

Beba Bajalski

Od sada
BEZ
STRAHA

Copyright © 2017, Zorica Beba Bajalski
Copyright © ovog izdanja 2017, LAGUNA



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

NC-COC-016937, NC-CW-016937, FSC-C007782

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

Posvećujem ovu knjigu svom ocu Risti Bajalskom, čuvenom dopisniku *Politike* iz Moskve, koji mi je dao sve najbolje u životu i vaspitao me da poštujem etičke norme.

„Toliko je bilo u životu stvari kojih
smo se bojali. A nije trebalo.
Trebalo je živeti.“

Ivo Andrić

Od sada
BEZ STRAHA

SADRŽAJ

PREDGOVOR	15
ERA KOLEKTIVNOG STRAHA	19
Hajde bez straha da menjamo sebe i svet nabolje! . .	21
Ohrabrite se!	24
Vežbajte dobar život! Hrabri koraci za to	26
Kucajte i otvoriće vam se!	30
Prvi hrabri korak: Gde smo se izgubili?	32
Drugi hrabri korak: Hoćemo li popričati?.	36
Treći hrabri korak: Da li činite ono što želite ili ono što drugi očekuju od vas?	40
Četvrti hrabri korak: Ne dajte se manipulatoru! . . .	43
Peti hrabri korak: Danas je svež novi dan!	46
Uspon počinje kad krenete da se penjete	53
Biti ili životariti, pitanje je sad?	57
Njeno veličanstvo – ravnoteža!	59
Zašto se plašite? Vi ste čestica celog sveta, zar ne? . .	62

ETIKOM PROTIV STRAHA.

ČOVEČANSTVO, PROBUDI SE!	65
Etika je moć hrabrosti	67
Budite fer!	70
Instant zaglupljivanje	74
Da opet „zaigramo“ zajedno?	77
Ravnodušni ljudi su isprazni!	79
Pobeda – ali po koju cenu?	83
Zar je moguće da nikad nije dovoljno?	86
„Predribajte“ teškoće	91
Šta bi rekla Majka Tereza?	96
„Jo-jo“ u prijateljstvu	99
Zakoračite i držite korak	102
Kuda tako žurimo?	104
Izletite iz magle!	107

ISTINSKA KOMUNIKACIJA,

BEZ PRETVARANJA	109
Hajde da pričamo, ali stvarno!	111
Slušajte, razumite, pričajte, ali „ne verglajte“!	113
Trenirajte uši!	116
SOS	118
Zar nije paradoks piti kafu sa kompjuterom?	121
Kako razgovaramo kad pregovaramo?	123
Moć fer-pleja	128
Budite uvek spremni!	131
Zvezda pregovora – ko je to?	134

Emotivna energija je snaga	136
Nastupajte strasno!	138
Nikad ne recite – nikad!	140

MUŽEVNOST I ŽENSTVENOST. ZAŠTO

BRISATI BOGOMDANU GRANICU?	143
Za ljubav je i te kako potrebno imati petlju!	145
Orgazam dobre volje – ključ štimovanja muško-ženskih odnosa!	149
Zarđala muško-ženska proporcija. Kako da odnosi živnu?	155
Surfovanje na muško-ženskim talasima	158
Ljubav u doba industrije. Gde je isparila kultura emocija?	162
Koji oblici ljubavi su u modi?	166
Mi!	168
Venčanje je trag u svemiru!	171
Nikad nikog i ništa ne čekajte!	173

OSVETLI PUT	177
Sudbina prima komandu od naših misli	179
Promenite šablon	184
Šta se događa zbog maha krila leptira?	186
Čvršći ste nego što mislite	188
O plusu i minusu, ali ne u matematici	190
Budite odlični u mislima	193
Gde god da ste, budite tu!	195

Zauzdajte vreme	197
Sklonite se iz „haosa“!	199
Da li predsednici država stižu da jedu?	201
Ako hoćemo dobro da živimo, organizujmo vreme! .	204
Ideali, vratite se!	206
Bez straha!	208
 Bibliografija.	 211
Izjave zahvalnosti	213
O autorki	214

PREDGOVOR

Kao komunikator-pregovarač sa tridesetogodišnjim iskustvom i lajf kouč sa uporištem u poslovnoj i privatnoj komunikaciji, a prvenstveno kao neko ko je mnogo radio sa ljudima, u stanju sam da primetim kako u poslednjih dvadeset pet godina postojano narasta specifičan strah u društvu. Strah koji danas sputava ljude da žive dobar život.

Početak 21. veka doneo je otuđenje i nedostatak živog dijaloga. Primetan je sve veći nedostatak empatije i zapostavljanje socijusa, kao i okretanje ka sebi i najužem krugu osoba. Nasuprot korisnim i dobrim tradicijama, okoštali životni stavovi ne donose ništa dobro. Ljudi nisu spremni da čuju druge. Odbijanje pravog dijaloga ukazuje na to da smo danas u priličnoj meri nesvesni svojih motivacija, a time i naših dela i ciljeva. Međutim, čovek je socijalno biće. Potreban nam je dijalog. Potrebna nam je podrška!

Život me je uz prijatelje zrelih i srednjih godina obdario i širokim krugom mladih prijatelja, te smatram da se u životu uvek može ići napred samo onda kada smo

radoznali i hrabri, a za takav harmoničan put plodonosno je međugeneracijsko preplitanje.

U razgovoru s mladim ljudima, kao i sa ljudima srednjih godina, nažalost često primećujem značajno odsustvo motivacije za dostizanje raznih ciljeva. Mnogi ljudi ne sagledavaju i ne definišu jasno svoje ciljeve. Mnogi ne veruju u svoje sposobnosti i sopstvenu snagu za dostizanje nekog cilja. Mnogi čekaju da ih neko pokrene. Drugim rečima, previše ljudi je obuzeto strahom koji ih sputava u akciji da sebi omoguće dobar život.

Odlučila sam da napišem ovu knjigu sa ogromnom željom da ohrabrim ne samo mlade ljude nego i ljude svih uzrasta čija je hrabrost zadremala! Želim da se bez straha upuste u korisne akcije za sebe. Od srca želim da treniraju svoj um za stalno osmišljavanje koraka za dobar život.

Mislim da ljudima danas, pogotovo mladim ljudima, veoma nedostaje ohrabrenje. Društvo to zanemaruje, a često me u razgovoru sa mladim ljudima obraduju njihove zanimljive misli, želje i ideje, i začudi što je toliko toga nepokrenuto, kao u stanju uspavane svesti. Uspavana svest je opasna jer vodi ka automatizmu. Životna hrabrost se ne rađa iz automatizma, već iz osvešćenog pogleda na svet, koji širi lične kapacitete.

Živimo u surovom svetu. Etičke norme su poljuljane, a to obeshrabruje. Mnogi zdravomisleći ljudi danas osećaju nedostatak etičke inteligencije u društvu. Boli ih nepravda. Ovom knjigom hoću da osnažim čitaoce jer sam i sama prolazila kroz veoma zanimljive, poučne, burne, komplikovane, nekad tužne, a nekad neverovatno srećne životne talase i bure. U svim tim burama uvek me je vodilo napred ono što se u stara vremena nazivalo čast, hrabrost

i dostojanstvo, a u našem vremenu sve to obuhvata pojam etičke inteligencije, koja u sebi uvek sadrži energiju „bez straha“! Pozivam na primenu stare narodne: „Trudi se da sve radiš najbolje što možeš!“, i veruj, ne obeshrabruj se, ne predaj se! Samo onaj ko smogne hrabrosti da krene, negde i stigne!

Želela bih da ova knjiga pomogne što većem broju ljudi da osete da nisu sami i da budu svesni toga da uvek, kroz kakve god životne situacije prolazili, postoji neko ko ih razume, neko ko je i sam prolazio kroz slične situacije i uspeo da se izbori sa njima. Veština življenja u komplikovanom svetu se trenira. Znajte da niste sami i znajte da vi to isto možete! Neka ova knjiga bude vaš saborac na tom putu.

Biću srećna ako moja knjiga ohrabri nekoga da promeni sve što mu smeta i počne da živi dobar život, bez straha.

ERA
KOLEKTIVNOG STRAHA

Hajde bez straha da menjamo sebe i svet nabolje!

„Dokle god se borim, ja osvajam!“

Kineska izreka

Koliko je strah snažno i sveprisutno osećanje uverila sam se još u školi. Bila sam veoma komunikativno dete. Zbog prirode tatinog posla često sam menjala škole. Kada je moj tata postao dopisnik *Politike* iz Moskve, upisali su me u rusku školu. Bila sam jedina strankinja. U klupi sam sedela sama. Na odmorima između časova oko mene se stvarao prazan prostor. Stajala sam sama. Zamislite koliko je to bilo teško za dete od četrnaest godina! Imala sam osećanje nepravde – izolovali su me jer sam bila tuđa! U školi sam se držala, ali kod kuće bih zaplakala.

Tata mi je objasnio: „Bebo, shvati da je njih strah, Rusi su zatvoren, napaćen i sumnjičav narod, ne veruju strancima i plaše ih se. Imaj strpljenja i razumevanja za drugačiji mentalitet.“ Tada mi je dao i najbolji savet o međuljudskim odnosima koji sam ikad u životu čula: „Samo

sportski! Tvoje je da predložiš drugoj deci da se družite. I ako te prihvate i ako te odbiju, ti primaj to sportski, bez ljutnje. Poštuj stav drugih!“

Jednog dana na času književnosti profesorka je ispitala jednog od najboljih učenika, sina imućnih i uglednih Moskovljana. Nije umeo da odgovori na neka pitanja o poeziji velikana ruske književnosti Puškina. Ohrabrih se, zatražih reč i ispravih ga pred celim odeljenjem i sa dečjim zadovoljstvom rekoh: „Vidite da kao strankinja, za divno čudo, bolje znam vašu književnost!“ Nakon toga, profesorka književnosti je počela da stoji sa mnom na odmorima. Ja sam mnogo čitala, pa smo razgovarale o ruskoj literaturi.

Posle me je najbolja učenica u razredu pozvala na svoj rođendan, a onda mi je druga devojčica iz razreda, koja je sedela sama u klupi (na početku je odbila da sedne pored mene), predložila da sedimo zajedno. To i uradismo. Bilo je veoma teško prebroditi period izolacije, ali tatin savet mi je pomogao da ga prebrodim bez straha i ljutnje. I stvarno, kad sam počela sve da primam sportski, situacija se popravila. Od tada je „samo sportski“ postao moj životni credo.

Te teške prve godine naučila sam jednu od krucijalnih lekcija u svom životu – naš najveći neprijatelj na putu ka stvaranju dobrog života jeste strah. Jedna strana medalje dvadesetih godina 21. veka je bujanje potrošačke psihologije. Druga strana medalje je zastoj u razvitku međuljudskih odnosa zasnovanih na etičkim vrednostima. Obe strane uslovljavaju opšte stanje straha. Hiljadama godina stara istorija čoveka nedvosmisleno dokazuje da kada se čovek udalji od iskonskih etičkih zakona funkcionisanja

društva, dospeva u ćorsokak. Ovom knjigom apelujem da se vratimo u prirodnije stanje!

Kako živeti bez straha? Ako komunikaciji sa drugim ljudima pristupamo bez straha, ostajemo pozitivni i prijemčivi za druge ljude. To je jedini način stvaranja odnosa koji vodi u dobar život. Hajde bez straha da menjamo sopstveni svet nabolje!

Ohrabrite se!

„Kukavica umire hiljadu puta,
hrabar čovek samo jednom.“

Šekspir

Moja prijateljica strahuje od leta avionom. Pasivna briga je beskorisna i ne vodi rešenjima. Nikada ne dozvolite strahu da vas parališe, uvek preduzimajte akcije. Jedna od tehnika za savladavanje strahova jeste da priznate čega se plašite, da se pripremite i potpuno svesno, korak po korak, izložite strahu u malim dozama. Da bi se moja drugarica suočila sa strahom u maloj dozi, dogovorile smo se da zajedno letimo na dvosatnom letu. Čim smo se ukrcale rekla sam joj: „Videćeš, dva sata nećeš ni osetiti jer dok se popnemo ode pola sata, dok se spustimo na odredište ode još pola sata, tako da zapravo letimo samo jedan sat. Dok kažeš 'keks' bićemo u Istanbulu.“ Drugarici se to urezalo u glavu i prvi put je letela bez tableta za smirenje. Kad smo sletele rekla je da se bar pedeset posto manje plašila nego obično.

To je već bio veliki uspeh. Razume se, bilo bi potpuno kontraproduktivno da je odmah letela 12 sati do Njujorka.

Smatram da čovek mora postati hrabar da mu se ne bi dogodilo da život prođe pored njega! Vejn Dajer kaže: „Naučili ste da sumnjate u sebe zbog društva u kome se izrazito naglašava: ne možeš, ne smeš, još si mali, već si veliki, previše si mlad, previše si star, ti si devojčica, ti si dečak, nisi odrastao/odrasla u odgovarajućoj sredini, nemaš preporuke, potreban nivo obrazovanja, iskustvo... Iz sumnje se u vama rodio strah od sopstvene veličine, strah od neodobravanja, neuspeha, intimnosti, čak i od uspeha!“

Plaše se i hrabri i kukavice. Suštinska razlika među njima je što hrabri jačaju svoju otpornost. „Nije hrabar onaj koji se ne plaši, već onaj koji uspe da savlada svoj strah.“

Kao i drugi, ni ja nisam imuna na bol od zadobijenih udaraca, ravnodušnosti „prijatelja“, od usamljenosti zbog gubitaka... Međutim, i u najtežim situacijama nikad ne sedim pasivno i ne puštam da me strah samelje, nego uvek krećem u akciju. Čak i bezuspešni pokreti su lekcije za ispravljanje grešaka. Borimo se, i ako ne uspemo, to znači da smo izgubili prvu bitku. Ali biće sledećih. Pobe-
de nas često mnogo koštaju. Uopšte nije slučajno što je u paganskim društvima proslavljanje pobede bilo obavezan čin. To uliva snagu za svaki sledeći boj.

Ovu knjigu sam naslovila: „Od sada bez straha“, što je moj lični moto. Nekada davno živeli su vitezovi. Oni su umeli da proteraju strah iz svojih misli. Svaki vitez nosio je na grbu moto, koji je bio glas hrabrosti. Viteštvo je pre svega duh i reč, zavet, snaga, čast i posvećenje. Mislim da je korisno i dobro za svakog od nas da u svoje misli uvršćujemo etičke viteške slogane naših predaka. Zar ne? Odomaćimo hrabrost kao zvezdu vodilju!

Vežbajte dobar život! Hrabri koraci za to

„Ja sam čovek,
ništa što je ljudsko strano meni nije.“

Terencije

Smatram da je 21. vek vreme globalne krize društvene svesti i etike. U velikoj meri smo izgubili čovečnost, a samim tim i svoju celovitost. Jedan od najčitanijih mislilaca 20. veka Ošo, naziva celovitog čoveka „Zorba–Buda“. To je onaj koji uživa u svim ovozemaljskim stvarima kao Grk Zorba, ali sve to kombinuje sa razvijenom svešću i duhovnom mudrošću kao Buda. Ali u potrošačkom društvu umesto Zorbe–Bude vidim sve više ljudi koji se samo teturaju sa zamagljenim dušama. Ne saosećaju sa drugim ljudima, ne poštuju prirodu, životinje, i idu putem egoističnog individualizma. Sigurna sam da treba da težimo svom potpunom „ja“. To kažem upravo zato što mi sve što je ljudsko nije strano. Ne mislim, naravno, da treba da zanemarimo materijalni komfor, ali ne smemo da zapostavimo ljudsku stranu življenja.

Oskar Vajld je govorio da je najveći ljudski porok površnost, koja nas degradira. Svakodnevno smo pod pritiskom velikog broja informacija. Često ih ne filtriramo, te smo na udaru negativnih, petparačkih sadržaja raznih medija. Oni nas zatupljuju, pa ne mislimo svojom glavom. A etička inteligencija, mentalna snaga i životna efikasnost zahtevaju stalnu nadgradnju. Kad se ne neguje širina uma, sužava se vidokrug. Postajemo površni, ne vidimo širu sliku ni sopstvenog života ni događanja u celini! Zapitajte se: Kad osećate unutrašnji mir? Retko ili često? Ili nikad? Svakodnevni stres sve jače pritiska. Fenomen velike netrpeljivosti i nervoze vidimo svuda oko nas. Negativne vibracije drugih su opterećujuće za vaše psihofizičko zdravlje. U velikom smo disbalansu. Kako se rasteretiti?

Hajde da analiziramo svoj stres. Stres je naša želja da budemo negde drugde dok se realno nalazimo ovde. Energija curi iz nas na sve strane. Postajemo iscrpljeni i počinjemo da ličimo na falsifikat samih sebe. Zato se često sreću ljudi koji, uprkos svojim mladim godinama, nemaju vitalnost mladosti. Istovremeno, vidimo zrele ljude koji detinje. Momo Kapor duhovito opisuje taj energetske disbalans: „Gradovi su preplavljeni mladim starcima i lažnim mladićima.“ Pošto ne analiziramo svoj stres, mirimo se sa glupošću nametnutog nam prevelikog životnog ubrzanja. Arapska izreka kaže: Brzina je od đavola!

Radila sam kao multitask menadžer dugi niz godina na isključivo visokostresnim poslovima. Može se reći da sam maltene živela u avionu, leteći gotovo svake druge nedelje na relacijama Moskva, Uzbekistan, London, Beograd, sa povremenim skretanjima, na primer, u Jermeniju ili

Sibir... Uvek se šalim da spokojno mogu da se takmičim sa bilo kojom stjuardesom po broju sati letenja. Pored toga, godinama sam zime provodila na poslu u Moskvi na minus dvadeset ili minus trideset stepeni sa snegom, da bih nakon dve nedelje bila u Uzbekistanu na plus petnaest, pa nakon deset dana u kišnom Londonu na plus dvadeset, a onda nakon sedam dana u Beogradu na plus pet. Kada bi došlo proleće, letela bih u Uzbekistan, gde je već bilo plus pedeset. Nema potrebe da objašnjavam koliko je sve to bilo fizički naporno samo po sebi, a taj napor bio je dodatno pojačan cajtnotima, uvek kratkim vremenskim okvirima za neki posao. Danas, zahvaljujući svom visokom obrazovanju i velikom radnom, porodičnom i socijalnom iskustvu, radim kao poslovni konsultant za pregovore i lajf kouč. Pitam se: Zašto živeti toliko brzo? Ne vidim šta je tu dobro. Ljudi traljavije rade svoje poslove, traljavije održavaju ljubavne, prijateljske i druge lične odnose. Na kraju krajeva, propušta se sve što je lepo. Istrenirala sam sebe da se ne pretvaram u automat i ne dozvoljavam da me usisa vior brzine i rukovodi mojim dejstvima.

Kako da u nezdravom tempu sačuvamo životnu energiju? Moramo se zaštititi od negativnih mentalnih i emocionalnih vibracija drugih ljudi jačanjem psihičkog imuniteta. Kad smo osvešćeni i prisutni, naše energetsko polje vibrira na višoj frekvenciji i blokiramo loše uticaje. Tako se štitimo od negativnih polja drugih ljudi, koji vibriraju na nižoj frekvenciji iskazujući bes, nevaspitanost i zavist. Teško im je da prodru u naše visokofrekventno pozitivno polje.

Stalno se trudim da osvešćujem sve svoje oblike ponašanja. Čim upadnem u kolosek brige, kažem sebi: „Stop!“,

jer je ona besmislena i troši mentalnu energiju. Mudar čovek ne živi po automatizmu i ne opterećuje se brigom. Uveličana briga je strah. Iz straha reagujemo naglo. Strah otvara vrata neaktivnosti i ima razorno dejstvo na mentalne i fizičke sposobnosti. Savremena neuronauka, jedna od najpopularnijih naučno-istraživačkih grana medicine koja se bavi istraživanjem nervnog sistema, pokazuje da posledice straha, kao što su gorčina, tvrdičluk, nestrpljenje, neljubaznost, osuđivanje, napadaju ćelije u telu.

Moj manir je da redefinišem različite odnose i situacije gledajući ih sa visine leta orla. Osmatram iz perspektive orla u letu – odozgo, bilo problem, bilo nešto lepo. Tako se vidi panorama. Esencijalno je postavljanje granica. Kratko rečeno, u bilo kojoj vrsti odnosa treba postaviti pitanje: Šta raditi, a šta ne raditi? Većina nas ne pita direktno: Šta hoću? Šta ti hoćeš? Šta je meni važno? Šta je tebi važno? Ovakvim uzdizanjem iznad bilo koje situacije širimo svoje životne limite. Širenje limita rađa buđenje nade! „Velika nada u bolje, naziva se vera“, govorio je Sveti Sava.

Svaki čovek ponekad gubi veru. Da bismo živeli u miru, moramo savladati jednu od najtežih, a istovremeno i najvažnijih stvari: shvatiti da je sve do nas, i ići dalje. U jednom momentu vera se vraća.

Jedan od mojih omiljenih citata uči nas upravo toj širini uma: „Bože, daj mi smirenosti da prihvatim stvari koje ne mogu da promenim, hrabrost da promenim ono što mogu i mudrost da razlikujem jedno od drugog.“

Kucajte i otvoriće vam se!

„Jer kakva je korist čovjeku
ako zadobije sav svijet
a duši svojoj naudi.“

Jevandjelje po Marku 8, 36

Svi imamo i lepe i teške momente u životu. Zato je jedna od glavnih stvari postaviti sebi ciljeve i zauzeti proaktivnu poziciju za njihovo dostizanje. Oni koji nemaju aktivnu poziciju u životu vrte se, kako ja kažem, kao beli miševi u točku. Ajnštajn ovo britko definiše: „Ludost je raditi istu stvar non-stop i očekivati drugačije rezultate.“

Narušeni međuljudski odnosi su ti koji uzrokuju životne, radne i psihološke probleme. Na fonu krize belosvet-skog sistema događa se i kriza ličnog identiteta, komercijalizacija međuljudskih odnosa, poljuljanost ideala i vere. U školskim klupama se ne uči predmet „etika“, a ni „bon-ton“, a sve nam više nedostaju. Bez njih raste unutrašnja poljuljanost, gube se individualnost i osećanje sreće.

Važno je razlikovati pojmove ličnosti i individualnosti. Individualnost je vaše biće, data vam je od rođenja. Ličnost je društveni fenomen – stičete je i ona postoji u odnosu na druge. Lažni ego se hrani spoljašnjim stvarima: poslom, socijalnim statusom, titulama, vezama u društvu, fizičkim izgledom, ličnim i porodičnim statusom... To je samo vaša spoljna ličnost koja svet oko vas demonstrira sve navedene „medalje“. Najveći broj ljudi poštuje ličnost koju demonstrirate svetu. Počinjete da uživate u takvom ugledu, zapravo u vašoj ličnosti. Zbog svega ovog, čovek izgrađuje ličnost često nauštrb sopstvene prirodne individualnosti. Ošo britko kaže: „Mnogi su postali kao brza hrana – šareni, privlačni, ali nemaju nikakvu hranljivu vrednost.“ Kad ne živimo u saglasnosti sa svojom individualnošću, osećamo se prazno. Jurimo za imetkom, novcem, uspehom, moći, titulom, ljubavnom vezom, misleći da ćemo tako da se napunimo. Na kraju, najčešće shvatimo da smo jurili fatamorgane. Tada se javlja još veće nezadovoljstvo jer naša stvarna individualnost nije poštovana, niti ispunjena. Zavarana je svim mogućim spoljašnjim atributima ličnosti. Ne smemo na ovaj način izgubiti sebe.

Iako ne postoji univerzalni trening za poboljšanje života, moramo aktivno da tražimo rešenja za svaki naš pad, umor, sumnju... A ona su uvek ista: Sve je do tebe!, Traži dalje!, Idi napred! i Kucaj i otvoriće ti se! Zato ću ukazati na neke važne aspekte koje je neophodno uzeti u obzir da bismo napravili prvih pet hrabrih koraka životnog treninga.

Prvi hrabri korak: Gde smo se izgubili?

„Ljudski život udešen je tako da uz svaki gram
dobra idu dva grama zla, da na ovoj zemlji ne može
biti dobrote bez mržnje, ni veličine bez zavisti,
kao što nema ni najmanjeg predmeta bez senke.“

Ivo Andrić

Na prvom koraku za dobar život treba shvatiti sopstveno stanje, znati šta nas tišti, znati svoje želje, ciljeve i zapitati se kako doći do njih. Da biste dobili odgovor na pitanje gde ste se izgubili, morate odmrznuti dušu. Možemo se prehladiti od leda u svojoj smrznutoj duši ako ne obratimo pažnju na ravnotežu između mentalne i emotivne strane naše ličnosti!

Za vreme dugogodišnjeg rada u inostranstvu, u mom životu su se desile drastične promene. Iznenada, 1996. godine, moj muž je otišao anđelima, a već 1998. godine Bog je uzeo i mog oca. Sama sam vodila borbu za opstanak porodice uz stalno potiskivanje svog bola. Potiskivanje bola je bio jedini način na koji sam tada umela da idem

napred. Instinktivno sam shvatala da ako u takvoj situaciji padneš i predaš se, to je kraj. Današnji život je surov i ne pruža olako druge šanse. Mnogo godina kasnije, istrenirala sam sebe da počnem da se vraćam svojim osećanjima i da ih ispoljavam. Ponovo sam se setila mudrosti svog tate, koji je bolje od mene razumeo da se dobro i loše smenjuju i da postoje ciklusi bola i zadovoljstva. Podsetila sam se kako je iz njegovog bića zračila sreća u bilo kojim okolnostima. Usudila sam se da rekapituliram udarce sudbine i krenula u proces otpuštanja tih teških momenata. Efekat otpuštanja pruža veliko olakšanje.

Mi se prema svojim osećanjima najčešće ophodimo na dva načina, kroz ispoljavanje i potiskivanje. Oni koji potiskuju žive po principu – plovi kako te reka nosi, i ne talasaj. Sa takvim pristupom stagniraju. Ne možemo lenjo očekivati, a da prstom ne mrdnemo, da će nas neko drugi usrećiti. Kada cenimo sebe nećemo se olako razočarati ako neko sa strane ne mrda prstom da nas usreći. Gušenje emocija nas ne štiti od bola, jer su emocije sastavni deo ljudskog bića. Kad pogledamo svoju bol u oči, to je već krupan korak u jačanju sopstvene hrabrosti. Ako su nas ljudi iz bližeg okruženja razočarali, najneproduktivnije je da uporno patimo. Uloga žrtve je najnezahvalnija u životu! Kad emitujete energiju žrtve, drugi instinktivno, na primarnom nivou, oseće vašu slabost i počinju više da vas napadaju. Svaka životna situacija nosi i dobitke i gubitke. Poučan je način razmišljanja Endrua Karnegija: „Kada mrzimo naše neprijatelje, dajemo im veliku moć nad našim životom: moć nad našim snom, našim apetitom, našim zdravljem i našim duševnim mirom.“ Napustite ulogu žrtve! Ta uloga vuče na dno, pogotovo kad je teško u životu. Mentalno istreniran čovek se ne žali, već preduzima korisne akcije.

Kroz ispoljavanje osnažujemo važan mehanizam ophođenja sa emocijama – otpuštanje. Ljudi su ranije plakali kad su bili tužni, jer suze oslobađaju srce. Danas primećujem mnogo onih koji izbegavaju da otvoreno govore o svojim situacijama, emocijama, namerama. Mislim da se to događa jer se većina u današnjem društvu ne oseća bezbedno. Samo onda kada razumemo sami sebe i svoje odnose sa drugima, rasterećujemo svoj um! Gotovi recepti za naš život ne padaju s neba. Sami teško nalazimo izlaz iz nepodnošljivih situacija. Lakše je biti pametan za drugoga, ali kada ste vi u vatri, nema distance koja dovodi do rešenja. Suočavanje sa sobom je jedna od najtežih stvari u životu. Izbegavate susret sa teškoćama u odnosima sa prijateljima, porodicom, sa kolegama, a najviše sa samima sobom. Potiskujete bolne situacije, gurajući ih sve dublje u svoje sećanje.

A šta je bol? Bol je neprihvatanje onoga što jeste i otpor prema tome. Kad se opiremo i ne prihvatamo sadašnjost, konstantno živimo u prošlosti ili budućnosti. Prošlost jeste važna, ali samo kao pouka za sadašnjost. Ovo je često vidljivo u ljubavnim vezama. Neki gospodin neprestano ulazi iz jedne loše veze u drugu. Nepoštovanje i manipulaciju partnerki podnosi sećajući se početne očaranosti iz prošlosti. Nada se procvatu ljubavi u budućnosti, ne sagledavajući sadašnje stanje svoje veze. Virtuoznu, materijalnu manipulaciju partnerki ne želi da vidi. Vraća se onome što se dešavalo u periodu početne zaljubljenosti i razmišlja – šta bi bilo kad bi bilo... Vreme ide, a on, kultivisujući svoju bol, propušta osećanja zadovoljstva zbog bilo čega drugog!

Koliko još sredinom 20. veka ljudi su mogli da svoja intimna razmišljanja podele sa prijateljima. Markes je

rekao: „Pravi prijatelj je ona osoba koja te drži za ruku i dodiruje tvoje srce.“ Sad su ljudi ućaureni, ne drže se za ruke i ne izražavaju svoje emocije. Tako njihova srca postaju zatvorena, a njihova energija osiromašena. Zapravo, u životu žrtvuju ono najvažnije – međuljudske odnose! Čovek 21. veka, čim zadobije ljubav i prijateljstvo, smesta to uzima zdravo za gotovo! Kako Tomislav Budak navodi: „Ovo je odraz zabrinjavajuće emocionalne nezrelosti današnjeg čoveka, koji je po ovom pitanju još uvek u ranom kamenom dobu. Naučnim jezikom, ova nezrelost bi se mogla svrstati u patologiju, ali ona je toliko rasprostranjena da se sad već smatra normalnim stanjem.“

Moćno oružje za osobađanje od loših misli i emocija je opraštanje. Jasno je da niko od nas nije Isus Hristos, ali je bitno da razumemo da prvenstveno opraštamo jer je to korisno za nas same. To uopšte ne znači da moramo imati nadalje odnos sa ljudima kojima smo oprostili. Gomilanje psiholoških tereta iz prošlosti ili strahovi od budućnosti štete regeneraciji ćelija našeg tela. Neuronauka nas uči da ogorčenost i večito vraćanje u prošlost ubrzavaju proces fizičkog starenja. Ako pažljivo pogledamo oko sebe, videćemo da oni koji se uporno drže prošlosti izgledaju starije od onih koji prihvataju stanje stvari i kreću dalje. Usvojite korisno umeće prihvatanja! Prihvatimo, oprostimo i idemo dalje! Ljudi koji ovo usvoje jačaju svoj psihofizički imunitet i samoozdravljenje svojih ćelija. Na ovaj način se usporava starenje jer molekularna struktura tela postaje manje teška i gusta. Ovakav pristup vam daje unutrašnju moć.

Kroz prvi hrabri korak prestajemo da ćutimo zatvoreni u sebe, topimo led sa naše duše, jačamo našu etičku inteligenciju, a time dobijamo i odgovor na pitanje – gde smo se izgubili?