

## **PREDGOVOR DOPUNJENOM IZDANJU**

– Mihail, bila sam u braku, ali muž me je varao i zbog toga sam se razvela od njega – govori žena na predavanju. – Sada sam u vezi sa muškarcem koji mi nudi brak. Ali plašim se da će me i on prevariti. Šta mi je činiti?

– A šta ćete uraditi ako vas prevari?

– Ostaviću ga.

– Plašite se da ga ostavite?

– Ne plašim se.

– A čega se onda plašite?

– Hvala, više se ničega ne plašim.

Dragi moji, zašto sam knjigu počeo baš ovom pričom? Zato što su za mene kao psihologa najvažniji – ljudi. Ljudi koji mi dolaze sa problemom, rešavaju ga i odlaze bez problema. I takvih je sve više.

Prvo izdanje ove knjige izašlo je pre tri godine. I tokom ove tri godine, postala je jedna od najprodavanijih knjiga na ruskom jeziku na svetu – od 2017. godine prodato je više od milion primeraka. A to znači da je onih koji su umorni od lošeg života i, što je najvažnije – razumeju da se može živeti dobro, da je biti srećan – odluka, više za ceo milion!

Zahvaljujući istim tim ljudima, postalo je jasno da još uvek postoje pitanja na koja treba odgovoriti.

Mnogo je pitanja, i to je u redu. Vidim ih na marginama njihovih primeraka kada ih potpisujem. Brdo beležaka sa pitanjima ostane na stolu svaki put posle predavanja. Moj direktor stara se za ove beleške, čita ih, bira najveći deo – uglavnom iz kategorije #oBolnom, i predaje mi ih.

Novo izdanje knjige koju držite u rukama sadrži predgovor i iscrpljeno poglavlje u kojem analiziram svako pravilo, govorim o nijansama i pobliže objašnjavam metode da bi se lakše primenjivale. Da život postane lakši, jasniji, a što je najvažnije – srećniji.







**Svaki konflikt u  
porodici, na poslu, u  
ljubavi ili prijateljstvu  
samo je odraz vašeg  
unutrašnjeg konflikta.  
Stoga je od najveće  
važnosti da se ne  
bavite drugima –  
morate se baviti  
sobom. I pobedivši  
neuroze, živite u  
radosti.**

LICN

lost



## **ŠEST PRAVILA, I KAKO IH SE PRIDRŽAVATI**

*Nikada nećete rešiti problem ako razmišljate  
kao osoba koja ga je stvorila.*

Albert Ajnštajn

Prošlo je mnogo godina otkako su pravila ugledala svetlost dana, a ljudi se i dalje pitaju: „Da li je zaista moguće živeti po ovim pravilima?” „Da!” – odgovaram. I ne samo živeti, već živeti srećno, u skladu sa sobom i sopstvenim željama, bez patnje i briga.

Kontraargumenti obično počinju izjavama poput:

– *Mihail, pročitao sam vaša pravila, piše mi jedan čovek. – Kažete da radimo ono što želimo. A šta ako želim da, na primer, ubijam ljude, ili da oduzmem sebi život... Ali ja to ne mogu da učinim! Znači li to da vaša pravila ne funkcionišu u ovom slučaju?*

Ne, dragi moji. To uopšte nema nikakve veze sa mojim pravilima. Postoji uslov: **pravila su stvorena za ljude zdrave psihe i zdravih želja.**

Ono što se navodi kao primer – da čovek naudi sebi ili drugima, da pije, da se drogira, da udiše lepak – to nisu želje. To je psihopatologija ili psihološka zavisnost. U ovakvim slučajevima potrebno je da se obratite psihiyatru ili rešite probleme zavisnosti sa psihologom. **Neurzo koju možemo pobediti pomoću pravila nije psihopatologija.** Ona podrazumeva poremećaje ponašanja i emocionalne poremećaje.

– *No dobro, Mihail – ne posustaje čovek. – A šta ako, na primer, ne želim da idem na posao, poslušam vas i ne odem? Šta će biti sa mnom?*

Po petom pravilu, na ovo često postavljano pitanje odgovaram ovako: najverovatnije ćete ostati bez posla i bez novca. Hajde da sada razmotrimo ovu situaciju.

Ako se ne osećate dobro i ne odete na posao – neće se ništa dogoditi. Ako se i sutradan ne osećate dobro i ne odete na posao – problemi će biti beznačajni. Ali ako i dan kasnije ne želite da idete na posao, postoje dva problema. **Prvi** je da ste bolesni i imate barem asteniju – manjak vitalnosti – što će, ako se ne leči, dovesti do depresije. Postoje takve vrste depresije tokom kojih ljudi leže i ne žele da ustanu. Ne zato što su imali naporan let od Moskve do Aljaske, već jer su u takvom stanju, psiha im funkcioniše tako da su raslabljeni, osećaju prazninu i život ih ne interesuje. Tada treba otići lekaru.

**Drugi** je problem što to nije posao za vas, ne volite ga. Tada morate razmisiliti o promeni posla.

Ako je sve tako jednostavno i jasno, **zašto čovek i dalje pati?** Radi se o tome da je njegova psiha formirana na takav način. Od detinjstva je navikao da živi loše, da oseća anksioznost i ne zna za drugačiji život, ali se plavi da uradi nešto po tom pitanju. Za većinu neurotičara, strah i anksioznost su glavne emocije, zbog čega on ne veruje pravilima i nastavlja da pati.

Setimo se refleksnog luka – nervnog puta kojim prolaze nervni impulsi tokom refleksa. Neuroni izgrađeni na određen način čine da na sličan stimulus reagujemo istovetno. Luk se formira u detinjstvu. Kada dete primi stimulus, psiha razvija reakciju koja postaje stereotipna. Dete uradi nešto pogrešno, roditelj se naljuti i kazni ga tako što ne razgovara s njim. To je stimulus. Evo reakcije: dete traži oproštaj; čak i ako ne razume gde je pogrešilo, ono samo želi da što pre vrati pažnju roditelja. I svaki put kada se bude dogodila slična situacija, reakcija će biti ista – tražiće oproštaj, čak i ako nije krivo. To se dešava jer je naša psiha lenja i čini sve da uštodi resurse: ako nam je situacija poznata, automatski se uključuje stereotipna reakcija. Tako funkcioniše refleksni luk. Da biste promenili ovaj model, morate ga prekinuti i izgraditi nove neuronske veze. Drugim rečima, čoveku treba pomoći da promeni svoju psihu, da počne iznova, od nule. To je svrha ovih pravila.

Promena stereotipnog ponašanja koje se formiralo i aktivno manifestovalo dugi niz godina nije brz proces. Potrebno je doslovno svaki put terati sebe na drugačije ponašanje – sledstveno pravilima.

Ali kada čovek počne da se ponaša po pravilima, to mu može teško pasti. Stare neuronske veze se aktiviraju i pokušavaju da nas vrate u nezdrave reakcije. Jer sve što je novo, čak i ukoliko nam objektivno ide u prilog, za psihu predstavlja pretnju po stabilnost. Sve i da smo u močvari, makar su nam žabe poznate.

Primera radi, zahvaljujući pravilima, prvi put u životu rekli smo partneru šta nam se ne dopada. On se naljutio i napustio nas. U tom se trenutku aktiviraju stare neuronske veze. Psiha neurotičara daje argumente u prilog tome da novo ponašanje nije efikasno. Počinjemo da budemo nervozni, uzinemireni, opsedaju nas sumnje: da li smo postupili ispravno i da li su nam ova pravila uopšte potrebna?

Promalja se strah od toga da će nas ljudi napustiti, ili da ćemo izgubiti novac ili posao.

Da bi se prekinule za psihu uobičajene reakcije, nije dovoljna samo jedna akcija i samo jedno pravilo. Pravila nisu laka, zahtevaju napor volje. Naravno, možete nastaviti da živite kao i ranije, ali tako nešto ne vodi sreći. Mislim da je osobi koja je odlučila da živi po pravilima:  
a) to potrebno; i da je b) svesna posledica.

Ukoliko smo uspeli da se izborimo sa prvim nedoumicama i nastavili da se pridržavamo pravila, naša psiha nam **podmeće još jednu zamku – kompromise.**

– *Mihail, našao sam posao iz snova – nastavlja čovek, nastojeći da pronađe rupu u pravilima. Ali ne sviđa mi se radno vreme...*

„*Udala sam se za čoveka koji mi **u principu** odgovara, ali ima stvari koje me nerviraju*“; „*Kupila sam haljinu, boja mi se baš i ne sviđa, ali mi se sviđa stil*“... Sve ovo zovem „rasparčavanjem“. Nažalost, većina ljudi tako živi. U čemu je problem? U tome što su čitavog života nečim nezadovoljni, nikada ne dosežu sklad sa svetom oko sebe, ne prihvataju ništa u životu, pa ni sebe. Ni sobom nisu u potpunosti zadovoljni. To za posledicu ima da nisu srećni.

Još se jedan problem javlja kada u glavi imate sistem vrednosti i hijerarhiju zbog kojih se različito ophodite prema različitim ljudima: vičete na decu, plašite se šefa, ignorisete prosjaka. Sa nekim ste prirodni, a sa drugima pokušavate da se prilagodite... Sve je ovo priča o strahovima koji vode do kompromisa.

Nažalost, psiha ne diferencira vaše ponašanje. Ako u vašoj glavi postoji hijerarhija: ovo su moja deca, ovo je moj šef, a ovo uopšte nije jasno ko, šta opaža vaša psiha? Da ste slaba osoba koja zavisi od nadređenih, a da se u isto vreme drugačije odnosite prema ljudima od kojih

ne zavisite. Neuroza se intenzivira. **Psiha traži da se uvek, svuda i sa svima ponašamo podjednako prirodno.** Da ne pokušavamo da se uklopimo, ugađamo itd.

A kompromisi poput: sad će ću istrpeti, jer je trenutno težak period, ali onda će sve biti sjajno – potpuna su glupost! Neće nastupiti nika-kva srećna budućnost. Zdravi ljudi žive ovde i sada. A neurotičari, navikli na lišavanje i patnju, misle da u sadašnjosti treba trpeti da bi se nešto dobilo u budućnosti. Sve što će u ovom slučaju dobiti jeste osećaj ogorčenosti na život, osećaj nepravde i poniženja. Ali su zato dokazali sebi da ne mogu da žive po pravilima Labkovskog. Treba ži-veti ovde i sada, onako kako želite. To je sve.

## O SLUČAJEVIMA KOJI SE ČINE KOMPLIKOVANIM

„Ne budi tužna”, reče Alisa, „pre ili kasnije, sve će postati jasno, sve će doći na svoje mesto i uklopiti se u jednu lepu šemu, poput čipke. Postaće jasno zašto je sve bilo potrebno, jer će sve biti ispravno.”

Luis Kerol

### Pravilo #1. Radite samo ono što želite

Najvažnije od svih pravila podrazumeva najviše pitanja. Preporučujem da se pre nego što pročitate pojašnjenja o kojima će sada govoriti, vratite i pročitate ga ponovo.

Najčešće pitanje tiče se pravila u porodici. Sada će objasniti kako ovo pravilo funkcioniše u odnosu sa bliskim ljudima.

– Šta je sa interesima članova porodice? Ja želim jedno, muž drugo, a deca treće. Šta da radim u toj situaciji?