

Gari Džon
Bišop

**DAJ,
NE SMARAJ SE**

Izađi iz svojih misli
i zakorači u život

Preveo Saša Novaković

Laguna

Naslov originala

UNFU*K YOURSELF
Gary John Bishop

Copyright © 2016 by Gary John Bishop.
All Rights Reserved.

Translation copyright © 2019, za srpsko izdanje LAGUNA



Kupovinom knjige sa FSC oznakom pomažete razvoj projekta
odgovornog korišćenja šumskih resursa širom sveta.

NC-COC-016937, NC-CW-016937, FSC-C007782

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

Ova knjiga je posvećena mojim sestrama Poli, Elizabet, Sandri, mojoj majci Agnes i mom ocu Patriku. Rasli smo zajedno, plakali smo zajedno, zajedno smo odolevali nevoljama i zajedno smo se borili. Ono sam što sam zahvaljujući vama.

Želim ovde posebno da pomenem obeshrabrene i poražene, majke koje same podižu decu i nezaposlene očeve, sanjare, one ljude koji žele nešto da postanu; ja sam jedan od vas, i vi se možete ostvariti.

SADRŽAJ

01	U POČETKU	8
02	„SPREMAN SAM.“	32
03	„STVOREN SAM ZA POBEDU.“	56
04	„IMAM OVO POD KONTROLOM.“	80
05	„PRIHVATAM NEIZVESNO.“	100
06	„NE ODREĐUJU ME MOJE MISLI, JA SAM ONO ŠTO RADIM.“	122
07	„NEUMORAN SAM, ISTRAJAN I NIKAD NE ODUSTAJEM.“	146
08	„NE OČEKUJEM NIŠTA I PRIHVATAM SVE.“	168
09	KUDA DALJE?	194

01

U počátku...

„Ovo je šamar
rečima, poziv
univerzuma da
probudite svoje
istinske potencijale,
da se raspetljate i
da spektakularno
stupite u svoj život.“

POGLAVLJE 1

Da li ste se ikada osećali kao hrčak na točku za trčanje? Jeste li ikad imali osećaj da mahnito jurite kroz život a nigde ne stižete?

I da ne možete da nađete izlaz iz beskrajne petlje unutrašnjeg dijaloga i samoosuđivanja, da se ne možete osloboditi glasića koji vam govori da ste lenji, glupi, da niste dovoljno dobri. Nećete ni primetiti u kojoj meri verujete u to, ili u kojoj meri vas to cedi, samo će vam dani prolaziti u savladavanju stresa i napetosti, u pokušaju da normalno živite dok se suočavate sa bolnim saznanjem da ukoliko ne siđete s te proklete vrteške nikad nećete ostvariti ono što želite – recimo, da budete srećni, ili da se oslobodite suvišnih kilograma, da napredujete na poslu, da nađete srodnu dušu.

Ove stranice posvećene su onima koji su se već sreli sa tim samoporažavajućim monologom. S neprekidnim tokom sumnji i samosabotaža koje ograničavaju i kvare svakodnevni život. Ovo je poziv da probudite svoje istinske potencijale, da se raspetljate i da spektakularno stupite u život.

Hajde da počnemo od odgovarajućeg mesta. Uključeni ste svakodnevno u dve vrste razgovora: u razgovore sa drugim ljudima i u razgovore sa sobom. Možda ste od onih koji nepopustljivo tvrde: „Nikad ne razgovaram sam sa sobom!“ Ali, u stvari, činjenica je, hteli vi to da priznate ili ne, da svakog dana razgovore vodite sa sobom – intimno, i daleko od očiju javnosti, u svojoj glavi.

Bez obzira da li ste introvertni ili ekstrovertni, maštoviti ili praktični, ogroman deo vremena provodite razgovarajući... sa sobom. Radite to dok ste na poslu, dok jedete, čitate, pišete, šetate, šalžete SMS poruke, plačete, dok se raspravljate, pregovarate, planirate, dok se molite, meditirate, upuštate u seksualne aktivnosti (na svoju ruku ili s drugima). I da, radite to čak i kad spavate.

Radite to, u stvari, upravo sada.

Ne brinite, to ne znači da ste ludi. Ili, možda, znači da smo svi mi pomalo ludi. Bilo kako bilo, svi to radimo. Dobro došli u šou ludaka.

Istraživanja pokazuju da nam se u proseku javi više od pedeset hiljada misli dnevno. Pomislite na sve one stvari koje radije ne biste rekli sebi, i na one koje pokušavate da savladate ili prevaziđete. Iako se malo pitamo kad je reč o tim automatskim mislima, iako nemamo mnogo kontrole nad njima, mi presudno utičemo na to kojima od tih misli ćemo pridati značaj. One ne dolaze kao već etiketirane sa unapred određenom važnošću.

Stav da je način na koji razgovarate sa sobom od suštinske važnosti za kvalitet života dobija na težini s poslednjim saznanjima neuronauka i psihologije. Profesor Vil Hart s Univerziteta Alabama sproveo je četiri eksperimenta u kojima su učesnici imali zadatak da se prisete pozitivnog, negativnog, ili neutralnog događaja. Otkrio je da su se ljudi koji su neutralan, ni pozitivan ni negativan događaj opisivali kao da i dalje traje, osećali mnogo pozitivnije a kad su negativan događaj opisivali na isti način, osećali su se mnogo negativnije. Jednostavo rečeno, jezik kojim opisujete situacije, činjenice i okolnosti, određuje kako ih vidite, doživljavate i kako učestvujete u njima,

i dramatično utiču na to kako pristupate životu i suočavate se sa problemima i velikim i malim.

Veza između onoga što govorimo i onoga kako se osećamo poznata je već stotinama ako ne i hiljadama godina. Filozofi, Vitgenštajn, Hajdeger, Hans-Georg Gadamer znali su za važnost i značaj jezika. Vitgenštajn je rekao: „...sklad misli i stvarnosti može se naći u gramatici.“

Istraživanja pokazuju, i to je dobra vest, da pozitivan razgovor sa sobom, može dramatično da nam popravi raspoloženje, podigne samopouzdanje, poveća produktivnost, i još mnogo toga. U stvari, kao što je dokazao profesor Hart svojim ogledima, pozitivan razgovor sa sobom može da bude jedna od ključnih komponenti srećnog, uspešnog života.

A loša vest je da isto važi i za negativan razgovor sa sobom, koji ne samo da nam može pokvariti raspoloženje, već može dovesti i do toga da se osećamo bespomoćno, da nam male smetnje izgledaju kao velike – može čak i da stvori probleme tamo gde ih ranije nije bilo. Evo najnovije vesti, vaš unutrašnji dijalog, vaš razgovor sa sobom, rastura vam glavu i to na takav način da to ne možete ni da zamislite.

Imajući sve to na umu, hajde da odmah jedno

raščistimo. Iako je ova knjiga posvećena upotrebi odgovarajućeg jezika u cilju poboljšanja života, ja NE zagovaram da odjednom pređete na pozitivno razmišljanje i afirmativne iskaze.

Te teme su do iznemoglosti obrađivane s manje ili više uspeha, i time se nećemo ovde baviti.

Neću tražiti od vas da govorite sebi da ste tigrovi i da oslobodite životinju u sebi. Prvo, vi niste tigrovi, a drugo, pa, vi prosto niste tigrovi. To može da bude delotvorno za neke ljude, ali ne i za mene. Kad mi neko kaže da uradim tako nešto, osećam se kao da me tera da pojedem kofu šlaga i kubik bajatih lizalica. Hvala, ali eh, ne hvala.

Svim onim „pozitivnim“ koji ovo čitaju, moram da kažem, žao mi je, mi ovo luče vodimo u drugom pravcu. Ova knjiga zamišljena je kao ohrabrenje, kao autentični prvi pravi korak koji vas može povesti ka višem nivou vašeg istinskog potencijala.

RAZLIKA IZMEĐU USPEHA I NEUSPEHA

„Ako su čovekove emocije velikim delom rezultat određenog razmišljanja, onda se mogu kontrolisati upravljanjem mislima

– ili promenom unutrašnjeg dijaloga, odnosno razgovora sa sobom, kojim se osećanja pre svega i formiraju.“

Upravo smo citirali Alberta Elisa, jednog od utemeljivača moderne psihologije. Elis je otkrio da ono što mislimo i govorimo o svojim iskustvima menja osećanja koja u vezi sa tim iskustvima imamo. Ukratko, misli i emocije su bliski, nerazdvojni prijatelji.

Elis je takođe otkrio da naša razmišljanja često umeju da budu potpuno iracionalna.

Setite se samo koliko puta ste sebi rekli nešto poput sledećeg: „Tako sam glup“; „Uvek sve zabrljam“; „Nemam više zašto da živim“; i koliko puta ste negativno opisali neki događaj, recimo ovako: „Ovo je najgora stvar koja mi se desila u životu.“

Podignite ruku ako ste preterano reagovali na nešto što bi uređaj za merenje značaja jedva registrovao, nešto što objektivno jedva ulazi u opseg skale važnosti. U redu, spustite ruku, ljudi nas gledaju, počinjete da izgledate pomalo blesavo. Ako se prisetite tog događaja, videćete da ste neposredno pre te prividno slučajne preterane reakcije imali napad, kratku, munjevitu epizodu nezapamćenog,

nečuvenog, skandaloznog razgovora sa sobom,
BUM! ... i ode dobra strana vaše ličnosti.

Nismo uvek racionalni u onome što govorimo i radimo, ali izgleda da svejedno kojekakve nepromišljene stvari govorimo i radimo! Dodajte tome i da nismo svesni emocionalnih posledica, i da nikad ne vodimo računa o talogu koji ostaje posle čak i najblažih negativnih razgovora sa sobom.

Vidite, nisu svi unutrašnjii dijalozi dramatični, poneki su suptilni, ali ostavljaju nas jednako oslabljenim. Ako recimo radite na nekom projektu, mogli biste da pomislite sledeće: „**Ovo je tako teško. Šta ako ovo ne završim na vreme?**“ Možda ste zabrinuti da ćete na jedan od milion načina taj projekat „zabrljati“. Uznemireni ste i pod stresom. Ponekad negativan razgovor sa sobom vodi do gneva, tuge, ozlojeđenosti koja se ispoljava u drugim, budućim situacijama naizgled nepovezanim s datim unutrašnjim dijalogom.

Ta vrsta unutrašnjeg dijaloga, razgovora sa sobom, nimalo vam ne olakšava život. Što više govorite sebi kako je nešto teško, sve teže će vam to i izgledati. Nažalost, pošto konstantno slušamo neprekidan tok automatskih misli, naviknuti na glas u glavi koji nas kritikuje, često ne shvatamo kako negativne

misli utiču na naše raspoloženje i ponašanje, i kao rezultat toga, na kraju radimo – ili ne radimo – stvari koje naš racionalni um želi da uradimo.

Evo jednostavnog primera. Odvojite trenutak i prisetite se kućnih poslova koje najviše mrzite, samo zato što ste preuveličali koliko ih ne volite i napravili ih gorim nego što zaista jesu. Ponekad izbegavamo jednostavne poslove koji nam ne oduzimaju nimalo vremena i snage. Kad imamo mnogo tih malih upornih zadataka koji čekaju na nas, olako ih stavljamo u isti koš sa većim, važnijim stvarima. I na kraju smo preopterećeni, umorni, iscrpljeni životom.

Zašto se „opiremo“ određenim stvarima? Vodimo intimni razgovor o toj vrsti zadataka i obaveza prema kojima imamo čvrsto ukorenjeno negativno mišljenje. Pogledajte šta odlažete, čega se klonite i shvatićete šta sam hteo da kažem. Imate ozbiljnu blokadu izazvanu razgovorima sa sobom!

KAKO REČNIK MOŽE DA NAM PROMENI ŽIVOT

Način na koji se obraćamo sebi ne pogađa nas samo u datom trenutku. Može da nam se uvuče u podsvest, može se desiti da ga usvojimo i da

postane deo naše prirode, da dugoročno gledano promeni naše razmišljanje i ponašanje.

S aspekta svakodnevice, način na koji razgovaramo sa sobom i sa drugima, oblikuje našu percepciju, određuje kako doživljavamo svet oko sebe, a to ima direktnog uticaja na naše ponašanje u datom trenutku. Pa, šta onda da radimo, da ignorišemo percepciju na sopstveni rizik! Ili još gore, da živimo u iluziji da nemamo percepciju!

Ako povremeno govorite o tome koliko je život „nepravedan“, počecete da se ponašate u skladu sa tim stavom, očekivaćete prepreke, nerazumevanje, omalovažavanje tamo gde ih nema, ili ćete, kao što istraživanja pokazuju, ulagati manje truda jer ste već predodređeni za neuspeh. Nepravedan svet ubrzo će postati vaša stvarnost.

S druge strane, čovek koji veruje da je nadomak uspeha ne samo da će odrati dupe da ga ostvari, već će biti pun energije i životne snage. Da budemo načisto, vera u uspeh (iako važna) samo je jedan od elemenata za njegovo ostvarenje. Velike stvari mogu se postići i bez te vere, ali je put kojim se do njih stiže mnogo džombastiji.

Ako ste zabrinuti jer nemate tu veru, **ČITAJTE DALJE!**