

# KAKO BITI NESREĆAN

ARETÉ  
IZDAVAČKA KUĆA

*Naslov originala*

HOW TO BE MISERABLE, 40 STRATEGIES YOU ALREADY USE

RANDY J. PATERSON, PHD

*Edicija*

Preobražaj

---

*Za izdavača*

Nina Gugleta

*Glavna i odgovorna urednica*

Nina Gugleta

*Izvršna urednica*

Ana Jovanović

*Prevod*

Irina Vujičić

*Lektura*

Jelena Janković

*Korektura*

Aleksandra Dunderski

*Dizajn korica*

Anja Banješević

*Štamparija*

Fuk, Beograd

*Tiraž*

1000 primeraka

*Izdavač*

Areté, Beograd, 2023

Copyright ©2016 by Randy J. Paterson

Copyright za srpsko izdanje © Arete 2023

# KAKO BITI NESREĆAN

40 STRATEGIJA KOJE VEĆ KORISTITE

*Dr Rendi Dž. Paterson*

prevod s engleskog

*Irina Vujičić*

*[www.arette.rs](http://www.arette.rs)*



*Za Bendžamina*



*Jato blagoslova na rame ti sleće,  
sreća te dvori u divnoj odori,  
a ti, ko mazna, ćudljiva devojka,  
duriš se na svoju dobru sreću, ljubav.  
Pazi, takvi bedan dočekaju kraj.*

V. Šekspir, *Romeo i Julija*

Prevod: Živojin Simić i Sima Pandurović

*Najveća sreća je poznavati izvor nesreće.*

F. M. Dostojevski



## SADRŽAJ

Uvod: Snovi o nekom drugom vremenu 11

### **I deo: Kako da usvojite nesrećan stil života 25**

Prva lekcija: Izbegavajte vežbanje po svaku cenu 27

Druga lekcija: Jedite ono što vam kažu 30

Treća lekcija: Nemojte da traćite život u krevetu 33

Četvrta lekcija: Živite bolje uz pomoć hemije 36

Peta lekcija: Provodite što više vremena pred ekranima 38

Šesta lekcija: Ako nešto želite, kupite ga 42

Sedma lekcija: Ne možete da priuštite? Ipak kupite! 44

Osma lekcija: Dajte sve od sebe na poslu 47

Deveta lekcija: Budite dobro informisani 50

Deseta lekcija: Koncentrišite se na krajnji cilj 53

### **II deo: Kako da razmišljate kao nesrećna osoba 57**

Jedanaesta lekcija: Stalno se kajte zbog prošlosti 59

Dvanaesta lekcija: Sebe krivite, drugima odajte priznanje 63

Trinaesta lekcija: Radite vežbu „Tri loše stvari” 66

Četrnaesta lekcija: Projektujte pakao u budućnosti 69

Petnaesta lekcija: Više cenite nadu nego dela 72

Šesnaesta lekcija: Postanite toksični optimista 75

Sedamnaesta lekcija: Filtrirajte negativno 79

Osamnaesta lekcija: Negujte prisutnost – negde drugde 82

Devetnaesta lekcija: Insistirajte na savršenstvu 85

Dvadeseta lekcija: Neumorno radite na svom samopouzdanju 89

### **III deo: Pakao, to su drugi 92**

- Dvadeset prva lekcija: Postanite ostrvo 93
- Dvadeset druga lekcija: Dajte im ono što žele 96
- Dvadeset treća lekcija: Poredite se i s boljima i s lošijima 99
- Dvadeset četvrta lekcija: Igrajte na pobjedu 102
- Dvadeset peta lekcija: Imajte visoka očekivanja od drugih 105
- Dvadeset šesta lekcija: Okanite se svojih granica 108
- Dvadeset sedma lekcija: Gledajte potencijal ljudi, ne njihovu stvarnost 112
- Dvadeset osma lekcija: Zahtevajte odanost 115
- Dvadeset deveta lekcija: Reagujte na njihove motive, ne na njihove poruke 119
- Trideseta lekcija: Razvijajte i negujte toksične odnose 123

### **IV deo: Život bez značenja 127**

- Trideset prva lekcija: Uvek gledajte užu sliku 128
- Trideset druga lekcija: Rukovodite se impulsima 130
- Trideset treća lekcija: Stalno težite ka tome da budete najbolji...133
- Trideset četvrta lekcija: Prvo dužnost, pa onda život 136
- Trideset peta lekcija: Živite neproživljene živote drugih 139
- Trideset šesta lekcija: Ostanite u svojoj zoni komfora 142
- Trideset sedma lekcija: Izbegavajte samoću 145
- Trideset osma lekcija: Birajte modu umesto stila 147
- Trideset deveta lekcija: Neumorno jurite za srećom 150
- Četrdeseta lekcija: Poboljšavajte sebe 154
- Zaključak 157
- Zahvalnosti 170

## UVOD

### SNOVI O NEKOM DRUGOM VREMENU

Svake godine se objavi na stotine knjiga za samopomoć. Svaka od njih, neposredno ili posredno, ima isti cilj: da vas učini srećnima. Kako da se obogatite da biste bili srećni. Kako da smršate da biste bili srećni. Kako da se izborite s depresijom da biste bili srećni. Kako da ostvarite ljubavnu vezu da biste bili srećni. Kako da klistirate debelo crevo da biste bili srećni.

Ali na tim opterećenim, škripavim policama ima i ironije. Sama činjenica da ima toliko tih knjiga ukazuje na to da je cilj izuzetno neostvariv – da sreća nije jednostavna stvar.

Zamislite pećinskog čoveka.

U vašoj viziji, on verovatno izgleda veoma tupavo. Ali on je mi. Naša vrsta, *Homo sapiens sapiens*, postoji u skoro pa istom obliku već preko sto hiljada godina. Bio tupav ili ne, naš pećinski čovek ima svoje snove. Čezne za svetom u kom je ukusna hrana lako dostupna, a glad malo verovatna. Želi slobodu od predatora koji povremeno odnose članove njegovog plemena. Želi da njegova deca prestanu da umiru od bolesti koje ne razume. Kada je i sam bolestan, želi da mu neko pomogne da ozdravi.

Onda protrese glavom, prekori sam sebe što traći vreme i vraća se zadatku preživljavanja. Nema svrhe želeći svet koji nikada ne bi mogao da postoji.

Ali može – i postoji.

U razvijenom svetu, vodimo luksuzan život koji se ne može porediti ni sa čim u istoriji naše vrste. Imamo hranu u frižideru, imamo krov nad glavom, toplu vodu u slavini, topli vazduh u pećima i radijatorima, a svaki proizvod koji možemo

da zamislimo nam je nadohvat ruke. Životni vek duži je nego ikad. Duže smo zdravi. Komšije, najčešće, ne pokušavaju da nas ubiju. Stopa smrtnosti novorođenčadi je niska, a životni vek je dug.

Ovo je svet za koji bi naš pećinski čovek, kao i kraljevi ne tako davnih vremena, bio spreman da ubije (i o kojem današnji građani manje privilegovanih nacija maštaju). Kada bismo mogli da otputujemo kroz vreme i dovedemo nekog svog pretka u današnji svet, iskolačio bi oči u čudu. Pokazali bismo mu svoje automobile, letelice, bolnice, prodavnice i klimatizovane prostorije u kojima sedimo u udobnim stolicama i obavljamo svoj „posao“.

Piljio bi u nas i iznenada shvatio: „Umro sam. Ovo je obećana zemlja o kojoj su govorili naši sveštenici. Provodite dane u udobnosti i blaženstvu. Mogu li da ostanem ovde?“

Onda mu kažete da u ovom raji postoji začkoljica. Većina ljudi nije ispunjena radošću. Mnogi provode najveći deo vremena u stanju nezadovoljstva. Neki su toliko duboko nesrećni da su hospitalizovani. Milioni piju lekove kako bi podigli raspoloženje na podnošljiv nivo. Izdavači objavljuju na stotine knjiga o tome kako pronaći sreću koju mikrotalasne pećnice, stabilna društva i treninzi zumbe ne uspevaju da pruže. Na autobuskim stajalištima svetle reklame o udaljenim destinacijama na koje stanovnici ovog sveta mogu da pobegnu.

Pobegnu? Naš pećinski čovek ne može da zamisli ništa divnije nego da bude zarobljen ovde. Ne razume. Ne može da shvati.

Nešto je pošlo naopako.

## PITANJE OD DESET MILIONA DOLARA

Nesreća se samo prikrade.

Pre mnogo godina, bio sam na pola svoje doktorandske prakse iz psihologije kada je nesreća navratila nakratko, ali ispostavilo se da će se zadržati godinu dana.

U početku nisam imao pojma šta se dešava. Nisam mogao da spavam, nisam mogao da jedem, jedva da sam mogao da pročitam koju rečenicu, a stepenice su za mene bile isto što i staza Anapurna. Ništa me nije privlačilo. Ponekad mi se činilo da jedva mogu da govorim. Jednom sam, u izmaglici depresije, dočekaо novu pacijentkinju rečima: „Ovo je Rendi Pater-son”, zbog čega je sirota žena počela da se osvrće unaokolo da vidi predstavljam li je možda nekome ko više obećava nego ja.

Banalni spisak nekoliko simptoma ne može da dočara nezadovoljstvo i nesreću koju sam osećao tokom najvećeg dela ovog perioda. Mogao bih da nastavim, ali ostavimo to za neki drugi dan.

Zaboga, *lećio* sam ljude od depresije, a ipak nisam uspeo da primetim da depresija počinje da me obuzima. Kada sam napokon shvatio, bio sam u iskušenju da je negiram. Mlad, zdrav, s karijerom koju sam odabrao još kada mi je bilo osam godina – koji sam razlog imao da budem toliko nesrećan?

Odgovori su me na kraju potapšali po ramenu, namrgode- ni što ih nisam primetio kako stoje tu i čekaju.

Neki su bili izvan moje kontrole. Praksa je zahtevala da provodim mnogo vremena na nekoliko različitih odeljenja, da pregledam pacijente koji imaju i psihičke i fizičke bolesti, a mnogi iz ove druge grupe bili su terminalni slučajevi. Jedan od mojih tadašnjih najboljih prijatelja bio je na samrti. Praksu sam provodio daleko od prijatelja koje sam stekao na postdiplomskim studijama, u domu koji je bio poznat pre svega po radosnoj lakoći s kojom su se njegovi stanovnici

nekoliko godina ranije evakuisali, kada je voz koji prevozi toksične hemikalije izleteo iz šina. (Kako kaže lokalna šala koja je kružila, nije čudo to što su svi izašli, već što su se uopšte ikada i vratili.)

Međutim, neki od faktora bili su rezultat mojih izbora. Nisam morao da radim baš toliko koliko sam radio i terao sam se da uveče i vikendima pišem disertaciju. Pio sam previše kafe i jeo previše želatinaste bolničke hrane. Nisam održavao kontakt s prijateljima, retko sam izlazio iz ćumeza u kom sam živeo (u kraju koji su socijalni radnici u bolnici obeležili crvenom bojom), i gotovo da uopšte nisam vežbao.

Prebrodio sam to uglavnom tako što sam zamišljao da sam sâm svoj pacijent i (uglavnom) prateći uobičajene preporuke. Više sam vežbao, smanjio sam unos kafe, odmarao vikendima, bolje se hranio, trudio se da se viđam s prijateljima i slično. Ipak, prošlo je skoro godinu dana pre nego što sam se vratio onome što sam smatrao svojim normalnim stanjem.

Nakon što sam diplomirao, bio sam na specijalizaciji za lečenje anksioznih poremećaja, ali sam se snebivao da se previše upuštam u depresivna stanja. To mi je bilo isuviše poznato i stoga je budilo neugodna osećanja.

Pošto su mi nedostajale planine, trudio sam se da se prijavim za svaki mogući posao na Zapadnoj obali i (sudbina ima izražen smisao za humor) ponudili su mi mesto koordinatora programa za poremećaje raspoloženja u jednoj bolnici. Prihvatio sam ponudu i, suprotno svojim predviđanjima, ostao sam tamo devet godina pre nego što sam otvorio privatnu kliniku s fokusom na – možete da pretpostavite – probleme u vezi s raspoloženjem. Naš tim u bolnici organizovao je grupe za ljude koji pate od nečeg više od obične tuge. Svi su bili hospitalizovani; većina njih više puta. Njihova borba nadmašivala je sve ono kroz šta sam ja prošao. U svom ušuškanom životu, došao sam do ivice litice, ali očigledno nisam pao do samog dna.

Rano smo počeli da izvodimo vežbe diskusije kao deo prve seanse programa. Naši klijenti mesecima su se trudili da se osećaju bolje – u nekim slučajevima i decenijama. Bili su, razumljivo, skeptični prema ideji da bi bilo šta što možemo da uradimo u ovoj maloj grupi moglo da im koristi. Zato smo preokrenuli stvari.

„Zamislite da možete da zaradite deset miliona dolara za samo pola sata posla – recimo, sutra pre podne između jedanaest i pola dvanaest. Samo biste morali da se osećate *gore* nego što se osećate sada. Zapravo, gore nego što ste se osećali prošle nedelje. Kako biste to izveli?”

Ponekad bi se ljudi bunili govoreći da to ne bi vredelo tih para ili da se boje da će ostati zaglavljeni u tom stanju. Jedna žena me je sumnjičavo pogledala. „Do sada sam to radila *besplatno*. Deset miliona? Može.”

Bez izuzetka, uvek je sledio niz ideja koje su prvo dolazile nesigurno, a zatim kao poplava. Nakon jedne seanse, bolnička čistačica zastala je u hodniku dok sam zaključavao vrata i pitala me šta se unutra dešavalo. „Grupa za depresiju”, odgovorio sam. „Ali smejali su se”, rekla je mršteći se. „Ne čuje se mnogo smeha u ovoj zgradi.”

Međutim, svaki put kada bismo radili tu vežbu, raspoloženje bi splasnulo kada postavim pitanje: „Kada se probudite ujutro i već se osećate nesrećno, šta želite da radite?” Nabrajali su mnoge od onih strategija koje su prethodno opisali.

„Zašto mislite da je to tako?”

Neki su brinuli da možda prosto vole da budu depresivni. Ali to nije imalo logike. Od svih iskustava koja su imali, depresija je skoro uvek bila najgore. Nimalo im se nije sviđala.

Nesreća sve menja. Utiče na to kako se osećamo, kako razmišljamo, šta radimo – i menja naše nagone. Kada smo nesrećni, imamo običaj da radimo upravo ono za šta, u drugim trenucima, znamo da će nas još više unesrećiti. Kao posledica toga, čini se kao da sami sebi uzrokuje nelagodnost.