbog toga obožavam svoj posao. Pa možda se pitate, »Hej, šta Mira uopšte zna o tome kako to izgleda preživeti nešto zaista ružno?« Dobro pitanje.

Odrasla sam sa itekakvim gubitkom. Kao dete ljudi koji su preživeli Holokaust, izgubila sam ceo jedan svet u kojem je trebalo da odrastam. Tačno je da su moji roditelji preživeli. Ali svi drugi u našoj porodici su poginuli: sedmoro braće i sestara moje majke, petoro mog oca, obe moje bake i deke.

Izgubila sam i prve godine svog detinjstva. Prokrijumčarena sam preko Evrope na dnu teretnog vagona. Skoro sam umrla od dizenterije kada sam imala tri meseca. Živela sam u izbegličkom logoru prve četiri godine svog života. Barake pune odraslih ljudi koji se

oporavljaju od rasturenih života nije bilo baš idealno okruženje za odgajanje jedne devojčice.

U četvrtoj godini moj život se opet okrenuo naglavačke. Izgubila sam oca i sestru – roditelji su mi se razveli i njih dvoje su nestali iz mog života. Onda sam napustila jedini svet koji sam poznavala, izbeglički kamp, da bih došla u Ameriku.

Kada sam stigla u Njujork bila sam tako mršava da je jedan od mojih daljih rođaka briznuo u plač kada me je video. Moja majka je išla na posao u fabriku odeće, a ja sam morala da brinem o svom bratu. Na kraju se preudala, ali moj očuh i nije bio baš neka cvečka. I bili smo siromašni – nisam dobila novu haljinu do svoje desete, a i tada sam je kupila od novca koji sam zaradila kao bebi-siterka.

U potrazi za smislom

Delovi mog detinjstva koji su bili surovi za mene nisu bili oni koje je opisivala istorija. Istorija je za decu nevidljiva. Delovi koji su me najviše pogodili bili su oni koji su ugrozili milione Amerikanaca: videti svoje roditelje slomljene, gubitak oca, nedostatak novca, osećanje da si autsajder, neposedovanje srećnog porodičnog života.

Kao i svi ostali, odrasla sam pitajući se zašto se sve to desilo. Zaista sam želela da znam! Plašila sam se – ako je moja prošlost bez smisla, onda će verovatno i moja budućnost biti ista takva. Ali kada bih mogla da otkrijem razloge zašto su mi se te stvari dešavale – a još više, ako bih zaista mogla da osetim da je iz njih proizišlo nešto pozitivno – onda bih mogla da se osećam sigurno dok idem napred.

Bila sam vrlo pobožna, pa sam učinila ono što čine mnogi ljudi koji se bore da otkriju značenje događaja u svom životu: Svake noći sam molila Boga da mi kaže razlog zašto su se sve te stvari desile meni i mojoj porodici. Kada sam odrasla, pokušala sam da nađem bar objašnjenje za sam Holokaust. Ali, ako mi je Bog i govorio, ja ga tada nisam čula.

Jednako dugo sam mogla i da udaram glavom u kameni zid. Na kraju sam se umorila od tog večitog pitanja »Zašto?« Onda sam krenula drugim putem. Zaključila sam da je moje pitanje glupo. Bio mi je potreban odgovor da bih se osetila jačom, ali sam odlučila da ću biti toliko jaka osoba da mi neće biti potrebno da znam zašto.

Prozivanje Boga

Ipak, nikada nisam zaboravila da je ljudska glad za smislom veoma stvarna. Videla sam to kada sam imala devetnaest. Žena mog brata je upravo rodila prvo dete. Njegove ručice su bile bolno izvrnute. Imao je problema sa disanjem. Nije mogao sam da sisa jer mu je refleks sisanja bio nerazvijen. Doktor su znali da skoro sigurno neće preživeti, a ako i preživi, da će celog života zavisiti od tuđe brige.

Provela sam te prve dane sa bratom kod doktora koji su pregledali njegovog sina i slušala nadugo i naširoko o njegovim zdravstvenim problemima. Na kraju, kada moj brat više nije mogao sve to da podnese, otišao je iz bolnice a i ja sa njim.

Nikada neću zaboraviti šta se desilo kada smo došli do parkinga. Brat mi je bio žestok ulični momak, član bande, bio je u vojnoj policiji. A sada je plakao. Bio je to prvi put da sam ga videla da plače. Ono što je tada rekao bilo je, »Zašto se ovo desilo?« Želeo je da prozove nekoga, univerzum, samog Boga, ili koga već, da bi mu objasnio kakvog smisla ima u tome što se desilo njegovom sinu. Ali ni tada nisam znala kako da nađem odgovor koji mi je bio potreban – kako mogu da pomognem svom bratu?

Nekih godinu dana ranije prisustvovala sam situaciji u kojoj je Bog zaista bio prozvan. Ona se odnosila na brata mog zeta. Svi su razmišljali o njemu kao detetu kakvo se rađa samo jedno u generaciji – briljantan um, zgodan, atleta, istinski dobar. Tog leta uoči odlaska na studije radio je kao savetnik u kampu za decu sa zdravstvenim problemima.

Igrao je bejzbol. Stajao je na poljani. Bilo je oblaka ali nije delovalo da će početi kiša. Odjednom je udario grom i na mestu ga ubio.

Šanse da se ovako nešto desi su jedan na milijardu. Naš šok i osećaj gubitka bili su ogromni. Zašto bi se ikome to desilo, i zašto se to desilo baš njemu, od tolikih ljudi? Kako su nedelje prolazile, ovo pitanje je počelo da opседа svakog u našoj zajednici. Na kraju su profesori i sveštenstvo održali simpozijum na kojem su pokušali da skinu veo sa ove tajne i otkriju zašto je Bog dozvolio da se ovo dogodi.

Ali nisu mogli da dođu do zaključka. Znaete kako je to. Ljudi ili kažu da je Bog sveznajuć i svemoguć, pa ko bi uopšte mogao znati zašto on čini to što čini, ili kažu da je Bog za jedan korak udaljen od svakodnevnih dešavanja u univerzumu, pa zašto onda od njega tražiti odgovore?

Moja familija i svi mudri ljudi i milioni ljudi poput njih, bili su ubeđeni da je potraga za smislom neophodna našim dušama. A tu sam bila i ja – ubeđena da nema razloga zašto se ovakve stvari dešavaju. Oni su bili u pravu. Ja sam grešila.

Potruga se nastavlja

Ostala sam zarobljena osećanjem sumnjičavosti dok mi Skot nije otvorio oči za mogućnost da možemo naći pozitivno značenje u bilo kojem događaju samo ako znamo kako da ga tražimo. Ali u tom trenutku jedino što sam sigurno znala bilo je da je *jedno* ljudsko biće to otkrilo.

I tako sam zaključila: Čak i ako ne poznajem tajne kosmosa, poznajem ljude. I pretpostavljala sam da ako postoji jedan Skot, mora biti još milion Skotova u svetu koji su otkrili razloge događaja u svojim životima dok smo ih mi ostali još uvek tražili.

Donela sam odluku da potražim te ljude i da učim od njih. Naravno da je ovo način na koji uvek radimo istraživanja u Institutu Čestnat Hil, pa taj deo nije predstavljao nikakvu novinu. Posmatramo neki težak zadatak – odnos roditelja i tinejdžera, očuvanje ljubavi, održavanje maksimalne emocionalne energije, otkrivanje načina kako da promenimo svoj život - a onda tražimo muškarce i žene koji su uspeli u ovome kako bismo svi učili od njih.

I to je ono što sam i tada učinila. Bacila sam mrežu, razglašavajući molbu ljudima koji su našli značenje negativnih događaja u svojim životima da mi se jave. Lutala sam pričajući sa stotinama ljudi, i sve sam ih pitala, »Koji ste smisao na kraju pronašli? Kako ste ga pronašli? I kakvu vam je promenu to otkriće donelo?«

Traži i naći ćeš

Ispada da su mnogi ljudi koji su bili u Skotovoj i mojoj situaciji čeznuli za značenjem ali nisu mogli da ga nađu. Kao i ja, mnogi od njih su prošli kroz fazu kada su prestali da se nadaju da će ga ikada otkriti. Ali kao i Skot, nastavili su da ga traže... i traže... i traže. *Na kraju su našli smisao u događajima za koje su smatrali da nemaju nikakvog smisla.*

Jedan momak je otkrio značenje smrti svog prijatelja kada je rekao, »U redu, što se tiče kuće koju želim da izgradim vlastitim rukama – nema više odlaganja, sada ću je sagraditi.« I izgradio ju je i počeo je spor proces promene od momka koji je sve svoje snove odložio na policu u momka koji shvata značenje povremenog ostvarenja snova, čak iako nikada nije idealno vreme za njihovo ostvarenje.

Kod nekih ljudi je taj proces dolaska do otkrića bio jako spor ali isceljujuć. Ponekad se radilo o unutrašnjoj borbi u najtamnijim dubinama duše. Ponekad bi nabasali na mudrog učitelja. Ali bi na kraju nalazili smisao koji je njima bio logičan i dozvoljavao im da nastave dalje sa povećanom unutrašnjom snagom, samopouzdanjem i ispunjeni nadom.

Ipak sam želela da budem oprezna. Šta nam dobro donosi otkriće ako se posle njega osećamo jadno? Zato sam obratila pažnju i na to u kojoj meri su ovi ljudi bili zadovoljni

svojim životima. To mi je pomoglo da se usredsredim na lekcije i darove koji su iz tih spoznaja proizilazili – na unutrašnji rast, sreću, emocionalnu energiju.

Do kraja sam se osećala kao da sam otkrila pećinu sa blagom. Pokazalo se da ljudi *mogu* da nađu pozitivno značenje u apsolutno svemu što se dešava u ovom ludom svetu.

Saznanje da se sve dešava sa neakvim razlogom promenilo je moj pogled na život, na sebe – na sve. Ono će promeniti i vaše stavove prema svemu.

Deset razloga, a jedan osnovni

Dok sam pričala sa ljudima o razlozima koje su otkrili, prvo sam bila zaprepašćena njihovom raznovrsnošću. Bilo je toliko razloga koliko je bilo i ljudi, a ponekad i više, jer su mnogi nalazili više od jednog razloga.

Ali ponekad vam život nudi divno iznenađenje pokazujući se mnogo jednostavnijim nego što ste mislili. Tražila sam obrazac u svim tim različitim razlozima do kojih bi ljudi dolazili. Koristila sam statističku analizu i analizu na osnovu intuicije i iskustva. Kako sam klasirala slučajeve, uklapajući razloge jedne osobe sa razlozima druge, oduševljena svim vezama koje sam među njima ustanovila, videla sam na kraju da *postoji samo deset različitih značenja događaja u našim životima*.

U Božjem umu

Sela sam tada za kompjuter i otkucala konačnu listu deset različitih razloga koje sam otkrila. I bila oduševljena rezultatima svog traganja. *Gospode*, pomislila sam, *ako se sve u našem životu dešava sa nekim razlogom, onda je to jedan od ovih deset*.

Ako se jedna osoba kao što je Skot pojavi sa razlogom, možete reći da samo zavarava sebe. Ali *to je bilo to*. Svi razlozi su bili tu. Ovo su lekcije kojima je život hteo da nas nauči. Ako je univerzum zaista učionica osmišljena tako da nam pomaže da rastemo, onda su se lekcije sastojale od tih razloga.

A onda mi je u jednom trenutku prošla jeza kroz kičmu kada sam pročitala tih deset razloga i osetila da imam uvid u Božji um. Naravno, ne bukvalno. Ali kao što je Doroti Sejers rekla u svojoj knjizi *Um Tvorca*, baš kao što znate kako možete da upoznate um nekog čoveka-stvaraoca preko njegovih reči i dela, tako možete steći predstavu i o umu Božanskog stvaraoca kroz njegove reči i dela.

Mislim da je to istina. Pomislite na najboljeg nastavnika kojeg ste imali. Vaš profesor ili asistent sa fakulteta, ili neko ko vas je u letnjem kampu naučio da plivate. Znali ste da ta osoba mari za vas, ali nije sve bilo samo zabava i igra. Dobri učitelji uvek vas navode na obavljanje neverovatno teških zadataka koji vam deluju besmisleno. *Zašto uopšte moram kroz ovo da prolazim?*, pitate se. A onda u jednom trenutku, možda tek godinama kasnije, otkrijete da je taj zadatak imao divno značenje jer vam je pomogao da naučite nešto što niste mogli da naučite ni na jedan drugi način. I onda konačno shvatite šta je to radio vaš nastavnik. Stekli ste uvid u to šta se dešavalo u njegovom umu.

O tome pričam kada kažem da možda možemo da razmislimo o deset razloga kao načinu da se stekne uvid u funkcionisanje Božjeg uma. Sam život nam postavlja zadatke, ponekad bolne, ponekad neverovatno teške. Ali pretpostavimo da dobijamo nešto vredno iz ovih zadataka. I pretpostavimo da je to što dobijamo osnovni razlog zbog kojeg moramo da se suočimo sa tim zadacima. Kako onda mogu da ne osećam da dobijam uvid u to šta Bog misli da nam je potrebno da bismo se razvijali kao ljudska bića?

Kada kažemo da se sve dešava sa razlogom, evo koji su to razlogi. Možda ne znate koji se od njih odnosi na vas, ali ne brinite. Uskoro ćete saznati.

Deset razloga za sve što nam se dešava u životu:

Sve što vam se dešava, dešava se iz jednog ili više navedenih razloga:

1. Da biste se osetili u svom svetu kao kod kuće
2. Da biste potpuno prihvatili sebe
3. Da biste shvatili da možete da pustite uzde straha
4. Da biste došli do stanja u kojem možete da oprostite
5. Da biste otkrili svoje skrivene istinske talente
6. Da biste otkrili istinsku ljubav
7. Da biste postali jači
8. Da biste naučili da uživate u životu
9. Da biste naučili da živite život sa osećanjem misije
10. Da biste postali istinski dobra osoba

Ova knjiga je priča o ovih deset razloga, koji su i zašto su važni.

Da biste završili svoje putovanje

Eto vas kako se suočavate sa nekim događajem iz svoje prošlosti ili sa nekom situacijom u sadašnjosti, i svim snagama pokušavate da nađete u njemu nekakvo značenje. Odgovarajući na nekoliko lakih dijagnostičkih pitanja koja će se pojavljivati u svakom poglavlju, otkrićete koji od deset razloga je onaj zbog kojeg ste prošli kroz to kroz šta ste prošli. Naravno, ne mora da bude samo jedan! Što više potencijala imate, nalazićete više razloga!

Pročitajte celu knjigu pre nego što izvučete zaključak koji od razloga je vaš. Dajte materiji šansu da deluje na vas. Možete biti iznenađeni onim što bude isplivalo na površinu. Na kraju ćete konačno imati odgovor na pitanje *Zašto mi se to desilo?* Pred vama će se otvoriti vrata budućnosti koja obećava, budućnosti u kojoj vas čeka unutrašnji rast.

Evo kako treba razmišljati o ovome: Zamislite da je vaš život dug, naporan put. U jednom trenutku vam ponestane nešto što vam je potrebno. Dok se probijate napred, iznenada padnete u rupu i povredite se. Joj!

Ali ispostavi se da to nije sasvim negativan događaj. Naprotiv! Ako samo malo bolje pogledate, otkrićete da je baš u toj rupi nešto što vam je bilo jako potrebno da biste uspešno stigli do cilja. A to ne biste našli da niste pali. Kada prođe neko vreme, možda ćete moći da kažete da je to otkriće bilo vredno pada.

Upozorenje

Razlog zašto vam se nešto dogodilo je da bi kasnije u vašoj budućnosti nešto ispalo bolje. Kosmos je naporno radio da bi vam dao taj poklon, pa bi vam bolje bilo da ga iskoristite. (Ne brinite, pokazaću vam kako.) Ako to ne učinite, jednostavno ćete nastaviti da padate u rupe sve dok ne prigrlite taj dar koji kosmos pokušava da vam uruči. Pa zašto ga onda ne iskoristiti sada, dok još uvek imate dovoljno vremena?

Jedan osnovni princip

Razumevanje istinskog značenja događaja u vašem životu je mnogo važnije nego što mislite. Kako to? Otkrila sam jedan razlog koji leži u osnovi svih deset:

Dobro koje proizlazi iz svih loših stvari koje vam se događaju je što vam one pomažu da izvučete iz sebe svoj najbolji deo, svoju suštinu.

Svaki od deset razloga je jedan od načina na koji se približavamo onom najboljem delu sebe. A vaš razlog je ono specijalno oruđe koje vam je potrebno da biste vodili život kakav vam je suđen, kao osoba kakva bi trebalo da budete. Stvari se dešavaju da bi vam pomogle da se oslobodite onih delova sebe koji zapravo nisu vi; da vam pomognu da budete stvarniji, da budete više nalik sebi, a ne svima ostalima; da vam pomognu da vodite autentičniji život: i na kraju da bi vam pomogle da otkrijete ko ste zapravo.

Obično nam se dešavaju stvari koje nas odvlače od naše suštine. I što dalje plutamo u pogrešnom pravcu, sve je veća šansa da će nas struja na kraju odvesti do nekog konačnog gubitka ili poteškoće koja će nam u lice baciti činjenicu da više i ne znamo u stvari ko smo. Ovo nam pomaže da se probudimo i ponovo otkrijemo svoju suštinu.

Lora je uvek sebe smatrala dobrom osobom, punom ljubavi, prijateljski nastrojenom, spremnom da pomogne. Bila je samohrana majka i radila kao broker na berzi. Za vreme ekonomske krize su je otpustili. Jedini posao koji je mogla da nađe u svojoj struci bio je u jednoj firmi na lošem glasu, koja je koristeći vrlo agresivne metode prodavala deonice po niskim cenama. Lora je to radila nekoliko meseci, padajući sve niže i niže u vlastitim očima pošto je u suštini varala ljude za njihov sopstveni novac. Pritisak na poslu uticao je da prema svojoj ćerki bude sve plahovitija. Jednog jutra je njena ćerka prosula mleko dok su žurile da izađu iz kuće i Lora ju je udarila.

Tog dana je na poslu bila sva sluđena. Kako se približavalo popodne, Lora je počinjala da plače. Došla je kući i plakala celo veče. Narednog dana nije otišla na posao i bez prestanka je plakala.

Veoma uzrujana, sve vreme je ponavljala, »Gde je Lora? Šta se desilo sa Lorom?« Prava Lora nikada ne bi udarila svoju ćerku. Prava Lora nikada ne bi radila za takvu firmu.

U pomoć su priskočili familija i prijatelji. Lora je dobila potrebnu pomoć i dobro se odmorila. Naravno, nikada se nije vratila na taj posao. Vratila se sebi.

Ipak, mnogo češće ovaj proces samootkrića odvija se na sasvim drugačiji način. Umesto da krenemo poznajući sebe, pa se kasnije udaljimo od svoje suštine, kao što se to desilo Lori, mi živimo misleći da znamo ko smo dok se ne desi nešto što nas natjera da shvatimo da *nikada* nismo poznavali sebe, što nam pomogne da tek tada otkrijemo svoje istinsko biće.

Evo priče koju sam čula od nadbiskupa Kanterbarija, Rouana Vilijamsa.

Rabin Jehuda je bio najsvetiji čovek svog vremena. Jedne noći je sanjao da je umro i da je doveden pred vrata raja. Anđeo koji je stajao pred vratima rekao mu je, »Ko si ti?«

»Ja sam rabin Jehuda iz Praga«, odgovorio je. »Reci mi, gospodar, da li je moje ime upisano u knjigu onih koji će uživati u carstvu nebeskom?«

»Sačekaj«, rekao je anđeo. »Pročitaću imena svih koji su danas umrli i koji su ovde upisani.« I pročitao je naglas hiljade imena. Kako je anđeo čitao, rabin Jehuda je video duhove svih tih imena koja su prozvana kako lete u nebo.

Na kraju je anđeo završio čitanje, a rabinovo ime nije prozvano. Počeo je gorko da plače.

Anđeo je rekao, »Ali, *pročitao* sam tvoje ime.«

Rabin je rekao, »Nisam ga čuo.«

A anđeo je uzvratio, »U knjizi su napisana imena svih ljudi koji su ikada živeli, svake duše koja je stanovnik carstva nebeskog. Ali mnogi koji ovde dođu nisu nikada čuli svoje istinsko ime sa usana čoveka ili anđela. Živeli su verujući da znaju ko su zaista, ali zapravo nije tako. I tako, kada ih mi oslovimo njihovim pravim imenima, oni se ne prepoznaju. Ne shvataju da su im vrata raja otvorena. Pa moraju da čekaju dok ne upoznaju sebe i prepoznaju svoje pravo ime.«

Tada se rabin Jehuda probudio i ustao iz kreveta u suzama, pao je ničice na kolena i počeo da se moli, »Gospodaru svemira! Podari mi da pre nego što umrem čujem svoje pravo ime, da saznam ko sam u stvari.«

Ljudi poput rabina Jehude je mnogo više nego što mnogi misle. Na površini imamo potpun identitet – ime, prezime, diplomu, zanimanje, položaj na poslu, društvene veze. Onda nas neki naizgled surov događaj probudi i navede da shvatimo da zapravo nismo poznavali sebe. U isto vreme, nauči nas nečemu – pruži nam jedan od deset razloga koji nam pomažu da zaista shvatimo ko smo.

Susret sa samim sobom usred života

Zašto nam je toliko teško da postanemo ljudi kakvi bi zapravo trebalo da budemo? Mom psu Dejviju i mojim mačkama Tipi i Kamili svakako ne predstavlja problem da vode živote u kojima su istinski dosledni sebi. Nemaju nikakvih problema sa autentičnošću!

Mislim da ljudi danas imaju problema da prihvate ono što zapravo jesu jer kao društvena bića živimo u hijerarhijskom svetu u kojem u velikoj meri zavisimo od drugih. Zbog toga, da bismo dobili ono što nam je potrebno ponekad moramo da se udaljimo od onog što zapravo u suštini jesmo. Ovo činimo da bismo stekli nečije odobravanje, ili zato što nas neko izdržava, ili da bismo sačuvali mrežu odnosa netaknutom. Neverovatno je veliki broj ljudi koji su mi u razgovorima saopštili kako, da bi preživeli u ovom svetu, moraju da nose maske.

Ali, koliko sebe možete dati pre nego što izgubite sebe? Zbog toga nam je ponekad toliko teško da ponovo uspostavimo vezu sa svojim istinskim bićem. Ali onda se desi nešto loše što nam pruži upravo ono što nam je potrebno da bismo se vratili svojoj stvarnoj ličnosti i životu.

Pre mnogo godina, pesnik Den Đoja, u to vreme predsednik Nacionalnog fonda umetnosti, izgubio je prvorođeno dete, koje je umrlo od sindroma iznenadne smrti odojčeta. Dečak je imao samo četiri meseca. Kao što je to Đoja rekao, »Grif je prošao kroz naše živote kao požar.«

Mora da se pitate kako može biti ikakvog iskupljujućeg smisla u smrti jedne bebe. Ali upravo slučajevi za koje deluje najneverovatnije da postoji opravdan razlog jesu oni za koje je najvažnije da se on nađe. I, kao što ćete videti, Đoji je to pošlo za rukom.

Naravno, razlog možda ne opravdava ono što se desilo niti vam daje zauzvrat nešto drugo jednake vrednosti. Da budem iskrena, smatram da ni milion razloga ne može opravdati jednu smrt. Ali, to nije kosmička računica. Značenje koje otkrivamo nema svrhu da nam nadoknadi ono što smo izgubili.

U svakom slučaju, ne mislim da treba očekivati potpunu kompenzaciju. To nije obavezno. Šta god da se desilo, desilo se. Gotovo je. Gubitak je gubitak. Sada je pitanje da li će biti ikakvog dobitka, a to može da se postigne razumevanjem onog što nam se dogodilo. Mislim da se u većini slučajeva u tom događaju može naći nešto dobro, pa ne osećamo da treba da pod konac ravnamo račune.

Ali potreban je razlog na osnovu kojeg ćete na zgarištu prethodno izgubljenog naći nešto što vam je bilo potrebno. A onda kada jednom budete uspeli da dođete do zadovoljavajućeg odgovora na pitanje »Zašto mi se ovo desilo?«, po prvi put će vaša pažnja biti skrenuta sa prošlosti koju ne možete da kontrolišete i usredsrediće se na vašu budućnost, nad kojom imate izvesnu kontrolu.

To je ono što zapravo tražimo kada pričamo o zatvaranju slučaja. Ništa zapravo nikada nije do kraja zatvoreno – ne bar stvari o kojima ovde pričamo. Ali može da se izvrši potpuno preusmerenje emocionalne energije, njeno skretanje sa neproduktivnog fokusa na prošlost na visokoproduktivni fokus na budućnost. To onda nije zatvaranje nego

otvaranje. Suština je u tome da li ćemo napraviti ovo preusmerenje ili ne. Ako to učinimo, čeka nas život pun zadovoljstva, značenja i radosti.

To je ono što je otkrio Đoja. Postojao je period žalosti u kojem nije mogao jasno da misli. Ali onda se upalila lampica. On je bio pesnik, ali je uvek radio neki drugi posao od kojeg se izdržavao. Sada je odlučio da napusti posao da bi se usredsredio samo na pisanje: neće više raditi ništa drugo osim pisanja.

Zašto? Zato što je za njega značenje sinovljeve smrti bilo da je trebalo celim svojim bićem da prihvati činjenicu da je pesnik i da je pisanje poezije ono što treba da radi.

Bilo je to kao da mu je neka mračna sila rekla, »Promeniću tvoj život na užasan način«, ali onda je Đoja čeprkao po zgarištu i našao na njemu dar – mogućnost da prihvati i služi onome što istinski jeste i što mu je najvažnije u životu. Većina nas ne sluša univerzum dok ovaj ne počne da viče. Đoja je čuo viku univerzuma i razumeo poruku. Probudio se – i pronašao sebe.

Evo drugog primera. Našla sam ga u Njujork Obzerveru od 27. januara 2003, a govori o novinarki Orijadi Falači i njenoj borbi sa kancerom.

Kada je počela da se oporavlja, krenula je da piše ono što je nazvala svojim »velikim romanom«. »Trideset godina je taj roman čučao negde u meni, a ja nisam imala petlju da ga napišem jer sam znala da će biti veoma dugačak, veoma težak, veoma složen,« rekla je, »To me je plašilo. Kada sam dobila kancer, dobila sam hrabrost. Zahvalna sam ovoj bolesti jer me je pogurala napred. Rekla sam sebi, 'Hej, ako ne napišeš to sada, umireš'... I tako je taj glupi alijen – zovem kancer 'alijen' – morao da me ostavi na miru dok ne napišem knjigu. Ako umrem i jedan dan po završetku knjige, umreću srećna. Ne zaboravite, ako čujete da je Falačijeva umrla, ali je završila knjigu – znajte da je umrla srećna.«

Trideset godina Falačijeva je odlagala ostvarenje svog sna jer ju je ono zastrašivalo. Bolest joj je dala sposobnost da se oslobodi straha. Pokazuje nam koliko je bolje imati osećaj da živimo u univerzumu u kojem loše stvari koje mogu da nam se dese nose u sebi dobrobiti - pomažu nam da postanemo ono što istinski jesmo.

Treći primer odnosi se na čoveka po imenu Tomas A. Dorsi. On je prošao kroz pakao, ali je jasno da mu je ono kroz šta je prošao pomoglo da otkrije svoj glas i nađe svoje mesto u američkoj muzici. Počeo je kao kompozitor bluza. Propao je i pao u užasnu depresiju. Jednog dana kada je otišao u crkvu imao je religiozno iskustvo i pronašao je Boga. Ali još uvek nije pronašao samog sebe.

A onda, dok je rađala njihovo prvo dete, njegova žena je umrla. Narednog dana je umrlo i njihovo dete. Dan nakon toga, usamljeniji nego ikada a ipak bliži nego ikada samom sebi, Dorsi je napisao svoj veliki klasik, »Spusti se na mene«, koji je postao jedan od najčuvenijih hitova Mahalije Džekson. Otkrio je svoj glas. Dorsi je bio na putu da postane najveći američki kompozitor crkvene muzike.

Niko od nas nije mnogo drugačiji od ove tri poznate osobe. Koji god da je razlog onoga kroz šta ste prošli, to iskustvo treba da vam pomogne da dobijete ono što vam je bilo potrebno u životu.

»Hoćeš da kažeš da je sve do mene?«

Kada se desi nešto što u sebi nosi određenu lekciju, ona se uvek odnosi na vas. Možda je ovo razlog zašto je toliko teško otkriti razlog zašto nam se nešto desilo. Previše smo se koncentrisali na događaj a premalo na sebe.

Znam – mislićete da značenje događaja dolazi samo po sebi. To je ono što svi misle. Na kraju krajeva, to je ono što svi radimo - posmatramo neki događaj i pitamo se, »Šta

ovo znači?» Ali značenje nekog događaja ne vidi se jasno kao na rendgenskom snimku. Njihovo značenje nije uvek tako očigledno.

Znamo to jer ljudi koji su prošli kroz isti događaj prepoznaju u njemu sasvim različita značenja. Dozvolite da vam ovo pokažem navodeći primer dve žene. Obe su bile silovane. Obe su bile jako povređene. Na izvesno vreme su izgubile veru u ljude, veru u život. I obe su žudele da otkriju zašto se to baš njima desilo. Ali svaka je otkrila sasvim različite razloge, i u ovome leži važna lekcija za sve nas.

Dozvolite da vam ispričam šta su mi one rekle. Evo šta je rekla prva:

Nešto dobro je proizašlo iz tog užasnog iskustva. Uvek sam bila tretirana kao nula od strane mojih momaka, prijatelja, svih. I zato sam uvek smatrala da sam niko i ništa. Iako nisam to shvatala, to je bila bitka mog života – kada ću se probuditi za činjenicu da sam ja neko važan? Pošteno govoreći – silovanje vam zaista stvara utisak da ste niko i ništa. U tome je za mene bio užas tog događaja. Biti tretiran kao nula na najočigledniji mogući način. Dobro, trebalo mi je puno vremena dok najzad nisam shvatila da dokle god o sebi razmišljam kao o nekome ko ništa ne vredi, činiću sebi upravo ono što mi je činio čovek koji me je silovao. To užasno iskustvo me je prinudilo da prihvatim sebe kao osobu vrednu poštovanja. Zarekla sam se i da nikada više neću odbaciti pravu sebe.

Sada slušajte šta je druga žena rekla:

Čudno je šta vam se dešava u umu kada vam se dogodi nešto zaista užasno. Kada me je taj momak silovao, sećam se da sam razmišljala, Pa, provela si život plašeći se, a strah da ćeš biti silovana bio je jedan od najvećih, a sada ti se, eto, baš to dešava. A evo i dela kojeg se stidim da priznam: To što mi se desilo zaista je neopisivo. Ali biti silovana nije tako strašno kao život sa strahovima svih tih godina. Taj čovek je želeo da ga se plašim. Zašto bih to činila sebi? Tada sam počela da učim da živim bez straha.

Eto šta imamo: dva ista događaja, ali dva sasvim različita značenja. Ovo nam jasno pokazuje da lekcije koje morate naučiti ne leže u samim događajima. One dolaze kroz to što vam se desilo, a dolaze zato što je to ono što vam je tada bilo potrebno.

Dobro došli u Kosmičko zabavište

Kada sam otkrila deset razloga svih događaja u našim životima, morala sam da nađem način da otkrijem smisao toga što sam imala u rukama. Verovala sam u ljude – znala sam pošto su ove razloge navodili ljudi, da su oni bili stvarni. *Ali odakle su oni poticali?*

Prvi korak u otkrivanju smisla napravila sam kada sam konačno shvatila jednu stvar. Bila sam toliko vezana za ideju da je univerzum mesto slučajnih događanja zato što sam potpuno odbacivala ono što sam smatrala jedinom alternativom: ideju o Bogu kao nekome ko vuče konce, nekome ko se pomalja iznad nas i kontroliše svaku i najsitniju stvar koja nam se događa, ko je direktno odgovoran za saobraćajnu nesreću u kojoj je poginuo nečiji brat, nekoga ko je odgovoran za kancer vaše bake, za prošlonedeljnu avionsku nesreću i za smrt 6 miliona ljudi u Holokaustu. Odbijala sam da verujem da Bog može da bude neko ko na ovaj način upravlja događajima.

Ne mogu čak da zamislim ni Boga koji bi namerno povredio i jednu dlaku na glavi neke bebe. Ne postoji kosmički plan koji je vredan toga. Deset hiljada ljudi ne umire u zemljotresu da bih ja spoznala činjenicu da je život nešto u čemu treba uživati! Pa čak i kad bi svi u svetu ovo shvatili, cena je previsoka.

Kako onda, zapravo, nalazimo smisao u naizgled nepobitnoj činjenici da se sve dešava sa razlogom?

Učionica prirode

Kada god sam zbunjena, okrenem se prirodi. Izgleda da me taj pogled spusti na zemlju. Kada mislim da razumem kako svet prirode funkcioniše, onda osećam da imam u rukama ključ razumevanja kako funkcioniše kosmos.

Ako je išta istinito u vezi sa prirodom, onda je to da je svet prirode mesto gde se uči. U redu, možda kamenje ne uči. Ali biljke i životinje – svakako. To je suština svega što smo učili o evoluciji. Vrste živih bića – ruža, pčela, kaktus, kamila – primer su za lekcije koje se uče u prirodnom okruženju. One postoje zato što su se neke ranije vrste suočile sa izazovom i »naučile« nov način postojanja. Sa tačke gledišta jedne gazele, razlog zašto su lavovi brzi je da bi učinili gazele još bržim. I što sam brža, bliža sam svojoj suštini gazele. A ako sam kamila, pustinje su vruće i suve da bi mi stvorile grbe i zapravo mi dale bar neku svrhu, s obzirom koliko sam ružna.

Igra prirode se zove prilagođavanje ili učenje. I mi ljudi smo deo prirode, ali imamo dodatnu privilegiju. Ne treba da postanemo nova vrsta da bismo naučili lekcije kojima nas uči naše okruženje.

Ako mi se nešto desi i ako iz toga nešto naučim, onda momentalno postajem nova vrsta samog sebe. Iskusila sam vrstu mini-evolucije unutar same sebe. Niži oblik mene je evoluirao u malo viši.

Vreme zabavišta u životu

Kod ljudske vrste kao dela prirode, suština igre je takođe učenje. I pošto i vi i ja imamo puno toga da naučimo, razmišljam o ljudskom životu kao nekoj vrsti zabavišta. Napokon, za vreme zabavišta u najdubljem delu sebe stičemo osećaj da se sve dešava sa razlogom. Padnete - dakle, naučili ste da pazite kako idete. Vaš drugar se odseli i vi naučite kako da sklapate nova prijateljstva.

U većini detinjstava, u njihovom najsrećnijem delu, život odiše smislom i svi se nadamo da to nikada neće prestati.

Dobrodošli u *Kosmičko zabavište*. Dobijene su modrice, prolivene su suze, raspoloženje je pokvareno. Ali ovo je zabavište koje nikada ne napuštate, niti zapravo to ikada poželite. Vredne lekcije se stalno uče i postoji beskonačan niz divnih poklona koji nas čekaju, posebno kao rezultati surovih iskustava sa kojima smo morali da se suočimo. Možda vas grozan šef u kancelariji non-stop kinji. Ali univerzum je, sam po sebi, pretežno prijateljsko okruženje.

Za ljude koji su spremni da uče, život postaje mesto izobilja, a učenje mu daje smisao.

Evo primera. Zbog sukobljavanja sa starim rasističkim režimom, Nelson Mendela, prvi crni predsednik Južne Afrike je veći deo svojih zrelih godina proveo u zatvoru. Bio je to velik udarac sudbine. Posle toga lako možete provesti ostatak života ispunjeni gorčinom i žaljenjem.

Ali Mendela to nije tako video. Naravno da je osudio politički sistem koji ga je smestio u zatvor. I svakako bi više voleo da je sve to vreme proveo na slobodi. Ali je na te godine provedene u zatvoru gledao kao na neverovatnu mogućnost. Mogao je da raste i uči. Najzad je imao priliku da javno progovori i stekao je ogroman ugled u borbi za svoju stvar. Svet ne samo da ga je slušao nego ga je i duboko poštovao na način na koji nikada ne bi da nije prošao to kroz šta je prošao.

Mendela je svim svojim bićem razumeo da se sve dešava sa razlogom i da je razlog onog što se njemu desilo bio da bi razvio mudrost do koje nije mogao doći drugim putem. Ovo je postalo temelj svega što je kasnije ostvario. Da se Mendelin čelik nije kalio u vatri zatvora, ko zna da li bi mogao da bude tako mudar i delotvoran kada je na njega došao red da vlada.

Kosmičko obdanište je poslalo Mendelu u zatvor. Meni je dalo teško detinjstvo. Ko zna šta je vama namenilo! Kosmičko obdanište zapravo funkcioniše na hiljade načina, velikih i malih, neverovatno suptilnih i više nego očiglednih. To je, jednostavno rečeno, život. Ali ako možemo da gledamo na život kao na Kosmičko zabavište napravljeno po našoj meri, to nam daje nadu i osećaj veće sigurnosti.

Duhovna strana Kosmičkog zabavišta

Da prihvatim ideju da živimo u Kosmičkom zabavištu jako mi je pomogla činjenica da sam videla da je ona u svim svojim manifestacijama u suštini duhovna.

Na primer, danas postoji u Americi široka aktivnost ljudi koji traže duhovno razumevanje stvari i van organizovane religije. Duhovnost je danas kaleidoskop nada i opažanja. Ali ako postoji ikakva veza među ovim neverovatno različitim tezama, onda je to verovanje u univerzum u kojem postoji povezanost, značenje i nada.

Prečesto je ovo verovanje suviše neodređeno da bi nam pružilo čvrste argumente. Ali u njegovoj suštini je ideja Kosmičkog zabavišta. Stvari koje nam se događaju imaju različita značenja, zavisno od pojedinačnih slučajeva, i imaju veze sa našim ličnim rastom. Na taj način nismo nikada izgubljeni – stalno smo u procesu ličnog razvoja.

I iako se to obično tako ne zove, ideja o Kosmičkom zabavištu stoji u suštini većine svetskih religija. Uprkos međusobnim razlikama, indusi i jevreji, baptisti i budisti, metodisti i muslimani, katolici i kongregacionisti celog sveta vide univerzum kao mesto koje je osmišljeno tako da nam pomaže da rastemo, da budemo više mi sami, da budemo bolji, a istovremeno nam daje i znanje koje nam pomaže da kvalitetnije živimo.

Današnji hrišćani ne slažu se toliko sa starom idejom providenja – to je doživljaj Boga kao gospodara koji pokreće sve konce. Ono na šta se mnogi hrišćani fokusiraju je doživljaj sveta kao mesta punog prilika za manifestaciju božje milosti. Desi se nešto loše. Bog to nije učinio, ali desilo se. I eto nas, u ranama i sa modricama. Onda do nas dopre božja milost i izazove neku vrstu isceljenja. Kao što kaže Pavle u svojoj poslanici Rimljanima (8.28), znamo da Bog uvek radi za naše dobro. Pročitajte bilo koju od divnih priča Flaneri Okonor da biste videli ilustraciju ove tvrdnje.

Ali milost obično ide dalje od činjenice da bol na kraju prođe. Milost u najboljim slučajevima dobija formu lekcije ili nove prilike. A upravo ovo sam otkrila u tih deset razloga zašto nam se stvari dešavaju. Kada smo povređeni, Bog pruža svoju ruku i daje nam poklon, poklon koji nam pomaže da rastemo.

Štaviše, pomaže nam da rastemo u smislu približavanja svojoj suštini, najboljem delu svoje ličnosti. Evo kako je to objasnio nadbiskup Kanterbarija Rovana Vilijams: »Čin stvaranja se može gledati prosto ovako – poziv stvarima da budu ono što jesu. A priča o Bogu kao tvorcu znači da u svakom trenutku prepoznamo da je njegova želja za nas da budemo osoba kakva u suštini jesmo... Sveti duh nas poziva da budemo više, ne manje, mi sami – uči Petra da bude više Petar, Džona da bude više Džon.« A ovaj poziv nam upućuje sa posebnom moći u prilikama za milost koje nam nude teške stvari koje nam se događaju.

Šta je sa Jevrejima? Proverite u Bibliji. U Starom zavetu, Bog je mnogo toga, ali pre svega učitelj. Naravno, ponekad taj učitelj bude besan i ispunjen gađenjem pa izazove

potop koji traje četrdeset dana i noći. Ali, svi smo imali nastavnike u školi koji su lako gubili živce. To ne znači da nisu želeli najbolje za nas.

Takav je Bog, na primer, u Knjizi proroka Isaije, u 57. poglavlju:

17. *Za bezakonje lakomosti njegove razgnjevih se i udarih ga, sakrih se i razgnjevih se, jer odmetnuvši se otide putem srca svojega.*

18. *Vidim putove njegove, ali ću ga iscijeliti, vodiću ga i daću opet utjehu njemu i njegovijem koji tuže.*

Bilo da je besan ili milostiv, sve što Bog čini je sa ciljem da nas nauči lekciji koja nam je potrebna. Kada govori o tome kako će nas »isceliti«, to treba da shvatimo kao da će nas naučiti i pomoći nam.

U stvari, ceo Stari zavet se vrti oko ideje Boga koji nas uči kroz događaje u našim životima. I ne samo što pokušava da nas nečemu na taj način nauči, već nam daje i Bibliju kao nastavno sredstvo. »Rabin« je samo druga reč za učitelja. Bog je učitelj, a istorija i naše lične priče su udžbenici.

Postoji čitav niz tradicija koje su imale ogroman duhovni uticaj na današnje Amerikance. Govorim, naravno, o religioznim tradicijama u Indiji, a posebno o hinduizmu i budizmu.

Hiljadama godina, hinduizam je gledao na život kao na učionicu. Umesto da kaže da smo rođeni, živimo i umiremo, hinduizam kaže da se rađamo, učimo i ponovo se rađamo – to je ideja samsare. Sve što činimo, mislimo i osećam stvara posledice, tj karmu. Duša uči iz ovoga i napreduje, ili ne nauči pa nazaduje (kao loš đak u školi!) dok ne nauči. Naravno, u srcu hindu tradicije je guru, osoba koja pretvara tamu (gu) u svetlost (ru). Guru je, drugim rečima, učitelj.

I budizam ističe lekcije koje su nam neophodne kada se suočavamo sa događajima u ovom svetu. U stvari, budizam je ključ razumevanja onog što je duši potrebno da bi napredovala. Celo naše postojanje je vezano *pratitjasamutpada*, dvanaestočlanim lancem uzročnosti. A prva karika ovog lanca je neznanje. Neznanjem počinje lanac koji vezuje dušu u ciklus ponovnog rođenja i patnje. Jedino kada se prevaziđe neznanje (kroz znanje kojem treba da nas nauče događaji u našim životima) možemo da se oslobodimo od ponovnog započinjanja ciklusa i da konačno dostignemo nirvanu.

Možda potičete iz okruženja gde je religiozna tradicija drugačija od ove koju sam pomenula. Razmislite o tome kako vaša tradicija zastupa pogled na život kao mesto na kojem se uči, osmišljeno i stvoreno od strane Boga.

Kako se to desilo meni? Kako sam ja uspela da prihvatim mogućnost da Bog ima najvažniju ulogu u Kosmičkom zabavištu? Evo kako sam se konačno sa tim izborila. Mogla sam da prihvatim da postoji neka viša sila iza Kosmičkog obdaništa ako je to bilo u skladu sa onim što sam ja znala o tome kako funkcioniše priroda.

Činjenica da je priroda nešto što nam je poznato, vredan je dar. Konačno, to je dar slobode: slobodni smo da razumemo i delujemo u ovom svetu, da kreiramo nove stvari, nove mogućnosti. Nismo potpuno paralisani onako kako bismo bili pred nepredvidljivošću nepoznatog sveta. Zamislite kada biste ispustili jabuku, da ona jednom padne dole a drugi put odleti gore! Nikada ne biste mogli da otkrijete kako da napravite raketu.

Prirodu je moguće upoznati jer funkcioniše po nekim pravilima fizike. Pomislili biste da ova pravila isključuju božje prisustvo. Ispada da Bog ili deluje kroz pravila i nema sam po sebi slobodu, ili krši pravila prirode i ograničava nam slobodu, osuđujući nas da živimo u nepredvidljivom svetu. Dakle, ispada da je nemoguće imati oba sveta koja su opisana zakonima prirode a u isto vreme i svet u kojem Bog ima slobodu za svoje delovanje.

Ali, ovo je verovatnije nego što sam prvo pomislila, s obzirom na novo razumevanje nauke koja je počela da se rađa u dvadesetom veku. Najbolji fizičari danas vide vasionu kao nešto što funkcioniše sa beskrajnim prazninama neodređenosti. Nebrojene su mogućnosti da se egzistira na kvantnom nivou. Svaki od njih daje Bogu novo mesto za

delovanje. Toliko o nivou atoma. Sada hajde da pogledamo makro nivo, objekte nanizane po veličini od leptira do supernova (Redak nebeski fenomen koji podrazumeva eksploziju većine materijala jedne zvezde, koji za rezultat daje ekstremno svetlo telo kratkog veka koje emituje ogromnu količinu energije – prim.prev.). Ovde imamo novo razumevanje dinamičkih sistema, gde teorija haosa dozvoljava neodređene ishode kao rezultate prethodnih malih odstupanja. Krajnji rezultat je da imamo svemir kojim upravljaju principi koji su istovremeno puni načina na koje Bog može da deluje bez kršenja pravila koja je sam stvorio.

Svemir još uvek ima smisla. Još uvek imamo slobodu delovanja. I Bog još uvek ima slobodu delovanja. Kosmičko zabavište sa Bogom u njemu sada ima smisla.

Pogled unapred

Kada krenete u školu postoji prirodan napredak od učenja slova do čitanja cele knjige. Kada odete u vojsku, postoji prirodan napredak od eliminisanja ružnih navika do obučavanja u veštinama specifičnim za određeni rod. Na isti način, u samom životu postoji prirodan napredak od građenja temelja i isceljivanja rana iz prošlosti do dostizanja viših nivoa onoga za šta ste sposobni.

I poglavlja ove knjige prirodno se nadovezuju.

Svako od narednih deset poglavlja raspravlja o jednom od deset mogućih značenja događaja u vašem životu. Svako poglavlje ukazuje na jedan način na koji je Kosmičko obdanište oblikovano da bi baš vama serviralo određeno iskustvo.

Nijedan od deset razloga nije važniji od bilo kog drugog. I ne zaboravite: Može biti i više od jednog razloga koji objašnjavaju neki događaj u *vašem* životu.

Čućete priče ljudi koji su se borili sa istim izazovima kao i vi. Ali najvažnija priča za vas, naravno, je vaša vlastita. Do kraja, otkrićete sve razloge onoga što se dešavalo u vašem životu.

DESET RAZLOGA

VEVERICE U PUSTINJI

RAZLOG 1: DA BISTE SE OSETILI U SVOM SVETU KAO KOD KUĆE

Osećaj da ste u svetu koji vas okružuje kao kod kuće je isti kao osećaj doma u kući u kojoj živite. Pretpostavimo da ste se upravo preselili u novi stan. Lepo je, ali je pomalo hladno i strano. Onda ga uredite. Donesete nameštaj koji vam je blizak i tako ga i doživljavate. Poređate ga onako kako to odgovara vašem životnom stilu. Dodate neke svoje stare stvari i primetite odmah kako sve deluje još bliskije. I onda jednog dana počnete svoj novi stan da doživljavate kao dom.

Takav je osećaj i u životu, a on je čak i važniji od ovog prethodnog. Problem je u tome što ne možete preurediti svet po sopstvenom ukusu. Sve što možete učiniti je da pronađete mesto u svetu u kojem ćete se osećati kao kod kuće. Ovo uključuje prijatelje, posao koji radite, vrstu društvene zajednice u kojoj živite, načine na koji ispoljavate svoja verovanja i kreativnost. Kada nađete nešto ovakvo, ako uspete u tome, osećaj je divan.

Evo kako su neki ljudi to opisali. »Sve u mom životu mi je potaman.« »Imam osećaj da sam svoj na svome.« »Osećam po prvi put da sam to zaista ja.« »Najzad se osećam slobodnim.« »Znam šta želim i znam kako to da dobijem.« »Imam poverenja u sebe da ću umeti o sebi da brinem.«

Ali nije uvek lako u ovom svetu pronaći sigurno utočište. Većina nas je iskusila ovakvu situaciju: U novoj ste vezi. Druga osoba svakako izgleda dobro na prvi pogled. On ili ona je neosporno fina, prijatna osoba. Trebalo bi da vam je sjajno. Ali nešto nije kako treba. Jednostavno ne doživljavate tu osobu kao svoju.

Isti je osećaj i kada ovaj svet ne doživljavate kao svoj. Čak i ako stvari deluju savršene, za vas one to nisu. Vaš život možda izgleda sjajno, ali vi se ne osećate u potpunosti da tu pripadate. Ovo ne znači da se osećate kao čudak. To ne znači da se ne osećate prijatno ni u jednom pogledu. To samo znači da ste jedna od onih osoba koje još uvek nisu pronašle život koji im u potpunosti odgovara. Na ovaj ili onaj način osećate da se ne uklapate. Možda ste dobri u skrivanju tog osećanja od svih ostalih. Ali je teško sakriti to od samog sebe.

A kada se u svom svetu ne osećate kao kod kuće, mislite da postoji neka druga karijera koju bi trebalo da stvorite, neka druga osoba sa kojom biste mogli da delite život i koja bi vam više odgovarala, neko drugo mesto na kojem biste mogli da živite i koje bi vam više prijalo. Ali možda i ne znate šta je to što vam nedostaje i kako do toga da dođete.

Nema važnijeg i suptilnijeg osećanja od tog da si u ovom svetu kao kod kuće. To je kao da najzad dišeš punim plućima. Niko od nas ne pravi senzaciju od toga što se probudi i može da diše. U većini slučajeva mi to i ne primećujemo. Ali biste to sigurno primetili ako ne biste mogli da dišete. Na isti način, neki ljudi shvate šta znači osećaj da si kod kuće tek kada taj osećaj izgube, kada se desi nešto što im otrgne taj osećaj koji im je bio poznat i blizak.

Kada se u sopstvenom svetu ne osećamo kao kod kuće potrebna nam je pomoć, a Kosmičko zabavište je osmišljeno upravo tako da nam tu pomoć pruži, samo ako obratimo pažnju. Često je ono što nam je potrebno za povratak kući talas plime. Za mnoge od nas taj talas se već desio.

Degustiranje vina života

Dozvolite da sa vama podelim prelepo pismo koje sam dobila od svoje divne prijateljice Džuli malo pre nego što je umrla. Još uvek vidim te velike, tople, smeđe oči koje me gledaju ispunjene nadom, čak i pred sam kraj.

Džuli je bila slikarka. Jednog hladnog, kišnog subotnjeg jutra ušetala sam u galeriju u Ulici Njubari. Sveže, svetle, tople i uglavnom osnovne boje njenih pejzaža odmah su me opčinile. Znala sam da je neko ko je to naslikao morao biti osoba ispunjena svetlošću. Džuli je slučajno bila tu tog jutra i započele smo razgovor. Kada sam je upoznala shvatila sam da je jednako svetla i topla kao i njene slike.

Nažalost, Džuli je bila ozbiljan bubrežni bolesnik. Nakon par godina, ušla je u poslednju fazu bolesti u kojoj su joj bubrezi otkazali i umrla je.

Možda se pitate da li je moguće shvatiti da se sve dešava sa razlogom *šta god da vam se desi*. Na primer, može li osoba reći da se sve dešava sa razlogom a *razlog zbog kojeg umire je...*? To je ono što pokazuje Džulino pismo. Iskustvo mi govori da svako ko ima vremena da se prilagodi situaciji, nađe načina da pronađe smisao i u sopstvenoj smrti. A ako možete naći razlog za sopstvenu smrt, onda ga možete naći i za sve ostalo.

Najdraža moja Miro,

Ako čitaš ove reči, hoću da znaš da sam srećna. Mrtva, ali srećna. Sa iskrenim osmehom na licu. Ne znam da li iko ko nije prošao kroz ovo kroz šta sam ja prošla može

da me razume. Naravno, niko ne želi da se razboli, a kada otkriješ da si bolestan, ne želiš da umreš. Ali u jednom trenutku kada se jako razboliš shvatiš, O, pa smrt može biti prilično korisna. Dobra je stvar kada se telo istroši. Sada razmišljam o smrti kao o svom prijatelju.

Pre izvesnog vremena sam pronašla mir. Prvo stvarno, stvarno nisam želela da umrem. Ali kada sam jednom prihvatila činjenicu da umirem, usledio je zaista dobar period. Tada sam razmišljala u stilu, Gospode ovo je ionako odvratno, pa zašto da ga pravim još gorim nego što jeste? Zaista, zašto patiti više nego što moraš?

To mi je dalo šansu za koju smatram da mnogi nikada ne dobiju: da gledam na život i uživam lagano u njemu kao u gutljaju vina na nekoj degustaciji. Sav budući život je pao u vodu. Shvatiš koliko života si potrošio pokušavajući da stigneš negde a da zapravo nisi bio nigde. Pa ja svakako više nigde nisam mogla da stignem. To je bilo to.

Evo šta sam shvatila. To je ono što želim da znaš. Hej, čak iz groba ti ovo poručujem. (Kako jeziva slika, ali koliko puta ćeš je u životu zamisliti?) Znaš, nikada se nisam osećala tako komotno u sopstvenoj koži kao sada. Jednostavno, puno puta nisam dobijala ono što sam želela. Uvek sam se osećala pomalo kao vezana vreća.

Onda sam se setila tih dana kada sam plakala i plakala - O, bože, ne želim da umrem, zašto mi se ovo dešava? - A onda mi je sinulo. Shvatila sam da je to užasno žaljenje koje sam osetila bilo zaista divan dar. Sjajno. Bila sam tužna jer sam se opraštala od života – to je tako divno! To znači da mi je život bio dobar. To znači da sam se u njemu osećala kao kod kuće.

To je takav paradoks. Na izvestan način, gubitak sopstvenog života doneo mi je dar sagledavanja koliko je zapravo bio kvalitetan. Volela sam svoj život i bila srećna. Smrt mi je podarila nov život.

*S ljubavlju, zauvek,
Džuli*

Džuli mi je dugo bila neiscrpna inspiracija. Bilo je teško izgubiti je. Ali, kakav mi je samo poklon dala nakon svoje smrti! Potvrdila je moj osećaj da se mnogo više ljudi nego što pretpostavljamo bori da bi počelo da se oseća dobro u sopstvenoj koži. Džuli mi je pokazala da osoba može da nađe pozitivno značenje u apsolutno svemu što joj se dešava. Džuli je otkrila smisao u svojoj smrti shvativši da ju je ona navela da se u sopstvenom svetu oseti kao kod kuće.

Nemirni duhovi i drugi posebni ljudi

Evo kako možete biti sigurni da se ovaj princip odnosi na vas. Odgovorite na sledeća dijagnostička pitanja:

- Da li biste sebe opisali kao nemiran duh?
- Da li ste u školi imali problema sa uklapanjem?
- Da li postoji neka tajna, intimni deo vašeg života za koji se ne biste osećali prijatno da ga bilo kome otkrijete?
- Kada vidite ljude koji deluju da stvarno pripadaju negde – ljude koji žive u malom gradu, ili koji dolaze iz porodica u kojima vlada velika bliskost – da li im zavidite?
- Da li ste osetili nekada kao da u životu tražite nešto već dugo vremena, ali niste baš sasvim sigurni šta je to?

Ako odgovorite sa *da* na tri ili više pitanja, možete biti sigurni da ste prošli kroz to kroz šta ste prošli da biste se u sopstvenom svetu konačno osetili kao kod kuće. To se desilo

možda da vam pomogne da otkrijete zašto ste izabrali život koji ste izabrali. Ili da vam pokaže nov, bolji način života.

Ako vam ovo odgovara, čestitam. Ovo je teška stvar za mnoge ljude. Iza mnogo osmeha i samouverenih lica koje gledate svakog dana, krije se nezadovoljena čežnja za osećanjem sigurnosti. Ali vi ste dobili dar koji će vas vratiti kući. U igri života ste napravili veliki korak napred.

Kada pomislite na to, ideja da vam neki značajan događaj u vašem životu pomaže da se osećate sigurnije, deluje pomalo čudno. Dešavanja koja kod nas izazivaju žudnju za njihovim smislom su obično neka vrsta izbacivanja iz ravnoteže. Izbacuju nas iz već poznatog mesta i odvlače na novo na kojem ne želimo da budemo. Pa onda, kako nam događaj koji nas izbaci poput katapulte na neočekivanu putanju pomaže da se osećamo sigurnije?

Talas plime vas može odvesti kući ako je vaša prethodna kuća bila klopka. Tanka je linija između pravog doma i klopke. Razmislite o vezama. Sjajna veza lako vas može navesti da se osetite sigurnim. Ali šta je sa onim jedva podnošljivim, u kojima vas udobnost i inercija navode da previdite na desetine stvari u kojima se vaš partner i vi ne slažete? Ovo je klopka. Ne zato što je užasna, nego zato što nije dovoljno užasna da vas pokrene na akciju.

Naš život je pun ovakvih klopki: Ne baš najbolji posao koji ste izabrali jer je siguran i jer se bojite da je posao koji zaista volite suviše rizičan, stan koji je jeftin a ne onaj u kojem želite da živite ali ostajete u njemu jer je prilika suviše povoljna da bi se propustila.

Mnogo puta ove klopke sami stvaramo. Ne verujemo sebi. Ne poznajemo sebe. Kao da smo se zalepili za mesto na kome smo trenutno, ali baš zato moramo da koristimo još lepka jer je kombinacija suviše klimava. A onda je potreban dinamit da bismo takav lepak razbili.

Možda ste već preživeli eksploziju.

Dakle, tako izgleda moj dom...

Za neke ljude poput Džuli, značenje nekog događaja u životu je da otkriju da im njihov svet pristaje bolje nego što su mislili. Suština toga što im se desilo bez sumnje je pre svega otkrivanje osećanja da smo kod kuće.

Evo još jednog primera. Dvadesetdvoletnjakinja Zoi je bila osoba sa sjajnim ali pomalo staromodnim ukusom koja je kupovala svu svoju odeću u buticima klasične garderobe. Imala je kratku crnu kosu i nosila uske crne naočare i svetlocrveni ruž. Zamislite kombinaciju Sindi Loper i Žanin Garofalo.

Kada je Zoi imala trinaest godina, oba njena roditelja su poginula u saobraćajnoj nesreći. »Nikada neću moći ni sa kim da pričam o tome kakvo je to osećanje kada čujete da su vam oba roditelja poginula – jednostavno ne možete da dišete.« Zoi je bila neko ko je došao kod mene upravo da bi pronašao smisao u činjenici da je ostao siročić. »Nisam imala ni braće ni sestara. Ali nije se radilo samo o tome da sam ostala bez roditelja. Drugi ružan deo priče je bio taj što je trebalo da živim sa svojom bakom. Znam da je ona radila najbolje što je umela, ali ona me nije želela i nije imala ništa da mi pruži. Osećala sam da postoje stvari koje treba da dobijate od roditelja a koje ja nisam dobijala: da razgovarate sa njima o raznim stvarima, da im postavljate pitanja, da učite kako da postupate u nekim situacijama, na primer, u odnosu sa drugim devojkicama ili dečacima – kada sam imala trinaest godina, to mi je bilo potrebno. Neki ljudi misle da mi je to potrebno i sada! Moja majka je bila jako lepa. Želela sam da me ona uči kako da se šminkam i oblačim. Bio mi je potreban otac da mi kaže kako sam lepa. To je kao da imam... rupu u odrastanju. Upravo sam se tako osećala, da imam rupu u odrastanju.

»Jednostavno ne mogu da podnesem misao da se ovako nešto desilo bez razloga. Znam da razlog postoji. Samo ne znam koji je, zbog čega sam propustila to što sam propustila. Ne želim da idem kroz život sa osećanjem da postoje kockice koje mi nedostaju. To je kao da se nikada neću *sastaviti*.« Sve te reči izletale su iz Zoinih usta brzo, hladno, čak grozničavo. Onda je zastala. »Usput, u septembru upisujem postdiplomske studije. Proučavam istoriju crnih naroda. Usredsrediću se na period ropstva, verovatno na ispovesti robova. Toliko kockica nedostaje u životima ovih ljudi i u našem razumevanju njihovih života. Pretpostavljam da imam sklonost ka ovim temama jer i sama imam problem izgubljenih kockica.«

»Dozvoli da te nešto pitam«, rekla sam. »Da li bi opisala sebe kao nemiran duh?«

»Ne znam«, rekla je Zoi. »Uvek sam se osećala kao izrod. Kad god idem u nešto imam osećaj da gledam na stvari sa pogrešne strane teleskopa i osećam da me i drugi tako doživljavaju. Čak i studiranje crnačke istorije...to želim da učim i to mi se jako sviđa. Ali ne osećam da sam na istoj talasnoj dužini sa ostatkom sveta. Kao da tražim nešto drugačije od onog što ostali traže a još uvek ne znam šta je to.

»Pa, pretpostavljam...aha«, rekla je Zoi. »Sva ta potraga za nečim drugačijim – naravno da sam nemiran duh. Uvek razmišljam da radim nešto novo ili da idem u nekom drugom pravcu. Ne osećam se komotno ni na jednom mestu. Kao kada sediš na jednoj od onih stolica na kojima ti nikada nije udobno pa stalno menjaš položaj. Tako se ja osećam u sopstvenom životu.«

Ali ja sam se pitala da se Zoi možda ne oseća u svom životu komotnije nego što je ona to mislila. »Kakav misliš da bi bio tvoj život da ti nisu poginuli roditelji?«

»Bože, toliko sam znala to da idealizujem: kako bi sve bilo apsolutno savršeno«, rekla je Zoi. Onda je zastala i uzdahnula. »Vidite, oni su stvarno bili dobri roditelji. Stvarno su me voleli. Ali su bili i prilično konvencionalni. A ja sam bila živahno dete. Imala sam toliko energije koja se rasipala na razne strane. Osećaj koji imam za svoje roditelje je da su pokušavali da obuzdaju tu energiju za moje dobro. Mislim da bih se prilično opirala tome u tinejdžerskim godinama.«

»Umesto toga, pošto si imala trinaest godina, morala si da nađeš sopstveni put, ali možda je gubitak manji nego što si mislila. Možda se osećaš onako kako se očekuje od tebe kada sama tražiš svoj put. Hoću da kažem, kada su roditelji već poginuli, možeš i u tome da nađeš neki smisao. To ti je dalo šansu da ranije nađeš sopstveni put, sa više slobode, da pronađeš vlastiti dom u svetu i to na svoj način. Još uvek tražiš, ali sama ta potraga je tvoj dom.

»I još nešto. Tvoj dom u ovom svetu je poseban. Ti nisi neko kome blagoslovi jednostavno padaju u krilo. Bilo ti je potrebno sve to vreme i sva moguća sloboda da nastaviš svoju potragu. Dozvoli da te pitam sledeće: rekla si da se osećaš kao izrod: da li si ikada i za trenutak pomislila, ako bi našla svoje mesto pod suncem, da bi to bio kliše?«

»To je nešto što sigurno znam«, rekla je Zoi. »Koje god mesto na kraju budem izabrala, to neće biti kliše.«

»Smrt tvojih roditelja nije bila besmislena katastrofa. Tvoj gubitak je ogroman. Ali si na izvestan način dobila nešto što ti je bilo potrebno. Verovatno se osećaš komotnije u svom svetu nego većina ljudi tvojih godina. Znaš da želiš da proučavaš crnačku istoriju. Znaš da želiš da se usredsrediš na prikupljanje izgubljenih kockica života Afro-amerikanaca i njihovih potomaka. Čak imaš i sopstveni osećaj za modu.«

Zoi je zablistala, kao neko ko je upravo dobio dva divna poklona. I dobila ih je. Videla je da zapravo svoj svet doživljava mnogo više kao svoj nego što je mislila. Otkrila je da je pronalaženje svog mesta pod suncem dalo smisao smrti njenih roditelja.

Zoina priča nas uči nečemu veoma važnom o tome kako se kod nekih od nas ispoljava taj osećaj lagodnosti u sopstvenom svetu: Dom nije uvek tamo gde mislimo da jeste. Neki od nas su nemirni duhovi. Neki od nas su čudaci – nismo stvarani svi po istom kalupu.

Nemirni, čudni... zato je nekima od nas teško da prepoznamo sopstveni dom, a on može biti više proces nego mesto, više put nego krajnje odredište.

Ali, nemojte grešiti u jednoj stvari. Zoi je otkrila značenje toga što joj se desilo *u njoj samoj*, ne u događaju. Nije svakoga gubitak roditelja u trinaest godina lansirao u potragu za mestom na kojem će se osećati kao kod kuće. Ali Zoi jeste. Nije sam period života bez roditelja bilo ono što je nateralo da traži svoje mesto pod suncem. To je učinila njena neumorna, buntovna priroda, koja nije dozvoljavala da bude ugurana u uobičajene kalupe. Užasna tragedija je imala svoje značenje za Zoi jer joj je dala više slobode da razreši ovu dilemu na svoj način.

Pa to je besmislica!

Zoi je imala sreće. Većina ljudi još nisu pronašli svoj dom. Za njih je značenje onog što im se desilo ukazivanje puta ka vlastitom domu. A ovo je nešto što im je bilo istinski potrebno.

Kada se u svom svetu ne osećate kao kod kuće, osećate da nešto sa vama nije u redu, a ni svet koji vas okružuje ne deluje vam baš kako treba. Evo dobrih vesti. Vi ste u redu. I svet je u redu. Samo se nalazite na pogrešnom mestu. Vi ste kao veverica u pustinji. Dozvolite da vam objasnim.

Čula sam da ih neki zovu pacovi sa drveća, ali ja obožavam veverice. Moja velika stara kuća je sagrađena na jednoj padini i okružena je visokim drvećem. Moja spavaća soba je na četvrtom spratu, i u suštini spavam okružena vevericama sa okolnog drveća. Svakog dana ih posmatram kako žive svoje veveričje živote, igraju se, jedu, skakuću naokolo, skupljaju orahe, i ponekad, usred toplog letnjeg popodneva, ispruže se na grani i dremaju.

Mogu svakog dana da vidim kako se osećaju apsolutno kao kod kuće među svim tim drvećem. Ali zamislite da uzmemo jednu od njih i spustimo je usred pustinje. Ova divna životinja bi iznenada postala depresivna, uznemirena, zbunjena, sasvim izgubljena. Ima puno životinja kojima je pustinja dom, ali ne i veverici.

Toj veverici u pustinji zapravo ništa ne fali. Ona je savršeno u redu. Ali samo kada je kod kuće, na mestu sa puno drveća. U pustinji veverica je jedan nesrećni izrod.

Sada zamislite da učinimo nešto glupo: da odvedemo tu vevericu iz pustinje kod psihoterapeuta da bi se osećala bolje. Kao što bi možda ta veverica rekla, *Pa to je besmislica!* Možete držati vevericu na terapiji koliko god hoćete u pustinji, ali ona će se i dalje osećati jadno. Ali ako je samo odvedete u šumu, ona će se osećati kao kod kuće i biće srećna.

Ima toliko ljudi koji se osećaju jadno jer su poput ove veverice u pustinji. Misle da nešto sa njima nije u redu. Neprestano pokušavaju da dovedu sebe u red, ali ne uspevaju. Ali i dalje pokušavaju, jer je teško suočiti se sa činjenicom da se nalazite na pogrešnom mestu. A opet, kako bi sve bilo jednostavno samo kada bi oni uvideli da nema ničeg lošeg u njihovoj pravoj prirodi, da je samo loše mesto na kome se nalaze. Na jedan važan način, oni se u sopstvenom životu ne osećaju kao kod kuće.

Ali mogu da se osećaju mnogo bolje nego što su ikada verovali da je moguće. Samo treba da potraže načine na koje im događaji u njihovom životu ukazuju na njihov istinski dom. Jer ovo je ono što im je potrebno, ovo je nešto što univerzum iz sve snage pokušava da im pruži.

Viki se viđala sa Piterom, bogatim, zgodnim momkom iz Volstrita koji je nekada igrao bejzbol za Jejl. Bila je to ljubav kao iz bajke. Bili su poznati u krugu svojih prijatelja kao savršeno srećan par. Jednog dana Piter se otkrio da se Viki na letnjem raspustu uoči poslednje godine studija bila venčala. Bila je pijana. Momak je bio rok-muzičar. Cela stvar je bila besmislica. Viki se iz sve snage potrudila da to profunkcioniše, ali posle nekoliko nedelja bilo je jasno da je taj brak katastrofa. Razveli su se. Za Viki je ovo bila jedna od

stvari o kojima nije želela da priča jer je to nešto što nikada nije ni trebalo da se desi. To je bio samo mali propust u njenom životu, beznačajna greška mladosti.

Ali Piter je ovo doživeo kao izdaju. Za njega je to bilo jako važno. To nije bilo kao kada zaboraviš da pomeneš bivšeg dečka. Za ime boga, to je bio brak. Nije prihvatio njeno objašnjenje da joj je taj momak od svih bivših najmanje značio. Piteru se sve svodilo na to da je ona prikrivala važnu informaciju. Nije znao da li će ikada više moći da joj veruje. Činjenica da je ona bila divna osoba i da su zajedno bili neverovatno srećni nije mu pomogla da zaboravi i oprost. Raskinuli su. Viki se plašila da je izgubila ljubav svog života.

Vreme je donelo novu perspektivu ovog događaja. Umesto da oseća gubitak Piterove ljubavi kao nepopravljivu štetu, Viki je počela da shvata da je postojao razlog zašto se sve to desilo, i to jako dobar razlog. Evo kako je to formulisala: »Piterovo odbacivanje mi je na kraju pokazalo šta mi je potrebno da bih se u svom životu osećala kao kod kuće. Kada sam se konačno oporavila od tog udarca, počela sam da činim mnoge stvari za sebe. Mnogo sam putovala i počela sam honorarno da pišem članke o mestima koje sam obilazila, o hotelima, turističkim centrima i takvim stvarima. I onda sam sve jasno sagledala. Moja sudbina *nije* bila da budem domaćica i pripadnica visokog društva, a u tom pravcu sam išla sa Piterom. Meni je bio potreban život pun podviga, akcije i promene. Piter je bio sjajan, ali on mi je nudio kokošinjac. A meni je potrebno da letim kao orao.«

Spas u zadnji čas!

Najzad slobodna

Pretpostavimo da ste jedna od onih osoba čiji su odgovori na dijagnostička pitanja pokazali da je smisao onoga što vam se desilo pronalaženje mesta na kojem ćete se osećati kao kod kuće. Ali da još ne znate gde je to mesto. Kako ćete ga pronaći? Kao što ćete uskoro videti, događaj čije ste značenje pokušavali da otkrijete će vam pokazati put.

Htela bih da vas zamolim da nešto uradite. Tu ste, i nekako se osećate izgubljenim. Zamislite da, tako izgubljeni, preplivate najdublje reke i popnete se na najviše planine da biste pronašli pećinu u kojoj živi najmudrija osoba na svetu. »Šta mogu da učinim da bih se u sopstvenom svetu osećao više kao kod kuće?«, pitate. Ova mudra osoba vam pokaže gde da idete pričajući vam priču o događaju čije značenje ste pokušavali da razumete.

»I to je to?«, kažete. »Kako me to upućuje u pravom smeru?«

»Razmisli o svojoj priči na nov način«, kaže mudra osoba. »Razmišljao si o tom događaju kao o gubitku. Sada razmisli o njemu kao o oslobađanju. Ono što ti se desilo u stvari te je oslobodilo. I ne samo da te je oslobodilo na jedan od starih načina. Oslobodilo te je nekog bespotrebnog tereta prošlosti tako da možeš da nađeš novi dom koji će vratiti u život jedan deo tebe, možda tvoj najbolji deo.«

Ovo je upravo zaključak do kojeg su došli svi koji su otkrili da je razlog zašto im se nešto desilo bio da se osećaju u sopstvenom svetu kao kod kuće.

Uvek se radilo o oslobađanju jednog dela sebe koji nikada ne bi izašao na svetlost dana da nije bilo tog oslobađenja. I taj deo ličnosti koji je oslobođen ukazao je jasno na put do kuće.

Viki je izgubila Pitera i život koji bi imala sa njim. Ali kada je počela da razmišlja o istom događaju kao o oslobađanju, odmah je videla smer na koji je on ukazivao, koji je vodio dalje od dosadnog, učmalog braka, a u pravcu života u kojem je mogla da napravi nešto od sebe.

Ovo oslobađanje se desilo da bi došlo do otkrivanja doma koji može biti bilo gde. Možda ćete shvatiti da je za vas bolje da prestanete da se bavite nekretninama i

postanete nastavnik. Ili obratno. A možda će vas događaj usmeriti ka prekidanju trenutne veze ili ka njenom konačnom uspostavljanju. Ovo bi moglo da znači da ćete postati odaniji svojoj umetnosti ili da ćete zarađivati više novca. O čemu god da se radi, to ima veze sa približavanjem samom sebi.

Kosmičko zabavište vam je dalo poklon - oslobođenje.

Razmislite o tome što vam se desilo.

Nađite put svog oslobođenja.

Onda ćete videti putokaz ka sopstvenom domu.

Duhovni dolazak kući

To što vam se desilo može, na primer, da znači da ćete se osećati komotnije u sopstvenom životu ako probudite duhovni deo sebe. Za neke ovo znači da postanu pobožniji, posvećeniji nekoj religioznoj ili spiritualnoj praksi. Ali za mnoge druge ovo može značiti da postanu strpljiviji, promišljeniji, više u kontaktu sa stvarima koje su im istinski važne u životu.

Međutim, jedna stvar je zajednička za sve, a to je činjenica da svakodnevni život koji vodi većina nas teško ostavlja prostora za duhovnost. Teško je odoleti površnosti i uznemirujućem pritisku naše svakodnevne radne rutine. Nije čudo što je često potreban šok nagle promene da bi se oslobodila naša duhovnost. Nakon srčanog udara ili saobraćajnog udesa teško je vratiti se svom poslu na stari, uobičajen način.

Evo šta na tu temu kaže Kerol: »Otišla sam samo na manju hiruršku intervenciju. Tokom perioda oporavka, sećam se da sam jednog dana polako išla bolničkim hodnikom zaključujući da sam pregrmela najteži deo, kada sam iznenada osetila slabost i umor. Izgledalo je kao da život izlazi iz mene. Bila sam ubeđena da umirem. Ispostavilo se da sam imala postoperativnu tromboemboliju. Stvarno sam skoro umrla. Kada sam se konačno oporavila, moja porodica je plakala. Već su me bili otpisali. *Zašto mi se ovo desilo?*, pitala sam se.

»Onda sam počela da razmišljam. Nakon ovakvog iskustva da li ćete i dalje brinuti o tome da li zavesa dopire tačno do poda? Nisam mogla tako da nastavim. Ono što mi se desilo oslobodilo me je toga. Kao dete sam zaista bila religiozna, a sada je sve što sam želela bilo da ponovo budem osoba jednako odana religiji kao tada. Bila sam tako zahvalna sudbini na tom susretu sa smrću.

»Volela bih da mogu da kažem da sam učinila nešto zaista zadivljujuće. Ali ono što sam učinila za mene je zaista imalo veliku vrednost. Ne samo da sam ponovo počela da idem u crkvu. Šta je to? Jedan sat svake nedelje? Ne, zaista sam se sasvim posvetila crkvi. Bila sam toliko dugo odsutna da nisam znala šta to zapravo znači, ali sam nastavila da tražim načine da se tome vratim i onda... pa, onda sam uletela u to. Moram da vam kažem da sam nastavila da se pitam gde je to bilo celog mog života. Moj život je i pre bio sjajan, ali sada se osećam kao kod kuće. Doživela sam osećaj da sam to zaista ja, nešto što nisam osetila od detinjstva.«

Priča o slavi

Nije slučajnost što je Kerol pričala o tome da se opet vratila Bogu i religiji na isti način kao kada je bila dete. Evo korisnog saveta: Ako zaista ne znate gde vam je dom, onda zamislite sebe kao nekoga ko je odavno napustio svoj dom. Za vas neka dom bude mesto koje ste napustili. To je nešto iz prošlosti, možda iz detinjstva kada smo svi imali mnogo intenzivniji osećaj sigurnog doma. Štagod da se desilo, oslobodilo vas je nečega da biste mogli da se vratite tom osećanju.

Evo još jednog korisnog saveta za otkrivanje putokaza do pravog doma. Dovršite ovu rečenicu: »U životu mi nedostaje ono što bi mi stvorilo osećaj da sam kod kuće a to je...« U redu, sada razmislite o tome što ste upravo rekli da vam nedostaje i razmislite o tome kako vam je ono kroz šta ste prošli stvorilo šansu da to nađete.

Već sam rekla i da je mnogo ljudi shvatilo da je jedini način da steknu ono što im je potrebno da bi se osećali kao kod kuće bio da prođu ono kroz šta su prošli. Setite se, na primer, velikih duhovnih tragača i učitelja u istoriji. Za većinu njih, putovanje je počelo kada ih je neka nesreća gurnula u najveći mrak duše i oslobodila ih da bi mogli da pronađu ono što im nedostaje.

Uzmite, na primer, brata Lorensa, autora velikog duhovnog klasika *Vežbanje božjeg prisustva*. Njegova priča o sopstvenim patnjama bila je jedini put u nešto što se pretvorilo u priču o slavi, koja je doprinela njegovom osećanju pripadanja sopstvenom svetu na način na koji je to iskusio vrlo mali broj ljudi.

Rođen 1614, brat Lorens je postao vojnik sa osamnaest i služio u tridesetogodišnjem ratu, bio zarobljen, optužen da je špijun i zamalo obešen. A potom pušten. Kada se vratio u borbu bio je svedok mnogih zverstava i bio je ranjen. Nakon vojne službe, postao je sluga, ali je otpušten jer je bio prilično nespretan. Onda je postao fratar laik, što je najniže zvanje u religioznoj hijerarhiji u Karmelićanskom redu. Radio je u kuhinji, ali kada je dobio bolnu kostobolju bio je prinuđen da radi sam u obučarskoj radnji.

Pao je najniže što je mogao i bio je sasvim sam. Ali, bio je sam sa Bogom. A to je, a da on to tada nije shvatio, bio dom za koji ga je njegov život konačno oslobodio. Sam sa Bogom na dnu crkvene hijerarhijske lestvice, nije imao šta drugo da radi nego da priča sa Njim. I upravo tu je razvio svoju zadivljujuću sposobnost da živi sa božjim prisustvom unutar sebe kroz konstantne razgovore sa Bogom. Knjiga koju je napisao o tome kako to postići, klasik je već više od trista godina.

Viki, Kerol i brat Lorens su bili veverice u pustinji, savršeni u jednom smislu, ali na najgorim mukama u drugom. Onda su, kao što se to obično dešava u Kosmičkom zabavištu, prošli kroz neke teške događaje koji su ih oslobodili ukazujući im na put ka njihovoj suštini.

Igra samopouzdanja

Postoji i drugi način na koji može da se razmišlja o osećanju kao da ste kod kuće. Radi se o dubokom samopouzdanju: ne *gde* ste u svetu već *kako* se tamo osećate.

Evo još jedne priče: Ako ste sin ili unuk admirala i postanete krupna zverka, recimo pilot u mornarici, lako je biti ispunjen onim jeftinim samopouzdanjem zbog toga što jesmo i šta možemo da uradimo. Vi ste zlatan dečko. Postigli ste sve bez po muke. To je bio položaj u kojem se nalazio senator Džon Mekejn kada je kao mlad oficir oboren iznad Severnog Vijetnama.

Narednih pet ipo godina proveo je kao ratni zarobljenik, sa još jednim vojnikom u ćeliji. Bilo je mučno. Trpeo je dodatnu psihološku torturu jer mu je nuđeno da bude oslobođen zbog ugleda njegove porodice – ali je znao da ne može prihvatiti ovu ponudu. Koje je značenje bilo ovog teškog iskušenja za osobu kao što je bio Mekejn?

Život mu je ponudio test za koji je pripreman tokom karijere. I uspeo je da ga prođe i ostane iznutra netaknut. Ostao je tamo. Nikada nije učinio ništa čega bi se stideo. Preživeo je. Pomogao je svojim drugarima zarobljenicima. Sve je ovo bio put da Mekejn pretvori površnu razmetljivost u duboko samopouzdanje koje se može steći samo kada se čovek uveri koliko toga može da uradi.

Makejn nam pokazuje koliko je osećanje dubokog samopouzdanja važan deo osećanja pripadnosti sopstvenom svetu. Ono što smo videli kod njega viđamo uvek iznova. Možda prolazimo kroz težak period, ali samo suočavanjem sa tim poteškoćama

možemo razviti novi stepen samopouzdanja i vere u sebe i kao rezultat tog razvoja stičemo sjajan osećaj pripadanja vlastitom svetu.

Ovo se često dešava ljudima a da toga uopšte nisu ni svesni. Propuštamo da primetimo ovo jer ne razumemo baš najbolje kako zapravo funkcioniše samopouzdanje. To možda nije ono što vi mislite.

Pretpostavimo da verujete da ćete moći da održite govor ili budete domaćin na nekoj svečanoj večeri. Ovo znači da sumnjate da to što ćete vi pružiti u toj aktivnosti neće biti dovoljno i da će cela stvar na kraju ispasti užasno. Dakle, normalno je da ćete poželeti ono što nemate: unutrašnji osećaj da ćete biti apsolutno sposobni da sve odradite kako treba, da ćete održati sjajan govor, ili da možete zamisliti sebe kako vam čestitaju zato što ste sjajan domaćin.

Evo kako zapravo izgleda unutrašnji svet samopouzdanih ljudi koji se suočavaju sa teškim zadacima. Oni ne razmišljaju, *oni će jednostavno biti uspešni*. Oni razmišljaju, *Prihvatam ono što mi ovaj zadatak nosi. Neću biti savršen. Možda ću naleteti na poteškoće. Ali šta god da se desi, snaći ću se. Nastaviću da radim na tome dok stvari ne budu dovoljno dobre, neću brinuti o stvarima nad kojima nemam kontrolu. Biću u redu šta god da se desi*.

Zato, kada stvari postanu komplikovane, suština samopouzdanja je da se osećamo prijatno u sopstvenoj koži. Duboko u srcu samopouzdanje osobe je prihvatanje a ne razmetanje.

Gledaj i videćeš

Na kraju krajeva, Kosmičko zabavište je upravo to što jeste – zabavište. Pokloni koje dobijamo su vrlo jednostavni, kada jednom shvatimo šta smo dobili. Lekcije koje izgledaju jako teške dok smo ih učili postaju vrlo lake kada ih jednom naučimo. Bar tako to većina ljudi kasnije opisuje. Značenje onoga što nam se desilo bilo je da otvori put ka samom sebi, ali ako vam još uvek nije jasno šta to tačno znači za vas, onda vas molim, samo pogledajte malo bolje. Budite strpljivi. Nastavite da tražite. Napisali ste poruku sopstvenim životom. Ako pročitate svoj život, razumećete poruku koju vam je kosmos preko njega poslao. Prvo nije jasna, ali će biti ako nastavite da je tumačite.

Evo dvoje ljudi čije priče ovo ilustruju.

Moj brat je bio dete – izbeglica, naravno, baš kao i ja. Imao je osam godina kada je stigao u Ameriku; ja sam imala četiri. Bila sam žilavija od njega. Pošto je bio stariji, trebalo mu je više vremena da nauči engleski. Bio je sićušno dete koje je moralo da otkrije kako da preživi u surovom okruženju. A još je bio i prilično bolešljiv.

Šta je mogao da učini? Da razvije grubu spoljašnjost. Ovo je funkcionisalo, odrastao je u opasnim njujorškim ulicama. Prijavio se u vojsku i kada se vratio postao je sjajan zanatlija i dobar trgovac.

Ali mu je još uvek bilo potrebno da nađe način da se u sopstvenom svetu oseti kao kod kuće.

Onda je njegovo prvo dete rođeno bolesno, napatilo se i umrlo. To je bio užasan gubitak, ali univerzum je mesto u kojem se sve dešava sa razlogom. Za neko vreme je pao, ali je na kraju shvatio suštinu kada je prepoznao nadoknadu u svom gubitku. Evo kako je on to objasnio.

Znaš, kada mi se rodio sin bio sam tako izgubljen, proveo sam mesece u bolnici pre nego što je umro. Na tom specijalnom odeljenju, video sam i druge zaista bolesne bebe, i njihove roditelje koji su prolazili kroz iste muke kao i ja. Ali mene zapravo uopšte nije bilo briga za njih. Moj stav je bio, vi imate vaše probleme, ja imam svoje. Ali kada je moj sin umro, bilo je užasno nepodnošljivo misliti da život i smrt mog sina nisu imali nikakvo značenje. Možda su i imali. Možda je on došao na svet da me nečemu nauči. Nisam imao

nijedan odgovor ali sam nastavio da ga tražim. Onda je jednog dana momak koji je radio za mene pričao o sestri koja ima rak i rekao, »Zašto mora toliko da pati?« Ovo su bile iste reči koje sam ja upotrebio za svog sina! Nekako sam u tom momku prepoznao sebe. Bili smo isti. Nije bilo razloga da razmišljam o njemu ništa drugačije nego kako sam razmišljao o sebi. Iznenada svi u svetu su počeli da mi izgledaju kao braća. Ne znam kako drugačije da to objasnim. Video sam kako svi jednostavno izlaze iz neke nevolje ili će upravo u nju ući. Svaki put kada gledate nekome u lice, gledate u stvari u ogledalo.

Dakle, ovo je bilo značenje koje je moj brat konačno otkrio. Bilo je potrebno da se desi nešto užasno da bi do toga došao, da bi se oslobodio svog grubog, zatvorenog stava i osetio se u svetu koji ga okružuje kao kod kuće, na način na koji se nikada ranije nije osećao. Njegov osećaj da je svet ispunjen nepoznatim licima koja brbljaju neobične jezike – što je bio način na koji sam ja gledala na svet kao dete – bio je pretvoren u osećaj da su, u onim najvažnijim stvarima, svi baš kao i on.

Moj brat je naizgled vrlo različit od Kasandre, mlade bezbrižne žene čija je porodica imala puno novca. Putovala je sa prijateljima kroz Centralnu Ameriku, jednostavno tražeći zabavu i avanturu. Petljala se sa pogrešnim ljudima i sledeća stvar koja joj se desila bila je da se našla u zatvoru zbog optužnice podignute na osnovu nekakvih lažnih iskaza o njenim neprijateljskim aktivnostima i podsticanju pobune. Kasandra je ostala tamo mesecima, ne znajući da li će ikada izaći.

Kasandra nije bila zla cura. Bila je samo razmažena i zato se borila protiv ideje da može biti za nju nečega vrednog u činjenici da je bila bačena u ženski zatvor u Centralnoj Americi. Ali iznenađujuće brzo je shvatila šta to znači, kao da joj se iznenada upalila lampica. Imala je i sreće, jer je mogla nikada ovo da ne shvati. Evo šta mi je rekla:

Prvih nedelja u zatvoru, sve je bilo tako odvratno, puno ološa, a čuvarke su bile jako zle i grube prema nama. Nastavila sam da mislim da se ovakve stvari jednostavno ne događaju ljudima kao što sam ja. Ja ne pripadam ovde. Ove žene tu pripadaju. Ali ne i ja. Jednog dana sam se pogledala u ogledalo. Šokirao me je pogled na staru ženu u njemu koja mi je uzvraćala pogled. Bila sam jedna od njih. Bile smo iste. Tada sam korigovala svoje držanje i počela da se družim i činim usluge i nalazim načine da komuniciram sa ostalim ženama. One za koje sam mislila da su najgori šljam postale su moje sestre. Ponekad su mi bukvalno davale košulju sa leđa. Sada kad god dođem u kontakt sa ljudima koje su upali u nešto užasno, osećam da su oni ja. Svet je pun mojih sestara. Ovo me je učinilo mnogo boljom osobom.

Kasandra je odrasla u svetu zavisti, takmičenja i asocijalnog ponašanja. Žene u zatvoru koje su izgledale kao da su sa druge planete bile su prve osobe koje su navele Kasandru da se oseti delom neke zajednice, a ta zajednica je bila njen dom. Činjenica da je ovako nešto moguće promenila je Kasandrin pogled na život. Zaklela se da kada bude izašla nikada neće izgubiti to osećanje da je svet koji je okružuje njen dom zato što je sa svakim na izvestan način povezana. Ne mogu da kažem da je Kasandra dogurala dotle da je postala zadivljujuć humanitarac. Ali jeste napredovala i postala je posrednik umetničkim delima i unosi toplinu i širokogrudost u svoj posao, što je čini posebnom.

Ovde imamo grubog momka i razmaženu mladu ženu – dve veoma različite osobe, koje su doživele vrlo različita iskustva, nalazile su se u dve različite situacije, bile sasvim različitog porekla i koristile sasvim različit rečnik. Ali, u suštini, reči kojima prepričavaju ono što im se desilo imaju isto značenje jer je i jednom i drugom bila potrebna lekcija. I otkrili su je jer su je tražili.

Da ste ih poznavali pre nego što su prošli kroz muke, možda biste imali osećaj da su prosto prizivali nevolju koja je trebalo da ih nauči nečemu. Možda ste osetili šta je nedostajalo u njihovom razvoju. Onda im se nešto loše desilo i gle! Život ih je poslao u

školu i dao im ono što im je nedostajalo: način na koji će se osećati u ovom svetu kao kod kuće.

TRI POKLONA

RAZLOG BR 2: DA BISTE POTPUNO PRIHVATILI SEBE

Na rođenju ste dobili tri poklona.

Prvi poklon je život. Mogli ste da dišete i osećate i vidite i krećete se, a kasnije i mislite. Svakog dana ste živi i slavite ovaj poklon.

Drugi poklon je vaš život. Stvoreni ste negde, od strane određenih roditelja. Rođeni ste kao muško ili žensko, kao Amerikanac, Azijac ili Afrikanac. Vaš život je optočen nečim, baš kao i dijamant. I svakog dana, živite jedinstven život koji vam je dat.

Treći poklon ste vi sami. To je ono što vi zaista jeste, sa svim svojim nepravilnostima i čudima. Suština je da ste vi sami sebi poklon, svi vi, ne samo oni vaši dobri delovi nego svi, i način na koji svi ti delovi čine celinu.

Ovo je važno. Ne možete slaviti poklon samog sebe a onda ga rasklapati i sortirati na različite gomile, pa onda odvojiti jednu gomilu na koju stavljate etiketu sa natpisom LOŠI DELOVI MENE. Slavite ceo poklon jer svaki deo vas čini vama samima. A ko je od nas tako mudar da bi znao koji delovi ne bi trebalo tu da se nalaze? Naprotiv. Ako sve ima svoje značenje, zar ne bi trebalo da zaključimo da su čak i delovi zbog kojih žalimo oni koji su na izvestan način neophodni da biste u celini bili takvi kakvi jeste?

Pretpostavimo da vam je neko poklonio ostrvo sa kućom na njemu i čamac da odete sa tog ostrva. A ipak pretpostavimo da to ostrvo i nije baš doslovce raj. Možda je leti suviše vruće. Možda ima guštera ili komaraca. Možda kuću treba malo popraviti. Možda čamac propušta vodu. Da li biste prihvatili ovakav poklon? Ko ne bi?! Jako biste bili srećni i prihvatili biste ga u celini.

Ali mnogi ljudi imaju problema sa prihvatanjem samog sebe. Dozvolite da vam ispričam o manekenki koja je upravo bila krenula na svoju najveću turneju. Bilo je tamo, naravno, i drugih manekenki, ali ovo je na izvestan način bilo njeno čarobno veče. Zračila je nekom unutrašnjom svetlošću. Svi muškarci su je želeli, sve žene su želele da budu ona. Sigurna sam da su je svi smatrali vrlo uspešnom.

Videla sam je narednog dana. »Kada se revija završila«, rekla je, »stajala sam na pločniku sa svim tim ljudima koji su mi govorili kako sam bila divna, a onda sam zamakla za ćošak i iznenada se našla sasvim sama. Niko mi nije pravio društvo na putu do kuće.«

Ispostavilo se da se stidela sebe, svog života, svega. Dečko ju je upravo ostavio. Zbog stalnih putovanja imala je malo prijatelja koji su joj bili na raspolaganju kada bi došla kući. Borila se sa alkoholizmom. Mislila je da je debela. Mrzela je sebe. Ceo sat je jecala, govoreći mi ove stvari.

Ova priča je pravilo a ne izuzetak. Razmislite o najuspešnijim ljudima koje znate, nekome za koga mislite da je baš uspeo: možda nekome ko je poznat, možda nekome iz vašeg komšiluka. Garantujem vam, ako biste dobro upoznali tu osobu, da biste otkrili neke razloge zbog kojih se ta osoba stidi sebe. Otkrili biste šokantne priče o poniženju i iznenađujućim rupama u samopouzdanju.

Postoje milioni i milioni muškaraca i žena koji se bore sa prihvatanjem samog sebe i nikada ne uspeju u tome. To je veoma tužno. Ali s vremena na vreme desi se nešto veliko što treba da ih probudi. To im da šansu da uvide da im je potrebno da prihvate sebe, i ukaže im na način kako to da učine. Zar ne bi bilo korisno ako bi moglo da se desi nešto u našim vlastitim životima što bi nam na čudesan način dalo poklon samoprihvatanja?

Možda se to već desilo. To ćete otkriti.

Šta je dobila na ime onoga što je izgubila

Sara je došla kod mene jer je izgubila nogu u saobraćajnoj nezgodi. Vozač u autu ispred nje na autoputu je izgubio kontrolu i udario u Sarina kola, koja su proletela kroz zaštitnu ogradu i otkotrljala se niz nasip. Ja sam bila u timu za njenu rehabilitaciju.

U jednom trenutku sam je upitala, »Da li vam je teško da prihvatite sebe kao nekog ko nema jednu nogu?« Da li joj još nešto nedostaje iznutra, to tada još nisam znala.

Ponašala se hrabro. »Znate, kada izgubite obe noge morate da koristite kolica. Ja sam imala sreće. Moram naokolo da skakućem kada ne nosim protezu, ali sa njom bar još uvek mogu da igram fudbal.«

»Ma hajdete«, rekla sam. »Svako ko je izgubio bilo šta uskoro smisli mudre odgovore koji mu pomažu da izbegne suočavanje sa gubitkom. I to je dobro – ne želite da budete sve vreme ranjivi. Ali znam da niste ovde zato što se osećate dobro iako ste izgubili nogu.«

Njeno lice se brzo smrklo i samo što nije zaplakala. »U redu, evo kako je to bilo. Kada su mi rekli da moraju da mi odseku nogu, sve se desilo tako brzo da nisam imala mnogo vremena da razmišljam o tome. Samo sam se plašila da ne umrem. A onda posle operacije, prvih nekoliko dana, osetila sam nalet energije. Jednostavno sam razmišljala, *U redu, dobro, suočiću se sa tim, nema problema*. Ali taj lak period nije dugo trajao. Toliko sam izdržala da budem vesela. Posle te prve nedelje, postalo je veoma teško, a kako je vreme odmicalo, nije mi bilo ništa lakše. Male stvari su teške, svuda gde se okrenem, dok stojim pred kasom Mekdonaldsa – bilo gde. I ne mogu da se naviknem na ljude koji bulje u mene.

»Da li gubitak noge znači da ću biti sama do kraja života?«, upitala me je Sara. »Čak i ako imam sjajnu protezu, kada treba da kažeš nekome sa kime izlaziš da si jednonogi kretan? Pa kako mogu da prihvatim ovo kada su sva moja očekivanja od života sada promenjena?«

Sumnjala sam da je problem prihvatanja sebe kod Sare ležao mnogo dublje. Ako je samoprihvatanje bilo tako važna stvar, možda je razlog što se ovo desilo bio da konačno učini mogućim to prihvatanje za kojim je toliko čeznula.

Sara je odgovorila na sledeća dijagnostička pitanja. Odgovorite na njih i sami:

- Da li biste rekli da ste proveli život previše brinući šta drugi ljudi žele i šta oni misle da je važno?
- Da li vam se čini da stalno pokušavate da promenite nešto kod sebe a ne vidite nikakav trajni napredak?
- Da li se plašite da kažete bliskim ljudima šta želite?
- Da li se često osećate kao neko ko nije važan, ili da li često dozvoljavate ljudima da se ponašaju prema vama kao prema nevažnoj osobi?
- Da li osećate, ako bi vas ljudi zaista upoznali, da im se ne biste dopali?
- Da li imate jasan san o nečemu što želite da učinite ili o načinu na koji želite da živite i koji se zasniva na onome što je najvažnije za vas, ali ništa ne činite da ovaj san ostvarite?

Možda vas je otkao dečko/devojka u školi, ili ste proveli veliki deo detinjstva bolujući od astme, ili ne izgledate onoliko dobro koliko biste želeli. Šta god da vam se u životu desilo, ako ste odgovorili potvrdno na četiri ili više pitanja, onda vam se to desilo da bi vam dalo ono što vam je potrebno da biste postigli potpuno samoprihvatanje za kojim ste čeznuli.

Sara je od šest pitanja na pet odgovorila potvrdno. (Videćete za trenutak kako se ovo odnosi na vas.) Počeli smo pričajući o prvom pitanju. Rekla je, »Bože, uvek se koncentrišem na to šta drugi ljudi žele, kao da je ono što ja želim gupo. Kada sam se

posle nesreće probudila u bolnici, opet sam se našla u toj neobičnoj situaciji. Doktori su mi dali mogućnost izbora a ja nisam mogla ništa da odlučim dok nisam pitala svaku osobu koju sam znala šta treba da učinim.

»Čak i kada je došlo do toga da moraju da mi odseku nogu – delovalo je to kao nešto što se mora učiniti - doktor je želeo da se osećam kao da imam izbora mada ga zapravo uopšte nisam imala. Mogla sam da pročitam na licu svog dečka kako se oseća zato što će živeti sa ženom sa jednom nogom. Naravno, u to ne mogu biti sasvim sigurna. I onda, pošto nisu mogli da apsolutno tvrde da ona mora da se odseče, ja sam brinula o tome kako će se osećati moj dečko zbog moje odluke. I onda sam se složila sa operacijom. Razlog zašto sam to učinila bio je što nisam želela da razočaram doktora. Kada sam se probudila bez noge, nisam imala osećaj da je to nešto o čemu sam ja odlučila.«

»Da li vam to izgleda kao staza kojom ste i ranije išli u životu?«, nežno sam upitala.

»Itekako«, rekla je. »Na primer, zašto sam postala računovođa? Da, bila sam pametna i dobra sa brojevima ali kao dete bila sam nekako smotana i mislim da su moji roditelji smatrali da će za mene posao računovođe biti dobra sigurna profesija koja će to sakriti. I ja sam se apsolutno slagala sa tim.

»Sećate se onog pitanja koje ste mi postavili, *Ako bi vas ljudi zaista upoznali, da li biste im se dopadali?* Pa, oduvek sam razmišljala, *Ne, nema šanse*. Ja sam samo dosadna beznačajna osoba; dobra sam u matematici, ali nisam ni pametna ni kreativna. Ja sam, znate, jedna obična nula. Nikada mi se nisu previše udvarali. Zašto bih se sviđala ostalim ljudima ako sama sebe mrzim? I tako, naravno, nisam imala prava da idem naokolo i govorim šta je to što ja želim.«

Samoprihvatanje je odmah tu, iza ćoška

Sara je sada bila u poziciji da otkrije da je sa gubitkom dobila i jednu vrednu stvar. Gubitak noge ju je skrenuo sa puta na kojem je bila i odveo je na novi na kojem je mogla da pronađe samoprihvatanje za kojim mnogi od nas čeznu. Ali kako je do ovoga došlo?

Svako na isti način postiže osećaj samoprihvatanja. To je kao da se setite nečijeg imena. Na vrh vam je jezika. Skoro da ste uspeli. Imate osećaj baš zato što želite da ga se setite, da vam ne ide od ruke. Ali nema ništa, ništa, ništa, i onda je iznenada tu.

Isti je slučaj i sa samoprihvatanjem. Kada ga zaista dobijete, onda ga potpuno dobijete i to u jednom trenu. Kao da osetite nekakav novonadošli talas snage koji vam konačno omogućuje da prestanete da kinjite sebe.

Kako nam neki veliki događaj u životu ovo donosi?

Ima nečeg stihijskog i neukrotivog u užasnim događajima. Bilo da se radi o napadu, bolesti, ili budete ugroženi surovim ekonomskim vremenima, talas plime koji vas preplavi može da učini da se osećate ništavnim.

To je prilika da uzvratite povikom, »Ja sam vredna osoba!« kada život kaže »Ti si niko i ništa«, što omogućava nekim ljudima da dožive bljesak samopoštovanja i na taj način pronađu smisao u tome što im se desilo.

Hajde da počnemo od nekog ko je imao problema sa prihvatanjem samog sebe – na primer, sa vama. Verovatno ste bili jako strogi prema sebi. Možda ste bili u situacijama koje nisu dobre za vas, ali ste u njima ostali zato što... pa, zato što ste ubeđeni da ne zaslužujete bolje. Onda dođe život i tresne vas u lice nekom nesrećom ili problemom.

Dobijaš ono što zaslužuješ

Ono što se sledeće desi ne dešava se odmah i ne dešava se svima. Ali na kraju se desi većem broju ljudi nego što mislite. Na kraju postanete siti svega. Kažete, *Sačekaj, majku mu, pa ja ne zaslužujem ovo sranje*. Shvatite odjednom da ne zaslužujete da se prema vama život tako ophodi. I onda vam padne na pamet još nešto – shvatite da ste se i sami prema sebi tako ophodili.

Ako je život prema vama grozan, sasvim je besmisleno da se i sami prema sebi tako ponašate.

Dakle, to je to. Za većinu ljudi to je kao da se upali svetlo. Samoprihvatanje je bilo nemoguće, a onda odjednom postaje apsolutno neophodno i lako. Kakav je to osećaj? Otrpili kao da su pred vama delovi vas koje ste mrzeli i odbacivali a sada ih posmatrate i iznenada osećate da su oni sasvim u redu. Možete da živite sa njima. Možda vam se čak i sviđaju. Po prvi put u svom životu cenite poklon *samog sebe* koji vam je dat.

To je ono što sam želela da Sara iskusi. »Znamo«, rekla sam, »da je postizanje samoprihvatanja smisao onog što ti se desilo, na osnovu tvojih odgovora na dijagnostička pitanja. Ali mislim da možemo da idemo i dalje i tvrdimo da si prošla kroz sve to da bi mogla da dostigneš osećaj samoprihvatanja. Hajde da pričamo o tome *kako* ćeš to postići.

Zamolila sam Saru da priča o delovima sebe koje je najteže prihvatila pre nego što je izgubila nogu.

»Znate, sve vreme dok sam odrastala, moji roditelji su me požurivali da se udam i imam decu, iako ne shvatam zašto su me pritiskali da učinim nešto što je normalno da većina ljudi čini. Kada mi je mama pričala o tome da treba da budem računovođa, prva stvar koju mi je rekla bila je da je taj posao dobar jer ću moći da radim pola radnog vremena dok mi deca budu mala.

»Ali znate šta sam zapravo želela da radim? Želela sam da postanem doktor. A zbog načina na koji sam vaspitavana to je delovalo nekako baš sebično. Onda kada sam bila povređena – mislim da se ovo često dešava – videla sam šta doktori mogu za vas da učine i osećala sam takvu zahvalnost da sam poželeva da i sama budem u situaciji da pomažem drugim ljudima. A onda sam opet rekla sebi, *Ih, ne možeš ti da budeš doktor*. Ne znam – nekako kao da ću se osećati nelagodno ako ustanem i kažem da želim to da radim.«

»Ali to zvuči kao nešto što želiš svim srcem«, rekla sam. »I da si provela ceo život do sada odbacujući tu svoju žegu. Dok to ne prihvatiš, ne možeš prihvatiti ni samu sebe. Ako bi trebalo da budeš prihvaćena u novoj grupi ljudi, recimo u neku novu crkvu, na koji način bi želela da budeš prihvaćena? Širom otvorenih ruku. Pa, tako treba i da prihvatiš taj deo sebe. Raširi ruke pred svojim željama. Možda si izgubila nogu da bi se zaustavila i prihvatila realnost činjenice da želiš da postaneš doktor, dok si još dovoljno mlada da to možeš da postigneš.«

»Čudno je što pričate o tome«, rekla je Sara. »Kada sam tek saznala da ću izgubiti nogu, čak i dok sam plakala što me niko više neće želeti i što ću biti sama do kraja života, jedan deo mene je bio opsednut tom blesavom mišlju, *Sada mogu da postanem doktor*. Svaki čas mi je to prolazilo kroz glavu. Verovatno u svetu postoji dosta doktora sa jednom nogom. Mislim da sam se oduvek plašila da prihvatim odgovornost za ono što zaista želim. Za to je potrebno puno snage. Ali sada više ničega ne treba da se plašim. *Pa zašto onda da ne pokušam da upišem medicinu?*, rekla sam sebi.

»To što mi se desilo je skoro metaforično. Život se sa mnom ružno našalio kada mi je odsekao nogu. Pa zašto onda ja ne bih odsekla deo sebe? A to je ono što sam činila kada u potpunosti nisam prihvatila svoju istinsku želju.«

Čak i najmanji događaj...

Evo šta je manje – više rekao svako sa kime sam razgovarala: »Prihvatam sebe jer shvatam da ne mogu sebi da uradim ono što mi je uradio život.«

Setite se dve silovane žene o kojima sam pisala u prvom poglavlju? Oprostite mi što ponavljam ono što je jedna od njih rekla: »Dozvolite da vam kažem – silovanje vam stvarno šalje poruku da ste niko i ništa... Pa, trebalo mi je puno vremena dok konačno nisam shvatila da ako razmišljam o sebi kao o ništariji, činiću sebi isto što i čovek koji me je silovao. A ja odbijam da to činim. To užasno iskustvo stvarno me je prinudilo da prihvatim sebe kao vrednu osobu. Obećala sam sebi da više neću odbacivati onaj istinski deo sebe.« Tako je ona došla do te spoznaje.

Čak i mali događaji mogu da nas probude i otvore za samoprihvatanje koje nam je potrebno. Ovo pokazuje Džekova priča:

Pre deset godina bio sam u na odmoru u Njujorku sa nekim drugarima. Trošili smo vreme na gluposti, na striptiz klubove, noćne barove i slično, i trećeg dana sam se probudio rano da bih izašao i kupio poklon majci. Kada sam se vratio u hotel svi momci su odlepršali! Ostavili su samo poruku, »Umorili smo se od čekanja. Odlučili smo da odemo u Atlantik Siti. Vidimo se kad se vidimo.« Nisam mogao da verujem. Bila mi je ovo najgora uvreda u životu. Zaista sam bio povređen, a ni moja osećanja prema samom sebi nisu bila baš najbolja. Drugari to ne treba da rade, pa ko sam onda ja kada su mogli tako nešto da mi učine? Neko vreme sam snuždeno šetkao naokolo. Onda mi je jadikovanje dojadilo i jednostavno sam pomislio, Jebi ga, u Njujorku sam, bar ću to iskoristiti. Pošto sam bio sam, počeo sam da razmišljam šta u stvari želim zaista da radim. I već sam se našao u Prirodnjačkom muzeju, Metropolitenovom muzeju umetnosti, na koncertu – činio sam stvari koje nikada ne bih pomislio da učinim da sam ostao sa onim momcima. Sećam se da sam u jednom trenutku pomislio da se sve dešava sa razlogom. I bio sam srećan zbog toga što se desilo. To me je naučilo da mogu da budem... da moram da budem ono što jesam, a to je značilo pre svega da činim ono što želim.«

To je upravo to. Džeka su odbacili prijatelji. On nije mogao da odbaci samog sebe. Prijatelji su ga napustili. Ali nije napustio sam sebe.

Evo još jedne priče koja pokazuje kako čak i relativno običan događaj u našem životu može da nam omogući munjevit uvid koji samoprihvatanje učini mogućim. Teri je dobila grip. Bio je težak i razvlačio se nedeljama. Pre nego što se razbolela vodila je društveni život koji je bio jako važan njenom mužu i roditeljima: stalno su organizovali zabave i išli na zabave drugih ljudi, išli su na odmor sa drugim parovima. Mrzela je da radi te stvari ali nije mogla da prihvati taj deo sebe koji je to mrzeo. Osećala se kao da sa njom nešto nije u redu jer nije želela da stalno bude sa drugim ljudima, što joj je bila draža samoća.

Kada se oporavila upitala je sebe, »Zašto sam morala da prođem kroz svu ovu muku?« Shvativši da je njen život dragocen, Teri je shvatila da mora da prestane da uništava sebe isto kao što je to pokušavala da učini i ta bolest. A kada nije prihvatila sebe i način na koji je želela da živi, uništavala se. Sve ovo je za nju bio razlog zašto se razbolela.

Pa zašto onda i vas iza prvog ćoška ne bi dočekalo samoprihvatanje?

Sticanje navike prihvatanja samog sebe

Kada ne prihvatamo sebe, tražimo neki deo svog tela, misli, želja i onda razmišljamo o tome kako je grozan. Ponašamo se kao filmski kritičari koji se jako uzbude kada pričaju o filmu koji im se ne dopada. Da ova navika nije tako destruktivna, bila bi takoreći divna, kao što je i ogovaranje neke odvratne osobe sa prijateljem. Koristimo svoju energiju i inteligenciju da bismo odbacivali sebe.

Treba razviti nove navike ulaganja energije i inteligencije u prihvatanje samog sebe. A zašto da ne? Već ste shvatili da ne možete i nećete da činite sebi ono što vam čini život. Dakle, stekli ste osnovno samoprihvatanje. Sada ga samo razvijte do kraja.

Prihvatite sebe kao osobu koja ima problema sa prihvatanjem sebe. A zašto da ne? Današnji život je osmišljen tako da otežava ljudima da prihvate svoje slabosti i nesavršenosti. Samo uzmite, na primer, neki časopis. Časopisi su puni članaka koji vam pokazuju kako da stvari činite na pravi način. Puni su saveta kako da poboljšate sebe. Puni su slika i priča o ljudima koji bolje izgledaju od vas, koji su sposobniji i uspešniji nego što ćete vi ikada biti.

Teško je posle ovakvih stvari razmišljati u stilu, *Dobar sam ovakav kakav sam*.

Jedan deo problema potiče od toga u kolikoj meri želimo negde da se uklopimo. To nas vraća u srednju školu. U vreme kada se većina nas osećala nelagodno ako bi se u bilo kom pogledu razlikovala od drugih. Jednostavno smo želeli da budemo popularni. Zato se većina učenika oblačila i govorila kao i ostali iz njihovog društva.

Možda je poriv da se uklopimo u društvo način da nam priroda pomogne da postanemo timski igrači, jer na toj osnovi funkcioniše većina stvari u svetu odraslih. Pa tako ako ste debeli, naučite da to mrzite jer je to ono što vam onemogućuje da budete deo tima. Ako ne pričate kao ostali, ljudi mogu pomisliti da ste čudak i odbaciti vas. Ako ste zainteresovani za nešto za šta nisu ostali zainteresovani, naučite da je to nešto sramotno, nešto što treba sakrivati.

Tako svi postajemo sopstveni kontrolori. Proučavamo i kritikujemo sebe. I mrzeći ili ignorišući onaj svoj deo koji nas čini posebnima, ne možemo da prihvatimo sebe i zato odbacimo taj najvažniji treći poklon koji smo dobili na rođenju: poklon samog sebe onakvog kakvi zaista jesmo.

Naravno, ovo je jednim ljudima mnogo važnije nego nekim drugim. Neki ljudi lako prihvataju većinu stvari u vezi sa sobom; a oni drugi imaju velikih problema sa tim. Zašto je ovo nekima od nas toliko teško?

Možda su nas puno kritikovali u periodu odrastanja. Možda nas je samoća učinila očajnički željnim da se uklopimo u društvo. Možda jednostavno nismo onako divni kakvi bismo želeli da budemo. I možda smo se, primetivši ono što nas čini posebnim, prepali – to nam deluje tako bezvezno ili suviše čudno: biti gej, ili žena koja želi uvek sve da kontroliše, ili biti momak koji voli da sanjari, ili žena koja voli da bude sama. Kao posledica ovoga, mnogi od nas žive kao špijuni na neprijateljskoj teritoriji, uvek na oprezu da ne bi bili otkriveni.

Naravno da puno nas shvata da nismo tako loši zbog onog što nas čini posebnima. Ono što je zastrašujuće je kako lako progutamo ovu činjenicu kada nam je ponuđena pod maskom pomoći. Hajde za trenutak da pričamo o ženama, iako ista stvar važi i za muškarce. Naše društvo ima opšteprihvaćenu predstavu o Normalnoj ženi. Ona je vitka, privlačna, doterana, dobro obučena i puno se smeje. Možda ima neku karijeru ali još uvek voli ženske stvari: bebe, cipele, kuvanje, unutrašnju dekoraciju. Fina je i ima puno finih drugarica. Radi, ali neki tipično ženski posao.

Sada pretpostavimo da ste majka. Znete mračnu istinu – da vi sami i niste baš Normalna žena kao što drugi misle da jeste. Veći deo nas iznutra ne živi po

društvenim normama. I znate da vas je to povredilo. Ili ste morali da odbacite one delove sebe koji su drugačiji, ili su vas drugi kažnjavali zbog toga što ste različiti od njih.

I tako gledate svoju ćerku spremni da hvalite to što je čini posebnom, a onda se uplašite. Znae koliko će joj život biti lakši ako bude više ličila na Normalnu ženu. Znae kako će njen život biti težak ako se ne bude uklapala u uobičajeni kalup.

I tako, kao dobra majka, obrnete čirak. I okrećete, obrćete, pritiskate, pritiskate. Sve vreme vršite pritisak jer želite da vaša ćerka ima dobar život, baš kao što je vas učila vaša majka – možda je taj pritisak malo drugačiji, ali je u suštini isti. Pa, možda će se buniti, ali ona vas voli, poštuje i želi da vam ugodu. I tako kao i toliko drugih ćerki, i vaša na kraju pristane da mrzi kod sebe one stvari koje vi ne volite.

Prema mnogima od nas su se ponašali na ovakav način. I na kraju, porodica, škola, posao i društvo u celini se iskombinuju tako da nam pošalju poruku koja glasi: Mi želimo da kod sebe ne voliš sve ono što se nama kod tebe ne sviđa, a to uključuje svako razmišljanje van uobičajenih normi.

Pa zato ona mrzi sebe zbog viška kilograma, baš kao što je i naučena. Ili mrzi sebe zato što je ne interesuju deca do te mere da sama sebe ubeđuje da to nije tako, baš kao što je vaspitana. Ili mrzi sebe zato što je ambiciozna pa nalazi hiljadu načina da potroši svoju energiju pretvarajući se da nije ambiciozna, čini baš onako kako je naučena.

I eto, to je više nego opširno objašnjenje zašto je tako teško istinski prihvatiti samog sebe – dok vam život ne priđe, šutne vas u zadnjicu i olakša vam posao.

Debeli, mršavi, visoki, niski

Hajde da se suočimo sa činjenicom da kada pričamo o samoprihvatanju zapravo pričamo o tome koliko se dopadamo sebi samima. Pa, odaću vam jednu strašnu, mračnu tajnu: Nekada se ne sviđamo sebi jer imamo pogrešan pristup. Mislimo da treba da osetimo jaku zaljubljenost baš kao što osećamo prema nekom drugom ko nam se jako dopadne.

Ali to nije slučaj sa ljudima koji se stvarno dopadaju sami sebi. To je nemoguće. Suviše dobro se poznajemo da bismo se u sebe ludo zaljubili. Ako želite da se dopadate sebi, prihvatite sebe takve kakvi jeste. Za većinu ljudi to je suština ljubavi prema samom sebi. Vidite zaista ko ste, prihvatate ideju da imate dobrih strana, i prestanete sebe da mučite zbog nedostataka. Zar nije to ono što činimo sa svojim prijateljima? Prihvatamo ih. Zašto ne možemo to isto da učinimo i sa sobom?

I onda kada pri suočavanju sa svojim osobinama budete imali problem sa njihovim prihvatanjem, pomoći će vam da se setite da se i ovde sve dešava sa razlogom. Možda ste imali problem da prihvatite nešto u vezi sa svojim izgledom. Kako možete voleti sebe ako ste debeli, mršavi, previsoki, preniski, ili ružni?

Ali i za to postoji razlog, možda onaj isti o kojem smo ovde već pričali – da vam pomogne da prihvatite sami sebe. U Kosmičkom obdaništu sve što se dešava je na neki način poklon ili šansa.

Hajde da kažemo da ste imali problema sa prekomernom težinom. Naravno, izgubite nekoliko kilograma ako to želite, ali isto tako znajte da nosite sa sobom fizički podsetnik svoje potrebe da prihvatite sami sebe. Svaki put kada pogledate sebe, imate šansu da kažete: »Da bih istinski volela sebe moram da volim svaki svoj deo.«

Možemo da prihvatimo svoje nedostatke kada ih posmatramo kao uslov za nešto što nam se nije moglo desiti na drugi način. Možda je jedan deo vas bio sklon perfekcionizmu, pa je nekoliko kilograma viška način da se podsetite da ne mora sve

da bude savršeno. »Aha, zato imam veliku zadnjicu«, rekla je jedna žena kada sam joj ovo rekla.

Evo vežbe. Pronađite način da se svidite sami sebi gledajući u ono sa čijim prihvatanjem imate problema i pitajući se: »Zašto je ovo dobro?« I potražite odgovor, kao da vam ga daje najmudriji guru na svetu u vašoj meditaciji. Niste još uvek pronašli odgovor jer nikada niste postavili pitanje.

Pokušajte da ne pokušavate

I na kraju, prihvatanje sebe je stvar sagledavanja. Vidite da neprihvatanjem sebe činite upravo ono što su vam već činili drugi. Onda potražite nove načine da prihvatite sebe. Nemojte činiti jednu stvar – nemojte »pokušavati« da prihvatite sebe. To ne pomaže. I nije vam to potrebno.

Svako čiji je posao da pomaže ljudima da promene svoje stavove reći će da pokušavanje nije dobro rešenje. Ljudi stalno pokušavaju i ne uspeavaju: na primer, pokušavaju da izgube na težini, da im sto bude uredan, da budu tolerantni prema ljudima koji ih guše. Pokušate, za trenutak uspete u tome i onda se sve vrati na staro.

A ipak neki drugi ljudi uspeavaju a da nisu pokušavali. Znam ženu koja je pokušavala da drži dijete ali nikada zapravo nije radila ono što je dijete zahtevala. Vaga je pokazivala iste brojke. Ogledalo joj je pokazivalo nju kakva je oduvek bila. A onda je jednog letnjeg dana šetajući ulicom uhvatila svoj odraz u zatamnjenom staklu izloga jedne prodavnice. Bila je užasnuta ovim pogledom na sebe za koji je bila potpuno nespremna. Najzad je *videla sebe*. To joj je dalo svu motivaciju koja joj je bila potrebna.

Evo još jednog primera osobe koja se promenila zato što je najzad *videla*. Bio je to momak koji je pušio. Svi njegovi prijatelji i porodica su godinama pokušavali da ga ubede da ostavi cigarete. On je uporno pokušavao. Ništa nije upalilo. Onda je njegova sestra od strica, divna žena u cvetu mladosti, umrla nakon duge bolesti. Tamo je bila cela familija. Sat vremena nakon što je umrla, on je otišao da se oprost od nje. Nagao se da je poljubi u čelo. Nije se radilo samo o tome da joj je koža bila hladna. Osetio je na njoj nešto što nikada ranije nije iskusio. Osetio je smrt. I sa time je video ono što je bilo potrebno da bi prestao da puši. Nikada više nije zapalio cigaretu.

To je sve što je svima nama potrebno. Godinama sam pokušavala da ukažem na to šta ljude navede na pređu liniju i učine istinsku promenu. Najbolji odgovor koji sam našla je u tom jasnom *viđenju* situacije. Mi vidimo sve vreme, ali iznenada vidimo nešto novo i drugačije što nam dopre do svesti. Razlika je tolika kao između tame sna i svetlosti buđenja.

Samo nam je potrebno da se desi nešto što će nas naterati da progledamo. I zato loše stvari koje nam se dešavaju imaju moć da izazovu istinsku promenu na polju samoprihvatanja i na svakom drugom. Ništa vas tako dobro ne probudi i ne natera da tako jasno vidite kao eksplozija.

Bez muke nema nauke

Ima nečeg čudnog u učenju životnih lekcija. Bez obzira koliko nas je koštalo da ih naučimo, bez obzira koliko su duboko one prodrle u našu dušu, nekada ih ipak zaboravimo. Kada pomalo zaboravimo to što smo naučili potrebna nam je prilika da to primenimo u praksi. Dakle, kako u tom slučaju naučimo da prihvatamo sebe kada počnemo da klizimo u stare koloseke?

Ako se promena dogodi kada vidite nešto veliko i novo i značajno, ključ za održavanje ove promene je da čovek nastavi da gleda to što je jednom zapazio. Dakle, moramo da primetimo kad počnemo da se vraćamo na staro. Za to je potrebna budnost. Suviše često nam odbacivanje samog sebe dolazi preobučeno u »konstruktivnu kritiku« ili »preko potreban šut u zadnjicu«. Ali ako u tome na šta ste se okomili prepoznajere stvari koje je jako teško promeniti, onda je to upravo ovo odbacivanje.

Drugi način da se okonča neprihvatanje sebe je da se upitate da li bi to što govorite sebi pre govorio vaš prijatelj ili neprijatelj. Prijatelji su oni koji daju podršku. Neprijatelji nas osuđuju i potkopavaju naše samopouzdanje. Ako govorite nešto što bi govorio vaš neprijatelj, prekinite sa tim. Recite u sebi, "Biću sam sebi podrška. Kao prijatelj, ono što moram da kažem sebi je..." Onda recite reči podrške.

Drugi dobar način da održimo samoprihvatanje je da podsećamo sebe, "Nisam Supermen. Sve što mogu da učinim je da dam sve od sebe." Kada se ljudi bore sa samoprihvatanjem, primetila sam da sude o sebi iz previše uglova. Ako ste novopečena mama, na primer, to je onda dovoljno samo za sebe. Teško je ubediti sebe da ste savršena majka. Ali očekivati još pri tome da izgledate kao milion dolara, to jednostavno nije fer. Većina nas jedva mogu da urade i jednu stvar kako treba u životu. A da bismo dobro uradili tu jednu stvar, moramo makar malo zanemariti ostale.

Konačno, ako ste osuđivali sebe, možda ta stvar sa kojom se borite jednostavno nije deo vas. Vi biste želeli da jeste, ali nije. Možda vam je sinula sjajna ideja da napišete članak za lokalne novine. Ali onda sednete i ne možete da stavite nijednu reč na papir. Pa zašto da mučite sebe? Možda vi imate dobre ideje, ali vam ne leži da sedite u sobi satima sami i stvarate nešto ni iz čega. Setite se, samoprihvatanje počinje i završava se sposobnošću da kažemo, "To je ono što sam zaista ja, i to je sasvim u redu."

A ono što je učinilo da sve to preraste u samoprihvatanje je da vam se u životu nešto desi, i da značenje toga što vam se desilo bude da biste mogli da se osvrnete na to i kažete, "Neću sebi da činim ono što mi je ovo učinilo."

GLATKO JEDRENJE KROZ MORE NEVOLJA RAZLOG BR 3: DA BISTE SHVATILI DA MOŽETE DA PUSTITE UZDE STRAHA

Životno putovanje odvija se kroz more nevolja. Život je pun stvari koje nas na smrt plaše. Neki strahovi su savršeno razumni, ali neki su užasno štetni – jako nas stisnu u svoj zagrljaj, sprečavajući nas da prigrlimo neki važan deo svog života.

Onda prođemo kroz neko bolno iskustvo i shvatimo da je poklon koji smo dobili od njega život bez straha.

Ponekad nas lekcija pogodi pravo među oči. Jedan momak je imao skoro fatalni saobraćajni udes. Rečeno mu je da je za trenutak srce prestalo da mu kuca i da je doslovce vraćen iz mrtvih. Uvek se plašio siromaštva, pa je čuvao svaku paru. Ali nakon što se suočio sa smrću i preživeo, nije želeo da dozvoli da ikada više njegovim životom gospodari strah od nemanja novca. To je bio trenutak kada je mogao da prigri život.

Ponekad nam se pokaže način da živimo bez straha a da toga nismo svesni. Razmišljam o jednoj svojoj prijateljici, Meri, koja se i sama rvala sa smrću. Jedrilica kojom se sama vozila uz istočnu obalu od Nove Skotije, uletela je u užasnu oluju. Ceo dan i noć posmatrala je jedra iskidana u paramparčad, talase koji su udarali u njena jedra kao da su šibica. Svakog minuta je očekivala smrt.

Ali nekako je brodić ostao ceo i uspela je da se probije kroz oluju. Kada se oteturala do obale, iznenada se u njoj iskristalisala odluka. Uvek je mrzela da bude advokat, pa je odlučila da napusti posao.

Da li je napuštanje prava bilo razlog zašto je Meri prošla kroz ovu patnju? Samo na površini. Meri je napustila zato što joj je ta patnja dala nešto što joj je učinilo mogućim da donese odluku da to učini – nešto da se oslobodi dubokog i moćnog straha.

Ljudi su mislili da je Meri prosto tražila nevolju. Usamljeno jedrenje po nemirnom moru, alpsko skijanje niz najgore strmine, ili ronjenje na ekstremnim dubinama -delovala je kao uzor žene bez straha.

Ali da zavirimo dublje. Ko bi se tako suočavao sa opasnošću ako strah nije bio sastavni deo njegovog života? Ljudi često idu u susret izazovu kojeg se najmanje plaše da bi skrenuli pažnju sa onih delova života koji ih plaše najviše.

Meri je odrasla u jednoj od veoma moćnih porodica koje vrše veliki pritisak na svoje naslednike. Njeni roditelji su bili neverovatno kritični u odnosu na sve što je činila a što nije odražavalo odličnost i ambiciju. Konstantno su joj stavljali pod nos kolač odobravanja, ali su joj retko dopuštali da se njime posluži. Ona je umirala od gladi za odobravanjem i kao svi ljudi koji umiru od gladi bila je užasnuta mogućnošću da ne dobije to čega je gladna. Zato je Meri provodila život radeći ono što je smatrala da drugi očekuju od nje.

Zato je postala advokat. U njenoj porodici je bilo više istaknutih bostonskih advokata. Pritisak porodice je bio nemilosrdan. Da Meri nije završila prava, svet bi propao.

Dakle, istina je da je celim Merinim životom upravljao strah. Upuštanje u rizičnu aktivnost koju ona zapravo i nije smatrala tako zastrašujućom bio je jedini način da sakrije ono čega se zaista plašila: neodobravanje okoline. Ali kada je skoro umrla sama na moru, potpuno bespomoćna, shvatila je, *Dakle, tako izgleda nemilosrdna poražavajuća sila. Bilo koja sila manja od ove nije nešto čega bih se sada plašila.*

Njeno iskustvo bliske smrti na moru zaista je bilo mučno. Ali razlog zašto se ovo desilo je da bi Meri mogla da dobije divan dar - saznanje da može da živi svoj život onako kako želi, najzad oslobođena straha.

Život bez straha

Kada otkrijemo značenje događaja u našem životu, to je uvek zato da bismo upotpunili svoj rast. Mnogima od nas je potrebno da se razvijaju u raznim pravcima oslobođeni parališućeg straha. Zar to nije suština svakog obrazovanja, a ne samo onog u Kosmičkom zabavištu? Učite da čitate da se ne biste plašili da pročitate sve što vam se ponudi, bez obzira koliko to bilo teško. Učite da pišete da se ne biste plašili kada se u životu nađete pred bilo kojim zadatkom koji iziskuje pisanje. I što više učite, više učite *kako* da učite tako da kada se suočite sa ovladavanjem nekim novim znanjem, ni to vas neće uplašiti.

Kao i Meri, mnogi od nas ne dobiju to što je potrebno da bi mogli da žive bez straha. I, usput, kada pričam o životu bez straha, ne pričam o malim fobijama koje mnogi od nas imaju. Znae već – paukovi, zmije, visina. Ovo obično i nije nešto mnogo bitno. Takve situacije možemo zaobilaziti a da suštinski ne poremetimo svoj način života. Strah o kome govorim a koji muči mnoge od nas je onaj koji nam zagorčava život i vodi nas u pravcu u kojem zapravo ne želimo da idemo. Pričam o strahu od odbacivanja, na primer, tako da živimo sami čak i kada su nam preko potrebni kontakti. Ili strah od poraza, pa vodimo osiromašen život iako smo željni novih dostignuća.

Šta je to što stvara ljude čijim životima upravljaju ovakvi strahovi? Nažalost, sve je više nego prosto. Ispunite ih užasom, i uskraćujete im iskustva koja su neophodna za stvaranje osećanja da mogu da se suoče sa svim tim stvarima koje ih užasavaju.

Meri je bila pod stalnom pretnjom užasnog neodobravanja, ali nikada nije dobila šansu da se sa njim i suoči. Suočavanje sa olujom na moru je otklonilo svaki eventualni budući strah od neodobravanja.

Nije važno o čemu se radi, ako vas neki događaj u životu ostavi gladnim za obašnjenjem zašto se to desilo, odgovor bi mogao da bude - da vam pomogne da se oslobodite straha i pronađete u sebi hrabrost. Ako želite da znate da li je to vaš razlog, molim vas odgovorite na sledeća dijagnostička pitanja:

- Da li vam je teško da verujete da ćete se snaći u nekoj novoj situaciji?
- Razmislite o par stvari koje ste učinili u svom životu i zbog kojih vam je žao. Da li je glavni razlog zašto ste ih učinili zato što ste nastupali sa pozicija straha?
- Kada donosite odluku, da li je strah važan činilac kojim merite svoju ravnotežu?
- Da li biste rekli da je život pun stvari kojih se plašite?

Ako ste odgovorili potvrdno na tri ili više pitanja, možda je uzrok onoga kroz šta ste prošli da vam pruži nešto što će omogućiti oslobađanje od straha. *Straha od čega? Straha od bilo čega.*

Možda se desilo to da je sestra od strica koju ste voleli poginula u besmislenoj saobraćajnoj nesreći. Ili je možda vaše dete rođeno veoma bolesno. Ili vas je možda ostavio bračni drug. Ali sve se dešava sa razlogom. Ako ste odgovorili potvrdno na tri ili više ovde postavljenih pitanja, razlog zašto vam se to desilo je da vam pomogne da prevaziđete strahove koji su kontrolisali vaš život.

Način da se razume poklon koji vam kosmos nudi je spoznaja koji je to poklon koji treba da dobijete. Ako je strah duboko ukorenjen u vama, onda je značenje onoga što vam se desilo bilo da dobijete ono što vam je potrebno da biste se oslobodili straha.

Oslobađanje

Možda sada razmišljate, *U redu, do sada sam razumeo. Ali kako sam dobio ono što mi je trebalo da bih mogao da se oslobodim straha?*

Shvatite da se katastrofa već desila. A ipak ste preživeli. Još uvek ste čitavi. Iako možda niste to odmah shvatili, iskustvo suočavanja sa katastrofom na kraju vas prinudi da vidite da je vaš strah sporedna stvar. Dat vam je poklon osmišljen tako da vam pomogne da se prebacite van teritorije strahova.

To ne mora da bude komplikovano. Ponekad samo bacite pogled i shvatite koliko je jednostavno. Dozvolite da vam ispričam šta mi je Džef, viši policijski inspektor, rekao.

»Imao sam prilično bezvezno detinjstvo. Otac nas je ostavio. A moja majka je bila hipi šizika. Mislim, nije mogla da se snađe, nije umela da zaradi novac, samo nas je vukla naokolo, od jednog do drugog grada. Morao sam u suštini da budem roditelj svojoj mlađoj sestri ali nije bilo nikoga ko će meni biti roditelj. Mislim da nikada nisam imao detinjstvo, zaista. Ali čudno je to. Na neki način oduvek sam znao zašto je to tako. Sve je to imalo veze sa strahom. Moje detinjstvo je bilo vrlo zastrašujuće za jedno dete, ali sam morao sa njim da se suočim, i ja sam to učinio.

»Na primer, jednog dana kada sam imao četrnaest godina došao sam kući iz škole i odmah sam zaključio da smo u nekakvoj velikoj nevolji. Majka mi je bila pijana i uplašena. Jednostavno sam imao osećaj da moramo brzo da odemo odatle. Ovakve stvari su se i ranije dešavale. Spakovao sam nas sve, strpao svoju majku u kola, i vozio sam – ne zaboravite da sam imao četrnaest godina – do škole moje sestre da je

pokupimo. Onda smo izašli na autoput i krenuli van države. Vozio sam dok se moja majka nije dovoljno otreznila da može da vozi. Ispostavilo se da je pozajmila novac od jednog zaista lošeg momka. Koliko ja znam taj tip ljudi, oni bi nas sve prodali u belo roblje da bi povratili ono što im pripada.

»Ali oduvek sam znao da su te godine na neki način bile dragocen dar. Kasnije sam mnogo puta pomislio da posle toga ne treba ničega da se plašim. Ničega, baš ničega. Bio sam, da kažem, prilično neustrašiv celog života.«

Sada primenite ovo na sebe. Evo nekih primera.

Ako vam je dete rođeno bolesno, katastrofa se već dogodila. Sada znate šta je zaista važno u životu. Sada znate koliko ste jaki. Sada ste dobili ono što vam je potrebno da se oslobodite nepotrebnih strahova.

Ako je rođaka sa kojom ste bil bliski poginula u saobraćajnoj nezgodi, katastrofa se već dogodila. Mogli biste ostatak života da provedete uplašeni, ali sada kada znate koliko je dragocen život, možete shvatiti i koliko je važno živeti bez straha. Ova perspektiva je ono što vam je potrebno da ga se oslobodite.

Ako vas je supružnik napustio, katastrofa se već desila. Znao kako to izgleda živeti sa mačem koji vam visi nad glavom i znate da to nije život vredan življenja. Vaše novo razumevanje dopušta vam da prestanete da se plašite.

Evo priče koja ilustruje šta se to dešava u nama tokom ovog procesa.

Da li svako dobije svoj deo kolača?

Stiv je imao trideset sedam godina, bio je zgodan momak usamljenog izgleda, kao čovek koji je izgubio psa. Nakon koledža, dobio je stipendiju zahvaljujući kojoj je putovao po svetu par godina proučavajući decu odbeglu od kuće, od kojih su neka imala samo sedam godina a živela su na ulicama grada Sao Paulo i Kalkuta. Stiv je želeo da otkrije kako ova deca preživljavaju.

Kada se vratio kući bio je obuzet idejom da napiše roman koji bi se bazirao na onome što je video, i radio je u knjižari da bi izdržavao sebe dok je pisao. Deset godina kasnije napisao je dva dugačka romana ispunjena gorčinom i besom na svet koji nije želeo da mu se najružniji delovi života bacaju u lice. Nije mogao da ih objavi.

»Znam da moram da se pomirim sa činjenicom da sam protraćio mladost«, rekao je Stiv. »Jednostavno sam je izgubio. To je moja katastrofa. Sada moram da nastavim dalje. Ali ne mogu jer jednostavno ne vidim nikakav smisao u tome što se desilo. Greška je suviše velika da bi se mogla ignorisati. Mora da u tome ima nekog smisla. Mora da postoji razlog, recimo, da sam nešto naučio, ili da sam dobio nešto što ne bih mogao da dobijem na drugi način. Jer jedini zaključak do kojeg sam do sada došao prilično je nepovoljan: da nešto sa mnom nije u redu. A sa tim ne mogu da živim. Mislim, ne mogu da nastavim da mislim da sam momak koji je bacio celu svoju mladost ne učinivši ništa korisno. Pa šta to znači? Da li je to moj deo kolača sudbine?«

Stiv je odgovorio na četiri dijagnostička pitanja koja sam vam upravo dala. Dobio je četiri čvrsta *da*. Rekla sam mu da je značenje toga što mu se dogodilo u tome da je bilo neophodno da dobije ono što mu je potrebno da bi se oslobodio svog straha.

Stiv je utonuo u sopstvene misli. Najzad je rekao, »Ne znam. Toliko je delova mog života za koje sam smatrao da su glupi, i to me je činilo veoma besnim. Hteo sam da prevaziđem sve to i počnem da pišem sjajne romane. To je bilo pre deset godina. To je trenutak kada treba da kažeš, *U redu, ovo ne funkcioniše*, i da nastaviš život dalje, radeći nešto drugo. Ali ja nisam nastavio dalje. I nakon tih prvih nekoliko godina mislim da sam znao da je razlog što sam nastavio da uludo trošim svoje vreme zato što sam se stvarno plašio života. Plašio sam se da nisam dovoljno dobar. Plašio sam se da bi mi to tresnulo u lice životne probleme i pokazalo mi da sam veoma mala osoba,

mediokritet. Dakle, u pravu ste, Miro. Mislim da se plašim svega. Ali kako prevazilaženje strahova može da bude razlog zašto sam izgubio tolike godine života?»

Zamolila sam Stiva da mi navede nešto konkretno čega se plaši.

»Pa, plašio sam se da radim u nekoj velikoj korporaciji.«

»U redu. Čega ste se plašili da će se tamo desiti?»

»Da se jednostavno neću uklopiti, razumete, da neću biti srećan. Da će to biti katastrofa.« Postojala je doza lažne razmetljivosti u glasu dok je odgovarao na moja pitanja, kao da se podsmevao katastrofi koja ga je zapravo jako plašila.

»I posle toga?»

»Na kraju bi me otpustili, pretpostavljam.«

»I šta bi se onda desilo?»

»Pa, to bi bio veliki gubitak i osećao bih se užasno.«

Zastala sam. »Zar se ne osećate sada tako?«, rekla sam skoro šapatom.

Stiv me je zaprepašćeno pogledao. »Upravo tako se osećam u ovom trenutku«, rekao je tihim promuklim glasom, dok je iz njegovog glasa nestajalo podrugljivosti.

»U tome je suština onoga što ste uradili«, rekla sam blago. »Sve čega ste se plašili već se desilo. Nemate više čega da se plašite.«

»Dakle... dakle, kažete da je razlog zašto sam protraćio život – bar ovaj do sada – da bih video da ne treba da se bojim gubljenja vremena?»

»Zar nije to ono što čini da se plašimo bilo čega?«, rekla sam. »Bili ste uplašeni; sada se to desilo: sada vidite da možete sa tim da se suočite. Mislim, vidim vas da stojite ispred mene. Ne izgledate mi kao korpa za đubre. I niste sami u toj situaciji. Mnogi ljudi u životu ne mogu da nastave dalje dok se stvar koje se najviše plaše ne desi i oslobodi ih njihovih strahova.«

Stiv je ustao sa stolice na kojoj je sedeo. Počeo je da korača po sobi onako kako to ljudi čine kada žele nešto da svare. Mogu da kažem da je bio na ivici da nešto kaže. Onda je došao do svoje stolice, stavio ruke na njen naslon i naslonio se napred.

»Dozvolite da vam ispričam nešto o svom ocu. On je bio jedan od momaka koji su učestvovali u Korejanskom ratu. Kada je izašao odatle, radio je kao tehničar u vojnoj industriji. Kompanije su propadale a moj otac je otpuštan. Kako je stario a njegova umešnost se smanjivala, bilo mu je sve teže da nađe posao. Radio je neverovatno naporno, ali umesto da ide napred, stalno je padao nazad. To ga je slomilo. Život mog oca me je na smrt uplašio. Stvarno možete da protraćite ceo život. A učiniti to radeći posao do kojeg ti zapravo nije stalo.... kako mogu da se ne plašim?» Stiv je uzdahnuo. »U pravu ste. Moj strah je kontrolisao moj život a da ja to čak nisam ni znao. Morao sam da proživim taj strah da bi se oslobodio njegovog čvrstog zagrljaja.«

Ići hrabro napred

Stiv je otkrio kako funkcioniše Kosmičko zabavište. Prolaziš kroz neko teško iskustvo i onda shvatiš koji dar ti je ono donelo - učinilo je tvoje strahove beznačajnim. Ali ne možete se tu zaustaviti. Što je krupniji događaj, veći je i poklon. Što je veći poklon, veća je promena u vašem životu.

Znam da se još uvek isto osećate. Ali zbog toga što vam se desilo, vi ste već na neki način pobedili svoj strah: Dobili ste baš ono što vam je bilo potrebno da prevaziđete strah. U to morate verovati.

Čak iako još uvek pomalo osećate iste stare strahove, morate da živite kao da su ti strahovi sada mrtvi i nestali. Dat vam je dar koji čini mogućim život bez straha. Sjajno!

Pa šta ćete učiniti ako zaista više ne osećate strah? Ovo pitanje je ključ za otkrivanje načina kako da iskoristite to što ste naučili. Na neki način vaš strah vas je odvajao od života. Shvatanje da ne morate više da se plašite vraća vas životu. Šta god

da radite, to mora da bude nešto što ne biste učinili ranije dok ste se plašili. Možda vam je potrebno da dodate nešto novo svom životu. Ili da dozvolite da nešto ode iz vašeg života. Ili da činite ono što ste i do sada činili, ali na drugi način.

Kada napravite promenu zato što verujete da ste dobili dar oslobađanja od straha, zaista ćete razumeti značenje onoga kroz šta ste prošli.

A suprotno od straha je...

Jednom kada vidite da je razlog što se nešto desilo bio taj da se oslobodite straha, strah postaje drugačiji. Shvatate da je on više navika nego istina o svetu. Ali je to dosadna navika. Pa kako se onda oslobađate navike da se plašite kada ste shvatili da vam ona više nije potrebna?

Ono što vam je potrebno je nova priča o samom sebi. Vaša stara priča mora da je bila o tome kako se plašite. *Vaša nova priča će morati da bude o tome kako ste snalažljivi.*

Jedna žena koju sam intervjuisala je bila zarobljena u požaru u spavaonici internata usred noći. Bilo je to užasno iskustvo. Uspela je da probudi svoje drugarice i sve ih izvede napolje. Ipak, tokom cele ove akcije, nagutala se puno dima.

Pretpostavimo da se to desilo vama. Sa stanovišta stare navike straha, ovaj događaj pokazuje kako stvari mogu krenuti naopačke i kako možete biti povređeni. Svetlo se pali kada vidite sasvim drugu sliku sebe u istoj situaciji. Nešto loše se desilo. Vi ste preživeli. Štaviše – izašli ste iz toga kao pobednik, iako je bilo jako teško. Sada je to postala priča o vašoj snalažljivosti. Kada ljudi vide da je značenje onog što im se desilo da ne treba više da osećanju strah, onda više ne gledaju sebe kao uplašene miševе već kao nekog vrlo snalažljivog: doživljavaju sebe manje kao žrtve, a više kao heroje.

Osvrnite se na neki period u vašem životu kada ste bili ispunjeni strahom. Sada ispričajte sebi priču o tome što vam se desilo, ali ovaj put neka to bude priča o vašoj snalažljivosti.

Važno je da shvatite da je najveći dokaz snalažljivosti sama činjenica da smo preživeli. A to novo iskustvo može odvesti osobu i mnogo dalje nego što je očekivala. U dvadeset osmoj, Artiju je postavljena dijagnoza multiple skleroze. Došao je kod mene užasnut onim što ga je čekalo u budućnosti i sa jakom željom da sazna zašto mu se to desilo. Njegovi odgovori na dijagnostička pitanja pokazali su jasno da je smisao tog događaja bio da mu pomogne da se oslobodi straha koji je za njega bio najveći problem još mnogo pre nego što se razboleo.

Upitala sam ga, »Šta biste učinili kada se ne biste plašili budućnosti?«

Dela govore glasnije od reči. Nikada ranije nije bio posebno aktivan, ali je sada započeo program trčanja. Prvo je to bilo samo da bi održao tonus mišića. Ali uskoro je odlučio da trčanje za njega bude i nešto više. Počeo je da pretrčava veća rastojanja, češće i brže. Na kraju je počeo da trči trke na 10 km, pa i maratone. Podigao je instinkt borbe za opstanak na mnogo viši nivo. Bio je inspirisan da doda svom životu novu dimenziju. Njegov osećaj samog sebe kao fizičkog bića zapravo je rastao uprkos njegovoj bolesti. Više nije morao da se plaši ne samo zato što je preživeo, već i zato što je pronašao način da napreduje više nego što je ikada zamišljao.

Naravno, na kraju svi umiremo. Zato ćete čekati dok ne ostarite, a kada budete klizili kroz vrata smrti videćete da smrt sama po sebi nije nešto čega se treba plašiti, i onda ćete shvatiti koliko ste vremena izgubili plašeći je se. Nema potrebe za tim. Za vas, katastrofa se već desila.

Svi dolazimo do toga da vidimo da strah nije ništa više do bespotreban element bola koji dodajemo procesu življenja. Shvatamo da teroristi pobeđuju ako živimo sa

strahom koje oni pokušavaju u nama da izazovu. Dakle, kada dozvolimo da nas kontrolišu naši strahovi, postajemo teroristi prema samima sebi.

Ali zar strah nije vaš prijatelj?

Neko me je jednom upitao, »Šta je tako strašno kod straha? Mislim, on je prirodan. Zar strah nije signal da treba da budeš oprezan? Kako kažu za prekaljene borce? Oni jesu hrabri, ali nisu nerazumni. Zar nije tako?«

Jedan od najstarijih argumenata straha je »Sa mnom si siguran.« Dobili ste poklon koji će vam pomoći da se oslobodite straha. Znae to zahvaljujući dijagnostičkim pitanjima u ovom poglavlju. Taj poklon je smisao onog što vam se desilo – dobili ste nešto što vam je pomoglo da pronađete u sebi hrabrost. Ako želite da korisno upotrebite ovaj poklon, morate da razumete da je rečenica »Sa mnom si siguran« jedna od najvećih laži naših strahova. Strah nas ne čini sigurnima. *Obazrivost* nas čini sigurnima.

Bivši premijer Izraela Ehud Barak suočio se sa ovim izazovom oči u oči. Bio je vođa jedne od elitnih komandoskih jedinica koja se suočavala sa najrizičnijim, najtežim zadacima. Otkrio je da se takav život ne može živeti sa strahom. Toliki stres bi nas ubio. Ipak, možda ćete pomisliti da je pre neustrašivost ta koja bi nas ubila. Pa kako onda preživeti?

Barak je rekao, »Sposobnost da se preživi kao komandos je zasnovana na vrlo opreznom planiranju i veoma obazrivom ponašanju. Kada hodate uz samu ivicu provalije, nastojite da se maksimalno zaštitite rizika. Rekao sam svojim ljudima, 'Mi nismo avanturisti!...' Dakle, možete hodati uz samu ivicu provalije – ako ste se potrudili da vam svaki korak bude stabilan.«

Ranije vas je panika držala podalje od opasnosti. Ali vam je pružala i život ograničenih mogućnosti i ispunjen bolom. Sada je vaša hladna glava ta koja će vas štititi od opasnosti. Čak i bez straha, vi ne želite da padnete sa litice. Pa razmislite o tome što radite. Vaša svesnost je ta koja će vas činiti bezbednim.

U svakom slučaju, strah nikada istinski ne pomaže. Razmislite o strahu sa kojim nekada ulazimo u odnose, kako nas on tera da se zablokiramo, povlačimo ili pak da napadamo druge. Tada uvek izazovemo baš onu stvar koje se najviše plašimo. Ovo se dešava svuda gde deluje strah.

Kako izgleda živeti bez straha? Evo šta je reklo dvoje ljudi koji su se suočili sa najvećom opasnošću. Bred Viners u *Gargojlu nad Menhetnom* kaže, »Sviiskusni planinari znaju sledeće: što si više u grču, brže se umoriš i lakše padaš.« Piter Matjasen je to rekao malo poetičnije u *Leopardovom snegu*: »I naravno da je to grčevito držanje za nešto, ta panična stisnutost, ono što odvodi ljude u smrt: 'Grč' u starom Egiptu i 'grčevito se penjati uz planinu' u asirskom jeziku, bili su eufemizmi koji su označavali smrt.«

Barak nas podseća da je suština u oprezu, a ne u strahu. Viners i Matjasen nas podsećaju da oprez ide ruku pod ruku sa opuštenim stavom: oprezan ali ne u grču. To je ono čemu nas mogu naučiti o životu oslobođenom straha ljudi koji su se suočili sa najvećim opasnostima.

Dok prihvatate dar hrabrosti i razmišljate o tome šta on znači za vas, setite se da možete biti oprezni a da ne budete u grču i onda će sve biti u redu.

Smrt ružnoj navici

Strah je posebna tema. Ne samo da je oslobađanje od straha jedan od deset razloga zašto nam se nešto u životu događa. U stvari, svih deset razloga na ovaj ili onaj način imaju za cilj okončanje straha: straha od nevoljenosti, straha da nismo dovoljno jaki, straha od nesreće, itd. Zato je važno da učinimo sve što možemo da bismo se njega oslobodili.

U jednoj fazi našeg zajedničkog rada, jedan od mojih pacijenata je rekao nešto jako mudro. »Izluđivala me je pomisao da sam kroz nešto prošao da bih mogao da se suočim sa svojim najvećim strahom i da bih dobio ono što mi je potrebno da bih nastavio dalje. Moje pitanje je sledeće: Strah je za mene bio navika. Šta da učinim ako me on opet ščepa?«

Strah jeste navika. Ono što ljudi ne shvataju je da je to jedna od navika koje se najlakše leče. Razmišljajte o tome na ovaj način: Kada smo uplašeni, ispunjavaju nas misli koje naduvavaju balon straha – *Umreću; Sada je sve zauvek uništeno; Sada će oni misliti da sam ja lud*. Ljudi koji izlaze na kraj sa strahom imaju suprotne misli koje prave rupe na ovom balonu sve dok sav strah iz njega ne izađe. Kako to učiniti? Koristite Kirešnbaumov metod za prevazilaženje straha koji se sastoji od sedam koraka. Sve što je potrebno jeste da postavite sebi sedam pitanja.

1. *Čega se, u stvari, plašim?* Ovo nije glupo pitanje. Ponekad to znamo, ali mnogo puta i ne znamo. U vašoj borbi sa Strahom morate da razmete jednu stvar: Strah pokušava da bude što amorfniji i neodređeniji. Tako on preuzima moć nad vama. Recimo da započinjete novu vezu. Strah želi da se vi plašite da ta veza neće uspeti. Onda se vaša glava puni bezimenim fantomima i strah pobeđuje. Vi pobeđujete kada uspete precizno da definišete svoje misli. *Tačno* odredite kako i zašto neće uspeti? Zato što niste jedno za drugo? U redu, dajte vezi dovoljno vremena da vidite da li ste jedno za drugo. Onda pobeđujete jer što je strah preciznije definisan, utoliko se lakše prevazilazi jer je *manji*.
2. *Šta je ono najgore što bi moglo da mi se desi?* Mnogo puta se plašimo jer smo se bespotrebno uspaničili. Jednostavno, nema razloga da se plašite, jer kad jednom zavirite u svoj strah, to najgore što može da se desi i nije nešto tako užasno. Mnogi ljudi se plaše, na primer, da govore u javnosti. Pa, zamislite da treba da govorite na sledećem sastanku roditeljskog saveta. Šta je najgore što može da vam se desi? Nećete održati baš sjajan govor. Oklevaćete, bićete dekoncentrisani, možda će vas zamoliti da govorite glasnije... i šta onda? Najgora stvar koja se može desiti je da je govornik – amater nastupio kao govornik – amater. Pa šta? Vi niste profesionalni govornik. Vi ste samo roditelj.
3. *Koliko je verovatno da će mi se baš to desiti?* Mnogi od nas, dok lete avionom, plaše se da će se ovaj srušiti. Ali, koliko je verovatno da se tako nešto desi? Kada bolje razmislimo, ispada da je mogućnost da se ovo desi jako mala. Mnoge od stvari kojih se plašimo gube moć da nas uplaše kada shvatimo koliko je mala verovatnoća da se one zaista i dogode. Ljudi koji se uspešno suočavaju sa strahovima imaju naviku da sebi postave pitanje »Koliko je verovatno da će se to desiti? i kada dođu do realnog odgovora (a on je obično, »Zaista, prilično malo verovatno«), taj odgovor ih umiri.
4. *Mogu li to da sprečim?* Ispada da ako provedemo malo manje vremena uplašeno grickajući nokte a malo više razmišljajući o tome šta možemo da učinimo da zaštitimo sebe, strah se drastično smanji. Ovo se smatra obazrivošću. Ovo je razlog zašto kažemo da je bolje sprečiti nego lečiti ili da više vredi zrno preventive nego tona lečenja.

Mora se priznati da ne postoji ništa što možemo unapred učiniti da bismo sprečili da džinovski asteroid udari u zemlju. Ali većina stvari kojih se plašimo je daleko lakše sprečiti. Većina ljudi se, na primer, plaše raka. I iako je istina da će svi umreti

od nečega, kancer je jedna od bolesti sa najedelotvornijom preventivom, posebno kada imamo u vidu da rano otkrivanje otklanja mogućnost fatalnog ishoda ove bolesti.

5. *Mogu li da se osiguram da mi se to ne desi?* Ovde ne govorim o osiguranjima koja se kupuju. Osiguranje samo znači da preduzmete korake kojima ćete obezbediti da, ako se i desi ono čega se plašite, vi ipak budete dobro. Uzmite, na primer, nekoga ko je u vezi, a plaši se da će biti odbačen. Neke osobe, kada uđu u vezu, odbace svoje prijatelje. Pa, onda, ko će biti tu za vas ako vaš partner raskine? Održavanje jake veze sa prijateljima je način da sebe obezbedite u slučaju da vam veza ne uspe. I uvek postoje stvari koje možemo učiniti da bismo se obezbedili u slučaju da se desi bilo šta čega se plašimo.
6. *Da li bih uspeo da se snađem ukoliko bi se desila stvar koje se plašim?* Često se toliko uspaničimo da propustimo da shvatimo da i ako se desi nešto čega se plašimo, da ćemo zapravo biti sposobni da sa time izađemo na kraj.
Pretpostavimo da vas otpuste. Obično govorimo stvari u stilu, »To bi bila zaista katastrofa. Ne znam šta bih radio.« Zapazite kako koristimo reči koje stvaraju osećaj panike. Ali, dajte, molim vas. Potražićete nov posao, zar ne? Suština je, pretpostavljam, u tome da vaše prognoze o sposobnosti da se snađete budu najbolje, a ne najgore, jer većina ljudi se snađe mnogo bolje nego što su očekivali.
7. *Sa kime bih mogao o ovome da porazgovaram?* Strah najviše dolazi do izražaja kada pokušavate da ga zadržite za sebe. Nemojte. Podelite ga sa nekim kome verujete. Nekada ga možete podeliti i sa nekim strancem. Na primer, ako spremate govor i na smrt ste preplašeni, recite publici da ste nervozni. Mnogo će vas lakše prihvatiti, a vi ćete biti zadivljeni u kojoj meri je vaša opuštenost neutralisala strah.

Svako od pitanja namenjenih ubijanju straha je igla koja ima moć da probuši balon vašeg straha. Sve u svemu, ova pitanja su komplet igala kojim bi trebalo da možete da izbušite svaki balon straha. Postavite pitanja. Zaista razmislite o odgovorima. I onda gledajte balon kako se izduvava i na kraju skroz splasne.

VEZIVANJE BALONA ZA STENU

RAZLOG BR 4: DA BISTE DOŠLI DO STANJA U KOJEM MOŽETE DA OPROSTITUTE

Samo budale opraštaju, zar ne? Zašto vi ne opraštate ljudima koji su vas u životu povredili? *Pa šta? Koga je briga? Zašto bi to bilo nešto posebno važno?*, pitate se.

E pa, dozvolite da vam ispričam nešto o paru sa kojim upravo radim. Bili su u braku četrnaest godina. Jedne noći u prvoj godini braka vodili su ljubav na način koji je bio vrlo nezadovoljavajuć za ženu. Bilo je kasno, oboje su bili umorni, i po sopstvenom priznanju, ona je bila loše volje, a ni prethodnog puta kada su vodili ljubav nije posebno uživala. I tako je te noći rekla nešto svom mužu o tome kako je loš ljubavnik sa malim penisom: »Pa baš i nemaš čime da obaviš posao, zar ne?«, glasile su reči koje mu je te noći uputila. Nije to stvarno mislila, ali - to je rekla.

Naravno da je on bio jako povređen. Posebno zato što je bilo i pomalo istine u tome što je njegova žena rekla, i znao je da je ona svesno želela da ga povredi. Nije to nikada mogao da joj oprost. Njegova nekadašnja spontana želja da vodi ljubav sa njom je iščezla. Skoro da nikada nisu imali seksualne odnose osim kada bi ih ona inicirala, tako da je žena prestala da oseća da je on uopšte želi. I on je zaista i prestao da je želi, isto kao što prestanete da želite da stavite ruku na vrelu peć. Neopraštanje je pojelo njihovu ljubav kao termite drvenu kuću.

Dopustite da odmah pređem na dijagnostička pitanja:

- Da li puno razmišljate o načinima na koje ste bili povređeni ili razočarani u prošlosti?
- Da li se često naljutite ili ste već dugo zbog nečega ljuti?
- Da li često osećate krivicu?
- Da li provodite puno vremena u fantazijama u stilu »Šta bi bilo kad bi bilo«, u razmišljanjima o tome kako bi vaš sadašnji život bio drugačiji da ste vi ili neko drugi u prošlosti drugačije postupili?
- Da li često osećate zavist?
- Da li na neki bitan način osećate da u izvesnim oblastima svog života niste sigurni ili bezbedni?

Ako ste odgovorili potvrdno na tri ili više pitanja, onda je razlog zašto ste imali određeno iskustvo taj da biste kroz njega naučili da oprostite sebi ili nekom drugom; zaista oprostite, a ne samo da izgovorite reči opraštanja. Oproštaj koji vam je do sada izmicao, sada je moguć.

Ako se ovo odnosi na vas, dobili ste vredan poklon. Vidite, nesposobnost da se oprostite ne bi bilo tako strašna stvar kada bi se radilo o nekom starom dugu. Na primer, neko je od vas pre milion godina pozajmio sto dolara i vi ste izgubili kontakt sa tom osobom i, eto, setite se duga i voleli biste da vam se novac vrati ali vas ništa ne košta da nastavite i dalje da čuvate ovo sećanje u nekom delu svog uma. Ovde nema jake veze sa tim osećanjem.

Ali nesposobnost opraštanja nije ovakva. Ona je otrov. Na kraju krajeva, ono što vam je neko učinio ima toliki značaj samo zato što vam je tako teško da oprostite. Možda ste bili poniženi. Ali dok živite ne opraštajući drugoj osobi, vi i dalje utvrđujete to poniženje u svom umu, i taman kada počne da se gasi vi opet raspalite stari plamen i ponovo osećate isto poniženje. Pijete otrov poniženja. Možda je neka osoba učinila nešto čime je izneverila vaše poverenje. I sada, kao neko ko se užasno plaši da će biti povređen, tražite načine da budete ranjivi i uvećavate svoje strahove kao škrtica svoje zlatnike. Ovo vas prinuđuje da razmišljate o tome kako ste nesigurni, i tako sebe trujete strahom.

Ovo vas i dalje uznemirava, to osećanje se krčka i bez vašeg znanja. Zna da zbog svoje žestine ovo osećanje stalno iznova izbija na površinu.

Niko ne namerava da bude zlopamtilo. U našem društvu neopraštanje više doživljavamo kao nešto sa čime ne možemo da se izborimo nego nešto čime se ponosimo. Ali u tome je suština. Ovo stvarno deluje kao nešto jače od nas. Zarobljeni smo tim osećanjem, kao čovek sa zagnojenim zubom kojeg nema ko da mu popravi i pruži mu osećaj olakšanja. Ali ne razmišljajte samo o tome kako bi to bilo bolno. Zamislite kako ne biste bili sposobni da vodite normalan život sa takvom zuboboljom. To se dešava kada se nađemo u ćorsokaku, kada ne možemo da oprostimo drugome ili sebi.

U današnje vreme sa ovim se sretnemo svaki put kada otvorimo novine. Skoro svaki problematičan deo sveta predstavlja mesto na kojem se nasilje hrani neopraštanjem. Ciklus nasilja je potpuno zavisao od nesposobnosti da oprostimo. Naš svet je deformisan od silnog neopraštanja.

Stavljanje tačke na okrivljivanje

Deo onoga što nam toliko otežava opraštanje je način na koji se automatski prebacujemo na okrivljivanje. Ako bilo šta bilo gde pođe naopako, prva stvar na koju bilo ko pomisli je koga okriviti. To je kao kada osetite neprijatan miris u liftu – prva stvar koju želite da znate je - ko je to učinio? Okrivljivanje je vrlo dubok instinkt jer nam pomaže da se osetimo bezbedno. Ako poraste smrtnost u bolnicama, otkrijete krivca i smrtnost opadne. Ako se desio teroristički napad a vi znate ko je za njega odgovoran, onda počinjete da se osećate sigurnim od terorista. Te serije veza – nesreća, krivica, sigurnost – usađene su duboko u nas.

Okrivljivanje je fitilj preko kojeg se pali neopraštanje. A zašto ne možemo da oprostimo? Na kraju krajeva, mnogo puta to i činimo. Kada vam neko slučajno stane na palac dok čekate u redu u banci, on ili ona se okrenu i velikodušno izvine. I šta vi kažete? »Ma, nema veze.« Ali kada ne možemo da oprostimo, to je zato što ne možemo sebe da nateramo da kažemo »Nema veze« u vezi sa tom konkretnom stvari koju su nam učinili. Bila je suviše velika, suviše bolna. Reći da nema veze bilo bi kao da kažemo da smo bezvredni, a to ne možemo. Ne možemo da oprostimo kada osećamo da opraštanje podrazumeva uništenje samog sebe. Pa tako ispada da smo osuđeni da zauvek nosimo u sebi otrov neopraštanja. Zarobljeni smo njim.

Nije čudo što nam je potrebno da se desi nešto krupno da bi nas protreslo i oslobodilo nesposobnosti da oprostimo. Upravo ovo bi, zapravo, moglo da bude smisao nekog događaja u vašem životu. Možda vam se nešto odavno desilo i značenje tog događaja za vas ostalo je misterija, kao pronalazačeje ključa u fijoci u kući mrtvog rođaka i razmišljanje koja je to brava koju taj ključ otvara, s obzirom da je tako brižno sklonjen. Isto tako neki događaj može da bude ključ koji vam je bio potreban da biste otključali svoje srce i dopustili neopraštanju da iz njega izađe.

Ako vas neopraštanje tek čeka, a nadam se da je tako, možda će vam pomoći da saznate o kakvom se osećanju radi. Mada, neki od nas ne bi prepoznali neopraštanje ni da ih ujede za nogu.

Dar sposobnosti da oprostimo

Kakav je to u stvari osećaj oprostiti nekome? Reći ću vam ovoliko: vrlo je različit kod ljudi koji zaista znaju da opraštaju od onog kod ljudi koji to još nisu naučili. Kada ne možete da oprostite, fokus je na sposobnosti da se kaže, »Opraštam ti.« Ovo deluje kao da nije ništa, samo reči, ili vam možda izgleda kao nemoguć magijski čin koji prevazilazi sve što vi smatrate realnim – kao da opraštanje može da se desi jednostavno zato što kažete da se desilo. Možda to može da učini sveštenik, ali ne i obični ljudi.

A sada, evo kako to izgleda kada ljudi istinski oprostite. Hajde da pretpostavimo da vas je neko povredio. Sestra vam je preotela dečka. Kolega vam je ukrao ideju i odneo zasluge za nju. Uh! Sada zamislite da je neopraštanje koje osećate težak kamen koji vam leži na grudima. Kada zaista oprostite, biće to kao da ste dobili svežanj helijumskih balona koji taj kamen podižu i sklanjaju sa vaših grudi. Ima različitih balona jer je lakoća opraštanja rezultat korišćenja različitih sastojaka – različitih misli, razloga i osećanja. Privežete balon za stenu i možda se ništa ne dešava. Zavežete još jedan. Još uvek ništa. Ali možda kada budete zavezali i treći balon za stenu, ona će se podići. Čoveče, odlepila se od zemlje. Dogodilo se opraštanje. Vaši razlozi da oprostite najzad su podigli neopraštanje i odneli ga daleko od vas.

Koji su ti baloni koji omogućavaju opraštanje?

- Ponekad bes jednostavno završi svoj ciklus i prođe i potrebno je samo da registrujemo tu činjenicu.
- Ponekad jednostavno zaboravimo to što se desilo.
- Ponekad vremenom uspemo da bolje razumemo zašto su se neki ljudi ponašali tako kako su se ponašali.
- Ponekad dovoljno napredujemo da nas više nije briga za ono što se nekad desilo.
- Ponekad postanemo svesni koliko nas sopstveno neopraštanje boli.
- Nekada se desi dovoljno lepih stvari pa ponovo steknemo poverenje u osobu koja nas je bila povredila.

Kada vas neki događaj u životu potrese dotle da ipak možete da nađete snage za oprostaj, to znači da vam je dao dovoljno balona da se kamen sa grudi podigne.

Dozvolite da vam ispričam o Dagu, koji je imao veliki problem sa opraštanjem. Njegova priča će nam pokazati kako da iskoristimo to što se desilo da bismo sebe doveli do stanja u kojem je oprostaj moguć.

Izgubljeni dečak

Dag, zgodan četrdesetogodišnji muškarac sa izgledom Stiva Martina, vodio je reklamnu agenciju. Njegove reči kao da su upravo provalile nekakvu branu i sada nije mogao da se zaustavi. Često ovo srećem kod ljudi koji se dobro izražavaju ali imaju neki ogroman, težak problem koji su krili od svih.

»Moja priča je prilično teška«, rekao je Dag. »Imam osamnaestogodišnjeg sina, Dagija. Pre četiri godine počeo je da se petlja sa nekim lošim momcima i drogom. Bio je tako sjajno dete i onda, u roku od dve nedelje, postao je pravi narkoman. Učinili smo sve što je moguće: bolnice, rehabilitacija. Onda je uhapšen zbog dilovanja i morali smo i sa time da se suočimo. Hvala bogu što je bio maloletan. Nije prihvatao nikakvu pomoć.

Ova noćna mora nastavila se i narednih godina. Onda je pre šest meseci nestao. Iznajmili smo detektive. Policija je učinila sve što je do njih. Mislim da je jednostavno nestao u nekoj oronuloj kući Njujorka ili Los Anđelesa ili ko zna gde. Samo se nadam da nije mrtav.

»Ali ponekad mislim da bi bilo čak i bolje kada bi bio. Tada bih bar znao na čemu sam. Ono što najviše mrzim u celoj ovoj stvari je neizvesnost. Sve što znam je da je Dagi verovatno tamo negde na ulici, a ako jeste, da mu treba moja pomoć. A ja ne mogu ništa da učinim. Nikada nisam uspeo ništa da učinim da mu pomognem otkad je počeo taj problem sa drogom. Zato moram da nađem neki smisao u ovome. Ne može biti da je sve to uzalud – da sam podizao divno dete a onda je to dete postalo neprijatelj sebi i teret svima ostalima.

»Reći ću vam još jednu stvar: Ne mogu da radim. Ljudi neće moći još dugo da me pokrivaju u agenciji. Potreban mi je nekakav pozitivan stav koji ima smisla da bih mogao da nastavim dalje. Suviše dobro znam da ove priče nemaju uvek srećan kraj. I šta onda?«

Postavila sam Dagu dijagnostička pitanja iz ovog poglavlja.

»Au«, rekao je, »ova pitanja su me baš uzdrmala. Imam veliko *da* za svako od njih. Pretpostavljam da se njihovo objašnjenje i te kako odnosi na mene. A to je čudno jer opraštanje nisam smatrao nečim na čemu bih trebalo da poradim. Znam da treba da oprostim sebi zbog ovog što se desilo mom sinu, ali... pa, jednostavno ne može biti da je razlog zbog kojeg je moj sin ušao u nevolje taj da bih ja mogao sebi da oprostim zato što sam i sam doprineo tome. To bi jednostavno bilo suviše uvrnuto.«

»Da«, rekla sam, »apsolutno ste u pravu. Razlog zbog kojeg je neko pao sa merdevina i polomio nogu može biti taj da bi mogao da oprost sebi zato što je pao sa merdevina. Ako je dobijanje opraštaja bio razlog zašto je momak pao sa merdevina i slomio nogu, onda se radi o opraštanju zbog nečega što se desilo mnogo ranije i verovatno je bilo mnogo krupnije, kao što je recimo to što je njegov stariji brat bio suviše zauzet kada su bili deca i tretirao ga kao napast. Onda momak padne sa merdevina i shvati, *Hej, ljudi su zauzeti, dekoncentrisani, i ne postoji način da izbegnu pravljenje grešaka. Pa možda bih onda najzad mogao da oprostim svom bratu.*

»Pa sigurna sam«, nastavila sam, »da se vaša potreba za opraštanjem rodila mnogo pre ovoga što se desilo vašem sinu. Koga ste krivili pre nego što se ovo desilo? Pratite osećaj optuživanja i naći ćete osobu kojoj morate da oprostite.«

»Prvi koji mi pada na pamet je moj otac«, rekao je Dag. »Bilo je to jedno zlo kopile, hladno i sklono osuđivanju. Ništa što bih učinio, njemu nije bilo dovoljno dobro. Recimo, u

desetom razredu kada sam dobio đlačku knjižicu sa samim četvorkama i peticama. Doneo sam je kući i sve što je moj otac rekao bilo je, 'U redu, idući put se potruđi da doneseš sve petice.'« Dagov glas je postajao promukao. Još uvek je ovo u njemu budilo jake emocije.

»I vi mu to nikada niste oprostili«, rekla sam.

»U pravu ste. Nikada mu nisam oprostio. Zovem ga telefonom svake nedelje. Kada pričamo, ponekad se ponašam kao da me nije briga za njega, više da bih ga kaznio nego da bih sebe oslobodio, u stilu, *Ha! Vidiš, nije me briga za tebe*. I naravno da mu nikada nisam oprostio.«

»A kako se to odrazilo na vas?«

»Ne znam. Nije me ubilo. Slušajte... šta bi trebalo uopšte da kažem? *Opraštam ti?* To bi bile samo reči.«

Za trenutak smo ćutali. Onda sam ja rekla, »Mislite da je to ono što vas čini jakim, da ne oprostite svom ocu, kao da vas to štiti od njegovog negativnog uticaja. Mislim da sebe time puno povređujete. Bes i sećanje na bol koji nosite svuda sa sobom su poput neisceljene rane.«

»Pa šta zapravo znači oprostiti nekome?«, upitao je Dag.

Lice Opraštanja

Šta znači oprostiti nekome? Dobro pitanje. »Ako vas neko poseti u vašoj kući i razbije vazu koju zaista volite, u jednom trenutku sagledate celu stvar realno i kažete, *Pa šta, dešava se da ljudi razbiju neku stvar, to je samo vaza, a ta osoba je moj prijatelj*. Time vi ne potcenjujete gubitak. Ali nijedna vaza nije vredna prijateljstva, i ništa što možemo izgubiti nije veće od samog života. Niste svesni vrednosti opraštanja dok ne uvidite da vam ono vraća život u ravnotežu. Kada oprostite, kažete kosmosu, a pre svega sebi, da je sada sve u redu. Kada ne možete da oprostite to je kao da objavljujete da vi niste u redu, a reči da niste u redu nekako vas potkopava i čini da još više niste u redu.«

»Vi dakle tvrdite da treba da sagledam stvari iz prave perspektive koja će mi omogućiti da nađem u sebi snage za opraštaj?«, upitao je Dag.

»Naravno. Pogledajte svoje odgovore na pitanja. Ljudi koji su odgovorili na ova pitanja kao vi na kraju su mi rekli da je razlog zašto su prošli to kroz šta su prošli bio da bi postali sposobni da oprostite. A koja je prava perspektiva? *Iz samog događaja*.

Ako možete da zamislite kako opraštate sebi ili drugome za lošu stvar koja vam se desila, onda će to biti razlog zašto treba da oprostite i onoj osobi u svojoj prošlosti.

Ovo zvuči kao nemoguće, ali je istinito.

»Sećate li se priče o momku koji je pao sa merdevina? Šta je bilo značenje tog pada za njega? Da bi mogao da oprostí svom bratu. Kako? Pa, kako je oprostio sebi to što je pao? Rekao je, *Nekad si zauzet i dekoncentrisan, i onda praviš greške*. E pa, iz apsolutno istog razloga treba da oprostí svom bratu.

»To je skoro kao da su događaji u našem životu posebne lekcije iz opraštanja. Ima smisla u tome što se desilo vašem sinu, a smisao je u tome da vam je data prilika da naučíte da oprostíte svom ocu. Kako? *Ako nađete način da oprostíte sebi zbog toga što vam se desilo sa sinom, onda ćete znati kako da oprostíte svom ocu*.«

»Pretpostavljam da bih verovatno rekao da sam radio najbolje što sam umeo i da nije moja odgovornost što je Dagi takav kakav je.«

»Kladim se da biste upravo to rekli. I to je poklon koji vam je dalo to iskustvo. Ovo je upravo ono što vam je potrebno da kažete za oca da biste mogli da mu oprostíte.«

»Kažete mi da ću morati da kažem da je on radio najbolje što je umeo i da na kraju ne zasluđuje ni pohvalu ni pokudu zbog toga kakav sam ja ispao?!«

»Tako je. Upravo tako. Stvari nam se dešavaju da bi nas naučile određene lekcije o opraštanju. Reći ću vam sledeće: Dok ne uspete da oprostite – a sada za to imate priliku – život će vam biti jako težak.«

»Život mi je već jako težak«, uzvratilo je Dag kao iz topa.

»To što vam se desilo sa vašim sinom treba da vam otvori put ka lakšem životu«, rekla sam što sam saosećajnije mogla. »To se desilo da bi vas probudilo za mogućnost da postoji još nešto osim okrivljivanja. Ako sada počnete više da prihvatate sebe i ostale, kao i stvari koje vam se dešavaju u životu, možete imati dobar život. A on će vas odvesti do srećne budućnosti. A ona će isceliti vašu bolnu prošlost. Kada ste se poslednji put radovali budućnosti? Mislim, pre nego što se desilo sve to sa sinom?«

Dag je zbunjeno gledao. »Nikada se nisam radovao budućnosti. Zbog nje sam brinuo. Na taj način sam se osećao bezbedno. Brigom nekako čovek obezbeđuje sigurnu budućnost.« Zastao je. »Tako je činio moj otac. Ono što sam ja video spolja mora da je njemu iznutra izgledalo sasvim drugačije. Možda zato on nije smatrao sebe zlim kopiletom. Možda je jednostavno smatrao da će mi svojom brigom obezbediti dobru budućnost.«

»Možda je najbolji poklon koji možete dati sinu taj da dignete ruke od bilo kakvog okrivljivanja, tako da može da se vrati u atmosferu oslobođenju osude. U stvari, to i jeste opraštaj – okruženje oslobođeno okrivljivanja.«

»Šta da kažem, 'Moj otac je tip kao i svaki drugi još od Adama?' To ispada tako...ništavno.«

»Ali morate to učiniti. A evo i zašto.«

Papir, kamen i makaze

»Vidite, Dag«, nastavila sam, »Sigurna sam da ste nekada znali da se opustite. Dobro, sada brzo, recite prvi odgovor koji vam padne na pamet: Ako sve ovo vreme i energija koje ste potrošili okrivljujući ipak ima svoju svrhu, koja bi to svrha bila? Šta bi u tome moglo da bude dobro?«

Čim sam ga zamolila da to učini, Dag je bez oklevanja odgovorio. »Moram da pronađem ljubav. Razveo sam se pre šest godina. Moja žena je rekla da sam gadan drkadžija. Izlazio sam sa mnogo žena od tada i nikada mi nije uspelo da ih zadržim. Mislim da nikada i neće jer sam jako kritičan i one me ne vole jer misle da ja ne volim njih.«

»Okrivljivanje ubija ljubav«, rekla sam. »To je kao kada se igraš papira, kamena i makaza. Papir pobeđuje kamen. Neki ljudi to ne shvataju, jer je kamen čvršći od papira. Ali papir može da se obavije oko kamena i učini da ovaj nestane. To je ono što osuđivanje učini sa ljubavlju, to je ono što se dešava u vašem srcu.«

»Znači, treba da prestanem da osuđujem svog oca.«

»Zaključujem na osnovu onog što ste mi ispričali da je on zaista i bio otac kao milion drugih očeva. Ali možda je činjenica da ste imali tako grubog oca ono što je vama dalo čvrstinu koja vam je potrebna za vođenje agencije, što mora da je jako naporno.«

»Užasno naporno. Ali volim svoj posao.«

»On je jedino mesto u vašem životu gde nema okrivljivanja.«

»Uh! Tako je. Možda ga zato toliko i volim. Dakle, moram da oprostim.«

»Upravo tako«, rekla sam. »Dakle, kada nađete način da oprostite sebi, ukazaće vam se i način kako da oprostite svom ocu. Možete li to, Dag?«

»Ne znam. Tako sam umoran od tolikog okrivljivanja, kivnosti i svih tih stvari. Ali kako da oprostim sebi?«

»Umorićete se od neopraštanja. Shvatićete koliki je to teret bio. To je kao da dopuštate sebi da najzad mirno zaspate. Ne treba ništa *učiniti*. To se jednostavno desi jer ima toliko

razloga za to, kao što dozvolite sebi da zaspitate kada ima puno valjanih razloga za to. Možda deluje nemoguće, ali to se jednostavno desi.«

Za Daga je događaj u sadašnjosti (problemi njegovog sina) bio taj čije je značenje omogućilo da nađe snage za oprostaj za nešto što se desilo u prošlosti (način na koji se otac prema njemu ophodio). Hajde sada da upoznamo Elen. Kod nje je bio suprotan slučaj. Radilo se o događaju iz prošlosti koji joj je omogućio da uspe da oprost za nešto što joj se dešavalo u sadašnjosti.

Klupko kose i vreća kostiju

Tridesetsedmogodišnja Elen je došla kod mene zbog problema neopraštanja koji se odražavao na njen posao. Elen je bila psihijatrijska sestra. Previše ljudi koji su došli u njenu bolnicu podsećali su je na njene vlastite probleme i zato je reagovala nestrpljivo umesto sa razumevanjem. Evo šta mi je rekla:

»U tinejdžerskim godinama i tokom dvadesetih imala sam taj monstruozi slučaj anoreksije. Napravila sam da Karen Carpenter izgleda kao Dom Deluiz. Godinama sam izgledala kao klupko kose i vreća kostiju. Nekoliko puta sam imala ozbiljne aritmije. Cela ova stvar je praktično ubila moje roditelje. Bilo je stvarno grozno. I ne shvatam zapravo kako sam se izvukla. Nisam iznenada 'shvatila' nešto što nisam shvatala ranije. Jednostavno su mi jedan dan rekli da moram da pojedem krompir, kao što su to činili i milion puta ranije, ali tog dana sam jednostavno pojela taj prokleti krompir. I nikada se više nisam vratila na staro. Za mene je to užasno jer... da li sam ja stvarno izlečena, ili, mislim, šta se desilo?

»Na nekom nivou sam se pokrenula. Bila sam zdrava deset godina i veći deo vremena nisam razmišljala o tome ko je bila ta blesava devojka od ranije koja je radila tako naporno na sopstvenom uništavanju. Ali na nekom drugom nivou taj deo mene je još uvek bio tu. Nastavljate dalje, ne razmišljate o tome i onda, kada najmanje očekujete, nešto se desi i *bum!*, cela stvar se vrati kao da je bilo juče.

»Možete li mi navesti primer?«, upitala sam.

»To se zapravo stalno dešava. Pacijenti nastavljaju da dolaze i u većini slučajeva mislim da sam dobra prema njima. Ali onda je došao, na primer, taj mladi muškarac – išao je u medicinsku školu, popustile su mu kočnice i pokušao je da se ubije. Osećala sam užasno neprijateljstvo prema tom čoveku. Kada sam mu postavljala pitanja bilo je to kao da ga pečem na tihoj vatri. Ono što me uvek razbesni je ta autodestruktivna crta kod ljudi. Tako sam stroga prema ljudima: nemilosrdna, zaista. Ne mogu da im oprostim njihove slabosti. I ta stvar upravlja mojim životom. Živela sam sa jednim momkom, Čarlijem, oko godinu ipo dana. Stvarno sam ga volela i trebalo je da se venčamo, ali kada god bi on u nečemu makar malo pogrešio, bila sam neverovatno stroga prema njemu. Nije više na kraju mogao da podnese. I ne krivim ga.«

»Ako ne možete da oprostite sebi, bićete strogi prema svakome do koga vam je stalo i nastavićete da gubite drage ljude. Zašto bi se iko osećao sigurnim pored vas ako ne oseća da ste u dubini duše spremni da oprostite? Jedini momci koji bi to izdržali su oni koji su iznutra toliko hladni da i ne primećuju da ste puni želje za okrivljivanjem.« Onda sam zatražila od Elen da odgovori na dijagnostička pitanja u ovom poglavlju. Odgovorila je sa *da* na skoro svako od njih.

»Vaši odgovori na dijagnostička pitanja pokazuju da to što ste prošli ima nekog značenja za vas«, rekla sam, »a značenje leži u sposobnosti vašeg bića da oprost. Potrebno vam je bilo da dobijete ovu mogućnost i dobili ste je. U jednom trenutku ćete reći 'Razlog zašto sam prošla kroz tako užasan poremećaj u ishrani je bio da mi zaista pokaže koliko je važno nekome oprostiti.' Jer ovako stoje stvari: Ne mislim da je to što vam se desilo napravilo toliku štetu. Mislim da ste rođeni sa već razvijenom osobinom strogosti.

Mislite li da biste mogli sebe da izgladnjujete do te mere da niste već imali u sebi tu grubu crtu? Ja mislim da ne biste. Ono što vam se desilo je bilo vaša šansa da naučite da lakše praštate.«

Nakon trenutka ćutanja Elen je rekla, »Kome ili čemu treba u stvari da oprostim?«

»Ako utvrdite koga okrivljujete, onda ćete znati i kome treba da oprostite.«

»Krivim sebe.«

»Ali koji deo sebe?«

Još jedna pauza. »Bolesnom delu sebe.«

»Bili ste anoreksični delimično zato što niste mogli da podnesete svoje nesavršenosti. Sada ne možete da podnesete nesavršenost koja vas je dovela do anoreksije. Kada znate šta je predmet vašeg okrivljivanja, znate šta treba da oprostite. Zamislite nezamislivo: kako opraštate sebi svoju nesavršenost. I znate šta?«, rekla sam, rizikujući. »Kladim se da ste nekada naleteli na nekoga ko bi mogao da vam posluži za primer kako treba oprostiti ljudima njihovu nesavršenost.«

Elen se odmah setila jedne osobe. »U jednoj od bolnica u kojima sam radila bila je jedna sestra čije prihvatanje i neprihvatanje mene nije zavisilo od toga koliko ću tog dana pojesti. Uvek je bila ljubazna. Uprkos mojoj bolesti, gledala je u meni ličnost. Bilo je to skoro kao da je nije bilo briga za moju bolest, nego samo za mene kao osobu. A u njenim očima ta osoba nije imala nikakve veze sa bolešću. Strašno sam je volela zbog toga.«

»Skoro kao da ste se razboleli«, rekla sam, »da biste mogli da pronađete tu osobu koja bi mogla da vas nauči lekciji samoopraštanja. Konačno, ako ste imali tako težak oblik anoreksije, to je bio jedini način, s obzirom da ste bili toliko nespremni da oprostite sebi i najmanje odstupanje od vašeg plana za idealan život. A onda vam je ta žena pokazala da možete da oprostite nekome ko nije savršen, čak i ako ste ta osoba vi sami.«

»Znam šta je ta žena učinila. Samo ne znam kako ja to da učinim.« Zaplakala je.

Putevi opraštanja

Nije lako oprostiti. Ali reći ću vam ono što sam rekla Elen: »Mislim da će vam od sada biti lakše da opraštate sve osim onaj deo prošlosti koji nastavlja da živi u sadašnjosti. Strah je taj koji vas sprečava da oprostite sebi, što je slučaj kod većine ljudi. Mislim da osećate da je ta žena koja je skoro uspela u pokušaju da sebe izglati do smrti još uvek u vama, netaknuta. Ne znate kako da se osećate sigurnom dok je ona u vama.

»Dopuštate da ta osoba kakva ste nekada bili određuje kakvi ćete biti sada. Ali možda postoji način da prihvatite to što vam se desilo a da ne dopustite da vas to u tolikoj meri određuje kao osobu. Znam, to će se ionako desiti. Još uvek ste mladi. Za deset, dvadeset godina od sada gledaćete na život koji ste izgradili i videćete koliko je vaš život potekao od vas, ne od vas anoreksične, nego *prave* vas. To je ono što će odrediti zaista ko ste. Pa onda zašto čekati, zašto to ne učiniti ranije? I u trenutku kada anoreksičan deo vas prestane da bude tako važan u priči vašeg života, verujte mi, biće vam mnogo lakše da oprostite.

»Ima mnogo puteva kojima možete ići da biste došli do opraštaja. To je bio jedan: *Shvatiti da je vaša sadašnjost drugačija od vaše prošlosti*. Evo još jednog: *Usredsredite se na to koliko vas boli sopstveno neopraštanje i na to šta vam je potrebno da biste se osećali sigurnom*. To vas je povređivalo, Elen, zato što vas je učinilo teškom osobom za sve one do kojih vam je stalo i to ih je jednostavno teralo od vas. Ono što vam je potrebno da biste se osećali sigurno je da shvatite da vas vaša strogost ne spasava anoreksije. Ta strogost je upravo bila njen deo. Spasili ste se anoreksije zato što ste vi vi, takvi kakvi ste poslednjih deset godina. Da li mislite da bi vaš anoreksični deo ikada došao kod mene i pokušao da nađe način da oprost sebi?«

»Dakle, to što sam ovde znači da nisam onakva kakva sam bila ranije?«

»Samo pogledajte sebe. Ima hiljadu razloga zašto niste više kao ta mršava bolesna devojčica. Šta da vam kažem? Hajde da potražimo još razloga da oprostite sebi.«

»Setila sam se još jednog«, rekla je Elen. »*Zato što sam dovoljno propatila*. Bila sam sama sebi kazna. Samo moram o tome dobro da razmislim i mislim da ću biti konačno u stanju da oprostim sebi.«

»Da! Mislim da kada bismo svi shvatili koliko su ljudi koje okrivljujemo i sami propatili, oprostaj bi počeo da se širi kuglom zemaljskom. Radi se o tome da morate opraštati sebi još tokom tog prolaska kroz proces traženja opraštaja. Nije to kao kada iznenada vidite svetlost. To je više kao da se štelujete na tu frekvenciju na kojoj zaista osećate da možete da oprostite sebi ili nekom drugom. Onda izgubite frekvenciju. Onda ponovo dobijete signal, pa ga ponovo izgubite, a onda se ponovo vratite na prave frekvencije. Signal svaki put biva sve jači i sve ga lakše nalazite. Potrebno je vreme, ali postepeno sposobnost da oprostite postaje deo vas. Samo budite strpljivi prema sebi dok idete ovako u cik-cak.«

... i gledajte ga kako odlazi

Pretpostavimo da vaši odgovori na dijagnostička pitanja pokazuju da je razlog zašto ste prošli kroz neki događaj da naučite da opraštate. Ovo znači da osoba koja zna da oprašta predstavlja vaš nedovršen deo u procesu razvoja i da vam je Kosmičko zabavište dalo priliku da naučite tu lekciju do kraja. Vi sada možete da oprostite. Evo kako da to postignete.

Prvo, setite se tog događaja, čak i ako vam deluje da nema nikakve veze sa opraštanjem. Možda ste samo pali sa bicikla. Ali dobro razmotrite događaj da biste videli kako je u njemu moguće naći opraštaj. Događaj za koji je Dag pokušavao da nađe smisao bio je sinovljevo odavanje drogi i njegov nestanak. Opraštaj bi bio moguć kada bi Dag uvideo da je kao otac postupao najbolje što je umeo i da se ponekad neke stvari dogode bez obzira na to kakav ste roditelj, bilo da se radi o nečem dobrom ili lošem.

Onda primenite ovo razumevanje na događaj u vašem životu u kojem niste našli snage za opraštaj. Za Daga, to je bila nesposobnost da oprost svom ocu. Ali sada je mogao da uvidi da je i njegov otac postupao najbolje što je umeo i da to kakav je Dag na kraju postao velikim delom nema veze sa tim kakav je bio njegov otac.

Ovo razumevanje koje ste postigli nije ništa drugo do razlog za opraštaj. To je ono što vam je pružio vaš život. Možda je taj razlog dovoljan. Zamislite da je razlog za opraštanje balon ispunjen helijumom. Zamislite da ga vezujete za kamen sopstvenog neopraštanja. Možda je taj razlog dovoljan da podigne kamen i da ga odnese daleko od vas.

Ali možda vam je potrebno više razloga. Možda nijedan sam za sebe nije dovoljan, ali svi zajedno su dovoljni za podizanje kamena. Ovde su neki najmoćniji razlozi koji omogućavaju opraštaj. Razmislite koji je taj koji vama ima najviše smisla. Zamislite da vezujete sve one koji za vas imaju smisla za kamen krivice.

Neki ljudi su sposobni da oprost kada shvate da druga osoba jednostavno nije mogla drugačije, zato što je bila bolesna, ili na neki način oštećena ili ograničena.

Neki ljudi uspeju da oprost kada shvate da je druga osoba propatila više nego oni sami.

Ima i drugih. Opraštamo kada shvatimo da je druga osoba dovoljno patila, čak i kada on ili ona nisu patili više od nas.

Oprostimo kada se konačno osetimo sigurnim.

Oprostimo kada shvatimo da ne želimo da budemo jedna od osoba koje ne opraštaju.

Opraštamo kada se druga osoba iskupi za to što nam je učinila.

Ali možda je najvažniji razlog taj što smo, kada ne oprostimo, mi ti koji najviše patimo.

ZAKOPANO BLAGO

RAZLOG 5: DA BISTE OTKRILI SVOJE ISTINSKE SKRIVENE TALENTE

Često nismo svesni onog što je najbolje u nama – zadivljujuće sposobnosti za koje nikada nismo znali da ih posedujemo. Kako smo ih prevideli? Mnoge stvari nas učine slepim za bogatstvo koje je u nama: ono što moramo da radimo da bismo imali od čega da živimo, ograničene mogućnosti tokom odrastanja. Ali iako ne znamo kojim bogatstvom raspolažemo, znamo da nam deo tog bogatstva nedostaje u svakodnevnom životu. Znamo da se osećamo nepotpunima, neispunjenima.

Tako se Monika osećala kada se njen svet raspao. Bila je srećno udata majka dvoje školske dece koja sedi kod kuće. Često je volontirala u školi i ponekad pomagala svom mužu u sređivanju papira za njegovu prodavnicu auto-delova. Pretpostavljala je da joj je život savršen. Zato nije mogla da shvati zašto se ponekad oseća tako uznemireno i nesrećno.

Onda je jednog dana, dok je trčkarala po radnjama da bi nabavila kućne potrepštine, bukvalno naletela na bivšeg momka iz srednje škole: onog koji je odveo na maturski bal; onog kojem je dala svoju nevinost. Nedavno se razveo, izgledao je sjajno i bio je srećan što je vidi. Izašli su na piće i rastali se, ali nekoliko dana kasnije on je pozvao i ponovo su se našli. Iz nekog razloga shvatila je da izbegava da kaže mužu bilo šta u vezi ovog susreta. Zнала je da je u nešto uvučena, a deo nje je to i želeo.

Monika se videla sa bivšim momkom pet puta pre nego što se njen svet raspao. Samo bi pričali i poljubili se na rastanku. Monika ovo nije pričala mužu jer je znala kako je znao da bude ljubomoran. To je bila njena greška: s obzirom na njegovu ljubomoru, trebalo je svom mužu da pomene ove susrete, pošto su u suštini bili nedužni, ili da to jednostavno ne čini. Kada je ovo otkrio, odbio je da poveruje u istinu, da se među njima zapravo ništa nije desilo. Odbacio ju je i razveo se.

Njoj je izgledalo tako nepravedno da joj život bude uništen zbog tako male greške.

Tako se osećamo kada nam se desi nešto loše. Od svih ljudi koje znamo, mi smo baš ti koji su se okliznuli na koru od banane, i sedimo na zadnjici, sa bolom zbog ove avanture, dok svi gledaju dole u nas i smeju nam se. A situacija postaje još gora kada je ta loša stvar koja nam se desila, kao što se desilo Moniki i mnogima od nas, posledica naših sopstvenih grešaka.

Ipak, svaki ovakav pad daje nam neki poklon ili šansu. I to baš onaj koji nam je trenutno najpotrebniji. Taj poklon ili šansa je razlog zašto smo pali.

Ništa ovo ne pokazuje jasnije nego kada prođemo kroz težak period za koji se ispostavi da je imao svoje značenje, jer smo otkrili zakopano blago, neki talenat za koji nikada nismo bili svesni da ga imamo. To je kao da se okliznete na koru od banane, pa dok padate, osetite kako vas nešto bocne u zadnjicu i onda otkrijete da ste se prizemljili na dijamant. I ko je sada gubitnik? Vi ste pobednik. Prošli ste kroz nešto ružno ali ste izašli iz toga sa nečim vrednim.

Koji bi to talenat mogao da bude? Možda se radi o nečemu jednostavnom kao što je otkriće da umete da baratate novcem. Možda ste otkrili da ste dobar organizator. Možda se radi o tome da imate u sebi više saosećanja nego što ste mislili. Možda ste shvatili da ste sjajni u sklapanju i održavanju prijateljstava. Možda se radi o tome da imate pravi umetnički talenat. Može se raditi o bilo kojem talentu.

To je ono što se desilo Moniki. Zadržala je starateljstvo nad svojom decom, ali čak i pored alimentacije koju je njihov otac redovno plaćao, ona je morala da zarađuje za život. Kao i milioni drugih bivših domaćica, dugo nije radila i nje imala baš puno kvalifikacija. Ali s obzirom da je pomagala svom mužu u njegovom poslu, znala je kako se vode knjige. Zato je Monika pozvala svaku radnju auto delova u gradu, nudeći im da dođe i sredi njihove papire, pomogne im u plaćanju osiguranja i prikupi novac od dužnika. Mnoge od

ovih radnji su bile male i značio im je svaki dinar. Neki su bili spremni da daju Moniki šansu.

Tokom nekoliko narednih godina Monika je izgradila malu firmu koja je nudila usluge knjigovodstva veoma malim preduzećima koja su jedva mogla sebi da dopuste ovaj rashod, ali Monikin keč u rukavu je bio što je bila usredsređena na firme za koje je pretpostavljala da imaju puno naplativih dugova. U suštini je plaćala sebi, a uskoro i njenim honorarnim saradnicima, od novca koji bi izvlačila od dužnika. Bilo je to skoro kao da je bila sa poslovnog aspekta oslobođena troškova. To je bila stopostotno dobitnička kombinacija.

A evo sad najboljeg dela. To je deo koji govori o razlogu zbog kojeg je bila dovedena dotle da joj se učini da joj se život raspada. To se desilo da bi dobila ono što joj je bilo potrebno da se više nikada ne oseti nekompletnom i neispunjenom. Imala je talenta za posao. Rešavanje problema, sticanje klijenata - sve to je činilo da se oseti ponovo vrednom.

Iako su priče veoma različite, zasnovane na istraživanju, pomoć da otkrijemo zakopano blago u samima sebi je jedan od najčešćih razloga zašto nam se nešto u životu dešava. Svet je pun muškaraca i žena od krvi i mesa koji su prošli kroz probleme kao što su vaši, i sa vremenom i strpljenjem su shvatili da su zaista aterirali na dijamant kada su pali na zadnjicu.

Da li ste vi jedan od njih?

Molim vas da odgovorite na sledeća dijagnostička pitanja:

- Da li osećate već duže vremena da ste veći od svog života ili bolji od okolnosti u kojima se trenutno nalazite?
- Da li ste oduvek naslućivali ili priželjkivali da budete posebni?
- Kada ste odrastali, da li ste često osećali da ljudi potcenjuju vašu inteligenciju ili sposobnosti?
- Da li ste nekada uhvatili sebe kako kažete *ne* nekoj mogućnosti jer se plašite da nećete biti sposobni da se snađete?
- Da li smatrate da ste kao mlađi imali talente ili sposobnosti sa kojima više niste u kontaktu?

Ako ste odgovorili sa *da* na tri ili više pitanja, značenje toga što vam se desilo je da bi vam pomoglo da otkrijete svoj skriveni talenat.

Otisak stopala u pesku

Neke od najdirljivijih priča koje su ljudima kroz istoriju privlačile pažnju na duži period bile su priče o ljudima koji su otkrili do tada nepoznate talente u sebi nakon nekog gubitka ili velikog iskušenja.

Uzmite za primer Robinzona Krusoa. Pričamo o gubitku. Robinzon Kruso je izgubio sve, i još je i bačen na ostrvo na kome naizgled nije bilo ničega.

Svaka verzija ove priče ima isti tok. Prvo šok, bespomoćnost, frustracija, očaj. Ali onda se polako, korak po korak, javlja osećaj da niste bespomoćni, da imate mnogo više sredstava na raspolaganju nego što ste mislili, da možete da stvorite mnogo lepši svet za sebe nego što ste ikada zamišljali. Izgubili ste sve i otkrili da ste *vi* nešto mnogo više od onog što ste mislili. Priča o padanju na zadnjicu i pronalaženju dijamanta! Robinzon Kruso nije na svom ostrvu pronašao zlato, ali je pronašao zlato u samom sebi, sasvim novu predstavu o tome za šta je sve sposoban.

Svaka priča, istinita ili izmišljena, o nekome ko prolazi kroz veliko iskušenje, ima ovaj element otkrivanja blaga u samome sebi kojeg ima mnogo više nego što ste zamišljali.

Jedna od najinspirativnijih ovakvih priča je ona o Helen Keler. Bila je i gluva i slepa u vreme kada ljudi nisu imali puno razumevanja za osobe sa ovakvim nedostacima. Da, i ona sama je bila u izvesnom smislu brodolomnik koji je živeo na ostrvu tame i tišine. Ali suočavanje sa ovim izazovom – a imala je odličnu pomoć, nekoga poput Robinzonovog Petka – pomoglo joj je da otkrije talente koji možda nikada ne bi izašli na svetlost dana da nije morala da se bori.

Interesantno je koliko smo gladni priča kao što je ova. Naša glad potiče od činjenice da ne želimo da se osećamo kao gubitnici. Kada ljudi traže razlog zašto im se nešto loše desilo, neki zaključuju da je to zato što su gubitnici. Ljudi koji se ozbiljno razbole, ljudi koji izgube u nesreći svoje voljene, bilo ko kojeg dodirne nesreća, osumnjičen je da možda razmišlja o sebi kao o gubitniku. Čula sam ljude kako govore, »To je kao da je Bog na moja leđa stavio nevidljivu metu u koju puca nesreća.«

Korišćenje etikete »Gubitnik« ima izvesnog psihološkog smisla. Kada vidimo da se nekome dešava nešto loše, teško je pomisliti da živimo u univerzumu u kojem sa takve ružne stvari dešavaju bez ikakvog razloga. To je nepodnošljiva misao. Pa onda krivimo žrtvu, a ako smo mi žrtva, onda krivimo sami sebe. Kancer? »Pogrešno sam živeo.« Ne možete da nađete partnera? »Mora da činim nešto zbog čega zaslužujem da budem sam.« Izgubite posao? »Lenj sam i glup.«

I zašto tražiti pojedinačne razloge kada možete jednostavno reći *gubitnik*?

Pa, moram vam reći – kada kažem da se sve dešava sa razlogom, *gubitnik* nije ono što sam imala na umu. Razmišljanje da smo zaslužili svoju sudbinu ne dovodi nas ni do kakvog važnog zaključka, ne daje nam nadu, duševni mir, niti snagu da nastavimo dalje. Problem je u tome što kada nam reč *gubitnik* jednom uđe u glavu, ne možemo više da je se otresemo tako što ćemo joj jednostavno reći da ode. Budimo iskreni. Život nije fer. Neki ljudi žive život iz bajke. Drugi deluju kao da im je zapala prevelika porcija nesreće. Ako ne možete da krivite nekog drugog, teško je ne vratiti se na okrivljivanje samog sebe i nazivanje sebe gubitnikom. Ali to je nepravedna i lažna kvalifikacija. I svi to znamo.

Etiketa gubitnika je duboko destruktivna. Zahvaljujući njoj ljudi prestaju da se bore i dozvoljavaju svom svetu da se smanji. Ovo je upravo suprotan smer od onog u kojem bi trebalo da se kreću.

Osoba može da preokrene ovaj proces sagledavanjem činjenice da je svaki gubitak ujedno i nova mogućnost. Ovo je činjenica. A ta činjenica vrlo često leži u otkrivanju skrivenih talenata.

Dobrodošli u Džozin restoran

Kako prepoznajete talenat koji vam je Kosmičko zabavište dalo šansu da otkrijete? Daću vam jedan savet: To što činite dok ste nasukani na svom napuštenom ostrvu je upravo ono što otkriva vaš skriveni talenat, možda baš onako kako se to desilo Moniki.

Poteškoće nas uvek dovode na novo mesto u našim životima. Na starom mestu talenti koji smo koristili suviše su nam dobro poznati, ali oni nisu dozvoljavali nekim drugima da se ispolje. Novo mesto na kojem smo uvek se čini da zahteva nove talente, što je i razlog zašto se na početku osećamo na njemu nekomotno. Samo vam je potrebno da poverujete da ako ste aktivni umesto pasivni na tom novom mestu, ako ste puni nade umesto očaja, da će vaš talenat izbiti na površinu. A sada već možete imati ovo uverenje, jer znate kako funkcioniše Kosmičko zabavište.

Sledeća priča će ovo pojasniti. Četrdesetdvostrana Džozini je držala ugledan italijanski restoran. Zvao se, nimalo iznenađujuće, *Džozini*. U njenoj maloj zajednici u predgrađu milijama daleko od Bostona, *Džozini*, jedini italijanski restoran u kraju, bio je veoma posećeno mesto. Ovaj restoran je radio tako dobro da je Džozini dobila kredit od

banke, iznajmila još jedan prostor i spremala se da uskoro otvori u obližnjem gradiću restoran *Džozii II*. Nažalost, sve ovo uradila je pre nego što je saznala da će se u toj oblasti otvoriti dva lanca restorana – Oliv Garden i Bertučii.

Baš kada je Džozii bila pred velikim dobitkom, konkurencija ju je izbacila iz igre. Izašla je iz posla i izgubila najveći deo novca koji je uložila.

Džozii je bila jedna od onih osoba na koju mi je ukazano kao na osobu koja je uspešna u otkrivanju pozitivnog smisla u negativnim događajima. Evo šta mi je ona rekla: »Znate, kada vozite po gradu ponekad primetite da je neko izašao iz posla – prodavnica poklona, sladoleda, ili nešto drugo. I verovatno pomislite – znam da pomislite – *Uh, baš gadno*. Ali ne mislim da dobro procenjujete ono što se zapravo dešava u mnogim od ovih slučajeva. Dogodio se zemljotres. Nekome je ceo svet uzdrman. Uništen je dom. I budućnost tih ljudi je na staklenim nogama. Znam da je bar ovako bilo meni kada sam izgubila svoje restorane.

»A onda je tu i veliki raskorak između mesta na kojem ste bili, ispunjenog vašim nadama, i pepela koji ostaje kada se sve završi. U poređenju sa onim što ste imali, osećate se kao da nemate ništa, a i sami se osećate kao da ste ništa. Ponekad bih pomislila, *Ne, čekaj malo, ja sam stvarno bila dobar trgovac ali sam jednostavno stradala kao žrtva sudbine*. Ali ovo uopšte ne zvuči ubedljivo, jer mislite da ste osoba koja ide okolo sa oblačićem zle sudbine iznad glave.

»Ali sve vreme sam imala osećaj da postoji razlog zbog kojeg je moj život otišao dođavola na takav način; i to vraški dobar razlog. Imate te nagoveštaje, tihe šapate, van domašaja svesnog. Ali znate da su tu i da možete da ih pratite.

»Za mene su ovi nagoveštaji značenja onoga kroz šta sam prošla imali nekakve veze sa mojim odlascima u crkvu. Bila sam tako izgubljena i osećala nekako da ću u njoj naći odgovor. Ionako se u crkvi uvek osećam dobro. Uvek se osećam dobro dok se molim. Ali sam uvek mislila da je religija uglavnom dar za mene. Nikada nisam razmišljala da ja nosim taj dar u sebi.«

Ispostavilo se da je ovo bila prekretnica u Džozinom životu. Kao i toliki drugi talentovani ljudi, ona je sve vreme potcenjivala svoje talente, kao neko ko ne zna ništa o svojoj sposobnosti da divno peva jer peva samo pod tušem ili u kolima. Nije ni čudo što toliki od nas smatraju da zaslužuju bolji život, a upravo se tako osećala Džozii. Nismo još uvek našli mesta za sve naše talente.

Da li ste se ikad pitali šta bi se desilo ženi kada nikada ne bi donela na svet bebu koju nosi u stomaku? To bi je ubilo. Isto tako, na neki način deo nas umire zbog svih posebnih darova koje nosimo u sebi a sa kojima ništa ne činimo.

»I tako sam nastavila da idem često u crkvu«, pričala je Džozii. »Iskreno, mislim da to čine mnogi ljudi koji su prošli kroz težak period u životu. Ali počela sam da osećam da tamo ima za mene i nešto više od duhovne hrane i utehe. Kada sam prevazišla osećaj stida i straha da ću zvučati kao da se hvalim, popričala sam o tome sa svojim sveštenikom. Bila sam zadivljena kada mi je on rekao da je oduvek smatrao da sam posebno bliska Bogu. Onda je rekao, 'Ima mnogo zvanja u crkvi – znam da vi imate talenta za neko od njih. Više nego većina nas.' To me je jednostavno oborilo s nogu. A onda mi je sinulo. Niko me nikada ranije nije cenio zbog toga što imam talenta za bilo šta.

»Kada mi je otac Bojlan to rekao, nastavila sam da se pitam koji bi bio moj talenat pored toga što umem da budem srećna dok sedim u crkvi? Jer, za to vam niko ne plaća. Ali otac Bojlan je umesto mene upalio lampicu. Ako sam imala neki poseban talenat, on nije mogao da bude sasvim nevidljiv.

»I tako, prisećajući se vremena kada sam držala restoran, pomislila sam – ovo će zvučati smešno – kako sam zaista bila dobar učitelj kuvarima i konobarima. A i često bih ulazila u salu za ručavanje i ćaskala: Ono što sam zapravo radila bilo je da sam naše mušterije podučavala italijanskoj kuhinji. Ljudima se to dopadalo. Čudno je sada

bilo to sećanje na moj restoran i razmišljanje o podučavanju kao nečemu u čemu sam bila najbolja.«

»U redu«, rekla je Džoz. »Sve se dešava sa razlogom. Kako otkriće da ste rođeni nastavnik može da bude smisao gubitka restorana?«

»Istina je da nisam baš uživala u svim tim peripetijama vezanim za vođenje restorana. Ušla sam u taj posao jer sam želela da budem... iskreno, zato što sam želela da budem važna, da kada ljudi dolaze, ja budem kraljica. Bilo je jako zabavno biti *čuvena Džoz*. Ali šta činiti sa talentom? Osetila sam da imam talenta za podučavanje, ali ja sam poznavala restorane. I tako nakon... htela sam da kažem, nakon što sam bila u depresiji, ali mislim da mi je ovo pomoglo da iz nje izađem, dobila sam viziju kakav treba da bude jedan restoran, mesto zabave za sve, i počela sam da se oglašavam kao konsultant za restorane, što je značilo da sam zaista bila nastavnik. To je prilično dobro išlo jer sam imala mnogo prijatelja u tom biznisu.

»Ali još uvek sam imala osećaj da imam talenta i za vezu sa Bogom. Kakav god da je taj talenat bio, nisam želela da on ostane neiskorišćen. I tako sam odlučila da pričam sa raznim dobrotvornim ustanovama i misionarskim ograncima nekih religioznih redova. Moja duhovnost me je ubedila da me negde tamo čeka moj pravi poziv i ako samo nastavim da tražim, da ću ga i naći.

»I pogodite šta se desilo! Ispostavilo se da je jedan verski red puno radio sa mladima koji su upali u nevolje i pomagao im podučavajući ih trgovini. Prijavila sam se kao svetovni član ovog reda. I sada obučavam mlade za kuvare i za vođenje restorana. Nema tu nekog velikog novca, ali je ovo prvi put u životu da sam istinski srećna. Osećam da živim život za koji sam rođena.«

Džoz je intuitivno učinila ono što svi mi možemo ako nam se ukaže put. Možda je bila jednostavno srećna zato što joj se njena intuicija isplatila. Možda je to, međutim, bilo i više od sreće. Možda duboko verovanje da se sve dešava sa razlogom i sremnost da se uporno traži razlog može da odvede ljude do onde dokle je dovelo Džoz.

Ali, možda ćete upitati, talenat je dobra stvar – zašto bi nekom trebalo veliko izbacivanje iz koloseka da bi ga otkrio? Morate da pogledate naše priče. Svi mi, kao i Džoz, bili smo obeshrabrivani da razmišljamo o svojim talentima. Mnogi od nas plaše se svojih talenata. Šta ako imate dara, recimo, za muziku – da li zaista želite da preuzmete rizik i postanete muzičar? Za mnoge od nas sam život je taj koji skriva naše talente.

Odozdo

Neko ko bi odgovorio potvrdno na skoro sva dijagnostička pitanja u ovom poglavlju je moja majka. Sudbina joj je u detinjstvu zadala prilično nizak udarac. Mora da je tada dobila jasnu i glasnu poruku da nema ništa posebno da ponudi životu i da život nema ništa specijalno da ponudi njoj, ništa osim rada, poslušnosti i smrti.

Možda nikada *ne bi* osetila da ima šta da ponudi da nije bilo Holokausta. Hitler je osvojio Poljsku kada je moja majka imala šesnaest godina. Svi u njenoj porodici su ubijeni. Ali moja majka je upoznala mladog konjičkog oficira i udala se za njega. Uskoro je on poginuo i ostavio je sa sinom, mojim polubratom

Do kraja rata, šest godina kasnije, moja majka je već imala drugog muža, pastorku, drugo dete (mene), i počela je sasvim drugačije sebe da doživljava. Na sasvim drugom kraju sveta u Centralnoj Aziji, moja majka, koja za malo nikada nije napustila maleno selo u Poljskoj, koja je mogla nikada da ne otkrije da je sposobna za nešto više od brisanja dečijih noseva i pranja sudova, otkrila je da je sjajna poslovna žena onda

kada je došla u situaciju da mora da smišlja načine da izdržava svoju porodicu. I jako je volela svet biznisa.

Ovo je bilo iskustvo upravo u stilu Robinzona Krusoa. Upropašćena i na ivici uništenja, otkrila je divno bogatstvo u sebi samoj.

Želim da budem sigurna da niste pogrešno razumeli ono što ovde pričam. Istina je da kažem da je otkrivanje skrivenog talenta razlog zašto je moja majka prošla kroz sve to. To lično otkriće dalo je smisao užasnim gubicima u njenom životu. Ali ja ne pričam o tome da jedna stvar opravdava drugu. Ne mislim da ni 6 milijardi ličnih otkrića može da nadoknadi makar i jednu smrt, a kamoli 6 miliona smrti tokom Holokausta.

Ali ovde se ne radi o tome da jedna stvar nadoknađuje drugu. Ovde govorimo o tome da se užasna stvar *desila*, već se desila, i to je gotovo, i sada ste vi tu sa tim gubitkom. *Da li će to biti potpuni gubitak, ili ćete biti u stanju da vidite da je iz toga proizašlo nešto vredno i značajno?*

Otkrivanje skrivenog talenta je značajna stvar. On može spasiti vaš život, kao što je spasio mojoj majci. On može spasiti vaš emotivni život, dajući vam nadu i energiju da nastavite dalje, kao što je dao Džozu. Možda spasi život vašeg istinskog ja, onog dela koji vas čini posebnim.

Ali kako prepoznajete svoj talenat ako je jedino što ste saznali na osnovu odgovora na dijagnostička pitanja da je otkrivanje talenta razlog zbog kojeg ste prošli to kroz šta ste prošli?

Velike misli

Imamo suviše ograničenu predstavu o tome koji su naši talenti najvažniji. Ako vam kažem da je neko jako talentovan, koja će vam misao prvo proći kroz glavu? Verovatno nešto vezano za umetnost: pevanje, slikanje, pisanje, ples. Možda pomislite na nekog sportistu. Možda pomislite na matematiku ili ručni rad.

Ali već smo videli na Džozinom primeru da se pojam talenta mora shvatiti mnogo šire. Ispostavilo se da ona ima talenta za religiju. Talenat može biti bilo šta što je ljudima važno. Važno je, na primer, biti srećan. Moje istraživanje (i istraživanja mnogih drugih) pokazalo je da neki ljudi zaista imaju talenta za sreću.

A zašto da ne? Šta reč talenat uostalom znači? Znači da na neki čudesan način jednostavno »znate« stvari a da ih niste učili. Ako ih i učite, učite mnogo brže od ostalih ljudi i mnogo više napredujete. Zašto osoba ne bi imala talenta za bilo koji aspekt života koji možete zamisliti?

A onda, zašto vam ne bi neki veliki događaj u vašem životu došao u susret da bi razvio vaš skriveni talenat kao što je, recimo, strpljenje? Setite se Daga, čoveka čiji je sin upao u nevolje sa drogom i nestao? Šta mislite da se dešava ljudima kada neko koga jako vole nestane i ne mogu da ga nađu i jedino što mogu da učine je da čekaju i da se nadaju? Evo šta mi je Dag rekao: »Nikada nisam mislio da sam strpljiv. Vodim sopstveni biznis – koliko je ljudi poput mene strpljivo? Ali mislim da sam puno sebe povređivao svojim nestrpljenjem. To je naškodilo mom braku i odnosu sa sinom. Mislim da je nanosilo štetu i mom poslu. Potrebno vam je strpljenje da biste ostvarivali dugoročne ciljeve. Ali ja nisam imao nikakav plan, bilo za firmu ili za to kako ću sticati klijente, niti za bilo šta drugo. Ali mislim da sam kroz sve ovo zaista otkrio koliko mogu da budem strpljiv.

»Deo toga je da sam jednostavno rekao sebi da je strpljenje vrlina koja mi je sada potrebna. Pretpostavimo da se Dagi vrati? Da li ću da sve da upropastim svojim nestrpljenjem u kakvom god on stanju bio? Puno sam razmišljao o tome kakav sam otac bio i kako bih voleo da sam bio strpljiviji sa Dagijem. Međutim, sada ne mogu sa njim da vežbam svoje strpljanje, ali mogu na poslu.

»U radnji – tako zovemo agenciju – po malo sam svima kao tata. I stvarno sam postao mnogo strpljiviji. Ako neko ima neku ideju ili primedbu, a ne može to baš najbolje da formuliše, ja mu dajem šansu da se koncentriše i kaže to što je želeo. I to je bio dobar potez. Ljudi više pričaju i javljaju se neke ideje koje ne bih čuo da nisam bio strpljiv. Ako ljudi imaju poteškoća u realizaciji nekog projekta, uložim svoju energiju u to da im pomognem umesto da vičem na njih. Možda ga ne završe onoliko brzo koliko sam ja očekivao, ali obično ispadne mnogo bolje nego da su ga na brzinu odradili samo da se ne bi suočili sa mojim nestrpljenjem.«

Uhvaćen u vremenski vakuum nade i iščekivanja, Dag je doneo jednostavnu odluku: da pruža više ljubavi, da više oprašta, da bude *strpljiva* osoba u svim oblastima svog života. Čak se promenio i njegov odnos prema bivšoj ženi.

Dagov nov pristup je imao iznenađujuć uticaj na njegov posao. Strpljiviji pristup ljudima odrazio se i na njegov odnos prema klijentima koje je želeo da pridobije za reklamu. Njegove reklame su postale humanije, toplije, srdačnije, zabavnije i uspešnije su stupali u kontakt sa ljudima. Po prvi put Dag je počeo da dobija nagrade. Ovo je privuklo pažnju novih klijenata i donelo mu više posla.

A pre oko godinu dana čuo se i sa sinom! Ispostavilo se da je dečak otišao u Los Anđeles sa samo jednom mišlju u glavi – da tamo ima droge. Ali je tamo bila i industrija zabave. Prošao je kroz užasan period. Bio je prebijen, bez doma, bačen u zatvor, a da bi došao do novca za život, morao je da radi neke stvari o kojima nikada nije pričao svom ocu.

Ali imao je osećaj da može da preokrene svoju situaciju (da li se i kod njega radilo o talentu za strpljenje? – možda se radi o porodičnom zakopanom blagu) i da ne treba da kontaktira svog oca dok ne bude ponovo stao na noge. Dagi je odbio pomoć koja mu je bila potrebna da bi spasio svog oca tereta da vidi koliko je nisko pao njegov sin.

I uspeo je da preokrene situaciju. Kada je pozvao oca živeo je u ustanovi za rehabilitaciju u okviru centra za lečenje od droge. Upravo je dobio radno mesto asistenta producenta u jednoj kompaniji koja je snimala reklame. Bio je neverovatno ponosan na činjenicu da je sasvim sam uspeo da se upusti u nešto što ima veze sa očevim biznisom. Dag je nekoliko puta leteo u Los Anđeles da vidi svog sina. Razgovaraju telefonom nekoliko puta nedeljno. Dag je sada dobrodošao u život svog sina.

Sagledavanje svojih posebnosti

Kako mogu drugi ljudi da realizuju svoju verziju putovanja na kojem su bili Monika, Džoz i Dag? Prvi korak na ovom putovanju napravljen je kada su shvatili da je razlog zbog kojeg su prošli kroz neki izazov bio da im pomogne da otkriju svoje skrivene talente. Sledeći korak je bio otkrivanje tog talenta. A poslednji korak je bio korišćenje tog znanja da bi se popravio vlastiti život.

Evo kako možete i sami da krenete na ovo putovanje.

Prvo, odgovorite na dijagnostička pitanja. Verovatno ste to već učinili, pa već znate da li je značenje toga što se desilo bilo da vam pomogne da otkrijete skriveni talenat.

Ali koji je taj talenat? Možda jednostavno znate o čemu se radi, kao što je to bio slučaj sa Dagom. Konačno, kada sam razgovarala sa ljudima, oni ne bi govorili da je razlog zbog kojeg su se desili neki nemili događaji bio »da otkriju svoj talenat«. Samo bi rekli, »Shvatio sam kako sam dobar u...« Ali nikada to nisu videli kao rezultat sedenja kod kuće i krčkanja u sopstvenom sosu. Videli su to kao rezultat bacanja samog sebe u novi život koji im se pojavio nakon velikih lomova. Svoj skriveni talenat su videli u tim novim stvarima koje su činili u svom novom životu.

Ako to već vidite, onda shvatite koliko je to važno. To nije samo čokoladica na jastuku pre spavanja. To je značenje onoga što vam se dogodilo.

Ali ako to još niste videli, *evo sledećeg koraka*. Pričao sam o tim neotkrivenim talentima kao zakopanom blagu. Ali istina je da blago kao što je ovo nikada nije sasvim zakopano. Vi ste već imali priliku da bacite kratak, letimičan pogled na njega. U suštini, ne radi se o otkrivanju skrivenog talenta. Problem je više u spoznaji šta je to što ste već otkrili. Da biste to učinili morate to da osvestite.

Evo jedne tehnike: Uvek ste predosećali da u vama ima nečeg posebnog. Kažite šta je to, šta god vam padne na pamet. Ne tražite samo jednu stvar. Potražite minimum deset stvari. Zapišite najdužu moguću listu svega što možete da se setite. Na taj način navešćete sebe da zapišete nešto što je zaista zakopano blago.

Evo još jedne tehnike: Svi smo imali trenutaka u životu kada smo zablistali. Bio je to vaš blistav trenutak kada ste učinili nešto posebno ili na poseban način, kada ste bili divni, makar i na trenutak. Možda to niko nije video, ali ste osećali kako sijate iznutra. Svaki od ovih načina na koji ste blistali su vaše posebnosti.

Na primer, možda ste приметili kada prijatelji imaju problem da dođu kod vas i obično ste u stanju da im budete od neverovatne pomoći. Ne biste želeli da se hvalite, ali da budemo iskreni, vi znate da su to trenuci kada vi blistate. To je signal na koji ste to način posebni.

Ili možda imate kod kuće jedan od onih paketa od pedeset flomastera različitih boja i njima crtate neke blesave crteže. Ko zna da li je to umetnost? Ali divan je osećaj to raditi i divno je gledati to što ste uradili. Zna da se osećate sa time kao da blistate, pa znate da je to jedan od načina na koji ste vi posebni.

Ili možda se osvrnete unazad i shvatite da ste bezbroj puta ulazili u zbrku koja je druge izbacila iz koloseka a vi ste nekako uspeli da ih brzo organizujete: čekovna knjižica ili kuhinja ili biznis u haosu. O kojoj god vrsti haosa da se radi u vašem slučaju, vaše sećanje na to kako ste zablistali ima veze sa pretvaranjem tog haosa u red. To je ono što vas čini posebnim.

Budite jasni što se tiče jedne stvari: osećaj načina na koji ste vi posebni nema nikakve veze sa nagradama ili pohvalama koje vam je uputio bilo ko drugi. Vi znate da ste posebni. Vi ste taj ko o tome donosi sud. Možda ste napisali puno pesama i nikada niko nije hteo da ih objavi. Ali umesto da mislite da ste autsajder, nastavite da ih pišete i one će vas činiti srećnim jer sijaju nekom posebnom svetlošću koja dolazi iz vas. Onda bi trebalo da verujete i nadate se da negde postoje ljudi koji će prepoznati vaš talenat.

Morate i pažljivo da razmotrite ružnu stvar koja vam se desila da biste videli da li je na neki direktan način razvila neki vaš talenat u koji možda na drugi način ne biste poverovali. Uzmite za primer Lindu. U svojim srednjim tridesetim počela je da primećuje da je stalno umorna, danima se prosto jedva vukla, stalno joj je bilo potrebno da odrema. Čak i kada se zdravo hranila i imala dovoljno sna, bila je iscrpljena. Obilazila je lekare koji su prvo rekli da sve potiče iz njene glave. Na kraju je Linda dobila dijagnozu bolesti koja je bila neobična ali ju je imao veliki broj ljudi.

Linda je na sve ovo reagovala na specifičan način. Umesto da postane još jedna žrtva sistema zdravstva, Linda je obavila masu istraživanja na Internetu i u medicinskim bibliotekama a onda otišla i dalje počevši da osniva grupe pa čak i veb-sajt koji služi kao rasadnik informacija za druge ljude sa istim problemom.

Fizički, Linda se još uvek nije 100 posto oporavila. I dugo vremena je bila loše. Ali kao direktan odgovor na bolest, Linda je otkrila sposobnosti koje su joj dale nov život.

A sada treći korak. Ako ste imali dovoljno sreće da otkrijete da imate da ponudite mnogo više nego što ste mislili, *onda morate to i da učinite*. Izvucite to iz sebe i pružite svetu. To nije lako. Podrazumeva proces pokušaja i grešaka. Možda ćete naići na prepreke u otkrivanju najboljeg načina da ispoljite svoj umetnički talenat, na primer.

Samo se setite sa koliko sigurnosti ste utvrdili da ste posebni. To je realnost. Morate da dopustite tom talentu da ugleda svetlost dana i da učinite nešto sa njim. I ne odustajte dok to ne učinite.

PRAVI ŽIVOT, PRAVA LJUBAV RAZLOG BROJ 6: DA BISTE OTKRILI ISTINSKU LJUBAV

Ne znam kako je u vašem gradu, ali ovde u Bostonu, ako izvadite novčanicu od sto dolara da platite račun u samoposluzi, pregledaće je sto puta pre nego što se uvere da je original. A zašto da ne? Verovatno su se mnogo puta opekli sa falsifikatima.

Ovih dana ima i mnogo falsifikata ljubavi. Ima veza gde se ljubavljaju naziva sebičnost, zatvaranje u sebe i bes. Ima žena koje kažu »Ali ja ga volim« da bi opravdale brak koji im donosi više bola nego zadovoljstva. Ima muškaraca koji žele da dobiju ljubav ali ne žele da je daju.

Svako može da bude u vezi. Svako može da bilo kakvo ponašanje pravda ljubavlju. Ali baš kao što je bezvredna i lažna novčanica, baš kao što nas hrana bez kalorija ne hrani, tako i ljubav koja nije prava nikada ne može doneti zadovoljstvo.

Vreme da se odgovori na svoj poziv za buđenje

Ponekad nam je potrebno da nam se život okrene naglavačke da bismo mogli da vidimo da je naša ljubav zapravo bila falsifikat. Nešto ogromno se desilo u našem životu da nam pokaže da postoji alternativa. Potrebna nam je kriza da nas izvuče iz naše lenjosti, slepila, strahova. I to je dobro jer duboko u sebi, svi smo željni pravih stvari, i one su nam potrebne, čak i kada to još uvek neshvatamo.

O, usput, ovaj poziv za buđenje možda nije događaj koji je u bilo kakvoj direktnoj vezi sa ljubavlju, kao recimo veza koja se upravo raspala. To može biti saobraćajni udes, gubitak radnog mesta, bilo šta.

Zar ne bi bilo divno znati da ste ovaj poziv za buđenje već dobili i da vam je on dao sve što vam je potrebno da unesete istinsku, trajnu, kvalitetnu ljubav u svoj život? Možda niste uspeli do sada da shvatite koliko ljubavi morate da pružite. Možda ste bili suviše spremni da trpite odnos koji vam nikada neće pružiti istinsku, zdravu ljubav. Možda ste se plašili da se prepustite ili radite na ljubavi koju ste pronašli.

I sada imate priliku da sve to promenite.

Samo odgovorite na sledeća dijagnostička pitanja:

- Da li osećate da pravite jako puno grešaka u ljubavi?
- Da li se plašite da vas nije moguće voleti?
- Da li ste suviše često osećali da niste našli pravu ljubav? (Možda ste imali puno veza, ali niste našli onakvu ljubav kakva vam je u tim vezama bila potrebna.)
- Da li ste se prečesto u životu osećali usamljeno?
- Da li ste ikada izgubili sjajnu vezu u kojoj je bilo puno mogućnosti za pravu ljubav zato što niste znali to da cenite, negujete, da mu date dovoljno vremena i date sve od sebe?
- Da li vam je obično teško da u vezi budete ono što jeste?

Ako ste odgovorili sa *da* na četiri i više pitanja, razlog zašto ste prošli kroz određen događaj bio je da naučite važnu lekciju o unošenju istinske ljubavi u sopstveni život.

Da li je to vaš slučaj? Ima nas puno ovih dana. I to je pre svega zato što navika, strah od samoće, obožavanje imidža, nizak stepen samopoštovanja i čitava vojska drugih faktora otežavaju nekim ljudima da prepoznaju pravu ljubav čak i kada im je pred nosom.

Šta je prava ljubav?

Provela sam nekoliko godina proučavajući ljubav dok sam pisala svoju knjigu *Žena i ljubav*, studiju o potrazi žena za pravom ljubavlju u životu i o tome šta je ženama potrebno da bi njihova potraga dala rezultate.

Tokom istraživanja otkrila sam elemente prave ljubavi, zasnovane na načinu na koji muškarci i žene definišu pravu ljubav kada ih navedete da se otvore i da počnu da pričaju o svojim nadanjima i razočaranjima, kada mogu da vide greške koje su pravili u prošlosti i razumeju šta im je potrebno i šta žele da drugačije rade u budućnosti:

- U pravoj ljubavi nije važno samo ono što osećate prema vašem partneru. Mnogo je važnije kako vaš partner utiče na vaša osećanja prema samom sebi.
- Prava ljubav nije kada izgubite sebe zbog partnera već kada postanete bliži svom istinskom biću zahvaljujući njemu.
- Suština ljubavi nije u tome koliko je sjajan vaš partner, već u tome koliko vi možete postati sjajni uz njega.
- Prava ljubav nije u tome koliko volite svog partnera već u tome koliko vam vaš partner pomaže da volite sami sebe.
- Ljubav ne znači samo da je partner u svom srcu našao mesta za vas, već da li u životu vašeg partnera ima mesta za vašu snagu, energiju, ambiciju, strasti, interesovanja i potrebe.
- U ljubavi nije važno koliko vaš partner ima »dobru dušu«, već koliko te svoje dobrote ispoljava u vašem zajedničkom životu.
- Ljubav se ne zasniva na tome koliko vaš partner u vama budi želju da budete zajedno, već koliko on/ona čini da se osećate opušteno u njegovom/njenom društvu.
- Suština emotivnog odnosa nije samo u uzajamnoj ljubavi već i u svakodnevnom životu koji delite potpuno, ravnopravno, duboko.
- Prava ljubav je kada se prema partneru odnosite onako kako biste voleli da se on odnosi prema vama.
- Prava ljubav znači da vam se neko stvarno sviđa kao osoba.

Bitka ljubavi

U sred ratne oluje u Evropi, muškarci i žene su žudeli za sigurnošću i bliskošću. To je ono što je spojilo mog oca i majku, a ne ljubav. Isti uzburkan svet koji ih je spojio stvorio je stresove koji su ih razdvojili. Moji roditelji su se razveli neposredno uoči mog četvrtog rođendana. Nakon razvoda moja majka je došla u Ameriku i nastanili smo se u Njujorku. Preklinjala sam je da mi nađe novog oca. Očajnički sam želela ljubav koje sam smatrala da će biti ako se moja majka uda i ponovo postanemo prava porodica.

Imala sam šest godina kada mi je iznebuha saopšteno da imam novog oca. Mama je živela sama sa dvoje male dece. Bila je izbeglica. Jedva je preživela. Čovek za kojeg se udala bio je dosta stariji i tražio je nekoga ko će brinuti o njemu i pomagati mu u njegovom poslu. Najzad da kažem, ovo nije bio ljubavni spoj.

Bilo je to više kao beskonačni emocionalni boks meč. Od samog početka izgledalo je kao da se mrze i ne čine ništa drugo osim što viču jedno na drugo. Danas kao

profesionalac koji je radio sa hiljadama parova, mogu da zaključim da su jednostavno imali užasan odnos i da nikada nije trebalo da budu zajedno.

Provela sam veći deo svog detinjstva posmatrajući ih kako se svađaju i maštajući o mogućnosti prave ljubavi. Jednom kada počnete da razmišljate o istinskoj ljubavi, otvara se hiljadu pitanja. Počnete da proveravate svaku novčanicu da nije slučajno falsifikat. Tako i ja nikada nisam bila sigurna čak ni da li me moja majka voli. Jako je brinula o mojim fizičkim potrebama. Nikada nisam bila zlostavljana. Ali nedostajala je toplina i prihvatanje koje se obično očekuje od majke.

Ne mogu ni slučajno da kritikujem ovu ženu koja je prošla pakao i koja mi je sačuvala život boreći se da svi preživimo. Davala je sve od sebe. Ali nije imala baš puno da ponudi. Mislim da nikada ni sama nije dobila nimalo prave ljubavi. Ono što je ona znala o ljubavi bilo je što biste i vi znali da ste, kao ona, bili najstarije od sedmoro braće i sestara, sa roditeljima koji su siromašni jevreji, zemljoradnici na tuđoj zemlji, i da morate da brinete o svakom drugom samo ne o sebi. I onda kada ste imali devet da su vas prebacili da budete neka vrsta sluškinje u drugoj porodici a vaša prva i jedina ljubav gine i pre nego što ste ga istinski upoznali, pre nego što ste napunili sedamnaest. I da su vas svi drugi ljudi koje ste poznavali loše tretirali.

Posmatranje majke i očuha kako se svađaju i osećanje sopstvene gladi za ljubavlju svakako je nešto što bi se moglo okvalifikovati kao loš događaj u mom životu. Bila je to jedna od stvari za koje sam se pitala, »Kako može ovako nešto da ima ikakvog smisla?«

Sada znam da je sve to imalo pozitivno značenje i istinsku vrednost za mene. Pogledajte samo šta se desilo kao posledica toga: Udala sam se u devetnaest i još uvek sam udata za istog čoveka. Nije uvek bilo lako, ali za mene je sve vreme najviši prioritet bio da našu ljubav očuvam netaknutom.

Deluje mi logično da sam tokom detinjstva bila uskraćena za atmosferu ljubavi da bih mogla da shvatim koliko je ljubav važna – za mene, za sve nas. Možete pomisliti, *Ko to ne zna?* Pa, to nije bilo tako očigledno nekome kao što sam ja. Ja volim da budem sama. Volim da naporno radim. Ne volim da me ometaju. Ćudljiva sam. Moglo je lako da se desi da nikada ne nađem nekog koga ću voleti. Moglo je lako da se desi da uništim sve svoje veze time što ću zanemarivati svoje partnere. Ali lekcija koju sam dobila kao dete omogućila mi je da imam ljubav svog života – i bila sam spremna da učinim sve što je potrebno da bih našla pravu ljubav i da bih je sačuvala.

Tako je moje iskustvo sa ljubavlju tokom odrastanja imalo za mene značenje ne zbog prirode tog iskustva već zbog moje prirode. Možda su me čim sam se rodila ljudi koji vode Kosmičko zabavište pogledali i znali tačno kakva je lekcija potrebna osobi kao što sam ja. Ne kažem da to tako funkcioniše. Ali kažem da svakako tako izgleda.

Jedno od značenja događaja u mom životu svakako je razumevanje istinske važnosti ljubavi. Iskreno, malo sam bila u zaostatku kada sam ovo shvatila po prvi put. *Ja?!* Bila sam srećno udata. Bila sam terapeut za parove. Napisala sam tri knjige o emocionalnim odnosima. Ali u Kosmičkom zabavištu nema mesta za gordost. Ništa ne ubija mogućnost da se uči tako temeljito kao gordost, jer vam ona onemogućava da primetite da postoji išta što biste mogli da naučite. Kada sam odbacila svoj ponos, shvatila sam da je moja potreba da ponovo naučim lekcije o ljubavi beskonačna.

Zato kada shvatimo da su lekcije Kosmičkog zabavišta tako osmišljene da iz njih nešto naučimo, trebalo bi da se zbog toga dobro osetimo. Ako ove lekcije imaju veze sa pronalaženjem ljubavi, to samo znači da će naša budućnost biti mnogo bolja od naše prošlosti.

Lekcije svuda oko nas

Život uvek napravi da nam se dese određene stvari koje nam pokažu pravi značaj ljubavi. Lekcije mogu doći sa bilo koje strane. Poznavala sam lepu glumicu koja je otkrila da je neplodna. Kada je Suzanin dečko to saznao, otkao ju je. Bilo je to užasno bolno odbacivanje. Dugo vremena ona nije mogla da prestane da se oseća kao jalova, bezvredna, da misli kako nije prava žena, kako nijedan muškarac neće želeti sa njom da bude.

Ali sve se dešava sa razlogom. Suzan je imala nesreću da je godinama bila sa pogrešnim muškarcima koji su je voleli iz pogrešnih razloga. Njen »problem« je bio što ne samo da je sjajno izgledala već je imala i ljubazan, prijateljski stav prema svima. Muškarci bi je upoznali za dve sekunde i zaključivali bi da je neverovatno laka, ne u smislu da će odmah otići sa njima u krevet nego u smislu da će to biti veza u kojoj će dobiti puno a jako malo će se od njih tražiti. Drugim rečima, Suzana je stalno privlačila površne, sebične muškarce koji su mislili samo o svojim potrebama.

Sada je morala da svojim potencijalnim momcima saopšti istinu o svojoj neplodnosti. Prvo je izgledalo da je ovaj krst užasno teško nositi. Ali to je zapravo bio dar. Svakako da će mnogi momci zbrisati kada to čuju. Ali to su upravo bili oni koji su unesrećivali Suzan. Neki su, međutim, ostali. To su bili oni koji su razmišljali, *Hej, nikada nisam ni očekivao da će sve teći glatko, ali vredi probati.* Ovo su bili momci koji su bili spremni da plate ulaznicu.

I ovo je jako puno pomoglo Suzan da razume istinsku vrednost ljubavi. Pre ovoga, njen ukus kada su u pitanju muškarci bio je prilično površan: muškarci za pojavljivanje, tipovi koje je koristila da impresionira prijateljice – drugim rečima, partneri koji su joj skoro garantovali da je ozbiljna veza poslednja stvar o kojoj razmišljaju u odnosu sa njom. Sada je bila prinuđena da postane obazrivija, da se usredsredi više na ono što je najvažnije u ljubavi, s obzirom da više neće imati posla sa momcima koji nisu mogli da cene ono što je kod nje bilo najvrednije ljubavi.

Sada se možda pitate da li ima ikoga ko i sam ne shvata istinsku vrednost prave ljubavi. Zar, na kraju krajeva, ne služimo svi mi na oltaru ljubavi?

Možda na tom oltaru obavljamo službu, ali se ona uglavnom svodi na reči. Pričamo o tome koliko je ljubav važna a onda dopustimo mnogim drugim stvarima da nam budu preče. Rezultat je da ako pogledate svoje živote onakve kakvi zaista jesu, prečesto zaključite da je u njima malo prave ljubavi, ljubavi koja čini da se osećamo dobro u svojoj koži i koja izvlači na površinu ono najlepše u nama, ljubav koja je zasnovana na istinskoj naklonosti i poštovanju prema drugoj osobi.

Nije čudo što nam je tako često potrebna lekcija o ljubavi. Hajde da otkrijemo o kakvoj se lekciji radi u vašem slučaju.

»Šta bih voleo da sam drugačije uradio«

Ovo je poziv za buđenje. On nas vraća na činjenicu da ljubav moramo shvatiti mnogo ozbiljnije i stvarno pokazuje da bi trebalo uporno raditi na najkvalitetnijoj mogućoj ljubavi. Ako ste odgovorili potvrdno na četiri ili više dijagnostičkih pitanja u ovom poglavlju, smatrajte se probuđenim. Sada znate – od sada ne tražite za sebe ništa manje od istinske ljubavi.

Ovo je neverovatno korisna lekcija. Većina ljudi kaže da znaju kolika je vrednost ljubavi ali da je uspostavljanje uspešnog odnosa složen i misteriozan proces. Istina je sasvim suprotna. Gledam ovo svakog dana na svom poslu. Većina ljudi poseduje mnogo informacija o tome kako učiniti svoj odnos sa emotivnim partnerom zadovoljavajućim. Ali ne primenjuju ovo znanje jer ne daju vrhunsku važnost stvarima koje će im obezbediti pravu ljubav. Oni znaju šta treba da rade, ali to ne čine.

Al je bio moj pacijent. Vremenom sam otkrila da se u suštini radi o dobroj osobi. Nikada ne bi namerno nikoga povredio. Ali evo šta se desilo na njegovom venčanju. Nakon službe i prijema u kantri klubu, bio je sjajno raspoložen. A zašto ne? Upravo je oženio najlepšu, najdivniju ženu na svetu. Sedeo je na travnjaku sa svojim drugarima i pušio cigare, uživajući u svojoj sreći. Vreme je prolazilo i njegova nevesta ga je čekala. Organizovala je sa Alom ceo taj romantičan ritual, između ostalog, da on dođe oko deset uveče i pomogne joj da skinje venčanicu. Ali Al nije otišao. Zaboravio je. Ali njegova mlada nikada nije zaboravila kako je morala da moli svoju majku da joj pomogne i kakvo je razočaranje osećala dok ga je uzalud čekala. Ali je znao šta je trebalo da uradi. Samo nije to smatrao trenutno najvažnijom stvari.

Nije čudo što nam je potreban poziv za buđenje. Baš kao i Al, u svojim vezama, na ovaj ili onaj način, stalno propuštamo prilike.

Lekcije o ljubavi krojene po sopstvenoj meri

Događaj kroz koji ste upravo prošli ponudio vam je vredan pokazatelj na čemu je potrebno da više ili mudrije poradite da biste uneli u svoj život istinsku ljubav. Koji je taj pokazatelj u vašem slučaju?

Evo kako tumačimo jedan događaj čija je svrha da nas navede da shvatimo šta nam je potrebno da bismo pronašli istinsku ljubav. Ponekad se poziv za buđenje odnosi na kvalitet ljubavi. (Znate to na osnovu svojih odgovora na pitanja u ovom poglavlju.) To može biti bilo kakav događaj, a često on nema nikakve veze sa ljubavlju.

Upitajte sebe šta biste voleli da ste tada drugačije uradili. Doći ćete do odgovora u stilu, *Da sam samo obratio više pažnje na ono što mi je stvarno bilo potrebno*, ili *Da sam samo bila iskrenija prema samoj sebi*.

Sada morate da uzmete to *Da sam samo* i usmerite ga ka budućnosti. Umesto da razmišljate o tome šta želite da ste uradili drugačije u prošlosti, razmislite o tome kako možete to drugačije uraditi u budućnosti. *Od sada u svojoj vezi ću obratiti više pažnje na ono što mi je zaista potrebno i potruditi se da moje važne potrebe budu zadovoljene*, ili *Od sada u svim svojim odnosima ću biti iskrenija po pitanju toga ko sam ja zaista čak iako to smatram pomalo zastrašujućim*.

Ne možete promeniti prošlost, ali možete promeniti svoj život ako u budućnosti budete radili ono što biste želeli da ste učinili u prošlosti.

Čovek kojem je pala saksija na glavu

Evo primera kako nas Kosmičko zabavište uči lekcijama o ljubavi. Luis, momak sa kojim sam pričala tokom istraživanja o značenju događaja u našim životima, šetao je Park Avenijom u Njujorku. Biljka u maloj plastičnoj saksiji je pala sa prozora, tresnula ga u glavu, oborila ga i izazvala potres mozga. Da je saksija bila teža ili da je pala sa višeg sprata, mogla je da ga ubije.

Kada je Luis odgovorio na dijagnostička pitanja, postalo je jasno da je značenje onog što mu se desilo imalo veze sa obezbeđivanjem onog što mu je bilo potrebno da bi pronašao pravu ljubav. Ali koja je bila konkretna lekcija koju je trebalo da nauči? I kako otkrijete tu lekciju kada vam padne na glavu plastična saksija?

Upitala sam Luisa šta bi želeo da je uradio drugačije u vezi sa ovim iskustvom. Rekao je: »Čudno što ste me to pitali. Ne postoji ništa što bih uradio drugačije. Jednostavno sam išao ulicom. Ali postoji nešto drugo: Kada sam došao sebi nakon udarca i konačno shvatio šta se desilo, prva stvar koja mi je pala na pamet je da je lako moglo da se desi da izgubim život. A tada sam pomislio, *Voleo bih da sam bio bolji prema svojoj ženi*. Tako

smo grozni prema ljudima do kojih nam je stalo jer mislimo da ćemo zauvek živeti i da imamo sve vreme ovog sveta da izgledimo stvari. Ali to, naravno, ne učinimo. Ako mogu da umrem svake sekunde, onda bi moje ružne, sebične reči lako mogle da budu poslednja stvar koje će se sećati moja žena iz života sa mnom.«

Luisovo *Da sam samo bilo je Da sam samo bio bolji prema svojoj ženi*. Lako je to prevesti u to šta je potrebno da u budućnosti radi drugačije da bi ljubav njegovog života bila stvarna: Da bude bolji prema svojoj ženi. To je očigledno.

Značenje nekog događaja u vašem životu ne dolazi od samog događaja. Dolazi od vas i te lekcije koju treba da naučite. Ali kada jednom saznate, nakon odgovora na dijagnostička pitanja, da je značenje nekog događaja za vas bilo da dobijete ono što vam je potrebno da biste otkrili istinsku ljubav, želećete da znate o kojoj lekciji se radi. A ovo je mesto na kojem možete da se vratite na događaj, o čemu god da se radi.

Samo upitajte sebe: Na koje me greške ili propuste u mom životu ovaj događaj podseća ili mi na njih ukazuje? Šta bih voleo da sam uradio drugačije dok se to dešavalo? Vaši odgovori će vam pokazati šta je potrebno da uradite da biste ostvarili kvalitetniju vezu u svom životu.

To je ono što je učinio Luis. Ako je on do tog zaključka došao na primeru saksije koja mu je pala na glavu, onda to možemo učiniti i mi u bilo kom slučaju.

Najvažnija lekcija

Sada znate kako da protumačite događaj u svom životu, onaj čije značenje tražite, da vidite šta treba da učinite da biste ostvarili istinsku ljubav. Ovo nam olakšava da prepoznamo posebne lekcije kojima Kosmičko zabavište pokušava da nas nauči. Naravno, svako uči drugačiju lekciju. Ipak, postoji jedna lekcija koja se pojavila kod tolikog broja ljudi i bila je tako jasna i glasna da ću vam prištedeti trud da sami do nje dolazite. Ako iz nekog razloga ne možete da se setite šta biste voleli da ste drugačije uradili u prošlosti kako biste to saznanje primenili u budućnosti, primenite ovu lekciju i nećete pogrešiti:

Ljubav je najbogatija, najiskrenija i najdugotrajnija kada se usredsredite na to da budete ono što jeste i da činite sve što možete da omogućite drugoj osobi da bude ono što jeste.

Istina o tome ko ste vi i šta vam je potrebno će ionako kad tad izbiti na površinu. Što pre se pokaže, pre ćete moći da krenete stazom na kojoj vas čeka prava ljubav.

Ovo je ono što je otkrila Dženifer. Kada sam prvi put pričala sa njom imala je četrdeset četiri godine, izgledala je sportski od pojasa na dole, u udobnim čizmicama i farmerkama, kao neko ko je voleo da se vere po planinama. Ali od pojasa na gore nosila je senf-žuti džemper i bisere.

Pet godina ranje njen muž je poginuo pri povratku sa službenog puta kada mu se avion srušio pri poletanju. Još uvek je bila u žalosti. Dok smo pričale, ostavljala mi je utisak da su bili jedan od onih zlatnih parova, da su bili srećni i u velikoj ljubavi, sa još mnogo lepih stvari u perspektivi. U jednom trenutku, njeni snovi i njena budućnost su se raspršili. Sve što je mogla da učini bilo je da nastavi da radi i da podiže svog sina.

Ali u jednom trenutku više nije mogla da se vrati u životne tokove. Apsolutna besmislenost smrti njenog muža činila je Dženifer jako ranjivom. Pošto se sve to desilo bez ikakvog logičnog razloga, rekla je, onda ništa više nije imalo nikakvog smisla. Čemu planirati? Čemu se nadati?

Mogla sam da vidim šta je kod nje bilo u igri. Da li će provesti svoj život emotivno obogaljena time što se desilo ili će naći načina da se sa tim pomiri i da konačno postane sposobna da prigrli život kakav je trebalo da živi? Ovo je bila sva razlika između toga da bude sama do kraja života i mogućnosti da nađe ponovo istinsku ljubav, između osećaja da je zarobljena u predvorju pakla i osećanja da opet diše punim plućima.

»Nemojte me pogrešno shvatiti«, rekla je Dženifer. »Mislim da sam priličan optimista. Volim život i ne osećam se krivom ako sam srećna. Samo se radi o tome da... znate, kada je Edvard poginuo bila sam izgubljena u tami i onda je počelo da se nazire svetlo i mislim da ću se ponovo vratiti na svetlo. Ali, ostala sam zarobljena u tamno sivom. Zato sam došla kod vas: da bih ponovo pronašla svetlo.«

Dok smo pričale imala sam osećaj da u Dženiferinom i Edvardovom odnosu nije baš sve bilo savršeno. Ovo je bio znak da je bilo stvari koje je Dženifer trebalo da nauči. Kosmičko zabavište može biti vrlo surova škola. Vraćaće vas nazad dokle god ne naučite lekciju koja vam je potrebna. Zato su mnogi od nas zaglavljani u sopstvenim životima u nekom od razreda. Zato učite! Tako ćete moći da nastavite dalje.

Dženifer mi se poodavno otvorila. »Kada je moj muž umro žalila sam zbog mnogo toga. Bože, žalila sam zbog svega – zbog svake prilike kada sam se na ljutila na njega, svake noći kada je on želeo da vodimo ljubav a ja ga odbila iz nekog glupog razloga. Ali to su stvari koje se svima dešavaju. Krenula sam da razmišljam temeljitije o svom braku i počela da osećam jednu sasvim novu vrstu žaljenja zbog kojeg čak i sada imam problem sa opraštanjem samoj sebi – da sa Edvardom nisam bila ona prava. Veći deo vremena sam pokušavala da budem onakva kakva je on želeo da budem. Onda bih ponekad postajala ćudljiva i grozno bih se ponašala. Ali nijedna od ovih osoba zapravo nisu bile prava ja. Mislim da sam sanjalica, prilično otkaćena i mnogo romantičnija osoba nego što sam dopuštala da primeti. Volim mnogo vremena da provodim van kuće. I tako to.

»A razlog zbog kojeg me ovo još uvek rastužuje« - niz Dženiferine obraze su počele da klize suze – »je taj što... da li smo ikada zaista bili u braku? Da li me je ikada stvarno voleo ako nikada nije poznao pravu mene?«

»Dakle, žalite zbog činjenice što mu niste dopustili da vas istinski upozna. U redu. Sada, šta ćete uraditi drugačije sledeći put?«, upitala sam.

»Kako mislite sledeći put? Nema sledećeg puta.«

»Vidite, zato ste upali u ćorsokak. Ne možete čak ni da zamislite sledeći put jer niste prihvatili lekciju koju treba da naučite. Zarobljeni ste u paradoksu. Što je važnija lekcija koju treba da naučite, utoliko više mislite da ona umanjuje značaj vašeg braka sa Edvardom - bar je to ono čega se plašite – i utoliko manje želite da je naučite. Ali ne treba da brinete zbog vrednosti vašeg braka. Vaša istinska tuga je najveći dokaz njegove vrednosti. Sada treba da razmišljate o tome da krenete dalje. Ali to neće biti moguće dok ne vidite lekciju koja vam stoji pred nosom. Već ste rekli koja je.«

»U pravu ste. Nisam se stvarno usudila da zamislim mogućnost da budem ono što jesam u bilo kojoj vezi. Možda sam se plašila. Koja zastrašujuća misao – da jednostavno budem ono što jesam.«

I to je bilo to. Za mnoge ljude ovo je najstrašnije pitanje koje mogu da zamisle: Da li bih bila voljena ako bih pokazala svoje pravo lice? Ali ako pokažete zaista ko ste i odbačeni ste, to svakako boli, ali bar ste sebe poštedeli doživotnog skrivanja. Ako pokažete ko ste i budete voljeni, onda znate da ste zaista voljeni, i to je jedini način da to proverite.

Zato se korenita odluka da budu ono što jesu javlja tako često kod ljudi koji su prošli kroz pakao – on je trebalo da bi im ukaže na važnost pronalazjenja prave ljubavi. Teško je, rizično je, ali ako ne pokažete svoje pravo lice, nikada se nećete osetiti zaista voljenim i nikada vaš partner neće dobiti onakvu ljubav kakvu ste u stanju da pružite.

Ako samo na trenutak razmislite o tome, ovo itekako ima smisla. Čemu uopšte služi Kosmičko zabavište ako ne da vam pomogne da postanete najbolji, najautentičniji vi? A gde je uopšte važnije da se ovo desi nego na polju ljubavi?

ČVRST KAO STENA RAZLOG BR 7: DA BISTE POSTALI JAČI

Ono što nas ne ubije, učini nas jačim. Navikli smo da mislimo da nas teškoće u životu jačaju. Postoji u vezi ovoga samo jedan problem: Ako vam kažem da ste prošli kroz neki ozbiljan problem da biste postali jači, vi ćete se upitati – u kom smislu jači?

Kada sam pričala sa ljudima koji su konačno razumeli da je pravi razlog zašto im se nešto desilo bio da bi im pomogao da postanu jači, svi objašnjavaju u kom smislu se njihova snaga uvećala. Njihov gubitak ili teško iskušenje ne samo da im je dalo svojevrsnu snagu, već im je dalo upravo snagu koja im je bila potrebna da bi načinili sledeći korak u svom životu.

Možda je proživljeno iskustvo bilo test za njihovo strpljenje. Ali ih je naučilo kako da budu strpljiviji, i to je bilo sjajno jer su se upravo spremali da postanu roditelji.

Možda se desilo nešto što ih je nateralo da užasno zažale što nisu slušali sebe. Ali ih je nateralo da uvide koliko je važno slušati samog sebe kada god donosiš odluku, i to je bilo upravo ono što im je bilo potrebno da bi se suočili sa periodom promena u životu.

Možda su imali neku srčanu bolest ili strah od kancera. Ali to ih je nateralo da počnu da vežbaju, da bolje jedu, i u svakom pogledu vode veću brigu o svom telu, a to je upravo ono što im je bilo potrebno s obzirom da su ulazili u srednje godine.

»Zašto vam život ne bi bio ispunjen darovima?«

Tri nedelje nakon završetka fakulteta, Sendi se udala za momka sa kojim se zabavljala prethodne četiri godine. Deset godina kasnije shvatila je da je provela sve to vreme sa dosadnim čovekom kojeg nije volela i koji je nije činio srećnom. Znala je da je njena veza završena, ali još nije mogla da je okonča.

Ono što je sprečavalo Sendi da ide dalje bio je njen osećaj beznanačajnosti svega toga. Da li je zaista mogla da protrači toliko godina sa pogrešnim muškarcem? Sendi je imala potrebu da ostane u vezi samo da bi izbegla osećaj da je izgubila sve te godine bez nekog valjanog razloga.

Takvi su mnogi od nas. Dok ne nađemo način da otkrijemo smisao nekog događaja, ne možemo verovati sebi ni budućnosti, i tako ostajemo paralisani.

Sendi je vodila sa prijateljima beskonačne razgovore o svom braku. Kada je rekla da u njemu ne dobija ništa, oni su je ohrabivali da ode. Kada bi rekla da mrzi pomisao da je to sve bilo gubljenje vremena, oni su rekli da bi možda trebalo da ostane u braku i potrudi se da on počne da funkcioniše. Sendi se osećala sasvim zbunjenom.

Najzad, Sendi je odlučila da o svojoj dilemi porazgovara sa bakom. Ovo je bio veliki korak jer je baka u njihovoj porodici bila centralna ličnost. Došla je sama u Sjedinjene Države iz Kine ranih dvadesetih. Izgradila je malu ali uspešnu veletrgovinsku firmu, uvozeći ručne radove iz Kine koji su se prodavali u prodavnicama poklona. Sendi se setila da je kao dete radila u izložbenom salonu svoje bake postavljajući uzorke, i čak i kada bi srušila pažljivo aranžiranu robu njena baka se nikada ne bi naljutila na nju.

Stara dama je bila jednako mirna i kada joj je Sendi ispričala priču o svom klimavom braku. Baka je odmah prešla na stvar. »Trebalo bi da si srećna. Zašto živeti ako ne možeš da budeš srećan, zar ne? A ti si jako lepa devojka. Lako možeš da nađeš nekoga ko će te usrećiti. Ali ja znam zašto ne možeš da nateráš sebe da ostaviš muža. Misliš, *Koji gubitak, sve te godine*, iako ne želiš na to tako da gledaš. Ali ja ne mislim da su te godine izgubljene. Mislim da su one poklon sudbine.

»Sećam se kakva si bila u srednjoj školi i na fakultetu. Bez imalo samopouzdanja. Takvu sam te ja videla. Kada si imala devetnaest ponašala si se kao da ti je devet. Sećam se da sam razmišljala, *U redu, mojoj maloj Sindi će trebati puno vremena da postane žena koja se oseća dovoljno jakom da stane na sopstvene noge*. A sada si ovde i misliš da je tvoj brak gubljenje vremena i bez ikakvog značaja. Zašto si tako sigurna da je on tako beznačajan? Šta ako je on bio poklon, baš onaj koji ti je bio potreban?« Tada je njena baka odmahnula rukom kao da kaže, *Ma, pogledaj samo ove poklone kojih je pun salon – zašto tvoj život ne bi bio ispunjen poklonima?*

»Kako je taj brak bio za mene pokon?«, upitala je Sendi, »ako sam potrošila tolike godine sa mužem koji nije bio za mene? I nemam ni dece niti za nas ima budućnosti?«

»Bože, kako usko gledaš«, rekla je njena baka. »Tužno za nekog tako mladog kao što si ti. Ali pretpostavimo da si se spasila od pakla. Pretpostavimo da je mala devetogodišnja devojčica u telu žene od devetnaest, žene bez samopouzdanja, potrošila sve te godine izlazeći sa različitim momcima. I ja sam bila mlada. Znam kako to izgleda. Kada nemaš samopouzdanja, muškarci mogu da ti iscrpe svu energiju. Bila si jedna uplašena mala devojčica, i slomili bi ti srce svi ti muškarci. Kakvo bi onda bilo tvoje samopouzdanje?

»Ali ti si bila dovoljno mudra čak iako misliš da si bila glupa. Rekla si, *U redu, ako sam tako nesigurna, daj da kupim vreme*. Kako si zapravo bila pametna. Udala si se. I to te je oslobodilo sve brige i nesigurnosti sa kojom bi morala da se suočiš kao slobodna žena. Na šta si potrošila poslednjih deset godina?! Veoma sam ponosna na tebe. Uspešna si u svojoj profesiji. Koncentrisala si se na posao jer si imala za to vremena i bila si udata. Brak ti je dao snage da budeš uspešna. On ti je dao temelj koji ti je bio potreban – samopouzdanje koje si dobila zahvaljujući tom svom uspehu dalo ti je snagu koja ti je potrebna da potražiš pravog čoveka. Vidiš? Zar nisi pametna cura?«

Kad su joj prijatelji govorili da se sve dešava sa razlogom, Sendi je to smatrala samo praznom frazom. Ali ona nije bila prazna ako je stvarno postojao razlog. A baka joj je pokazala da on itekako postoji. Njega baka joj ukazala na njega.

Zašto nije mogla to sama da vidi? Kao i mnogi od nas, Sendi se nalazila u klopki razmišljanja da loši događaji imaju samo negativna značenja. Gledala je u nešto loše što joj se desilo kao da se radi o lošem drvetu koje može da daje samo loše plodove. Ali događaji u našem životu čiji smisao pokušavamo da dokučimo nisu drvo. Drvo su sami naši životi. I uvek iznova gledamo kako su nam životi osmišljeni tako da rađaju kvalitetno voće.

Čvršći temelj

Najbolji način da znamo da li su događaji u našem životu dali kvalitetne plodove je da se osvrnemo na ono što nam je potrebno. Sendi je bila potrebna prilika i vreme da ojača svoje samopouzdanje. Možda je na neki način i vama bilo potrebno da ojačate, i možda vam je taj način život već isporučio.

Da li pripadate ovoj kategoriji? Evo kako možete da budete u to sigurni. Odgovorite na sledeća dijagnostička pitanja:

- Da li smatrate da ste do sada imali i previše gubitaka u životu?
- Da li je ste imali problema sa samopouzdanjem?
- Da li imate poteškoća da identifikujete stvari koje vam ne može niko oduzeti?
- Da li vam iskustvo govori da je većina stvari u životu prolazna – veze, prijatelji, poslovi, i tako dalje?
- Da li osećate da ste u ozbiljnoj opasnosti da ćete izgubiti to što imate?
- Da li želite da postoji nešto u vašem životu u čemu ste zaista dobri?
- Da li ste osetili da u vašim uspesima nešto važno nedostaje?

- Da li osećate da je vaša sposobnost da nastavite dalje u budućnost blokirana?

Potvrđan odgovor na četiri ili više ovih pitanja ukazuje da je razlog zašto vam se nešto desilo da vam pomogne da na neki način postanete jači. I ovo je istina o kojem god događaju da se radi, jer značenje jednog događaja dolazi od toga ko ste i šta vam je potrebno, a ne od samog događaja.

Kako mogu reći da ova pitanja određuju da li nam je neki događaj u životu omogućio da postanemo jači? Pričala sam sa mnogim ljudima koji su otkrili da je značenje toga što im se desilo bilo da postanu jači. Oni su odgovorili potvrdno na četiri ili više pitanja.

Većina ljudi je jače nego što misli. Oni se uplaše, izgube ili postanu tužni, i sve ove emocije nas navode na pomisao da smo slabi. Ponekad nas čak i obore na zemlju. Ali onda se oporavimo, snađemo i pobedimo.

Ne dopustite da vas vaša osećanja navedu da pomislite da ste slabiji nego što jeste. Ipak, mnogima od nas je potrebno da ojačaju. Evo zašto.

Temelj nam je odskočna daska

Moramo postati jači jer su nam potrebni jači temelji. Temelji nam daju osnovu za nešto drugo iznad i više od toga, kao što betonski temelj ispod naše kuće predstavlja osnovu za kuću. Izvesne osnovne veštine u tenisu predstavljaju temelj ove igre. Posedovanje dobrih temelja po pitanju međuljudskih odnosa su deo osnove za uspešnu poslovnu karijeru. Dakle, možda vam je bilo potrebno da ojačate svoje temelje u izvesnom smislu jer vam je bila potrebna osnova za nešto sasvim novo, ili zato što nikada niste imali dobru osnovu za nešto što već imate i što je važno u vašem životu.

I zato nam se u životu ponekad stvari dešavaju – da bi nam dale posebnu snagu koja čini našu novu budućnost mogućom.

Odrastanje je za sve ljude doživotni proces. Znam ljude od osamdeset – devedeset koji još uvek skupljaju izgubljene delove svog razvoja. I na sreću, život uvek iznova priskače u pomoć baš kada nam je potreban. Kada je Sendi, na primer, već odrasla, njeno samopouzdanje je još uvek bilo u izgradnji. Kosmičko zabavište joj je priskočilo u pomoć. Omogućilo je Sendi da izgradi samouverenost na poslu, a ovo joj je dalo upravo toliko osećaj samopouzdanja koliki joj je bio potreban da krene dalje i pronađe vezu kakvu je želela.

Kada mislite o svim stvarima koje sada pokušavate da učinite i onima koje ćete činiti u budućnosti, potreban je prilično širok temelj koji će sve to nositi. Pa onda nije iznenađujuće da je jednom delu vašeg temelja potrebno ojačavanje. Kojem delu? Bilo kom.

To može biti nešto jako posebno. Na primer, vaš otac je prebačen u Pariz kada ste bili tinejdžer i proveli ste četiri tužne godine, četiri dragocene godine srednje škole pohađajući školu u Francuskoj. Quelle dommage! Ali sve se dešava sa razlogom. Zaista ste dobro naučili francuski. To ne mora da deluje kao nešto važno, što se tiče izgradnje temelja. Ali na neki način ovo vam je omogućilo da upišete zaista dobar fakultet i otvorilo vrata karijeri međunarodnog prava, što je bilo uzbudljivo i savršeno vam je odgovaralo.

To može biti i stavljanje vašeg života na čvršće noge. Džooovo preduzeće prebacilo ga je u svoje objekte u izolovanom seoskom okruženju. Šest godina je mislio da će poludeti jer nije skoro ništa radio. »Zašto sam ovako kažnjen?«, stalno se pitao. Ali sve se dešava sa razlogom, i tih šest godina tokom kojih se dosađivao ispostavile su se kao šest godina bez prilike da se potroši novac. Prvi put u svom životu, Džo je bio mogao da uštedi priličnu sumu novca koja mu je dala finansijsku osnovu koju nikada ranije nije imao.

Može se raditi o razvijanju unutrašnje snage. Jedna žena koju znam odrasla je sa ocem koji pije, a onda je morala da gleda svoju stariju braću koja se uvaljuju u nevolje jer

su i sami postali teški alkoholičari. Živela je godinama u svoj toj bedi i patnji. Ali sve se dešava sa razlogom. Videla je da je čoveku potrebna osnova za sreću i da je, zapravo, sreća stvar izbora. Videla je u svom životu muškarce koji su sami izabrali svoju nesreću. I to joj je dalo zadivljujuću snagu: učinilo je mogućim da ona izabere da bude srećna, i ovaj izbor je nastavila da pravi svakog dana od tada pa nadalje.

Snaga temelja je seme nove budućnosti. Ali koje budućnosti? Kako otkrivete da vas je to što vam se desilo ojačalo tako da vam je dalo novu budućnost?

Nešto što vam nikada ne može biti oduzeto

Dvadesetdevetogodišnji Adam je bio moj pacijent. Bio je tih, ljubazan, stabilan, razborit čovek koji je tek započeo karijeru historičara umetnosti na jednom od najjačih univerziteta. Došao je kod mene jer je prolazio kroz krizu u koju je iznenada upao. Odmah mi se jako dopao. Nedavno se oženio ženom koju je jako voleo i sa kojom je jedva čekao da stvori porodicu. Ali nakon venčanja uhvatio je sebe da je počeo da pada u depresiju i da iz neobjašnjivih razloga odbija ideju da imaju dece.

»Zašto mi se to dešava?«, upitao me je. Ovo se često događa ljudima sa kojima razgovaram – probude se jednog dana svezani u čvor i dolaze kod mene da bi otkrili kako se odjednom sve zakomplikovalo i šta treba da rade.

Uzimamo zdravo za gotovo da su svi imali manje-više normalno detinjstvo. Adam je propustio najveći deo svog detinjstva jer je rođen sa višestrukim srčanim manama za koje mu je postavljena pogrešna dijagnoza pa su u ranoj fazi pogrešno lečene. Od pete do jedanaeste godine, Adam je bio poluinvalid. Nije mogao da ide u školu niti da se igra napolju sa drugom decom. Bilo je to kao da je u njegovom životu u tom periodu postojala ogromna praznina.

Kao i većina dece, Adam se na kraju navikao na život pod ovakvim okolnostima. Ali, upoznavanje sa porodicom svoje žene podsetilo ga je koliko toga je propustio. Slušao je priče i gledao video – snimke svoje žene i njenih sestara koje su imale normalno detinjstvo. Kako je sam rekao, »Što više vremena sam provodio sa porodicom svoje žene, postajao sam sve tužniji. Kao da nikada do tada nisam shvatio koliko sam toga propustio i morao sam opet da prođem kroz period žaljenja. Nažalost, imao sam utisak da se radi o trajnom i nenadoknadivom gubitku. Svaki put kada bih video porodicu svoje žene, podsećao sam se svega što nikada nisam imao.« Zastao je. »I što mi je još uvek potrebno.«

Pokušao je da mi objasni kako se oseća. »Ne radi se o tome da ja žalim sebe. Evo o čemu se radi. Za mene još uvek postoji nešto što ne mogu da razumem. Poredim svoje propušteno detinjstvo sa divnim detinjstvom svoje žene i pitam se – da li ono uopšte ima nekakvog smisla?«

»Zašto ne biste pokušali sledeće«, predložila sam. »Šta ako mi samo *mislimo* da ne znamo razlog zašto nam se nešto desilo, kao na primer, što vi samo mislite da ne znate zašto ste izgubili tolike godine svog detinjstva? Šta ako duboko u sebi znamo i načinom svog života pokažemo da znamo? Pretpostavimo da smo shvatili šta vi radite u svom sadašnjem životu i rekli smo evo *tu* ćete naći odgovor na svoje pitanje 'Šta sam iz svega toga naučio? Kada vidite šta ste naučili, videćete i razlog zbog kojeg ste kroz sve to prošli.«

»Šta sam naučio?«, Adam se na trenutak zamislio. »Ponekad mislim da nikada nisam prerastao slikovnice koje sam čitao dok sam kao dete bio zarobljen u krevetu. Kada sam krenuo na fakultet, zaljubio sam se u slikarstvo. I upisao sam uvodni kurs istorije umetnosti i žena koja nam je predavala *poznavala je svaku ikada naslikanu sliku*. I kako su na sve umetnike uticali drugi umetnici. Tada sam pomislio, *Au, to je ono što bih ja voleo da učinim sa svojim životom. Da gledam sve te divne slike i da znam sve*. I moje kolege

zaista vole umetnost, ali činjenicu da toliko toga treba naučiti oni smatraju dosadnom i prezahtevnom. Za mene je to upravo ono što mi se toliko dopada kod slikarstva.«

»Dobro, dakle, naučiš sve o istoriji umetnosti... i šta onda?«

»I dalje idem kod svojih profesora koji sve znaju. Oni su kao stena. Tako čvrsti. Ako imaš neku teoriju, neko može da dokaže da ti je teorija pogrešna. Ali ako znaš svaku sliku koju je stvorio Rafaelo ili Rembrant i stotine slikara za koje niko nije čuo – to ti nikada niko ne može oduzeti. Nikada.« I tada su suze počele da klize niz Adamove obraze.

»Sada brzo recite prvu stvar koja vam pada na pamet. 'Razlog zašto sam izgubio svoje detinjstvo je...' koji?«

»Razlog zbog kojeg sam izgubio svoje detinjstvo je da naučim da mogu da izgubim skoro sve, ali da postoje neke stvari koje ne mogu nikada izgubiti, kao, recimo da zaista nešto poznajem, i da je bolje da postoji što više ovakvih stvari u mom životu. Tako ću i dalje biti jak u nečemu što mi niko ne može oduzeti.« Iznenada je ućutao. Shvatio je da je našao ono što je tražio.

»Dakle, to daje sasvim posebnu vrednost znanju koje si stekao, zar ne?«

»Mora biti da sam zato još uvek toliko željan znanja iz oblasti umetnosti. Svaki put kada naučim nešto što ranije nisam znao, osećam se sigurnijim i jačim.«

»Nismo još završili, Adame. Zašto baš vi? Mislim, šta je to kod vas što vas navodi da ovo smatrate toliko važnim?«

»Bio sam mršav, sićušan, tamnokosi dečak i bio sam jako tih. Radio sam redovno domaće zadatke ali nisam bio neki poseban đak. Moj najgori strah je bio da neću nikada ni u čemu biti dobar. Kao da je najvažnije pitanje bilo, Da li ću postati neko u očima svojih roditelja ili ću ostati niko i ništa? A ta pomisao bila je veoma zastrašujuća. Mislim da je sada razlika u tome što ne mislim o tome da budem poseban i divan. Nema više tog pritiska. To je samo umetnost, i divna je i interesantna i ja je obožavam. Ali mi je bio potreban čvrst temelj. Našto kao oni nasipi koje grade Holanđani da bi zadržali more da ih ne poplavi. Moj temelj bi zadržao osećaj gubitka. Tako bi se osigurao od gubitaka. Ne možete izgubiti znanje.«

»Dakle, razlog što ste izgubili detinjstvo«, rekla sam, »bio je da naučite koliko je važno zaista znati nešto. Jer ćete onda imati snagu koja vam nikada ne bi mogla biti oduzeta. Je li tako?«

»Da. Mislim da je to ono što sam dobio. Da se to nije desilo, onda bih možda bio jedan od onih koji samo žele da budu posebni. Znam mnogo takvih ljudi u svetu umetnosti i duboko u sebi oni su očajni jer znaju da zapravo nisu ni po čemu posebni. Ali ako dobro poznajete nešto ili znate kako se nešto radi – to može biti i pravljenje hleba, bilo šta – to je tako stvarno i čvrsto da nikada ne morate brinuti o tome koliko ste posebni.«

Povezivanje tačaka

Ako jako želite da otkrijete značenje nekog događaja u svom životu, setite se da ste već prilično vremena proveli u Kosmičkom zabavištu. Možda ste već pronašli značenje ovog događaja i dobro ga iskoristili, ali, kao i Adam, još uvek toga niste svesni.

Sve što treba da učinite je da pogledate šta je to što ste dobili u svom životu upravo sada a što vam puno znači. Povežite tačke. Postoji neki prilično neprijatan događaj koji se desio pre izvesnog vremena... Znao da vam je on bio potreban da bi vas u nekom smislu ojačao... Postoji ta divna stvar u vašem životu upravo sada, čak možda i samo kao mogućnost. U redu, onda. Loš događaj... postajete jači... i onda - divan život. Samo povežite te tačke na duži.

Loš događaj kroz koji ste prošli dao vam je snagu koja vam je bila potrebna da biste izgradili divan život koji sada imate.

Na primer, jedan momak je otpušten, bio je nezaposlen šest meseci, dobio je nov posao, ponovo je otpušten, i bio je nezaposlen godinu dana pre nego što je pronašao pristojan posao. Ovo je bio bolan i zastrašujuć period (*loš događaj*). »Nikad više«, rekao je. Onda se posvetio daljem školovanju i usavršio svoja znanja (*jači temelji*). Radeći ovo on je zapravo dao značenje onome što mu se desilo na osnovu onog kako je reagovao na to. Ovo se desilo pre skoro dvadeset godina, i ovaj čovek nikada nije prestao da radi i razvija se (*divan život koji je sebi stvorio*).

Ali ne povezuju svi tako lako ove tačke na duži. To je zato što ne mogu svi da vide gde ih treba povezati. Svako ko je odgovorio potvrdno na četiri ili više pitanja je postao na neki važan način jači nego što je bio. To je značenje onog što im se desilo. Nisu svi još uvek nešto izgradili na tim ojačanim temeljima. Možda je to zato što im je teško da povežu tačke.

Da li ste vi jedan od njih? Sam po sebi, temelj deluje beskorisno, kao suvišan balast. Nema nikakve svrhe u tome što imate temelj ako na njemu nećete ništa da gradite. »Šta ako se ovo odnosi na mene?«, čujem vas kako se pitate. Pa dobro, nemojte da paničite. Važno je ojačati temelje. A ako značenje onoga što vam se desilo leži u tome, onda ste ih već ojačali. Preduzeli ste sve osim poslednjeg koraka. Ali, naravno, kao što je rekao čovek koji je trčao da uskoči u brod i pao u vodu, uvek je poslednji korak taj koji vas dovodi do cilja.

Verovatno ste mnogo bliže nego što mislite.

»Kada bih samo mogao da to učinim...«

Imala sam razgovor sa jednom mladom ženom. Liza je iznenada skoro potpuno izgubila sluh, sa malim šansama da će ga ikada povratiti. Komunicirala je i-mejlom. Kao i većina ljudi kojima se ovo desilo kao već odraslima, Liza je bila jako obeshrabrena. Postavila sam joj dijagnostička pitanja iz ovog poglavlja. Odgovorila je na sva potvrdno. I osećala se nesigurnom. Nije mogla da shvati na koji način je ovo ojačalo njene temelje. I bila je sigurna da nije učinila ništa da bi na njima nešto izgradila.

Evo šta je Liza rekla: »Nedeljama nakon što sam saznala da ću oglušeti, počela sam da razmišljam, U redu, moraću ovo nekako da nadoknadim, kao što je Rej Čarls nadoknadio sebi gubitak vida tako što je postao zaista sjajan pevač i pijanista. Znae, mi invalidi moramo da nađemo nekakvu kompenzaciju. Ali kako? Ne umem da pevam. A onda sam shvatila *da je to to*. Ne mora to da bude pevanje. Važno je da nađem nešto što zaista umem dobro da radim. Onda sam krenula na rehabilitaciju i shvatila po prvi put da imam taj nagon da stvari uradim zaista onako kako treba. I šta je trebalo dalje učiniti? Želela sam da budem u nečemu zaista dobra. Ali nisam znala u čemu. Na koji način ovo može biti smisao onog što mi se desilo, da bih se osetila dobro i jako znajući da želim da nešto radim zaista prvoklasno, a da ne znam ipak šta je to?«

»Zašto vam je toliko važno da nešto činite zaista dobro?«

»To nije teško pitanje«, rekla je Liza. »Želim da budem zadovoljna sobom. Želim nešto da postignem. Želim nešto što mi nikada neće biti oduzeto.«

»Onda upitajte sebe sledeće: *Šta bih volela da imam u svom životu što nikada ne bi mogli da mi oduzmu?* Rekli ste da ste baš razmišljali o nekoj oblasti vašeg života u kojoj biste nešto zaista radili kako treba. Da li možete da povežete te dve misli: želite da nešto radite zaista dobro i želite da imate nešto što niko neće moći da vam oduzme?«

Liza dugo nije odgovorila. Vreme je stalo. Iznenada je poskočila izgovorivši jednu reč: »Kolači.«

»U redu...«

»Želim da naučim kako se prave fini kolači. Da pohađam kurseve kako bih postala vrhunski poslastičar. Nakon što sam saznala da ću ogluveni, kad god sam mogla izlazila sam i ugađala sebi finim kolačima u nekom dobrom restoranu. Mislim da većina nas ceni ukusne kolače, ali tada sam baš pomislila, *Bože, ovo je stvarno neko napravio*. Svi imamo te trenutke u stilu *Kada bih samo mogla to i to...* Ne znam zašto mi ovo nikada ranije nije palo na pamet. Evo nečeg što želim da radim, da imam u rukama pravu veštinu koju nikada niko neće moći da mi oduzme, a do sada to nisam mogla da vidim.

Liza je nastavila. »Ne mogu sprečiti gubitak sluha. Možda ovo čak nije ni racionalno, ali kada se nešto zaista loše desi, izgubiš osećaj sigurnosti. To je razlika između ljudi kao što sam ja i svih ostalih. Nešto mi se desilo i onda me je to jednostavno, ne znam kako to da formulišem, jednostavno me je sledilo. Ali ja želim da se odmrznem. A mislim da nas sve što učimo odmrzava. Sve što nam daje smisao – ono što nas zaista čini je da nas odmrzava od naših prošlosti i daje nam budućnost!

Sve što sam mogla da kažem bilo je, »Fantastično!«

Ako ste kao Liza i znate da je značenje toga što se desilo bilo da vas ojača, i vi se možda pitate, »Za šta?«

Odgovor je da je sada vreme za snove. Ako vam se desilo nešto što je dovoljno veliko da vas ostavi željne značenja, ako ste odgovorili potvrdno na četiri dijagnostička pitanja, to je bio dovoljno veliko da vas ojača na neki važan način. A ako ste ojačani na neki važan način, onda sada imate temelje za nešto veliko u životu.

Ružan događaj dao vam je snagu koja vam je bila potrebna u temelju vaše ličnosti da bi učinila mogućom narednu divnu stvar u vašem životu.

Zato, za ime bože, nemojte sada sve upropastiti. Odsanjajte svoj san i ostvarite ga. A ako još uvek ne znate o čemu se radi, obratite pažnju na koji je način vaš temelj ojačan. Novi temelji verovatno ukazuju direktno na ono što želite a što niste bili spremni da sebi priznate.

Možda ne bi trebalo da pričam o snu. Znae, većini nas nije potrebno mnogo da bismo u nečemu videli smisao kojim ćemo iskupiti prošlost. Ali morate da krenete i učinite to stvarnim.

Pretvaranje sna u stvarnost

Spoznaja bez promene je kao veridba bez venčanja. Sve je spremno, a nema isporuke. Spoznaja sama po sebi nije lek. Moramo da pretočimo novostečenu viziju u nov, bolji život.

Ne kažem da je to lako uraditi. Ne kažem čak ni da znamo u tom trenutku *šta* treba uraditi. Ali iz dubine duše verujem da je pronalaženje načina da promenimo sebe ili svoj život ono na šta treba da usmerimo svoju borbu za pronalaženje smisla.

Zato ne potcenjujte značenje onoga kroz šta ste prošli tako što nećete ništa izgraditi na novim temeljima koji su vam dati.

Znam da nam ovo nameće čvrste standarde. Lakše je misliti da će neka velika spoznaja sama po sebi napraviti nov raspored neurona u našem mozgu i poboljšati stvari. Bilo bi dobro da je to tako jednostavno. Ali pre nego što smo nešto spoznali, učinili smo stvari kojima smo sebe povređivali i živeli smo život koji za nas nije bio dobar. Shvatanje ovoga samo po sebi neće promeniti to što radimo i način na koji živimo. Samo promenom menjamo stvari.

Mislite o tome na ovaj način: Pretpostavimo da gajimo ruže i da one počnu da venu jer ne znamo kako da ih negujemo. Onda pretpostavimo da smo otkrili po nešto o uzgajanju ruža. To je sjajno. Ali to neće uopšte pomoći ružama u našoj bašti. Sada morate iskoristiti

to što ste naučili da krenete i učinite neke nove i drugačije stvari sa ružama. Samo tada će se one oporaviti.

DA LI SE VEĆ ZABAVLJAMO?

RAZLOG BR 8: DA BISTE NAUČILI DA UŽIVATE U ŽIVOTU

Jedan od najčešćih komentara ljudi koji su upravo izašli iz teškog perioda je, »Bar je nešto dobro iz toga proizašlo – shvatio sam da je život kratak i da treba više uživati u njemu.«

Ponekad je razumevanje mnogo konkretnije. Čula sam ljude kako govore da su ih poteškoće naučile da je život suviše dragocen da bi se tek tako arčio, i da treba više vremena da provedu u putovanju, pećanju, plesu, izlascima sa prijateljima, leškarenju na plaži, zaljublivanju, čitanju sjajne literature, ili bilo čemu drugom u čemu najviše uživaju. Ovo je mesto gde se sreću autentičnost i užitek.

Možete reći, *Da, ali zar »Uživaj u životu« nije samo prazna fraza?* Možda, za ljude koji već uživaju. Ali kao što ćete videti u Džimovom slučaju, ovo nisu samo prazne reči za ljude kojima nije lako da se prepuste užitku. Možda ste vi jedan od njih.

Džim je prošao kroz mnogo toga da bi otkrio da u njegovom slučaju iskrenost prema samom sebi i sposobnost da se uživa u životu idu ruku pod ruku. Upisao se na fakultet zahvaljujući stipendiji koju je dobio jer je trenirao fudbal. Njegovi roditelji su svakako bili suviše siromašni da bi mogli da mu priušte studije. Džim se osvrnuo na svoj život setivši se kako je podizan i to ga je uplašilo. Zakleo se sebi da će njegov život biti drugačiji. Da će naporno raditi, pažljivo razvijati svoj biznis i, kao Skarlet Ohara, da nikada više neće biti »gladan«.

Profesionalni fudbal nikada nije interesovao Džima. Umesto toga, radio je za veliku i uticajnu lokalnu osiguravajuću kompaniju. *A rad je bio prava reč.* Rad bi ga spasio od siromaštva kog se plašio. Radio je i na traženju prave žene za brak. Radio je na tome da ima pravu vezu sa njom. Radio je na podizanju dece na pravi način. Radio je na osnivanju vlastite agencije. I radio je na upoznavanju onih ljudi koji će mu pomoći u njegovom poslu.

Džim je bio jedan od momaka koji bi, ako ga pitate da li je srećan, rekao da nikada ne razmišlja o sreći, »ali pretpostavljam da živim kako treba, pa mora da sam srećan.« Onda, kako je on sam to rekao, »Stvari u mom životu su počele da se događaju.« Čerka tinejdžerka je upala u problem sa drogom. Ispostavilo se da njegovo najmlađe dete ima problema u razvoju. Džimu je postavljena dijagnoza artritisa. Oba njegova roditelja su umrla za godinu dana. Njegov najvažniji klijent je poveo protiv njega parnicu kada mu se dogodila nezgoda protiv koje nije bio osiguran.

Džim je shvatio da je u problemima do guše kada je uhvatio sebe kako pita ljude, »Zašto mi se ovo događa?« Jednostavno, to njemu nije imalo nikakvog smisla. Između ostalog, razmišljao je o sebi kao nekome ko je imao značajan doprinos u dobrim stvarima, pisao je čekove na velike iznose svake godine katoličkoj dobrotvornoj ustanovi i činio druga dobra dela.

Jednog dana, u nadi da će na čudesan način izravnati račune sa Bogom i prekinuti lanac loših događaja, Džim je odlučio da volontira na pedijatrijskom odeljenju za kancer u lokalnoj bolnici. Dok je brisao čela deci u groznici, imao je maglovitu predstavu o sebi kao Majci Terezi. Ali deca na odeljenju želela su da se igraju. Čak i najbolesnija deca su samo želela da im život bude bar malo zabavniji. Džim u tome nije mogao da im pomogne. »Niste zabavni, gospodine«, bila je presuda koju je izgovorila jedna devojčica. I po prvi put u svom životu Džim je video da je omanuo u aktivnosti koju je sebi zacrtao da odradi.

Bio je tu, u zemlji čuda i misterije, u pokušaju da spasi sopstveni život, i to je bilo kao da sam Bog isporučuje poruku preko usana bolesne devojčice. To je bilo kao da je Džim sasvim skrenuo sa koloseka i da je mogao da se na njega vrati jedino kroz zabavu i igru.

Prvo je to izgledalo kao nekakvo prokletstvo. »Ali to je stvar u kojoj sam najgori«, rekao je Džim u svojim molitvama jednog nedelnog jutra. Kasnije tog dana se našao na terenu za golf i igrao je uobičajenu partiju učtvero sa svojim kolegama. Kao i obično, Džimov ukočeni stil igre donosio je loše rezultate. Onda je video ostalu trojicu kako se smeju i šale dok su se približavali kupici za osamnaestu rupu. *O, bože*, pomislio je Džim, *ja sam vodio neki drugačiji život. Sve ovo vreme sam samo igrao golf. Ovi momci su se zabavljali. Svaki put kada pobedim, izgubio sam.*

Značenje onoga što se Džimu dešavalo iznenada je postalo jasno. Poslednja stvar koju je trebalo da čini bilo je da izravnava račune sa Bogom tako što će još marljivije obavljati svoje dužnosti. To je već bila njegova jaka strana. Ono što je nedostajalo u njegovom životu bilo je ono što je i njemu samom nedostajalo.

Evo šta mi je rekao: »Bio sam religiozan čovek celog svog života, a sasvim sam propustio suštinu svega. Bog mi je dao toliko darova, ali su svi oni bili objedinjeni darom samog života. A suština života je bila kao i suština svakog dara – tu je da bi se u njemu uživalo. Ovako smrknut, Isuse, proveo sam život odbacujući božji dar. Sve u mom životu desilo se da bih bio doveden kod te bolesne dece, da bih od njih naučio da imam veliku duhovnu obavezu da uživam što je više moguće u životu koji mi je Bog dao.«

I šta je Džim učinio? Šetkao je unaokolo sa abažurum na glavi i nosio majice sa smešnim natpisima? Naravno da ne. Za Džima to je više značilo da treba da se oslobodi osećaja da je odgovoran za sve. Opustio se tako što je počeo da prihvata svaku priliku za uživanje. Sada je mogao da se igra jer je otkrio igru u svakodnevnim aktivnostima, osećaj da može da pusti da stvari teku, da pusti da se razreše same od sebe i da pusti druge da brinu o njima. Počeo je da uživa u članovima svoje porodice zbog kojih je do tada proveo toliko vremena brinući, i shvatio je da je užitak bio jedini poklon koji su oni uopšte želeli da mu daju.

Odvezivanje čvorova

Zašto Kosmičko zabavište ide u takve krajnosti da bi nas naučilo nekim tako jednostavnim lekcijama? To je zato što je uživanje u životu ono što je nekim ljudima potrebno da bi bili kompletne i autentične ličnosti.

Istinsko uživanje u životu ne mora da znači da se neko šetka naokolo i radi stvari koje do tada nije radio. To često znači da dopustimo sebi da uživamo u životu baš onakvom kakav je. Ali ponekad je jedini način da se to učini da prestanemo da shvatamo toliko ozbiljno stvari koje činimo jer nas to sprečava da u njima uživamo. Govorim o brigama, ambicijama, opsesijama, zbunjenosti, rastrojenosti i stresovima koji nam isisavaju užitak iz onoga što bi trebalo da bude srećan život. Znam – prečesto nam govore da *moramo* da shvatamo stvari ozbiljno. To je ono što smatramo da znači biti odgovoran. Ali ovako razmišljamo dok ne naiđe neki događaj koji nam promeni život, koji sve stavi u pravu perspektivu, i pokaže nam koliko smo grešili.

Šta je sa vama? Evo dijagnostičkih pitanja:

- Da li duboko u sebi osećate da ne zaslužujete da se zabavljate?
- Da li ste u detinjstvu dobijali poruku da je život ozbiljna stvar, da se sastoji od rada a ne igre, da je to jedan trnovit put?
- Da li ste uvek maštali o tome da se jednog dana zaista dobro zabavite, ali niste nikada na tome poradili?
- Da li vam ljudi ponekad kažu da preozbiljno shvatate stvari?
- Da li je zadovoljstvo nešto na čemu treba da poradite?
- Da li vam je teško da uživate ako ne procenite da je to što činite na neki način isplativo?

Ako ste odgovorili potvrdno na četiri ili više pitanja, onda je jedan razlog zbog kojeg ste prošli kroz težak period taj da bi ste se podsetili važnosti provoda, uživanja u životu, i da ne treba život shvatati toliko ozbiljno.

Međutim, interesantno je da ponekad baš oni ljudi kojima je najpotrebnija ova lekcija imaju najviše poteškoća da to uvide i prihvate.

Pojedi svoj dezert

Veliki događaji koji nam menjaju život ne dešavaju nam se da bi nam doneli bajate vesti. Stvari koje u nama probude jaku želju da otkrijemo razlog njihovog dešavanja – to su događaji koji *predstavljaju prekretnicu* u našem životu. Oni nas uče nečemu što nismo znali, ili nam daju poklon koji nikada ranije nismo dobili, ili stvaraju priliku koju nikada ranije nismo imali, ako uspemo da prepoznamo njihovo značenje. Ovako se negativna promena transformiše u pozitivnu.

Ali naravno, lekcija za koju smo bili slepi je ona koju nam je najteže da naučimo. Za mnoge ljude, uživanje u životu je komplikovana stvar, ona koja doseže do samog korena naše ličnosti. Ona donosi brige – ako uživate u životu, onda ne brinite o poslu. Izaziva osećaj krivice – ne zaslužujete da uživate u životu. Stvara nesigurnost – nemate potrebne unutrašnje potencijale da biste uživali u životu. Nekako ste tokom odrastanja dobili pogrešne poruke i imate pogrešna iskustva.

Dozvolite da vam ispričam o Ejmi, koja je, kako je sama rekla, »tridesetogodišnjakinja bez dece i sa lošim stavom.« Bila je to sitna ženica prijatnog izgleda, koja je u svojoj marinsko-plavoj suknji i beloju muškoj košulji više izgledala kao kariktura bibliotekarke nego kao policijski detektiv, što je zapravo bila. Tek kada bi ustala i počela da šeta naokolo, mogli biste da primetite njeno ukočeno autorativno držanje.

Šta se dogodilo Ejmi? Neke nesreće smenjuju se kao u super-usporenem filmu, i tako je to bilo kod nje. Ejmi je želela da bude udata i da ima decu zajedno sa poslom koji je volela. Ali je imala tu nesreću da je obožavala čitav niz muškaraca za koje je mislila da i oni nju vole, ali se ispostavilo da su bili kreteni. Kada je razgovarala sa njima o braku svi su se ponašali tako da je ona ispadala luda ili slabić. Govorili bi stvari u stilu da još nisu spremni da se sasvim nekome predaju. Otkočili bi je.

»Kako sam u sve to uvučena?«, pitala se Ejmi. »Ceo moj život je zasnovan na tome da mogu da imam poverenja u samu sebe. Ali ne mogu da verujem sebi sada kada znam da sam ostajala u tim glupim vezama toliko dugo bez ijednog valjanog razloga.«

Ejmi je odgovorila sa *da* na svih šest dijagnostičkih pitanja u ovom poglavlju. Ali još uvek nije shvatala kako značenje toga što joj se desilo može eventualno da bude ono što joj je potrebno da bi više uživala u životu. Nije čak ni želela da to bude to značenje. »Da prođem kroz sve to samo da bih shvatila da treba da se... *zabavljam*? To deluje kao prilično blesav razlog za prolazak kroz pakao.« Ejmi je istina bila pred očima, ali ona nije mogla da je vidi.

Razmislite o načinu na koji su mnogi od nas vaspitavani. Život je mnogim roditeljima bio težak. Imali su problema, patili su zbog mnogih grešaka koje su napravili. Ako bi i uspeli da postignu nekakav uspeh, morali su za njega da plate visoku cenu. Briga i borba su bili lajtmotiv većine njihovih dana i najvećeg broja njihovih misli noću. Malo nas je imalo srećne i zadovoljne roditelje.

Onda smo se pojavili mi deca, a deca samo gledaju da zabušavaju, blesave se i zabavljaju. I tada počinje propaganda protiv zabave. »Prestani da se ludiraš.« »Šta misliš šta je ovo, šala?« »Bolje ti je da se spustiš na zemlju.« Duboko u sebi osećamo oštrinu roditeljskih reči. Oni to stvarno misle. Oni su zabrinuti. Plaše se za nas. Zabava i zadovoljstvo su ono što nas skreće sa puta, a najčešće su stranputice ka neuspehu.

Zato se tolikima od nas lako desi da propustimo činjenicu da je razlog zašto nam se nešto desilo bio da bi nam to pokazalo kako je važno uživati u životu. *Plašimo se da razmišljamo o životu kao o nečemu u čemu treba uživati.*

Znala sam da će biti izazov dovesti Ejmi do faze kada će sagledati istinu. »Hajde da opet pređemo neka pitanje«, rekla sam. »Da li je, na primer, zadovoljstvo i užitak nešto na čemu treba da poradite?« (Svi mogu da koriste sva dijagnostička pitanja u ovoj knjizi ne samo kao dijagnostička sredstva već i kao odskočnu dasku za razmišljanje o sebi i svom životu.)

»O, apsolutno«, rekla je Ejmi. »Imam puno problema sa opuštanjem. Mislim, izađem sa nekim ljudima nakon posla na pivo i krene razgovor, ali jedino o čemu ja želim da pričam je posao. Ne pričam o nevažnim stvarima. Nekada ostali počnu da se smeju i blesave i to me natera da se osetim vrlo usamljenom. I kod kuće uvek želim nešto da radim. Znate, ponekad legnem u kadu da se opustim, ali to procenjujem kao nešto što je dobro za mene.«

»A šta kažete na ovo: Da li osećate da ne zaslužujete da se zabavljate?«

Ejmi je na trenutak ćutala. »*Mislim* da zaslužujem da se zabavljam, ali *ne osećam* to.«

»A zašto?«

»Ne znam kako to da objasnim. To je kao kada možete da pojedete dezert kada završite obrok. A ja ne osećam da sam ga završila. Uvek ima nešto da se radi. Radim na odeljenju koje se bavi ozbiljnim zločinima. Ono što zaista osećam je da mogu da počnem da se zabavljam tek kada je svako ubistvo rešeno i svako nestalo dete pronađeno.«

»I naravno, nikada se neće pronaći svako nestalo dete.«

»Neće«, rekla je Ejmi sa tugom u glasu. »I ja sam bila neka vrsta nestalog deteta. Ili je moje detinjstvo bilo ono što je nestalo za mene. Nikada kao dete nisam imala rođendansku proslavu. Jedna od mojih cimerki želela je da joj ja organizujem rođendansku žurku a ja jednostavno nisam znala kako. Mislim, znala sam da uzmete tortu i duvate svećice i kupuju se pokloni – ljudi idu u radnju pa ih kupe. Ali kako se zapravo sve to radi? Kako znate kada se gase svećice i predaju pokloni? Kako da sve to pretvorite u proslavu?«

»I nikada niste naučili takve stvari? Nikada vam to niko nije organizovao?«

»Nije samo da toga nije bilo. Nekako je to sve delovalo pogrešno i opasno. Kao da je život napunjen pištolj – sa njim se ne igrate.«

Onda mora da vam je jako teško da prihvatite da je smisao onoga što vam se dešavalo da počnete da uživati u životu. Ne znate kako se to radi.«

»Aha, i jednostavno ne shvatam vezu između učenja da uživaš sa gubitkom svih tih godina u vezama sa pogrešnim momcima.«

»Ma, dajte, Ejmi«, rekla sam. »Zar nije suština veze da se u njoj *uživa*? Zar ne mislite da biste stavili tačku na svoje veze i sav bol i izgubljeno vreme ako biste dozvolili sebi da se upitate, *Čekaj malo, da li sam počela da se zabavljam?* Sva suština onoga kroz šta ste prošli je da ako shvatite koliko je važno uživati, poštetećete sebe mnogih bolnih trenutaka.«

Ejmi je ponovo ćutala, dok joj je gornja usna bila blago napućena, kao kod deteta. »Mislila sam da je suština u tome da pronađem način da moja veza funkcioniše.«

»Možda je znak da su to bile loše veze«, rekla sam nežnije, »taj što ste se uvek osećali kao da radite nešto naporno.«

Svako ko je odgovorio potvrdno na dijagnostička pitanja može da primeti nešto slično i kod sebe.

Kroz šta god da ste prošli, bilo bi mnogo bolje, vaš život bi bio mnogo bolji, da vam je najveći prioritet bio izvlačenje i poslednjeg grama radosti iz svake moguće situacije.

Dopustite da vam prepisem recept za užitek

Ejmi je nastavila sa pričom rekavši nešto što smatram zaista frapantnim. »Mogu li nešto da vam priznam?«, rekla je. »Mislim da deo mene ne želi da to bude smisao onoga što mi se desilo jer stvarno ne znam šta da uradim po tom pitanju. Ovo je deo života u kojem se osećam sasvim izgubljeno.«

Nije uvek lako primeniti lekciju koju ste naučili u Kosmičkom zabavištu. Mnogi ljudi su u Ejminoj situaciji. Oni shvate da treba da se pokrenu i počnu da uživaju u životu, ali misle da ne znaju kako se to radi. I onda slegnu ramenima i odustanu.

Velika greška. Uživanje u životu nije samo trešnjica na šlagu na torti: *Ono je ceo kolač*. Uživanje ne mora da bude budalasto. Možete najviše uživati kada pomažete nekome u nevolji, ili otkrivате nešto u laboratoriji, ili čitate detetu priču pred spavanje. Deo vaše psihe koji vam daje motivaciju najbolje funkcioniše onda kada uživate. Uživanje hrani motivaciju. Kada ne uživate, vaša motivacija postepeno opada.

Ako želite da imate više istinskog zadovoljstva, prvi korak je da se oslobodite prošlosti. Logično je da mnogi od nas ostanu zarobljeni jer ne mogu da ostave prošlost iza sebe. Ali, možete reći, ono što se desilo bilo je loše. I šta onda učinite? Samo slegnete ramenima i produžite dalje?

Znam da je teško, ali ljudi koji uspešno ostavljaju prošlost za sobom prestaju da prave svetilište od svega što im se desilo. A postoji milion načina na koje od prošlosti možemo napraviti svetilišta. Čak i terapija može tome služiti. Tačno je kada je neko imao vrlo nesrećno detinjstvo, da je korisno da popriča sa nekim i dobije pomoć. Ali kada ovo traje godinama i godinama, postaje jasno da toj osobi nije cilj da ide napred. Takva terapija mu je postala hram u kojem se obožava tužna prošlost.

Uzmimo primer majke koja održava sobu svog deteta baš onakvom kakva je bila na dan njegove smrti. Napravila je od nje svetilište. Može zaista da počne da veruje da postoji neko značenje u tome što se desilo – mada nikada ne i opravdanje, naravno – i može u dubini svog srca da zna i koje je to značenje. Ali u jednoj tački mora da ustane, ode u tu sobu i preuredi je tako da ona prestane da ima funkciju svetilišta. To podrazumeva bacanje nekih stvari, odlaganje drugih u kutije, i možda stavljanje trećih u album. I onda mora da pretvori taj prostor u sobu koja se može koristiti za život.

To znači činiti nešto, što je uvek najteži deo. Kada dođe do otkrivanja značenja toga što nam se desilo, značenje samo po sebi je sjajno i zaista je važno, ali ono neće promeniti naše živote dok obožavamo sopstvena svetilišta, o čemu god da se radi.

Šta su najčešće svetilišta? Sve što koristimo da bi naša sadašnjost služila prošlosti. Postoji razlika između svetilišta i uspomene na nekoga. Ako neko koga volite umre, naravno da ćete želeći da sačuvate fotografiju te osobe. Vi jednostavno čuvate uspomene na prošlost. Ali ako provodite cele dane klečeći pred tom fotografijom, vaša sadašnjost je uništena time što ona služi prošlosti.

Razumem kako je teško ukloniti svetilište. Ali ako želite da otkrijete promenu koja treba da se desi, morate da identifikujete svoje svetilište. Šta je to u vašem životu što predstavlja ono što vas i dalje vezuje za vaš gubitak, što identifikujete sa njim, što čini deo vas? To je vaše svetilište.

Kako ćete ga ukloniti? Učinite nešto drugačije. Učinite bilo šta što niste činili. Nađite način da živite drugačije. Ako ste živeli u svetilištu vašeg gubitka, uvođenje promene je teško, ali već znate šta treba da uradite.

Nakon što se oslobodite prošlosti, potrebno je da napravite veliki korak napred, u budućnost.

Drugi korak je da odredite istinske izvore zabave i užitka u svom životu. Mora da ste bili prilično smrknuta osoba ako nemate ove izvore. Svi smo nekada bili deca, i čak i oni sa zaista teškim detinjstvom mogu da se sete kako su se nekada bavljali!

Ova iskustva užitka i zabave su pravi temelj. Sećanja na takva osećanja nisu sasvim iščezla, samo su se izgubila u gomili papira na našem mentalnom stolu. Ali su nam na dohvat ruke.

Možete iskoristiti svoju sposobnost da naporno radite i ozbiljno shvatate stvari koristeći svoju snagu da pobedite slabost. Vaši odgovori na dijagnostička pitanja vam kažu da je užitak lek za vaše srce i da će vam on spasiti život ako ga popijete. Zato prepisite sebi recept. Zavrnite rukave i bacite se na posao unošenja više užitaka u svoj život.

Dobar način da se počne je vođenje dnevnika zadovoljstva. Ne mora to da bude ništa posebno niti da oduzima previše vremena. Ključ je u praćenju istine o vašem zadovoljstvu u svakodnevnom životu. Kao što može postojati velika razlika između načina kako mislimo da se hranimo (prilično zdravo) i načina na koji se zaista hranimo (Au, nisam shvatala da jedem toliko praznih kalorija), obično nas čekaju velika i važna iznenađenja kada vidimo – od jutra do večeri, na poslu i kod kuće, u društvu drugih ljudi, radnim i neradnim danima – koliko zadovoljstva zapravo postoji u našim životima i odakle u stvari crpimo taj osećaj.

Dok vodite dnevnik zadovoljstva, obratite pažnju na sledeće:

- U toku narednih sedam dana, zapazite trenutak kada vas je preplavio najveći, najjasniji osećaj zadovoljstva?
- Šta vam u životu pruža najviše zadovoljstva? Koja je to vrsta zadovoljstva?
- Koliko vremena ste proveli ove nedelje ugađajući sebi na bilo koji način? Šta vas je najviše razočaralo? Kada ste se najviše osetili neodgovornim?
- O čemu ste najčešće sanjarili?

Tražite sićušne, kratkotrajne pokazatelje zadovoljstva u stilu *Kad bi bilo* koji vam padaju na pamet. To su misli koje kažu, *Kada bih samo mogao to da učinim, onda bih zaista uživao*. One će vam reći koja vam zadovoljstva nedostaju u životu.

Sušтина je u tome da registrujete sve što nagoveštava mogućnost da pronađete više stvari u kojima ćete uživati, i nove načine za uživanje u onome što već postoji u vašem životu.

Niko nas ne može naučiti kako da uživamo u životu. Možemo samo da naučimo sami od sebe i važno je znati da je to moguće. Već znate puno o užitku, više nego što mislite, a ostalo možete graditi na onome što vam je već poznato.

Svi su skloni uživanju

Ima mnogo Ejmi u svetu. Ovakav način razmišljanja je čest kod dece doseljenka, kao što sam ja, ili na primer kod dece čiji su roditelji imali puno problema. Nije da mi ne umemo da se smejemo i budemo srećni, radi se samo o tome da nas nije lako razveseliti. Dakle, pitanje kojim treba da se pozabavimo je »Šta tačno da radim?«

Ono što ovakvi ljudi treba da shvate je da njima ništa ne fali. Nema nikakvog felera u njihovoj ličnosti. Na nekom nivou, između ovoga i činjenice da nikada niste naučili da vozite bicikl, nema nikakve razlike. Možete da naučite kad god hoćete. Uvek na početku deluje čudno i nemoguće, ali vi nastavljate da pokušavate, puno puta padnete, nekoliko puta se i povredite, i onda uđete u štos. Radite pogrešno dok ne uradite jednom kako treba, verujući, iako na početku pravite greške, da će vas neki instinkt u vama dovesti dotle da ćete to učiniti kako treba. Ali morate uvek iznova to da činite.

Tako dolazi do promene u ljudima, a prečesto patimo jer ovo ne razumemo. Pogrešno mislimo o promeni kao o drugačijem unutrašnjem osećanju. I za time tragamo. To je ono što pokušavamo da postignemo. Ali sasvim promeniti sebe iznutra je jednako lako kao i... zašto ne probate sledeće: Ustanite. Nagnite se. Uхватите oba nožna članka. Sada poskočite.

Dakle, kako ćete to učiniti? Kladam se da ste uspeli da se podignete jedva dva santimetra od poda. Zaista, to je nemoguće.

I jednako je nemoguće sasvim promeniti sebe.

Istinska promena se dešava spolja ka unutra. Znam to iz sopstvenog kliničkog iskustva i istraživanja i rada bezbroj drugih profesija. A ovo je dobra vest jer *znamo* kako da izvršimo promene spolja. Niko ne zna kako da dopre do svoje unutrašnjosti i u njoj izvrši promenu. Prema tome, evo kako ćete se zaista promeniti.

Prvo se upitajte gde želite na kraju da stignete. Recimo da treba puno da se menjate. U kom delu vas će se to desiti? Kako ćete znati da ste se promenili? Šta ćete videti? Šta će drugi ljudi kod vas primetiti? Ovde tražite ponašanje, neke posebne stvari koje radite, a ne unutrašnje transformacije.

Drugo, činite stvari sa kojima imate šanse da dođete do ove promene. Preduzimajte male ali značajne korake u pravom smeru. Sve što vas približava mestu na koje želite da stignete je dobro. Važnije je da učinite *bilo šta* nego da to činite savršeno. Nastavite da činite različite stvari dok ne dođete do cilja.

Na primer, recimo da ste dobili povratnu informaciju da niste baš zabavna osoba. I plašite se da je to istina. Zavirite u sebe i vidite nekoga ko je sav u odgovornostima, a nimalo u zabavi. Ali kako da postanete zabavna osoba? Pa, znate kada biste bili zabavni da bi ljudi primetili da činite zabavne stvari. Dakle, to je ono što činite. Čak iako niste iskusili nikakvu unutrašnju promenu, samo pokušajte da radite sve zabavne stvari za koje ste sposobni, dajte sve od sebe.

Treće, ignorišite činjenicu da, uprkos tome što činite, ne osećate još uvek da ste se iznutra posebno promenili.

Četvrto, nastavite da radite stvari za koje vam se čini da vam mogu doneti promenu koju želite.

I na kraju, jednog dana ćete se probuditi i shvatiti da ste se promenili. Najzad će vaša unutrašnjost biti drugačija jer ste se već duže vremena ponašali drugačije nego pre.

Ne borite se sa tim. Ako želite promenu, ovo je put kojim treba da idete, a ne iznutra ka spolja. I ovo je način da se promenite u nekoga ko crpi iz života svaku kap zabave.

Svako ko je otkrio da je učenje da uživa u životu bilo razlog onoga kroz šta je prošao treba da zna da je za ponovno uspostavljanje kontakta sa instinktom užitka potrebno vreme. Ali, hej, jadni vi – morate da probate da učinite mnogo različitih stvari da biste utvrdili koje su one u kojima uživate! Neke od prijatnih stvari koje činite će vam zaista doneti puno užitka. Nastavite da ih činite.

Evo jednog malog saveta. Možda poznajete nekoga ko zaista zna da uživa u životu. Ili jednostavno zamislite neku takvu osobu. Hajde da je nazovemo Pet. Neka Pet bude vaš unutrašnji vodič za zabavu. Saznali ste da imate celu nedelju na raspolaganju, bez ikakvih obaveza. Nameravali ste da provedete ceo dan obavljajući kućne poslove. Umesto toga, zamislite šta bi Pet radila. Pet će znati šta znači zabava. Učinite to.

Poklon užitka

Poslednji korak je da ućutkate glasove u svojoj glavi koji čine užitak bolnim.

Tu je glas straha. On vam kaže da kada god uživate u životu, ne brinete o onome što se mora učiniti. Vaš posao će otići dođavola. Vaši klijenti će upasti u nevolju. Vaša porodica će se raspasti.

Evo šta ćete reći ovom glasu. »Uživanje u životu je jedna stvar. A dozvoliti da ti ceo život ode dođavola je nešto sasvim drugo. Nikada neću to dopustiti. Neću dopustiti da mi život ode dođavola zato što sam sebe lišila zabave. Neću da dopustim da mi 'briga o poslu' bude izgovor da ne uživam u životu.«

Možda ćete morati više puta, u različitim situacijama, da se suočite sa napadom straha na vašu sposobnost da se zabavite. Onog trenutka kada primetite da vaš strah pokušava da vam uništi užitak, pitajte sebe, *Šta ima loše u ovome?* Ranije ste uživali samo ako ste imali čelične garancije da ništa neće biti zanemareno ni u jednom pogledu. Ono što ćete od sada raditi biće da uvek uživate osim kada postoji vrlo moćan i poseban razlog da to ne činite.

A onda čujete glas krivice. On kaže da ne zaslužujete da uživate u životu. Mnogi ljudi pate od Atlasovog kompleksa. Nose ceo svet na svojim leđima i osećaju se užasno krivima ako ga spuste na zemlju i zabave se.

Dakle, evo šta ćete uraditi. Razmišljajte o životu kao o dragocenom poklonu od Boga, od univerzuma. A Bog vam je dao taj poklon života da biste u njemu uživali. Možda je imao i drugih razloga, ali je uživanje jedan od osnovnih. Umesto da se osećate krivim kada uživate, osetite krivicu ako odbacujete dar života ne uživajući u njemu. Još bolje, nemojte osećati krivicu. Jednostavno uživajte.

Neki ljudi osećaju krivicu zato što ne mogu da zaborave da neko negde pati. Ako to kvari vaš užitak, evo šta predlažem. Ili pomozite tim ljudima zbog kojih osećate krivicu tako da i oni mogu da počnu da uživaju ili počnite da uživate i bez njih. Ali sedeći i osećajući se krivim ne pomažete nikome. Išla bih i dalje. Budite oprezni sa pomaganjem ljudima ako u tome ne nalazite zadovoljstvo. Kada oni koji se staraju o drugima imaju problema sa uživanjem u životu, oni unose smrknutost, čak zlovolju u to svoje davanje. Razmislite o tome. Pretpostavimo da, ne daj bože, umirete u nekom domu za beskućnike. Ko biste želeli da o vama brine? Neko ko je ispunjen samo osećanjem obaveze? Ili neko ko je u čvrstoj vezi sa zadovoljstvima koje život nudi?

Najzad, određeni ljudi ne mogu da krenu napred zato što im neki glas govori da nemaju neophodne unutrašnje izvore za uživanje u životu. Obično se ljudi ovako osećaju zato što znaju da su tokom detinjstva dobijali pogrešne poruke ili su imali pogrešna iskustva.

Pa, znate, čak je i Dickens imao pretežno dikensijansko detinjstvo. Deca koja odrastaju pod zaista surovim uslovima pronalaze zadivljujuće načine da se zabave. Ako ste bili dete, onda imate sve unutrašnje potencijale koji su vam potrebni. Dakle, recite tom glasu da umukne. Ono što vam je potrebno je više iskustva sa zabavom. Krenite i steknite ih.

POLAGANJE RUŽE

RAZLOG 9: DA BISTE NAUČILI DA ŽIVITE ŽIVOT SA OSEĆANJEM MISIJE

Kada je imala trinaest godina, Ketrin Hepbern je pronašla telo svog voljenog starijeg brata. Upravo se bio obesio.

Terapeuti su nekada dizali ruke pred ovakvim tragedijama. Koncentrisali bi se na negativne psihološke posledice koje je ovaj događaj ostavio na Ketrin Hepbern. Ali ljudi su često jači nego što se od njih očekuje. Ovaj događaj je svakako bio dovoljno veliki da je imao ogroman uticaj na Ketrin, ali njegovo značenje nije proizašlo iz štete koju joj je on naneo već iz lekcija koje je Hepbernova naučila: Život je neverovatno dragocen, ali nikada ne znaš kada će te napustiti, i ne možeš da ga trošiš više nego vodu iz poslednje čaturice usred pustinje.

I tako je Hepbernova proživela ostatak života kao žena sa misijom. Znate kakvi su ljudi sa misijom. Žive život sa posebnim žarom. Kao da osećaju da treba da učine više od nas ostalih, ili kao da je to što moraju da urade važnije nego ono što radimo mi ostali. Ako život gledamo kao partiju pokera, onda smo mi oni koji igraju za sitne pare dok oni igraju u velike uloge.

Ljudi mogu da usredsrede ovu posebnu snagu na bilo šta. Posedovanje misije je samo za izuzetno aktivne ljude, ljude koji strasno veruju u neku stvar i spremni su da potroše veliki deo života boreći se za nju. Skarlet Ohara je imala misiju: »Neka mi je Bog svedok, nikada više neću biti gladna.« U redu, u redu, Skarlet Ohara je bila izmišljen lik, ali mnogi od nas su razvili isti osećaj misije ako su bili žrtve ratne pustoši. Moja majka je imala istu misiju kao i Skarlet Ohara; živela je svoj život istim intenzitetom, a razlog za to bio je što je i njen svet izgoreo pred njenim očima.

Drugi ljudi mogu pronaći značenje u onome što im se desilo goreći od jake želje da vide kako su sva njihova deca otišla na studije i napravila nešto sa svojim životima. Postoje umetnici koje rade sa posebnim žarom, kao da je svaka slika koju dovrše umetničko delo koje su spasili od požara u nekoj zgradi. Postoje čak ljudi čija je misija jednostavno da iskuse život u potpunosti, čija glad da vide svet poseduje posebnu žestinu.

Većina nas se divi takvim ljudima. Ali kada razmišljamo o posedovanju misije koja nas vodi napred i okupira nam cele živote, većina nas se oseća ambivalentno.

Čaša puna vatre

Strast je zaista divna stvar, ali ko želi da provede život u vatri? Ko želi borbu i žrtvu koju podrazumeva posvećivanje misiji? Ko želi neizbežno razočaranje i poraze koji dolaze od suočavanja sa moćnim silama? Čak ni Isus nije uvek bio raspoložen za svoju misiju. Proveo je svoje dvadesete izbegavajući buran život za koji mora da je znao da mu je suđen. Kasnije, jako ceneći čast koja mu je ukazana, rekao je, »Nek me mimoiđe ova čaša«, reagujući kao i bilo ko od nas na dodeljenu nam misiju.

Za većinu nas, dovoljno borbe ima i u običnom životu. Kome je potrebno da se bori sa dvoglavim aždajama?

Uprkos ovome, ideja o životu ispunjenom strašću jako nas privlači. Mislim da je to uglavnom zato što smo svesni ambisa beznačajnosti u koji vrlo lako možemo upasti. Znate na šta mislim – kao kada u krajičku svesti registrujete pomisao da ste rođeni, radite, ponekad se zabavite, i onda umrete, i čemu sve to? Ponekad mislim da su najbolji ljudi među nama oni koji poseduju najveću glad za značenjem. Oni osećaju da život može biti mnogo sadržajni kada je zasnovan na borbi da se on učini boljim.

I tako je deo nas željan osećanja misije, dok se drugi deo nas plaši cene koju za to treba platiti. Obično pobjedi onaj deo koji se plaši. Svakodnevni život je kao da sedi za volanom. Živimo, smejemo se, suočavamo se sa stvarima onako kako dolaze. I to je u redu.

Ali nekima od nas je potreban osećaj misije. Možda ga nećemo želeti, ali da bismo postali ono što treba da postanemo, moramo biti vođeni nekim strastvenim ubeđenjem, nekom vizijom o življenju potpunim životom. I mi se molimo da nas čaša mimoiđe. Ali onda dođe do neke lične nesreće ili bolnog problema koji ostvari ono što sve dobre namere sveta nisu bile kadre. Da nam dozvolu da oslobodimo okova snagu koju smo sposobni da unesemo u svoj život. I ovo, po prvi put, da životu sasvim nov smisao.

Hajde da ne tražimo nikakvu prostu vezu između događaja i osećanja misije koji iz njega proizlazi. Ketrin Hepbern nije potrošila svoj život kao borac protiv tinejdžerskih samoubistava. Činjenica da je vašu baku udario autobus ne znači da ćete započeti krstaški rat protiv razuzdanih vozača autobusa.

Potreba da se živi život sa posebnim žarom (a ovo može uključivati i borbu za neku stvar) dolazi od toga ko smo mi, a ne od tog specifičnog događaja kroz koji smo prošli.

Uzmite za primer protestantske i katoličke majke čija su deca žrtve sektaškog nasilja na ulicama Belfasta i Londonberija u Severnoj Irskoj. Sve te majke su bile nesrećne zbog smrti svoje dece. Svima im je bilo potrebno da nađu način da se suoče sa svojim

gubitkom. Ali samo neke od njih su otkrile da se njihov bes transformisao u želju da se bore za nešto – organizovale su kampanje, marševe i proteste da bi sprečile dalja krvoprolića.

Ne radi se o tome da je jednim majkama bilo stalo a drugima nije. Svima im je bilo stalo. Ali mali procenat majki koje su se posvetile borbi za stavljanje tačke na krvoprolića u Severnoj Irskoj imale su glad koju je ova borba zadovoljila. Ta borba je bila deo života za koji su oduvek bile predodređene.

Neke od ovih majki su razvile osećaj posedovanja misije kakav nikada niste videli. Nije se radilo o misiji u smislu borbe za neki viši cilj, već o misiji odvođenja svojih porodica što dalje odatle da bi mogli da žive neki bolji život. Neko je uvideo da gubi vreme i jednostavno je odlučio da će, u onom smislu koji je najvažniji za njega, voditi život sa žarom koji mu nikada ranije nije bio poznat.

Svi poznajemo ljude koje vodi strast. Kada sam tek upisala fakultet, postala sam prijateljica sa ženom koja je živela vrata preko puta mene. Roni je studirala sa više žara nego iko koga sam poznavala, ne kao bubalica već kao neko ko ima misiju. Jednog dana sam bila u njenoj sobi. Dok smo pričale, promrmljala je »Izvini« i onda, kao da je to najnormalnija stvar na svetu, izvadila je špric i dala sebi injekciju.

Nikada ranije nisam tako nešto videla. Bila sam suviše stidljiva da bih je pitala o čemu se radi. Ali je ona već bila navikla da priča sa ljudima o tome. Bila je vrlo otvorena. Ispostavilo se da je sebi davala injekcije insulina od svoje osme godine. Pošto joj je kao detetu bila postavljena dijagnoza dijabetesa, postala je svesna koliko doktori mogu pomoći ljudima i koliko je ljudima potrebna njihova pomoć. I tako je njen lični zdravstveni problem dao Roni snažan osećaj misije.

Svaka devojčica koja ima ozbiljan zdravstveni problem ne biva ispunjena strašću da se bori protiv bolesti. Roni je to učinila. To je bilo ono što je njoj bilo potrebno.

Jedini problem sa Roninom pričom je da je mogla delovati možda previše jednostavna: Bolesna devojčica postaje lekar da bi pomogla drugim bolesnim devojčicama. U većini slučajeva, život je manje predvidljiv i pun je iznenađujućih preokreta. Ne vidi se uvek veza između onoga što se dešava osobi i njene strasti prema životu koja se iz toga rađa.

Grejsina misija

Još kao dete, Grejs je patila od značajnog viška kilograma. Kada je završila fakultet, bila je teška 90 kg. Stvar koja bi je razbesnela više od bilo čega drugog bila je kada bi joj ljudi pričali o gubitku težine kao o sasvim novoj ideji, kao da nije već imala mnoga bolna, poražavajuća iskustva sa dijetama, kampovima za debele i ko zna sa čime još sve ne.

Kao mlada žena zaključila je da ono što treba da uradi jeste da prihvati sebe baš takvu kakva jeste. Grejs je znala da će biti teško naći momka koji će ispod njenog »alternativnog imidža« videti žensku lepotu. Ali nadala se najboljem.

Prolazile su godine. Sastanci su za nju bili prava retkost. Grejs je imala par kratkih veza. Ali i to je bilo naporno, pogotovo što se kao producent u muzičkoj industriji kretala među ljudima koji su puno polagali na spoljašnji izgled. Otkrila je da su momci sa kojima je izlazila a kojima nije smetala njena debljina bili ili čudaci ili su imali komplekse zbog sopstvenog fizičkog izgleda. »Shvatate«, rekla mi je Grejs, »Bukvalno nisam želela da pripadam tom klubu čiji sam član bila.« Delovalo je da ima vedar odnos prema svojoj situaciji, ali se ispod površine nazirala tuga.

Ono što ju je najviše bolelo bio je osećaj da zbog svoje težine mnogo toga propušta. Znala je da je zaista dobra osoba i da može da pruži puno ljubavi. A ipak je moglo da se desi da zauvek ostane na polici zbog problematičnog pakovanja. Grejs je primećivala da je duboko potresena svaki put kada bi čula priče o ljudima sa neotkrivenim talentima koji stoje na nekim policama kao stvari bez ikakve vrednosti.

Onda je primetila da postoji više od jednog načina da se čovek oseća bezvrednim i da postoji više od jednog načina da se nešto uradi po tom pitanju. I to što je bila osoba sa puno energije, talenta i želje da pomogne takođe je bila beskorisna činjenica, jer ništa nije činila da to iskoristi. U svom poslu primećivala je talentovane mlade devojkice sa ne baš jakim leđima koje nisu imale šanse da stvore nekakvu karijeru u muzičkoj industriji. Bila im je potrebna pomoć, savet, mentor. Nekima od njih je bilo potrebno pokazati kako se talenat pretvara u proizvod koji se može prodati. Drugima je bilo potrebno ukazati na druge puteve izgradnje karijere u muzičkoj industriji. Inače će ono što su oni imale da ponude ostati neiskorišćeno.

I tako je konačno došlo Grejsinih pet minuta. Imala je viziju o životu koji će živeti sa više žara. Uložila je svoje slobodno vreme u osnivanje neprofitabilne organizacije koja će zalaziti po susedstvima i pružati tim mladim ženama pomoć za koju je Grejs znala da im je potrebna. Grejs je kontaktirala i pokretače i organizatore muzičke industrije, kao i uticajne ljude u gradu da bi obezbedila finansijere. Takođe je i direktno mentorisala i savetovala devojkice. »Obožavam to da radim«, rekla mi je Grejs. »To čini da se osećam mnogo bolje nego što možete da zamislite. Čini da se osećam dobro jer stvarno mislim da spasavamo mnoge od tih devojkica od toga da protraće svoje živote i talente.«

Kao mudra i samosvesna mlada žena, Grejs prvo nije mogla da uvidi da je taj divan posao koji je uspela da obavi i to kako se zbog toga osećala bio zapravo smisao toga što je bila jedna od žena sa prekomernom težinom u Americi.

Osećala sam da je potrebno da pomognem Grejs da to shvati. »U redu«, rekla sam, »a sada dovršite rečenicu 'Sve se dešava sa razlogom, a razlog zašto sam preživela ovu zaista tešku situaciju i osećala se tako neprivlačnom i što nisam imala pravu vezu bio je...«

»Pretpostavljam da bih mogla da pomognem siromašnoj deci da pronađu svoje mesto u svetu muzičkog biznisa.«

»U redu, ali hajde sada da otkrijemo dublje značenje. Mislim da je razlog zbog kojeg ste imali takvu ličnu borbu bio da biste mogli da pronađete nešto u šta strasno verujete, i mislim da je razlog zbog kojeg je bilo potrebno da se to tako desi bio zato što mislim da je to nešto što vas plaši.«

»Uh«, rekla je Grejs. »Kako to mislite?«

»Vidim vas kao već odraslu, počinjete da se bavite svojim poslom. Radite i vidite svu tu decu za koju znate da nemaju nikakve šanse. To mora da je jako tužno. I, ispravite me ako grešim, ali mora da ste pomislili, *Moram da učinim nešto da im pomognem*, ali sigurno ste i shvatili da je malo toga što može da učini samo jedna osoba. Sada ću možda stvarno preterati, ali razmišljam o tome da su vam na izvestan način dok ste odrastali poslali poruku da nećete biti važni ako ne učinite nešto veliko.«

Grejs je na ove reči skočila. »Znate šta bi mi rekli roditelji kad bih se vraćala kući plačući zbog toga što me je neko ismevao zato što sam debela? Rekli bi, 'Pokazaćeš ti njima.' I što sam češće plakala ili što je gori bio incident, oni bi više potencirali to kako ću ja njima jednog dana pokazati ko sam. Znate, ne mislim da sam celo svoje detinjstvo znala šta je to značilo 'da ću im pokazati.' Ali da, uvek sam osećala da ću učiniti nešto veliko. Samo nikako nisam mogla jasno da sagledam šta. Zato mislim da mora da sam postala uspešna u ovom zaista sjajnom poslu. Bila mi je stvarno potrebna velika doza uspeha i pribranosti da bih im stvarno pokazala. To je bilo namenjeno njima.

»Ali rad sa tim siromašnim devojkama je bio za sopstvenu dušu. Nisam udovoljavala nikom drugom osim sebi. Mislim, pretpostavite da nikada nisam bila debela. Često se to pitam. Znate, nisam sigurna u to, ali čini mi se da me roditelji sve vreme nisu pritiskali da 'im pokažem' samo zato što sam bila debela. Mislim da bih i pod bilo kojim drugim okolnostima bila pod istom vrstom pritiska. Jednostavno, takvi su moji roditelji. I nisam baš tako sigurna da kao dete nisam bila Gospođica Površna.

»Možda je trebalo da iskusim kako je to biti ugnjetavan da bih mogla da brinem za ljude koji su ugnjetavani tako da bih mogla da učinim nešto što bi moglo da pokaže meni da stvarno imam nešto posebno da ponudim. Ne samo lepo, već i istinski vredno. Stvarno je čudno. Uvek sam razmišljala o svom telu kao o zamci. Sada vidim da me je u drugom smislu oslobodilo zamke.«

Prepoznavanje svoje misije

Možda ste vi kao i Grejs. Značenje onoga kroz šta ste prošli bilo je da možete da otkrijete svoju misiju, i već ste je otkrili. Ili možda još niste otkrili o kojoj je misiji reč – možda je i sama pomisao da imate misiju za vas nova.

U svakom slučaju, potrebno je da utvrdite da li je to razlog zbog kojeg ste prošli kroz određene događaje. Molim vas odgovorite na sledeća dijagnostička pitanja da vidite da li se ovaj razlog odnosi na vas:

- Da li ste oduvek u dubini duše gajili želju da se žrtvujete za nešto u šta verujete?
- Dok ste bili dete, da li ste nekad dobili poruku da morate učiniti nešto veliko i važno sa svojim životom?
- Da li ponekad osećate da morate opravdati svoje postojanje, kao da običan život bez povređivanja drugih za vas nije dovoljan?
- Da li je osećaj ponosa na sebe nešto što vam je jako važno? I kada razmišljate o tome, da li je taj osećaj ponosa uvek vezan za to da učinite nešto važno?
- Da li su vaši heroji obično bili ljudi čiji su životi obeleženi žarom sa kojim su živeli ili načinom na koji su branili ono u šta su verovali?

Ako ste odgovorili potvrdno na tri ili više pitanja, onda je razlog onoga što ste preživeli da biste se oslobodili za život koji ćete živeti sa većim žarom, i koji se zasniva na nečemu što želite da ostvarite ili na načinu na koji želite da živite.

Ovo ne znači da morate da posvetite ceo život borbi za neki ideal. I ne znači da taj ideal mora da bude značajan za bilo koga drugog osim za vas. To može biti dobrotvorni rad u crkvi, sinagogi, džamiji ili hramu. To može značiti rad sa komšijama na sađenju cveća kako biste učinili svoju ulicu lepom. To može biti putovanje u svaki daleki kutak sveta. To može značiti da želite da živite na takav način da nikada nemate vremena za televiziju.

Suština je, međutim, da ne radite to samo da biste se nečim bavili ili zato što to čine vaši prijatelji. Činite to jednostavno zato što duboko u suštini nečega vidite nešto što daje smisao vašem životu. I znate da vam je potrebno jače osećanje značaja.

Više od krivice

Pronalaženje ovakve strasti nema nikakve veze ni sa osećanjem krivice. Istina je da se neki ljudi osećaju krivima zbog nečeg što su preživeli. Kako mi je i samoj suviše dobro poznat ovaj osećaj, možda se osećaju krivima zato što su uopšte i preživeli, ili zato što nisu sprečili da se nešto desi. Ima mnogo razloga. Ponekad kada se osećamo krivima, osećamo da moramo da učinimo nešto da bismo se iskupili.

Ali evo šta sam naučila: Ako buđenje želje da verujemo i borimo se za nešto nije razlog zašto vam se nešto desilo, onda to neće pomoći vašem osećaju krivice da nestane. Dakle ne morate se osećati krivim zato što se niste nečemu posvetili, jer to nije nešto što vi treba da radite.

Ali ako je to vaš razlog, onda će vam otkrivanje nečega u šta verujete i sa čime želite nešto da učinite dati više od običnog osećanja oslobađenja od krivice. Daće vam nadu i usmerenje jer ćete otkriti značenje toga.

Otkrivanje strasti

Za mnoge ljude je ovo otkrovenje – da je značenje onoga što im se desilo bilo da bi počeli da žive život sa većim žarom – to je sve što im je bilo potrebno. Sada mogu da razumeju zašto su živeli tako intenzivno. Drugi ljudi otkrivaju da mogu da nađu smisao u osećanjima koja su do sada za njih bila zagonetka – aha, dakle, to je ono što mi je nedostajalo: bilo mi je potrebno da dišem punim plućima, nije čudo što sam osećao takav nemir i teskobu. A opet, drugi ljudi mogu osetiti da im je najzad data dozvola da zaista krenu napred i postupaju u skladu sa misijom za koju su uvek znali da je imaju.

Ipak, nekim ljudima je potrebno da imaju u ovom trenutku i nešto više. Oni prepoznaju smisao u tome što im se desilo. Mogu da osete potrebu da žive sa posebnom strašću. Ali ne znaju odakle da crpe tu strast. Ne znaju koja je njihova strast.

Teško je ne prepoznati misiju – ako je imate, onda znate koja je. Ali ako je još uvek ne prepoznajete, kako je otkriti?

Ovo je važno pitanje. Sve ovo godine rada sa ljudima pokazale su mi da mnogi od nas imaju želju da učine nešto posebno sa svojim životima... i tu se zaustavljamo. U kom smislu posebno? Gde? Sa kime? Nemamo pojma. Znamo šta nam je važno, ali obično nam je važno previše stvari i ne znamo šta da činimo sa tim svojim osećanjem. Uostalom, misija znači da imamo jednu posebnu stvar do koje nam je stalo i da su naša delovanja usredsređena na nju.

Znam iz ličnog iskustva kako može biti naporno identifikovati svoju misiju. Kao dete ljudi koji su preživeli Holokaust, bila sam okupirana mnogim brigama koje su mučile i druge ljude poput mene. Nismo želeli da se nešto poput Holokausta ikada više ponovi. Nismo želeli da ljudi zaborave to što se desilo. Želeli smo da neko zbrine preživele. I pošto smo shvatili da i deca preživelih imaju svoje potrebe, želeli smo da i njihove potrebe budu zadovoljene.

Zato sam se kada sam imala trideset godina priključila organizaciji po imenu Druga generacija. Bio je to način da se deca preživelih okupe i učine nešto za potrebe koje sam upravo pomenula. Najzad sam našla neku svrhu! I cela sam se tome predala, kao što činim sa svim drugim stvarima. Našla sam se na čelu njihove ekipe govornika i držala govore na sve strane.

Bila sam jako srećna što sam uključena u nešto u šta sam toliko verovala. Ali onda je usledio niz otkrića koja nisam mogla da predivim.

Kada se borite za nešto, onda morate da posećujete sastanke. Ono što sam tada otkrila bilo je da stvarno mrzim sastanke. A onda sam mrzela sebe zato što mrzim sastanke. Kakvo sam ja to dete koje je preživelo Holokaust kada ne mogu da podnesem sastanke koje su naši roditelji toliko podržavali?

Ovo je bio jasan konflikt između mog osećanja misije i onoga što se od mene zahtevalo da u to ime podnesem. To mi je sve postalo jasno kada je od mene zatraženo da predstavljam našu grupu na posebno važnoj manifestaciji u Izraelu. Ljudi koji su preživeli Holokaust i njihova deca, rođaci i prijatelji svi zajedno su došli na ovu istorijsku komemoraciju. Emotivni vrhunac je trebalo da predstavlja trenutak kada svi stavljaju po jednu crvenu ružu na određeno mesto u Muzeju Holokausta u Jerusalimu. To je trebalo svi da učinimo, hiljade nas je moralo da stoji satima u dugačkom redu na vrelom suncu.

Dok sam stajala u redu, a moja ruža i ja venule na suncu, nešto se u meni pobunilo protiv misije za koju sam smatrala da mi je dodeljena. Bila je to misija koja je bila zasnovana na ljudima koji su bili žrtve. Sve se odnosilo na njihovo stradanje. Trebalo je da smestim ovaj osećaj stradanja u suštinu svog bića.

I shvatila sam da to nisam *ja*, u najdubljem mogućem smislu. Sve vreme sam se kao terapeut, istraživač i pisac borila protiv toga da ljudi sebe doživljavaju kao žrtve. I sam razlog zašto pišem ovu knjigu je da pomognem ljudima da se pomire sa nekim događajem iz svoje prošlosti da bi mogli da ga ostave iza sebe i nastave dalje onog trenutka kada su iz njega izvukli pouku koju je on nosio.

Najzad je došao red na mene. Spustila sam ružu na vrh gomile. Uskoro će nestati ispod svih tih ostalih ruža koje su nosili ljudi iza mene. I znala sam da sam tada stavila tačku na misiju koja zapravo nikada i nije bila moja.

Zureći po povratku kroz prozor aviona, otkrila sam nešto novo u značenju mog preživljavanja u trenutku kada mnogim drugim ljudima to nije pošlo za rukom. Vratila sam se sa svog putovanja sa totalno pomerenim fokusom. Itekako sam imala za šta da se borim. Ali odavanje počte prošlosti nije bio moj cilj. Bilo mi je potrebno nešto drugo za šta ću se boriti. Moj heroj nikada nije bio neko čiji je život bio posvećen sećanju na prošlost. Svi moji junaci su bili ljudi koji su spasavali živote. Ali ja sam već spasavala živote, na svoj način, kao terapeut. Nisam nikada mogla da spasim živote ljudi koji su poginuli u Holokaustu. Nikada nisam mogla svojoj majci da poklonim detinjstvo u kojem je bila voljena i u kojem su o njoj brinuli, ili mladost ispunjenu nadom u bilo šta drugo osim u preživljavanje. Ali sam mogla da pomognem živim ljudima.

Dakle, ne prepoznavamo svoju strast uvek na samom početku. Lako se može desiti da mislimo da nam je nešto strast a da zapravo nije. Ali šta možete da učinite? Ako znate koja je vaša strast, onda znate. Ali ako je sve što znate to da je razlog što vam se nešto desilo taj da vam da osećaj sopstvene misije, sve što možete da učinite je da date sve od sebe da pogodite o čemu se radi, da se celi predate tome, vidite kako ćete se osećati, i ako se ne osećate dobro, da probate nešto drugo. Ovo je upravo ono što su učinili svi oni koji su otkrili svoju strast. Ali nemojte sedeti i čekati da se to desi samo od sebe.

Ja imam tri itekako važna saveta za ljude koji traže na šta će usmeriti svoj ogroman žar. Zasnivam ove savete na pričama koje sam skupljala godinama od ljudi koji su srećni zbog svojih životnih misija.

Prvo, *razmislite o malim stvarima nadomak ruke*. Ono lično i blisko uvek ispadne mnogo značajnije nego nešto apstraktno i daleko. Zato, na primer, ljudi obično imaju misije koje imaju veze sa ljudima i događajima koji su u direktnoj vezi sa njihovim vlastitim životima. Isto tako, ako razmišljate o malim i bliskim stvarima, biće vam lakše da delujete. Sada možete da razumete zašto toliko ljudi koji su puni žara počinju sopstvene male preduzetničke poslove.

Drugo, *konkretna akcija, a ne dobre namere, je ono što stvara osećaj zadovoljstva*. Nakon što joj je muž umro od raka debelog creva, Kejti Kurik je dozvolila da joj urade klonoskopiju uživo pred kamerama u emisiji *Tudej* da bi naglasila koliko je važno da se ljudi pregledaju i da taj pregled nije tako strašan kao što se obično misli. Ako ne znate šta da učinite sa svojim osećanjem misije, ne brinite, većina ljudi nije sigurna šta treba sa njim učiniti. Ako učinite nešto, bez obzira šta, osetićete se ispunjenijima, i još ćete saznati u kom pravcu treba da idete. To ne mora da bude neka ogromna posvećenost. Pričam samo o tome da treba *nešto* učiniti.

I treće, *udovoljite sebi*. Ovo može izgledati kao čudan savet. Ali otkrivanje življenja punim intenzitetom ne odnosi se uvek na pomoć drugima. Vaša misija može da podrazumeva i pomoć samom sebi. Ljudi koji su se najviše ostvarili i dobili najveću satisfakciju iz svog osećanja misije bili su oni koji su najviše slušali sebe i najviše nastojali da sebi ugone.

Mislim, na primer, na Engleskinju Gledis Ejljud, heroinu knjige i filma *Gostionica šeste sreće*, čija je radnja zasnovana na njenom životu. Bila je neobrazovana služavka, ali je imala san da bude misionar u Kini. Samo to ju je moglo učiniti zadovoljnom. Na putu su je sačekale sve moguće prepreke. Ali nije dozvoljavala nikome da je odgovori od njenog

sna. Na kraju je došla u Kinu, gde je učinila zadivljujuće stvari brinući o deci i spasavajući njihove živote.

Ako postoji kontradiktornost između toga što treba da učinite da biste udovoljili sebi i onog što znači da razmišljate o malim i bliskim stvarima, prvo udovoljite sebi.

OGROMNE TEGLE SA SLATKIŠIMA

RAZLOG BR 10: DA BISTE POSTALI ISTINSKI DOBRA OSOBA

Ništa vam ne može obezbediti bolji život od činjenice da ste istinski dobra osoba.

Mnogi ljudi nikada ovo neće moći da razumeju. Ne radi se o tome da su oni loši. Ali nemaju sluha za pravu dobrotu. Povređuju druge a da to nikada ne shvate. Milion prilika da učine nešto istinski dobro ih mimoide i nikada ne vide nijednu od njih. Naravno, oni poseduju materijalna bogatstva, putuju, kontaktiraju sa ljudima. Ali u njihovim životima postoji šuplje sivilo od kojeg nikada neće pobeći jer im nedostaje sposobnosti da postanu istinski dobre osobe.

Neki od nas, međutim, takođe žive u praznom sivilu, uskraćeni za svetao, ugodan život koji pripada ljudima koji su istinski dobri. Ali *nismo* zarobljeni zauvek. Imamo neiskorišćene izvore dobrote za koje nismo ni znali dok se u našem životu nije desilo nešto što nas je probudilo.

Nikada neću zaboraviti Rodžera. Bio je otprilike bogat i lep onoliko koliko se to uopšte može biti. Delovao je i kao prilično dobar momak, na svoj bezbrižan, pomalo lenj i samoljubiv način: nikada nikoga nije namerno povredio, ispisivao bi čekove za razne humanitarne akcije ako biste mu to zatražili, ali bi se retko sam pokrenuo da bilo kome pomogne.

Rodžer je bio potpuno skrhan jer je njegova mlada žena odlučila da ga napusti.

Kada sam ga bolje upoznala, moja predstava o njemu se promenila. Rodžer nije bio tako dobar momak kao što je on mislio da jeste. S obzirom na sve darove kojim ga je priroda obasula, Rodžer nije učinio mnogo da uzvрати za to što je dobio. I na svoj trapav i nemaran način zapravo je povredio priličan broj ljudi – izgubio je nekoliko starih prijatelja, pravio zajedljive komentare na račun svojih kolega. Žena ga je napustila zbog brojnih primera surove napažnje – ništa šokantno, radilo se uglavnom o nepromišljenosti, nemaru i povremenim izlivima besa.

Iako je maltretirao druge, ipak je najgore maltretirao samog sebe. Otac ga je zlostavljao. Ne u smislu bukvalnog zlostavljanja, ali je otac bio savršeno voljan da ga povređuje da bi napravio od njega čoveka, ignorišući štetu koju je naneo dečaku stvarajući mu osećaj da je potrebno da bude povređivan da bi postao čovek.

Rodžer je došao kod mene u potrazi za nekakvim objašnjenjem za to što mu se dogodilo. Pre bi se zapravo moglo reći da je to bila priča o tome zašto je njegova žena odjednom poludela. Ali, bio je spreman da prihvati da i on sam ima psihičkih problema. Zamislite njegovo iznenađenje kada je shvatio da je razlog zašto je izgubio ženu koju voli bio da bi naučio lekciju o tome kako da postane istinski dobar čovek.

Rodžer je bio odličan košarkaš i bio je naviknut na prihvatanje onoga što mu trener kaže da uradi. Tako je kao dobar timski igrač prihvatio to što sam mu rekla, i dao je sve od sebe da postane onoliko dobra osoba koliko je to mogao u svojoj mašti da zamisli. Držao je oči otvorene za ljude u svom životu koji su imali problema a kojima je mogao da pomogne i postao je Veliki brat. Nakon godinu dana bio je srećniji nego što je ikad bio sa svojom ženom.

Nije uvek potrebna velika lična katastrofa da bismo naučili važne lekcije. Moja prijateljica Viv je išla jedne večeri kući kada je, zamaknuvši za ugao, videla ljude koji su se okupili oko čoveka koji je očigledno umro od srčanog udara. Naravno da se Viv uzrujala

kada je ovo videla. Ali ipak, s obzirom da čoveka uopšte nije poznavala, zašto joj je to bilo *toliko* značajno?

Evo šta mi je rekla: »Kada sam videla tog momka kako leži tamo već pomodreo, *bang!* Odmah sam pomislila da sam to lako mogla biti ja. Morala sam da počnem da se ponašam kao bolja osoba ako već mogu da umrem tek tako, svakog trenutka.«

Mogu i sebe da nađem u ovoj priči. Ima trenutaka kada verujem da sam dobra osoba. Nikada namerno nisam nekoga povredila. Pokušavam da pomognem ljudima kada god mogu. Ali, istini za volju, prilično sam i lenja. Vrlo je moguće da bih mogla da se mnogo više potrudim da budem još bolja osoba. Takođe mislim da dobri ljudi mare za to da dobro i rade, a primećujemo sve te sitne postupke kojima odstupamo od sopstvenih standarda. Ili, da li primećujem sve te male moralne propuste jer nisam baš tako dobra osoba kao što mislim?

Teško je to znati, zar ne? Čak i ako je nedvosmislen odgovor, da, vi ste dobra osoba, kada se malo bolje time pozabavite, ko zna?

Dobro, bolje, najbolje

Znam šta sada mislite: *Kako se ovo odnosi na mene? Već sam prilično dobra osoba! Zašto bi mi se desilo nešto što treba da me nauči da postanem bolji?*

Znam. Verujem vam. Ali ne radi se o tome da li ste zaradili dovoljno poena pa sada možete da se baškarite na lovorikama jer ste već zaslužili titulu »dobrog čoveka«. Radi se o maksimalnom iskorišćavanju potencijala sopstvene dobrote, zapravo vašeg najboljeg ja, nekoga ko nije dobar na mek i površan, već na jak, posvećen način.

Barbara Buš je bila jako dobra osoba godinama pre nego što je njen muž postao predsednik. Onda je prošla kroz iskustvo koje opisuje kao šest meseci najdublje depresije, kada je osećala da je protraćila svoj život i izgubila želju da živi dalje. Umesto da potraži pomoć, ona je jednostavno ostala u tom depresivnom stanju, koje ju je na kraju, hvala bogu, napustilo.

Ona opisuje kako ju je ovo iskustvo učinilo boljom osobom. Ranije, kada bi videla ljude koji prolaze kroz teške trenutke, ona ih je osuđivala zato što nisu jednostavno »iskočili iz toga.« Ali sada je naučila svoju lekciju. Niko ne ostaje u stanju patnje zato što voljno odbija da izađe iz njega. Barbara Buš je otkrila kako čoveku može biti teško da se izvuče iz problema. Razlog zašto je ona prošla kroz sopstveno bolno iskustvo bio je da bi stekla saosećanje, nešto što je mnogima od nas potrebno s vremena na vreme.

Moje istraživanje mi je pokazalo da postoji jedna zajednička stvar svima koji su shvatili da je smisao onoga što im se desilo da bi više poradili na tome da postanu istinski dobre osobe. Bila je to spoznaja da je patnja drugih posledica loših stvari koje su radili. Štaviše, obično bi maltretirali i sami sebe. Tako su i znali kako to izgleda kada si žrtva.

U ovome leži dijagnoza. Ovog puta, samo jedno pitanje:

- Da li ste iskusili osećaj gubitka ili bola u životu zbog toga što ste bili maltretirani i zato što ste vi maltretirali druge?

Ako ste na ovo dijagnostičko pitanje odgovorili potvrdno, onda je značenje onoga što vam se desilo da vam pomogne da shvatite koliko je važno da postanete bolja osoba, ne malo bolja, nego puno bolja osoba.

Biti dobar i činiti dobro

Nekim ljudima je teško da prihvate da se ovo odnosi na njih. Na primer, kada odrastate i sirotinjskom kraju kao što je to sa mnom bio slučaj, uvek se pitate da li ćete uspeti, što u najdubljem smislu znači da ćete učiniti nešto zbog čega ćete biti ponosni na sebe. Znae da ste na izvestan način zarobljeni u svom malom svetu, da on ograničava vaše nade i šanse i vuče vas nazad u svoje blato. Vidite mlade ljude starije od vas, koji dobro izgledaju, pametni su, šarmantni, a onda jednog dana eto ih, venčaju se i žive u komšiluku, sa vlastitom decom i bave se nekim besperspektivnim poslovima. Znae kako je teško zaista uspeti. Dakle, biti dobra osoba je zahtev koji pada na dno vaše lestvice prioriteta.

Šeron je bila moja prijateljica iz detinjstva, jedno od one dece za koju znate da će jednog dana učiniti nešto veliko. Imala je tu usredsređenost koja donosi uspeh, i pored toga i istinski talenat.

Šeronini roditelji su bili radnici u fabrici tekstila. Šeron je želela da bude modni kreator. U svojoj raskupusanoj svesci stalno je pravila skice mršavih dugovratih žena belih lica koje su nosile raznoraznu divnu odeću, od balskih haljina do kostima. Kada vidite jedanaestogodišnju devojčicu kako crta žene koje nose kostime, onda znate da stvarno ozbiljno misli.

I Šeron je uspela. Ranih osamdesetih je već naveliko radila i postala mlada kreatorka o kojoj se puno pričalo. Zahvajujući roditeljima koji su radili u tekstilnoj industriji poznavala je posao, tako da je i puno zaradila. U stvari, imala je sve, uključujući i uticajnog muža sa Volstrita.

Suština je u tome da ako niste znali pozadinu njene priče kada je sve ovo počelo, ta žena bi vam se mnogo dopala. Za razliku od ljudi koji gaze preko mrtvih, uz Šeronin uspeh išla je i činjenica da je bila zaista dobra osoba. Ako bi je neki prijatelj zamolio za pomoć, ona je priskakala. Ni Šeron tokom svog napredovanja nikada nikoga nije namerno povredila.

Ali pošto je postala prilično zauzeta, nije bila više toliko zainteresovana za to da bude dobra. Retko bi bilo kome nudila svoju pomoć. Biti dobar za nju nije značilo ništa više osim da ne bude loša i da povremeno ispiše po koji ček, što je lako sebi mogla da priušti. Ali je i dalje o sebi mislila kao o dobroj osobi.

Onda joj se dogodilo nešto što ju je porazilo. Pozvao ju je advokat. Njen muž je rekao svom advokatu da kaže njenom da je odlučio da se razvede. I želeo je starateljstvo nad njihova dva dečaka. On nije smatrao da je njen »životni stil« dobar za njihova dva sina jer, kako je tvrdio, ona je samo radila i visila naokolo sa nekakvim čudacima.

Naredne tri godine su bile gore nego da joj je muž umro. Povrh njenog gubitka, mučio ju je i osećaj odbačenosti, užasnog straha da će izgubiti decu, i njene nesposobnosti da shvati zašto joj se to desilo, što je stvarno bilo užasno. Sve što je mogla da izvuče iz svog muža bilo je da ne želi više da bude sa njom u braku, i uz to nekakve neodređene aluzije na užasne stvari koje je činila.

Otprilike pet godina nakon ovih događanja me je nazvala. Nisam bila u kontaktu sa Šeron, ali sam čula za deo njenih problema iz treće ruke. Kada smo sele da večeramo, bila sam iznenađena kada sam primetila da žena naspram mene zrači emocionalnom energijom.

Kada mi je Šeron ispričala sve što joj se desilo, nastavila je, »Ali sada sam dobro; više nego dobro. Postojao je period kada nisam znala da li ću iz svega toga uopšte izaći normalna. I čak i kada su se stvari raščistile i kada sam dobila zajedničko starateljstvo, još uvek sam bila slomljena. To je bilo toliko duboko odbijanje i bila sam tako uplašena. Naravno da sam se osećala užasno sama sa sobom. Pomislila sam, *Šta, dođavola, nije u redu sa mnom? Zar sam tako loša osoba? Pa uvek, uvek sam o sebi razmišljala kao o dobroj osobi.*

»Onda se desila ta stvar na poslu. Radilo se o službeniku koji je bio zadužen za našu proizvodnju na Dalekom Istoku, ali jednostavno nije poznavao Daleki Istok. Nije umeo sa

ljudima tamo. Oni su nas žive jeli. Bio je to stariji čovek. Jedna od mojih potpredsednica ga je otpustila. Vratila se i rekla mi kako je baš teško primio otkaz i kako je i njoj samoj bilo vrlo teško. Još uvek sam bila besna zbog svega pa sam rekla, 'Pa, ako ne možeš da podneseš vrućinu, izađi iz kuhinje. Ne mogu ljudima da glumim dadilju.'

»Moja potpredsednica – ona je zajedno sa mnom započela posao – samo me je pogledala u stilu, *Ko si ti, dođavola? Ja te čak i ne poznajem*. I izašla. Njen stav je bio da i ne pomišlja da ulazi u raspravu sa mnom, kao da sam nekakav izgubljen slučaj – *to je ono* što mi je zaista nešto reklo.

»Nisam znala sa kime da razgovaram. Otišla sam kod svoje tetke koja mi je bila kao druga majka. I upitala sam je, 'Tetka Rouz, da li sam ja dobra osoba?'

»Uzdahnula je. *O, baš divno!*, pomislila sam. *Kakva preporuka!* I onda sam je zamolila da bude iskrena. A ona je rekla, 'Vidi, Šeron, ti si bila jako srećna osoba. Imala si puno darova. Nekada si se jako trudila da budeš dobra. Ali sada mislim da si povredila puno ljudi ne vodeći previše računa o tome što radiš'.«

Šeron je iznenada videla mnogo stvari koje nije videla ranije. Počela je da se pretvara u jednu od onih hladnih, grubih žena koje se žale da niko ne vidi koliko su iznutra ranjive. Shvatila je da je možda najbolji deo sebe izgubila. Rekla je sebi, *Ne želim da budem neko ko u najboljem slučaju bar nije zao. Želim da budem baš dobra osoba – znate, ona koja zaista čini dobre stvari*.

Žena koju sam videla preko puta sebe bila je žena koja je doživela transformaciju. Šeron je shvatila da je njen muž bio kanarinac u rudniku uglja. I drugim ljudima je već počinjalo da bude muka od njenog ponašanja. Njeno usredsređivanje na to da bude dobra osoba preobrati je Šeronine odnose sa svima u njenom životu.

Javljanje na zvono

Postoji mnogo vrsta poziva za buđenje. Neki dolaze u snu. Fredi je bio u svojim srednjim tridesetim. Bio je preduzetnik - novajlija koji se vrzmao naokolo sa sumnjivim društvom rasipnika. Na putovanju za Los Anđeles Fredi je bio na žurci sa sumnjivim devojkama iz poslovne pratnje i kokainom na stolovima. Predozirao se, odvezen je u bolnicu i skoro je umro. Izgubio je jedan važan posao kada se ovo proćulo. Njegova verenica ga je napustila.

Zašto mi se to desilo?, pitao se. Niko od drugih momaka nije upao u nevolju, a neki od njih su konzumirali i mnogo više droge od njega.

Par noći nakon ovog događaja, Fredi je imao jedan san. Bio je dečak i ulazio je u dedinu radnu sobu. Njegov deda je bio okružen velikim teglama sa slatkišima. »Uzmi šta god želiš«, rekao mu je deda. Probudio se u suzama.

Ponekad jednostavno *znamo* šta san znači. Fredi je znao. Njegov deda je bio mrtav već godinama. Bio je moćan čovek koji je uspeo bez tuđe pomoći, stub društva, glava porodice. Fredi mu je bio omiljeno unuče.

Osećao je da taj san znači da može da postane sve što je bio njegov deda: »Uzmi šta god želiš... od svih dobrih stvari koje ja imam.« Ključ za san su bile suze koje je prolio nakon što se probudio. Bile su to suze krivice i kajanja zbog svog glupog, razmetljivog ponašanja.

Sada je razumeo da je postojao razlog zašto je uleteo u takvu nevolju. To je bilo da ga podseti na činjenicu da je jedina stvar za koju mari da jednog dana može postati kao njegov deda, bogat čovek, ne zato što je bio imućan već zato što je bio dobar. I da ako ne postane dobra osoba, nikada neće biti istinski bogat. Ponekad ne shvatate šta imate dok to skoro ne izgubite.

Ima mnogo ljudi poput Fredija. Nezrelost, zabava, život od danas do sutra, lenjost – sve su to stvari koje sprečavaju ovakve ljude da shvate koliko im je potrebno da postanu dobri. Često je potrebna neka velika nevolja da im otkrije njihovu sudbinu.

Da budete bolji nego što mislite da jeste

Ispričaću vam priču o Bredfordu. Imao je dvadeset devet godina. Bio je to krupan, nabijen, snažan Afro-Amerikanac. Posedovao je radionicu u kojoj je pravio ručno fin drveni nameštaj. Imao je na sebi smeđe pantalone od rebrastog somota i crnu rolku i delovalo je kao da mu je neprijatno da priča o svom životu i svojim osećanjima.

Bredford je imao jedno od onih užasnih detinjstava pred kojim vrte glavom čak i ljudi sa iskustvom kao što je moje. Bilo bi bolje da je njegov otac bar jednostavno napustio porodicu. Ali on bi ih napustio, pa se vraćao, potrošio bi njihov novac, napijao se, tukao njegovu majku, opet ih napuštao i ponovo se vraćao, započinjući iznova ceo krug po ko zna koji put. Majka se snalazila tako što je vukla Bredforda i njegovu sestru s jednog na drugi kraj grada, gde bi prihvatila najgore poslove, petljala se sa okrutnim muškarcima, i pila da pobegne od sopstvenog bola.

Bredford je morao da brine o svojim sestrama. Niko nikada nije brinuo o njemu.

»Nisam došao da se žalim«, rekao mi je na samom početku našeg zajedničkog rada. »Upravo suprotno. Moje detinjstvo je još uvek suviše prisutno u mojim mislima i ja želim da ga izbacim iz glave. Ono me samo povređuje. Zeznuo sam svaku vezu u kojoj sam bio. Plašim se da se nikada neću otvoriti i opustiti sa bilo kime do koga mi je stalo. Osećam se kao kola koja su napravljena u stvarno, stvarno lošoj fabrici i sve o čemu ta kola mogu da razmišljaju je kako su stvarno loša. Ovo je pogrešno i glupavo. Želim da prestanem da se tako osećam.

»Ono što stalno sebe pitam je, *Zašto mi se to dešavalo, zašto sam imao takvo detinjstvo?* Želim da te stvari iz prošlosti izbacim iz svog života. Želim da prestanem da o njima razmišljam. Želim da se zbližim sa ljudima. Želim da prestanem da se osećam kao žrtva. Želim da budem srećan. Kada bih samo otkrio razlog zašto mi se to dešavalo, bilo bi sve u redu.«

»Brede, želela bih nešto da vas pitam«, rekla sam. »Znam da ste prošli kroz neke stvarno ružne stvari dok ste bili dete. Šta mislite, na koji način je to promenilo vaš život?«

»Šta želite da vam kažem? Bilo mi je odvratno i bio sam jako besan.«

»U redu, to je dobro. Obično kada smo besni kažemo 'Ja ću...' *učiniti nešto*. Pa, u vašem slučaju, šta je to nešto?«

»Bio sam ljut i nisam želeo *ništa* da uradim. Samo sam želeo da ne učinim istu stvar sa svojom porodicom kada je budem imao. Nešto u stilu, *Ne čini drugima ono što ne želiš da oni čine tebi*, ili tako nešto.«

Duboko sam uzdahnula. »Sada ću rizikovati. Biću spremna da se kladim da otkad ste odrasli niste baš uvek bili onoliko dobra osoba koliko biste želeli da budete.«

Umesto da se uvredi, Bredford se lako složio sa mnom. »Ne shvatam baš sve najbolje, ali sam zadivljen koji kreten umem ponekad da budem. Sećam se svog oca... ako bi krenuo nekuda, a vi biste mu se našli na putu, jednostavno bi vas zalepio za zid. Sećam se vrlo jasno kako sam razmišljao kako ja nikada neću biti takav. Ali ne – kada momci koji rade kod mene u radionici naprave neku grešku, umem ponekad da budem baš grub prema njima. Ne pokušavam da budem zao. I onda sam postepeno počinjao da shvatam da ni moj otac nije pokušavao da bude zao. Zli ljudi to jednostavno čine bez želje da budu takvi. I strašno mrzim to što sam i ja takav mamlaz. Grozno se osećam zbog toga.«

»Još jedno pitanje, Bred. Da li vam je ikada prouzrokovalo bilo kakav istinski bol to što ste nekoga maltretirali?«

»To sam upravo i rekao«, rekao je Bredford oštro. »Zar niste slušali? Nekako bih ubijao u pojam momke koji rade sa mnom i mogao sam da primetim da su bili povređeni. Možete to zaključiti po tome što vas izbegavaju do kraja dana, kao da ćete ih ponovo povrediti. To mi je već bilo poznato i znao sam da sam ovog puta ja uzrok takvog osećanja.«

»Dobro, Brede, moram da vam kažem da se savršeno uklapate u obrazac. Mislim da mogu da vam ukažem odmah sada na način na koji možete doći do značenja toga što vam se dešavalo. To što ste preživeli trebalo bi da vam pomogne da postanete dobra osoba, štaviše – istinski dobra osoba. Razmislite i sami. Bili ste maltretirani i to vas je bolelo. Maltretirali ste druge, i to ne samo da je njih bolelo, nego je i vama prouzrokovalo bol. To znači da pripadate klubu ljudi koji nalaze značenje u tome što im se desilo u otkriću da im je potrebno, stvarno potrebno, da postanu dobri ljudi.

»Sada recite vi meni«, nastavila sam. »Zar vas nije iznutra grizlo to što ste znali da želite da budete dobra osoba, da možete to da budete, ali da vidite kako niste ni približno onoliko dobri koliko biste to mogli?« Opet sam rizikovala. U svakom slučaju, mogao je da kaže *ne*.

Bredford me je zaprepastio. Tihim glasom je rekao, »Uvek sam razmišljao o sebi kao o lošoj osobi. To je istina. Plašio sam se da sam kao moj otac: loš kao on i slab kao majka. Idem naokolo i šaljem poruke, *Hej, ja sam dobar momak*, ali to je samo fasada. Ne želim da znate za moje strahove koliko sam zapravo loša osoba.«

»Možda učenje da budemo istinski dobri može biti nešto što ćete izvući iz toga što vam se desilo jer vi imate sposobnosti da budete mnogo bolja osoba nego što ste ikada zamišljali. Jednostavno ne mislim da istinski loši ljudi misle za sebe da su loši. Činjenica da ste o tome razmišljali je znak da ste uvek želeli da krenete na putovanje koje vas čeka.«

»Pa šta sad da radim?«

Bredfordovo putovanje je počelo.

Nakon našeg zajedničkog rada dobila sam od njega poruku. Evo jednog njenog dela:

Ponekad još uvek ne mogu da verujem da je život pokušavao da me nauči da treba da budem bolja osoba. Gledam u svoje ruke koji svaki dan rade sa drvetom. Svakog dana posle posla stavim na njih losion da ih omekšam. Sada sam otkrio da je razlog zbog kojeg sam kroz sve ono prošao bio da se i sam omekšam i postanem ljubazniji i saosećajniji.

Ne mislim da bih sam došao do ovog zaključka za još milion godina. Jednostavno ostanete zarobljeni idejom da vas grube stvari učine grubim. Sve ludilo kroz koje sam prošao u detinjstvu nosilo je poruku – Hej, ako ne možete da naučite da brinete o sebi, onda ste u nevolji. Naučio sam da brinem o sebi. Mislim da sam naučio da brinem o sebi šta god da me zadesi. I u tome je cela stvar. Ja sam grub momak. Razlog zašto mi se sve to dešavalo u životu nije bilo da me učini još grubljim. To je bilo da bi mi pomoglo da upotpunim sliku, da postanem mekši, blaži, ljubazniji, i nadam se, jednog dana, da bi me bilo lakše zavoleti.

Samo sam želeo da vam se zahvalim, Miro, što ste mi pomogli u ovome.

Kako sam dalje čitala pismo, mogla sam da primetim da je Bredford ušao u novi život sa svojom tipičnom mešavinom skepticizma i praktičnosti. Odlučio je po prvi put da će postati prijatelj sa ženama. Osetio je da će mu to pomoći da nađe način da postane dobra osoba.

Jedna od žena sa kojima je započeo prijateljstvo radi sa tinejdžerkama sa margine. Bredford je uspostavio program za osposobljavanje ovih devojčica za drvodeljstvo. Ova žena je imala petogodišnju devojčicu. Na kraju se Bredford zaljubio u tu ženu. Sada su u braku i on je usvojio njenu ćerku.

Hej, ovo je funkcionisalo kod Majke Tereze...

Eto nas užurbanih u svojim životima prepunim obaveza. Iznenada saznamo da celo osoblje Kosmičkog zabavišta radi vrlo naporno da nas nauči da postanemo zaista dobri. Ali kako se to radi?

Kod svakog je drugačije, ali suština je u tome da se *nešto učini* – ne da se čeka i razmišlja, bez delovanja. Ako se komšiji zapalila kuća, nećete stajati sa strane pitajući se šta bi najbolje bilo uraditi – zvaćete vatrogasce, donećete ćebad za ljude koji su izašli, uvesti u svoju kuću njihove kućne ljubimce tako da ne moraju o njima da razmišljaju, skuvaćete kafu vatrogascima.

Na isti način, ako je značenje onoga što vam se desilo bilo da od vas napravi dobru osobu, nemojte samo stajati, *učinite nešto*. I uvek razmišljajte šta ćete sledeće učiniti. Na primer:

- Razmislite o nečemu do čega vam je stalo, i učinite nešto po tom pitanju.
- Razmislite o načinu na koji ste bili povređeni, i učinite nešto da pomognete drugima koji su povređeni na isti način.
- Idući put kada ste na žurci, pronađite osobu koja deluje najusamljenije i popričajte sa njom.
- Stavite se na mesto vašeg bračnog partnera. Šta mislite da mu je potrebno da bi bilo srećniji? Učinite to.
- Unesite u svoj život onu vrstu energije koja vam je potrebna da biste bili bolja osoba. Ovo je važno – samo treba da budete bolji vi, a ne drugi vi. Ako, na primer, imate sopstvenu firmu, potražite mogućnosti da učinite dobre stvari jednako kao što tražite mogućnosti za zaradu. Ako su vam jaka strana razgovori jedan na jedan, onda nađite način da pomognete ljudima razgovorima u četiri oka.
- Nemojte žaliti sebe. Može izgledati kao da vas čeka strm put, ali to je put koji će vam puno dati, i daleko ste od toga da budete sami.

Istorija ljudske vrste je puna ljudi koji su naučili ovu lekciju. Svi znamo priču o Šekspirovom kralju Liru, čoveku sa svim bogatstvom i moći koja se poželeći može, a koji donosi odluku da se povuče. Pri tome gubi sve – ne samo bogatstvo i moć, nego i ćerku koja ga je iskreno volela. Ali sve se dešava sa razlogom. Za kralja Lira razlog je bio neophodna lekcija o tome kako da bude ljubazan. Kao kralj je imao sve. Ali nije mogao da napusti ovaj svet dok nije naučio da bude istinski dobra osoba.

Kralj Lir je jedan od onih ljudi koji razmišljaju o sebi kao o pobedniku, kao da je u njihovom uspehu bilo neke neizbežnosti. Možda počnu i da razmišljaju da ova neizbežnost potiče od posebnih talenata ili da su čak izabrani od Boga. Sa ovakvim ljudima možete uvek da predvidite dolazeću nevolju.

Ali uspeh nikad nije neizbežan. Ljudi koji veruju da su pobednici postaju lenji, razmaženi, arogantni. To nisu dobri ljudi, ne onako dobri kakvi bi mogli da budu. Zato kada se nešto loše desi, lako je shvatiti poruku. Bila im je potrebna lekcija o tome koliko je važno biti dobra osoba, sa posebnim fokusom na skromnost.

Ovo je vrlo poučna priča. Samo razmislite o tome na trenutak. Mi živimo u Kosmičkom zabavištu. Stvari nam se dešavaju da bismo učili lekcije. Suština svega je učenje. Pa onda možda, samo možda, možemo da preskočimo katastrofu tako što ćemo prvo naučiti. Ako započnemo ponizno svoj put, malo je manje verovatno da će morati da se desi nešto što će nas naučiti skromnosti. Na kraju krajeva, skromni ljudi napornije rade i ne smatraju da dobro dolazi samo po sebi.

POSTSKRIPTUM

Čestitam! Vi imate unutrašnji osećaj da je život, vaš život, pun značenja. Spremni ste da preuzmete veliki rizik i otkrijete koje je to značenje. *I sada ste ga našli.*

Želim da vam zahvalim što ste takva osoba. Sve dobre stvari u životu dolaze od ljudi koji imaju duboko uverenje da sve što se dešava, sve što rade, ima neko značenje.

Činjenica da ste išli na ovo putovanje sa mnom znači da vi ovo razumete. A sada mislim da razumete još nešto. Kroz život svi se iznova rađamo kada ponovo stvaramo nove sebe nakon učestalih susreta sa životom. Svaki put desi se nešto što je dovoljno veliko da nas protrese, bilo da je dobro ili loše, ono oplodi našu ličnost nekim novim saznanjem da nas je naše istinsko biće uvek na neki način čekalo. I iz toga se rađa naša nova ličnost.

Prilike za neprekidno obnavljanje stalno se ukazuju. Zavisi samo od nas da li prihvatamo ovaj proces i pokušavamo da ga razumemo. Možemo to učiniti tako što ćemo biti otvoreni za činjenicu da sve što nam se dešava ima svoje značenje i tako što ćemo to značenje tražiti na način opisan u ovoj knjizi. Ako to učinimo, Kosmičko zabavište nam garantuje da su nam dostupna sva dobra ovog sveta, da sve dobre stvari koje mogu poteći od nas, mogu se pojaviti i u našem životu.

O AUTORKI

U svim mojim knjigama uvek kažu iste stvari o meni. Sada sam direktor klinike Instituta Čestnat Hil u Bostonu. Napisala sam knjige koje su dobile neke nagrade. Terapeut sam sada već trideset godina. Ovo je sve istina, ali nikako nemam osećaj da sam to prava ja.

Evo nekih stvari koje mi stvarno liče na mene. Moje knjige su na ozbiljne teme ali ja sam u suštini vedra osoba, obožavam da se smejem i zabavljam. Verovatno vam se čini da ja znam sve odgovore (uostalom, čemu se mučiti da napišeš knjigu ako imaš samo pitanja), ali imam i puno nedoumica, i što sam starija, imam sve više pitanja i mislim da sam sve otvorenija za novo. Znam da možda delujem kao vrlo praktična i tvrdoglava osoba, kakva i jesam, ali se iznutra osećam lepršavo i puna sam snova.

