

Dr. Paul Hauck

**KAKO SAM SEBI
BITI NAJBOLJI
PRIJATELJ**

Pobijedite svakidašnje probleme

S engleskoga prevela:

Iva Jakolić



Škorpion

KAKO SAM SEBI BITI NAJBOLJI PRIJATELJ

Doktor Paul Hauck, sada umirovljen, bio je stalni bolnički psiholog u Rock Islandu, u Illinoisu, u SAD-u. Član je Američkog psihološkog društva, te je držao predavanja o raznim aspektima psihologije. Napisao je *mnogo članaka za stručne časopise i autor je sljedećih knjiga: Calm Down (Smirite se), How to Stand Up for Your Self (Kako se zauzeti za sebe), Depression (Depresija), How to Be Your Own Best Friend (Kako sam sebi biti najbolji prijatelj), Hold Your Head Up High (Dignite glavu) i How to Cope with People who Drive You Crazy (Kako s ljudima koji vas izluđuju).*

Sadržaj

1. Što je nebriga za sebe?	11
2. Mislite na sebe	16
3. Pogrešno razmišljanje	24
4. Kontrolirajte se	46
5. Kad je dosta, dosta je	71
6. Prijateljstvo i društvene vještine	99
7. Zdravlje i blagostanje	113
8. Hodajte uzdignute glave	128

1.

Što je nebriga za sebe?

Želim da pokušate zamisliti kako se vaš život primiće kraju. Ležite na samrtnoj postelji i razmišljate o svojim postignućima. Upitajte se, jeste li doista uživali u životu? Je li vam drago što ste se rodili? Je li bilo dobrih trenutaka? Je li vašim prijateljima i voljenima uistinu žao što vas vide kako odlazite i hoćete li im nedostajati? Ako biste mogli ponovno proživjeti svoj život, biste li ga proživjeli na isti način? Možete li si najiskrenije reći: 'Bilo je lijepo. Bilo je uzbudljivo. Iskoristio sam ga najbolje što sam mogao?' Ako možete, vi ne patite od onoga što ja zovem *nebrigom za sebe*.

Upitajte većinu ljudi kako oni shvaćaju nebrigu za sebe i oni će vam dati primjere, kao što su: ne pranje zubi dva puta dnevno, ne posjećivanje zubara svakih šest mjeseci, ili neodržavanje redovite higijene. Premda su ovi aspekti nebrige za sebe važni, u ovoj knjizi koristit ću pojam nebrige za sebe u mnogo širem smislu. Ukratko, ljudi koji pate od nebrige za sebe, osjećaju se krivima ako se i malo brinu za sebe. Posljedica toga je da postanu depresivni. Ne uživaju u dobrom zdravlju. Ne uspijevaju pametno koristiti novac. Dopuštaju da ih drugi gaze. Imaju nekoliko prijatelja, i to ako. Ne uzimaju najbolje od života. Ustvari, život prolazi pored njih. Razmotrimo nekoliko primjera.

Gayle je mislila da će si, bude li odana sluškinja, štoviše ropkinja svome suprugu Johnu, osigurati sretan brak. Zanimarila je vlastite želje i potrebe, te mu je u potpunosti služila – čak štoviše, nikada nije morao napuniti kadu vodom! Nikada se nije naglas žalila kada bi je ostavio kod kuće ispred televizora, dok bi on izašao van s prijateljima. Rijetko

bi potrošila novac na sebe, zato da bi ostalo više novaca za njega. Mislila je kako će je on voljeti sve više i više zbog njene požrtvornosti. Ponekad bi sve to bilo previše za nju i bunila bi se. Ali on bi se razljutio, vikao po kući i prijetio kako će je ostaviti. Patila bi od napadaja tjeskobe ili ljutnje. Ostatak vremena bila bi u depresiji. Imala je glavobolje koje bi se ponavljale i jako se udebljala.

Mabel je željela da je njezina djeca, rođaci i ostali članovi obitelji posjećuju češće i da kod nje provode praznike. Postala bi zlovoljna, ako je oni ne bi mogli posjetiti. Također je imala jednu naviku da se pokaže u što glupljem svjetlu i nikada nije shvaćala zašto je to uzrok uvredi. Stoga, ako njezina obitelj nije došla, ona bi se rasplakala pred njima optužujući ih za sebičnost. To se kretalo od neizbježnih svađa, pa sve do toga da je cjelokupna obitelj napusti.

Tom je provodio svaki svoj radni dan za uredskim stolom. Radio je do kasno, nosio je posao kući i također je radio vikendima. Nije se bavio nikakvom ozbiljnjom tjelovježbom. Nije pazio na dijetu, jeo je onoliko koliko mu je odgovaralo ili što god je želio i pio je toliko da mu je trbuh izgledao kao trudnici koja nosi blizance. Jednog dana, dok je igrao mali nogomet sa svojim sinovima tinejdžerima, dobio je infarkt i umro.

Audrey je obudovjela u pedesetdrujoj godini. Njezin suprug ostavio je za sobom pristojnu ostavštinu, a sve je to pripalo njoj. Umjesto da zatraži profesionalni savjet od financijskog savjetnika, uložila je novac kako je ona mislila da je najbolje. S novcem koji je ostao, nije dobro upravljala – posuđivala ga je rođacima, trošila na putovanja i redovito uzimala novac od ušteđevine. Otišla je u mirovinu samo s neznatno malo novaca, koji je mogla imati.

Svi se ovi ljudi ne brinu za sebe na ovaj ili onaj način. Gaylein problem je bio da je bila previše tolerantna i pasivna.

Mabel je bila usredotočena samo na sebe i agresivna. Tom nije pazio na svoje zdravlje. Audrey je bila neoprezna s novcem. Možda možete prepoznati sebe ili druge ljude u jednom ili više od ovih četiri primjera. Možda mislite kako su to primjeri normalnog ponašanja. (Dakle, ima ih toliko, koliko puno ima Gaylea, Mabel, Toma i Audrey među nama.) Ali, ne trebate biti poput njih, ako vi to ne želite. Ova knjiga vam to može pokazati.

U ovoj knjizi, započet ću vas podučavati kako da prevladate problem nebrige za sebe. Naučit ćete vještinu s kojom ćete razjasniti vlastite interese. Možda ćete smatrati kako je ovo nemoguće, da sam uzeo preveliki zalogaj koji ne mogu prožvakati. Dakle, zapitajte se sljedeće: što karakterizira one koji su zadovoljni svojim životima i izvlače najviše od svojih talenata i mogućnosti, a što ostale koji to ne čine? Možda su obdareni nekim posebnim urođenim darom – ili nisu?

Nije tako. Znete li, oni su također ljudska bića. Kao bolnički psiholog, u trideset godina proučavanja ljudskog ponašanja, došao sam do zaključka, da je svatko prosječne inteligencije, koji je razumno praktičan, sposoban da preuzme kontrolu nad svojim životom i izvuče iz njega što više.

Ponašanja koja nas sprečavaju da to uradimo, mogu se uvrstiti u samo nekoliko kategorija. Pod uvjetom da slijedite nekoliko pravih – naprednih smjernica i vi također to možete učiniti. Doista nema potrebe da nastavite sami sebi biti najgori neprijatelj!

Prvo, važno je naučiti da ste sposobni misliti na sebe. U drugom poglavlju bavimo se razlozima zašto ljudima ne uspijeva da to učine. Naučeni su da ne misle zbog njihova odgoja u djetinjstvu; zbog njihova straha od odbacivanja; zbog toga što ne vjeruju u same sebe; zbog lijenosti ili zbog toga što dopuštaju drugima da misle umjesto njih. Morate biti hrabri i odbiti ponašati se bojažljivo kao ovca.

Drugo, morate naučiti izbjegavati vrstu razmišljanja koje je pogrešno. Za one koji su naivni ili fanatici, može se reći kako su skloni pogrešnom razmišljanju, kao i oni čije je razmišljanje ograničeno zbog izvjesnih 'mitova' i 'prazno-vjerja', s kojima kroče kroz život i prihvaćaju ih bez pitanja. Bavit ćemo se time u trećem poglavlju. U stvari, oni se ne suprotstavljaju hrabro kako bi detaljno istraživali probleme i suštinu stvari.

Treće, morate naučiti da savladate takve štetne 'neuro-tične' osjećaje, kao što su depresija, ljutnja, strah i ljubomora i da izbjegavate odgađanje i oklijevanje. U četvrtom poglavlju, naučit ćete što je uzrok tim emocionalnim nemirima. Većina tog poglavlja bazirana je na radu dr. Alberta Ellisa i njegovoj teoriji o Racionalno-emotivnoj terapiji (RET). Ellis je otkrio iracionalna vjerovanja, koja nas potiču da iskusimo određena emocionalna stanja. Nabrojiti ćemo ih i pokušati ih analizirati.

Četvrto, morate naučiti kako da se zauzmete za sebe; da izbjegavate pretjeranu toleranciju ili pasivnost. Koliko ste sretni ovisi u velikoj mjeri o stupnju suradnje, poštovanja i ljubavi koju dobivate od drugih ljudi. Pod uvjetom da možete tražiti svoja prava, a da se ne predajete nekim štetnim emocijama, lako ćete naučiti kako da dobijete i održavate suradnju, poštovanje i ljubav onih koji su vama važni. U petom poglavlju, pokazat ćemo vam kako da to uradite.

Peto, u razvijanju društvenih vještina, potrebno vam je da dobijete i održavate prijateljstva, morate naučiti kako da savladate stidljivost i da izbjegavate agresiju i egocentričnost (usredotočenost samo na sebe). Ovo je tema šestog poglavlja.

Konačno, morate naučiti da se brinete za svoje zdravlje i novac. To je tema sedmog poglavlja.

Pročitajte, ali ne samo jedanput već nekoliko puta. Ne možete shvatiti sve što vam želim ponuditi u samo jednom čitanju. Nemojte zapisivati niti jednu moju ideju, koja vam se čini neuvjerljiva ili nepraktična, dok ju niste isprobali. Govorim to iz iskustva, a ne nagađanja. Zamislite se opet na vašoj smrtnoj postelji. Ne biste li voljeli da se osvrnete na vaš život i izgovorite 'bio je to dobro urađen posao?'