

NASLOV ORIGINALA:

Arthur C. Brooks and Oprah Winfrey

Build the Life You Want: *The Art and Science of Getting Happier*

Copyright © 2023 by ACB Ideas LLC and Harpo, Inc.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2024

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Gordana Subotić

LEKTURA I KOREKTURA:

Lidija Cenić

DIZAJN KORICE:

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:

2024

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.

CIP – Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

ISBN 978-86-6152-180-5
COBISS.SR-ID 144071177

ARTUR BRUKS
OPRA VINFRI

IZGRADITE
ŽIVOT
KAKAV
ŽELITE

HARMONIIJA

*Ovu knjigu posvećujemo vama na vašem životnom
putovanju.*

*Da budete srećniji iz godine u godinu
i donesete više sreće drugima.*

Sadržaj

Oprina napomena 9
Arturova napomena 13

Uvod

Albinina tajna

17

Izgradite život kakav želite

1.

Sreća nije cilj, a nezadovoljstvo
nije neprijatelj

27

Upravlajte svojim osećanjima

Oprina napomena

49

2.

Moć metakognicije

53

3.

Izaberite bolju emociju

69

4.

Manje se usredsređujte na sebe

87

Izgradite ono što je važno

Oprina napomena

109

5.

Stvorite nesavršenu porodicu

113

6.

Prijateljstvo koje je duboko stvarno

133

7.

Rad koji ljubav čini vidljivom

155

8.

Nađite svoju neverovatnu milost

175

Oprina napomena

191

Zaključak

Sad postanite učitelj

195

Oprina napomena

Jedna od mnogih stvari koje sam za dvadeset pet godina dobila od emisije *Šou Opre Vinfri* jeste neposredno posmatranje nesreće. Kad kažem svake vrste, zaista to mislim. Moji gosti bili su ljudi razoreni tragedijom, preljubom ili dubokim razočaranjem. Gnevni i ozlojeđeni ljudi. Ljudi ispunjeni ka-
janjem i krivicom, sramotom i strahom. Ljudi koji čine sve što je u njihovoj moći da zamagle svoje nezadovoljstvo, ali svejedno se svakog dana bude nesrećni.¹

Takođe sam svedočila izobilju sreće. Ljudima koji su našli ljubav i prijateljstvo. Ljudima koji koriste svoju darovitost i sposobnosti za nešto dobro. Ljudima koji su požneli nagrade za nesebičnost i davanje, uključujući i osobu koja je čak donirala bubreg neznancu koga je tek nedavno upoznala. Ljudima sa duhovnom stranom koja pruža bogatije značenje njihovom životu. Ljudima kojima je pružena druga prilika.

Kod obzirne publike izazivali su saosećanje; oni srećni – divljenje (i možda mrvicu čežnjive zavisti). A bilo je i treće kategorije gostiju o kojima publika nije znala šta da misli, ali je bila istinski nadahnuta: ljudima koji su imali sve razloge da budu nesrećni, a nisu bili. Oni koji, kad im život da limun, naprave limunadu, koji uvek vide svetlo na kraju tunela, koji

¹ U konstrukcijama u kojima se pominju izrazi *happiness* i *unhappiness* u prevodu su upotrebljavani izrazi sreća i nezadovoljstvo (budući da bi izraz nesreća na srpskom mogao biti shvaćen kao određen nesrećan događaj, a ne kao stanje), dok se u konstrukcijama sa izrazima *happy* i *unhappy* koriste izrazi na srpskom srećan i nesrećan. (Prim. prev.)

uvek gledaju vedru stranu i čija je čaša uvek polupuna. Ljudi kao Mati Stepanek – tako ja razmišljam o njima – jer je Mati Stepanek bio dečak s retkim i kobnim oblikom mišićne distrofije poznate kao disautonomijska mitohondrijalna miopatija, a ipak je uspeo da nađe mir u svemu i da se igra posle svake oluje. Pisao je divnu poeziju, bio je veoma mudar za svoj uzrast i prvi gost s kojim sam se sprijateljila izvan emisije. Zvala sam ga moj anđeoski dečak.

Kako može dečak s kobnom bolešću kakva je Matijeva da bude srećan? Isto važi i za majku koja je bila ispunjena smirenošću i radošću i imala svoj cilj iako se pripremala za smrt snimajući stotine traka za svoju tada šestogodišnju ćerku o tome kako da živi. Ili žena iz Zimbabvea koju su udali u jedanaestoj godini, svakodnevno tukli, a ona je, umesto da se prepusti očaju, sačuvala nadu, postavila tajne ciljeve i na kraju ih dostigla – uključujući i sticanje doktorata.

Kako ti ljudi mogu uopšte da ustanu ujutru, a kamoli da budu takav uzor vedrine? Kako im to polazi za rukom? Postoji li neka tajna ili obrazac za koji bi ostatak sveta trebalo da zna? Jer, verujte mi, ako postoji tako nešto, svet bi bez sumnje voleo to da zna. Za dvadeset pet godina koliko snimam svoju emisiju, ako je postojala jedna stvar koja je skoro svima u publici bila zajednička, onda je to žudnja za srećom. Časkala sam s publikom i uvek bih ih pitala šta najviše žele u životu. Da budu srećni, govorili bi. Samo da budu srećni. Samo sreću.

Samo što, kao što sam ranije rekla, kad bih ih upitala šta je to sreća, odjednom nisu bili sigurni. Zastali bi i okolišali, pa bi naposljetku rekli „da izgubim toliko i toliko kilograma“, ili „da imam dovoljno novca da platim račune“, ili „moja deca – samo želim da moja deca budu srećna“. Imali su, dakle, *ciljeve* ili *želje*, ali nisu mogli da zamisle kako sreća izgleda. Retko kad je bilo ko imao stvaran odgovor.

Ova knjiga ima odgovor zato što je Artur Bruks proučavao, istraživao i proživljavao odgovor.

Prvi put sam naišla na Artura posredstvom njegove kolumne u *Atlantiku* (*The Atlantic*) „Kako da izgradite život“.

Počela sam da je čitam tokom pandemije i ubrzo je postala nešto čemu sam se radovala svake nedelje zato što je bila posvećena nečemu što mi je uvek bilo najvažnije: živeti život ispunjen svrhom i smislom. Onda sam pročitala knjigu *From Strength to Strength*,² izuzetan vodič o tome kako da postanete srećniji s godinama. Taj čovek je govorio mojim jezikom.

Naravno, morala sam da razgovaram s njim. A kad smo porazgovarali, odmah sam shvatila da bih ga, da sam i dalje snimala *Šou Opere Vinfri*, stalno zvala jer bi on imao da kaže nešto važno i novo što bi doprinelo skoro svakoj temi o kojoj smo pričali. Artur odiše ljubaznom samouverenošću koja je i utešna i pokretačka. U stanju je da govori naširoko, ali i veoma specifično upravo o onome o čemu sam ja godinama govorila: kako da se razvijete u najboljeg sebe, kako da postanete bolji čovek. Zato sam od početka znala da ću na kraju nekako sarađivati s njim. To „nekako” je ova knjiga.

² Engl.: *Od snage do snage*. (Prim. prev.)

Arturova napomena

Vi mora da ste se rodili srećni.

Stalno ovo slušam. Na kraju krajeva, ima smisla: predajem na kursevima o sreći na Univerzitetu Harvard. Pišem stalnu kolumnu o sreći u *Atlantiku*. Širom sveta govorim o nauci sreće. Zato ljudi pretpostavljaju da imam urođen dar za sreću, kao što profesionalni košarkaš mora biti urođeno darovit sportista. Baš imam sreće, zar ne?

Ali sreća nije kao košarka. Ne postoji prednost zbog koje je neko postao stručnjak za sreću blagosloven urođenom dobrobiti. Naprotiv, urođeno srećni ljudi skoro nikad ne proučavaju sreću jer njima to ne izgleda kao nešto što treba proučavati ili čak kao nešto o čemu uopšte treba razmišljati. To bi bilo kao da proučavate vazduh.

Istina je da pišem, govorim i podučavam o sreći upravo zato što mi je teško da je dostignem i želim više sreće. Moj osnovni nivo dobrobiti – nivo na kojem bih bio da ne proučavam i ne radim na tome svakodnevno – značajno je niži od proseka. Ne kažem da sam doživeo neku ogromnu traumu ili neuobičajenu patnju. Niko ne treba da me sažaljeva. To nam je jednostavno porodično: moj deda je bio sumoran; moj otac je bio anksiozan; prepušten sebi, ja sam sumoran i anksiozan. Pitajte samo moju ženu Ester, s kojom sam trideset dve godine u braku. (Klima glavom, potvrđujući dok ovo čita.) Tako da moj posao proučavanja društvenih nauka nije istraživanje – to je istraživanje *mene*.

Ako ste došli do ove knjige zato što niste srećni koliko biste voleli da budete – bilo da patite od nečeg određenog ili dobro živite „na papiru“, ali se stalno borite s poteškoćama – vi ste od onih s kojima sam najviše povezan. Mi smo duhovni rođaci.

Kad sam pre dvadeset pet godina kao doktorand počeo da proučavam sreću, nisam znao da li će mi akademsko znanje u tome pomoći. Strahovao sam da sreća nije nešto što možete promeniti na značajan način. Možda je to kao astronomija, razmišljao sam. Možete da učite o zvezdama, ali ih ne možete promeniti. I zapravo, dugo mi moje znanje nije mnogo pomagalo. Mnogo sam znao, ali to ni u kom smislu nije bilo praktično znanje. Bile su to samo opservacije o tome ko su najsrećniji, a ko najnesrećniji ljudi.

Pre deset godina, tokom jednog naročito mračnog i burnog perioda u mom životu, Ester mi je postavila pitanje koje je promenilo moj način razmišljanja. „Zašto ne iskoristiš sve to složeno istraživanje da vidiš postoji li način da promeniš sopstvene navike?“ Logično, zar ne? Iz nekog razloga meni to nije bilo logično, ali bio sam spreman da pokušam. Počeo sam više vremena da provodim posmatrajući svoje nivoe dobrobiti kako bih mogao da uočim obrasce. Proučavao sam prirodu svoje patnje i koristi koje sam verovatno izvukao iz nje. Obavio sam niz ogleda zasnovanih na podacima, radeći stvari kao što je sastavljanje spiska zahvalnosti, više se moleći i sledeći načine ponašanja suprotne od mojih sklonosti tugovanju i gnevu (što je bilo veoma često).

I video sam rezultate. Zapravo, toliko je uspelo da sam u slobodno vreme koje bi mi preostalo od upravljanja jednom velikom neprofitnom organizacijom počeo da pišem za *Njujork tajms* o sreći i njenoj primeni u stvarnom životu ne bih li to podelio sa drugima. Ljudi su počeli da se javljaju kako bi rekli da je nauka o sreći – pretočena u praktične savete – i njima pomogla. A ja sam otkrio da su ideje kojima sam na taj način podučavao učvrstile znanje u mom umu i učinile me još srećnijim.

Naravno, želeo sam nešto više. Zato sam promenio posao. U pedeset petoj godini dao sam otkaz na rukovodećem položaju, planirajući da pišem, govorim i podučavam o nauci sreće. Počeo sam sastavivši jednostavnu ličnu izjavu za sebe.

Svoj rad posvećujem usrećivanju ljudi i njihovom spajanju vezom ljubavi i sreće uz pomoć nauke i ideja.

Prihvatio sam profesuru na Univerzitetu Harvard i okupio klasu koja se bavi naukom o sreći i koja je ubrzo imala više upisanih polaznika nego što je mogla da ih primi. Onda sam počeo da pišem stalnu kolumnu na tu temu u *Atlantiku*, koja je imala stotine hiljada čitalaca nedeljno. Svake nedelje sam istraživao novu temu povezanu sa srećom koristeći svoje predznanje kvantitativnog istraživača da čitam naprednu psihologiju, neuronauke, ekonomiju i filozofiju. Onda sam naučeno pretvarao u oglede na sebi u stvarnom životu. Kad bi uspelo, prenosio sam svojim studentima ono što sam naučio i objavljuvao to za masovnu publiku.

Kako su godine prolazile, primećivao sam sve veći napredak u svom životu. Posmatrao sam kako moj mozak obrađuje negativne emocije i uči da se upravlja njima ne pokušavajući da ih se oslobodi. Počeo sam da gledam na odnose kao na uzajamno dejstvo srca i mozga, a ne kao na nedokučivu misteriju. Počeo sam da usvajam navike najsrećnijih ljudi do kojih sam došao pomoću podataka i onih koje sam upoznao u stvarnom životu (uključujući nekog veoma posebnog, koga ćete upoznati u *Uvodu* koji sledi). Ujedno sam od ljudi širom sveta – za neke od njih nikad nisam čuo, drugi su bili veoma slavni – koji su učili sa mnom slušao da bi mogli da podignu nivo sopstvene sreće ako bi se potrudili da nauče i primene svoje znanje.

U godinama u kojima sam napravio ove životne promene moja sopstvena dobrobit *umnogome* se povećala. Ljudi su primećivali i skretali mi pažnju da se više smejem i da izgledam kao da se više zabavljam na poslu. Moji odnosi su bili bolji nego ranije. I video sam slična poboljšanja kod svojih studenata, rukovodilaca i kod običnih ljudi koji su naučili ova načela. Mnogi među njima su doživeli bol i gubitak koji se ne mogu meriti ni sam čim od onoga sa čime sam se ja suočio, i našli su radost usred svoje patnje.

I dalje imam mnogo loših dana i preda mnom je dug put, ali danas mi je prijatno u mojem lošim danima i znam kako da napredujem zahvaljujući takvim danima. Znam da će doći teška vremena, ali ne bojim ih se. I uveren sam da će biti mnogo napretka u mojoj budućnosti.

Ponekad se setim sebe kad sam imao trideset pet ili četrdeset pet godina, kad sam retko bio radostan i na budućnost gledao malodušno. Kad bi se pedesetdevetogodišnji ja vratio kroz vreme i rekao: „Naučićeš da budeš srećniji i druge ćeš naučiti toj tajni“, verovatno bih rekao da ću u budućnosti skrenuti pameću. Ali to je istina (deo o tome da ću biti srećniji – ne onaj sa skretanjem pameću).

I koliko sam privilegovan što sam se u svom radu udružio s nekim kome sam se od mladosti divio – sa osobom koja je i sama povezala milione ljudi širom sveta vezama ljubavi i sreće, sa Oprom Vinfri. Kad smo se upoznali, ubrzo smo shvatili da imamo zajedničku misiju iako smo je sprovodili na različite načine – ja na akademskom nivou, Opra u masovnim medijima.

Naša misija u ovoj knjizi je da povežemo dve niti svog posla, da zadivljujuću nauku sreće predstavimo ljudima u svim životnim dobima, ljudima koji je mogu iskoristiti da žive bolje i podstaknu druge. Jednostavno rečeno, pokušavamo da vam pomognemo da uvidite da niste bespomoćni pred životnim plimama već da s boljim razumevanjem načina na koji rade naš um i mozak možete da izgradite život kakav želite, počevši iznutra, od svojih emocija, a zatim se okrenuvši ka onom spolja, svojoj porodici, prijateljstvima, poslu i duhovnom životu.

Nama je uspelo, a uspeće i vama.

Uvod

Albinina tajna

Od Artura: Albina Kevedo, moja tašta koju volim kao sopstvenu majku, leži u svom krevetu u malom stanu u Barseloni u kojem živi proteklih sedamdeset godina. Oskudni ukrasi u spavaćoj sobi nikada se nisu menjali: slika njenih rodnih Kanarskih ostrva na jednom zidu; jednostavno raspeće na drugom. To je ono što ona gleda skoro dvadeset četiri sata dnevno, otkako je pre dve godine pala i od bolova ne može da se kreće. U devedeset trećoj godini znala je da proživljava poslednje mesece.

Telo joj je bilo slabo, ali um joj je još uvek bio britak, a pamćenje sveže. Pričala je o proteklim decenijama, vremenima svoje mladosti, zdravlja, tek sklopljenog braka i zasnivanja voljene porodice. Prisećala se zabava i dana na plaži s bliskim prijateljima, kojih odavno više nema. Smejala se dok se sećala tih dobrih vremena.

„Toliko se razlikuju od mog sadašnjeg života“, rekla je. Okrenula je glavu na jastuku i zagledala se kroz prozor. Kad me je ponovo pogledala, rekla je: „Sad sam mnogo srećnija nego tada.“

Pogledala je moje iznenađeno lice i objasnila. „Znam da to zvuči čudno zato što moj sadašnji život izgleda bezlično, ali istina je“, rekla je uz osmeh. „S godinama sam naučila tajnu kako da budem srećnija.“

Sav sam se pretvorio u uvo.

Dok sam sedeo pored njenog uzglavlja, Albina se prisećala iskušenja u svom životu. Kao devojčica u tridesetim godinama prošlog veka proživela je okrutan Španski građanski rat.

Deo rata je provela skrivajući se, često gladna i gledajući smrt i patnju oko sebe. Otac joj je bio uhapšen i proveo je godine u zatvoru jer je bio na strani poraženih u tom sukobu kao ratni hirurg. Uprkos tome, svoje detinjstvo uvek je gledala kao srećno zato što su se njeni roditelji voleli, a ta ljubav je uspomena koja je najduže istrajala. A kad već govorimo o ljubavi, jedan čovek u zatvorskoj ćeliji pored ćelije njenog oca upoznao ju je s njenim budućim mužem.

Dotad je sve išlo dobro. Ali tada su počele muke za Albinu. Posle nekoliko dobrih godina i rođenja troje dece, ispostavilo se da njen muž nije tako zlatan jer ju je napustio, ne dajući joj pomoć za decu i oteravši je u siromaštvo. Njena tuga zbog napuštanja bila je pojačana pritiskom koji joj je nametala obaveza da sama podiže decu, dok se ponekad pitala hoće li moći da sastavi kraj s krajem.

Nekoliko godina je bila zaglavljena i nesrećna, zaključujući da joj je srećniji život nedostižan sve dok joj sudbina deli tako loše karte. Skoro svakog dana bi gledala kroz prozor svog malog stana i plakala.

Ko može da je krivi? Svoje siromaštvo i usamljenost, zbog kojih je bila nesrećna, nije prouzrokovala sama – bili su joj nametnuti, a ona nije videla kako to da promeni. Njena nesreća trajala bi sve dok se okolnosti ne bi promenile, te se bolji život činio nemogućim.

Jednog dana, kad je Albini bilo četrdeset pet, nešto se promenilo za nju. Iz razloga koji nisu bili poznati njenim prijateljima i rodbini, njen pogled na život kao da se promenio. Ne da je Albina iznenada bila manje usamljena ili da je na neki tajanstven način došla do novca, ali ko zna zašto, prestala je da čeka da se svet promeni i preuzela kontrolu nad svojim životom.

Najočiglednija promena koju je napravila bila je da se upiše na koledž kako bi postala učiteljica. Nije bilo lako. Učeći danju i noću uz upola mlađe studente, dok je podizala decu, bila je potpuno iscrpljena, ali bio je to i uspeh koji joj je promenio život. Posle tri godine Albina je završila koledž kao najbolja u svojoj klasi.

Potom se posvetila novom poslu koji je volela, podučavajući u ekonomski marginalizovanom kraju grada gde je radila sa siromašnom decom i porodicama. Postala je svoj čovek, bila je u stanju da izdrži svoju decu od svog novca i stekla prijateljstva koja je negovala i prijatelje koji će do poslednjeg dana ostati uz nju – i otvoreno plakati na njenoj sahrani.

Više od decenije kasnije Albinin samovoljni muž hteo je da joj se vrati; nikad se nisu zvanično razveli. Razmislila je o tome i primila ga nazad – ne zato što joj je bio potreban već zato što je to želela. Njen muž je otkrio da se Albina potpuno promenila za tih četrnaest godina: bila je jača i srećnija. Nikad se više nisu rastali, a tokom kasnijih godina i on se promenio, s ljubavlju se brinući o njoj. Umro je tri godine ranije.

„Bili smo u srećnom braku pedeset četiri godine”, rekla je. Onda je uz osmeh razjasnila: „Zvanično, bili smo u braku šezdeset osam godina, minus četrnaest nesrećnih.”

I evo je sada, u devedeset trećoj godini, u okolnostima koje je ponovo ograničavaju, ali njena radost je nesmanjena – čak je i veća. Nisam jedini koji je to primetio; svi su bili zadivljeni povećanjem njene sreće s godinama.

U čemu je tajna njene odluke da u četrdeset petoj napravi preokret ka boljem životu i da bude još srećnija skoro pet decenija kasnije?

TAJNA

Neki će možda odbaciti Albininu priču govoreći kako je ona retka osoba sa urođenim darom da napravi limunadu kad joj život ponudi limun. Ali njen pogled na život nije urođen; naučen je i odnegovan. Ona nije samo „po prirodi srećna”. Naprotiv, prema njenoj sopstvenoj priči, dugo je bila prilično nesrećna pre svoje velike promene.

Ili će neko reći da je ona samo veoma dobra u pretvaranju da je vesela, u ignorisanju lošeg u svom životu. Ali ni to nije istina. Nikad nije porekla da su joj se dešavale loše stvari niti se pravila da ne pati. I te kako je znala da će starenje

biti teško; da će gubitak prijatelja i voljenih biti tužan; da će bolest biti zastrašujuća i bolna. Nije bila srećnija zato što je prenebregavala tu stvarnost.

Dogodilo se nešto što je promenilo Albinu i oslobodilo je. Zapravo, dogodile su se tri stvari.

Prvo joj je, jednog dana u srednjim četrdesetim, na um pala jednostavna misao. Uvek je mislila da spoljni svet treba da se promeni da bi ona bila srećnija. Na kraju krajeva, njeni problemi su poticali spolja – od loše sreće i ponašanja drugih. To je na neki način bilo zgodno, ali ju je ostavilo u stanju pasivnosti.

Možda bi, pomislila je, iako nije mogla da izmeni okolnosti, mogla da promeni sopstvenu *reakciju* na te okolnosti. Nije mogla uticati na to kako će se svet prema njoj ponašati, ali možda je imala nešto da kaže na račun svojih osećanja u tom pogledu. Možda nije morala da čeka da se teškoće ili patnja u njenom životu smanje kako bi pronašla poslovne prilike.

Počela je da traga za odlukama u svom životu tamo gde je nekad bilo samo nametanja. Očajničko beznađe koje joj je nametao osećaj da je prepuštena na milost i nemilost svom otuđenom mužu, ekonomskim prilikama, potrebama dece, počelo je da popušta. Njene okolnosti nisu upravljale njenim osećanjima u pogledu života – ona je upravljala.

Do tog trenutka, rekla je Albina, osećala se zarobljenom na lošem poslu u groznoj kompaniji. Onda se probudila shvativši da je sve vreme bila rukovodilac. To ne znači da je mogla da pucne prstima i da sve postane savršeno – i rukovodioci pate u teškim vremenima – ali znači da je imala veliku moć nad svojim životom, što je moglo odvesti do svakojakih dobrih stvari.

Osim toga, Albina je preduzela korake na osnovu tog saznanja. Od želje da se drugi promene, prebacila se na rad na osobi koju je mogla da kontroliše: na sebi. Obuzimala su je negativna osećanja kao bilo koga drugog, ali je bila u stanju da pravi svesnije izbore u pogledu reakcije na njih. Odluke koje je donosila – a ne primarna osećanja – dovele su je daleko da pokuša da preobrazi manje produktivne emocije u one pozitivne kao što su zahvalnost, nada, saosećanje i humor.

Takođe je radila na tome da se više usredsredi na svet oko sebe, a manje na sopstvene probleme. Ništa od toga nije bilo lako, ali je vežbala i postajala sve bolja, i kako su prolazile nedelje i meseci, to joj je postajalo sve prirodnije.

Napokon, kad je naučila da upravlja sobom, Albina se usredsredila na stubove na kojima je mogla da izgradi mnogo bolji život: na svoju rodbinu, prijatelje, svoj rad i veru. Uspešno upravljajući sobom, Albina više nije bila ometana stalnim životnim krizama. Njome više nisu upravljala njena osećanja, izabrala je da obnovi vezu sa svojim mužem, čime nije poricala prošlost, i uspela je. Izgradila je veze pune ljubavi sa svojom decom. Negovala je duboka lična prijateljstva. Pronašla je posao koji joj je pružio osećaj korisnosti i u njemu je postigla uspeh. Pošla je sopstvenom duhovnom stazom. I naučila je i druge kako da žive na taj način.

U ta tri koraka Albina je izgradila život kakav je želela.

PUT U BUDUĆNOST

Ako možete da se povežete sa Albininim poteškoćama ili osećate potrebu da iz drugih razloga radite na svojoj sreći, znajte da niste sami. Sreća je u Americi u opadanju. Samo tokom protekle decenije procenat Amerikanaca koji kažu da „nisu naročito srećni” porastao je sa 10 na 24 procenta. Procenat Amerikanaca koji pate od depresije dramatično se povećava, naročito među mladima. U međuvremenu, procenat onih koji kažu da su „veoma srećni” pao je sa 36 na 19 posto. Ti obrasci su se uočavali širom sveta, čak i pre nego što je počela pandemija kovida-19. Ljudi se ne slažu u pogledu uzroka tog pada masovnih razmera – krive tehnologiju ili polarizovanost u kulturi, kulturne promene, ekonomiju ili čak politiku – svi znamo da se to dešava.

Većina nas nema ambicije da izvuče ceo svet iz tog pada; bili bismo zadovoljni da pomognemo makar sebi. Ali kako kad naši problemi dolaze spolja? Ako smo ljuti, tužni ili usamljeni, potrebno je da se ljudi prema nama bolje ponašaju;

potrebno nam je da nam se poboljšaju finansije; potrebno nam je da se naša sreća promeni. Do tada čekamo, nesrećni, i možemo samo da odvrćamo sebi pažnju od nelagode.

Ova knjiga pokazuje vam kako da razbijete taj obrazac, kao što je to Albina uradila. I vi možete da postanete glavni u svom životu, umesto da budete posmatrač. Možete naučiti kako da reagujete na negativne okolnosti i izaberete emocije koje će vas činiti srećnijim čak i kad dobijete loše karte. Možete se usredsrediti ne na površne razonode već na osnovne stubove sreće koji donose trajno zadovoljstvo i smisao.

Naučićete kako da upravljate svojim životom na nove načine. Ipak, za razliku od drugih knjiga koje ste možda čitali (i mi smo ih čitali), ova vas neće podsticati da se izvučete sopstvenim snagama. Ovo nije knjiga o snazi volje – ovo je knjiga o znanju i tome kako da ga primenite. Ako ne možete da rešite neki problem sa autom, nećete ga rešiti pomoću snage volje – pogledaćete u priručnik za održavanje. Slično tome, kad nešto nije kako treba s vašom srećom, potrebna vam je jasna informacija, zasnovana na nauci, pre svega o tome kako sreća funkcioniše, a zatim i uputstva o tome kako da tu informaciju upotrebite u svom životu. O tome je reč u ovoj knjizi.

Ovo takođe nije još jedna knjiga o minimalizovanju ili uklanjanju bola – vašeg ili bilo čijeg. Život može biti težak – mnogo teži za neke ljude nego za druge, i to ne njihovom krivicom. Ako vas obuzima bol, ova knjiga neće vam reći da čekate ili da je umanjite. Pokazaće vam kako da odlučite da se suočite s njom, naučite nešto iz nje i razvijete se kroz nju.

Na kraju, ova knjiga nije nikakav brzi način popravljavanja života. Albina je morala biti strpljiva i potruditi se da bi bila srećnija, kao što ćete i vi morati. Čitanje ove knjige samo je početak. Primena veština zahteva vežbu. Do nekog napretka će doći odmah i ljudi oko vas verovatno će primetiti pozitivne promene (i pitati vas za savet). Druge lekcije zahtevaće mesece ili godine kako bi postale sastavni deo vas ili automatske. To nije nimalo loša vest zato što je proces upravljanja sobom i napredovanja zabavna pustolovina. Postati srećniji postaje nov način života.

Izgraditi život kakav želite iziskuje vreme i napor. Odlagati znači čekati bez dobrog razloga, propustiti još više vremena za sreću i usrećivanje drugih. Albina nije bila spremna na to – nije bila spremna da propusti život kakav je želela dok čeka da se svet oko nje promeni.

Ako je i vama dosadilo da čekate, hajde da počnemo.