

DR. JULIE SMITH
OTVORITE KADA...

Nakladnik:

Koncept izdavaštvo j.d.o.o.,
Borongaj aerodrom 12, Zagreb

Za nakladnika:

Daniel Đurđević

Urednik:

Branko Matijašević

Lektura:

Martina Polenus

Korektura:

Mirna Pucelj

Grafičko oblikovanje:

Blid

Dizajn korica:

Studio 2M

Tisak:

Og grafika d.o.o., Jatrebarsko, ožujak 2025.

Open When...

Copyright © Julie Smith, 2025

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group,
a division of Penguin Random House LLC.

Copyright © za hrvatsko izdanje: Koncept izdavaštvo 2025.

Sva prava pridržana. Nijedan dio ove knjige ne smije biti objavljen ili pretisnut bez prethodne suglasnosti nakladnika i vlasnika autorskih prava.

ISBN 978-953-8326-86-8

Cip zapis dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001259407.

dr. JULIE SMITH

Otvorite kada...

S engleskoga prevela
Sanja Ščibajlo



KONCEPT
IZDAVAŠTVO

Za Siennu, Lukea i Leona.

Želim da vam ova knjiga nikada ne bude potrebna.

No napisala sam je, za svaki slučaj.

Sadržaj

Uvod: Moje pismo vama.....	1
1. Kada vam je teško biti s drugima	
1. Kada se uspoređujete s drugima i osjetite se manje vrijednima	9
2. Kada vam prijatelji nisu prijatelji.....	24
3. Kada želite biti manje nespretni u tuđem društvu. .	34
4. Kada se osjećate nedobrodošli i želite se uklopiti... .	46
5. Kada uporno govorite »da«, a zapravo želite reći »ne«	56
6. Kada imate posla s pasivno-agresivnim ljudima... .	72
7. Kada su vaši roditelji pogriješili.....	84
8. Kada vi kao roditelj zabrljate.....	95
9. Kada vam ne uzvraćaju ljubav	106
10. Kada vas vole, ali ih ne želite pustiti blizu	114
11. Kada želite pobijediti u raspravi	126
12. Kada vam je teško zamoliti za pomoć.....	138
2. Kada vam je teško biti sam sa sobom	
13. Kada vam je unutrašnji glas najveći kritičar.....	151
14. Kada sumnjate u sebe i želite se osjećati samouvjerenijima	164

Sadržaj

15. Kada ste preplavljeni i shrvani.....	176
16. Kada mrzite osobu koja ste postali.....	186
17. Kada se bojite da ćete donijeti pogrešnu odluku.....	198
18. Kada vam nedostaje snage volje.....	206
19. Kada morate raditi pod pritiskom.....	218
3. Kada vam je teško živjeti s vlastitim osjećajima	
20. Kada o svemu previše razmišljate.....	233
21. Kada se pojavi strah.....	242
22. Kada vas preplavi tuga.....	250
23. Kada vam se sve učini besmislenim.....	260
24. Kada se osjećate kao varalica.....	270
25. Kada učinite nešto zbog čega ste požalili.....	278
26. Kada prečesto iz vas prokulja ljutnja.....	292
Dodatak.....	307
Zahvale.....	323
Reference.....	327
Reference o epigrafima.....	339

Uvod

»Počni razmišljati o svrsi svog života i kreni je ostvarivati, odbaci jalove nade, spasi samoga sebe — ako ti je do sebe imalo stalo — i učini to dok još možeš.«

— Marko Aurelije, *Meditacije*, 3.14

Moje pismo vama

Unatoč riječima koje stoje pred vama, nikada nisam bila neka naročita govornica. Čak i dok sam bila dijete promatrala sam i upijala, no rijetko sam kada, u trenucima potrebe, ikome pristupala. U takvim sam prilikama činila ono što rade mnoga povučena djeca: okrenula sam se knjigama. Kada razmišljam o tome, svoj nagon za čitanjem smatram nekom vrstom traženja. Odgovore na pitanja koja nisam mogla postaviti ljudima tražila sam na stranicama knjiga. Čitala sam jednu za drugom. Ponekad sam pronašla ono što mi je bilo potrebno. Ponekad nisam.

S time na umu i s obzirom na to da trenutačno radim kao klinička psihologinja, oprostiću vam ako pretpostavite da želim promovirati razmišljanje o samoj sebi i svojoj

nutrini. To nije slučaj. Unutrašnji je svijet nalik na saunu: ima koristi od boravka u tome prostoru, ali samo ako u njemu ne ostanete predugo. U tome smislu iskreno vam savjetujem da se, u za vas izazovnim trenucima, kada je god to moguće, povežete s drugim ljudima u stvarnom svijetu. Ondje leži najviše odgovora na pitanja koja postavlja naše prirodno varirajuće mentalno zdravlje suočeno sa životnim usponima i padovima. No istovremeno sam i dovoljno realistična pa znam kako nemaju svi pouzdanu osobu od povjerenja kojoj se mogu obratiti kada se zateknu u problemima. Zato, kada se nađete u situaciji da se sami morate snalaziti i kada se trudite biti sami svoj glas mudrosti i vlastiti savjetnik, ovo je knjiga za vas.

Trenutak u kojemu sam shvatila da moram napisati ovu knjigu dogodio se kada sam čula priče o tome da ljudi uvijek sa sobom nose svoju prethodnu knjigu *Zašto mi to nisu rekli prije?* kako bi mogli u problematičnim trenucima zaviriti u nju. Iako su mi te priče pripovijedali želeći mi udijeliti kompliment, nisam mogla a da ne pomislim kako tu knjigu uopće nisam napisala s tom svrhom. Bila je to knjiga sasvim pogrešna za tu namjenu. Ona je puna koncepata i vještina kojima morate vladati kako biste mogli poraditi na svom mentalnom zdravlju, često tako da se u mislima osvrnete na problematične trenutke jednom kada oni prođu. Ni na jednoj od tih stranica ne nalaze se riječi koje izgovaram ljudima dok sjede preda mnom u svojim najranjivijim trenucima, shrvani emocijama.

U danima prije uragana, čekić i čavli upravo su onaj alat kojim se morate naoružati kako biste se mogli uspješno nositi s onime što možda leži pred vama. No kada oluja udari, posljednje što želite čuti jest da ste se trebali bolje

pripremiti. U tim trenucima, svi mi trebamo da nas netko pogleda ravno u oči i izgovori nam ono što trebamo čuti. Riječi kao što su: Ovdje sam za tebe. Idemo naprijed zajedno, ja znam put. Mogli biste reći da je moja prethodna knjiga čekić i čavli. Ova je moja ruka koju pružam prema vama usred kaosa oluje, i usput vam kažem: Dodite ova-mo i bacimo se na posao.

U trenucima boli i zbunjenosti mnogima je među nama teško biti glas koji trebamo čuti. Ne zato što nešto s nama nije u redu, nego zato što svi mi jednostavno učimo u hodu. Zato je ova knjiga za nas sve, za našu djecu koja samo što nisu odletjela iz gnijezda, za naše prijatelje koji nam nisu nadomak ruke, za članove naših obitelji kada ne možemo pronaći prave riječi, i za nas, kada moramo pronaći pravi put.

Na temelju svog iskustva kako čitateljice tako i kliničarke, znam da u mračnim trenucima riječi mogu osvijetliti put, pokazati vam novi koji jednostavno niste uvidjeli sami. Dok sam pisala ova pisma koja ćete pronaći na početku svakog poglavlja ponekad sam priželjkivala da vam mogu pročitati misli i točno znati s čime se mučite i koje riječi najviše trebate. Što je nemoguć zadatak. Ne mogu predvidjeti detalje problema s kojima se suočavate. Umjesto toga, imam samo dragulje koje sam otkrila na svom vlastitom putu i priliku da ih položim na vaš. Zato ova knjiga može služiti samo kao svjetionik. Ne može vas izvući iz vode, ali može vam osvijetliti put kako biste sami našli izlaz kada zavlada zbunjenost. Poslužite se njome kako god vam drago, no samo navigiranje prema mirnijim vodama morat ćete obaviti sami.

U iskušenjima koja vam predstoje mnogo očekujem od vas jer sigurna sam u dvije stvari. Prvo, u to da

imate više potencijala no što možete i zamisliti u svojoj trenutačnoj situaciji. Drugo, kakva god ta situacija bila, put prema boljitku uvijek krčite odlučnim prvim korakom i voljom za učenje. Svi mi jednostavno ne znamo ono što ne znamo. Zato mi, molim vas, vjerujte kada vam kažem kako nemate pojma koliko se vaša situacija može poboljšati dok se u njoj ne nađete.

Srdačno,



dr. Julie Smith

Magistrica, doktorica kliničke psihijatrije,
licencirana psihologinja


Saznajte više

Za sve koji bi željeli saznati više o predmetima iz ove knjige, na mojem YouTube kanalu, Instagramu i ostalim stranicama društvenih mreža možete pronaći videouratke utemeljene na mnogim idejama i temama obrađenima ovdje.

 @DrJulie

 @drjulie

 @drjulie

 @DrJulieSmith

1

Kada vam je
teško biti s
drugima

PRVO POGLAVLJE

Kada se uspoređujete s drugima i osjetite se manje vrijednima

»Nema ništa plemenito u nadmoćnosti nad ostalima; prava plemenitost je nadmoćnost nad svojim bivšim ja.«

— Ernest Hemingway

Moje pismo vama

Kada se uspoređujete s drugima i osjetite se manje vrijednima, to u vama može izazvati jednu od dviju reakcija: možda ćete se osjetiti nadahnutima, poletnijima i motiviranima učiti iz onoga što ste vidjeli da se može ostvariti ili možete nezaustavljivo krenuti silaznom spiralom. Ako vam se dogodi ta druga reakcija, onda problem nije u vama i vašim navodnim nedostacima, nego u vašim usporedbama.

Ako negujete samodestruktivna uvjerenja o tome jeste li kao osoba dovoljno dobri, nećete se s drugima

uspoređivati sebi u korist. Ocijenit ćete se u skladu sa svojim temeljnim uvjerenjima koliko god možda bila štetna. Osvijetlit ćete sve svoje slabosti i zagledati se u tuđu prezentaciju snage kao da ste na nekom natjecanju. Nećete tu osobu s kojom se uspoređujete sagledati na cjelovitiji i realističniji način koji obuhvaća sve dijelove njezina života vašem oku nevidljive. Ako i uspijete uočiti njezine nesavršenosti, vjerojatno ćete ih ignorirati. Postavit ćete tu osobu na pijedestal i smatrati kako je jedini način da se uzdignete taj da nju srušite s trona, što bi vas pretvorilo u osobu koja ne želite biti.

Ako su ljudi s kojima se uspoređujete vaši prijatelji ili članovi obitelji, to uspoređivanje može postati destruktivna sila u vašem odnosu. Uspoređivanje narušava povezanost jer upućuje na to da je njihov uspjeh vaš neuspjeh te utire put zamjeranju i ogorčenosti koji će se ispriječiti između vas. Što se više izolirate od ljudi u svom životu, to ćete više sebe s njima uspoređivati na negativan način. No ako ih upoznate bolje, potisnut ćete način usporedbe koji truje vašu vezu s njima. Što bolje upoznate osobu, to je manja vjerojatnost da ćete donositi površne i pogrešne prosudbe. Možete sklopiti prijateljstvo u kojemu ćete moći prepoznati svoju uobičajenu ljudskost i doživljavati se kao članove ekipe koji se međusobno podržavaju u različitim pothvatima. Tada možete početi biti sretni zbog osobnih uspjeha tih članova i osjećati iskrenu sućut kada dožive poraz. Kada osobu dobro upoznate postane vam jasno da ne dijelite iste probleme i teško vam je kontrolirati način po kojemu ćete se uspoređivati.

Mnogi će vam reći da je recept jednostavan: prestanite se uspoređivati s drugima. No ubrzo ćete shvatiti, kada pokušate, da to i nije baš tako lako. Vaša sklonost

uspoređivanju s drugima alat je koji može biti koristan koliko i opasan. Kada se uspoređujete zbog pravih razloga to vam može pomoći da krenete u pravome smjeru, može vas nadahnuti i pomoći vam da se potrudite izvan vlastitih granica. Kada se uspoređujete zbog pogrešnih razloga šteta koja zbog toga može nastati dalekosežna je i dugotrajna.

Kada se uspoređujete s drugima i osjetite se manje vrijednima, to ne mora biti loše. To ne znači da se nikada ni s kime ne biste trebali uspoređivati. Ako to uspoređivanje vodi konstruktivnom napretku i učvrsti uvjerenje da možemo biti bolji no što smo danas, onda nam je to uspoređivanje korisno. Ako dovede do zavisti, zamjeranja, ogorčenosti i gubitka osjećaja da smo vrijedne osobe, onda smo na gubitku te nas pogrešno usmjeren trud i pozornost mogu itekako mnogo koštati. Moramo znati kako da se uspoređujemo s drugima sebi u korist i trebamo uočiti kada time sebi štetimo.



Realni alati

Ne sastojte se samo od pristupa s pomoću riječi: *»Jednostavno se nemoj uspoređivati s drugima.«* Potreba čovjeka da spozna svoje mjesto u svijetu tako što će promatrati druge prirodna je koliko i disanje. Zato, ako ćete si govoriti da trebate prestati uspoređivati se s drugima, u najboljem ćete slučaju vatru pozitivne emocije raspiriti samo na nekoliko minuta. Vatru koju će biti lako ugasiti kada sljedeći put odete na svoju omiljenu društvenu mrežu. Nekoliko sekundi nakon što uđete u prostoriju punu vaših vršnjaka osjetit ćete kako stojite u odnosu na svoj društveni ili profesionalni status. Čin uspoređivanja s drugima ne sastoji se uvijek samo od

misli koje vam padnu na pamet. Vaš mozak radi brže, kako bi ustanovio na koji biste način trebali pristupiti situaciji u kojoj ste se našli. Istovremeno ne morate se prepustiti milosti i nemilosti silazne spirale u kojoj se nađe vaš um kada se uspoređujete s ostalima u prostoriji punoj ljudi. Postoje stvari koje možete učiniti kada primijetite destruktivan način na koji se uspoređujete s drugima i možete se svjesno potruditi da svoje misli usmjerite prema usporedbi koja vam može koristiti.

Što usporedbu čini destruktivnom

Društveni mediji

Teško je procijeniti samoga sebe bez nekakve usporedbe jer ne živimo u izolaciji. Živimo u zajednici i u njoj članovi imaju norme i očekivanja jedni od drugih. To nam pomaže izbjeći poniženje, odbacivanje i gubitak društvenog statusa, a sve bi nam se to moglo dogoditi kada bismo ta očekivanja nesvjesno prekršili. Pomaže nam navigirati kroz sve naše interakcije s drugima i odrediti pridonosimo li dovoljno, ponašamo li se na prihvatljiv način, i ustanoviti koga želimo oponašati, a koga ne. Status koji zauzimate u zajednici važan je ako želite uspješno živjeti u njoj. Zato vaša sposobnost da se upustite u uspoređivanje s ostalim članovima vaše zajednice nije uvijek vaš neprijatelj. Ona je bitna životna vještina bez koje ne biste baš tako dobro plivali kroz život.

No iako vam uspoređivanje s drugima pomaže da razmotrite svoj okoliš prilikom procesa samoprocjene, kada se pokušate usporediti s članovima neke zajednice na društvenom mediju, ta zajednica nije isto što i stvarna zajednica ljudi. Zapravo, većina onoga što se ondje događa uopće nije odraz pravog stanja stvari. To je skupina pažljivo osmišljenih, digitalno izmijenjenih prizora koje osoba ili skupina osoba želi da vidite.

Nakon samo nekoliko minuta vašeg sudjelovanja u nekoj suludoj situaciji prilikom koje se uspoređujete na vašu štetu,

Kada se uspoređujete s drugima i osjetite se manje vrijednima

algoritam je točno ustanovio što vam privlači pozornost i hrani vas beskrajnim nizom sadržaja od kojih će vam pozliti. Zato umjesto ikakve socijalne usporedbe koja bi vam mogla pomoći da živite na najučinkovitiji način, dobijete najštetniju moguću, otrovnu usporedbu koja se ponavlja i ostavlja vas nezadovoljne sobom, kao osobom i životom u kojemu biste mogli uživati.

Psihološka toksičnost koju stvara taj proces okrene se protiv nas u obliku samoprijezira i depresije ili se odrazi na van kao zlonamjerno sabotiranje onih prema kojima osjećamo ogorčenje i prijezir. Ne morate dugo tražiti da biste pronašli na stotine računalnih ratnika koji s pomoću tipkovnice rigaju bijes na drugo ljudsko biće i hrane se tuđim nesavršenostima kao što se hijena hrani ranjenom životinjom, pokušavajući ga poniziti i navesti skupinu da napadnutu osobu koja se usudila biti toliko uspješna prestane gledati s divljenjem.

Potreba da se nekoga pokopa online javlja se češće no što želimo priznati, ali ako tu potrebu uočite kod sebe ili primijetite da u svom životu imate sve manje zadovoljstva, vrijeme je da se ostavite društvenih medija i više vremena provodite u stvarnom svijetu, sa stvarnim ljudima i stvarnim vezama.

Uspoređivanje s osobama koje volite

Najopasnije je uspoređivati se s ljudima koje najviše volite jer su to odnosi u kojima možete najviše izgubiti. Ako se počnete uspoređivati sa svojom braćom i sestrama, roditeljima ili prijateljima, trulež koja može zavladati prijeti uništiti cijeli odnos.

Ako smatrate da vaš osjećaj samovrijednosti ili status ugrožavaju njihove osobne pobjede, neumitna ljubomora i zamjeranje metastazirat će i nanijeti nepopravljivu štetu odnosima koji su mogli biti najpozitivnije sile u vašem životu. Ne možete se osjećati kao dio ekipe ako zaigrate utakmicu u kojoj pobijediti može samo jedna strana.

Evo kako je to opisao Alain de Botton: »Malo je uspjeha nepodnošljivije nego što su to uspjesi naših najbližih prijatelja.« Prije nego što se snadete, sebe više nećete smatrati osobom koja se uvijek veseli uspjehu svojih prijatelja i postat će vam nepodnošljivo boraviti u njihovoj blizini. Bilo da ih počnete izbjegavati, isključivati ih iz šire skupine ili izolirati sebe, ishodi su za sve pogubni. Mračna su to mjesta na koja nas vode nepromišljene i nekonstruktivne usporedbe.

Kada izbjegavate uspješnog prijatelja zapravo izbjegavate osjećaje koje je u vama pobudio njegov uspjeh. Ako ste dovoljno hrabri, promotrite te osjećaje znatiželjno umjesto da ih pokušate ukloniti tako što ćete poniziti prijatelja ili ga izbjegavati i kada ih promotrite sa znatiželjom imate priliku steći jasniju perspektivu i spasiti odnos. Moguće je iskreno osjećati sreću zbog uspjeha svojih prijatelja. No ako vaš osjećaj vlastite vrijednosti ovisi o tome da na neki način morate biti superiorni u odnosu na njih, shvatite to kao znak da morate ponovno procijeniti vlastiti život, a ne da morate odbaciti prijatelja koji je uspio. Ako su vam jasne vlastite vrijednosti u skladu s kojima živite, onda površinski znakovi navodnog uspjeha ili promašaja postaju manje katastrofični no što bi inače mogli biti.

Zato, kada vaš prijatelj pronade način da se uzdigne ili kada padne u šestoj rundi borbe protiv vlastitih demona i kada to u vama probudi neke vrlo neugodne osjećaje, a hoće, ne podlegnite nagonu da ih potiskujete, nego razmotrite ono što osjećate i s iskrenim se zanimanjem upitajte što vam ti osjećaji govore o vama samima. Ponekad će to biti samo prolazna emocija koja će vam omogućiti da se ponovno osjetite zadovoljnima vlastitim životom. Ponekad bi mogla i potaknuti neke pozitivne promjene. No kako bi se to dogodilo vaša usporedba s drugima mora biti konstruktivna. Zato ovdje donosim neke ideje o tome kako da sebe uspoređujete s drugima na način koji će vama biti koristan.

Kada se uspoređujete s drugima i osjetite se manje vrijednima

Kako uspoređivanje učiniti konstruktivnim

Zavist pretvorite u nadahnuće

Kada se uspoređivanjem s drugima koristimo na ispravan način možemo se okoristiti njegovom moći da utječemo na svoje osjećaje i ponašanje. Recimo kako radite na tome da unaprijedite svoje vještine u vama omiljenom sportu i da znate kako imate slabost koja vas u tome sprječava. Po tom scenariju pozitivna usporedba s igračem koji je uspio savladati dotičnu vještinu nudi vam veliku priliku da učite od njega i usput unaprijedite vašu vještinu. No kako biste u tome uspjeli vaša usporedba mora zadovoljiti tri elementa:

1. Usredotočite se na jasno određenu vještinu zbog koje ste zavidni na njihovoj izvedbi. Nemojte podlegnuti iskušenju da uspoređujete općenite karakteristike njih i vas. Vi ne želite biti ta osoba, no ima nečega u načinu na koji obavljaju stvari, a što vi želite uključiti u svoj život i od toga profitirati.
2. Naoružajte se razmišljajući o sebi kao osobi koja se može razvijati. To znači imati na umu da imate načina napredovati i da uz malo truda možete učiti i poboljšati svoju situaciju. Takvo će vas razmišljanje odvesti prema pozitivnim akcijama usmjerenima na ostvarivanje vaših ciljeva, za razliku od mišljenja da su vaše sposobnosti nepromjenjive i da se nekim ljudima jednostavno posreći. Takvo će vas negativno razmišljanje vjerojatno dovesti do još destruktivnijih uspoređivanja, ogorčenosti i narušenih međuljudskih odnosa.
3. Vaš osjećaj vlastite vrijednosti nikada ne smije doći u pitanje. To je apsolutno presudno važno. Ako vaša procjena vlastite vrijednosti ovisi o mišljenju

drugih, to je opasan sastojak koji vas može potkopati. Pretvoriti zavist u nadahnuće nije problem, sve dok sebe ne procjenjujete na temelju uspjeha drugih ljudi. Svi možemo pronaći nekoga tko je u nečemu bolji od nas. No to ništa ne govori o temeljnoj vrijednosti toga čovjeka kao osobe i ljudskog bića. Ako vaš osjećaj vlastite vrijednosti nikada nije upitan i ako o sebi imate dobro mišljenje, to vam pruža čvrst temelj na kojemu možete graditi i svaku svoju usporedbu s drugima iskoristiti u svoju korist. Kada i najmanju naznaku o tome da još niste najbolji što možete biti iskoristite kao svoje opravdanje za stav o sebi da ste beskorisni i osuđeni na nesposobnost, nikakav rad na sebi više nije moguć. Mogućnost da pogledate u oči svojim nesavršenostima postane prevelikom i prebolnom prijatnom. Dakle, na svojoj izvedbi uvijek možete raditi kako biste je poboljšali, no vrijednost vas kao osobe mora biti konstanta. Ne miješajte je sa samougađanjem. Zapravo, kako biste si pružili mogućnost da se poboljšate, ne smijete o sebi misliti kao da već samim svojim rođenjem imate pravo na nešto. Sklonost donošenju pretpostavki o tome da su neki jednostavno rođeni pod sretnom zvijezdom i da svijet vama nešto duguje samo zato što ste i vi poštovanja vrijedni, vjerojatno će vas samo navesti da osjećate ogorčenje i zamjeranje, umjesto da zavrnete rukave i poduzmete radnje potrebne da se pomaknete s mjesta i stignete onamo kamo želite doći.

Kako bi taj posao ostao konstruktivan i kako ne biste dopustili da se pretvori u sveopće kritiziranje vaše osobe, morate si postaviti pitanja slična ovima:

Kada se uspoređujete s drugima i osjetite se manje vrijednima

- Zbog čega sam naročito zavidan?
- Koje određene vještine imaju drugi, a koje želim imati i ja?
- Bi li mi učenje tih vještina pomoglo pri ostvarenju mojih ciljeva?
- Kako su oni uspjeli?
- Mogu li oponašati ijedan postupak kako bih lakše ostvario osobne ciljeve?

Taj proces zavist pretvara u nadahnuće, a ne u predmet kojim ćete se udariti po glavi. Uspoređivanje s ostalima u tom slučaju postaje vrijedan dio procesa učenja.

Precizno odaberite ono po čemu ćete se uspoređivati. Najkorisnije uspoređivanje koje nas nadahnjuje da radimo na ostvarenju svojih ciljeva ono je kada se uspoređujemo s pojedincima koji su sa svojim vještinama u disciplini koju želimo savladati na razini sličnoj našoj, a ne s ljudima koji se jako razlikuju od nas. To je još jedan razlog protiv korištenja društvenih mreža u te svrhe. Čak i ako je sadržaj stvaran i realan, rijetko ćete se kada ugledati na ljude koji tek savladavaju svoju vještinu. Algoritam vam nudi krajnosti pa ćete se uspoređivati s najboljim na svijetu koji je na svom putovanju odmaknuo mnogo dalje nego vi.

Koliko god možda trenutno nadahnjujuće ili intrigantno to bilo, bombardiranje takvim ekstremima vjerojatnije će u vama izazvati osjećaje inferiornosti i depresije, nego što će vas nadahnuti za učenje sljedećih koraka. Ono vas može i odvesti do opravdavanja svoje samosabotaže. Gledamo u krajnosti koje se čine toliko neostvarivo nadmoćnima da se poštedimo neugode pokušavanja i podbacivanja u tome da budemo najbolji.

Zato, ako primijetite da se uspoređujete s ekstremima i zbog toga se osjetite obeshrabrenima ili malodušnima, potražite

nadahnuće u osobi koja je samo nekoliko koraka ispred vas. Kada je uspijete dostići, to će vas potaknuti da nastavite raditi i poboljšavati se.

Od zamjermanja do zahvalnosti

Pružite djetetu slatkiš i promatrajte kako mu se lice razvedrilo. Pružite djetetu pored njega dva slatkiša i promatrajte kako mu se izraz lica mijenja i postaje nezadovoljno zbog iste stvari zbog koje su samo trenutak prije bili tako sretni. Usredotočujući se na ono što drugi imaju, a vi nemate, riskirate doživjeti duboko nezadovoljstvo životom koji ste mogli voljeti. Nije više važno ono što trenutavno imate, vi sada samo želite više. U redu je željeti više i bolje za sebe, no ako se ta želja probudila zbog zamjermanja drugima, ono što ostvarite nikada vam neće biti dovoljno. Živjet ćete neprestano se uspoređujući s drugima i pokušavajući dosegnuti ciljeve osobe s kojom se uspoređujete.

Zamjermanje drugima nije odraz onoga što vam svijet duguje. Ono vam pokazuje na čemu trebate poraditi kod sebe. To možete vidjeti kada pogledate ljude koji imaju više nego drugi i koji zbog toga mogu biti zahvalni, no koji ipak žive ogorčeni i zamjerajući drugima. To se lako može dogoditi i nama ako se uspoređujemo na način koji nam ne koristi. Ako se tako ponašate, željet ćete da su vama podijelili karte koje u rukama drži netko drugi.

Zato oslušnite sebe — kome zamjerate i zašto? Možda to znači da biste trebali ulagati više truda u sebe i založiti se za svoja prava. Ili može značiti da trebate izraziti zahvalnost tako što ćete svoju pozornost usmjeriti na način koji vam bolje služi.

Zahvalnost kao praksa često se odbacuje kao prejednostavna ili beznačajna. No da je tako lako osjetiti zahvalnost, ne bismo bili svjedocima tolikom mnoštvu ogorčenih ljudi koji nekome zbog nečega zamjeraju. Zato ojačajte sposobnost

Kada se uspoređujete s drugima i osjetite se manje vrijednima

usmjeravanja svojih misli prema zahvalnosti tako što ćete je učiniti dijelom svakog svog dana. Samo dvije minute svakog dana razmišljajte o svemu zbog čega možete biti zahvalni i to može popraviti štetu učinjenu vašim uspoređivanjem s drugima koje vam nimalo ne pomaže.

Zašto ne biste osjetili zahvalnost zbog toga što ste imali priliku vidjeti nečije predivno postignuće i što živite u vremenu u kojemu imate priliku učiniti nešto slično, ako poželite? Budite zahvalni što imate priliku pokušati i što imate priliku osjetiti radost dok ostvarujete svoje ciljeve. Time će slabjeti vaša potreba da se uspoređujete s drugima prije no što osjetite zadovoljstvo vlastitim životom. U svakom slučaju, uspoređujemo se s ljudima koji su dalje odmaknuli na svome putu, pa mjerenje uspjeha na temelju naše sposobnosti da ih dostignemo nije baš dobra strategija. Zbog nje naše zadovoljstvo životom uvijek ostaje u budućnosti jer nikada ne uspijemo stići na zamišljeno odredište. Ono uvijek ostaje negdje ispred nas.

Uspoređivanje s lošijima od sebe nevjerovatno je korisno za stjecanje nekog osjećaja zahvalnosti. I u najcrnijim trenucima uvijek postoji nešto zbog čega možemo biti zahvalni, no može biti teško pronaći to »nešto«. Zato ako svoju situaciju uspoređujemo sa situacijama bezbrojnih ljudi kojima je lošije nego nama možemo zaustaviti klizanje niz silaznu spiralu i uravnotežiti svoju perspektivu (osim ako se time ne služite da svoje probleme prikažete nevažnima, što nije nimalo korisno. Zato što je nekome drugome još gore nego vama — to nije razlog da ne pomognete sebi).

Ponovno se povežite s vlastitim vrijednostima

Ako ste zapeli u obrascu destruktivnog uspoređivanja s drugima nesumnjivo ćete izgubiti dodir sa stvarima koje su vam u životu najvažnije. Dok se to događa, stvari s kojima se uspoređujemo tražimo na pogrešnom mjestu.

Gledamo u svijet koji nam pokušava prodati fantaziju da ćemo se osjetiti dovoljno dobrima samo ako nabavimo još stvari, ako budemo iznimno bogati, slavni i vanjštine koju možemo kupiti samo od kirurga. To potiče novu negativnu usporedbu s drugima jer je jedini način da održimo korak s Jonesovima taj da promatramo njih i vidimo gdje smo u usporedbi s njima. Ako te marketinške alate usvojimo kao vlastite vrijednosti riskiramo pasti u depresiju, postati tjeskobni, ovisni o nečemu, pretvoriti se u narcisoidnu osobu i tome slično. Zato ne čekajte da vam drugi kažu što bi vama trebalo biti važno. Ne traje dugo ponovno se povezati sa stvarima koje će u vaš život donijeti smislenija iskustva.

U Dodatku sam (pogledajte stranicu 307) smjestila vježbe koje će vam pomoći oko toga, djelomice zato što su relevantne za svaki problem s kojim se možete susreti u životu. Saznanje o tome tko ste prije no što se previše pozorno zagledate u druge služi vam kao kormilo koje će vaš život upraviti smjerom koji vam najviše odgovara.

Uspoređivanje koje je za vas najbolje

Najbolja osoba za usporedbu ste vi sami. Postavite si pitanje što ste danas obavili malo bolje nego jučer. To vam omogućava da svjedočite vlastitom napretku. No nemojte stati na tome. Usporedite razinu na kojoj ste sada i razinu na kojoj se želite naći sutra, sljedećeg mjeseca i naredne godine. Radite li danas ono što će vas odvesti na tu razinu? Što vam to govori o radnjama koje trebate odmah poduzeti?

Ako ste se uvježbali uočiti trenutak u kojemu se upuštate u autodestruktivne usporedbe i zamijeniti ga uspoređivanjem koje je usredotočeno samo na vaše vlastite ciljeve, zamislite što biste sve mogli ostvariti za samo godinu dana. Zamislite koliko biste se drukčije osjećali glede sebe i svog života. Postoji samo jedan način da to saznate.

Imajte uvijek na umu

- Ako se uspoređujete s drugima i osjetite se manje vrijednima, ili ćete se osjetiti nadahnutima mogućnostima ili ćete početi kliziti niz silaznu spiralu nezadovoljstva svojim životom i sobom samim. Ako doživljavate ovo drugo, onda problem nije u vama i vašoj navodnoj nesposobnosti, nego u tome što se uspoređujete s drugima.
- Nikada nije lako jednostavno odlučiti kako se više ni s kime nećete uspoređivati. Vaša sposobnost da to učinite može vam biti od koristi u istoj mjeri u kojoj može biti štetno. Uspoređivanje s drugima, kada se koristi na ispravan način, može vas upraviti u ispravnom smjeru, nadahnuti vas i pomoći vam da izađete iz svojih granica. Kada se uspoređujete na pogrešan način, šteta može biti dalekosežna i dugotrajna.
- Uspoređivanje s ljudima na društvenim mrežama ili unutar kruga ljudi do kojih vam je najviše stalo, napraviti će štetu vama i vašim odnosima s drugim ljudima. Kada primijetite da to činite, djelujte brzo i podsjetite sebe na bitne sastavnice korisnog uspoređivanja.
- Uspoređujte se s drugima samo glede nekog određenog cilja koji želite ostvariti i uspoređivanje usmjerite prema vlastitom unaprjeđivanju i načinu na koji namjeravate stići na cilj.
- Vlastitu vrijednost nikada nemojte uspoređivati s ičijom tuđom. To nije udovoljavanje sebi, nego je nužno za učenje.

- Kada se želite usporediti s nekim, odaberite osobu čija vam trenutačna razina sposobnosti predstavlja izazov, no koju možete dosegnuti ako se malo potrudite.
- Kada zbog uspoređivanja s drugima počnete osjećati da zamjerate osobi s kojom se uspoređujete, prestanite se uspoređivati s njima i energiju uložite u to da se ponovno povežete sa svojim osjećajem zahvalnosti zbog svega što vam je važno.
- Ne uspoređujete se s osobama čije vrijednosti nisu usklađene s vašima.
- Pogledajte gdje ste bili jučer kako biste osjetili uzbuđenje i radost zbog svog napretka, a kako biste ostali na pravome putu pogledajte gdje se želite naći sutra.

»Zamjerenje nije odraz onoga što svijet vama duguje. Ono vam ukazuje na stvari na kojima trebate poraditi kod sebe.«

Otvorite kada...

dr. Julie Smith

DRUGO POGLAVLJE

Kada vam prijatelji nisu prijatelji

»Bolje pošten neprijatelj nego nepošten prijatelj.«

— njemačka poslovice

Moje pismo vama

Dođu trenuci u životu kada se u društvu određenih ljudi počnete osjećati drukčije. Možda čak u društvu prijatelja koje poznajete već godinama. Možda se nije dogodilo ništa veliko ili dramatično, no imate taj osjećaj u želucu da više niste baš sasvim i uvijek dobrodošli. Ako se to dogodilo vama, postoji nekoliko stvari koje morate posložiti.

Prvo, nevjerojatno smo skloni ignorirati taj osjećaj. Možda se ne sjećate svakog detalja situacije u kojoj ste vidjeli kako netko diže obrvu zbog vas ili pohvale koja se više doimala poput ironične primjedbe, ali znate da ste se u društvu te osobe osjećali napetom i na rubu, kao da se ne usuđujete biti osoba koja jeste. Možda ste pri-

mijetili kako sada nakon svakog sastanka s njima osjetite iscrpljenost i počnete se pitati svidate li se vi njima. Ti emocionalni utisci o interakciji mogu biti trajniji od pamćenja detalja pa nemojte podcijeniti osjećaje koji vas obuzmu kada se nađete u njihovom društvu. To možda neće biti krajnji odgovor na sva vaša pitanja, no svakako je informacija koju ne treba zanemariti.

Drugo, ako prijateljstvo ovisi o tome da u taj odnos donesete još nešto osim sebe samoga, onda to nije prijateljstvo. Možda ste primijetili da, ako želite da vas prihvaćaju, morate šutjeti o svojim uspjesima, jer se neka određena osoba iz vašeg kruga prijatelja osjeća ugroženom vašim uspjehom. Morate se toliko uvući u sebe dok ne postanete dovoljno mali da bi vas mogli trpjeti. Riskantno je preuzeti tako odgovornost za tuđi ego. To je zapravo igranje njihove igre u kojoj morate gubiti, ako želite priliku da je s njima zaigrate ponovno.

Treće, ako se takozvani prijatelj prema vama ponaša na način koji vas vrijeđa, to nije u redu. Ne morate trpjeti i patiti zbog toga, iako ste možda prijatelj toj osobi već dugi niz godina. Niste obvezni njegovati prijateljstvo koje za vas nije zdravo. To je nešto s čime se mnogi među nama bore godinama, dok ne prikupe dovoljno hrabrosti reći da bi sada bilo dosta. Osjećamo se prikovanima u mjestu bezbrojnim razglednicama na kojima piše »prijatelji zauvijek«. No ne samo što imate slobodu birati svoje prijatelje, imate i obvezu činiti ono što je najbolje za vas, a to uključuje i promišljeno donošenje odluka o tome s kime ćete provoditi svoje slobodno vrijeme. Nije samo prijateljstvo presudno važno za zdravlje i ispunjen život, nego to prijateljstvo mora biti i kvalitetno.

Četvrto, kada vam se prijatelj pokaže u svjetlu neke radnje koja makar malo smrdi na ljubomoru, prijezir ili prijevaru, budite na oprezu i upijajte informacije. Ako se pohvalite svojim nedavnim uspjehom, a naiđete na prodoran hladan pogled svog navodnog prijatelja ili kameno lice, budite na oprezu i upijajte informacije. Ako se pojadate lošim vijestima i »prijatelj« vas odmah ušutka spomenuvši nešto »mnogo lošije« što mu se dogodilo prije mnogo godina te vaše izraze potpore zgazi pokušavajući svjetlo reflektora osvojiti samo za sebe, budite na oprezu i upijajte informacije. Naučite uočiti znakove o tome da osobi koju smatrate prijateljem nije na umu vaš najbolji interes.

Kada se dotična osoba dokaže kao netko kome ne možete vjerovati, morate donijeti odluku. I dok razmišljate o tome što da učinite, imajte na umu da nikoga ne možete natjerati da bude bolji prijatelj. Možete samo odlučiti s kime ćete se družiti. No kada je osoba koja se prema vama ponaša loše istovremeno i osoba s kojom prijateljujete već godinama, vi pomislite: »Ako bih se samo malo više potrudio, kada bih samo bio malo više ovakav, a malo manje onakav, možda bi me ta osoba voljela. Tada bih se uklopio.« Možda je to i istina. No želite li se uklopiti u okvire koji od vas traže da budete ono što niste? Uklapanje nije isto što i pripadanje. Kada nekome pripadate, to znači da vas prihvaćaju upravo onakvoga kakav doista jeste.

Možda je prilikom nastojanja da napokon osjetite kako se negdje uklapate važno naučiti da se nikada ne možemo sviđati svima. Ako ne upadnemo u zamku ideje da su sva prijateljstva vječna, bit će nam lakše prihvatiti pomisao kako imamo pravo donositi drukčije odluke ako se ispostavi da prijateljstvo s nekom osobom više uopće ne osjećamo kao prijateljstvo.

To ne znači da je lako okrenuti leđa starim prijateljima, čak i kada njihovo ponašanje nije za vas dobro. No nije ni dobro okružiti se ljudima koji iz vas izvlače ono najgore ili onima koji vas bacaju u depresiju. To će samo oduzeti kvalitetu vašem životu.



Realni alati

Sudeći prema razglednicama, čestitkama i sloganima na šalicama, pravo prijateljstvo traje zauvijek, bez obzira na sve. No teško je pomiriti to sa stvarnim životom. Uobičajeno je da u prijateljstvu postoje usponi i padovi, no kako ćemo znati kada se prijateljstvo više uopće ne može nazvati prijateljstvom? I kada je u redu reći: »Ovo više nije za mene«? Naravno, to je odluka koju samo vi možete donijeti pa sam ovdje napisala nekoliko stvari koje biste trebali uzeti u obzir dok razmišljate o njoj.

Dešifrirajte razliku između konstruktivne i okrutne kritike

Ako je vaš prijatelj počeo kritizirati vaše odluke i pothvate, lako je upasti u zamku i zaključiti kako vam nije pravi prijatelj. To izvire iz pretpostavke o tome da bi vas prijatelj trebao podržavati u svemu. No to podrazumijeva da su sve odluke koje donosite dobre. Mnogi se među nama u određenom trenutku života počnu ponašati destruktivno, a sebe uvjere da postupaju ispravno. Kada prijatelj kritizira te postupke, je li ispravno pretpostaviti da vam više nije prijatelj, okončati to prijateljstvo i krenuti dalje? Što ako je taj prijatelj bio glas razuma koji ste godinama cijenili i poštovali? Što ako imate više prijatelja koji vam govore jednu te istu takvu stvar?

Prijatelji nisu ovdje samo zato da nam posluže kao jeka naših vlastitih riječi. No mnogi se prijatelji tako ponašaju

jedni prema drugima. Bojeći se da će uvrijediti svog prijatelja i narušiti prijateljstvo, povlađuju im i onda kada su njihove riječi opasno nalik isprikama i opravdanjima. Iskreni prijatelj podsjetit će vas na vrijednosti koje zastupate, ako mu se učini da ste se malo izgubili na svome putu. Ako vam osoba želi najbolje, to znači da će vas prozvati zbog vaših loših odluka i biti dovoljno hrabra da obavi s vama neugodan razgovor koji će vas potaknuti da preuzmete odgovornost za svoje destruktivno ponašanje. Treba hrabrosti i umješnosti da se usprotivite svom prijatelju i ukažete mu na to da ne preuzima odgovornost za svoje postupke ili da se poigrava ljudima. S time je uvijek povezan rizik da će nas osoba koju kritiziramo odbaciti jer nitko ne želi čuti da se ponaša na način koji mu ne služi na čast. No kada nekome kažete nešto u što zapravo ne vjerujete i činite to samo zato da očuvate svoj odnos s tom osobom, takvim postupkom izdajete samoga sebe. I ne pokazujete se onakvima kakvi doista jeste. Tako se ponaša onaj dio vaše osobe koji želi biti prihvatljiv drugima. Pravi se prijatelji ne moraju slagati, no i dalje mogu voljeti jedan drugoga i osjećati sućut jedan prema drugome. No ako netko od vas ne govori istinu, poznajete li vi uopće tu osobu?

Nije, dakle, svaka kritika jednaka. Neki će vam se prijatelji obratiti bolnim, ali iskrenim riječima izgovorenima s ciljem da vam pomognu održati vaše vrijednosti. Drugi će vas kritizirati da vas ponize i umanje prijatnju kojom vas smatraju.

Trenutak u kojemu trebate početi ignorirati kritike došao je kada su te kritike protkane prijezirom. Kada to osjetite, unatoč tome što se poznajete dugi niz godina, činjenica je da osoba koja vas tako kritizira nema na umu vaše najbolje interese. Kada vam nije potpuno jasno što je na stvari, vrijedi postaviti si iskreno pitanje: jesam li to zaslužio? Može li mi to pomoći da se poboljšam? Ili je problem u osobi koja je izgovorila kritiku protkanu prijezirom?

Kako odlučiti kada je vrijeme da podvučete crtu

Okončanje prijateljstva koje vam je nekoć mnogo značilo donijet će sa sobom veliko žaljenje. Zato odluku o okončanju prijateljstva ne treba donijeti olako, već o njoj treba ozbiljno razmisliti. Nema lakog i brzog načina da to učinite. Na primjer, mnogi koji mnogo vremena provode na društvenim mrežama reći će vam da ako prijatelj ne može s vama proslaviti vaš uspjeh, riješite ga se i više vam nije prijatelj. No kako to učiniti u složenijem scenariju iz stvarnog života? Zamislite dvije prijateljice: jedna se već deset godina muči pokušavajući ostati trudna, a druga zatrudni. Bilo bi prilično egoistično očekivati od takve osobe da se pojavi prigodom organiziranog darivanja djeteta i slavi s vama. Život je pun takvih složenih situacija koje pozivaju na profinjenost u pristupu, ljubaznoj sućuti i razumijevanju obaju strana te na težak no nužan razgovor o tome kako navigirati kroz sve te vrlo prirodne emocije koje se jave dok pokušavamo ostati bliski jedni s drugima i paziti jedni na druge.

S druge strane, prijatelj koji se, čini se, potajno natječe s vama, negativno govori o vama u vašoj odsutnosti te vas isključuje ili ignorira kada ostvarite nešto pozitivno u svom životu, vjerojatno nije osoba s kojom biste se i dalje trebali družiti. Ako primijetite da se često osjećate zadovoljni sobom, no ne i u prisutnosti te osobe, onda je to osjećaj na koji treba obratiti pozornost.

Strah od usamljenosti

Ostanak u štetnom ili nezdravom prijateljskom odnosu zbog straha jer nemate mnogo drugih prijatelja normalna je pojava, no često vas može nepotrebno zadržati u stupici. To je slično pojavi kada neki ljudi uvjere sebe da moraju ostati u destruktivnoj romantičnoj vezi i pritom pretjerano generaliziraju govoreći da ako im ta veza nije uspjela, ni jedna neće. No u većini slučajeva ne morate izabrati između nezdravog prijateljstva i

usamljenosti. Morate izabrati između nezdravog prijateljstva i novog (iako zastrašujućeg) izazova u obliku pronalaska novih prijatelja.

Održavanje štetnog prijateljstva kako biste izbjegli usamljenost nije, dugoročno gledano, dobra strategija za očuvanje vašeg mentalnog zdravlja. Kvalitetna su prijateljstva odlična za vašu dobrobit. Loša prijateljstva baš i nisu. Svrha prijateljstva nije da vas baca u depresiju i ponižava. Zato, ako vam prijatelji otežavaju da se psihički osjećate dobro, to je znak koji ne treba ignorirati. Prijateljstvo koje više šteti vašem životu nego što ga oplemenjuje zapravo i nije prijateljstvo.

Zato imajte na umu da će vas sklonost pretjeranom generaliziranju prilikom usporedbe ovoga prijateljstva i svih budućih vjerojatno držati na mjestu, umjesto da vam pomogne krenuti dalje.

Pridržavajte se istih standarda

Prilikom našeg usredotočivanja na ono što želimo, trebamo i očekujemo od svojih prijatelja, dobro je povremeno upitati sebe što *mi* donosimo u to prijateljstvo. Kako naši najbolji prijatelji za nas žele ono što je za nas najbolje, tako bismo i mi trebali željeti ono što je najbolje za njih. Zato, ako vam dobar prijatelj počne kliziti iz ruke, ima smisla usredotočiti se na ono što možete učiniti kako biste bili bolji prijatelj i stvorili čvršću vezu. Postavite si pitanje: držim li svog prijatelja na odstojanju? Jesam li dopustio da se udaljim, zabavljen vlastitim životom? Koristim li dobrobiti podrške svog prijatelja, ali se ne mogu sjetiti kada sam posljednji put poslušao što se događa u njegovom životu? Ima li išta što činim, a što stvara atmosferu koja ljude sprječava da se u mojem društvu ponašaju opušteno?

Nije stvar u tome da biste se sada trebali okrenuti protiv sebe i sebe okrivljavati za raspad prijateljstva. No ako ste dovoljno hrabri priznati da oba prijatelja moraju nešto pružiti od sebe

kako bi prijateljstvo funkcioniralo, onda se morate pobrinuti za to da se svjesno potrudite pridonijeti tom odnosu.

Oduprite se tome da glumite žrtvu

Najveći dio tuge koju osjetite nakon izdaje prijatelja izvire iz naše prirodne sklonosti da sve što nam netko učini shvatimo osobno. No imajte na umu da je takvo ponašanje mnogo više povezano s odnosom koji osoba ima sama sa sobom te s nezdravim obrascima ponašanja u tom prijateljstvu. Ako cijelu situaciju shvatite osobno i počnete se pitati: »Kako je to mogao učiniti *meni*?« počet ćete se smatrati žrtvom i dobiti potrebu da se osvetite. Takvo vam ponašanje ni na koji način ne koristi. Kako biste se othrvali klizanju po toj opasnoj strmini, uvijek imajte na umu koje vam sve mogućnosti stoje na raspolaganju. Na koji god način reagirali na situaciju u kojoj se nalazite, donesite promišljenu odluku i neka ona bude odraz vaše sposobnosti.

Omogućite svim iskustvima, od vesele pozitive do negativne koja slama srce, da budu različite lekcije unutar cjeloživotnog obrazovanja o međuljudskim odnosima. Dok se krećete prema sljedećem poglavlju svog života, odabirete čije će se priče ispreplesti s vašima. Ako želite da iscjeljivanje prijateljstva nakon pogreške ili problematičnog razdoblja bude poglavlje koje želite uključiti u svoj život, preuzmite kontrolu nad time i postupajte oprezno. Isto tako, ako taj određeni prijatelj pripovijest o vašem prijateljstvu odnosi na mjesta koja vi ne želite posjetiti, možda ćete željeti dodijeliti mu malo manje važnu ulogu u svom životu.

Imajte uvijek na umu

- Nije samo prijateljstvo presudno važno za zdrav i sretan život, već to prijateljstvo mora biti kvalitetno. Ljudi koji sebe nazivaju vašim prijateljima, no koji vas vrijeđaju svojim ponašanjem ne donose dobrobit u vaš život, već vam je oduzimaju.
- Bez obzira na to je li to dobra vijest ili loša, ako morate dijelove svog života držati u celofanu kako biste se uklopili, onda to nije prijateljstvo koje će vas obogatiti i iz vas izvući ono najbolje.
- Dobar prijatelj nije onaj koji vam služi samo kao jeka dok klizite silaznom spiralom loših životnih odluka. Dobar će prijatelj biti dovoljno hrabar da vas podsjeti na vrijednosti koje njeđujete kada s pravog puta skrenete na stazu autodestrukcije. Zato kritiziranje samo po sebi nije razlog da okončate prijateljstvo. No kritika (ili pohvala) protkana prijezirom znak je da taj prijatelj možda u srcu nema vaše najbolje interese.
- Nemojte biti nemilosrdni u svojim odlukama. To je vaš život. Budite oprezni, promišljeni i odluke donosite svjesno. Ako na kraju okrenete leđa prijateljstvu, učinite to sa sućuti. Poželite svom bivšem prijatelju svako dobro i pobrinite se za to da odluka o prekidu bude promišljena, da zbog prekida ne ponesete sa sobom gorčinu.
- Uvijek težite prema ravnoteži. Držeći u fokusu sve vezano uz pitanje ponaša li se naš prijatelj doista kao prijatelj, uvijek budite voljni razmisliti o tome donosite li u taj odnos ono što se nadate primiti.

»Uklopiti se nije isto što i pripadati. Kada pripadate, to je zato što ste prihvaćeni upravo onakvi kakvi jeste.«

Otvorite kada...

dr. Julie Smith