

 [instagram.com/harmonija_knjige](https://www.instagram.com/harmonija_knjige)
 [facebook.com/harmonija_knjige](https://www.facebook.com/harmonija_knjige)
www.harmonijaknjige.rs

NASLOV ORIGINALA:

Andrea De Simone
Ti meriti la felicità

Copyright © 2023 Mondadori Libri S.p.A.

Published by Mondadori Libri for the imprint Sperling & Kupfer.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2025

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Gordana Subotić

LEKTURA I KOREKTURA:

Lidija Cenić

DIZAJNER KORICA:

Siniša Subotić

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:

2025

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.

Andrea de Simone

ZASLUŽUJETE
DA BUDETE
SREĆNI

HARMON**IA** NIJA

NAPOMENA AUTORA

Prilikom suočavanja s temama ove knjige, smislio sam da kao primere ispričam nekoliko slučajeva kojima sam se bavio tokom svog profesionalnog puta. Želim da istaknem da su sva navedena imena izmišljena i da opis događaja i okolnosti nije detaljan. Svaka jedinka je jedinstvena i svaka okolnost zahteva personalizovan pristup. Svaki slučaj predstavlja različite izazove i osobenosti, tako da jedan sažeti prikaz ni na koji način ne bi mogao u potpunosti da dočara složenost terapijskog puta.

Sadržaj

Uvod	9
<i>Zaslužuješ li sreću?</i>	9
Kladite se na sebe	13
<i>Samopoštovanje</i>	13
Šta želimo da budemo	22
Kad samopoštovanje postane nezdravo	26
Nizak nivo samopoštovanja: sindrom uljeza	28
Prorok pesimista	31
Odnosi parova i samopoštovanje	34
Saveti za jačanje samopoštovanja	38
Strast prema životu	41
<i>Motivacija</i>	41
Gde nastaje motivacija	48
Piramida potreba i samoostvarenja	53
Emocionalna odgovornost	56
Nezdrava motivacija	59
Motivacija parova	62
Kako održati i ojačati motivaciju	69
Svet je neprekidna mogućnost	73
<i>Optimizam</i>	73
Nezdravi optimizam ili naivni „sindrom Polijane”	85
Realni optimizam	90
Optimizam u vezi	94
Vežbanje optimizma	101

Razmišljanje izvan okvira	103
<i>Rezilijentnost</i>	103
Rešavanje problema i kontrola	112
Rezilijentnost i otpornost	116
Rezilijentnost u vezi	118
Kako poboljšati rezilijentnost	129
Ogledanje u drugom	133
<i>Empatija</i>	133
Izgradnja empatije	138
Nezdrava empatija	145
Empatija u vezi.	151
Kako najbolje upravljati empatijom	159
Zaključak	161

Uvod

Zasluđuješ li sreću?

Suvišno pitanje, zar ne? Ne znam za tebe, ali ja nikad nisam upoznao nikoga ko će otvoreno reći: „Ne, sreća ne spada u moje ciljeve.“ Naprotiv, svi smo u potrazi za srećom, koje god da značenje pridajemo toj reći. Svaki postupak, svaka odluka, svaki plan za budućnost otvoreno stremi dostizanju sreće: od najbanalnijih izbora kao kad idemo u samoposlug u kupovinu, do onih važnijih, koji se tiču posla, porodice, osećanja. U svim tim okolnostima prepuštamo se vođstvu naše želje za srećom – ili smo bar uvereni u to.

No da li zaista uspevamo da budemo srećni? Nažalost, mnogo manje nego što želimo. Brojne su prepreke koje nas dele od sreće. Za početak, često imamo iskrivljenu predstavu o tome šta bi sreća trebalo da bude. Razmišljamo o životu kao o filmu koji mora dobro da se završi: kao o romantičnoj komediji s ponekom neprilikom, ali i s neizbežnim srećnim završetkom.

Ne razmišljamo o neuspehu, bolu, patnji i sukobima koji su, međutim, neizbežan deo i na određen način neophodni na našem putu. Jurimo za nedostižnim idealima savršenstva, osuđujući sebe na stalna razočaranja. Ili poistovećujemo sreću s materijalnim blagostanjem, ali tako se izlažemo i frustraciji jer bogatstvo ne može da nas zaštiti od emocionalne nadoknade.

Već deset godina radim kao psihoterapeut. Nedavno sam pokrenuo nekoliko društvenih mreža s ciljem da na jednostavan i razumljiv način proširim svoja mišljenja. Sve ono što mi dozvoljava da svakog dana dolazim u dodir s ljudima iz različitih okolnosti i s različitim problemima. S nezadovoljnim ljudima, frustriranim, zarobljenim u okolnostima koje im ne dozvoljavaju da daju ono najbolje od sebe, ljudima koji imaju

nešto zajedničko: prihvataju te okolnosti i ne uzimajući u obzir drugačiju perspektivu. To je kao da im nije jasan sopstveni cilj: žele da budu srećni, a ipak, kao da su ubeđeni da je taj određeni način postojanja u svetu nepromenljiv. Ili kao da nemaju pravo da teže nečem boljem jer u suštini misle da to ne zaslužuju.

Zaslužujemo li da budemo voljeni? Da živimo mirno? Da zadovoljimo svoje želje? Zavređujemo li zadovoljavajuće radno mesto puno mogućnosti? Zaslužujemo li da omanemo, a da se ne osećamo kao gubitnici? I ta pitanja kao da predviđaju samo potvrdne odgovore, ali ako se pažljivije zagledamo u sopstvene svakodnevne postupke, u modele ponašanja i svoje mentalne obrasce, možda ćemo naići na poneko iznenađenje. To se događa mnogim mojim pacijentima tokom terapijskih seansi.

Sećam se, na primer, slučaja Sare, veoma sposobne mlade žene, koja je radila u odeljenju za marketing jedne velike firme. Malo pre nego što je došla, u njenom odeljenju se oslobodilo rukovodilačko radno mesto. Mnoge njene muške kolege požurile su da se prijave, a Sara je odlučila da ne konkuriše. Rekla je sebi da je taj odgovoran položaj previše za nju, da joj nedostaje iskustva i da bi je, ako dobije taj položaj, posao obuzeo, oduzevši joj prostor za lični život. I da je ionako nikad ne bi izabrali.

Nekoliko meseci kasnije Sara je bila duboko frustrirana: kompanija je izabrala kandidata manje stručnog od nje, njeni zadaci počeli su da joj bivaju dosadni, a privatni život je trpeo zbog nezadovoljstva povezanog s poslom. Ali zašto se onda nije prijavila kad je imala priliku? Ono što ju je najviše iznenađilo bilo je što joj je jednog dana prišao šef kadrovske službe i rekao: „Velika je šteta što te ne zanima mesto direktora marketinga, bila bi pravi čovek za to.” Malo-pomalo, zahvaljujući terapiji, Sara je shvatila da nije bila u stanju da prepozna sopstvene potrebe – ona je želela taj položaj, i te kako! – i da su svi izgovori koje je sebi navela ne bi li opravdala sopstvenu odluku bili samo mehanizam autosabotaže.

Pošto mislimo da ne zaslužujemo sreću, ne tragamo aktivno za njom ili, kad je dostignemo, sve pošaljemo dođavola, manje ili više svesno. Odakle onda početi kako bismo preokrenuli

taj autodestruktivan proces? Predlažem ti da počneš od pet jednostavnih reči: *samopoštovanje, motivacija, optimizam, rezilijentnost, empatija*. Verovati u sebe, odlučno slediti svoje ciljeve, tražiti pozitivnu stranu u svim okolnostima, suočiti se s teškoćama s poverenjem i prilagodljivošću, negovati zdrave i prisne odnose: to je ono što ja nazivam „stubovima sreće”.

Nažalost, često težimo da potcenimo te psihološke činioce ili, još gore, da mislimo da se ljudi rađaju sigurni u sebe, optimistični, rezilijentni i empatični. Nije tako: svako od nas se rađa s biološkim prtljagom i u određenom društvenom kontekstu, što može manje ili više da nam olakša život, ali ljudska bića su izuzetna: mogu da nauče, razvijaju se i preokrenu čak i najteže okolnosti.

Po jedno poglavlje ove knjige posvetio sam svakom od ovih stubova sreće, ali kao što ćeš videti, to su međusobno povezane karakteristike: samopoštovanje podstiče motivaciju, optimizam i empatiju, a za rezilijentnost je potrebna velika motivacija. To je kružni mehanizam: radeći na jednoj osobini osetićeš korist i na ostalim frontovima. Otkrićeš da sreća nije odredište već stanje ravnoteže i svest koja će ti pomoći da potpuno izraziš svoje želje, svoje vrednosti i svoju autentičnost, da dostigneš svoje ciljeve i produžiš ka najboljoj verziji sebe.

Zato što svi zaslužujemo sreću. I bez obzira na neprijateljstva, žalost i nepredviđene događaje s kojima ćemo se pre ili kasnije suočiti u životu, bez obzira na sve ono što ne možemo da kontrolišemo, nikad ne treba da zaboravimo da nam je sreća nadohvat ruke.

Kladite se na sebe

Samopoštovanje

U jednom trenutku doći ćeš do spoznaje sopstvene vrednosti. Od tog trenutka nadalje, život će ti pružiti sve o čemu si oduvek sanjao ili još više od toga. Jer kad shvatiš koliko vrediš, privlačiš ono što te usrećuje.

Jedan naočit mladić obreo se kod zen učitelja koji je živeo na vrhu planine skoro potpuno izolovanom od takozvane civilizacije i poverio mu da se oseća tako beznačajno da više nema volje ništa da radi, jer ga drugi smatraju nesposobnim i ne baš visprenim. Upita ga onda kako da se popravi da bi ga poštovali i da bi, možda, počeo i sam sebe da poštuje.

Učitelj mu spokojno reče da nema vremena da mu pomogne jer ima neodložan ličan problem. Zatim ga upita da li je raspoložen da mu pomogne da reši svoj problem kako bi, posle toga, mogao da mu se posveti. Mladić je, pomalo ljutit, prihvatio iako se ponovo osećao omalovaženim: ko zna koji put je skrajnut.

Tako je učitelj skinuo prsten s prsta i pružio ga mladiću zamolivši ga da ode na pijacu i proda ga jer mu treba novac da plati dug. Pre nego što ga je pustio da ode, posavetova ga da za prsten ne prihvati manje od jednog zlatnika.

Momak ode na pijacu i počeo da nudi prsten raznim trgovcima. Svi su ispoljili zanimanje, ali niko nije bio spreman da plati traženu cenu. Neki su nudili srebrnjak i bakarnu posudu, ali on odlučno odbi.

Uveče se vratio učitelju da ga obavesti da nije uspeo da proda prsten jer ga niko nije smatrao dovoljno vrednim. Onda ga učitelj zamoli da ode jednom juveliru da mu ovaj proceni tačnu

vrednost prstena. Juvelir prouči prsten i reče mu da vredi oko pedeset osam zlatnika.

Mladić se poletno vrati učitelju ne bi li ga obavestio o odgovoru. Ovaj onda pozva mladića da sedne, pa mu reče da je on kao taj prsten: jedinstven dragulj, neponovljiv i dragocen i da ga kao takvog može proceniti samo istinski poznavalac.

Ovo što sam upravo ispričao predstavlja zen priču. Naš glavni junak je pogođen onim što bismo mogli nazvati ozbiljnim nedostatkom samopoštovanja. Predstava koju mladić ima o sebi podređena je proceni drugih. Oseća se glupim i nesposobnim jer su ga drugi uvek smatrali takvim. Ali učitelj ga posredstvom prstena uči da vrednost nekog predmeta – kao i čoveka – nije apsolutna: prsten koji su trgovci bezmalo prezreli, juvelir je procenio kao veoma skupocen.

Kontekst je, dakle, ono što pravi razliku. Naše samopoštovanje se oblikuje na osnovu sredine u kojoj rastemo, a mi, baš kao mladić iz priče, težimo da verujemo da ono ne zavisi od nas. A zapravo posedujemo sposobnost – na izvestan način i odgovornost – da se samodefinišemo. Možemo, na primer, da promenimo kontekst nalazeći funkcionalnije odnose koji nam omogućavaju da izrazimo svoju vrednost i negujemo nova zanimanja.

Ali pre nego što se upustimo u prakse koje bi nam mogle pomoći da poboljšamo samopoštovanje, napravimo korak unazad i pokušajmo da shvatimo kako se ono izgrađuje i od čega se sastoji kontekst u kojem se razvija.

Za početak, najveći uticaj na samopoštovanje imaju lično iskustvo, porodični kontekst u kojem rastemo i okolnosti s kojima se suočavamo tokom života.

Zamisli dete koje se mnogo zanima za kuvanje i njegovog oca kuvara. Ako otac ohrabruje sinovljeve prve korake u kuhinji, dečak će verovatno rasti sa uverenjem da ima dobre osobine potrebne za tu oblast. U suprotnom, ako otac ne dozvoljava sinu da priđe kuhinji, ako ističe svaku njegovu i najmanju grešku, onda to može samo delovati negativno na samopoštovanje

dečaka, koji će verovatno ubediti sebe da nema dara za kuvanje.

To je banalan primer, ali važi za svaki važan korak u rastu, u bilo kojem okruženju. Ako već nisi sebi postavio neko pitanje, možda bi trebalo: kakav su ishod imali tvoji prvi pokušaji da izraziš svoje sposobnosti? Jesi li nailazio na pozitivne reakcije koje su ti pomogle da izgradiš samopoštovanje na čvrstim osnovama?

Još jedan odlučujući faktor u izgradnji samopoštovanja jeste način na koji posmatramo svet, mentalne šeme koje stvaramo i, sledstveno tome, očekivanja koja gajimo u pogledu sebe i u pogledu drugih. Ako merimo svoje rezultate i stvarnost oslanjajući se na merila koja su blizu savršenstva, teško da ćemo biti zadovoljni onim što radimo, a to će se odraziti i na samopoštovanje.

Vratimo se primeru našeg malog budućeg kuvara. Zamislimo ga prilikom njegovog prvog pokušaja da napravi tortu koja, naravno, ne može da bude savršena. Ako mu otac skrene pažnju da je „testo možda trebalo još malo da naraste, ali je veoma ukusna!”, dečak će se zadržati na pozitivnim stranama svog rada i biće motivisan da se popravi. Ako pak otac samo zaključí da torta nije uspela, sin će pomisliti da je jedini prihvatljiv rezultat savršenstvo i da je sve ono što ga ne dostigne promašaj. Merilo takvog samoprocenjivanja može se samo negativno odraziti na samopoštovanje.

”Možeš otkriti svoje pozitivne strane posredstvom neprohodnih staza straha, nelagode, anksioznosti, a ponekad i panike. Ne smeš ih zgaziti kao neprijatelja kojeg treba ukloniti, između ostalog i zato što si, u tom pokušaju, pošao u susret neuspehu, frustraciji, osećaju nemoći, kao neko ko se odbije o gumeni zid i vrati se tamo gde je bio, ako ne još dalje.”

Ne znam jesi li ikad primetio, ali svi usvajamo merila samopoštovanja, često kruća i nemilosrdnija od merila kojima nas drugi procenjuju.

Naravno, osim iskustava, i okolnosti u kojima rastemo i vrednosti koje nam prenose oni koji nas okružuju oblikuju naša uverenja u pogledu stvarnosti.

Imao sam mnogo pacijenata koji su rasli u ne baš imućnim porodicama, čiji su roditelji morali mnogo da se žrtvuju. U odraslom dobu i pošto bi dostigli izvesnu finansijsku stabilnost, ti pacijenti bi teškom mukom priuštili sebi poneko zadovoljstvo. Prema njihovoj vrednosnoj šemi, dobiti nagradu bilo je neprihvatljivo: nije važno kakve su rezultate postigli, osećali su da je ne zaslužuju jer nijedan napor nije uporediv sa žrtvama njihovih roditelja.

Možda si i ti nasledio vrednosnu šemu obeleženu strogom etikom ili su te naučili da na prvom mestu u hijerarhiji onog što je važno u životu treba da budu drugi: ljubav, lična ostvarenost, zadovoljenje želja... Znaj da je i taj aspekt imao uticaja – i verovatno ga i dalje ima – na tvoje samopoštovanje.

Do ove tačke čini se da je sredina u kojoj rastemo odlučujuća za naš razvoj i da ne pruža mogućnost skretanja. Zapravo, postoji još jedan faktor koji utiče na samopoštovanje, već smo ga nazreli i možda je najvažniji: reč je o sposobnosti da ponovo razmotrimo i redefinišemo svoja iskustva i uverenja. Govorim o mogućnosti da sve dovedemo u pitanje, iskustva iz prošlosti i svoje mentalne šeme i ponovo napišemo svoju priču. Bezbroj je iskustava u životu koja nas mogu obeležiti, ali mi nismo pasivni subjekti, možemo promeniti stvari.

Setimo se našeg malog budućeg kuvara: ako njegov otac bude u stanju da mu ulije poverenje i pozitivnost, dečak će svakako imati lakši put; ali čak i da otac potkopa njegovo samopoštovanje negativnim i zahtevnim stavom, dečakova sudbina neće biti zapečaćena. Bude li smogao snage da se odmeri u drugim kontekstima, bude li naučio da su stroga merila koja je internalizovao štetna, bude li popustljiviji prema sebi i bude li se postavio u okolnostima u kojima će u potpunosti izraziti svoje veštine u kuhinji, moći će ipak da ostvari svoje želje.

ZASLUŽUJETE DA BUDETE SREĆNI

Tako postavljena, ova priča liči na tipičnu priču takmičara u *Paklenoj kuhinji*, ali uveravam te da nije reč o tako izuzetnom putu. Zahvaljujući sposobnosti samodefinisanja, možeš zaista da uzmeš u ruke uzde svog života. To je upravo poziv koji učitelj upućuje mladiću u zen priči.

” Strah, nelagoda, anksioznost govore ti nešto o tebi, o tvom emocionalnom svetu, nagoveštavaju ti da se s nečim valja suočiti i možda ga promeniti. Predstavljaju poruke koje treba prihvatiti, pokušaj tvog unutrašnjeg sveta da ti nešto kaže, snažno i duboko; saslušaj ga.”

Šta želimo da budemo

Samopoštovanje je, dakle, vrednovanje kojem neko podvrgava sebe, sud koji zavisi od konteksta i iskustava, ali i od unutrašnjih individualnih faktora. Dosad smo bili usredsređeni pre svega na ovo prvo, ali sad pokušajmo da se zadržimo na onom što se događa u našem umu. Iz te perspektive gledano, samopoštovanje je rezultat utakmice koja se igra između dve snage: *stvarnog sebe* i *idealnog sebe*.

Stvarno ja je slika koju imamo o sebi: kako vidimo sebe, koje sposobnosti prepoznamo, koje ciljeve smatramo dostižnim. Idealno ja je pak slika onoga što želimo da budemo, ciljeva koje želimo da postignemo, puta koji želimo da pređemo. Prisustvo idealnog ja je veoma važno za naš razvoj jer nam pomaže da pravimo planove i sledimo cilj, tera nas da rastemo i poboljšavamo se. Ipak, to može biti i izvor nezadovoljstva ako primetimo preveliku razdaljinu između idealnog sebe i stvarnog sebe.

Možda si i ti doživio iscrpljujuću frustraciju koja se oseća kad nam naše težnje liče na neuhvatljive himere. Ako je preveliki jaz između onog što jesmo i onog što želimo da budemo, proživjećemo dubok osećaj nedoraslosti i sledstveno tome samopoštovanje će nam biti nisko. Ako je pak nesklad između očekivanja i stvarnosti minimalan, to će se povoljno odraziti na naše samopoštovanje.

Ali gde nastaje idealno ja? Kako se oblikuje? I zašto je tako važno za ispravno opažanje stvarnog ja?

Kad smo kod toga, ispričaću ti slučaj još jedne moje pacijentkinje Arijane, žene odrasle u dobrostojećoj i uspešnoj porodici. Oba roditelja su joj bila veoma cenjeni stručnjaci: otac primarijus, majka advokat. Kao mala, Arijana ih je obožavala, smatrala ih je bezmalo božanstvima.

„Želela sam da budem kao mama i tata”, objasnila mi je, „želela sam da zaslužim njihovu ljubav i pokažem da sam ih dostojna. A duboko u sebi sam strahovala da me neće voleti ako budem neuspešna.”

Njeno idealno ja bilo je snažno uslovljeno tim emocionalnim odnosom: Arijana je bila ubeđena da mora da ponovi put

svojih roditelja kako bi zaslužila njihovu ljubav i bila je sigurna da će, omane li, biti kažnjena napuštanjem. Tako je postala previše pedantna devojčica, zahtevna prema sebi i perfekcionista. Diplomirala je pravo s najvišom ocenom i zaposlila se u uglednoj advokatskoj kancelariji, baš kao njena majka. Samo što su, zajedno sa uspehom, rasli i nezadovoljstvo i osećaj nedoraslosti. Njeno idealno ja bilo je toliko visoko da nijedan rezultat nije mogao da ga zadovolji. Sve dok, jednog dana, napad panike nije prisilio Arijanu da se zaustavi i naveo je da započne terapiju. Shvatila je da je to beskrajno jurenje za idealnim ja vodi ka samouništenju i malo-pomalo počela je da preispituje sopstvene mentalne šeme.

Na primer, Arijana nije bila u stanju da udovoljava sebi: bilo kakav ustupak krhkosti smatrala je neoprostivim. Njen prvi veliki uspeh bio je prihvatanje poraza kao prirodnog dela životnog puta. Ako je ranije makar i najmanja greška zasluživala najstrožu kaznu, s vremenom je njen sistem prosuđivanja postao objektivniji i milosrdniji.

„Prošle nedelje sam izgubila slučaj”, ispričala mi je jednog dana. „Do pre izvesnog vremena ne bih mogla da spavam zbog toga. Beskrajne sate bih provodila u analiziranju svakog koraka svog rada i našla bih hiljadu propusta. Sad prvi put mogu da vidim i druge varijable: tu su i tužilac, sudija, svedoci. Možda sam mogla da donesem drugačije odluke, ali nisam sigurna da bi se u tom slučaju promenio ishod procesa. I pre svega, prestala sam da razmišljam o tome šta bi moja majka uradila na mom mestu.”