

13 PRAVILA MENTALNO JAKIH ŽENA

ARETÉ
IZDAVAČKA KUĆA

Naslov originala
Amy Morin
13 THINGS MENTALLY STRONG WOMEN 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 © 2018 by Amy Morin
Copyright za srpsko izdanje © Arété, 2020

13 PRAVILA MENTALNO JAKIH ŽENA

Otkrijte svoju moć, ovladajte samopouzdanjem
i otkrijte svoj autentični glas kako bi vam život bio pun
smisla i radosti

Ejmi Morin

SADRŽAJ

UVOD	7
PRVO POGLAVLJE	
Ne porede se s drugima	15
DRUGO POGLAVLJE	
Ne insistiraju na savršenstvu	41
TREĆE POGLAVLJE	
Ne smatraju ranjivost slabošću	67
ČETVRTO POGLAVLJE	
Ne dozvoljavaju da ih sumnja u sebe spreči da ostvare ciljeve	93
PETO POGLAVLJE	
Ne razmišljaju opsesivno o svemu	119
ŠESTO POGLAVLJE	
Ne izbegavaju teške izazove	145
SEDMO POGLAVLJE	
Ne plaše se da prekrše pravila	171
OSMO POGLAVLJE	
Ne omalovažavaju druge da bi se bolje osećale	199

DEVETO POGLAVLJE	
Ne dozvoljavaju drugima da im ograniče potencijal	225
DESETO POGLAVLJE	
Ne krive sebe kad se desi nešto loše	255
JEDANAESTO POGLAVLJE	
Ne ćute	283
DVANAESTO POGLAVLJE	
Ne ustručavaju se da se promene	315
TRINAESTO POGLAVLJE	
Ne potcenjuju svoj uspeh	343
ZAKLJUČAK	370

UVOD

Odrasla sam vozeći kvad motocikl i hvatajući crviće za pecanje. Nisam volela lutke. Nije me zanimala šminka. Mrzela sam da idem u šoping. Ali moja odrana kolena, čupava kosa i prljavi nokti bili su deo divnog detinjstva. Roditelji su mi govorili da mogu da radim sve što mogu i dečaci – i svakako sam to i pokušavala. Bilo da sam se trkala s dečacima na odmoru ili obarala ruke s njima, uglavnom sam uspevala da držim korak. Ali nisam pokušavala ništa nikome da dokažem. Samo sam uživala.

Prvi put sam čula reč „seksista” kada sam bila u sedmom razredu. Moj nastavnik algebre uvek je postavljao dodatna pitanja vezana za sport koja nisu imala nikakve veze s matematikom. Ali ako tačno odgovoriš, dodavao ti je pet bodova na ocenu na testu. Sve nas je nerviralo što nam pet bodova zavisi od toga da li znamo ko je pretrčao najviše metara u nedeljnoj fudbalskoj utakmici ili ko je postigao najviše poena u prošlogodišnjem NBA plejofu. Ali niko se nije bunio.

Jednog dana bila sam bolesna i morala sam da ostanem kod kuće. Propustila sam test iz algebre, tako da sam sutradan morala da ostanem posle škole da ga uradim. Dodatno pitanje bilo je o nekom igraču bejzbola. Na svu sreću, obožavala sam bejzbol i znala sam odgovor. Nastavnik mi je sledećeg dana na početku časa dao ocenjen test. Na vrhu stranice crvenim mastilom bile su ispisane reči: „0 dodatnih bodova. Tačno si odgovorila samo zato što ti je jedan od drugova iz odeljenja unapred rekao koje će biti pitanje.”

Bila sam zgrožena što je nastavnik mislio da sam varala na testu, ali ništa mu nisam rekla. Nisam znala šta da kažem. Zato sam odnela test kući i pokazala ga ocu.

Tata je odmah napisao poruku nastavniku: „Ejmi ima više od deset hiljada bejzbol kartica i gleda sa mnom bejzbol utakmice na te-veu svake nedelje. Ali zato što je tačno odgovorila na vaše dodatno pitanje, optužili ste je da je varala. Znala je odgovor i pošteno je odgovorila. Međutim, nije pošteno što postavljate pitanja vezana za sport koja nemaju nikakve veze s matematikom. Očigledno je da pokušavate da date dečacima prednost zato što većina trinaestogodišnjakinja ne prati profesionalni sport baš toliko aktivno.”

Sutradan sam dala nastavniku očevu poruku i brzo otišla na svoje mesto. Kada ju je pročitao, objavio je odeljenju: „Ne mogu više da vam postavljam dodatna pitanja zato što nečiji otac smatra da sam seksista.” To je bio poslednji put da nam je nastavnik zadao dodatno pitanje, i prvi put da sam zaista razmišljala o seksizmu.

Shvatila sam da nije pretpostavio da su mi drugovi unapred rekli rešenje bilo kog pitanja iz matematike – samo pitanja iz sporta. I pretpostavio je da nikako ne mogu znati odgovor na malopoznato pitanje o bejzbolu osim osim ako nisam varala. Ne mogu a da se ne zapitam da li bi to isto pretpostavio i da sam bila dečak.

To se desilo pre dvadeset pet godina i volim da mislim da nastavnici više ne daju dečacima nepravednu prednost u učionici. Ali istraživanja pokazuju da se to i dalje dešava, i kasnije ćemo više pričati o tome.

Takođe volim da mislim da đaci i roditelji danas ne bi bili toliko tolerantni prema ovakvom ponašanju. U ono vreme niko ništa nije rekao – ni učenici, ni roditelji. Tolerisali smo to. Da me nastavnik nije optužio da sam varala, ne znam ni da li bi se moj otac usprotivio.

Naravno da su se moje ideje o seksizmu promenile od sedmog razreda, a na svu sreću, promenile su se i ideje naše kulture. Međutim, žene se i dalje, u današnjem svetu, suočavaju s jedinstvenim izazovima. Viđam to u svojoj terapijskoj praksi kao i u svom životu.

MOJE INTERESOVANJE ZA MENTALNO ZDRAVLJE JE LIČNE PRIRODE

Kada sam se zaposlila kao terapeut, bila sam uzbuđena što ću pomagati ljudima da se izbore sa svojim izazovima. Bila sam naoružana master diplomom i znanjem koje sam stekla iz udžbenika, s predavanja i stažiranja. Međutim, tokom prve godine dok sam radila kao terapeut, majka mi je iznenada i neočekivano preminula. Moje interesovanje da naučim nešto više o mentalnoj snazi postalo je lično.

Počela sam na nekom dubljem nivou da posmatram svakoga ko je dolazio kod mene na terapiju. Shvatila sam da neki imaju veće izgleda da se oporave nego drugi. Brže su se vraćali na stare staze, imali su nadu u budućnost, i bez obzira na probleme s kojima su se borili, gurali su napred. Htela sam da znam šta tačno pokreće ove ljude.

A onda, okrutnom igrom sudbine, na treću godišnjicu majčine smrti, moj dvadesetšestogodišnji muž, Linkoln, umro je od srčanog udara. Bio je nadrealan osećaj ostati udovica s dvadeset šest godina. Ponekad mi je tuga bila neizdrživa, ali znala sam da je iskustvo bolnih emocija deo procesa isceljenja.

Tada sam već bila naoružana novim znanjem o mentalnoj snazi. Otkrila sam da ljudi koji istrajavaju u životu nemaju samo zdrave navike – oni smišljeno izbegavaju nezdrave navike koje bi ih sputavale.

Počela sam da primećujem jasne obrasce kod ljudi s kojima sam radila. Oni koji su imali nameru da dostignu svoje najveći potencijal odbijali su da se prepuste kontraproduktivnim lošim navikama. Ključ njihovog napretka nije bio u onome što su radili. Više je bio u onome što *nisu* radili.

Primenila sam ono što sam naučila na svoj život dok sam se borila s tugom. Trebalo mi je nekoliko godina da se oporavim. Imala sam sreće da ponovo prođem pronadem ljubav kada sam upoznala Stiva. Ali ubrzo nakon što smo se venčali, Stivov tata se razboleo i dijagnosticiran mu je smrtonosan oblik raka. Počela sam da razmišljam: „Ovo nije fer. Zašto stalno gubim ljude koje volim?”

Ali znala sam da bi prepuštanje samosažaljenju bilo jedna od tih loših navika koja bi mi iscrpla mentalnu snagu u trenutku kada mi je ona najpotrebnija. Zato sam napisala sebi pismo u kojem sam podsećala sebe na sve te loše navike koje bi mogle da me zaglave u jadu i očaju. Kada sam ga završila, imala sam spisak od trinaest navika koje mentalno jaki ljudi izbegavaju. Iščitala sam taj spisak mnogo puta u sledećih nekoliko dana, i podsetnici šta ne treba da radim pružili su mi utehu. Shvatila sam da bi, ako je meni taj spisak pomogao, možda mogao da pomogne i drugima. Zbog toga sam ga objavila na internetu u nadi da će moja poruka o mentalnoj snazi možda pomoći nekome.

U roku od nekoliko dana taj članak je postao viralan. Pročitalo ga je više od pedeset miliona ljudi. Iznenada su mediji kao što su Forbs i CNN počeli da mi postavljaju pitanja o mom spisku. Međutim, taj članak nije objašnjavao kontekst spiska, tako da su svi pretpostavili da sam ga napisala zato što sam savladala sve što je na njemu. Ali istina je bila da mi je i dalje bio potreban podsetnik da izbegavam tih trinaest oblika ponašanja.

Bila sam zahvalna na prilici da napišem knjigu *13 pravila mentalno jakih ljudi*, kako bih objasnila priču koja se kri-

je iza tog članka. A kada su čitaoci nastavili da me pitaju o tome kako da nauče decu da budu mentalno jaka, došla sam na uzbuđljivu ideju da napišem knjigu *13 pravila mentalno jakih roditelja*.

Od kad sam počela da pričam u mentalnoj snazi, dobila sam mnoga pitanja od žena, naročito u svetlu pokreta *#Me-Too*. I premda su principi mentalne snage isti za sve, žene se u današnjem svetu susreću s jedinstvenim izazovima. Zbog toga postoje neke specifične loše navike u koje se mi češće upuštamo, s kojima se borimo i koje doživljavamo.

TRI SASTOJKA MENTALNE SNAGE

Mentalna snaga je veoma nalik fizičkoj snazi. Kada je u pitanju povećavanje snage i unapređivanje performansi, važne su dobre navike. Ali nikakve dobre navike neće vam biti od naročite koristi ako se uz njih i dalje pridržavate loših navika.

Ako bih htela da fizički ojačam, mogla bih da dižem tegove. Ali ako zaista želim da vidim mišićnu definiciju, morala bih da prestanem da jedem nezdravu hranu. U suprotnom, moje vežbanje ne bi bilo posebno efikasno. Isto se može reći i za mentalne mišiće. Potrebne su vam dobre navike, kao što je zahvalnost, da biste ojačali. Ali ako zaista želite da vidite rezultate, moraćete i da se odreknete loših navika, kao što je poređenje s drugim ljudima.

Važno je da znate da ne znači da ste slabi ako imate mentalnu bolest. Baš kao što neko ko ima dijabetes može da odluči da fizički ojača, neko s depresijom može da odluči da mentalno ojača. Bolest može da zakomplikuje izgradnju mišića, ali to nije nemoguće.

Niste ili mentalno slabi ili mentalno jaki. Svako poseduje mentalnu snagu do određene mere. A ma koliko da ste jaki, uvek ima mesta za napredovanje.

Važno je da stalno koristite svoje mentalne mišiće. Ako se ulenjite, mentalni mišići će vam atrofirati.

Mentalna snaga ima tri sastavna dela:

- **Misli** – važno je da razvijete realistični unutrašnji dijalog. Previše negativnih misli kao što je: „Nikada neću uspeti”, samo će vas sputati. Ali ne treba da mislite ni na previše pozitivan način. Kada govorite: „Ma, ovo će biti lako”, možete ući u situaciju nepripremljeni.
- **Osećanja** – iako je zdravo imati širok spektar osećanja, ne morate da dozvolite da vas osećanja kontrolišu. Ako se probudite mrzovoljni, možete da preduzmete nešto da biste se osećali bolje. Kada ste ljuti, i kada znate kako da se smirite, možete da sprečite sebe da uradite nešto zbog čega biste se kajali. Što više mentalne snage imate, svesniji ste svojih emocija i shvatićete kako vam te emocije utiču na izbore.
- **Ponašanje** – u kojim god okolnostima da se nađete, važno je da preduzmete nešto pozitivno. Bilo da ođete u teretanu kada ste umorni ili da se javite za reč na sastanku kada ste puni sumnje u sebe, vaši izbori mogu da vam promene život. Čak i ako ne možete da rešite neki problem, uvek možete da odaberete da poboljšate svoj ili tuđi život.

Sva tri aspekta mentalne snage su međusobno povezani. Ako mislite: „Nemam ništa korisno da kažem”, osećaćete se nelagodno kada treba nešto da izjavite. To će vam, zau-

zvrat, uticati na raspoloženje, pošto ćete verovatno oćutati. Samim tim, vaše uverenje da nemate ništa pametno da dođate razgovoru biće još ćvršće.

Sve nas povremeno sustignu ovakvi negativni obrasci u životu. Izgradnja mentalne snage remeti te nezdrave cikluse i pomaže vam da razvijate bolje navike kako biste imali ispunjeniji život.

ZAŠTO JE FOKUS NA ŽENAMA

Htela sam da napišem knjigu za žene koja prikazuje snagu u pozitivnom svetlu. Dok mnogi ljudi smatraju marinec primerom mentalne snage, žene, koje su obićno više zaštitnićki nastrojene i više stavljaju naglasak na odnose s ljudima, takođe mogu olićavati mentalnu snagu. Ne morate da potiskujete svoje emocije, da porićete svoj bol ili da dođodite sebe do granica fizićke izdržljivosti da biste dokazali da ste snažni.

Istraživanja pokazuju da žene smatraju da im mentalna snaga igra važnu ulogu u životu. Godine 2015. i 2016. kompanija Kelog anketirala je šest hiljada žena širom planete po pitanju unutrašnje snage. Evo nekoliko njihovih otkrića:

- 92% žena reklo je da je unutrašnja naga važna u današnjem svetu;
- 90% žena smatra da je unutrašnja snaga ključ uspeha;
- 71% žena smatra da bi, s više mentalne snage, mogle da ostvare pun potencijal;
- 82% žena želi da ima veće rezerve unutrašnje snage.

Očigledno, žene žele da budu mentalno jače, ali mnoge nisu sigurne kako da izgrade svoje mentalne mišiće.

Napisala sam ovu knjigu za žene s dva cilja na umu:

1. Da osnažim žene da izgrade mentalne mišiće tako da bi mogle da postanu najjače i najbolje verzije sebe;
2. Da podstaknem žene da stvore efekat talasa koji će inspirisati druge da budu mentalno jače.

Razgovarala sam sa ženama širom zemlje i u ovoj knjizi i podeliću njihove priče, izazove i strategije. Takođe ću izneti studije slučaja iz svoje terapijske prakse koji pokazuju šta se dešava kada se žene okanu loših navika koje ih lišavaju mentalne snage.

Trinaest poglavlja koja slede ne treba da budu spisak svega onoga što radite ili ne radite. Svi mi s vremena na vreme upuštamo se u neke od ovih nezdravih praksi – naročito kada nabasamo na teškoće.

Verovatno je u vašem životu bilo trenutaka kada ste se osećali snažno, moćno i nezaustavljivo – ali ti slučajevi možda deluju retko i previše međusobno udaljeno. Verovatno ste i svesni koliko biste mogli da budete jaki, kao u onim trenucima kada zamalo da napravite neki hrabar potez. Za ne bi bilo lepo da možemo da koristimo tu unutrašnju snagu sve vreme kako bismo ostvarile svoj najveći potencijal? Ova knjiga treba da nam pomogne upravo oko toga.

Neću vam govoriti da *treba* da obavljate neke naporne aktivnosti kako biste živeli bolje (već ima previše poruka koji insistiraju da treba da radite nešto više kako biste se unapredili). Umesto toga, objasniću vam kako da se odreknete loših navika koje vas iscrpljuju i isisavaju vam onu snagu koju ste već teškom mukom stekli. Naučiću vas kako da radite pamenije, a ne samo više, da biste postale najbolja verzija sebe.

PRVO POGLAVLJE

NE POREDE SE S DRUGIM LJUDIMA

„Svaki cvet cveta na drugačijem mestu.”

~ Suzi Kasem

Kara je počela s terapijom zato što je smatrala da nije onoliko srećna koliko bi trebalo da bude. Imala je dvadeset osam godina, radila je kao medicinska sestra i volela je svoj posao na pedijatrijskom odeljenju bolnice. Bila je u vezi sa svojim momkom skoro godinu dana i bila je sigurna da je on onaj „pravi”. Imala je odličan odnos s roditeljima, sa starijim bratom i imala je dosta prijatelja.

Dobro je stajala finansijski zahvaljujući kući koju je nasledila kada joj je baka umrla. Bez kirije ili kredita, brzo je otplatila svoje studentske pozajmice.

Iako je imala sve što želi, nije bila zadovoljna – i zbog toga ju je grizla savest i osećala se nezahvalno. Brinula je da je njeno nezadovoljstvo šamar u lice njenim roditeljima, koji su toliko toga žrtvovali da bi joj pružili sve što je potrebno da izgradi sjajan život.

„Znam da bi većina ljudi sve dala da ima moj život. Zbog toga ne razumem zašto nisam luda od sreće”, rekla je.

Provele smo nekoliko nedelja razgovarajući u njenom nezadovoljstvu i neskladu između njenih osećanja i stava o tome kako bi trebalo da se oseća. Bila je ubeđena da su njeni prijatelji srećniji od nje i mislila je da sigurno negde greši.