

13 PRAVILA
MENTALNO JAKIH LJUDI

RADNA SVESKA

ARETÉ
IZDAVAČKA KUĆA

Naslov originala
13 THINGS MENTALLY STRONG PEOPLE DON'T DO WORKBOOK
AMY MORIN

Edicija
Preobražaj

Za izdavača
Nina Gugleta

Glavna i odgovorna urednica
Nina Gugleta

Izvršna urednica
Ana Jovanović

Prevod
Jasna Dimitrijević

Lektura
Jelena Janković

Korektura
Aleksandra Dunderski

Dizajn korica
Dragana Nikolić

Štamparija
Fuk, Beograd

Tiraž
1000 primeraka

Izdavač
Areté, Beograd, 2023

Copyright © 2023 by Amy Morin
Copyright za srpsko izdanje © Arete 2023

13 PRAVILA
MENTALNO JAKIH LJUDI

RADNA SVESKA

Ejmi Morin

prevod sa engleskog

Jasna Dimitrijević

www.arette.rs

Posvećeno onima koji poznaju bol, razumeju borbu i sumnjaju
u svoju snagu

SADRŽAJ

UVOD 9

1. NE GUBITE VREME NA SAMOSAŽALJEVANJE	23
2. NE PREPUŠTAJTE SVOJU MOĆ DRUGIMA	47
3. NE IZBEGAVAJTE PROMENE	69
4. NE FOKUSIRAJTE SE NA ONO NA ŠTA NE MOŽETE DA UTIČETE	89
5. NE UDOVOLJAVAJTE DRUGIMA	109
6. NE PLAŠITE SE PRORAČUNATIH RIZIKA	129
7. NE ŽIVITE U PROŠLOSTI	147
8. NE PONAVLJAJTE ISTE GREŠKE	165
9. NE ZAVIDITE DRUGIMA NA USPEHU	183
10. NE ODUSTAJTE POSLE PRVOG NEUSPEHA	199
11. NE PLAŠITE SE DA OSPANETE SAMI	219
12. NE SMATRAJTE DA VAM SVET NEŠTO DUGUJE	237
13. NE OČEKUJTE USPEH PREKO NOĆI	253
ZAKLJUČAK	271

UVOD

Pola života sam provela jureći. Štriklirala sam stavke, kao da me čeka nagrada ako svoje ciljeve ostvarim što je pre moguće. U dvadeset trećoj godini već sam bila u braku, imala svoju kuću, zajedno sa svojim partnerom bila hraniteljka detetu i dobila prvi veliki posao kao terapeutkinja. Mislila sam da je teži deo iza mene – diplomiranje, pronalaženje divnog partnera i početak karijere.

A onda sam primila jedan od onih telefonskih poziva posle kog više ništa nije isto. Sestra mi je javila da je hitna pomoć odvezla mamu u bolnicu. Bila sam previše uzrujana da bih pitala za detalje. Čim sam prekinula vezu, moj muž Linkoln i ja smo ušli u auto i vozili sat i po do bolnice. Tamo nam je lekar rekao da je mojoj majci pukla aneurizma na mozgu i da je preminula.

Kao terapeutkinja, znam ponešto o gubicima, ali moje znanje o žalovanju nije mi pomoglo sa mučninom u stomaku koja nikako nije prestajala. Osobe koja me je donela na ovaj svet više nema i život je sada nekako prazan bez nje.

Sećam se da sam pomislila: „Okej, imam na raspolaganju razne alate koje i sama preporučujem svojim klijentima na terapiji. Koji od njih bi mogao da mi pomogne da prebrodim bolno iskustvo?” Razmišljala sam o tome kako je mnogo mojih klijenata raslo kroz svoja bolna iskustva. Ali bilo ih je nekoliko koji su ostali zaglavljani u svom bolu.

Koja je razlika između ljudi koji su se razvili i onih koji su se zaglavili? Shvatam da su njihove navike odigrale važnu ulogu. Ali ne radi se uvek o tome šta ti ljudi rade, čini mi se da je važnije šta *ne rade*. Ljudi koji nemaju izvesne nezdrave

navike sposobniji su da ostvare svoj puni potencijal, uprkos svim izazovima koje život stavi pred njih.

Kad sam ovo shvatila, potrudila sam se da ubuduće izbegavam te nezdrave navike dok prolazim kroz žalovanje. Takođe, želela sam da podelim to i sa svojim klijentima. Kao terapeutkinja, već sam naučila kako da pomognem ljudima da ojačaju. Trebalo bi da im ukažem na stvari koje rade ispravno i da ih ohrabrim da nastave sa tim.

Ali osetila sam kao da im činim medvedu uslugu ako im ne ukažem na kontraproduktivne loše navike koje im troše mentalnu snagu. Tako da sam pažljivo istražila koje su to navike, s namerom da pomognem ljudima da odstrane iz svog života ono što ih drži zaglavljenima.

Drago mi je što sam radila na jačanju svog mentalnog zdravlja i odbacila nezdrave navike, jer se teška vremena nisu završila smrću moje majke. Na treću godišnjicu njene smrti moj muž Linkoln je rekao da se ne oseća dobro. Nekoliko minuta kasnije se onesvestio.

Pozvala sam hitnu pomoć. Pojavili su se za nekoliko minuta, bolnica je u našoj ulici. Bolničari su me iznova i iznova pitali šta se dogodilo. Rekla sam im da nije alergičan ni na šta, da ne konzumira droge i da nema ozbiljnije zdravstvene probleme. Uneli su ga u sanitet, a ja sam ih pratila svojim kolima. Odmah sam javila Linkolnovo majci.

Srela sam je u bolničkoj čekaonici. Nadala sam se da je Linkoln imao samo neku alergijsku reakciju ili neki drugi problem koji se lako može rešiti.

Kad nas je medicinska sestra konačno pozvala, osetila sam olakšanje jer sam mislila da ćemo videti Linkolna. Ali umesto da nas povede u bolničku sobu, uvela nas je u prostoriju koja je izgledala kao plakar sa stolom. Radila sam u bolnici i znala sam da ovo nije prostorija u kojoj se saopštavaju dobre vesti. Kad smo sele, došao je doktor i rekao: „Žao mi je što moram ovo da vam saopštim, Linkoln je preminuo.“ Život kakav sam poznavala je prestao da postoji sa tom rečenicom.

Naredna nedelja je protekla u izmaglici priprema za sahranu. I svi su želeli da znaju šta se dogodilo. Prošlo je nekoliko nedelja dok nam nije saopšteno da je Linkoln preminuo od posledica srčanog udara. Kad god bi me neko pitao kako sam, jedino sam mogla da izgovorim: „Boli me dok dišem.“ Nisam znala kako drugačije da objasnim kako se osećam, a da kažem da sam loše – zvučalo je kao potcenjivanje.

Firma u kojoj sam radila odobrila mi je nekoliko dana odsustva zbog žalosti, ali to nije bilo dovoljno. Otišla sam na pregled i dijagnostifikovan mi je akutni stresni poremećaj (prethodnik posttraumatskog stresnog poremećaja), što mi je omogućilo da iskoristim pravo na privremenu sprečenost za rad i odem na plaćeno odsustvo. Bila sam zahvalna na tome, jer nisam bila u stanju da ikako pomognem drugim ljudima u prevazilaženju njihovih emotivnih nemira dok sam i sama u raljama očaja.

Donela sam svesnu odluku da radim na svom žalovanju – da ne zaobilazim bol. Žalovanje je proces koji isceljuje, iako je spor i bolan. Bila su to tri najmračnija, najusamljenija, najtužnija meseca u mom životu.

Nisam bila ni blizu isceljenja kada sam se vratila na posao. Ali bila sam ipak spremnija da se vratim u kancelariju i nazad u rutinu. Konačno sam nastavila i sa aktivnostima koje smo Linkoln i ja zajedno započeli, kao što je hraniteljstvo. I polako sam odustajala od naše ideje da usvojimo dete.

Godine su prošle dok nisam izgradila novi život i izlečila slomljeno srce. Ponekad bi me pitali jesam li zainteresovana da se ponovo viđam sa muškarcima i moj odgovor je uvek bio odričan. Nisam mogla ni da zamislim da se viđam sa nekim, a kamoli da se ponovo udam. Sve se to promenilo kada sam upoznala Stiva. On je najnežnije, najstrpljivije biće koje poznajem. I to što sam s njim je prava stvar.

Zaljubili smo se. Venčali smo se u Las Vegasu, u kapeli smo venčani list potpisali kroz prozor ševroleta iz 1957. Bio

je to zabavan način da započnemo novi život. Zajedno smo kupili kuću u novom kraju. Započela sam novi posao. Osećala sam zahvalnost što sam dobila šansu za novi početak.

Ali ubrzo nakon venčanja, moj svekar je oboleo od raka. Doktori su na početku rekli da je izlečiv. Međutim, posle nekoliko nedelja su rekli da se proširio i da ništa ne mogu da učine. Njihova procena bila je loša – tri meseca života.

Kada sam to čula, pomislila sam: „Ne, ja ne mogu ponovo da prolazim kroz ovo. Cela decenija mi je prošla u žalovanju. Nemam više kapaciteta za žalovanje.” Mislila sam da neću podneti još jedan gubitak, ali nije baš kao da sam mogla da biram.

Vratio se onaj poznati bol u stomaku. Za razliku od osećaja koji sam imala kada su umrli moja mama i Linkoln, sada sam znala šta dolazi. I počela sam da se samosažaljevam. Moj svekar je bio moj najveći obožavalac, nas dvoje smo se baš zbližili. Kada sam počela honorarno da objavljujem tekstove, on bi me uvek pitao o čemu trenutno pišem. Umeo je da priča najbolje viceve i da izvodi neverovatne mađioničarske trikove.

Znala sam da samosažaljevanje ne nosi ništa dobro. Zapravo, to je jedno od onih osećanja koje će mi iisitati svu mentalnu snagu ako mu se prepustim. Zato sam sela i napisala sebi pismo sa listom pravila mentalno jakih ljudi, koje je nastalo na osnovu mog terapijskog iskustva i prethodnih životnih gubitaka.

Na kraju sam dobila listu od trinaest pravila. Svakog dana čitam tu listu – ponekad i više puta – i pomaže mi. Odlučila sam da je postavim na internet, nadajući se da bi mogla da pomogne i nekom drugom, ali nisam očekivala da će doći do mnogo čitalaca. Nisam mogla ni da pomislim da će postati viralna i da će je pročitati više od pedeset hiljada ljudi!

Tri dana nakon njegove smrti imala sam intervju na nacionalnoj televiziji uživo. Tada sam upoznala agenta koji mi je predložio da napišem knjigu. U roku od mesec dana potpisala

sam ugovor. Nestvarno iskustvo. Dok sam javno slavila uspeh svog teksta, nasamo sam žalila za svekrom.

Malo je falilo da ne objavim ovu listu pravila. Ona je bila lično pismo koje sam napisala samoj sebi. Nisam mogla ni da zamislim da ću je pretvoriti u knjigu. A napisala sam ih još tri. Ni u najluđim snovima nisam mogla da pomislim da će se moja knjiga prodati u preko milion primeraka i da će biti prevedena na više od četrdeset jezika.

Mnogo toga se promenilo otkako sam napisala sebi pismo. Prestala sam da držim terapijske seanse kako bih imala više vremena za pisanje. Napisala sam još tri knjige – *13 pravila mentalno jakih roditelja*, *13 pravila mentalno jakih žena* i *13 pravila jake dece (13 Things Strong Kids Do)*. Održala sam TED govor „Koja je tajna mentalne snage” koji je pregledan više od dvadeset miliona puta.

Postala sam glavna urednica sajta *Verivel majnd (Verywell Mind)*, najvećeg svetskog portala o mentalnom zdravlju. Takođe, pokrenula sam i *Verivel majnd podkast* gde intervjuišem poznate ljude, pisce i stručnjake i pitam ih za savete o očuvanju mentalnog zdravlja, a delim i svoje strategije. Uglavnom razgovam o istim stvarima kao i na terapijama. Ali ovog puta sa mnogo širim dometom.

Često držim predavanja – što mi je nekada bilo nezamislivo, s obzirom na to koliko se plašim javnih nastupa. A sada o mentalnom zdravlju govorim pred hiljadama ljudi i obožavam što imam priliku za to.

Promenio se i moj privatni život. Stiv i ja smo se preselili iz Mejna u Florida Kiz i sad živimo na brodu. Često odlazim u Mejn da posetim porodicu i prijatelje, a i Linkolnova porodica je ostala važan deo mog života.

Život je postao divna divlja avantura. Volela bih da nisam morala da preživljavam sva ona teška vremena da bih dođe stigla, ali čast mi je što mogu da podelim svoje iskustvo i sve ono što naučim na tom putu.

Svet se dosta promenio otkako se 2013. godine pojavila moja knjiga. Danas mnogo lakše razgovaramo o mentalnom zdravlju i mentalnoj snazi. Odlazak na terapiju je normalizovan i to što ljudi javno govore o brizi za svoje mentalno stanje postalo je uobičajeno.

Čitaoci me često pitaju: „Jeste li uvek bili mentalno jaki? Nasmešim se kad god čujem to pitanje jer ja sam imala problema sa mentalnom snagom čitavog svog života. Do IV razreda bila sam anksiozno dete koje povraća svako jutro pred odlazak u školu. Nikad se nisam javljala da odgovaram pred razredom – čak ni u srednjoj školi – jer sam se jako plašila javnih nastupa. Bila sam perfekcionista, mrzela sam promene, bojala sam se kritike i izbegavala sve što je zahtevalo da izađem iz zone komfora.

I dalje sam u procesu napredovanja, ali ako sam išta naučila do sada to je da sam sposobna da izgradim mentalnu snagu.

Mentalna snaga nije nešto što ili imate ili nemate. Ona se stiče vežbom. Da biste izvukli maksimum iz te vežbe, neophodno je da odbacite navike koje vam crpu mentalnu snagu.

Mentalni „mišići” razvijaju se na sličan način kao i fizički. Za fizičku snagu neophodno je da vežbate. A ako zaista želite da ostvarite rezultate, potrebno je da se otarasite loših, kontraproduktivnih navika kao što je prekomerna konzumacija brze hrane.

Tome služi ova radna sveska. Zasnovana je na istim principima kao i moja prva knjiga. Ali dopunjena je delotvornim strategijama, pitanjima i vežbama koje će vas, korak po korak, dovesti to toga da sami osmislite sopstveni plan za razvoj mentalnih mišića.

KORISTI OD RAZVOJA MENTALNE SNAGE

Sad verovatno mislite da razvoj mentalne snage zahteva pre-
više rada – snagu koju još nemate. Ali ne dopustite da vas vaš
mozak odvraća od stvari koje će mu pomoći da ojača.

U ovoj knjizi ćete naći neke brze savete za rasterećenje od
zabrinutosti. Takođe, ovde se nalaze brojne vežbe koje će, ako
počnete da ih primenjujete na dnevnom nivou, ojačati vaše
mentalne mišiće na duže staze.

Kad ojačate, osećaćete se bolje. I bićete u stanju da uradite
stvari koje ranije niste mogli. Ali nemojte mi verovati na reč.
Evo šta kažu čitaoci:

DANAS, KADA SAM MENTALNO JAČA/JAČI, MOGU DA...

VOLIM SEBE i druge mnogo više. U stanju sam da
razumem da je ponašanje drugih ljudi njihov odraz, a ne
moj. Pristupam situacijama sa nežnošću i saosećanjem, čak
i u nevoljama. A mogu i da pomognem drugim ljudima da
budu svoji.

Lens Keli (35 godina, Pensilvanija)

BUDEM BOLJI prema sebi. A što je možda i važnije, bolja
osoba prema ljudima koji su mi važni.

Dejv (59 godina, Mičigen)

IMAM VIŠE SAMOPOUZDANJA u životu. Mentalna snaga
donosi više mira u svakodnevnom životu i manje anksio-
znosti.

Kejsi Morlet (36 godina, Kalifornija)