

Ridiger Šahe



Prevela s nemačkog
Jelena Mijailović

Laguna

Naslov originala

Ruediger Schache

JA! UND DER INNERE SCHALTER ZUM HÖCHSTEN GLÜCK

Copyright © 2012 by nymphenburger in der F. A. Herbing
Verlagsbuchhandlung Gmbh, München

Translation copyright © 2013 za srpsko izdanje, LAGUNA

www.herbig.net



Kupovinom knjige sa FSC oznakom
pomažete razvoj projekta odgovornog
korišćenja šumskih resursa širom sveta.

SW-COC-001767

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

„Sreća reaguje na jednu jedinu reč.“

SADRŽAJ

Pokretanje unutrašnjeg mehanizma	9
Da i pokretač radosti i sreće	21
Put kojim se <i>ne</i> pretvara u <i>da</i>	35
Da i tri pitanja koja pokreću unutrašnji mehanizam za dostizanje najveće sreće	45
Reći <i>da</i> mestu na kojem se nalazimo	49
Reći <i>da</i> situaciji u kojoj se nalazimo	57
Reći <i>da</i> sebi	61
Kako unutrašnje <i>da</i> utiče na naše životne sfere	65
Da i partnerski odnosi	69
Da i komunikacija s drugima	95
Da i posao	105
Da i novac	117
Da i samoljublje	131
Da, detinjstvo i vaspitanje	152
Da i zdravlje	160
Reći <i>da</i> sopstvenom životu	171

Da i četiri spoznaje koje će nam pomoći da kvalitetnije živimo	183
Da u spiritualnim učenjima	199
<i>O autoru</i>	223

Poglavlje 1



SREĆA

POSTOJI ODREĐENI UZROK koji u svakom čoveku izaziva tugu. Ali određeni uzrok izaziva i osećanje sreće. Oba uzroka automatski pokreću unutrašnji mehanizam koji u čoveku nesvesno izaziva osećanje sreće ili tuge.

Jedan od uzroka koji aktivira unutrašnji mehanizam jeste odbojnost. Odbojnost možemo da osećamo prema sebi, određenoj osobi i njenom ponašanju, određenom događaju, mestu na kojem se nalazimo. Odbojnost možemo da osećamo prema svakome i svačemu. Reč koja pokreće unutrašnji mehanizam izazivajući u nama tugu jeste *ne*. Ne je nesvesni okidač koji stvara osećanje tuge.

Sledeća reč na koju reaguje unutrašnji mehanizam jeste *da*. *Da* je reč kojom odobravamo ono što nam se trenutno događa. Recimo *da* onome što trenutno ne možemo da promenimo. Recimo *da* sebi, sopstvenom životu, određenoj situaciji u kojoj se nalazimo, ljudima kojima smo okruženi. Ovo *da* znači prihvatanje onoga što nam se dešava.

Ukoliko na određenu situaciju ne reagujemo automatski rečju *ne*, u nama neće preovladati negativna osećanja već osećanje sreće. Kako da promenimo način razmišljanja i pokrenemo takav unutrašnji mehanizam? Rešenje kojim se dostiže takva promena leži u prepoznavanju unutrašnjih i spoljašnjih procesa koji uslovljavaju aktiviranje osećanja odbojnosti. Trebalo bi, zatim, da utvrdimo kako da nesvesno *ne* preobratimo u svesno *da*.

Ovo da jeste reč iza koje se krije najveća sreća.

ODBOJNOST PRIVLAČI NEGATIVNE MISLI

Osećanje odbojnosti najviše utiče na našu svest. Najčešće je reč o borbi u nama ili nekoj vrsti prikrivenog straha. To su situacije koje u nama izazivaju otpor, negodovanje i želju za promenom, čak iako i sami znamo da su stvari trenutno onakve kakve jesu i da se ne mogu promeniti.

Otpor prema spoljašnjem svetu i pritisak koji osećamo od strane sopstvenog okruženja izazivaju otpor prema sopstvenom biću. Ne možemo da ostanemo ravnodušni kada se borimo protiv takvog stanja naše svesti. Kada ne želimo da prihvatimo ono što nam se upravo događa, u nama se stvara jako osećanje odbojnosti. Neki od nas svesni su svog stanja dok je u slučaju većine reč o nesvesnom i nepoznatom procesu. Takvo osećanje odbojnosti privlači nove događaje prema kojima ćemo osećati otpor. Kao da smo unapred odlučili da svaku situaciju u koju dospemo posmatramo na isti način. Zato dolazi do toga da problem

iskrsne tamo gde ga najmanje očekujemo. Tada se pitamo zašto nas život ne mazi.

Osećanje odbojnosti koje se javlja u nama jeste poziv za odmeravanje moći sa onima prema kojima osećamo otpor. U takvim situacijama reč *ne* nesvesno deluje na nas. „Ne, ne želim da prihvatim takvu situaciju. Ne, odbijam da prihvatim takvo ponašanje. Ne, ne volim tog čoveka. Ne, ne usudujem se da rizikujem. Ne, ne sviđa mi se to.“

Reći *ne* nečemu što svakako ne možemo da promenimo izaziva u našoj podsvesti otpor prema svetu koji nas okružuje ili prema sopstvenom biću. Svako *ne* izaziva u nama pritisak. Tako beznačajno, unutrašnje *ne* i naizgled beznačajno osećanje odbojnosti mogu da dovedu do toga da suočavanje sa surovom realnošću izazove velike konflikte u nama.

Kada na nešto odgovaramo unutrašnjim *ne*, svesni smo da ćemo se u tom trenutku boriti sa sobom. Ukoliko naučimo da se s takvom situacijom nosimo na pravi način, unutrašnje *ne* može nam pomoći u transformaciji ka srećnijem i manje teškom stanju naše svesti. Naime, to ne znači da svakom i svačemu kažemo *da* i da sve prihvatimo. To znači da prihvatanjem neke situacije potiskujemo osećanje odbojnosti i menjamo pogled na svet koji nas okružuje.

REĆI DA KIŠI

Zamislite da pada kiša i jedan čovek kaže: „Ne, to nije moguće. Nije dobro da danas pada kiša. A imao sam tako

lep plan.“ Da li to interesuje kišu? Da li će naše mišljenje promeniti vremensku prognozu? Šta uopšte dobijamo ako kiši kažemo ne?

Reći *ne* prirodnoj pojavi ne znači samo osudu stanja u kome se nalazimo i pojavu unutrašnjeg konflikta. To takođe znači da odbijamo da se pomirimo s trenutnim načinom života.

„Ako pada kiša, neću moći da obučem novu haljinu. Moraću da idem u onoj staroj. Ne želim to. Želim da se osećam dobro...“ Nesvesni deo uma čini da situacije kojima smo izloženi budu odgovorne za ono što osećamo. Ipak, naše emocije pokreću se iznutra a ne zbog onoga što se dešava u našem okruženju.

Da li je nesvesni um isto što i podsvest?

Postoje podsvest i nesvesni deo uma (nesvesni um).

Podsvest funkcioniše po principu memorije. U njoj su pohranjene sve informacije koje smo ikada primili, kao i sva naša životna iskustva. Naše reakcije i emocije rezultat su naše podsvesti.

Nesvesni deo uma čini da aktivno razmišljamo o nečemu i pratimo taj tok misli. Naravno, mi nismo u potpunosti svesni situacije u kojoj se nalazimo. Nesvesni deo uma može da nas dovede u zabludu. Utoliko nam je teško kada postanemo svesni neke situacije i kada shvatimo da smo pogrešili. Tako nešto sigurno ste već doživeli. Kada sve to prođe, pitamo se: „Kako sam mogao da se prevarim kada je reč o određenoj osobi ili određenom događaju?“ Za tako nešto odgovoran je nesvesni deo uma.

Kada je reč o sitnim i svakodnevnim stvarima, kao što je vremenska prognoza, lakše mi je da se pomirim sa situacijom i kažem da. To je nešto što ne mogu da promenim, moram da prihvatim takvo stanje i iz njega izvučem maksimum. Međutim, postoje mnoge druge stvari koje mogu da promenim. Njih ne mogu da prihvatim i njima ne mogu da kažem da.

Ukoliko na nešto ne reagujemo osećanjem odbojnosti, to ne znači da takvu situaciju prihvatamo i da se mirimo. Unutrašnje *da* ne znači da takvu situaciju ne želimo da promenimo. Naime, reč je o tome da smo okončali konflikt u sebi i da smo sakupili više energije kako bismo se suočili sa određenim događajem u realnosti. Pokazujemo takođe i da smo prepoznali osećanje odbojnosti u sebi i transformisali ga u novu emociju ne dozvolivši mu da upravlja našim životom.

Možda je sve počelo našim osećanjem odbojnosti prema kiši koja pada napolju. Zatim smo dobili lošu vest od poznanika. Možda je reč o negativnom odgovoru koji nas je iznenadio. Na ovaj način u nama se rađa još jedno *ne*. „Naravno da je ovo moralo da se dogodi, i ne čudi me kada mi je dan počeo loše. Najpre kiša a zatim i takva vest.“

Za kišom je usledila još jedna situacija koju nismo mogli da promenimo i u nama se javilo osećanje besa. Takvo osećanje polako tinja u nama da bi na kraju obeležilo čitav naš dan. Naime, dan će nam proteći onako kako smo ga i zamislili u našoj glavi. Naše misli uticaće na to kakav će nam biti i naredni dan.

Odbojnost može da bude svesno i dugotrajno osećanje, dok u nekim situacijama ona može da bude trenutna i

potpuno nesvesna pa je možemo nazvati mikroodbojnošću. Zbir kraćih i dužih trenutaka koje doživimo utiče na to kakav će nam dan biti. Dakle, svaka manja ili veća odbojnost prema nečemu pojačava neprihvatanje dnevnih događaja kroz koje prolazimo.

Da!

„Ono što osoba nikada više ne želi da doživi uslovljava stvaranje izražajnih slika, priča i osećanja u našoj svesti, a sve to nas podseća na neprijatno iskustvo i dovodi do toga da nam se ista situacija ponovo dogodi. Ukoliko prestanemo da osećamo odbojnost, to će se promeniti.“

ZAŠTO JE OSEĆANJE ODBOJNOSTI TAKO UPORNO?

Najveći deo negativnih misli i problema s kojima se čovek suočava nastaje zbog osećanja odbojnosti koje uzrokuje neprihvatanje određenih situacija. Na ovaj način osoba ulazi u konflikt sa sobom ili svojim okruženjem. Uzrok svemu tome jeste odbojnost. U teškim situacijama većina ljudi radije će se boriti protiv nečega što ne može da promeni nego da na to reaguje unutrašnjim *da*.

I kada nam se sve čini dobro, jedan deo našeg uma tražiće dlaku u jajetu kako bismo ponovo mogli da sažaljevamo svoju sudbinu.

Često sam tu karakteristiku primećivao na sebi. Nažalost uvek u trenutku kada je već sve bilo gotovo. Ljutio sam se na sebe zato što nisam mogao da sprečim takvo stanje.

Naime, ovaj vid ponašanja nije pogrešan jer se osećanje odbojnosti ispoljava na takav način. Kada shvatimo da nam se neko ili nešto čini odbojnim, proces je već pri kraju. Na određeni događaj najpre reagujemo nesvesno osećanjem odbojnosti. Neke osobe se zatim prestrave od onoga što osećaju i prouzrokuju promenu osećanja u sebi. To je trenutak kada postajemo svesni onoga što nam se događa.

Često sam pokušavao da promenim to što osećam. Ali iznova mi se događala jedna ista stvar. Dešavalo mi se da mi se neko obrati i da ja istog trenutka negativno reagujem na njegovu izjavu. Neko mi, recimo, dodeli novi zadatak, koji moram da ispunim i koji u početku nerado prihvatam, mada kasnije shvatim da je odbojnost koju osećam prema zadatku potpuno neosnovana.

Trajna promena našeg stanja moguća je samo ukoliko pronađemo mesto u našoj duši na kojem osećanje odbojnosti počinje da se rađa. Ponekad njegov nastanak može da uzrokuje jedno malo *ne* i može da se javi onda kada ga najmanje očekujemo. Na kraju se suočavamo sa neželjenim haosom u glavi, konfuzijom koja crpi našu energiju.

Nesvesno, neprepoznatljivo osećanje odbojnosti prati jednostavne zakone uma. Kada bi svesni deo našeg uma reagovao u određenoj situaciji u kojoj se odbojnost javila, ona bi nestala istog trenutka.

PRINCIP NEDOSTATKA

Još u praistorijsko doba uočavanjem nedostataka čovek je uspevao da ostane živ. Ukoliko bi mu nedostajalo nešto od onoga što mu je neophodno za život, a on bi to kasno primetio, borio bi se da preživi. Zato naš nesvesni deo uma i danas traga za neispravnostima, čak i kada se osećamo sasvim dobro – naime, situacija može brzo da se promeni. Situacija u trenutku može da postane opasna po nas.

U mnogim delovima Zemljine kugle ljudi i dalje prate taj osećaj u sebi. Čitav životinjski svet opstaje na ovom principu. Promene se su se najviše dogodile u zapadnim kulturama. Ukoliko osetimo da se, i kada je sve u redu, usredsređujemo na otkrivanje određenih nedostataka u sebi, nesvesno ćemo prizvati nesreću.

DA I NERAZUMEVANJE NAŠEG UMA

Kada izgovorim da čini mi se kao da ulepšavam situaciju koja nije nimalo prijatna. Ne možemo da prihvatimo svaki događaj niti svemu možemo da kažemo da. Kada bismo to učinili, ništa nas više ne bi pokretalo u životu.

Unutrašnje *da* nema nikakve veze sa ulepšavanjem neprijatne situacije. Unutrašnje *da* nije nikakva mentalna vežba. Ono nam samo pomaže da se na mestu na kojem je u nama delovala odbojnost javi želja za prihvatanjem situacije u kojoj se nalazimo. Bez osećanja odbojnosti

život bi nam svakako bio lakši jer takvo osećanje iz našeg organizma crpi veliku energiju.

Da je tako verodostojna i iskrena reč i može da znači sledeće:

Postoji unutrašnje *da*, spoljašnje *da* i ono *da* koje izgovaramo naglas.

Unutrašnje *da* odnosi se na sve ono što se događa u nama samima.

Spoljašnje *da* odnosi se na ono što se događa u našem okruženju i drugim ljudima.

Da koje izgovorimo naglas, a koje je upućeno našem sagovorniku, znači da prihvatamo tuđe mišljenje, dodeljemo zadatak ili put na koji ćemo poći. To znači da donosimo odluku bez ikakvog žaljenja i patnje u sebi.

Da!

„Pronađi mesto na kojem se odbojnost
rađa u tebi i sve će se promeniti.“

Poglavlje 2



UNUTRAŠNJI MEHANIZAM ZA DOSTIZANJE NAJVEĆE SREĆE

POSTOJE SITUACIJE koje su svakako bolne i uzrok su naših svakodnevnih briga. Svako ko je prošao kroz različita životna iskušenja ovo će vam potvrditi. Međutim, većina situacija u kojima se nalazimo nisu razlog za patnju, ali naš razum reaguje na njih izazivajući u nama nemir.

Ono što najčešće doživljavamo kao bolan i nesrećan događaj jeste nesvesno viđenje realnosti koju karakterišemo kao nešto što nije dobro. Naime, istina je da ovde nije reč o realnosti koja je loša ili dobra po nas, već o određenoj situaciji, određenom stanju ili mestu na kojem se nalazimo. Nesreća dolazi onda kada se takvoj realnosti opiremo.

U svakom uzroku koji dovodi do nastanka svesno doživljene ili nesvesne patnje krije se *ne*: *ne* koje se odnosi na situaciju koja nas je zadesila u sopstvenom okruženju, na određenu osobu ili vezu u kojoj se nalazimo, *ne* koje se odnosi na stanje naše duše. Ukoliko osećanjem odbojnosti

reagujemo na sve što nam se događa, znači da u tom trenutku odbacujemo i sopstveni život. A tužno je odbaciti sopstveni život, zar ne?

Da li to znači da bi tragične i loše događaje koji se dešavaju u svetu trebalo da nazivamo dobrim i da bismo tako učinili da tuga nestane?

Niko ne želi da pati. Ipak, kada se tuga javi, negativna energija koju osećamo zbog odbojnosti prema situaciji koja nas je zadesila neće učiniti da ona nestane. Reći *da* stanju u kojem se nalazimo ne znači karakterisati samo to stanje kao nešto što je dobro. To takođe ne znači da će se patnja koju osećamo iznenada pretvoriti u neko drugo osećanje. Unutrašnje *da* pomaže nam da ne osuđujemo stanje u kojem se nalazimo. Dakle, ja shvatam i proživljujam situaciju u kojoj se nalazim i možda ću odlučiti da je promenim. Ili ću pak odlučiti da se izborim s njom. Ali više neću osuđivati ono što mi se trenutno događa.

Kada, recimo, neko otputuje u zemlju u kojoj vladaju veliko siromaštvo, glad i nepravda i nije ravnodušan prema onome što tamo doživljava, on ima samo dve mogućnosti da se sa svim tim izbori. Može da traga za uzrokom i krivcima koji su odgovorni za stanje u državi, da osudi državni sistem i celokupno stanje na planeti Zemlji i oseća odbojnost prema njima. Ili može da reaguje unutrašnjim *da* na čitavu situaciju i počne da pomaže svakom čoveku ponaosob. Na ovaj način patnja koja je zadesila veliki broj ljudi neće se prenositi na pojedinca. Saosećanje ne znači da moramo da patimo zbog svake nesreće koja se događa u svetu.

Kada unutrašnjim *da* reagujemo na određenu situaciju, zadržavamo trezvenost i snagu u sebi. Zato možemo ispravnije da delamo kako bismo promenili stanje koje nas muči. „Dakle, situacija je trenutno takva kakva jeste i učiniću nešto kako bih se osećao bolje.“ Takva promena ne predstavlja borbu protiv uslova u kojima živimo i sveta oko nas. Promena u nama jeste čin mirenja sa situacijom.

OSAM RAZLOGA ZA KATEGORIČNO *NE*

Reći *da* ili *ne*? Pobeći ili ostati i rešiti problem? Da li želimo da osećamo sreću ili tugu? *Ne* koje se odnosi na određenu situaciju, izjavu ili koje je upućeno određenoj osobi može da ima dugoročne posledice koje nećemo moći da prevaziđemo sami. Odluku o određenoj situaciji ili određenom događaju moramo da donosimo kada smo svesni onoga što nam se dešava. Onda kada otkrijemo gde nastaje odbojnost prema nekome ili nečemu i šta ona uzrokuje u nama, moći ćemo da kažemo: „Svesno sam odlučio da prihvatim ono što mi se događa.“ Ili: „Svesno sam odlučio da toj situaciji kažem *ne*.“

Pravilno posmatranje situacije kao ključni događaj

Da i *ne* jesu kategorične reči. Zato naizgled naivno *ne* ima jako dejstvo i ne ostavlja nam prostora za druge mogućnosti. *Ne* možemo uporediti sa prostorijom u kojoj nema vrata. Kada jednom izgovorimo takvu reč, povratka nema.

Kada na situaciju koja bi na kraju mogla da se reši na pozitivan način odreagujemo unutrašnjim *ne*, uništili smo svaku šansu za sreću i prosperitet. Naime, tako

ponovo propuštamo priliku da se osećamo dobro. Da bismo aktivirali unutrašnji mehanizam za dostizanje najveće sreće potrebno je da otkrijemo gde se rađa osećanje odbojnosti i ispitamo gde leži izvor unutrašnjeg *ne*. Nakon toga možemo da odlučimo o tome da li ćemo prihvatiti određenu situaciju i da li ćemo moći da odregujemo unutrašnjim *da*.

Da!

„Ovako nastaje nesvesno *ne*:
kada devet puta kažemo *da* a samo jednom *ne*,
rezultat svega biće *ne*.“

Otkrivanje najmanje doze odbojnosti

Kada prema nekome ili nečemu osetimo najmanju dozu odbojnosti i reagujemo unutrašnjim *ne*, znači da je rezultat već poznat. Tada je sve već gotovo i ne postoji mogućnost razrešenja. Doneli smo odluku a da nismo bili svesni kako se to dogodilo.

Određena situacija *ne* sastoji se samo iz jedne činjenice. Ona je spoj više različitih činjenica. Ukoliko naša podsvest odbacuje jednu od njih, znači da prema čitavoj situaciji osećamo odbojnost.

Da li je zaista sve tako crno da na čitavu situaciju moramo da reagujemo unutrašnjim *ne*? Da li u ovom čoveku ne postoji nijedna dobra osobina koja u nama neće uzrokovati odbojnost? Da li i na nečiji savet ili predlog

moramo da reagujemo jednim *ne*? Da li je situacija u kojoj se nalazim vredna toga da se iznova borim protiv nje? Ili da li je osećanje odbojnosti posledica unutrašnjeg *ne* koje se javilo u meni? Sledeći trikovi podsvesti izazivaju osećanje odbojnosti za čiji nastanak ne postoji nikakav valjani razlog.

1. Ne i neusaglašenost

Osnovna funkcija našeg uma jeste razmišljanje koje može da bude polarno i linearno. Zato postoje određene situacije koje um, često bez razloga, karakteriše kao odbojne.

Polarno razmišljanje znači da je za naš um sve ili crno ili belo. Ili je sunce ili pada kiša. Nešto je ili lepo ili ružno. Ili je važno ili nevažno. Neko je za ili protiv mene. Nešto je ili tačno ili netačno. Prijatno ili neprijatno. Naime, u nama se uvek rađa pitanje: da li smem da se upustim u nešto ili da osećam odbojnost prema tome? Da li smem da se opustim i da se osećam bezbrižnim ili bi trebalo da budem na oprezu? Nesvesni deo uma obožava takvu jednostavnost u mišljenju i ishitrene odluke zato što tako brzo rešava sve unutrašnje konflikte i probleme. To je varka.

Linearno razmišljanje znači da naš um radije sagledava realnost na takav način da se događaji nižu jedan za drugim, a ne da se više stvari događa istovremeno. Naime, što se više događaja odigrava istovremeno, utoliko situacija postaje nepodnošljivija. Ukoliko se paralelno događa nekoliko stvari, na snagu stupa odbrambeni mehanizam koji nam šalje signal za beg. „Beži odavde, situacija će se oteti kontroli. Postaće opasno.“

Nesvesni deo uma ima problema s tim kada se istovremeno događa više stvari ili kada se istovremeno

suočavamo sa više ljudi. Zato mu izuzetno teško pada da se pomiri s činjenicom da paralelno mogu da se dešavaju i lepe i ružne situacije. Nesvesni deo uma oseća određenu neusaglašenost u svemu tome i za takvu situaciju mora da nađe rešenje.

Kada je reč o ljubavnim odnosima, najveći konflikt rađa se zbog sledećeg: „Ako nekoga volim, prema njemu ne smem da gajim negativna osećanja. Ako volim jednu osobu, ne mogu istovremeno da volim i neku drugu. Ako veza ne funkcioniše, znači da tu nema ljubavi. Ako ima ljubavi, znači da će veza biti dobra...” Ovo su samo neki primeri.

Neusaglašenost koju oseća nesvesni deo uma navodi nas na beskrajno razmišljanje koje crpi našu energiju. U određenoj situaciji istovremeno možemo da reagujemo unutrašnjim *da* i unutrašnjim *ne*, što nas neće dovesti ni do kakvog rešenja.

Jedino ukoliko registrujemo unutrašnje *ne* i preobratimo ga u unutrašnje *da* moći ćemo da razrešimo konflikt u sebi.

2. *Ne* i moć

Kada nesvesni deo našeg uma kaže *ne* određenoj situaciji ili osobi u našem okruženju, oseća se važnim. To znači da naš um ima moć nad situacijom u kojoj se nalazimo: moć da takvoj situaciji kaže *ne*. Kada ne postoji mogućnost da nešto postignemo ili promenimo, da izbegnemo određeni događaj, preostaje nam jedino da osećamo odbojnost prema tome. Dakle imamo moć da tome kažemo *ne*. Ovo *ne* uočljivo je u određenim fazama odrastanja dece.

Odbijanje da prihvatimo određenu situaciju a da prethodno ne učinimo nešto povodom toga potpuno je besmisleno. Osećanje odbojnosti nastaje samo od sebe i crpi veliku energiju iz nas. Osećanje odbojnosti prema nekome ili nečemu možemo da uporedimo s unutrašnjim mehanizmom za samouništenje koji uzrokuje patnju mnogih ljudi i čini ih bespomoćnima.

3. Ne kao borbeno polje

Ne oseća odbojnost samo onaj ko na nešto reaguje unutrašnjim *ne*. Mnogi ljudi su, po svom karakteru, borbeni tipovi. Oni vole da ulaze u konfliktne situacije i da odmeravaju snagu sa svojim protivnikom. To ih čini zadovoljnim i iz toga crpe energiju. „Pobedio sam!“ U diskusiji ili igri. Sama borba za nešto i pobjeda igraju veliku ulogu u tom procesu. Kategorično *ne* koje osoba izgovara u određenom trenutku, čak i kada je besmisleno osećati takvu odbojnost, uzrokuje otpor prema nečemu i borba može da počne. To je njegoja jedina svrha.

Kada osoba prepozna u sebi takvo *ne* najbolje bi bilo da mu se ne opire. Naime, osoba će i sama osetiti zadovoljstvo u odmeravanju snage sa svojim protivnikom. Sigurno ste bili svedoci mnogih diskusija u javnosti ili ste ih pratili putem malog ekrana. Uočili ste da osoba s puno žara iznosi svoje mišljenje o nekom pitanju iako, recimo, nije dobro obaveštena o tome ili je to uopšte ne dotiče. Dakle, ukoliko je takva osoba uspela da privuče pažnju svoje okoline, ukoliko je prisutni slušaju i reaguju na nju, znači da joj se isplatilo da brani svoje mišljenje. Kada bi se pak neko drugi usprotivio takvom mišljenju, naišao

bi na otpor. Takvo *ne* potpuno je besmisleno, ali donosi radost sagovornicima koji odmeravaju snage u dijalogu.

4. Unutrašnje *ne* kao odbrambeni mehanizam

Mnogi od nas nisu imali bezbrižno detinjstvo. Mnogi roditelji nesvesno su koristili svoju nadmoć nad decom.

„Odmah da si to uradio. Ne kukaj inače ću te kazniti.“

Dete mlađeg uzrasta nema dovoljno snage da se usprotivi svojim roditeljima, te mora da učini sve što se od njega zahteva. Kako se mališan, koji još uvek raste i razvija se, ne bi psihički slomio, mora da potiskuje svoje unutrašnje *ne*. Takvo *ne* mališan čuva u sebi i ono postaje njegov odbrambeni mehanizam.

Mališan misli ovako: „Učiniću to zato što moram da se povinujem tvojoj moći, ali u dubini duše reagujem rečju *ne*.“

Refleks za preživljavanje *ne* nestaje ni kada dete odraste i izgradi svoju ličnost. Takvo kategorično *ne* deluje tokom života kao zaštitni mehanizam, čak i u situacijama kada osoba nema od čega da se brani. Unutrašnjim *ne* reagujemo na partnera, kolegu ili pretpostavljenog, iako nemamo nikakav razlog da osećamo odbojnost.

5. *Ne* kao detektor

Osnovni zadatak našeg uma jeste da proceni da li je neka situacija povoljna ili nepovoljna, da li nam je određena osoba prijatelj ili neprijatelj, da li je dobra ili loša, pouzdana ili opasna. Postoje ljudi koji na druge gledaju sa podozrenjem. „Ona to sigurno neće uspeti. Ko zna šta će biti od čitavog posla. Bolje da proverim šta se s njom događa.“

Ko na takav način sudi o drugima, biće prinuđen da stalno preispituje sebe na temu mogućnosti prihvatanja takvih osoba. Iako na kraju uspe da na njih reaguje unutrašnjim *da*, ono će biti kratkog daha. Zatim će ponovo početi da oseća nepoverenje. Preobražaj jedne osobe počinje u opštenju sa sopstvenom okolinom.

Ako reagujemo podozrivim *ne*, nastaje igra moći. Onaj ko kategoričnim *ne* reaguje na nekoga čini to nesvesno. Naime, takva osoba misli da čini ispravnu stvar jer je u prošlosti iskusila loše stvari. Loša životna iskustva naučila su je da bude oprezna u određenim situacijama i ophođenju prema ljudima ili da im nimalo ne veruje.

Ovo podozrivo *ne* može da kontroliše osobe u našem okruženju samo dok i same ne osete da su nam odbojne. Ukoliko ovakav naš stav prepoznaju, možda će reći sledeće: „Tebi niko nije dovoljno dobar.“ U tom slučaju naše *ne* gubi svaki smisao.

6. Ne kao unutrašnje merilo vrednosti

Kako možemo da znamo da li je nešto dobro ili loše? Da bismo ovo bili u stanju trebalo bi da bar jednom u životu prođemo kroz neku lošu situaciju. Razum rangira sva iskustva tako što ih poredi sa onim najlošijim. Najlošije iskustvo stvara u nama najveću odbojnost.

Ljudi koji imaju više lepih životnih iskustava zrače pozitivno i imaju dosta energije. Oni ne odbacuju život jer znaju da će se svaka situacija na kraju razrešiti. Nasuprot njima, osobe koje su doživele mnogo loših iskustava uverene su da će im život proteći u mukama.

Svako od nas ima drugačije viđenje života i teži da živi onako kako je zacrtao.

U trenucima kada se u određenoj životnoj sferi suočavamo s negativnim iskustvima, moć našeg unutrašnjeg *da* doživljava preobražaj. Naime, tada postajemo svesni da ne moramo odmah da odbacujemo situaciju u kojoj se upravo nalazimo. Poželjno je da se najpre, pre nego što o nekoj situaciji donesemo sud, pomirimo sa njom.

Razmišljajući na ovaj način, oduzimamo moć starom pogledu na život. Jedino tako možemo da otklonimo strah od života koji imamo.

7. *Ne i želja da budemo primećeni*

Svaki čovek želi da bude primećen u društvu. Po bilo koju cenu želi da oseti da je deo ovog sveta, da se oseti živim. Ukoliko mu to ne pođe za rukom zahvaljujući sopstvenom mišljenju i pristojnom ponašanju, učiniće to tako što će osećati odbojnost prema osobama u okruženju. Takva odbojnost znači sledeće: ne prihvatom ovu osobu. Dakle, što jasnije pokazujem da mi je određena osoba odbojna, to ću više izazivati njeno saosećanje. Takav odnos čini da se osećam živim a ne beznačajnim.

Mnoge sumnjive, marginalne grupe reaguju kategoričnim *ne* na društvo u kojem žive, čime utiču na to da i društvo oseća odbojnost prema njima. Osećanje odbojnosti je obostrano. Dakle, pripadnici takvih grupa ne shvataju da su zapravo aktivni deo društva koje odbacuju.

8. *Ne i naš um*

Mnogima od nas sigurno bi se dopalo da su svi ljudi na svetu složni, da se sve odvija bez ikakvih problema, da su vesti koje dobijamo uvek dobre. Međutim, brzo bismo

počeli da se dosađujemo. Kada bi sve išlo „kao podmazano“, nikada ne bismo ulazili u konfliktne situacije. Tada ne bi postojao problem koji bismo morali da rešimo. Naime, naš um rezultat je evolucije koja je trajala nekoliko miliona godina a koja se temeljila na rešavanju problema. Naš mozak se dosađuje kada konflikti ne postoje; on mora da bude uključen u aktivno rešavanje teških situacija. Tamo gde postoji neki problem, postoji i delanje. Ako delamo, znači da smo pronašli smisao življenja.

Unutrašnje *ne*, kojim na nešto reagujemo, može da nam napravi problem koji može nečemu da nas nauči. Ali u većini slučajeva naš um reaguje osećanjem odbojnosti i u situacijama u kojima to nije potrebno. U tim situacijama osoba počinje da oseća odbojnost prema sebi, svetu, određenim ljudima i stanjima u kojima se nalazi.

Sve su ovo razlozi zbog kojih se javlja neosnovano osećanje odbojnosti. Ali zar unutrašnje ne može da bude važno upozorenje? Zar unutrašnje ne predstavlja onaj čudan osećaj u stomaku kada nešto nije u redu ili signal koji nam šalje intuicija?

Tačno. Postoji unutrašnje *ne* koje se javlja kao rezultat naše intuicije. Ovo *ne* razlikuje se od uobičajenog odbacivanja određene situacije ili osobe jer ono nije proizvod našeg razuma. Taj intuitivni glas u nama ne jadikuje zbog teške situacije. On ne izaziva patnju niti narušava naše samopouzdanje. Intuicija nije rezultat starih doživljaja ni našeg preispitivanja. Retko je neko svestan toga da je ono što oseća proizvod intuicije. Taj unutrašnji glas koji čujemo sigurno nam ne govori: *Ne volim to*. On nam

poručuje: *Pazi se! Ne čini to.* Intuicija je pozitivan impuls koji nas spontano upozorava na nešto.

Da!

„Mnoge osobe su nesrećne jer odbacuju ono što imaju i uvek žele ono što nemaju. Time nesvesno pokreću unutrašnji mehanizam koji u njima stvara nezadovoljstvo. Reagovati unutrašnjim *da* na ono što imamo znači ne odbacivati trenutnu sreću u kojoj možemo da uživamo.“