

13 PRAVILA MENTALNO JAKIH  
LJUDI

ARETÉ  
IZDAVAČKA KUĆA

Naslov originala  
Amy Morin  
13 THINGS MENTALY STRONG PEOPLE DON'T DO

Zbirka  
Preobražaj

Za izdavača  
Nina Gugleta

Glavni i odgovorni urednik  
Nina Gugleta  
Urednik izdanja  
Vanja Nikolić  
Prevod  
Irina Vujičić  
Korektura  
Aleksandra Dunderski  
Dizajn korica  
Dragana Nikolić  
Štamparija  
Artprint, Novi Sad  
Tiraž  
1000 primeraka  
Izdavač  
Areté, Beograd, 2020

Copyright © 2015 by Amy Morin  
Copyright za srpsko izdanje © Arété, 2020

## 13 PRAVILA MENTALNO JAKIH LJUDI

Povratite sopstvenu moć, prihvatite promenu,  
suočite se sa svojim strahovima  
i uvežbajte svoj mozak za sreću  
i uspeh

*Ejmi Morin*



*Svima onima koji se trude da danas budu bolji nego što su bili juče.*

## SADRŽAJ

UVOD .....	9
Šta je mentalna snaga? .....	16
PRVO POGLAVLJE	
Ne gube vreme sažaljevajući sami sebe .....	23
DRUGO POGLAVLJE	
Ne prepuštaju drugima svoju moć .....	41
TREĆE POGLAVLJE	
Ne zaziru od promene .....	59
ČETVRTO POGLAVLJE	
Ne fokusiraju se na ono na šta ne mogu da utiču .....	81
PETO POGLAVLJE	
Ne brinu oko toga kako će svima da udovolje .....	101
ŠESTO POGLAVLJE	
Ne plaše se proračunatih rizika .....	121
SEDMO POGLAVLJE	
Ne žive u prošlosti .....	143
OSMO POGLAVLJE	
Ne prave stalno iste greške .....	161

DEVETO POGLAVLJE	
Ne zavide drugima na uspehu .....	177
DESETO POGLAVLJE	
Ne odustaju posle prvog neuspeha .....	195
JEDANAESTO POGLAVLJE	
Ne boje se da budu sami .....	213
DVANAESTO POGLAVLJE	
Ne smatraju da im svet nešto duguje .....	233
TRINAESTO POGLAVLJE	
Ne očekuju uspeh preko noći .....	249
ZAKLJUČAK	
Održavanje mentalne snage .....	266
ZAHVLANOSTI .....	271





## UVOD

Kada sam imala dvadeset tri godine, majka mi je iznenada umrla od aneurizme u mozgu. Uvek je bila zdrava, marljiva, živahna žena koja je volela život do poslednjeg trenutka. Štaviše, videla sam je noć pre nego što je umrla. Zajedno smo otišle da gledamo srednjoškolski košarkaški turnir. Smejala se, pričala i uživala u životu kao i uvek. Ali samo dvadeset četiri sata kasnije više je nije bilo. Gubitak majke duboko me je pogodio. Nisam mogla da zamislim kako ću provesti ostatak života bez njenih saveta, smeha i ljubavi.

U to vreme radila sam kao terapeut u opštinskom centru za mentalno zdravlje i uzela sam nekoliko nedelja odmora kako bih se izborila s tugom. Znala sam da neću moći uspešno da pomazem drugima ako se produktivno ne pozabavim svojim osećanjima. Navikavanje na život koji više nije obuhvatao moju majku bio je dug proces. Nije bilo lako, ali trudila sam se da se oporavim što bolje mogu. Iz svoje obuke za terapeuta znala sam da vreme ništa ne leči; način na koji koristimo to vreme određuje brzinu kojom se isceljujemo. Shvatila sam da je tuga neophodan proces koji će mi na kraju olakšati bol, tako da sam dozvolila sebi da budem tužna, da budem ljuta i da u potpunosti prihvatim ono što sam zaista izgubila kada mi je umrla majka. Ne samo što mi je nedostajala, već sam i shvatila da neće biti tu tokom značajnih događaja u mom životu i da neće doživeti sve ono čemu se radovala – kao što je penzija i da dobije unuke. Uz podršku prijatelja i porodice, i s verom u Boga, pronašla sam osećaj spokoja i život se nastavio. Mogla sam da se sećam svoje majke sa osmehom umesto sa žalošću.

Kasnije, dok se bližila treća godišnjica majčine smrti, moj muž, Linkoln, i ja razgovarali smo o tome kako da joj najbolje odamo poštu tog vikenda. Prijatelji su nas pozvali da gledamo košarkašku utakmicu u subotu uveče. Igram slučaja, utakmica se igrala u istoj sali gde sam poslednji put bila sa svojom majkom. Linkoln i ja razmišljali smo da se vratimo na to mesto gde smo je videli, samo tri godine ranije, one noći pre nego što je umrla.

Odlučili smo da bi to bio divan način da proslavimo njen život. Moja sećanja na nju i tu noć bila su veoma dobra. Smejale smo se, imale smo priliku da popričamo o svemu i svačemu i to je, sveukupno gledano, bilo sjajno veče. Majka čak je i predvidela da će se moja sestra udati za svog tadašnjeg momka – i dve godine kasnije, to predviđanje se obistinilo.

Tako smo se Linkoln i ja vratili u tu salu i uživali smo u društvu prijatelja. Znali smo da je to ono što bi moja majka želela. Prijalo mi je da ponovo budem tu i da mi ne bude teško što sam tu. Ali taman kad sam uspela da se pomirim s majčinom smrću, čitav život ponovo mi se preokrenuo naglavačke.

Kada smo se vratili kući s te košarkaške utakmice, Linkoln se požalio na bol u leđima. Slomio je nekoliko pršljenova u saobraćajnoj nesreći nekoliko godina pre, tako da bol u leđima nije bio ništa neobično za njega. Međutim, samo nekoliko minuta kasnije, onesvestio se. Pozvala sam hitnu pomoć i oni su stigli vrlo brzo i odvezli ga u bolnicu. Pozvala sam njegovu majku i njegova porodica našla se sa mnom u bolnici na urgentnom. Nisam imala pojma šta bi moglo da mu bude.

Posle kraćeg vremena provedenog u čekaonici, pozvali su nas u posebnu ordinaciju. Pre nego što je doktor i progovorio, znala sam šta će reći. Linkoln je umro. Imao je srčani udar.

Istog vikenda kada smo obeležili treću godišnjicu smrti moje majke, postala sam udovica. Ništa mi nije bilo jasno. Linkoln je imao samo dvadeset šest godina i nije imao nikakvu raniju istoriju srčanih problema. Kako je mogao jednog trenutka da bude tu, a sledećeg da ga više nema? Još uvek sam se navikavala na život bez majke, a sada ću morati i da naučim kako da živim bez Linkolna. Nisam mogla da shvatim kako to da preživim.

Suočavanje sa smrću bračnog partnera je potpuno nadrealno iskustvo. Toliko sam odluka morala da donesem u vreme kada zaista nisam bila u stanju da odlučujem o bilo čemu. U roku od nekoliko sati, morala sam da donesem odluke o svemu od organizovanja sahrane do sastavljanja čitulje. Nije bilo vremena da zaista shvatim realnost situacije; ovo me je potpuno slomilo.

Imala sam sreće da u životu budem okružena brojnim ljudima koji mi pružaju podršku. Ožalošćenost je individualan proces, ali prijatelji i porodica puni ljubavi i razumevanja svakako su mi pomogli. U nekim trenucima činilo mi se da mi je malo lakše, a u nekim mi je bilo mnogo teže. Taman kad bih pomislila da mi je bolje, ponovo bi me iza ugla zaskočila nepodnošljiva tuga. Oplakivanje umrlog je emocionalno, mentalno i fizički iscrpljujuć proces.

Bilo je toliko mnogo razloga za tugu. Bila sam tužna zbog muževljeve porodice znajući koliko su voleli Linkolna. Bila sam tužna zbog svega što Linkoln nikad neće doživeti. I bila sam tužna zbog svega što nećemo uraditi zajedno, a da ne pominjem koliko mi je nedostajao.

Uzela sam najviše slobodnih dana što sam mogla. Tih meseci uglavnom se slabo i sećam pošto sam se fokusirala samo na to da kako-tako preguram dan. Ali nisam mogla za uvek da izostajem s posla. Spala sam samo na jedan prihod i morala sam da se vratim na posao.

Baš kao kad sam izgubila majku, trebalo je da dam sebi vremena da se izborim s tugom. Nisam mogla da je ignoriram niti da je odguram od sebe. Morala sam da doživim sav bol istovremeno proaktivno pomažući sama sebi da se oporavim. Takođe, nisam smela da dozvolim da ostanem zaglavljena u negativnim emocijama. Iako bi bilo lako sažaljevati samu sebe ili jadikovati nad prošlim uspomenu, znala sam da to ne bi bilo zdravo. Morala sam da donesem svesnu odluku da krenem dugim putem ka izgradnji novog života za sebe.

Došlo je vreme da odlučim da li će neki ciljevi koje smo Linkoln i ja delili i dalje biti moji ciljevi. Neko vreme bili smo hranitelji i planirali smo da usvojimo dete. Ali da li sam i dalje želela da usvojim dete kao udovica? Nastavila sam sa svojim hraniteljskim radom pružajući uglavnom hitne i privremene smeštaje u sledećih nekoliko godina, ali nisam bila sigurna da želim da usvojim dete bez Linkolna.

Sad kada sam ostala sama, takođe sam morala i da osmislim neke ciljeve za sebe. Odlučila sam da probam nešto novo. Položila sam vožnju za motor i kupila motor. Počela sam i da pišem. Isprva je to uglavnom bio hobi, ali s vremenom je preraslo u posao sa strane. Odlučila sam i da sagledam nove odnose s ljudima i da smislim koji će Linkolnovi prijatelji ostati moji prijatelji i kakav će mi biti odnos s njegovom porodicom sada kad njega više nije bilo. Na sreću po mene, mnogi od njegovih najbližih prijatelja nastavili su da neguju prijateljstva sa mnom, a njegova porodica i dalje me je tretirala kao svog člana.

Nakon otprilike četiri godine imala sam sreće da ponovo pronađem ljubav. Ili bi možda trebalo da kažem da je ljubav pronašla mene. Već sam se bila navikla na samački život. Ali sve se to promenilo kada sam počela da se zabavljam sa Stivom. Poznavali smo se godinama i polako je naše prijaja-

teljstvo preraslo u vezu. Na kraju smo počeli da razgovaramo o zajedničkoj budućnosti. Iako nikada nisam mislila da ću se ponovo udati, sa Stivom mi je to prosto izgledalo prirodno i ispravno.

Nisam želela formalno venčanje ili svadbu koji bi bili parodija na ceremoniju koju sam imala s Linkolnom. Iako sam znala da bi moji gosti bili oduševljeni da me vide kako se ponovo udajem, takođe sam znala da bi to nanelo i bol ljudima kada se sete Linkolna. Nisam htela da dan mog venčanja bude tužna prilika, tako da smo se Stiv i ja odlučili za netradicionalno venčanje. Pobjegli smo u Las Vegas i bio je to potpuno radostan događaj koji je bio usredsređen na našu ljubav i sreću.

Nekih godinu dana nakon što smo se venčali, odlučili smo da prodamo kuću u kojoj smo Linkoln i ja živeli i odeslili smo se u grad udaljen nekoliko sati vožnje. Bićemo bliži mojoj sestri i sestričinama i to nam je pružilo priliku za nov početak. Zaposlila sam se u veoma posećenoj klinici i radovali smo se zajedničkoj budućnosti. Baš kad se činilo da se život divno odvija, na našem putu ka sreći ponovo se pojavilo čudno skretanje kada je Stivovom ocu dijagnostiziran rak. U početku su lekari predviđali da će terapija uspeti da drži rak na odstojanju nekoliko godina. Međutim, posle dva-tri meseca bilo je očigledno da neće preživeti ni jednu godinu, a kamoli nekoliko godina. Pokušao je s nekoliko različitih opcija, ali ništa nije zaista delovalo. Dok je vreme prolazilo, lekare je sve više zbunjivalo što ne reaguje na lečenje. Posle nekih sedam meseci, više mu nije ostalo opcija.

Ta vest teško me je pogodila. Rob je uvek bio pun života. Bio je čovek koji je uvek mogao da izvuče novčić iza dečjeg uha i pričao je nasmešnije anegdote koje sam ikad čula. Iako je živio u Minesoti, a mi u Mejnu, često smo se viđali. Pošto je bio u penziji, mogao je da nam dođe u posetu

od po nekoliko nedelja i uvek sam se šalila s njim da mi je on omiljeni gost – zato što nam je zapravo bio jedini gost.

Osim toga, on mi je bio jedan od najvećih obožavalaca kad je u pitanju moje pisanje. Pročitao je sve šta god sam napisala, bio to članak o roditeljstvu ili esej o psihologiji. Veoma često me je i zvao da mi ponudi ideje za priču i predloge.

Iako je Rob imao sedamdeset dve godine, činilo se da je isuviše mlad da bi bio toliko bolestan. Sve do prethodnog leta, vozio je motor širom Amerike, jedrio po Velikom jezeru i vozio sa spuštenim krovom na kabrioletu. Ali sada je bio isuviše bolestan, a lekari su bili direktni – biće mu samo sve gore.

Ovog puta imala sam drugačije iskustvo u borbi sa smrću. Majčina i Linkolnova smrt bile su potpuno neočekivane i nagle. Ali ovog puta imala sam upozorenje. Znala sam šta sledi i to me je ispunjavalo strepnjom i užasom.

Počela sam da razmišljam: *Evo kreće sve ispočetka*. Ni sam htela da ponovo prolazim kroz takav težak gubitak. Jednostavno mi nije delovalo fer. Znam dosta ljudi svojih godina kojima niko nije umro, pa zašto sam ja morala da ostanem bez toliko ljudi koje volim? Sedela sam za stolom i morale su me misli koliko će sve to biti teško i koliko želim da sve bude drugačije.

I pored svega, znala sam da ne smem da dozvolim da me takve misli potpuno uzmu pod svoje. Na kraju krajeva, prošla sam već kroz to i ponovo ću preživeti. Da sam dozvolila da upadnem u zamku da pomislim da je moja situacija najlošija na svetu, ili da sam ubedila sebe da ne mogu više da se borim s gubicima, to mi ne bi bilo ni od kakve pomoći. Samo bi me sprečilo da se suočim s realnošću situacije u kojoj se nalazim.

U tom trenutku sam sela i napisala spisak „13 stvari koje mentalno jaki ljudi ne rade”. To su bile navike s kojima

sam se svim silama borila kako bih prebrodila svoju tugu. To je bilo sve ono što je moglo da me spreči da se oporavim, da sam dozvolila da me savlada.

Ne začudo, to su bile iste one veštine kojima sam učila klijente koji su dolazili u moju ordinaciju. Ali bilo mi je potrebno da ih zapišem na papir kako ne bih skrenula s puta. Bio je to podsetnik da mogu da odlučim da budem mentalno jaka. A morala sam da budem jaka zato što je Rob preminuo samo nekoliko nedelja nakon što sam napisala taj spisak.

Psihoterapeuti su poznati po tome što drugima pomažu da izgrade snagu, što im dele savete o tome kako treba da se ponašaju i kako da unaprede sebe. Ali kada sam pisala svoj spisak o mentalnoj snazi, odlučila sam da se na trenutak odvojim od onoga što mi je postalo druga priroda. Fokusiranje na ono što *ne treba* raditi bilo je ključna promena. Dobre navike jesu važne, ali često nas loše navike sprečavaju da ostvarimo svoj pun potencijal. Možete imati sve dobre navike ovog sveta, ali ako nastavite s lošim navikama uz te dobre, teško ćete ostvariti svoje ciljeve. Mislite o tome ovako: dobri ste onoliko koliko su loše vaše najgore navike.

Loše navike su kao tegovi koje vučete sa sobom po ceo dan. Usporiće vas, umoriće vas i frustriraće vas. Uprkos trudu i talentu, teško će vam biti da ostvarite svoj pun potencijal kada vas određene misli, ponašanja i osećanja sputavaju.

Zamislite čoveka koji svaki dan odlazi u teretanu. Vežba skoro dva sata. Pažljivo vodi evidenciju o vežbama koje radi kako bi mogao da prati svoj napredak. Tokom šest meseci ne uočava neke naročite promene. Oseća se frustrirano zato što ne gubi kilažu i ne dobija mišićnu masu. Kaže svojim prijateljima i porodici da mu jednostavno nije jasno zašto ne izgleda i zašto se ne oseća bolje. Ipak, skoro da nikad ne propušta trening. Iz te jednačine izostavlja činjenicu da svaki dan pojede slatkiš na putu od teretane do kuće. Posle sveg