Filip Mekgro

Budi svoj

Promeni svoj unutarnji život

Mono i Manjana
2011.

Naslov originala
Phillip C. McGraw, Ph.D.
Self Matters
Copyright © 2001 by Phillip C. McGraw

Izdavač
Mono i Manjana

Za izdavače
Miroslav Josipović
Nenad Atanasković

Urednik
Srđan Krstić

Prevod
Tanja Milosavljević

Lektura
Vlada Stokić

Tehnički urednik
Goran Skakić

Štampa
Elvod print, Lazarevac

Tiraž
1000

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Narodna biblioteka Srbije, Beograd

159.947.3
МЕКГРО, Филип, 1950-
Budi svoj : promeni svoj unutrašnji život / Filip Mekgro ;
[prevod Tanja Milosavljević]. - Beograd : Mono i Manjana, 2011
(Lazarevac : Elvod print). - 358 str. ; 21 cm

Prevod dela: Self Matters / Phillip McGraw.

ISBN 978-86-7804-446-5

COBISS.SR-ID 185071884

Mojoj supruzi Robin,
bez koje ne bih živeo najboljim mogućim životom;
mojim sinovima,
dvojici divnih mladića kojima se ponosim;
i mojoj majci, „nani Džeri“,
zato što je učinila da se od prvog dana osetim poseban
i zato što mi je pokazala pravo značenje dostojanstva i
hrabrosti pod vatrom.

Ova knjiga posvećena je i uspomeni na mog
oca Džozefa, koji se nikad nije predao i koji je
prevazišao ogromne teškoće da bi u svojoj sedamdeset
drugoj godini najzad našao sebe.

SADRŽAJ

Reči zahvalnosti 9

JEDAN
Šta ako...? 15

DVA
Definisanje autentične ličnosti 43

TRI
Vaša predstava o sebi 87

Uvod u spoljašnje faktore 113

ČETIRI
Vaših deset odsudnih trenutaka 123

PET
Vaših sedam kritično važnih izbora 151

ŠEST
Vaših petoro centralnih ljudi 173

Uvod u unutrašnje faktore 187

SEDAM
Centar kontrole 197

OSAM
Unutrašnji dijalog 219

DEVET
Etikete 247

DESET
Životni scenariji 265

Uvod u petodelni plan akcije 293

JEDANAEST
Sprovođenje plana u delo 305

DVANAEST
Sabotaža 331

Epilog 349

Dodatak A 355

Dodatak B 357

REČI ZAHVALNOSTI

Pisanje ove knjige bilo je predivno preobražavajuće, a opet, tako teško iskustvo za mene. Reč je o poduhvatu koji ne bih uspeo da ostvarim bez pomoći i podrške brojnih važnih i, u nekim slučajevima, ljudi koji su stožer mog života.

Pre svega, hvala Robin, mojoj životnoj saputnici skoro 30 godina. Robin, ti si ona inspirativna snaga koja mi pomaže da stvaram sopstveni život iznutra. Tvoja vera u mene i tvoja podrška jesu ono što mi je dalo hrabrosti da krenem i nađem put povratka do sebe; povratka u ono što zaista jesam, umesto u ono što drugi žele da budem. Bez tvog pustolovnog duha, i danas bih bio zarobljen u životu kakav nisam želeo.

Hvala i mojim sinovima, Džeju i Džordanu, zato što veruju u svog tatu i što ga ohrabruju. Obojica su bili pored mene svakog dana dok sam radio na ovoj knjizi. Nisu me terali da se osećam krivim, nisu se bunili zbog mog prekovremenog rada, samo su me podržavali. Njihov doprinos je ogroman. Momci, hvala vam što me održavate usredsređenog na ono što je zaista važno. U trenucima kad sam zaticao sebe pitajući se: „Koja je svrha ove zbrke od života?“ bilo je dovoljno da vidim nadu i energiju u vašim očima i odmah sam znao odgovor. Molim se da, kao odrasla osoba, dorastem standardima kojima ste vi dorasli već sad, kao mladići.

Moja velika zahvalnost upućena je Opri, mojoj dragoj prijateljici i neverovatno pozitivnoj osobi koja spada među one koji su stožer mog života. Razgovor koji smo nas dvoje vodili u

kolima, za vreme vožnje usamljenim teksaškim drumom po ciči zimi, bio je ono što me je inspirisalo da se posvetim tome da jednog dana demistifikujem koncept ličnosti i nacrtam mapu stvarnog sveta koju ljudi mogu da upotrebe da bi se vratili sebi, svom istinskom „ja“. Opra, hvala ti što nastavljaš da „podižeš prečku“ sebi i meni, i što se trudiš da nešto uradiš, i hvala ti što si me vratila poslu koji volim. Hvala ti, Opra, što si moja publika i što dozvoljavaš da budem tvoja.

Hvala Džonatanu Liču za veštine pisanja i organizovanja koje je primenio u ovoj knjizi. Nema u ovoj, niti nekog drugoj od mojih knjiga ni jedne jedine stranice po kojoj Džonatan nije pisao, brisao, preturao je i na kraju je učinio mnogo boljom. Ako se ja pitam, u tvom poslu nema boljeg od tebe, a mene činiš boljim piscem i, u tom procesu, boljim čovekom. Džonatane, hvala ti za sitne noćne sate i duge vikende. (Džonatanovoj supruzi Lindi: „Izvini, evo, vraćam ti ga, makar na izvesno vreme.“)

Hvala dr Frenku Lolisu za njegov doprinos sadržaju i nastanku ove knjige. Frenk je bio moj profesor na postdiplomskim studijama, nadzirao je nastajanje moje disertacije i usmeravao me na ispravan put. Pomogao mi je onda kad bi mu verovatno bilo lakše da to nije učinio i ostao je zauvek moj prijatelj. Često raspravljamo o tome da li me je naučio svemu što znam ili samo onome što on zna! U svakom slučaju, on je, po mom mišljenju, danas vodeći autoritet u oblasti psihologije, a njegove spoznaje i analize od neprocenjivog su značaja za ovu knjigu. Kao jedan od malobrojnih psihologa koji su ikad držali diplomatski status u kliničkoj i u savetodavnoj psihologiji, obogatio je ovaj rad ekspertizom koja mi je ulila veru da su moji stavovi ispravni.

Hvala Geriju Dobsu, mom partneru, najboljem drugu i krsnom kumu moje dece, za stalnu podršku svemu čega sam se poduhvatio u ovom životu. Geri, ti si uvek na mojoj strani, u ličnom, profesionalnom i duhovnom pogledu. Geri je odavno na najkraćoj od „kratkih lista“ ljudi koji su stožer mog života i koji mu svakoga dana mnogo doprinose.

Zahvalnost dugujem i Džen Miler i njenom osoblju u Dipre Mileru. Džen je *pravi* literarni agent današnjice i posvetila je svu svoju energiju i izuzetnu karijeru tome da moju poruku dostavi u „ruke svih ljudi na planeti koji znaju da čitaju!“ (Džen nikad ne cilja nisko!) Ti si neverovatna i neumorna „glavna navijačica“ i čovek u tvojoj blizini ne može a da ne oseti kako ima strahovito mnogo energije. Hvala ti, Džen, zato što si u svakom pogledu savršen agent i pravi profesionalac koji se nikad ne zamara; ali, još više, hvala ti što si divan prijatelj koji pruža nesebičnu podršku.

Hvala Dejvu Kanu, mom publicisti / PR-u / asistentu / prijatelju / partneru u tenisu / katici za sve / čudotvorcu. Dejv živi i diše za naš trud da utičemo na živote ljudi. Tvoja plemenitost i spremnost da se nesebično posvetiš su izuzetno mnogo doprinele stvaranju prostora, vremena i energije koji su bili od suštinskog značaja za kompletiranje ovog projekta. Hvala ti, Dejve, što si vodio računa o svemu dok sam provodio vreme pišući, izolovan od svega kao pustinjak.

Hvala Skotu Medsenu, koji se svakog jutra budi s rečima: „Šta mogu da učinim da ti pomognem u tome što radiš?“ To je još jedan prijatelj koji mi je pružao nesebičnu podršku i time stvorio prostor, vreme, samopouzdanje i energiju bez kojih ne bih mogao da se koncentrišem na ovaj projekat.

Zahvaljujem i Kerolajn Rajdi, predsednici Upravnog odbora Sajmona i Šustera, zbog njene strastvene posvećenosti stvaranju ove knjige.

Na kraju, ali nikako najmanje važna, tu je i zahvalnost koju dugujem Dominiku Anfuzu, mom uredniku u Sajmonu i Šusteru, zato što se tako blisko povezao s ovom knjigom. Tvoje primedbe bile su od neprocenjivog značaja i učinile su *Lične stvari* mnogo boljom knjigom. Hvala ti, cenim sve što si uradio za mene.

Neistražen život nije vredan življenja.

Platon

Poglavlje 1

ŠTA AKO...?

Nekako nam uspe da shvatimo ko smo u stvari i potom živimo s tim zaključkom.

Eleonora Ruzvelt

Sunce je obasjavalo mladog čoveka koji je stajao na praznom parkiralištu. Nije bilo ni daška vetra, a crni asfalt bio je lepljiv i mekan dok se predavao vrelini popodneva, koja mu je udarala u lice poput užarene peći. Morao je da dođe ovde, do telefonske govornice, jer je bio izvan grada, a ovaj poziv je morao da ide preko centrale.

Tokom godina, bezbroj puta zvao je roditelje na njihov trošak, ali ovog puta bilo je potpuno drugačije. Ovog puta, naložio je operateru na centrali da ne propusti da naglasi da je osoba koja zove „doktor“, a ne „gospodin“. Kako je čudno bilo čuti ono „doktor“ ispred svog imena kad se s druge strane žice javio njegov otac. „Doktor Sin“ zvao je „doktora Oca“, bio je to uspeh osvajan dugo i s mukom. Tačnije, punih jedanaest godina. Tri stotine sati fakultetskog kredita, desetine hiljada pročitanih i naučenih stranica, i stotine noći tokom kojih se pripremao za skoro isto toliko testova i ispita. Bile su tu i milje pešačenja od udaljenih parkirališta do bolnice u kojoj su studenti, stažisti i specijalizanti bili „hrana za pse“. Odnedavno, bili su to meseci