

MARIAN ROJAS ESTAPÉ



KAKO POSTIĆI DA TI SE
DOGAĐAJU DOBRE STVARI

NAKLADNIK

Egmont d.o.o.
Višnjevac 3, Zagreb

Z A NAKLADNIKA

Bruno Barbić

UREDNIKA

Ivana Mirošević

LEKTORICA

Mirjana Paić-Jurinić

GRAFIČKO OBLIKOVANJE

Blid

DIZAJN KORICA

Studio 2M d.o.o.

TISAK

Grafički zavod Hrvatske d.o.o.
Zagreb, kolovoz 2022.

NASLOV IZVORNICA

Cómo hacer que te pasen cosas buenas
Entiende tu cerebro, gestiona tus emociones, mejora tu vida
© Marian Rojas Estapé, 2018
© Espasa Libros S. L. U., 2018
© Editorial Planeta, S. A., 2018 Espasa es un sello editorial de Editorial
Planeta, S. A. Avda. Diagonal, 662-664 08034 Barcelona

© za hrvatsko izdanje Egmont d.o.o., 2022.

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

ISBN: 978-953-13-2398-7

Čip zapis dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne
knjižnice u Zagrebu pod brojem 1143505.

Marian Rojas Estapé

Kako postići da ti se događaju dobre stvari

Shvati svoj mozak,
upravljaj svojim emocijama,
poboljšaj svoj život

Sa španjolskoga prevela
Dora Jelačić Bužimski

PULS

Šestorici mojih muškaraca.

Sadržaj

PUTOVANJE KOJE ZAPOČINJE...	5
1. CILJ: SREĆA.....	11
Samopouzdanje i sreća.....	16
Sreća i patnja.....	17
Trauma.....	19
2. PROTUOTROV ZA PATNJU: LJUBAV.....	27
Ljubav prema drugoj osobi.....	27
Ljubav prema drugima.....	28
Na čemu se temelje dobri odnosi?.....	30
Kako izgraditi dobre odnose s drugima?.....	31
Ljubav prema idealima i uvjerenjima.....	48
Ljubav prema uspomenama.....	50
3. KORTIZOL.....	53
Upoznajte svojeg suputnika.....	53
Što se događa ako se vratite na mjesto traume?.....	56
Što se događa kada smo zbog nečega stalno zabrinuti?.....	57
Razumijevanje živčanog sustava.....	58
Simptomi koje uzrokuje taj “toksični kortizol”.....	59
Moj um i moje tijelo ne razlikuju stvarnost od umišljaja.....	63

	Prehrana, upala i kortizol	64
	Kakvu ulogu igra probavni sustav kod upale?.....	65
	Možemo li depresiju smatrati upalnom bolesti mozga?	67
4.	NI ŠTO SE DOGODILO, NI ŠTO ĆE SE DOGODITI	71
	Zaliječiti rane iz prošlosti i veseliti se budućnosti.....	71
	Krivnja.....	72
	Kako ublažiti osjećaj krivnje	75
	Depresija.....	76
	Oprost.....	81
	Što je suosjećanje?.....	89
	Živjeti u strahu od budućnosti – strah i tjeskoba.....	90
	Sjećanja s visokim udjelom emocionalnog tereta.....	94
	Kako se nositi s “otmicom amigdale”.....	96
5	ŽIVJETI SADAŠNJI TRENUTAK	103
	Jedno od temeljnih otkrića.....	105
	Sustav vjerovanja	109
	Stanje duha.....	111
	Kapacitet pažnje, uzlazni retikularni aktivacijski sustav (ARAS)..	122
	Naučiti kako iznova gledati stvarnost.....	129
	Neuroplastičnost i pažnja.....	132
6	EMOCIJE I NJIHOV UTJECAJ NA ZDRAVLJE	135
	Što su emocije?.....	135
	Pozitivna psihologija	135
	Studija s iznenađujućim sudionicima	136
	Glavne emocije.....	137
	Molekule emocija.....	138
	Tko guta emocije, utapa se.....	139
	Naučite izraziti emocije.....	140
	Što se događa s potisnutim emocijama?.....	143

Kako djeluje plakanje?	145
Glavni psihosomatski simptomi uzrokovani blokiranjem emocija	146
Stav kao ključni faktor zdravlja	150
A... što je s karcinomom?	151
Što se događa u metastazama?	153
Jednostavne upute za pravilno upravljanje emocijama	155
Telomeri	156
7. OKIDAČI I STAVOVI KOJI PODIŽU KORTIZOL	159
Strah od gubitka kontrole	160
Perfekcionizam	168
Kronopatija, opsesija učinkovitog iskorištavanja vremena	172
Digitalno doba	176
8. KAKO SNIZITI RAZINE KORTIZOLA	183
Tjelovježba	183
Upravljanje toksičnim osobama	185
Šest uputa za upravljanje toksičnim osobama	187
Pozitivne misli	189
“Jednostavne” ideje o tome kako umanjiti brige	190
Meditacija/ <i>Mindfulness</i>	192
Omega-3	195
9. NAJBOLJA VERZIJA SEBE	199
Tko sam ja?	199
Najbolja verzija sebe	202
Znanje	203
Snaga volje	204
Postavljanje ciljeva i zadataka	205
Strast	206

10. U POTRAZI ZA IZGUBLJENOM PAŽNJOM	209
Povezivanje s dobrim stvarima u sadašnjosti	211
Prekidanje veze s ekranom.....	213
Prepoznavanje pažnje zatrovane bijesom.....	217
Savjeti za <i>surfanje</i> na internetu.....	220
Preporuke prema dobi.....	224
Nikada nije kasno za novi početak – slučaj pornogлумice Judith.....	227
 BILJEŠKA UZ 10. ŠPANJOLSKO IZDANJE.....	 231
 ZAHVALE	 233
 BIBLIOGRAFIJA.....	 235

PUTOVANJE KOJE ZAPOČINJE...

Putovanje od tisuću milja započinje prvim korakom.

LAO CE

Avioni, vlakovi i općenito prijevozna sredstva sjajna su mjesta za nepredvidive događaje. Samo se treba prepustiti, promatrati i uključiti ako se ukaže dobra prilika. Najbolje priče u mom životu dogodile su se upravo u takvim situacijama.

Prije nekoliko godina, na letu iz New Yorka u London, sjedila sam do prozora. Uvijek odaberem to mjesto jer uživam promatrati nebo, oblake, more, a ponajviše zato što se volim prisjetiti neznatnosti ljudskog bića pred neizmjerljivošću prirode i na taj način relativizirati sve što nam se događa na Zemlji. Uvijek obratim pažnju na putnika pored sebe. Nakon toliko sati leta čovjek se na neki način poveže sa susjedom. Analizira što čita; što gleda na ekranu... jede li, spava li... nesvjesno, čovjek ne može pobjeći od nagađanja činjenica i razloga zbog kojih dotični putuje. Ima li obitelj? Putuje li radi posla? Prije ili poslije netko od vas mora ustati, pa iz pristojnosti razmijenite nekoliko jednostavnih riječi. Uglavnom, na kraju leta, čovjek se pristojno pozdravi.

Oduvijek sam vjerovala, kako kaže stara izreka, da je dovoljno nekoga pažljivo promatrati kako bi se pretvorio u nekoga zanimljivoga. Normalno je da se povede neki razgovor u nekom

trenutku za vrijeme leta. Zahvaljujući toj interakciji upoznala sam najfascinantnije osobe, ali su mi se dogodile i najzanimljivije situacije koje su moj život obilježile u mnogo aspekata.

Na spomenutom letu iz New Yorka sjedila sam pokraj starijeg gospodina. Čitao je novine, a ja sam iz torbe izvadila bilješke s predavanja. Radilo se o anatomiji, skice koje sam napravila na satu nisu bile posebno dobre – oduvijek sam loše crtala – i dok sam pokušavala upamtiti stotine naziva primijetila sam njegov pogled nad svojim papirima. Nasmiješila sam se:

– *I study medicine.*

Odgovorio mi je:

– *My father is a doctor.*

Na brzinu sam ga analizirala – obožavam to činiti još odmalena – a on je, unatoč ljubaznosti, zadržao hladno i nepri-stupačno držanje. Zaintrigirao me pa sam se nadovezala:

– Jeste li i vi krenuli očevim stopama?

– Nisam. Oduvijek me više zanimalo istraživanje.

– Koje vrste?

– Istraživanje terorizma.

Sklopila sam bilješke. Načeo se razgovor koji bi mogao otići u zanimljivom smjeru. Svojoj kolekciji mišića i neobičnih koščica vratit ću se kada stignem u Madrid. Moj sugovornik povjerio mi je da je otišao u mirovinu nakon više od trideset godina rada u CIA-i. Odnedavno mu je bilo dopušteno malo *slobodnije* govoriti o poslu i do kraja leta tumačio mi je uzroke rata u Iraku i geopolitičkih napetosti u tom području, uzroke sukoba oko nafte i plinovoda, interese raznih zapadnih zemalja... Sve to na improviziranoj karti Bliskog istoka sa strelicama na sve strane.

Kako sam zalučena poviješću i međunarodnim odnosima, za vrijeme našeg razgovora neprestano sam radila bilješke. U jednom trenutku razgovora istaknula sam da studiram kako bih postala psihijatrica.

Proučavao me sa zanimanjem te je utihnuo na nekoliko trenutaka prije nego što me počeo intenzivnije ispitivati o mojem ukusu i osobnosti. Nisam naučena da me tako intenzivno ispituju o meni, obično sam ja ta koja postavlja pitanja, ali nastojala sam odgovoriti najiskrenije moguće.

Nakon stanke, predložio mi je da neko vrijeme provedem u CIA-i kada završim sa specijalizacijom i okušam se u poslu psihijatrijskog forenzičara ili istraživača. U tom trenutku su mi zabljesnule oči. Zvučalo mi je uzbudljivo. Nasmijala sam se i dodala:

— Samo da ne moram ići na teren, malo sam plašljiva po prirodi.

Ostavio mi je svoje podatke te smo se pozdravili. Pisala sam mu nekoliko puta i godinama smo održavali korespondenciju putem *e-maila*.

Na čitateljevu žalost, nikada nisam uspjela raditi u CIA-i jer me život odveo u drugom smjeru, ali u novčaniku čuvam posjetnicu svog “prijatelja analitičara” koja me podsjeća na to da se prilike nalaze svugdje oko nas, samo ih treba potražiti.

Po mom mišljenju, malo izreka je učinilo veću štetu od one “doći će kada se budeš najmanje nadao”. Nitko nam neće pokucati na vrata kako bi nam predložio projekt našeg života. Treba ga potražiti.

Jedna od stvari koja pobuđuje najveću tjeskobu jest to što ne možemo doznati što je to čemu se trebamo posvetiti i gdje birati. Odlučivanje se postavlja kao nemoguć izazov. Živimo u svijetu punom mogućnosti; nikada nismo imali toliko toga na dohvat ruke uz tako malo truda. Nalazimo se u trenutku najvećih poticaja u povijesti; danas bilo koji sedmogodišnjak može primiti više informacija i podražaja — kroz glazbu, zvuk, hranu, okuse, slike, video... — od bilo kojeg ljudskog bića koje je prije nastanjivalo Zemlju.

To preobilje stimulansa otežava donošenje odluka. Današnja mladež — takozvani *milenijalci*, kojima i sama jednom nogom

pripadam — zbunjena je jer ne zna što da odluči i u kojem smjeru da se okrene. U profesionalnom smislu, nude im se razne opcije studiranja, a po završetku studija beskonačan izbor poslova te se oboje nameće kao nešto između čega je nemoguće izabrati. Iznenada se ukazuju brojne mogućnosti i pojedinac ne zna u kojem smjeru okrenuti svoj život. Živimo u društvu posvemašnje zbrke i poteškoća uspostavljanja kompromisa. Primjećujem sve više *zablockirane* djece koja nisu svjesna da su takva, a *zablockirana* su jer su im za odlučivanje potrebni osjećaji.

Milenijalci žive uronjeni u osjećaje koji ih dovode do potrebe za stalnim nagrađivanjem kako bi krenuli naprijed. Poslije ćemo o tome više govoriti kako bismo bolje razumjeli što se događa u svijesti mnogih mladih. Postoji jasan procjep između dvije generacije koje koegzistiraju: onih rođenih prije osamdesete i onih rođenih nakon devedesete. Mi koji smo se rodili između osamdesete i devedesete živimo u razdoblju vrlo važne tranzicije.

Rođeni prije osamdesete u pravilu su se dosta borili; mnogi su djeca roditelja koji su proživjeli ratove, pogurali su svoje obitelji prema naprijed; a što je najvažnije; digitalni svijet, internet i društvene mreže zahvatili su ih nakon puberteta. To je ključno. Njihovi međuljudski odnosi, njihov način rada i suočavanje sa životom, kao i njihova uvjerenja temelje se na drugim načelima — ne mislim na konkretne ideologije, nego na način na koji su oblikovani.

Nakon devedesetih događa se nešto presudno: rađa se internet. U ovoj knjizi pojasnit ćemo kakav učinak ima bombardiranje stimulansima onih najmlađih u našem suvremenom društvu koji su im podvrgnuti od samog rođenja, kao i učinak društvenih mreža na sustav nagrađivanja u mozgu, što je i razlog zbog čega se smatramo duboko nezadovoljnom generacijom. Da bi ih se motiviralo — u obrazovnom, emocionalnom, čuvstvenom, profesionalnom i ekonomskom smislu — neprekidno su potrebni sve snažniji i sve intenzivniji stimulansi.

Knjiga *Kako postići da ti se događaju dobre stvari* oslanja se na razne elemente. U životu postoje vrlo teški trenuci u kojima

je najvažnije preživjeti i pronaći neki oslonac. Ostatak vremena moramo se boriti da izvučemo *najbolju verziju sebe*¹. Govorit ćemo o stavu i optimizmu; način na koji se suočavamo sa životom uvelike utječe na ono što nam se događa. Predispozicija, stav koji prethodno imamo u nekoj situaciji, određuje kako ćemo se s njom nositi.

Dugogodišnja ispitivanja pokazuju da način na koji pojedinac odluči reagirati na problem i na pitanja koja mu se svakodnevno postavljaju ima presudan utjecaj na konačan rezultat. Mozak, fiziološka obilježja, geni, stanice, osjećaji, emocije, misli djeluju kao cjelina. Fizičke bolesti, u mnogo slučajeva, izravno su povezane s emocijama i uvijek možemo pokušati kanalizirati učinak koji neka fizička bolest ima na stanje duha. Kako bismo razumjeli mozak nastojat ćemo pojednostaviti ono kompleksno. **Razumijevanjem svojeg mozga, upravljanjem svojim emocijama, poboljšavamo svoj život.** Danas neuroznanost, konkretnije, neurobiologija i ono što nazivamo nesvjesnim – od emocija, do srži naše psihe – objašnjava velik dio našeg ponašanja.

Ova knjiga govori o sreći jer je svi žudimo pronaći, i o uspjehu; ali uspjeh je velik lažljivac. U mnogim slučajevima, tijekom liječenja, imam priliku diviti se ljudima koji su bili sposobni nadići patnju, bol i neuspjeh. Neuspjeh podučava o onome što uspjeh skriva, kaže moj veliki životni učitelj, moj otac.

U ovoj knjizi želim pokušati objasniti ne samo probleme misli, srca i tijela, nego prije svega dobre i zdrave aspekte našeg života; ono što može pomoći čitatelju da postigne bolje duševno i tjelesno zdravlje i na taj se način, možda, približi priželjkivanoj sreći.

Ovdje započinje uzbudljiv put k vlastitom razumijevanju i ponovnom kreiranju sebe. Svatko uvijek ima drugu priliku otkriti strasti i odabrati bolji put u životu.

¹ S *najboljom verzijom sebe* susrest ćemo se u 9. poglavlju.