

Naslov originala:

Randy Taran

Emotional Advantage: *Embracing All Your Feelings to Create a Life You Love*

Copyright © 2019 by Emotional Advantage LLC.

Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2020

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Irina Vujičić

LEKTURA I KOREKTURA:

Maja Banjac Kesić

DIZAJN KORICE:

Tijana Kazimirović

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

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 fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

RENDI TARAN

EMOCIJE

PRIHVATITE SVA SVOJA OSEĆANJA
KAKO BISTE STVORILI ŽIVOT KOJI VOLITE

HARMONIA

Sadržaj



<i>Predgovor</i>	7
Uvod	9
Sreća	19
Tuga	51
Želja	71
Strah	89
Anksioznost	113
Samopouzdanje	129
Bes	149
Tolerancija, prihvatanje i empatija	169
Griža savesti i stid	187
Ljubav	207
<i>Zaključak</i>	225

Predgovor



Što više posmatram svet, to mi je sve jasnije da bez obzira na situaciju u kojoj se nalazimo, bez obzira da li smo bogati ili siromašni, obrazovani ili neobrazovani, jedne ili druge rase, pola ili religije, svi želimo da budemo srećni i izbegnemo patnju. Sreća je suština života.

Pod srećom ne mislim samo na privremeno zadovoljstvo. Više mislim na dugotrajnu sreću kao posledicu temeljnog preobražaja i razvoja uma. To se može postići negovanjem osobina kao što su saosećajnost, strpljenje i mudrost. Ako uspete da ih razvijete na ličnom planu, odmah ćete shvatiti da su pravi izvor sreće.

Svi možemo da dostignemo mir i sreću jer svi posedujemo osnovne ljudske vrednosti. Na primer, ako ste prijateljski nastrojeni prema drugima i iskazujete im poverenje, postajete mirniji i opušteniji. Nestaju strah i sumnja koje često osećamo prema drugima zato što ih ne poznajemo dobro ili zato što mislimo da su nam pretnja ili konkurencija u nekom smislu. Kada smo mirni i opušteni, možemo bolje da iskoristimo sposobnost uma da razmišlja bistro, pa ćemo bolje obaviti sve što radimo, bilo da je to učenje ili neka druga vrsta posla.

Rendi Taran u ovoj knjizi pruža ljudima priliku da se uzdignu iznad uskih ličnih interesa i otkriju šta sve može biti od koristi drugima. Ideja da su sva ljudska bića u suštini ista jednostavna je koliko je i tačna; svi želimo da budemo srećni. Možemo mnogo da naučimo jedni od drugih jer razumevanje tuđih potreba

Emocije

podrazumeva i poštovanje prirodne želje ljudi da sami donose sopstvene odluke.

Od ogromnog je značaja da se potrudimo da od svog života napravimo nešto pozitivno. Nismo rođeni da uzrokuje probleme i patnju. Da bi nam život imao vrednost, moramo da gajimo osnovne ljudske vrline, kao što su toplina, brižnost i saosećajnost. Ako u tome uspemo, svima će život biti ispunjeniji i srećniji.

Njegova svetost, Dalaj Lama

Uvod



Da li vas je ikada obuzelo neko osećanje koje vam je potpuno preplavilo um i za koje niste znali odakle potiče i kako s njim da se nosite? Jeste li ikada poželili da izbegnete udubljivanje u to osećanje? Čestitam, pripadnik ste ljudske rase! Nemamo problema s pozitivnim osećanjima: sreća, prihvatanje, strast i ljubav – što više, to bolje... Suprotna strana emocionalnog spektra je ono što nam smeta: ledena santa straha, plamenovi besa, pećina očajanja. Koliko brzo možemo da bežimo? Kao da nije dovoljno što moramo da proživljavamo ova izazovna osećanja, već povrh toga moramo i da ih shvatimo. A ona ne čekaju strpljivo da ih mi pogledamo – dramatično se menjaju iz minuta u minut. Znam, treba da „budemo” sa svojim emocijama, ali većina ljudi bi radije da ih izbegne.

Dobro znam taj osećaj. Godinama sam favorizovala „vedriju” stranu. Bila sam optimistična, osoba koja nalazi rešenje za svaki problem i koja u svakoj situaciji vidi nešto pozitivno. Ali sve se to promenilo jednog dana dok sam sedela za trpezarijskim stolom zajedno sa svojom ćerkom tinejdžerkom koja mi je rekla: „Mama, stalno sam nervozna. Želim da budem srećna, ali ne znam kako.” Svaka ćelija u mom telu žudela je da joj pomogne, ali svako „rešenje” koje sam joj ponudila odbacila je kao potpuni promašaj. Potražila sam mišljenja raznih stručnjaka i otkrila da je depresija, prema podacima Svetske zdravstvene organizacije, vodeći uzrok patnji u svetu. To znači da u našoj državi, kao i u svim ostalim državama

na svetu, žene, muškarci i *deca* pate. A mi o tome ne pričamo ni približno dovoljno; stigma još postoji.

Stigma i prateća tišina dobro su mi poznate teritorije. Deda mi je imao samoubilačke misli, majka je patila od hronične depresije, a očeva sestra bila je šizofrenična. I moja sestra suočavala se sa ovim izazovima. Svaka porodica ima svoje probleme, pa ni moja, naravno, nije bila pošteđena. Sada možete zamisliti koliko mi je glasno odjekivao unutrašnji alarm nakon tog razgovora za trpezarijskim stolom. Dok sam bila dete, nisam mogla da pomognem mami, ali sada ću, kao majka, uraditi sve što mogu da pomognem svom detetu.

U meni je sevnula varnica koja me je pokrenula da uradim nešto, ne samo za sopstvenu porodicu već i za decu širom sveta. Pošto sam imala iskustvo sa filmom, producirala sam *Projekat sreća*, dokumentarni film koji je okupio mlade ljude iz Amerike, Nigerije i s Tibeta u potrazi za odgovorom na pitanje – *Šta je sreća?* Intervjuisali su Džordža Lukasa, Ričarda Gira i neuronaučnika Ričarda Dejvidsona. Sastali su se s dalaj-lamom u njegovom domu u indijskom gradu Daramsali.

To me je podstaklo da napišem knjigu kojom sam želela da približim deci pozitivnu psihologiju, usmerenu pažnju i neuronauku o sreći, i da osnujem neprofitnu organizaciju koja sastavlja nastavni plan za osnovnu i srednju školu, koji digitalno koristi sto dvadeset zemalja sveta. S obzirom na to da su vesti sve više ispunjene samoubistvima i pucnjavama u školama, a da je ogromna anksioznost prisutna na svim nivoima, motivisanija sam nego ikad ranije da podelim s drugima ova znanja kako bih nadahnula decu i odrasle da razviju svoje *unutrašnje* resurse. Moja misija odvela me je na putovanje na kom sam stekla alate koje sam kasnije podelila s drugima, a koji obuhvataju zahvalnost, pravi mentalitet, emocionalnu otpornost i moć identifikovanja jačih strana sopstvene ličnosti. Zahvalna sam za svaki korak na tom putu.

Veoma je važno, čak je i neophodno, da znate kako sreća nije samo stanje, već je to veština koju svi možemo da razvijemo. Uverila sam se svojim očima da je to istina, a i nauka to potvrđuje. Ali srce mi je govorilo da tu postoji još nešto. Šta je sa spiralom briga koje nas obuzmu u tri sata ujutro; šta je s besom koji proključa u

neočekivanom trenutku; šta je s tugom koja lebdi kao tamni oblak? Postoje li veštine kojima bismo mogli da upravljamo ovim emocijama, osećanjima koja ne smatramo „društveno prihvatljivim“, posebno u kulturi koja više ceni spoljašnji izgled od autentičnosti?

Razmišljajući o toj temi, došla sam do fascinantnog otkrića da svaka emocija ima svoju vrstu mudrosti. Reč „emocija“ potiče od latinske reči *emovere*, koja označava „energiju u pokretu“. Emocije, bilo da su „pozitivne“ ili „negativne“, ne nose u sebi samo veliku količinu energije, već i informacija. Iako ću u ovoj knjizi koristiti reči „emocija“ i „osećanje“ kao sinonime, kao što ih koristimo i u životu, postoji razlika između ova dva pojma.

Neuronaučnik Antonio Damasio objašnjava da su emocije signali koji se pojavljuju u *telu* i da su se razvili u automatsku reakciju na opasnost ili prilike. To se obično dešava spontano i bez naše svesti. Osećanja su posledica emocija i pojavljuju nam se u *umu*, izvirući iz misli i slika povezanih sa emocijama. Prema Damasiju, osećanja su „procesi opažanja šta se događa u organizmu kada ste obuzeti emocijama. Pošto imamo osećanja koja mogu da se zadrže u pamćenju, osećanja odgovarajućih emocija možemo koristiti za planiranje budućnosti. Ona nam pomažu da izgradimo pogled na svet koji uzimamo u obzir kada planiramo buduće događaje.“ Ova svest otvara nam bitnu mogućnost.

Šta ako bismo mogli da koristimo emocije i osećanja kao unutrašnji kompas, kao stazu koja će nas vratiti na pravi put? Šta ako bismo, nalik alhemičarima, imali alat da preobrazimo svaku emociju tako da nas vodi ka stvaranju najboljeg mogućeg života? Šta ako bi nam one, umesto da ovladaju nama i povedu nas stranputicom, postale orijentir pomoću kog ćemo se ponovo povezati sa svojom istinskom prirodom? Šta ako bismo shvatili da nam čak i najmučnija osećanja šalju poruke kako bi nam probudila pažnju, kako bi nas zaštitila i podstakla da krenemo napred?

Izazov našeg vremena nije samo šta možemo da postignemo u spoljašnjosti, već i kako da se povežemo s najdubljim jezgrom svog bića u unutrašnjosti. Ovde smo da bismo iskusili prostranstvo i širinu života, što obuhvata i naše unutrašnje predele. To se može postići samo hvatanjem ukoštac sa svim emocijama – uz potrebno znanje kako s njima treba postupati – a ne pretvaranjem da one ne

postoje. Samo tako možemo da ih vešto koristimo, umesto da nas one stalno vode u ludu vožnju.

Svaka osoba moćnija je nego što misli. Što više znanja steknemo o tome kako razmišljamo, postupamo i povezujemo se s drugima, bolje ćemo funkcionisati u životu. To nije korisno isključivo za nas, već se preliva na ljude koje volimo, na naše zajednice i na čitav naš svet. Sve emocije su zarazne.

U ovo doba pojačane anksioznosti i zbunjenosti, neophodno je, više nego ikad ranije, da preuzmемо kontrolu nad svojim životom. Razumevanje teških emocija, kao i lakših, pruža nam bistrinu, gorivo i energiju da otkrijemo svoju pravu prirodu, izvan frustracija, osuda i strahova. Svaka emocija ima moć da nas vrati našoj istinskoj suštini. Kao što je Marko Aurelije rekao: „Prepreka radnji podstiče radnju – ono što nam stoji na putu postaje put.” Ova knjiga napisana je s namerom da vam pruži nov način posmatranja emocija i njihovih skrivenih darova.

Kako da koristite ovu knjigu

Dok je budete čitali, primetićete da je ova knjiga podeljena po emocijama. Svako poglavlje izlaže nauku koja stoji iza konkretne emocije, poruke koje nam ona nudi i praktične strategije koje su prošle test vremena i koje treba da nam pomognu da što bolje iskoristimo konkretnu emociju. Postoje razni sistemi klasifikacije emocija – prema jednom, postoji pet „porodica” emocija (zadovoljstvo, bes, strah, gađenje i tuga); po drugima, sedam i deset; a najnovije istraživanje dr Dačera Keltnera i dr Alana Koen-a pokazuje da postoji dvadeset sedam različitih emocionalnih nijansi. Istraživanje Brene Braun izdvojilo je trideset zasebnih emocija. Za potrebe ove knjige, da bismo što dublje zaronili u izabrane emocije, opredelila sam se za podelu na deset. Svaka je jednako zadivljujuća. Naravno, vama će određene biti draže od drugih.

- Želja objašnjava prirodu želje, po čemu se ona razlikuje od nade i očekivanja, opisuje dve vrste strasti kojih se treba čuvati i savetuje nas šta treba činiti kada želja ode u krajnost.

- Tolerancija istražuje dva nivoa: toleranciju prema nekim ličnim aspektima i toleranciju prema drugima. Pogledaćemo šta razlikuje toleranciju od prihvatanja, i kako da se potrudimo da što više prihvatimo sebe. Otkrićete odnos tolerancije i empatije i kako da ga iskoristite da produbite svaku vezu.
- Sreća razmatra kako da preobrazimo svoj mozak da bi na površinu isplivalo ono najbolje u nama. Tu je i sedam navika sreće, a pogledaćemo i kako male razlike mogu sve da promene. Poglavljje se završava odeljkom o PTR – posttraumatskom rastu – u kom ćemo videti i zašto su neki ljudi toliko izdržljivi čak i nakon tragedije.
- Tuga je emocija koja se često meša sa depresijom. U ovom poglavlju istražićemo razliku. Takođe ćete otkriti skrivene darove tuge i videćete zašto je ona važan deo života. Na kraju ćemo pogledati kako da izgradite život u kom nema kajanja.
- Strah istražuje različite oblike straha – ogroman ih je broj! Urađićete test i otkriti šta se dešava kada potisnete strah. Naučićete strategije kojima možete da se sprijateljite sa strahom.
- Anksioznost objašnjava razliku između anksioznosti i straha. Kada je anksioznost zdrava reakcija, a kada prerasta u poremećaj? Pogledaćemo i načine na koje možete da kontrolišete ovu pogrešno shvaćenu emociju.
- Samopouzdanje istražuje dva korena samopouzdanja: ono može biti posledica unutrašnjeg sklada ili nekih novih znanja stečenih u spoljašnjem svetu. Naučićete koji vam mentalitet podstiče a koji sabotira snove, i zašto samopouzdanje nije dovoljan faktor za njihovo ostvarenje.
- Bes posmatra mane ove emocije, ali i njene darove. Kako da upregnete njegovu moć i iskoristite ga na pozitivan način? Saznaćete kako izgledaju mnogobrojna lica besa i koje su dokazane strategije koje pomažu kada se on pojavi.
- Griža savesti je jedan od najmoćnijih vodiča koji vas može vratiti onome što najviše cenite. Pogledaćete razliku između griže savesti i stida. Takođe ćemo istražiti tri oblika griže savesti zbog kojih možete da se zaglavite u mestu i sedam koraka pomoću kojih ćete uspeti da se probijete čak i kroz najmutnije vode.

- Ljubav vas upoznaje sa šest oblika i tri faze ljubavi, kao i s procesima u kojim vas hemijske supstance u mozgu vode ka ljubavi, požudi i povezanosti. Takođe ćete naučiti i šta pomaže da ljubav bude trajna.

Svako poglavlje omogućiće vam da ono što čitate povežete sa svojim životom. Nabavite novu svesku za dnevnik i budite spremni za introspektivna pitanja i izazove koji će vam pomoći da bolje upoznate sebe i otkrijete uvide koji čekaju da izrone na površinu.

Tokom ovog putovanja dobijaćete uputstva kao što je: „Sledeće pitanje upišite u svoj dnevnik...” To su trenuci kada treba da pišete iz srca – nikakav prekor nije dozvoljen! Suština je u povezivanju sa unutrašnjom mudrošću, intuicijom i spoznajama koje će vas možda iznenaditi. Dosta toga naučićete o sebi, svojim moćima i izborima dok napredujete kroz poglavlja.

Pre nego što počnete, postoji nešto što bi trebalo da znate. Iako svaka emocija ima svoje karakteristike i poruke, zadržavajuće je to što postoji progresija koja nam pomaže da razumemo bes, strah i druga izazovna osećanja. Pisac dr Pol Ekman i kontemplativni sociolog dr Iv Ekman proučavali su emocije i njihove stadijume, te ukazuju na postojanje vremenske linije koja nam pomaže da shvatimo ovu, ponekad uznemirujuću, energiju. Kada se pojave emotivne epizode (a ko ih povremeno nema!), dobro je znati da postoji predvidljiv obrazac i način da se domognemo druge strane. Sviđa mi se analogija sa sportskom utakmicom – ponekad teče glatko, a ponekad je neočekivano intenzivna. Ali ako ste dobro uvežbali akcije i možete da predvidite šta sledi, imaćete plan. Evo nekih pitanja koja možete postaviti sebi, ne samo da biste pregurali izazovne trenutke u jednom komadu već i da biste se na kraju osećali poletno i uzbuđeno zbog novih otkrića. Neka utakmica počne!

Priprema

Ovo je vreme za prvu proveru. Kada vam se osećanja uskomešaju, pre nego što se emocija kristališe i razmahne, brza procena situacije je od velike pomoći: „Kako se osećam? Da li mi je energija na niskom nivou? Da li sam neispavan ili zabrinut zbog nekih kon-

kretnih tema? Šta mi se mota po glavi (posao, deca, zdravlje, finansije, politika)? Jesam li možda gladan, da li mi je opao nivo šećera u krvi, ili sam možda ustao na pogrešnu nogu?" Sve ove stavke, iako naizgled nevažne, zaista mogu da utiču na vaše fizičko, umno i emocionalno stanje, kao i na način na koji ćete reagovati na ono što predstoji.

KOJI SU MOJI MENTALNI OKIDAČI?

U sledećem koraku, posmatrajući situaciju iz perspektive uma, upitajte se: „Kakvo je ovo osećanje koje se sada pojavljuje? Šta je okidač? Da li je sam *dogadaj* (intervju za posao, ljubavni sastanak, prezentacija) taj koji uzrokuje stres, ili je ovo stanje pojačane emotivnosti posledica moje *percepcije* i načina na koji posmatram svet (život je lak; život je borba; ljudi su dobri; nemam poverenja ni u koga...)? Da li postoji neko staro sećanje, uverenje ili tema čija pojava rasplamsava tu emociju?" Zapišite to u obliku sledeće izjave: „Kada se dogodi _____ (ili: kada pomislim na _____), obično se osećam _____.”

KOJI SU MOJI FIZIČKI I EMOCIONALNI PUTOKAZI?

Od koristi je posmatrati i samu emociju. Koje znakove nam telo pruža (ubrzani rad srca, stegnute pesnice, osećaj zgrčenosti u delu trupa) da se ova emocija zahuktava? Kakve psihičke promene doživljavamo? Šta tačno osećamo kad smo anksiozni? Po čemu tačno prepoznajemo bes? Ako biste morali da opišete prijatelju kako se osećate, koje biste reči upotreбили da mu što bolje približite svoje emocionalno i fizičko stanje?

KOJE SU MI OPCJE NA RASPOLAGANJU?

Ove informacije dovode nas na novi nivo izbora s nekoliko puteva koje možemo odabrati. Novu svest možemo upotrebiti za konstruktivnu aktivnost. Upišite sledeći iskaz: „Po osećaju u telu i po mislima, prepoznajem da me je isprovocirao okidač (osoba ili situacija), stoga ću _____.” Radeći ovo, unapred preduzimamo akciju.

Postoji i druga mogućnost: izbor ponašanja za koja se ispostavi da su destruktivna. Treba imati na umu da nedonošenje nikakve

odluke znači da ostajete na starim (obično destruktivnim) obrascima. Neki ljudi reaguju *u sebi*, i skloni su da duboko potisnu neprijatna osećanja. Iako to možda zvuči kao linija najmanjeg otpora, ove intenzivne emocije mogu da se nagomilaju pa se kasnije često nenajavljeno pojave, kao nepozvan gost na žurci. Drugi na izazovna osećanja reaguju *u spoljašnjosti*, bilo da eksplodiraju i napadnu drugu osobu, bilo da implodiraju nakon početne spoljašnje reakcije pa nastave da reaguju u sebi. Konstruktivna ili destruktivna – ako unapred isplaniramo strategiju za potencijalnu situaciju, zaista imamo izbor.

Po završetku utakmice

Nakon emocionalne epizode dolazi do zatišja, prilike za introspekciju i pronalaženje uzroka incidenta, perioda kada možemo razmisliti kako smo se osećali, kako se sve odigralo i koje su posledice nastupile. Ako iskoristimo priliku za introspekciju, smanjuje se verovatnoća da će nas ta situacija isprovocirati kada se ponovo pojavi. Možda ćete nakon emocionalne epizode pomisliti: „Gotovo je, zašto bih se sad bavio time!” Ali to je ogromna prilika da izbrusimo svoju svest. U pitanju je jedna od najvažnijih faza emocije i može nam pomoći da uspešno predvidimo ishode budućih događaja.

Ponavljjanje istih obrazaca, pogotovo ako uvek završite povredeni, brzo postane nepodnošljivo. Um, telo i duh nam putem emocije šalju signale da se nešto mora promeniti. Koristeći emocije i njihove stadijume kao važne glasnike koji nam donose poruke više svesti, stvaramo uslove da uživamo u utakmici, smanjimo broj povreda i dođemo do željenih rezultata. Takođe otvaramo vrata širem razumevanju, aktivnijem delovanju i većoj sreći. Kada primenjujemo ovaj princip u praksi, stičemo novu slobodu i svest da kontrolišemo sopstvenu utakmicu.

Ove teme imaju moć da nas preobrazе. Od kada sam počela sve ovo da primenjujem u svom životu, primetila sam promene i u sebi. Lakše prihvatam sve nijanse emocija i bolje ih razumem. To je dovelo do velike promene jer, kada nešto shvatimo, više ne možemo na isti način da reagujemo na okidače. Sada imam osećaj da sam u partnerskom odnosu sa emocijama, i da više nismo zaglavljени u

neprestanom nadvlačenju konopca. Olakšan mi je pristup unutrašnjim resursima i imam utisak da sam se oslobodila čvrstog stiska ograničenja koje je postavio ego. Prožima me osećaj slobode i lakote koji nikad ranije nisam iskusila, a pored toga, nepokolebljivo osećam da imam kontrolu nad svojim životom, što je upravo ono što želim i vama.

Ako znamo kako da postupamo sa svakom emocijom koja se pojavi (a sve će nam se one pojaviti), moći ćemo da se nosimo s njima. Rečima Džona Kabata Zina: „Ne možete zaustaviti talase, ali možete naučiti da surfujete.” Ova knjiga osmišljena je tako da vam ponudi lekcije iz surfovanja, ali i da vam, pre svega, pruži priliku da upoznate sebe na još dubljem nivou i povežete se sa svojom pravom prirodom: mirnom, mudrom i samopouzdanom u svom jezgru. Ove vrline već se nalaze u vama. Suština je da se povežete s tim delom sebe kako biste prozreli iluziju razdvojenosti i oskudice, i saznali koliko ste zapravo snažni, sposobni i voljeni. Veoma sam uzbuđena što ću podeliti ovu knjigu s vama da biste, kroz sve svoje emocije, otkrili vlastitu moć.