

 [instagram.com/harmonija_knjige](https://www.instagram.com/harmonija_knjige)
 [facebook.com/harmonija_knjige](https://www.facebook.com/harmonija_knjige)
www.harmonijaknjige.rs

NASLOV ORIGINALA:

Paolo Borzacchiello

Forse sei già felice e non lo sai: *Il primo manuale di crescita personale realistica e sostenibile*

Copyright © 2022 Paolo Borzacchiello

Originally published in Italy in 2022 as Forse sei già felice e non lo sai by Mondadori Libri S.p.A. This edition is published in agreement with the Author through Piergiorgio Nicolazzini Literary Agency (PNLA).

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2024

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Ana Miletić

LEKTURA I KOREKTURA:

Snežana Gligorijević

DIZAJNER KORICA:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1.000

IZDAVAČ:

Publik praktikum, imprint Harmonija

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2024

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

PAOLO BORCAKIJELO

MOŽDA NISTE
NI SVESNI
DA STE VEĆ
SREĆNI

HARMON**IA**

SADRŽAJ

<i>Život je putovanje...</i>	9
Pravila za realan lični razvoj	15
1 Želeti znači želeti	25
2 Bez igre, nema nauke	41
3 Sreća postoji	51
4 Zakon privlačenja... ili možda ne	63
5 Svako radi koliko može sa neuronima koje ima	75
6 Srcu se zapoveda	89
7 Ko se zadovolji onim što ima – korodira	101
8 Stvarnost je upravo onakva kakvom je opisuješ	113
9 Ti si reči koje koristiš, postaješ reči koje biraš	133
10 Menjamo se uvođenjem promena, a ne kroz priču o njima	149
Zahvalnice	161

*Mojim dvema divnim ćerkama,
Aurori i Viktoriji Virdžiniji:
presrećan sam što sam vaš tata,
i ne mogu biti ponosniji na vas*

ŽIVOT JE PUTOVANJE...

... u suštini, ne tako jednostavno. Naravno, postoje dobri trenuci, ali i brdo problema, poteškoća koje treba prevazići duž puta: ratovi, pandemije i prirodne katastrofe, dragi ljudi koji umiru, ljudi koji nam podmeću klipove u točkove i kvare nam planove i oni koje hoće da nas iskoriste za svoje ciljeve. Jedno dosta zamršeno putovanje, na kome ipak možemo da odigramo svoju ulogu, ne samo uz škr gutanje zubima nego i uz malo zabave između dve oluje, da pokušamo da dobijemo rezultate koji ovu stazu s preprekama čine značajnom za nas i za druge.

Da pojasnim: ne može drugačije, to je način na koji funkcionišemo. Dopamin je neurotransmitter koji se vezuje za zadovoljstvo i mehanizam nagrađivanja, hemijska supstanca s kojom uvek pokušavamo da preteramo (ona na koju se fokusiraju društvene mreže i motivacioni kursevi niže klase) i uvek joj je potreban antipod. Tačnije, bol.

Tako kaže nauka: ako nema patnje, ne razvijamo se, uz sve poštovanje prema zagovornicima pozitivnog mišljenja i onima koji nas podstiču da uvek posmatramo čašu kao dopola punu. To ne možemo i da hoćemo. Naprotiv, naša patnja i stalno nezadovoljstvo statusom kvo su mamuze koje nas teraju da se razvijamo u napredniju i bolju verziju sebe.

To zapravo kaže i tvorac *Matriksa*: simulacija stvarnosti u kojoj su svi srećni i žive čudesne živote nikad ne bi uspela. Da se Stiv Džobsu nije smučila šetnja sa vokmenom od pola kila, ne bi izumeo *iPod*, a kasnije i *iPhone*.

Bez preteškog razvoda, nikad se ne bih potrudio da budem (barem malo) bolji otac. Bez patnje zbog lošeg posla, ne bih dogurao dovde. To me dovodi do dva pitanja: šta mogu da

učinim za vas, na ovom zabavnom putovanju kroz hiljadu i jednu peripetiju? I ko sam ja, ko vas na ovom putovanju prati?

S toga polazim od ovih pitanja i šta ona podrazumevaju.

Mogu da vam objasnim, na jednostavan i praktičan način, kako funkcionišu neke dinamike koje se nalaze u osnovi našeg svakodnevnog delovanja i kako one mogu da se poboljšaju. Mogu da vam opišem kako zaista stoje stvari u odnosu na tipična učenja u svetu ličnog razvoja, i to nakon što sam preko dvadeset godina hodao tim svetom i nedavno rešio da se okrenem nauci i psihologiji (ozbiljnoj, onoj koja se uči u školi, a ne onoj koja se propagira na mrežama i pomenutim motivacionim kursevima niže klase). Mogu da vam objasnim kako da se suočite sa određenim ljudima (videćemo zajedno u nastavku) i nekim paradigmatiskim idejama koje ćete sresti ili ste već sretali na putu, a s kojima morate – to jest, moramo – da se suočavamo svakog dana i protiv kojih je uputno primeniti određene kontramere ako zaista želimo da rastemo i na ličnom i na profesionalnom planu, na realan, održiv i odgovoran način. Konačno, prvenstveno mogu da vam objasnim kako funkcionišu reči i šta zaista možete s njima da uradite. Odmah ću vas podsetiti da ste vi ti koji treba da kontrolišete reči, jer ćete protraćiti puno vremena ako postanete njihova žrtva, i to pre svega reči od kojih to ne očekujete: na primer, ako u glavi imate frazu „želeći je jednako moći“, vaš život je osuđen da bude veoma izazovan i bogat razočaranjima i osećajem krivice, što ću vam kasnije bolje objasniti. Ako u glavi imate frazu „srcu se ne zapoveda“, uvek ćete biti žrtva svojih emocija i nećete imati načina da upravljate onima koji vam odvlače pažnju od vaših ciljeva. Ako u glavi imate frazu prema kojoj je „dovoljno misliti pozitivno i imati pravi stav“, pred vama je ogroman i nepovratan sunovrat.

I evo vas na prvoj prekretnici: kad počnete da čitate ovu knjigu, ako osetite i tračak neprijatnosti, hoćete li nastaviti sa čitanjem ili ne? U svakom slučaju, laka neprijatnost koju možda osećate naziva se „kognitivna disonanca“, fenomen zbog kog mozak diže uzbunu kad se nađe pred nečim što ne poznaje i zbog čega može da uđe u krizu svog sistema

verovanja i navika. To su verovanja i navike koje nisu nužno zdrave, zato će ovaj mali potres dobro doći ako će rezultirati širenjem vidika. Šta ćete da uradite? Nastavljate ili odustajete? Želite li da istupite i čujete neka nova zvona, možda manje prijatna i zavodljiva ali koja zvone iskrene i prave note, ili ćete radije da odustanete i ostanete pri svojim idejama?

Tu dolazimo do sledeće tačke: ko sam ja? Ja sam čovek koji je malo proučio stvari, isprobao ih u praksi, postigao rezultate, doživeo razočaranja, i želi da nastavi da deli ono što je otkrio. Ne tvrdim da imam apsolutnu istinu u rukavu, ali imam srce nekoga ko želi da dâ svoj doprinos. U proteklih dvadeset godina sam, između ostalog, pohađao različite kurseve, počevši od motivacionih, inspirisanih prekookeanskim glupostima, zasnovanih na pozitivnom mišljenju, preko neurolingvističkog programiranja, kvantnog razmišljanja, do zakona privlačenja i svih drugih kurseva korisnih samo za punjenje džepova onih što buncaju na račun mnogih jadnih duša u potrazi za odgovorima i tim srećnim životom koji, avaj, nikad neće moći da imaju. Jer i ne postoji.

Videćemo kasnije na šta mislim s ovom prilično jakom rečenicom: za sad samo znajte da imam razlog, zasnovan na nauci, da izjavim tako nešto.

Napisao sam mnoge knjige, a neke sam i povukao (ili ih povlačim) iz prodaje, jer više ne odgovaraju mojim vrednostima, i pre svega jer tamo navodim koncepte za koje sam kasnije, napredujući kroz istraživanja, otkrio da ne odgovaraju istini. Kreirao sam mnoštvo kurseva i, iz istog razloga, nikad nisam prestao da ih menjam, prilagođavam, činim aktuelnim. Moji današnji govori se duboko razlikuju od onih koje sam držao pre deset godina, i dobro je što je tako. Druge kurseve sam otkazao. Konačno, imam privilegiju da sam okružen ljudima koji me poštuju i cene moj rad. Dobro funkcionišem sa onima koji su voljni da naporno rade, koji znaju da nije sve zabava i da nijedan obrok nije besplatan. Ako spadate u ovu grupu ljudi, ako ste među onima koji su spremni da prihvate da je pozitivno mišljenje dopola prevara, da „želeći” samo ponekad znači „moći” i da ćete, bez obzira na to koliko ste vešti

u komunikaciji, uvek naići na lavinu idiota pred kojima vaše sposobnosti neće služiti ničemu, onda ste na pravom mestu, spremni da započnete ovo putovanje u mom društvu.

Ako više volite da čekate ishod zakona privlačenja, kupite magnet i ostavite me na miru. Nisam za svakoga i ne želim ni da budem, jer sam uveren da istina nije za svakoga kao ni ovo putovanje.

Hajde, suočimo se s tim: nije tačno da svi mogu da uspeju. Nije tačno da smo svi izuzetni. Nije tačno da svako može da dobije ono što želi. Dovoljno je da otvorite oči i pogledate oko sebe. Od srca mislim da je vreme da se prestane s ovim stvarima.

Posle objavljivanja knjige *Samo reci*, dugo sam razmišljao kako postaviti ovo novo delo, da bude dostojno pisanja i čitanja. Na kraju sam rešio da odenem odelo mentora, što je uloga u kojoj me mnogi prepoznaju, i da naredne stranice posvetim seriji strogih i neverovatno praktičnih uputstava, koja će vam omogućiti da ovo putovanje prođe što je lakše moguće, uz manje saplitanja, da neke prepreke izbegnete, a neke savladate.

Mislim da je, nakon što sam toliko pisao o rečima, došao trenutak da se pozabavim temom ličnog razvoja i sa tačke gledišta kognitivno-bihejvioralnih strategija, koje naše živote mogu da učine jednostavnijim ili da se okrenu protiv nas.

Čak i polje kognitivno-bihejvioralnih strategija je, nažalost, još uvek puno neosnovanih teorija, sumanutih ideja koje nemaju vrednost u praktičnom smislu i pretpostavljenih strategija uspeha koje, kako se ispostavlja, uvek vode u neverovatna razočaranja i frustracije (ne, nije dovoljno da ujutru namestite krevet da biste bili uspešni, a ni da brojite do pet da biste promenili svoj život). Zato sam rešio da malo razjasnim stvari i otklonim opšta mesta i netačnosti. U ostalom, moj moto je „znanje oslobađa”, i volim da ga ističem na ovaj način.

Na ovom putu, vi ste putnici a ja sam onaj koji vam govori kako stvari funkcionišu. Da li ću vam ispričati apsolutnu istinu koja će zauvek da vam promeni živote? Neću, jer ona ne

postoji. Nauka osporava samu sebe godinu za godinom – da nije tako, ne bi bila nauka – da bi bila „naučna”, teorija treba da može da se opovrgne (to jest, da se dovede u pitanje), jer apsolutna i nepromenljiva istina ne postoji. Svi mi smo na putu, stalno. Ko zna koliko toga još treba da otkrijemo, i vi i ja. I ko zna da li ću za koju godinu morati ponovo da preispitam ono što sam rekao, a za šta je otkriveno nešto drugo. Ako do toga dođe, reći ću vam. Za sada, krenimo zajedno na ovo putovanje i videćemo šta će se desiti.

PRAVILA ZA REALAN LIČNI RAZVOJ

Ko poznaje pravila igre pobeđuje? Ne, nije uvek tako. Ko poznaje pravila igre, samo poznaje pravila igre i toliko. Da bi se povećala verovatnoća za uspeh, potrebno je nešto drugo, naravno, osim trunke sreće.

Jeste, važno je znati pravila, a to podrazumeva i priznavanje da u svojim glavama uvek imamo „mentalna pravila”, stečena iskustvom ili putem „društvenih institucija” (porodica, škola, radno okruženje, itd.), na osnovu kojih formiramo svoje odluke i, konačno, živimo svoje živote. Radi se o pravilima koja nisu nužno istinita, iako su možda nastala iz dobre namere. Razvijanje alata i tehnika neophodnih da bismo upravljali sobom i stvarnošću koja nas okružuje dok u glavama imamo pogrešne ideje jednako je očekivanju da dobijemo ispravne rezultate od neispravnog softvera, pored činjenice da to može biti i veoma opasno.

Dok ovo pišem, u svetu se dešavaju brojni konflikti, među kojima je onaj koji je izbio u Ukrajini, i reč „nuklearno” iskače po novinama u celom svetu. Niko to nije predvideo (kad smo kod toga, niko nije predvideo ni Kovid-19, uz sve poštovanje prema onima koji na kraju godine daju predviđanja koja se nikad ne ostvaruju).

Za koju godinu, ako još budemo tu da ispričamo, desiće se ono što se uvek dešava kad se dese nepredviđeni događaji, pa prođu: izađe na videlo „naknadna pamet”, odnosno ona zamorna i beskorisna analiza onoga što je trebalo da razumemo i onoga što je trebalo da uradimo.

To se zove kontračinjenično mišljenje, i to je nacionalni (a bojim se i međunarodni) sport. Hoćete da čujete jedan primer? Idite u bilo koji kafić ponedeljkom ujutru i poslušajte:

„Da je taj Tip pustio onog Lika...”, „Da je Perica odbranio penal...”, „Da smo zaboli barem jedan gol...”

Kontračinjenično mišljenje je jedna od pošasti čovečanstva, vrsta mentalnog poroka koji dovodi do beskorisnog gubljenja vremena i energije, jer nas tera da gledamo unazad, a ne napred.

Naravno, važno je posmatrati prošlost, jer poznavanje svoje istorije (ponekad) pomaže da sagledamo svoje greške. Međutim, samo sa „ako” i sa „ali” ne stiže se daleko. Budući da smo upravo govorili o pravilima igre, ovo je upravo jedno pravilo: jedno od onih koje može da nam pomogne da lakše savladamo poteškoće i da živimo sadašnjost i budućnost, ako ne baš ružičaste, onda barem dovoljno u skladu s našim očekivanjima.

Prestanite da koristite „naknadnu pamet” i počnite da budete „pametni unapred”. Ovo je jezička provokacija koja ima za cilj da vas navede da razmislite o činjenici da ćete, uz ispravna pravila u glavi i nekoliko sposobnosti koje možete da razvijete, možda doneti neku pogrešnu odluku manje.

Znam da – u svetu u kome nam gomile gurua za samopomoć obećavaju da ćemo uz pravi mentalni stav i primenom zakona privlačenja moći da dobijemo sve što poželimo – govoriti samo o življenju u sadašnjosti i budućnosti dovoljno u skladu s našim očekivanjima i donošenju neke pogrešne odluke manje deluje čudno, ako ne i pesimistično (pored toga što je nedovoljno komercijalno, ali ja verujem u vaš zdrav razum). Ali to nije ništa od toga: to je prosto realističan i, pre svega, iskren govor, inspirisan idejom da su stvari onakve kakve jesu. Ko god tvrdi suprotno, laže: zakon privlačenja funkcioniše samo ako si magnet i želiš da privlačiš gvozdene eksere, pozitivna misao proizvodi više štete nego koristi, i u poplavi knjiga za samopomoć i kvantnu misao nikad na svetu nije bilo toliko nesrećnih, depresivnih i asocijalnih ljudi. Ponavljam, ko god tvrdi suprotno, laže: činjenice su činjenice, i o njima se ne raspravlja (za one koji bi da prodube ovu ideju, skrenuću pažnju na seriju istraživanja o tome). Znam iz iskustva da će uvek biti nekoga ko će tvrditi da nije tačno ovo što govorim, i da zakon privlačenja funkcioniše ako

umeš da ga koristiš, a da ja to ne umem (držao sam kurseve o molekulima vode Masaru Emota* dok se obuka još držala na grafoskopskim slajdovima, bejbe). Polako, ne mogu svakoga da ubedim, a ne bih ni želeo čak i da mogu.

Pre svega potrebno je naučiti ispravna pravila. Naravno, to neće biti rešenje svih vaših problema (iz razloga što takvo konačno rešenje i ne postoji), ali će vam život učiniti bar malo jednostavnijim. Osnovna ideja je da ako imate pogrešnu sliku o tome šta je sreća, rizikujete da vam ona bude pred nosom a da je ne prepoznate, jer ste ubeđeni da je ona nešto drugo. Ako ste, kako ćemo videti, ubeđeni da je „hteti jednako moći“ možda ste nesrećni i krivite sebe što niste dobili ono što ste toliko „želeli“. Uz saznanje da tu stvar svakako niste ni „mogli“ da dobijete, bez obzira na svoju „želju“ (jasno vam je da ne možete imati baš sve), opustićete se i biće vam bolje (a ovo važi i za hiljadu drugih ideja koje su nam uvteli u glavu). Čitanje ove knjige je pomalo kao otkrivanje da imate... sreću u svom džepu (a šta „sreća“ znači videćemo kasnije). Eto zašto je važno poznavati „ispravna pravila“.

Ona su neka vrsta kodeksa ponašanja, šina po kojoj treba da se krećete, bez preteranog skretanja s koloseka. Tiču se upotrebe jezika, načina na koji funkcioniše mozak i nekih prostih istina o svetu koji nas okružuje, prvenstveno s osvrutom na ono što su nam govorili, a nije nužno tačno (iako je izuzetno realno, kako ćemo videti u nastavku).

Radi se o pravilima koja sam oblikovao kroz višedecenijsko iskustvo na polju ljudske interakcije i detaljnih studija jezika, bihevioralne psihologije i dinamike funkcionisanja mozga i, razume se, uz malo zdravog razuma, koji sam takođe savladao (bar se nadam) prolazeći mnogim putevima i čineći brojne greške.

Predavao sam razne oblasti: refleksologiju stopala i lica, psihosomatiku, pozitivno mišljenje (eh, da), koučing, neurolingvističko

* Dr Masaru Emoto 1999. godine fotografski i eksperimentalno otkriva da zvučne vibracije mogu delovati na kristale u vodi, menjajući njihovu strukturu. (Prim. prev.)

programiranje (eh, da) i konačno jezičku inteligenciju i ljudsku interakciju. Tokom svoje karijere obučio sam hiljade osoba i bio sam konsultant u stotinu kompanija, što je preraslo u ogromno iskustvo. Ne žalim zbog bilo čega od navedenog, jer je sve poslužilo svrsi: proučavanje i predavanje zakona privlačenja mi je dalo privilegiju da sagledam njegova ograničenja, jer dobro znam o čemu govorim. Godine proučavanja i predavanja neurolingvističkog programiranja (i pisanje knjiga o uspehu) omogućile su mi da razlikujem neke ideje (autora kalibra Čomskog i Koržibskog) koje su dobre (iako ih novije studije mozga delom poriču) od drugih koje su samo proizvod neurolingvističkog programiranja i koje su kao takve potpuno neosnovane: kao na primer, obmana reprezentativnih sistema. Posle toliko godina istraživanja i proučavanja, savršeno je izvesno da mnoge stvari koje sam duže vremena (iz najbolje namere) predavao više ne odgovaraju stvarnim činjenicama. Mom iskustvu je dosta doprineo i rad u sektoru trgovine, započet u vreme *Blokbastera*, dok je moj zadatak bio da prodajem kokice i sladolede onima koji su hteli da iznajme video-kasetu (zadatak koji sam uspešno obavljao), a zatim se nastavio u svetu onlajn marketinga i poslu putujućeg trgovca. Tokom skoro dvadeset pet godina rada s ljudima, dok su u međuvremenu oni predmet tvog izučavanja, ako nisi baš glup (a kažu da ja to nisam), počinješ da stičeš jasniju sliku o svemu.

To je ono što želim da podelim s vama jer, iako više nemam toliko iluzija o tome da svi mogu da uspeju ili da postignu svaki rezultat (suluda budalaština, kao što sam već rekao, dobra samo za prodavanje kurseva onima koji ih plaćaju), verujem da svako treba da ima priliku da bude bolji, da promeni stvari, da živi više u skladu sa svojim željama.

Ispričaću vam jednu anegdotu. Kad sam bio veoma mlad, radio sam kao urednik u jednoj izdavačkoj kući iz sektora obrazovanja. Bila su to druga vremena: da bismo sačuvali fajlove, koristili smo diskete, nisu postojali *Dropbox* i *Cloud*, a *Apple* je tek bio izbacio uređaj koji se zvao *time machine*, za čuvanje informatičkih podataka. Deluje kao praistorija, a prošlo je svega dvadeset godina.

Jedno veće sam bio zauzet uređivanjem jedne veoma složene knjige (koja je posle objavljena pod imenom autora čuvenog u ovoj oblasti) i već dva sata sam sređivao rečenice i reči, ispravljao ih i pisao beleške. To je zamoran posao i, kad smo kod toga, smatram da je lakše napisati svoju knjigu nego uređivati tuđu. Odjednom, *Word* se ukočio a mene je oblio me hladan znoj. Nije davao znake života, taj prokletnik. Posle nekoliko minuta, ekran je skroz poplaveo, pojavio se natpis „nepovratna greška“, i laku noć svima. Posle pola sata prizivanja Boga i svih svetih, mašina je oživela i otvorila fajl, ali, kao što sam i strepeo, nisam mogao da nađem ništa od onoga što sam odradio. Bio sam primoran da počnem sve iz početka. Posle desetak minuta, kvar na računaru se desio ponovo. Izvršio sam sve provere, ali nije moglo ništa da se učini: *Word* nije uspevao da radi na tom računaru. Tehničar koji je u to vreme rešavao kvarove mi je rekao da je otkrio grešku u sistemu i da program treba da se reinstalira. Samo tako će softver nastaviti da radi. Tako sam izgubio posao od nedelju dana.

U životu se često dešava slično.

Nekad padne sistem.

Nekad se desi nepredviđeno.

Nekad moraš da počneš sve iz početka, koliko god da si sposoban i poznaješ pravila igre.

Budimo otvoreni: nekad nam šut u zadnjicu poboljša život, a nekad ga loša sreća upropasti, i nema tu nikakve pouke koja bi mogla da se izvuče niti nekog skrivenog značenja. Kao što je govorio Igo: „Nekad je toranj samo toranj.“ Dakle, šut u zadnjicu može biti samo šut u zadnjicu, kao i loša sreća. Nema tu šta da se uradi, samo da se uzme u obzir. Razmišljati o svemu što je trebalo i moglo da se uradi je gubljenje vremena. Ja sam, tada, proveo dva dana proklinjući sebe što se nisam potrudio da češće kliknem na čuvanje fajla i razmišljao šta bi bilo da sam pokrenuo program za pravljenje rezervne kopije kako je i trebalo. I eto, ponovo se javlja kontračinjenična misao koja, kao što sam već rekao, ne služi ničemu osim gubljenju vremena na beskorisne žalbe koje

kvare raspoloženje. Naravno, posle ovog slučaja sam počeo da čuvam fajlove na svakih trideset sekundi (sve do dolaska gospode *Cloud* i *Dropbox*, neka im je večna hvala). Međutim, taj moj novi pristup nije toliko diktirala naknadna pamet („Eh, da sam samo sačuvao fajl.”) koliko činjenica da sam naučio lekciju: „Okej, posao je izgubljen. Od danas ću da čuvam fajl i pravim rezervnu kopiju.”

Učenje na prošlosti je dobro. Gubljenje i gušenje u njoj nije. Svaka čast pesnicima, ali ja ne želim da doživim brodolom ni u kakvom slatkom moru. Želim da idem napred, da stignem do obale bez obzira na oluju. Ako nije prekasno, da uživam u ukusnoj večeri na plaži s pogledom na more i džin-tonikom u ruci kao da sutra ne postoji. Ili uz neki dobro spremljeni negroni,* koji je, kako kaže jedan od mojih idola Stenli Tuči, uvek odlično piće.

Neupadanje u zamku naknadne pameti jeste nešto što sam naučio usput, proučavajući načine na koje mozak funkcioniša i otkrivajući da postoji sklonost (greška u sistemu, da tako kažem) koja nas vodi do tog beskorisnog razmišljanja („Ah, ko zna šta bi se desilo da...”)

S vremenom sam shvatio da postoje pravila koja je dobro poznavati ako želimo što bolje da se uhvatimo ukoštac sa ovim neobičnim putovanjem, tako punim izazovima, kakav je život. Za mene je važno da imam jasnu svest o tome kako stoje stvari, to jest o onome kakve stvari zaista jesu, a ne kakve bih ja želeo da budu. Naša svest je često zamagljena našim lažnim nadama, pričama koje govorimo sebi da bi pilula bila manje gorka ili da bismo izbegli da donesemo odluke s kojima ćemo pre ili kasnije morati da se suočimo. Problem jeste u tome što je imati u glavi sva pogrešna ubeđenja („Želeti znači moći!”) pomalo kao da radite na loše programiranom softveru: pre ili kasnije, sistem će pasti i izgubićemo svoje fajlove, svoj rad, a možda i svoja uverenja. Pomalo kao što se meni desilo onog dana, kad sam morao da reinstaliram

* Negroni je italijanski koktel od džina, vermuta i kamparija, ukrašen korom od pomorandže. (Prim. prev.)

verziju softvera koja nema grešku u sistemu ili ko zna koji virus.

Tu u igru ulazi pitanje pravila. Ako je tačno da je onaj ko ih poznaje u prednosti, jednako je tačno i da pravila treba da budu ispravna. Ako se radi o pogrešnim pravilima, ako je softver loše programiran, ostaćemo na početnoj tački. Iz ovog razloga često zauzimam stav protiv izvesnih opštih mesta i principa koji se izdaju za apsolutne istine. To ne radim zato što smatram da su moje ideje bolje od drugih (najvećih baza podataka i istraživanja koja mogu da pruže konkretnu vrednost onome ko ih spozna), nego zato što me boli pomisao na one koji žive u iluziji da mogu da urade ovo ili ono, a da se potom nađu praznih šaka i s mnogo manje para u džepu i, pre svega, manje nade, budući da njihovi napori uvek ispadaju uzaludni.

Iz ovog razloga je dobar deo knjige posvećen upravo osnovnim pravilima koja je potrebno poznavati da bi se dostojno završilo životno putovanje. Volim da ih zovem, malo provokativnim stilom koji me izdvaja, „neoborivim istinama”, ili istinama koje se ne dovode u pitanje. Ne u smislu katoličke vere (što je prava-pravcata marketinška strategija koja ti u suštini govori da u nešto treba da veruješ, jer je tako i gotovo), nego pre u smislu naučno neospornog za sada. Rekao sam „za sada” jer nauka, za razliku od vere, voli da dovodi u pitanje, jer u osnovi svake naučne pretpostavke ili eksperimenta postoji kriterijum koji se naziva mogućnost opovrgavanja, prema kome neku naučnu istinu, kao takvu, druga istraživanja i drugi eksperimenti mogu da dovedu u pitanje. Dakle, to su prave istine sve dok se ne dokaže suprotno. Dobro je da toga budete svesni (što se tiče programiranog dela koji imate u glavi), da biste mogli to da promenite ili savladate. U suprotnom postoji rizik da softver padne i ostavi vas na cedilu. Ako postoje problemi u programiranju sistema (vašeg mozga), neće biti dovoljno da se restartuje da bi radio, jer će nastaviti uvek na isti način da se urušava. Upravo kako se dešava sa nekim aplikacijama za vaše pametne telefone: ako nisu dobro pokrenute, jedino što ponekad može da se učini

jeste da se aplikacija obriše a zatim ponovo instalira, ili da se telefon vrati na fabrička podešavanja.

Ako ste, na primer, čitajući neku moju knjigu, odlično savladali tehniku jezičke inteligencije i možete efikasno da je primenjujete, a u glavi imate pogrešnu ideju „želeti znači moći“, mogli biste da budete razočarani, jer „želeti“ ne znači uvek i „moći“.

Evo nas kod još jedne ključne tačke, a to je potreba da se ruše pravila, da se pobunimo i odupremo, potreba koja je toliko u sukobu s idejom otpornosti koja često znači predaju, prilagođavanje sistemu. Mislim pre svega na ona pravila koja su zapisana u nama i kojih, pošto su sastavni deo našeg sistema mišljenja, nismo ni svesni.

Ovu kratku priču sam pročitao u nekoj knjizi (ne sećam se kojoj). Jedna stara riba je plivala usred okeana i gledala svoja posla kad je srela dve mlade ribe.

„Kakva je voda danas?“, pitala je stara riba, iz ljubaznosti.

Dve mlade ribe su se pogledale u čudu. „Šta je, dođavola, voda?“

To je problem nekih pravila: ne znamo da postoje, a upravljaju našim postupcima.

U *Samo reci* sam dao primer svih onih rečenica koje su nam mama i tata iz najbolje namere beskonačno ponavljali dok smo bili deca. „Nikad ništa nećeš postići u životu“, „Sve zavisi od tvog stava“, „Želeti znači moći“ (izvinite ako insisitim na ovoj rečenici, ali ona je jedna od najgorih i, nažalost, jedna od najčešćih).

Ukoliko ne znamo da su ovakve rečenice pravila koja mogu doslovno da nas spreče da postignemo rezultate, kako možemo da radimo na tome da ih promenimo?

Ukoliko ne znamo da su ovakve rečenice doslovno odvratne i da mogu da nas gurnu u dubine frustracije i neizrecive patnje, kako možemo da radimo na tome da ih ispravno prepisemo?

Ukoliko ne znamo da naš mozak, po navici (ili zbog kognitivne ekonomičnosti), za reč „osetljivost“ pre svega vezuje koncept koji može da nas oslabi (razmislite: šta za vas znači

ta reč?), kako možemo da radimo na njoj i da ovu opštu karakteristiku preokrenemo u nešto zaista pozitivno? Da uspete da pomislite na nešto drugo kad pomislite na svoju osetljivost je jedan od ciljeva ove knjige.

Dakle, ako nam se pravila ne dopadaju, možemo iznova da ih napišemo. Mi smo priče koje teku, uvek to ponavljam. Ako nam se ne dopada priča koju su nam ispričali, uzmimo papir i olovku i napišimo neku bolju.