

Naslov originala:

Marian Rojas Estapé

Cómo hacer que te pasen cosas buenas: *Entiende tu cerebro, gestiona tus emociones, mejora tu vida*

Copyright © Marian Rojas Estapé, 2019

© Espasa Libros S. L. U., 2019

Espasa, sello de la Editorial Planeta, S. A.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2022

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD SA ENGLESKOG:

Irina Vujičić

LEKTURA I KOREKTURA:

Nataša Ninković

DIZAJN KORICE:

Sara Vranić

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.

**KAKO
DA VAM SE
DEŠAVAJU
SAMO
DOBRE STVARI**

DR MARIJAN ROHAS ESTAPE

HARMON**NIJA**

Mojoj šestorici

SADRŽAJ



Početak putovanja	11
1 ODREDIŠTE: SREĆA.....	17
Samopoštovanje i sreća	22
Sreća i patnja.....	22
Trauma	25
Saosećajnost je najbolji analgetik	29
Patnja ima značenje	29
2 PROTIVOTROV ZA PATNJU: LJUBAV.....	33
Ljubav prema drugoj osobi.....	33
Ljubav prema drugima	34
Ljubav prema idealima i uverenjima	53
Ljubav prema uspomenama.....	54
3 KORTIZOL	57
Upoznajte svog saputnika	57
Šta se dešava ako se vratite na mesto traumatičnog događaja?	60
Šta se dešava ako živite sa stalnom anksioznošću?	60
Razumevanje nervnog sistema	61
Simptomi izazvani „toksičnim kortizolom”	63
Moj um i moje telo ne umeju da razlikuju istinu od fikcije	66

KAKO DA VAM SE DEŠAVAJU SAMO DOBRE STVARI

Ishrana, upale i kortizol	67
Koju ulogu sistem organa za varenje igra pri upalama?	68
Da li je depresija upalna bolest mozga?	69

4 NI ONO ŠTO JE BILO, NI ONO ŠTO TEK SLEDI..... 73

Iseljivanje rana iz prošlosti i radovanje zbog budućnosti	73
Osećaj krivice	74
Kako umiriti osećaj krivice	77
Depresija.....	78
Opraštanje.....	82
Šta je saosećajnost?.....	90
Život sa strepnjom za budućnost	90
Emocionalna sećanja puna naboja	95
Kako se boriti sa otmicom amigdale.....	97

5 ŽIVOT U SADAŠNJEM TREUTKU..... 103

Fundamentalno otkriće.....	105
Sistem uverenja	109
Stanje uma	110
Kapacitet pažnje: ascedentni retikularni aktivirajući sistem (ARAS).....	121
Ponovo naučite kako da posmatrate stvarnost.....	127
Neuroplastičnost i pažnja.....	130

6 EMOCIJE I NJIHOV UTICAJ NA ZDRAVLJE..... 133

Šta su emocije?	133
Pozitivna psihologija	133
Istraživanje sa neočekivanim učesnicima	134
Osnovne emocije	135
Molekuli emocija	135
Davljenje u progutanim emocijama	136
Naučite kako da izrazite svoje emocije.....	138
Šta se dešava s potisnutim emocijama?	141
Šta radi plakanje?	142

Glavni psihosomatski simptomi suzbijanja emocija.....	143
Stav kao glavni faktor zdravlja	147
A... rak?.....	148
Šta se dešava kod metastaze?	150
Jednostavni koraci za dobro upravljanje emocijama.....	152
Telomere.....	153

7 OKIDAČI I STAVOVI KOJI PODIŽU KORTIZOL..... 155

Strah od gubitka kontrole.....	156
Perfekcionizam	164
Hronopatija: opsesija efikasnom upotrebom vremena.....	168
Digitalna era.....	172

8 KAKO SMANJITI NIVO KORTIZOLA 179

Vežbanje.....	179
Kako da izađete na kraj sa toksičnim ljudima	181
Šest ključeva za komunikaciju sa toksičnim ljudima.....	183
Pozitivne misli.....	185
Jednostavan vodič za život s manje brige	185
Meditacija / Majndfulness.....	187
Omega-3 masne kiseline.....	190

9 NAJBOLJA VERZIJA SEBE 193

Ko sam ja?.....	193
NVS: najbolja verzija sebe	196
Znanje	197
Snaga volje	198
Određivanje kratkoročnih i dugoročnih ciljeva.....	199
Strast	200

Nikad nije kasno za novi početak:

slučaj Džudit, porno-zvezde.....	201
----------------------------------	-----

Napomena autorke.....	205
-----------------------	-----

Zahvalnosti	207
-------------------	-----

POČETAK PUTOVANJA



Putovanje od hiljadu milja počinje jednim korakom.

– Lao Ce

Avioni, vozovi i drugi vidovi prevoza generalno su odlična mesta da se desi nešto iznenađujuće. Samo treba da se prepustite i posmatrate, i da se umešate ako se pojavi dobra prilika. Najbolje priče mog života nastajale su u takvim situacijama.

Pre nekoliko godina, na letu iz Njujorka za London, sedela sam na sedištu do prozora. Uvek biram to sedište jer volim da posmatram nebo, oblake i more; pre svega zato što volim da se podsetim na to koliko su ljudska bića beznačajna pred neizmernošću prirode i tako steknem neku perspektivu o tome šta nam se dešava na zemlji.

Uvek obraćam pažnju na putnika koji sedi do mene. Tokom dugih sati leta razvijaš određenu vezu sa osobom pored sebe. Dok analiziraš ono što čita, šta gleda na ekranu, da li jede ili spava, neizbežno počneš da nagađaš o njenim okolnostima i razlozima njenog putovanja. Da li ima porodicu? Da li putuje poslovno? U određenom trenutku neko od vas ustane, a maniri nalažu da razmenite nekoliko jednostavnih reči. Obično na kraju leta poželite jedno drugom sve najbolje.

Uvek sam mislila da ako nekome posvetiš dovoljno pažnje, on postaje zanimljiv. Obično se tokom leta u nekom trenutku povede razgovor. Zahvaljujući tim interakcijama, upoznala sam zaista fascinante ljude i dogodilo mi se mnogo toga što je uticalo na više aspekata mog života.

Na ovom letu, krenuvši iz Njujorka, sedela sam pored starijeg gospodina. Čitao je novine, a ja sam iz torbe izvadila neke beleške. Bili su o anatomiji; crteži koje sam pravila na času nisu bili baš dobri – nikad nisam bila naročito dobra u crtanju – i dok sam pokušavala da zapamtim stotine naziva, primetila sam da taj čovek gleda u moje papire. Osmehnula sam mu se: „Studiram medicinu.”

Odgovorio je: „Moj otac je lekar.”

Brzo sam ga prostudirala – to sam volela da radim još otkad sam bila mala – ali i pored ljubaznosti, i dalje je izgledao hladno i nepristupačno. Postala sam radoznala i pitala sam: „Jeste li krenuli očevim stopama, u profesionalnom smislu?”

„Ne. Uvek sam više voleo istraživanje.”

„Koje vrste?”

„Istražujem terorizam.”

Zatvorila sam svoje beleške. S neba mi je upravo u krilo pao razgovor koji je obećavao da će biti veoma zanimljiv. Moja zbirka mišića i čudnih koščica i dalje će biti tu kada stignem u Madrid. Sagovornik mi je otkrio da se upravo penzionisao posle trideset godina rada za CIA. Već neko vreme je smeo slobodnije da priča o poslu i tokom ostatka leta objašnjavao mi je rat u Iraku i geopolitičke tenzije u toj oblasti, sukobe oko nafte i gasa i interese različitih zapadnih zemalja... sve to na improvizovanoj mapi Srednjeg istoka sa strelicama koje su pokazivale u svim smerovima.

Veoma me interesuju politika i istorija, i moram priznati da nisam prestajala da hvatam beleške sve vreme dok je pričao. U nekom trenutku tokom razgovora rekla sam mu da se školujem za psihijatra. Pažljivo me je odmerio bez reči pre nego što mi je postavio veoma čudno pitanje o mom ukusu i ličnosti. Nisam navikla da mi postavljaju lična pitanja takvim intenzitetom, budući da sam obično ja ta koja postavljala pitanja, ali potrudila sam se da odgovorim što iskrenije mogu.

Nakon pauze, predložio mi je da se po završetku specijalističkih studija zaposlim u CIA i da se bavim nekom vrstom posla kao

sudski ili istražni psihijatar. Oči su mi blesnule. Svet je delovao tako uzbuđljivo. Nasmejala sam se i rekla: „Sve dok ne moram da radim na terenu; umem da budem pomalo nervozna.”

Ostavio mi je svoje kontakt-podatke i pozdravili smo se. Pisala sam mu nekoliko puta i godinama smo razmenjivali imejlove.

Nažalost po čitaoca, nikada nisam otišla da radim za CIA. Život mi je krenuo drugim tokom, ali tu vizitkartu mog „prijatelja analitičara” čuvam u novčaniku da se podsetim da su prilike u blizini – samo ih morate potražiti.

Po mom mišljenju, malo koja ideja je nanela toliko štete kao ona da će „sve stići onda kad se najmanje nadaš”. Niko neće doći da nas traži kod kuće da nam ponudi naše životno delo. Moramo da izađemo i da ga otkrijemo.

Između ostalog, u životu nam veliku teskobu izaziva to što ne znamo čemu treba da se posvetimo ili koji put treba da izaberemo. Odlučivanje postaje nemoguća misija. Živimo u svetu punom mogućnosti – nikada nismo imali toliko mnogo uz tako malo truda. Nalazimo se u najstimulisanoj tački u istoriji; danas je svaki sedmogodišnjak apsorbovao više informacija i stimulusa – muziku, zvuk, hranu, ukuse, slike, video-zapise – od bilo kog čoveka koji je ranije hodao Zemljom.

Ta prevelika stimulacija otežava donošenje odluka. Današnja omladina, takozvani milenijalci, kojima i sama jednom nogom pripadam, potpuno je zbunjena, nesigurna šta da odabere ili kuda da ide. Profesionalno, moraju da odluče između bezbroj različitih oblasti studija, a nakon završetka studija, između bezbroj mogućnosti za posao; a oba izbora izgledaju nemoguće. Više mogućnosti gura se u isti prostor i ne znaju kuda da usmere svoje živote. Naše društvo je društvo zbunjenosti i fobije od posvećenosti. Viđam sve više mladih ljudi koji su „blokirani” a da to i ne znaju, jer da bi doneo odluku, moraš da osećaš.

Milenijalci su zasićeni osećanjima, a ona ih čine zavisnim od stalnog zadovoljenja, koje im je opet neophodno kako bi napredovali. O tome ćemo dalje govoriti i pokušaćemo da bolje razumemo šta se dešava u glavama mnogih mladih ljudi. Postoji jasan raskorak između dve generacije koje žive u istom svetu: onih rođenih pre 1980. i onih rođenih posle 1990. Oni od nas koji su rođeni između 1980. i 1990. godine proživeli su važan period tranzicije.

Oni koji su rođeni pre 1980. godine generalno su se prilično mučili: mnogi su rođeni kao deca ratova u dvadesetom veku i svojim porodicama su dali dobar početak; najvažnije od svega, digitalni svet interneta i društvenih mreža sustigao ih je nakon adolescencije. U tome je ključ. Njihovi lični odnosi, njihov način rada i suočavanja sa životom, kao i njihova uverenja, zasnivaju se na drugim konceptima – ne mislim na posebne ideologije, mislim na način na koji su se formirali.

Nakon 1990. godine dogodilo se nešto presudno: rođenje interneta. U ovoj knjizi ispitaćemo uticaj stalnog napada stimulusa kojem su izloženi najmlađi članovi našeg društva čim se rode, kao i uticaj društvenih mreža na sistem zadovoljenja u mozgu, što je razlog zbog kojeg se suočavamo s duboko nezadovoljnom generacijom. Da bismo ih motivisali – u obrazovnom, emocionalnom, afektivnom, profesionalnom i ekonomskom smislu – obično su potrebni sve češći i sve intenzivniji stimulusi.

Ova knjiga oslanja se na mnogo različitih alata. Život se sastoji od nekih veoma teških trenutaka, kada je najvažnije da preživite i pronađete podršku da se održite. U ostalim trenucima moramo se boriti da istaknemo NVS – najbolju verziju sebe.¹ Govorićemo o stavu i optimizmu; način na koji izlazimo na kraj sa životom ima veliki uticaj na ono što nam se dešava. Predispozicija – stav koji već imamo ugrađen u sebi – određuje kako ćemo reagovati na svaku datu situaciju.

Višegodišnji eksperimenti pokazali su da način na koji odlučite da reagujete na probleme i pitanja s kojima se svakodnevno susrećete može uticati na njihov ishod. Mozak, fiziološki markeri, geni, ćelije, osećanja, emocije i misli funkcionišu u celini. Fizičke tegobe, u mnogim slučajevima, imaju neposredan odnos sa emocijama i uvek možemo pokušati da kanališemo dejstvo koje fizička bolest ima na naše stanje uma. Da biste razumeli mozak, pokušaću da pojednostavim ono što je u osnovi složeno. Kada razumemo svoj mozak i znamo da upravljamo emocijama, možemo poboljšati svoj život. Danas neuronauka, posebno neurobiologija, zajedno sa onim što nazivamo nesvesnim, od površinskih emocija do dubina psihe, može objasniti veliki deo našeg ponašanja.

¹ Pogledaćemo tu formulu, NVS, u devetom poglavlju. (Prim. aut.)

Ova knjiga govori o sreći, jer svi čeznemo da je pronađemo, i o uspehu. Ali uspeh može biti veliki prevarant. U svojoj terapijskoj praksi često imam priliku da se divim ljudima koji su, suočeni s patnjom, bolom i neuspehom, bili u stanju da ih prevaziđu. Neuspeh otkriva ono što uspeh sakriva, kaže veliki učitelj u mom životu, moj otac.

U ovoj knjizi želim da pokušam da objasnim ne samo nevolje uma, srca i tela već mnogo više od toga – dobre i zdrave aspekte života. Želim da pokažem šta čitaocu može pomoći da uživa u boljem zdravlju u duši i telu, i da se tako možda približi toj toliko željenoj sreći.

Ovo je početak uzbudljivog putovanja ka razumevanju i otkrivanju sebe. Svako ima drugu priliku da pronađe svoju strast i izabere bolji put kroz život.

ODREDIŠTE: SREĆA



Sreća se ne može definisati, ona se može samo doživeti. Morate je osetiti da biste je prepoznali, a kada je osetite, reči ne uspevaju da je izraze. Svejedno ćemo pokušati da je objasnimo pristupajući joj iz različitih uglova.

Prvo želim da istaknem ovu ideju: nema puškice ili prečice koja garantuje sreću. Već postoji mnogo kritika na račun knjiga za samopomoć koje obećavaju jednostavan recept za sreću, ali istina je da sada imamo mnoštvo studija i naučnih podataka koji nam daju prilično konkretan osećaj o nivou fizičkog i psihičkog blagostanja neophodnog za sreću.

Psihijatri proučavaju mentalne bolesti ili, bolje rečeno, proučavamo ljude koji pate od mentalnih ili emocionalnih smetnji. Održavaju se česte stručne konferencije o najrazličitijim temama u toj oblasti: mozak ili neki njegov određeni deo, neuronski markeri i fiziologija koja stoji iza njih, unutrašnji ili spoljašnji faktori usled kojih je duševna bolest verovatnija ili kako poboljšati pouzdanost dijagnostike i najnovije eksperimentalne tretmane. Uopšteno govoreći, na mentalne tegobe gledamo kroz sve moguće naučne perspektive.

Od mladosti mi je poziv bio da lečim i pomažem ljudima koji pate od tuge i teskobe. To me je navelo da istražujem sreću, zadovoljstvo, ljubav, saosećanje i radost, i da sebi postavim niz teških pitanja. Zašto neki imaju sklonost ka tome da pate i da se žale bez obzira na svoju situaciju? Postoji li taličnost ili ona nije tako

nasumična kao što se čini? Koji značaj geni imaju u oblikovanju umova ljudi i njihovih karaktera? Zbog kojih faktora imam predispoziciju da budem srećnija, a koji me u tome ometaju? Istraživanje ovih pitanja povelu me je brojnim različitim putevima u potrazi za najizazovnijim štivom.

Naše društvo je trenutno bogatije nego ikad u komparativnom smislu. Nikada nismo imali toliko kao sada. Potrebe su nam podmirene i na raspolaganju nam je skoro sve, u većini slučajeva samo na jedan klik udaljenosti. Kao posledica toga, iako nije poželjno i treba ga izbegavati, preveliko izobilje postaje svakidašnja pojava.

Ponekad verujemo da zaslužujemo sve, što je stav podstaknut našim vladajućim materijalizmom, zbog kog mislimo da je dobro da imamo pristup svemu što želimo. Međutim, nikakvo gomilanje stvari samo po sebi ne može pružiti pristup sreći, *unutrašnjem* stanju obilja.

Sreća se sastoji od potpuno ostvarenog života u kojem pokušavamo da izvučemo najbolje iz svojih vrednosti i sposobnosti. Sreća znači da pravite malo umetničko delo od života, nastojeći svakog dana da pokažete najbolje od sebe.

Sreća je blisko povezana sa značenjem koje dajemo svojim životima i postojanju.

Kao što ćemo videti, prvi korak ka pokušaju da budemo srećni jeste da shvatimo šta tražimo od života. U svetu koji je izgubio smisao i osećaj pravca, skloni smo da taj osećaj zamenimo „senzacijama”. Društvo pati od ogromnog duhovnog vakuuma koji pokušava da popuni mahnitom potragom za senzacijama: telesnim zadovoljstvom, seksom, hranom, alkoholom i slično. Postoji široko rasprostranjena i nezasita potreba za doživljavanjem novih i sve intenzivnijih emocija i senzacija. Nema ničeg lošeg u seksu, gurmanskom kuvanju ili uživanju u čaši dobrog vina – govorim o slučajevima kada potraga za tim senzacijama zameni pravo značenje života. Kada je izgubljen osećaj smeru, nagomilavanje senzacija proizvodi trenutno zadovoljenje; u međuvremenu, naša unutrašnja praznina

raste poput crne rupe polako nam gutajući živote, što neizbežno dovodi do psihičkih pukotina ili destruktivnog ponašanja.

Tek tada, kada je šteta učinjena, pogođena osoba ili neko njoj blizak shvata da oporavak prevazilazi njene snage i traži pomoć spolja. Onda neko u ulozi psihijatra ili psihologa postaje neophodan kako bi pomogao u obnovi čovekovog života.

Ljudska bića žele da poseduju i povezujemo sreću s posedovanjem. Provodimo živote tragajući za ekonomskom, socijalnom, profesionalnom i afektivnom stabilnošću. Tražimo sigurnost, prestiž, materijalne stvari, prijatelje. Ali prava sreća nije u *posedovanju*, već u *postojanju*. Naš način postojanja je temelj prave sreće.

Opres! Vodite računa da ne pobrkate sreću sa „lajt verzijom” sreće, koja nam se prodaje kao da je udaljena samo jedan klik od nas. Znae da nešto nije u redu sa ovim materijalističkim konceptom kada je 20 procenata populacije na lečenju od emocionalnih tegoba.

Ako gomilanje materijalnih stvari nije rešenje za sreću, šta jeste? Po mom mišljenju, u svetu koji se neprestano menja i brzo evoluira, sreća mora obavezno obuhvatati i povratak vrednostima. A šta su vrednosti? Vrednosti su ono što nam pomaže da budemo bolji ljudi, da se usavršimo. Veoma bazična definicija, ali služi kao vodič u trenucima haosa i neizvesnosti.

Kada se neko izgubi i ne zna kuda ide, mnogo mu pomaže da ima vrednosti i nekoliko vodećih principa. Aristotel je odavno rekao u *Nikomahovoj etici*: „I poput strijelaca što imaju svoju metu, zar ne bismo onda bolje postigli ono što je prikladno?”² Danas više nema meta koje treba ciljati, strelci su izumrli, a strele lete nasumično u svim smerovima.

Da bismo razumeli svet s kojim se suočavamo, prilično mi je koristan ovaj akronim Ratnog koledža američke vojske: VUCA. To je izraz koji zaista sažima naš sociološki kontekst: *volatility* (nestal-

² Aristotel, „Nikomahova etika”, prevod Tomislav Lađa, Nacionalna i sveučilišna biblioteka, Zagreb, 1998, str. 1–2. (Prim. prev.)

nost), *uncertainty* (nesigurnost), *complexity* (složenost) i *ambiguity* (dvosmislenost). Taj akronim stvoren je kako bi opisao stanje sveta nakon Hladnog rata. Sada se koristi u strategiji liderstva, sociološkoj analizi i obrazovanju kako bi se opisali sociokulturni, psihički i politički uslovi.

Nestalnost se odnosi na brzinu promene. Ništa ne deluje stabilno: portal vesti na internetu ažuriraju se na svakih nekoliko sekundi kako bi usisali čitaoce, trendovi o tome šta treba da se oblači i gde možeš biti viđen menjaju se iz dana u dan, a ekonomija i berza menjaju se iz sata u sat.

Nesigurnost: malo šta je predvidljivo. Događaji se smenjuju jedan za drugim, a čovek se oseća smoždeno u vrtlogu novih dešavanja. Postoje algoritmi koji pokušavaju da preduhitre ili predvide budućnost, ali na kraju stvarnost uvek nadmaši fikciju.

Složenost se odnosi na međusobnu povezanost u našem svetu, gde su sve oblasti ljudskog znanja dostigle beskonačni nivo preciznosti. Čak i najsitniji detalji utiču na ishode naših života – to je čuveni „efekat leptira“, koji pripada teoriji haosa.

Dvosmislenost – koja je po meni povezana s relativizmom – ne ostavlja prostora za jasnoću u našim idejama. Sve može i ne mora da bude. Nema više jasnih ideja gotovo ni o jednom aspektu postojanja.

Uvek sam smatrala da je psihijatrija izvrsna profesija. Ona je nauka o duši. Pomažemo ljudima koji dolaze kod nas i traže pomoć da razumeju kako funkcionišu njihovi umovi, njihovi sistemi za obradu informacija, njihove emocije i ponašanje. Trudimo se da im iscelimo rane iz prošlosti ili da ih naučimo kako da upravljaju situacijama koje je teško ili nemoguće kontrolisati. Postoji mnoštvo knjiga o tome kako da pronađete svoj fokus u životu ili da se izborite sa njegovim određenim aspektima. Kao i u svemu, treba da znate kako da ih filtrirate, a iznad svega, kako da se nosite sa onim što vam najviše odgovara. Mi, psihijatri i psiholozi, moramo da se prilagodimo svojim pacijentima, da razumemo njihove tišine, njihove teške trenutke, njihove strahove i brige, i to sve bez osuđivanja, pružajući im red i spokoj i znajući kako da im prenesemo smirenost i optimizam.

Fascinantno mi je da istražujem o tome kako razmišljamo, zašto reagujemo onako kako reagujemo, šta su emocije i kako se one

odražavaju u umu. Na kraju krajeva, sreća je blisko povezana s načinom na koji posmatram, analiziram i sudim o sebi, i sa očekivanjima koja imam od sebe i svog života. Jednostavno rečeno, sreća se može naći u balansiranju ličnih, relacionih i profesionalnih težnji sa onim što smo, deo po deo, zapravo i postigli. Pronalaženje te ravnoteže ima rezultate: adekvatno samopoštovanje i pravična procena sopstvene vrednosti.

Studija slučaja: Mamen

Mamen je tridesettrogodišnja pacijentkinja. Radi kao administrator u velikoj kompaniji. Živi s roditeljima, s kojima ima dobar odnos. Ima dečka, stidljivog i povučenog momka kom je veoma stalo do nje. Na njenom poslu vlada dobra atmosfera i ponekad se viđa s ljudima iz kancelarije.

Jednog dana je došla u moju ordinaciju. Rekla je da joj je samopoštovanje na veoma niskim granama. Ne može da objasni zašto i dodala: „Roditelji me vole, volim svoj posao, imam prijatelje, ali osećam se beskorisno.”

Nakon što mi je ukratko ispričala o svom životu, zasta je i kaže: „Sramota me je što sam ovde, pričam o svojim problemima s nepoznatom osobom, ja koja nemam na šta da se požalim.”

Utom je ustala, krenula ka vratima i otišla. Pošla sam za njom i rekla joj da se vrati, da je bolje da završimo seansu jer ako je tužna ili uzrujana, to je zbog toga što nešto iznutra ne funkcioniše. Na kraju se smirila i pristala da se vrati.

Dolazi na terapiju osam meseci. Mnogo joj je bolje, ali znam da će svakog dana usred razgovora imati jedan od tih, kako ih ja zovem, „njenih trenutaka”. Uznemiri se i prizna: „Sramota me je što sam ovde i pričam o svom životu neznancu.”

I onda pokuša da ode. Teško joj je da prihvati da priča o svom životu s drugom osobom. Malo-pomalo, razume i artikuliše razloge

KAKO DA VAM SE DEŠAVAJU SAMO DOBRE STVARI

zbog čega treba da razreši te unutrašnje konflikte koji je sprečavaju da napreduje.

Uvek mogu da kažem osobi koja se tako ponaša: „Ne moraš da se vraćaš. Kada ti bude prijalo, pozovi i zakaži seansu.”

Ali prihvatom njeno iskustvo u tom trenutku i nastavljam seansu bez osuđivanja, kao da ništa nije rekla.

SAMOPOŠTOVANJE I SREĆA

Samopoštovanje i sreća su blisko povezani. Osoba koja je pomirena sama sa sobom, koja održava izvesnu unutrašnju ravnotežu i nalazi zadovoljstvo u malim stvarima, obično će imati adekvatan nivo samopoštovanja.

Ovde nema problema sa samopoštovanjem

Migel de Unamuno bio je jedan od najvećih pisaca velike „španske generacije '98”. Bio je dobro poznat po svojoj otvorenoj, srdačnoj ličnosti. Jednom prilikom kralj Alfonso XIII lično ga je odlikovao Velikim krstom Alfonsa X Mudrog.

Poznat kao militantni republikanac i član socijalističke partije, Unamuno je u trenutku kada mu je uručivana nagrada prokomentarisao: „Počastvovan sam, Vaše veličanstvo, što primam ovaj krst koji toliko mnogo zaslužujem.”

Iznenaden, ali upoznat sa piščevom reputacijom, kralj je odgovorio: „Baš čudno! Obično oni kojima se ukazuje ova čast insistiraju na tome da ne zaslužuju krst.”

Unamuno je, svojom uobičajenom srdačnošću, odgovorio osmehujući se: „Veličanstvo, u tim slučajevima to je bilo tačno – *oni* ga i nisu zaslužili.”

SREĆA I PATNJA

Kaže se da ne znaš šta je sreća sve dok je ne izgubiš. Kada smo suočeni s bolom, patnjom, tugom ili finansijskim problemima, neki unutrašnji glas govori: „Nisam srećan! Ovo je pakao! Zašto toliko

nemam sreće?” U tim trenucima teško nam je da se prisetimo srećnih situacija koje smo doživeli ili cenimo treptaje radosti koja nas je u drugim prilikama ispunjavala.

Život je stalno počinjanje iznova, put kojim prolazimo kroz rado-sne događaje ili trenutke sreće, ali i kroz teška vremena. Da bismo bili srećni, moramo da budemo u stanju da se regenerišemo koliko je god to moguće nakon traume i teškoća. Razlog je jednostavan: ne postoji životna priča bez ikakvih rana. Neuspesi i način na koji su oni uokvireni ključni su aspekt svačijeg puta. Kao ljudska bića, tokom čitavog života prolazimo kroz veoma zahtevne i teške trenutke, što znači da nećemo moći da budemo srećni ako ne naučimo kako da ih prevaziđemo ili barem da to pokušamo.

Kao psihijatar, na konsultacijama sam se susretala sa svim vrstama trauma, i dok ovo pišem, svesna sam da ima veoma teških životnih priča, nekih mnogo težih nego druge. Postoje događaji koje ne možemo da kontrolišemo, koje ne možemo da promenimo. Ne možemo da biramo mnogo onoga što nam se dešava, ali smo apsolutno slobodni, baš svako od nas, da odaberemo stav kojim tim događajima prilazimo. Podeljene su nam određene karte, dobre i loše, ali to su karte koje imamo i moramo njima da igramo koliko god dobro umemo.

Čoveku su potrebni alati da prebrodi rane i traume iz prošlosti. Periodi koji nas fizički i psihički razaraju ostavljaju važne trago-ve na našim životnim pričama. Način na koji mi kao individue prevazilazimo probleme i počinjemo iznova obeležava mnoge aspekte naših ličnosti. Taj talenat rađa se iz unutrašnje snage koju svi imamo, iako se ona može razviti u većoj ili manjoj meri: to je rezilijentnost.

Koncept rezilijentnosti popularisao je francuski lekar Boris Si-rilnik. Taj psihijatar, sin jevrejskih emigranata iz Ukrajine, rođen je u Bordou 1937. godine. Tokom nacističke okupacije, kada je imao samo pet godina, roditelji su mu uhapšeni i deportovani u kon-centracioni logor, ali on je pobegao, skrivao se na više lokacija i najzad su ga prihvatili na farmi gde je živeo pod lažnim identite-tom nejevrejskog dečaka po imenu Žan Labord. Kada se rat završio, porodica koja ga je usvojila podstakla ga je da studira medicinu i postane psihijatar.

Mladi Boris ubrzo je shvatio da, zahvaljujući sopstvenoj životnoj priči, može da razume uzroke traume i pokuša da pomogne drugima – u najvećoj meri deci – da se oporave od traume i emocionalnog sloma.

Oksfordski rečnik engleskog jezika definiše rezilijentnost kao „sposobnost supstance da se vrati u svoj prvobitni oblik nakon što je savijena, istegnuta ili pritisnuta”. Sirilnik je proširio značenje tog koncepta u „sposobnost ljudskog bića da se oporavi od traume i da, bez doživotnih ožiljaka, bude srećno”.

Rezilijentnost nam šalje poruku nade. Nekada se mislilo da je nemoguće izbrisati traume iz najranijeg detinjstva i da one ostavljaju presudan trag na životnu putanju pogođenog deteta. Kako možemo prebroditi tako duboke i bolne rane? Ključ leži u solidarnosti, ljubavi i kontaktu s drugima; u suštini, ključ je toplina.

Sirilnik nam, tokom svog dugogodišnjeg iskustva, pokazuje mnoge primere koji to ilustruju. Na Univerzitetu u Tulonu, gde predaje, radi sa obolelima od Alchajmerove bolesti; mnogi od njih zaboravili su reči, ali ne i veze, muziku, gestove ili pokazivanja naklonosti. Sirilnik insistira na fleksibilnosti psihe. Ranije se mislilo da osobu trajno obeležavaju bol i patnja. Ako osoba prevaziđe svoju traumu, svoju ranu, ona postaje rezilijentna.

Da bismo im pomogli da ih prevaziđu, od presudne je važnosti da ne krivimo osobu zbog njenih grešaka iz prošlosti i da joj pružimo podršku i naklonost. Za to postoje brojne vrste terapije. Pre nekoliko godina radila sam u Kambodži na oslobađanju devojaka od dečje prostitucije. To je, bez premca, bio period života koji je ostavio najveći trag na mene.

Posećivala sam bordele u Kambodži spasavajući devojčice i devojke u očajnim uslovima. Kristalno jasno se sećam devojčice od trinaest godina, nedavno izbačene iz mreže prostitucije, koja me je pitala s bespomoćnim izrazom lica: „Da li ću ikada moći da živim normalno – da uživam u bilo čemu?”