

Klopka zvana sreća

NAKLADNIK

Poetika j.d.o.o.

Božidara Rašice 1, Zagreb

www.poetika.eu

ZA NAKLADNIKA

Katarina Uskoković

UREDNIK

Davor Uskoković

PRIJEVOD

Lejla Alagić

Ornela Findrik

LEKTURA

Mirjana Paić-Jurinić

GRAFIČKO OBLIKOVANJE

Blid

PRIPREMA NASLOVNICE

Studio 2M

TISAK

Znanje d.o.o.

Zagreb, kolovoz 2022.

NASLOV IZVORNIKA

Russ Harris

The Happiness Trap 2nd Edition

Text Copyright © Russ Harris

Exisle Publishing Ltd

© za hrvatsko izdanje Poetika j.d.o.o., 2022.

Sva prava pridržana. Ova je knjiga zaštićena autorskim pravima i ne smije se ni djelomično reproducirati, pohraniti u sustavu za reproduciranje, niti prenositi u bilo kojem obliku i na bilo koji način bez pisanog dopuštenja izdavača.

ISBN 978-953-49519-7-2

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001143638.

DR. RUSS HARRIS

Klopka zvana sreća

**Prestanite se mučiti,
počnite živjeti**

POETIKA

Posveta

Mojoj braći i sestrama: Adrianu, Darrellu, Yulanie i Quentinu. Kako kaže stara izreka: “Obitelj je poput grana na stablu. Rastemo u različitim smjerovima, ali korijenje nam je isto.” Hvala vam za svu ljubav i radost i dobrotu i smijeh koje donosite u moj život.

Pravna napomena

Ova je knjiga samo opći vodič te se ne bi smjela zamijeniti za vještine, znanja i iskustva kvalificiranih medicinskih stručnjaka ili stručnjaka za mentalno zdravlje koji se bave činjenicama, okolnostima i simptomima pojedinog slučaja. Medicinske i zdravstvene informacije prikazane u ovoj knjizi temelje se na autorovu istraživanju, edukaciji i profesionalnom iskustvu, te su prema njemu istinite i potpune. Ipak, ova je knjiga namijenjena samo kao informativni vodič; svrha joj nije zamijeniti ili pobiti savjet koji čitatelj dobiva od svojeg osobnog liječnika ili psihoterapeuta. S obzirom na to da je svaka osoba i svaka situacija jedinstvena, autor i nakladnik potiču čitatelja da se posavjetuje s kvalificiranim zdravstvenim stručnjakom prije primjene bilo kojeg postupka kad je njegova primjerenost upitna. Autor, nakladnik i distributeri nisu odgovorni za bilo kakve štetne učinke ili posljedice kao rezultat korištenja informacija iz ove knjige. Odgovornost je na čitatelju da se posavjetuje s liječnikom ili drugim kvalificiranim zdravstvenim stručnjakom kad je u pitanju briga oko njegova osobnog zdravstvenog stanja. Informacije u knjizi prikazane su s namjerom da budu korisne; ipak, ne postoji nikakvo jamstvo vezano za rezultate korištenja prikazanih informacija.

Sadržaj

Riječ čitateljima	1
-------------------------	---

Prvi dio: Zašto je teško biti sretan?

1. Život je težak	5
2. Točka izbora	16
3. Crna rupa kontrole	34
4. Odustati od borbe	62

Drugi dio: Kako se nositi s teškim mislima i osjećajima

5. Kako spustiti sidro	71
6. Priče kojima nema kraja	90
7. Odvojiti se od udice	109
8. Zastrašujuće predodžbe, bolna sjećanja	128
9. Pozornica života	137
10. Napustiti zonu ugone	149
11. Suosjećanje kao vrijednost	163
12. Upecati se na osjećaj	175
13. Prekidač za borbu	186
14. Stvoriti prostor	190
15. Pripitomiti sa suosjećanjem	208

16. Biti prisutan	216
17. Ponovno nastaniti svoje tijelo	231
18. Zabrinutost, ruminiranje, opsesije	237
19. Dokumentarac o vama	250
20. Zacjeljivanje prošlosti	260
21. Umijeće zahvalnosti	267

Treći dio: Kako život učiniti smislenim

22. Život vrijedan življenja	275
23. Korak po korak	291
24. Velike prepreke	306
25. Teške odluke.....	314
26. Prekinuti loše navike.....	321
27. Držati rastojanje.....	332
28. Kršiti pravila.....	342
29. Usponi i padovi	353
30. Odvažna avantura	363
Izvori	373
Zahvale.....	377
Kazalo.....	379

RIJEČ ČITATELJIMA

Kad sam započeo pisati ovo drugo izdanje knjige (16 godina nakon prvog), očekivao sam da ću to brzo obaviti — samo tu i tamo par manjih izmjena. No ubrzo sam shvatio da knjigu treba detaljno revidirati od početka do kraja. Kad sam konačno završio, iznenadio sam se shvativši da u knjizi ima 50 posto novog sadržaja! Mislim da to govori o promjenama koje su se dogodile tijekom svih ovih godina, a tiču se načina na koji razmišljam, govorim i primjenjujem ono što se u njoj nalazi.

Uz mnoge druge izmjene, dodao sam i mnogo novih alata, tehnika i vježbi; nove informacije o prirodi i namjeni osjećaja (te kako prevladati emocionalnu otupjelost); mnogo novih tema i poglavlja, uključujući i to kako prekinuti s lošim navikama, izbjeći odgađanje obveza, spriječiti napadaje panike, zaustaviti zabrinutost i opsesiju, nositi se sa sukobima vrijednosti i teškim dilemama, prevladati “udovoljavanje ljudima” i perfekcionizam; tu su i praktični savjeti za one koji se nose s traumama te posljednje, ali nikako manje važno, dobar dio novog gradiva o suosjećanju prema sebi.

Povrh svega toga, izbacio sam dosta nepotrebnih primjera, ponavljanja i stručnih pojmova. Stoga, ako vam se

Dr. Russ Harris

svidjelo prvo izdanje, nadam se i vjerujem da ćete od ovog dobiti mnogo više.

Sretno čitanje.

Sve najbolje,

Russ Harris

PRVI DIO

**ZAŠTO JE TEŠKO
BITI SRETAN?**

1.

ŽIVOT JE TEŽAK

Bolno je biti čovjek. Tijekom našeg kratkog boravka na ovom planetu doživjet ćemo mnoge zadivljujuće, čudesne i radosne trenutke — ali i mnogo trenutaka tjeskobe, straha i očaja. Upoznat ćemo vrhunce ljubavi, povezanosti i prijateljstva — ali i dubine samoće, odbačenosti i gubitka. Iskusi ćemo radosti uspjeha, pobjede i postignuća — ali i bol neuspjeha, poraza i razočaranja.

Drugim riječima: život je težak. I ako poživimo dovoljno dugo, svi ćemo iskusiti bol, stres i patnju u najrazličitijim oblicima. Problem je u tome što većina nas ne zna kako se s time nositi. Silno se trudimo pronaći sreću, no prečesto u tome zakažemo; a čak i kad uspijemo, sreća je često kratka vijeka, pa ostajemo nezadovoljni i želimo još.

Pa zašto je teško biti sretan? Drago mi je da pitate. Ova se knjiga temelji na velikom broju znanstvenih istraživanja koja pokazuju kako svi lako upadnemo u moćnu psihološku klopku. Idemo kroz život čvrsto se držeći mnogobrojnih beskorisnih uvjerenja o sreći — ideja koje su uvelike društveno prihvaćene jer “svi znamo da su istinite”. Na prvu se

čini da takva uvjerenja itekako imaju smisla — zato ih pronalazimo u knjigama i člancima o samopomoći. Ali nažalost, te zavaravajuće ideje stvaraju začarani krug u kojem što više tragamo za srećom, to više patimo. I ta je psihološka klopka tako dobro skrivena, da nismo ni svjesni da smo u nju upali.

To je loša vijest.

Dobra je vijest da ima nade. Možemo naučiti brzo prepoznati da smo zapeli u “klopki sreće” — i, što je još važnije, možemo naučiti kako iz te klopke izaći. Ova će vam knjiga pružiti znanja i vještine koji su potrebni za to. Ona se temelji na učinkovitom psihološkom modelu poznatom kao Terapija prihvaćanjem i posvećenošću (engl. Acceptance and Commitment Therapy, ACT), znanstvenom pristupu s više od 3000 objavljenih istraživanja koja potvrđuju njegovu djelotvornost.

ACT (izgovara se kao riječ *act*¹) utemeljio je sredinom 1980-ih godina u SAD-u psiholog Steven C. Hayes sa suradnicima Kelly Wilson i Kirkom Strosahlom. Od tada se ACT proširio diljem svijeta. Danas stotine tisuća psihologa, psihoterapeuta, savjetnika, trenera i liječnika primjenjuju tu teoriju u najrazličitijim zemljama — od Sjedinjenih Američkih Država, Ujedinjenog Kraljevstva i Ugande do Indije, Indonezije i Irana.

Jedan je od razloga za rastuću popularnost ACT-a to što zapanjujuće učinkovito pomaže ljudima s različitim problemima. Onih 3000 znanstvenih istraživanja koje sam spomenuo pokrivaju sve od anksioznih poremećaja, depresije i ovisnosti, do psihoza, kronične boli i traume. No ipak, ACT nije samo način liječenja psiholoških poremećaja; također se koristi kako bi pomogao ljudima lakše se nositi s kroničnim bolestima i invaliditetom, te izgraditi smislen i vrijedan život čak i kad imaju ozbiljne neprekidne zdravstvene tegobe. I to nije sve:

¹ engl. *djelovati* (op. prev.)

uvelike ga primjenjuju i oružane snage, službe za hitne situacije, državna tijela, profesionalni sportski timovi i olimpijci, poslovni ljudi, bolnice i škole kako bi potaknuli zdravlje i blagostanje, smanjili stres, poboljšali učinkovitost te povećali otpornost.

I posljednje, ali jednako važno: svi znamo koliko je bitno zdravo se hraniti, redovito vježbati i njegovati dobre odnose s ljudima; to su temeljni elementi za zdravlje, sreću i blagostanje. No koliko je teško *zaista činiti* sve to, i to neprekidno? Za većinu nas — u teoriji lako, u praksi teško. Srećom, ACT nam daje sve potrebne alate i strategije kako bismo prekinuli s lošim navikama, prestali odgađati obveze, motivirali se na započinjanje i održavanje novog zdravog ponašanja te gradili bolje odnose. Uskoro ćemo vidjeti kako ACT u tome uspijeva, no prvo razmislimo...

Je li sreća normalna?

Život nije pravedan. Neki su ljudi imali grozno djetinjstvo, skrbnici su ih zlostavljali, zanemarivali ili napustili; drugi su odrasli u obiteljima punim ljubavi i podrške. Neki žive u krajnjem siromaštvu ili u područjima prepunim nasilnih zločina, u ratnim zonama, zatvorima, izbjegličkim kampovima. Drugi žive u kućanstvima s dobrim uvjetima, te odličnim pogodnostima. Neki ljudi imaju teške bolesti, ozljede ili invaliditete, drugi pucaju od zdravlja. Neki imaju pristup kvalitetnoj hrani, obrazovanju, pravdi, zdravstvenim uslugama, socijalnoj skrbi, putovanjima, zabavi, mogućnostima za razvoj karijere; drugi su zakinuti za gotovo sve od toga. A neki su zbog boje kože, vjeroispovijesti, spola, politike ili spolne orijentacije neprekidno izloženi predrasudama, diskriminaciji ili viktimizaciji. U svakoj državi na svijetu

postoji dubok jaz između onih najmanje i onih najviše privilegiranih članova društva. Pa ipak... ljudi s obje strane tog jaza su ljudska bića, dakle imaju mnogo toga zajedničkog, uključujući i činjenicu da su svi, koliko god bili povlašteni ili obespravljani, prirodno predodređeni na psihološku patnju.

Možda ste primijetili da je u knjižarama sve više polica s knjigama o samopomoći. Depresija, tjeskoba, bijes, razvod, problemi u vezi, ovisnosti, traume, nisko samopoštovanje, usamljenost, žalovanje, stres, nedostatak samopouzdanja — nema teme o kojoj nije napisana knjiga. A iz godine u godinu raste i broj psihologa, trenera, savjetnika i psihoterapeuta — kao i propisanih lijekova. U međuvremenu, na televiziji i radiju, u časopisima i novinama, “stručnjaci” nas svakodnevno bombardiraju savjetima o tome kako poboljšati svoj život. Pa ipak — uza svu tu podršku i savjete, ljudska se patnja ne smanjuje, nego raste!

Statistički podaci zapanjuju. Svjetska zdravstvena organizacija procjenjuje da je depresija jedna od najprisutnijih, najskupljih i najmučnijih oboljenja na svijetu. Svake godine jedna desetina odrasle populacije oboli od kliničke depresije, a jedna od pet osoba patit će od nje u nekom trenutku u životu. A više od trećine odrasle populacije u nekom će trenutku u životu imati anksiozne poremećaje. Nadalje, jedna od četiri odrasle osobe u nekom će razdoblju života biti ovisnik o drogi ili alkoholu. (Trenutačno, samo u SAD-u više od 14 milijuna ljudi pati od alkoholizma!)

A evo i najšokantnijeg podatka: gotovo svaka druga osoba u nekom će trenutku ozbiljno razmišljati o samoubojstvu — i boriti se s tim dva tjedna ili više. Što je još strašnije, jedna od deset osoba u nekom će se trenutku i pokušati ubiti. (Srećom, rijetki u tome uspiju.)

Razmislite trenutak o tim brojkama. Razmislite o svojim prijateljima, obitelji i kolegama. Gotovo polovica njih u nekom će trenutku biti toliko preplavljena patnjom, da će ozbiljno razmišljati o samoubojstvu — a jedna od deset osoba to će i pokušati!

Sada razmislite o svim onim uobičajenim oblicima patnje za koje se ne smatra da su “psihološki poremećaj”, no svejedno smo zbog njih očajni. To su stres na poslu, tjeskoba zbog javnog nastupa, usamljenost, sukobi u odnosima, bolesti, razvodi, teški gubici, ozljede, starenje, siromaštvo, rasizam, seksizam, zlostavljanje, egzistencijalna tjeskoba, sumnja u sebe, nesigurnost, strah od poraza, perfekcionizam, nisko samopoštovanje, “kriza srednjih godina”, “sindrom uljeza”, ljubomora, strah od propuštanja, nedostatak životnog usmjerenja... popisu nema kraja.

Očito, dugotrajna sreća nije normalna! Pa se logično nameće pitanje...

Zašto je tako teško biti sretan?

Kako bismo na to pitanje odgovorili, vratimo se 300 tisuća godina unatrag. Život je bio prilično opasan za naše pretke iz kamenog doba: golemi vukovi, sabljozubi tigrovi, čupavi mamuti, suparnički klanovi, nemilosrdni vremenski uvjeti, nestašica hrane i špiljski medvjedi, samo su neke od opasnosti u to doba. Dakle, ako je čovjek kamenog doba htio preživjeti, njegov je um uvijek morao biti na oprezu zbog onog što bi ga moglo ozlijediti ili ugroziti! A ako um nije obavljao svoj posao... čovjek bi umro mlad. Stoga, što su naši preci bili bolji u predviđanju i izbjegavanju opasnosti, to su duže živjeli i imali više potomaka.

Iz naraštaja u naraštaj, ljudski je um opasnosti sve vještije uočavao i izbjegavao. A danas, 300 tisuća godina poslije,

naš um još uvijek uporno strepi od nevolje, procjenjujući i prosuđujući sve s čime se susrećemo: Je li ovo dobro ili loše? Sigurno ili opasno? Štetno ili korisno? U današnje vrijeme um ne upozorava na tigrove, medvjede ili vukove — nego hoćemo li izgubiti posao, hoće li nas odbiti, hoćemo li dobiti kaznu za prebrzu vožnju, hoćemo li se osramotiti u javnosti, dobiti rak, ili nešto od milijun drugih uobičajenih briga. Zbog toga dobar dio vremena provodimo brinući se o stvarima koje se najčešće nikad ne dogode.

Druga stvar nužna za opstanak ranog čovjeka bila je pripadnost nekoj skupini. To su naši drevni preci jako dobro znali. Ako vas vaše pleme odbaci, neće proći mnogo vremena prije nego što vas vukovi nanjuše. Pa kako vas onda um štiti od odbacivanja? Tako što vas uspoređuje s ostalim članovima plemena: Uklapam li se? Postupam li ispravno? Pridonosim li dovoljno? Jesam li jednako dobar kao drugi? Činim li nešto zbog čega bi me odbacili?

Zvuči vam poznato? Naš nas um i dalje upozorava na odbacivanje i uspoređuje nas s ostatkom društva. Zato ne čudi što toliko energije trošimo na brigu o tome hoćemo li se svidjeti drugima! Ne čudi što stalno tražimo načine kako da budemo bolji ili što se unižavamo jer “nismo dovoljno dobri”. Dovoljno je baciti pogled na bilo koji časopis, televizijsku emisiju ili društvene mreže, i već smo suočeni s mnoštvom ljudi koji su od nas pametniji, bogatiji, vitkiji, seksepilniji, popularniji, utjecajniji i uspješniji. Potom se uspoređujemo s tim glamuroznim medijskim tvorevinama i osjećamo se manje vrijedni ili razočarani u svoj život. A da bi sve bilo još gore, naš um može stvoriti iluziju osobe kakvom bismo željeli biti — i onda nas s njom uspoređivati! Kakvi su nam izgledi? Nikad nećemo misliti da smo dovoljno dobri!

U gotovo svakom društvu bilo gdje na svijetu i u bilo kojem povijesnom razdoblju glavno pravilo za uspjeh glasi: što više i što bolje. Što naprednije oružje imate, to ćete više hrane ubiti. Što su zalihe hrane bogatije, veći su izgledi za preživljavanje u oskudici. Što je sklonište izdržljivije, to ste zaštićeniji od opasnosti. Što više djece imate, veći su izgledi da će netko od njih doživjeti odraslu dob. Stoga ne čudi što naš um stalno traži “više i bolje”: više novca, bolji posao, viši položaj, bolje tijelo, više ljubavi, bolji partner. I ako uspijemo, ako zaista dođemo do više novca, do boljeg auta ili zgodnijeg tijela, bit ćemo zadovoljni — *neko vrijeme*. No prije ili poslije (a uglavnom prije), poželimo još više.

Dakle, da zaključimo, svi smo predodređeni za psihološku patnju: uspoređujemo se, procjenjujemo, kritiziramo se; usmjeravamo se na ono što nam nedostaje; brzo postajemo nezadovoljni onim što imamo i zamišljamo svakojake zastrašujuće scenarije od kojih se većina nikad neće dogoditi. Nije ni čudo što ljudi ne znaju biti sretni!

No da stvari budu gore, mnoga su uvriježena mišljenja o sreći iskrivljena, zavaravajuća i lažna, i vi zapravo vjerujući u njih postajete nesretni. Spomenimo dva najčešća.

Mit br. 1: Sreća je naše prirodno stanje

Mnogi ljudi vjeruju da je sreća “naše prirodno stanje”. No gore navedeni podaci jasno pokazuju da nije tako. Ono što *jest* prirodno za ljudska bića, to je iskustvo stalnog protoka emocija — i ugodnih i bolnih — koje se tijekom dana, ovisno o tome gdje se nalazimo, što radimo i što se događa, neprekidno mijenjaju. Naše su emocije, osjećaji i tjelesni doživljaji poput vremenskih prilika, mijenjaju se iz trenutka u trenutak. Ne očekujemo da bude sunčano i toplo cijeli dan, cijele

godine. Niti bismo trebali očekivati da budemo cijeli dan sretni. Ako u potpunosti živimo ljudski život, doživjet ćemo širok raspon ljudskih emocija: onih ugodnih, poput ljubavi, radosti i znatiželje; kao i onih bolnih, poput tuge, ljutnje i straha. Svi su ti osjećaji normalan, prirodan dio ljudskih bića.

Mit br. 2: Ako niste sretni, nešto s vama nije u redu

Kao logična posljedica prethodnog mita, zapadno društvo smatra da je psihološka patnja nešto abnormalno. Doživljavamo je kao slabost ili bolest, proizvod uma koji je donekle manjkav ili defektan. To znači da se, kada neizbježno doživimo bolne misli i osjećaje, često zbog toga sramimo ili prigovarano sebi da smo slabi, smiješni ili nezreli.

Terapija prihvaćanjem i posvećenošću temelji se na posve drukčijoj pretpostavci: *ako niste sretni, normalni ste*. Priznajmo jedno: život je težak i prepun izazova, bilo bi čudno da smo stalno sretni. Ono što život čini smislenim podrazumijeva širok raspon osjećaja — kako ugodnih, tako i bolnih. Uzmimo za primjer intimnu vezu. Kad stvari idu dobro, doživljavamo predivne osjećaje poput ljubavi i radosti. No prije ili poslije, čak i u najboljim vezama, doživjet ćemo sukob, razočaranje i frustraciju. (Savršena veza ne postoji.)

Isto vrijedi za svaki značajan pothvat kojeg se primimo — od karijere ili zasnivanja obitelji, do brige o zdravlju i kondiciji. Iako takvi pothvati često u nama potiču uzbuđenost i entuzijizam, i oni neizbježno stvaraju stres i tjeskobu. Dakle, ako vjerujete u mit br. 2 u velikoj ste nevolji, jer je zapravo nemoguće izgraditi bolji život ako niste spremni i na neke neugodne osjećaje. (Dobra je vijest da ćete uskoro naučiti kako se na različite načine nositi s takvim osjećajima, kako na njih posve drukčije reagirati tako da na vas znatno manje utječu.)

Što je točno sreća?

Sreća. Želimo je. Čeznemo za njom. Težimo joj. No što je ona zapravo?

Postavite li ljudima to pitanje, većina će reći da je sreća “dobar osjećaj”: ugodan osjećaj radosti, veselja i zadovoljstva. Stari su Grci imali posebnu riječ za život temeljen na potrazi za sretnim osjećajima: “hedemonia”, iz koje smo dobili riječ “hedonizam” (traganje za užitkom). Svi uživamo u ugodnim osjećajima, stoga ne čudi što tragamo za njima. No ipak, poput svih ljudskih emocija, i osjećaji sreće su prolazni; kako dođu, tako odu. Koliko se god trudili čvrsto ih se držati, nikad ne potraju. I kao što ćemo vidjeti, život proveden u potrazi za “dobrim osjećajem” dugoročno stvara duboko nezadovoljstvo. I doista, istraživanje je pokazalo da što više težimo ugodnim osjećajima i što više pokušavamo izbjeći neugodne, to je veća vjerojatnost da ćemo patiti od depresije i tjeskobe.

No postoji i drugo, drastično različito značenje sreće: iskustvo življenja obogaćenog i smislenog života. Kad nam postane jasno za što se u životu zauzimamo te kad u skladu s tim počnemo i djelovati — ponašati se kao osoba kakva zaista želimo biti, čineći stvari koje su u dubini našeg srca bitne i ići u smjeru onoga što u životu smatramo vrijednim — tada naš život postaje ispunjen smislom i svrhom te doživljavamo dubok osjećaj vitalnosti. Nije to neki prolazan osjećaj — to je moćan osjećaj kvalitetno življenog života. Drevna grčka riječ za takvu vrstu sreće je “eudaemonia”, što se u današnje vrijeme često prevodi kao “procvat”. Kada svoj život živimo na takav način, zasigurno ćemo doživjeti mnogo ugodnih osjećaja, a imat ćemo i mnogo onih teških, poput žalosti, tjeskobe i krivnje. (Kao što sam prije rekao,

ako u potpunosti živimo ljudski život, doživjet ćemo širok raspon emocija.)

Ne sumnjam da ste već pretpostavili kako se ova knjiga više bavi drugim značenjem sreće nego onim prvim. Naravno, svi se volimo dobro osjećati, i ima smisla cijeniti ugodne osjećaje kad se pojave i u njima uživati. No ako ih pokušavamo zadržati sve vrijeme, osuđeni smo na propast.

Život je u stvarnosti težak. Ne možemo pobjeći od te činjenice. Prije ili poslije svi ćemo oslabjeti, razboljeti se i umrijeti. Prije ili poslije svi ćemo izgubiti važne odnose zbog odbačenosti, razdvajanja ili smrti. Prije ili poslije svi ćemo se suočiti s krizom, razočaranjem ili neuspjehom. To znači da ćemo na ovaj ili onaj način svi doživjeti mnogo bolnih misli i osjećaja.

Dobro je znati da, iako takvu bol ne možemo izbjeći, možemo naučiti kako se s njome mnogo bolje nositi — kako se od nje “odvojiti”, izdići se iznad nje te izgraditi život vrijedan življenja. Ova će vas knjiga podučiti jednostavnim ali učinkovitim vještinama koje će pomoći da bolne misli, osjećaji, emocije, tjelesni doživljaji i sjećanja na vas manje utječu. Naučit ćete kako uništiti njihovu moć, kako vas ne bi sputavali ili činili da se osjećate loše; kako im dopustiti da dođu i odu, a da vas pritom ne pokose. I također ćete naučiti kako izgraditi obogaćen i smislen život — bez obzira na ono što vam se dogodilo u prošlosti, ili ono s čime se trenutačno nosite — koji će u vama stvoriti dubok osjećaj vitalnosti i ispunjenja.

Sad zastanite na trenutak. Kako vaš um reagira na to?

Reagira li pozitivno, entuzijastično, uzbuđeno, s nadom, optimistično? Ako je tako, uživajte u tom osjećaju dok traje — no molim vas, nemojte se toga čvrsto držati; jer kako

ćemo poslije vidjeti, budemo li se pokušavali čvrsto držati ugodnih misli i osjećaja, stvorit ćemo sebi svakakve probleme.

S druge strane, možda je vaš um sumnjičav i pesimističan, govori stvari poput “To kod mene neće upaliti” ili “Ne vjerujem u to, to je glupost”. Ako je tako, prepoznajte te misli kao potpuno prirodne; to vaš um radi svoj posao i tako vas pokušava spasiti od nečeg što bi moglo biti neugodno ili bolno. Kako to? Pa pretpostavimo da uložite mnogo vremena, napora i energije u čitanje ove knjige i njezino primjenjivanje u životu; sve to učinite i — *ne uspije vam!* To bi bilo prilično bolno, zar ne? Dakle, vaš vas um pokušava spasiti od takve bolne mogućnosti. A dok budete čitali ovu knjigu možete očekivati da će um to činiti na razne načine. I svaki put kad se to dogodi, nadam se da ćete zapamtiti dvije stvari:

a) To je potpuno normalno; svaki um to radi.

b) Vaš vam um ne pokušava otežati život, samo vas pokušava zaštititi od boli.

Putovanje koje predstoji

Ova je knjiga kao putovanje kroz stranu zemlju, mnogo će toga izgledati čudno i novo. Neke druge stvari činit će vam se poznate, a ipak donekle prividno drukčije. Ponekad ćete se možda s nečim suočiti, nešto će vas možda izazvati, katkada uzbuditi ili zabaviti. Uzmite si vremena na ovom putovanju. Umjesto da žurite, doživite ga u potpunosti. Zastanite kad naidete na nešto motivirajuće ili neuobičajeno. Potanko istražujte i naučite što više možete. Izgraditi život vrijedan življenja velik je pothvat i stoga vas molim, naučite to cijeniti.