

NASLOV ORIGINALA:

Houston Kraft

Deep Kindness: A Revolutionary Guide for the Way We Think, Talk, and Act in Kindness

Copyright © 2020 by Houston Kraft

Originally published by Tiller Press, a Division of Simon & Schuster, Inc.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2022

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Mirjana Kefer

LEKTURA I KOREKTURA:

Vesna Kalabić

DIZAJN KORICE:

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:

2022

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.

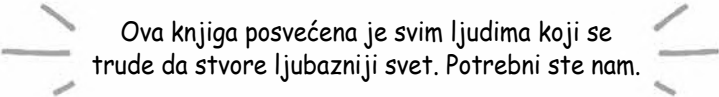
CIP – Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

ISBN 978-86-6035-968-3
COBISS.SR-ID 69763849

HJUSTON KRAFT

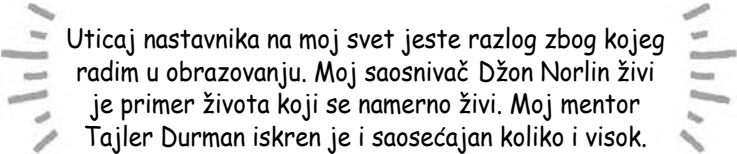
ISKRENA
LJUBAZNOST

HARMON**IA**



Ova knjiga posvećena je svim ljudima koji se trude da stvore ljubazniji svet. Potrebni ste nam.

Učio sam o ljubaznosti od mnogo ljudi.
Moji roditelji, Bred i Lesa, podržavali su me celog života,
a imati takve šampione na svojoj strani jeste poklon
koji utiče na mnoga pokolenja.



Uticaj nastavnika na moj svet jeste razlog zbog kojeg radim u obrazovanju. Moj saosnivač Džon Norlin živi je primer života koji se namerno živi. Moj mentor Tajler Durman iskren je i saosećajan koliko i visok.

Moj bivši partner Harli išao je sa mnom dugim, čudnim, divnim i krivudavim putem. Držali smo mnoga ogledala jedan drugom, i zauvek sam zahvalan na toj pustolovini i na tome dokle smo stigli na drugoj strani.

Prijateljstvo me i dalje uči svemu što treba da znam o tome kako da poboljšam život. Majkl Zaro bio je moj „veliki brat“ dok sam odrastao kao jedino dete, i od malih nogu me je učio da možeš da budeš smešno kul jer si dosledno ljubazan. Moji sadašnji cimeri – Esteban, Džeki, Ben i Džesi – pomažu mi da plešem, da se smejem i da se više igram. Podsećaju me da treba da budem u potpunosti svoj i da se ističem u svetu silinom svih svojih talenata.

Voleti i dati sebe u potpunosti – to je možda nešto najljubaznije što možemo naučiti da radimo.



SADRŽAJ

DEO 1	SLUČAJ ZA LJUBAZNOST	9
Poglavlje 1	Ljubaznost nije normalna	15
Poglavlje 2	Naši stavovi pokreću naše navike	17
Poglavlje 3	To je više od konfeta	19
DEO 2	TRAŽENJE ADVILA	25
Poglavlje 4	„Jaz u empatiji“	29
Poglavlje 5	Usamljena generacija	33
Poglavlje 6	„Kultura ličnosti“	35
Poglavlje 7	Šta nas sprečava?	39
DEO 3	NESPOSOBNOST	45
Poglavlje 8	Rečnik ljubaznosti - više od „prilično dobrog“	51
Poglavlje 9	Emocionalna regulacija - biranje načina na koji razmišljamo	59
Poglavlje 10	Empatija - stajanje na kiši	67
Poglavlje 11	Ranjivost - hrabrost za brigu	77
Poglavlje 12	Praštanje - ljudi i njihova ponašanja	85
DEO 4	NESIGURNOST	97
Poglavlje 13	Odbijanje - ne baš besplatni zagrljaji	105
Poglavlje 14	Neuspeh - liftovi, lešinari i užas zbog pomisli da nešto ne radite kako treba	113
Poglavlje 15	Sramota - plesati kada svi gledaju	121
Poglavlje 16	Sramota - nedostatak „dovoljnog“	129
DEO 5	NEPRIJATNOST	137
Poglavlje 17	Zauzeti ste - odvojte vreme za beleške o ručku	145

Poglavlje 18	Iscrpljenost – prekomerna potrošnja i preopterećenost	153
Poglavlje 19	Borba protiv osećanja – svrha podstiče upornost	159
DEO 6	DOSLEDNOST	163
Poglavlje 20	Intersekcionalno razmišljanje – oslobađanje od testenine s piletinom čipotle	169
	Zaključak Ljubazniji svet	181
	Zahvalnice	187
	Beleške	189

1

[SLUČAJ ZA LJUBAZNOST]



Ja to nazivam „sendvič sedištem”.

Znate na šta mislim: srednje sedišta u avionima gde se, bez obzira na dužinu leta, osećate kao da ste u sendviču. I vodite tihe bitke za naslone za ruke i klimu koja je prosek bilo koje brzine ventilatora koju su vaši saputnici podesili.

Našao sam se na sendvič sedištu na početku govorničke karijere koja me je odvela u preko šest stotina kampusa širom sveta, gde sam razgovarao sa studentima o stvarima kao što je *ljubaznost*. Putovanje koje sam pomenuo platila je škola koja je želela da razgovaram s njenim učenicima. Bilo je to jedno od prvih putovanja koje mi je platila neka škola, tako da sam bio skroman, nervozan i pomalo iscrpljen. Samo sam želeo da odremam i pripremim se za sutrašnji veliki dan. Helga, žena koja je upravo sela pored mene, imala je drugačije planove.

Smestio sam se na svoje sendvič sedišta pre nego što je stigla. Kada se zaustavila pored mog reda, jasno mi je stavila do znanja da ne moram da ustanem i izađem u prolaz kako bi ona mogla da dođe do svog sedišta pored prozora, pa smo odradili staro srednjoškolsko takmičenje u plesu. Znate već: stranac prolazi pored vas u malom i skućenom prostoru, zastanete da ga propustite i nađete se licem u lice s njim, kao u sporom plesu u sedmom razredu.

Konačno se smestila, a meni je odmah bilo jasno da ima mnogo više energije nego što sam se nadao. Vrpaljila se i videlo se da je oduševljena. Bio sam umoran i hteo sam da odspavam. Perifernim vidom primetio sam da je počela da ukrašava svoj prostor. Ručno pleteno čebe. Igračica-pas koja je visila iz džepa na naslonu sedišta.

Pretpostavljam da na tročasovnom letu morate da se postarate da se osećate kao kod kuće. Uprkos slušalicama, jaštuku za vrat i svim drugim spoljašnjim znacima da sam spreman da zaspim, lupnula me je po ramenu i predstavila se.

„Zdravo, ja sam Helga!”

Dremka je zvanično bila odložena.

Bez ikakve prave pauze u razgovoru, krenula je u akciju. Postavila mi je gomilu pitanja: odakle sam, kuda idem, šta radim u životu...

Rekao sam joj da sam iz Mejna. Da sam odrastao u Sijetlu. I da treba da govorim u školi – to je ono što radim u svom životu. Ozarila se. „Hjustone! I ja sam radila u školi! U srednjoj školi. Koji vam je bio omiljeni deo srednje škole?”

„Završna godina.” Moji odgovori (i strpljenje) bivali su sve kraći.

„Zašto?” Njen žar je bio neprevaziđen.

Objasnio sam da smo se, tokom moje poslednje godine srednje škole, neki prijatelji i ja udružili i osnovali u kampusu grupu pod nazivom RAKE, ili Random Acts of Kindness (Nasumična dela ljubaznosti – NDLJ) itd. Jednom nedeljno smo se sastajali i razgovarali o *ljubaznosti*. Navodili smo zašto je to važno, zašto je svetu potrebno više ljubaznosti i kako bismo svi mogli da budemo ljubazniji. Onda bismo izašli u kampus i vežbali! Objasnio sam da su postojala samo dva pravila za RAKE (NDLJ):

1. UPOZNAJ NEKOG NOVOG;

2. OSTAVI GA U BOLJEM STANJU NEGO ŠTO SI GA NAŠAO.

Shvatili smo da u srednjoj školi naše veličine (hiljadu osamsto učenika) svakog dana možemo da upoznamo nekog novog a da ipak ne upoznamo sve ljude u našoj zgradi. Znali smo da svi žude za nekom vrstom veze, pa smo često razgovarali o tome kako bi zaista izgledalo „ostaviti nekoga u boljem stanju nego što smo ga našli”.

Nije prošlo mnogo vremena pre nego što je Helga postala emotivna. Kovrdžava kosa štrčala joj je uvis i imala je osmeh

koji bi joj zahvatio celo lice. Imala je zelene oči u kojima kao da su bujale bašte. Nosila je udoban jastuk za vrat koji joj, na osnovu svih dokaza koje sam prikupio, neće biti od velike koristi.

Ako ste stekli sliku o njoj, sad je zamislite kako plače.

Kroz suze je strastveno podelila sa mnom da „ništa nije važnije od ljubaznosti”.

Verovatno svi verujemo u to na izvesnom nivou. Ali za Helgu je to bila mantra ukorenjena u bolu.

Objasnila je da je poslednji put letela pre tri godine. Odjurila je na aerodrom jer ju je probudio telefonski poziv tatinog doktora. Rekao joj je da što pre dođe u Arizonu jer „njen tata nije baš najbolje”.

Neposredno pred poletanje aviona za Feniks, doktor ju je pozvao da je obavesti da joj je tata preminuo.

Tokom tročasovne vožnje avionom, sedela je ćutke u šoku, okružena strancima. Kada je stigla na aerodrom u Arizoni, posrćući se zaputila do najbližeg zida, skljojkala na zemlju i zaplakala.

A evo i dela Helgine priče koji nikada neću zaboraviti: dva sata je sedela i plakala na aerodromu i pored nje je prošlo gotovo tri hiljade ljudi.

Niko nije zastao da joj pomogne.

Poglavlje 1

LJUBAZNOST NIJE NORMALNA

Provedo sam mnogo vremena razmišljajući o značaju ljubaznosti u svetu koji je naizgled previše zauzet za to. Ljubaznost je jedna od suštinskih stvari za koju svi kažemo da je dobra, ali nismo svi baš dobri u njenom ispoljavanju.

Zašto? Zašto smo tako loši u nečemu u šta verujemo?

Kako to da se univerzalno slažemo oko vrednosti nečega a da nismo baš vešti u tome? Kako Helga može da sedi sa svojim bolom, sama na aerodromu, a da tri hiljade ljudi zaobiđe njenu patnju?

Ova knjiga je, po mnogo čemu, za Helgu. Skoro svaki dan razmišljam o njenoj priči ili je pomenem. Na neki način to je zato što znam da bih u svakom trenutku mogao da proživim njenu priču. Potpuno sam svestan da niko od nas nije imun na nevolje. Svi ćemo, u nekom trenutku na putu, očajnički priželjkivati trenutak ljudske ljubaznosti i povezanosti.

Dva sata je tri hiljade stranaca prolazilo pored Helge, koja je u tim trenucima strašno patila. Bila je neopisivo tužna i usamljena, a hiljade prilika za druženje i pružanje utehe prošlo je vukući noge ili projurivši na svoj dobronamerni način.

Plakao sam na svom sendvič sedištu zajedno s njom, a onda mi je saopštila do kog je zaključka došla: „Znaš šta sam shvatila dok je tri hiljade ljudi prolazilo pored mene, Hjustone? Shvatila sam da ljubaznost nije normalna.”

Ljubaznost nije normalna.

Tih reči nisam uspeo da se oslobodim svih ovih godina. To je bila osnova na kojoj sam gradio najveći deo onoga što radim, jer želim da živim u svetu u kome je ljubaznost osnovna – u svetu u kome su svi u stanju da zadovolje osnovne ljudske potrebe za pažnjom, nadom i brigom. U svetu u kome su ljudi

u stanju i imaju hrabrosti da zastanu i pomognu nekome ko plače na aerodromu. U svetu koji veruje da je ljubaznost najvažnija veština ako želimo da vodimo smislenije živote i da naše zajednice budu bogatije, brižnije, povezanije.

Verujem u svet u kome je *ljubaznost normalna*. I usput sam naučio da će biti potrebno mnogo rada.

Poglavlje 2

NAŠI STAVOVI POKREĆU NAŠE NAVIKE

Odrastao sam pokušavajući da zapamtim najduže reči koje sam mogao da nađem. Sećam se da sam sa šest godina pokušavao u kadi da naučim da spelujem reč „temperatura”. Moja mama bi strpljivo razdvajala reč na slogove: tem-pe-ra-tu-ra.

Na internetu sam tražio sve veće i gluplje pravopisne iza-zove. Kada sam imao jedanaest godina, uhvatio sam se uko-štac s „pneumonoultramikroskopskom- silikovolkanokonio-zom”. Pre nego što započnete usporenu pretragu na Guglu (potreban je minut samo da je otkucate), objasniću vam nje-no značenje: to je bolest pluća uzrokovana udisanjem finog silicijum-dioksida ili kvarcne prašine. To je najduža engleska reč koja postoji, sastoji se od četrdeset pet slova i proveo sam punih četrdeset osam sati pokušavajući da je zapamtim.

Možda je to bila samo želja sina jedinca da pobedi u svim stvarima, ali bez obzira na pobedu, uvek me je privlačila moć reči. „Jezik i mozak” opisuje jezik kao jedan od primarnih načina na koje razumemo svet oko sebe.¹ On igra glavnu i široko rasprostranjenu ulogu u ljudskom mozgu, pomažući u svemu, od obrade boja do donošenja moralnih sudova. On diktira kako konstruišemo i pamtimo događaje, kategoriše-mo predmete, obrađujemo mirise i zvukove, razmišljamo o vremenu, radimo mentalnu matematiku i doživljavamo i iz-ražavamo emocije. Shvatili ste poentu. Reči su i te kako zna-čajne.

Jezik velikim delom razumemo zahvaljujući učenju kroz iskustvo. To znači da, ako ne obraćamo pažnju, naša sužena, individualna životna iskustva mogu da pružaju informacije o tome kako definišemo mnoge reči koje kontrolišu veći deo

našeg života. Naša izolovana, nezavisna iskustva nisu uvek najpouzdaniji izvor definicija za stvari koje utiču na nas međuzavisno. Na primer, ako je naše iskustvo odrastanja s rečju „ljubav” oblikovano nizom neuspešnih ili nasilnih odnosa s odraslima kojima verujemo, počecemo da razmišljamo o ljubavi (ili čak da je se plašimo) na načine koji su jedinstveni za takva iskustva. Ako odrastemo u domaćinstvu u kome se pod ljubaznošću podrazumeva da nam oba roditelja svakodnevno pripremaju večeru i prisustvuju porodičnom obroku, možda ćemo imati poteškoća da razumemo nekoga ko je odrastao s bakom ili dekom u domu u kome se pod ljubaznošću podrazumevalo da se neko seti da ostavi ostatke u frižideru.

Nijedna perspektiva nije sama po sebi pogrešna. Međutim, ako nemamo alate za razmišljanje o tome kako su naša iskustva definisala ove reči u našim životima, onda postajemo žrtve lažnih definicija, odnosno prihvatamo definiciju koju nam život nudi umesto da se uhvatimo ukoštac sa svakom mogućnošću da ta reč znači nešto više.

Način na koji razmišljamo o stvarima u našem mozgu oblikuje način na koji komuniciramo s njima u svetu. Reči (i naše definicije) oblikuju gotovo sve što radimo. Dakle, koja je vaša definicija ljubaznosti? I možda još važnije pitanje: kako vaša definicija ljubaznosti oblikuje način na koji komunicirate s njom u svetu?

Poglavlje 3

TO JE VIŠE OD KONFETA

Govorimo o ljubaznosti više nego ikada ranije. Iako su međuljudski razgovori jedan element tog brbljanja, naša kultura trenutno najglasnije govori kroz proizvode i postove (objave). Target ima celu liniju majica *Kindness (ljubaznost)*. Postoje haštagovi fokusirani na sreću. Postoji mnoštvo Pinterest postera koji promovišu pozitivnost. Moto brenda fokusiran je na to da činite dobro ili da budete dobri. Gotovo svaka škola s kojom sam ikada radio uključuje ljubaznost u svoj moto, mantru ili misiju.

Ali način na koji govorimo o nečemu važniji je od toga koliko često govorimo o tome.

Radio sam s više od šest stotina škola širom sveta, a jedan od najčešćih postera ljubaznosti koji sam video u tim školama glasi ovako:

„Bacajte ljubaznost unaokolo kao konfete!”

Uvek dobijem želju da strgnem taj poster s interneta i zidova hodnika.

Nemojte pogrešno da me shvatite; njegova namera je dobra. Citat jednostavno traži od nas da budemo izdašniji u širenju vlastite ljubaznosti. A svetu je sasvim sigurno potrebno više ljubaznosti!

I verujem da bi svet bio mnogo ljubaznije mesto kada bi ljubaznost bila jednostavna ili laka kao konfeti.

U stvari, citati poput ovog (i mnogi drugi u školama ili onlajn) govore o ljubaznosti na sličan, dobronameran, ljubak i razigran način.

„Samo budi ljubazan!”

„Ljubaznost je besplatna. Sve poprskajte njome.”

Iako su proizvodi i poster i odlični, od njih može biti više štete nego koristi. Ne obraćajući dovoljno pažnje, počeli smo da „brkamo” stvari. Govorimo o ljubaznosti na previše pojednostavljen način.

Jedna od najvećih prepreka za ljubazniji svet jeste način na koji govorimo o ljubaznosti. Kada nešto zvuči lako, ne izdajamo potrebne resurse, energiju ili vreme da bismo to zaista poboljšali. Vrsta ljubaznosti koja je svetu potrebna nije tačno prikazana, a kamoli da se podučava. Kao rezultat toga, postoji očigledni jaz između percipirane važnosti i stvarnog delovanja.

Šta bi bilo da govorimo o ljubaznosti na način koji uvažava koliko je teško biti ljubazan? Šta bi bilo ako bismo u obrazovnom sistemu podučavali veštine koje podržavaju izazovan i zbrkani rad *iskrene ljubaznosti* u našim životima?

Iskrene ljubaznosti. Ne konfeti ljubaznosti.

Delovanje *iskrene ljubaznosti* i delovanje *konfeti ljubaznosti* delovi su slagalice, ali nisu cela slika.

Jasno pravljenje razlike između ovih koncepata jeste ono o čemu je reč u ovoj knjizi. Ona nudi promišljeniji rečnik za kritički važan koncept ljubaznosti.

Evo nekoliko vrsta ljubaznosti koje se mogu javiti:

● UOBIČAJENA LJUBAZNOST

„Molim i hvala.” Učtivost i beznačajna primedba. Iako su svakako važna i pokazuju osnovno poštovanje prema drugima, ova dela ljubaznosti ne moraju nužno da promene nečiji svet. Ona održavaju okretanje zupčanika, ali ponekad ne prepoznaju veću, pokvarenu mašinu.

● Konfeti ljubaznost

Masovno plasirana, dobronamerna ljubaznost koju povezujem s jarkim bojama, pričama iz Prvog svet-skog rata na koje nas podseća cvet maka i s toplim napicima poput *Pay-It-Forward* (plati unapred) reda za kafu ili drugim nasumičnim radnjama.

Dozvolite mi da neke stvari razjasnim na samom početku: verujem da su ove prve dve vrste ljubaznosti ključne u svetu koji žudi za blagošću i optimizmom. Ova knjiga ne odbacuje konfeti ljubaznost kao potpuno pogrešnu ili lošu – ti zabavni ili velikodušni postupci pružaju nadu da ljudi čine dobro u svetu koji ponekad može da deluje sumorno. Skoro uvek, oni su ukorenjeni u dobrim namerama i predstavljaju ozbiljan pokušaj da se pomogne. Nema ničeg lošeg u konfeti ljubaznosti, ali postoji iskrenija kategorija brige koja je svetu očajnički potrebna.

● Iskrena ljubaznost

Vrsta ljubaznosti koja pobeđuje sebičnost i strah. Vrsta velikodušnosti koja ne očekuje ništa zauzvrat. Bezuslovna briga koja se pruža uprkos manama ili ružnoći osobe. Posvećenost doslednom, promišljenom delovanju koje s vremenom dokazuje da davanje ne zavisi od okolnosti ili pogodnosti. *Iskrena ljubaznost* zahteva nešto više od učtivosti ili čak iskrene želje da se pomogne – zahteva pažljivu samorefleksiju, veliku hrabrost, spremnost da budete poniženi, kao i teško stečene društvene i emocionalne veštine. *Iskrena ljubaznost* je nusproizvod mnoštva emocionalnih inteligencija koje se udružuju da izvedu nešto što može izgledati jednostavno, ali je zapravo u suštini prilično komplikovano. To je vrsta koja prevazilazi generacijsku mržnju i zagovara pravdu. To je vrsta ljubaznosti koju moramo naučiti (i sami istražiti) ako ćemo ikada živeti u saosećajnijem svetu koji nije u toj meri podeljen. To je vrsta ljubaznosti koja zastane da pomogne Helgi. Ako se većina onoga što smo čuli ili videli dok smo odrastali svodi na „budi ljubazan” ili „bacaj te stvari svuda jer je besplatno”, onda ćemo nastaviti da svodimo ovu lepu i komplikovanu ideju ljubaznosti

na jednostavne izreke, lepe poruke na ceduljicama i baci kosku u hodnicima.

Dostupno je mnogo knjiga koje mogu ponuditi priče i ideje za *konfeti ljubaznost*, i pozivam vas da ih pročitate i uživajte! Nikada ne bih odbacio vrednost tih malih i moćnih trenutaka koji mogu da izazovu osmeh, promene dan ili inspirišu pokret. Ali ovu knjigu više zanima da raspakuje stvari koje su možda malo ružnije i možda malo manje zabavne. Ponekad će biti povuci-potegni i neprijatno, i to je dobro. Nikada nećemo doći do novih odgovora ako nastavimo da postavljamo stara pitanja. Želim da istražim granice našeg saosećanja i shvatim šta je potrebno da bismo živeli u najljubaznijoj verziji ovog sveta.

Iskrena ljubaznost ne ispoljava se samo zato što verujemo u ljubaznost. To je nešto čemu treba težiti i predstavlja skup veština s beskonačnim prostorom za poboljšanje. Osim toga, ne isključuje *uobičajenu ljubaznost* ili *konfeti ljubaznost*. U stvari, i jedna i druga sačinjavaju osnovu za tekući rad *iskrene ljubaznosti*. Dosledno i promišljeno upražnjavanje *uobičajene ljubaznosti* i *konfeti ljubaznosti* pomaže vam da zauzmete stav ukorenjen u poštovanju, negujete smislene navike, ostvarite „male pobede” koje vas vode ka većim i ojačate neophodan mišić hrabrosti da vas pripremi za zastrašujuće delovanje u trenucima kada je ljubaznost najvažnija.

Ako upotrebimo telo kao metaforu, *uobičajena ljubaznost* značila bi da znamo zašto je trening važan i da ga odradimo uvek kada smo u prilici. *Konfeti ljubaznost* ide na čas pilatesa s prijateljem ili upada kada to odgovara vašem rasporedu. *Iskrena ljubaznost* je kulminacija mnogo godina promišljene ishrane i uobičajenih vežbi koje za posledicu imaju dobro zdravlje, blagostanje i stvarnu fizičku transformaciju. Jedna može dovesti do druge, ali to se ne dešava slučajno. Prelazak s jedne na drugu zavisi od razumevanja, delovanja i discipline tokom vremena. To je težak posao, ali su nagrade nesamerljive.

Da biste demonstrirali ovu vrstu ljubaznosti, važno je da razumete veštine neophodne da se ona postigne.

Iskrena ljubaznost zahteva *empatiju* i *sagledavanje stava*. Kako da ti dam nešto što ti je zaista potrebno ako prvo ne pokušam da shvatim šta ti je potrebno?

Iskrena ljubaznost zahteva *otpornost*. Da li znate koliko je hrabrosti potrebno za iskazivanje ljubaznosti, da prihvatite odbijanje, da budete povređeni ili ismejani, i da se ipak vratite da ponovo iskažete ljubaznost? Hrabrost je neophodna za bezuslovnu ljubav suočenu s nevoljama, okrutnošću ili uslovima za koje bi bilo prirodnije da izazovu mržnju u vama.

Iskrena ljubaznost zahteva *hrabrost*. Spremnost da preuzmete veliki rizik o ličnom trošku i izložite se osudi, ruglu ili neuspehu kako biste pokazali da vam je stalo. Da proširite sopstveni ego na vukove, znajući da možda postoji neko kome ste potrebni na drugoj strani straha.

Iskrena ljubaznost zahteva *praštanje*. Traži od nas da vidimo druge kroz velikodušnu perspektivu nade i da verujemo da su ljudi sposobni da se razvijaju. Osoba koja ne oprašta smatra da drugi (a ponekad i ona sama) nisu sposobni da se promene. Doživotna ozlojeđenost postoji jer se jedna ili obe strane tvrdoglavo drže priče: „Hteli su da me povrede i uvek će me povređivati”.

Ovde je pimerena čuvena rečenica Toma Henksa iz filma *A League of Their Own*: „Trebalo bi da bude teško. Da nije teško, svi bi to radili. Teško je ono što to čini sjajnim.” Izaзов *iskrene ljubaznosti* jeste ono što je čini toliko vrednom, ono što oblikuje život i menja svet. Ako želimo da je efikasno poboljšamo, moramo da pričamo o njoj na način koji slavi njenu složenost i poštuje njenu otpornost.

Šta bi bilo da je na posteru uz koji smo odrasli pisalo nešto poput:

„Gađajte se ljubaznošću kao da je to najvažniji i najsmisleniji resurs koji imamo.”

Taj bi poster vredelo okačiti. O toj vrsti ljubaznosti govori ova knjiga.